

so ist

93 leckere
Rezepte!

Ausgabe 03/2011

April/Mai

NUR 4,90 EURO

Österreich: 4,90 EUR

Schweiz: 9,70 CHF

so ist Italien

so ist Italien

Carpaccio
Aufregende Variationen mit
Fisch, Gemüse oder Obst

100% italienisch kochen, genießen und erleben



**32 SEITEN
EXTRA**
Die besten Insidertipps
für die schönste
Region Italiens

Kreative Kräuterküche

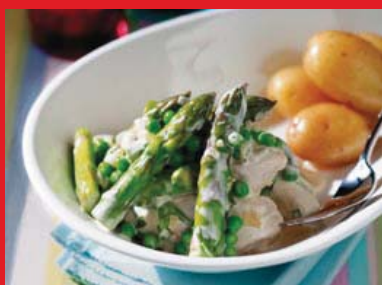
Frühlingsfrische Gerichte mit Rosmarin,
Basilikum, Thymian, Oregano & Co.

Salbei-Thymian-Kartoffeln
im Speckmantel (Seite 36)

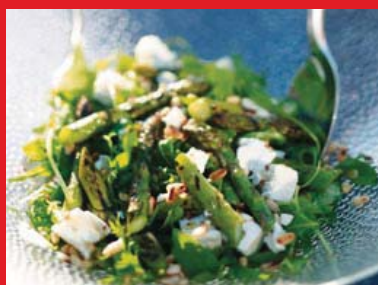
Endlich Spargelzeit!



Lachsforelle mit Spargel
Land trifft Meer



Huhn mit Spargelcreme
Beflügelt die Sinne



Salat mit Pinienkernen
Mediterraner Hochgenuss



Spargel-Risotto
Der besondere Gaumenkitzel

Für jeden Traum das passende Zuhause



www.immobilienscout24.de

Mietwohnung mit Dachterrasse oder das eigene Haus mit Garten. Bei der Nr. 1 haben Sie die besten Chancen, Ihre Wünsche zu realisieren. Denn hier finden Sie nicht nur die meisten Immobilien, sondern auch alles zum Umzug, der günstigen Baufinanzierung oder der Wertermittlung einer Immobilie oder Wohnung. Was auch immer Sie suchen, bei uns werden Sie es finden.

Mediterrane Kräuterküche

Ein Frühlingsfest der Aromen



Vorbei ist der ewig lange, graue Winter, und die ersten warmen Sonnenstrahlen sorgen für ausgelassene Stimmung – auch in der Küche. Endlich kann wieder zu frischen Zutaten gegriffen und nach Lust und Laune damit herumexperimentiert werden. Auch in unserer Versuchsküche ging es sehr lebhaft zu (noch mehr als sonst sowieso schon), als die italienischen Kräuter gezupft, gehackt und kunstvoll auf den Gerichten drapiert wurden. Alles duftete so schön nach Rosmarin, Salbei, Basilikum und Thymian – und dieser Geschmack erst! Geradezu explosionsartig paaren sich die Aromen mit verschiedenen Fleischsorten, Scampi, Pasta oder knackigem Gemüse und haben uns alle ins Schwärmen gebracht. Das sollten Sie sich nicht entgehen lassen!

Brauchen Sie noch Ideen für das Osteressen? Warum nicht mal ein Menü all'italiana mit Lammkoteletts nach Bologneser Art und vorweg grüner Spargel in Zwiebel-Tomaten-Marinade, abgerundet von einer frisch gebackenen Pastiera napoletana. Oder doch lieber Fisch? Wir haben zwei exklusive Menüs für Sie zusammengestellt, lassen Sie sich inspirieren!

Standen Sie auch schon öfter vor der Frage, welchen Wein Sie zu welchem Gericht servieren sollen? In unserer neuen Rubrik „Pasta e vino“ bekommen Sie ab sofort leckere Rezepte mit den passenden Weinempfehlungen sowie Tipps von unseren Experten.

Genießen Sie den Frühling in vollen Zügen!

Ihre

Kathrin Hobesg



Italienische Momente der Redaktion

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



Hanna Kirstein Fisch frisch

Die Dorade ist in! Gerade die Italiener haben zahlreiche Zubereitungsvarianten für den wunderbaren Speisefisch, der vor allem in Mittelmeerländern gezüchtet wird, kriert. Die kennt auch unser Lieblingskoch Sante de Santis. Er kocht für Sie fisch-frische Doradenfilets mit kandierten Zitronen und Kräuterkartoffeln und zeigt, wie Sie Fischfond ganz einfach selbst zubereiten können. (Seite 54).



Julia Stary Den Klassikern auf der Spur

Pasta alla Bolognese oder Spaghetti alla Carbonara sind uns nicht unbekannt, und doch werden sie von den Italienern meistens ganz anders gekocht, als wir es hierzulande gewöhnt sind. Bestellt man in Italien unsere geliebten „Spaghetti Bolognese“, erntet man höchstens fragende Blicke. Wir haben uns auf die Suche nach den wahren Soßenklassikern der italienischen Küche gemacht (Seite 38).



Kerstin Klostermann Pasta e vino

Neben der Pizza zählt die Pasta zu den Nationalgerichten Italiens. Und auch wir Deutschen lieben die italienischen Nudeln, denn kein anderes Lebensmittel ist so vielfältig kombinierbar. Ab Seite 48 haben wir raffinierte vegetarische Pastavariationen für Sie zusammengestellt – von Tagliatelle mit Zitronenbutter bis Penne mit Spinatbällchen. Und das Beste: Dazu empfehlen wir Ihnen gleich den passenden Wein!

In dieser Ausgabe



75 Ohne viel Worte:
Himmlische Vanille-Mascarpone-Tarte



86 Perfekte Begleiter:
Venezianische Pfannenkartoffeln



44 Tagliatelle all'amatriciana:
So geht das Original

Unwiderstehliche Rubriken

Rezepte für besondere Lebensmomente



PASTA E VINO

Gerichte mit passendem Wein

Seite 48



SALUTE

Schmackhafte Spargelgerichte

Seite 56



AMORE

Fluffig-luftige Naschereien

Seite 68



PRONTO

Sechs aromatische Gerichte,
ratzfatz zubereitet

Seite 88

SPEISEN & REZEPTE

6 Rezepte-Finder

Alle Rezepte in der praktischen Übersicht

8 Das bringt die Saison

Es wird frühlingsschön: Radieschen,
Romanesco, Wirsing und Löwenzahn

12 Carpaccio

Klassische und neue Varianten mit
Fleisch, Fisch, Obst und Gemüse

22 Kreative Kräuterküche **Titelthema**

Köstliches mit Rosmarin, Basilikum
und Co., gespickt mit einer kleinen
Kräuterkunde und Tipps zur Aussaat

38 Die großen Soßen-Klassiker

Von Bolognese bis Carbonara:
Original-Rezepte – garantiert
authentisch-italienisch

48 Pasta e vino

Sechs vegetarische Pastagerichte mit
der passenden Weinempfehlung

54 Neues Rezept von Sante de Santis

Doradenfilets mit kandierten
Zitronen und Kräuterkartoffeln

65 Zabaione kinderleicht zubereitet

Mit Schritt-für-Schritt-Anleitung

74 Leckeres zu Ostern

Tolle Brunch-Rezepte und zwei exklusive
Festmenüs für jeden Geschmack

98 Leckeres Ligurien

Regionaltypische Rezeptkreationen

107 Vier Variationen mit Ei

Mal süß, mal herzhaft, alle vorzüglich
im Geschmack

112 Der Geschmack der Erinnerungen

Crema frita von Ida aus Civitanova
Marche (Marken)



*Sante de Santis serviert köstliche
Doradenfilets mit kandierten
Zitronen aus dem Ofen*

120



*Für Meeresfrüchtliefans:
Mediterrane Scampipfanne*

32



18

*Edle Variante des Klassikers:
Gemüsecarpaccio mit schwarzer Trüffel*

LIFESTYLE

- 92 Gourmetreise durch die Cinque Terre**
Fünf malerische Dörfer an der ligurischen Riviera im kulinarischen Visier
- 104 La Bella Vita**
Ein Stück Italien zum Stöbern, Schwelgen und Staunen
- 106 Cinque-Terre-Weine**
Mühsam im Anbau, groß im Geschmack
- 110 Luigis Gerüchteküche**

SALUTE

- 56 Es ist Spargelzeit!**
Ein königlicher Genuss, ob warm oder kalt, grün oder weiß

AMORE

- 68 Auf Wolke 7**
Süße Küsse, Mousse, Tarte und Soufflé

PRONTO

- 88 Eine Mahlzeit in Minuten**
Sechs leckere Gerichte, wenn es mal schnell gehen muss

STANDARDS

- 3 Editorial**
- 111 Rätsel/Impressum**
- 114 Vorschau**



Rezepte dieser Ausgabe



93
ITALIENISCHE
REZEPTIDEEN
UNKOMPLIZIERT
& LECKER

ZWISCHENDURCH *nel mentre*

- 31 Artischockensalat
- 63 Bunter Frühlingssalat mit Spargel
- 14 Carpaccio Cipriani
- 14 Carpaccio mit Knoblauchsoße
- 17 Doradencarpaccio mit heißem Rucolawürzöl
- 78 Eiersalat mit Räucherlachs
- 11 Frischkäse-Radieschen-Suppe
- 109 Gegrillter Porree mit Mimoseneiern
- 108 Gekochte Kräutereier
- 18 Gemüsecarpaccio mit schwarzer Trüffel
- 80 Grüner Spargel mit Zwiebel-Tomaten-Marinade
- 62 Grün-weißer Spargelsalat
- 82 Italienische Erbsen
- 99 Kalte Pfeffer-Tomaten-Suppe
- 16 Lachs-Carpaccio
- 77 Lauch-Schinken-Torte
- 94 Ligurische Fischsuppe
- 11 Löwenzahnsalat mit Pancetta
- 84 Melonen-Schinken-Salat
- 82 Neue Kartoffeln mit Zitrone und Knoblauch
- 79 Paprika-Rhabarber-Suppe
- 86 Pfannen-Paprika nach römischer Art
- 108 Rührei nach sizilianischer Art
- 57 Salat von gegrilltem Spargel und Pinienkernen
- 100 Salat von Land und Meer
- 36 Salbei-Thymian-Kartoffeln im Speckmantel
- 33 Spritziger Zucchini-salat mit Thymian
- 86 Venezianische Pfannenkartoffeln

GRUNDLAGEN *I fondamentali*

- 27 Basilikumbutter
- 26 Kräutermarinade
- 27 Kräuteröl
- 40 Pesto alla genovese
- 26 Rotwein-Kräuter-Marinade
- 26 Zitronenmarinade

GEBÄCK *dolci*

- 113 Crema frita
- 109 Haselnusskekse
- 76 Karottenmuffins
- 70 Limonensoufflé mit Blaubeeren
- 73 Luftküsse mit Cremefüllung
- 79 Österlicher Schokoladenringkuchen
- 71 Passionsfruchtsoufflé
- 83 Pastiera napoletana
- 103 Ricotta-Käsekuchen mit Pfirsichen und Rosmarin
- 76 Rosmarinbrötchen
- 74 Schokoladen-Orangen-Küsse
- 75 Vanille-Mascarpone-Tarte

HAUPTGERICHTE *piatto principale*

- 42 Bucatini alla carbonara
- 32 Bunte Tagliatelle mit Knoblauchbröseln
- 85 Brasse mit Fenchelsamen
- 120 Doradenfilets mit kandierten Zitronen und Kräuterkartoffeln
- 90 Focaccia-Pizza
- 31 Frühlingspasta mit Artischocken und Scampi
- 41 Fusilli al tonno
- 42 Fusilli di Napoli
- 10 Gefüllte Wirsingblätter
- 59 Gegrillte Lachsforelle mit Spargel
- 61 Gratinierte Kalbssteaks mit Spargel
- 88 Hähnchen mit Cannellini-Bohnen und Lauch
- 58 Hühnchen mit Spargelcreme
- 33 Hühnerbrust mit frischen Kräutern und Parmaschinken
- 102 Kalbsschnitzel mit Oliven und Basilikum
- 81 Lammkoteletts alla Bolognese
- 44 Makkaroni all'Alfredo
- 29 Mariniertes Rinderfilet mit Ofentomaten
- 89 Pastaaufguss mit Makrele
- 48 Pasta mit Olivensoße
- 45 Penne all'arrabbiata
- 52 Penne mit Aubergine, Tomaten, Basilikum und Pecorino

- 50 Penne mit Spinatbällchen
- 34 Petersilienhuhn mit Spaghetti
- 90 Polenta mit Pilzen
- 34 Ragout vom Lamm
- 35 Rinderfilet in cremiger Kräutersoße
- 91 Risotto mit Erbsen und Scampi
- 57 Risotto mit Spargel, Kresse und Kirschtomaten
- 10 Romanesco mit Gorgonzola-Soße
- 46 Spaghetti aglio, olio e peperoncino
- 61 Spargel mit Lachskotelett und Dillsoße
- 60 Spargel mit Steaks und Kartoffelplätzchen
- 44 Tagliatelle all'amatriciana
- 46 Tagliatelle con ragù alla bolognese
- 53 Tagliatelle mit Erbsen, Ricotta und Minze
- 89 Tagliatelle mit Prosciutto
- 49 Tagliatelle mit Zitronenbutter
- 40 Trenette mit Pesto alla genovese
- 51 Vegetarische Bolognese
- 101 Wolfsbarsch mit Muscheln und Kartoffeln
- 32 Würzige Scampipfanne

NACHSPEISEN *desserts & bevande*

- 87 Grießpudding mit Himbeeren
- 72 Himbeermousse mit weißer Schokolade
- 59 Kokosmousse
- 66 Zabaione
- 67 Zabaione mit Schattenmorellen

Testen Sie ^{so isst} 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.so-isst-italien.de/abo
Bestellen per Telefon: +49 (781) 639 45 62

Aktions-
Code: **SI11N03**

Zur Saison



April/Mai

WAS BRINGT DIE SAISON?

„So is(s)t Italien“ deckt auf, welche schmackhaften Zutaten in diesen Monaten besonders frisch auf unseren Tisch kommen.

WIRSING **Cavolo verza**

Der netzartige Wirsing, ein enger Verwandter von Weiß- und Rotkohl, stammt ursprünglich aus dem mediterranen Raum, wird aber seit dem 18. Jahrhundert auch in unseren Gefilden angebaut. Wirsing hat einen angenehm würzigen Geschmack, seine Blätter aber sind zarter als die der meisten anderen Kohlsorten. Sie eignen sich gut als Beilage oder lassen sich köstlich befüllen.

LÖWENZAHN **Dente di leone**

Viele halten Löwenzahn für ein Unkraut, doch verpassen sie die vielen kulinarischen Möglichkeiten, die sich mit ihm zaubern lassen. Er ist nicht nur eine hübsche Dekoration, sondern auch gut zu genießen mit hart gekochten Eiern, als Salat oder als perfekte Vollendung auf einem Sandwich. Löwenzahn findet man sogar in einigen Getränkevariationen, wie Löwenzahnbier, Kräutertee und manchmal auch als Zusatzstoff im Kaffee. Angeblich hilft der Verzehr von Löwenzahnstielen gegen Mückenstiche.

RADIESCHEN **Ravanello**

Dieser kleine, knollenartige Vegetarier ist eine der farbenfrohesten Frühlingszutaten – das typische Radieschenpink in Kombination mit dem weißen Inneren strahlt aus jedem Salat heraus. Der scharfe Geschmack harmoniert wunderbar mit Fleisch und Fisch. Dank seiner knackigen Konsistenz wird das Radieschen häufig roh verarbeitet, in Italien dient es oft als erfrischende Zugabe auf dem Antipastiteller. Aber auch in einer Suppe schmeckt es hervorragend (s. Seite 11).

ROMANESCO **Cavolfiore verde**

Der Romanesco ist eine Variante des Blumenkohls, die in der Nähe von Rom gezüchtet wurde, seit dem 16. Jahrhundert aber auch in Deutschland angebaut wird. Die Italiener bevorzugen in ihren Rezepten den grünen Romanesco, der in seinem Vitamin-C-Gehalt den Blumenkohl sogar noch übertrifft, sich hervorragend zur Zubereitung von Minestrone und Aufläufen eignet und sich als Beilage mit würzigen Soßen oder frittiert genießen lässt.

GRÜNER SPARGEL **Asparago**

Der kurze Zeitraum, in dem der grüne Spargel Saison hat, macht ihn jährlich zu einem Highlight im Gastronomiekalender. Er ist eine der schönsten Gemüsesorten, die mit ihrer leichten Zubereitung und ihrem delikaten Geschmack verzaubert. In Italien wird der Spargelmonat regelrecht zelebriert – im Friaul dreht sich im April alles um die leckere Gemüsestange. Angebraten und mit Parmesan bestreut, ist er ein Traum, aber auch mit Ei schmeckt Spargel einfach köstlich. In der Welt des Spargels ist weniger mehr! Viele tolle Rezepte rund um das schlanke Gemüse finden Sie ab Seite 56.

EBENFALLS SAISON HABEN:



Rhabarber
Rabarbaro



Frühlingszwiebel
Cipollotto



Brunnenkresse
Crescione



Kopfsalat
Lattuga



Eisbergsalat
Cupettone



Sauerampfer
Acetosa



Rettich
Rafano



85
MINUTEN

Gefüllte Wirsingblätter

Cavolo verza ripiena

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung
40 Minuten

♥ Kochzeit
45 Minuten

- 1 großer Wirsing
- 150 g Reis
- 250 g Schweinehackfleisch
- 1 mittelgroße Zwiebel, geschält, fein gehackt
- 1 gehäufte EL glatte, fein gehackte Petersilie
- 2 EL Parmesan
- 500 ml passierte Tomaten
- 3-4 EL Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Reis nach Packungsanweisung kochen. In der Zwischenzeit Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin 1 Minute lang anschwitzen. Dann das Hackfleisch zugeben. Wenn der Reis fertig und das Fleisch gar ist, den Reis abgießen und ebenfalls in die Pfanne geben. Die Herdplatte ausschalten, Petersilie und Parmesan zufügen und die Pfanne beiseite stellen.

2 Die Blätter einzeln vom Wirsing lösen, waschen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser 2-3 Minuten lang blanchieren und in Eiswasser abkühlen (leichter ist es, die Blätter nacheinander zu blanchieren). Dann die Wirsingblätter auf ein Küchentuch legen und trocken tupfen.

3 Den Ofen auf 180 Grad/Gas Stufe 4 vorheizen. 2 EL der Hack-Reis-Mischung in die Mitte jedes Wirsingblatts geben und vorsichtig festdrücken. Die Seiten der Wirsingblätter hochklappen, sodass die Füllung bedeckt ist, jedes der Päckchen mit Küchengarn verschnüren.

4 Die passierten Tomaten in eine ofenfeste Form geben und die Wirsingpäckchen hineinlegen. Mit Folie bedecken und für 40 Minuten in den Ofen geben. Herausnehmen, auf Teller verteilen und servieren.



25
MINUTEN

Romanesco mit Gorgonzola-Soße

Cavolfiore verde con salsa di gorgonzola

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung
10 Minuten

♥ Kochzeit
15 Minuten

- 1 Romanesco
- 150 g Gorgonzola
- 100 ml Milch zzgl. etwas Milch extra
- 1 TL Speisestärke
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Romanesco in kleine Röschen teilen und in einem Topf mit Salzwasser 2 Minuten lang kochen, bis er al dente ist.

2 In der Zwischenzeit den Gorgonzola in Stücke schneiden und zusammen mit der Milch in einen Topf geben. Vorsichtig erhitzen. Die Speisestärke mit einigen EL kalter Milch in einer Tasse vermischen. Wenn der Käse vollständig geschmolzen ist, die Mixtur nach und nach zugeben, um die Soße anzudicken, kontinuierlich rühren, damit keine Klümpchen entstehen. Möglicherweise ist es nicht nötig, die ganze Stärkemischung beizufügen. Die Soße sollte so dick sein, dass sie gerade an einem Löffelrücken haftet.

3 Sobald der Romanesco fertig gekocht ist, abgießen, in eine Schüssel geben und mit der Käsesoße übergießen. Würzen und sofort servieren.



20
MINUTEN

Frischkäse-Radieschen-Suppe

Zuppa di scamorza e ravanello

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung
10 Minuten

♥ Kochzeit
10 Minuten

- 3 Bund Radieschen
- 8 Basilikumblätter
- 200 g Doppelrahmfrischkäse mit Kräutern
- 250 ml Hühnerbrühe
- 500 ml Milch
- 1 TL Honig
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Radieschen waschen und putzen, einige zum Garnieren aufbewahren. Restliche Radieschen fein hacken.

2 Radieschen in einem Topf mit dem Frischkäse, der Milch und der Brühe verrühren und aufkochen lassen.

3 Dann die Suppe mit Honig, Salz und Pfeffer würzen und kurz mit einem Stabmixer aufmixen. In 4 Teller füllen und jeweils mit den zurückgelegten Radieschen und Basilikumblättern garnieren.



25
MINUTEN

Löwenzahnsalat mit Pancetta

Insalata di dente di leone

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung
20 Minuten zzgl.
ziehen lassen

♥ Kochzeit
5 Minuten

- 4 Handvoll Löwenzahnblätter, grob geschnitten
- 10 Bärlauchblätter, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, geschält
- 50 g Pancetta (Speck), gewürfelt
- 2 Scheiben Toastbrot, gewürfelt
- 2 Tomaten, gewaschen, entkernt, klein gewürfelt
- 1/2 TL Curry
- Etwas Muskat, frisch gerieben
- 4 EL Aceto Balsamico
- 6 EL Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Löwenzahn und Bärlauch in einer Schüssel vermischen. Knoblauch ausdrücken, mit Salz vermengen, unter den Salat mischen und etwas ziehen lassen.

2 Pancetta auslassen, bis die Würfel goldbraun sind. Mit dem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen und rasch unter den Salat mischen.

3 Die Toastwürfel im ausgelassenen Speckfett unter ständigem Rühren goldgelb braten. Ebenfalls mit dem Schaumlöffel herausnehmen und über den Salat geben. Die Tomaten zufügen.

4 Aus Balsamico, Salz, Pfeffer, Curry, Muskatnuss und Öl eine Vinaigrette herstellen und in den Salat mischen. Etwas durchziehen lassen und servieren.

TIPP: Der Salat sollte beim Mischen mit den Speckwürfeln zischen – die Hitze des Specks entzieht den Blättern das Bittere.



Hauchdünner Hochgenuss

Carpaccio

Keine Frage – Carpaccio gehört zu den beliebtesten italienischen Vorspeisen. Meist besteht es aus sehr dünn geschnittenem, rohen Rindfleisch und wird mit Rucola und Parmesansplittern serviert. Doch warum nicht mal anders? Auch mit Fisch, Gemüse oder sogar Ananas lässt sich der Klassiker nach Lust und Laune variieren. Probieren Sie es aus!

Carpaccio mit
Knoblauchsoße
Rezept Seite 14





Carpaccio Cipriani

Carpaccio Cipriani

20
MINUTEN

FÜR 6 PERSONEN

♥ Vorbereitung 20 Minuten ♥ Kochzeit keine

- 300 g Rinderfilet, in hauchdünnen Scheiben
- Salz

Für die Soße (Mayonnaise)

- 1 Eigelb
- 100 ml mildes Olivenöl
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 1 Messerspitze Senfpulver
- 1 TL Weißweinessig
- Saft von einer Zitrone
- 1-2 TL Worcestersoße
- 2-3 EL Milch
- Salz und frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 Alle Zutaten für die Soße müssen Raumtemperatur haben. Eigelb, Senfpulver, Essig, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät auf mittlerer Stufe verrühren. Ca. ein Drittel des Olivenöls tröpfchenweise zufügen, dann das restliche Öl einrühren, bis die Masse dicker geworden ist. Die Soße mit Milch verdünnen und mit Salz, Pfeffer, Worcestersoße und Zitronensaft abschmecken.

2 6 flache Teller mit den Fleischscheiben belegen, salzen und 5 Minuten in den Kühlschrank stellen. Dann die Soße wie ein Gittermuster über das Fleisch träufeln und servieren.

TIPP: Wenn Sie das Fleisch selbst schneiden, achten Sie darauf, dass es gut pariert und gekühlt ist (nicht gefroren). Dann mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden und zwischen Frischhaltefolie mit einem Fleischhammer oder einem kleinen Topf hauchdünn klopfen.

Carpaccio mit Knoblauchsoße

Carpaccio con un sugo d'aglio

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 20 Minuten ♥ Kochzeit keine

20
MINUTEN

- 200 g Rinderfilet, in hauchdünnen Scheiben
- 100 g Weißbrot
- 4 Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt
- 3 Anchovis, fein gehackt
- Natives Olivenöl extra
- Saft einer Zitrone
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Weißbrot in Wasser einweichen, gut ausdrücken und zusammen mit dem Knoblauch im Mixer pürieren. Nach und nach Öl zufügen, sodass eine geschmeidige Emulsion entsteht. Die gehackten Anchovis untermischen. Die Soße mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Eine Servierplatte mit den Filetscheiben belegen und mit der Soße in der Mitte servieren.

Der Legende nach wurde das Carpaccio in den 1950er Jahren von Giuseppe Cipriani, dem Inhaber von Harry's Bar in Venedig, erfunden. Eines Tages besuchte ihn eine wohlhabende Stammkundin, deren Arzt ihr strengstens untersagt hatte, gekochtes oder gebratenes Fleisch zu essen. Da sie aber dennoch nicht darauf verzichten wollte, kam Cipriani kurzerhand die Idee, es ihr roh zuzubereiten und zu servieren. Dazu zauberte er schnell die weiße Mayonnaise, die er auf dem leuchtend roten Fleisch verteilte. Aufgrund der Farben, die ihn an die Gemälde des italienischen Renaissancemalers Vittore Carpaccio erinnerten, benannte er das Gericht spontan nach genau diesem.

Fotos: Frauke Antholz



15
MINUTEN

Lachs-Carpaccio

Carpaccio di salmone

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung
15 Minuten

♥ Kochzeit
keine

- 400 g Lachsfilet
- Saft einer Limette
- 1 Bund Schnittlauch, in kleine Röllchen geschnitten
- Blätter von 1 Zweig Thymian
- 4 EL mildes Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Lachsfilet so dünn wie möglich aufschneiden, auf 4 gekühlte Teller legen und mit Limettensaft beträufeln.

2 Die Lachsscheiben auf Vorspeisetellern anrichten und glatt streichen. Salzen, pfeffern und mit Olivenöl beträufeln. Schnittlauch und Thymian darübergeben, das Ganze mit etwas Brot servieren.



Tipp: Statt Lachs können Sie für dieses Gericht auch anderen edlen Seefisch verwenden, zum Beispiel Wolfsbarsch. Wichtig ist immer, dass das Filet in sehr dünne Scheiben geschnitten wird.



Doradencarpaccio mit Limette und heißem Rucolawürzöl

23

MINUTEN

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung
20 Minuten

♥ Kochzeit
3 Minuten

Carpaccio di orata con le limette ed olio aromatizzato rucola

- Ca. 400 g Doradenfilet
- Saft und Schale von 2 Biolimetten
- 1 Handvoll Rucola, kleingeschnitten
- Nadeln von 1 Zweig Rosmarin, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 100 ml bestes Olivenöl
- Fleur de Sel und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Doradenfilet so dünn wie möglich aufschneiden, auf 4 gekühlte Teller legen und mit dem Limettensaft beträufeln.

2 Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen, Rosmarin, Knoblauch und Rucola hineingeben und sofort vom Herd nehmen.

3 Dorade mit etwas Limettenschale bestreuen, das heiße Würzöl darüberträufeln und mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen. Sofort servieren.

Fotos: Frauke Anholz

Gemüsecarpaccio mit schwarzer Trüffel

Carpaccio di verdura con tartufo nero

50
MINUTEN

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung
20 Minuten

♥ Kochzeit
30 Minuten

- 1 Rote Bete
- 1 Kohlrabi
- 1 Karotte
- 1 Fenchel
- 1 schwarze Trüffel (ca. 20 g)
- 1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 Espressolöffel Trüffelessenz (ersatzweise Trüffelöl)
- 2 EL bestes Olivenöl
- Saft und Schale von 1/2 Biozitronen
- Zucker
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Das Gemüse in Salzwasser al dente kochen und in Eiswasser abkühlen lassen. Die Rote Bete separat kochen, da sie stark färbt. Anschließend das Gemüse schälen und mit der Aufschnittmaschine oder einem Gemüsehobel dünn schneiden und auf einem Teller drapieren.

2 Zitronensaft mit etwas Salz und Zucker verrühren, Trüffelessenz und Olivenöl einrühren.

3 Das Gemüse mit der Marinade bestreichen, Trüffel darüberhobeln, das Ganze mit Schnittlauch bestreuen und mit Pfeffer würzen.





Carpaccio mit Champignons

Carpaccio con i funghi

30
MINUTEN

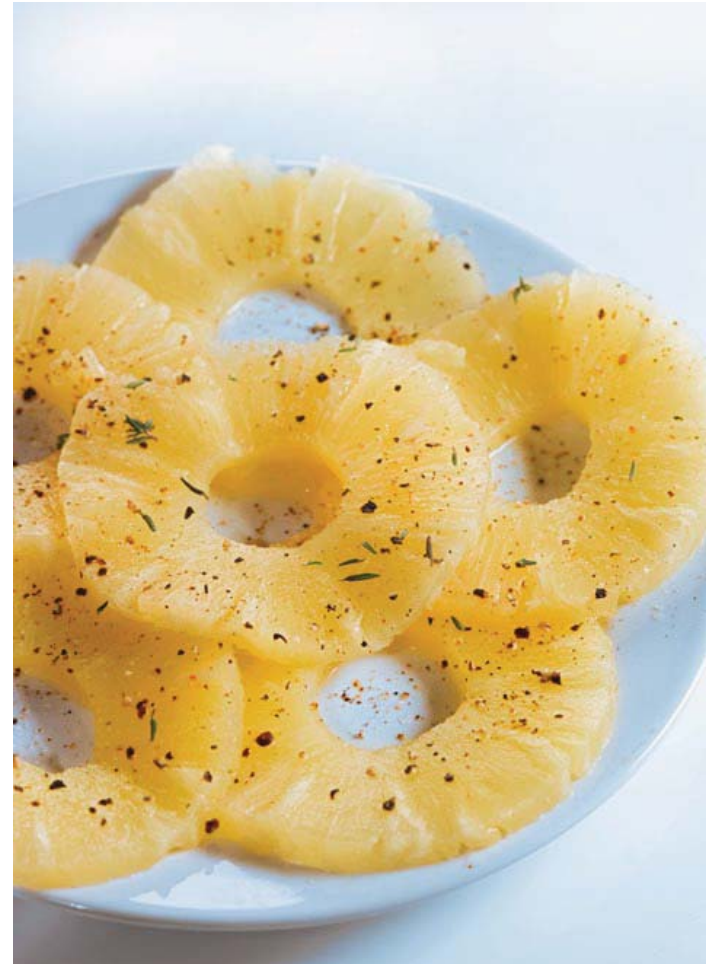
FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 30 Minuten ♥ Kochzeit keine

- 200 g Rinderfilet, in hauchdünnen Scheiben
- 2 große Champignons, geputzt, in dünne Scheiben geschnitten
- Saft von 1 Zitrone
- 50 g Parmesan, in feine Scheiben geschnitten
- 1 Bund Rucola, gewaschen, getrocknet
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- Natives Olivenöl extra
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Eine Servierplatte mit den Rinderfiletscheiben belegen, die Mitte frei lassen. Parmesan- und Champignonscheiben und den Rucola in die Mitte streuen.

2 Zitronensaft und Olivenöl vermischen, den Knoblauch zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße über das Carpaccio träufeln und servieren.



Ananas-Carpaccio

Carpaccio d'ananas

130
MINUTEN

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 10 Minuten zzgl. 2 Stunden Ruhezeit
♥ Kochzeit keine

- 1 große, reife Ananas
- 1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 4-6 TL Rosmarinnadeln, sehr fein gehackt
- 4-6 TL brauner Rohrzucker

1 Ananas schälen, entkernen und schließlich in dünne Scheiben schneiden.

2 Ananasscheiben auf einem flachen Servierteller in ordentlichen, sich ein wenig überlappenden Reihen anrichten und gleichmäßig mit Pfeffer, Rosmarin und Zucker bestreuen. Nichts vermischen, schütteln oder rühren – nur bedecken.

3 In den Kühlschrank stellen, vorzugsweise über Nacht, aber mindestens 2 Stunden vor dem Servieren.

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 Schutzumschlag
- Sie erhalten ihr Heft früher als der Handel
- keine Ausgabe verpassen

PRÄMIE
DES
MONATS



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. Edelstahlkorpus, 17 cm hoch, Ø 7 cm, geätzte Edelstahlklingen. UVP 39,95 Euro

Zuzahlung nur 18 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

Schneller bestellen im Internet:
www.soisstitalien.de/abo



NEU

AUTOMATIK-MILCHAUFSCHÄUMER

Heiß oder kalt: Professioneller feinporiger Milchschaum. Edelstahl Isolierkanne mit innerer Antihafbeschichtung, 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



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: **SI11E03**

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:

- ☐ **Kräuter-Schneidemühle** (Zuzahlung nur 18 Euro)
- ☐ **Hörbuch „Italien hören“** (ohne Zuzahlung)
- ☐ **Pasta-Schlemmerpaket** (ohne Zuzahlung)
- ☐ **Buch „Kräuter, Gewürze & Essenzen“** (ohne Zuzahlung)
- ☐ **Automatik-Milchaufschäumer** (Zuzahlung nur 29,90 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"/>		<input type="text"/>	
*Name Vorname		Geburtsdatum (TT.MM.JJ)	
<input type="text"/>			
*Straße Hausnummer Postfach			
<input type="text"/>			
*Postleitzahl Ort			
<input type="text"/>		<input type="text"/>	
*Telefon		E-Mail	
<input type="checkbox"/> BEQUEM PER BANKEINZUG* oder per		<input type="checkbox"/> RECHNUNG	
<input type="text"/>		<input type="text"/>	
Konto-Nummer		Bankleitzahl	
<input type="text"/>			
Geldinstitut			
<input type="checkbox"/> PER KREDITKARTE		<input type="checkbox"/> Visa <input type="checkbox"/> Eurocard Mastercard	
<input type="text"/>		<input type="text"/>	
Kreditkarten-Nr.		gültig bis	
<input type="text"/>		<input type="text"/>	
KPN-Nr.		<input type="text"/>	
<input type="text"/>		<input type="text"/>	
*Unterschrift		Datum	

Die mit * gekennzeichneten Felder müssen ausgefüllt werden





Kreative **Kräuter -küche**

Klein, aber oho! Mit verschiedenen Aromen kommen sie daher und sorgen für das besondere Etwas in unseren Pastagerichten, Dressings, Ölen oder Marinaden. Kräuter sind aus keiner Küche wegzudenken, mit ihrem intensiven Geschmack sind sie das Highlight eines jeden Gerichts. Wir haben für Sie ein paar Ideen gesammelt, wie Sie die kleinen Würzwunder richtig einsetzen können.

Kräuterkunde

Kräuter sind essenziell in der Küche und geben jedem Gericht den letzten aromatischen Schliff. Erfahren Sie mehr über die wichtigsten Gewächse, die jedes italienische Essen zu einem Gaumenkitzel machen.



Petersilie
Prezzemolo

Petersilie gehört zu den am meisten verbreiteten Küchenkräutern in Europa. Je nach Sorte findet man sie mit krausen oder glatten Blättern. Letztere taucht sehr viel häufiger in den Zutatenlisten der italienischen Rezepte auf, da sie voller im Geschmack ist. Im Allgemeinen wird die Petersilie nur kurz erhitzt, da sie sonst ihr typisches Aroma verliert. Auch Stängel und Wurzel können zum Kochen benutzt werden, z. B. in Brühe, Suppen oder Schmorbraten. Als Dekoration auf dem Teller macht die krause Variante aus optischen Gründen mehr her.



Thymian
Timo

Thymian ist sowohl eine Gewürzpflanze als auch ein allseits beliebtes Heilmittel bei Husten, Bronchitis und vielen anderen Beschwerden, besonders bekannt ist seine heilsame Wirkung auf die Atmungsorgane. In der Küche wird der leicht pikante Thymian gerne für Eintöpfe und Soßen, Pilze und Wildgerichte verwendet. Dazu kocht man am besten einen frischen Zweig von Beginn an mit und entfernt ihn vor dem Servieren. Auch getrockneter Thymian findet in vielen Speisen Verwendung. Er wächst wild in mediterranem Klima, lässt sich aber auch hierzulande im Topf gut züchten. Ein kleiner Zweig als Dekoration ist zudem auch noch ein schönes Dekoelement.



Oregano & Majoran
Origano e Maggiorana

„Schmuck der Berge“ – dieser schöne, aus dem Altgriechischen stammende Name bezeichnet den Oregano, eine ursprünglich im Mittelmeerraum beheimatete Pflanze, die zu einem der Hauptkräuter in der italienischen Küche gehört. Bekanntestes Gericht mit Oregano ist sicherlich die Pizza, deren Grundzutaten Teig, Tomaten, Knoblauch und Oregano sind. Aber auch für viele Tomatensugos, Aufläufe und Salate verwendet man dieses Kraut. Oregano ist die wilde Form des Majoran, der ein feineres Aroma hat und z. B. häufig für gekochte oder gebratene Leber verwendet wird. Optisch sind beide Pflanzen nur schwer auseinanderzuhalten, durch den Geruch kann man sie aber oft unterscheiden.



Rosmarin
Rosmarino

„Meertau“, wie der Rosmarin wörtlich übersetzt heißt (lat. ros = Tau, marinus = Meer), wächst vorwiegend an den Küsten des Mittelmeerraums, gedeiht aber auch in Gärten unserer Gefilde. Der immergrüne, intensiv duftende Strauch verströmt einen wunderbaren, an Eukalyptus erinnernden Duft. Daher fand er, bevor er Einzug in die Küche hielt, auch in Mitteln der Apotheker und in Parfüms Verwendung, Kölnisch Wasser beispielsweise enthält Rosmarinöl. Rosmarin gehört sicherlich zu den aromatischsten Gewürzen der italienischen Küche, weswegen man oft nur geringe Mengen für ein Gericht braucht. Frischer Rosmarin eignet sich als Bestandteil von Marinaden oder zum Würzen von Suppen, er harmonisiert mit Fleisch, Fisch, Gemüse und Kartoffeln. Auch getrocknet gibt er z. B. einer Lammkeule ein wunderbares Aroma.



Basilikum
Basilico

Einer der Stars der italienischen Küche ist zweifelsohne Basilikum, der auch als Königskraut bezeichnet wird (griech. basilikon = königlich). Frisch verströmt die Pflanze einen so intensiven, frischen Geruch, dass man das Gefühl hat, man müsse sie nur ansehen und sie entfalte ihr volles Aroma. Ein paar frische Blättchen können einem Gericht das geschmackliche Highlight geben. Was wäre die italienische Küche beispielsweise ohne Caprese? Tomate mit Mozzarella und einem Blättchen Basilikum für den letzten Schliff. Oder das herrlich aromatische Pesto alla genovese, das überwiegend aus Basilikumblättern hergestellt wird? Auch getrocknet ist Basilikum ein gern gesehenes Gewürz für Geflügel, Suppen und Gemüse, allerdings ist es dann längst nicht so aromatisch wie im frischen Zustand.



Salbei
Salvia

Schon seit dem Mittelalter findet Salbei als Heilmittel und in der Küche Verwendung. Der bekannteste unter den fast 1.000 verschiedenen Sorten ist der sogenannte „Echte Salbei“, auch „Küchensalbei“ genannt, mit seiner graugrünen Farbe und seiner pelzig-flauschigen Oberfläche. Durch seinen aromatischen Duft und seinen würzigen Geschmack wird frischer Salbei gerne für Füllungen von Fleischgerichten, als Kräuterkruste zu Fisch, zum Aromatisieren von Suppen und Gemüse oder zu italienischer Pasta verwendet. Ravioli mit Salbeibutter beispielsweise sind ein einfaches, aber besonders leckeres Gericht, bei dem die Pasta nur kurz in Butter mit einigen Salbeiblättern geschwenkt wird. Auch zu fetten Gerichten passt Salbei gut, da er deren Bekömmlichkeit fördert.

Illustrationen: Senta Kock-Bergmeier



Kräutermarinade

Marinata alle erbe

♥ **Zubereitung** 10 Minuten zzgl. Marinierzeit

- 5 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 3 EL glatte Petersilie, gehackt
- 1 EL Thymianblätter, gehackt
- 2 Lorbeerblätter, zerrupft
- 2 Knoblauchzehen, geschält, grob gehackt
- 2 TL Zitronensaft
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Das gewünschte Fleisch pfeffern, in eine Schüssel legen und Zwiebel, Petersilie, Thymian, Lorbeerblätter und Knoblauch darüber verteilen. Olivenöl mit dem Zitronensaft verrühren und über das Fleisch träufeln. 2 Stunden an einem kühlen Ort ziehen lassen. Nach der Marinierzeit salzen.

TIPP: Eignet sich gut für geschnittene Fleischstücke oder Hähnchenbrustfilets.

Zitronenmarinade

Marinata al limone

♥ **Zubereitung** 10 Minuten zzgl. Marinierzeit

- 400 ml Olivenöl
- 2 Stängel glatte Petersilie, Blätter abgezupft
- 1 Zweig Thymian, Blätter abgezupft
- 1 Lorbeerblatt
- 1 kleine Schalotte, fein gehackt
- Saft von 1 Zitrone
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Alle Zutaten miteinander in einer großen Schüssel vermengen. Fleisch oder Fisch 30 Minuten darin an einem kühlen Ort ziehen lassen.

TIPP: Besonders gut geeignet als Marinade für Steak oder Fisch.

Rotwein-Kräuter-Marinade

Marinata al vino rosso e erbe

♥ **Zubereitung** 50 Minuten zzgl. Marinierzeit

- 1 EL Olivenöl
- 2 Karotten, klein gehackt
- 3 Zwiebeln, geschält, fein gehackt
- 1 Selleriestange, klein gehackt
- 1 l Rotwein
- 400 ml Rotweinessig
- 4 TL frischer Thymian, fein gehackt
- 5 schwarze Pfefferkörner
- Salz

1 Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Karotten, Zwiebeln und Sellerie bei geringer Hitze ca. 10 Minuten darin garen, gelegentlich umrühren, bis das Gemüse leicht braun ist.

2 Mit Wein und Essig ablöschen, Thymian und Pfefferkörner hinzugeben. Salzen und bei kleiner Hitze ca. 30 Minuten garen lassen. Abkühlen lassen, dann das Fleisch ca. 24 Stunden darin ziehen lassen.

TIPP: Schmeckt besonders gut zu Wild.



Kräuteröl

Olio alle erbe

♥ **Zubereitung** 10 Minuten zzgl. stehen lassen

- 750 ml natives Olivenöl extra
- 120 g Rosmarin, fein gehackt
- 100 g Salbei, fein gehackt
- 4 Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt
- Meersalz

1 Knoblauch und gehackte Kräuter in ein Gefäß geben, etwas Salz zugeben, mit Öl begießen und alles miteinander verrühren. Über Nacht stehen lassen – sicherstellen, dass die Kräuter gut mit Öl bedeckt sind. Gegebenenfalls noch etwas Öl nachgießen.

2 In einem gut verschlossenen Gefäß an einem kühlen, dunklen Ort oder im Kühlschrank aufbewahren. Das Öl hält sich mehrere Monate, bei Bedarf können Sie etwas Olivenöl nachfüllen.

TIPP: Das Öl eignet Sie gut zum Anbraten von Fleisch oder Kartoffeln.

Basilikumbutter

Burro al basilico

♥ **Zubereitung** 10 Minuten

- 1 gr. Bund Basilikum, grob gehackt
- 100 g Butter, grob gewürfelt
- 2-3 EL Zitronensaft
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Butter im Wasserbad zerlassen. Sobald sie weich ist, den Topf vom Herd nehmen, Basilikum und Zitronensaft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

TIPP: Die Butter passt gut zu Fisch und Schalentieren, aber auch auf Brot schmeckt sie hervorragend.





45
MINUTEN

Mariniertes Rinderfilet mit Ofentomaten

Filetto di manzo marinato

FÜR 4 PERSONEN

- ♥ **Vorbereitung**
10 Minuten zzgl.
Marinierzeit
- ♥ **Kochzeit**
35 Minuten

- 1 Rinderfilet (800 g)
- Kräutermarinade (s. Seite 26)
- Olivenöl

Für die Tomaten

- 8 mittelgroße Tomaten
- 70 g Semmelbrösel
- 1 Bund glatte Petersilie, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt
- 6 EL Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Das Fleisch mit der Kräutermarinade marinieren und 2 Stunden ziehen lassen. Dann in einer Pfanne mit Olivenöl rundherum anbräunen, in Alufolie wickeln und warm halten.

2 Den Ofen auf 200 Grad/Gas Stufe 6 vorheizen. Die Tomaten waschen, abtrocknen und quer halbieren. Die Tomaten mit der aufgeschnittenen Seite nach oben in eine ofenfeste Form legen und salzen. Semmelbrösel, Petersilie, Olivenöl, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren, bis eine krümelige Masse entstanden ist. Diese Löffelweise auf die Tomaten geben und leicht andrücken. Die Form in den Ofen geben und die Tomaten ca. 30 Minuten backen, bis die Kruste braun geworden ist.

3 Das Fleisch aufschneiden und je 2–3 Scheiben auf einem Teller anrichten. 2 Tomaten daneben setzen und z. B. mit Rosmarinkartoffeln servieren.

Liebe macht erfinderisch ... und schnell

"So unbeschwert wie
Sommerferien in Italien."

KulturSPIEGEL

"Ein Hohelied auf die
Macht der Liebe."

Hamburger Abendblatt

"Dieser Film macht
Lust auf Urlaub."

Cinema



Francesco Misticchelli in
**marcello
Marcello**
Ein Film von Denis Rabaglia



universum film

WWW.DVD.SENATOR.DE



Frühlingspasta mit Artischocken und Scampi

Pasta alla primavera

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 15 Minuten

♥ Kochzeit 10 Minuten

25
MINUTEN

- 500 g, z. B. Galletti
- 12 rohe Scampi, geschält, Darm entfernt
- 2 Baby-Artischocken
- 2 Schalotten, geschält, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt
- 2 EL Zitronensaft
- 100 ml Olivenöl
- 25 g Butter
- 2 EL glatte Petersilie, gehackt
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Zitronensaft in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Die Artischocken von den äußeren Blättern befreien, die Blattspitzen entfernen. Längs halbieren und das Heu entfernen. Dann die Artischocken längs in 5 mm dicke Stücke schneiden und in die Schüssel mit dem Zitronenwasser legen.

2 70 ml Olivenöl in eine große Pfanne geben und erhitzen. Die Artischocken aus dem Wasser nehmen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Dann zusammen mit den Schalotten, dem Knoblauch und der Petersilie in die Pfanne geben und bei schwacher Hitze unter Rühren 10–12 Minuten dünsten.

3 Währenddessen einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Pasta hineingeben und nach Packungsanweisung al dente kochen.

4 Die Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen, die Scampi halbieren und hinzugeben. Ca. 2–3 Minuten anbraten, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Die Nudeln abgießen, mit dem restlichen Olivenöl vermengen. Scampi und Artischocken zugeben, alles vermischen und servieren.

Fotos: Frauke Antholz



Artischockensalat

Insalata di carciofi

20
MINUTEN

FÜR 6 PERSONEN ♥ Vorbereitung 20 Minuten ♥ Kochzeit keine

- 6 junge Artischocken
- 1 Bund glatte Petersilie, fein gehackt
- 6 EL Olivenöl
- Saft von 2 Zitronen
- 100 g Parmesan, gehobelt
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die oberen 2 cm und die Stiele der Artischocken abschneiden, die harten Blätter entfernen. In eine große Schüssel mit Wasser etwas Zitronensaft träufeln und die Artischocken hineinlegen, anschließend die Artischocken in sehr dünne Scheiben schneiden.

2 Olivenöl mit dem Saft von einer ½ Zitrone und der Petersilie verrühren, salzen und pfeffern. Die Artischocken damit beträufeln, mit dem Parmesan bestreuen und servieren.



Bunte Tagliatelle mit Knoblauchbröseln

Tagliatelle colorate

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 10 Minuten

♥ Kochzeit 15 Minuten

- 500 g weiße und grüne Tagliatelle
- 300 g weiße Semmelbrösel
- 4 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Schnittlauchröllchen
- 2 EL Majoran, fein gehackt
- 50 g Pinienkerne
- 3-4 Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt
- 5 EL Olivenöl
- 50 g Pecorino, frisch gerieben
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

25
MINUTEN

1 Kräuter und Semmelbrösel in einer Schüssel miteinander vermengen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Semmelbröselmischung, Knoblauch und Pinienkerne hinzugeben und bei geringer Hitze goldbraun anrösten. Nach Belieben etwas Salz und Pfeffer hinzugeben. Die Pfanne vom Herd nehmen und abdecken.

2 Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und die Tagliatelle darin al dente kochen.

3 Die Pasta abgießen und in die Pfanne zu den Semmelbröseln geben, alles gut miteinander vermengen. Mit dem geriebenen Pecorino servieren.



Foto: Frauke Antholz

Würzige Scampipfanne

Scampi marinati

FÜR 2 PERSONEN

♥ Vorbereitung 10 Minuten

♥ Kochzeit 10 Minuten

20
MINUTEN

- 300 g Scampi, ohne Darm und Schale
- 1 rote Paprikaschote, entkernt, gewürfelt
- 1/2 rote Chilischote, ohne Kerne, klein geschnitten
- 1 Zwiebel, geschält, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt
- 1 Biozitrone (Saft und Abrieb)
- Blätter von 2 Stielen Thymian, fein gehackt
- 1/2 Bund Basilikum, grob gehackt
- 100 ml Weißwein
- 3 EL Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Scampi darin rundum anbraten. Paprika, Chili, Thymian und Zwiebeln zugeben und 3 Minuten mitbraten.

2 Das Ganze mit Weißwein ablöschen, mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen, den Limettensaft darüberträufeln. Mit dem gehackten Basilikum bestreuen und mit etwas Ciabatta o. ä. servieren.



Spritziger Zucchini Salat mit Thymian

Insalata di zucchini e timo

FÜR 4 PERSONEN

- ♥ Vorbereitung 10 Minuten
- ♥ Kochzeit keine

10
MINUTEN

- 6 Babyzucchini, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Chicorée, in 1 cm breite Streifen geschnitten
- 1 Stängel glatte Petersilie, gehackt
- Blätter von 3 Zweigen Thymian, gehackt
- 1 EL Weißweinessig
- 2 1/2 EL Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zucchini und Chicorée in eine Schüssel geben. Essig und Olivenöl mit Petersilie und Thymian vermischen, salzen und pfeffern. Das Gemüse mit dem Dressing vermischen und servieren.



Hühnerbrust mit frischen Kräutern und Parmaschinken

30
MINUTEN

Petto di pollo con prosciutto di Parma

FÜR 2 PERSONEN

- ♥ Vorbereitung 10 Minuten
- ♥ Kochzeit 20 Minuten

- 2 Hühnerbrüste (à 200 g), mit oder ohne Haut
- 2 Scheiben Parmaschinken
- Blätter von 1 Stiel glatter Petersilie
- Blätter von 1 Stiel Basilikum
- Blätter von 1 Stiel Salbei
- 2 EL Olivenöl
- 75 ml Sahne
- 100 ml Weißwein
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Hühnerbrüste seitlich einschneiden und die Kräuter in die Spalte stecken. Jedes Fleisch mit einer Scheibe Parmaschinken umwickeln, salzen und pfeffern.

2 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchen von beiden Seiten 2–3 Minuten anbraten. Weißwein zugießen und das Ganze zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Danach das Fleisch in Alufolie wickeln und ruhen lassen.

3 In der Zwischenzeit die Sahne in dieselbe Pfanne gießen, aufkochen, salzen, pfeffern und um 1/3 einreduzieren lassen. Die Hähnchen zusammen mit der Soße und z. B. mit Fettuccine-Nestern servieren.

Petersilienhuhn mit Spaghetti

Pollo al prezzemolo con spaghetti

FÜR 4 PERSONEN ♥ Vorbereitung 20 Minuten ♥ Kochzeit 20 Minuten

- 500 g Spaghetti
- 350 g Hühnerbrustfilet, gewürfelt
- 250 ml Hühnerbrühe
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 25 g Butter
- 1 EL Olivenöl
- Zesten von 1 Biozitronen
- 1 TL Ingwerwurzel, gehackt
- 1 Bund glatte Petersilie, grob gehackt
- 1 TL Zucker
- Salz

40
MINUTEN

1 Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen, die Zitronenzesten hinzugeben und bei geringer Hitze unter Rühren ca. 5 Minuten andünsten. Ingwer, Zucker und Salz untermischen und weitere 2 Minuten dünsten. Mit der Hühnerbrühe ablöschen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis sich die Flüssigkeit zur Hälfte reduziert hat.

2 Währenddessen einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und die Spaghetti darin al dente kochen.

3 Die Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Zwiebeln und Hühnerfleisch hinzugeben und ca. 5 Minuten anbraten, bis das Fleisch leicht gebräunt ist. Dann die Zitronen-Ingwer-Mischung hinzugeben, unterrühren und kurz garen. Die Petersilie darübergeben und unter ständigem Rühren ca. 3 Minuten weitergaren.

4 Die Spaghetti abgießen und mit in die Pfanne geben, alles gut miteinander vermengen. Die Pasta auf die Teller geben, etwas Petersilie darüberstreuen und servieren.



Fotos: Frauke Antholz

Ragout vom Lamm

Agnello spezzato

110
MINUTEN

FÜR 4 PERSONEN ♥ Vorbereitung 20 Minuten ♥ Kochzeit 90 Minuten

- 1 kg Lammfleisch (nicht zu fette Schulter, ohne Knochen oder Keule)
- 4 Zweige Rosmarin, fein gehackt
- 4 Zweige Thymian, fein gehackt
- 1/2 Bund Majoran, fein gehackt
- 6 Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt
- 2 Zwiebeln, geschält, fein gehackt
- 1 Karotte, fein gewürfelt
- 2 Stangen Stangensellerie, gewürfelt
- 2 EL Butter
- 2 EL Olivenöl
- 4 EL weißer Balsamico
- 1/8 l trockener Weißwein
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Das Lamm so gut es geht von Fett und Sehnen befreien und in kleine Würfel schneiden. Einen Schmortopf auf den Herd stellen, daneben eine Schüssel mit einem Sieb darin.

2 1 EL Butter und 1 EL Öl in dem Topf erhitzen, die Hälfte des Lammes hineingeben und bei höchster Stufe unter Rühren anbraten, bis es gebräunt ist. Mit einem Schaumlöffel herausheben und in das Sieb geben. Mit der zweiten Hälfte des Lammes die Prozedur wiederholen.

3 Den Knoblauch, das Gemüse und die Zwiebeln in den Topf geben, kurz anbraten und das Fleisch wieder mit in den Topf geben, mit dem Balsamico und dem Weißwein ablöschen. Die Kräuter untermengen und alles salzen und pfeffern.

4 Die Hitze reduzieren, den Topf abdecken und alles 1 Stunde schmoren lassen, bis das Fleisch zart ist. Von Zeit zu Zeit den Deckel anheben und umrühren. Sollte sich die Flüssigkeit stark reduzieren, etwas Wein oder Wasser nachgießen. Vor dem Servieren das Fleisch nochmals mit Salz und Pfeffer würzen.

40
MINUTEN

Rinderfilet in cremiger Kräutersoße

Filetto di manzo con un sugo alle erbe

FÜR 4 PERSONEN

♥ **Vorbereitung**
15 Minuten

♥ **Kochzeit**
25 Minuten

- 800 g Rinderfilet
- 1 Bund Frühlingszwiebeln, geputzt, in feine Ringe geschnitten
- 1/4 Bund Petersilie, fein gehackt
- 1/4 Bund Basilikum, fein gehackt
- 200 ml Crème fraîche
- 4 EL Olivenöl
- 3 EL Dijonsenf
- 50 ml Fleischbrühe
- 50 ml trockener Weißwein
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Das Fleisch von allen Seiten salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen, das Filet gut anbraten, Zwiebeln hinzufügen. Das Fleisch wieder aus der Pfanne nehmen, mit Senf einreiben, dann zurück in die Pfanne geben. Mit Brühe und Wein begießen und für ca. 15 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze garen.

2 Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Bratflüssigkeit mit Crème fraîche vermischen, die Kräuter hinzugeben, das Ganze salzen und pfeffern. Das Fleisch in Scheiben schneiden, auf einem Teller anrichten und mit der Soße übergießen.



Kräuter-Küche



1

1 Schnittig: Mit 5 rostfreien Edelstahlklingen (geschliffen und gehärtet), schonendes und schnelles Schneiden von Kräutern aller Art. www.westmark.de, für 12,95 Euro.



2

2 Grün: In dieser hübschen Kräuterdose von ASA finden Ihre selbst geernteten Kräuter einen schönen Aufenthaltsort, bevor es dann ab in den Topf geht, um Ihre Rezepte zu verfeinern. www.asa-selection.com, für 4,95 Euro.



3

3 Die Revolution in der Küche: Nie mehr tränende Augen beim Zwiebelschneiden, kein umständliches Trockentupfen von Kräutern, schnell und einfach zerkleinern, mixen und trockenschleudern – und das alles ohne Strom – mit dem Finecut von Fissler. www.fissler.de, ca. 30 Euro.

4



4 Hingucker: Besonders toll kommen Ihre Kräuter in den passenden Kräuter-Übertöpfen zur Geltung. www.asa-collection.de, für 6,30 Euro.

5



5 Frisch: Diese schmückenden Hydro-Kräutertöpfe verfügen über ein ausgeklügeltes System, das Kräuterpflanzen vor dem Austrocknen bewahrt. www.mepalrosti.de, in verschiedenen Größen, ab 6,90 Euro.



Foto: stockfood/ Hoersch, Julia

Salbei-Thymian-Kartoffeln im Speckmantel

TITEL-REZEPT

Patate di salvia e timo in bacon

FÜR 4 PERSONEN

♥ **Vorbereitung** 5 Minuten

♥ **Kochzeit** 25 Minuten

30
MINUTEN

- 12 mittelgroße Kartoffeln
- 12 Scheiben Speck
- 24 Salbeiblätter
- 12 kleine Zweige Thymian
- 2 EL natives Olivenöl extra
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Kartoffeln ca. 15 Minuten kochen, dann pellen. In der Zwischenzeit jede Scheibe Speck mit einem Zweig Thymian und zwei Salbeiblättern belegen. Die fertig gepellten Kartoffeln damit umwickeln und das Ganze in heißem Olivenöl vorsichtig von allen Seiten knusprig anbraten. Mit etwas Pfeffer würzen und nach Wahl servieren. Die Kartoffeln passen sowohl zu Fleisch als auch zu Fisch.

nützliche Tipps zur Kräuter-Aussaats

1 Ein- und zweijährige Kräuterarten, wie zum Beispiel Schnittlauch und Petersilie lassen sich nur über Aussaat vermehren. Robuste, kälteunempfindliche Arten kann man im Frühjahr direkt ins Beet säen.

2 Wenn Sie nicht im Freien aussäen, fühlen sich die Kräutersamen an einem sehr hellen Platz auf der Fensterbank oder im Gewächshaus am wohlsten.



3 Bei der Aussaat noch nicht düngen. Die jungen Pflanzen können so viele Nährstoffe noch nicht verarbeiten.

4 Die Samen in einer Schale nicht zu dicht aussäen.



5 Diese Schalen sollten nicht aus Kunststoff bestehen, sondern aus Holz, Ton, Kokosfasern oder Zeitungspapier. Nicht nur der Umwelt zuliebe.

6 Beschriften Sie die Aussaaten stets. Alte Eisstäbchen sind beispielsweise hübsche Etiketten.

7 Achten Sie darauf, dass die Erde nicht austrocknet.

8 Am besten mit einer Blumendusche gießen, um die Erde und feinen Wurzeln nicht aufzuwühlen.



9 Die Keimung wird beschleunigt, wenn die Samen mit einer Glasplatte bedeckt werden.

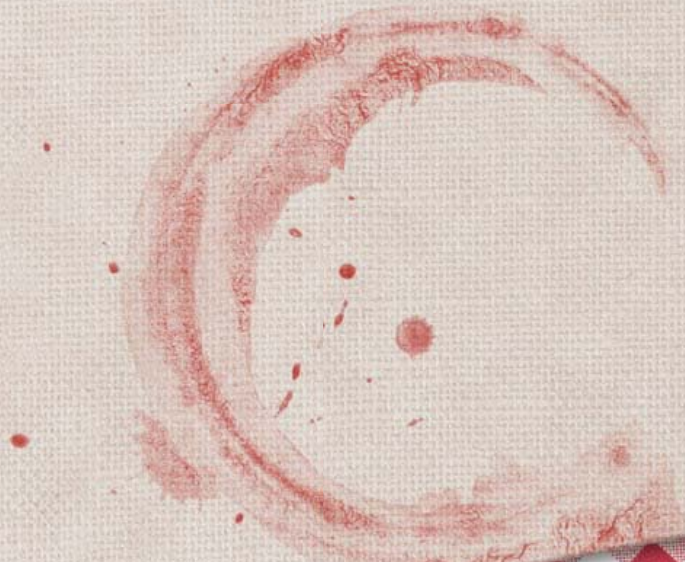
10 Nach circa sechs Wochen sind die Kräuter bereit zur Ernte.





Nun aber richtig **Die großen Soßen- klassiker**

Napoli, Arrabbiata, Alfredo – wer kennt sie nicht? Wie aber werden diese Soßen original zubereitet? Wir haben uns auf die Suche nach den wahren Rezepten der bekanntesten italienischen Exportschlager gemacht und haben Erstaunliches entdeckt: Pesto mit Bohnen, Carbonara ohne dicke Sahne und Bolognese ohne Spaghetti!





Es ist wirklich ein Kinderspiel, Pesto selbst herzustellen. Nicht nur für den Eigenbedarf, auch zum Verschenken eignen sich die hübschen Gläschen mit dem intensiven Grün wunderbar. Der Kreativität sind bei der Pestozubereitung keine Grenzen gesetzt, einfach ausprobieren, was schmeckt. Pesto mit getrockneten Tomaten sieht als Pendant zu dem Grünen auch schick aus.

10
MINUTEN

FÜR 6 PERSONEN

♥ **Vorbereitung**
10 Minuten

♥ **Kochzeit**
keine

Pesto alla genovese

- 50 Basilikumblätter
- 20 glatte Petersilienblätter
- 3 Knoblauchzehen, geschält
- 170 g geriebenen Parmesan
- 2 EL Pinienkerne, leicht angeröstet
- 120 ml natives Olivenöl extra
- Salz und 1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Basilikum und Petersilie in einen Mixer geben. Knoblauch hinzugeben, dann den Parmesan und die Pinienkerne und das Ganze im Mixer zerkleinern, bis die Pinienkerne zermahlen sind. Olivenöl, Pfeffer und Salz hinzugeben, gut vermischen.

Trenette mit Pesto alla genovese

- 500 g Trenette
- Pesto (siehe links)
- 250 g Kartoffeln, geschält, in 1 cm große Würfel geschnitten
- 100 g grüne Bohnen, die Enden entfernt

1 Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln hineingeben, wenn das Wasser wieder anfängt zu kochen, die Bohnen und die Pasta hinzugeben und al dente kochen.

2 In einer großen Pfanne das Pesto zusammen mit 1 oder 2 EL des Pastawassers erhitzen, ohne dass es anfängt zu kochen. Die Pasta mit dem Gemüse abgießen, dabei eine Tasse des Wassers auffangen. Die Pasta in die Pfanne mit dem Pesto geben und, wenn nötig, etwas von dem Wasser hinzugeben. Auf Teller verteilen und servieren.





Fusilli al tonno ist eines der beliebtesten Nudelgerichte in Italien, sie sind einfach und schnell zuzubereiten und schmecken richtig lecker. Aber Vorsicht, ein Italiener verzeiht Ihnen nicht, wenn Sie über eine Pasta mit Fisch Parmesan reiben! Angeblich, weil sich Fisch mit Käse zusammen schlechter verdauen lässt.

25
MINUTEN

Fusilli al tonno

FÜR 6 PERSONEN

♥ **Vorbereitung**
10 Minuten

♥ **Kochzeit**
15 Minuten

- 500 g Fusilli
- 60 ml natives Olivenöl extra, plus 2 EL zum Würzen/Anmachen
- 1/2 Zwiebel, geschält, fein geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, geschält, gehackt
- 200 g Thunfisch, abgegossen
- 80 g gemischte Oliven, entkernt und in Scheiben geschnitten
- 3 EL Kapern, gehackt
- 3 EL glatte Petersilie, gehackt
- 120 ml trockener Weißwein
- 450 g Tomatensoße
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Öl in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch zugeben; sobald der Knoblauch nach 2–3 Minuten goldbraun ist, den Thunfisch hinzufügen und weitere 3 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Die Oliven, Kapern und die Hälfte der Petersilie in die Pfanne geben. 1 Minute köcheln lassen, dann den Wein hinzugeben und fast alles verdampfen lassen. Danach die Tomatensoße hinzugeben und erneut für 5 Minuten aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die Pasta hineingeben und al dente kochen. Abgießen. Über die Thunfischsoße geben, mit 2 EL Öl anmachen, die restliche Petersilie zufügen, salzen und alles gut vermischen. Sofort servieren.



Die Herkunft dieses hellen Nudelgerichts ist nicht 100-prozentig geklärt, es gibt zwei verschiedene Legenden. Die erste besagt, dass das Gericht auf Arbeiter aus den Apenninen zurückgeht, die sich während ihrer Arbeitspause Pasta mit Pancetta und geriebenem Pecorino gekocht haben sollen. Eine weitere Legende besagt, dass die Amerikaner dieses Gericht während des Zweiten Weltkrieges durch die Verbindung von Eiern, Bacon und Spaghetti kreiert haben. Wir wollen natürlich lieber an die erste Geschichte glauben.

Fusilli di Napoli

25
MINUTEN

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 15 Minuten

♥ Kochzeit 10 Minuten

- 400 g Fusilli (oder andere Pasta nach Wahl)
- 700 g Eiertomaten (ersatzweise aus der Dose)
- 1 Knoblauchzehe, geschält, leicht zerdrückt
- 1 Zwiebel, geschält, fein gehackt
- Natives Olivenöl extra
- 1 Handvoll Basilikumblätter
- 1 Prise Zucker
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zum Servieren

- Parmesan, frisch gerieben
- Glatte Petersilie, gehackt

1 Die Pasta in Salzwasser al dente kochen. Abgießen und beiseite stellen.

2 Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, die Haut abziehen, entkernen und klein schneiden.

3 Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Basilikumblätter darin andünsten, bis die Zwiebel glasig ist. Die Tomaten zugeben und gut verrühren. Die Soße mit etwas Salz, einer Prise Zucker und etwas Pfeffer würzen.

4 Knoblauchzehe und Basilikumblätter herausnehmen und die Soße mit der Pasta vermischen, nach Belieben mit frisch geriebenem Parmesan und etwas Petersilie bestreuen. Sofort servieren.

25
MINUTEN

Bucatini alla carbonara

FÜR 6 PERSONEN

♥ Vorbereitung 10 Minuten

♥ Kochzeit 15 Minuten

- 500 g Bucatini
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 280 g durchwachsener Speck, gewürfelt
- 6 große Eigelb
- 225 g Pecorino, gerieben
- 60 g Parmesan
- 1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Salz

1 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Den Speck hineingeben und ca. 10 Minuten knusprig anbraten.

2 Die Eigelb in eine Rührschüssel geben und verquirlen. Pecorino, Salz und Pfeffer hinzufügen.

3 Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die Pasta hineingeben und al dente kochen. Abgießen, dabei etwas von dem Wasser aufbewahren.

4 Die Pasta mit in die Pfanne geben, die Eier hinzufügen und alles gut vermischen. Die Eier leicht anstocken. Sollte es zu trocken werden, löffelweise etwas von dem Nudelwasser hinzugeben. Sobald die Soße cremig ist, auf die Pasta geben, mit Parmesan bestreuen und servieren.



Die typischen Zutaten der süditalienischen Stadt Neapel werden in dieser Soße vereint. Frisches Gemüse mit aromatischen Kräutern, rustikal zubereitet. Mit Leidenschaft gekocht, fühlt sich jeder, der am Herd steht, schnell selbst wie ein echter Süditaliener. Streut man dann noch gekonnt die Petersilie über die rote Soße, spürt man schon fast die brennende Sonne im Nacken.



Pasta nach Art von Alfredo, dieser Name leitet sich von einem römischen Restaurant ab, in dem sie erfunden wurde. Angeblich zelebrierte Alfredo selbst die Zubereitung der Soße vor dem Gast mit einem goldenen Löffel und einer goldenen Gabel. Ein königliches Vergnügen.



20
MINUTEN

Makkaroni all'Alfredo

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung
5 Minuten

♥ Kochzeit
15 Minuten

- 400 g kurze Makkaroni
- 200 g Sahne
- 100 g Butter
- 50 g Parmesan, frisch gerieben
zzgl. etwas Parmesan zum Bestreuen
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Butter in einem großen Topf schmelzen. Sahne zufügen, aufkochen lassen und das Ganze 5 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen, dabei permanent rühren. Parmesan zugeben und so lange weiterrühren, bis eine glatte Soße entstanden ist. Den Topf vom Herd nehmen.

2 Die Pasta in Salzwasser al dente kochen. Die Soße nochmals erwärmen, die Nudeln abgießen und mit der Soße vermischen. Nach Geschmack salzen und pfeffern. Auf Teller verteilen, mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen und sofort servieren.

Diese herzhafte Pasta stammt aus dem Latium, genau genommen aus dem Ort Amatrice, woher auch der Name des Gerichtes rührt. In dem kleinen Ort mit weniger als 3.000 Einwohnern wird sogar ein Fest zu Ehren der Pasta all'amatriciana gefeiert, bei dem massenweise Spaghetti mit dieser Soße gekocht und an die Einheimischen und Touristen weitergereicht werden.



20
MINUTEN

Tagliatelle all'amatriciana

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung
10 Minuten

♥ Kochzeit
10 Minuten

- 400 g Tagliatelle (oder Spaghetti)
- 200 g Pancetta (Speck), gewürfelt
- 1 Zwiebel, geschält, in feine Würfel geschnitten
- 500 g Tomaten, entkernt, gewürfelt
- 2 EL Olivenöl
- 1 getrocknete Chilischote, zerbröselt
- 50 g Parmesan, gerieben
- 50 g Pecorino, gerieben
- Salz

1 Die Pancetta in einer Pfanne ohne Öl knusprig anbraten. Das Fett abgießen und 2 EL Olivenöl in die Pfanne geben, die Zwiebel darin anschwitzen. Chilischote und die Tomaten zufügen und das Ganze zu einer Soße einkochen lassen.

2 Die Pasta in Salzwasser al dente kochen. Abgießen und mit der Tomatensoße vermischen. Auf Teller verteilen, mit Parmesan und Pecorino bestreuen und sofort servieren.



Diese scharfe Pastasauce heizt jedem ein - ob er will oder nicht. Seinen Namen verdankt dieser pikante Sugo nicht nur seiner Schärfe, sondern auch der Laune der Köchin. Übersetzt heißt arrabbiata so viel wie wütend, und man sagt, dass die Pasta all'arrabbiata schärfer wird, je wütender die Köchin ist.



25

MINUTEN

FÜR 6 PERSONEN

♥ Vorbereitung

10 Minuten

♥ Kochzeit

15 Minuten

Penne all'arrabbiata

- 500 g Pennette
- 6 EL natives Olivenöl extra
- 4 Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt
- 1 Peperoni, fein gehackt
- 1/2 getrocknete Chilischote, fein gehackt
- 1 Bund glatte Petersilie, gehackt
- 450 g Tomatensoße
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 3 EL Öl in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen. Den Knoblauch hinzugeben und ca. 3 Minuten anrösten. Dann die Petersilie, Chili und die Peperoni hinzufügen. 1 Minute mit anbraten. Anschließend die Tomatensoße hinzugeben. Zum Kochen bringen, die Flamme reduzieren und 5–10 Minuten köcheln lassen.

2 Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die Pasta hineingeben und al dente kochen. Abgießen. Die Pasta mit in die Soße geben. Die restlichen 3 EL Öl, Salz und Pfeffer hinzugeben. Alles gut vermischen und servieren.

Die wohl einfachste Pasta der Welt sollte jedem Kochmuffel gelingen, der Eindruck schinden will. Auch die Zutaten sind in fast jedem Haushalt zu finden und gut zu lagern. Hat man zufällig eine schöne Flasche zu Hause, kann man auch einfach Olivenöl, zerkleinerte Chilischoten und etwas Knoblauch hineingeben und hat die leckere Pastasauce als dekoratives Geschenk zur Hand.



20
MINUTEN

Spaghetti aglio, olio e peperoncino

FÜR 6 PERSONEN

♥ **Vorbereitung**
10 Minuten

♥ **Kochzeit**
10 Minuten

- 500 g Spaghetti
- 80 ml natives Olivenöl extra, zzgl. 3 EL zum Anmachen
- 5 Knoblauchzehen, geschält, klein gehackt
- 2 getrocknete Chilischoten, klein geschnitten
- 2 EL glatte Petersilie, zerkleinert
- Ca. 100 g Parmesan, gerieben
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die Pasta hineingeben und al dente kochen.

2 In der Zwischenzeit Öl, Knoblauch und Chili in eine große Pfanne geben. Bei etwas stärkerer Hitze anbraten, bis der Knoblauch anfängt, weich zu werden, nach ca. 3 Minuten Petersilie und etwas Salz hinzugeben.

3 Die Pasta abgießen und einige Löffel des Wassers zurückbehalten. Die Pasta in die Pfanne geben. Den Parmesan, das restliche Öl und ein kleines bisschen Pfeffer dazugeben. Alles gut vermengen. Wenn es danach zu trocken ist, etwas von dem Pastawasser hinzugeben. Auf Teller verteilen und servieren.

90
MINUTEN

Tagliatelle con ragù alla bolognese

FÜR 6 PERSONEN

♥ **Vorbereitung** 15 Minuten

♥ **Kochzeit** 75 Minuten

- 600 g Tagliatelle
- 400 g Rinderhack
- 1 Karotte, geschält, fein gehackt
- 1 Stange Sellerie, geschält, fein gehackt
- 1 Zwiebel, geschält, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zweig Rosmarin
- 100 g Pancetta (Speck), gewürfelt
- 1 Dose geschälte Tomaten (400 g)
- 200 ml Rotwein
- 300 ml Fleischbrühe
- 1 EL Butter
- 1 EL Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zum Servieren

- Parmesan, frisch gerieben

1 Butter und Öl in einer Pfanne oder einem Topf zerlassen. Gemüse, Pancetta, Zwiebel und Knoblauch unterrühren und andünsten. Hackfleisch untermischen, rühren und weitergaren, bis es krümelig ist.

2 Tomaten klein schneiden, zusammen mit dem Wein und der Brühe zum Hackfleisch geben, salzen und pfeffern, Lorbeerblatt und Rosmarin einlegen und zugedeckt bei schwacher Hitze 1 Stunde köcheln lassen.

3 Die Pasta in Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen, abgießen und mit dem Ragù vermischen. Je nach Geschmack mit Parmesan bestreuen und sofort servieren.



Diese Pastasoße ist bei uns zu Lande besser bekannt in Zusammenhang mit den berühmten „Spaghetti alla bolognese“. In Italien würden Sie nur einen fragenden Blick ernten, würden Sie dieses Gericht im Restaurant bestellen. Die Italiener haben feste Regeln, zu welcher Soße welche Pasta gehört und würden nie Spaghetti zu einer Hackfleischsoße servieren. Ihre Theorie: Die Pasta würde die Soße nicht richtig aufnehmen. Es gibt im Übrigen auch noch eine neapolitanische Variante des Ragù, bei der das Hackfleisch nach dem Kochen aus der Soße wieder herausgenommen und als extra Gang serviert wird.



Pasta *e vino*

*Ein leckeres Gericht ist nur der Anfang.
Perfekt wird ein Mahl erst mit der
passenden Weinauswahl ... Dieses Mal:
vegetarische Pastagerichte.*

Tipps & Wissenswertes

*von unserem Experten
Noureddine Elbouanani*



Wir schlendern durch die Weinregale im Supermarkt: Sie kennen das: Kurz nach Feierabend noch schnell die Zutaten einkaufen, der Liebste hat ja auch Hunger, und, na klar, der vino darf nicht fehlen. Sie laufen hastig die Weinregale ab und sehen einen Schraubverschluss nach dem anderen. Nein, denken Sie sich, das kann kein Guter sein. Doch,

kann er! Schraubverschlüsse sind heute aus den Regalen gar nicht mehr wegzudenken und wecken leider bei vielen Kunden die Assoziation, dass es sich um mindere Weinqualität handelt. Dies ist aber wirklich falsch!

Die meisten großen Weingüter haben, was ihre Standardweine anbelangt, fast komplett auf Schraubverschluss umgestellt. Na und, solche Weine werden meist nicht ewig lange gelagert, sondern sind in der Regel nach ein bis zwei Monaten ausgetrunken.

Der Vorteil gegenüber dem Naturkorken liegt nicht nur in den immens hohen Kosten für Naturkork, sondern schlicht und einfach im Korkfehler, der entstehen kann. Sie kennen diesen muffigen Geschmack und den dazugehörigen Geruch. Kork ist ein Naturprodukt und von daher auch sehr anfällig was Temperaturen, Witterungen etc. angeht. Der Winzer kann so eine Fehlerquelle ausmerzen, und das zum Vergnügen von uns Weinfreunden. Die Grundregel lautet also: Achten Sie nicht auf den Verschluss eines Weines, sondern immer auf das Etikett, das verrät, wer den Wein herstellt und woher er stammt, dies ist die wichtigste Info, die wir beim Weinkauf brauchen ... Also, viel Spaß beim Shoppen.

Mr. Nari

Haben Sie Fragen? www.ne-weinmedia.de

Der Wein zum Essen

Zu diesem Pastagericht schmeckt ein kräftiger Weißer, ein Vermentino di Gallura, der es mit den Aromen von Oliven und Knoblauch aufnehmen kann. Die Gallura liegt im Nordosten Sardinien. Hier bestehen die Böden aus Granitverwitterungen, sie sind wasserdurchlässig mit steinigem, fast felsigem Untergrund. Die Weinstöcke müssen sehr tief wurzeln, um ihre Wasser- und Nährstoffversorgung sichern zu können – eine wichtige Voraussetzung für konzentrierte Weißweine. Aus diesem Grund ist die Gallura bekannt für ihre charaktervollen Weißweine, die zu den besten Italiens gehören.

WIR EMPFEHLEN:

Vermentino di Gallura Aldia 2009, Giogantinu, Berchidda Sardinien, Preis: 7,95 €
Erhältlich unter www.bremerwein.de



Pasta mit Olivensoße

Pasta al sugo di olive

25
MINUTEN

FÜR 4 PERSONEN ♥ Vorbereitung 10 Minuten ♥ Kochzeit 15 Minuten

- 500 g Pasta nach Wahl
- 15 schwarze Oliven, entsteint
- 15 grüne Oliven, entsteint
- 2 Knoblauchzehen, geschält
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL weiche, weiße Brotkrumen
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL frische glatte Petersilie, gehackt
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen, die Pasta hinzufügen und nach Packungsanweisung al dente kochen.

2 In der Zwischenzeit die Oliven und den Knoblauch in einen Mixer geben und zerkleinern. Schrittweise das Öl hineingießen, bis eine glatte Paste entsteht. Die Brotkrumen hinzufügen und je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Schließlich den Zitronensaft hinzugeben und erneut gut mixen.

3 Die Pasta abgießen und zurück in den Topf geben. Die Olivensoße darübergießen und gründlich durchmischen. Ein wenig mehr Öl hinzufügen, wenn sie zu trocken ist. Auf einem warmen Servierteller anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Tagliatelle mit Zitronenbutter

Tagliatelle con burro di limone

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 10 Minuten

♥ Kochzeit 20 Minuten

30
MINUTEN

- 500 g Tagliatelle
- Schale und Saft von 2 gr. Biozitronen
- 350 ml Sahne oder Crème fraîche
- 3 gehäufte EL Butter
- Frisch geriebener Parmesan oder Grana Padano
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Einige Gewürzweige zum Dekorieren

1 Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die Butter in einer großen Pfanne schmelzen, ohne sie braun werden zu lassen. Die Zitronenschalen hinzufügen und bei geringer Hitze 5 Minuten erwärmen, damit die Butter das Zitronenaroma annimmt. Dann den Zitronensaft hinzufügen und vorsichtig zum Kochen bringen, umrühren und von der Herdplatte nehmen.

2 Die Pasta nach Packungsanweisung al dente kochen und abgießen. Die Sahne unter die Zitronenmischung rühren und erhitzen. Sobald es anfängt zu blubbern, die Pasta hinzufügen und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Käse bestreuen und mit den Gewürzweigen (optional) garnieren.



Der Wein zum Essen

Die Weinberge dieses spritzigen Weißen liegen in Apulien zu Füßen des berühmten Castel del Monte des berühmten Staufer Kaisers Friedrich. Fiano ist eine uralte Rebsorte, die hauptsächlich im Süden Italiens, in Kampanien, angebaut wird und schon bei den Römern sehr beliebt war. Dieser Fiano Jody hat ein komplexes aromatisches Bouquet, er duftet nach Birnen, Blüten, Mandeln und Gewürzen. Ein elegant-fruchtiger Weißwein mit langem Abgang. Die verhaltene Süße dieses an sich trockenen Weines harmonisiert sehr gut mit der Zitronenbutter und der Sahne.

WIR EMPFEHLEN:

Fiano Jody, Conte Spagnoletti-Zeuli, Montegrosso Andria, Preis: 7,20 €
Erhältlich unter www.bremerwein.de



Der Wein zum Essen

Die leicht scharfe Zucchini-Soße verlangt nach einem kräftigen Wein, der aber auch mit den Spinatbällchen harmonisieren soll. Wir schlagen einen Pinot Grigio von Albino Armani aus dem Trentino vor. Leider ist der Ruf des Pinot Grigio durch belanglose italienische Gastronomie-Weine ziemlich ruiniert. Aber gerade darum will Albino Armani uns zeigen, was für ein Potential in dieser Rebsorte steckt. Durch radikale Reduzierung des Hektarertrages kommt die charakteristische Fülle dieser Sorte zum Ausdruck.

WIR EMPFEHLEN:

Pinot Grigio 2010, Albino Armani, Dolcé, Preis: 9,70 €
Erhältlich unter www.bremerwein.de



Penne mit Spinatbällchen

Penne con gnocchi di spinaci

FÜR 6 PERSONEN

♥ Vorbereitung 30 Minuten
♥ Kochzeit 20 Minuten

50
MINUTEN

- 750 g Penne
- 100 g Semmelbrösel
- 2 Eier
- 1/2 Knoblauchzehe, geschält, gehackt
- 50 g Parmesan, fein gerieben
- 1 kleine Prise Muskatnuss
- 300 g gekochter Spinat, ausgedrückt
- Natives Olivenöl extra

Für die Pasta

- 120 g Butter
- 30 g rote Chilischoten, fein gehackt
- 3 mittlere Zucchini, fein gerieben
- 4 Knoblauchzehen geschält, fein gehackt
- 250 g frisch geriebener Parmesan

1 Ungefähr 42 Spinatbällchen formen: Den Spinat grob hacken, dann mit Knoblauch, Eiern und Muskatnuss mischen. Den Parmesan und die Hälfte der Semmelbrösel hinzufügen. Würzen. Ein Bällchen rollen und in Olivenöl anbraten. Wenn nötig, mehr Semmelbrösel hinzufügen und nachwürzen. Die restlichen Bällchen rollen und anbraten, bis sie goldbraun sind.

2 Die Pasta nach Packungsanweisung al dente kochen, etwas Kochwasser auffangen.

3 In der Zwischenzeit den Knoblauch und die Chilischoten in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Die Zucchini für 2 Minuten hinzufügen, dann das Ganze mit der Pasta und dem Parmesan vermengen, falls es zu trocken ist, etwas Kochwasser zugeben. Die Spinatbällchen obenauf geben und servieren.



Der Wein zum Essen

Der Rosso di Montepulciano aus den Abruzzen kann es locker mit dieser vegetarischen Bolognese aufnehmen. Schon sein Bouquet ist kräftig, komplex und dabei doch gleichzeitig ätherisch, es erinnert an schwarze Waldbeeren. Im Geschmack ist er fruchtig mit ausgewogenen runden Tanninen, leichte Holznoten und Röstaromen harmonisieren den Wein und machen ihn zu einem angenehmen Begleiter. Einer der Grundsätze der Geschwister Nicodemi ist die Integration der Arbeit im Weinberg in die Natur, so wird weitgehend auf Schädlingsbekämpfungsmittel verzichtet und biologisch gedüngt.

WIR EMPFEHLEN:

Montepulciano d'Abruzzo 2009, Nicodemi,
Colli Venia, Preis: 8,00 €
Erhältlich unter www.bremerwein.de



35
MINUTEN

Vegetarische Bolognese

Ragù vegetariano

FÜR 4 PERSONEN

♥ **Vorbereitung**
10 Minuten

♥ **Kochzeit**
25 Minuten

- 500 g Tagliatelle oder Pappardelle
- 2 Selleriestangen, in kleine Würfel geschnitten
- 1 Karotte, in kleine Würfel geschnitten
- 1 Zwiebel, geschält, fein gehackt
- 100 g gefrorenes Sojahack
- 3 Knoblauchzehen, geschält, zerstoßen
- 1 TL getrockneter Oregano
- 2 TL Zucker
- 100 ml Rotwein
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Dose Tomatenstückchen (400 g)
- 1 Bund Basilikum, grob geschnitten
- 15 ml Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Eine gusseiserne Pfanne mit Öl erhitzen, Zwiebel, Gemüse, Knoblauch und Hack salzen und pfeffern, 5 Minuten darin anbraten. Mit Wein und dann mit Brühe ablöschen. Oregano, Lorbeerblätter und Zucker hinzufügen und für 1–2 Minuten kochen. Die Tomaten dazugeben und 20 Minuten köcheln.

2 Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Pasta hinzufügen und gemäß Verpackungshinweisen al dente kochen.

3 Die Pasta abgießen und zusammen mit der Soße servieren, mit Basilikum bestreuen.



Penne mit Aubergine, Tomaten, Basilikum und Pecorino

Penne con melanzane, pomodori, basilico e pecorino

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 15 Minuten

♥ Kochzeit 20 Minuten

35
MINUTEN

- 500 g Penne
- 1 große Aubergine
- 1 rote Zwiebel, geschält, fein gehackt
- 3 Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt
- 1 Thymianzweig
- 250 g Kirschtomaten, halbiert
- 100 g frische Tomaten, klein geschnitten
- 10 Basilikumblätter, zerrupft
- 2 EL Pecorino, gerieben
- Natives Olivenöl extra
- Etwas Mehl

Der Wein zum Essen

Zu diesem Gericht empfehlen wir einen weißen Inzolia aus Sizilien. Die Süße der Tomaten und die würzigen Noten des Pecorino werden perfekt ergänzt von der erfrischenden Frucht dieses Weines. Die Trauben für den Inzolia wachsen auf den Hügeln von Giummarella, im Herzen des Marsala-Gebiets. Die Höhenlage von bis zu 350 Metern verleiht diesem Wein eine herrliche Frische. Kristallklar funkelt er im Glas, Zitrusnoten bestimmen sein Bouquet, aber auch Aromen reifer Früchte. Der erste Schluck ist erfrischend fruchtig, seine gut integrierte Säure verleiht dem Inzolia Finesse und Eleganz.

WIR EMPFEHLEN:

Inzolia Bianco 2009, Caruso & Minini,
Marsala, Preis: 6,50 €
Erhältlich unter www.bremerwein.de



1 Die Aubergine in 1 cm große Würfel schneiden, in ein Sieb geben und salzen.

2 Zwiebel, Knoblauch und Thymian in etwas Olivenöl anschwitzen. Dann die Kirschtomaten und die Tomaten hinzugeben und das Ganze 5 Minuten köcheln lassen.

3 Die gewürfelte Aubergine mit etwas Mehl bestäuben, kurz in Olivenöl anbraten und dann zu der Soße geben.

4 In der Zwischenzeit die Pasta al dente kochen, abgießen und zu der Soße geben. Alles gut vermischen, Basilikum und einen Spritzer natives Olivenöl extra hinzugeben und mit der Hälfte des Pecorino bestreuen. Die Pasta auf 6 Teller verteilen und den restlichen Pecorino darüberstreuen.

Der Wein zum Essen

Mit der Minze kann es kaum ein Wein aufnehmen, daher empfehlen wir einen leichten, eleganten Wein ohne Ecken und Kanten, der das Pastagericht unterlegt. Der Orvieto, einer der berühmtesten Weißweine Italiens, kommt diesem Anspruch entgegen. Er gewinnt seinen Reiz durch das Zusammenspiel verschiedener Rebsorten: Der Procanico steht für eine gewisse ernste Mineralität, wohingegen der Grechetto mit seinem spontanen Duft schnell überzeugt. Die Sorten Verdello, Drupeggio und Malvasia ergänzen die beiden zu einem harmonischen Wein.

WIR EMPFEHLEN:

Orvieto Terre Vineate 2009, Palazzone,
Orvieto, Preis: 7,95 €
Erhältlich unter www.bremerwein.de



25
MINUTEN

Tagliatelle mit Erbsen, Ricotta und Minze

Tagliatelle con piselli, ricotta e menta

FÜR 4 PERSONEN

♥ **Zubereitung**
15 Minuten

♥ **Kochzeit**
10 Minuten

- 500 g Tagliatelle
- 200 g frische Erbsen
- 1 rote Zwiebel, geschält, in dünne Scheiben geschnitten
- 125 g Ricotta
- 2 EL Olivenöl
- 1 Handvoll frische Minze
- Salz
- Pecorino-Splitter zum Garnieren

1 Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, eine Prise Salz, dann die Tagliatelle hineingeben und nach Packungsanweisung al dente kochen.

2 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel hinzugeben. Kurz anbraten, bis sie weich ist, dann die Erbsen und etwas Nudelwasser hinzugeben. Bei geringer Hitze so lange köcheln, bis auch die Pasta fertig ist.

3 Sobald die Pasta al dente ist, diese abtropfen lassen und zusammen mit der Hälfte der Minze zu den Erbsen geben.

4 Die Pasta gleichmäßig auf 4 Schüsseln verteilen und mit kleinen Ricotta-Flöckchen bestreuen. Mit Pecorino-Splittern und frischer Minze garnieren und sofort servieren.

TIPP: Dieses süditalienische Gericht schmeckt auch mit anderen grünen Gemüsearten wie Bohnen, Spargel oder Zucchini sehr gut.

Raffiniertes Rezept von Sante de Santis



Doradenfilets mit kandierten Zitronen und Kräuterkartoffeln

Filetto d'orata con limone candito e patate alle erbe

- 1 Bio-Zitrone
- 250 ml Wasser
- 180 g Zucker
- Saft von 1 Zitrone
- 2 Doraden Royal
- 2 Kartoffeln
- 100 g gemischte Kräuter (Oregano, Zitronenmelisse, Rosmarin, Minze, Basilikum)
- 500 ml Fischfond (s. rechts)
- Natives Olivenöl extra
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Zitrone waschen, in 5 mm dünne Scheiben schneiden. 250 ml Wasser, Zucker, Salz und Zitronensaft in einen Topf geben und aufkochen. Den Sud 1 Stunde bei niedriger Hitze kochen lassen, anschließend vom Herd nehmen, die Zitronenscheiben hineingeben und 30 Minuten ohne weitere Hitzezufuhr ziehen lassen.

2 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Die Zitronenscheiben aus dem Sud nehmen, auf einen Gitterrost legen und 10 Minuten abtropfen lassen. Die abgetropften Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Ofen 3 Stunden trocknen lassen.

3 Den Backofen auf 230 Grad/Gas Stufe 8 vorheizen. Doraden putzen, filetieren, entgräten. Kräuter von den Stängeln zupfen, Kartoffeln schälen und fein hobeln. In eine Schüssel geben und mit den Kräutern, Salz, Pfeffer und Olivenöl vermengen.

4 etwa 20 x 40 cm große Stücke Alufolie ausbreiten, die Kartoffeln darauf dicht nebeneinander platzieren. Je ein Doradenfilet auf die Kartoffeln geben, einige EL Fischsud darüber verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl verfeinern und die kandierten Zitronenscheiben auf die Filets legen. Die Alufolie eng verschließen, auf ein Backblech geben und 18–20 Minuten backen. Die Filets mit der Folie auf Tellern anrichten, die Folie etwas öffnen und sofort servieren.

Mr Sante de Santis

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

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

Fischfond

- 1 kg Fischreste und -karkassen (Aber kein Lachs! Gut schmecken Zander, Seeteufel, St. Pierre und Steinbutt)
- 1 kg Gemüsereste (Fenchel, Lauch, Stauden- und Knollensellerie, geschälte Zwiebeln), grob gewürfelt
- 1 EL grobes Meersalz
- 10 Pfefferkörner
- 3 EL Wermut
- 1 Schuss Anisschnaps

1 Fischreste waschen und säubern, mit den Gemüseresten und 4 l Wasser in einen hohen Topf oder eine Kasserolle geben. Das grobe Meersalz und die Pfefferkörner zugeben und erhitzen.

2 Das Ganze fast zum Kochen bringen. Kurz vor dem Kochen die Hitze reduzieren und 30 Minuten bei niedriger Temperatur ziehen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und weitere 30 Minuten ruhen lassen.

3 Ein Sieb mit einem Passiertuch auslegen und den Sud langsam passieren, dann wird der Fond wasserklar. Mit Wermut und Anis abschmecken, fertig ist der Fischfond.

ACHTUNG: Fischfond auf keinen Fall kochen, er wird sonst trüb.



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).



Der große Schlanke

Endlich ist er wieder da, der lang herbeigesehnte Spargel. Wir wollen keine Zeit verlieren und zaubern aus dem grünen und weißen Saisongemüse frische Salate, Risotto, Gratins und vieles mehr. Lassen Sie es sich schmecken!



45
MINUTEN

Risotto mit Spargel, Kresse und Kirschtomaten

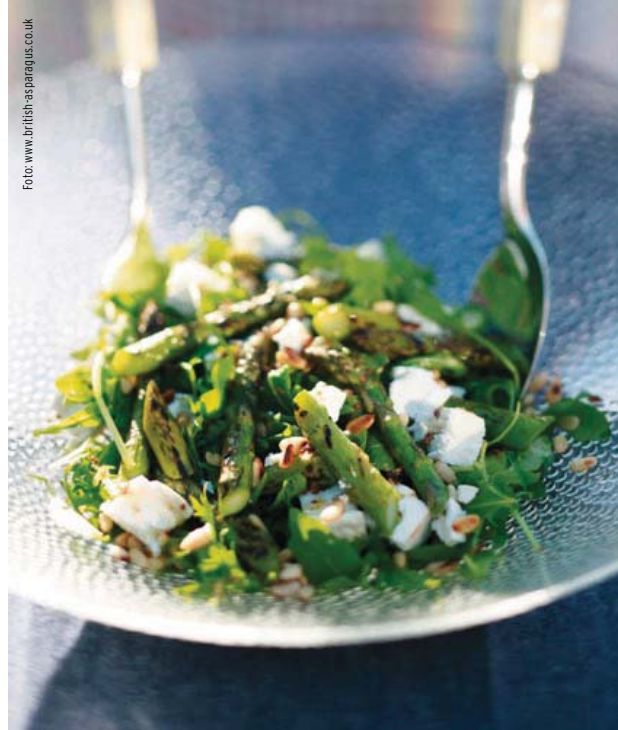
Risotto agli asparagi con crescione e pomodori

FÜR 4 PERSONEN ♥ Vorbereitung 15 Minuten ♥ Kochzeit 30 Minuten

- 200 g Risottoreis
- 2 Bund grüner Spargel, Enden entfernt, in 3 cm lange Stücke geschnitten
- 4 Schalotten, geschält, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, geschält, in Scheiben geschnitten
- 100 g Kirschtomaten, halbiert
- 4 EL Olivenöl
- 125 ml Weißwein
- 1 Liter heiße Hühner- oder Gemüsebrühe
- 2 Bund Brunnenkresse, fein gehackt
- 50 g Butter, gewürfelt
- 50 g Parmesan, gerieben

1 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch hineingeben. 2 Minuten anschwitzen, bis sie glasig sind. Währenddessen das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, Spargelstücke und Tomaten zugeben, würzen und 30 Sekunden lang anbraten. Dann von der heißen Herdplatte nehmen.

2 Den Reis in die Schalotten rühren, kurz anrösten, den Wein zugießen, köcheln lassen und zur Hälfte einreduzieren. Eine Kelle von der Brühe zugeben, reduzieren lassen und eine weitere Kelle dazugeben. 16 Minuten so verfahren, bis der Reis al dente ist. Dann Kresse, Spargel und Tomaten unterrühren. Den Topf von der heißen Herdplatte nehmen, Butter und Parmesan in das Risotto rühren, 5 Minuten ruhen lassen und servieren.



Salat von gegrilltem Spargel und Pinienkernen

Insalata di pinoli e asparagi

FÜR 4 PERSONEN ♥ Vorbereitung 15 Minuten ♥ Kochzeit 5 Minuten

- 1-2 Bund grüner Spargel, die Enden entfernt
- 2 EL Olivenöl
- 100 g Rucola, gewaschen
- 150 g Ziegenkäse
- 75 g Pinienkerne, geröstet
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

20
MINUTEN

Für das Dressing

- 3 EL natives Olivenöl extra
- Saft von 1 Zitrone
- 2 TL körniger Senf
- 1 EL flüssiger Honig

1 Die Spargelstangen auf einem Backblech verteilen und mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Vermischen, sodass der ganze Spargel mit Öl überzogen ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und unter den Backofengrill geben. 2 Minuten von jeder Seite grillen, bis der Spargel leicht golden ist. Herausnehmen, in mundgerechte Stücke teilen und beiseite legen.

2 Für das Dressing alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen. Nach Geschmack würzen. Den Rucola auf 4 Teller verteilen, den gegrillten Spargel jeweils obenauf legen. Ziegenkäse darüberbröseln, mit Pinienkernen bestreuen und das Dressing darüber verteilen. Sofort mit etwas knusprigem Brot servieren.



Hähnchen mit Spargelcreme

Pollo con crema dell'asparago

40
MINUTEN

FÜR 4 PERSONEN ♥ Vorbereitung 15 Minuten ♥ Kochzeit 25 Minuten

- 4 Hühnerbrustfilets, ohne Haut, in 5 cm große Würfel geschnitten
- 2 Bund grüner Spargel, Enden entfernt, in 5 cm lange Stücke geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- 30 g Butter
- 2 Schalotten, geschält, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, geschält, fein gehackt
- 100 ml Weißwein
- 100 ml Hühnerbrühe
- 100 g Erbsen
- 1 EL Crème fraîche
- 1 EL Estragon, fein gehackt

1 Butter und Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen. Die Schalotten zugeben und glasig anschwitzen. Das Fleisch hineingeben und anbraten, bis es versiegelt, aber nicht braun ist. Knoblauch zugeben und eine weitere Minute braten.

2 Den Weißwein und die Brühe in die Pfanne geben und 5 Minuten köcheln lassen. Den Spargel zugeben und weitere 5 Minuten köcheln, dann die Erbsen hineingeben und weitere 2 Minuten köcheln. Crème fraîche hineinrühren, mit Estragon bestreuen und z. B. mit gekochten Kartoffeln servieren.



Gegrillte Lachsforelle mit Spargel

25
MINUTEN

Trota grigliata con asparagi

FÜR 4 PERSONEN ♥ Vorbereitung 15 Minuten ♥ Kochzeit 10 Minuten

- 225 g grüne Spargelspitzen
- 4 Lachsforellenfilets à 150 g
- 120 g Lauch, gesäubert, in Stücke geschnitten
- 50 g Schalotten, geschält, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, geschält, gehackt
- 1/2 EL Dill, fein gehackt
- 1/2 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Schnittlauch, fein gehackt
- 200 ml Crème fraîche
- Natives Olivenöl extra
- Butter
- Saft von 1 Zitrone
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Ofengrill vorheizen. Die Lachsforellen auf ein eingeeöltes Backblech legen, mit Öl bepinseln, eine Butterflocke auf jedes der Filets geben, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Forellen 2–3 Minuten grillen, je nachdem, wie dick sie sind.

2 In der Zwischenzeit eine Pfanne erhitzen. Spargel, Lauch, Knoblauch und Schalotten mit 2 EL Öl 3–4 Minuten anbraten, bis sie weich sind, salzen und pfeffern. 2/3 der Kräuter unter die Crème fraîche rühren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Je eine Lachsforelle auf einem Teller platzieren, die Spargelmischung, Crème fraîche und die restlichen Kräuter obenauf geben und sofort servieren.





Spargel mit Steaks und Kartoffelplätzchen

*Bistecca agli asparagi
con biscotti di patate*

55
MINUTEN

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 30 Minuten ♥ Kochzeit 25 Minuten

• 4 Lendensteaks (à 200 g)

• 4 EL Speiseöl

Für die Kartoffelplätzchen

• 1 kg Kartoffeln

• 1 kleine Zwiebel, geschält,
fein gehackt

• 5 EL Speiseöl

• 75 g Pancetta, fein
gewürfelt

• 150 g Mehl

• 1/2 TL Salz

• 1 EL glatte Petersilie,
fein gehackt

• 1 Ei

Für den Spargel

• 1 kg Spargel

• 1 TL Butter

• 1 TL Zucker

• 1 Prise Salz

Für die Soße

• 3 Schalotten, geschält,
fein gewürfelt

• 100 g Butter zzgl. Butter
zum Braten

• 3 EL Weinessig

• 4 Eigelb

• 5 EL Weißwein

• 1 Zweig Estragon, fein
gehackt

• 1 TL Kerbel, fein gehackt

• Salz und weißer Pfeffer

1 Die Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser kochen. Für die Kartoffelplätzchen die Zwiebel in 1 EL Öl andünsten, die Pancetta zugeben und kurz mitdünsten. Die Kartoffeln schälen, durch die Presse drücken, in eine Schüssel geben und mit Zwiebeln, Pancetta, Mehl, 1/2 TL Salz, Petersilie und dem Ei gut vermengen. Aus dem Teig eine 5 cm dicke Rolle formen und diese in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. 4 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffelplätzchen darin ausbacken.

2 In der Zwischenzeit den Spargel vom Kopf bis zum unteren Ende dünn schälen und die Endstücke großzügig abschneiden. In einem hohen Spargeltopf Wasser erhitzen, Butter, Zucker und 1 Prise Salz zugeben und die Spargelstangen hineinstellen. Darauf achten, dass die Köpfe gerade aus dem Wasser ragen. Je nach Dicke der Stangen 5–10 Minuten kochen.

3 Die Lendensteaks würzen, etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin auf jeder Seite 3 Minuten braten.

4 Für die Soße die Schalotten in etwas Butter einige Minuten dünsten. Weinessig, Salz und Pfeffer zugeben und die Flüssigkeit auf etwa 1 EL einkochen. Etwas abkühlen lassen. Eigelb zugeben und unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen im Wasserbad vorsichtig erhitzen, bis die Masse cremig wird. Nach und nach die Butter und den Wein zugeben und die Soße mit etwas Estragon und Kerbel würzen. Die Steaks mit dem Spargel und den Kartoffelplätzchen auf Tellern anrichten und die Soße getrennt servieren.



Gratinierte Kalbssteaks mit Spargel

25
MINUTEN

Bistecca di vitello con asparagi al forno

FÜR 4 PERSONEN ♥ Vorbereitung 15 Minuten ♥ Kochzeit 10 Minuten

- 4 Kalbssteaks à 125 g
- 40 g Butter

Für den Spargel

- 12 Stangen Spargel
- 1 TL Butter
- 1 TL Zucker
- 1/2 TL Salz

Für die Soße

- 30 g Mehl
- 300 ml Gemüsebrühe
- 3 Eigelb
- 60 g Butter
- Muskat
- 30 g Reibekäse
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Sahne
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Spargel vom Kopf bis zum unteren Ende dünn schälen und die Endstücke großzügig abschneiden. In einem hohen Spargeltopf Wasser mit Butter, Zucker und etwas Salz erhitzen und die Spargelstangen hineinstellen. Darauf achten, dass die Köpfe gerade aus dem Wasser ragen. Den Spargel je nach Dicke der Stangen 5–10 Minuten kochen.

2 Das Kalbsfleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in 40 g Butter von beiden Seiten 3–4 Minuten braten, pfeffern und salzen, herausnehmen und warm stellen.

3 Inzwischen das Mehl mit der kalten Gemüsebrühe in einem kleinen Topf glatt rühren. Eigelb unterziehen und die Soße im Wasserbad (oder auf kleiner Flamme) bis zum Eindicken mit dem Rührbesen schlagen. Dann 60 g Butter und die Sahne zugeben, unterrühren und die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den geriebenen Käse unterheben und die Soße mit Zitronensaft abschmecken.

4 Die Kalbssteaks in eine Gratinform legen, mit Spargel belegen, die Käsesoße darübergeben. Bei 220 Grad/Gas Stufe 7 und starker Oberhitze kurz überbacken und z. B. mit Rosmarinkartoffeln servieren.

Spargel mit Lachskotelett und Dillsoße

40
MINUTEN

Asparagi con salmone e sugo di aneto

FÜR 4 PERSONEN ♥ Vorbereitung 20 Minuten ♥ Kochzeit 20 Minuten

- 4 Lachskotelettes (à 200 g)
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 50 g Weizenmehl
- 1/4 l kalte Gemüsebrühe

Für den Spargel

- 1 kg grüner Spargel, die Enden entfernt
- 1 TL Butter
- 1 TL Zucker
- 1/2 TL Salz

- 3 Eigelb

- 1–2 EL Zitronensaft
- 1 Schuss Weißwein

- 2–3 EL Sahne

- 50 g Butter

- Muskatnuss

- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für die Dillsoße

- Einige Zweige Dill

1 In einem hohen Spargeltopf Wasser mit Butter, Zucker und etwas Salz erhitzen und die Spargelstangen hineinstellen. Darauf achten, dass die Köpfe gerade aus dem Wasser ragen. Den Spargel je nach Dicke der Stangen 8–10 Minuten kochen.

2 Die Lachskotelettes kalt abbrausen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in 4 EL heißem Öl von beiden Seiten 3–4 Minuten braten, für ca. 15 Minuten in einen vorgeheizten Backofen (120 Grad) stellen.

3 Für die Dillsoße den Dill fein hacken. Die Butter in einem Topf zerlassen, Mehl zugeben und leicht abbrennen, mit dem Weißwein ablöschen, dann mit einem Schneebesen die kalte Brühe einrühren, würzen und 5 Minuten köcheln lassen. Die Eigelbe mit der Sahne verrühren, die Soße vom Herd nehmen. Die Eigelb-Sahne-Mischung und Dill einrühren, nicht mehr kochen, mit Zitronensaft, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lachskotelettes mit grünem Spargel und der Soße auf Tellern anrichten. Dazu schmeckt z. B. Saffranreis.



Grün-weißer Spargelsalat

Insalata d'asparagi verdi e bianchi

45
MINUTEN

FÜR 4 PERSONEN ♥ Vorbereitung 30 Minuten ♥ Kochzeit 15 Minuten

- 500 g weißer Spargel
- 500 g grüner Spargel
- 2 Eier
- 1 TL Butter
- 1 1/2 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 1/2 Bund glatte Petersilie, fein gehackt
- 1/2 Bund Schnittlauch, in Röllchen geschnitten
- 1/2 Bund Dill, fein gehackt
- 12 EL Kernöl
- 4 EL weißer Weinessig
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Endstücke des Spargels großzügig abschneiden, den weißen Spargel vom Kopf, den grünen Spargel von der Mitte bis zum unteren Ende dünn schälen und anschließend in mundgerechte Stücke schneiden.

2 In der Zwischenzeit die Eier hart kochen, abschrecken, abkühlen lassen, schälen und fein hacken. In einem Topf Wasser mit Butter, 1 TL Zucker und etwas Salz erhitzen. Den weißen Spargel zugeben und 3 Minuten kochen, dann den grünen Spargel zugeben und 3 Minuten mitkochen. Den Spargel herausnehmen, abtropfen lassen und in 4 EL Kernöl in einer Pfanne einige Minuten leicht anbraten.

3 Aus 8 EL Öl, Weinessig, dem restlichen Zucker, Salz, Pfeffer und den Kräutern eine Vinaigrette zubereiten. Den Spargel auf 4 Tellern anrichten, mit gehacktem Ei bestreuen, mit Vinaigrette beträufeln und servieren.



Foto: www.1000rezepte.de



Foto: www.1000rezepte.de

Bunter Frühlings- salat mit Spargel

*Insalata di primavera
con asparagi*

45
MINUTEN

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 30 Minuten ♥ Kochzeit 15 Minuten

Für den Salat

- 600 g Spargel, geschält, blanchiert
- 1 kleiner Friséesalat
- 1 gelbe Paprikaschote, gewaschen, entkernt, in Streifen geschnitten
- 2 Frühlingszwiebeln, gesäubert, in dünne Ringe geschnitten
- 1 kleine Zwiebel, geschält, in dünne Ringe geschnitten
- 1 Bund Radieschen, gewaschen, in dünne Scheiben geschnitten

Für den Dip

- 4 hartgekochte Eier
- 200 g saure Sahne
- 3 EL Kräuter, fein gehackt
- Zitronensaft
- 1 rote Chilischote
- 150 g Lachsschinken
- 1 gelbe Paprikaschote, gewaschen, entkernt, in Streifen geschnitten
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Friséesalat in kleine Stücke zupfen und waschen.

2 Die Eier halbieren, das Eigelb mit 100 g saurer Sahne und den fein gehackten Kräutern mischen, mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken und in die Eihälften füllen. Chili in kleine Streifen schneiden, mit der restlichen sauren Sahne mischen und mit Paprika und Zitrone abschmecken.

3 Den Salat und das Gemüse auf 4 Tellern anrichten. Mit Lachsschinken, Eihälften und dem Dip servieren.

TESTEN SIE LANDGENUSS!

3 AUSGABEN
+ PRÄMIE NUR
9,90 EURO

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



Geschirrhandtücher

Farbenfrohe Küchentücher, 3er Set



Gleich bestellen unter:

www.landgenuss-magazin.de/abo

Telefon: 0781/6394562

Aktions-Code: **LG11M02**



Schritt ♥ für ♥ Schritt

Zabaione

Sie ist stilvoll, köstlich und gar nicht schwer herzustellen. So zaubern Sie in fünf Schritten eines der beliebtesten italienischen Desserts.

Schritt ♥ für ♥ Schritt

25
MINUTEN

Zabaione

Zabaione

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung
10 Minuten

♥ Kochzeit
15 Minuten

- 6 Eigelb
- 110 g Zucker
- 125 ml Marsala
- Schale einer Zitrone, gerieben

Zum Servieren

- Cantuccini

Zabaione ist die Basis für viele tolle italienische Desserts. Eine Creme, die schön schaumig geschlagen wird. Für unser Rezept nehmen wir Zitrone, die das Ganze auffrischt und zu einem eigenständigen Dessert macht.



Schritt ♥ Eins

Alle Zutaten auf der Arbeitsfläche ausbreiten und einen zur Hälfte mit Wasser gefüllten Topf zum Kochen bringen.



Schritt ♥ Zwei

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben.



Schritt ♥ Drei

Die Schüssel auf den Topf mit dem kochenden Wasser stellen. Darauf achten, dass sie das Wasser nicht berührt. 12–15 Minuten schlagen, bis die Mixtur das Dreifache an Volumen hat und weißschaumig geworden ist.



Schritt ♥ Vier

Die Zabaione in Dessertschälchen geben und sofort servieren, wenn Sie sie als warmes Dessert genießen möchten.



Schritt ♥ Fünf

Wenn Sie die Zabaione kalt bevorzugen, lassen Sie sie abkühlen und heben Sie 150 ml leicht geschlagenen Sahne unter die Creme.

Zabaione mit Schattenmorellen

Zabaglione della ciliegia di marasca

FÜR 4 PERSONEN ♥ Vorbereitung 10 Minuten ♥ Kochzeit keine

- Zabaione für 4 Personen (siehe oben)
- 75 g Cantuccini
- 200 g Schattenmorellen aus dem Glas + extra Kirschen zum Garnieren
- 4 EL Marsala
- Schokoladenraspeln

1 Zabaione nach den Schritten 1–4 herstellen. 75 g zerbröselte Cantuccini unterheben.

2 Die Schattenmorellen abgießen und auf 4 Dessertgläser verteilen, mit dem Marsala beträufeln.

3 Jeweils eine Schicht Zabaione auf die Kirschen geben, dann folgt eine weitere Schicht Kirschen, dann erneut Zabaione. Mit einigen Kirschen und Schokoladenraspeln garnieren und servieren.

10
MINUTEN



Fay Wolke 7

Was gibt es Schöneres, als frisch verliebt zu sein?

Die Welt durch eine rosarote Brille zu sehen und leichtfüßig durch die Gegend zu tänzeln? Wild flatternde Schmetterlinge in der Magengegend zu verspüren und permanent breit zu grinsen? Den Löffel in eines unserer fluffigen Desserts getaucht – und Sie schweben sogleich auf Wolke 7!

Kokosmousse

Mousse al cocco

FÜR 6 PERSONEN

♥ Vorbereitung 20 Minuten

♥ Kochzeit 10 Minuten

30
MINUTEN

- 100 ml Sahne
- 50 ml Kokosmilch, erwärmt
- 250 g weiße Schokolade, zerkleinert
- 2 Blatt Gelatine
- 5 EL Kokosnusslikör
(z. B. Batida de Coco)
- 2 Eiweiß
- 1 Prise Salz

1 Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und zum Kokosnusslikör geben. Die Sahne steif schlagen. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen. Sobald sie lauwarm ist, Sahne, Kokosmilch und die Gelatine-Likör-Mischung dazugeben.

2 Die Eiweiß mit einer Prise Salz zu Schnee schlagen und mit einem Holzlöffel unter die Schokomasse heben. Das Ganze in eine Schüssel füllen und im Kühlschrank fest werden lassen. Nach Belieben garnieren.



Foto: Frauke Antholz

Limonensoufflé mit Blaubeeren

50
MINUTEN

Soufflé al limone con mirtilli

FÜR 8 PERSONEN

♥ Vorbereitung 30 Minuten ♥ Backzeit 20 Minuten

- 250 g Blaubeeren
 - 250 ml Milch
 - 40 g Butter
 - 60 g Mehl
 - 1 Prise Salz
 - 2 Biolimetten (Abrieb und Saft)
 - 3 Eigelb
 - 5 Eiweiß
 - 100 g Zucker
 - Butter und Zucker für die Förmchen
- Zum Servieren**
- Puderzucker
 - Einige Blaubeeren (optional)

1 Milch und Butter aufkochen, Mehl zugeben und so lange rühren, bis sich ein Film auf dem Topfboden bildet. Teig etwas abkühlen lassen, Eigelbe einzeln unterrühren, Limettenabrieb und -saft zugeben.

2 Das Eiweiß mit etwas Salz steif schlagen, den Zucker einrieseln lassen und so lange weiterschlagen, bis sich weiße Spitzen bilden. Den Eischnee unter die Masse heben.

3 Blaubeeren auf die gebutterten und gezuckerten Förmchen aufteilen, die Soufflémasse daraufsetzen (ca. $\frac{3}{4}$ voll). Im Backofen bei 190 Grad/Gas Stufe 5 15–20 Minuten backen. Mit Puderzucker bestreuen und zusammen mit ein paar Blaubeeren servieren.

Passionsfruchtsoufflé

40
MINUTEN

Soufflé ai frutti della passione

FÜR 8 PERSONEN

♥ Vorbereitung 30 Minuten ♥ Backzeit 12 Minuten

- 300 g feiner Zucker
- 4 EL Wasser
- 4 TL Speisestärke
- 200 g Passionsfruchtmark zzgl. etwas extra zum Servieren (optional)
- 10 Eiweiß
- 3 EL feiner Zucker für den Eischnee
- 100 g Butter, zerlassen, zzgl. Zucker für die Förmchen

1 Den Ofen auf 180 Grad/Gas Stufe 4 vorheizen. 8 Souffléförmchen (je 375 ml Fassungsvermögen) mit der zerlassenen Butter einfetten und mit Zucker austreuen.

2 Zucker und Wasser in einem kleinen Topf bei niedriger Temperatur erwärmen; dabei rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Speisestärke mit dem Passionsfruchtmark verrühren, bis sich die Stärke aufgelöst hat, dann zu dem Zuckersirup geben. Die Temperatur erhöhen und die Flüssigkeit unter Rühren aufkochen, bis sie leicht andickt. Den Topf vom Herd nehmen und die Masse etwas abkühlen lassen.

3 Das Eiweiß steif schlagen, dabei nach und nach den Zucker zufügen; zuletzt den Passionsfrucht-Zuckersirup darunterziehen. Die Soufflémasse in die vorbereiteten Förmchen füllen (ca. $\frac{3}{4}$ voll). Die Förmchen auf ein Backblech stellen und im vorgeheizten Backofen 12 Minuten backen, bis sie aufgegangen und goldbraun gefärbt sind. Eventuell mit etwas zusätzlichem Passionsfruchtmark servieren.

25
MINUTEN

Himbeermousse mit weißer Schokolade

Mousse ai lamponi con cioccolato bianco

FÜR 6 PERSONEN

♥ **Vorbereitung**
20 Minuten
zzgl. kalt stellen

♥ **Kochzeit**
5 Minuten

- 500 g Himbeeren (TK)
- 250 ml Sahne
- 4 Blatt rote Gelatine
- 4 Eier, getrennt
- 180 g Zucker

Zum Servieren

- Etwas weiße Schokolade, geraspelt

1 Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die aufgetauten Himbeeren pürieren und durch ein Sieb streichen.

2 Eigelb und Zucker schaumig schlagen und das Himbeerpüree darunterrühren (ein wenig von dem Püree aufbewahren). Nach Geschmack süßen.

3 Die Gelatine aus dem Wasser nehmen, unter Rühren in einem Topf schmelzen lassen und unter die Creme ziehen.

4 Die Sahne steif schlagen und unter die Creme heben. Eiweiß ebenfalls steif schlagen und unter die Masse heben. Die Mousse abdecken und einige Stunden kühl stellen, sodass sie fest wird. Dann das restliche Himbeerpüree auf 6 Desserttellern verteilen, etwas Mousse obenauf geben, das Ganze mit geraspelter weißer Schokolade garnieren und servieren.



Foto: Frauke Antholz

Luftküsse mit Cremefüllung

Baci alla crema

FÜR 25 STÜCK

♥ Vorbereitung 10 Minuten
♥ Backzeit 7 Minuten

20
MINUTEN

- 4 Eier
- 110 g feiner Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 150 g Mehl, gesiebt
- 3/4 TL Backpulver
- Crème fraîche oder Crème double zum Füllen
- Puderzucker zum Bestäuben

1 Eier, Zucker und Vanilleextrakt mit dem Handmixer 5–7 Minuten aufschlagen. Backpulver mit dem gesiebten Mehl behutsam vermischen und darunterheben. Portionen von jeweils zwei TL Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und im 180 Grad heißen Ofen/Gas Stufe 4 für 5–7 Minuten goldbraun backen.

2 Jeweils 2 Luftküsse mit Crème fraîche oder Crème double zusammenfügen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.



Copyright (c) 2010 Donna Hay, Fotografie (c) 2010 Con Poulos, AT Verlag Aarau und München

60
MINUTEN

Schokoladen-Orangen-Küsse

Baci al cioccolato e arancia

FÜR 20 STÜCK

♥ Vorbereitung
45 Minuten

♥ Backzeit
15 Minuten

- Meringuemasse (s. Kasten)
- 200 g Zartbitterschokolade, zerkleinert
- 4 EL Rahm
- 2 EL Orangenlikör

1 1 TL Meringuemasse auf 2 mit Backpapier belegte Bleche setzen und im 120 Grad heißen Ofen 10–15 Minuten knusprig backen, dann im ausgeschalteten Ofen 30 Minuten abkühlen lassen.

2 Schokolade, Rahm und Orangenlikör unter Rühren erwärmen, bis die Schokolade geschmolzen ist, abkühlen lassen. Die Unterseite der Meringues mit Schokoladenmasse bestreichen und jeweils 2 davon zusammenfügen.

Meringuemasse

- 150 ml Eiweiß (von ca. 4 Eiern)
- 220 g feiner Zucker
- 1 TL weißer Essig

Das Eiweiß mit dem Handmixer steif schlagen. Nach und nach Zucker und Essig dazugeben und weiter schlagen, bis eine dicke, glänzende Masse entstanden ist. Sofort weiterverarbeiten.



Buchtipp

Lassen Sie sich das Buch „Jahreszeiten“ von Donna Hay nicht entgehen: Eine glaubwürdige und inspirierende Liebeserklärung an die Jahreszeiten mit allem, was diese zu bieten haben: Die besten saisonalen Produkte und 200 Rezepte dazu im typischen, unverwechselbaren Donna-Hay-Stil - frisch, unkompliziert, stylish und mit verführerischen Bildern in Szene gesetzt. Für jeden Tag und jede Gelegenheit. „Jahreszeiten“, erschienen im AT Verlag, ISBN 978-3-03800-514-8, 29,90 Euro.

40
MINUTEN

Vanille-Mascarpone-Tarte

Torta al mascarpone e vaniglia

FÜR 4 PERSONEN

♥ **Vorbereitung**
30 Minuten

♥ **Backzeit**
10 Minuten

- 50 g feiner Zucker
- 2 Platten fertiger Blätterteig à 200 g
- 1 Eigelb, leicht verquirlt
- 6 große Pflaumen, halbiert, entsteint

Für den Mascarpone-Belag

- 250 g Mascarpone
- 2 TL Puderzucker
- 1 Vanilleschote, längs halbiert, Mark herausgelöst

Für den Sirup

- 250 ml Wasser
- 2 EL Weinbrand
- 220 g feiner Zucker

1 Für den Sirup alle Zutaten in einem Topf aufkochen und bei reduzierter Hitze 12–15 Minuten sirupartig eindicken lassen. Anschließend abkühlen lassen.

2 Für den Belag Mascarpone, Puderzucker und Vanillemark miteinander verrühren. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, die Pflaumen mit der Schnittfläche nach unten hineinlegen, mit Zucker bestreuen und 1–2 Minuten schmoren, bis der Zucker geschmolzen ist und sich goldbraun färbt.

3 Aus einer Teigplatte 4 Quadrate von jeweils 12 cm Kantenlänge ausschneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Aus der zweiten Teigplatte 16 Streifen von je einem Zentimeter Breite ausschneiden und diese auf die Kanten der Teigquadrate setzen, sodass ein erhabener Rand entsteht. Mit Ei bestreichen und im 200 Grad heißen Ofen/Gas Stufe 6 10–12 Minuten backen. Die Teighöden mit dem Mascarpone-Belag füllen und die Pflaumen daraufsetzen. Mit dem Sirup servieren.




Die große



Eiertafel

Frohe Ostern



In Italien gibt es keinen fleißigen Osterhasen, der herbegehoppelt kommt, um den Kindern Eier in kleinen Nestern zu verstecken. Hier bekommen die Kleinen, aber auch die Großen, von ihren Liebsten aufwändig verpackte Riesen-Eier, die jeweils eine Überraschung beherbergen. Da kommen z. B. Halstücher, Puppen oder anderes Spielzeug zum Vorschein, wenn die Eier zerschlagen werden. Signor Ferrero soll damals so angetan von dieser Idee gewesen sein, dass er im Jahre 1974 die weltbekannten Überraschungseier erfand – keine schlechte Innovation! Neben dieser Art von Spaß steht natürlich das große Schlemmen im Vordergrund an diesem Feiertag. Einige Familien brunchen ausgiebig, andere legen Wert auf ein leckeres Festtagsmenü. Wir haben zwei Menüs und einige unwiderstehliche Brunch-Ideen für Sie zusammengestellt. Frohe Ostern – oder, wie der Italiener zu sagen pflegt: „Buona Pasqua!“

Oster Brunch



Foto: Frauke Anholz

50
MINUTEN

Karottenmuffins

Tortine di carota

FÜR CA. 12 STÜCK

♥ Vorbereitung
30 Minuten

♥ Backzeit
20 Minuten

- 2 Eier
- 100 g Zucker
- 1/2 Pck. Vanillezucker
- 90 ml Öl
- 20 ml Sauerrahm
- 100 g Mehl
- 50 g Walnüsse, gehackt
- 1 Msp. Zimt
- 1 Pck. Backpulver
- 1 Prise Salz
- 60 g Karotten, fein geraspelt
- Puderzucker zum Bestreuen

1 Den Ofen auf 180 Grad/Gas Stufe 4 vorheizen. Eier, Zucker und Vanillezucker mit dem Schneebesen oder der Rührmaschine kalt aufschlagen. Das Öl und den Sauerrahm mit der Eimasse verrühren. Mehl, Walnüsse, Zimt, gesiebttes Backpulver und Salz mit dem Holzlöffel unter die Masse heben. Die geraspelten Karotten zugeben. Die Masse in Muffinförmchen füllen und im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen.

2 Die Muffins erkalten lassen, aus der Form lösen und mit Puderzucker bestreuen.



50
MINUTEN

Rosmarinbrötchen

Panini al rosmarino

FÜR 6 PERSONEN

♥ Vorbereitung
30 Minuten
zzgl. gehen lassen

♥ Backzeit
20 Minuten

- 300 g Mehl und etwas Mehl zum Bestäuben
- 40 g Butter
- 100 ml Milch
- 15 g Trockenhefe
- Pflanzenöl zum Bestreichen
- 2 EL Rosmarin, fein gehackt
- Salz

1 Butter und Milch in einem Topf bei schwacher Hitze erwärmen. Wenn die Butter geschmolzen ist, den Topf vom Herd nehmen, gut verrühren und beiseite stellen, bis das Ganze nur noch lauwarm ist. Die Hefe darübergeben und ca. 10 Minuten warten, bis die Mixtur zu schäumen beginnt.

2 Das Mehl mit einer Prise Salz in eine Schüssel sieben und eine Mulde in die Mitte drücken. Die Hefemischung durchrühren, in die Mulde gießen, mit den Fingern nach und nach das Mehl einarbeiten. Den Teig gut durchkneten und zu einer Kugel formen.

3 Eine saubere Schüssel einölen, den Teig hineingeben. Frischhaltefolie einölen und die Schüssel damit abdecken. An einem warmen Ort gehen lassen, bis der Teig das doppelte Volumen erreicht hat.

4 Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, dabei nach und nach Rosmarin untermischen. 6 Teigkugeln formen, auf ein Backblech legen und ca. 1 Stunde gehen lassen. Den Ofen auf 180 Grad/Gas Stufe 4 vorheizen, die Teigkugeln kreuzweise oben einritzen und ca. 20 Minuten backen. Warm servieren.


130
MINUTEN

Lauch-Schinken-Torte

Torta di porri e prosciutto

FÜR 1 SPRINGFORM

♥ **Vorbereitung**
30 Minuten zzgl.
1 Stunde Ruhezeit

♥ **Backzeit**
40 Minuten

- 400 g Lauch
- 100 g Pancetta, gewürfelt
- 150 g gekochter Schinken, in 1 cm große Streifen geschnitten
- 150 g Mehl
- 3 Eier
- 2 EL Milch
- 1 EL getrockneter Thymian, Rosmarin, Oregano und Majoran gemischt
- 150 g fein geriebener Emmentaler
- 1 kleine Zwiebel, geschält, fein gehackt
- 75 g Butter
- 125 ml Sahne
- 1 Becher Sauerrahm
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Aus Mehl, einem Ei, Milch, einer Prise Salz, 1 EL Kräuter, 80 g fein geriebenem Emmentaler, der Zwiebel und der Butter einen glatten Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen und ca. 1 Stunde abgedeckt im Kühlschrank kalt stellen.

2 In der Zwischenzeit den Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen und den Lauch kurz darin blanchieren. In ein Sieb geben, kalt abspülen und gut abtropfen lassen, evtl. mit den Händen etwas ausdrücken.

3 In einer beschichteten Pfanne die Pancetta (ohne Fett) anrösten, gekochten Schinken zufügen und kurz mitbraten. Abkühlen lassen.

4 2 Eier mit Sahne, Sauerrahm, Pfeffer und Salz verquirlen. Den Teig in eine gefettete Tarteform oder in eine normale Tortenform (24 cm Durchmesser) füllen. Den Rand ca. 2 Finger breit hochziehen. Lauch, Pancetta und Schinken hineinfüllen. Mit der Eiersahne übergießen und den übrig gebliebenen Käse darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad/Gas Stufe 6 ca. 40 Minuten backen.

20
MINUTEN

Eiersalat mit Räucherlachs

Insalata di uova con salmone

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung
20 Minuten

♥ Kochzeit
keine

- 1 Salatherz
- 4 Eier, hartgekocht
- 2 rotschalige Äpfel
- 100 g Räucherlachs
- 100 g Mayonnaise
- 50 g Joghurt
- 1 Prise Zucker
- 1 Bund Schnittlauch
- Saft von 1/2 Zitrone
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Salat waschen, trocken schwenken und in Streifen schneiden. Die Eier pellen und in Scheiben schneiden. Die Äpfel waschen, trocken reiben und ohne Kerngehäuse vierteln, dann klein würfeln. Lachs in Streifen schneiden. Mit Salatstreifen, Eierscheiben und Apfelwürfeln vorsichtig vermischen.

2 Mayonnaise, Joghurt, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker glatt verrühren und über den Salat gießen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Über den Salat streuen und gleich servieren.



Österlicher Schokoladenringkuchen

Ciambella pasquale alla cioccolata

FÜR 6 PERSONEN

♥ Vorbereitung 15 Minuten ♥ Backzeit 35 Minuten

50
MINUTEN

- 150 g dunkle Qualitätsschokolade
- 75 g Weißmehl
- 75 g Speisestärke
- 160 g Butter
- 3 große Eier, getrennt
- 120 g Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 1/2 TL Backpulver
- 8 TL Puderzucker, gesiebt, zzgl. etwas für die Dekoration
- Kleine Schokoladeneier für die Dekoration

1 Den Ofen auf 180 Grad/Gas Stufe 4 vorheizen. Eine Kuchenringform mit 22 cm Durchmesser gut einfetten.

2 Die Schokolade zusammen mit der Butter in einer Schüssel über dem Wasserbad schmelzen, dann ein wenig abkühlen lassen. Das Mehl und das Backpulver zusammen in eine Schüssel sieben. Speisestärke, Eigelb, Vanille und Puderzucker in einer anderen Schüssel so lange schlagen, bis das Ganze eine blässere Farbe erhält.

3 Die Speisestärke-Puderzucker-Eigelbmixtur in die geschmolzene Schokolade rühren. Danach auch das Mehl und das Backpulver langsam unterrühren. Die Eiweiß steif schlagen, dann unter die Kuchenmischung heben. Die Mischung in die eingefettete Ringform füllen und im Ofen für 30 Minuten backen. Aus dem Ofen holen und abkühlen lassen, dann auf einem Servierteller oder einer Kuchenplatte platzieren. Mit dem gesiebten Puderzucker bestreuen und mit den Schokoladeneiern verzieren.

TIPP: Wenn der Kuchen etwas saftiger werden soll, Glasur oder geschmolzene Schokolade auf dem Kuchen und an den Seiten verteilen.



Paprika-Rhabarber-Suppe

Zuppa di peperoni e rabarbari

70
MINUTEN

FÜR 4 PERSONEN ♥ Vorbereitung 40 Minuten ♥ Kochzeit 30 Minuten

- 1 kg gelbe Paprika
- 200 g Rhabarber
- 30 g frischer Ingwer, geschält, fein gewürfelt
- 150 g weiße Zwiebeln, geschält, fein gewürfelt
- 3 EL Olivenöl
- 800 ml Geflügelfond
- 1 kleine Salatgurke (ca. 120 g)
- 1 EL Sojasoße
- 2 EL Limettensaft
- 1 EL Haselnussöl
- 2 EL ungesalzene Erdnüsse, grob gehackt
- Zucker
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Paprikaschoten längs vierteln, entkernen und mit der Hautseite nach oben nebeneinander auf ein Backblech legen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill 6–8 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen, mit einem feuchten Küchentuch 10 Minuten abdecken, anschließend häuten. Ein Paprikaviertel quer in 1/2 cm dicke Streifen schneiden und für die Einlage beiseite stellen. Restliche Paprika in grobe Stücke schneiden.

2 Rhabarber putzen und in 2–3 cm große Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Ingwer und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Paprika und Rhabarber zugeben, mit Fond auffüllen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten offen kochen lassen.

3 In der Zwischenzeit die Salatgurke quer halbieren, dann die Hälften längs in ca. 2 mm dünne Scheiben schneiden. Sojasoße, Limettensaft und Nussöl verrühren und über die Gurkenstreifen geben. Mit Pfeffer würzen und vorsichtig mischen. 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend die Suppe sehr fein pürieren. Mit Zucker und Salz abschmecken. Suppe in tiefe Teller füllen und mit Gurken, Paprikastreifen und Erdnüssen garnieren und servieren.

Oster Menü 1

VORSPEISE:

» Grüner Spargel mit
Zwiebel-Tomaten-Marinade

HAUPTGERICHT:

» Lammkoteletts alla Bolognese
» Neue Kartoffeln mit Zitrone
und Knoblauch
» Italienische Erbsen

DESSERT:

» Pastiera napoletana



50
MINUTEN

Grüner Spargel mit Zwiebel-Tomaten-Marinade

*Asparago verde con una
marinata di cipolle e pomodori*

FÜR 4 PERSONEN

♥ **Vorbereitung**
20 Minuten

♥ **Kochzeit**
30 Minuten

- 2,5 kg dünner grüner Spargel
- 4 Tomaten
- 1 Bund Schnittlauch, gewaschen, getrocknet, in Röllchen geschnitten
- 3 Stangen Staudensellerie
- 2 rote Zwiebeln, geschält, fein gewürfelt
- 100 ml Olivenöl, zzgl. etwas Olivenöl zum Marinieren
- 200 ml trockener Weißwein
- 2 TL Zucker
- 1 Lorbeerblatt
- 1/2 Biozitronen
- 1 EL Butter
- 2 TL Zucker
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Spargel waschen und das untere Drittel schälen. Die Tomaten waschen, Stielansätze entfernen, häuten, vierteln und entkernen. Die Tomatenviertel längs halbieren. Staudensellerie waschen, die inneren Blätter abzupfen und beiseite legen. Dann dünn schälen, quer dritteln, längs in Streifen schneiden und diese fein würfeln.

2 In einem Topf 100 ml Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin bei niedriger Hitze glasig dünsten. Weißwein dazugeben, Zucker und Lorbeerblatt dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze einkochen. Den Lorbeer herausnehmen. Die Zitronen waschen, schälen und die Schale sehr fein würfeln. Die Frucht auspressen.

3 In einer Schüssel die gedünsteten Zwiebeln, Selleriewürfel und Tomaten mischen. Zitronenschale und -saft dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen.

4 In einem hohen Topf reichlich Salzwasser mit 1 EL Butter und 2 TL Zucker aufkochen. Den Spargel darin ca. 4–5 Minuten bei mittlerer Hitze bissfest garen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Anschließend auf eine Platte legen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Salz bestreuen.

5 Den Spargel kreuzweise übereinander auf Tellern anrichten, den Schnittlauch unter die Zwiebelmischung rühren und über dem Spargel verteilen.

Lammkoteletts alla Bolognese

*Costolette d'agnello
alla bolognese*

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 15 Minuten

♥ Kochzeit 15 Minuten

30
MINUTEN

- 12 Lammkoteletts
- 3 EL Mehl
- 2 Eier, geschlagen
- 3 EL Semmelbrösel
- 6 EL natives Olivenöl extra
- 100 g Prosciutto, in sehr dünne Scheiben geschnitten
- 150 g Mozzarella, in 12 Scheiben geschnitten
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Ofen auf 220 Grad/Gas Stufe 7 vorheizen. Die Lammkoteletts leicht mit Mehl bestäuben, dann durch die geschlagenen Eier ziehen und in den Semmelbröseln wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, wenn es zischt, die Koteletts darin von beiden Seiten anbraten, bis sie goldbraun und knusprig sind.

2 Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier legen, nach Geschmack würzen. Die Koteletts nebeneinander auf ein Backblech legen, mit einer Scheibe Prosciutto und einer Scheibe Mozzarella belegen. Das Fleisch ca. 5 Minuten in den Ofen geben, bis der Käse anfängt zu schmelzen. Auf Teller geben und zusammen mit den Kartoffeln und Erbsen servieren.





Neue Kartoffeln mit Zitrone und Knoblauch

Patatine con limone e aglio

FÜR 6 PERSONEN

♥ Vorbereitung 20 Minuten zzgl. 2 Std. ruhen

♥ Kochzeit 40 Minuten

180
MINUTEN

- 600 g kleine neue Kartoffeln
- 8 Knoblauchzehen, ungeschält, leicht zerdrückt
- 1 Zitrone, gewaschen, geachtelt
- Saft einer halben Zitrone
- 2 frische Rosmarinzwige, in Stücke geteilt
- 8 EL natives Olivenöl extra
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Kartoffeln waschen und in Stücke schneiden. In eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und mindestens 2 Stunden ruhen lassen.

2 Die Kartoffeln abgießen und trocknen. Den Ofen auf 200 Grad/Gas Stufe 6 vorheizen. Die Kartoffelstücke auf ein Backblech geben, Knoblauchzehen, Zitronenstücke und -saft, Rosmarin, Salz und Pfeffer zufügen, mit den Händen durchmischen, das Öl darübergeben und erneut gut vermischen. 30 bis 40 Minuten im Ofen rösten, zwischendurch die Kartoffeln zweimal wenden. Am Ende der Backzeit sollten sie goldbraun und knusprig sein. Als Beilage zu den Lammkoteletts servieren.

Italienische Erbsen

Piselli all'italiana

FÜR 6 PERSONEN

♥ Vorbereitung 5 Minuten zzgl. 1 Std. Einweichzeit

♥ Kochzeit 8-20 Minuten

80
MINUTEN

- 500 g gefrorene oder frische Erbsen, ohne Schoten
- 1 Zwiebel, geschält, in dünne Ringe geschnitten
- 100 ml Olivenöl
- 1/2 TL Zucker
- 1 kl. Bund frische Minze, gehackt
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Zwiebel in einer Pfanne mit Öl anbraten, bis sie weich und goldbraun ist. Die Erbsen dazugeben. Zucker, Salz und Pfeffer zugeben, abdecken und die Erbsen köcheln, bis sie durch sind. Das kann je nach Größe unterschiedlich lange dauern. Ganz kleine brauchen ca. 4 Minuten, große, mit harter Schale um die 15 Minuten. Die Minze zugeben und als Beilage zu den Lammkoteletts servieren.

Pastiera napoletana

La pastiera napoletana

FÜR 8 PERSONEN

♥ Zubereitung 30 Minuten

♥ Backzeit 100 Minuten

130
MINUTEN

- 600 g gefrorener Mürbeteig (oder selbst gemachter Mürbeteig)
- 400 g frischer Ricotta
- 250 g vorgekochte Weizenkörner (siehe Kasten)
- 350 g Zucker
- Schale von 1/2 Biozitronen, gerieben
- 30 g kandierte Zitronen, gehackt
- 30 g kandierte Orangenschale, gehackt
- 30 g gemischte kandierte Früchte, gehackt
- 60 ml Milch
- 20 g Butter
- 3 Eier
- 1 Eigelb zzgl. ein weiteres für die Glasur
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 EL Orangenblütenwasser
- 1 Prise geriebener Zimt
- Puderzucker zum Bestäuben

1 Den Teig bei Zimmertemperatur auftauen. Das Weizengetreide zusammen mit Milch, Butter und der geriebenen Zitronenschale in einen Topf geben und bei geringer Wärmezufuhr etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Mischung cremig wird.

2 Ricotta, Zucker, 3 Eier, das Eigelb, Vanille, Orangenblütenwasser und Zimt verrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Dann die gehackten kandierten Früchte und die Getreidekörner dazugeben.

3 Den Teig so ausrollen, dass er in eine gut eingefettete Kuchenbackform mit 30 cm Durchmesser passt. Gleichmäßig in einer Schicht von ca. 5 mm Dicke in der Form verteilen. Aus dem überschüssigen Teig Streifen für das Gitterwerk formen, mit dem der Kuchen verziert wird. Den Ricotta-Weizen-Mix auf den Tortenboden gießen und die Streifen wie ein Gitterwerk über die gesamte Oberfläche legen. Den Kuchen mit geschlagenem Eigelb bestreichen.

4 90 Minuten bei 180 Grad/Gas Stufe 4 goldbraun backen. Aus dem Ofen holen, abkühlen lassen und vor dem Servieren leicht mit Puderzucker bestäuben. Einmal gebacken, kann man den Kuchen für 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Der Kuchen schmeckt sogar mit jedem Tag besser.

Weizenkörner sind in jedem gut sortierten italienischen Delikatessengeschäft in Dosen erhältlich. Alternativ Weizenkörner für 2 Tage in kaltem Wasser einweichen lassen, dabei das Wasser zweimal täglich wechseln. Anschließend bei leichter Wärmezufuhr weich kochen. Falls man keine Weizenkörner zur Hand hat, kann man sie auch durch Perlgrauen ersetzen, die man über Nacht in kaltem Wasser einweicht, dann abgießt und in frischem Wasser für ca. 30 Minuten kocht. Eine weitere Alternative ist Reispudding, der etwa 20 Minuten lang in Wasser gekocht wurde.



Oster Menü 2

VORSPEISE:

» Melonen-Schinken-Mozzarella-Salat

HAUPTGERICHT:

» Brasse mit Fenchelsamen

» Pfannen-Paprika nach römischer Art

» Venezianische Pfannenkartoffeln

DESSERT:

» Grießpudding mit Himbeeren



Melonen-Schinken-Mozzarella-Salat

*Insalata di melone,
prosciutto e mozzarella*

FÜR 2 PERSONEN

♥ Vorbereitung 25 Minuten

♥ Kochzeit keine

25
MINUTEN

- 1 mittelgroße Cantaloupe Melone
- 6 Scheiben Parmaschinken
- 6 Minimozzarella oder 1 großer Büffelmozzarella
- 1 Handvoll glatte Petersilie, gehackt
- 50-75 g Rucola
- 1-2 EL Zitronensaft
- 4 EL Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Zitronensaft mit dem Olivenöl in einer Schüssel verrühren und leicht würzen.

2 Die Melone in große Stücke schneiden, Schale und Kerne entfernen, dabei möglichst viel von dem Saft auffangen und zusammen mit dem Fruchtfleisch in eine Schüssel geben.

3 Den Schinken in breite Streifen reißen oder schneiden. Die Mini-Mozzarella-Kugeln halbieren, bzw. die große Mozzarellakugel in dicke Scheiben schneiden. Parmaschinken und Mozzarella zu der Melone geben. Die Petersilie in die Hälfte vom Zitronen-Öl-Dressing einrühren, anschließend die Melonenmischung gut darin schwenken.

4 Die Rucolablätter waschen und den Rest des Zitronen-Öl-Dressings darübergeben. Den Rucola auf 2 große Teller verteilen und mit dem Melonensalat vermischen. Sofort servieren.

Brasse mit Fenchelsamen

Sarago ai semi di finocchio

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 15 Minuten

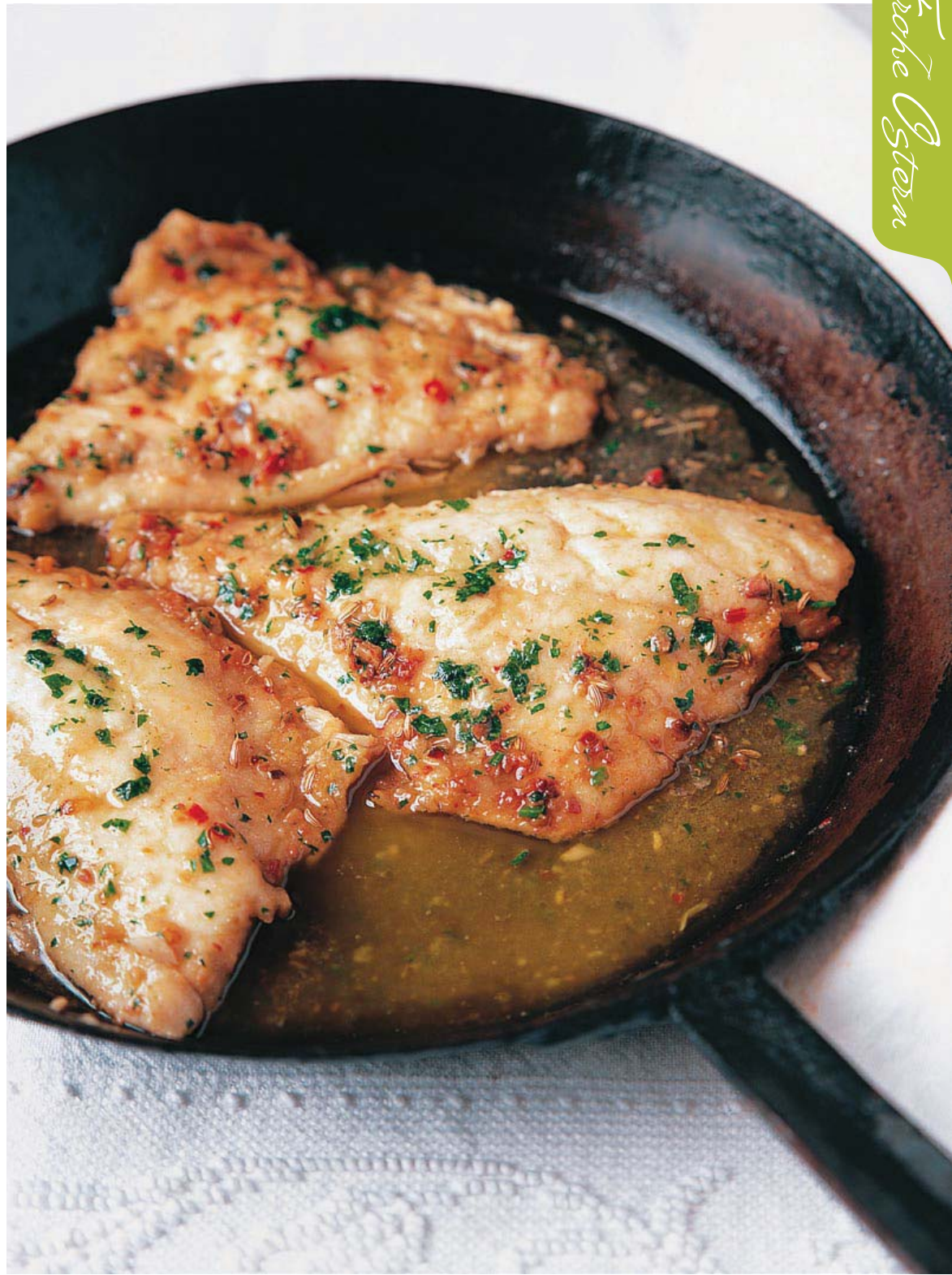
♥ Kochzeit 20 Minuten

35
MINUTEN

- 4 Brassenfilets
- Mehl zum Bestäuben
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 50 ml natives Olivenöl extra
- 2 TL zerstoßene Fenchelsamen
- 2 Anchovis, fein gehackt
- 1/2 rote Chilischote, mit Samen, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt
- 50 ml Brandy
- 50 ml Weißwein
- 100 ml Fischfond oder Wasser
- Salz

1 Die Fische würzen und mit Mehl bestäuben. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fische darin von beiden Seiten anbraten, bis sie goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und auf einem vorgewärmten Teller beiseite stellen. Übrig gebliebenes Öl abgießen und die Pfanne auswaschen.

2 Olivenöl in die Pfanne geben. Sobald es heiß ist, Fenchel, Anchovis, Chili und Knoblauch hineingeben. Alles anbraten, bis es weich ist, dann den Fisch wieder zugeben, Brandy in die Pfanne gießen und flambieren. Danach den Wein zugeben und einige Minuten reduzieren lassen. Den Fond zugeben und 5 Minuten köcheln. Zusammen mit Pfannen-Paprika und den Venezianischen Kartoffeln servieren.





25
MINUTEN

Venezianische Pfannenkartoffeln

Patate arroste alla veneziana

FÜR 4 PERSONEN

- ♥ Vorbereitung 10 Minuten
- ♥ Kochzeit 15 Minuten

- 600 g mittelgroße Kartoffeln, zum Rösten geeignet
- 40 g Butter
- 40 g natives Olivenöl extra
- 1 große weiße Zwiebel, geschält, in Scheiben geschnitten
- 20 g glatte Petersilie, gehackt
- Meersalz

1 Die Kartoffeln gründlich säubern und längs in 8 Teile schneiden.

2 Butter, Öl und Zwiebel zusammen in einer großen Pfanne anbraten, bis die Zwiebel weich ist. Die Kartoffeln zugeben, von allen Seiten anbraten, bis sie innen weich und außen knusprig sind. Mit Meersalz und Petersilie bestreuen und zu dem Fisch und der Paprika servieren.

TIPP: Sie können die Kartoffeln auch statt in der Pfanne im Ofen zubereiten. Dazu den Ofen auf 200 Grad/Gas Stufe 6 vorheizen und die Kartoffeln darin 15–20 Minuten rösten, bis sie gar sind. Dann mit der Butter-Öl-Zwiebelmischung vermengen, mit Meersalz und Petersilie bestreuen und servieren.



35
MINUTEN

Pfannen-Paprika nach römischer Art

Peperoni in padella

FÜR 4 PERSONEN

- ♥ Vorbereitung 10 Minuten
- ♥ Kochzeit 25 Minuten

- 4 große Paprikaschoten, rote und gelbe gemischt
- 4 EL Olivenöl zzgl. etwas Öl extra zum Bepinseln
- 1 große Zwiebel, geschält, in Scheiben geschnitten
- 6 Tomaten aus der Dose, entkernt, grob gehackt
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Ofen auf 200 Grad/Gas Stufe 6 vorheizen. Die Paprikaschoten leicht mit Öl bepseln, in eine flache Form setzen und in den Ofen geben, bis sie schwarz und schrumpelig sind, von Zeit zu Zeit wenden.

2 Die Paprika aus der Form nehmen und in eine trockene, saubere Schüssel legen. Mit Klarsichtfolie abdecken und abkühlen lassen. Danach lässt sich die äußere Haut leichter lösen. Diese mit den Fingern entfernen, ggf. ein kleines Messer zur Hilfe nehmen. Anschließend die Schoten halbieren, Kerne und Kerngehäuse entfernen, die Paprika trocken tupfen und in große Stücke schneiden.

3 Etwas Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin anbraten, bis sie weich ist. Paprika- und Tomatenstücke zugeben, salzen und pfeffern. Das Ganze abdecken und 10 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Heiß oder auch kalt servieren.

TIPP: Statt der Dosentomaten können Sie auch frische Pflaumtomaten verwenden. Diese sollten aber sehr reif sein, damit sie diesem Gericht ein richtig schönes Aroma geben.

Grießpudding mit Himbeeren

Semolino ai lamponi

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 25 Minuten zzgl. abkühlen

♥ Kochzeit 20 Minuten

55
MINUTEN

- 500 ml Milch
- 120 g Weichweizengrieß
- 50 g Butter zzgl. Butter zum Ausstreichen
- 2 Eier
- 100 g Puderzucker
- 1 TL abgeriebene Schale von 1 Biozitrone
- 250 g Himbeeren
- 250 ml roter Traubensaft
- 1 EL Speisestärke
- Salz

1 Milch mit 1 Prise Salz, Zitronenschale und Butter aufkochen. Grieß hineinrühren und 5–10 Minuten unter Rühren bei kleiner Hitze aufquellen lassen. 5 Minuten abkühlen lassen. Die Eier trennen. Eigelbe nacheinander unter den Brei rühren. Ca. 1 Stunde abkühlen lassen, dabei Frischhaltefolie auf die Oberfläche legen, damit sich keine Haut bildet.

2 Eiweiß steif schlagen, dabei 60 g Puderzucker einrieseln lassen. Eischnee behutsam unter den abgekühlten Grießbrei heben. 4 kleine Förmchen oder Tassen mit weicher Butter ausstreichen und die Grießmasse einfüllen. Abgedeckt für mindestens 3 Stunden kühl stellen.

3 Die Himbeeren pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit dem Traubensaft und dem restlichen Puderzucker aufkochen. Die Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, zur Himbeersoße geben und einmal aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

4 Zum Servieren den Pudding jeweils am Rand mit einem spitzen Messer lösen, auf Dessertteller stürzen und mit Himbeersoße übergießen.





Eine Mahlzeit in Minuten

Ratzfatz zubereitet und unwahrscheinlich aromatisch – diese sechs Gerichte stehen in weniger als einer Stunde dampfend auf dem Tisch.



45
MINUTEN

Hähnchen mit Cannellini-Bohnen und Lauch

Pollo con cannellini e porri

FÜR 4 PERSONEN ♥ Vorbereitung 15 Minuten
♥ Kochzeit 30 Minuten

- 4 Stangen Lauch, geputzt, in feine Ringe geschnitten
- 25 g Butter
- 1 Spritzer Olivenöl
- 125 ml Weißwein
- 2 Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt
- 1 EL Thymianblätter
- 400 g Cannellini-Bohnen aus der Dose, abgegossen, abgespült
- 1 EL Mascarpone
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für das Hähnchen

- 4 Hühnerbrüste
- 2 Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt
- 1 EL Thymianblätter
- 1 EL Butter
- 1 EL Olivenöl

1 Butter und einen Spritzer Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Lauch, Knoblauch und Thymian darin 2 Minuten anschwitzen, gelegentlich umrühren, damit nichts anbrennt. Mit dem Wein ablöschen, Cannellini-Bohnen zugeben und 5–10 köcheln, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mascarpone einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 In der Zwischenzeit den Ofen auf 200 Grad/Gas Stufe 6 vorheizen. Um das Hähnchen vorzubereiten, Thymian, Knoblauch, Butter, etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Die Haut jeder Hühnerbrust anheben und ein wenig der Mischung daruntergeben.

3 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hühnerbrüste von allen Seiten anbraten (ca. 1 Minute von jeder Seite), bis sie leicht gebräunt sind. Dann das Fleisch auf ein eingefettetes Backblech legen und 10–12 Minuten im Ofen backen, bis es ganz durch ist. Den Lauch-Bohnen-Mix auf 4 Teller verteilen, je ein Stück Fleisch obenauf geben und sofort servieren.

Tagliatelle mit Prosciutto

30
MINUTEN

Tagliatelle con prosciutto

FÜR 4 PERSONEN ♥ Vorbereitung 10 Minuten

♥ Kochzeit 20 Minuten

- 300 g Tagliatelle
- 220 g Taleggio-Käse, in Stücke geschnitten
- 150 ml Milch
- 100 g gefrorene Erbsen, aufgetaut
- 100 g Gorgonzola, zerkrümelt
- 50 g Pinienkerne, geröstet
- 8 Scheiben Prosciutto, in Streifen geschnitten
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Handvoll Basilikumblätter zum Garnieren

1 Die Tagliatelle in Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen.

2 In der Zwischenzeit den Taleggio und die Milch in einem Topf erhitzen, kontinuierlich rühren, bis der Käse geschmolzen ist. Den Topf vom Herd nehmen und von Zeit zu Zeit umrühren.

3 Die Pasta abgießen und zurück in den Topf geben. Erbsen, Gorgonzola und Pinienkerne zugeben und gut verrühren. Die Taleggio-Soße unterrühren und das Ganze einige Minuten lang erhitzen. Salzen, pfeffern und die Pasta auf 4 Teller verteilen. Den Prosciutto darüber verteilen und mit einigen Basilikumblättern garnieren.



Pasta

Pastaaufauf mit Makrele

45
MINUTEN

Pasta al forno con il scombroy

FÜR 4 PERSONEN ♥ Vorbereitung 10 Minuten ♥ Kochzeit 35 Minuten

- 350 g Pasta nach Wahl
- 500 g Tomatensoße aus dem Glas oder selbstgemacht
- 400 g Makrele, Thunfisch oder Sardinen aus der Dose, abgegossen, in kleine Stücke zerteilt
- 1 Prise Chiliflocken
- 120 g schwarze Oliven, entsteint
- 1 EL Basilikumblätter, zerrupft
- 1 Prise getrockneter Oregano
- 150 g Mozzarella, in dünnen Scheiben
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Ofen auf 220 Grad/Gas Stufe 7 vorheizen. Gesalzenes Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Pasta darin nach Packungsanweisung al dente kochen. Abgießen und die Nudeln in einer großen Auflaufform verteilen.

2 Tomatensoße, Fisch, Oliven, Kräuter und Chili in einer Schüssel vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze über der Pasta verteilen, mit dem Mozzarella so gut wie möglich bedecken.

3 Die Form für 20 Minuten in den Ofen geben, bis der Käse goldbraun und geschmolzen ist und die Soße zu blubbern beginnt. Falls der Käse nicht braun wird, den Auflauf kurz unter den Backofengrill stellen. Sofort servieren.

25
MINUTEN

Focaccia-Pizza

Pizza di focaccia

FÜR 4 PERSONEN ♥ Vorbereitung 10 Minuten
♥ Backzeit 15 Minuten

- 1 große fertige Focaccia
- 250 ml passierte Tomaten
- 200 g Mozzarella, klein geschnitten
- 3 TL getrockneter Oregano
- 10 schwarze Oliven, entsteint
- 1 Knoblauchzehe, geschält, fein gehackt
- 1 Prise Chiliflocken
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Ofen auf 220 Grad/Gas Stufe 7 vorheizen. Die passierten Tomaten gleichmäßig auf der Focaccia verteilen. Mit Mozzarella, Oregano, Oliven, Knoblauch und Chili bestreuen, dann mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Auf der obersten Schiene 10–15 Minuten im Ofen backen, bis die Focaccia knusprig und der Mozzarella geschmolzen ist. Sofort servieren oder einen Teil für den Folgetag aufbewahren.

Polenta mit Pilzen

Polenta con funghi

20
MINUTEN

FÜR 4 PERSONEN ♥ Vorbereitung 10 Minuten ♥ Kochzeit 10 Minuten

- 200 g Polenta
- 100 g Parmesan, gerieben
- 1 EL frisch gehackte Thymianblätter
- 1 EL glatte Petersilie
- 50 g Butter
- 1 Knoblauchzehe, geschält, fein gehackt
- 100 g gemischte Pilze, gesäubert, in dünne Scheiben geschnitten
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 25 g der Butter in einem Topf schmelzen, den Knoblauch zugeben und 1 Minute lang anschwitzen. Dann die Pilze hinzufügen und auf mittlerer Stufe köcheln, bis sie gebräunt und saftig sind.

2 In der Zwischenzeit 800 ml Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Polenta unter Rühren in das Wasser geben und bei mittlerer Hitze kontinuierlich rühren, bis das Wasser erneut kocht, dann bei schwacher Temperatur 1 Minute köcheln lassen.

3 Die Polenta vom Herd nehmen, salzen und pfeffern, dann Parmesan, Thymian und die restliche Butter hineinrühren. Zusammen mit den Pilzen und mit Petersilie garniert servieren.

TIPP: Für eine Variante dieses Rezepts lassen Sie die Polenta abkühlen, schneiden sie in Streifen und grillen sie einige Minuten. Das Krosse harmoniert sehr gut mit den weichen, saftigen Pilzen.

35
MINUTEN

Risotto mit Erbsen und Scampi

Risotto di piselli e gamberetti

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung 10 Minuten

♥ Kochzeit 25 Minuten

- 1 Zwiebel, geschält, in feine Würfel geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, geschält, klein gehackt
- 100 g Butter
- 2 EL Olivenöl
- 250 g Tiefkühlerbsen, aufgetaut
- 300 g Risottoreis (Arborio)
- 200 ml Weißwein
- 900 ml Gemüsebrühe
- 100 g Parmesan, gerieben
- 250 g geschälte Scampi (aufgetaut, falls TK)
- 2 EL glatte Petersilie, gehackt
- 1 EL Minze, gehackt
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Hälfte der Erbsen mit dem Pürierstab zerkleinern. 40 g Butter und Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und glasig anschwitzen.

2 Brühe aufkochen. Den Risottoreis in den Topf geben und ebenfalls anschwitzen, die Erbsen zugeben und mit Salz würzen. Mit dem Weißwein ablöschen und unter ständigem Rühren nach und nach die Brühe zugeben.

3 Nach ca. 16 Minuten die Scampi zugeben und mitkochen, bis sie rosa sind und der Reis noch al dente ist, von der Herdplatte nehmen. Die restliche kalte Butter, Minze, pürierte Erbsen und den Parmesan einrühren. 2 Minuten ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf 4 Teller verteilen, mit der Petersilie bestreuen und servieren.



Pasta



Cinque Terre

Malerisch und voller Geschmack

Die Region Cinque Terre besteht aus fünf einzigartigen Dörfern, die für den gewöhnlichen Touristen viel zu bieten haben. Aber was ist mit den Gourmets? Francesca Unsworth erklimmt die Bergkette, um mehr herauszufinden.

Es sind keine bahnbrechenden Neuigkeiten, dass während die ligurische Küche zu den beliebtesten regionalen Varianten gehört, Cinque Terre nicht gerade der beste Platz ist, um sich an gastronomischen Wundern zu erfreuen. Hier findet sich genau das Dilemma wieder, das die meisten Touristenorte in Italien kennen. Ein reiches kulturelles Erbe und eine malerische Landschaft wie in Florenz, Venedig und zum Teil an den Oberitalienischen Seen versetzen den traditionellen Trattorien oftmals den Todesstoß und bahnen Caféhausketten mit Selbstbedienung den Weg. Die UNESCO hat zwar gut daran getan, den eleganten Küstenpfad, der diese wunderschönen pastellfarbenen Städte miteinander verbindet, zu schützen, aber sie hat ein wichtiges Kulturgut übersehen – die rustikalen Restaurants dieser fünf bil-

derbuchhaften Orte. Dennoch muss der Gourmet-Reisende nicht sofort die Flinte ins Korn werfen. Natürlich gibt es eine Reihe Restaurants, die eine verstörende Mischung italienisch-amerikanischer Gerichte zubereitet, sie schön abfotografiert und auf laminierte Plastikkarten druckt (sodass Sie nur noch auf das zeigen müssen, was Sie möchten). Ärgerlicherweise nehmen diese wenig authentischen Restaurants einige der besten Plätze in den winzigen Häfen von Vernazza und den hübschen Piazze in Monterosso ein. Doch trotz dieser Vielzahl an touristischen Cafés gibt es in Cinque Terre auch Restaurants und Weinbars, die das traurige Angebot mit verlockenden Geschmacksversionen einer Region ablösen, die gastronomisch gesehen alles zu haben scheint.

Die ligurische Küste besitzt eine Menge, worauf sie stolz sein kann, und

die lukullischen Traditionen stellen die ideale Ergänzung zu den Aktivitäten dar, die an diesem maritimen Schauplatz stattfinden. Wie wäre es beispielsweise mit einem leichten Cinque-Terre-Wein, der den perfekten Höhepunkt bietet, nachdem Sie sich die Abhänge und Stufen bergauf gequält haben? Dann gibt es da noch die focaccia, einer der bekanntesten Genuss-Exporte Genuas, die dem Wanderer ausreichend Energie verleiht, um durch den Tag zu kommen. Die trofie al pesto, dicke Spiralnudeln mit samtiger Basilikumpaste, sind ebenfalls eine befriedigende Mahlzeit für den hungrigen Spaziergänger. Und das sind nur zwei der fabelhaften Speisen, die Sie in diesen malerischen Dörfern genießen können – vorausgesetzt, dass Sie den gastronomischen Sakrilegen, die in einigen der überbezahlten Cafés zu finden sind, aus dem Weg gehen. Mit ein klein wenig

Rechercheaufwand kann der Gourmet-tourist schnell herausfinden, wo und was er essen sollte in dieser beliebten Wanderurlaubsdestination an der ligurischen Riviera. Jedes der bezaubernden und einzigartigen Cinque-Terre-Dörfer liegt an der Spitze eines Kliffs. Über Küstenwanderwege, die man in 20 bis 90 Minuten ablaufen kann, sind sie miteinander verbunden. Es ist recht einfach, zwischen den Städtchen hin und her zu gelangen – ob Sie nun die Küstenpfade einschlagen, die Ihren Appetit mit Sicherheit anregen werden, oder in einen der lokalen Züge steigen.

Ich wohnte in Riomaggiore, dem östlichsten Dorf an der Küste. Es ist vor allem für seine bunten Fischerböten bekannt, die am Strand liegen und den Touristen einen wunderschönen Hintergrund für ihre Urlaubsschnappschüsse liefern. Das eher ruhige Dorf stellt oft den Anfangs- oder Endpunkt der Wandertouren dar und verfügt über einen gepflegten Kieselstrand. Nur einen Sprung entfernt, entlang der Via dell'Amore (der berühmt-berüchtigte Liebespfad, der sich um die Klippen schlängelt), liegt Manarola – nicht das aufregendste Dorf, aber doch einen Blick wert. Corniglia ist eine höher gelegene Anhäufung an der Spitze einer hohen Klippe und ein wunderschöner Ort, um eine Mittagspause einzulegen, da sich hier immer noch eine beträchtliche Anzahl rustikaler Restaurants befindet, die mit den billigen Speiselokalen um Raum und Kunden wetteifern. Besuchen Sie auch die hübsche Kirche.

Vernazza ist das beliebteste Fotoobjekt unter den Dörfern, da der Weg von Corniglia nach Monterosso einfach atemberaubende Aussichtspunkte hinunter auf den kleinen Hafen bietet, in dem die Boote festgemacht sind, und man viele Menschen sieht, die über die hervorstehenden Felsen klettern. In Sachen Essen gibt es hier allerdings wenig Abwechslung. An dieser Stelle ist Monterosso unschlagbar. Als größte und betriebsamste der Städte ist sie ein guter Aufenthaltsort – zwar mit weniger Charme, aber dafür mit bezahlbaren Unterkünften und besseren Speiseoptionen. Sie ist in zwei Hälften geteilt, wobei sich der neuere Teil über einen Kieselstrand mit vielen Restaurants entlang der Meerespromenade erstreckt. Ein exzellenter Ort, um einen Aperitif zu trinken und dabei die vorbeilaufenden Modesünden zu beobachten. Der ältere Teil der Stadt wird von der Neustadt durch einen atmosphärischen, schlecht beleuchteten Tunnel getrennt. In seinen engen Gassen reihen sich Restaurants und Wein-



Stände mit frischen Früchten und Gemüse erfreuen das Herz des enthusiastischen Gourmets

bars aneinander. Monterosso verfügt mit Abstand über die beste Auswahl an Restaurants und eine fabelhafte Reihe an Supermärkten, in denen Sie die nötigen Zutaten erhalten, um die ligurische Küche zu sich nach Hause zu holen.

Ligurische Leckereien

Ligurien ist eine Gegend mit großer Produktvielfalt – die reichen Nährstoffe der fruchtbaren Erde sorgen für äußerst geschmacksintensives Gemüse und Kräuter. Die frischen und vielseitigen Zutaten stellen eine Inspiration für einige der bemerkenswertesten Gerichte der Region dar, von torte di verdure (Vegetarische Törtchen) bis hin zu Italiens beliebtester Soße – dem Pesto. Liguriens Reichtum an frischem Basilikum sorgte für die Geburt dieser Soße, die inzwischen weltweite Beliebtheit errungen hat. Die grüne Paste wird durch das Zerstampfen von Basilikum mit heimischen Pinienkernen, Parmesan, Knoblauch und – besonders wichtig – ligurischem Olivenöl gewonnen. Es handelt sich hier also wahrlich um eine Gegend, die aus ihrem Produktreichtum und dessen Vielfalt das Beste macht. Die Toskana und Apulien sind tendenziell die eifrigsten Regionen, wenn es um die Vermarktung von Olivenöl geht. Viele behaupten jedoch, dass in Ligurien das leckerste von allen hergestellt wird. Wenige Erträge, eine späte Ernte und hohe Qualität kennzeichnen die Ölproduktion dieser Region, die gerade einmal ein Prozent der nationalen Gesamtproduktion ausmacht. Zahlreiche Olivenbaumterrassen schmücken die Landschaft – höchst unpraktisch für die Ernte und die Pflege dieser kostbaren Bäume. Doch gleichzei-



Gute einheimische Weine finden Sie auch noch in den kleinsten enoteche



In fast jedem Dorf wachsen Zitronenbäume

tig kommt ihnen das einzigartige Klima dieser oft wolkenumhangenen Hügel mit Blick auf das Mittelmeer zugute. Da die Oliven für gewöhnlich erst gepflückt werden, wenn Sie ganz reif sind, ist das Öl unglaublich mild. Es wird hauptsächlich aus der Taggiasca-Olive gewonnen, die in Imperia seit dem 12. Jahrhundert wächst. Diese köstliche Kugel ist ➔



klein, aber voller Geschmack und wird besonders gern für Salate oder in vielen Gerichten alla ligure (meistens Gerichte mit Olivenöl und Tomaten) verwendet. Wo wir gerade von alla ligure sprechen: Zu den ligurischen Leckereien, die Sie unbedingt mit nach Hause nehmen sollten, gehören auch Anchovis. Sie sind wie die Taggiasca-Oliven sozusagen der Parmesan der ligurischen Küche. Mit ihnen werden großzügig all die Fischgerichte abgeschmeckt, bei denen es ein Kardinalfehler wäre, sie mit dem harten Käse zu bestreuen. Monterosso ist die Heimat der Anchovis und wird von der Slow-Food-Bewegung aufgrund seiner traditionellen Fischereimethode geschützt. Im frühen Sommer erreichen die Sardellen die Straße von Gibraltar. Hier werden sie traditionellerweise in der Nacht des 29. Juni von der ansässigen Fischereigenossenschaft mithilfe von Netzen abgefangen, indem sie mit planktonähnlichen Lichtspielen auf dem Wasser angelockt und dann bis nach Monterosso gezogen werden, wo man sie zubereitet und pökelt. In früherer Zeit versammelten sich die Frauen zu diesem Anlass am Strand, um die Anchovis gleich entgegenzunehmen und sie sofort in Salz einzulegen.

Fisch und Meeresfrüchte werden täglich mit den Booten eingeholt und nehmen einen großen Platz auf den Speisekarten ein: Suppen mit einer Mischung aus Meeresfrüchten und Fisch, köstliche Antipasti wie beispielsweise cappon magro (verschiedene Fischarten, die mit Salsa Verde serviert werden) und polipo e patate, ein Oktopus-Kartoffelsalat, der mit Petersilie gewürzt und bestreut und mit ligurischem Olivenöl beträufelt wird. Wenn der frische Fisch und die Meeresfrüchte gepaart mit der herrlichen Seeluft und abgeschmeckt mit den leuchtenden Weißweinen nicht reicht, um Reisende zu verzaubern, dann wird die spektakuläre Lage sie garantiert in ihren Bann ziehen.

UNSERE RESTAURANT-TIPPS

Cappun Magru

Via Plave 128, Località Groppo 19017, Riomaggiore, Tel.: +39 0187 920 563

♥ Essen für zwei Personen mit Wein ca. 90 €

Ich besuchte das Cappun Magru an einem unglaublich verregneten Tag, an dem der brausende Wind von allen Seiten testete, wie weit ich gehen würde, um eine gute Mahlzeit zu mir zu nehmen. Da ich den Bus verpasst hatte, der nur einmal am Tag die Hügel hinauf zu dem kleinen Dorf Groppo fährt, wo das Restaurant etwas versteckt liegt, versuchte ich durch den sintflutartigen Regen zu laufen. Doch hatte ich nicht einmal einen Regenschirm dabei und war sofort von oben bis unten durchnässt. In meiner Verzweiflung rief ich das Restaurant an, um meine Reservierung zu stornieren, aber stattdessen boten mir die freundlichen Besitzer an, mich abzuholen. Als ich endlich in dieser scheinbar verlassenem Stadt ankam, wurde ich von dem modernen maritimen Dekor im Erdgeschoss des Hauses überrascht, das auch über eine atemberaubende Aussicht verfügt. Das hier angebotene Vier-Gänge-Menü aus Fisch- oder Fleischgerichten ist der perfekte Weg, um einige der klassischen Regionalgerichte mit moderner Note und in makelloser Präsentation zu kosten. Zu Beginn gab es verschiedene Meeresfrüchte, die aufeinander geschichtet und mit einer wunderbar scharfen Salsa verde angemacht waren. Es folgte ciuppin, eine Fischsuppe mit Kohlpäckchen. Danach bekam ich hauchdünne Lachsfilets mit einer leckeren Spargelbeilage serviert, zu denen eine herrliche Flasche Cinque Terre DOC (13 €) gereicht wurde. Das Ganze wurde mit einem Fruchtsalat unter einer unvergleichlichen Joghurt-Eiscreme und einem Haselnuss-Baiser-Hut abgerundet.



Ligurische Fischsuppe

Ciuppin

FÜR 4 PERSONEN

- 1 ganzer Seehecht, ca. 800 g
- 1 Zwiebel, geschält, dünn geschnitten
- 125 ml Weißwein
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Bund glatte Petersilie, fein gehackt
- 1 Selleriestange, fein gehackt
- 1 Karotte, geschält, fein gehackt
- 1 großes gesalzene Sardellenfilet
- 3 ganze abgezogene Tomaten
- Natives Olivenöl extra
- Salz

1 Den Seehecht filetieren, Kopf und Schwanz beiseite legen. Die Hälfte der Zwiebel in einer Pfanne ohne Fett bei geringer Wärmezufuhr anbraten. Kopf und Schwanz dazulegen und für einige Minuten austrocknen lassen. Den Weißwein hineingießen und warten, bis er verdampft. Einen Liter Wasser dazugeben sowie das Lorbeerblatt, die Petersilie und eine Prise Salz. Etwa 20 Minuten ohne Deckel kochen.

2 Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, dann die Karotte, den Sellerie, den Rest der Zwiebel und das Sardellenfilet hinzufügen. Sobald das Gemüse weich wird, die Tomaten dazugeben und 10 Minuten kochen. Fischkopf und -schwanz aus der Pfanne entfernen und die Kochflüssigkeit durch ein Sieb passieren. In die Tomatensoße schütten, dann den Seehecht dazugeben und weitere 3–4 Minuten kochen. Ein Handrührgerät benutzen, um alles zu einer feinen Kon-



Il Pirun

Via Fieschi 51, 19010 Corniglia, Tel.: +39 0187 812 315

♥ Mittagessen für 2 Personen ca. 40-50 €

Wenn Sie sich ein wenig vor der Sonne schützen möchten, dann ist diese kühle Weinbar genau der richtige Ort, um hier ein Mittagessen und etwas Wein einzunehmen. Während die Touristen unweigerlich zu den Sitzplätzen nach draußen streben, scheinen die Italiener es vorzuziehen, ihre antipasti misti zusammen mit einem Glas Wein im Schatten zu genießen. Eine kleine Wendeltreppe führt Sie in den ersten Stock, wo das Restaurant etwas schicker ausgerichtet ist, und ich entschied mich sogleich für einen Teller mit Antipasti, der sich aus Kostproben von Käse und Wurst zusammensetzte. Auf der unteren Etage mischte ich mich unter die Einheimischen, die sich die exzellenten Weine im Angebot schmecken ließen. Viele der Weine werden einzeln im Glas serviert, und eine noch größere Auswahl an Flaschen, die die Regale vom Boden bis zur Decke schmücken, wird zum Verkauf angeboten.

„Das Ristorante in Baia ist der ideale Ort, um in Deckung zu gehen, wenn die nächtliche Brise ein wenig zu kalt wird.“



Ristorante Miky

Via Fegina 104, 19016 Monterosso al Mare, Tel.: +39 0187 817 608, www.ristorantemicky.it

♥ Essen für 2 Personen mit Wein ca. 100 €

Wie das Fischerboot, das auf der Terrasse inmitten der Tische liegt, schon signalisiert, ist das Miky die Heimat feinsten Fischküche. Mit einigen Außentischen und einem großzügig angelegten Inneren gehört es zu den bekanntesten Restaurants in Cinque Terre. Daher tun Sie gut daran, im Voraus zu reservieren. Der aufmerksame und zuvorkommende Service ist höflich, ohne aufgesetzt zu wirken. Es gibt ein großes Sortiment an Speisen mit lokalem Einschlag. Ich aß hausgemachte Tintenfisch-Pasta, gefolgt von einem köstlichen Wolfsbarsch in Salzkruste. Verpassen Sie zum Abschluss nicht die Zitronen-Mousse, die aus heimischen Monterosso-Zitronen zubereitet wird und eine Spezialität des Hauses ist. Eine etwas gehobene Version des Menüs erhalten Sie in der Cantina di Miky auf der Lungomare, wo es alleine acht Sardellengerichte gibt.



Ristorante in Baia

Lungomare Fegina 88, 19016 Monterosso al Mare, Tel.: +39 0187 817 512, www.baiahotel.it

♥ Essen für 2 Personen ca. 60 €

Direkt an Monterossos Strandpromenade bietet das Ristorante in Baia eine Handvoll Holztische im Außenbereich mit Blick auf das Wasser und einen geräumigen und geschäftigen Speiseraum im Inneren. Drinnen wie draußen ist es etwas sonderbar eingerichtet – mit einer bunten Mischung von Stühlen in allen Farben und Formen, die von einer unverkennbar italienischen Kundschaft eingenommen wird. Auf der Kreidetafel-Karte finden Sie eine Masse an Meeresspezialitäten. Ich fing mit gegrillten mediterranen Gemüsesorten an, gefolgt von cozze alla marinara (Miesmuscheln in Weißwein gekocht), die zusammen mit einem Korb focaccia serviert wurden. Die Desserts sind klassisch und köstlich, beispielsweise die cremige Panna cotta und verschiedene Sorten Limoncello. Das Restaurant bietet einen guten Service, eine großartige Lage und einen atmosphärischen Speiseraum, in den man sich flüchten kann, wenn die nächtliche Brise ein wenig zu kalt wird.



La Grotta

Via Colombo 123, Riomaggiore 19017, Tel.: +39 0187920187

♥ Essen für 2 Personen ca. 60 €

Auf der Touristenstraße Via Colombo befinden sich viele Pizzerien und Restaurants. Anspruchsvolle Feinschmecker werden sich wahrscheinlich sofort von den viersprachigen Menükarten abwenden, mit denen die Hauptstraße von Riomaggiore gepflastert zu sein scheint. La Grotta ist ein fröhliches Mit-telding, das einige authentische Gerichte auf die beunruhigend große Karte geschummelt hat. Wenn Sie sich an die lokalen Spezialitäten halten, bekommen Sie die übliche ligurische Kost, beispielsweise das einfache, aber standardmäßige trofie al pesto. Ich bestellte mir anschließend eine wärmende Schüssel Fischeintopf, die mit einigen süßen Scampi garniert war, die sehr saftig in der Fischbrühe schmeckten. Der Service war etwas griesgrämig, aber eine gewisse Reizbarkeit bei der Belegschaft scheinen viele Etablissements mit außergewöhnlich guter Lage gemein zu haben. Zusammengefasst handelt es sich hier um ein praktisch gelegenes Restaurant mit einigen lokalen Hauptgerichten, das aber wahrscheinlich keine Erwähnung auf Ihrer Postkarte Richtung Heimat finden wird.

Salute!

Von trockenen Weißweinen zu süßen Dessertweinen hat Cinque Terre für den Weinliebhaber viel zu bieten.

Die Weißweine der Cinque Terre sind das perfekte Gegenstück zu den frischen Geschmacksrichtungen der Gegend, wo würzige grüne Produkte und Meeresfrüchte die Eckpfeiler der maritimen Küche darstellen. Die Weine von Ligurien mögen im Vergleich zu dem Koloss von Piemont zwerghaft wirken, wie der britische Weinkenner Oz Clarke es einmal ausgedrückt hat, aber der durstige Tourist wird angesichts der hohen Qualität auf seine Kosten kommen. Der Weinanbau macht, genau wie die Olivenölproduktion von Ligurien, nur etwa ein Prozent der nationalen Produktionsmenge aus. Aufgrund der unebenen Landschaft mussten die Terrassen in die steilen Hügel gehauen werden. Daher bedeutet die Weinherstellung an der ligurischen Riviera wirkliche Liebesmüh. Zwei Weine werden auf diesem tückischen Terrain gewonnen: der Cinque Terre DOC, ein trockener Weißwein mit einem sanften Bouquet, und der Sciacchetrà DOC. Auf Letzteren sind die Einheimischen besonders stolz: Es handelt sich dabei um einen Wein mit einer sehr limitierten Produktion, der aus besten Trauben hergestellt und auf Matten getrocknet wird, um eine hohe Geschmackskonzentration zu erzielen. Das Resultat ist ein exzellenter Dessertwein, süß, aber mit einer trockenen Note, der

darüber hinaus sehr gut altert. Die kleinen Produktionsmengen bedeuten, dass der meiste Wein direkt vor Ort konsumiert wird. Das sorgt wiederum für eine Vielzahl an authentischen Plätzen, an denen die Weine verkostet werden können. Welche Stadt Sie auch für Ihre Unterkunft wählen, Sie werden sich nie weit entfernt von einer guten Weinbar befinden.

In Riomaggiore sollten Sie das Dau Cila (Via San Giacomo 65) ausprobieren, das über einen Außenbereich mit Blick auf die bunten Boote verfügt, die im Hafen liegen. Hier erhalten Sie viele Weinsorten im Glas. In Manarola treffen Sie auf La Cantina dello Zio Bramante (Via Birolli 110), die zwar keine Außenterrasse besitzt, aber diesen Makel durch eine rustikale und gemütliche Inneneinrichtung ausgleicht. Weiter in Coniglia ist das bereits genannte Il Pirun der Star der Stadt, während Monterosso sie alle mit seiner Enoteca Internazionale (Via Roma 62) übertrumpft. Sie wirkt mit den Holzbänken im Außenbereich im ersten Moment vielleicht etwas schäbig, besticht aber durch ihre exzellenten Knabbereien, die hier probiert werden können. Ihre umfassende Sammlung an lokalen und nicht-lokalen Weinen macht sie darüber hinaus zum besten Platz der Stadt, um ein paar sonnige Nachmittagsstunden zu verbringen.

Das unebene Terrain macht die Weinherstellung zu einem etwas schwierigen Unterfangen



Einkaufen *in Cinque Terre*

Da viele Touristen mit dem Auto anreisen und sich dann in Unterkünften mit Selbstversorgung einmieten, ist der Einkauf von Lebensmitteln in Cinque Terre eine große Sache. Egal, ob Sie ein Picknick machen oder ein paar der leckeren Cinque-Terre-Weißweine mit nach Hause nehmen möchten – es gibt immer eine Auswahl an kleinen Eckläden, um Ihrem Konsumwunsch nachzukommen. Viele der Speisen von der Küste sind lange haltbar, da sie ursprünglich über lange Zeitspannen unverderblich bleiben mussten, als sich die Seemänner noch auf mehrmonatige Reisen begaben. Das ist auch der Grund für die gewaltige Anzahl an Soßen in Gläsern, gepökelten Sardellen und Salzdorsch – allesamt perfekte Leckereien, mit denen Sie sich eindecken können, bevor Sie Ihre Heimreise antreten.

Monterossos Spezialitäten

Die Wahl der Stadt, in der Sie Ihre Einkaufstüten füllen, hängt letztendlich von der Lage Ihrer Unterkunft ab. Sehen wir der Tatsache ins Auge: Wandern kann manchmal ganz schön anstrengend sein – auch ohne dass Sie drei Liter Wein auf dem Rücken durch die Gegend tragen müssen. Im Hinblick darauf bietet Monterosso die besten Einkaufsmöglichkeiten, teilweise auch deshalb, weil es nun einmal das größte der fünf Dörfer ist. Es verfügt über einen großen Parkplatz und verleiht außerdem diversen großartigen Zutaten ihren Namen. Die bereits erwähnte Sardelle von Monterosso ist eine Variante der köstlich eingelegten Filets, die Sie nicht verpassen sollten. Die rosafarbenen Fische mit unbedenklichen, winzigen Gräten geben unzähligen Gerichten den letzten Pfiff. Sie sind Bestandteil vieler Rezepte im Dorf und verleihen Meeresspezialitäten wie cappon magro eine salzige Komponente. Die meisten Supermärkte der Stadt haben viele Gläser mit Sardellen von der Monterosso-Genossenschaft in den Regalen stehen. Achten Sie daher auf dieses Gütesiegel.

Alles an Ort und Stelle

Eine tolle Möglichkeit, um essen zu gehen oder verschiedene Gläser mit Spezialitäten zu erstehen, ist die Focacceria Antonio (Via Fegina 124, 19016 Monterosso al Mare). Sie bietet eine große Auswahl an focaccie mit allen erdenklichen Belegen. Darüber hinaus finden Sie hier



Eingelegte Lebensmittel gehören zu den traditionellen Hauptprodukten aus Cinque Terre



Focaccia wird in allen Geschmacksrichtungen angeboten

auch farinata – flache Pfannkuchen aus Kichererbsenmehl, Olivenöl und Wasser. Sie können einige lokale Weine, Oliven, Sardellen und zahlreiche der berühmtesten torte di verdure (Kuchen mit grünem Gemüse aus dem heimischen Garten) hier erwerben. Am besten, Sie setzen sich nach draußen auf die Terrasse und genießen die angebotenen Spezialitäten.

Ein besonderes Souvenir

Die Zitronen von Monterosso sind ein weiteres beliebtes essbares Souvenir aus der Stadt. Die riesigen saftigen Früchte fallen überall von den Kleinlastern, die sie durch die Gegend transportieren, um die Läden der Gegend mit ihrer Farbe zu erhellen. Im Juni haben die gelben Früchte Hauptsaison und werden während der sagra del limone tüchtig gefeiert. Diese von der Küste stammenden Zitronen sind auch der Hauptbestandteil des alkoholhaltigen Limoncello, den Sie in vielen enoteche und Souvenirläden der Stadt kaufen können. In Corniglia finden Sie zahlreiche kleine ausgefallene Läden, die mit dem üblichen Angebot aufwarten – Öl, Sardellen, Wein und Pakete getrockneter Chilischoten, die über Pastagerichte gestreut werden oder Fisch Eintöpfe würzen. Besuchen Sie die Enoteca Il Pirun (Via Fieschi 51, Corniglia) für eine gute Auswahl an Anchovis und Weinen, und vergessen Sie auch nicht, sich etwas von der Ware als Wegzehrung mitzunehmen.

Auf nach Riomaggiore

Für einen ausgewiesenen Sonnen- und Strandurlaubsort sind die Gelaterien in Cinque Terre im Vergleich zum Rest Italiens nicht sehr gut. Turin gewinnt hier auf ganzer Linie. Eine Ausnahme findet sich auf den Stufen zum Aussichtspunkt über Riomaggiore, wo eine niedliche kleine Eisdiele die Spaziergänger mit selbst gemachtem Eis und Sorbets anlockt.

Wenn Sie sich bereits im Zentrum von Riomaggiore befinden, verpassen Sie auch nicht das D'uu Scintu (Via Colombo

84, +39 0187 920 965) auf Riomaggiore Hauptstraße. Betreten Sie den Supermarkt von Francesco Bertonati und decken Sie sich mit dem großen Angebot an eingelegten Sardinen, Oliven, ligurischem Pesto und Spiralen-Trofie ein. Eine der Wände wird von zahlreichen ligurischen Weinen eingenommen, aber ich rate Ihnen, etwas Platz in Ihrem Koffer zu lassen für die eleganten polierten Bretter aus Olivenholz, die es in zahlreichen Größen und Formen gibt. Sie sind ideal, um die vielseitige Antipasti-Bandbreite all'italiana nachzuahmen und aufzutischen, wenn Sie erst wieder zu Hause sind.

Etwas Süßes

In Cinques lokalen Bäckereien gibt es neben der pikanten farinata und focaccia auch noch andere Backwaren. Ich suchte die sehr beliebte Panificio Sacchelli (Via Colombo 188, Riomaggiore) auf und kostete ein tortino delle Cinque Terre – eine merkwürdig klingende Kombination aus Aprikosenmarmelade, Schokolade und Pastete, die geschichtet und dann in einen Teigmantel gewickelt werden. Das ist definitiv nichts für den kleinen Hunger, aber die ungewöhnliche Süßigkeit verleiht einem mit Sicherheit die nötigen Kalorien, um die hügeligen Pfade und die steilen Treppen hochzulaufen, die die Dörfer miteinander verbinden. Sie hat mich definitiv bis zur Mittagszeit mit Energie versorgt.

Gemischte Ware

Ein netter kleiner Ort, um ein paar der weniger allgegenwärtigen Lebensmittel zu erstehen, ist das Da Antonio (Via Colombo 193), das sich ebenfalls in Riomaggiore befindet. Es lockt die Kunden mit bis zum Rand gefüllten Kisten voller frischer Früchte an, die bis hinaus auf den Weg stehen. Im Laden selbst ist das Warenangebot mit einer Fülle an Käse- und Wurstsorten mindestens genauso farbenfroh. Sie schreiben geradezu danach, im Picknickkorb des nächsten Wanderers zu verschwinden. ➔



Die heimischen Zitronen finden auf verschiedene Weise eine gute Verwendung

Ankunft und Unterkunft

Die nächsten Flughäfen sind Pisa und Genua. Von Pisa gibt es eine direkte Zugverbindung nach Riomaggiore, die etwa 1,5 Stunden dauert. Cinque Terre verfügt über gute Zugverbindungen, und jedes der Dörfer hat einen Bahnhof. Von Genua und La Spezia fahren regelmäßig Lokalzüge ab. Das Boot ist ein langsamer, aber malerischer Weg, um zwischen den Dörfern zu verkehren. Eine einfache Fahrt kostet etwa 3 €.

Sie sollten Ihre Unterkunft in Cinque Terre, die in einigen Gegenden sehr teuer werden kann, im Voraus buchen. Das Baia di Rio (www.labaiaidirio.it) in Riomaggiore bietet fünf Zimmer mit Meerblick, die bei 80 € anfangen. Das La Mala (www.lamala.it) in Vernazza ist ein wunderschönes Hotel mit vier Zimmern, deren Preis bei 130 € startet. In Monterossos neuerem Teil finden Sie bezahlbare, aber weniger charmante Unterkünfte. Dafür liegen sie in der Nähe eines Parkplatzes, auf dem Sie Ihr Auto über Nacht stehen lassen können. Probieren Sie das Hotel Baia (www.baiahotel.it) aus, das über den Hafen und das Meer blickt.



Leckeres Ligurien

*Hier, in dieser im Norden Italiens gelegenen
Region, stehen Meeresfrüchte und frisches
Gemüse auf dem täglichen Speiseplan.*





80
MINUTEN

Kalte Paprika-Tomaten-Suppe

Zuppa fredda di peperoni e pomodori

FÜR 6 PERSONEN

♥ Vorbereitung

5 Minuten
zzgl. 1 Stunde
zum Abkühlen

♥ Kochzeit

12 Minuten

- 5 Schalotten, geschält, in feine Scheiben geschnitten
- 5 Knoblauchzehen, geschält, in feine Scheiben geschnitten
- 1 TL frische Thymianblätter
- 6 große rote Paprika, entkernt, klein geschnitten
- 400 g Tomaten, klein geschnitten
- 400 g Kirschtomaten, halbiert
- 150 ml Gemüsebrühe
- 80 ml natives Olivenöl extra
- 1 Spritzer Tabascoße
- 10 frische Basilikumblätter
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Etwas Öl in einem Topf erhitzen und Schalotten, Knoblauch und Thymian darin vorsichtig 2 Minuten lang anschwitzen.

2 Paprika, Tomaten, Gemüsebrühe und Tabasco zugeben, salzen und pfeffern und 10 Minuten köcheln lassen.

3 Den Topf vom Herd nehmen, Basilikumblätter und restliches Olivenöl zugeben, mit dem Pürierstab zerkleinern. Die Suppe in eine große Schüssel füllen und 1 Stunde lang im Kühlschrank abkühlen lassen.

TIPP: Streuen Sie etwas geriebenen Parmesan oder Grana Padano über die kalte Suppe und servieren Sie sie mit etwas frischem Brot.



15
MINUTEN

Salat von Land und Meer

Insalata monti e mari

FÜR 6 PERSONEN

♥ **Vorbereitung**

10 Minuten

♥ **Kochzeit**

5 Minuten

- 1 Handvoll Brunnenkresse
- 1 Lollo rosso
- 20 kleine Mozzarellakugeln
- 20 Kirschtomaten, halbiert
- 12 Jakobsmuscheln, gesäubert, aus der Schale gelöst
- 100 g Scampi (TK oder frisch), Darm und Schale entfernt
- 50 g Erbsen
- 50 g dicke Bohnen
- 50 g grüne Oliven, entsteint
- 50 g schwarze Oliven, entsteint
- 10 frische Minzeblätter, zerrupft
- Natives Olivenöl extra
- Weißweinessig zum Beträufeln
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Brunnenkresse und Lollo rosso waschen, trocknen und zusammen in eine Schüssel geben.

2 Die Jakobsmuscheln auf einen Teller legen, würzen und mit Olivenöl beträufeln. Eine Pfanne auf der höchsten Stufe erhitzen, die Jakobsmuscheln hineingeben und 1 Minute lang anbraten, zwischendurch einmal wenden. Die Scampi zugeben und mit den Muscheln vermischen. Beides zusammen auf einen Teller geben.

3 Erbsen und Bohnen in kochendem Salzwasser 1 Minute lang blanchieren, abgießen und unter kaltem Wasser abspülen.

4 Kresse und Salatblätter mit Olivenöl und ein wenig Weißweinessig beträufeln. Den Salat auf 6 Teller verteilen, Mozzarellakugeln, Kirschtomaten, Erbsen, Bohnen und Oliven jeweils obenauf geben, dann folgen die Jakobsmuscheln und Scampi. Die zerkleinerten Minzeblätter drüberstreuen und servieren.



35
MINUTEN

Wolfsbarsch mit Muscheln und Kartoffeln

Branzino al guazzetto

FÜR 6 PERSONEN

♥ **Vorbereitung**
10 Minuten

♥ **Kochzeit**
25 Minuten

- 6 Wolfsbarschfilets
- 200 g Miesmuscheln
- 200 g Venusmuscheln
- 500 g neue Kartoffeln, gesäubert
- 5 Schalotten, geschält, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt
- 3-4 Thymianzweige
- 1 kleines Lorbeerblatt
- 200 ml Weißwein
- 2 EL Schnittlauch, fein gehackt
- 80 g Butter

1 Wasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln 10 Minuten lang darin kochen. Muscheln, Venusmuscheln, Thymian, Lorbeer, Knoblauch, Schalotten und Wein in einen großen Topf geben. Auf höchster Stufe erhitzen, abdecken und 2 Minuten kochen, bis sich die Schalen der Muscheln öffnen.

2 Das Ganze abgießen, dabei die Flüssigkeit aufbewahren. Alle Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, entsorgen. Die Flüssigkeit durch ein Tuch in einen Topf drücken, um sie von Sandresten zu befreien, dann um die Hälfte reduzieren lassen und beiseite stellen.

3 Etwas Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen. Den Fisch hineingeben und 2 Minuten mit der Hautseite nach unten anbraten, wenden und 1 weitere Minute braten.

4 Sobald die Kartoffeln gar sind, abgießen, zurück in den Topf geben und 60 g Butter zufügen. Mit einem Holzlöffel zerkleinern und die Butter einrühren. Schnittlauch zugeben und das Ganze in die Mitte jedes Tellers geben. Die Muscheln um die Kartoffeln herum verteilen, das Fischfilet obenauf platzieren.

5 Die Muschelflüssigkeit erneut zum Kochen bringen, die restliche Butter zufügen und rühren, bis die Butter geschmolzen ist. Die Soße über dem Fisch verteilen und servieren.



35
MINUTEN

Kalbsschnitzel mit Oliven und Basilikum

Scaloppa di vitello alle olive e basilico

FÜR 6 PERSONEN

♥ **Vorbereitung**
15 Minuten

♥ **Kochzeit**
20 Minuten

- 6 Kalbsschnitzel à 150 g
- 100 g schwarze Oliven, entsteint, halbiert
- 3 Schalotten, geschält, fein gehackt
- 6 Pflaumentomaten
- 18-20 Basilikumblätter, zerrupft
- 200 g grüne Bohnen, klein geschnitten
- 200 g neue Kartoffeln, gesäubert
- 3 EL Pesto (Basilikum)
- Natives Olivenöl extra
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Wasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln 10 Minuten lang darin kochen. In einem weiteren Topf Wasser zum Kochen bringen und die Bohnen darin 4–5 Minuten kochen.

2 In einem dritten Topf die Schalotten in Olivenöl anschwitzen, bis sie weich sind. Die Tomaten grob klein schneiden und zu den Schalotten geben. Die Oliven zugeben und das Ganze 5 Minuten kochen, dann vom Herd nehmen.

3 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch würzen und ca. 1 Minute von jeder Seite anbraten.

4 Sobald die Kartoffeln gar sind, in Scheiben schneiden und mit den grünen Bohnen mischen. Etwas Pesto darübergeben und mit schwarzem Pfeffer würzen. Das Ganze auf 6 Teller verteilen, jeweils ein Kalbsschnitzel obenauf legen. Die Basilikumblätter zu der Tomatenmischung geben und diese über dem Fleisch verteilen. Mit Olivenöl und schwarzem Pfeffer beträufeln und servieren.

TIPP: Sie können fertiges oder auch selbstgemachtes Pesto für dieses Gericht verwenden. Ein Rezept für selbst gemachtes Pesto finden Sie auf Seite 40.



4,5
STUNDEN

Ricotta-Käsekuchen mit Pfirsichen und Rosmarin

Torta alla ricotta con le pesche arrostate al rosmarino

FÜR 8 PERSONEN

♥ Vorbereitung

25 Minuten
zzgl. 3 Stunden
zum Abkühlen

♥ Backzeit

68 Minuten

- 150 g Vollkornkekse
- 30 g weiche Butter
- 4 EL goldener Sirup (Rüben- oder Ahornsirup)
- 4 Pfirsiche
- Nadeln eines Rosmarinzwieges, gehackt
- 1 EL brauner Zucker
- 500 g Ricotta
- 220 g Puderzucker, gesiebt
- 6 Eigelb
- 1 Vanilleschote
- 500 ml Sahne, geschlagen
- Schale einer Zitrone, gerieben

1 Den Ofen auf 180 Grad/Gas Stufe 4 vorheizen. Eine Kuchenform mit Backpapier auslegen. Die Kekse in eine Plastiktüte geben und mit einem Nudelholz so fein wie möglich zerkleinern. Die Kekse in eine Schüssel krümeln, mit der Butter und dem Sirup vermischen. Die Mischung auf dem Boden der Kuchenform verteilen und festdrücken.

2 Mit einem kleinen scharfen Messer die Vanilleschote längs halbieren, die Samen herauslösen und mit dem Ricotta, Puderzucker, Eigelb und der Zitronenschale vermischen, sodass ein glatter Teig entsteht. Die Sahne vorsichtig unterheben.

3 Die Ricotta-Mischung auf dem Kuchenboden verteilen und für 1 Stunde in den Ofen geben. Abkühlen lassen, dann für 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

4 Die Pfirsiche vierteln und auf einem Backblech verteilen, mit dem braunen Zucker und den Rosmarinnadeln bestreuen, dann für 8 Minuten in den Ofen geben, abkühlen lassen und auf dem Kuchen platzieren.

TIPP: Falls Sie zu viele Vanillesamen haben, diese in eine Tüte mit Zucker geben, um einen eigenen Vanillezucker zu kreieren.

La bella vita

Ein Stück
Italien zum
Stöbern,
Schwelgen
und Staunen

Lassen Sie sich von uns in die unendliche Welt der Literatur entführen und lernen Sie die drei größten Dichter kennen, die Italien zu bieten hat. Nicht nur literarisch sind die tre corone für die italienische Kulturgeschichte von hohem Wert, auch zur Entwicklung der italienischen Sprache haben sie einiges beigetragen. Wenn wir Ihnen diese wichtigen Literaten vorgestellt haben, werden Sie merken, dass sie Ihnen immer wieder begegnen, wenn es um bella Italia geht.



Dante Alighieri

Über das Leben des großartigen Dichters Dante Alighieri ist nicht viel bekannt. Geboren wurde er in Florenz, sein Geburtsdatum lässt sich nur über den ungefähren Zeitraum der Entstehung seiner Commedia zurückführen, die man im Frühsommer des Jahres 1265 vermutet. Ebenfalls unbekannt ist, wo Dante seine Gelehrsamkeit und seine herausragende Bildung erwarb. Fest steht, dass er bereits in frühen Jahren Kontakt zu hoch angesehenen Dichtern hatte. Aus seinem Werk Convivio geht hervor, dass Dante wahrscheinlich ein studium generale bei den Dominikanern und Franziskanern in Florenz begann. Auch politisch war er in seiner Heimatstadt Florenz engagiert und bekleidete mehrere Ämter. Infolge politischer Unruhen wurde Dante jedoch aus der Stadt verbannt. Dante starb schließlich in der Nacht vom 13. auf den 14. September 1321 in Ravenna aufgrund einer Erkrankung, die er sich während einer Mission in Venedig zugezogen hatte.

La Divina Commedia

Dantes Meisterwerk La Commedia, wie es ursprünglich hieß, beschreibt die Wanderung des lyrischen Ichs durch drei Reiche der jenseitigen Welt: die Hölle, das Fegefeuer und das Paradies. Begleitet wird das Ich dabei von Jenseitsführern, die unter anderem in der Gestalt des römischen Dichters Vergil und dem Dichter Statius auftreten. Vergil begleitet Dante bis zur Schwelle des Paradieses, zu dem er selbst keinen Zutritt hat, da er in vorchristlicher Zeit lebte und somit nicht das Sakrament der Taufe empfangen konnte.

Eine weitere wichtige Person in der göttlichen Komödie, aber auch in Dantes Leben, ist seine geliebte Beatrice, die im irdischen Paradies auf ihn wartet. Eine wirkliche Beziehung soll Dante nie zu ihr gehabt haben, dennoch schildert er in einem anderen Werk seine Liebe zu ihr von der ersten Begegnung bis zu ihrem Tod. Eine Frau namens Beatrice Portinari lebte zu Zeiten Dantes wirklich in derselben Stadt und wird für seine Jugendliebe gehalten.

Die Commedia ist nicht nur wegen ihres hohen dichterischen Anspruchs ein so herausragendes Werk, faszinierend ist sie auch aus dem Grund, da sie eines der ersten Werke ist, das in der damals unüblichen italienischen Volkssprache verfasst wurde. Bis dahin schrieb man weitestgehend in Latein, das sich als Schriftsprache in Italien durchgesetzt hatte, aber dennoch von nur wenigen beherrscht wurde. Dante wollte sein Werk einer größeren Leserschaft zugänglich machen und legte so den Grundstein für eine noch lange andauernde Entwicklung der italienischen Einheitssprache. Die Tatsache, dass La Commedia mittlerweile zu La Divina Commedia umbenannt wurde, ist dem Dichter Giovanni Boccaccio zuzuschreiben. Mit dem Zusatz der „göttlichen“ Komödie wollte dieser die dichterische Qualität des Werkes ehren.



Francesco Petrarca

Der berühmte italienische Dichter und Geschichtsschreiber Francesco Petrarca wurde am 20. Juli 1304 in Arezzo in der Toskana geboren. Mit sieben Jahren folgte er seinem Vater, der als Papstanhänger aus Florenz verbannt wurde, nach Avignon. Petrarca studierte sowohl in Montpellier als auch in Bologna Jura, brach das Studium jedoch vorzeitig ab und unterzog sich der niederen Priesterweihe. Nach Reisen durch Europa kehrte er nach Avignon zurück, wo er den Großteil seines bekannten Werkes Canzoniere schrieb. 1341 wurde Petrarca auf dem Kapitol in Rom zum Dichter gekrönt. Bevor er das letzte Jahrzehnt seines Lebens in Venedig und Arquà verbrachte, arbeitete er am Hof des Kardinals von Avignon und war einige Jahre Gesandter in Mailand. Am 18. Juli 1374 starb Petrarca in der Nähe von Padua. Seine Grabstätte ist bis heute erhalten.

Canzoniere

Petrarcas Gedichtsammlung besteht insgesamt aus 366 Gedichten, die sowohl einzeln als auch im Zusammenhang gesehen werden (müssen). Das Hauptthema des Werkes ist die Liebe, und zwar die Liebe Petrarca zu einer Frau namens Laura, von der er behauptet, ihr am 6. April, einem Karfreitag, im Jahre 1327 in Avignon begegnet zu sein. Petrarca soll von Laura nie erwidert worden sein, bis zu ihrem Tode, der angeblich auch auf einen Karfreitag, den 6. April 1348, fiel. Im Canzoniere beschäftigt sich Petrarca mit den subjektiven Erfahrungen, die er im Zuge der unerfüllten Liebe zu Laura erlebt. Viele Gefühle und auch Landschaften werden von ihm beschrieben. Außerdem hat Petrarca, wie vielleicht schon an dem Geburts- und Todestag Lauras zu sehen ist, eine Vorliebe für die Symbolträchtigkeit von Zahlen. So ist am 6. April auch Adam erschaffen worden und Christus gestorben. Und die Anzahl von 366 Gedichten verweist eventuell auf ein Schaltjahr, dies könnte wiederum einen Bezug zu dem Jahr haben, in dem Laura starb, denn auch dies war ein Schaltjahr.



Giovanni Boccaccio

Boccaccio erblickte das Licht der Welt 1313, als uneheliches Kind eines Kaufmanns, bei dem er nach dem frühen Tod der Mutter seine Kindheit verbrachte. Wie sein Vater sollte auch Boccaccio schon in jungen Jahren den Beruf des Kaufmanns erlernen und wurde zum Arbeiten nach Neapel geschickt. Diese Zeit hatte großen Einfluss auf ihn, und anstatt sich mit dem Studium der Handelslehre zu beschäftigen, ging Boccaccio seiner Leidenschaft für die Literatur nach. Als er 1340 nach Florenz zurückkehrte, trat er wegen finanzieller Schwierigkeiten in den Staatsdienst ein. Das bürgerlich-städtische Umfeld beeinflusste ihn so stark, dass er zu seinem größten Werk Il Decamerone inspiriert wurde, welches er während der Pestepidemie 1348 in Italien schrieb. Im Jahre 1374 erkrankte Boccaccio und musste seine Tätigkeiten niederlegen, führte jedoch bis zu seinem Tode Arbeiten an seinen eigenen Werken durch, bis er schließlich am 21. Dezember 1375 in Certaldo bei Florenz starb.

Il Decamerone

Der Decamerone ist eine Sammlung von 100 Novellen, kleine Geschichten erzählt von zehn Personen, die sich gemeinsam auf ein Landgut geflüchtet haben, um dem Elend der Pest in ihrer Heimatstadt Florenz zu entgehen. Um sich die Zeit zu vertreiben, beschließen die sieben Frauen und drei Männer, sich täglich gegenseitig Geschichten zu erzählen. Dafür wählen sie an jedem Tag einen König bzw. eine Königin, der/die den Themenkreis, in dem sich die Geschichten des Tages bewegen sollen, bestimmt. So kommen an zehn Tagen insgesamt hundert kleine Novellen zusammen, die von der Geschichte der brigata, wie Boccaccio die Gruppe nennt, eingerahmt werden. Nach den zehn Tagen kehren alle nach Florenz zurück.

Die Beschreibung der Pest in der Rahmenhandlung des Decamerone ist von Boccaccio so detailliert zusammengefasst, dass das Werk auch als historische Quelle dient. Die Grausamkeiten dieser Epidemie stehen in starkem Kontrast zu der Schönheit und Geborgenheit des Landhauses, wenige Kilometer außerhalb von Florenz, in dem sich die brigata aufhält. Das Haus, von dem Boccaccio spricht, ist bis heute erhalten, es liegt an der Via Boccaccio zwischen Florenz und Fiesole. Der Titel Il Decamerone verweist auf den Inhalt der Novellensammlung und bedeutet so viel wie Zehntagewerk.



Kulturgeschichte für die Ohren

Italien hat einiges mehr zu bieten als die kulinarischen Genüsse, denen wir uns häufig hingeben. Das Land brachte einige der besten literarischen Zeugnisse vergangener Zeiten hervor und zählt Dante, Boccaccio und Petrarca zu seinen Landsleuten. Anlässlich der Einigung Italiens vor 150 Jahren präsentiert der Silberfuchs-Verlag das Hörbuch „Italien hören“ und lädt den Hörer auf einen akustischen Spaziergang durch die italienische Geschichte und Kultur ein. Zahlreiche Literaturzitate, Bildbeschreibungen und Musikbeispiele führen die Epochen und bahnbrechenden Meisterwerke dieser klingenden italienischen Reise lebendig vor Ohren. Damit auch Sie sich in die italienische Kulturgeschichte Reinhören können, verlosen wir 10 Exemplare des Hörbuchs „Italien“. Teilnehmen können Sie unter www.soisstalien.de/ Gewinnspiel. Einsendeschluss ist der 21. Mai 2011. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Holz-Backofen

ab 898,- €

- Pizza – Backen – Grillen bis zum Spanferkel
- Für Küche und Garten
- Privat oder Gastronomie
- 70 Modelle zur Auswahl
- TÜV-Zulassung
- Das Marktgeschäft!

www.Pizza-Ofen.de
Tel. 06051/67777 · Fax 06051/61467



Cinque Terre Großer Wein vom kleinen Hang

Schwerstarbeit müssen die Winzer der Cinque Terre absolvieren. Denn der Großteil ihrer Rebgrärten liegt am Hang und ist entsprechend schwierig zu kultivieren. Doch der Ertrag in Form des Süßweins „Schiacchetrà“ lohnt jede Mühe.



Luciano De Battè flucht. Das macht er nicht oft, doch heute ist es mal wieder so weit. Als er zu seinem 7.000 Quadratmeter großen Weinberg kommt, sieht er, dass eine der von seinen Großvätern mühsam errichteten Trockenmauern zusammengestürzt ist. Extraarbeit also. Arbeitszeit, die er lieber in die Pflege seiner Reben gesteckt hätte. Es ist nicht das erste Mal, dass dem sympathischen Ligurer dies passiert ist. Zu fragil ist oft das Gleichgewicht zwischen der Natur und dem, was der Mensch mit ihr machen will. Da stürzt doch manchmal von Menschenhand Gebautes ein. Und wird mühsam wieder aufgebaut. Auf dem Weinberg von Luciano, der steil oberhalb vom Mittelmeer abfällt, befinden sich die Rebsorten, die für den „Schiacchetrà“, den typischen Wein von den Cinque Terre, der von Experten als außerordentlich gut eingestuft wird, gebraucht werden. „Wir haben hier zu gut 80 Prozent Bosco-Trauben angebaut, die Basisrebsorte für den Süßwein, und darüber hinaus Vermentino“, sagt Luciano. Er hat den Mini-Weinberg von seinem Vater geerbt, der ihn wiederum bereits von seinen Vorvätern übernommen hat. Leben könnte er nicht von dem Ertrag, den die wenigen hundert Flaschen Schiacchetrà im Jahr einbringen. Winzerei ist jedoch seine Leidenschaft, als Brotheruf ist er Lokführer bei der italienischen Eisenbahn.

Cooperative Agricoltura di Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza e Monterosso, Loc. Groppo, 19010 Riomaggiore (SP9)
Tel. +39 0187 920 435, info5t@cantinacinqueterre.com, www.cantinacinqueterre.com

Rebgrärten in Terrassenform

Wer den Landstrich zwischen Meer und Bergen kennt, kann sich vorstellen, wie schwierig es ist, hier Weinreben zu kultivieren. Terrassenförmig haben Menschen vor vielen Jahrhunderten die Rebgrärten angelegt, die manchmal nur einen Meter breit sind und von Pergolen mit Schatten versorgt werden. Im Sommer kann die Sonneneinstrahlung hier an der Küste doch sehr stark werden. Auf nur rund 40 Hektar Land werden die Weißweine und der Schiacchetrà angebaut, von gut 220 Winzern. Zum Teil ist deren Grund also nur wenige hundert Quadratmeter groß. Sie haben sich zur Kooperative „Cantina Sociale Cinque Terre“ zusammengeschlossen und verarbeiten ihr Traubengut gemeinsam in einem hochmodernen Keller. Rund 170.000 Flaschen Wein werden so produziert. Darunter sind 5.000 bis 8.000 0,5 Liter-Flaschen Schiacchetrà.

Er ist sicher der Star unter den Weinen der Cinque Terre. Er wird überwiegend aus Bosco-Trauben sowie Albarola und einem kleinen Anteil Vermentino gekeltert. Das Besondere an dem Wein ist das „Appassimento“, das Trocknen der Trauben nach der Ernte, bevor der Saft ausgepresst wird. Getrocknet werden die sorgfältig ausgesuchten, besten Trauben bis zu zwei Monate auf Holzrosten, sogenannten „Graticci“, auf denen sie im Weinkeller ausgelegt werden. Danach werden sie erst gepresst und vergoren und reifen dann 16 Monate im Stahltank. Das Ergebnis: ein leicht süßer und dennoch ausgewogener Geschmack, Aromen von kandierten Orangenschalen, getrockneten Feigen und Aprikosen. Ein Dessertwein, zu dem gut gereifter Käse passt, oder auch nur zur „Meditation“, wie solcherart Tropfen, die in eher homöopathischen Dosen genossen werden, in Italien genannt werden.

Darüber hinaus keltern die Winzer der Cantina Sociale noch vier weitere Weine – alle in Weiß, alle passend zu den schmackhaften Fischgerichten, die hier am Mittelmeer täglich auf den Tisch kommen. Basisrebsorten sind jeweils hauptsächlich Bosco, außerdem Vermentino und Albarola, jedoch in unterschiedlichen Mengen. Auch die Alterungsmethoden unterscheiden sich, der Cinque Terre Costa da Posa di Volatra beispielsweise wird im Stahl vergoren und bleibt dann noch bis zu fünf Monate auf dem eigenen Hefesatz liegen.

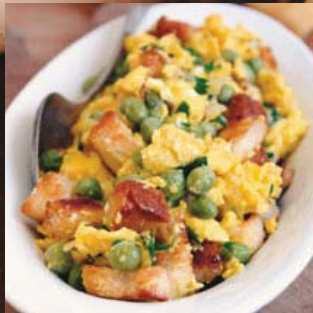
Die Kooperative und der Weinkeller können besucht werden, es wird allerdings um Anmeldung drei Tage vor dem Besuch gebeten. Die Produkte können vor Ort verkostet werden, außer Wein gibt es Grappa, eingelegte Oliven und Olivenöl zu erwerben.

Susanna Del Pietro

**VIER
VARIATIONEN
MIT EI**

Eier

*Hartgekocht, gerührt, gebraten, bemalt
– Eier spielen gerade in der Osterzeit eine
große Rolle. Hier kommen vier leckere
Rezeptvorschläge.*





25
MINUTEN

Gekochte Kräutereier

Uova sode alle erbe

FÜR 4 PERSONEN

♥ Vorbereitung
15 Minuten

♥ Kochzeit
10 Minuten

- 4 Eier
- 3 EL Mayonnaise
- 1 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Schnittlauch, fein gehackt
- Saft einer Zitrone
- Feldsalat, zum Servieren
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Eier – je nach Größe – ca. 7 Minuten kochen, anschließend unter kaltem Wasser abschrecken. Schälen und vorsichtig längs in zwei Hälften teilen.

2 Als Nächstes vorsichtig das Eigelb aus jedem Ei herauslösen und in eine Schale geben. Mit einer Gabel zerdrücken, Mayonnaise, Kräuter und Zitronensaft hinzugeben. Alles miteinander vermengen und gut würzen.

3 Zum Schluss die Mischung vorsichtig zurück in die Eier füllen, dabei ist es vielleicht leichter, einen Spritzbeutel zu benutzen. Zum Servieren die Eier auf Feldsalatblättern anrichten.



25
MINUTEN

Rührei nach sizilianischer Art

Uova strapazzati di Sicilia

FÜR 2 PERSONEN

♥ Vorbereitung
10 Minuten

♥ Kochzeit
15 Minuten

- 4 Eier
- 2 dicke Scheiben Brot vom Vortag
- 1/2 mittelgroße Zwiebel, geschält, fein gehackt
- 100 g frische Erbsen
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL glatte Petersilie, fein gehackt
- Ein Stück Butter
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Das Brot in kleine Croûtons schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, sobald es heiß ist, das Brot mit in die Pfanne geben und anbraten, bis es goldbraun und knusprig ist. Die Croûtons auf Küchenpapier beiseite legen.

2 Die Butter in einer Pfanne zum Schmelzen bringen, dann die Zwiebel zugeben und kochen, bis sie weich, aber nicht braun ist. Die Erbsen hinzufügen und mit erwärmen.

3 Während die Erbsen und Zwiebeln kochen, die Eier in eine Schüssel schlagen und gut verquirlen. Dann die Eier mit in die Pfanne geben und das Ganze stocken lassen.

4 Zum Schluss die Eier würzen, Petersilie und Croûtons hinzugeben. Umgehend servieren.



25
MINUTEN

Gebratener Porree mit Mimosen-Eiern

*Uova mimosa
con porri grigliati*

FÜR 2 PERSONEN

♥ Vorbereitung
15 Minuten

♥ Kochzeit
10 Minuten

- 8 kleine Porreestangen
- 2 Eier
- 6 EL natives Olivenöl extra, plus etwas zum Braten
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL Dijonsenf
- 1 Prise Zucker
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Eier 9–10 Minuten kochen, abhängig von ihrer Größe. Mit kaltem Wasser abschrecken, dann schälen und beiseite legen.

2 Während die Eier kochen, den Porree waschen, die äußeren Blätter entfernen und das grüne Ende abschneiden. Als Nächstes den Porree in einen Topf mit kochendem gesalzenen Wasser geben und 1–2 Minuten blanchieren. Aus dem Wasser nehmen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Den Porree mit etwas Öl begießen und in einer Bratpfanne 4–5 Minuten anbraten. Ab und zu wenden.

3 Öl, Essig, 1 Prise Zucker und Senf für das Dressing vermischen und würzen.

4 Die Eier mit einer Gabel gut zerdrücken. Den Porree auf einem Teller platzieren, das Dressing darübergeben und zum Schluss die Eier darüberkrümeln.



65
MINUTEN

Haselnusskekse

Biscotti di nocciola

FÜR 30 KEKSE

♥ Vorbereitung
15 Minuten

♥ Kochzeit/Backzeit
50 Minuten

- 4 Eiweiß
- 1 Prise Salz
- 150 g gemahlene Haselnüsse
- 200 g Puderzucker

1 Eiweiß mit dem Salz schlagen, bis es steif ist, langsam den Puderzucker hinzufügen. Wenn die Mischung fest und glänzend ist, langsam die Haselnüsse hineingeben.

2 Als Nächstes die Mischung in einen Topf geben und bei kleiner Hitze für 5–10 Minuten mit einem Holzlöffel umrühren. Während dieser Zeit müsste die Mischung dunkler und dicker werden. Dabei aufpassen, dass der Boden nicht anbrennt. Den Ofen auf 150 Grad/Gas Stufe 2 vorheizen.

3 Zum Schluss ein Backblech mit Backpapier auslegen. Mit einem Teelöffel löffelweise die Mischung auf das Blech geben. Dabei ein bisschen Platz zwischen den einzelnen Häufchen lassen, da sie sich ausdehnen. Im Ofen für ca. 40 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

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.



Wenn die Fußballmannschaft meiner Heimatstadt gegen die einer anderen italienischen Stadt spielt, geht bei uns zu Hause alles drunter und drüber. Mit Herzblut stehen wir hinter unseren Jungs und feuern sie an, was das Zeug hält. Die gegnerische Mannschaft hat nicht viele Nettigkeiten von uns zu erwarten. So sind wir eben: totale Lokalpatrioten. Nicht anders ist es bei uns, wenn es um lokale Speisen geht, da verteidigt man deren Herkunft auch bis ans Ende aller Tage. **Nicht umsonst geben wir unseren Speisen oft die Namen unserer Städte**, soll ja schließlich jeder wissen, wer so etwas Wundervolles auf den Tisch gebracht hat.

Dass ich meinen Parmigiano liebe, muss ich wohl nicht erwähnen, das müsste mittlerweile jeder wissen, der mich schon in meinem Restaurant besucht hat. Aber ein Freund erzählte mir letzstens doch tatsächlich, **dass der Parmigiano das meist geklaute Lebensmittel in Italien ist**. Ist das zu fassen? Da wird doch glatt jeder zehnte Käse an den Kassierern im Supermarkt vorbeigeschmuggelt, ohne bezahlt zu werden. Ich wusste ja, dass wir unseren Hartkäse verehren, aber so sehr, dass wir dafür stehlen? Das wusste ich nicht.

Das Kochen wurde uns Italienern einfach in die Wiege gelegt, wir haben eben einen siebten Sinn dafür. Dass unsere Künste aus der Küche festgehalten werden müssen, wusste man schon früh. **Das älteste noch erhaltene italienische Kochbuch Libro per cuoco (Buch für den Koch), das Mitte des 14. Jahrhunderts entstand**, wird daher von uns in Ehren gehalten. Es ist nur knapp halb so groß wie ein normales Taschenbuch und beinhaltet über hundert kleine Rezepte. Vielleicht sollte ich meine Kochkünste auch für die Nachwelt festhalten ...

Blondinenwitze sind in Deutschland eine beliebte Art für die kleine Belustigung zwischendurch, nur leider verstehen wir Italiener das gar nicht. Für uns sind blonde Frauen etwas Besonderes – la bella bionda nennen wir eine schöne Blondine. Wir würden es nie in Erwägung ziehen, über dieses schöne Merkmal einen Witz zu machen, und verstehen, warum blonde Frauen doof sind, können wir schon gar nicht. Das heißt aber nicht, dass wir Italiener keinen Sinn für Humor haben, wir bevorzugen es hingegen, uns über la polizia zu amüsieren. **Die Witze über die italienische Polizei haben ungefähr den gleichen Charakter wie die Blondinenwitze für die Deutschen**.

I tedeschi amano gli italiani, ma non li stimano – gli italiani stimano i tedeschi, ma non li amano. **Die Deutschen lieben die Italiener, aber sie schätzen sie nicht – die Italiener schätzen die Deutschen, aber sie lieben sie nicht**. Dieser Spruch geht mir immer wieder durch den Kopf. Natürlich liebe ich mein Land, es gibt kein besseres als bella Italia, aber ich schätze es auch, wenn der deutsche Elektriker pünktlich und zuverlässig parat steht, um in meinem Restaurant noch rechtzeitig den Kühlschrank zu reparieren. Meine Gäste hingegen lieben meine Kochkunst und meine typische italienische Art, aber mich als Verantwortlichen für die Fertigstellung ihres Einfamilienhauses, das wollen sie auch nicht.

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, Nicole Frömming, Julia Buchholz,
Hanna Kirstein, Telsche Peters, Michael Baumgärtner, Julia Stary

Lektorat
Cathlin Kockel (www.textfachfrau.de)
Kerstin Klostermann

Fotografen
Frauke Anholz, Charlotte Tolhurst (Food Styling)

Grafik und Bildbearbeitung
Sven Möller, Mareike Hansen, Marleen Osbahr,
Cindy Stender, Jasmin Börm

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

Anzeigen
Ines Heinrich (i.heinrich@falkemedia.de)

Marketing
Jessica Timm (j.timm@falkemedia.de)

Anzeigenpreise
nach Preisliste 1/2011, gültig ab 01.01.2011
i.heinrich@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 entgegengenommen. 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, Aufbauzeichnungen 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, iPhone & more, LandGenuss, BÜCHER, DigitalPHOTO Photoshop, BEAT und KIELerLEBEN.

© falkemedia, 2011 | www.falkemedia.de

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

„So is(s)t Italien“-Genuss-Rätsel

Zitterpappel	↙	Reissorte	↘	erster Generalsekretär der UNO †	↙	ital. Bittermandellikör	↘	liegend vorwärts kriechen	↙	seem.: Schiffsjunge	↘	kochsalzhaltiges Wasser	↙	Wirtshaus, Schenke
Lachsfilet	→		↘	↙	↙	ital. Kräuterlikör	→							
König von Troja	→								↙	Nachbildung eines Bildes (Kw.)		Besitzer, verfüg. Person		ital. Likör aus Anis
männl. Schwein	↙	↙				schon	→							
fertig gekocht		Warenanforderung		Hülsenfrucht	→					Kfz.-Z.: Neustadt a. d. Aisch-Bad Windsheim	→			
↙	↘			Behälter, Hülle		Vorhaltung von Suchtmitteln		Ausruf der Erleichterung	→				feines Gewebe	
offerieren	→			↘				gesamte Takelung eines Schiffs		Abk.: Abbildung	↙			
↙			↙			nicht fertiges Gebäude	→							
positiv geladenes Teilchen		spätes, reichl. Frühstück		Vorsilbe: drei	→					Staat in Westafrika	↘	Abk.: et cetera		
Bundeskriminalpolizei der USA	→			fixe Idee, Marotte				Ruhm, Herrlichkeit	→					
reich an Duftstoffen (Wein)		gebündeltes Licht		ital.: Pilze	→					Hochziel, Vorbild		Gesichtshautfarbe		ungereinigte Ölsäure
↙	↘					persönliches Fürwort (4. Fall)	ital. Käsesorte	→						↙
eingeschaltet	→		engl. Biersorte			schlaff, erschöpft	↙						Abk.: Santa	
kleine Krebse (ital.)	→		↘					längere Wegfahrt	↙					
↙			↙			ital. Rotwein	→							
Teil des Halses		nordischer Riesenhirsch	→					Balkon auf Stelzen	→					

Lösung:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Gewinnen Sie eine stylische KitchenAid® Küchenmaschine

Die KitchenAid® Küchenmaschine gilt bei Profis und Hobbyköchen als die perfekte multifunktionelle Rührmaschine, denn sie erfüllt alle wichtigen Funktionen wie Raspeln, Schneiden, Pürieren, Passieren, Kneten, Schlagen usw. – mühelos, standfest und leichtgängig. Mit der Artisan Serie setzt KitchenAid® absolute Farbhighlights. Die 27 verschiedenen Farben sind modern, frisch oder romantisch, ein attraktiver Farbtupfer und ein echter Hingucker zugleich. Mit etwas Glück können Sie eine der Maschinen in trendigem Fuchsia gewinnen. **Teilnehmen können Sie unter www.soisstitalien.de/genussraetsel. Einsendeschluss ist der 21. Mai 2011. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.**



Der Geschmack der Erinnerungen

Il sapore dei ricordi

Foto: Cerolini

Küche ist Kultur, Tradition, Leben. Die Küche 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 eines Menschen. Darum geht es in unserer Rubrik „Der Geschmack der Erinnerungen“ (Il sapore dei ricordi). 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.

Ida erinnert sich immer an ihre eigene Hochzeit, wenn sie die Crema frita zubereitet. Sie lacht oft, schnell erkennt man, dass sie eine sehr offene und immer gut gelaunte Frau ist – auch wenn sich mit ihren 87 Jahren kleine Altersbeschwerden bemerkbar machen. Sie kann nicht mehr so lange stehen, „der Hocker hilft mir, wenn ich für meine Tochter, meinen Schwager und meinen Neffen koche“. Der Respekt und die Liebe, die von „nonna Ida“ ausgehen, sind bemerkenswert, fast ein Bild aus alten Zeiten. Auch in Italien, dem Land des Familiengefühls und -zusammenhaltes, findet man eine solche Herzlichkeit heute leider nur noch sehr selten. Ida macht sich an die Arbeit und erzählt gleichzeitig im regionalen Dialekt von ihren Erinnerungen. Alle sitzen gemeinsam am Tisch: Ida, ihre Tochter Lilli und Paola und Claudio, zwei Verwandte, die zufällig zu Besuch sind. Und alle helfen „nonna Ida“, wenn sie ihre Geschichten erzählt. Aber bei der Zubereitung der Crema frita hilft ihr lustigerweise niemand ...

Ida amüsiert sich köstlich und lacht immer wieder. Das Lachen hat ihr Leben begleitet, auch in schwierigen Momenten: „Stellt euch vor, sie hat sogar gelacht, als ihr Freund ihr seine neue Freundin Onorina, für die er sie verlassen hatte, vorgestellt hat“, sagt Lilli. „Ja, ich musste so lachen“, bestätigt Ida, „ich weiß auch nicht mehr, warum! Aber dann hat er sich ja doch für mich entschieden!“ Ida ist so lustig und voller Lebensfreude, alle müssen mit ihr lachen. „Mario war so schön, ich habe mich sofort in ihn verliebt.“ Ida hat in Civitanova Alta in den Marken in der „Contrada fonte Cioppa“ gelebt, ihre Familie hatte ein Stück Land und eine Kuh. Die Eltern und der Bruder haben sich um das Land gekümmert, Ida hat mit neun Jahren begonnen, den Beruf der Näherin zu erlernen. Sie lernte Nähen und Sticken, konnte sogar maßgeschneiderte Hosen und Büstenhalter herstellen. „Die Meisterin war so streng, sie hat immer geschrien – und wir, alles junge Damen, hatten riesige Angst vor ihr.“

„Ida, du hast aber von Mario erzählt“, erinnert sie Paola. „Ja, er war klein, gerade ein Meter und sechzig, hatte schwarze Haare und einen Schnurrbart.“ „Wie habt ihr euch denn kennengelernt?“, fragt Claudio neugierig. „Ich war im Bus auf dem Weg zur Arbeit, und plötzlich merkte ich, dass ich kein Kleingeld für den Fahrschein hatte. Mario saß neben mir, er lächelte mich charmant an und lieh mir das Geld. Ich war sehr besorgt, da ich nicht wusste, wie ich ihm das Geld zurückgeben könnte. Aber er sagte, wir würden schon eine Möglichkeit finden.“

„Er war schlau“, lacht sie wieder. „Nach einigen Tagen war er bei mir zu Hause und hat sich mit meinen Eltern unterhalten, natürlich wollte er nie das Geld von mir zurück.“ Nach einer Weile kamen Ida und Mario zusammen – bis er sich in Onorina verliebte und Ida verließ. „Ja, aber Marios gesamte Familie war empört, weil alle in Ida verliebt waren“, sagt Claudio. „Woher weißt du das denn?“, fragt Paola irritiert.

„Das hast du mir doch irgendwann mal erzählt, und außerdem kannte ich Mario doch auch“, antwortet Claudio verwundert, und alle lachen. „Aber er ist zu mir zurückgekommen, wir haben geheiratet und eine wunderschöne Tochter bekommen“, sagt Ida und wirft Lilli ein stolzes Lächeln zu.

Die kleinen Cremewürfel müssen nur noch frittiert werden. „Der Tag unserer Hochzeit war wunderschön! Es war keine große Hochzeit, aber ich war die glücklichste Person auf der ganzen Welt. Und wir haben alle die Crema frita genossen“, sagt Ida – und lacht wieder.

Giordana Tolengo

Crema fritta

von Ida aus Civitanova Marche (Marken)

- 100 g Mehl oder Kartoffelstärke
- 80 g Zucker
- 30 g flüssige Butter
- Abgeriebene Schale einer Biozitrone
- 1/2 Liter Milch
- 2 Eier
- Öl zum Ausbacken

Zum Panieren

- Mehl
- 2 Eigelb
- Semmelbrösel

1 Die Eier mit dem Zucker zu einer dicken, hellgelben Creme aufschlagen. Die Schale einer Zitrone abreiben und unterrühren, Mehl oder Kartoffelstärke durchsieben und nach und nach unter ständigem Rühren zufügen. Milch und flüssige Butter hinzugeben und mit der gesamten Masse zu einer Creme verrühren. (Man kann auch die Milch zusammen mit der geriebenen Zitronenschale kochen, Ida benutzt Milch mit Zimmertemperatur.)

2 Die Creme in einem Topf unter ständigem Rühren bei milder Hitze eindicken lassen, ca. 15 Minuten, bis ein Holzlöffel beim Darüberstreichen eine sichtbare Spur hinterlässt.

3 Creme in einer 1–1,5 cm dicken Schicht auf ein Blech streichen, auskühlen und fest werden lassen. Erst wenn sie vollkommen ausgekühlt ist – Ida lässt die Creme eine ganze Nacht auskühlen –, die Creme in kleine Quader oder Würfel schneiden. Die Würfel zum Panieren in Mehl tauchen, dann in das Eiweiß und zuletzt in die Semmelbrösel.

4 Öl in einer Pfanne erhitzen, die Würfel darin goldbraun braten. Überschüssiges Fett auf Küchenpapier abtropfen lassen und servieren.



Die „Crema fritta“ („frittierte Creme“) ist ein süßes Gericht, typisch für die Marken, eine Region in Mittelitalien. Man isst sie als Beilage zu Fleisch, zusammen mit frittiertem Gemüse wie Zucchini und Zwiebeln.

Die Crema fritta wird sehr oft von einer anderen Spezialität aus den Marken begleitet: der Olive Ascolane, eine der beliebtesten und in der ganzen Welt bekannten Spezialitäten aus der Region. Der süße Geschmack der Crema fritta harmoniert perfekt mit dem salzigen Geschmack der Oliven, süß und sauer neutralisieren sich und entfalten gemeinsam einen ganz wunderbaren Geschmack.

Die Crema fritta gilt auch als traditionelles Hochzeitsgericht, die kleinen Würfel dürfen auf den Tischen nicht fehlen.

Die Crema fritta in den Marken unterscheidet sich von der in Venetien. In den Marken wird sie nicht als Nachspeise serviert, sondern als Beilage. Deswegen bestreut man sie nicht mit Puderzucker, denn der würde sie als Beilage zu süß machen.



Vorschau

DIE NÄCHSTE
AUSGABE LIEGT AB
27. MAI
FÜR SIE ÜBERALL
IM HANDEL

Ab an die frische Luft!

Die Grillsaison ist eröffnet! Endlich geht es wieder raus in die Natur zum Sonne tanken und Schlemmen. Wir haben die besten Rezepte für einen entspannten Tag im Freien. Ob kalt oder gegrillt – für jeden ist etwas dabei.



Auf nach Lecce!

Wir wagen uns in den Absatz des Stiefels und erkunden die süditalienische Provinz Lecce mit ihrem mediterranen Flair und zahlreichen noch erhaltenen Bauwerken. Genießen Sie mit uns den Windhauch der Palmen und tauchen Sie ein in vergangene Zeiten.

Rote Fröchtchen

Wir lassen die knallroten Vitaminbomben auf alle Verliebten los. Verzaubern Sie mit schmackhaften Beeren Ihre Liebsten und lassen Sie sich in den Bann grandioser Geschmackskompositionen ziehen!



TESTEN SIE BÜCHER!

3 Ausgaben für nur 9,90 Euro
plus 10 Euro Gutschein dazu!

→ Weitere Prämien unter:
www.buecher-magazin.de/abo



Gutschein
GRATIS
für Sie dazu!



10 Euro-Gutschein

Sie erhalten einen individuellen Gutscheincode. Diesen können Sie auf www.falkemedia-shop.de beim Kauf Ihres Wunschartikels einlösen.

Gleich bestellen unter:
Telefon: 0781/639 45 88

www.buecher-magazin.de/abo

Aktions-Code: **BU11M03**

Für Pasta-Fans!

Tolle Nudelrezepte – unkompliziert
und unwiderstehlich lecker

Ab 15.04.
im Handel

SCHELL & EINFACH – RAFFINIERTE REZEPTE FÜR JEDEN TAG • WWW.PASTA-MAGAZIN.DE

Rezepte Pasta

2

Ausgabe

MIT PASSENDE
WEINEMPFEHLUNGEN
ZU JEDEM GERICHT!

Tolle Pasta-Rezepte
von einfach bis raffiniert

Penne mit Saliccia und Sahne
Rezept auf Seite 30

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



ARTISCHOCKEN-
LASAGNE
ZUM DAHINSCHMELZEN



NUDELN MIT
OLIVENSOSSE
MEDITERRAN-LECKER



SÜSSE
LASAGNE
HIMMLISCHER GENUSS