

Österreich: 5,50 EUR  
Schweiz: 9,90 CHF  
Benelux: 6,30 EUR  
Spanien: 6,80 EUR  
Italien: 6,80 EUR



ISSN 2192-2144

Ausgabe 02 · 2019

Februar/März

5,50 EURO

70 geniale  
Rezepte!

# so isst Italien

Für Ihre italienischen Momente

AUF NACH  
VENETIEN!  
Lernen Sie Verona &  
Venedig lieben

## Neue HACK-Kreationen

Schnell, günstig und  
unschlagbar gut!

## Desserts mit Vanille

Zabaione, Semifreddo,  
Cannoli und mehr versüßen  
den Start ins neue Jahr

Geniale Rezeptideen  
für eine ausgewogene  
Ernährung

## Leichte Küche

**FAMILIENZEIT:** Hefegebäck fürs Sonntagsfrühstück • Süße Hauptgerichte, die allen schmecken

**LIEBLINGSSPEISEN:** Würziges mit italienischem Käse • Pastagerichte mit Nüssen und Kernen

MOLTO DELIZIOSO!  
Ligurische Pasta  
mit gebratenem Wolfsbarsch

# Entdecken Sie die Heilkraft der Natur!

Jetzt zum exklusiven Vorteilspreis Probelesen und die Wunder der Natur entdecken.



IHR  
VORTEIL:  
2 AUSGABEN  
JEWELS 25%  
GÜNSTIGER  
+ KLEINE  
ÜBERRASCHUNG

## Bestellung per Post

Schreiben Sie an:  
Abo-Service falkemedia  
NaturApotheke  
Postfach 810640  
70523 Stuttgart

## Bestellung online

[www.naturapotheke-magazin.de/  
miniabo](http://www.naturapotheke-magazin.de/miniabo)

## Bestellung per Telefon

Rufen Sie einfach an unter:  
+49 711 72 52 291

# EDITORIAL



Freuen Sie sich mit uns auf einen köstlichen Jahresauftakt!

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

das neue Jahr ist erst ein paar Tage alt, und schon wird man bei jeder Gelegenheit gefragt, welche guten Vorsätze man denn wohl dieses Mal verfolgen mag. Ganz ehrlich: Ich frage mich dann immer, warum denn bis zum Jahreswechsel warten? Wenn man es wirklich ernst meint mit den Vorhaben – sei es nun, mehr Zeit mit der Familie zu verbringen, seine Ernährung umzustellen, sich im Alltag etwas Ruhe zu gönnen oder, oder, oder –, sollte man keine Zeit verlieren und sofort damit beginnen.

Wir, das „So is(s)t Italien“-Team, sorgen nun dafür, dass Sie genussvoll in das neue Jahr starten. In dieser druckfrischen Ausgabe haben wir dafür eine harmonische Mischung kreiert aus winterlichen Gaumenfreuden und Rezeptideen, die schon den Frühling erahnen lassen. So können Sie sich auf herrlich würzige Gerichte mit unterschiedlichen italienischen Käsesorten freuen (ab Seite 78), auf deftig Geschmortes und auf neue Variationen mit Hackfleisch (ab Seite 24), die der ganzen Familie schmecken. Etwas weniger üppig geht es bei unseren Gerichten aus der leichten Küche zu (ab Seite 12).

Hier stehen frischer Fisch, knackiges Gemüse und Hülsenfrüchte im Mittelpunkt.

Mögen Sie süße Hauptgerichte? Dann lassen Sie sich überraschen, denn wir haben den beliebtesten Klassikern aus der Kindheit einen neuen Feinschliff verpasst. Weitere süße Kreationen haben wir zum Thema „Desserts mit Vanille“ für Sie entwickelt. Cannoli mit Vanille-Ricottacreme, Vanille-Zabaione & Co. werden Sie verzaubern.

**Genießen Sie den  
Jahresanfang – mit oder  
ohne gute Vorsätze!**

Herzlichst Ihre

Amelie Flum | **Chefredakteurin**



S. 82 Pizza bianca mit Kartoffeln, Pancetta und Taleggio

## „So is(s)t Italien“-Rezeptkalender

Unser Kalender für das Jahr 2019 steckt voller Ideen für saisonale Pastagerichte aus Bella Italia und begeistert Sie mit wunderbaren Rezepten und stimmungsvollen Food-Fotos Monat für Monat aufs Neue. Erhältlich für 12,99 Euro unter [www.soisstitalien.de/kalender-2019](http://www.soisstitalien.de/kalender-2019)



**Folgen Sie „So is(s)t Italien“ auf Facebook und bei Instagram**  
Blicken Sie hinter die Kulissen unseres Redaktionsalltags und lassen Sie sich von unseren italienischen Rezeptideen inspirieren. Wir freuen uns auf Ihren Besuch! [www.soisstitalien.de/Facebook](http://www.soisstitalien.de/Facebook) Instagram: @soisstitalienmagazin

# Inhalt



## REZEPTE

### 8 Cettinas Welt

Cettina verrät zwei venezianische Rezepte, die sie auf einer Reise durch ihre italienische Heimat kennenlernte

### 12 Ausgewogen genießen

Mit unseren leichten Gerichten kein Problem. Fisch, Gemüse und Hülsenfrüchte sorgen für frische Abwechslung

### 24 Alle lieben Hackfleisch

Wir servieren Ihnen neue Varianten mit unterschiedlichen Fleischsorten, die der ganzen Familie schmecken

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

Perfekte Rezepte, wenn's mal schnell gehen muss

### 36 Grande Passione

Kochlegende Gennaro Contaldo stellt vier seiner Rezepte vor

### 42 Frisch aufgetischt!

Sechs Gerichte mit Gemüse, Salat und Obst der Saison

### 48 Lust auf Lauch

Freuen Sie sich auf Quiche, Frittata und mehr!

### 54 Pasta e Vino: Nudeln mit Nüssen und Kernen

Sechs Pastagerichte mit den dazu passenden Weinen

### 60 Gut geschmortes Fleisch

Was lange währt, wird herrlich zart und würzig

### 66 Frühstücksgebäck aus Hefeteig

Duftende Kreationen, mit denen Sie gut in den Tag starten

### 74 Süße Hauptspeisen

Die beliebtesten Kreationen aus der Kindheit in neuem Gewand

Titelfoto: Ira Leon (1) | Fotos: Ira Leon (3); Frauke Antholz (1); Katharina Küllmer (1); gettyimages/Rossebien (1); Kim Lightbody (1)

## 60

### 3-mal herhaft Geschmortes





Verliebt in die Traumstadt Verona **90**

## 78 Alles Käse!

Genießen Sie Italo-Klassiker mit Gorgonzola, Taleggio & Co.

## 86 Spritziges aus Zitrusfrüchten

Diese Gerichte liefern einen ordentlichen Frischekick

## 100 Feine Desserts mit Vanille

Lassen Sie sich von unseren Nachspeisen verzaubern

## 110 Vier Variationen: Champignons

Pasta, Pastete, Gnocchi und Pizza schmecken herrlich würzig!

## SERVICE

### 20 Weinratgeber: Weinbegleitung zu leichten Gerichten

### 22 Ratgeber: Leichte Ernährung

### 72 Ratgeber: Backen mit Hefe

### 84 Ratgeber: Käse

### 90 Reisereportage: Verona

### 96 La dolce vita

## STANDARDS

### 3 Editorial

### 6 Rezeptfinder

### 108 Rätsel/Impressum

### 114 Vorschau

**36**

Rezepte von Gennaro Contaldo



**100**

Raffinierte Desserts mit feiner Vanille



**74**

Juchhu, süße Hauptspeisen!



**12**

Ausgewogen und bewusst genießen

# Alle Rezepte dieser Ausgabe

## UNSER MENÜVORSCHLAG FÜR EINEN GELUNGENEN JAHRESSTART

### VORSPEISE



**33** Blumenkohl-Knoblauch-Suppe  
mit gebratenen Garnelen

### HAUPTGERICHT



**82** Lauwarmer Gnocchisalat  
mit gebratenen Champignons

### NACHSPEISE



**106** Vanille-Semifreddo  
mit karamellisierten Orangen

### ZWISCHENDURCH *nel mentre*



**S. 11** Frittierte Fleischbällchen



**S. 27** Paprikasuppe mit  
Hackbällchen und Kräutern



**S. 28** Mini-Calzone mit  
Lammhackfleisch



**S. 30** Babyspinat-Salat mit  
gerösteten Kichererbsen



**S. 31** Bruschetta mit Erbsen-  
creme und Roter Bete



**S. 39** Frittierte gefüllte  
Reisbällchen



**S. 42** Cremige Pastinaken-  
suppe



**S. 52** Cremige Lauchsuppe  
mit Apfel und Ziegenkäse



**S. 70** Körnerbrötchen



**S. 70** Knoblauch-Kümmel-  
Stangen



**S. 71** Buttermilchbrot



**S. 111** Champignon-Pastete



**S. 112** Weiße Pizza mit  
Champignons und Basilikum



**S. 18** Frittata mit Kräuterseit-  
lingen, Paprika & Bresaola



**S. 17** Reissalat mit Thunfisch



**S. 17** Gemüse-Tomatensuppe  
mit Ditalini



**S. 17** Ligurische Pasta mit  
gebratenem Wolfbarsch



**S. 18** Gemüsepasta mit  
Hähnchenspießen



**S. 34** Rosenkohl-Risotto  
mit Pancetta und Mandeln



**S. 18** Rote-Bete-Carpaccio  
mit Artischocken



**S. 27** Italienischer Burger



**S. 28** Farfalle mit Pilzbolognese



**S. 32** Linguine mit Rinder-  
filetstreifen



**S. 43** Feldsalat mit lauwarmen  
Röstkartoffeln



**S. 38** Tintenfisch-Pfanne



**S. 40** Agnolotti mit Fleisch-  
füllung



**S. 41** Gegrillte Lammkoteletts,  
gefüllt mit Parmaschinken



**S. 44** Linguine mit Spinat-  
Walnuss-Pesto

### HAUPTGERICHE *piatto principale*



S. 45 Knuspriger Rosenkohlaufauflauf



S. 51 Frittata mit Kartoffeln, Lauch und Pancetta



S. 51 Quiche mit Lauch und Lachs



S. 52 Graupenrisotto mit Lauch & Schweinemedaillons



S. 54 Spaghetti in Zitronenbutter & gratinierter Lachs



S. 55 Farfalle in Haselnuss-Thymian-Sauce mit Hähnchen



S. 56 Lauwarmer Nudelsalat mit Zucchini und Karotten



S. 57 Rigatoni mit Kürbiskern-Tomatenpesto



S. 58 Ziegenkäse-Orecchiette mit karamellisierten Nüssen



S. 59 Nudelgratin mit Brokkoli, Pancetta und Mandelhaube



S. 62 Gefüllter Rinderbraten mit Chicorée-Gemüse



S. 63 Kalbsinvoltini mit Salzkartoffeln



S. 63 Hähnchen aus dem Ofen



S. 75 Birnen-Milchreisauflauf mit Johannisbeersoße



S. 76 Marzipan-Grießbrei mit Orangenkomott



S. 76 Apfelbeignets mit Vanillesoße



S. 77 Kartoffelküchlein mit Kirschen



S. 77 Kaiserschmarren mit Pflaumenkomott



S. 81 Spaghetti mit Hackbällchen und Tomatensoße



S. 81 Risotto mit Fenchel und Gorgonzola



S. 82 Pizza bianca mit Kartoffeln, Pancetta und Taleggio



S. 89 Warmer Couscoussalat mit Hähnchen und Zitrone



S. 95 Kartoffelgnocchi in Tomatensoße



S. 111 Spaghetti in Champignon-Rahmsoße



S. 112 Champignon-Gnocchi-Pfanne mit Knoblauchbutter

## NACHSPEISEN & GETRÄNKE *dolce & bevande*



S. 10 Spritz alla Cettina



S. 35 Feigen mit Zabaione und karamellisierten Walnüssen



S. 46 Apfelstrudel mit getrockneten Aprikosen



S. 47 Mandarinen-Baiser-Häubchen



S. 69 Hefezopf mit Mohn



S. 69 Feine Vanillehörnchen



S. 71 Süße Brötchen mit Buttercreme



S. 88 Zitronen-Profiteroles



S. 89 Minz-Limetten-Granita



S. 102 Cannoli mit Vanille-Ricottacreme und Pistazien



S. 103 Vanille-Zabaione mit Vanille-Mandelkekse



S. 104 Tartelettes mit Apfelkomott & Mascarponecreme



S. 105 Arme Ritter mit Vanillesoße und Amarettinibröseln

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

ALS TOURISTIN IN  
VENETIEN UNTERWEGS  
Cettina Vicenzino über  
ihre große Liebe auf den  
zweiten Blick zur beliebten  
Urlaubsmetropole Venedig





# CETTINAS WELT

## Unterwegs in Venetien

Die Kochbuchautorin, Fotografin und Künstlerin Cettina Vicenzino hat für uns ihre liebsten Gerichte zusammengestellt und weiß dazu auch noch eine passende Geschichte zu erzählen

TEXT, REZEPTE & FOTOS | CETTINA VICENZINO

**A**uch wenn ich Venedig vor vielen Jahren schon einmal als Kind gemeinsam mit meinen Eltern besucht habe, konnte ich mich nach der langen Zeit nur noch an die für jeden Besucher obligatorische Gondelfahrt erinnern. Hätte ich nicht mein Kochbuch „Italia“ geschrieben, wäre ich vermutlich nie wieder nach Venedig gefahren. Da Venedig nach Rom und Mailand die meistbesuchte Stadt Italiens ist, stellte ich mir eine Stadt übersät von Touristen vor, mit überzogenen Preisen für mittelmäßige Qualität. Aber die Reise wurde am Ende, trotz der Arbeit, zu einem überraschenden Erlebnis. Eine Zeit voller Entspannung und feinen Köstlichkeiten in Form von traditionellen „cicchetti“ und Spritz, den man hier schon tagsüber trinkt. Seitdem ist es für mich ein kleines Ritual geworden, immer zum Ende des Jahres nach Venedig zu fahren. Im Winter zeigt sich Venedig nämlich von seiner verträumten Seite. Hält man sich von den Sehenswürdigkeiten fern, ist auch der Frühling eine bezaubernde Jahreszeit, um in dieser Stadt umherzirren und von einer „bacaro“ (Weinbar) zur nächsten zu spazieren. Das ist dann auch das, was ich am liebsten mache, wenn ich hier bin.

Die „bacari“ sind in Venedig einzigartig, und auch in Venetien gibt es sie nur hier. Sie sind die venezianischen „osterie“, denn es wird in erster Linie getrunken, und in Venedig fängt man schon früh am Tag damit an. Neben offenem, günstigem Wein – „ombra“ genannt – bekommt man hier auch den berühmten Spritz, den man je nach Geschmack mit Aperol, Campari, Cynar oder ganz traditionell mit dem von den venezianischen Brüdern Pilla erfundenen Select trinkt.

Da ein leerer Magen Alkohol nicht gut verträgt, isst man dazu „cicchetti“, die ebenfalls eine venezianische Erfindung sind. Kleine Happen, die nur als Begleiter zum Wein gegessen werden. Man



**EINE GONDELFAHRT**  
gehört in Venedig dazu (o.)  
**HÄPPCHEN GEFÄLLIG?**  
Cicchetteria in Venedig (l.)  
**KLEIN & KÖSTLICH**  
Die „cicchetti“ gibt es in  
unzähligen Variationen (u.)



geht also nicht in einen „bacaro“, um „cicchetti“ zu essen, sondern um Wein zu trinken und den Magen mit „cicchetti“ zu besänftigen. Einen Ort, den ich jedes Mal in Venedig besuche, ist die Trattoria „Ca’D’Oro alla Vedova“. Hier werden „polpette“, nach denen die Venezianer verrückt zu sein scheinen, im Sekundentakt bestellt und dann im Stehen an der Theke bei einem Glas Wein verzehrt. Für ein bisschen „bacaro“-Feeling in Deutschland gibt es nachfolgend zwei Rezepte von mir, natürlich inspiriert von meinen Venedigreisen.

Den **fränkischen Secco** habe ich geschenkt bekommen. Nach meiner Venedigreise habe ich den Spritz damit gemixt, und mein fränkischer Mann war davon begeistert! Die sizilianische Note, dank Olive mit Mandel und Blutorange, durfte für mich dabei natürlich nicht fehlen.



## SPRITZ ALLA CETTINA



**GEWÖHNUNGSSACHE**  
In Venedig trinkt man  
schon tagsüber Wein  
in den „bacari“ (l.).



### Spritz alla Cettina

Die fränkisch-sizilianisch-venezianische Version

*Spritz alla Cettina*

**FÜR 1 DRINK**

**1** Bio-Blutorange aus Sizilien  
(Arancia Rossa di Sicilia IGP)

**3** Eiswürfel

**90 ml** Steinmetz Secco (Perlwein mit  
Kohlensäure aus Würzburg)

**40 ml** Campari

**1** grüne Olive, mit Mandel gefüllt

**1** Die Blutorange heiß abwaschen und trocken  
reiben. Die Frucht anschließend halbieren  
und 1/2 Scheibe abschneiden.

**2** Die Eiswürfel in 1 Weinglas geben, den  
Secco einfüllen und den Campari dazugeben.  
Die 1/2 Scheibe der Blutorange und  
1 Olive mit Mandel dazugeben. Den Drink  
nach Belieben mit einem Strohhalm servieren  
und eiskalt genießen. Salute!

**TIPP:** Gerade in der kalten Jahreszeit tut  
man sich mit eisgekühlten Getränken schwer,  
möchte man sich doch am liebsten etwas auf-  
wärmen. Kein Problem: Ersetzen Sie den Secco  
durch lieblichen Weißwein und erhitzen Sie  
diesen zusammen mit dem Campari auf dem  
Herd, dabei aber nicht kochen lassen. Geben  
Sie den Mix in 1 Glas und dekorieren Sie die-  
ses mit 1 Scheibe der Blutorange und 1 Olive.

**♥ ZUBEREITUNGSZEIT 5 Minuten**

### REDAKTIONSTIPP

Diese und viele weitere Rezepte finden  
Sie im Buch „Italia - Das Beste aus allen  
Regionen“ von Cettina Vicenzino. Dafür  
ist die Autorin und Fotografin, selbst  
gebürtige Sizilianerin, in ihr Heimatland  
gereist und hat sich in allen 20 Regio-  
nen die besten Rezepte verraten lassen.  
**Christian Verlag, 29,99 Euro**



## Frittierte Fleischbällchen

*Polpette*

*FÜR 16 STÜCK*

**250 g** mehligkochende Kartoffeln  
**100 g** Pancetta oder Mortadella  
**2** Knoblauchzehen  
 etwas natives Olivenöl extra  
 1 EL Tomatenmark  
**200 g** Rinderhack  
**10** grüne Oliven, mit Mandeln gefüllt  
**1 Handvoll** Petersilie  
**3** Eier  
**100-150 g** Semmelbrösel  
**35-40 g** Mehl  
 ca. 1 l Sonnenblumenöl zum Frittieren  
 etwas Salz und frisch gemahlener  
 schwarzer Pfeffer

**1** Die Kartoffeln waschen, ungeschält mit kaltem Wasser aufsetzen und zu Pellkartoffeln kochen, dann abgießen und pellen. Pancetta bzw. Mortadella klein schneiden. Den Knoblauch schälen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Tomatenmark und den Pancetta bzw. die Mortadella darin leicht anbraten. Beides zusammen mit Hackfleisch, Kartoffeln, Knoblauch, Oliven und Petersilie in einen Mixer geben und mittelfein zerkleinern.

**2** 1 Ei verquirlen und löffelweise so viel davon zur Masse geben, bis diese geschmeidig, aber nicht zu weich ist. Sollte sie dennoch zu weich sein, einige Semmelbrösel dazugeben. Die Masse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** In einem großen Topf das Sonnenblumenöl erhitzen, sodass die Polpette mindestens bis zur Hälfte in Öl schwimmen können.

**4** 3 Teller bereitstellen. Auf einen das Mehl, auf den zweiten die Semmelbrösel und auf den dritten 2 Eier geben und diese verquirlen. Mit angefeuchteten Händen aus der Hackmasse kleine Fleischbällchen formen und diese zuerst im Mehl, dann im Ei und zum Schluss in den Semmelbröseln wälzen. Die Bällchen im heißen Öl goldbraun frittieren, dann mit der Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Polpette heiß, lauwarm abgekühlt oder ausgekühlt genießen.

**♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten**

Gesund & ausgewogen

# Leichte Küche

Lust auf Gerichte mit **knackigem Gemüse, frischem Fisch und Hülsenfrüchten?**

Wir zeigen Ihnen, wie gut eine bewusste Ernährung ohne Verzicht schmecken kann

FOTOS & STYLING | IRA LEONI

GEMÜSE-TOMATEN-MINESTRONE  
mit Ditalini

Rezept auf Seite 17



LIGURISCHE PASTA  
mit gebratenem  
Wolfsbarsch

Rezept auf Seite 17



**GEMÜSEPASTA**  
mit Kräuter-Knoblauch-Öl  
& Hähnchenspießen

Rezept auf Seite 18

Bunt & eiweißreich

# Frittata mit feinen Extras



FRITTATA  
mit Kräuterseitlingen,  
Paprika & Bresaola

Rezept auf Seite 18



*Frisch & ballaststoffreich*

# Ein Salat, der satt macht



**REISSALAT**  
*mit Thunfisch*

Rezept auf Seite 17

## Reissalat mit Thunfisch

*Insalata di riso con tonno*

FÜR 4 PERSONEN

200 g Vollkornreis  
200 g gepalte Erbsen  
200 g Kirschtomaten  
1 rote Zwiebel  
4 Stiele Majoran  
200 g Borlotti-Bohnen (Dose)  
180 g Thunfisch im eigenen Saft (Dose)  
6 EL natives Olivenöl extra  
4 EL heller Balsamicoessig  
100 ml Gemüsebrühe  
1/2 Bio-Zitrone (Saft)  
1 Prise Zucker  
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Reis nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen. Anschließend abgießen und abtropfen, dann abkühlen lassen. Inzwischen die Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2 Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Den Majoran waschen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen und grob hacken. Die Borlotti-Bohnen in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Den Thunfisch ebenfalls gut abtropfen lassen.

3 Olivenöl mit Balsamicoessig und Gemüsebrühe in einer großen Schüssel verquirlen und mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Reis, Erbsen, Tomaten, Zwiebel, Majoran, Bohnen und Thunfisch dazugeben und alles vorsichtig vermischen. Den Salat abgedeckt mindestens 60 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, dann servieren.

**TIPP:** Bei der Wahl der verschiedenen Hülsenfrüchte für diesen Salat können Sie nach Lust und Laune variieren. Toll eignen sich z. B. auch die Kerne von dicken Bohnen (diese nach dem Blanchieren von der feinen Haut befreien) sowie grüne Bohnen, Zuckerschoten oder Stangenbohnen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten zzgl. mindestens 60 Minuten Kühlzeit



## Gemüse-Tomaten-Minestrone mit Ditalini

*Minestrone di verdure e pomodori con ditalini*

FÜR 4 PERSONEN

1 Stange Lauch  
300 g Staudensellerie  
250 g Karotten  
300 g Zucchini  
600 g Romanesco  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
3 EL natives Olivenöl extra  
2 EL Tomatenmark  
800 ml Gemüsebrühe  
150 g Ditalini  
200 g Cannellini-Bohnen (Dose)  
5 Stiele Basilikum  
300 g Tomaten (Dose)  
1 Prise Zucker  
1/2 Bio-Zitrone (Saft)  
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Lauch, Staudensellerie, Karotten, Zucchini und Romanesco waschen, ggf. schälen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Lauch, Sellerie, Karotten, Zucchini und Romanesco dazugeben und kurz mitdünsten. Tomatenmark einröhren, etwas anrösten, dann alles mit der Brühe ablöschen. Aufkochen, salzen, pfeffern und zugedeckt 8–10 Minuten garen. Ditalini dazugeben und nach Packungsangabe in der Minestrone mitgaren.

2 Cannellini-Bohnen in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Das Basilikum waschen und trocken tupfen, die Blättchen abzupfen. Ca. 2 Minuten vor Ende der Garzeit Tomaten und Bohnen zur Minestrone geben, diese erneut aufkochen und mit Zucker, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gemüse-Tomaten-Minestrone auf Suppenschalen verteilen und mit Basilikum bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



TITEL-REZEPT

## Ligurische Pasta mit gebratenem Wolfsbarsch

*Pasta alla ligure con branzino*

FÜR 4 PERSONEN

400 g festkochende Kartoffeln  
300 g grüne Bohnen  
1 Bund Basilikum  
2 Knoblauchzehen  
400 g Pappardelle  
50 g Pinienkerne  
50 g frisch geriebener Parmesan  
90 ml natives Olivenöl extra  
4 Wolfsbarschfilets mit Haut  
1/2 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und Saft)  
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Grüne Bohnen waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen und grob hacken. Pappardelle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. In den letzten 5 Minuten der Garzeit Bohnen und Kartoffeln dazugeben und mitgaren. Inzwischen die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten.

2 Basilikum, Knoblauch, Pinienkerne, Parmesan und 60 ml Öl in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wolfsbarschfilets waschen und trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch in einer Pfanne im übrigen Öl auf der Hautseite 3–4 Minuten bei großer Hitze anbraten. Hitze reduzieren, den Fisch auf die Fleischseite drehen und in weiteren 4–5 Minuten zu Ende garen.

3 Pasta-Mix abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Pesto mit etwas Kochwasser glatt rühren, mit dem Pasta-Mix vermengen, mit dem Wolfsbarsch anrichten und mit etwas Zitronenabrieb garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



## Gemüsepasta mit Kräuter-Knoblauch-Öl und Hähnchenspießen

*Pasta di verdure con olio all'aglio e alle erbe e spiedini di pollo*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Peperoncino
- 3 Knoblauchzehen
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 100 ml natives Olivenöl extra
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1/2 TL rosenscharfes Paprikapulver
- 500 g Zucchini
- 1 großer Kohlrabi
- 6 große Karotten
- 1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Oregano, Basilikum, Petersilie)
- 80 g Pinienkerne
- 4 EL frisch geriebener Pecorino
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Peperoncino waschen und fein hacken. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Hähnchenfleisch waschen und trocken tupfen, in 3 cm große Würfel schneiden und auf Holzspieße stecken. Peperoncino, Knoblauch, 3 EL Öl, Ahornsirup, Tomatenmark, beide Paprikapulversorten, Salz und etwas Pfeffer in einer kleinen Schüssel verquirlen. Die Spieße in ein verschließbares Gefäß geben, mit der Marinade vermengen und verschlossen mindestens 60 Minuten im Kühlschrank marinieren.

2 Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider zu Spaghetti verarbeiten. Kohlrabi und Karotten schälen und ebenfalls zu Gemüsespaghetti drehen. Kräuter waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und fein hacken. Übrigen Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die gehackten Kräuter und den Knoblauch mit 50 ml Öl verquirlen. Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten.

3 Das übrige Öl in der Pfanne erhitzen. Die Hähnchenspieße aus der Marinade neh-

men und im heißen Öl in 8–10 Minuten rundherum goldbraun braten.

4 Die Gemüsepasta ca. 2 Minuten in reichlich kochendem Salzwasser blanchieren. Dann abgießen, abschrecken und kurz in der Pfanne im Kräuter-Knoblauch-Öl schwenken. Die Gemüsepasta leicht salzen und pfeffern, dann auf Teller verteilen und die Hähnchenspieße darauflegen. Das Gericht mit Pinienkernen und Pecorino bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten  
zzgl. 60 Minuten Ruhezeit



## Frittata mit Kräuterseitlingen, Paprika & Bresaola

*Frittata con funghi cardoncelli, peperoni e bresaola*

FÜR 4 PERSONEN

- 200 g Kräuterseitlinge
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Paprikaschote
- 12 Eier
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 12 hauchdünne Bresaola-Scheiben
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Kräuterseitlinge putzen und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Paprikaschote waschen, entkernen und würfeln. Den Backofen auf 100 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eier in einer Schüssel verquirlen und kräftig mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Ca. 1/4 der Pilze darin scharf anbraten. Jeweils 1/4 der Paprikawürfel und des Weißen der Frühlingszwiebeln dazugeben und kurz mitdünsten.

2 Etwa 1/4 der Eimasse dazugießen und bei kleiner Hitze in ca. 8 Minuten stocken lassen. Dann mithilfe eines flachen Tellers vorsichtig wenden und in weiteren 5–7 Minuten

zu Ende garen. Auf einem feuerfesten Teller im vorgeheizten Ofen warm halten. Auf die gleiche Weise mit den übrigen Zutaten 3 weitere Frittatas zubereiten.

3 Je 3 Scheiben Bresaola auf jeder Frittata anrichten, jeweils mit dem Grün der Frühlingszwiebeln bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 75 Minuten

## Rote-Bete-Carpaccio mit Artischocken

*Carpaccio di barbabietola con carciofi, nocciole tostate e rucola*

FÜR 4 PERSONEN

- 600 g Rote Bete
- 240 g Artischockenherzen in Lake (Glas)
- 150 g Rucola
- 1 Schalotte
- 80 g Haselnusskerne
- 40 g Parmesan
- 3 EL Balsamicoessig
- 6 EL natives Olivenöl extra
- 1 Prise Zucker
- 1 TL Senf
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Rote Bete ungeschält in etwas kochendem Wasser 40–50 Minuten garen. Dann abgießen, abschrecken und abkühlen lassen.

2 Inzwischen Artischocken gut abtropfen lassen und vierteln. Rucola waschen und trocken schleudern. Schalotte schälen und fein würfeln. Haselnüsse grob hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Den Parmesan in grobe Späne hobeln.

3 Balsamico, Öl, Zucker und Senf in einer kleinen Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rote Bete schälen und in dünne Scheiben schneiden, dabei am besten mit Küchenhandschuhen arbeiten. Die Rote-Bete-Scheiben kreisförmig auf 4 Tellern anordnen, leicht salzen und pfeffern. Schalotte, Artischocken, Rucola und Haselnüsse darübergeben und mit dem Dressing beträufeln. Mit Parmesan bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten

*Low Carb & glutenfrei*

# Ein leichtes Abendessen



ROTE-BETE-  
CARPACCIO  
*mit Artischocken*

Rezept auf Seite 18



# DIE BESTEN WEINE

## *Begleitung zu Gerichten der leichten Küche*

Mit dem passenden Wein setzen Sie einem leckeren Essen das i-Tüpfelchen auf.

**Unser Weinexperte Sergio Camerini** verrät Ihnen, welche Weine besonders gut mit unseren leichten Gerichten von den vorangegangenen Seiten harmonieren



Das Jahr 2019 ist kaum angebrochen, da streicht auch schon ein Hauch Melancholie durch Kopf und Herz: Dieser Sommer und die folgenden werden für mich nichts mehr mit Toskana und Meer zu tun haben. Doch wie sagt man so schön: Jedes Alter hat seine guten Seiten ... Diese Zeit werde ich nun dem Wein widmen sowie der Freude am Lukullischen meiner Heimat und anderer Nationalitäten.

Nach den Festtagen, die uns neben ganz viel Freude leider auch ein paar zusätzliche Pfunde beschert haben, wenden wir uns zum Jahresbeginn wieder den leichteren Genüssen zu. Dank der Kreativität der Redaktion werden sie unsere verwöhnten Gaumen ganz sicher erfreuen. Bei der ligurischen Pasta mit gebratenem Wolfsbarsch handelt es sich um einen Klassiker der ligurischen Esskultur! Dazu empfehle ich

unbedingt einen Vermentino, der Weiße par excellence, nach jahrhundertealter Tradition auf Terrassen kultiviert, mit viel Fleiß, Schweiß und Herz produziert. Ein Muss! Er offenbart den Duft der Meeresbrise, viel Macchia und Kräuter der Region, wie König Basilikum. Augen zu – Sie schweben, Sie liegen, Sie träumen – Sie sind am Meer ...

Zur Gemüsepasta mit Kräuter-Knoblauch-Öl und gebratenem Hähnchenspiel wäre ein leicht gekühlter Sangiovese aus der Region Romagna eine gute Wahl. Hier, wo Parmaschinken und Parmigiano zu Hause sind, wird der Sangiovese produziert. Dieser Wein bietet zarte Kirscharomen und eine angenehme Säure am Gaumen.

### *Herrlich frische Weine runden die leichten Gerichte perfekt ab*

Die Kombination von süßer Rote Bete und nussigem Rucola macht die Auswahl nicht ganz einfach. Zudem ist die Artischocke sehr präsent in ihrem Eigengeschmack. Ich würde zum Rote-Bete-Carpaccio mit Artischocken, gerösteten Haselnüssen und Rucola einen Weißen aus Sizilien den Vorrang geben, und zwar aus der Ansonica- oder Cataratto-Rebe. Beide haben eine gute Mineralität und Frische.

Wie Sie wissen, bin ich kein Freund von Wein zur Suppe. Aber bitte schön: Zur Gemüse-Tomaten-Minestrone mit Ditalini können Sie selbst entscheiden, weiß, rosé oder rot – nehmen Sie, was Ihnen am liebsten ist. Nur bitte jung und leicht sollte der Wein sein.

Die Frittata mit Kräuterseitlingen, Paprika und Bresaola ist in der Region Venetien zu Hause, genau wie die autochthone Rebe „Refoxo-Rufosso“ (Refosco), die ich dazu empfehle. Samtige Struktur, viel Waldfrucht und moosig-erdige Aromen sind bezeichnend für diesen Wein.

Zum Reissalat mit Thunfisch, Erbsen, Kirschtomaten und Borlotti-Bohnen passt ein Rosé aus der Aglianico-Rebe hervorragend, die südlich von Neapel im Avellino-Gebiet nahe dem Gebirgszug Appenin beheimatet ist. Zarte Schattenmorellen, gepaart mit dem Duft wilder Rosenblüten. Dank der Höhenlage sind die Mineralität und die Kraft der Erde in diesem Wein sehr präsent. Salute!

Ciao, alla prossima,

Ihr Sergio Camerini



Fotos: Archiv (1); gettyimages/MarcSwallow (1)

# Urlaubsoasen für GENIESSEN

## Echte Südtiroler Gastfreundschaft.

Klare Linien und echte Südtiroler Lebensart – der Kontrast im Hotel Sand. Unsere Zimmer in den 4 Wohnstilen – Classic, Tradition, Zirm und Design – sorgen dafür, dass Sie sich gleich wie zuhause fühlen. Nach einem erlebnisreichen Tag in der Natur verwöhnen wir Sie kulinarisch mit 5-6 Gängen. Der Hausherr selbst lädt als Weinliebhaber zur Degustation besonderer Jahrgänge in den hauseigenen Weinkeller ein. Nach einem aktiven Tag in der Natur sorgt unser neuer Wellnessbereich mit 25 m beheiztem Sportbecken und Naturbadeteich für die richtige Entspannung. Komfort und persönliche Betreuung sorgen dafür, dass sich Gäste im Hotel Sand rundum wohl fühlen.

**SAND**  
★★★★★

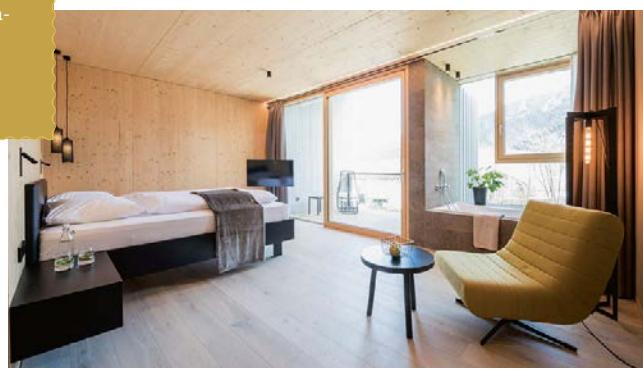
Hotel Sand\*\*\*\*s  
Fam. Bernhart  
Mühlweg Nr. 2  
I 39020 Kastelbell/Tschars  
T +39 0473 624 130  
info@hotel-sand.com  
www.hotel-sand.com  
UID IT00483540217



### Wein und Kulinarik

Buchbare Termine zwischen  
11.5. – 21.5. und 5.10. – 29.10.2019

3 ÜN von Sa bis Di • Sonntag Gala-Dinner inkl. Weinbegleitung  
• 1 Flasche Prosecco aufs Zimmer,  
ab € 404,- p. P.



### Venetien • Italien

© Lino delle Fate



## Adria-Urlaub einmal anders.

Urlaubsreif? Der nächste Sommer liegt zwar noch in weiter Ferne, der nächste Urlaub muss aber nicht fern sein. Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag im Lino delle Fate Eco Village Resort in Bibione, das im Mai 2019 eröffnet wird.

Eingebettet in ein 250.000 m<sup>2</sup> großes, autofreies Areal mit mediterraner Vegetation erwartet Sie höchster Wohnkomfort in heimeligen Suiten, Bungalows und Appartements. Ein 400 m entfernter Privatstrand, beheizte Pools sowie ein Kinderanimationsprogramm mit lehrreichen Aktivitäten in der Natur bieten Spaß ohne Ende. Weinverkostungen, Ausflüge ins Grüne und zu den Kunst- und Kulturschätzen der Region sowie unzählige Aktivmöglichkeiten sorgen für unvergessliche Erlebnisse an der traumhaften Küste Venetiens.

Senden Sie Ihre Urlaubsanfrage an die Europa Tourist Group, zu dem das umweltfreundliche Lino delle Fate Resort gehört, und freuen Sie sich auf vielfältige Erlebnisse und umfassende Erholung im Einklang mit der Natur!

### Lino delle Fate Resort

Via Lattea, I 30028 Bibione (VE), offers.linodellefateresort.com  
Anfrage und Buchung via Europa Tourist Group  
T +39 0431 430144, hotel@etgroup.info, UST-IdNr. 00880040274

**LINO delle FATE**  
ECO VILLAGE RESORT  
★★★★★



## MEDITERRANE ERNÄHRUNG

Aus wissenschaftlicher Sicht bietet die mediterrane Ernährung die beste Ernährungsweise. Unter anderem schützt sie die Arterien und beugt damit Herzinfarkten und Schlaganfällen vor. Zudem kann sie das Risiko senken, an z. B. Alzheimer oder Diabetes mellitus zu erkranken. Die mediterrane Ernährung umfasst einen täglichen bewussten Verzehr von frischem Obst und Gemüse, viel Fisch und Meeresfrüchten, Nüssen sowie Milchprodukten und hochwertigen Getreideprodukten (z. B. Vollkornprodukte). Zudem wird besonders viel gutes Olivenöl verwendet – es stellt die wichtigste Fettquelle dar.



## ACHTUNG ZUCKERFALLE!

Fertige Smoothies sollten Sie nur gelegentlich trinken, und das auch nur dann, wenn kein frisches Obst oder Gemüse griffbereit liegt. Denn auch wenn die kleinen Säfte gesunden Genuss suggerieren, verbirgt sich in ihnen sehr viel Fruchzucker, zum Teil sogar mehr als in Softdrinks wie z. B. Cola.

# LEICHTERNÄHRUNG RATGEBER

**Wir geben Ihnen hilfreiche Tipps und verraten Tricks**, die Sie bei der Umstellung auf eine ausgewogene Ernährung unterstützen

## WIE WICHTIG IST FRÜHSTÜCK WIRKLICH?

Vertraut man auf ein altes Sprichwort, ist das Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages. Allerdings macht es keinen Unterschied, ob wir frühstücken oder nicht. Wer gerne morgens frühstückt, sollte vielmehr auf gesunde Lebensmittel achten als auf die Uhrzeit: Wir empfehlen für den guten Start in den Tag ein selbst gemachtes Müsli mit frischem Obst oder ein Vollkornbrot mit Tomate und Mozzarella.



## SELBER KOCHEN

Wer selber kocht und alles frisch zubereitet, ernährt sich nicht nur abwechslungsreicher und gesünder, sondern nimmt sich auch mehr Zeit zum Essen, was sich positiv auf Körper und Geist auswirkt. Zudem machen selbst gekochte Mahlzeiten meist länger satt als Fertigprodukte, da sie mehr Ballaststoffe enthalten und auf künstliche Geschmacksverstärker verzichten, die den Appetit ankurbeln.

## DARAUF SOLLTEN SIE ACHTEN:

### SI

- Naturjoghurt mit frischem Obst
- selbst gemachtes Müsli aus Haferflocken, Nüssen und Kernen
- frisches Obst

### NO

- (Sahne-)Fruchtjoghurt aus dem Kühregal
- fertiges Müsli oder Müsliriegel
- Smoothies aus dem Kühregal

## KOMPLEXE KOHLENHYDRATE

Zunächst gilt: Kohlenhydrate einsparen, wo immer es geht. Verzichten Sie größtenteils auf Nudeln, Reis und Kartoffeln und ersetzen Sie diese durch Gemüse, sind Sie schon auf einem guten Weg. Als Richtwert gilt, dass z. B. so viele Kartoffeln gegessen werden dürfen, wie Sie mit einer Hand umschließen können. Eine weitere Regel besagt, dass die Eiweiß- und Fettzufuhr bei einer geringen Kohlenhydratzufuhr gesteigert werden muss. Zu den guten Fetten zählen ungesättigte Fettsäuren aus Fisch oder Leinsamen. Eiweiß sorgt dafür, dass Körperfett und nicht Muskeln schwinden.

# Testen Sie LandGenuss

Das Magazin mit saisonalen Rezepten für jede Gelegenheit



Für jeden Anlass und jeden Geschmack:  
In jeder Ausgabe servieren wir Ihnen  
mindestens 60 neue Rezepte mit den  
besten regionalen Zutaten der Saison.



Dazu gibt es praktische Ratgeber und  
clevere Küchentricks, neue Produkte  
rund ums Kochen, kulinarische Reise-  
geschichten und vieles mehr!

3 Ausgaben  
+ Geschenk  
für Sie nur  
9,90 €



Gleich bestellen:

0711/72 52-291

@ [www.landgenuss-magazin.de/probeabo](http://www.landgenuss-magazin.de/probeabo)

Jetzt „LandGenuss“ auch auf Ihrem Tablet oder Smartphone in der Kiosk-App „LandGenuss“ lesen!

Laden im  
App Store

ANDROID APP BEI  
Google play

# Alle lieben Hack! FAMILIENKÜCHE

Bei diesen vier Gerichten mit **verschiedenen Hackfleischsorten** gibt es für Groß und Klein kein Halten mehr. Ran an den Tisch!

FOTOS & STYLING | ALEXANDRA PANELLA



**PAPRIKASUPPE**  
mit Hackbällchen

Rezept auf Seite 27



**FARFALLE**  
*mit Pilzbolognese*

Rezept auf Seite 28

# Ein saftiger Burger zum ANGEBEN



ITALIENISCHER  
BURGER

## Italienischer Burger

*Hamburger all'italiana*

**FÜR 4 PERSONEN**

**2 Knoblauchzehen**  
**100 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)**  
**100 g schwarze Oliven, entsteint**  
**350 g Kalbshack**  
**80 g Semmelbrösel zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**  
**2 Eier**  
**70 ml natives Olivenöl extra**  
**2 große Tomaten**  
**125 g Mozzarella**  
**80 g Rucola**  
**1 rote Zwiebel**  
**40 g Pinienkerne**  
**1/2 Bund Basilikum**  
**30 g frisch geriebener Parmesan**  
**4 Ciabatta-Brötchen**  
**4 EL Frischkäse**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Getrocknete Tomaten und Oliven gut abtropfen lassen und ebenfalls sehr fein hacken. Hackfleisch, Semmelbrösel, Eier, gehackten Knoblauch, getrocknete Tomaten und Oliven in einer Schüssel vermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Sollte sie noch zu weich sein, etwas mehr Semmelbrösel unter die Masse kneten.

**2** Mit angefeuchteten Händen 4 gleich große Frikadellen aus der Masse formen. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei kleiner bis mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.

**3** Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Mozzarella gut abtropfen lassen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

**4** Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Übrigen Knoblauch schälen und grob hacken. Pinienkerne, Basilikum, Knoblauch, Parmesan und übriges Olivenöl in ein hohes, schmales Gefäß geben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

**5** Die Ciabatta-Brötchen waagerecht halbieren und nach Belieben leicht toasten. Die Unterhälften mit dem Pesto, die Oberhälften jeweils mit 1 EL Frischkäse bestreichen. Die Unterhälften mit den gebratenen Frikadellen sowie Tomaten, Mozzarella, Zwiebel und Rucola belegen. Die oberen Hälften der Ciabatta-Brötchen auflegen und die Burger sofort servieren. Dazu passen Rosmarinkartoffeln.

**♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten**

## Paprikasuppe mit Hackbällchen und Kräutern

*Vellutata di peperoni con polpettine ed erbe aromatiche*



**FÜR 4 PERSONEN**

**700 g rote Paprikaschoten**  
**1 große Zwiebel**  
**1 Knoblauchzehe**  
**1 Peperoncino**  
**5 EL natives Olivenöl extra**  
**1 l Gemüsebrühe**  
**1 Bund gemischte Kräuter (Basilikum, Petersilie, Dill)**  
**1 Schalotte**  
**400 g gemischtes Hack**  
**1 TL Senf**  
**1 TL Tomatenmark**

**1 Ei**  
**2 EL Semmelbrösel**  
**150 g Mascarpone**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Paprikaschoten waschen, vierteln und entkernen, dann in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Den Peperoncino waschen, entkernen und ebenfalls in feine Würfel schneiden.

**2** 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Paprika, Zwiebel, Knoblauch sowie Peperoncino darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 8 Minuten andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und bei kleiner Hitze 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

**3** In der Zwischenzeit die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von

den Stielen zupfen und fein hacken. Die Schalotte schälen und ebenfalls fein würfeln. Hackfleisch in einer Schüssel mit Schalottenwürfeln, Senf, Tomatenmark, Ei, Semmelbröseln, sowie Salz und Pfeffer vermengen. Mit leicht angefeuchteten Händen 12 gleich große Bällchen aus der Hackmasse formen.

**4** Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hackbällchen darin bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun braten. Die Kräuter zur Paprikasuppe geben und diese mit dem Stabmixer fein pürieren, dann den Mascarpone unterrühren.

**5** Je 3 gebratene Hackbällchen auf einen Holzspieß stecken. Die Paprikasuppe auf Suppenschalen verteilen. Je 1 Hackbällchenspieß über die Suppenschale legen und die Suppe sofort servieren.

**♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten**

## Mini-Calzone mit Lammhackfleisch

*Piccoli calzoni con macinato di agnello e verdure*

FÜR 12 STÜCK

**375 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**  
**1/2 Hefewürfel**  
**1 Prise Zucker**  
**5 EL natives Olivenöl extra**  
**100 g Lauch**  
    1 Knoblauchzehe  
    1 gelbe Paprikaschote  
**100 g Zucchini**  
**250 g Lammhack**  
    1 EL Tomatenmark  
    1 TL getrockneter Majoran  
**50 ml Rotwein**  
**80 g frisch geriebener Parmesan**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Für den Teig Mehl und 1 TL Salz in einer Schüssel mischen. Hefe mit dem Zucker in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Diese Mischung zum Mehl in die Schüssel gießen, 2 EL Öl dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen zugeschlagen 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

**2** Inzwischen den Lauch putzen, gründlich waschen und in dünne Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Paprikaschote waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Zucchini waschen, putzen und ebenfalls fein würfeln.

**3** Übrigens Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch darin bei großer Hitze krümelig und goldbraun braten. Knoblauch und Gemüse dazugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten dünsten. Tomatenmark und Majoran dazugeben, kurz mitbraten und alles mit dem Rotwein ablöschen. Diesen fast

vollständig verkochen lassen. Anschließend die Hackmischung kräftig salzen und pfeffern und die Pfanne vom Herd nehmen.

**4** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und in 12 gleich große Portionen teilen. Diese rund (Ø ca. 12 cm) ausrollen und die Ränder mit etwas Wasser bestreichen. Etwas Hackmasse auf eine Hälfte der Teigfladen geben, mit etwas geriebenem Parmesan bestreuen und die nicht belegte Hälfte über die Füllung klappen. Die Ränder mit einer Gabel zusammendrücken. Die Teigstücke auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit etwas Wasser bestreichen und mit dem übrigen geriebenen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen in ca. 25 Minuten goldbraun backen. Heiß oder vollständig ausgekühlt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten

## Farfalle mit Pilzbolognese

*Farfalle con ragù di carne e funghi*



FÜR 4 PERSONEN

**500 g gemischte Pilze (z.B. Steinpilze, Champignons, Kräuterseitlinge, Austernpilze)**  
**1 Zwiebel**  
**1 Knoblauchzehe**  
**2 Karotten**  
**100 g Knollensellerie**  
**5 EL natives Olivenöl extra**  
**500 g Rinderhack**  
**1 EL Tomatenmark**

**300 ml Gemüsebrühe**  
**400 g Farfalle**  
**5 Stiele Petersilie**  
**200 g Sahne**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Die Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Karotten und Knollensellerie ebenfalls schälen und in kleine Würfel schneiden.

**2** 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze darin portionsweise bei großer Hitze kurz scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Das übrige Öl in der Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch darin goldbraun und krümelig braten. Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Sellerie dazugeben und mit anbraten.

**3** Das Tomatenmark einrühren und kurz mitbraten. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Pilze dazugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen lassen. Bei kleiner Hitze 10–13 Minuten köcheln lassen.

**4** Inzwischen die Farfalle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Sahne in die Soße geben und alles mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

**5** Farfalle abgießen und tropfnass mit der Pilz-Bolognese vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen, mit der gehackten Petersilie bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



# Würzig gefüllte HAPPEN

MINI-CALZONE  
mit Lammhackfleisch

# PRONTO, BITTE!

## Eine Mahlzeit in Minuten

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

FOTOS & STYLING | FRAUKE ANTHOLZ

30  
Minuten



### BABYSPINAT-SALAT mit gerösteten Kichererbsen

*Insalata di spinacini con ceci tostati, avocado e arancia*

FÜR 4 PERSONEN

220 g Kichererbsen (Dose)  
7 EL natives Olivenöl extra  
200 g Babyspinat  
1/2 Bund Frühlingszwiebeln  
2 Bio-Orangen  
2 Avocados  
1 Bio-Zitrone (Saft)  
4 EL heller Balsamicoessig  
1 Prise Zucker  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
etwas Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kichererbsen abtropfen lassen und mit 3 EL Öl mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech 20 Minuten rösten, zwischendurch wenden. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Orangen filetieren, dabei den Saft auffangen. Avocados halbieren und vom Kern befreien. Das Fruchtfleisch aus der Schale heben, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Übriges Öl, aufgefangenen Orangensaft, Essig, Salz und Pfeffer gut verquirlen.

2 Die Kichererbsen aus dem Ofen nehmen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Paprika vermengen. Alle Salatzutaten mit dem Dressing vermengen und den Salat sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



30  
Minuten

## BRUSCHETTA mit Erbencreme und Roter Bete

*Bruschetta con crema di  
piselli e barbabietola*

FÜR 4 PERSONEN

1 Bund Basilikum

5 Stiele Minze

1/2 Bio-Zitrone

1 Schalotte

1 Knoblauchzehne

250 g TK-Erbsen

100 ml natives Olivenöl extra

2 EL Crème fraîche

500 g gegarte Rote Bete

2 EL Balsamicoessig

1 Prise Zucker

80 g Parmesan

1 Ciabatta

etwas Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer

1 Den Backofengrill vorheizen. Die Kräuter  
waschen und trocken schütteln. Die Blättchen  
abzupfen. Zitrone heiß abwaschen und

trocken reiben. Die Schale abreiben, dann den Saft auspressen. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Inzwischen 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Erbsen dazugeben und mitschwenken. Mischung in ein hohes Gefäß geben und mit 2/3 des Basilikums, Minze, Zitronenschale, 50 ml Öl und Crème fraîche pürieren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer abschmecken.

2 Rote Bete in kleine Würfel schneiden. Mit 2 EL Öl, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer vermischen. Parmesan in Späne hobeln. Das Ciabatta in Scheiben schneiden, diese nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit dem übrigen Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen in 3–4 Minuten goldbraun grillen, dabei zwischendurch einmal wenden. Übriges Basilikum grob zerdrücken. Erbsencreme auf die gerösteten Ciabattascheiben geben. Diese mit Rote Bete, Parmesan und Basilikum bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten





35  
Minuten

## LINGUINE mit Rinderfiletstreifen

*Linguine con straccetti di manzo,  
champignon e radicchio*

FÜR 4 PERSONEN

- 3 Schalotten
- 3 Stiele Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 500 g Champignons
- 1 kleiner Radicchio (ca. 350 g)
- 1 Granatapfel
- 8 EL natives Olivenöl extra
- 400 g Linguine
- 400 g Rinderfilet
- 300 g Sahne
- 1 TL brauner Zucker
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Schalotten schälen und in Streifen schneiden. Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und fein hacken. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Radicchio

waschen und so in Spalten schneiden, dass die Enden noch durch den Strunk zusammengehalten werden. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze darin bei großer Hitze anbraten. Schalotten und Kräuter dazugeben und mitbraten. Alles salzen und pfeffern.

2 Linguine nach Packungsangabe al dente garen. Inzwischen das Rinderfilet trocken tupfen und in Streifen schneiden. 3 EL Öl in eine weitere Pfanne geben. Fleisch darin bei großer Hitze rundherum scharf anbraten. Gebratene Pilze dazugeben, Sahne dazugießen und alles aufkochen. Alles bei kleiner Hitze ca. 4 Minuten einköcheln lassen, dann nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Inzwischen übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Radicchio darin bei großer Hitze goldbraun anbraten. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

3 Linguine abgießen und tropfnass mit der Champignon-Rinderfilet-Soße vermengen. Mit dem gebratenen Radicchio und den Granatapfelkernen anrichten und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

30  
Minuten

## BLUMENKOHL- KNOBLAUCH-SUPPE mit gebratenen Garnelen

*Vellutata di cavolfiore all'aglio  
con gamberi arrostiti*

FÜR 4 PERSONEN

1 Zwiebel  
7 Knoblauchzehen  
1 kg Blumenkohl  
3 Stiele Thymian  
5 EL natives Olivenöl extra  
150 ml Weißwein  
750 ml heiße Gemüsebrühe  
1 Peperoncino  
1 Bund Petersilie  
250 g rohe Garnelen, küchenfertig  
1 Bio-Zitrone (abgeriebene  
Schale und Saft)  
150 g Crème fraîche  
etwas Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und 6 Knoblauchzehen schälen, beides fein würfeln. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünnen. Blumenkohl und Thymian dazugeben und kurz mitdünsten. Alles mit Weißwein und heißer Brühe ablöschen, dann aufkochen, salzen, pfeffern und 15–20 Minuten köcheln lassen.

2 Inzwischen den Peperoncino waschen und in Ringe schneiden. Die übrige Knoblauchzehe schälen und in feine Scheiben schneiden. Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen darin bei großer Hitze 4–5 Minuten anbraten, dabei in der letzten Minute Peperoncino, Knoblauch und Petersilie mit in die Pfanne geben und mitschwenken. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe fein pürieren. Crème fraîche einrühren und die Suppe mit übrigem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den gebratenen Garnelen anrichten, mit Zitronenschale bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten





## ROSENKOHL-RISOTTO mit Pancetta und Mandeln

*Risotto ai cavolacci di Bruxelles con  
pancetta e mandorle in scaglie*

FÜR 4 PERSONEN

**2 Schalotten**  
**5 EL natives Olivenöl extra**  
**300 g Risottoreis**  
**150 ml Weißwein**  
**ca. 1 l Gemüsebrühe**  
**500 g Rosenkohl**  
**65 g Mandelblättchen**  
**100 g Pancetta**  
**1 EL Butter**  
**60 g frisch geriebener Parmesan**  
**etwas Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer**

**1** Schalotten schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, die Schalotten darin andünsten. Den Risottoreis dazugeben und glasig dünsten, dann mit dem Weißwein ablöschen. Diesen fast vollständig verkochen lassen. Nach und nach Brühe dazugießen. Diese immer fast vollständig verkochen lassen, bevor neue dazugegeben wird. Auf diese Weise den Reis in ca. 25 Minuten garen.

**2** Inzwischen den Rosenkohl waschen, putzen und 4 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Mandelblättchen ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten, dann aus der Pfanne nehmen. Pancetta in Würfel schneiden und in der Pfanne knusprig braten. Herausnehmen und beiseitestellen. Rosenkohlköpfchen halbieren. Übriges Öl in die Pfanne geben und den Rosenkohl darin 4–5 Minuten anbraten. Salzen und pfeffern.

**3** Ca. 5 Minuten vor Ende der Risottogarzeit den Rosenkohl zum Risotto geben. Butter und Parmesan unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Risotto mit Pancetta und Mandeln bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

30  
Minuten

## FEIGEN mit Zabaione und karamellisierten Walnüssen

*Fichi con zabaione e noci  
caramellati*

FÜR 4 PERSONEN

**190 g Zucker**  
**150 g Walnusskerne**  
**8 Feigen**  
**1 Prise Zimtpulver**  
**4 Eigelb**  
**100 ml Marsala**

**1** 90 g Zucker und 90 ml Wasser in eine Pfanne geben, aufkochen und goldgelb karamellisieren lassen. Walnüsse dazugeben und unter ständigem Rühren im Karamell wenden. Die karamellisierten Nüsse auf ein Stück Backpa-

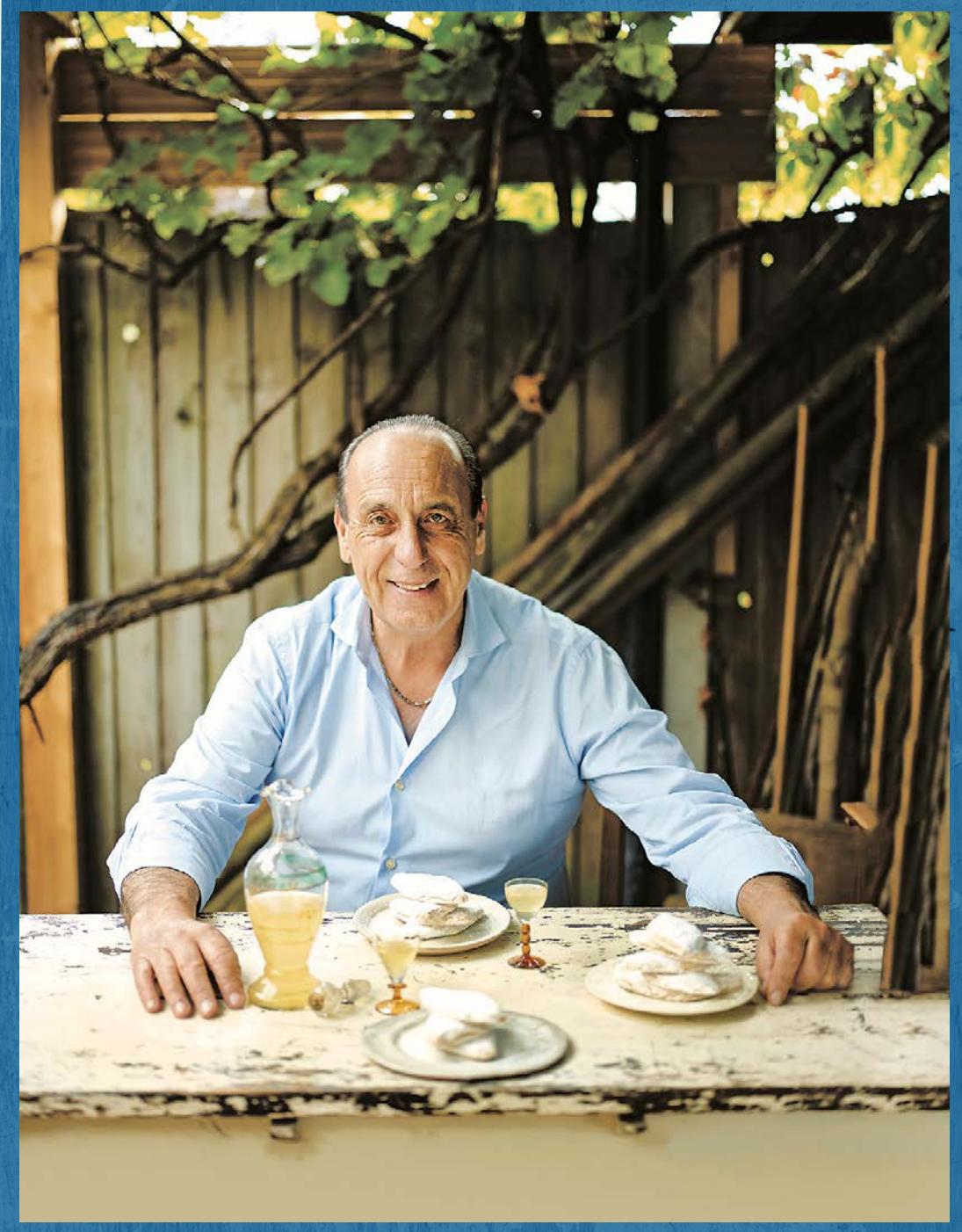
pier geben (Vorsicht heiß!), gut verteilen und vollständig auskühlen lassen.

**2** Die Feigen waschen und vierteln. Für die Zabaione übrigen Zucker, Zimt und Eigelb in eine Schüssel geben und über einem heißen Wasserbad mit den Quirlen des Handrührgeräts cremig aufschlagen. Nach und nach den Marsala dazugießen, dabei immer weiter-schlagen, bis eine luftige Creme entstanden ist.

**3** Die Schüssel vom heißen Wasserbad nehmen und die Zabaione kurz über einem Eiswasserbad kalt schlagen, damit sie stabil bleibt. Die karamellisierten Nüsse hacken. Die Feigen mit der Zabaione und den karamellisierten Walnüssen auf Desserttellern anrichten und das Dessert sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten





# *Leidenschaftlich italienisch!* Gennaro's Passione

Erleben Sie mit uns und Kochlegende Gennaro Contaldo das italienische Lebensgefühl. Hier warten **authentische Gerichte aus dem Süden Italiens** auf Sie. Freuen Sie sich auf köstliche Spezialitäten, geprägt von Kindheitserinnerungen und viel Tradition

*Pastateig-  
Grundrezept*

2 Eier, 175 g Mehl und 50 g Hartweizengrieß zusammen mit 2 EL Olivenöl und 1/2 TL Salz in eine Schüssel geben. Alles zu einem glatten Teig verkneten, diesen in Frischhaltefolie gewickelt 2 Stunden ruhen lassen.

**AGNOLOTTI MIT  
FLEISCHFÜLLUNG**

Rezept auf Seite 40





## Tintenfisch-Pfanne

*Calamari in umido*

FÜR 4 PERSONEN

- 3 Knoblauchzehen
- 4 grüne Oliven
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL Kapern in Lake (Glas), abgetropft
- 4 Anchovis in Öl (Glas), abgetropft
- 800 g Baby-Tintenfische, küchenfertig
- 10 Kirschtomaten
- 3 Stiele Petersilie
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Oliven vierteln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen (die Pfanne sollte so groß sein, dass die Tintenfische eng beieinanderliegend den Boden bedecken). Knoblauch, Oliven, Kapern und Anchovis darin bei mittlerer Hitze andünsten, dann die Tintenfische und etwas Salz dazugeben. Alles gut umrühren und die Hitze reduzieren.

2 Die Kirschtomaten waschen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Tomaten und Petersilie

unter die Tintenfische mischen. Die Tomaten mit dem Kochlöffel leicht zerdrücken.

3 Den Pfannendeckel aufsetzen und alles bei kleiner Hitze ca. 70 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Tintenfische zart sind. Dabei geben die Tintenfische sehr viel Flüssigkeit ab und werden deutlich kleiner. Das Gericht nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf Teller verteilen und sofort servieren. Dazu passt Ciabatta.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 95 Minuten

## Frittierte gefüllte Reisbällchen

*Arancini di riso*

FÜR CA. 25 STÜCK

### FÜR DAS RISOTTO

1 Menge Risotto-Grundrezept  
(siehe Button rechts)

### FÜR DIE FÜLLUNG

1 Zwiebel  
1 EL natives Olivenöl extra  
100 g TK-Erbsen  
75 g Mozzarella  
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### AUSSERDEM

2 Eier  
etwas Mehl zum Verarbeiten  
einige Semmelbrösel zum Panieren  
reichlich Sonnenblumenöl zum Frittieren

1 Das fertige Risotto dünn auf ein Backblech streichen und vollständig auskühlen lassen.

2 Inzwischen für die Füllung die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen und die Zwiebel darin glasig andünsten. Erbsen und 2 EL Wasser dazugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt einige Minuten sanft köcheln, bis die Erbsen gar sind. Dann alles abkühlen lassen. Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden.

3 Für die Bällchen ca. 25 golfballgroße Kugeln aus dem Risotto formen. Das geht am besten mit leicht angefeuchteten Händen. Dann eine kleine Mulde in die Mitte jeder Kugel drücken, jeweils etwas Erbsenmasse und Mozzarellawürfel hineingeben und die Kugeln wieder verschließen, sodass die Füllung in der Mitte verborgen ist. Mit dem gesamten Reis und der Füllung so verfahren.

4 Vor dem Frittieren die Bällchen panieren. Dafür die Eier in einer kleinen Schüssel verquirlen. Die Kugeln jeweils mit etwas Mehl bestäuben, durch die verquirlten Eier ziehen und in den Semmelbröseln wälzen.

### Risotto-Grundrezept

1 gewürfelte Zwiebel in 3 EL Olivenöl andünsten. 300 g Risotto-reis dazugeben und mitdünsten. Nach und nach insgesamt ca. 1,5 l heiße Brühe zugießen. Risotto mit Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken.



5 Einen großen Topf mit dickem Boden ca. 5 cm hoch mit Sonnenblumenöl füllen und dieses langsam erhitzen. Es hat die richtige Temperatur erreicht, wenn an einem Holzkochlöffelstiel kleine Bläschen hochsteigen. Die panierten Risottokugeln portionsweise ins heiße Öl geben und in 2–3 Minuten goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm oder kalt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

**TIPP:** Die typischen sizilianischen Arancini sind eine tolle Möglichkeit, um Risottoreste zu verwerten. Traditionell werden sie mit unterschiedlichen Zutaten wie z.B. einer Mischung aus Hackfleisch oder verschiedenem Gemüse gefüllt. Auf Sizilien werden die Arancini zahlreich angeboten und als kleiner Snack auf die Hand verkauft. Servieren Sie sie auch einmal gefüllt mit Schokolade und Nüssen als Dessert. Dabei keinen Parmesan in das Risotto geben und dieses eher süßlich abschmecken.

# Agnolotti mit Fleischfüllung

*Agnolotti con ripieno di carne*



FÜR 4-6 PERSONEN

## FÜR DEN PASTATEIG

1 Menge **Pastateig-Grundrezept**  
(siehe Button Seite 37)  
etwas **Mehl** zum Verarbeiten

## FÜR DIE FÜLLUNG

1 **kleine Zwiebel**  
1 **Knoblauchzehe**  
3 EL **natives Olivenöl extra**  
200 g **gemischtes Hack**  
1 **Stiel Thymian**  
3 **Stiele Petersilie**  
4 EL **Weißwein**  
2 EL **frisch geriebener Parmesan**  
etwas **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Den fertigen Pastateig in Frischhaltefolie gewickelt 2 Stunden ruhen lassen.

2 Inzwischen für die Füllung die Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln. Die Knoblauchzehe leicht andrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Das Hackfleisch dazugeben und unter gelegentlichem Rühren krümelig anbraten, bis es leicht gebräunt ist.

3 Thymian und Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Kräuter zum Hackfleisch geben und untermischen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hitze erhöhen und alles mit Weißwein ablöschen. Sobald der Wein verkocht ist, die Pfanne vom Herd nehmen, die Knoblauchzehe entfernen und die Mischung abkühlen lassen.

4 Die abgekühlte Hackfleischmischung mit dem Parmesan ca. 30 Sekunden im Zerkleinerer hacken. Die Masse in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Den Pastateig in 4 Portionen teilen und diese nacheinander verarbeiten. Die nicht verwendeten Portionen dabei in Frischhaltefolie wickeln, damit der Teig nicht austrocknet. Den Pastateig mit der Nudelmaschine sehr dünn ausrollen (alternativ auf der leicht

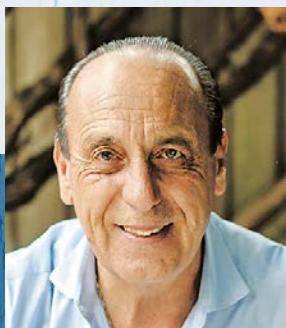
bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz sehr dünn ausrollen).

6 Mit einem Ausstecher Kreise (Ø ca. 3 cm) ausstechen und in die Mitte jedes Kreises ein wenig Füllung setzen. Den Rand mit etwas Wasser befeuchten. Die Kreise jeweils über der Füllung zu Halbmonden zusammenfalten und den Rand zum Versiegeln mit den Fingerspitzen fest zusammendrücken. Die gefüllte Nudel sanft mit einem Finger auf der Arbeitsfläche halten, die beiden Spitzen des Halbmonds vorsichtig zusammenführen und aneinanderdrücken. Den restlichen Teig und die übrige Füllung ebenso verarbeiten.

7 Die Agnolotti in reichlich kochendem Salzwasser in ca. 3 Minuten al dente garen. Anschließend abgießen, auf Teller verteilen und mit einer Soße nach Wahl oder etwas Salbeibutter beträufelt sofort servieren.

**TIPP:** Traditionell wird die Füllung für Agnolotti aus Bratenresten mit Kräutern und geriebenem Parmesan zubereitet. Wenn Sie keine Bratenreste übrig haben, verwenden Sie einfach Rinder- oder Schweinehack.

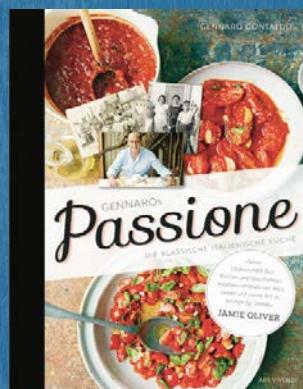
♥ ZUBEREITUNGSZEIT 3 Stunden



## ZUR PERSON

**GENNARO CONTALDO:** Schon im Kindesalter kam Gennaro mit den Lebensmitteln in seiner Heimat, der Amalfiküste, in Berührung. Er tauchte, angelte, sammelte Kräuter und Pilze im Wald und vergaß dabei sogar die Schule. Seine Passion für Essen war immens. Bereits mit acht Jahren arbeitete er in lokalen Restaurants, um mit 20 Jahren nach London zu gehen.

**FERNSEHKOCH UND BUCHAUTOR:** Er ist einer der berühmtesten Köche Großbritanniens. Vor allem durch die Zusammenarbeit mit Fernsehkoch Jamie Oliver und dem italienischen Küchenchef Antonio Carluccio erlangte er weltweiten Ruhm. „Passione“ ist eine Hommage an sein erstes Restaurant.



## REDAKTIONSTIPP

„Gennaros Passione. Die klassische italienische Küche“ von Gennaro Contaldo zeigt über 100 farbenfrohe italienische Rezeptklassiker – von Suppe und Pasta bis hin zu delikaten Hauptspeisen mit Fleisch oder Fisch und köstlichen Dolci. Vor allem aber versprüht dieses Buch das italienische Lebensgefühl wie kein zweites. Die liebevollen Anekdoten des Autors runden die Rezepte dabei toll ab. Mit genialen Fotos von Kim Lightbody. **Ars Vivendi Verlag, 26 Euro**



## Gegrillte Lammkoteletts, gefüllt mit Parmaschinken und Kräutern

*Cotolette di agnello alla griglia con ripieno di prosciutto di Parma ed erbe*

FÜR 4 PERSONEN

- 10 Salbeiblätter
- 3 Stiele Petersilie
- 3 Stiele Basilikum
- 3 Zweige Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- 6 EL frisch geriebener Parmesan
- 100 g weiche Butter
- 6 Scheiben Parmaschinken
- 12 Lammkoteletts
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und sehr fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel Kräuter, Knoblauch, Parmesan, Butter und etwas Salz zu einer glatten Creme verrühren.

2 Die Schinkenscheiben leicht überlappend auf einem Stück Frischhaltefolie neben-einanderlegen und die Kräuterbutter mit einem Teigschaber gleichmäßig darauf verstreichen. Den Parmaschinken dann mithilfe der Frischhaltefolie zu einer Rolle einrollen, dabei darauf achten, dass keine Füllung hervorquillt. Die Folie an den Seiten fest zusammenbinden und die Schinkenrolle mindestens

60 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen, damit sie fest wird.

3 Den Backofengrill auf höchster Stufe vorheizen. Die Lammkoteletts jeweils in der Mitte horizontal von einer Seite her einschneiden, sodass das Fleisch am anderen Ende gerade eben verbunden bleibt. Die beiden Hälften auseinanderklappen und das Fleisch mit einem Fleischklopfer zart klopfen.

4 Die Füllung aus dem Kühlschrank nehmen und von der Folie befreien. Die Rolle in 2,5 cm dicke Scheiben schneiden und diese leicht flach drücken. Auf eine Seite der Koteletts jeweils 1 Portion der Füllung legen, die andere Seite darüberfalten und gut zusammendrücken. Dabei darauf achten, dass keine Füllung seitlich hervorquillt. Die gefüllten Koteletts auf ein mit Alufolie belegtes Backblech legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Koteletts unter den heißen Ofengrill schieben und für die Garstufe rare (blutig) von jeder Seite 2 Minuten garen, für medium je 4 Minuten und für well done (gut durch) so lange Sie möchten. Das Lamm sofort servieren. Dazu passen Kartoffeln oder Ciabatta.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten  
zgl. 60 Minuten Kühlzeit



**Viani**  
**Italiens  
schönste  
Seiten  
kostenlos  
bestellen!**

Bestellen Sie unseren kostenlosen, umfangreich bebilderten Spezialitätenkatalog mit umfassenden Produktinformationen und Anwendungstipps unter [www.viani.de/soisstitalien](http://www.viani.de/soisstitalien) oder per E-Mail an [ciao@viani.de](mailto:ciao@viani.de). Oder stöbern Sie einfach in unserem mehrfach **ausgezeichneten** **Online-Shop** mit über 2.500 ausgesuchten Feinkostprodukten aus ganz Italien! Versandkostenfreie Lieferung ab 50 € Bestellwert!

[WWW.VIANI.DE](http://WWW.VIANI.DE)

# FRISCH AUFGETISCHT

## Was bringt die Saison?

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

### CREMIGE PASTINAKENSUPPE

*Vellutata di pastinache*

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Bio-Zitrone
- 750 g Pastinaken
- 250 g Kartoffeln
- etwas natives Olivenöl extra
- 150 ml Weißwein
- 1 l Gemüsebrühe
- 200 g Sahne
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 1 Bund Schnittlauch
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. Pastinaken und Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebeln, Knoblauch, Pastinaken und Kartoffeln in Öl andünsten, dann mit Weißwein ablöschen. Brühe und Sahne dazugießen und alles mit Zitronensaft und -schale, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen und 20 Minuten köcheln lassen.

2 Schnittlauch waschen und trocken schütteln, 1/3 davon in Röllchen schneiden. Die Suppe pürieren. Die Schnittlauchröllchen unterrühren und die Suppe abschmecken. Mit Schnittlauchhalmen servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT  
45 Minuten



#### PASTINAKE *Pastinache*

Die Pastinake ist ein wahres Wintergemüse, das sein nussiges, leicht süßliches Aroma erst nach dem ersten Frost entwickelt. Zudem gilt, je kleiner die Pastinake, desto weicher und weniger holzig ist ihr Fruchtfleisch. Obwohl Pastinaken eine weiße Farbe haben, sollten sie beim Kauf am oberen Ende noch schön grün sein, da dies ein Zeichen von Frische und guter Qualität ist. Ist das Ende hingegen gelblich, sollte die Pastinake nicht gekauft werden.



### FELDSALAT *Insalata valeriana*

Der Feldsalat ist eine der wenigen Salatsorten, die über den Winter hinweg Saison haben. Er hat einen eher zarten Biss und ein würziges, nussiges Aroma, das durch die ätherischen Öle in den Blättern entsteht. Da der Feldsalat schnell matschig wird, sollte er nie luftdicht gelagert werden, um Kondenswasser zu vermeiden. Damit Feldsalat nicht so schnell zusammenfällt, erst kurz vor dem Servieren ins Essen geben oder mit Dressing vermengen.



## FELDSALAT mit lauwarmen Röstkartoffeln

*Insalata valeriana con patate arrosto tiepide*

FÜR 4 PERSONEN

**1 kg Kartoffeln**  
**5 Zweige Rosmarin**  
**4 Knoblauchzehen**  
**100 ml natives Olivenöl extra**  
**200 g Feldsalat**  
**150 g Schafskäse**  
**3 EL heller Balsamicoessig**  
**1 TL Honig**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Die Kartoffeln gut waschen und ungeschält in Wasser je nach Größe in 20–25 Minuten zu Pellkartoffeln kochen. In der Zwischenzeit den Rosmarin waschen und trocken tupfen. Die Nadeln abzupfen und hacken. Den Knoblauch ungeschält andrücken.

**2** Die Kartoffeln abgießen, abschrecken und kurz ausdampfen lassen. Abkühlen lassen, dann der Länge nach halbieren. 6 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln darin zusammen mit dem Rosmarin und dem Knoblauch bei mittlerer Hitze in 10–15 Minuten rundherum goldbraun anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

**3** Den Feldsalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Den Schafskäse abtropfen lassen und zerbröckeln. Das übrige Öl in einer Schüssel mit Essig, Honig, Salz und Pfeffer verquirlen. Kartoffeln, Salat und Schafskäse vorsichtig mit dem Dressing vermengen. Den Salat sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT

**60 Minuten**

## LINGUINE mit Spinat-Walnuss-Pesto

*Linguine al pesto di spinaci e noci*

FÜR 4 PERSONEN

**250 g Babyspinat**  
**1 Knoblauchzehe**  
**100 g Walnusskerne**  
**400 g Linguine**  
**75 g frisch geriebener Parmesan**  
**1/2 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale)**  
**80 ml natives Olivenöl extra**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Babyspinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Knoblauch schälen und grob hacken. Die Walnüsse grob hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Ca. 1/3 davon zum Garnieren beiseitelegen.

**2** Linguine nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen 2/3 des Babyspinats mit Knoblauch, übrigen Walnüssen, 50 g Parmesan, Zitronenschale und Öl in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Die Linguine abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Das Spinatpesto mit etwas Kochwasser bis zur gewünschten Konsistenz verrühren. Das Pesto mit den Linguine vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen, mit übrigem Parmesan, Spinat und Walnüssen bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT  
**35 Minuten**



### SPINAT *Spinaci*

Spinat liefert alle Mineralstoffe in reichem Maße, vor allem aber Eisen und Zink. Besonders der Frühlingsspinat, der nach dem Winter zu den ersten heimisch geernteten Gemüsesorten zählt, ist fein und mild im Geschmack. Da Spinat beim Kochen sehr stark zusammenfällt, sollte beim Einkauf immer etwas mehr eingekauft und gekauft werden. Frischer Spinat hält sich, in ein feuchtes Tuch gewickelt, einige Tage im Gemüsefach des Kühlschranks frisch.



Foto: gettyimages/luchezar (0); Stockphoto/Debie08 (0); gettyimages/vmastei89 (0); Archiv (0)

### ROSENKOHL *Cavolletti di Bruxelles*

Der Rosenkohl ist der kleinste Vertreter in der Kohlfamilie, dafür beinhaltet er den höchsten Gehalt an Vitamin C. Ihm wird ein kräftiger und leicht bitterer Geschmack nachgesagt, den er allerdings nach dem ersten Frost verliert. Seine Konsistenz ist nach dem Kochen zart und etwas cremig. Beim Kauf sollte besonders auf Frische geachtet werden. Diese kann man an geschlossenen, festen Köpfen und einer sattgrünen Farbe erkennen.



## KNUSPRIGER ROSENKOHLAUFLAUF

*Sformato croccante di cavoletti di Bruxelles*

**FÜR 4 PERSONEN**

- 1 kg Rosenkohl**
- 3 Stiele Thymian**
- 1 Knoblauchzehe**
- 100 g Pancetta-Scheiben**
- 50 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- 200 g Sahne**
- 1 Ei**
- 30 g frisch geriebener Parmesan**
- etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- 50 g Semmelbrösel**
- 20 g Mandelblättchen**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Den Rosenkohl putzen, waschen und ca. 15 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Anschließend abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

**2** Den Thymian waschen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen und fein hacken. Den Pancetta in Würfel schneiden. Eine große Auflaufform mit etwas Butter einfetten. In einer Schüssel Sahne mit Ei, Parmesan, Knoblauch, Muskat, Salz und Pfeffer verquirlen.

**3** Den Rosenkohl in die Auflaufform geben und die Sahne-Ei-Mischung darübergießen. Semmelbrösel, Mandeln, 2/3 des Thymians und Pancetta vermischen und auf dem Rosenkohl verteilen. Butterstückchen darauf verteilen. Alles im vorgeheizten Ofen in 25–30 Minuten goldbraun überbacken. Mit restlichem Thymian garniert servieren.

**♥ ZUBEREITUNGSZEIT**  
**60 Minuten**

## APFELSTRUDEL mit getrockneten Aprikosen

*Strudel di mele con albicocche secche*

FÜR CA. 8 STÜCKE

**100 g** getrocknete Aprikosen  
**50 g** Rosinen  
**60 ml** Amaretto  
**1 kg** Äpfel  
**1 Bio-Zitrone (Saft)**  
**50 g** Mandelkerne  
**80 g** Zucker  
**100 g** Butter  
**1 Pck.** gezogener Strudelteig  
(120 g, Kühlregal)  
**4 EL** Semmelbrösel  
etwas Puderzucker zum Bestäuben

**1** Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Aprikosen in kleine Würfel schneiden, mit den Rosinen vermischen und mit dem Amaretto beträufeln. Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Mit dem Zitronensaft mischen.

**2** Mandeln grob hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten, dann abkühlen lassen. Aprikosentrocknung mit Äpfeln, gehackten Mandeln und Zucker vermischen.

**3** Die Butter schmelzen lassen. Die Strudelteigblätter auf einem feuchten Küchentuch auslegen. Die einzelnen Lagen mit Butter bestreichen und übereinanderlegen. Die oberste Schicht ebenfalls mit Butter bestreichen, mit Semmelbröseln bestreuen und die Füllung im unteren Drittel auf einer Längsseite des Teigs verteilen. Die Seitenränder einschlagen und den Strudel mithilfe des Tuchs aufrollen.

**4** Den Strudel mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit der übrigen Butter bestreichen. Anschließend im vorgeheizten Ofen in ca. 30 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT  
**80 Minuten**



### APFEL *Mela*

Äpfel können in der Küche sehr vielfältig eingesetzt werden, sei es pur als gesunder Snack, als leicht fruchtige Note in herzhaften Fleischgerichten oder klassisch in Mus, Kuchen und Desserts. Je nach Verwendungsart sind andere Apfelsorten, abhängig von ihrem Geschmack, zu bevorzugen. Besonders für Süßspeisen mit viel Zucker eignen sich z.B. säuerliche Äpfel. Werden Äpfel kühl und dunkel gelagert, halten sie sich mehrere Monate frisch.



Foto: gettyimages/NataliaBabenko/iStockphoto/viktorkitaykin/iStockphotoimages/derketa/iStockphotoimages/serenaaková/iStockphotoimages

### MANDARINE *Mandarino*

Die beliebte Mandarine gehört wohl zu den saftigsten und süßesten Vertretern der Zitrusfrüchte. Zudem ist sie zur kalten Jahreszeit ein guter Lieferant von zahlreichen Vitaminen. In der Küche finden Mandarinen vielseitig Verwendung, sei es als frischer Snack, gepresster Saft oder in herzhaften und süßen Speisen. Mandarinen sollten stets kühl gelagert werden, da sie bei Zimmertemperatur viel von ihrem Aroma und ihrer Saftigkeit verlieren.

## MANDARINEN-BAISER-HÄUBCHEN

*Meringhe al mandarino*

FÜR CA. 35 STÜCK

- 1 Bio-Mandarine**  
**300 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**  
**150 g kalte Butter in Stückchen**  
**80 g Zucker**  
**etwas Salz**  
**3 Eiweiß**  
**150 g Puderzucker**

1 Die Mandarine heiß waschen. Die Schale fein abreiben, die Frucht dann halbieren und den Saft auspressen. Mehl, kalte Butter, Zucker und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben. 2–3 EL Mandarinensaft dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Den Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten, dann zu Rollen (Ø 2–3 cm) formen. Davon ca. 4 mm dicke Scheiben abschneiden. Diese auf mit Backpapier belegte Backbleche legen.

3 In einer Schüssel Eiweiß mit 1 Prise Salz und 2–3 EL Mandarinensaft steif schlagen. Nach und nach Puderzucker dazusieben und weiterschlagen, bis die Masse weiß glänzt und sich Spitzen bilden. Die Mandarinenschale unterheben. Die Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und jeweils 1 Tupfen auf jeden Teigkreis spritzen.

4 Die Kekse im vorgeheizten Backofen in ca. 30 Minuten goldgelb backen. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und servieren.

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

# Gutes von der Stange **LAUCH**

Diese vier Rezeptideen beweisen, wie vielfältig  
**unser guter alter Bekannter Lauch** immer wieder  
neu zur Höchstform aufläuft. Probieren Sie mal!

FOTOS & STYLING | IRA LEONI



**QUICHE**  
*mit Lauch und Lachs*  
Rezept auf Seite 51



## CREMIGE LAUCHSUPPE

*mit Apfel und Ziegenkäse*

Rezept auf Seite 52



### *Variation*

Wer kein Freund von Ziegenkäse ist, kann diese Suppe auch mit einer Meerrettichcreme garnieren. Dafür 100 g Mascarpone mit 2 TL frisch geriebenem Meerrettich (alternativ Meerrettich aus dem Glas), Salz und Pfeffer verrühren.

### Variation

Mit 5 getrockneten Tomaten und 8 schwarzen Oliven bringen Sie noch mehr „Italien“ in die Frittata. Beides einfach hacken und in die Eimasse rühren. Wer mag, serviert die Frittata zusätzlich mit gebackenen Kirschtomaten.



**FRITTATA**  
mit Kartoffeln, Lauch und Pancetta

# Deftige KLASSIKER



## Frittata mit Kartoffeln, Lauch und Pancetta

*Frittata di patate, porri e pancetta*

FÜR 4 PERSONEN

**800 g** festkochende Kartoffeln  
**1** Zwiebel  
**2** Knoblauchzehen  
**4 Stangen** Lauch (ca. 800 g)  
**200 g** Pancetta  
**1 TL** edelsüßes Paprikapulver  
**1/2 Bund** Schnittlauch  
**6** Eier  
**100 g** Sahne  
etwas frisch geriebene Muskatnuss  
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Kartoffeln waschen und ungeschält in Wasser ca. 20 Minuten kochen. Inzwischen die Zwiebel schälen und grob würfeln. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Lauch putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Kartoffeln abgießen, abschrecken, noch heiß pellen und in dicke Scheiben schneiden.

2 Den Pancetta in Streifen schneiden und ohne Zugabe von Fett in einer großen Pfanne anbraten. Die Zwiebel kurz midüsten, dann Kartoffeln, Knoblauch und Lauch dazugeben und anbraten. Alles mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Inzwischen den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Etwas davon beiseitelegen. In einer Schüssel die Eier mit Sahne, Schnittlauch, Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen. Die Eimischung zum Gemüse in die Pfanne geben und bei kleiner bis mittlerer Hitze stocken lassen. Die Frittata mit den Schnittlauchröllchen bestreuen und sofort servieren.

**TIPP:** Wer mag, kann die Frittata auch im Ofen zubereiten. Dazu die Zutaten in einer ofenfesten Pfanne anbraten und die Eimischung darübergeben. Kurz braten lassen, dann die Pfanne in den vorgeheizten Ofen (180 °C Ober-/Unterhitze) geben und die Frittata stocken lassen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **40 Minuten**



## Quiche mit Lauch und Lachs

*Quiche di porri e salmone*

FÜR 1 QUICHE (Ø 26 CM)

**250 g** Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten  
**130 g** kalte Butter in Stückchen  
**4** Eier  
**3 EL** Milch  
**2 Stangen** Lauch (ca. 400 g)  
**2 EL** natives Olivenöl extra  
**250 g** Lachsfilet  
**1 EL** Bio-Zitronensaft  
**1/2 Bund** Dill  
**50 g** Taleggio  
**200 g** Sahne  
etwas frisch geriebene Muskatnuss  
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mehl und 1/2 TL Salz mischen, die kalte Butter dazugeben und mit den Fingerspitzen mit dem Mehl verreiben. 1 Ei und 3 EL Milch dazugeben und alles zu einem Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 In der Zwischenzeit den Lauch putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne das Öl erwärmen und den Lauch darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier belegen. Den Lachs waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Würfel mit etwas Zitronensaft beträufeln. Den Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Käse reiben und in einer Schüssel mit Sahne und 3 Eiern verquirlen. Den Dill unterrühren und alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

3 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Die vorbereitete Springform an Boden und Rand damit auskleiden. Lauch und Lachs auf dem Teigboden verteilen, die Eimischung darübergeben. Die Quiche im vorgeheizten Ofen in ca. 45 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Quiche kurz ruhen lassen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **110 Minuten**

# Tolle neue KREATIONEN



## Cremige Lauchsuppe mit Apfel und Ziegenkäse

*Vellutata di porri con mela e caprino*

FÜR 4 PERSONEN

### 5 Stangen Lauch (ca. 1 kg)

- 1 Zwiebel
- 300 g Sellerie
- 2 große Kartoffeln
- 2 Äpfel
- 2 EL Butter
- 1 l heiße Gemüsebrühe
- einige Stiele Majoran
- 200 g Sahne
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 100 g Ziegenkäserolle
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Lauch putzen, gründlich waschen und grob in Ringe schneiden. 1 Zwiebel, Sellerie und Kartoffeln schälen und grob würfeln. 1 Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Stücke schneiden. In einem großen Topf 1 EL Butter erhitzen, darin die Zwiebel andünsten, dann Lauch, Sellerie, Kartoffeln und Apfel mitdünsten. Alles mit Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

2 Inzwischen den zweiten Apfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Scheiben schneiden. Majoran waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen, die Apfelscheiben darin goldbraun anbraten und den Majoran dazugeben.

3 Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Sahne unterrühren und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, dann auf Suppenteller verteilen mit den Apfelscheiben sowie etwas zerkrümeltem Ziegenkäse garnieren. Die Suppe sofort servieren.

**TIPP:** Zusätzlich 1/2 Stange Lauch in feine Ringe schneiden. Diese in etwas Mehl wenden und in einer Pfanne in reichlich Sonnenblumenöl portionsweise kross ausbacken. Die gebackenen Lauchringe auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen, leicht salzen und zur Suppe servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

## Graupenrisotto mit Lauch und Schweinemedaillons

*Risotto di orzo perlato con porri e medaglioni di maiale*

FÜR 4 PERSONEN

### 2 Stangen Lauch (ca. 400 g)

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Butter
- 250 g Perlgraupen
- 50 ml Weißwein
- 400 ml heiße Gemüsebrühe
- 400 g Schweinefilet
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1/2 Bund Petersilie
- 50 g frisch geriebener Parmesan zzgl. etwas mehr zum Garnieren
- 50 g Sahne
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 140 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in feine Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

2 Die Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünnen. Knoblauch und Perlgraupen dazugeben und kurz mitdünsten. Den Lauch kurz mitdünsten, dann alles mit dem Weißwein ablöschen. Die heiße Brühe dazugießen und alles ca. 35 Minuten köcheln lassen.

3 Inzwischen das Schweinefilet waschen, trocken tupfen und von Fett und Sehnen befreien. In 8 Medaillons schneiden und in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten je 2 Minuten anbraten. Salzen, pfeffern und auf einem Teller mit Alufolie bedeckt im Ofen warm halten.

4 Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Parmesan unter das Graupenrisotto rühren. Sahne und gehackte Petersilie unterrühren und das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Risotto auf Teller verteilen und mit den Schweinemedaillons und etwas geriebenem Parmesan servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

### Variation

Mit der abgeriebenen Schale und dem Saft von 1/2 Bio-Zitrone verleihen Sie diesem Graupenrisotto mit Lauch noch eine schöne frische Note. Beides einfach kurz vor dem Servieren zusammen mit dem Parmesan untermischen.



**GRAUPENRISOTTO**  
mit Lauch und Schweinemedaillons

# PASTA & VINO

## Nudelgerichte mit passender Weinempfehlung

Freuen Sie sich auf herrliche Pastagerichte mit **Nüssen und Kernen!**

Mit einem Glas Wein wird der Genuss noch getoppt

FOTOS & STYLING | FRAUKE ANTHOLZ

### SPAGHETTI in Zitronenbutter und Lachs mit Macadamiakruste

*Spaghetti al burro e limone con salmone e crosta di noci di macadamia*

FÜR 4 PERSONEN

80 g Macadamianusskerne, gehackt  
1/2 Bund Petersilie, gehackt  
1 Knoblauchzehe, gehackt  
1 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale)  
5 EL Semmelbrösel  
1 EL natives Olivenöl extra  
8 Stücke Lachsfilet (à 100 g)  
400 g Spaghetti  
120 g Butter  
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Nüsse, Petersilie, Knoblauch, 1 TL Zitronenschale und Semmelbrösel mit Olivenöl vermengen, salzen und pfeffern. Lachs waschen und trocken tupfen, salzen und pfeffern. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Macadamiamasse auf dem Fisch verteilen und leicht andrücken. Fisch im vorgeheizten Ofen 15 Minuten garen.

2 Inzwischen Spaghetti nach Packungsan-gabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Beim Abgießen etwas Kochwasser auffangen. Butter in einer Pfanne schmelzen. Die restliche Zitronenschale hineingeben und 1-2 Minuten darin ziehen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen. Spaghetti und etwas Nudelwasser zur Zitronenbutter geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronen-Spaghetti auf Teller verteilen, jeweils mit 2 Lachsstücken servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Passende Weinempfehlung



### Mit aromatischem Finish

Ein delikates Aroma von Rosenknospen, daneben Pfirsichblüten, Rote Johannisbeeren und Litschi. Sanft und gleichermaßen trocken am Gaumen, überzeugt der Roseri durch seine schöne Struktur.

**WIR EMPFEHLEN:** „Roseri Riviera del Garda Classico Valtenesi Chiaretto DOP“, 12,5 % Vol., Rebsorten: 50 % Gropello, 20 % Marzemino, 15 % Barbera, 15 % Sangiovese, ca. 11,95 Euro, Bezugsquellen unter [www.abayan.de](http://www.abayan.de)

## FARFALLE in Haselnuss-Thymian-Soße mit Hähnchen & Champignons

*Farfalle con salsa di nocciole e timo, pollo e funghi champignon*

FÜR 4 PERSONEN

**50 g Haselnusskerne**  
**400 g Farfalle**  
**1 Schalotte**  
**6 Stiele Thymian**  
**250 g Champignons**  
**300 g Hähnchenbrustfilet**  
**1/2 TL rosencharfes Paprikapulver**  
**3 EL natives Olivenöl extra**  
**200 g Mascarpone**  
**2 sehr frische Eigelb**  
**etwas frisch geriebener Parmesan**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Die Nüsse grob hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun anrösten, dann abkühlen lassen.

**2** Die Farfalle nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen die Schalotte schälen und fein würfeln. Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Hähnchenfleisch waschen und trocken tupfen, dann in dünne Streifen schneiden und rundum mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

**3** Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das gewürzte Fleisch darin unter Wenden goldbraun anbraten. Schalotte, Champignons und Thymian dazugeben und mitbraten.

**4** Mascarpone und Eigelb verquirlen, die Mischung kräftig salzen und pfeffern. Farfalle abgießen und tropfnass zur Hähnchen-Pilz-Mischung geben. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Mascarpomischung einrühren. Die gerösteten Haselnüsse unterheben. Die Pasta auf Teller verteilen und mit Parmesan bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Passende  
Weinempfehlung



### Herrlich samtige Tannine

Dieser 12 Monate im Eichenfass gereifte Pinotage besticht durch seinen unglaublich fruchtigen Charakter. Die Konzentration von süßen, reifen Früchten wird bei diesem Wein wunderschön untermauert durch Anklänge von Tabak und Mokka.

**WIR EMPFEHLEN:** „Durbanville Hills Pinotage“, 13,61 % Vol., Rebsorte: 100 % Pinotage, ca. 6,99 Euro, Bezugsquellen unter [www.abayan.de](http://www.abayan.de)



## LAUWARMER NUDEL-SALAT mit Zucchini, Karotten und Pistazien

*Insalata di pasta tiepida con zucchine, carote e pistacchi*

FÜR 4 PERSONEN

1 mittelgroße Zucchini  
4 Karotten  
3 EL natives Olivenöl extra  
400 g kurze Pasta nach Wahl  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
80 g Pistazienkerne  
1 Bund Rucola  
50 g Parmesan  
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Zucchini waschen und putzen, Karotten schälen. Beides in mundgerechte Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini und Karotten darin bei

mittlerer Hitze in 15 Minuten goldbraun anbraten, dabei gelegentlich wenden.

2 Inzwischen die Pasta nach Packungsan-gabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Pistazien fein hacken. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Den Parmesan hobeln. Die Pasta abgießen und abtropfen lassen.

3 Zwiebel und Knoblauch zum Gemüse geben und kurz mitbraten. Die gehackten Pistazien unterheben und kurz mitrösten. Alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Schüssel die Pasta mit der Gemüse-Pistazien-Mischung vermengen, dann Rucola und Parmesan unter den Nudelsalat mischen. Den Salat auf Teller verteilen und noch warm servieren.

**TIPP:** Wir haben die kurze gewellte Bandnudelsorte „Mafalda Corta“ verwendet.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Passende  
Weinempfehlung



### Mit ausgewogenem Finale

Mit einem schönen Goldgelb präsentiert sich der ‚Opale‘ im Glas. Er lässt Aromen reifer Früchte sowie blumige Noten von Jasmin und Anklänge von Vanille und Toffee erkennen.

**WIR EMPFEHLEN:** „Mesa ‚Opale‘ Vermentino di Sardegna DOC“, 14 % Vol., Rebsorte: 100 % Vermentino, ca. 27,95 Euro, Bezugsquellen unter [www.abayan.de](http://www.abayan.de)



## RIGATONI mit Kürbiskern-Tomatensugo

*Rigatoni al pesto di semi di zucca e pomodori secchi*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Schalotte
- 300 g Lammhack
- 1 Ei
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 400 g Rigatoni
- 200 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Kirschtomaten
- 100 g schwarze Oliven, entsteint
- 2 EL Kapern in Lake (Glas)
- 100 g Kürbiskerne
- 80 g Pecorino
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Schalotte schälen und fein würfeln. Das Hackfleisch mit Schalotte, Ei, Semmelbröseln und Paprikapulver vermischen, alles kräftig salzen und pfeffern. Aus der Hackmasse sehr kleine Bällchen formen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hackbällchen darin bei großer Hitze rundherum anbraten.

**2** Die Rigatoni nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Die getrockneten Tomaten gut abtropfen lassen, dabei das Öl auffangen. Knoblauch schälen. Die frischen Tomaten waschen und halbieren. Die Oliven ebenfalls halbieren. Die Kapern abtropfen lassen.

**3** Für das Pesto getrocknete Tomaten, Knoblauch, Kürbiskerne, Pecorino und 6 EL des aufgefangenen Öls in ein hohes, schmales Gefäß geben. Mit dem Stabmixer fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rigatoni abgießen und mit Pesto, Tomaten, Oliven und Kapern vermengen. Die Pasta mit den Hackbällchen servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Passende  
Weinempfehlung



### Mit schöner Komplexität

Der 12 Monate in französischer Eiche gereifte Pinot Noir aus der Elgin Region präsentiert sich mit einem lebhaften Aromenspektrum von roten Kirschen, Himbeeren und gerösteten Nüssen. Am Gaumen überzeugt er durch konzentrierte Noten von wilden Beeren und Eichenholz.

**WIR EMPFEHLEN:** „Boschendal Elgin Pinot Noir“, 13,5 % Vol., Rebsorte: 100 % Pinot Noir, ca. 36,95 Euro, Bezugsquellen unter [www.abayan.de](http://www.abayan.de)

## ZIEGENKÄSE-ORECCHIETTE mit karamellisierten Walnüssen

*Orecchiette al caprino con noci caramellate*

FÜR 4 PERSONEN

- 3 EL Zucker
- 40 g Walnusskerne
- 400 g Orecchiette
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 125 ml trockener Weißwein
- 250 ml Gemüsebrühe
- 125 g Sahne
- 150 g Ziegenfrischkäse
- 1/2 Bund Rucola
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Zucker in eine Pfanne geben und vorsichtig goldbraun karamellisieren lassen. Das Karamell vom Herd nehmen und die Walnüsse untermischen. Die Mischung auf einem Stück Backpapier verstreichen, dann vollständig erkalten lassen.

2 Die Orecchiette nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und beides darin glasig andünsten. Mit dem Weißwein und der Brühe ablöschen und kurz aufkochen lassen. Die Sahne und den Ziegenkäse einrühren und die Soße bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

3 Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Orecchiette abgießen und mit der Soße vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen und mit Rucola und karamellisierten Nüssen bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Passende  
Weinempfehlung



### Mit floralen Noten

Die Trauben für diesen großartigen Weißwein sind handverlesen. Im Glas überzeugt er durch seinen leichten, fruchtigen Geschmack.

**WIR EMPFEHLEN:** „Drei Dona ,Le Vigne Nuove' Fumé Blanc Rubicone IGT“, 12,5 % Vol., Rebsorten: 70 % Chardonnay, 30 % Sauvignon Blanc, ca. 9,95 Euro, Bezugsquellen unter [www.abayan.de](http://www.abayan.de)



## NUDELGRATIN mit Brokkoli, Pancetta und Mandelhaube

*Pasta al forno con broccoli, pancetta e crosta di mandorle*

FÜR 4 PERSONEN

1 Brokkoli  
300 g Fusilli  
130 g Butter zzgl. etwas mehr  
zum Fetten  
1 EL Mehl  
200 ml Gemüsebrühe  
300 ml Milch  
etwas frisch geriebene Muskatnuss  
70 g Mandelkerne  
50 g Parmesan  
6 EL Semmelbrösel  
10 Pancetta-Scheiben  
etwas Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer

1 Den Brokkoli in Röschen teilen. Diese in ein Sieb geben, waschen und in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Mit einer Schaumkelle herausheben. Dann die Fusilli nach Packungsangabe im kochenden Brokkolisud al dente garen, abgießen und abtropfen lassen.

2 Für die Soße 30 g Butter in einem Topf zerlassen. Das Mehl einrühren und anschwitzen. Unter ständigem Rühren mit der Brühe und der Milch ablöschen. Die Soße mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen, dann aufkochen und ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze unter Rühren sanft köcheln lassen.

3 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine große Auflaufform mit etwas Butter einfetten. Die Mandeln in der Küchenmaschine fein hacken. Parmesan fein reiben. Beides in einer Schüssel mit der restlichen Butter und den Semmelbröseln gründlich vermengen.

4 Den Pancetta in mundgerechte Stücke schneiden. Pasta und Brokkoli mit der Soße vermengen und mit dem Pancetta in die Auflaufform schichten. Die Mandel-Parmesan-Mischung darauf verteilen. Das Gratin im vorgeheizten Ofen in ca. 20 Minuten goldbraun überbacken. Ggf. mit Alufolie abdecken. Das Nudelgratin aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten



Passende  
Weinempfehlung



### Mit Nachhall von grünen Äpfeln

Dieser Chardonnay zeigt den typischen Franschhoek-Charakter mit seinem Bouquet von Zitrusfrüchten, untermauert von leicht süßlichen Cashewnüssen. Diese Aromatik und der niedrige Alkoholgehalt lassen ihn unglaublich frisch erscheinen. Er zeigt zudem eine beeindruckende Finesse.

**WIR EMPFEHLEN:** „La Motte Chardonnay“, 12,5 % Vol., Rebsorte: 100 % Chardonnay, ca. 15,50 Euro, Bezugsquellen unter [www.abayan.de](http://www.abayan.de)

# Gut Ding braucht Weile GESCHMORTES

Bei unseren zarten Schmorgerichten kommt die ganze Familie an einem Tisch zusammen. Frisch aus dem Bräter laden **Kalbsinvoltini**, **Ofenhähnchen und Rinderbraten** zum perfekten Sonntagsessen ein

FOTOS & STYLING | IRA LEONI



**KALBSINVOLTINI**  
*mit Salzkartoffeln*  
Rezept auf Seite 63





## HÄHNCHEN aus dem Ofen

Rezept auf Seite 63



### Sanft gegart

Beim Schmoren ist die richtige Temperatur das A und O. Für feine Röstaromen sollte Ihr Schmorgut zunächst scharf von allen Seiten im Bräter angebraten werden, bevor es für den eigentlichen Garvorgang in den nicht zu heißen Backofen geht.



## Gefüllter Rinderbraten mit Kartoffel-Chicorée-Gemüse

*Arrosto di manzo farcito con contorno di patate e insalata belga*

FÜR 4 PERSONEN

- 60 g **Toastbrot**
- 60 g **Haselnusskerne**
- 2 **große Zwiebeln**
- 1 Bund **Schnittlauch**
- 4 EL **natives Olivenöl extra**
- 2 kg **Rinderbraten (Keule)**
- 300 g **Karotten**
- 200 g **Sellerie**
- 500 g **Rinderknochen**
- 2 EL **Tomatenmark**
- 500 ml **trockener Rotwein**
- 1 TL **Speisestärke**
- 4 **Chicorée**
- 500 g **festkochende Kartoffeln**
- 100 ml **Rinderfond**
- 100 g **Sahne**
- etwas **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Das Toastbrot in feine Würfel schneiden. Die Haselnüsse fein hacken. Die Zwiebeln schälen, 1 Zwiebel fein, die andere Zwiebel grob würfeln. Den Schnittlauch waschen und

trocken schütteln, die Halme anschließend in feine Röllchen schneiden.

2 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die feinen Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Brot und Haselnüsse dazugeben und kurz anrösten, dann alles in eine Schale füllen. Den Schnittlauch dazugeben, alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und miteinander vermengen. Rinderbraten waschen, trocken tupfen und eine Tasche hineinschneiden. Die Kräutermasse hineingeben und die Tasche mit Holzspießen oder Küchengarn verschließen. Den Braten rundherum salzen und pfeffern.

3 Karotten und Sellerie schälen, beides grob würfeln. 2 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Den Braten darin scharf anbraten, dann aus dem Bräter nehmen. Die Knochen in den Topf geben und rundherum anrösten. Grobe Zwiebelwürfel, Karotten und Sellerie dazugeben. Tomatenmark dazugeben und kurz anrösten, dann alles mit Wein ablöschen und diesen auf die Hälfte einkochen lassen. Ofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 300 ml Wasser

in den Bräter geben, den Braten zurück in den Bräter setzen und zugedeckt 3-3 1/2 Stunden im vorgeheizten Ofen schmoren lassen. Dabei immer wieder mit dem Sud beträufeln.

4 Den Braten in Alufolie wickeln und im ausgeschalteten Ofen ruhen lassen. Den Bratensud durch ein Sieb in einen Topf gießen, das Gemüse gut ausdrücken. Die Soße bei großer Hitze offen einkochen lassen. Die Speisestärke in etwas kaltem Wasser anrühren und zur Soße geben, bis diese bindet.

5 Chicorée waschen und vierteln, den Strunk dabei nicht entfernen. Kartoffeln schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Kartoffeln darin rundherum anbraten. Den Chicorée dazugeben und leicht anbraten. Fond und Sahne angießen und das Gemüse offen ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze garen, dann salzen und pfeffern. Den Braten in Scheiben schneiden und mit Soße und Gemüse sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 4 Stunden



## Kalbsinvoltini mit Salzkartoffeln

*Involtini di vitello con patate lesse*



FÜR 4 PERSONEN

- 4 Kalbschnitzel (à ca. 140 g)**
- 2 EL Senf**
- 4 Pancetta-Scheiben**
- 40 g gehobelter Taleggio**
- 2 Zwiebeln**
- 4 EL natives Olivenöl extra**
- 100 ml trockener Weißwein**
- 250 ml Kalbsfond**
- 1 kg festkochende Kartoffeln**

- 2 Stiele Kerbel, gehackt**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Die Schnitzel zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie plattieren und von beiden Seiten salzen und pfeffern. Nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen und auf einer Seite mit etwas Senf bestreichen, dann mit je 1 Scheibe Pancetta belegen und mit Taleggio bestreuen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Involtini einrollen und mit kleinen Holzspießen oder Küchengarn fixieren.

2 Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Öl in einem Bräter erhitzen, die Involtini darin rundherum anbraten, dann herausnehmen. Zwiebeln im gleichen Öl glasig dünsten. Den Wein dazugeben und etwas ein-

kochen lassen. Fond dazugeben und die Involtini zurück in den Bräter setzen. Zugedeckt im Ofen 25–30 Minuten schmoren lassen.

3 Kartoffeln schälen und in kaltem Salzwasser aufsetzen, dann aufkochen und in ca. 25 Minuten garen. Involtini aus dem Ofen nehmen und in Alufolie gewickelt 5 Minuten ruhen lassen. Den Bratensud mit dem Stabmixer fein pürieren und bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen.

4 Die Kartoffeln abgießen. Involtini aus der Folie nehmen, von Küchengarn bzw. Holzspießen befreien und mit Kartoffeln und Soße auf Teller verteilen. Das Gericht mit gehacktem Kerbel bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

## Hähnchen aus dem Ofen

*Pollo al forno*



FÜR 4 PERSONEN

- 1 Hähnchen (1,3–1,4 kg), küchenfertig, zerteilt**
- 2 Bio-Zitronen**
- 1 1/2 TL Fenchelsaat**
- 1 1/2 TL grobes Meersalz**
- 1/2 TL grüne Pfefferkörner in Lake (Glas), abgetropft**
- 2 EL Honig**
- 4 EL natives Olivenöl extra**
- 500 g festkochende Kartoffeln**
- 600 g Karotten**
- 2 große Zwiebeln**
- 1 kleine Lauchstange**
- 500 ml Geflügelfond**

- 50 g Mandelkerne**
- 1 Bund Petersilie**
- 1 Ciabatta**

1 Die Hähnchenteile abspülen und trocken tupfen. Die Teile sollten alle etwa gleich groß sein, ggf. noch einmal halbieren. Für die Marinade die Zitronen heiß abwaschen und trocken reiben. Von 1 Zitrone 2 EL Saft auspressen. Die zweite Zitrone beiseitelegen. Fenchelsaat, Meersalz und Pfefferkörner in einem Mörser fein zerstoßen. Dann mit Zitronensaft, Honig und Olivenöl verquirlen. Die Hähnchenteile mit der Marinade vermengen und 2 Stunden verschlossen in einem Gefäß bei Zimmertemperatur marinieren lassen. Dabei gelegentlich wenden.

2 Kartoffeln und Karotten schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in breite Spalten schneiden. Den Lauch waschen, putzen und schräg in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Die zweite Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Den Geflügelfond in einen großen Topf geben und kurz aufkochen. Das Gemüse dazugeben und kurz köcheln lassen. Hähnchenteile aus der Marinade nehmen und mit der Hautseite nach oben auf das Gemüse in den Topf legen. Zitronenscheiben zwischen die Fleischstücke legen. Alles im vorgeheizten Ofen ca. 50 Minuten schmoren.

4 Die Mandeln grob hacken. Die Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen und grob hacken. Mandeln und Petersilie auf das Hähnchen streuen und dieses servieren. Dazu das Ciabatta reichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



# Jahresabo

## mit Gratis-Prämie

Jetzt <sup>so iset</sup> *Italien* zum exklusiven Vorteilspreis sichern,  
satte 12 % sparen und Gratis-Prämie im Wert von 39,00 € bekommen.\*

Keine Ausgabe  
verpassen

Alle zwei Monate eine  
druckfrische Ausgabe

Immer ein paar Tage  
früher als am Kiosk



7 Ausgaben  
(inkl. 1 Sonderheft)  
zum Vorzugspreis  
statt ~~39,50 €~~  
**34,90 €**

Versandkostenfreie  
Lieferung

Mit einer  
hochwertigen Prämie

## „ItaloBox“

Erleben Sie die „ItaloBox“ – ohne Abonnement – zum Testen. Die Box ist prall gefüllt mit Köstlichkeiten von kleinen italienischen Produzenten, die sonst im ausländischen Markt kaum anzutreffen sind. Lassen Sie sich von den Delikatessen und Geschmackserlebnissen begeistern!

**Wert: 39,00 €\***



**Exklusive  
Prämie**

**GRATIS**



## „So is(s)t Italien“-Schürze

Mit dieser hochwertigen roten Kochschürze aus 100 % Baumwolle sind alle Hobbyköche – und solche, die es werden möchten – optimal gerüstet. Geht beim Kochen oder Backen mal etwas daneben, hält diese wunderschöne, bis über die Knie ragende, Schürze Flecken einfach fern. Das Küchenaccessoire für jeden „So is(s)t Italien“-Fan!

**Wert: 19,90 €\***

**GRATIS**



## Wärme-Kuscheltier „Schaf Lavendi“

Ein treuer Begleiter zu jeder Zeit: Das Warmies®-Schaf „Lavendi“ mit samtig weichem Fell ist ca. 33 cm lang und wiegt etwa 780 g. Außen flauschig-weich, innen angenehm-duftende Lavendelfüllung – „Lavendi“ spendet Ihnen wohlende Wärme in kuscheliger Optik! Mit nicht herausnehmbarer Lavendel-Hirsekorn-Füllung.

**Wert: 19,99 €\***

**VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN**

[www.soisstitalien.de/jahresabo](http://www.soisstitalien.de/jahresabo)  
oder per Telefon unter 0711 / 72 52 291



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

Frühstücksgebäck

# GUTEN MORGEN!

Für einen guten Start in den Tag haben  
wir **fluffiges Hefengebäck** für Sie - mal süß,  
mal herhaft und unwiderstehlich!

FEINE  
VANILLEHÖRNCHEN

Rezept auf Seite 69





**KNOBLAUCH-  
KÜMMEL-STANGEN**



**SÜSSE BRÖTCHEN**  
*mit Buttercreme*

*Raus aus den Federn*

Jetzt gibt's Zopf!

HEFEZOPF  
mit Mohn



## Hefezopf mit Mohn

*Treccia ai semi di papavero*

FÜR 1 ZOPF

**1 Pck. Trockenhefe**  
**350 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**  
**1 Prise Salz**  
**2 EL Zucker**  
**200 ml Milch**  
**70 g weiche Butter**  
**2 Eier**  
**250 g Mohnsamen**  
**1/2 Bio-Zitrone**  
**150 g Honig**

1 Die Trockenhefe in einer großen Schüssel gründlich mit dem Mehl vermischen. Salz, Zucker, 75 ml Milch, Butter und Eier dazugeben und alles kräftig zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig mit einem Küchenhandtuch zudecken und 30 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.

2 Inzwischen für die Füllung den Mohn in einer Küchenmaschine sehr fein mahlen. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Dann die Schale fein abreiben. Die übrige Milch mit Honig unter Rühren aufkochen lassen. Mohn und Zitronenschale dazugeben und unter ständigem Rühren ca. 3 Minuten zu einer cremigen Masse andicken lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Mohnmasse bis zur Verwendung leicht abkühlen lassen.

3 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche erneut kurz durchkneten, dann zu einem Rechteck (ca. 35 x 25 cm) ausrollen. Die Mohnmasse gleichmäßig darauf verstreichen, dabei rundherum einen ca. 1,5 cm breiten Rand aussparen.

4 Das Teigrechteck von der schmalen Seite her eng und gleichmäßig einrollen. Die Teigrolle dann mit einem scharfen Messer der Länge nach halbieren. Die Teigenden zusammennehmen und die beiden Stränge vorsichtig miteinander verzwirbeln. Dabei sollte die Schnittfläche der beiden Stränge stets nach oben zeigen. Den Mohnzopf auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und zugedeckt weitere 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

5 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Mohnzopf im vorgeheizten Ofen in 30–35 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Den Hefezopf aus dem Ofen nehmen und kurz auf einem Kuchengitter abkühlen lassen, dann noch lauwarm servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten zzgl. 30 Minuten Ruhezeit

## Feine Vanillehörnchen

*Cornetti alla vaniglia*

FÜR CA. 24 STÜCK

**1,2 l Milch**  
**1 Würfel Hefe**  
**220 g Zucker**  
**1 kg Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**  
**1 Prise Salz**  
**200 ml Rapsöl**  
**1 Vanilleschote**  
**75 g Speisestärke**  
**1 Eigelb**  
**etwas Puderzucker zum Bestäuben**

1 500 ml Milch lauwarm erhitzen. Hefe zusammen mit 150 g Zucker darin auflösen. Mehl und Salz in einer großen Schüssel mischen und eine Mulde in der Mitte bilden. Die Hefemischung hineingießen, mit etwas Mehl vom Rand bestäuben und den Vorteig mit einem Küchenhandtuch abgedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen.

2 Das Rapsöl zum Vorteig in die Schüssel geben und alles kräftig zu einem glatten Teig verkneten. Diesen zugedeckt weitere 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

3 In der Zwischenzeit für die Füllung die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen. Die Speisestärke in einer kleinen Schüssel mit dem übrigen Zucker und 100 ml Milch gut verrühren. Das Eigelb dazugeben und gut unterrühren.

4 Übrige Milch mit Vanillemark und -schote vorsichtig unter Rühren aufkochen lassen. Die Stärkemischung unter ständigem Rühren einrühren, alles kurz aufkochen, bis die Masse schön cremig wird. Die Vanilleschote entfernen, die Creme in eine Schüssel umfüllen und mit Frischhaltefolie abdecken. Bis zur Verwendung abkühlen lassen.

5 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche erneut kurz durchkneten, dann halbieren. Jeweils rund (Ø ca. 45 cm) ausrollen und wie eine Torte in je 12 gleich große Dreiecke schneiden.

6 Auf die breite Seite jedes Teigstücks 1 EL Vanillefüllung geben, dann den Teig von dieser Seite zur Spitze aufrollen. Gefüllte Teigröllchen zu Hörnchen biegen. Die Vanillehörnchen auf mit Backpapier belegte Backbleche geben. Im vorgeheizten Backofen in 14–16 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. Mit etwas Puderzucker bestäuben und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten zzgl. 15 Minuten Ruhezeit



## Körnerbrötchen

*Panini ai semi*

FÜR 12 STÜCK

450 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten

200 g Roggenvollkornmehl Type 1150

1 TL Salz

1 Pck. Trockenhefe

1 TL Zucker

1 EL natives Olivenöl extra

50 ml lauwarme Milch

1 Handvoll Körner und Samen (z.B. Kürbiskerne, Leinsamen, Sonnenblumenkerne)

1 Beide Mehlsorten zusammen mit Salz, Trockenhefe und Zucker in einer Schüssel vermischen. 350 ml lauwarmes Wasser sowie 1 EL Öl dazugeben, dann alles kräftig zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit einem Küchenhandtuch abgedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

2 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche erneut kurz durchkneten und in 12 gleich große Portionen teilen. Jeweils zu leicht abgeflachten Kugeln formen und mit ausreichend Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Teiglinge zugedeckt weitere 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

3 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Brötchen mit lauwarmen Milch bestreichen und mit den Körnern oder Samen bestreuen. Im vorgeheizten Ofen in 20–25 Minuten goldbraun backen. Auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten zzgl. 60 Minuten Ruhezeit



## Knoblauch-Kümmel-Stangen

*Filoncini con aglio e cumino*

FÜR 8 STÜCK

2 Knoblauchzehen

500 g Dinkelmehl Type 630 zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten

1 1/2 TL Salz

1/2 Würfel Hefe

1 TL Zucker

6 EL natives Olivenöl extra

1-2 EL Kümmelsaat

1 Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse drücken, alternativ sehr fein hacken. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Hefe mit dem Zucker in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen und zum Mehl in die Schüssel gießen. 4 EL Öl und Knoblauch dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit einem Küchenhandtuch zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

2 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten, in 8 gleich große Portionen teilen und jeweils zu dünnen Stangen formen. Diese mit ausreichend Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und zugedeckt weitere 15 Minuten gehen lassen.

3 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Stangen mit einem scharfen Messer mehrmals schräg einschneiden, dann mit dem übrigen Öl bestreichen und mit Kümmel bestreuen. Im vorgeheizten Ofen in 20–25 Minuten goldbraun backen. Auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten zzgl. 60 Minuten Ruhezeit

## Selbst gemachtes Orangengelee

2 Bio-Orangen waschen, trocken reiben und die Schale mit einem Zestenreißer abziehen. Die Orangen dann filetieren und die Filets klein schneiden. 400 ml frisch gepressten Bio-Orangensaft und Saft von 1 Bio-Zitrone mit 500 g Gelierzucker 1:1 in einem Topf vermischen. Orangenzenen und Filets mit 50 ml Orangenlikör dazugeben. Die Mischung aufkochen und nach Packungsangabe ca. 5 Minuten köcheln lassen, den Schaum abschöpfen. Das heiße Gelee in sterilisierte Gläser füllen, diese verschließen und das Gelee auskühlen lassen.



## Süße Brötchen mit Buttercreme

*Panini dolci con crema di burro*

FÜR 12 STÜCK

### FÜR DEN TEIG

50 ml Milch  
1/2 Würfel Hefe  
60 g Zucker  
350 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten  
1 Prise Salz  
3 Eier  
2 EL Bio-Zitronensaft  
80 g weiche Butter  
1 Eigelb  
2 EL Hagelzucker

### FÜR DIE CREME

150 g Frischkäse, zimmerwarm  
1 TL Bio-Zitronenschale  
150 g weiche Butter  
120 g Puderzucker

1 Milch lauwarm erhitzen. Hefe und Zucker darin auflösen. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, eine Mulde in der Mitte bilden. Hefemilch hineingießen, mit etwas Mehl vom Rand bestäuben und den Vorteig abgedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen. Dann Eier, Zitronensaft und Butter zum Teigansatz geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen weitere 30 Minuten gehen lassen.

2 Für die Buttercreme Frischkäse und Zitronenschale mischen. In einer weiteren Schüssel Butter und Puderzucker 5–10 Minuten aufschlagen. Den Frischkäse portionsweise unterrühren. Die Buttercreme mit Frischhaltefolie abdecken und bis zur Verwendung kalt stellen.

3 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche erneut kurz durchkneten und in 12 gleich große Portionen teilen. Jeweils zu kleinen Kugeln formen und mit Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Zugedeckt 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eigelb verquirlen. Die Brötchen damit bestreichen und mit Hagelzucker bestreuen, dann 10–12 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. Buttercreme aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen.

4 Brötchen waagerecht durchschneiden. Buttercreme in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen und auf die Unterhälften der Brötchen spritzen. Den Deckel aufsetzen und die Brötchen servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 85 Minuten zzgl. 45 Minuten Ruhezeit

## Buttermilchbrot

*Pane al latticello*

FÜR 1 BROT

300 ml Buttermilch  
1 Würfel Hefe  
1 TL Zucker  
500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten  
2 TL Salz  
4 EL natives Olivenöl extra  
etwas Butter zum Fetten  
3 EL Haferflocken

1 Die Buttermilch lauwarm erhitzen. Die Hefe zusammen mit dem Zucker darin auflösen und ca. 10 Minuten ruhen lassen, bis die Hefe Blasen wirft. Mehl und Salz in einer großen Schüssel mischen. Die Hefemischung und das Olivenöl zum Mehl geben und alles kräftig zu einem glatten Teig verkneten. Diesen zugedeckt 60 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Eine Kastenform (24 cm Länge) mit etwas Butter fetten und mit 2 EL Haferflocken ausstreuen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche noch mal kurz durchkneten und in die Kastenform geben. Den Teig zugedeckt weitere 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Eine ofenfeste Schale mit Wasser auf den Boden des Ofens stellen. Den Teig mit Wasser bestreichen und mit den übrigen Haferflocken bestreuen. Das Brot im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen, dann die Hitze auf 180 °C Ober-/Unterhitze reduzieren und weitere 25–30 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten zzgl. 75 Minuten Ruhezeit





# BACKHEFE RATGEBER

**Wir geben Ihnen hilfreiche Tipps und verraten Tricks**, die Sie beim Backen mit Hefe unterstützen, damit Ihr Hefeteig garantiert gelingt!



## WO AM BESTEN GEHEN LASSEN?

Hefeteig sollte an einem warmen Ort, am besten bei 37 °C mit einem Tuch abgedeckt, gehen. Das Tuch verhindert dabei, dass der Hefeteig austrocknet oder sich eine krustige Oberfläche bildet. Wer keinen Ofen mit Gärfunction hat, kommt nun ins Grübeln. Wir haben die Lösung: Stellen Sie die Schüssel mit Ihrem Hefeteig einfach neben die warme Heizung, mit einer Wärmflasche unter die Bettdecke oder in die mit warmem Wasser gefüllte Spül. Vorsicht: Temperaturen über 40 °C machen die Hefe kaputt.

## NACHTRUHE EINLEGEN

Wenn Sie den Hefeteig für den nächsten Tag vorbereiten möchten, sollte er über Nacht im Kühlschrank ruhen. Den Hefeteig wie gewohnt, allerdings mit nur 30 g Hefe, zubereiten. Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und den Hefeteig über Nacht kalt stellen. Teig am nächsten Tag ca. 40 Minuten vor der Weiterverarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen und auf Zimmertemperatur bringen. Kalt geruhter Hefeteig wird beim Backen allerdings etwas trockener als frisch zubereiteter Hefeteig.

## DAS GEHEIMNIS VON HEFE

Backhefe gehört zu den einzelligen Hefen. Sie nimmt den Zucker aus anderen Zutaten auf. Durch den Gärprozess wird Gas und Kohlendioxid freigesetzt, das dafür sorgt, dass der Teig Blasen wirft und somit schön aufgeht. Lassen Sie Ihren Hefeteig mindestens 60 Minuten gehen, wenn Sie Pizza, Brot oder Blechkuchen machen möchten. Soll der Teig noch geformt werden (z. B. zu Brötchen oder einem Zopf), sollte er zunächst 30 Minuten gehen, dann in Form gebracht werden und erneut 30 Minuten gehen.

## VORTEIG MACHEN

Wer auf Nummer sicher gehen möchte, kann vor dem Kneten und Gehen noch einen Vorteig machen. Dafür die Milch mit dem Zucker lauwarm erwärmen, die Hefe hineinbröckeln und unter Rühren darin auflösen. Das Mehl in eine Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde bilden. Die Hefemischung hineingießen und zunächst mit etwas Mehl vom Rand bestäuben. Den Vorteig 15 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Dann alle Zutaten kräftig durchkneten und nach Belieben weiterverarbeiten.

## HEFETEIG RICHTIG SCHLAGEN



Hefeteig muss gut geknetet (geschlagen) werden, damit die Bakterien in der Hefe aktiviert werden und der Teig schön aufgeht. Er sollte daher mindestens 5 Minuten kräftig behandelt werden. Das geht am einfachsten in einer Küchenmaschine. Für das Prüfen des Teigs sollte dieser zusätzlich zur Küchenmaschine per Hand geknetet werden. Wer keine Küchenmaschine hat, kann auch ein Handrührgerät mit Knethaken nehmen, um die Zutaten zu vermengen. Den Teig dann aber unbedingt noch ordentlich per Hand durchkneten, und zwar 50–80 Mal – so gelingt der Hefeteig garantiert.



## TROCKEN ODER FRISCH?

Ein Vorteil von Trockenhefe ist ihre lange Haltbarkeit. Trocken gelagert kann sie ein Jahr lang verwendet werden. Frische Hefe behält nur für ca. 12 Tage ihre Triebkraft, kann aber eingefroren werden. Ein weiterer Vorteil von Trockenhefe ist, dass sie nicht in warmer Milch aufgelöst werden muss. Einfach gründlich mit dem Mehl vermischen und wie gewohnt mit den im Rezept angegebenen Zutaten vermengen. Besonders praktisch ist, dass Trockenhefe bereits bei 27 °C geht. Der Teig mit Trockenhefe muss also nicht extra an einem warmen Ort gelagert werden. Aber Achtung: Auch ein Hefeteig mit Trockenhefe muss mindestens 60 Minuten gehen. Was gegen die Verwendung von Trockenhefe sprechen könnte, ist der fehlende Geschmack nach frischer Hefe. Zudem geht ein Teig mit frischer Hefe etwas besser auf und wird daher beim Backen noch fluffiger und saftiger. Wer frische Hefe lieber durch die trockene Variante ersetzen möchte, der sollte anstelle von 1 Würfel frischer Hefe 2 Päckchen Trockenhefe verwenden.

## FRISCHEN HEFETEIG RICHTIG ZUBEREITEN

- Vorteig machen und so auf Nummer sicher gehen
- lang genug gehen lassen (mind. 60 Minuten)
- an einem warmen Ort gehen lassen (37 °C)
- mit einem Küchenhandtuch abdecken
- kräftig durchschlagen (50–80 Mal)
- unbedingt lauwarme und nicht heiße Milch für den Teigansatz verwenden
- nicht zu warm ruhen lassen: Temperaturen über 40 °C zerstören die Hefe
- keine Zugluft an den Teig lassen
- nicht nur auf die Küchenmaschine verlassen, zusätzlich von Hand durchkneten



# ALLES, WAS SIE LESEN WOLLEN!

Über 200 Buch- und Hörbuchtipps  
im neuen BÜCHERmagazin.  
3 Ausgaben jetzt nur 14,90 Euro

SIE  
SPAREN  
**28%**



PLUS GRATIS-  
LESEJOURNAL

GLEICH BESTELLEN: 0711 7252 295  
[www.buecher-magazin.de/probeabo](http://www.buecher-magazin.de/probeabo)

**BIRNEN-MILCHREIS-AUFLAUF**  
*mit Johannisbeersoße*



## 5

UNSERE SÜSSEN  
LIEBLINGE

Milchreis, Grießbrei & Co. lassen uns an Oma denken. Nirgends haben diese Klassiker bisher so gut geschmeckt wie damals bei ihr. Bis heute!



## Birnen-Milchreisauflauf mit Johannisbeersoße

*Sformato di riso al latte e pere con salsa di ribes*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Vanilleschote
- 1 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- etwas Salz
- 1 l Milch
- 250 g Milchreis
- 750 g Birnen
- 2 EL flüssiger Honig
- 80 g gemahlener Mohn
- etwas Butter zum Fetten
- 3 Eier
- 100 g Zucker
- 2 Eiweiß
- 60 g Puderzucker
- 3 EL Vanillepuddingpulver
- 200 ml Apfelsaft
- 300 ml Schwarze-Johannisbeeren-Nektar

1 Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen. Vanillemark, -schote, Zitronenschale und 1 Prise Salz mit

der Milch in einen großen Topf geben und aufkochen. Den Milchreis unterrühren, alles kurz aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze nach Packungsangabe unter gelegentlichem Rühren quellen lassen. Inzwischen die Birnen schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien, dann längs in dünne Scheiben schneiden und mit 2 EL Zitronensaft vermischen. Den Honig in einer großen Pfanne erhitzen. Die Birnscheiben dazugeben und bei kleiner Hitze ca. 3 Minuten dünsten.

2 Den Milchreis etwas abkühlen lassen. Die Vanilleschote aus dem Milchreis entfernen und den Mohn einrühren. Eine Auflaufform (ca. 30 x 25 cm) mit etwas Butter fetten. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Eier trennen. In einer Schüssel Eigelb und 20 g Zucker mit dem Handrührgerät aufschlagen. Den Milchreis nach und nach unterrühren. In einer separaten Schüssel 3 Eiweiß und 1 Prise Salz mit dem Handrührgerät steif schlagen. Den Milchreis nach und nach unterrühren. In einer separaten Schüssel 3 Eiweiß und 1 Prise Salz mit dem Handrührgerät steif schlagen, dabei 30 g Zucker einrieseln lassen.

Den Eischnee unter den Milchreis heben. Die Hälfte der Masse in der Auflaufform verteilen. Birnen daraufgeben und diese mit dem restlichen Milchreis bedecken.

3 Für die Baiserhaube 2 Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. 50 g Puderzucker dazugeben und alles zu einem festen Eischnee aufschlagen. Diesen auf dem Milchreis verteilen, dabei mit einem Löffel kleine Spitzen bilden. Im Backofen 40–45 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken.

4 Puddingpulver mit 2 EL Apfelsaft in einer Tasse glatt rühren. Johannisbeernektar, übrigen Apfel- sowie Zitronensaft mit dem restlichen Zucker in einem Topf aufkochen und 5 Minuten sprudelnd einkochen lassen. Mit der Puddingmischung abbinden. Den Auflauf mit dem übrigem Puderzucker bestäuben und mit der Johannisbeersoße servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden



## Marzipan-Grießbrei mit Orangenkompost

*Crema di semolino e marzapane con composta di arance*

FÜR 4 PERSONEN

**200 g Marzipanrohmasse**  
**5 Bio-Orangen**  
**750 ml Milch**  
**25 g Zucker**  
**1 Pck. Vanillezucker**  
**75 g Hartweizengrieß**  
**50 g brauner Zucker**  
**1 EL Bio-Zitronensaft**

1 Das Marzipan grob raspeln. 1 Orange heiß abwaschen und trocken reiben. Ca. 1 EL der Schale fein abreiben, danach die Frucht halbieren und den Saft auspressen. Milch, Zucker, Vanillezucker und Orangenschale in einem Topf erhitzen. Das Marzipan dazugeben und unter Rühren in der heißen Milch auflösen. Die Mischung kurz aufkochen, dann den Topf vom Herd nehmen und den Grieß nach und nach einrühren. Die Masse erneut aufkochen, dann vom Herd ziehen und nach Packungsangabe quellen lassen.

2 Für das Kompost 4 Orangen filetieren. Dafür die Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Dann die Filets vorsichtig mit einem scharfen Messer zwischen den Trennwänden herauslösen. Den dabei austretenden Saft auffangen.

3 Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Zitronen- sowie sämtlichen Orangensaft und 50 ml Wasser dazugeben und solange unter Rühren kochen lassen, bis sich das Karamell vollständig gelöst hat. Dann die Orangenfilets hineingeben und 1 Minute darin heiß werden lassen.

4 Den Marzipan-Grießbrei auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und das Orangenkompost daraufgeben. Das Gericht servieren.

**TIPP:** Wer möchte, löscht das Karamell bei der Zubereitung mit etwas Orangenlikör ab.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



## Apfelbeignets mit Vanillesoße

*Frittelle di mele con salsa alla vaniglia*

FÜR 4 PERSONEN

**90 g Dinkelvollkornmehl**  
**1 Ei**  
**1 Prise Salz**  
**75 g Zucker**  
**380 ml Milch**  
**1 Vanilleschote**  
**3 Eigelb**  
**3-4 säuerliche Äpfel (z.B. Boskop)**  
**reichlich Sonnenblumenöl zum Ausbacken**

1 Mehl, Ei, Salz, 25 g Zucker sowie 80 ml Milch in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren. Diesen ca. 20 Minuten abgedeckt bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2 In der Zwischenzeit für die Vanillesoße die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauslösen. Die restliche Milch mit Vanilleschote und -mark sowie dem übrigen Zucker in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen. Dann vom Herd nehmen.

3 Eigelb in einem separaten Topf mit dem Handrührgerät schaumig aufschlagen. Die Vanilleschote aus der Milch entfernen und die heiße Vanillemilch unter ständigem Rühren langsam in die Eigelbmasse in den Topf gießen. Anschließend den Topf auf den Herd stellen und die Soße erhitzen, dabei mit dem Handrührgerät solange aufschlagen, bis sie leicht eingedickt und schön cremig ist. Die Soße dann sofort vom Herd nehmen.

4 Die Äpfel schälen und das Kerngehäuse mit einem Kerngehäuseausstecher entfernen. Die Äpfel dann quer in 5–10 mm breite Scheiben schneiden. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Teig noch einmal kräftig durchrühren. Die Apfelscheiben darin portionsweise wenden, abtropfen lassen und im heißen Fett von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Apfelbeignets auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Vanillesoße servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

## Kartoffelküchlein mit Kirschen

*Frittelle di patate con le ciliegie*

FÜR 4 PERSONEN

**350 g Sauerkirschen (Glas)**  
**600 g mehligkochende Kartoffeln**  
**1 EL Speisestärke**  
**30 g Mehl**  
**1/2 TL Backpulver**  
**3 Eier**  
**1 Prise Salz**  
**70 ml Buttermilch**  
**60 g brauner Zucker**  
**3 EL Sonnenblumenöl**

**1** Die Kirschen in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Die Kartoffeln waschen und ungeschält in Wasser aufkochen. In ca. 25 Minuten garen.

**2** In der Zwischenzeit den aufgefangenen Kirschsaft in einem Topf aufkochen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser in einer kleinen Schüssel anrühren, dann in den Topf zum Kirschsaft geben und alles ca. 1 Minute

sprudelnd kochen lassen. Die Kirschen dazugeben und alles etwas abkühlen lassen.

**3** Die Kartoffeln abgießen, abschrecken, pellen und noch heiß durch die Kartoffelpresse in eine große Schüssel drücken, dann etwas abkühlen lassen. Mehl mit Backpulver mischen und unter die Kartoffelmasse kneten. 2 Eier trennen. Das Eiweiß mit Salz in einer Schüssel steif schlagen. Eigelb, übriges Ei, Buttermilch sowie Zucker mit der Kartoffelmasse vermengen. Schließlich den Eischnee unter den Kartoffelteig heben.

**4** Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Kartoffelteig esslöffelweise ins heiße Öl geben und mithilfe des Löffels kleine runde Küchlein formen. Den Teig von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun backen. Mit dem übrigen Teig ebenso verfahren. Die Kartoffelküchlein mit den Kirschen servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten



## Kaiserschmarren mit Pflaumenkompott

*Kaiserschmarren con composta di prugne*

FÜR 4 PERSONEN

**100 g Rosinen**  
**200 ml roter Traubensaft**  
**400 g Pflaumen**  
**100 g Zucker**  
**1 Pck. Vanillezucker**  
**1 Zimtstange**  
**1 EL Speisestärke**  
**5 Eier**  
**500 ml Milch**  
**350 g Mehl**  
**1 Prise Salz**  
**2 EL kohlensäurehaltiges Mineralwasser**  
**2-3 EL Butter**  
**2 EL Puderzucker**

**1** Die Rosinen ca. 30 Minuten in 2 EL Traubensaft einweichen. Die Pflaumen waschen, entsteinen und vierteln. 50 g Zucker in einem Topf karamellisieren lassen, mit dem übrigen Saft ablöschen. Köcheln lassen, bis sich das

Karamell vollständig gelöst hat. Pflaumen, Vanillezucker und Zimtstange dazugeben und alles bei kleiner Hitze 10–15 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Zimtstange entfernen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren. Die Pflaumenmischung damit abbinden und diese kurz köcheln lassen. Das Pflaumenkompott etwas abkühlen lassen.

**2** Eier trennen. Eigelb mit übrigem Zucker sowie Milch in einer Schüssel schaumig schlagen. Nach und nach das Mehl unterrühren. Eiweiß mit Salz steif schlagen. Eischnee unter den Teig ziehen, dann Mineralwasser und abgetropfte Rosinen unterheben. Butter in einer Pfanne erhitzen. Teig portionsweise hineingeben und bei mittlerer Hitze backen. Dann wenden, mit dem Pfannenwender zerpfücken und alles goldbraun backen. Kaiserschmarren mit Puderzucker bestäuben und mit Pflaumenkompott servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Alles Käse!

# Italo-Klassiker

Unsere italienischen Rezeptklassiker sind ganz besonders köstlich, denn in ihnen steckt **würzig-aromatischer Käse** - Herz, was willst du mehr?

FOTOS & STYLING | IRA LEONI



**RISOTTO**  
mit Fenchel und Gorgonzola

Rezept auf Seite 81

## RISOTTO

Ein mit Parmesan verfeinertes Risotto ist unwiderstehlich. Für diese Variante haben wir uns etwas Besonderes überlegt: Anstelle von Parmesan verwenden wir Gorgonzola. Mit Fenchel und Orangen eine echte Traumkombi!

## PIZZA

Der Exportschlager wird eigentlich mit Büffelmozzarella gratiniert und erhält so seinen typischen milden Käsegeschmack. Unsere Pizza mit Kartoffeln und Pancetta krönen wir lieber mit Taleggio. So wird sie schön würzig.



## PIZZA BIANCA

## **BRÜHBRÖTCHEN** mit Kartoffeln, Pancetta und Taleggio

Rezept auf Seite 82

*Unsere neue*

# *Lieblingspasta*



## **SPAGHETTI**

Die Kombination aus Pasta und Hackfleisch schmeckt einfach immer. Dieses Mal haben wir allerdings kein Ragù gekocht, sondern mit Mozzarella gefüllte Hackbällchen geformt und einen aromatischen Tomatensugo zubereitet.

**SPAGHETTI**  
*mit Hackbällchen und  
Tomatensoße*

## Spaghetti mit Hackbällchen und Tomatensoße

*Spaghetti con polpette al sugo*

FÜR 4 PERSONEN

- 1/2 Bund Petersilie**  
**150 g Mozzarella**  
**3 Zwiebeln**  
**2 Knoblauchzehen**  
**4 Stiele Thymian**  
**650 g gemischtes Hack**  
**1 Ei**  
**70 g Semmelbrösel**  
**1 TL edelsüßes Paprikapulver**  
**1/4 TL rosenscharfes Paprikapulver**  
**5 EL natives Olivenöl extra**  
**2 EL Tomatenmark**  
**150 ml Rotwein**  
**425 g geschälte Tomaten (Dose)**  
**1 Prise Zucker**  
**400 g Spaghetti**  
**1 EL Balsamicoessig**  
**50 g frisch geriebener Parmesan**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Mozzarella abtropfen lassen und in etwa 20 gleich große Würfel schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Beides fein würfeln. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen.

**2** Hackfleisch mit Petersilie, Ei, Semmelbröseln, beiden Paprikapulversorten, Salz sowie Pfeffer in eine Schüssel geben und alles zu einer homogenen Masse verkneten. Mit leicht angefeuchteten Händen ca. 20 kleine Bällchen formen, dabei in der Mitte jeweils 1 Stückchen Mozzarella einschließen.

**3** 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Bällchen darin rundherum scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und das übrige Öl hineingeben. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Das Tomatenmark dazugeben und kurz mitbraten. Mit Rotwein ablöschen, kurz

einkochen lassen. Thymian sowie Tomaten mitsamt Flüssigkeit zugeben, aufkochen lassen und die Soße mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Die Soße offen bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten einköcheln lassen.

**4** In der Zwischenzeit die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Die Hackbällchen in die Soße geben, diese aufkochen lassen und die Bällchen darin ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze zu Ende garen. Die Soße mit Balsamicoessig, Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Spaghetti abgießen und tropfnass mit der Tomatensoße und den Hackbällchen vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen, mit geriebenem Parmesan garnieren und servieren.

**TIPP:** Hackbällchen schmecken auch ohne Pasta und Soße – ein feiner Zwischensnack!

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

## Risotto mit Fenchel und Gorgonzola

*Risotto con finocchi e gorgonzola*



FÜR 4 PERSONEN

- 3 Schalotten**  
**1 Knoblauchzehne**  
**1 kleiner roter Peperoncino**  
**4 Fenchelknollen mit Grün**  
**6 EL natives Olivenöl extra**  
**350 g Risottoreis**  
**250 ml Weißwein**  
**850 ml heiße Gemüsebrühe**  
**50 g Pinienkerne**  
**1 Bio-Orange**  
**150 g Gorgonzola**  
**1 EL Butter**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Schalotten und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Peperoncino waschen und in feine Ringe schneiden. Die Fenchelknollen putzen und waschen. Das Grün abschneiden und zum Garnieren beiseitelegen. 2 Knollen halbieren, vom harten Strunk befreien und in Würfel schneiden. Den übrigen Fenchel in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

**2** 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Peperoncino darin kurz andünsten. Risottoreis dazugeben und glasig dünsten. Mit Wein ablöschen. Diesen fast vollständig verkochen lassen, dann nach und nach die Brühe angießen, diese immer wieder fast vollständig verkochen lassen, bevor neue dazugegeben wird. Den Reis auf diese Weise in ca. 25 Minuten garen. Den gewürfelten Fenchel in den letzten 10 Minuten dazugeben und mitgaren.

**3** Inzwischen die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Orange heiß abwaschen und 1 TL Schale fein

abreiben. Die Orange so schälen, dass keine weiße Haut mehr vorhanden ist. Die einzelnen Filets mit einem Messer zwischen den Trennwänden herauslösen, dabei den Saft auffangen. Den Gorgonzola grob würfeln.

**4** Übriges Öl in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen und die Fenchelscheiben darin anbraten. Mit Orangensaft ablöschen und mit aufgesetztem Deckel bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann die Orangenfilets dazugeben. Diese kurz durchschwenken und das Fenchelgemüse mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

**5** Das Fenchelgrün hacken. Gorgonzola und Butter unter das Risotto rühren und alles würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fenchel-Risotto mit dem gebratenen Orangen-Fenchel und dem Fenchelgrün auf Tellern anrichten, mit Pinienkernen und Orangenschale bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

## Lauwarmer Gnocchisalat mit gebratenen Champignons und Parmesandressing

*Insalata tiepida di gnocchi con funghi champignon e condimento al parmigiano*

FÜR 4 PERSONEN

**800 g** festkochende Kartoffeln  
**2 EL** Butter  
**etwas** frisch geriebene Muskatnuss  
**75 g** Hartweizengrieß  
**3 EL** Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten  
**2 EL** Speisestärke  
**2** Eigelb  
**400 g** Champignons  
**1** rote Zwiebel  
**150 g** Babyspinat  
**1** Knoblauchzehe  
**60 g** Parmesan  
**9 EL** natives Olivenöl extra  
**4 EL** heller Balsamicoessig  
**1 TL** Senf  
**100 ml** Gemüsebrühe  
**3 EL** Crème fraîche  
**1 Prise** Zucker  
**etwas** Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Die Kartoffeln ungeschält in etwas kochendem Wasser je nach Größe 20–25 Minuten garen. Anschließend abgießen, abschrecken und pellen. Noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit 1 EL Butter, Muskat, Salz, Pfeffer, Grieß, Mehl, Stärke und Eigelb zu einem glatten Teig verkneten.

**2** Den Gnocchiteig in 4 gleich große Portions teilen. Jede Teigportion auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer 30 cm langen Rolle formen. Von jeder Rolle ca. 2 cm lange Stücke abschneiden und auf einem Gnocchibrett oder über einen Gabelrücken rollen, damit die typischen Rillen entstehen. Die Gnocchi in reichlich siedendem Salzwasser so lange garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausheben und gut abtropfen lassen.

**3** Inzwischen Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den

Babyspinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Knoblauch schälen und grob würfeln. Die Hälfte des Parmesans fein reiben, den Rest in grobe Späne hobeln.

**4** Knoblauch mit 6 EL Öl, Balsamicoessig, Senf, Brühe und Crème fraîche in ein hohes, schmales Gefäß geben und fein pürieren. Geriebenen Parmesan unterrühren und alles mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

**5** Die übrige Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Gnocchi darin goldbraun anbraten. Herausnehmen und übriges Öl in der Pfanne erhitzen. Die Pilze darin portionsweise bei großer Hitze scharf anbraten. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Dann mit Gnocchi, Zwiebel, Babyspinat und dem Parmesandressing vermengen. Den Gnocchisalat auf Teller verteilen und mit Parmesan spänen bestreut sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten

## Pizza bianca mit Kartoffeln, Pancetta und Taleggio

*Pizza bianca con patate, pancetta e Taleggio*



FÜR 4 PERSONEN

**1/2 Würfel** Hefe  
**1/2 TL** Zucker  
**400 g** Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten  
**5 EL** natives Olivenöl extra  
**400 g** festkochende Kartoffeln  
**2 Zweige** Rosmarin  
**100 g** Pancetta  
**200 g** Taleggio  
**100 g** Mascarpone  
**200 g** Schmand  
**etwas** Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Die Hefe mit Zucker in 175 ml lauwarmem Wasser auflösen. Das Mehl mit 1 TL Salz in einer Schüssel vermischen. Hefe-Mischung und 3 EL Öl dazugießen und alles kräftig zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit einem Küchenhandtuch zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

**2** Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. In kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren. Dann abgießen und gut abtropfen lassen. Rosmarin waschen und trocken tupfen. Nadeln von den Zweigen zupfen. Den Pancetta in Würfel schneiden. Den Taleggio in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffelscheiben trocken tupfen.

**3** Backofen samt Blech auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mascarpone und Schmand verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten und in 4 gleich große Portionen teilen. Jeweils rund

ausrollen und mit der Mascarpone-Mischung bestreichen. Mit Kartoffeln, Rosmarin und Pancetta belegen. Taleggio auf den Pizzen verteilen. 2 Pizzen vorsichtig aufs heiße Backblech ziehen und im Ofen in 10–12 Minuten goldbraun backen. Übrige Pizzen ebenso backen, dann mit übrigem Öl beträufeln, in Stücke schneiden und servieren.

**TIPP:** Mit diesem Rezept können Sie auch 4 Calzone machen. Dazu die geschälten Kartoffeln klein würfeln und 4–5 Minuten in kochendem Salzwasser garen, abgießen und ausdampfen lassen. Pancettawürfel in einer Pfanne kross anbraten. Den Teig dünn ausrollen, mit Mascarpone-Mix bestreichen und auf eine Hälfte die Füllung samt Käse geben. Die andere Hälfte darüberklappen und die Ränder verschließen. Calzone ca. 20 Minuten bei 200 °C Ober-/Unterhitze backen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten  
zzgl. 45 Minuten Ruhezeit

Warm & frisch

# Gutes zum Feierabend

**LAUWARMER  
GNOCCHISALAT**  
mit gebratenen Champignons  
und Parmesandressing



## GNOCCHI

Frische Gnocchi können Sie toll mit würzigem Käse kombinieren. Geben Sie anstelle von Parmesan Gorgonzola ins Dressing. Dafür den Käse in etwas Milch schmelzen und wie im Rezept mit den restlichen Zutaten fein mixen.



# Italienischer Käse RATGEBER

**Wir geben Ihnen Informationen zu Herstellung und Genuss**, damit Sie für den Umgang mit unterschiedlichen Käsesorten gerüstet sind

## VERSCHIEDENE SORTEN

Käsesorten werden nach ihrem Feuchtigkeitsgehalt unterschieden. **Hartkäse** wie Parmesan und Pecorino enthalten nur 56 % oder weniger Wasser. **Schnittkäse** (z. B. Gouda) 54–63 %, **halbfester Schnittkäse** (z. B. Butterkäse) 61–69 %, **Sauermilchkäse** (z. B. Harzer Käse) 60–73 % Wassergehalt. **Weichkäse** wie Taleggio hat mehr als 67 % und **Frischkäse** mehr als 73 % Wasser. Generell gilt die Faustregel: Je feuchter der Käse ist, desto kürzer ist er haltbar und umso höher ist sein Gehalt an Laktose.

## AUFBEWAHRUNG

Bewahren Sie **Käse stets im Kühlschrank** bei einer Temperatur von maximal 7 °C auf. Angebrochene Mozzarellakugeln am besten samt Lake in eine verschließbare Dose umfüllen und in 2–3 Tagen verbrauchen. Wickeln Sie Parmesan in etwas Butter- oder Küchenpapier ein, so beginnt er nicht zu „schwitzen“, es bildet sich kein Schimmel und er bleibt bis zu drei Wochen frisch. Gorgonzola sollte innerhalb von 1 Woche verzehrt und wegen des Geruchs in einer luftdichten Dose im Kühlschrank aufbewahrt werden. Taleggio sollte innerhalb von 5 Tagen aufgebraucht werden. Wegen der Geruchsbildung ebenfalls in eine Dose geben. Tipp: Ein paar ungekochte Nudeln in der Dose sorgen dafür, dass sich kein Kondenswasser am Deckel bildet.

**Bei Schimmelbildung** einfach die betroffenen Stellen großzügig wegschneiden und den Käse schnellstmöglich verbrauchen. Bereits geriebener Käse muss bei Schimmelbildung entsorgt werden.

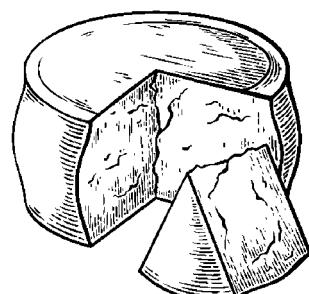
## GESCHMACKLICHE HIGHLIGHTS

KÄSE	VERWENDEN SIE IHN ...
PARMESAN	... zum Verfeinern von Risotto, Polenta und Pasta- sowie Pfannengerichten // zur Herstellung von Soßen (z. B. Carbonara) // zum Gratieren // als Salatzutat // für Antipasti // pur zu einem Glas Rotwein
GORGONZOLA	... zum Verfeinern von Soßen und Suppen // mit Spinat, Mangold und Radicchio // mit Obst wie Birnen, Trauben und Pfirsichen // zum Überbacken von Pizza und Rindfleisch // zur Herstellung von Dips
MOZZARELLA	... als Salatzutat, z. B. für Caprese (Tomate, Mozzarella & Basilikum) // zum Überbacken von Pizza und Pastagerichten wie Lasagne // als Belag für Panini // zum Panieren und Frittieren // zum Füllen von Fleisch
SCAMORZA	... als Belag für Panini // zum Überbacken von Pizza, Fleisch und Pasta-gerichten // zum Panieren und Braten // zum Füllen von Gemüse
PECORINO	... zum Verfeinern von Risotto, Polenta und Salat // zum Überbacken von Pizza und Pastagerichten // zu Früchten // pur mit Honig beträufelt
TALEGGIO	... mit Walnussbrot // mit fruchtigen Komponenten wie Birnen- oder Feigensenf // zum Überbacken von Pizza und Pastagerichten

## GUTES AROMA

Nehmen Sie Hart-, Weich- und Schnittkäse unbedingt mindestens 30 Minuten vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank, damit er Zimmertemperatur annehmen kann.

Nur so kann er beim Genießen sein volles Aroma entfalten!



## DIE SECHS FAVORITEN DER REDAKTION



### PARMESAN

**Käseart:** Hartkäse

**Milch:** Kuhmilch

**Geschmack:** fruchtig, würzig, nussig, kräftig

**Herstellung:** Für 1 Laib Parmesankäse (ca. 40 kg) werden ca. 550 Liter Milch benötigt. Die Bruchmasse lagert 2–3 Tage in runden Formen. Dann werden die Laibe 2–3 Wochen immer wieder in eine Salzlake getaucht, um die richtige Menge Salz aufzunehmen. Dieser Prozess ist nötig, um über die lange Lagerzeit den signifikanten Geschmack zu entwickeln.

Während der Lagerzeit werden die Laibe mehrmals gewendet und sauber gehalten.

**Das Besondere:** Der Reifungsprozess liegt bei mind. 1 Jahr und kann bis zu 4 Jahre dauern.



### GORGONZOLA

**Käseart:** Edelschimmelkäse

**Milch:** Kuhmilch

**Geschmack:** mild-süßlich bis würzig-pikant

**Herstellung:** Die Milch aus bis zu zwei Milchgängen wird mit Lab versetzt und dickgelegt. Die daraus entstandene festere Masse, auch Gallerte genannt, wird anschließend geschnitten, mit Edelschimmelkulturen versetzt und in runde Formen gepresst. Während der Reifung von 2–12 Monaten wird der Käse mit Metallstangen durchbohrt, um Luft zuzuführen. Dies fördert die Schimmelbildung.

**Das Besondere:** Der Geruch ist meist deutlich strenger als der Geschmack und kann durch das Entfernen der Rinde gemildert werden.



### MOZZARELLA

**Käseart:** Pasta Filata (ähnlich dem Brühkäse)

**Milch:** Kuhmilch oder Wasserbüffelmilch

**Geschmack:** mild, feinsäuerlich, sahnig

**Herstellung:** Ähnlich wie beim Brühkäse wird bei der Herstellung von Mozzarella die Bruchmasse gesäuert, abgebrüht, zu langen Fäden ausgezogen und zu einem weichen formbaren Teig verarbeitet. In die typische runde Form gebracht, wird er anschließend abgekühlt und in Salzlake oder Molke gelegt. Büffelmozzarella ist sahniger und geschmacklich intensiver als die Variante aus Kuhmilch.

**Das Besondere:** Frisch ist er geschmeidig und lässt sich gut aufschneiden, später wird er weicher sowie intensiver im Aroma.

### SCAMORZA

**Käseart:** halbfester Schnittkäse (Filata)

**Milch:** Kuhmilch

**Geschmack:** säuerlich, pikant, ggf. rauchig

**Herstellung:** Der Käsebruch wird mit 80 °C heißem Wasser überbrüht und unter Rühren zu einem weichen Teig verarbeitet, dieser wird in die typische Birnenform gebracht. Nachdem der Laib ein Bad in kaltem Wasser genommen hat, um herunterzukühlen, wird er in Salzlake gelegt. Dann wird er getrocknet und reift ca. 4 Tage. Nach der Reifung besitzt er einen Fettgehalt von 40–50 %.

**Das Besondere:** Scamorza ist geräuchert (mit brauner Rinde) oder ungeräuchert (mit cremefarbener Rinde) erhältlich.



### PECORINO

**Käseart:** Hartkäse

**Milch:** Schafsmilch

**Geschmack:** würziges, leicht salziges Aroma

**Herstellung:** Die Rohmilch wird auf 36–38 °C erwärmt und mit Lab versetzt. Nach 45 Minuten ist die Milch geronnen und die Gallerte wird geschnitten. Der Teig wird in spezielle Korbformen gegeben. Nach einem Bad in erhitzter Molke werden die Laibe noch durch eine kochende Salzlauge gezogen. Alternativ kann der Käselaib auch trocken eingesalzen werden. Die Reifezeit liegt bei 3–12 Monaten.

**Das Besondere:** Pecorino ist eine Sammelbezeichnung für verschiedene Schafsmilchkäsesorten aus den Regionen Italiens.



### TALEGGIO

**Käseart:** Weichkäse mit Rotschmiere

**Milch:** Kuhmilch

**Geschmack:** kräftiges, leicht heftiges Aroma

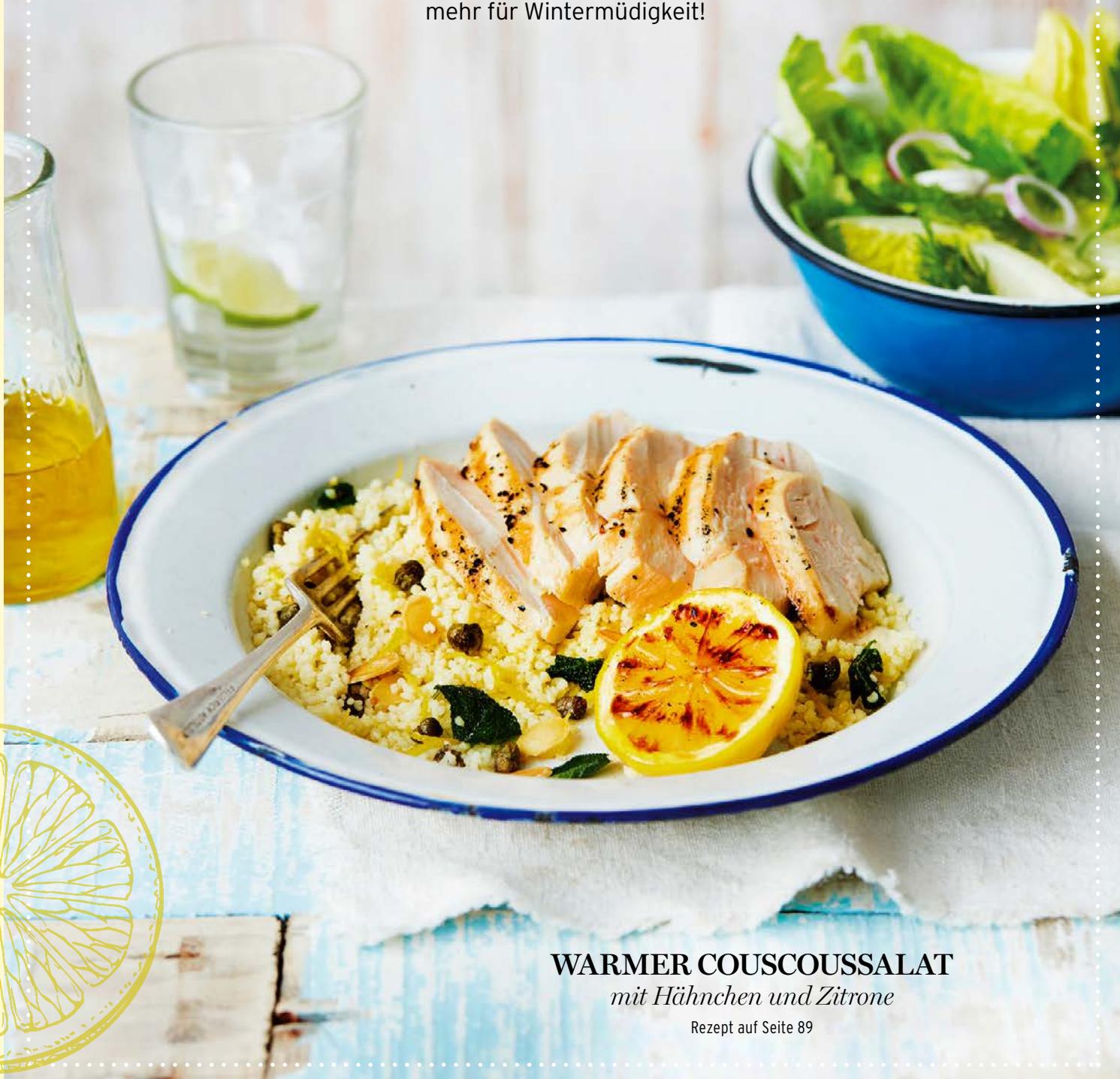
**Herstellung:** Die Milch wird mit dem Lab von Milchkälbern zum Gerinnen gebracht. Die Gallerte wird nach 15 Minuten gebrochen und in Metallformen unterschiedlicher Größe gefüllt. Anschließend werden die Laibe von Hand gesalzen oder in einer Lake gebadet. Die Reife findet auf Holzregalen statt. Während des 6 bis 10-wöchigen Reifeprozesses werden die Laibe einmal wöchentlich mit Salzwasser und Rotschmiere-Kulturen gewaschen.

**Das Besondere:** Taleggio zählt zu den ältesten Weichkäsesorten der Welt.



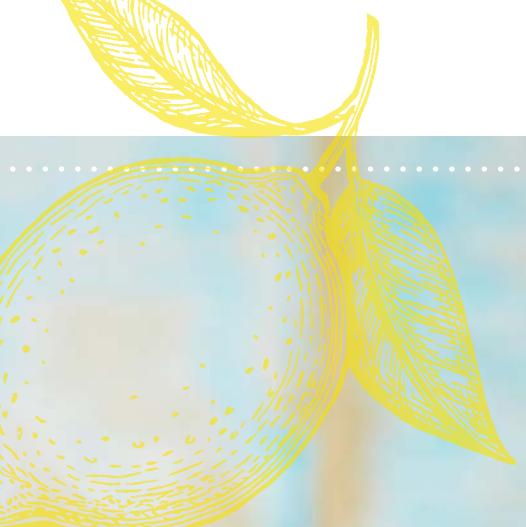
# Spritziges aus Zitrusfrüchten **FRISCHEKICK**

Halten Sie sich fest, diese **Gerichte machen richtig munter**.  
Warum? In ihnen steckt die volle Zitrus-Power. Da gibt's keine Chance  
mehr für Wintermüdigkeit!



## **WARMER COUSCOUSSALAT** *mit Hähnchen und Zitrone*

Rezept auf Seite 89



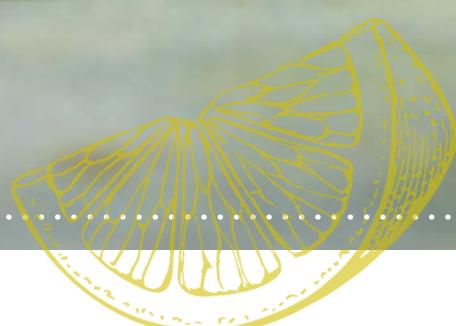
## MINZ-LIMETTEN-GRANITA

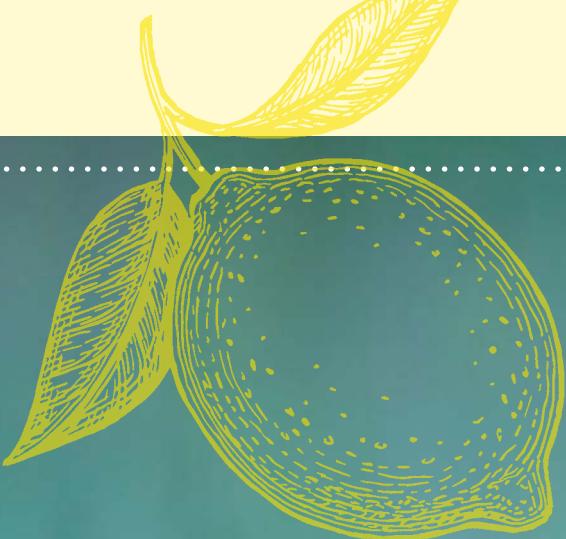
Rezept auf Seite 89



### Zitrusvielfalt

Diese Granita können Sie toll variieren. Anstelle von Limetten können Sie z. B. auch Zitronen oder Grapefruits verwenden. Sollten Sie die Granita mit Orangen oder Mandarinen zubereiten, können Sie die Zuckermenge um ca. 1/3 reduzieren.





# SÜSSE MINIS



## ZITRONEN- PROFITEROLE

### Zitronen-Profiteroles

*Profiteroles al limone*

**FÜR 8 PERSONEN**

#### FÜR DIE FÜLLUNG

**375 ml Milch**  
**1/2 Vanilleschote**  
**3 Eigelb**  
**125 g Zucker**  
**50 g Mehl**  
**2 Bio-Zitronen (abgeriebene Schale)**

#### FÜR DIE PROFITEROLE

**125 g Butter in Stückchen**  
**1 TL Zucker**  
**1 Prise Salz**  
**125 g Mehl**  
**4 Eier**

#### AUSSERDEM

**125 g Crème double**  
**1 Bio-Zitrone (Zesten)**  
**etwas Puderzucker zum Bestäuben**

**1** Für die Zitronenfüllung die Milch mit der Vanilleschote und dem ausgelösten Mark in einem Topf erwärmen, bis sie beinahe kocht. Inzwischen Eigelb und Zucker in einer großen Schüssel cremig schlagen. Das Mehl sorgfältig untermengen. 1/3 der erwärmten Vanillemilch langsam in die Eigelbmischung abseihen. Die restliche Vanillemilch (Vanilleschote zurückhalten) schneller dazugießen und alles gründlich verquirlen.

**2** Die Mischung zurück in den Topf geben und unter Rühren erhitzen, bis sie leicht eindickt. Den Herd ausschalten, die Zitronenschale dazugeben und die Creme 1 weitere Minute mit einem Schneebesen kräftig rühren. Die Masse in eine Schüssel gießen und mit Frischhaltefolie belegen, damit sich keine Haut bildet. Erst bei Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann bis zur weiteren Verwendung kalt stellen.

**3** Für die Profiteroles den Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 250 ml kaltes Wasser mit Butter, Zucker und Salz in einem Topf bei kleiner bis mittlerer Hitze erhitzen. Sobald die Mischung zu kochen beginnt, den Topf vom Herd nehmen. Das Mehl mit einem Holzlöffel gründlich untermengen, dann den Topf zurück auf den Herd stellen. Die Masse 1-2 Minuten kräftig rühren, bis sich daraus

eine Teigkugel gebildet hat. Den Topf vom Herd nehmen und auf ein feuchtes Küchentuch stellen. Die Eier einzeln und sorgfältig unter die noch warme Masse rühren.

**4** Den Teig in einen Spritzbeutel mit größerer Lochtülle füllen. 24 kleine Teighäufchen (Ø à 4 cm) im Abstand von 5 cm auf mit Backpapier belegte Backbleche spritzen. Mit dem angefeuchteten Zeigefinger die Spitzen der Bällchen leicht abflachen. Die Backbleche in den vorgeheizten Ofen schieben. Die Teigbällchen ca. 20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Zwischendurch die Bleche detauschen, damit die Profiteroles gleichmäßig backen. Die Profiteroles bei leicht geöffneter Ofentür auskühlen lassen.

**5** Die Hälfte der Crème double möglichst steif schlagen, dann unter die kalte Zitronenfüllung heben. Die Creme in einen Spritzbeutel mit kleinerer Lochtülle füllen. Die Profiteroles an der Seite leicht einschneiden und die Zitronencreme hineinspritzen. Die Profiteroles auf einem Servierteller anrichten, mit Puderzucker bestäuben, mit Zitronenzesten bestreuen und sofort servieren. Die restliche Crème double dazureichen.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten**



## Warmer Couscoussalat mit Hähnchen und Zitrone

*Insalata calda di couscous con pollo e limone*

**FÜR 4 PERSONEN**

- 4** Hähnchenbrustfilets
- 1 EL** natives Olivenöl extra
- 4** Bio-Zitronen
- 300 ml** Hühnerbrühe
- 170 g** Couscous
- 3** Stiele Salbei
- 2 EL** Butter
- 2 EL** Kapern in Salz (Glas), abgespült
- 20 g** Mandelblättchen

### etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Hähnchenfleisch mit Olivenöl bestreichen, salzen und pfeffern, dann in einer heißen Grillpfanne von jeder Seite in ca. 5 Minuten scharf goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in Alufolie gewickelt beiseitestellen. Die Zitronen heiß abwaschen und trocken reiben. 2 Zitronen beiseitelegen, die übrigen beiden halbieren. Die Zitronenhälften mit der Schnittfläche nach unten in die Grillpfanne legen und 1 Minute braten.

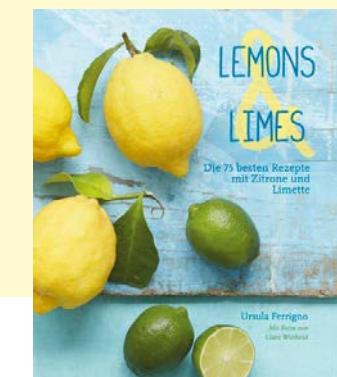
**2** Für den Couscous die Brühe in einem Topf aufkochen. Den Couscous dazugeben und abgedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen, bis er die Flüssigkeit aufgesogen hat. Inzwischen den Salbei waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken. Die Schale der übrigen 2 Zitronen fein abreiben. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Zitronenschale, Kapern, Salbei und Mandeln dazugeben und alles ca. 7 Minuten braten, bis die Mandeln leicht bräunen. Den Couscous in die Pfanne geben und alles gut vermengen.

**3** Die Hähnchenbrust in Scheiben schneiden. Den Couscous auf tiefe Teller geben und mit Hähnchen und gegrillten Zitronenhälften anrichten. Das Gericht sofort servieren. Dazu passt ein frischer grüner Salat.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten**

### REDAKTIONSTIPP

Kochbuchautorin Ursula Ferrigno wuchs in Italien an der Amalfiküste auf. In Erinnerung an die frische mediterrane Küche und sonnige Zitronenhaine schrieb sie ihr Buch „Lemons & Limes“. Inspiriert von Gerichten aus aller Welt, setzt die Autorin bei ihren Rezepten auf das herrliche Aroma von Zitrusfrüchten – egal, ob als Beilage, im Hauptgang oder in süßen Desserts. **Ars Vivendi Verlag, 22 Euro**



## Minz-Limetten-Granita

*Granita di lime e menta*

**FÜR 8 PERSONEN**

- 150 g** Zucker
- 2** Bio-Limetten (abgeriebene Schale) zzgl. einige Scheiben zum Garnieren
- 2 Bund** Minze
- 100 ml** Bio-Limettensaft

**1** In einem Topf 600 ml Wasser mit Zucker und Limettenschale aufkochen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Die Hälfte der Minze zum Sirup geben, den Topf vom Herd nehmen, abdecken und alles 10 Minuten ziehen lassen. Den Deckel entfernen und die Mischung auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

**2** Die Mischung durch ein Sieb in ein flaches Gefäß gießen. Dabei die Minze fest ausspreizen. Den Limettensaft unterrühren und die Flüssigkeit abgedeckt 1 Stunde in den Tiefkühlschrank stellen. Beginnt die Mischung an den Rändern zu gefrieren, mit einer Gabel umrühren und die gefrorenen Teile in kleinere Stücke zerteilt zur Mitte schieben.

**3** Das Gefäß wieder in den Tiefkühlschrank stellen. Den Umrührvorgang alle 30 Minuten wiederholen. Ist die Granita zu fest gefroren, einige Minuten bei Zimmertemperatur stehen lassen, bis sie mit der Gabel umgerührt werden kann. Dann erneut einfrieren.

**4** Die Minz-Limetten-Granita zum Servieren in kleine Gläser füllen und mit der restlichen Minze sowie mit Limettenscheiben garniert servieren.

**TIPP:** Die Granita können Sie auch gut als erfrischenden Zwischengang servieren!

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten**  
zzgl. ca. 4 Stunden Kühlzeit



# Verona – die Stadt der Verliebten

# AMORE E PASTA

Buchen Sie schon einmal Ihren nächsten Italienurlaub. Wir entdecken die Region Venetien und entführen Sie nach Verona - **diese Traumstadt löst garantiert Fernweh aus!**

TEXT | KATRIN BURMEISTER





### BRÜCKEN BAUEN

Die Etsch ist mit 415 km der zweitlängste Fluss in Italien und prägt Veronas besonderes Stadtbild (u.)  
JULIA-STATUE Ihre Brust zu reiben bringt Glück (r.)



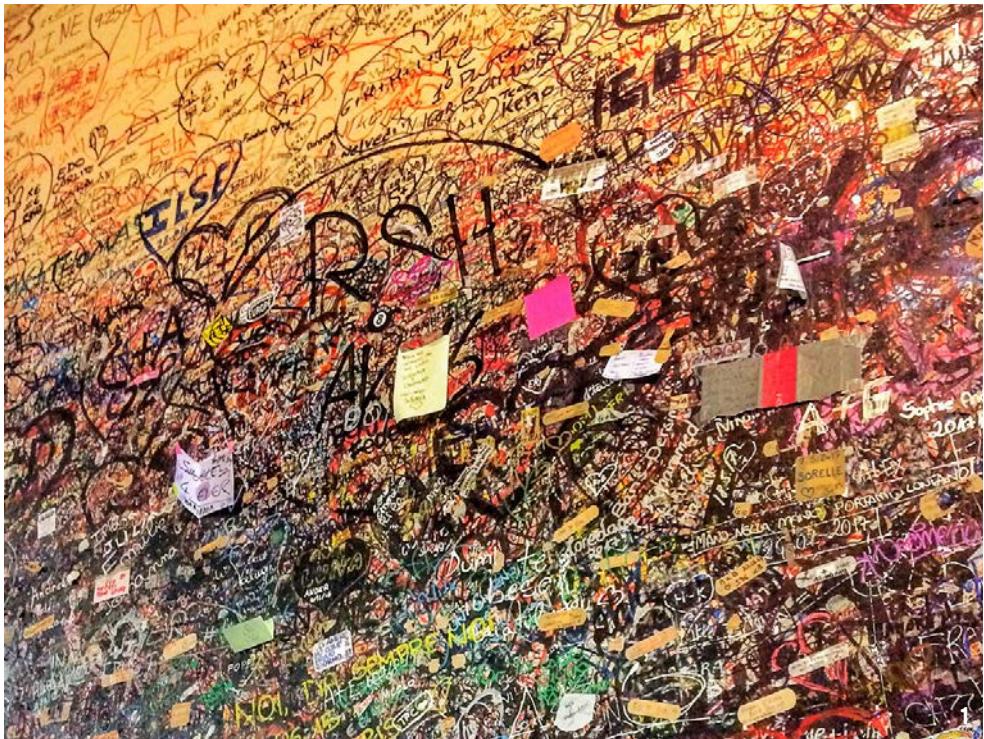


# Ein historischer Sehnsuchtsort **ZUM VERLIEBEN**

OBEN Die Bronzestatue der jungen Capuleti wacht über den berühmten Balkon im Hinterhof der Via Cappello Nr. 23  
UNTEN Um 100 v. Chr. von den Römern erbaut, ist die Brücke Ponte Pietra eines der antiken Wahrzeichen Veronas



**1 LIEBESBOTSCHAFTEN** aus aller Welt säumen den Hinterhof des Hauses der Capuletis und machen den Ort zu einem wahren Kunstwerk **2 HOCH HINAUS** Der Torre dei Lamberti ist mit 84 Metern Höhe eines der höchsten Gebäude Veronas und befindet sich im Zentrum der Altstadt **3 TAUSCHGESCHÄFT** Der Münchener Kindl Brunnen ist ein Gegengeschenk der Stadt München für die Partnerstadt Verona. Dafür steht eine Julia-Statue in München am Alten Rathaus **4 DIE ARENA** Früher Amphitheater, heute Touristenmagnet und Wahrzeichen



Verona versprüht es einfach, dieses ganz bestimmte Flair. Es liegt einfach Liebe in der Luft. Und das nicht nur wegen der Erzählungen von Romeo und Julia, die die wohl populärste Liebesgeschichte weltweit erzählt. Ursprünglich stammt sie aus der Feder des italienischen Autors Luigi da Porto aus Vicenza, Venetien. Der eigentliche Titel der Novelle von 1530 lautet „Historia novellamente ritrovata di due nobili amanti“ („Neu geschriebene Geschichte von zwei noblen Liebenden“) und ging um die ganze Welt bis nach England, wo der Dramatiker und Lyriker William Shakespeare 1599 aus der Vorlage das legendäre Drama um Romeo und Julia schuf. Shakespeare machte allerdings nicht nur die Geschichte der Tragödie legendär und Romeo und Julia zum wohl berühmtesten Liebespaar der Weltliteratur, sondern aus Verona einen wahren Sehnsuchtsort. Seither gilt Verona als die Stadt der Verliebten und gehört bis heute zu einer der meist besuchten und beliebtesten Städte weltweit.

### Tradition und Kultur

Verona liegt in der italienischen Region Venetien und wurde im ersten Jahrhundert v. Chr. gegründet. In der Römerzeit wurde Verona

dank seiner Lage zur Stadtsiedlung. Bis heute sind prunkvolle Zeugnisse aus dieser Zeit erhalten, wie die Porta Borsari mit dem Bogen dei Gavi oder aber die sagenhafte Arena des römischen Amphitheaters, die früher Austragungsort vieler Gladiatorenkämpfe war und heute einen Raum für Opern und Konzerte bietet. Verona vereint die Geschichte Italiens wie kaum eine andere Stadt. Bauten aus römischer Zeit stoßen auf mittelalterliche Straßen und Palazzi der Renaissance. Seit 2000 gehört die Altstadt Veronas daher zum Weltkulturerbe. Vor allem die zentrale Piazza delle Erbe war der Versammlungsort und Marktplatz der mittelalterlichen Stadtrepublik Veronas und auch heute ein Umschlagplatz für Bewohner und Touristen. Vielleicht sorgt diese Mischung aus aufregender Geschichte und imposanter Architektur für diese ganz bestimmte Aura.

### Maritives Flair

Vielleicht ist es aber auch die geografische Lage und somit die Nähe zum Gardasee, dem größten See Italiens, die Verona so besonders macht. Zwischen den Alpen im Norden und der Po-Ebene im Süden liegt der Lago di Garda. Der Norden des Sees gehört zur Region Trentino-Südtirol, der Westen zur Lom-

bardei und der Osten zu Venetien. Die Provinz Trient, Brescia und Verona teilen sich daher die Verwaltung. Eine atemberaubende Berglandschaft und die Zweitausender-Gipfel im Norden und sonnige Hänge mit einer sanften Landschaft im Süden – so erstreckt sich der See auf einer Gesamtfläche von 370 Quadratkilometern. Das submediterrane Klima sorgt für heiße Sommer und milde Winter ohne Frost.

### Liebe geht durch den Magen

Es muss aber vor allem die Liebe sein, die Verona so anziehend macht. Eine ganz besondere Liebe zu Teigwaren war es, die Pastamogul Giovanni Rana 1962 ermutigte, frische Pasta im ganz großen Stil zu fertigen, die letztlich zu weltweitem Erfolg im Segment der Frischepasta führte. Giovanni kam am 15. Oktober 1937 in der Nähe von Verona zur Welt. Schon früh entschied er sich für handwerkliche statt akademische Arbeit und arbeitete bereits mit 13 Jahren in der Familienbäckerei. Nach zehn Jahren kehrte er dem Brotbacken den Rücken und widmete sich fortan, stets inspiriert von den Traditionen italienischer Großmütter, der Herstellung von frischer Pasta. Im Speziellen der Herstellung von Tortellini. Die Liebe zur

Pasta war einfach größer als die Liebe zum Brotbacken. Zu jener Zeit emanzipierten sich die Frauen mehr und mehr, und die meisten von ihnen gingen selbst arbeiten und konnten nicht stets frische Pasta zu Hause herstellen. Giovanni erkannte die Marktlücke und begann mit seiner Produktion. Seine fertige Pasta lieferte er zunächst auf Bestellung mit seinem kleinen Roller aus. Schnell sprach sich herum, dass ein junger Mann frische Pasta auf seinem Motorbike auslieferte, und da die Qualität stets für sich sprach, wurde Giovanni schnell zur örtlichen Attraktion und feierte großen lokalen Erfolg. 1962 öffnete er also die Türen seines ersten Teigwarengeschäfts. Nachdem die Zahl der Mitarbeiter die Nachfrage an frischen Tortellini kaum noch decken konnte, begriff Giovanni, dass die traditionsreiche Pasta bereit war, industriell hergestellt zu werden. Inzwischen leitet Giovannis einziger Sohn Gian Luca das Familienunternehmen Rana und hat es geschafft, Rana-Pasta in vielen europäischen Ländern und in Amerika erfolgreich zu vertreiben. Die Liebe zur Pasta schreibt weiterhin eine einzigartige Erfolgsgeschichte, denn das war Giovanni immer schon klar: Pasta kann den unterschiedlichsten Menschen mit den unterschiedlichsten Geschmäckern sehr viel Liebe geben.

Mittlerweile gibt es neben Vollkornpasta auch Soßen und frische Pfannen-Gnocchi im Rana-Sortiment, denn in Venetien und Verona wird nicht nur gerne Pasta gegessen. Eines der Veroneser Nationalgerichte sind frische Kartoffelgnocchi in Tomatensugo. Vor allem am „Venerdì gnoccolar“ (Freitag der Gnocchi), dem Höhepunkt der Karnevalsfeierlichkeiten, wird die traditionelle Kartoffelspeise gereicht. Nach dem Karnevalsumzug durch Veronas Altstadt bekommen alle Anwesenden einen Teller Gnocchi in Tomatensoße. Diese aus dem 16. Jahrhundert stammende Tradition entstand in Anlehnung an die historische Persönlichkeit, dem „Gnocchi-Vater“, der in Zeiten der Not dem Volk Gnocchi spendete. Gerne werden sie auch mit zerlassener Butter und Parmesan, mit Gorgonzola, mit Zimt und Zucker oder mit einer Soße aus geschmortem Pferdefleisch serviert.

**1 GIOVANNI RANA** besitzt noch immer sein Motorbike, auf dem die einzigartige Erfolgsgeschichte begann **2 HANDARBEIT** Die Liebe zur Pasta war stets der Antrieb für seinen großen Erfolg **3 IDYLLE** Die kleinen Anleger rund um den Gardasee laden zum Träumen ein

### UNSERE GEHEIMTIPPS

#### Gelateria e Cioccolateria

##### Artigianale

Via Santa Maria Rocca Maggiore 4/A,  
37129 Verona  
Tel. +39 0377 460 9276  
E-Mail: [info@gelateriaballini.it](mailto:info@gelateriaballini.it)

#### Osteria il Bertoldo

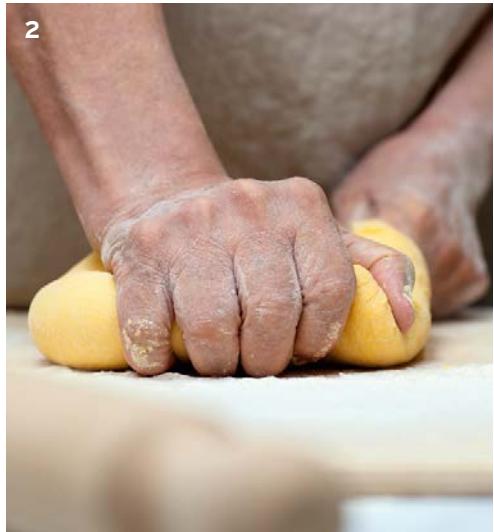
Vicolo Cadrega 2/A, 37121 Verona  
Tel. +39 045 801 5604  
E-Mail: [info@osteriailbertoldo.com](mailto:info@osteriailbertoldo.com)

#### Salumeria Gironda

Via Ponte Pietra 24, 37100 Verona  
Tel. +39 045 591058  
E-Mail: [emanuele.gironda@yahoo.it](mailto:emanuele.gironda@yahoo.it)

#### Gusto Piadine e Panuozzi

Stradone Porta Palio 1/B,  
37122 Verona  
Tel. +39 045 223 0999  
E-Mail: [rosyvaccaro28@gmail.com](mailto:rosyvaccaro28@gmail.com)





## Kartoffelgnocchi in Tomatensoße

*Gnocchi di patate al sugo*

FÜR 4 PERSONEN

### FÜR DIE GNOCCHI

600 g mehligkochende Kartoffeln  
50 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten  
2 Eier  
etwas Salz

### FÜR DIE TOMATEN SOSSE

1 kleine Zwiebel, fein gehackt  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
2 EL natives Olivenöl extra  
1 EL Tomatenmark  
2 EL Balsamicoessig  
400 g stückige Tomaten (Dose)  
1 Lorbeerblatt  
1 Stiel Oregano  
1 Prise Zucker  
etwas frisch geriebener Parmesan zum Garnieren  
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für die Gnocchi die Kartoffeln waschen und 20–25 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Abgießen, abschrecken, pellen, noch warm durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken und ausdampfen lassen. Mehl, Eier und 2 TL Salz dazugeben und alles zügig zu einem glatten Teig verkneten.

2 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche jeweils zu langen ca. 2 cm dicken Rollen formen. Jede Rolle in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Mit dem Gabelrücken die typischen Rillen in die Gnocchi drücken. Die Gnocchi abdecken und beiseitestellen.

3 Für die Soße Zwiebel und Knoblauch im Olivenöl glasig andünsten. Tomatenmark dazugeben und kurz mit anrösten. Dann alles mit Balsamicoessig ablöschen. Tomaten und Lorbeerblatt dazugeben und alles 10 Minuten einköcheln. Oregano waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Lorbeerblatt aus der Soße entfernen und die Soße mit Oregano, Zucker, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

4 Die Gnocchi in reichlich kochendes Salzwasser gleiten lassen, einmal aufkochen. Hitze reduzieren. Sobald die Gnocchi an die Oberfläche steigen, 2 Minuten ziehen lassen, mit einer Schaumkelle herausheben, gut abtropfen lassen und zusammen mit der Soße und mit Parmesan bestreut servieren.

**TIPP:** Wenn es schnell gehen soll, greifen Sie auf fertige Gnocchi aus dem Kühlregal zurück, z. B. auf die neuen Pfannen-Gnocchi „Soft & Kross“ von Rana.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten

### NATIONALGERICHT

Die Veroneser lieben ihre frischen Teigwaren. Neben Pasta werden auch gerne Gnocchi gereicht (l.)

### DER GARDASEE

ist eine echte Attraktion und einen Ausflug wert (u.)



### ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Viele weitere Informationen zu den kulinarischen, kulturellen und landschaftlichen Vorzügen Veronas bietet die Touristeninformation vor Ort. Adresse: Via degli Alpini 9 in 37121 Verona - Italien. Weitere Informationen unter [www.tourism.verona.it/de](http://www.tourism.verona.it/de) [www.turismoverona.eu](http://www.turismoverona.eu)



## ♥ CULTURA

### Spaghettifest in Torbole

Zu Ehren der wohl beliebtesten Pasta-Sorte findet jährlich am Ufer des Gardasees die „Sbigolada Torbolana“ statt. Das traditionelle Spaghettifest gibt es schon seit über 140 Jahren. Seither werden jährlich am letztes Sonntag der Karnevalszeit auf dem zentralen Stadtplatz von Torbole Spaghetti mit Fisch und Olivenöl gratis verteilt. Dieses Jahr fällt das Fest auf den 3. März. Bei schlechtem Wetter ist es möglich, dass das Fest an einem anderen Termin stattfindet. Die Essensausgabe beginnt um ca. 12 Uhr. Weitere Informationen finden Sie unter [www.gardasee.de](http://www.gardasee.de)

### Italiano - Deutsch

<i>assaporare</i> .....	<i>genießen</i>
<i>leggere</i> .....	<i>lesen</i>
<i>la vacanza</i> .....	<i>der Urlaub</i>
<i>i buoni propositi</i> .....	<i>die guten Vorsätze</i>
<i>il lievito</i> .....	<i>die Hefe</i>
<i>saporito</i> .....	<i>herhaft</i>
<i>accogliente</i> .....	<i>gemütlich</i>
<i>fare il bagno</i> .....	<i>ein Bad nehmen</i>
<i>la salute</i> .....	<i>die Gesundheit</i>
<i>il tipo di formaggio</i> .....	<i>die Käsesorte</i>
<i>innamorarsi</i> .....	<i>sich verlieben</i>
<i>congelato</i> .....	<i>eingefroren</i>

# LA DOLCE VITA

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



**SCHÖNE AUSSICHT**  
Das Romantikhotel  
„Stafler“ in Südtirol



### Liebe geht durch den Magen

Liebhaber edler Tropfen und Speisen haben Grund zur Freude, denn auf [www.winzerhotels.com](http://www.winzerhotels.com) finden sie nun per Mausklick das nächste Urlaubsziel ganz im Zeichen von Wein und Genuss. Die neue Online-Plattform bietet Informationen rund um Winzer und Weinhäuser in den besten Weinregionen. Speziell für Verliebte gibt es Romantik-Urlaubspakete für die Stunden zu zweit, zum Beispiel im „4\*\*\*\* Hotel Stafler“ in Mauters in Südtirol. Zwischen Tradition und Moderne verspricht das Romantik- und Gourmethotel perfekten Service, eine hervorragende Küche, komfortable Zimmer und ein traumhaftes Spa. Im Spa gibt es Beauty-Behandlungen, Bäder, Massagen und natürliche Kosmetik aus der Region. In der hauseigenen „Gourmetstube Einhorn 2\*\*Michelin“ kreiert Chefkoch Peter Girtler exquisite Köstlichkeiten für das leibliche Wohl. Vor allem im Frühjahr lohnt sich der Besuch im „Hotel Stafler“, denn Südtirols älteste Spezialitätenwoche, die 48. Eisacktaler Kost, findet statt und zählt zu den wichtigsten kulinarischen Höhepunkten im Jahr. Hier stehen regionale Produkte im Mittelpunkt, und wertvolle Rohstoffe aus der Natur und Landwirtschaft werden gewürdigt. Übernachtung „Eisacktaler Kost“ ab 145 Euro/Person inkl. traditioneller Eisacktaler Gerichte. Weitere Informationen unter [www.stafler.com](http://www.stafler.com)

♥ ASSAPORARE



## Quadratisch, praktisch ... gut!

Wunderbar mediterran kommen diese formschönen Teller daher. Die Terrakotta-Keramik-Platten in unterschiedlichen rechteckigen Größen lassen sich stimmig miteinander kombinieren und sind dabei immer ein echter Blickfang. Die Teller vom Hersteller Urban nature culture ([www.urbannatureculture.com](http://www.urbannatureculture.com)) gibt es in vier verschiedenen Formaten, die individuell zusammengestellt werden können. Teller (z. B. 11,5 x 6,5 x 2 cm) für ca. 8 Euro, über [www.car-moebel.de](http://www.car-moebel.de)



## Schöner Hochstapler

Das dekorative Weinregal „HORW20“ aus Massivholz ist ein Gewinn für jede Küche. Mindestens 20 Flaschen auf insgesamt vier Ebenen finden Stauraum, inkl. Tablett. Ca. 50 Euro. Weitere Informationen und Bestellung unter [www.car-moebel.de](http://www.car-moebel.de)



**TOLLES DUO** Qbo Kaffee schmeckt aus dem Tchibo Vollautomat „Esperto Caffè“ besonders gut (o.)  
**VIELFALT** Qbo Kaffeebohnen gibt es in vier unterschiedlichen Sorten (M. r.) je nach Röstgrad (r.)

## KAFFEE mit gutem Gewissen

**DER ERSTE QBO PREMIUM KAFFEE** von der Kooperative „Alto Mayo“ in Peru ist da. 2012 schlossen sich 15 Kaffeebauern zusammen und gründeten die „Cooperativa Agraria Caetalera Alto Mayo“. Ihr Ziel ist es, fair gehandelten, nachhaltigen Premiumkaffee zu produzieren. Tchibo ([www.tchibo.de](http://www.tchibo.de)) unterstützt dieses Ziel. 2000 m über dem Amazonas gedeiht nun der Alto Mayo Kaffee aus 100 % Fairtrade-zertifiziertem Anbau.

**DIE ARABICA-BOHNEN** werden handgepflückt, gewaschen und sonnengetrocknet. Um ihr volles Aroma zu entfalten, wird die Bohne erst an ihrem Ziel, in Hamburg, geröstet. Qbo Premium Kaffee erscheint dreimal im Jahr, dabei immer mit anderen Kaffees aus den wechselnden Kooperativen. So erhalten Sie zu jedem Erntezeitpunkt frischen köstlichen Premium Kaffee.



## ♥ ASSAPORARE



### In Bio-Qualität

Die Pasta „Noodle-Cup Tomatensauce“ (ca. 1,50 Euro) von Davert ([www.davert.de](http://www.davert.de)) wurde von Öko-Test als einziges veganes Fertigprodukt mit dem Gesamturteil „sehr gut“ bewertet. Dabei wurden sowohl die Inhaltsstoffe als auch die Sensorik bewertet. Erhältlich im Naturkost-Fachhandel sowie in dm-Drogerimärkten.



### Pasta in Perfektion!

Egal ob Spaghetti, Fusilli oder Farfalle – mit dem neuen Kochtopf „San Remo“ (Ø 22 cm) inkl. herausnehmbarem Pastaeinsatz gelingt garantiert jede Nudel. Der Hersteller Küchenprofi vereint zeitloses Design mit Funktionalität und hoher Qualität. Dank Gläsdeckel haben Sie die Pasta dabei stets im Blick und einem perfekten Ergebnis steht nichts mehr im Wege. Im Fachhandel für ca. 90 Euro. Weitere Informationen unter [www.kuechenprofi.de](http://www.kuechenprofi.de)

## ♥ LEGGERE



**Italy. Made at Home**  
Gerichte für meine Liebsten

### Für „la famiglia“

Bereits im Kindesalter kam Starkoch Giorgio Locatelli im Familien-Restaurant mit italienischem Essen in Berührung. Geboren in Corgenno, am Ufer des Lago di Comabbio, lernte der Koch neben Italien auch in Frankreich und in der Schweiz. In „Italy. Made at Home“ finden Sie 150 neue Gerichte. Es ist der Nachfolger seines Bestsellers „Made in Italy“ von 2016 und zeigt die echte italienische Familienküche. **Christian Verlag, 29,99 Euro**

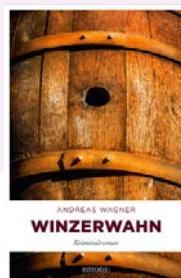


### So is(s)t Venedig

Dank Kochbuchautorin und Wahlitalienerin Skye McAlpine erkunden wir die italienische Metropole mit einer echten Insiderin. In ihrem Buch „Zu Tisch in Venedig. Rezepte aus der Lagunenstadt“ gibt uns die Autorin Einblicke in ihr kulinarisches Venedig. Mit ihren ganz persönlichen Lieblingsrezepten und wunderbaren Fotos. **Südwest Verlag, 32 Euro**

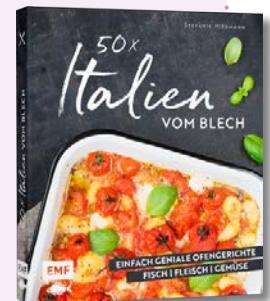
### Hexentanz im Weinberg

Winzer und Autor Andreas Wagner bündelt sein Wissen in seinem Roman „Winzerwahn“. Nachdem Unwetter die Ernte zerstören, müssen viele Weinbauern um ihre Existenz fürchten. Als dann noch eine Leiche auftaucht, wird klar, dass die Jagd nach den Schuldigen begonnen hat. Ein Fall für Kurt-Otto Hattemer, den brummigen Pensionär. Krimi, Infos über Wein und ein uriger Protagonist, vereint in einem Roman. **Emos Verlag, 10,90 Euro**



### Frisch aus dem Ofen

In „50 x Italien vom Blech“ beweist Foodjournalistin Stefanie Hiekmann ([www.stefaniehiekmann.de](http://www.stefaniehiekmann.de)), wie schnell und einfach die italienische Küche sein kann. Für ihre Kochbücher entwickelt die Autorin alltags-taugliche und spezielle Rezepte. Das Beste: Die tollen Ofengerichte, die sie zaubert, sind nicht nur mit sehr wenig Aufwand, sondern auch mit wenig Abwasch verbunden. **Edition Michael Fischer, 18 Euro**



JETZT  
NEU!

## Geschmackvoll in den Frühling

Die Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e. V. (UFOP) ist ein deutscher Verband, der sich für die Vermarktung hiesiger Öl- und Proteinpflanzen einsetzt. UFOP lädt dazu ein, Rapsöl neu zu entdecken und in die eigene Küche zu integrieren. Infos unter [www.ufop.de](http://www.ufop.de)



### Rindersteaks mit Pesto und Kapern

ZUBEREITUNGSZEIT 20 MINUTEN | FÜR 4 PERSONEN

150 g gemischte Blattsalate (z.B. Radicchio, Chicorée, Frisée, Rucola) // 1 Bund Petersilie // 1 Bund Kerbel // 1/2 Bund Basilikum // 1/2 Bund Koriander // 220 ml Rapsöl, kalt gepresst // 60 g Kapern inkl. Lake (Glas) // 1 EL Weißweinessig // 1 Schalotte // 2 TL Mehl // 12 Rinder-Minutensteaks (à 50 g) // 80 g Bergkäse // etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- 1 Die Blattsalate putzen, in mundgerechte Stücke zupfen, gründlich waschen und trocken schleudern.
- 2 Für das Pesto die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen, dann zusammen mit 100 ml Öl in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Die Kapern-Lake ebenfalls dazugeben. Das Pesto mit Essig und Salz würzen. Die Schalotte schälen, fein würfeln und unter das Pesto rühren.
- 3 Für die frittierten Kapern ca. 100 ml Öl in einen Topf geben und erhitzen. Inzwischen die Kapern gut abtropfen lassen und mit etwas Küchenpapier trocken ausdrücken. Kapern im Mehl wenden und im heißen Öl in ca. 2 Minuten knusprig frittieren. Die Kapern mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 4 Die Rinder-Minutensteaks in etwas Öl bei großer Hitze von beiden Seiten kurz sehr scharf anbraten, salzen und pfeffern und in etwas Alufolie gewickelt warm halten.
- 5 Den Käse mit einem Sparschäler in dünne Späne schneiden. Die Steaks mit dem Pesto und den Salaten auf Tellern anrichten und mit Kapern und Käsespänen garniert servieren. Dazu passt Ciabatta.

# DIE BESTEN KREUZFAHRER 2019

Der Guide mit 280  
Bewertungen



JETZT ERHÄLTLICH

amazon.de  
[www.amazon.de](http://www.amazon.de)

falkemedia  
[falkemedia-shop.de](http://falkemedia-shop.de)



### *Edle Schote*

Vanille wird auch als die Königin der Gewürze bezeichnet. Diesen Ruf verdankt sie ihrem intensiven Aroma, welches in dem in ihr enthaltenen Vanillin steckt. Nach Safran ist Vanille zudem das teuerste Gewürz weltweit.

FOTOS & STYLING | KATHARINA KÜLLMER

## *Unwiderstehliche Desserts mit* **VANILLE**

Unsere himmlischen Nachspeisen begeistern nicht nur Naschkatzen!  
**Semifreddo, Cannoli, Tartelettes & Co.** sorgen bei jedem für süße Glücksmomente



## VANILLE-SEMIFREDDO mit karamellisierten Orangen

Rezept auf Seite 106



### Kombination

Das Aroma der Vanille passt ganz wunderbar zu frischem Obst, besonders gut zu säuerlichen und leicht bitteren Zitrusfrüchten. Also reichen Sie anstelle des Orangenkompotts ein Kompott von der pinken Grapefruit!



# Cannoli mit Vanille-Ricottacreme und Pistazien

*Cannoli con crema di ricotta alla vaniglia e pistacchi*

FÜR 12-14 STÜCK

**250 g** Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten  
**2 EL** Kakaopulver  
**50 g** Puderzucker zzgl. etwas mehr zum Bestäuben  
**40 g** Butter  
**2 Eier**  
**50 ml** Marsala  
**1 Eiweiß**  
**ca. 1,5 l** Sonnenblumenöl zum Ausbacken  
**200 g** Pistazien  
**1 Vanilleschote**  
**250 g** Sahne  
**3 Pck.** Vanillezucker  
**500 g** Ricotta  
**1/2 Bio-Zitrone (Saft)**

**1** Mehl, Kakao und Puderzucker in eine Schüssel sieben. Butter, Eier und Marsala dazugeben und alles kräftig zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie gewickelt ca. 60 Minuten kalt stellen.

**2** Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und ca. 3 mm dick ausrollen. Aus dem Teig 12-14 Quadrate (10 x 10 cm) ausschneiden. Das Eiweiß verquirlen. Jeweils 2 einander gegenüberliegende Ecken des Teigstücks mit Eiweiß bestreichen. Cannoli-Formen (erhältlich im Fachhandel) diagonal auf die Teigstücke legen, die Ecken darüber überlappend zusammendrücken.

**3** Das Öl in einem großen Topf erhitzen, bis kleine Bläschen an einem Holzkochlöffelstiel hochsteigen. Die Cannoli portionsweise ins heiße Öl geben und in 2-3 Minuten goldbraun ausbacken. Anschließend herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Cannoli-Formen vorsichtig herauslösen (Achtung heiß!) und das Gebäck vollständig auskühlen lassen.

**4** Inzwischen die Pistazien ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten, dann abkühlen lassen und grob hacken. Einige Pistazien zum Garnieren beiseitelegen. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark mit dem Messerrücken herauslösen.

**5** Sahne mit Vanillemark und Vanillezucker steif schlagen. Ricotta und Zitronensaft glatt rühren, dann geschlagene Sahne und Pistazien unterheben. Die Vanille-Ricottacreme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben, die Cannoli damit füllen. Die Enden mit den übrigen Pistazien garnieren. Cannoli mit Puderzucker bestäuben und servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten**  
**zzgl. 60 Minuten Kühlzeit**

## Feine Füllung

Vor allem in Kombination mit eher fettreichen Milchprodukten wie Ricotta oder Mascarpone entfaltet Vanille ihr volles Aroma. Denn das enthaltene Fett unterstützt den natürlichen Geschmack des feinen Gewürzes.

## Vanille-Zabaione mit Vanille-Mandelkeksen

*Zabaione alla vaniglia con biscotti alle mandorle e vaniglia*

FÜR 4 PERSONEN

**1 Vanilleschote**

**150 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**  
**50 g gemahlene Mandeln**  
**75 g Puderzucker**  
**150 g kalte Butter in Stückchen**

**1 Ei**

**1 Prise Salz**

**4 Eigelb**

**100 g Zucker**

**80 ml Marsala**

**1** Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen. Für die Kekse Mehl in einer Schüssel mit Mandeln, Puderzucker, Butter, Ei, Salz und die Hälfte des Vanillemarks zügig zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie gewickelt ca. 60 Minuten kalt stellen.

**2** Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und ca. 5 mm dick rechteckig (ca. 30 x 40 cm) ausrollen. Mit einem Teigrädchen ca. 6 cm lange und 2 cm breite Kekse ausschneiden und diese mit etwas Abstand zueinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

**3** Die Kekse in 8-10 Minuten auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Ofen goldbraun backen. Anschließend herausnehmen und auf dem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

**4** Für die Zabaione Eigelb und Zucker cremig rühren. Anschließend die Schüssel mit der Eigelb-Zucker-Mischung über ein heißes Wasserbad geben, den Marsala und das übrige Vanillemark dazugeben und die Masse ca. 10 Minuten kräftig aufschlagen, bis sie dick-cremig geworden ist.

**5** Die Schüssel mit der Zabaione in ein kaltes Wasserbad stellen und die Creme schlagen, bis sie kalt ist. Die Zabaione in 4 Dessertgläser verteilen, mit den Vanille-Mandelkeksen anrichten und sofort servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten**  
**zzgl. 60 Minuten Kühlzeit**





## Tartelettes mit Apfelkompott und Vanille-Mascarponecreme

*Tartellette con composta di mele e crema di mascarpone alla vaniglia*

FÜR 8 STÜCK

- 250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**  
**1 Prise Salz**  
**150 g Zucker**  
**2 Pck. Vanillezucker**  
**150 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten**  
**1 Eigelb**  
**einige getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken**  
**3 Äpfel**  
**1/2 Bio-Zitrone (Saft)**  
**1 Vanilleschote**  
**200 g Sahne**  
**400 g Mascarpone**

**1** Mehl mit Salz, 30 g Zucker, Vanillezucker, Butter und Eigelb zu einem glatten Teig verketten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 45 Minuten kalt stellen. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 8 Tartelette-förmchen (Ø 10 cm) mit etwas Butter fetten.

**2** Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 8 gleich große Portionen teilen. Diese jeweils rund ausrollen und die vorbereiteten Förmchen damit an Boden und Rand

auskleiden. Die Böden mit einer Gabel mehrfach einstechen, dann mit Backpapier belegen und mit den Hülsenfrüchten beschweren. Die Böden ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Hülsenfrüchte mitsamt Backpapier entfernen und die Böden weitere 5–7 Minuten backen, dann auskühlen lassen.

**3** Für das Kompott die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf 50 g Zucker mit 3 EL Wasser erwärmen. Äpfel und Zitronensaft dazugeben und alles bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Für die Mascarponecreme die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen. Sahne steif schlagen. Mascarpone, Vanillemark und übrigen Zucker glatt rühren. Die Sahne vorsichtig unter die Mascarponecreme heben.

**4** Das heiße Apfelkompott auf die ausgekühlten Böden geben und kurz abkühlen lassen. Die Vanille-Mascarponecreme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben und gleichmäßig auf die noch warmen Apfeltartelettes spritzen. Die Tartelettes servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten  
zzgl. 45 Minuten Kühlzeit

## Arme Ritter mit Vanillesoße und Amarettinibröseln

*Pane fritto dolce con salsa alla vaniglia e briciole di amarettini*

FÜR 4 PERSONEN

### 1 Vanilleschote

200 g Sahne

300 ml Milch

3 Eier

1 Eigelb

70 g Zucker

1 Prise Salz

8 Brioche-Scheiben

80 g Aprikosenkonfitüre

1 EL Butter

50 g Amarettini

1 Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen. Vanillemark

und -schote mit der Sahne und 100 ml Milch in einem Topf aufkochen. Vom Herd nehmen und 10 Minuten ziehen lassen. 1 Ei, Eigelb, 30 g Zucker und Salz cremig aufschlagen.

2 Die Vanilleschote aus der Sahne-Milch-Mischung nehmen und die Eimasse mit dem Schneebesen unter die Sahne-Milch-Mischung schlagen. Die Soße unter ständigem Rühren erhitzen, bis sie etwas andickt. Die Soße darf dabei nicht kochen. Die Soße dann in eine kalte Schale umfüllen und unter Rühren erkalten lassen.

3 Die Hälfte der Brioche-Scheiben gleichmäßig mit der Aprikosenkonfitüre bestrei-

chen und mit den übrigen Scheiben zudecken. In einer Schüssel die übrige Milch, die übrigen Eier und den übrigen Zucker verquirlen. Die gefüllten Brioche-Scheiben in der Milch-Eier-Mischung wenden und ca. 2 Minuten darin einweichen lassen.

4 Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brioche-Scheiben darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Amarettini in einem Gefrierbeutel grob zerstoßen. Die Brioche-Scheiben aus der Pfanne nehmen und mit der Vanillesoße und den Amarettinibröseln garniert sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

### Variation

Um den Armen Rittern etwas mehr Frische und Leichtigkeit zu verleihen, können Sie die fein abgeriebene Schale von Bio-Orange oder Bio-Zitrone in die Vanillesoße geben. Die Schale kurz vorm Servieren unterrühren.



# Vanille-Semifreddo mit karamellisierten Orangen

*Semifreddo alla vaniglia con arance caramellate*



FÜR 6-8 PERSONEN

**2** Vanilleschoten

**3** Bio-Orangen

etwas Sonnenblumenöl zum Fetten

**800 g** Sahne

**5** Eigelb

**175 g** brauner Zucker

**1** Für das Semifreddo die Vanilleschoten der Länge nach halbieren, das Mark herauslösen. 1 Orange heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale der 1/2 Frucht abreiben.

**2** Eine Kastenform (22 cm Länge) mit etwas Öl bestreichen und mit Frischhaltefolie auskleiden. Die Sahne steif schlagen und kalt stellen. Eigelb mit 100 g Zucker und Vanillemark über einem heißen Wasserbad aufschlagen, bis die Masse hell und cremig ist. Dann in einem Eiswasserbad kalt schlagen.

**3** Die geschlagene Sahne und die Orangenschale unter die Eigelbcreme heben und die Semifreddomasse in die vorbereitete Kastenform füllen. Mit Frischhaltefolie abdecken und über Nacht im Tiefkühlschrank gefrieren lassen.

**4** Am nächsten Tag alle Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Die einzelnen Filets zwischen den Trennhäuten herauslösen, dabei den Saft auffangen. In einer Pfanne den Orangensaft mit dem übrigen Zucker goldbraun karamellisieren lassen. Das Karamell vom Herd nehmen und

die Orangenfilets unterrühren. Diesen Mix auf einem Stück Backpapier verstreichen (Achtung heiß!), anschließend vollständig auskühlen lassen.

**5** Das Vanille-Semifreddo aus der Form stürzen und von der Frischhaltefolie befreien, dann in Scheiben schneiden. Jeweils 2 Scheiben auf einem Dessertteller anrichten und mit den karamellisierten Orangenfilets garniert servieren.

**TIPP:** Nehmen Sie das Vanille-Semifreddo ca. 15 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühlschrank und stürzen es auf eine Platte. Lassen Sie es dann vor dem Anschneiden kurz bei Zimmertemperatur ruhen. So ist es beim Genießen nicht mehr hart gefroren, sondern hat einen sahnig-zarten Schmelz.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten**  
**zzgl. 8 Stunden Kühlzeit**



## WAS SIE ÜBER VANILLE WISSEN SOLLTEN



**GUT VERSTECKT**  
Das wertvolle Vanille-  
mark verbirgt sich im  
Inneren der Schote

**DIE VANILLE** ist ein Gewürz, das aus Kapselfrüchten verschiedener Arten der Orchideen-Gattung Vanilla gewonnen wird. Die Gattung umfasst 110 Arten. Dabei liefern 15 von ihnen die aromatischen Kapseln, die im Allgemeinen als Vanilleschote bezeichnet werden.

**WILDE VANILLEPFLANZEN** ranken sehr hoch und tragen nur sehr wenige Blüten. Daher werden sie heutzutage meist in Plantagen angebaut. Hier kann der Bauer die Pflanzen zurückbiegen, sodass er

die Blüten per Hand erreichen kann. Außerdem wird durch das Zurück-biegen das Wachstum stimuliert. Die Blüten erscheinen im Frühling, nach drei Jahren zum ersten Mal.

**DIE BESTÄUBUNG** erfolgt innerhalb eines Tages nach dem Öffnen der Blüte per Hand. Die Blüten blühen nur für einen Tag, weshalb das Zeitfenster der Bestäubung relativ klein ist. Findet in diesem Zeitfenster keine Bestäubung statt, verblüht die Blüte und es wird keine Kapsel produziert. Erntereif sind die Früchte ca. acht Monate nach der Bestäubung, wenn die Schoten sich von grün nach gelb verfärbten.

**ANBAUERGEBIETE** für Vanille gibt es seit über 4000 Jahren. Eine Verbreitung war allerdings nur in Mexiko möglich, da hier besondere Bienen und Kolibri-Arten lebten, die für die Bestäubung unabdinglich waren. Erst durch die Entdeckung der künstlichen Bestäubung 1837 konnte die Plantagenzucht außerhalb Mexikos stattfinden. Heute kommt der Großteil der weltweiten Vanilleernte aus Madagaskar.





# Faires Handeln von der Bohne bis zur Tasse

Im Jahre 1973 von Massimo Zanetti in Bologna gegründet, ist Segafredo Zanetti heute weltweit der Espressolieferant Nr. 1 in der Gastronomie. Als einzige Firma im Kaffeesektor schließt das Unternehmen die gesamte Kaffeeproduktionskette – vom Rohkaffeeanbau bis zur Tasse Caffè



Dieser Unternehmensansatz bildet die Basis für uneingeschränkten Genuss: eine gleichbleibend hohe Qualität und faires, nachhaltiges Handeln. Zum Unternehmen gehören neben der eigenen Plantage auf Hawaii eine professionelle Rohkaffeeaufbereitungsanlage, ein Exportporthaus in Costa Rica und zwei Rohkaffeehandelsfirmen. In den firmeneigenen Röstereien mischen und rösten erfahrene Röstmeister die hochwertigen Rohkaffeesorten mit modernster Technik nach einheitlichem venezianischem Röstgeheimnis. Auch die renommierte italienische Espressomaschinenproduktion „LaSanMarco“ gehört zur Unternehmensgruppe. Kinderarbeit wird durch diese lückenlose Kontrolle vom

Anbau bis zur Tasse zu 100 % ausgeschlossen.

Die „Corporate Social Responsibility“ von Segafredo Zanetti reicht von den angemessenen Löhnen, fairen Arbeitsbedingungen und Sozialleistungen für die ständig

beschäftigen Menschen und deren Familien auf der Kaffeplantage über zahlreiche caritative Projekte in Brasilien und Costa Rica bis zur „Fondazione Zanetti Onlus“, der von Massimo Zanetti ins Leben gerufenen Stiftung mit Sitz in Treviso, welche bedürftigen Kindern weltweit hilft. Weitere Informationen zur Stiftung finden Sie online unter [www.fondazionezanetti-onlus.org](http://www.fondazionezanetti-onlus.org).

Anstelle von Kundengeschenken spenden die Tochtergesellschaften – wie Segafredo Zanetti Deutschland – alljährlich eine beträchtliche Summe an diese wohltätige Einrichtung. Somit unterstützen auch Sie als Konsument indirekt mit jeder Tasse Caffè von Segafredo diese Stiftung und können Ihren Cappuccino mit bestem Gewissen genießen.

Allen Genießern weltweit den Geschmack, die Kultur und die Zubereitung des original italienischen Caffè näherzubringen, ist die Mission von Segafredo. Dabei fungieren die rot-schwarzen Espressobars auf Franchisebasis als Botschafter, welche „Caffè auf Italienisch“ nördlich der Alpen erlebbar machen und Italienfans die Zeit bis zum nächsten Urlaub etwas verkürzen. Für den

Hobby-Barista, der auch zu Hause Espresso, Cappuccino und Latte macchiato all’italiana zubereiten möchte, gibt es die entsprechenden Caffè-Mischungen bundesweit in den Segafredo Espressobars oder im gut sortierten Lebensmittelhandel und online unter [www.segafredoshop.de](http://www.segafredoshop.de), wo man darüber hinaus Tassen-Sets, Zuckersticks, Amarettini, Cioccolatini sowie die begehrten Schokomandeln bekommt.



Spannende News sowie Caffè-Rezepte und Barista-Tipps finden Sie unter [www.facebook.com/SegafredoDeutschland](http://www.facebook.com/SegafredoDeutschland)



# GENUSS- RÄTSEL

**Gewinnen Sie  
einen 3-tägigen Hotelaufenthalt im Hotel „Silena“  
in Südtirol für 2 Personen**

Das „4 Sterne-Natur-Designhotel Silena, the soulful hotel“ ([www.silena.com](http://www.silena.com)) in Südtirol ist ein einmaliger Erholungsort und überzeugt durch die Fusion von Südtiroler und Südostasiatischer Kultur in Design, Spa und der Küche. Übernachten Sie im „SOULFUL“-Doppelzimmer mit Verpflegung exklusive Getränken und genießen Sie je eine gratis Spa-Behandlung. Gutschein einzulösen nach Verfügbarkeit. Teilnahme unter [www.so-isstitalien.de/Verlosung](http://www.so-isstitalien.de/Verlosung). Teilnahmeschluss ist der 1.3.2019. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



so isst  
**Italien**  
[www.so-isst-italien.de](http://www.so-isst-italien.de)

## Impressum

„So isst Italien“ ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia.

**Verlag**  
falkemedia GmbH & Co. KG,  
An der Halle 400 #1,  
24143 Kiel  
Tel. +49 (0)431 / 200 766-0,  
Fax +49 (0)431 / 200 766-50  
E-Mail: [info@so-isst-italien.de](mailto:info@so-isst-italien.de)  
[www.so-isst-italien.de](http://www.so-isst-italien.de)

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

**Chefredakteurin**  
Amelie Flum ([a.flum@falkemedia.de](mailto:a.flum@falkemedia.de))

**Redaktion** ([redaktion@so-isst-italien.de](mailto:redaktion@so-isst-italien.de))  
Katrin Burmeister, Henrike Wölf, Ronja Bardenhagen,  
Vivien Koitka, Julia Eickmeyer, Hanna Kirstein, Jenifer Wohlers,  
Eric Kluge, Hannah Hold, Anna Gieseler, Defne Akin

**Mitarbeit**  
Alexandra Panella, Sergio Camerini, Cettina Vicenzino

**Lektorat**  
Gabi Hagedorn

**Fotografen**  
Frauke Antholz, Ira Leoni, Katharina Küllmer,  
Alexandra Panella

**Grafik und Bildbearbeitung**  
Anne Wasserstrahl, Marleen Osbahr, Mariechristin Lulli,  
Nele Witt

**Abonnementbetreuung**  
[abo@so-isst-italien.de](mailto:abo@so-isst-italien.de), Tel. +49 (0)711 / 7252-291  
falkemedia Aboservice, Postfach 810640, 70523 Stuttgart

**Mediaberatung**  
Sascha Eilers ([s.eilers@falkemedia.de](mailto:s.eilers@falkemedia.de))  
Tel. +49 (0)431 / 200 766-804  
Katrin Kersting ([k.kersting@falkemedia.de](mailto:k.kersting@falkemedia.de)),  
Tel. +49 (0)431 / 200 766-124

**Anzeigenkoordination**  
Dörte Schröder ([d.schroeder@falkemedia.de](mailto:d.schroeder@falkemedia.de))  
Tel. +49 (0)431 / 200 766-12

**Anzeigenpreise**  
Siehe Mediadaten 2019 unter [www.so-isstitalien.de](http://www.so-isstitalien.de)

**Produktionsmanagement/Druck**  
Impress Media, [www.impress-media.de](http://www.impress-media.de)

**Vertrieb**  
DPV Vertriebsservice GmbH, Am Sandtorkai 74, 20457 Hamburg

**Vertriebsleitung**  
Benjamin Pflöger, DPV Vertriebsservice  
([pfloegebenjamin@dpv.de](mailto:pfloegebenjamin@dpv.de))

**Bezugsmöglichkeiten**  
Abo, Zeitschriften- und Buchhandel, Bahnhöfe, Flughäfen,  
falkemedia-Shop ([www.falkemedia-shop.de](http://www.falkemedia-shop.de))

**Einzelpreis:** 5,50 Euro  
**Jahresabonnement:** 34,90 Euro  
Europäisches Ausland zzgl. 6,00 Euro  
In den Preisen sind Mehrwertsteuer und Zustellung enthalten. Bezogen auf 7 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 Manuskripts auf Datenträgern der Firma falkemedia. Ein Einsenden garantiert keine Veröffentlichung. Honore 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 im Text, in Schaltbildern, Aufbauskizzen usw., die zum Nichtfunktionieren führen, wird keine Haftung übernommen.

**Datenschutz**  
Jürgen Koch ([datenschutzanfrage@falkemedia.de](mailto:datenschutzanfrage@falkemedia.de))  
falkemedia GmbH & Co. KG, Abt. Datenschutz  
An der Halle 400 #1, 24143 Kiel

Bei falkemedia erscheinen außerdem die Publikationen mein ZauberTopf, LandGenuss, Mein LandRezept, Mac Life, BEAT, DigitalPHOTO, BÜCHER und KIELerLEBEN.

© falkemedia, 2019 | [www.falkemedia.de](http://www.falkemedia.de) | ISSN 2192-2144

Filmlichtempfindlichkeit (veralt.)	Glasbruchgeräusch	schlangenförmiger Speisefisch	größter Bundesstaat der USA	internat. Friedenstruppe	verschiedener Meinung	Wohlgeruch	Damen-gewand
Gradleiste, Tonleiter	9			unsauberschreiben			
Weltraum, Kosmos		tropische Schlingpflanze				zool. Unterart	höchst begabter Mensch
Kiste für Porzellan und Glas	span. Abschiedsgruß	Ausruf des Schmerzes	Ruhezustand des Körpers	scharf gewürzt			7
zögernd, widerwillig antworten				Verkehrsmitte (Kw.)	Sultans-erlass	11	
Dodekanes Insel (Griech.)	Walfangkapitän in 'Moby Dick'			japan. Rohfischspeise		3. und 4. Fall von wir	Linsen- und Erbsenschale
		größere Ansiedlung	Schiffs-schlafsstelle	Ab-schiedsgruß	Antängerin auf einem Gebiet		
spezielles Restaurant	12					erster Wurf, Stoß (Sport)	Speisefisch
digital. Datennetz	span. Anrede: Frau	zu dunkler Tageszeit	Bratensaft	gleichfalls	Gäste	Außen-irdischer in einer TV-Serie	
Stockwerke							2
Milchprodukt	Wacholderbranntwein	Naumburger Domfigur	kalte Süßspeise	Fischerutensil (Mz.)	indisches Gewicht		3
	8			einer der Erzengel		Passionspielort in Tirol	
Ausflug zu Pferde		6	dt. Fernsehkoch (Ralf)				1
mündl. Ankündigung				Märchen-gestalt (Frau ...)	5		

## LÖSUNGSWORT

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

JETZT 1 AUSGABE GRATIS SICHERN!

Bequem  
direkt  
nach Hause

# 3 Ausgaben für nur 9,90 € im Probebezug



Entdecke den  
komfortablen  
Probebezug!

Deine Vorteile –  
auf den Punkt gebracht:

- 3 Ausgaben lesen, 2 bezahlen
- die aktuelle Ausgabe erhalten
- Lieferung frei Haus
- Versand in der Schutzhülle
- satte 33 % sparen
- PLUS: kleines  
Geschenk  
deiner Wahl



## Bestellung per Post

Schreib an:  
Abo-Service falkemedia  
**mein ZauberTopf**  
Postfach 810640  
70523 Stuttgart

## Bestellung online

[www.zaubertopf.de/  
probeabo](http://www.zaubertopf.de/probeabo)

## Bestellung per Telefon

Ruf einfach an unter:  
+49 711 72 52 293

# 1.

## VARIATION

Dieser Soßenklassiker  
ist ein würziges Highlight  
und krönt jede Pasta



# VIER VARIATIONEN

## Leckeres mit Champignons

Wir haben uns in dieser Ausgabe **frischen Champignons** gewidmet und servieren sie in einem Pastagericht, zu Gnocchi, auf einer Pizza und als würzige Pastete

### SPAGHETTI in Champignon-Rahmsoße

*Spaghetti con salsa di champignon alla panna*

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Champignons
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bund Petersilie
- 400 g Spaghetti
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 150 ml Weißwein
- 200 g Mascarpone
- 200 g Schmand
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken.

2 Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen die Pilze in heißem Öl anbraten. Schalotten und Knoblauch dazugeben und mitbraten. Alles mit Wein ablöschen, salzen und pfeffern und 5 Minuten köcheln lassen.

3 Mascarpone und Schmand in einer Schüssel glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 2/3 der Creme unter die Pilze rühren und kurz erwärmen. Spaghetti abgießen und tropfnass unter die Pilzsoße heben. Die Pasta auf Teller verteilen und mit der übrigen Creme und Petersilie garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



### 2.

#### VARIATION

Unsere delikate Pastete verspricht außergewöhnlichen Genuss

### CHAMPIGNON-PASTETE

*Patè di champignon*

FÜR 4 PERSONEN

- 20 g getrocknete Steinpilze
- 500 g Champignons
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 5 Stiele Thymian
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 50 g Pinienkerne, geröstet
- 2 EL Mascarpone
- 1 Ciabatta
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die getrockneten Steinpilze in 150 ml warmem Wasser einweichen. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Früh-

lingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen.

2 Champignons in einer Pfanne in Öl anbraten. Einige Scheiben zum Garnieren beiseitelegen. Knoblauch, Thymian und Frühlingszwiebeln, bis auf einige Ringe zum Garnieren, dazugeben und mitbraten. Die eingeweichten Pilze samt Flüssigkeit dazugeben. Alles einkochen lassen und kräftig salzen und pfeffern.

3 Das Pilzgemüse mit den Pinienkernen in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Mascarpone unterrühren. Die Pastete mit den beiseitegelegten Champignons und den Frühlingszwiebeln garnieren und zusammen mit Ciabatta servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



# 3.

## VARIATION

Champignons und frischer Knoblauch sind ein unschlagbares Duo

### CHAMPIGNON-GNOCCI-PFANNE mit Knoblauchbutter

*Gnocchi e champignon in padella con burro all'aglio*

FÜR 4 PERSONEN

400 g Champignons  
2 Knoblauchzehen  
1 EL natives Olivenöl extra  
2 EL Butter  
600 g Gnocchi (Kühlregal)  
1 Bund Petersilie  
80 g frisch geriebener Parmesan  
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Pilze darin in ca. 5 Minuten goldgelb anbraten. Dann die Butter und den gehackten Knoblauch dazugeben und alles bei kleiner Hitze andünsten.

2 Inzwischen die Gnocchi nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser garen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und sehr fein hacken.

3 Die Gnocchi abgießen und abtropfen lassen. Zusammen mit 2/3 der Petersilie in die Pfanne geben. Durchschwenken und 2/3 des Parmesans unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pilz-Gnocchi mit übrigem Parmesan sowie übriger Petersilie bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

### WISSENSWERTES ÜBER CHAMPIGNONS

Geschmacklich sind weiße Champignons mild und leicht nussig. Braune Exemplare sind noch aromatischer. Sie sind vielfältig in der Küche einsetzbar. So schmecken sie roh in Salaten oder als hauchdünnes Carpaccio aufgeschnitten, vor allem aber gebraten, geschmort sowie gegrillt entfalten sie ihr volles Aroma. Bewahren Sie Champignons stets in Papiertüten im Gemüsefach des Küchenschrank auf, so bleiben sie länger frisch und faulen nicht. Nach dem Einkauf die Champignons unbedingt aus der Plastikverpackung nehmen, damit sich kein Kondenswasser bildet. Generell sollten Pilze frisch gekauft und in spätestens drei Tagen zubereitet werden. Dabei erst kurz vor der Zubereitung putzen.

### WEISSE PIZZA mit Champignons und Basilikum

*Pizza bianca con champignon e basilico*

FÜR 4 PERSONEN

1/2 Würfel Hefe  
1 TL Zucker  
350 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten  
3 EL natives Olivenöl extra  
300 g Champignons  
50 g frisch geriebener Taleggio  
200 g Mascarpone  
1/2 Bund Basilikum  
etwas getrockneter Oregano zum Garnieren  
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für den Teig Hefe mit Zucker in 175 ml lauwarmem Wasser auflösen. In einer Schüssel Mehl und 1 TL Salz vermengen. Hefemischung zugießen und alles mit 1 EL Olivenöl zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 60 Minuten gehen lassen.

2 Inzwischen die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Übriges Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten. Die Pfanne vom Herd ziehen und die Pilze würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Taleggio mit Mascarpone glatt rühren. Die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum waschen und trocken schütteln. Dann die Blättchen abzupfen.

3 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und 2 große Pizzen daraus formen. Auf mit Backpapier belegte Backbleche legen. Die Pizzen mit der Mascarponecreme bestreichen und die Pilze darauf verteilen, dann mit Pfeffer würzen, Pizzen im Ofen in 12–15 Minuten goldbraun backen. Mit Basilikum und Oregano garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 95 Minuten



## 4.

### VARIATION

Im Ofen gebacken,  
entwickeln Champignons  
ihr volles Aroma

# VORSCHAU

Freuen Sie sich auf folgende Themen:

## FROHE OSTERN!

Sie möchten wissen, wie die Italiener traditionell das Fest begehen? Wir verraten es Ihnen und geben Ihnen zudem noch passende Rezepte an die Hand.



## Feines mit Lamm

Diese besonderen Gerichte sind das absolute Highlight an den Frühlingsfeiertagen. Ob gebraten, geschmort oder gratiniert, mit unseren zahlreichen Rezeptideen für herrlich saftiges Lammfleisch können Sie Ihre Liebsten rundum verwöhnen.



Die angekündigte Themen sowie die Rezeptauswahl können sich kurzfristig ändern.  
Fotos: Fra Leoni (3) / gettyimages/Merinka (1)



## SPARGELZEIT

Wir kombinieren die Königin der Gemüsesorten mit Pizza, Pasta und vielem mehr – erleben Sie den Star der Saison auf die italienische Art!

## MILCHPRODUKTE ...

... wie Ricotta, Mascarpone, Joghurt, Quark und Buttermilch spielen die cremige Hauptrolle in unseren Rezepten für Gebäck und Süßspeisen.

# Spannende Rezepte

## für das ganze Jahr

STÖBERN SIE DURCH UNSER SORTIMENT  
UND ENTDECKEN SIE UNSERE SONDERAUSGABEN!

25%  
Rabatt!\*



IM PRAKTISCHEN  
KOMPAKTFORMAT



ÜBRIGENS:

In Zusammenarbeit mit unseren Partnern bieten wir auch eine exklusive Auswahl  
an preislich attraktivem Küchenzubehör!

□ +49(0)431 200 766 00

@ [www.falkemedia-shop.de](http://www.falkemedia-shop.de)

\* gültig bis 30.06.2019 nur für Zeitschriften von  
falkemedia, Mindestbestellwert: 5 Euro. Code auf der  
Webseite eingeben: „genießen“



Jetzt alle Ausgaben auch auf Ihrem Tablet oder  
Smartphone in der Kiosk App „falkemedia“ lesen!

Laden im  
App Store

ANDROID APP BEI  
Google play

falkemedia



# Das beliebte SPEZIAL

# Gesund mixen!

Alle 111  
Rezepte für  
TM5® &  
TM31

164 Seiten  
rund um  
Thermomix®

Low-Fat oder  
Low-Carb  
genießen und  
die Pfunde  
purzeln!



Finde im  
Typ-Test heraus,  
welche Ernährung  
zu dir passt!

4 Wochenpläne  
mit gesundem  
Frühstück, Mittag-  
& Abendessen

Trend-Thema  
Meal-Prep:  
Mixen & Zeit  
sparen!

Jetzt nur  
9,99 €

Jetzt bestellen:  
[www.zaubertopf.de/gesundheit](http://www.zaubertopf.de/gesundheit)