

so isst

75 geniale  
Rezepte!AT 5,99 €  
CH 10,80 CHF  
LU | BE 6,80 €  
NL 7,20 €  
IT | ES 7,50 €  
HU 2,590 HUF

ISSN 2192-2144

Ausgabe 04 · 2019  
Juni/Juli

5,99 EURO

*Für Ihre italienischen Momente*

Leserumfrage mit  
**GEWINNEN**  
im Gesamtwert von ca.  
**10.000 €**

**SO SOMMERLICH**  
Pastasalat mit Zucchini und  
Garnelen vom Grill

**Endlich  
Erdbeeren!**

Pizza, Salat, Salsa,  
Torte, Bowle und mehr

**Italienische  
Urlaubsküche**

Frischer Fisch und Meeres-  
früchte wie in Bella Italia

*Grandiose Rezepte für Grillfest und Picknick*

# Sommerlieblinge

**FAMILIENZEIT:** Gebäck mit bunten Beeren • Spritzige Getränke mit Obst, Gemüse & Kräutern

**PASTAGLÜCK:** Die besten Nudelsalate des Jahres • Neue Ideen für leckere und gesunde Pasta



# Entdecken Sie die Heilkraft der Natur!

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



**IHR  
VORTEIL:  
2 AUSGABEN  
JEWEILS 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 auf die besten Rezepte des Frühsommers!

### Liebe Leserin, lieber Leser,

bei Vogelgezwitscher und Sonnenschein verbringen wir unsere Zeit nun am liebsten im Freien – bei einem Picknick im Grünen oder beim Grillfest mit Familie und Freunden zelebrieren wir den Sommer. Damit auch Sie in die richtige Stimmung kommen, haben wir in dieser Ausgabe die passenden Rezepte für Sie zusammengestellt.

Freuen Sie sich auf Raffiniertes vom heißen Rost (ab Seite 12), auf würzige Grillbutter und geniale Nudelsalate. Diese Pastakreationen werden nicht nur Ihre Grillfestgäste überzeugen, sie geben auch herrlich alltagstaugliche Hauptgerichte ab, die der ganzen Familie schmecken. Einen besonderen Genuss bieten unsere feinen Gerichte mit fangfrischem Fisch, wie z. B. Dorade in der Salzkruste oder Seezungenröllchen alla Saltimbocca.

Zum Start der Saison dürfen Erdbeeren in dieser Ausgabe natürlich nicht fehlen. Wir servieren sie sowohl in süßer als auch in überraschend herzhafter Form – Sie werden begeistert sein! Und weil wir auch von Beeren nicht genug bekom-

men können, präsentieren wir Ihnen ab Seite 52 himmlisch süßes Gebäck mit ganz unterschiedlichen Beerensorten.

Wunderbar erfrischend und schön spritzig kommen unsere Durstlöcher mit Obst, Gemüse und Kräutern daher. Das Beste: Kirsch-Estragon-Limonade, Erdbeerwasser, Gurken-Basilikum-Limonade & Co. sind alkoholfrei – so können auch die Kleinen mitgenießen.

Die „So is(s)t Italien“-  
Redaktion wünscht  
Ihnen viele sommerliche  
Genussmomente!

Herzlichst Ihre

Amelie Flum | Chefredakteurin



s. 27 Spritzige Erdbeerbowle

### Sagen Sie uns Ihre Meinung!

Mit unserer Leserumfrage geben wir Ihnen die Möglichkeit, uns zu sagen, was Sie an der „So is(s)t Italien“ schätzen und woran wir aus Ihrer Sicht noch arbeiten könnten. Sehen Sie auf Seite 46/47, wie Sie teilnehmen und dazu noch gewinnen können. Wir freuen uns schon jetzt auf Ihr Feedback!



**TOLLE  
GEWINNE! \***

**HAUPTPREIS:** ein  
Hotelaufenthalt  
in Südtirol

**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 italie-  
nischen Rezeptideen inspirieren.  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!  
[www.soisstitalien.de/Facebook](http://www.soisstitalien.de/Facebook)  
Instagram: @soisstitalienmagazin



# Inhalt



## 74

Entdecken Sie unsere Rezeptideen für Fisch

## 66 Genussreise nach Venedig



## 28 Diese Gerichte sind fix fertig

## REZEPTE

### 8 Cettinas Welt

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

### 12 Gutes vom Grill

Schweinefilet, Auberginen, Garnelen und gefüllte Ochsenherztomaten vom heißen Rost. Dazu: Grillbutter in fünf Varianten

### 22 Endlich wieder Erdbeerzeit!

Auf der Pizza und in Torte, Salat, Salsa und Bowle laufen saftig-süße Erdbeeren zur Höchstform auf

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

Perfekte Rezepte, wenn's mal schnell gehen muss

### 34 Auf zum Picknick!

Geniale Rezeptideen für den Genuss im Grünen

### 42 Erfrischende Durstlöcher

Diese alkoholfreien Drinks überraschen mit Kräutern und mehr

### 48 Schönes für Gäste

Mit Sorgfalt zubereitet – was für ein Augenschmaus!

### 52 Feines Gebäck mit süßen Beeren

Davon können wir im Sommer nicht genug bekommen!

### 60 Nudeln mal anders

Pasta aus Weizenmehlalternativen – gesund und lecker

### 66 Genussreise nach Venedig

Freuen Sie sich auf traditionelle Gerichte der Lagunenstadt

### 74 Fangfrischer Fisch

Unwiderstehlich: Lachs, Sardinen, Seezunge und Dorade



## 34

Geniales fürs Sommerpicknick





## 22 Erdbeeren in Bestform

### 84 Frisch aufgetischt!

Sechs Gerichte mit Gemüse, Salat und Kräutern der Saison

### 96 Pasta e Vino: Nudelsalate

Sechs Pastagerichte mit den dazu passenden Weinen

### 102 Köstliches, von Hand gefertigt

Für diese Rezepte wird gerollt, gewickelt und gefüllt

### 110 Vier Variationen: Blumenkohl

Wir servieren das Gemüse als Salat, Suppe, Stampf & Pastasofe

## SERVICE

20 Weinratgeber: Weinbegleitung  
zu Gerichten vom Grill

40 Ratgeber: Draußen genießen

46 Leserumfrage mit Verlosung

58 Ratgeber: Beeren

82 Unsere Lieblingsitaliener

92 La dolce vita

## STANDARDS

3 Editorial

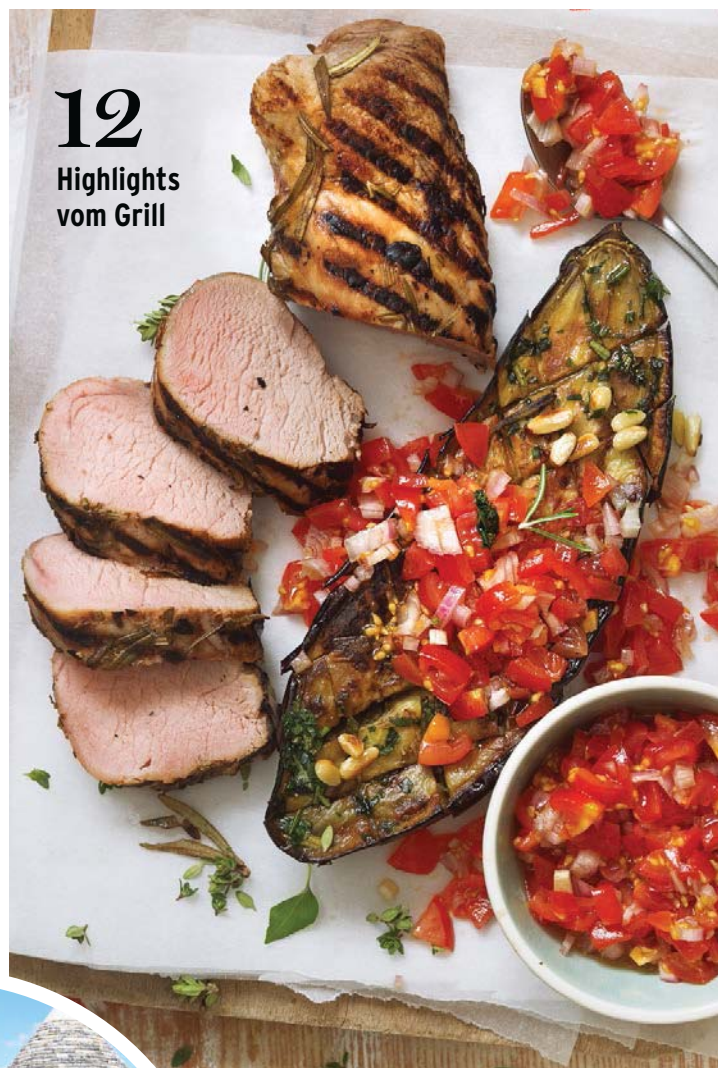
6 Rezeptfinder

108 Rätsel/Impressum

114 Vorschau

# 8

Cettina Vicenzino in Apulien



## 12 Highlights vom Grill



## 96 Die besten Pastasalate



## 52 Süße Lieblinge mit Beeren



# Alle Rezepte dieser Ausgabe

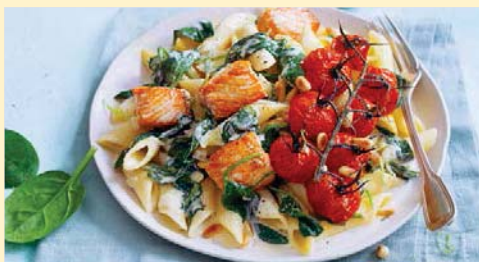
## UNSER MENÜVORSCHLAG FÜR EINEN FRÜHSOMMERABEND

### VORSPEISE



**28** Gebratene Tramezzini  
mit Garnelenfarce

### HAUPTGERICHT



**77** Penne mit Spinat-Lachs-Soße  
und geschmolzenen Tomaten

### NACHSPEISE



**55** Blaubeer-Baiser-Küchlein

### ZWISCHEN- DURCH *nel mentre*



**S. 19** Grillbutter in 5 Varianten



**S. 27** Dinkelpizza mit Erdbeeren,  
Ziegenkäse und Bresaola



**S. 30** Erbsensuppe mit Kräuter-  
Parmesan-Brotstreifen



**S. 31** Panini mit Salsiccia und  
Artischocken



**S. 37** Fächerbrot mit Bärlauch-  
butter und Käse



**S. 37** Bunter Hirsesalat mit  
Spargel



**S. 39** Schalotten-Tartelettes  
mit Rucola



**S. 50** Gegrillte Zucchini auf  
Fladenbrot mit Pesto



**S. 71** Makrelen-Caponata



**S. 78** Gegrillte Sardinen mit  
Ciabatta und Olivencreme



**S. 84** Aromatische Honig-  
Karotten



**S. 85** Spargeltarte mit Ziegen-  
frischkäse



**S. 86** Grüner Zartweizensalat  
mit Erbsen



**S. 103** Würzige Kaspessknödel



**S. 111** Blumenkohlsalat mit  
Spinat | Blumenkohluppe



### HAUPT- GERICHTE *piatto principale*



**S. 10** Pasta aus Apulien mit  
Stängelkohl



**S. 16** Nudelsalat mit Zucchini  
und Garnelen vom Grill



**S. 17** Gegrilltes Hähnchen-  
brustfilet im Pancettamantel



**S. 17** Gefüllte Ochsenherz-  
tomaten vom Grill mit Salat



**S. 18** Gegrillte Rindfleisch-  
spieße mit Fenchel und Pesto



**S. 18** Gegrilltes Schweinefilet  
und gegrillte Aubergine



**S. 27** Rindersteak mit Erd-  
beersalsa & Bohnensalat



**S. 29** Gnocchi mit gegrillten  
Kirschtomaten & Calamaretti



**S. 32** Pasta mit Ricotta und  
Kräuterseitlingen



**S. 49** Gefüllter Wolfsbarsch  
im Blütenpaket



**S. 50** Weizen-Bowl mit  
Rhabarber und Ziegenkäse



**S. 62** Edamamespaghetti  
mit Minze und Spargel



**S. 63** Rote-Bete-Tagliatelle  
mit Salbei und Ziegenkäse





**S. 64** Spaghetti „cacio e pepe“ mit Knusperlauch



**S. 65** Dinkelspaghetti mit Sardinen und Sultaninen



**S. 73** Ribollita



**S. 77** Dorade in der Salzkruste mit Polentaecken



**S. 78** Seezungenröllchen alla Saltimbocca mit Tomatensalsa



**S. 87** Hüftsteakstreifen mit buntem Bohnengemüse



**S. 96** Bohnen-Nudelsalat mit pochiertem Ei



**S. 97** Tortellinisalat mit Gemüse und Mandeln



**S. 98** Pennesalat mit Radieschen und Erbsenpesto



**S. 99** Nudelsalat mit Antipasti-Gemüse



**S. 100** Farfallesalat mit Zuckerschoten & Erdbeeren



**S. 101** Rigatonisalat mit Thunfisch und Avocadodressing



**S. 104** Involtini mit Tomaten-Auberginen-Gemüse



**S. 105** Gnocchi mit Tomatensoße



**S. 107** Gefüllte Tintenfisch-tuben auf Bruschette



**S. 112** Blumenkohlstampf mit Lachsfilet



**S. 112** Pasta mit Hackfleisch-Blumenkohl-Soße



## NACHSPEISEN & GETRÄNKE *dolce & bevande*



**S. 11** Apfeltartelettes mit Erdbeersalat und Ziegenmilcheis



**S. 25** Schoko-Erdbeertorte mit Vanillesahne



**S. 26** Erdbeer-Vanille-Tarte ohne Backen



**S. 27** Spritzige Erdbeerbowle



**S. 33** Pistazien-Erdbeer-Schichtdessert



**S. 38** Kernige Müsliriegel



**S. 38** Eierlikörküchlein mit weißem Schokokern



**S. 44** Gurken-Basilikum-Limonade



**S. 44** Brombeer-Salbei-Limonade



**S. 45** Kirsch-Estragon-Limonade



**S. 45** Erdbeerwasser



**S. 45** Passionsfrucht-Limonade



**S. 55** Butterkuchen mit Blaubeeren



**S. 55** Himbeerschnitten



**S. 56** Mandel-Erdbeer-Törtchen



**S. 56** Gedeckter Brombeer-kuchen



**S. 57** Himbeer-Stracciatella-torte



**S. 57** Rosmarinküchlein mit Zitronencreme und Beeren



**S. 72** Espresso-Sambuca-Granita



**S. 88** Waldmeistereis mit Schuss



**S. 89** Holunderblüten-Panna-cotta mit Erdbeersalsa



**S. 107** Hörnchen mit Walnussfüllung





**CETTINA IN APULIEN**  
Cesare Fiorio, ehemaliger  
Ferrari-Teammanager, hat  
Rennsport gegen Land-  
wirtschaft getauscht





# CETTINAS WELT

## Unterwegs in Apulien

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

TEXT, REZEPTE & FOTOS | CETTINA VICENZINO

**W**enn ich an Apulien denke, sehe ich direkt die Farbe Königsblau. Fast könnte man meinen, ganz Apulien bestehe nur aus Weiß und Königsblau. Die Farben erinnern an Frieden und Meer. Zwei apulische Merkmale, die immer mehr Touristen anziehen und einige von ihnen nicht mehr loslassen, bis sie Apulien zu ihrer Heimat auserwählen.

**Einer von ihnen** ist Cesare Fiorio. Ich besuche ihn in seiner „Masseria Camarda“ in Ceglie Messapica, in der Nähe von Ostuni, der bekannten Stadt ganz in Weiß. Fiorio wurde in Turin geboren, studierte Politikwissenschaft und führte 25 Jahre lang ein rasantes Leben im Motorsport – unter anderem auch als Teammanager für Ferrari. Durch ein Schlüsselerlebnis während einer Autofahrt in Apulien wurde ihm bewusst, dass genau hier der Ort ist, an dem er sein weiteres Leben verbringen möchte. Er blieb und fand zurück zur Langsamkeit, wechselte von Rennmotoren zu Traktoren, kaufte die „Tenuta Camarda“ und ließ sich von Bauern beibringen, wie man Erde kultiviert. Auf 27 Hektar Land produziert Fiorio nun seinen eigenen Primitivo, baut Obst und Gemüse, Tierfutter, Nüsse, Kapern und Lupinen an. Ganz besonders stolz ist Cesare Fiorio auf sein qualitativ hochwertiges Olivenöl extra vergine, das man auf den Tischen von Antonella Riccis Restaurant „al fornello da Ricci“ findet.

**Antonella Ricci** ist nicht nur Rektorin an der renommierten „Med Cooking School“ in Ceglie Messapica, sondern führt zusammen mit ihrem Mann Vinod Sookar eines der renommiertesten Restaurants in Apulien, „al fornello da Ricci“, für das sie einen „Michelin“-Stern erhalten hat. Ich besuche sie selbstverständlich in ihrem Restaurant und erhalte zu meiner Freude das Rezept für eines ihrer Dolci, das sie extra für mich und für mein



**APULIEN** ist bekannt für Religion & sakrale Kunst (l.)  
**MARITIMES FLAIR** Die Region liegt an der Küste im Südosten Italiens (o.)  
**ANTONELLA RICCI** in ihrer Restaurantküche (u.)

Kochbuch zubereitet. Ich darf es ganz allein in ihrem noch geschlossenen Restaurant genießen!

**Aber der Hauptgrund**, weshalb ich in Apulien bin, ist ein ganz besonderes Produkt. Auf 12 Hektar Land baut Cesare Fiorio die antike Weizensorte Senatore Cappelli an. Dies ist ein Hartweizen, dessen ursprüngliche genetische Struktur belassen wurde. Er ist robust, resistent und bedarf keiner chemischen Behandlung mit Pestiziden und Düngemitteln. Deshalb wird er im biologischen Anbau bevorzugt, hauptsächlich in den Regionen Apulien und Basilikata. Aufgrund seiner guten Klebereigenschaften lässt sich daraus Pasta auch ganz ohne Ei zubereiten, so wie z. B. die berühmten apulischen Orecchiette, die mir Martina, die neben Promotosh die einzige Hausangestellte in der „Masseria Camarda“ ist, in der tollen Küche zeigt.







## PASTA AUS APULIEN *mit Stängelkohl*

**APULISCHE  
ORECCHIETTE**  
Mit etwas Übung  
und Fingerspitzen-  
gefühl kann man  
sie in der eigenen  
Küche zubereiten



## Pasta aus Apulien mit Stängelkohl

*Orecchiette con cime di rapa  
von Martina Cavallo*

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Hartweizenmehl Senatore  
Cappelli (alternativ 140 g Hart-  
weizengrieß und 260 g Mehl  
Type 405) zzgl. etwas  
mehr zum Verarbeiten**
- etwas Salz**
- 600 g Stängelkohl (alternativ Brokkoli)**
- 3 Knoblauchzehen**
- etwas natives Olivenöl extra**
- 4 Sardellenfilets**
- 2 EL Semmelbrösel**
- 4 Lorbeerblätter**
- etwas getrockneter Peperoncino**

**1** Mehl mit 1 guten Prise Salz vermischen und auf die Arbeitsfläche geben. So viel lauwarmes Wasser unterkneten (200–220 ml), bis der Teig kompakt ist. Teig abgedeckt 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

**2** Den Teig zu einem ca. 1 cm dicken Strang rollen und in 1,5 cm große Stücke schneiden. Die Teigstücke dann mit dem Messer von einer Seite zur anderen (zum Körper hin) glatt rollen und mit dem Finger von der Unterseite zu runden „Ohren“ drücken. Die Orecchiette auf ein bemehltes Tuch legen.

**3** Den Kohl putzen, waschen und in Stücke schneiden. In einem großen Topf 1,5 l Wasser aufkochen und salzen. Kohl und Orecchiette 3–4 Minuten darin garen, bis die Pasta al dente ist. Inzwischen Knoblauch schälen und fein hacken. In einem zweiten Topf etwas Öl erhitzen und den Knoblauch darin andünsten, dann die Sardellen darin schmelzen lassen. Semmelbrösel und Lorbeerblätter dazugeben. Alles verrühren und etwas braten.

**4** Orecchiette und Kohl in ein Sieb abgießen und tropfnass mit dem Sardellenmix vermengen. Die Lorbeerblätter aus der Soße entfernen. Alles 1–2 Minuten erhitzen und mit etwas Peperoncino würzen. Die Pasta auf Teller verteilen und sofort servieren.

**♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten  
zzgl. 30 Minuten Ruhezeit**

Foto: PR (1)



## Apfeltartelettes mit Erdbeersalat und Ziegenmilcheis

*Crostatina alle mele con insalata di Fragole e gelato al latte di capra von Antonella Ricci*

FÜR 4 PERSONEN

### FÜR DIE TARTELETTES

- 100 g Mehl (Type 00 oder 405) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 80 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 1 Prise Salz
- 350 g Äpfel (z. B. Martinesi oder Fuji)

- 1 Bio-Zitrone (Saft)
- 25 g Butter
- 65 g Zucker
- 1 Prise gemahlene Vanille
- 1/2 TL Zimtpulver

### AUSSERDEM

- 100 g Erdbeeren
- 20 g Puderzucker
- 1 TL Bio-Zitronensaft
- 1 Stiel Minze
- 4 Kugeln Ziegenmilcheis (alternativ Vanilleeis) zum Servieren
- 100 g Mandelkerne, karamellisiert

1 Das Mehl in einer Schüssel mit Butter, Salz und 50 ml kaltem Wasser verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten kalt stellen. Dann auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und 4 leicht gefettete

Tarteletteförmchen (Ø ca. 10 cm) an Boden und Rand damit auskleiden. Kurz kalt stellen.

2 Für den Salat die Erdbeeren waschen, putzen und in Stücke schneiden. Puderzucker und 1 TL Zitronensaft verrühren und die Erdbeeren damit marinieren. Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Äpfel waschen, vom Kerngehäuse befreien, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel mit Wasser und dem Zitronensaft legen. In einer Pfanne Butter und Zucker schmelzen, die Apfelscheiben aus dem Wasser nehmen, trocken tupfen, zusammen mit etwas Vanille und Zimt in die Pfanne geben und bei kleiner Hitze karamellisieren lassen. Kurz abkühlen lassen und auf dem Teig in den Formen verteilen.

4 Die Tartelettes 15–17 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Minze waschen und trocken schütteln. Tartelettes aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und jeweils 1 Kugel Ziegenmilcheis daraufgeben. Die Tartelettes mit karamellisierten Mandeln bestreuen und mit Erdbeersalat und Minze servieren.

**TIPP:** Aus 1 l Ziegenmilch, 1 l Sahne, dem Mark von 1 Vanilleschote und 250 g Traubenzucker können Sie das Eis selbst herstellen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten  
zzgl. 30 Minuten Ruhezeit



## APFELTARTELETTES mit Erdbeersalat und Ziegenmilcheis



### REDAKTIONSTIPP

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



## GEGRILLTES HÄHNCHENBRUSTFILET

*im Pancettamantel mit  
gegrilltem Knollensellerie*

Rezept auf Seite 17

### *Aromatisch und ausgewogen*

Statt einer Grillkartoffel oder eines Kartoffelsalats servieren wir zur Hähnchenbrust gegrillten Sellerie. Er schmeckt nicht nur sehr würzig, sondern ist dank wenig Kohlenhydraten eine tolle Low-Carb-Alternative.



So schmeckt der Sommer!

# GRILLGENUSS



Feuern Sie schon einmal Ihren Grill an: **Wir feiern ein großes Grillfest im Grünen.** Freuen Sie sich auf saftig gegrilltes Fleisch und unsere liebsten Beilagen!

FOTOS & STYLING | IRA LEONI

## GEFÜLLTE OCHSEN- HERZTOMATEN

*vom Grill mit Salat  
und Pesto*

Rezept auf Seite 17





Davon träumen alle

# GRILLFANS

## GEGRILLTE RINDFLEISCHSPIESSE *mit Fenchel und Pesto*

Rezept auf Seite 18







### *Auch ohne Fleisch der Hit*

Diese gegrillte Aubergine ist nicht nur eine aufregende Beilage zu Fleisch. Servieren Sie sie auch solo als Hauptdarsteller auf einem frischen Blattsalat und überraschen Sie damit nicht nur Vegetarier!

## **GEGRILLTES SCHWEINEFILET** *mit gegrillter Aubergine und Tomatensalsa*

Rezept auf Seite 18



# Sommerlicher Nudelsalat mit Zucchini und Garnelen vom Grill

*Insalata di pasta estiva con zucchine e gamberi alla griglia*

TITEL-  
REZEPT

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Peperoncino
- 1 Knoblauchzehe
- 10 EL natives Olivenöl extra
- 12 rohe Garnelen, geschält, entdarmt
- 400 g Fusilli
- 2 Zucchini
- 150 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- 1 Bund Rucola
- 1 Bio-Zitrone
- 2 EL heller Balsamicoessig
- 1 EL Senf
- 1 EL Honig
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Peperoncino waschen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Beides mit Olivenöl und etwas Salz verquirlen. Die Garnelen waschen und trocken tupfen, dann mit der Marinade in einer Schüssel vermengen und kurz marinieren lassen.

2 Die Fusilli nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Anschließend abgießen, abtropfen und etwas abkühlen lassen. Zucchini waschen und von den Enden befreien, dann der Länge nach halbieren und in Stücke schneiden. Diese auf dem heißen Grill von beiden Seiten goldbraun grillen und herunternehmen.

3 Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Den Rucola

verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Zitrone waschen, von den Enden befreien und in dünne Scheiben schneiden.

4 Für das Dressing das übrige Öl mit Essig, Senf und Honig verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Fusilli, die gegrillte Zucchini, getrocknete Tomaten und Rucola in einer Schüssel mit dem Dressing vermischen.

5 Garnelen und Zitronenscheiben auf den heißen Grill legen und 3–4 Minuten grillen, dabei gelegentlich wenden. Den Nudelsalat auf Teller verteilen. Gegrillte Garnelen und Zitronenscheiben darauf anrichten und das Gericht sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten





## Gegrilltes Hähnchenbrustfilet im Pancettamantel mit gegrilltem Knollensellerie

*Petto di pollo avvolto in pancetta e sedano rapa alla griglia*



FÜR 4 PERSONEN

- 1/2 Bund Petersilie
- 1 rote Zwiebel
- 1 TL Pfefferkörner
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 2 Knollensellerie
- 4 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)
- 4 EL rotes Pesto (Glas)
- 12 Scheiben Pancetta
- 40 g Parmesan
- 1/3 Bund gemischte Kräuter (z.B. Thymian, Oregano, Basilikum)
- 150 g Ricotta

100 g Joghurt  
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein hacken. Die Pfefferkörner in einem Mörser grob zerstoßen. Alles mit Olivenöl und Salz vermischen. Sellerie schälen und in ca. 4 cm lange Stifte schneiden, dann mit dem Würzöl in einer Schüssel vermengen und ca. 30 Minuten marinieren lassen.

2 Hähnchenfleisch waschen und trocken tupfen. Die Filets waagrecht einschneiden, die entstandenen Taschen jeweils mit 1 EL Pesto füllen. Die Fleischstücke rundum salzen und pfeffern. Je 3 Scheiben Pancetta auf der Arbeitsfläche überlappend nebeneinanderlegen und je 1 Hähnchenbrustfilet auf das untere Ende der Pancettascheiben setzen, dann fest darin einrollen.

3 Das Fleisch auf den heißen Grill legen und 20–25 Minuten grillen, dabei gelegentlich wenden. Nach ca. 10 Minuten die marinierten Knollensellerie stifte ebenfalls auf den Grill legen und unter gelegentlichem Wenden in 10–15 Minuten garen und goldbraun grillen.

4 In der Zwischenzeit den Parmesan fein reiben. Die gemischten Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Für den Dip Ricotta, Joghurt, geriebenen Parmesan und gehackte Kräuter verrühren und die Creme mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

5 Hähnchenbrustfilets und Knollensellerie mit dem Parmesan-Kräuter-Dip auf Teller verteilen und das Gericht sofort servieren.

**TIPP:** Anstelle von Knollensellerie können Sie beispielsweise auch Kohlrabi verwenden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten

## Gefüllte Ochsenerztomaten vom Grill mit Salat und Pesto

*Pomodori cuore di bue ripieni e grigliati con insalata e pesto*



FÜR 4 PERSONEN

- 4 Ochsenerztomaten mit Grün
- 2 Büffelmozzarellakugeln
- 2 Knoblauchzehen
- ca. 90 ml natives Olivenöl extra
- 40 g Pinienkerne
- 1 Bund Basilikum
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- 1 Ciabatta
- 2 EL heller Balsamicoessig
- 1 TL Honig
- 100 g Wildkräutersalatmischung
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Tomaten waschen und trocken tupfen. Jeweils einen Deckel abschneiden, Tomaten mit einem Teelöffel vorsichtig aushöhlen. Das Tomateninnere fein hacken. Den Mozzarella abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und hacken.

2 Tomaten, Mozzarella und Knoblauch mit 2 EL Öl in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung in die ausgehöhlten Tomaten füllen und jeweils den Deckel aufsetzen. Die gefüllten Tomaten ca. 20 Minuten auf dem heißen Grill garen.

3 Für das Basilikumpesto die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann herausnehmen und auskühlen lassen. Das Basilikum waschen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Die übrige Knoblauchzehe schälen.

4 Pinienkerne, Knoblauch, Basilikum, Parmesan, ca. 1/2 TL Salz und 50 ml Olivenöl in ein hohes, schmales Gefäß geben und alles

mit dem Stabmixer pürieren. Ggf. etwas mehr Öl unterrühren, bis das Pesto die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

5 Das Ciabatta in Scheiben schneiden. Das übrige Olivenöl mit Essig, Honig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. Den Wildkräutersalat verlesen, waschen und trocken schleudern, dann mit dem Dressing vermengen. Die Tomaten vom Grill nehmen und mit Ciabatta, Pesto sowie Wildkräutersalat auf Teller verteilen. Das Gericht sofort servieren.

**TIPP:** Noch würziger wird dieses Gericht, wenn Sie den Büffelmozzarella durch andere Käsesorten wie Taleggio oder geräucherten Scamorza ersetzen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten







## Gegrillte Rindfleischspieße mit Fenchel und Pesto

*Spiedini di manzo alla griglia con finocchi e pesto*



FÜR 4 PERSONEN

- 2 Salsicce
- 50 g Spinat
- 4 Rinderminutensteaks (à 150 g)
- 4 Fenchelknollen mit Grün
- 8 EL natives Olivenöl extra
- 4 rote Zwiebeln
- 1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Oregano, Thymian)
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Mandelkerne
- 50 g frisch geriebener Parmesan

1/4 TL Fenchelsaat  
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Salsicce längs einschneiden, das Brät aus der Pelle lösen. Den Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Das Fleisch zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie dünn klopfen, dann salzen, pfeffern und gleichmäßig mit dem Salsiccia-Brät bestreichen. Dann mit dem Spinat belegen und von der schmalen Seite her aufrollen. Die Fleischröllchen jeweils mit einem kleinen Holzspieß fixieren und ca. 2 Stunden in den Tiefkühlschrank legen, damit sie sich später gut schneiden lassen.

2 Fenchel waschen und putzen. Das Fenchelgrün abschneiden und bis zur Verwendung beiseitelegen. Den Fenchel mit Strunk achteln und von allen Seiten mit 1 EL Olivenöl beträufeln, dann salzen und pfeffern.

3 Lange Holzspieße in kaltem Wasser einlegen. Die Zwiebeln schälen und vierteln. Die Fleischröllchen aus dem Tiefkühlschrank holen und je nach Größe in 3 oder 4 Scheiben schneiden. Röllchen und Zwiebel abwechselnd auf die Holzspieße stecken. Rindfleischspieße und Fenchel auf den heißen Grill legen und rundherum ca. 5 Minuten grillen, dabei gelegentlich wenden.

4 Für das Pesto Kräuter und Fenchelgrün waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Den Knoblauch schälen. Kräuter, Knoblauch, Mandeln, Parmesan, Fenchelsaat, 1/2 TL Salz und übriges Olivenöl in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer bis zur gewünschten Konsistenz pürieren. Das Pesto zu den gegrillten Spießen und zum Fenchel servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten  
zzgl. 2 Stunden Kühlzeit

## Gegrilltes Schweinefilet mit gegrillter Aubergine und Tomatensalsa

*Filetto di maiale alla griglia con melanzana grigliata e dadolata di pomodoro*



FÜR 4 PERSONEN

- 6 Zweige Rosmarin
- 11 EL natives Olivenöl extra
- 2 TL Honig
- 1 EL grobes Salz
- 600 g Schweinefilet
- 1 Handvoll Pinienkerne
- 1/2 Bund gemischte Kräuter (z.B. Thymian, Petersilie, Oregano)
- 2 Auberginen
- 200 g Kirschtomaten
- 2 Schalotten
- 2 EL heller Balsamicoessig
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln von den Zweigen zupfen und grob hacken. Gehackten Rosmarin mit 4 EL Öl, 1 TL Honig und grobem Salz vermischen. Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen und mit der Marinade einreiben. In Frischhaltefolie gewickelt mindestens 60 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.

2 Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Die übrigen Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die gehackten Kräuter mit 5 EL Öl verquirlen, salzen und pfeffern.

3 Die Auberginen waschen und der Länge nach halbieren. Mit der Schnittfläche nach oben in eine Aluschale legen und jeweils mehrfach kreuzweise einschneiden. Mit Kräuteröl bestreichen und beiseitestellen.

4 Schweinefilet auf dem heißen Grill unter Wenden ca. 5 Minuten grillen. Das Fleisch dann weitere 30–35 Minuten bei indirekter

Hitze fertig grillen. Nach ca. 20 Minuten die Auberginenhälften in der Aluschale mit der Schnittfläche nach unten auf den Grill legen. Die Auberginen nach 5 Minuten wenden, mit den Pinienkernen bestreuen und auch auf der Hautseite grillen.

5 Für die Salsa Tomaten waschen, halbieren, vom Strunk befreien und in feine Würfel schneiden. Schalotten schälen und ebenfalls fein würfeln. Tomaten, Schalotten, 2 EL Öl und Essig vermischen, alles mit dem übrigen Honig sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Das Schweinefilet vom Grill nehmen und kurz ruhen lassen, dann in breite Scheiben schneiden und mit den gegrillten Auberginenhälften auf Teller verteilen. Das Gericht mit der Tomatensalsa garnieren und servieren.

**TIPP:** Ein gehackter roter Peperoncino sorgt für ordentlich Feuer in der Tomatensalsa.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten  
zzgl. 60 Minuten Kühlzeit



# Würzige Highlights setzen

# 5 x GRILLBUTTER



Knoblauch, Kräuter und Nüsse sind tolle Zutaten, um **pikante Würzbutter** zuzubereiten.

Die ist der Clou auf Fleisch, Fisch und Gemüse vom Grill!

## 1 Nussbutter

*Burro con noci e mandorle*

ZUBEREITUNGSZEIT 10 MINUTEN |  
FÜR 2 GLÄSER À 200 ML

**ZUTATEN:** 60 g Walnusskerne // 60 g Mandelkerne // 250 g weiche Butter // etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Walnüsse und Mandeln ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldgelb rösten, dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Kerne auskühlen lassen. Geröstete Kerne in einer Küchenmaschine fein zerkleinern, alternativ sehr fein hacken. Die Nüsse mit der Butter verrühren und diese mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

## 2 Knoblauchbutter

*Burro all'aglio*

ZUBEREITUNGSZEIT 5 MINUTEN |  
FÜR 2 GLÄSER À 200 ML

**ZUTATEN:** 4 Knoblauchzehen // 1/2 Bund Schnittlauch // 250 g weiche Butter // etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Knoblauchzehen schälen und entweder sehr fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Schnittlauch und Knoblauch mit der Butter verrühren und diese mit Salz und Pfeffer würzen.

## 3 Pfefferbutter

*Burro al pepe*

ZUBEREITUNGSZEIT 5 MINUTEN |  
FÜR 2 GLÄSER À 200 ML

**ZUTATEN:** 10 g rosa Pfefferbeeren // 1 Bio-Limette (abgeriebene Schale) // 1 Prise Cayennepfeffer // 250 g weiche Butter // etwas Salz und frisch gemahlener bunter Pfeffer

Die rosa Pfefferbeeren ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten und abkühlen lassen. Dann in einem Mörser sehr fein zerstoßen und in einer Schüssel mit Limettenschale, Cayennepfeffer und Butter verrühren. Die Mischung mit Salz und buntem Pfeffer würzen.

## 4 Kräuterbutter

*Burro alle erbe*

ZUBEREITUNGSZEIT 10 MINUTEN |  
FÜR 2 GLÄSER À 150 ML

**ZUTATEN:** 2 Stiele Petersilie // 1/2 Bund Basilikum // 3 Salbeiblätter // 2 Zweige Rosmarin // 1 Beet Kresse // 250 g weiche Butter // etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Petersilie, Basilikum, Salbei und Rosmarin waschen und trocken schütteln. Blättchen bzw. Nadeln abpflücken und hacken. Die Kresse vom Beet schneiden. Die Kräuter mit der Butter verrühren und diese mit Salz und Pfeffer würzen.

## 5 Bruschetta-Butter

*Burro gusto bruschetta*

ZUBEREITUNGSZEIT 10 MINUTEN |  
FÜR 3 GLÄSER À 150 ML

**ZUTATEN:** 100 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas) // 2 Tomaten // 1 kleine Schalotte // 1 Knoblauchzehe // 3 Stiele Basilikum // 30 g Sonnenblumenkerne // 1 TL Senf // 30 g Tomatenmark // 1/2 TL getrockneter Oregano // 250 g weiche Butter // etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die getrockneten Tomaten gut abtropfen lassen und fein hacken. Die frischen Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauchzehe schälen und ebenfalls klein schneiden. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abpflücken und hacken. Alle Zutaten mit der Butter verrühren und diese würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### TIPP ZUR AUFBEWAHRUNG

Die angerührte Grillbutter in Gläser füllen und bis zum Servieren kalt stellen. So verpackt, ist sie ein hübsches Mitbringsel für eine Sommerparty.







# DIE BESTEN WEINE

## *Begleitung zu Würzigem vom Grill*

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 raffinierten Grillgerichten von den vorangegangenen Seiten harmonieren



**E**ndlich ist es wieder so weit: Grillen, was das Zeug hält! Mein Verhältnis zur Grillsaison ist das Gleiche wie zur Kombination von Suppe und Wein. Verstehen Sie mich nicht falsch, ich habe grundsätzlich nichts gegen Gegrilltes. Ich bin nur leider, was das Essen angeht, ein wenig verdorben worden – von einer fantastischen Kindheit in einer Welt, die für damalige Verhältnisse total in Ordnung war. In einem Dorf mit ca. 400 Einwohnern, nur 500 Meter über dem Meer gelegen. Wald, Wasser, Landwirtschaft und alles mit der Familie bewirtschaftet. Dort hat man ein halbes Wildschwein auf einen imposanten, selbst gebastelten Grill gelegt. Darunter ein Feuer aus frischen Blättern, Kleinholz von Oliven-, Kastanien- und Kirschbäumen und Kohle aus Stein-Eiche. Nun können Sie sich vorstellen, wie ich gegenüber den neuen Gepflogenheiten empfinde. Aber wie sagt man so schön: Die Welt dreht sich weiter. Und sie hat sich so schön weitergedreht, dass

wir heute viel, viel bessere Weine dazu genießen können, als wir damals für möglich gehalten hätten. So wünsche ich Ihnen ein gelungenes Grillfest und einen gesunden Appetit!

Seit ewigen Zeiten werden „Cosi Dette“, kleine Amarone, gekeltert, teils aus frischer Ernte, teils aus angetrockneten Trauben. Diese Methode wurde im Veneto erfunden, inzwischen hat sie sich bis nach Apulien verbreitet. Dort werden fantastische Ergebnisse mit der Primitivo-Rebe

*Mit feinen Weinen können Sie die Grillsaison noch mehr genießen!*

erzielt, weiche Tannine, fruchtbetont in der Nase und am Gaumen, ideal zu den gegrillten Rindfleischspießen mit Fenchel und Pesto. Leicht gekühlt und an einem schattigen Plätzchen trinken!

Zum sommerlichen Nudelsalat mit gegrillten Zucchini und Garnelen würde ein frischer Riesling aus der Pfalz wie ein Gottesgeschenk passen. Das ist kein Witz! Aber als waschechter Italiener wünsche ich mir natürlich, dass Sie einen guten DOC Gavi di Gavi aus dem Süd-Piemont wählen werden. Dagegen hat der liebe Gott auch nichts.

In dem im Veneto gelegenen Anbaugebiet Prosecco wird auch „Vino Frizzante“, ein leichter Perlwein, produziert. Einen Rosé aus der Pinot-nero-Traube, leicht moussierend, in großen Gläsern und richtig gut gekühlt serviert, würde ich zum gegrillten Hähnchenbrustfilet im Pancettamantel schlürfen. Im Paradies könnte es nicht schöner sein ...

Als Begleiter zum gegrillten Schweinefilet mit Aubergine und Tomatensalsa wären die Voraussetzungen jung, frisch und wieder gut gekühlt. Wenn die Entscheidung auf Rot fällt: Ein Morellino di Scansano, ein Barbera aus dem Piemont oder auch ein Sangiovese di Romagna wären mit ihren vollen Aromen jeweils fantastische Kombinationen zu diesem Rezept. Und ein kräftiger Rosé aus der Basilikata passt immer.

Was serviert man am besten zu gefüllten Ochsenherztomaten vom Grill? Weiß und nur Weiß! Ich würde einen Pinot bianco aus Südtirol mit Ihnen dazu trinken. Ansonsten trinken Sie sich durch die Weißweinwelt Italiens – von Nord nach Süd – Sie werden nichts falsch machen.

Machen Sie es gut, bis bald!

Ihr Sergio Camerini



Fotos: gettyimages/macarosta (1), Archiv (1)



# 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!





# Unsere liebsten ERDBEER- REZEPTE

Von diesen Kreationen mit den **sonnengereiften roten Früchtchen** können wir nicht genug bekommen. Lassen auch Sie sich begeistern!

FOTOS & STYLING | FRAUKE ANTHOLZ



**RINDERSTEAK**  
mit Erdbeersalsa &  
Erdbeer-Bohnensalat

Rezept auf Seite 27





## SPRITZIGE ERDBEERBOWLE

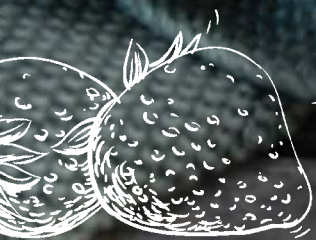
Rezept auf Seite 27

### *Erdbeeren vorbereiten*

Frisch gepflückte oder gekaufte Erdbeeren erst kurz vor dem Verzehr waschen und putzen. Den Kelchansatz dabei unbedingt nach dem Waschen abschneiden, damit sich die Erdbeeren nicht mit Wasser vollsaugen.



**DINKELPIZZA**  
*mit Erdbeeren,  
Ziegenkäse und Bresaola*  
Rezept auf Seite 27



Außergewöhnlich gut!  
**HERZHAFT & SÜSS**





## Schoko-Erdbeertorte mit Vanillesahne

*Torta di cioccolato e fragole con panna alla vaniglia*

FÜR 1 TORTE (Ø 24 CM)

- 6 Eier
- 1 Prise Salz
- 180 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 80 g Mehl
- 50 g Speisestärke
- 50 g Kakaopulver
- 1 Pck. Backpulver
- 1 kg Erdbeeren
- 1 Vanilleschote
- 600 g Sahne
- 2 Pck. Sahnefestiger
- 3-4 EL Erdbeerlikör
- 200 g Schokoladenraspel

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø 24 cm) mit Backpapier belegen. Eier tren-

nen. Eiweiß mit dem Salz steif schlagen. 130 g Zucker und Vanillezucker nach und nach dazugeben und unterrühren. Eigelb mit einer Gabel verquirlen und unterziehen. Mehl, Speisestärke, Kakaopulver und Backpulver vermischen und portionsweise zur Eimasse sieben.

2 Alles vorsichtig unterheben und den Teig in die vorbereitete Springform füllen. Im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen. Den Biskuit aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

3 Inzwischen die Erdbeeren waschen, trocknen tupfen und putzen. 2/3 davon je nach Größe halbieren oder vierteln. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen. Die Sahne mit Sahnefestiger, übrigem Zucker und Vanillemark steif schlagen.

4 Den Biskuit waagrecht in 3 gleich dicke Böden teilen. Den unteren Boden auf eine Tortenplatte legen und mit einem Tortenring umspannen. Den Erdbeerlikör auf dem unteren Boden verteilen. Mit etwas von der Sahnemischung dünn bestreichen und die Hälfte der klein geschnittenen Erdbeeren darauf verteilen. Mit etwas Sahne-Mischung und einem weiteren Boden bedecken. Wieder eine dünne Schicht Sahne daraufgeben und mit den übrigen geschnittenen Erdbeeren belegen. Dann etwas Sahnemischung sowie den letzten Biskuitboden daraufgeben.

5 Übrige Sahne auf dem obersten Biskuitboden verteilen und die Torte mit den restlichen Erdbeeren sowie den Schokoraspen nach Belieben garnieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 85 Minuten





## Erdbeer-Vanille-Tarte ohne Backen

*Tarte di fragole e vaniglia senza cottura*

FÜR 1 TARTE (12 X 35 CM)

- 80 g Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 150 g Haferkekse
- 6 Blatt Gelatine
- 500 g Erdbeeren
- 1 Vanilleschote
- 1/2 Bio-Zitrone
- 150 g Zucker
- 100 g Frischkäse
- 200 g Quark
- 150 g Sahne
- 50 g Pistazienkerne

1 Eine eckige Tarteform (12 x 35 cm) mit etwas Butter einfetten. Die Kekse in einem Multizerkleinerer fein mahlen. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen und mit den Kekskrümeln vermengen. Die Masse in die

vorbereitete Form geben, mithilfe eines Löffels zu einem Boden formen und festdrücken. Bis zur weiteren Verwendung kalt stellen.

2 Die Gelatine nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen. Etwa 2/3 der Erdbeeren waschen, trocken tupfen und putzen. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark mit dem Messerrücken herauslösen. Die Zitrone heiß abwaschen. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

3 Die geputzten Erdbeeren mit Zitronensaft und 50 g Zucker mit dem Stabmixer fein pürieren. Frischkäse und Quark in einer Schüssel mit Zitronenschale und Vanillemark cremig rühren. Das Erdbeerpüree unterheben. Die eingeweichte Gelatine gut ausdrücken und vorsichtig in einem kleinen Topf erhitzen. Den Topf vom Herd nehmen und 3–4 EL Erd-

beercreme in die Gelatine einrühren. Dann diese Mischung in die übrige Creme geben und alles gut vermischen.

4 Die Sahne mit dem übrigen Zucker steif schlagen und vorsichtig unter die Erdbeercreme heben. Die Creme auf dem vorbereiteten Boden verteilen und mit Frischhaltefolie abgedeckt mindestens 4 Stunden, besser über Nacht, kalt stellen.

5 Vor dem Servieren die übrigen Erdbeeren waschen, trocken tupfen und putzen, dann nach Belieben ganz oder in mundgerechte Stücke geschnitten auf der Tarte verteilen. Pistazien grob hacken und die Tarte gleichmäßig damit bestreuen. Die Tarte servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten  
zzgl. mindestens 4 Stunden Kühlzeit





## Rindersteak mit Erdbeer-salsa & Erdbeer-Bohnensalat

*Bistecca di manzo con dadolata di fragole e insalata di fagioli e fagiolini*

FÜR 4 PERSONEN

- 4 Rindersteaks (à ca. 250 g)
- 1 Gurke
- 700 g Erdbeeren
- 1 rote Zwiebel
- 1 Peperoncino
- 2 EL Himbeeressig
- 7 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL brauner Zucker
- 600 g grüne Bohnen
- 2 Schalotten
- 4 Stiele Bohnenkraut
- 50 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Apfelessig
- 3 Stiele Thymian
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Butter
- 150 g Schafskäse, zerbröckelt
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Das Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur annimmt. Die Gurke schälen, längs halbieren und mithilfe eines Löffels entkernen. Für die Salsa 300 g Erdbeeren waschen, putzen und fein würfeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln, den Peperoncino waschen, entkernen und hacken. Himbeeressig, 3 EL Olivenöl und 1 EL braunen Zucker verquirlen, salzen und pfeffern. Gurke, Erdbeeren, Zwiebel und Peperoncino mit dem Dressing vermischen.

2 Die Bohnen waschen, putzen und je nach Größe ggf. halbieren, dann in kochendem Salzwasser 6–8 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Inzwischen die Schalotten schälen und würfeln. Das Bohnenkraut waschen und trocken schütteln. Die Blättchen hacken. Übrige Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Schalotten im übrigen Olivenöl andünsten und mit Brühe und Apfelessig ablöschen. Mit Salz und Pfeffer

würzen, etwas abkühlen lassen, dann mit den Bohnen in einer Schüssel vermischen.

3 Thymian waschen und trocken tupfen. Knoblauchzehen andrücken. Die Steaks rundherum salzen. Sonnenblumenöl in einer Grillpfanne erhitzen. Die Steaks bei großer Hitze von jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten. Butter, Thymian und Knoblauchzehen nach der Hälfte der Zeit dazugeben und mitbraten. Die Steaks in Alufolie wickeln und 5 Minuten ruhen lassen. Bohnenkraut, Schafskäse und Erdbeeren zu den Bohnen geben und alles vorsichtig vermengen. Die Steaks mit Salsa und Salat auf Teller verteilen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



## Spritzige Erdbeerbowle

*Punch alle fragole*

FÜR CA. 10 GLÄSER

- 1 kg Erdbeeren
- 3 Bio-Zitronen
- 75 g Puderzucker
- 2 l Rosé-Wein, gut gekühlt
- 1 Bund Zitronenmelisse
- einige Eiswürfel
- 1,5 l Prosecco, gut gekühlt

1 Erdbeeren waschen, trocken tupfen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zitronen heiß abwaschen. 2 Zitronen in Scheiben schneiden. Von der übrigen Zitrone 1 TL Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Erdbeeren, Zitronenscheiben, Zitronensaft sowie -schale in einem großen Gefäß mit dem Puderzucker und der Hälfte des Weins vermischen. Alles abgedeckt 3 Stunden bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

2 Zitronenmelisse waschen und trocken schütteln. Die Blättchen mit dem übrigen Wein und den Eiswürfeln in die Bowle geben. Diese mit Prosecco auffüllen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten  
zzgl. 3 Stunden Ruhezeit



## Dinkelpizza mit Erdbeeren, Ziegenkäse und Bresaola

*Pizza di farro con fragole, caprino e bresaola*

FÜR 1 BLECH (30 X 40 CM)

- 1/2 Würfel Hefe
- 1 TL Zucker
- 400 g Dinkelvollkornmehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 200 g Erdbeeren
- 250 g Crème fraîche
- 300 g Ziegenkäserolle
- 100 g Rucola
- 75 g Bresaola in dünnen Scheiben
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Hefe und Zucker in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl mit 1 TL Salz in einer Schüssel vermischen und eine Mulde hineindrücken. Hefemischung und Olivenöl dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit einem Küchenhandtuch abgedeckt 45 Minuten ruhen lassen.

2 Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Crème fraîche glatt rühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Ziegenkäserolle in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

3 Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech (30 x 40 cm) mit Backpapier belegen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und auf Backblechgröße ausrollen, dann auf das Blech legen, mit Crème fraîche bestreichen und mit Frühlingszwiebeln, Erdbeeren und Ziegenkäse belegen. Pizza im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Die Pizza mit Rucola und Bresaola belegen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten  
zzgl. 45 Minuten Ruhezeit





# 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

25  
Minuten

### GEBRATENE TRAMEZZINI MIT GARNELENFARCE

*Tramezzini in padella con ripieno di gamberi*

FÜR 4 PERSONEN

- 300 g rohe Garnelen, küchenfertig
- 1 Peperoncino
- 1/2 Bund Petersilie
- 6 EL Sahne
- 2-3 EL Semmelbrösel
- 8 Tramezzinibrot-scheiben (alternativ Sandwichbrot-)
- 2-3 EL natives Olivenöl extra
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Garnelen vom Darm befreien, waschen und trocken tupfen, dann fein würfeln oder im Multizerkleinerer kurz mixen. Den Peperoncino waschen, entkernen und hacken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Garnelen mit Sahne, Peperoncino, Petersilie und Semmelbröseln vermengen. Die Garnelenfarce salzen und pfeffern. Die Hälfte der Tramezzinibrot-scheiben mit der Garnelenfarce bestreichen. Die übrigen Brotscheiben darauflegen und leicht andrücken.

2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Tramezzini darin portionsweise 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze braten, dabei einmal wenden. Garnelen-Tramezzini aus der Pfanne nehmen, diagonal halbieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten





## GNOCCHI mit gegrillten Kirschtomaten und Calamaretti

*Gnocchi con pomodorini e calamaretti*

FÜR 4 PERSONEN

- 800 g Kirschtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Schalotten
- 1 Peperoncino
- 7 EL natives Olivenöl extra
- 4 Stiele Oregano
- 6 Stiele Petersilie
- 50 g Pecorino
- 300 g Calamaretti, küchenfertig
- 600 g Gnocchi (Kühlregal)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Knoblauch und Schalotten schälen.

Knoblauch hacken, die Schalotten in Spalten schneiden. Den Peperoncino waschen, entkernen und fein hacken.

**2** Kirschtomaten mit Knoblauch, Schalotten, Peperoncino und 4 EL Öl in einer Auflaufform vermischen. Die Oreganoblättchen abzupfen und mit dem Gemüse vermischen. Die Mischung salzen und pfeffern, dann im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten rösten.

**3** Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Pecorino grob reiben. Die Calamaretti waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern.

**4** Gnocchi nach Packungsangabe in reichlich Salzwasser garen. Übriges Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Calamaretti darin bei großer Hitze rundherum 2–3 Minuten anbraten. Gnocchi abgießen und abtropfen lassen. Tomaten aus dem Ofen nehmen. Gnocchi mit Calamaretti und Tomaten auf Teller verteilen. Mit Petersilie und Pecorino bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten







**25**  
Minuten

## ERBSENSUPPE mit Kräuter-Parmesan- Brotstreifen

*Zuppa di piselli con pane alle  
erbe e al parmigiano*

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 1,4 l heiße Gemüsebrühe
- 1/2 Ciabatta
- 1/2 Bund Basilikum
- 60 g frisch geriebener Parmesan
- 800 g TK-Erbsen
- 1/2 Bio-Limette (Saft)
- 100 g Mascarpone
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Kartoffeln schälen, waschen und in

Würfel schneiden. 1-2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch 3 Minuten bei mittlerer Hitze darin andünsten. Die Kartoffeln dazugeben und kurz mitdünsten. Alles mit Brühe ablöschen, aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen.

2 Inzwischen den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Ciabatta der Länge nach in breite Streifen schneiden, diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, klein schneiden und die Hälfte davon mit dem Parmesan vermischen. Die Ciabattastreifen mit übrigem Öl beträufeln und mit Parmesan-Mix bestreuen. Im Ofen in ca. 6 Minuten goldbraun backen.

3 Erbsen zur Suppe geben. Alles aufkochen und ca. 4 Minuten köcheln lassen. Suppe vom Herd nehmen, grob pürieren und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Die Suppe in Schalen füllen, mit Mascarpone, übrigem Basilikum und Brotstreifen servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten





## PANINI mit Salsiccia und Artischocken

*Panini con salsiccia e carciofi*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 rote Paprikaschote
- 1 kleine Aubergine
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 250 g Salsiccia
- 1 Handvoll Babyspinat
- 425 g Artischockenherzen in Lake (Glas)
- 3-4 EL rotes Pesto (Glas)
- 100 g Ziegenfrischkäse
- 1 Ciabatta (ca. 400 g)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Die Paprikaschote waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Aubergine waschen, putzen, halbieren und in ca. 4 mm dicke Scheiben schneiden.

**2** Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse darin ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann herausnehmen. Salsiccia in Scheiben schneiden und im heißen Bratfett 3-4 Minuten braten.

**3** Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Artischocken abgießen, dann halbieren oder vierteln. Das Pesto mit dem Ziegenfrischkäse verrühren, ggf. etwas Wasser unterrühren, sollte die Creme zu fest sein.

**4** Das Ciabatta der Länge nach halbieren, beide Schnittflächen mit der Pestocreme bestreichen. Auf die untere Hälfte den Spinat verteilen, Paprika, Aubergine sowie Artischocken darauflegen. Gebratene Salsiccia auf dem Gemüse verteilen und alles leicht pfeffern. Den Brotdeckel auflegen. Das Ciabatta in 4 gleich große Panini schneiden, diese sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten







**25**  
Minuten

## PASTA MIT RICOTTA und Kräuterseitlingen

*Pasta con ricotta e funghi cardoncelli*

FÜR 4 PERSONEN

- 50 g Mandelkerne
- 1 Zwiebel
- 400 g Kräuterseitlinge
- 100 g Rucola
- 400 g Spaghetti
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1/4 Bund Basilikum
- 200 g Ricotta
- 1-2 EL Bio-Zitronensaft
- 50 g frisch grob gehobelter Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Die Mandeln ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

**2** Die Kräuterseitlinge putzen und in Scheiben schneiden. Rucola verlesen, gründlich waschen und trocken schleudern.

**3** Die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Die Pilze dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

**4** Spaghetti abgießen und abtropfen lassen, dabei ca. 300 ml Kochwasser auffangen. Ricotta sowie aufgefangenes Kochwasser zu den Pilzen geben, alles kurz köcheln lassen. Den Rucola untermischen und die Ricotta-Soße mit Zitronensaft abschmecken. Die abgetropften Spaghetti untermischen. Mandeln grob hacken. Die Pasta auf Teller verteilen, mit Mandeln, Parmesan und Basilikum bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



**20**  
Minuten

## PISTAZIEN-ERDBEER- SCHICHTDESSERT

*Dessert a strati con pistacchi e ricotta*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 EL Instant-Espressopulver
- 350 g Erdbeeren
- 2 EL Pistazienkerne
- 250 g Sahne
- 250 g Ricotta
- 1/2 Bio-Zitrone (Saft)
- 3 EL Honig
- 80 g Löffelbiskuits
- etwas Puderzucker zum Bestäuben,  
nach Belieben

**1** Das Espressopulver in 3 EL heißem Wasser auflösen und vollständig auskühlen lassen. Die Erdbeeren vorsichtig waschen, trocken tupfen und putzen, dann je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Pistazien ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann herausnehmen und etwas abkühlen lassen, anschließend grob hacken.

**2** Die Sahne steif schlagen. Ricotta, Zitronensaft und Honig in einer Schüssel mit dem Handrührgerät glatt rühren. Die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben. Die Löffelbiskuits in mundgerechte Stücke zerbrechen.

**3** Löffelbiskuits, Ricottacreme, Erdbeeren und geröstete Pistazien abwechselnd in 4 Gläser einschichten. Die Löffelbiskuits dabei immer mit etwas Espresso beträufeln. Erdbeeren und Pistazien sollten jeweils die letzte Schicht bilden. Das Dessert nach Belieben mit etwas Puderzucker bestäuben und servieren.



♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten



*Schöne Zeit im Grünen*

# Auf zum Picknick!

Ein sonnengeschütztes Plätzchen,  
liebe Begleiter und dazu ein prall gefüllter  
Korb mit feinen Köstlichkeiten –  
**willkommen zu unserem Sommerpicknick!**

FOTOS & STYLING | FRAUKE ANTHOLZ



## *So gemütlich!*

Denken Sie beim Packen des Korbs an eine große Decke, auf der alle Platz finden. Gibt es am Zielort große, kräftige Bäume, ist auch eine Hängematte eine gute Idee.





### *Fruchtkick*

Geben Sie kurz vorm Backen einen Klecks rote Grütze oder Kirschkonfitüre auf den Teig. Alternativ eignen sich frische Brombeeren zum Verfeinern der Küchlein.

## EIERLIKÖR- KÜCHLEIN

mit weißem Schokokern  
Rezept auf Seite 38



*Würzig und lecker:*

# Geniales Brot fürs Picknick



**FÄCHERBROT**  
*mit Bärlauchbutter  
und Käse*

## *Dazu ein Dip?*

Die Raspel von 2 Karotten und 1 Zucchini in 1 EL Olivenöl andünsten. Die Mischung mit Salz, Pfeffer und 2 EL Balsamicoessig würzen, pürieren und abkühlen lassen.



## Fächerbrot mit Bärlauchbutter und Käse

*Pane sfogliato con burro all'aglio orsino e formaggio*

FÜR 1 BROT (30 CM LÄNGE)

- 300 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 250 g Weizenmehl Type 550
- 1 Würfel Hefe
- 1 TL Zucker
- 325 ml lauwarme Milch
- 220 g weiche Butter
- 1 1/2 TL Salz
- 40 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- 20 Bärlauchblätter
- 100 g Pecorino

1 Beide Mehlsorten in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe hineinbröckeln, mit Zucker bestreuen und mit etwas Milch verrühren. Den Vorteig mit einem Küchentuch abdecken und ca. 20 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Übrige Milch, 2 EL Butter und 1 TL Salz zum Vorteig geben. Alles gut verkneten und weitere 30 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Den Bärlauch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Den Pecorino raspeln und in einer Schüssel mit dem Bärlauch, der übrigen Butter und dem restlichen Salz vermischen.

3 Die Tomaten unter den Teig kneten und diesen auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rechteckig (ca. 40 x 50 cm) ausrollen. Die Buttermischung auf dem Hefeteig verstreichen. Den Teig der Länge nach in 5 Streifen schneiden, diese zieharmonikaförmig zusammenlegen, senkrecht in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform (30 cm Länge) stellen und abgedeckt weitere 20 Minuten ruhen lassen. Inzwischen den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

4 Das Fächerbrot im vorgeheizten Ofen in 25–30 Minuten goldbraun backen. Anschließend mithilfe des Backpapiers aus der Form heben, auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und lauwarm oder vollständig ausgekühlt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten  
zzgl. 70 Minuten Ruhezeit



## Bunter Hirsesalat mit Spargel

*Insalata di miglio colorata con asparagi*

FÜR 4 PERSONEN

- 150 g Hirse
- 250 g grüner Spargel
- 200 g Römersalat
- 200 g Kirschtomaten
- 1 Bund Radieschen
- 1 Bund Petersilie
- 2 Mozzarellakugeln
- 1 kleine rote Zwiebel
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 4 EL heller Balsamicoessig
- 2 EL Apfelsaft
- 1 TL süßer Senf
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Hirse nach Packungsangabe zubereiten und abkühlen lassen. Den Spargel waschen, von den Enden befreien, im unteren Drittel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Diese ca. 5 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Abgießen und abkühlen lassen.

2 Den Salat in Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Tomaten waschen und vierteln. Radieschen vom Grün befreien, waschen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Den Mozzarella abtropfen lassen und in Würfel schneiden.

3 Für das Dressing die Zwiebel schälen und fein würfeln, dann mit Öl, Essig, Apfelsaft und Senf verrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer würzen und mit den übrigen Salatzutaten vermengen. Den Hirsesalat in Gläser füllen und bis zum Mitnehmen kalt stellen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten





## Kernige MÜSLIRIEGEL

### Kernige Müsliriegel

*Barrette di müsli*

FÜR CA. 20 STÜCK

- 25 g getrocknete Apfelringe
- 25 g getrocknete Aprikosen
- 25 g getrocknete Birnen
- 100 g gesalzene Macadamianusskerne
- 100 g Honig
- 115 g brauner Zucker
- 25 g Leinsamen
- 25 g Sonnenblumenkerne
- 150 g Haferflocken

1 Trockenobst in kleine Würfel schneiden oder im Mixer grob zerkleinern. Die Nüsse grob hacken. Honig und Zucker erhitzen und karamellisieren. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Backform (ca. 16 x 30 cm) mit Backpapier auslegen.

2 Trockenobst, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Haferflocken und Nüsse zur Honig-Zucker-Mischung geben und alles sehr gründlich vermengen. Die Masse ca. 2 cm dick in der vorbereiteten Backform verstreichen und gut andrücken, dann im vorgeheizten Ofen in 12–15 Minuten goldbraun backen.

3 Die gebackene Müslimasse aus dem Ofen nehmen und noch warm in ca. 20 Riegel schneiden. Diese auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen, dann zum Mitnehmen in Gebäckdosen setzen.

**TIPP:** Die Zutaten der Müsliriegel können Sie nach Belieben und je nach Saison variieren. Wichtig ist, dass Sie das Verhältnis der trockenen Zutaten zu Zucker und Honig nicht verändern. Nach Belieben die ausgekühlten Müsliriegel mit etwas geschmolzener Zartbitterschokolade garnieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



### Eierlikörküchlein mit weißem Schokokern

*Tortine al liquore all'uovo con cuore di cioccolato bianco*

FÜR 12 STÜCK

- 125 ml Sonnenblumenöl zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 2 große Eier
- 100 g Puderzucker zzgl. etwas mehr zum Bestäuben
- 1 Pck. Vanillezucker
- 125 ml Eierlikör
- 125 g Mehl
- 1/2 Pck. Backpulver
- 80 g weiße Schokolade

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die 12 Mulden eines Muffinblechs mit etwas Sonnenblumenöl fetten. Eier, Puderzucker und Vanillezucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Eierlikör, Öl, Mehl und Backpulver unterrühren. Den Teig in die Mulden des Muffinblechs verteilen.

2 Die weiße Schokolade in 12 Stücke teilen, diese jeweils in die Mitte des Teigs stecken. Teig im vorgeheizten Ofen in 25–30 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken, sollte er drohen, zu dunkel zu werden.

3 Die Eierlikörküchlein aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen, dann mit Puderzucker bestäubt servieren oder zum Mitnehmen in eine Gebäckdose setzen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



## Schalotten-Tartelettes mit Rucola

*Tartelettes con scalogni e rucola*



FÜR 4 STÜCK (Ø 12 CM)

- 150 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 75 g Meersalzbutter zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 2 Eier
- 400 g Schalotten
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL Honig
- 1 EL Balsamicoessig
- 1 Zweig Rosmarin
- 200 g Schmand
- 60 g Rucola
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Für den Teig Mehl, Butter, 1 Ei und 1/4 TL Pfeffer zu einem Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**2** Die Schalotten schälen, in breite Streifen schneiden und in erhitztem Öl anbraten. Den Honig untermischen und leicht karamellisieren, alles offen 10–15 Minuten garen. Die Schalotten mit Essig, Salz und Pfeffer würzen.

**3** Teig in 4 gleich große Portionen teilen und jeweils rund ausrollen. Boden und Rand von 4 gefetteten Tarteletteförmchen (Ø 12 cm) damit belegen. Den Teigboden mehrfach mit einer Gabel einstechen. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln abzupfen und hacken. Den Schmand in einer Schüssel mit Rosmarin und dem übrigen Ei verquirlen. Die Creme mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Teig verstreichen. Den Schalottenmix daraufgeben und die Tartelettes im vorgeheizten Ofen in 25–35 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden.

**4** Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern, dann auf den Tartelettes verteilen und diese servieren. Alternativ die Tartelettes zum Mitnehmen in Dosen verpacken. Den Rucola erst beim Picknick auf den Tartelettes verteilen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 95 Minuten  
zzgl. 30 Minuten Kühlzeit







# Draußen genießen RATGEBER

Wir geben Ihnen hilfreiche Tipps und verraten Tricks, damit Sie für Picknick und Strandausflug mit der Familie gewappnet sind

## MÜCKENSCHUTZ

Es gibt viele natürliche Mittel, die vor Mücken und ihren gemeinen Stichen schützen können.

Sich mit Zitronensaft oder Rosmarin einzureiben kann helfen, aber vor allem wirken einige ätherische Öle wie Citronella, Zimt- oder Nelkenöl sehr abschreckend auf Stechmücken, ohne dabei die Haut zu belasten.

Mischen Sie 50 ml Basisöl wie Jojoba-, Oliven- oder Kokosöl mit 5 Tropfen ätherischem Öl, füllen Sie das Öl um und reiben Sie sich damit regelmäßig ein. Wer eine empfindliche Haut hat, sollte vorher in der Armbeuge einen Test zur Verträglichkeit machen. Eine große Auswahl an ätherischen Ölen finden Sie unter [www.naturdrogerie-shop.de](http://www.naturdrogerie-shop.de)



## DIE PURE ERFRISCHUNG

Damit Ihre Getränke stets gekühlt sind, ist eine Kühlbox unabdingbar, doch mit der Zeit lässt die Kühlleistung nach. **Mit der 1/3-Regel genießen Sie den ganzen Tag über eiskalte Getränke.** Dafür 1/3 der Getränke (kohlen-säurefrei, nicht in der Glasflasche) im Tiefkühlschrank gefrieren lassen. Diese später ganz unten in die Kühlbox legen. Ein weiteres Drittel der Getränke im Tiefkühlschrank bis kurz vorm Gefrierpunkt durchkühlen lassen und später auf die gefrorenen Getränke legen. Zuletzt 1/3 der Getränke über Nacht im Kühlschrank kalt stellen und später in der Kühlbox obenauf legen. Zuerst die oberen Getränke genießen, die unteren tauen mit der Zeit auf.



## WOHL GEBETTET

Um sich draußen zu entspannen, empfiehlt sich eine Decke. **Praktisch sind solche, die auf der Unterseite mit Alufolie beschichtet sind.** Sie werden nicht feucht und halten die

Bodenkälte besonders gut ab. Achten Sie beim Kauf auch auf die Farbe, denn von hellem Gelb oder Weiß wird so manch ein Insekt magisch angezogen, was schnell zur Plage werden kann. Für die kühleren Stunden am Abend sollten Sie zudem weitere Decken einpacken, in die Sie sich gemütlich einkuscheln können, sobald die Sonne untergegangen ist.



## SNACKS TO GO

Salate mit Mayonnaise oder rohes Fleisch müssen stets gekühlt werden, um nicht zu verderben. Salate mit Essig und Öl, wie ein mediterraner Nudelsalat oder ein Couscous-salat, können die ein oder andere Stunde im Freien überleben. Einige Snacks können Sie auch direkt beim Picknick zubereiten. **Geben Sie Obst wie Melone, Apfel oder Birne am Vortag in den Kühlschrank. Beim Picknick können Sie daraus einen erfrischenden Obstsalat zubereiten.** Für Sandwiches Brot, Messer und Brettchen mitnehmen. Salat, Gurke, Tomate und Käse werden in der Kühlbox aufbewahrt und kommen frisch aufs Brot.

## REZEPTE FÜR DRAUSSEN

Im Buch „last minute Picknick“ finden Sie rund 50 praktische und köstliche Ideen für Gerichte zum Mitnehmen. Und weil es im Sommer nichts Schöneres gibt, als die Zeit im



Freien zu genießen, sind alle Rezepte von Autorin Margit Proebst in weniger als 30 Minuten fertig. Mit Fotos von Maria Brinkop. **Christian Verlag, 12 Euro**





## ... UND SO IST ALLES SCHNELL EINGESACKT

Mit dem Picknick-Tragetuch von Redecker verstauen Sie Teller, Schüsseln oder andere Picknickutensilien im Nu. Das praktische Tuch (53 x 53 cm) ist aus 100 % Baumwolle gefertigt und kann bei 60 °C gewaschen werden. Ca. 10 Euro. Mehr Informationen finden Sie unter [www.buerstenwelt.de](http://www.buerstenwelt.de)

## LANGeweile?

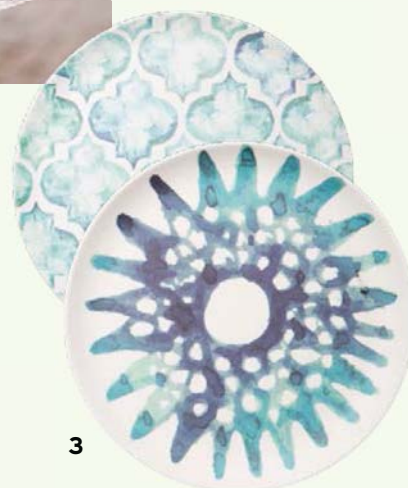
Denken Sie bei einem langen Ausflug ins Grüne auch an Ihre Unterhaltung. Ein spannendes Buch, ein Kreuzworträtsel oder die richtige Musik machen den Ausflug erst perfekt! Wer Kinder hat, sollte zudem an Spielzeug denken. Tolle **Outdoor-Spiele wie Riesenmikado, Wikingerschach oder Boule lassen Langeweile garantiert verfliegen** und Sie können die Ruhe genießen. Eine große Auswahl an Spielen für draußen finden Sie unter [www.kubb-spiel.de/Outdoorspiele](http://www.kubb-spiel.de/Outdoorspiele)



1



2



3



4

**1 PRAKTISCH** Dank großer Öffnung kann Wasser in der „JustWater“-Trinkflasche von Mepal leicht verfeinert werden. Bestellung unter [www.mepal.com](http://www.mepal.com) | **2 TO-GO-Becher** von Magu ([www.magu-germany.com](http://www.magu-germany.com)) sind aus Bambus und besonders nachhaltig, ca. 4,50 Euro. Bestellung unter [www.creaflor-home.de](http://www.creaflor-home.de) | **3 PAPPE WAR GESTERN** Teller von Urban Nature Culture ([www.urbannatureculture.com](http://www.urbannatureculture.com)), ebenfalls aus Bambus, ca. 6 Euro. Bestellung unter [www.car-moebel.de](http://www.car-moebel.de) | **4 GUT VERPACKT** 3-teiliges Besteckset „Ellipse“ von Mepal. Je ca. 10 Euro. Bestellung unter [www.mepal.com](http://www.mepal.com)

## EINIGES AUF DEM KASTEN

Grillen und ein kühles Bier: Das gehört für viele einfach zusammen. Aus diesem Grund hat Höfats beides in einem Grill vereint. Die „Beer Box“ (38 x 28 x 30 cm) ist aus feuertfestem Cortenstahl gefertigt und kann zum Feuerkorb und mit dem zusätzlichen Grillrost sogar zum Grill umgebaut werden. Ca. 100 Euro, Rost ca. 30 Euro, Auflagebrett ca. 24 Euro. Weitere Informationen und Bestellung unter [www.hoefats.com](http://www.hoefats.com)



## RAN AN DEN GRILL!

Möchten Sie draußen im Park, am See oder Strand grillen, sollten Sie sich **vorher über die Grillverordnungen informieren**, denn oft ist es gar nicht erlaubt, auf öffentlichen Grünflächen zu grillen, und wenn dann nur unter bestimmten Bedingungen wie dem Mindestabstand des Grills zum Boden. Ein kleiner Kugelgrill mag also durchaus praktisch und leicht zu transportieren sein, ob Sie ihn allerdings anfeuern dürfen, liegt an den jeweiligen Bedingungen. Weitere Informationen dazu finden Sie im Internet.



*Fruchtig & frisch:*

# *Durstlöscher*

Hui, sind die spritzig! Unsere **erfrischenden Sommerdrinks** werden Ihnen ordentlich den Kopf verdrehen - und das ganz ohne Alkohol. Na dann: Salute!

## *Wunderbar frisch & gesund*

In unseren Drinks spielen Obst, Gemüse und Kräuter die Hauptrolle. Achten Sie beim Kauf daher auf gute Qualität und verarbeiten Sie die Zutaten gleich nach dem Einkauf. So schmeckt's besonders gut!



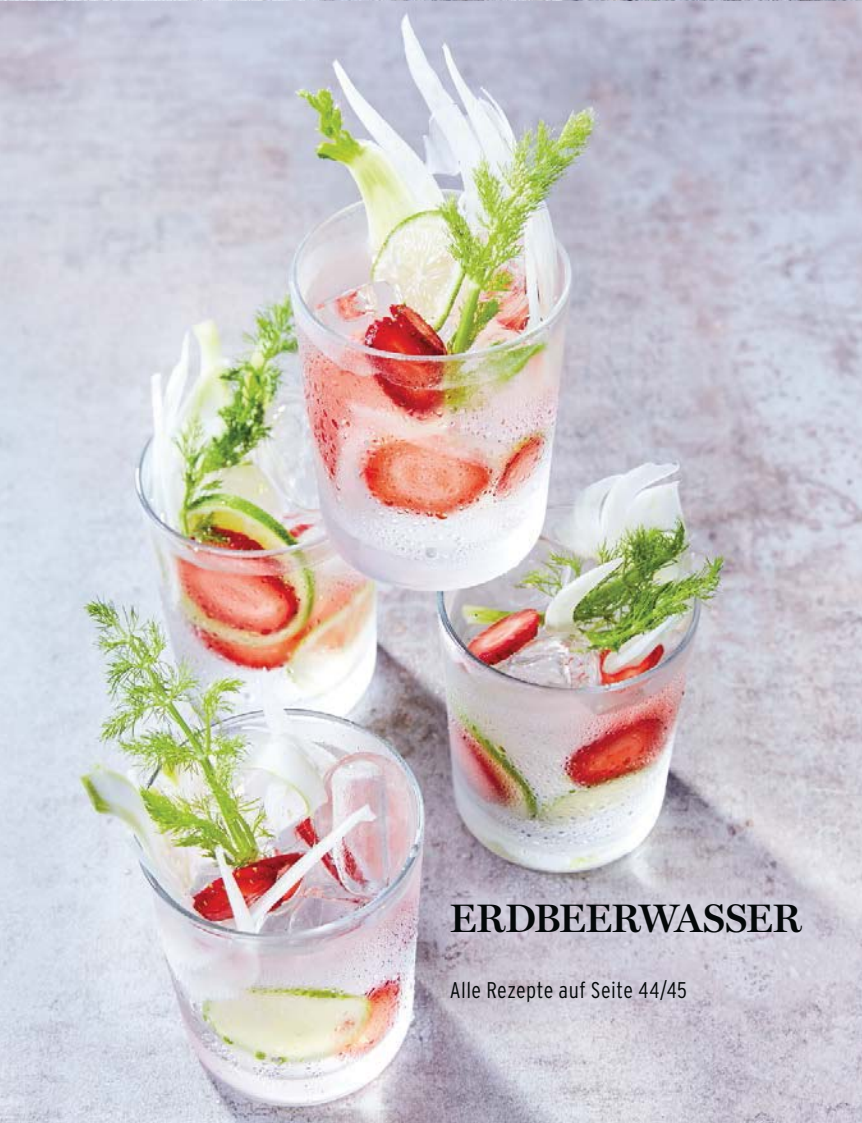




**BROMBEER-  
SALBEI-  
LIMONADE**



**KIRSCH-ESTRAGON-  
LIMONADE**



**ERDBEERWASSER**

Alle Rezepte auf Seite 44/45



**PASSIONSFRUCHT-  
LIMONADE**



## Gurken-Basilikum-Limonade

*Limonata cetriolo e basilico*

FÜR CA. 1 L

- 300 g Bio-Salatgurke zzgl. einige Gurkenscheiben zum Garnieren
- 50 ml Bio-Zitronensaft
- 30 g Basilikum zzgl. einige Blätter zum Garnieren
- 60 g Honig
- 1 Prise Meersalz
- ca. 800 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser, gut gekühlt
- einige Eiswürfel

1 Die Gurke waschen und klein schneiden. Zusammen mit Zitronensaft, 200 ml kal-

tem Wasser und Basilikum in einem Mixer fein pürieren. Die Mischung mit Honig und Meersalz verfeinern und durch ein feines Sieb in einen Krug geben.

2 Den Gurkenmix mit Mineralwasser auffüllen. Gut verrühren, in Gläser verteilen und die Limonade mit Gurkenscheiben, Eiswürfeln und Basilikum servieren.

**TIPP:** Wer mag, kann noch ein daumen-großes Stück Ingwer schälen, in feine Scheiben schneiden und zur Limonade geben.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten



## Brombeer-Salbei-Limonade

*Limonata more e salvia*

FÜR CA. 3 L LIMONADE  
(CA. 500 ML SIRUP)

- 450 g Brombeeren zzgl. einige mehr zum Garnieren
- 1 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale)
- 120 ml Bio-Zitronensaft
- 100 ml Bio-Orangensaft
- 110 g brauner Zucker
- 1/2 Zimtstange
- 5-7 g Salbeiblätter zzgl. einige mehr zum Garnieren
- 1 Prise Meersalz
- einige Eiswürfel
- ca. 2,5 l kohlensäurehaltiges Mineralwasser, gut gekühlt

1 Die Brombeeren verlesen, waschen und trocken tupfen, dann mit Zitronenschale, Zitronensaft, Orangensaft, 150 ml Wasser und Zucker in einem Topf verrühren. Zimtstange dazugeben und alles aufkochen. Die Mischung bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, nach 10 Minuten Kochzeit Salbei und Meersalz dazugeben.

2 Die Mischung durch ein Passiertuch in eine Schüssel geben und die Brombeeren gut ausdrücken. Den Sirup auskühlen lassen, dann mit Eiswürfeln in Gläser geben und mit Mineralwasser aufgießen. Die Limonade mit Brombeeren und Salbei garniert servieren.

**TIPP:** Bereiten Sie gleich eine größere Menge des Brombeer-Salbei-Sirups zu und füllen Sie ihn direkt nach dem Kochen noch heiß in sterilisierte Flaschen (die Flaschen sollten ebenfalls heiß sein). Verschließen Sie die Flaschen sorgfältig und bewahren Sie den abgefüllten Sirup anschließend bis zu 6 Monate an einem kühlen, dunklen Ort auf. Auf diese Weise können Sie die aromatische Brombeerlimonade auch noch lange nach dem Sommer in vollen Zügen genießen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten  
zzgl. 30 Minuten Ruhezeit







## Kirsch-Estragon-Limonade

*Limonata ciliegie e dragoncello*

FÜR CA. 2,5 L LIMONADE  
(CA. 500 ML SIRUP)

- 500 g Süßkirschen, entsteint  
zzgl. einige zum Garnieren
- 100 ml Bio-Limettensaft
- 220 g brauner Zucker
- 10 g Estragon zzgl. etwas mehr  
zum Garnieren
- 1-2 TL Bittermandelessenz
- 1 Prise Meersalz
- einige Eiswürfel
- ca. 2 l kohlensäurehaltiges Mineral-  
wasser, gut gekühlt

**1** Die Kirschen mit Limettensaft, Zucker und 220 ml Wasser aufkochen und bei kleiner Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Ca. 3 Minuten vor Ende der Kochzeit Estragon, Bittermandelessenz und Meersalz dazugeben.

**2** Die Mischung durch ein Passiertuch in eine Schüssel geben und die Kirschen gut ausdrücken. Sirup auskühlen lassen, dann mit Eiswürfeln in Gläser geben, mit Mineralwasser aufgießen und die Limonade mit Estragon und frischen Kirschen garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten  
zzgl. 30 Minuten Ruhezeit



## Erdbeerwasser

*Acqua alle fragole*

FÜR CA. 1 L

- 100 g Erdbeeren
- 50 g Fenchel mit Grün
- 1/2 Bio-Limette
- 1/2 Vanilleschote
- 1 l stilles oder kohlensäurehaltiges  
Mineralwasser, gut gekühlt
- einige Eiswürfel

**1** Erdbeeren und Fenchel gründlich waschen. Erdbeeren putzen und in Scheiben schneiden. Den Fenchel in feine Scheiben hobeln. Die Limette heiß abwaschen und trocken reiben, dann in feine Scheiben schneiden. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren.

**2** Alle vorbereiteten Zutaten in einen Krug geben und mit Mineralwasser aufgießen, dann mindestens 2 Stunden, besser über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen. Das Erdbeerwasser mit Eiswürfeln in Gläser geben, mit Fenchelgrün garniert servieren.

**TIPP:** Anstelle von Fenchel eignet sich auch weißer Spargel. Alternativ können Sie ebenso Basilikumblättchen verwenden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten  
zzgl. mindestens 2 Stunden Kühlzeit



## Passionsfrucht-Limonade

*Limonata di frutto della passione*

FÜR CA. 2,5 L LIMONADE  
(CA. 500 ML SIRUP)

- 250 g Passionsfruchtmark (von ca.  
12 Früchten) zzgl. etwas mehr  
zum Garnieren
- 100 ml Bio-Zitronensaft
- 160 g brauner Zucker
- 1 Prise Meersalz
- 2 EL Orangenblütenwasser
- einige Eiswürfel
- ca. 2 l kohlensäurehaltiges Mineral-  
wasser, gut gekühlt
- 2 Scheiben Bio-Blutorange in Stücken

**1** Das Passionsfruchtmark samt Kernen mit Zitronensaft, 250 ml Wasser, Zucker, Meersalz und Orangenblütenwasser in einem Topf verrühren. Die Mischung aufkochen und bei kleiner Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Dann durch ein feines Sieb in eine Schüssel geben und auskühlen lassen.

**2** Sirup mit einigen Eiswürfeln in Gläser geben und mit Mineralwasser aufgießen. Die Limonade mit Passionsfruchtmark und Blutorangenstücken garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten  
zzgl. 30 Minuten Ruhezeit



### Mit Schuss

Falls es für Sie doch einmal alkoholisch sein darf, können Sie die spritzigen Sommergetränke ganz leicht aufpeppen: Zu diesen fruchtigen Varianten passen Limoncello, Minzlikör sowie Gin, Wodka und weißer Rum besonders gut.



### REDAKTIONSTIPP

Ordentlich prickelnd kommen diese und alle weiteren Rezepte aus dem tollen Buch „Durstlöscher. Erfrischend zischend“ daher. Darin erklärt Autor Anton Enns, worauf es ankommt, wenn frische Zutaten wie Obst, Kräuter und Gemüse zu herrlich spritzigen Getränken verarbeitet werden, und hält darüber hinaus auch gleich passende Snacks für den vollkommenen Genuss bereit. Zum Wohl! **Edition Michael Fischer, 14,99 Euro**



## LESERUMFRAGE

# Teilnehmen & gewinnen!

Wir geben Ihnen die Chance dazu, die „So is(s)t Italien“ mitzugestalten! Verraten Sie uns auf **[www.soisstitalien.de/Leserumfrage](http://www.soisstitalien.de/Leserumfrage)**, wie wir das Magazin für Sie noch lesenswerter machen können, und als Belohnung für Ihre Mithilfe winkt im Anschluss mit etwas Glück die Aussicht auf einen unserer **großartigen Gewinne im Gesamtwert von ca. 10.000 Euro!** \*

\* Die Verlosung veranstalten wir gemeinsam mit dem Magazin „LandGenuss“, das ebenfalls im Medienhaus Falkemedia entsteht.

### *„Vier-Sterne-Superior Hotel Belvedere“ Kurzurlaub in Südtirol*



Im „Vier-Sterne-Superior Hotel Belvedere“ in Jenesien erleben die Gäste Südtirol von seiner allerschönsten Seite. Hier, im 3.000-Seelen-Bergdorf an den Sonnenhängen über Bozen, locken eine Aussicht zum Nierdknien, dazu exklusive Suiten und ein Infinity-Pool. Die Gastgeber kümmern sich herzlich um ihre Gäste: Hotelchefin Renate Reichhalter-Leonhardy ist leidenschaftliche Bergsteigerin und kennt die besten Routen, ihr Mann Dr. Hans Leonhardy ist ausgebildeter Mediziner und weiß, was Körper und Seele guttut. Gewinnen Sie 1 x 6 Übernachtungen für 2 Personen in einer Suite inkl. Halbpension und 1 Ganzkörpermassage pro Person. Der Gutschein (Wert: ca. 2.500 Euro) ist einzulösen nach Verfügbarkeit. Mehr zum Hotel:

**[info.belvedere-hotel.it](http://info.belvedere-hotel.it)**





**BLANCHET**

## 2 x 1 Sommerdrink-Paket

Für laue Sommerabende bestens geeignet: die fruchtig-frischen Weine von Blanchet. Wussten Sie, dass Sie daraus tolle Sommerdrinks kreieren können? Auf [www.blanchet.de](http://www.blanchet.de) finden Sie passende Rezepte. Gewinnen Sie ein Sommerdrink-Paket mit je 6 Flaschen „Rosé de France Trocken“, „Blanc de Blancs Halbtrocken“, „Blanc de Blancs Trocken“ und „Chardonnay Trocken“, 6 Gläsern, 2 Schalen „Leaf On“ (in Grün und Weiß) von Koziol, die als Glasabdeckung und Snackschale in einem fungieren, und einem „Kitchen Aid Artisan“-Blender in der Farbe Apfelgrün.



**ROSENDAHL COPENHAGEN**

## 10 x 1 Wein-Accessoires-Paket

Wein haben Sie noch nie so stilvoll serviert wie mit den zeitlos eleganten Bar-Accessoires der Serie „Grand Cru“ von Rosendahl Copenhagen. Der praktische Weinstopper war 1993 das erste Produkt der Serie, die seitdem stetig gewachsen ist und mit den beiden neusten Produkten, dem Weinkühler und dem Eiskübel, ihren Höhepunkt gefunden hat. Gewinnen Sie ein großes Produktpaket, das ein Mix aus Tradition und Zeitgeist darstellt, bestehend aus 1 Weinkühler, 1 Eiskübel, 6 Weißweingläsern, 1 Weinstopper und 1 Weinausgießer. Weitere Infos zu den Produkten unter [www.rosendahl-design.de](http://www.rosendahl-design.de)



**KAHLA**

## 4 x 1 Geschirrsset

Das hübsche 28-teilige Porzellanset der Serie „Five Senses Wildblume“ von Kahla ([www.kahlaporzellan.com](http://www.kahlaporzellan.com)) besteht aus je 4 Frühstückstellern, Speisetellern, Suppentellern, Cappuccino-Obertassen, Macchiato-Obertassen, Mini-Schüsseln und Untertassen/Snacktellern. Darauf erstrahlen 15 verschiedene zarte Blumen und Gräser, die das Porzellan zu einem tollen Hingucker auf der Tafel machen. Die Obertassen sind mit „Magic Grip“ versehen, einem Silikonfuß, der dafür sorgt, dass das Porzellan nicht klappert.



**HEISO**

## 3 x 1 großes Messerset

Die Messer der im Gesenk geschmiedeten „CLASSIC“-Serie von Heiso ([www.heiso-1870.de](http://www.heiso-1870.de)) sind durch die erfolgte Verdichtung sehr scharfe und langlebige Handwerkzeuge für jeden Koch. Die Klinge besteht aus rostfreiem und säurebeständigem Chrom-Molybdän-Edelstahl. Gewinnen Sie ein umfangreiches Messerset, bestehend aus 1 Kochmesser, 1 Santokumesser, 1 Brotmesser, 1 Fleischmesser, 2 Garniermessern, 5 Gemüsemessern sowie

1 Holzmesserblock und  
1 Wetzstahl, passend  
zum Design der  
Messer.



**TCHIBO**

## 5 x 1 smarte Kaffeemaschine

Eine Kaffeemaschine, die sich per Sprachsteuerung bedienen lässt? Für das Premium-Kapselsystem „Qbo“ von Tchibo dank der Alexa-Anbindung kein Problem! Mit der „Qbo“-App können Sie Ihren Lieblingskaffee kreieren und die Maschine starten. Nachhaltiger Spitzenkaffee in der 100 % recycelbaren Kapsel ist in 11 Sorten erhältlich. Mehr unter [www.qbo.coffee](http://www.qbo.coffee). Gewinnen Sie 1 „Qbo YOU-RISTA“-Kaffeemaschine in der Farbe Urban Grey inkl. „Milk Master“ und Kaffeekapsel-Set.







**ATHENA CALDERONE** Die Innenarchitektin und Köchin wird für ihre raffinierten und stimmungsvollen Arrangements gefeiert

# Mit viel Liebe

Bei unseren frischen **Favoriten für den Sommer** isst auch immer das Auge mit. Eine herrlich frische Bowl und Fisch in voller Blütenpracht warten nur auf Sie!



**WEIZEN-BOWL**  
*mit eingelegtem Rhabarber  
und Ziegenkäse*

Rezept auf Seite 50





## Gefüllter Wolfsbarsch im Blütenpaket

*Branzino ripieno alle erbe fiorite*

### FÜR 4 PERSONEN

- 1 Bund Koriander**
- 1 Bund Schnittlauch mit Blüten oder andere Kräuter wie Thymian oder Lavendel**
- 1 Peperoncino**
- 2 Knoblauchzehen**
- 15 g Ingwer**
- 2 TL Koriandersaat**
- 7 Bio-Limetten**
- 60 ml natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Beträufeln**
- 4 ganze Wolfsbarsche (à 450 g), entschnuppt und gesäubert**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Kräuter waschen und trocken schütteln. Den Peperoncino entkernen und hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben. Koriandersaat ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten, kurz auskühlen lassen, dann in einem Mörser zerstoßen. Limetten heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale von 1 Limette fein abreiben. Von 2 Limetten den Saft auspressen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**2** Für die Blütenpakete je ca. 1 Handvoll der Korianderstiele und Schnittlauchhalme beiseitelegen. Die übrigen Kräuter hacken. Es sollten ca. 100 g Koriander und 2 EL Schnittlauch sein. In einer Schüssel die gehackten

Kräuter mit Peperoncino, Knoblauch, Ingwer und Koriandersaat vermengen. Öl, Limettenschale und 2 EL Limettensaft dazugeben. Die Mischung mit Salz abschmecken.

**3** Ein großes Backblech mit Backpapier auslegen. Acht Stücke Küchengarn (je 20 cm lang) abschneiden. Jeweils 1 Fisch auf zwei Garnstücke legen. Dabei ein Garnstück in der Nähe des Kopfes platzieren, das andere etwas weiter unten, sodass der gefüllte Fisch später gründlich verschlossen werden kann und somit gleichmäßig gart.

**4** Den Fisch von innen mit Salz und Pfeffer würzen und außen mit etwas der Kräutermischung einreiben (für alle Fische insgesamt die Hälfte der Mischung). Restliche Kräutermischung beiseitestellen. 2 Limetten in dünne Scheiben schneiden und in die Fische legen. Fische von außen mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf jeden Fisch die übrigen Schnittlauchhalme und Korianderstiele legen. Alles gut mit Küchengarn verschnüren. Alle Fische auf diese Weise verarbeiten, dann mit etwas Abstand zueinander auf das vorbereitete Backblech legen.

**5** Die unwickelten Fische im vorgeheizten Ofen 15–20 Minuten backen. Zur Garprobe am Rückgrat mit einem kleinen Messer einschneiden, das Fleisch sollte glasig sein. In der Zwischenzeit den übrigen Limettensaft und etwas Öl zur restlichen Kräutermischung geben. So eine leichte Soße herstellen, dabei ggf. etwas mehr Saft und/oder Öl unterrühren. Die Soße würzig abschmecken. Die restlichen Limetten in Spalten schneiden. Die gebackenen Fische auf einer großen Platte mit den Limettenspalten und einigen zerzupften Schnittlauchblüten anrichten. Etwas Pfeffer und die Kräutersoße dazureichen.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten**





## Weizen-Bowl mit eingelegtem Rhabarber und Ziegenkäse

*Bowl di grano con rabarbaro sott'aceto e caprino*

FÜR 4 PERSONEN

### FÜR DEN RHABARBER

- 2 Stangen Rhabarber (ca. 130 g)
- 240 ml Apfelessig
- 200 g Zucker
- 1 Prise grobes Salz

### FÜR DIE VINAIGRETTE

- 1 Bio-Zitrone
- 5 Stiele Minze
- 3 Stiele Petersilie
- 1/2 Schalotte
- 50 ml Champagneressig
- 1 EL flüssiger Honig
- 1 TL Dijonsenf
- 120 ml natives Olivenöl extra
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### FÜR DEN SALAT

- 185 g Weizenkörner
- etwas grobes Salz
- 350 g Zuckerschoten
- 2 Handvoll Brunnenkresse (oder rote Brunnenkresse), harte Enden gekappt
- 3 Radieschen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 140 g milder Ziegenkäse, zerbröckelt

1 Den Rhabarber putzen und in ca. 12 mm breite Stücke schneiden. In einem Topf Apfelessig mit Zucker, Salz und 240 ml Wasser bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Dabei rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Den Rhabarber in eine Schüssel geben. Den Essigsud langsam über den Rhabarber gießen und alles auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Dann bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.

2 Für die Vinaigrette die Zitrone halbieren, 2 EL Saft auspressen. Kräuter waschen und trocken schütteln. 3 Stiele Minze und die

Petersilie grob hacken. Die Schalotte schälen und sehr fein würfeln. In einer kleinen Schüssel Champagneressig, Honig, Senf, Olivenöl und Zitronensaft gut miteinander verrühren. Minze, Petersilie und Schalottenwürfel unterrühren. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

3 Für den Salat den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Weizenkörner gleichmäßig auf einem Backblech verteilen und im Ofen 10 Minuten rösten, bis sie beginnen zu duften.

4 In einem Topf 750 ml großzügig gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die gerösteten Weizenkörner darin bei geschlossenem Deckel 45–60 Minuten sanft köcheln lassen, bis sie zart sind, aber noch Biss haben. In der Zwischenzeit die Zuckerschoten waschen und putzen, dann kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und schräg in Stücke schneiden. Die Brunnenkresse verlesen, waschen und trocken schleudern. Radieschen waschen, putzen und mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Weizen nach beendeter Garzeit in ein Sieb abgießen und gründlich abtropfen lassen, dann in eine Salatschüssel geben, mit der Vinaigrette beträufeln und abkühlen lassen. Die restliche Vinaigrette bis zum Servieren beiseitestellen.

5 Kurz vor dem Servieren den eingelegten Rhabarber abgießen. Weizen, Rhabarber, Brunnenkresse und Gemüse auf 4 Schalen verteilen. Etwa die Hälfte der übrigen Vinaigrette darübergeben und alles gründlich vermengen. Den Salat mit zerbröckeltem Käse und restlicher Minze bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten

## Gegrillte Zucchini auf Fladenbrot mit Bärlauch-Pistazien-Pesto

*Zucchine grigliate su schiacciata con pesto di pistacchi e aglio orsino*

FÜR 4 PERSONEN

### FÜR DAS FLADENBROT

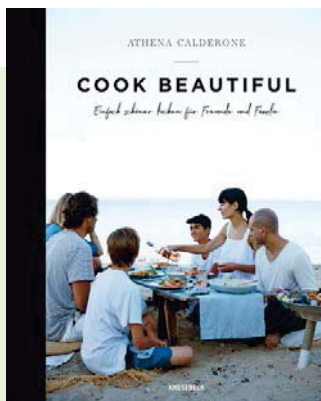
- 1 1/4 TL Trockenhefe
- 1 Prise Zucker
- 140 g griechischer Joghurt
- 2 1/2 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 240 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 1 TL grobes Salz
- 1/8 TL Natron

### FÜR DAS PESTO

- 340 g Bärlauch
- 65 g Pistazienkerne
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Butter
- 25 g frisch geriebener Parmesan
- 180 ml natives Olivenöl extra
- 1 1/2 TL grobes Meersalz
- 1/2 Bio-Zitrone (Saft)
- etwas Salz

### FÜR DIE ZUCCHINI

- 2 mittelgroße Zucchini
- etwas natives Olivenöl extra



### REDAKTIONSTIPP

Feiern Sie mit Athena Calderone in ihrem neuen Buch „Cook Beautiful. Einfach schöner kochen für Freunde und Familie“ die neue Gastlichkeit! Gekonnt in Szene gesetzt, überrascht uns die Autorin mit außergewöhnlichen, aber perfekt ausbalancierten Rezeptkompositionen. Hier trifft Design auf Essen: fantastische und doch leicht umzusetzende Gerichte für jeden Gast. Mit tollen Fotos von Johnny Miller. **Knesebeck, 30 Euro**



**1/2 TL geräuchertes Paprikapulver**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

#### AUSSERDEM

**1 Handvoll Minze**

**1 Handvoll Sonnenblumensprossen**  
**etwas natives Olivenöl extra zum**  
**Beträufeln**

**einige Meersalzflocken**

**1** Für das Fladenbrot in einer Schüssel die Hefe in 60 ml warmem Wasser auflösen. 1 Prise Zucker unterrühren und die Mischung ca. 5 Minuten ruhen lassen. In einer weiteren Schüssel Joghurt und Olivenöl zusammen mit 2 EL Wasser verrühren. In einer Küchenmaschine Mehl, Salz und Natron vermengen. Die Hefe- sowie die Joghurtmischung dazugeben und alles bei kleiner Geschwindigkeit verrühren. Die Geschwindigkeit auf mittlere Stufe erhöhen und den Teig ca. 6 Minuten schlagen, bis er weich und elastisch ist. Eine Schüssel leicht mit Öl einfetten. Den Teig hineinlegen und mit einem Küchenhandtuch abdecken. An einem warmen Ort 1–2 Stunden ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

**2** Die Luft aus dem Teig schlagen. Den Teig dann entweder mit dem Küchenhandtuch abdecken und an einem warmen Ort weitere 60 Minuten ruhen lassen oder die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und den Teig über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

**3** Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, in 4 Portionen teilen und 3 mm dick ausrollen. Eine Grillpfanne mit Öl einfetten und erhitzen. Die Teigfladen darin portionsweise bei mittlerer Hitze von jeder Seite in 5–6 Minuten goldbraun backen.

**4** Für das Pesto den Bärlauch waschen und trocken schütteln. In einem kleinen Topf in reichlich kochendem Salzwasser 30 Sekunden blanchieren, dann sofort in eine Schüssel mit Eiswasser geben. Wenn der Bärlauch abgekühlt ist, gründlich trocken tupfen. Pistazien ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann abkühlen lassen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, trocken tupfen und den weißen Teil abschneiden. Den grünen Teil anderweitig verwenden. Die Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf schmelzen. Die weißen Frühlingszwiebelstücke darin in 2 Minuten weich dünsten, dabei nicht bräunen. Bärlauch und Frühlingszwiebeln mit Parmesan, Öl, 1 1/2 TL grobem Salz, der Hälfte der Pistazien und dem Zitronensaft in eine Küchenma-

schine geben und alles fein pürieren. Das ergibt ca. 550 ml Pesto, davon wird nur ca. die Hälfte für das Fladenbrot benötigt. Das übrige Pesto können Sie kalt stellen und anderweitig verwenden.

**5** Zucchini waschen, von den Enden befreien und in breite Scheiben schneiden. Diese mit Olivenöl beträufeln, mit Paprikapulver bestreuen und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen, dabei die Zucchini wenden, sodass sie mit den Gewürzen überzogen werden. Eine Grillpfanne erhitzen. Zuccinischeiben darin so lange grillen, bis sie gar sind und schöne Röststreifen bekommen haben.

**6** Minze und die Sonnenblumensprossen waschen und gründlich trocken schütteln. Die Minzblättchen von den Stielen zupfen und hacken, die groben Stiele der Sprossen kappen. Das Pesto auf den gegrillten Fladenbroten verstreichen, dabei am Rand jeweils ca. 1 cm frei lassen. Die gegrillten Zuccinischeiben auf die Brote legen und mit Minze, Sonnenblumensprossen und den restlichen Pistazien bestreuen. Die Fladenbrote mit etwas Olivenöl beträufeln und mit einigen Meersalzflocken bestreut sofort servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten**  
**zzgl. 2–3 Stunden Ruhezeit**





*Gebäck mit Beeren*

# *Himmlich süß*

**Die Zeit ist reif für Sommerbeeren!** In unseren feinen Kreationen kommen die kleinen Früchtchen ganz groß raus: Freuen Sie sich auf Törtchen, saftige Kuchen & mehr!

## *Tiefgekühlt*

Da es bei einem gedeckten Kuchen nicht auf die Optik der einzelnen Beeren ankommt, können Sie für dieses Rezept auch wunderbar gefrorene Beeren verwenden.

## **GEDECKTER BROMBEERKUCHEN**

Rezept auf Seite 56







## HIMBEER-STRACCIATELLATORTE

Rezept auf Seite 57



Fotos: Bosch/irrl.com (2) Illustration: gettyimages/sonj\_mil (1)

### *Durchgezogen*

Noch aromatischer wird diese Torte, wenn Sie sie bereits am Vortag zubereiten. So kann sie über Nacht im Kühlschrank ruhen und die Böden werden schön saftig.





## BLAUBEER- BAISER-KÜCHLEIN

### *Vielfältig*

Backen Sie mit den unterschiedlichen Beeren kleine Küchlein, hübsche Tartelettes und vieles mehr! Von Mai bis Oktober sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.



## BUTTERKUCHEN *mit Blaubeeren*



## HIMBEER- SCHNITTEN

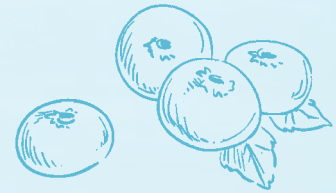


## MANDEL- ERDBEER-TÖRTCHEN

Rezept auf Seite 56



# Feine Köstlichkeiten



## Blaubeer-Baiser-Küchlein

*Tortine di meringa e mirtilli*

FÜR 12 STÜCK

100 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten  
400 g Blaubeeren  
4 Eier  
180 g Zucker  
1 TL Vanilleextrakt  
150 g Mehl  
50 g Speisestärke  
1 Pck. Backpulver  
1 Prise Salz  
100 ml Milch  
etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die 12 Mulden eines Muffinblechs mit etwas Butter einfetten. Die Blaubeeren verlesen, waschen und trocken tupfen, dann ca. 1/3 davon zum Garnieren beiseitelegen.

2 2 Eier trennen, das Eiweiß kalt stellen. Die Butter mit 100 g Zucker und Vanilleextrakt schaumig schlagen, dann einzeln die beiden Eier sowie das Eigelb unterrühren. Mehl mit Speisestärke, Backpulver und Salz vermischen. Diesen Mix abwechselnd mit der Milch zur Buttermischung geben und alles gut verrühren. Blaubeeren vorsichtig unterheben. Den Teig auf die Mulden verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen.

3 Eiweiß steif schlagen, dabei nach und nach 80 g Zucker einrieseln lassen. Den Eischnee auf den vorgebackenen Küchlein verteilen, diese dann weitere ca. 15 Minuten backen, bis die Baiserhaube goldbraun ist. Stäbchenprobe machen. Die Küchlein aus dem Ofen nehmen und in der Form auskühlen lassen. Dann vorsichtig herauslösen, mit Puderzucker bestäuben und mit den übrigen Blaubeeren garniert servieren.

**TIPP:** Anstelle von Blaubeeren können Sie auch jede andere Beersorte verwenden oder aber eine bunte Mischung aus unterschiedlichen Beeren. Wer mag, gibt noch abgeriebene Schale von 1/2 Bio-Zitrone zur Baisermasse.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

## Butterkuchen mit Blaubeeren

*Torta con i mirtilli*

FÜR 1 BLECH (30 X 40 CM)

1 Würfel Hefe  
250 ml lauwarme Milch  
500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten  
200 g Zucker  
1 Prise Salz  
2 Eier  
100 g weiche Butter zzgl. 200 g kalte Butter in Stückchen  
600 g Blaubeeren  
80 g Mandelblättchen

1 Die Hefe in der Milch auflösen. Mehl mit 100 g Zucker und Salz mischen, die Eier sowie 100 g weiche Butter dazugeben. Hefemischung dazugießen und alles zuerst mit dem Handrührgerät, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit einem Küchentuch abgedeckt 60 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Die Blaubeeren waschen und abtropfen lassen.

2 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech (30 x 40 cm) legen. Mit den Händen oder einer kleinen Teigrolle auf dem Blech verteilen, dann abgedeckt weitere 30 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 210 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Im Abstand von ca. 1,5 cm kleine Löcher in den Teig drücken, die kalte Butter in kleinen Stücken dort hineindrücken. Den Teig mit 50 g Zucker bestreuen und die Blaubeeren darauf verteilen, dann alles gleichmäßig mit den Mandelblättchen sowie dem restlichen Zucker bestreuen.

4 Den Butterkuchen 25–30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Ggf. mit Alufolie abdecken, sollte er drohen, zu dunkel zu werden. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter kurz abkühlen lassen, in Stücke schneiden und lauwarm servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten  
zzgl. 90 Minuten Ruhezeit

## Himbeerschnitten

*Quadrotti ai lamponi*

FÜR CA. 36 STÜCK

350 g Himbeeren  
1 Bio-Zitrone (Saft)  
180 g Zucker  
150 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten  
210 g Mehl  
1 Prise Salz  
1 Eigelb  
1 TL Vanilleextrakt  
2 EL Mandelblättchen  
50 g Pekannusskerne, gehackt  
50 g Walnusskerne, gehackt

1 Himbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen, dann mit 30 ml Wasser, Zitronensaft und 60 g Zucker in einem Topf aufkochen. Die Hitze reduzieren und die Mischung ca. 10 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Die Mischung, sobald sie sämig ist, vom Herd nehmen und zum Abkühlen beiseitestellen.

2 Den Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Den Boden einer eckigen Backform (ca. 24 x 24 cm) mit Backpapier belegen, den Rand leicht fetten. Für den Teig 150 g Mehl mit Salz und 60 g Zucker auf der Arbeitsfläche vermischen. 100 g kalte Butter, Eigelb und Vanilleextrakt dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen auf dem Boden der Backform verteilen und mehrfach mit einer Gabel einstechen. Die Himbeermasse gleichmäßig darauf verstreichen.

3 60 g Mehl, 60 g Zucker, 50 g kalte Butter, Mandeln und Nüsse rasch zu Streuseln verkneten. Diese auf der Himbeermasse verteilen. Den Kuchen in ca. 25 Minuten im vorgeheizten Ofen goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden.

4 Den Himbeerkuchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. In ca. 36 gleich große Schnitten schneiden und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten





## Mandel-Erdbeer-Törtchen

*Tortine di fragole e mandorle*

FÜR 6 STÜCK (Ø 12 CM)

### FÜR DIE CREME

- 2 EL Mandelmus
- 200 ml Mandelmilch
- 20 g Speisestärke
- 50 g Zucker
- 2 Eigelb
- 150 g Crème fraîche

### FÜR DEN TEIG

- 80 g Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 4 Eiweiß
- 1 Prise Salz
- 50 g Mehl
- 50 g gemahlene Mandeln
- 100 g Puderzucker

### AUSSERDEM

- 500 g kleine Erdbeeren
- 30 g Puderzucker
- 1/2 Bio-Limette (Schale)
- 1 Stiel Minze

1 Für die Creme Mandelmus und -milch in einen Topf geben und lauwarm erwärmen. Speisestärke sowie Zucker und Eigelb in einen zweiten Topf geben und mit dem Schneebesen in einigen Minuten cremig aufschlagen. Crème fraîche und die Mandelmus-Mischung dazugeben und alles unter ständigem Rühren ca. 1 Minute aufkochen lassen, bis die Creme angedickt ist. Nicht zu lange erhitzen, damit das Eigelb nicht stockt. Die Mandelcreme in eine Schüssel umfüllen und kalt stellen.

2 6 Tarteletteförmchen (Ø 12 cm) mit etwas Butter fetten. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Teig die Butter schmelzen und lauwarm abkühlen lassen. Das Eiweiß mit Salz steif schlagen. Mehl mit Mandeln vermischen, den Puderzucker dazusieben. Diesen Mix portionsweise vorsichtig unter den Eischnee heben, dann die abgekühlte Butter unterheben.

3 Den Teig in die vorbereiteten Förmchen geben und 10–15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Die Böden aus dem Ofen nehmen und in den Förmchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Inzwischen die Erdbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen, dann putzen. 200 g der Erdbeeren halbieren und mit Puderzucker und Limettenschale fein pürieren. Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen.

4 Die Mandelcreme aus dem Kühlschrank nehmen und mit dem Handrührgerät kurz cremig aufschlagen. Die Törtchenböden vorsichtig aus den Backformen lösen und jeweils etwas Mandelcreme darauf verstreichen. Die restlichen Erdbeeren auf der Creme verteilen. Die Törtchen mit etwas Erdbeersoße beträufeln und mit Minzblättchen garnieren, dann servieren. Die restliche Erdbeersoße können Sie dazureichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



## Gedeckter Brombeerkuchen

*Torta di more*

FÜR 1 KUCHEN (Ø 24 CM)

### FÜR DEN TEIG

- 170 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 1 Prise Salz
- 120 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten

### FÜR DIE FÜLLUNG

- 1 Scheibe Zwieback
- 1 EL gemahlene Mandeln
- 400 g Brombeeren
- 50 g Zucker
- 1 EL Zimtpulver

### AUSSERDEM

- 2 EL Aprikosenkonfitüre
- 1 EL Rum
- etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Für den Teig Mehl mit Salz und Butter in einer Schüssel vermischen. 3 EL kaltes Wasser dazugeben und alles rasch zu einem Teig verkneten. Es sollen noch kleine Butterstückchen zu sehen sein. Diese sorgen dafür, dass der Teig beim Backen schön blättrig und knusprig wird. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 60 Minuten kalt stellen.

2 Den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Tarteform (Ø 24 cm) an Rand und Boden mit etwas Butter fetten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten. 2/3 davon abnehmen und ausrollen. Boden und Rand der Form damit auslegen. Den Teigboden mehrfach mit einer Gabel einstechen. Den Teig in der Tarteform sowie den übrigen Teig bis zur weiteren Verwendung kalt stellen.

3 Den Zwieback in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz zu feinen Bröseln zerstoßen. Diese mit den gemahlenden Mandeln vermengen. Brombeeren verlesen, waschen und vorsichtig trocken tupfen, dann in einer Schüssel mit Zucker und Zimt vermischen. Die Zwiebackmischung auf den gekühlten Teigboden streuen und die Brombeermischung darauf verteilen.

4 Den restlichen Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem dünnen Deckel ausrollen und auf die Brombeeren legen, an den Rändern gut festdrücken. Den Teigdeckel mehrfach mit einer Gabel einstechen und den Kuchen ca. 40 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Ggf. mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden.

5 Für den Guss die Konfitüre in einem kleinen Topf erwärmen und mit dem Rum verrühren. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen, dann sofort mit dem Guss bestreichen und abkühlen lassen. Kuchen kurz vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

**TIPP:** Besonders gut schmeckt der gedeckte Brombeerkuchen, wenn Sie ihn lauwarm mit Vanilleeis servieren. Etwas Zimtpulver on top passt ebenfalls sehr gut. Sie können die Brombeerfüllung variieren, indem Sie Apfel oder Birne dazugeben. Dazu 100 g der Brombeeren durch 1 säuerlichen Apfel bzw. 1 säuerliche Birne ersetzen. Diese(n) schälen, vom Kerngehäuse befreien und ca. 1 cm groß würfeln. Mit den Brombeeren vermengen, dann wie im Rezept beschrieben fortfahren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten  
zzgl. 60 Minuten Kühlzeit





## Himbeer-Stracciatellatorte

*Torta di lamponi e panna con scaglie di cioccolato*

FÜR 1 TORTE (Ø 18 CM)

### FÜR DEN TEIG

- 4 Eier
- 1 Prise Salz
- 150 g Zucker
- 65 g Mehl
- 65 g Speisestärke
- 1 TL Backpulver
- 30 g Kakaopulver

### FÜR DIE FÜLLUNG

- 120 g Zartbitterschokolade
- 600 g Sahne
- 2 Pck. Sahnfestiger
- 2 Pck. Vanillezucker

### AUSSERDEM

- etwas Butter zum Fetten
- 450 g Himbeeren

1 Für den Teig 2 Springformen (Ø 18 cm) am Boden mit Backpapier belegen, die Ränder leicht fetten. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eier trennen. Eiweiß mit Salz und 3 EL kaltem Wasser steif schlagen, dabei den Zucker einrieseln lassen. Das Eigelb verrühren und kurz unterziehen.

2 Mehl mit Speisestärke, Backpulver und Kakaopulver mischen, über die Eimasse sieben und locker unterheben. Die Biskuitmasse gleichmäßig auf die beiden Springformen aufteilen und darin glatt streichen. Gemeinsam auf einem Blech oder nacheinander im unteren Drittel des vorgeheizten Ofens 25–30 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Die Böden aus dem Ofen nehmen und in den Formen auskühlen lassen.

3 Für die Füllung 100 g Schokolade fein raspeln. Die Sahne mit Sahnfestiger und Vanillezucker steif schlagen, die Schokoladenraspel unterheben. Die Mischung kalt stellen.

4 Die Himbeeren verlesen, waschen und vorsichtig trocken tupfen. 100 g davon mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Böden aus der Form lösen, vom Backpapier befreien und jeweils waagrecht halbieren, sodass insgesamt 4 Tortenböden entstehen.

5 1 Kuchenboden auf eine Tortenplatte setzen. Ca. 1/4 der Stracciatellasahne auf dem Boden verstreichen, mit ca. 1/4 der Himbeeren belegen, einen zweiten Boden daraufsetzen und ebenso verfahren, bis alle Böden aufgebraucht sind. Als Abschluss die restliche Sahne oben auf der Torte verstreichen und die übrigen Himbeeren mittig darauf verteilen, dabei einen kleinen Rand lassen. Etwas Himbeersoße über die Torte träufeln. Die restliche Schokolade mit einem Sparschäler fein hobeln und auf der Torte verteilen. Die Himbeer-Stracciatellatorte sofort servieren, die restliche Himbeersoße dazureichen.

**TIPP:** Schmeckt auch toll mit weißer Schokolade und Kokosraspeln in der Sahne!

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten

## Rosmarinküchlein mit Zitronencreme und Beeren

*Tortine al rosmarino con crema al limone e frutti di bosco*

FÜR 12 STÜCK

### FÜR DIE KÜCHLEIN

- 1 Zweig Rosmarin
- 100 ml Milch
- 80 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 280 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 1 Pck. Trockenhefe
- 35 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- 2 EL Orangenlikör

### AUSSERDEM

- 1 Bio-Zitrone
- 180 g Zucker
- 2 Eier
- 100 g Butter
- 1 Prise Salz
- 150 g gemischte Beeren (z. B. Blaubeeren und Johannisbeeren)
- etwas Puderzucker zum Bestäuben

## ROSMARINKÜCHLEIN mit Zitronencreme und Beeren



1 Für die Küchlein den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln abzupfen und hacken. Die Milch erwärmen und die Butter darin schmelzen lassen. Die Mischung lauwarm abkühlen lassen. Mehl und Hefe in einer großen Schüssel vermischen. Zucker, Salz, Ei, Orangenlikör, gehackten Rosmarin und Milchlösung dazugeben. Alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit einem Küchentuch abgedeckt 60 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die 12 Mulden eines Muffinblechs einfetten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und in 12 gleich große Stücke teilen, diese in die Mulden legen. Die Küchlein 15–20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Mit Alufolie abdecken, sollten sie drohen, zu dunkel zu werden.

3 In der Zwischenzeit die Zitronencreme zubereiten. Dazu die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben, dann den Saft auspressen. Beides mit Zucker, Eiern, Butter und Salz in einen Topf geben und langsam unter Rühren mit dem Schneebesen erhitzen, bis eine cremige Masse mit puddingähnlicher Konsistenz entstanden ist.

4 Die Küchlein aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Die Beeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Die Küchlein mit Zitronencreme und Beeren anrichten und mit Puderzucker bestäubt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten  
zzgl. 60 Minuten Ruhezeit





# Beeren RATGEBER

Wir geben Ihnen **Infos zu Ernte und Geschmack**, damit Sie für den Umgang mit frischen Blaubeeren & Co. gewappnet sind

## VERARBEITUNG & AUFBEWAHRUNG

Frische Beeren sind äußerst druckempfindlich und können sehr schnell matschig werden. Säubern und waschen Sie Beeren daher erst kurz vorm Verzehr. Die Beeren dazu in stehendem und nicht unter fließendem Wasser waschen. Möchten Sie übrige Beeren einfrieren, ist das gar kein Problem. Die Beeren zunächst mit etwas Abstand zueinander in einer flachen Form anfrieren lassen, dann in Gefrierbeutel geben und einfrieren. Dadurch wird vermieden, dass die Beeren zusammenkleben.



### ERDBEEREN

**Geschmack:** säuerlich bis süß

**Zuckergehalt:** 5,5 g/100 g

**Saison:** Mai – Juli

Botanisch gesehen gehört die Erdbeere nicht zu den Beeren, sondern zu den Sammelnussfrüchten. Auf ihrer Oberfläche sitzen die eigentlichen Früchte der Erdbeere: kleine gelbe Körner, auch Nüsschen genannt. Erdbeeren gehören zu den nichtklimakterischen Früchten, was bedeutet, dass sie nach ihrer Ernte nicht mehr nachreifen. Eine 200-g-Schale frischer Erdbeeren deckt den Tagesbedarf an Vitamin C eines Erwachsenen.



### HIMBEEREN

**Geschmack:** säuerlich bis süß

**Zuckergehalt:** 4,8 g/100 g

**Saison:** Juni – August

Himbeeren gehören aus botanischer Sicht zu den Sammelsteinfrüchten. Sie gelten als besonders gesund, da sie wenige Kalorien besitzen, dafür allerdings wichtige Vitamine und Mineralstoffe liefern. Einige Sorten können auch noch bis in den Oktober geerntet werden. Ein leichter weißer Flaum auf den Himbeeren ist ein Zeichen für die Reife und eine gute Qualität. Himbeeren stets reif pflücken, sie reifen nicht nach.



### JOHANNISBEEREN

**Geschmack:** säuerlich (rot), leicht herb und säuerlich (schwarz), mild, süßlich (weiß)

**Zuckergehalt:** 7,3 g/100 g (rot), 10,3 g/100 g (schwarz), 9,2 g/100 g (weiß)

**Saison:** Mitte Juni – September

Im Handel sind meist Rote und Schwarze Johannisbeeren zu finden, wobei es auch weiße gibt. Alle drei Sorten unterscheiden sich in ihrem Geschmack. Beim Kauf sollte auf pralle und unverletzte Früchte geachtet werden ohne welke Blätter an den Rispen. Am besten befreit man die Beeren mit einer Gabel von ihren Rispen.

### STACHELBEEREN

**Geschmack:** kräftig, herb (unreif), süß (reif)

**Zuckergehalt:** 8,5 g/100 g

**Saison:** Mai – Ende August

Eine Besonderheit der Stachelbeere ist, dass sie häufig unreif und klein geerntet wird. In diesem Reifezustand eignet sie sich besonders gut zum Kochen von Konfitüren und Kompott. Daher wird der Beere fälschlicherweise auch ein sehr säuerlicher Geschmack nachgesagt, dagegen sind die reifen Exemplare sehr süß und äußerst aromatisch.



### BLAUBEEREN

**Geschmack:** fruchtig, säuerlich bis süß

**Zuckergehalt:**

7,4 g/100 g

**Saison:** Ende Juni – September

Blaubeeren zeichnen sich besonders durch ihren hohen Gehalt an Vitamin C und E aus. Die Früchte sollten nach dem Kauf immer schnell verzehrt oder verarbeitet werden, denn Blaubeeren schimmeln recht schnell und verlieren rasch ihren feinen süßlichen Geschmack. Übrigens gibt es zwischen Blau- und Heidelbeeren keinen Unterschied. Je nach Region werden die Beeren anders genannt.



### BROMBEEREN

**Geschmack:** süßsäuerlich, aromatisch

**Zuckergehalt:** 2,7 g/100 g

**Saison:** Juni – Oktober

Brombeeren gehören botanisch gesehen ebenfalls zu den Sammelsteinfrüchten, da sie aus vielen kleinen Steinfrüchten bestehen. Es unterscheiden sich wilde Brombeeren, die kleiner, aber sehr süß und aromatisch im Geschmack sind, von größeren Brombeeren aus dem Anbau, mit einem etwas milderem Aroma. Dank ihres Ballaststoffanteils sind die Beeren besonders gut für die Verdauung.





# Frühsommerliche Genussmomente all'italiana

Wenn die Temperaturen wieder steigen und man den Cappuccino oder Aperol Sprizz endlich im Freien auf der Piazza genießen kann, macht sich bei vielen Deutschen eine tiefe Sehnsucht nach Bella Italia breit



**D**ie bundesweiten Segafredo Espresso-bars wollen ihren Gästen die Wartezeit bis zum nächsten Italienurlaub verkürzen und sie mit frühlingshaften Angeboten verwöhnen. Seit Anfang April haben die Gastgeber der rund 70 rot-schwarzen Espresso-bars von Passau bis Hamburg ihre Cafés umdekoriert und verwöhnen seitdem die italophilen Gäste mit sommerlichen Genussmomenten all'italiana. Dabei steht diesmal die Region Emilia-Romagna, die Heimat von Segafredo Zanetti, im Mittelpunkt. Hier, im Herzen Italiens,

wird der echte Balsamicoessig nach jahrhundertalter Tradition produziert, aus den Provinzen Reggio Emilia und Parma kommt der berühmte Parmigiano Reggiano, und in den Hügeln um Parma wird Parmaschinken hergestellt. Dementsprechend gibt es jetzt ein tolles Mittags-Kombiangebot: ein Panino mit Mozzarella, Prosciutto di Parma und Pesto, das mit einem energiebringenden Espresso serviert wird. Neu und eine kleine Sünde wert ist auch der eisgekühlte „Baileys Espresso“, ein erfrischender Drink aus Caffè, Baileys und Eiswürfeln.

## TOLLES GEWINNSPIEL

**Nehmen Sie jetzt am großen Gewinnspiel von Segafredo teil!**

Gewinnen Sie mit etwas Glück einen Kochkurs mit Übernachtung in Bologna, limitierte Espresso-Tassensets oder Caffè-Genusspakete. Teilnahmemöglichkeiten: per Gewinnspielkarte, über die Facebook-Fanpage sowie online unter [gewinnspiel.segafredo-momenti.de](http://gewinnspiel.segafredo-momenti.de)



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

Online-Shop!

Entdecken Sie die italienische Café-Kultur für Zuhause



© Artwork: www.AndyMa.de

legte der Firmengründer Massimo Zanetti 1973 den Grundstein für „il vero espresso italiano“. Übrigens sind viele Spezialitäten, die weltweit als „typisch italienisch“ bezeichnet werden, in dieser Region zu Hause: Im Raum von Modena

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



## ROTE-BETE-TAGLIATELLE

Pasta aus Roter Bete bekommt einen angenehm süßen und erdigen Geschmack. Dazu passen würzige und salzige Aromen von Käse, Pancetta oder frischen Kräutern.

## ROTE-BETE-TAGLIATELLE

*mit Salbei und Ziegenkäse*

Rezept auf Seite 63



*Weizenmehl ade*

# Pasta mal anders

Diese Kreationen sind **frei von herkömmlichem Mehl**. Stattdessen verarbeiten wir Rote Bete, Edamame & Co. zu neuer Lieblingspasta!





## DINKELSPAGHETTI

*mit Sardinen und Sultaninen*

Rezept auf Seite 65

### DINKEL- SPAGHETTI

Pasta aus Dinkelmehl ist nicht glutenfrei, wird oft aber besser vertragen als moderne Weizensorten. Geschmacklich ist sie leicht nussig. Es gibt sie in vielen verschiedenen Formen.



## EDAMAME-SPAGHETTI

Edamame sind noch unreif geerntete Sojabohnen. Sie sind reich an pflanzlichem Eiweiß sowie Ballaststoffen. Die meisten Sorten aus dem Supermarkt sind vegan und glutenfrei.

## Edamamespaghetti mit Minze und Spargel

*Spaghetti di edamame con menta e asparagi*

### FÜR 4 PERSONEN

- 250 g grüner Spargel**
- 115 g enthülste Edamame-Bohnen (TK)**
- 400 g Edamame-Spaghetti**
- 1 große Lauchstange**
- 2 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Beträufeln**
- 1 große Knoblauchzehe**
- 115 g Ricotta**
- 1 Handvoll Minzblätter**
- 2 EL frisch geriebener Parmesan zzgl. etwas mehr zum Garnieren**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Spargel im unteren Drittel schälen und von den Enden befreien, dann mit einem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum

Kochen bringen. Die Edamame-Bohnen ins kochende Wasser geben und 1 Minute garen. Mit einer Schaumkelle herausheben und in eine Schüssel mit Eiswasser geben.

**2** Die Nudeln in das kochende Wasser geben und nach Packungsangabe al dente garen. Die gekochten Nudeln in ein Sieb abgießen, dabei ca. 120 ml Kochwasser auffangen. Die Nudeln beiseitestellen. Den Lauch waschen, putzen und nur das Weiße in dünne Streifen schneiden. Den Rest anderweitig verarbeiten.

**3** Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Spargel und Lauch dazugeben und unter gelegentlichem Rühren 2 Minuten andünsten. Den Knoblauch schälen, fein hacken und mit den Edamame-Bohnen zum Spargel geben. Alles noch 1 Minute weiterbraten. Die Pfanne dann vom Herd nehmen.

**4** Ricotta und 4 EL Kochwasser in den Pastatopf geben und glatt rühren, ggf. etwas mehr Kochwasser dazugeben, bis eine sämige Creme entstanden ist. Die Spargelmischung dazugeben und alles bei kleiner Hitze vermengen. Die Minze waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und ca. 2/3 davon fein hacken.

**5** Spaghetti zurück in den Kochtopf geben, die gehackte Minze und den geriebenen Parmesan dazugeben und alle Zutaten gut miteinander vermischen. Die Pasta würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf Teller verteilen. Das Gericht mit dem restlichen Parmesan und übrigen Minzblättchen bestreuen, dann mit etwas Olivenöl beträufeln und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **30 Minuten**



# Rote-Bete-Tagliatelle mit Salbei und Ziegenkäse

Tagliatelle alla barbabietola con salvia e caprino



FÜR 4 PERSONEN

## FÜR DEN TEIG

- 175 g Rote Bete
- 2 Eier
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1/2 TL feines Meersalz zzgl. etwas mehr zum Kochen
- 225 g weißes Reismehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 115 g Naturreismehl
- 60 g Kartoffelstärke
- 60 g Tapiokamehl
- 1 TL Xanthan

## FÜR DIE SOSSE

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Salbei
- 60 g Butter
- 120 ml natives Olivenöl extra zzgl. mehr zum Garnieren
- 115 g Ziegenkäse, grob zerteilt
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für den Teig die Rote Bete mit der Schale garen. Dafür die Knollen entweder im Ganzen kochen oder in Alufolie gewickelt im Backofen bei 190 °C Ober-/Unterhitze rösten. Die Knollen sind gar, wenn mit einer Gabel leicht hineingestochen werden kann, das dauert ca. 45 Minuten. Auskühlen lassen, schälen und grob zerkleinern.

2 Die Rote Bete mit Eiern, Olivenöl, Salz und 1 EL kaltem Wasser im Mixer oder in der Küchenmaschine glatt pürieren. Weißes Reismehl, Naturreismehl, Kartoffelstärke, Tapiokamehl und Xanthan in eine Schüssel geben und gut vermengen. Eine Mulde in die Mitte der Mehlmischung drücken. Das Rote-Bete-Püree in die Mulde geben. Alles in der Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät auf kleiner Stufe vermengen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Falls der Teig zu trocken ist, teelöffelweise kaltes Wasser dazugeben und unterrühren. Teig weitere 3–4 Minuten

auf höchster Stufe weiterkneten, bis er weich geworden ist und glänzt. Den Teig dann auf die mit weißem Reismehl leicht bestäubte Arbeitsfläche geben und 1 Minute mit den Händen kneten, dann zu einer Kugel formen. Diese in Frischhaltefolie gewickelt 45 Minuten – oder über Nacht – kalt stellen.

3 Den Teig in sechs gleich große Portionen teilen. Immer eine Portion nach der anderen bearbeiten, dabei den restlichen Teig in Frischhaltefolie wickeln. Die Arbeitsfläche und die Teigrolle dünn mit weißem Reismehl bestäuben und die erste Teigportion zu einem Rechteck ausrollen, das nicht breiter ist als zwei Drittel der Breite der Nudelmaschine und nur etwas dicker als die größte Einstellung der Walzen.

4 Den Teig zwei- bis dreimal durch die größte Walze führen, bis er glatt ist und leicht glänzt. Den Teig dann immer wieder durch die Maschine führen, dabei die Walzen immer enger stellen, bis die gewünschte Teigdicke erreicht ist. Falls nötig, die Teigbahn zwischendurch mit etwas Mehl bestäuben. Für Bandnudeln den entsprechenden Aufsatz für die Nudelmaschine auswählen und den Teig noch einmal durch die Maschine führen, sodass lange Bandnudeln entstehen. Fertige Bandnudeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit den restlichen Teigportionen ebenso verfahren. Die Nudeln bis zur weiteren Verwendung abgedeckt an einem kühlen Ort aufbewahren.

5 In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Inzwischen Knoblauch schälen und hacken. Den Salbei waschen und trocken schütteln. 2/3 davon hacken. Butter und 40 ml Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, bis die Butter schmilzt. Knoblauch dazugeben und unter Rühren 1–2 Minuten andünsten, bis er Farbe annimmt, aber nicht bräunt. Den gehackten Salbei dazugeben und 1–2 Minuten anbraten, bis er beginnt knusprig zu werden. Vom Herd nehmen, salzen und pfeffern, dann beiseitestellen.

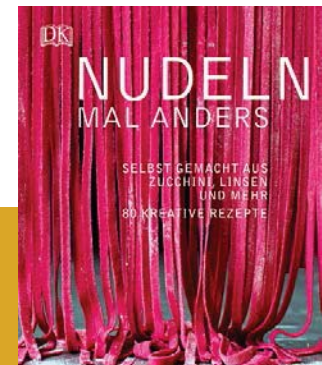
6 Inzwischen die restlichen Salbeiblätter für die Garnitur portionsweise frittieren. Dafür das restliche Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Übrige Salbeiblätter in das Öl legen und bei mittlerer Hitze braten, bis sie knusprig sind, aber nicht bräunen. Mit einer

Gabel herausheben und gründlich auf einem mit Küchenpapier belegten Teller abtropfen lassen. Dann mit etwas Salz würzen.

7 Die Nudeln 3–4 Minuten in kochendem Salzwasser garen, dann in ein Sieb abgießen, dabei 240 ml Kochwasser auffangen. Die Nudeln zurück in den Topf geben. Knoblauch und gehackten Salbei dazugeben und alles gut vermischen. Den Großteil des Ziegenkäses dazugeben und vorsichtig unterheben. Dabei esslöffelweise so viel Nudelkochwasser unterrühren, bis sich alles zu einer cremigen Soße verbunden hat.

8 Das Pastagericht auf 4 Schüsseln verteilen, dann mit dem restlichen Ziegenkäse, dem frittierten Salbei sowie etwas Pfeffer und ein paar Tropfen Olivenöl garnieren. Das Gericht sofort servieren, bevor der Käse vollständig geschmolzen ist.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 105 Minuten  
zzgl. 45 Minuten Ruhezeit



## REDAKTIONSTIPP

Leiden Sie an einer Glutenunverträglichkeit oder möchten Sie einfach weniger Weizenmehl zu sich nehmen? Hier haben wir das richtige Buch für Sie! In ihrem Werk „Nudeln mal anders“ erklärt Autorin Caroline Bretherton die Vielfalt der Substitute und zeigt spannende Alternativen zur klassischen Pasta auf. Finden Sie neben den hier vorgestellten rund 75 weitere kreative Rezeptideen für Ihre neue Lieblingspasta ohne Weizenmehl. **Dorling Kindersley Verlag, 19,95 Euro**



## KICHER- ERBSENTEIG

Kichererbsenmehl enthält wenige Kohlenhydrate, viel Protein und ist glutenfrei. Die Pasta schmeckt leicht nussig und erinnert von ihrer Konsistenz an Pasta aus Vollkornmehl.

## Spaghetti „cacio e pepe“ mit Knusperlauch

*Spaghetti cacio e pepe con porro fritto*

FÜR 4 PERSONEN

### FÜR DEN TEIG

- 350 g Kichererbsenmehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 60 g Reisstärke
- 60 g Tapiokamehl
- 1 TL Xanthan
- 1/2 TL feines Meersalz
- 4 Eier
- 2 EL natives Olivenöl extra

### FÜR DEN KNUSPERLAUCH

- etwas Sonnenblumenöl zum Frittieren
- 2 Lauchstangen
- 1 EL Speisestärke

### FÜR DIE SOSSE

- 4 EL natives Olivenöl extra
- 4 EL Butter
- 1 TL getrockneter Peperoncino zzgl. etwas mehr zum Garnieren
- 60 g frisch geriebener Parmesan zzgl. etwas mehr zum Garnieren
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für den Pastateig Kichererbsenmehl, Reisstärke, Tapiokamehl, Xanthan und Salz in eine Schüssel geben und gut vermischen. Eier, Öl und 4 EL kaltes Wasser in einer weiteren Schüssel verquirlen.

2 Mit der Faust eine Mulde in die Mitte der Mehlmischung drücken, die Eiermischung hineingießen. Alles mit der Küchenmaschine oder dem Handrührgerät auf mittlerer Stufe vermengen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Falls der Teig zu trocken ist, teelöffelweise kaltes Wasser dazugeben und unterkneten. Den Teig 3–4 Minuten mit der Küchenmaschine auf höchster Stufe weiterkneten, bis er weich wird und glänzt. Den Teig auf die leicht mit Kichererbsenmehl bestäubte Arbeitsfläche geben und 1 Minute mit den Händen durchkneten, dann zu einer Kugel formen. Die Teigkugel in Frischhaltefolie gewickelt 45 Minuten – oder über Nacht – kalt stellen.

3 Den Kichererbsenteig in 6 gleich große Portionen teilen. Eine Portion nach der anderen bearbeiten, den restlichen Teig wieder in Frischhaltefolie wickeln. Die Arbeits-

fläche und die Teigrolle dünn mit Kichererbsenmehl bestäuben und die erste Teigportion zu einem Rechteck ausrollen, das nicht breiter ist als zwei Drittel der Breite der Nudelmaschine und nur etwas dicker als die größte Einstellung der Walzen.

4 Teig zwei- bis dreimal durch die größte Walze führen, bis er glatt ist und glänzt. Den Teig immer wieder durch die Maschine führen, dabei die Walzen immer enger stellen, bis die gewünschte Teigdicke erreicht ist. Falls nötig, die Teigbahn zwischendurch mit etwas Mehl bestäuben. Für Spaghetti den entsprechenden Aufsatz für die Nudelmaschine auswählen und den Teig noch einmal durch die Maschine führen, sodass Spaghetti entstehen. Die fertigen Spaghetti auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit den restlichen Teigportionen ebenso verfahren. Die Nudeln bis zur Verwendung abgedeckt an einem kühlen Ort aufbewahren.

5 Für den Knusperlauch ca. 5 cm hoch Sonnenblumenöl in einen Topf mit schwerem Boden geben und auf 180 °C erhitzen. Die Lauchstangen putzen, waschen und trocken reiben, dann der Länge nach halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Lauch in der Speisestärke wenden. Sobald das Öl im Topf die gewünschte Temperatur erreicht hat, den Lauch portionsweise hineingeben und frittieren, bis er goldbraun und knusprig ist. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit etwas Salz würzen.

6 Pasta in reichlich kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten al dente garen. In ein Sieb gießen, dabei 240 ml Kochwasser auffangen.

7 Für die Soße Öl, 2 EL Butter, Pfeffer und Peperoncino im Nudeltopf erhitzen. Bei mittlerer Hitze 1 Minute andünsten. Kochwasser, Pasta, übrige Butter und Parmesan dazugeben. Rühren, bis der Käse geschmolzen und das Wasser komplett aufgesogen ist. Ggf. noch etwas Wasser dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gericht in Schüsseln geben, mit Knusperlauch, Parmesan sowie 1 Prise getrocknetem Peperoncino bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten  
zzgl. 45 Minuten Ruhezeit



## Dinkelspaghetti mit Sardinen und Sultaninen

*Spaghetti di farro con sarde e uvetta*



FÜR 4 PERSONEN

- 30 g Pinienkerne
- 400 g Dinkelspaghetti
- 1 Fenchelknolle
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 60 g Butter
- 240 ml Weißwein
- 1 Dose Sardinen in Öl (120 g)
- 60 g Sultaninen
- etwas frisch geriebener Parmesan zum Servieren, nach Belieben
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren anrösten, bis sie goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und zum Abkühlen beiseitestellen. Pfanne säubern.

2 Dinkelspaghetti nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen, dann in ein Sieb abgießen, dabei 240 ml vom Kochwasser auffangen.

3 Während die Nudeln kochen, den Fenchel putzen, halbieren und ca. 250 g in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Olivenöl und 30 g Butter in der Pfanne erhitzen. Fenchel dazugeben und bei kleiner bis mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 10 Minuten garen, bis er weich und etwas gebräunt ist.

4 Weißwein und aufgefangenes Nudelkochwasser dazugeben und alles bei großer Hitze etwas einkochen lassen. Die restliche

Butter mit einem Schneebesen unterrühren. Die Soße mit Salz und Pfeffer würzen. Sardinen etwas kleiner zupfen und samt Einlegeöl und Sultaninen zur Soße geben. Alles unter gelegentlichem Rühren weitere 1–2 Minuten kochen lassen. Beim Rühren aufpassen, dass die Sardinen nicht zerfallen.

5 Die Nudeln zurück in den Topf geben und die Sardinensoße darübergießen. Beides vorsichtig vermischen und bei großer Hitze köcheln lassen, bis die Nudeln die gesamte Flüssigkeit aufgenommen haben. Den Großteil der Pinienkerne unter die Pasta rühren, den Rest zum Garnieren beiseitelegen. Das Gericht auf Teller verteilen und nach Belieben mit etwas geriebenem Parmesan bestreuen, dann mit den restlichen Pinienkernen bestreuen, mit etwas schwarzem Pfeffer würzen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Fotos: © Dorling Kindersley Verlag, Rezepte: Caroline Brotherton, Fotos: Charlotte Tolhurst (1)

## Urlaubsoasen FÜR GENIESSER.

powered by schenkenfelder.cc

Venetien • Italien



### Urlaubsparadies öffnet seine Pforten

Das Lino delle Fate Eco Village Resort ist ein Erholungsort für die ganze Familie und eröffnet in diesem Monat erstmalig die Saison. Umgeben von einer zaubernden Kulisse an der Oberen Adria bietet der Ferienort Abwechslung für Groß und Klein. Ob im Poolbereich oder am nahegelegenen Strand – Sie werden ein naturbelassenes Panorama genießen und sich an der ursprünglichen Flora und Fauna der Region erfreuen. Kinder erkunden die Tier- und Pflanzenwelt im Mini Club.

Liebevoll eingerichtete Hotelzimmer oder Bungalows für Ihre gesamte Familie warten auf Sie. Kulinarisch werden Sie natürlich auch bedacht: Unser Koch lässt sich von früh bis spät neue Gaumenfreuden für Sie einfallen. Bibione ist fußläufig erreichbar und lädt Sie zu einem Bummel ein. Im Lino delle Fate Eco Village Resort freut man sich auf Ihren Besuch!

Sommerspecial: 100 % Natur 27.07. – 03.08. ab € 847,- p. P. | 31.08. – 07.09. ab € 644,- p. P. 7 Nächte im Bungalow Pino Nero verbringen und alle Annehmlichkeiten genießen: reichhaltiges Frühstücksbuffet, Europa Card für Ausflüge, exklusiver Privatstrand mit Oversize-Sonnenliegen, Restaurant, Spezialkonditionen in den Thermen von Bibione und vieles mehr!

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

MwSt.Nr. IT 00880040274

LINO delle FATE  
ECO VILLAGE RESORT  
★★★★



**EINMALIGER AUSBLICK**  
Der Canal Grande und die  
Basilica di Santa Maria  
della Salute prägen das  
Stadtbild Venedigs





# Die Küche Venedigs

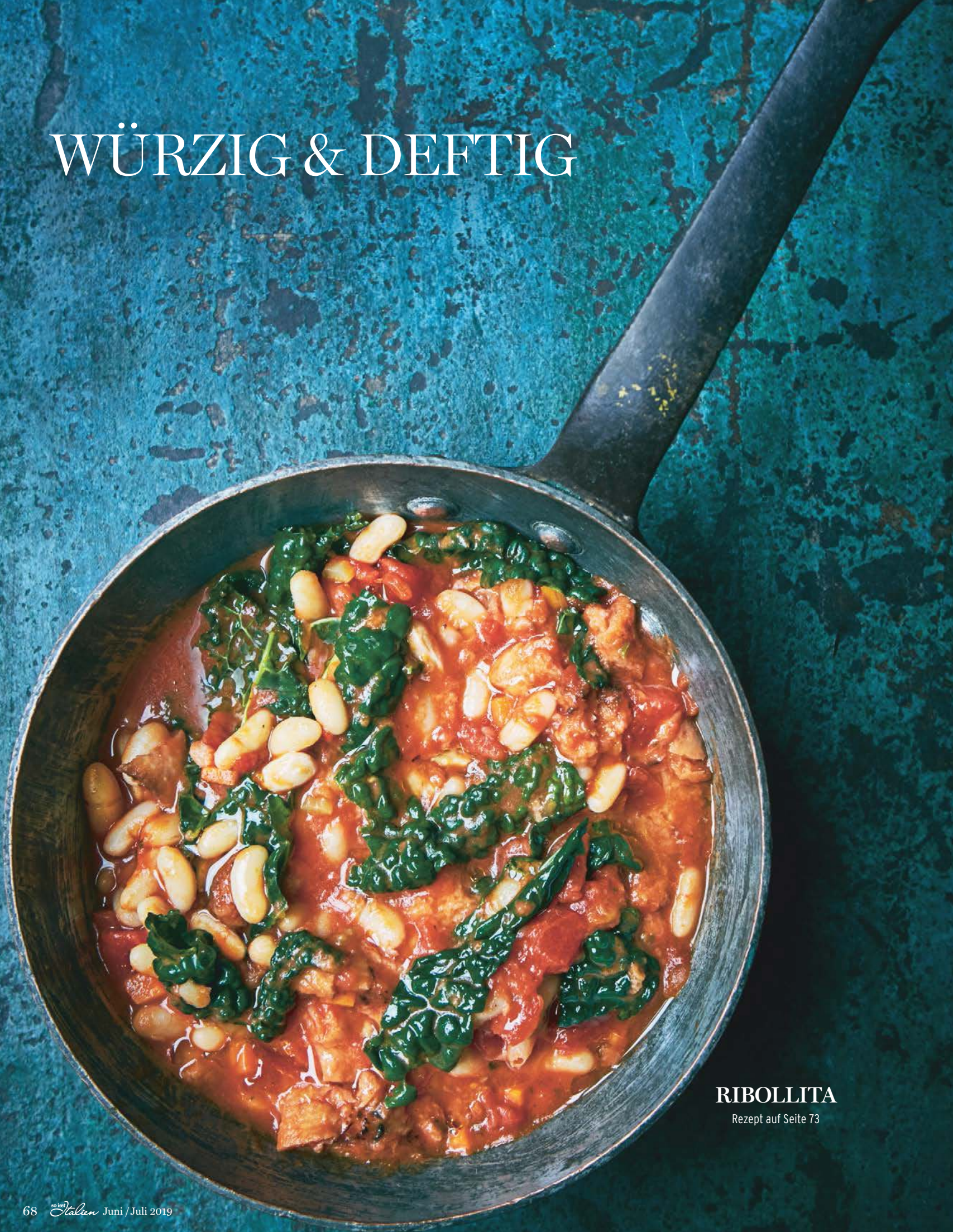
# GENUSSREISE

Begleiten Sie uns auf unserer Reise in die wunderschöne Lagunenstadt. Erleben Sie die einzigartige Atmosphäre und genießen Sie **original venezianische Köstlichkeiten**





# WÜRZIG & DEFTIG



**RIBOLLITA**

Rezept auf Seite 73





**DER GONDOLIERE**  
lenkt die Gondola  
mit einem Ruder,  
dem sog. Remo, an  
der Steuerbordseite



**V**enedig ist die Hauptstadt der Region Venetien und liegt im Nordosten Italiens. Diese einzigartige Stadt ist zusammen mit der beeindruckenden Landschaft eines der beliebtesten Urlaubsziele Europas. Erbaut wurde Venedig auf 118 kleinen Inseln in einer Lagune in der Adria, weshalb sie auch als Lagunenstadt bezeichnet wird. Heute gehören Venedig und ihre Lagune zum Weltkulturerbe der UNESCO. Durch mehr als 400 Brücken miteinander verbunden, bilden die einzelnen Inseln ein zusammenhängendes Stadtgebiet, das in sechs antike Verwaltungsbezirke, die sogenannten Sestieri, unterteilt ist. Venedig ist das ganze Jahr über ein tolles Reiseziel. Sehenswürdigkeiten wie der Markusdom, der Markusplatz, die Rialtobrücke und eine Gondelfahrt auf dem Canal Grande sind immer einen Ausflug wert. Gerade deshalb nimmt der Ansturm auf Venedig kein Ende. Vor allem in der Ferienzeit platzt die Stadt aus allen Nähten. Beachten Sie daher bei einem Tagesausflug, dass Venedig zukünftig Eintritt kostet. Für eine Tageskarte zahlen Sie ab Mai dieses Jahres drei Euro pro Person.

**Die Region Venetien** gehört nicht zuletzt wegen beliebter Reisemetropolen wie Venedig und Verona zu den wirtschaftsstärksten Regionen in Italien. Mit über 14 Millionen Touristen jährlich ist die Region der stärkste Tourismusmagnet. Neben der durch Industrie geprägten Gegend spielt die Landwirtschaft eine tragende Rolle. So ist Venetien ein bedeutendes Weinanbaugebiet für DOC-Weine wie Valpolicella und Prosecco. Eine Tour entlang der Prosecco-Straße mit all den Weinreben, Abteien, Kirchen und Burgen ist daher sehr zu empfehlen. Ebenfalls ein sehr typisches Produkt der Region ist der langblättrige Radicchio (Radicchio di Treviso), der gerne direkt vom heißen Grill gegessen wird. Pasta steht im Nordosten Italiens nicht unbedingt im Mittelpunkt. Die Venezianer lieben Reis und vor allem Risotto, am liebsten mit der leicht bitteren Note des roten Radicchio oder mit frischen Erbsen alla „risi e bisi“. Die Gewässer Venetiens sind aufgrund des Biotops der Lagune äußerst artenreich. Venedig selbst gilt sogar als die Stadt der Meerestiere. Hier stehen Krebse, Tintenfische und Muscheln, die entweder sanft in Weißwein gegart, gegrillt oder gratiniert werden, auf der Speisekarte.

**RIALTOBRÜCKE** Zahlreiche kleine Cafés laden zum Verweilen und Genießen am Wasser ein (o.)  
**DIREKT AM KANAL** schmeckt es am besten, hier in einem kleinen venezianischen Restaurant (u.)





A full-page photograph of a Venetian canal. In the foreground, a gondola is partially visible with ornate red and gold patterned cushions and a golden decorative finial. A red mooring post stands prominently in the water. In the middle ground, another gondola with passengers is being rowed past a building with a bright red facade and dark shutters. The canal is flanked by historic buildings with varied facades, and the water reflects the sky and architecture.

# EINZIGARTIG

## VENEDIGS WASSERWEGE

Eine Gondelfahrt sollten  
Sie sich trotz hoher Preise  
nicht entgehen lassen



# MAKRELEN- CAPONATA

## Makrelen-Caponata

*Caponata di sgombro*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Bund** Frühlingszwiebeln
- etwas** natives Olivenöl extra
- 1** Knoblauchzehe
- 1** gelbe Paprikaschote
- 4** kleine süße Tomaten
- etwas** Rotweinessig
- 24** Taggiasca-Oliven
- 2 EL** passierte Tomaten
- 1 Handvoll** glatte Petersilie
- 1 Handvoll** Basilikum
- 4** Makrelenfilets, küchenfertig
- einige** Meersalzflocken und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. In einem großen Topf 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Frühlingszwiebeln darin mit 1 Prise Salz bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten andünsten, bis sie weich sind.

**2** Inzwischen Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen. Knoblauch, Paprika, Rotweinessig und Tomaten zu den Frühlingszwiebeln in den Topf geben. Alles bei großer Hitze unter ständigem Rühren braten, bis die Tomaten aufplatzen. Oliven, passierte Tomaten und ca. 150 ml Wasser dazugeben und unterrühren. Alles aufkochen, dann die Hitze sofort reduzieren. Alles bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

**3** In der Zwischenzeit Petersilie und Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Die Petersilie grob hacken. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Makrelenfilets mit etwas Salz und Pfeffer würzen und in Öl bei mittlerer Hitze ca. 1 1/2 Minuten auf der Hautseite, dann 1 Minute auf der Fleischseite braten.

**4** 3 Minuten vor Garzeitende der Caponata die Makrelenfilets vorsichtig mit in den Topf geben und mit etwas Soße beträufeln. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der letzten Minute die Hitze noch einmal erhöhen, dann Petersilie und Basilikum dazugeben. Die Makrelenfilets mit der Hautseite nach oben auf vorgewärmte Teller legen und die Caponata darum verteilen. Das Gericht sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **35 Minuten**



**LEIBLICHES WOHL** Es gibt viele Lokalitäten, informieren Sie sich vorab über Preise & Qualität (u.)  
**SPEZIALITÄT** Aperol Spritz mit Cicchetti ist ein traditioneller venezianischer Aperitif (g.u.)







## Espresso-Sambuca-Granita

*Granita di espresso e sambuca*

FÜR 6 PERSONEN

12 doppelte Espresso (ca. 650 ml)  
100 g Zucker  
50 ml Sambuca  
6 Minzblätter

Die Espresso frisch herstellen, sie müssen heiß sein. Den Zucker unter Rühren darin auflösen und den Sambuca dazugeben. Die Mischung vollständig auskühlen lassen und in eine Metallschüssel gießen, dann 45 Minuten in den Tiefkühlschrank stellen. Mit einer Gabel durchrühren, bis die Masse breiig ist, und wieder 45 Minuten gefrieren lassen. Diesen Vorgang noch dreimal wiederholen. Vor dem Servieren weitere 45–60 Minuten gefrieren lassen. Die Granita mit einem Löffel etwas lockern, auf gekühlte Gläser verteilen und mit je 1 Minzblatt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten zzgl.  
ca. 5 Stunden Kühlzeit

## DAS SOLLTEN SIE WISSEN!

*Venedig-Tipps aus dem Buch von Russel Norman*



„Sich in Venedig zu verlaufen ist die beste Art, die Stadt kennenzulernen. [...] **Außerdem hat es wenig Sinn, die Venezianer nach dem Weg zu fragen.** Meistens machen sie nur eine unbestimmte Handbewegung und sagen ‚sempre dritto‘ also ‚immer geradeaus‘.“

„Und dann diese Schilder! Die traditionellen venezianischen niziolèti sagen einem zumindest in schwarzer Schrift auf weißer Wand, wo man sich befindet. Aber **alle anderen Wegweiser scheinen nur dafür gedacht zu sein, Besucher zu verwirren.**“

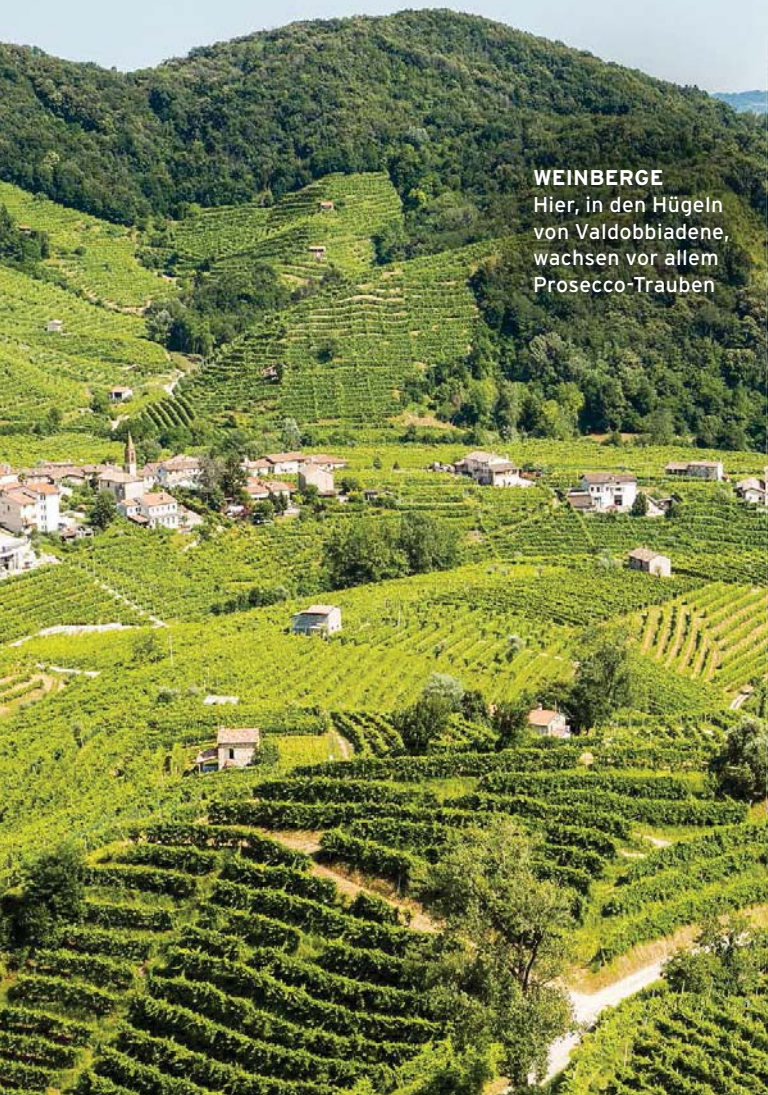
„Im Sommer ist wegen der vielen Touristen ohnehin kein Durchkommen mehr. [...] Zumindest **die kleineren Inseln in der Lagune bieten die Chance, mal durchzuatmen.**“



## REDAKTIONSTIPP

Diese und viele weitere Rezepte aus der faszinierenden Lagunenstadt finden Sie in „Venedig. Das Kochbuch“ von Autor Russel Norman. Der Koch und Autor begibt sich auf eine Reise durch die Küche und Traditionen Venedigs. Gegliedert in die vier Jahreszeiten, laden über 120 authentische Rezepte samt wunderschöner Foodfotos von Jenny Zarins zum Erleben und Nachmachen ein. **Dorling Kindersley Verlag, 26,95 Euro**





**WEINBERGE**  
Hier, in den Hügeln  
von Valdobbiadene,  
wachsen vor allem  
Prosecco-Trauben



## Ribollita

*Ribollita*

FÜR 4 PERSONEN

- 300 g** getrocknete Cannellinibohnen
- 2** Lorbeerblätter
- 1** große Zwiebel
- 1** Knoblauchzehe
- 1** große Karotte
- 1** große Stange Staudensellerie
- 1 TL** Fenchelsaat
- 1 kl. Handvoll** Thymian
- etwas** natives Olivenöl extra
- 400 g** stückige Tomaten (Dose)
- 1/2 Laib** Weißbrot vom Vortag
- 1** Cavolo nero (Schwarzkohl)
- einige** Meersalzflocken, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Die Bohnen mit 1 Lorbeerblatt über Nacht in einer großen Schüssel in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag Bohnen abgießen und in einem großen Topf mit frischem Wasser bedecken. Bohnen aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch den Schaum abschöpfen. 2 Tassen Kochwasser abnehmen und beiseitestellen. Bohnen in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

**2** Inzwischen Zwiebel, Knoblauch und Karotte schälen und in feine Würfel schneiden. Sellerie putzen, entfädeln und fein würfeln. Die Fenchelsaat in einem Mörser grob zerstoßen. Thymian waschen und die Blättchen abzupfen. Etwas Öl in einem großen, schweren Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Sellerie darin bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten andünsten. Alles mit 1–2 Prisen Salz, Fenchelsaat, Thymian und Pfeffer würzen. Tomaten, gekochte Bohnen und übriges Lorbeerblatt sowie 1 Tasse Bohnenkochwasser dazugeben. Alles bei mittlerer Hitze 30–45 Minuten unter häufigem Rühren köcheln lassen.

**3** In der Zwischenzeit das Weißbrot entrinden und in Stücke zupfen. Den Schwarzkohl vom Strunk befreien und die Blätter in Streifen schneiden. Nach der Hälfte der Garzeit der Suppe, Brot und Schwarzkohl unterrühren. Falls die Suppe zu dick ist, die zweite Tasse Bohnenkochwasser dazugeben. Die Suppe mit Salz abschmecken.

**4** Die Suppe abkühlen lassen und über Nacht kalt stellen, dann am nächsten Tag langsam unter Rühren wieder aufwärmen („ribollita“ bedeutet noch einmal gekocht). Zum Servieren die Lorbeerblätter entfernen und auf jede Portion etwas Pfeffer und Olivenöl geben.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 105 Minuten zzgl. 16 Stunden Ruhezeit**

**DIE TRAUBEN** für den DOC-Rotwein Valpolicella Ripasso gedeihen in Venetien hervorragend (u.) **SCHWARZKOHL**, in Italien Cavolo nero genannt, hat einen feinsüßlichen Geschmack (g.u.)





*Neue Ideen mit Fisch*

# Fangfrisch

Ein paar ganz **besondere Fischspezialitäten** haben wir auf den folgenden Seiten für Sie an Land gezogen - einfach köstlich!

FOTOS & STYLING | IRA LEONI



## PENNE

*mit Spinat-Lachs-Soße und  
geschmolzenen Tomaten*

Rezept auf Seite 77







## GEGRILLTE SARDINEN

*mit Tomaten-Ciabatta und Olivencreme*

Rezept auf Seite 78



### *Sie mögen es schön würzig?*

Geben Sie 1-2 gehackte Peperoncini zur Marinade für die Sardinen. Wenn Sie die kleinen Fische vor dem Einlegen mehrfach mit einem scharfen Messer einschneiden, können sie die Würze noch besser aufnehmen.





*Fisch im Salzbett*

# Außen hart, innen zart



## DORADE

*in der Salzkruste mit  
gebratenen Polentaecken und  
Salat aus roher Zucchini*

### *Begeistern Sie Ihre Gäste ...*

... und servieren Sie die Dorade  
direkt auf dem Blech. Lösen Sie den  
Deckel der Salzkruste vor den Augen  
der Gäste und lassen Sie sie dabei  
sein, wenn sich der feine Duft  
des Gerichts offenbart.  
Guten Appetit!



## Dorade in der Salzkruste mit gebratenen Polentaecken und Salat aus roher Zucchini

*Orata in crosta di sale con triangoli di polenta arrostiti e insalata di zucchini*

FÜR 4 PERSONEN

600 ml Gemüsebrühe  
250 g Polentagrieß  
4 Knoblauchzehen  
1 Bio-Zitrone  
4 Stiele Thymian  
2 Zweige Rosmarin  
2 kg grobes Meersalz  
2 Eiweiß  
2 Doraden (à ca. 500 g, küchenfertig)  
200 g gelbe Zucchini  
200 g Zucchini  
80 g Mandelkerne  
100 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)  
2 EL Kapern in Lake (Glas)  
1/2 Bund Petersilie  
50 g Parmesan  
9 EL natives Olivenöl extra  
1 Bio-Zitrone (Saft)  
1/2 TL Zucker  
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Brühe aufkochen. Den Polentagrieß unter Rühren einrieseln lassen. 2–3 Minuten unter ständigem Rühren bei kleiner Hitze weiterkochen lassen. Die Polenta mit Salz und Pfeffer würzen, dann den Topf vom Herd nehmen. Die Polenta zugedeckt 15 Minuten quellen lassen, dann 1 cm dick auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und 45 Minuten kalt stellen. Inzwischen den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Knoblauch schälen und andrücken. Zitrone heiß abwaschen und in dünne Scheiben schneiden. Thymian und Rosmarin waschen und trocken tupfen. Meersalz, Eiweiß und 50 ml Wasser mischen.

2 Die Doraden waschen und trocken tupfen. Die Bauchhöhle jeweils mit Knoblauch, Zitronenscheiben und Kräutern füllen. Etwa 1/3 der Salz Mischung auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und zu einer Fläche ausbreiten, auf die die Doraden mit etwas Abstand nebeneinander passen. Die Doraden darauflegen und jeweils mit 1/3 der Salz Mischung vollständig bedecken. Im vorgeheizten Backofen 30–35 Minuten backen.

3 Für den Salat Zucchini waschen und mit dem Sparschäler längs in feine Streifen schneiden. Mandeln hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten. Getrocknete Tomaten würfeln, Kapern abtropfen lassen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Den Parmesan in feine Späne hobeln. 5 EL Olivenöl mit Zitronensaft verquirlen und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Zucchini mit Mandeln, Tomaten, Kapern, Petersilie, Parmesan und Dressing in einer großen Schüssel vermengen.

4 Die Polenta auf ein Brett stürzen und in Dreiecke schneiden. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen und die Ecken darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze in ca. 5 Minuten goldbraun und knusprig braten. Doraden aus dem Ofen nehmen. Vorsichtig mit einem Sägemesser einen Deckel in die Salzkruste schneiden. Diesen abheben, die Fischhaut entfernen und die Fischfilets herauslösen. Fisch mit Zuccinisalat und Polentaecken servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 85 Minuten

## Penne mit Spinat-Lachs-Soße und geschmolzenen Tomaten

*Penne con spinaci e salmone e pomodori stufati*



FÜR 4 PERSONEN

500 g Kirschtomaten an der Rispe  
1 EL Puderzucker  
etwas grobes Meersalz  
7 EL natives Olivenöl extra  
400 g Penne  
2 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
400 g Babyspinat  
2 Bio-Limetten  
60 g Pinienkerne  
800 g Lachsfilet (ohne Haut)

150 ml Gemüsebrühe  
200 g Sahne  
250 g Mascarpone  
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kirschtomaten mit Grün waschen und trocken tupfen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit Puderzucker bestäuben und mit grobem Meersalz und Pfeffer würzen. Mit 4 EL Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten backen. Inzwischen Penne nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Knoblauch und Zwiebel schälen und beides fein würfeln. Spinat waschen und trocken schleudern. Die Limetten heiß abwaschen. Mit dem Zestenreißer feine Streifen von der Schale abreiben, dann den Saft auspressen. Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in

einer Pfanne goldbraun anrösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen.

2 Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden und rundherum mit etwas Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Lachs darin bei großer Hitze rundherum goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Übriges Öl in die Pfanne geben. Knoblauch und Zwiebel darin andünsten. Spinat, Brühe, Sahne und Mascarpone dazugeben. Alles aufkochen und 2–3 Minuten köcheln lassen. Den Lachs dazugeben. Alles mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Penne abgießen und tropfnass mit der Spinat-Lachs-Soße vermengen. Pasta und geschmolzene Tomaten auf Teller verteilen und mit Pinienkernen und Limettenzesten bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



## Seezungenröllchen alla Saltimbocca mit Rosmarinkartoffeln und Tomatensalsa

*Saltimbocca di sogliola con patate al rosmarino e dadolata di pomodori*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 kg kleine, junge festkochende Kartoffeln
- 4 Zweige Rosmarin
- 5 Knoblauchzehen
- etwas grobes Meersalz
- 120 ml natives Olivenöl extra
- 1 roter Peperoncino
- 2 Frühlingszwiebeln
- 400 g Tomaten (rot und gelb gemischt)
- 1 Bund Basilikum
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Zucker
- 2 Bio-Zitronen (Saft)
- 12-16 Seezungenfilets (ca. 600 g)
- 12-16 Salbeiblättchen
- 8 dünne Parmaschinken-Scheiben
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Kartoffeln gut waschen und in kochendem Wasser je nach Größe 15–20 Minuten garen. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. 4 Knoblauchzehen ungeschält andrücken. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln abgießen, abtropfen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Rosmarin und angedrückte Knoblauchzehen dazugeben. Alles mit etwas grobem Meersalz bestreuen und mit 5 EL Olivenöl beträufeln. Die Kartoffeln im vorgeheizten Ofen in ca. 20 Minuten goldbraun backen, dabei zwischendurch wenden.

2 Inzwischen den Peperoncino waschen, entkernen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die übrige Knoblauchzehe schälen und hacken. Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und in feine Würfel schneiden. Basilikum waschen und trocken schütteln.

Die Blättchen abzupfen und grob zerpfücken. Tomatenmark, Zucker, die Hälfte des Zitronensafts und 4 EL Öl verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten, Peperoncino, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Basilikum mit der Marinade vermischen und alles bis zum Servieren durchziehen lassen.

3 Die Seezungenfilets waschen und trocken tupfen. Rundherum mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Salbeiblättchen waschen und trocken tupfen. Schinkenscheiben halbieren und auf die Fischfilets legen. Je 1 Salbeiblättchen daraufgeben. Die Filets aufrollen und mit einem Holzspieß feststecken. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Röllchen darin portionsweise rundherum ca. 5 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit den Rosmarinkartoffeln und der Tomatensalsa servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

## Gegrillte Sardinen mit Tomaten-Ciabatta und Olivencreme

*Sarde alla griglia con ciabatta ai pomodori secchi e pasta di olive*



FÜR 4 PERSONEN

- 300 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 1/2 Würfel Hefe
- 1 TL Zucker
- 1 kg Sardinen
- 7 Knoblauchzehen
- 2 Bio-Zitronen
- 1 Bund Petersilie
- 150 ml natives Olivenöl extra
- 80 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- 200 g schwarze Oliven, entsteint
- 4 Sardellenfilets
- 1 TL Kapern in Lake (Glas)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mehl und 1 TL Salz in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Hefe und Zucker in 150 ml lauwarmem Wasser auflösen. Die Mischung in die Mulde gießen und mit etwas Mehl vom Rand bestäuben. Mit einem Küchentuch abgedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten ruhen lassen.

2 Inzwischen die Sardinen ausnehmen und waschen, nach Belieben die Köpfe entfernen. 6 Knoblauchzehen schälen und andrücken. Zitronen heiß abwaschen, etwas Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen fein hacken. Die Sardinen in eine flache Form geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die 6 Knoblauchzehen, die Hälfte der Petersilie sowie Zitronenschale, -saft und 8 EL Öl dazugeben und alles gut vermengen. Abgedeckt 60 Minuten im Kühlschrank marinieren.

3 Die getrockneten Tomaten fein würfeln und mit 2 EL des Tomatenöls zum Vorteig geben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit einem Küchentuch zugedeckt

45 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und zu einem länglichen Ciabatta-Laib formen. Diesen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit etwas Mehl bestäuben. Im vorgeheizten Ofen in 20–25 Minuten goldbraun und knusprig backen.

4 In der Zwischenzeit für die Olivencreme die übrige Knoblauchzehe schälen und grob würfeln. Oliven, Sardellen, Kapern, restliche Petersilie und übriges Olivenöl in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Die Sardinen aus der Marinade nehmen und auf dem heißen Grill oder in einer Grillpfanne goldbraun grillen, dann mit dem Ciabatta und der Olivencreme servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten  
zzgl. ca. 2 Stunden Ruhezeit





## SEEZUNGENRÖLLCHEN ALLA SALTIMBOCCA

*mit Rosmarinkartoffeln  
und Tomatensalsa*



### *Sie lieben die Abwechslung?*

Garen Sie die Seezungenröllchen im heißen Dampf und servieren Sie eine Soße dazu: 2 gehackte Schalotten in 1 EL Butter dünsten, mit 150 ml Weißwein und 200 g Sahne ablöschen, einkochen lassen, salzen und pfeffern.

*Gerollte Fischfilets*

# Mit feinwürziger Füllung





# ★ Ein sprudeliger Hochgenuss mit Tradition **TISCHKULTUR**

S.Pellegrino feiert all die **besonderen Momente zu Tisch - seit 120 Jahren**. Damit auch Sie für Ihre Gäste ganz besondere Momente schaffen, verraten wir Ihnen hilfreiche Tipps

**D**ie Begeisterung für schöne Dinge, die Liebe zum guten Geschmack und viele Erlebnisse, die man gern mit Freunden teilt – dafür steht S.Pellegrino seit nunmehr 120 Jahren. Die „Fine Dining Water“ S.Pellegrino und Acqua Panna stehen für höchste Wasserqualität und den echten italienischen Lebensstil. Die Quellen San Pellegrino in der Lombardei und Panna in der toskanischen Hügellandschaft bieten beste Verhältnisse für feines italienisches Mineralwasser mit höchster Qualität.

**Typisch für S.Pellegrino Mineralwasser** ist die dichte Perlage aus feinen Kohlensäurebläschen. Dieser anhaltende Kohlensäuregehalt und der ausbalancierte Geschmack machen das Mineralwasser so besonders und weltweit berühmt. San Pellegrino ist ein Ort voller Geschichte. Bereits vor 500 Jahren war diese Gegend für ihre hervorragende Wasserqualität bekannt und lockte einst sogar den berühmten Maler Leonardo da Vinci an die San-Pellegrino-Terme. Noch heute gewinnt S.Pellegrino hier seine Mineralisierung und seine einzigartige Identität.

**Die unverkennbare Reinheit und Natürlichkeit** des Wassers aus Panna wusste schon die sagenumwobene Familie der Medici in Zeiten der Renaissance zu schätzen. Eigenschaften, die auch die Entstehungsgeschichte des stillen Mineralwassers prägen, denn 14 Jahre lang wird jeder Tropfen auf seiner Reise durchs Gestein mineralisiert und durch die Zeit stets perfektioniert. Mit jedem Schluck spürt man die Frische der toskanischen Lebensart.

**Das stille Acqua Panna und das feinperlige S.Pellegrino** sind wie geschaffen für ein genussvolles Miteinander am Tisch – zu Hause und in den besten Restaurants weltweit. Denn ein passendes und köstliches Wasser ist ebenso wichtig wie ein zum Menü passender Wein und sollte wohlüberlegt ausgewählt werden. Damit Sie Ihre Gäste bei jeder Gelegenheit verwöhnen können, geben wir Ihnen gemeinsam mit Vanessa Boor, Wassersommelier aus dem Hause S.Pellegrino und Acqua Panna Tipps an die Hand, wie Ihr Tag als Gastgeber entspannt abläuft und Ihre Gäste sich rundum wohl und wie zu Hause fühlen.



## Das passende Wasser zu Ihrem Menü



### WASSERSOMMELIER VANESSA BOOR

„Jedes Mineralwasser ist einzigartig. Die Herkunft gibt dem Wasser seine Identität sowie Geschmack.“

**DAS MINERALWASSER ZUM MENÜ** sollte auf jeden Gang und die ausgesuchten Weine abgestimmt sein. Der Geschmack ist dabei abhängig von der jeweiligen Mineralisierung: Hat das Wasser einen hohen Kalziumgehalt, so schmeckt es leicht bitter. Eine salzige Note im Wasser kommt durch einen hohen Gehalt an Natrium. Ist das Wasser stark magnesiumhaltig, so schmeckt es leicht süßlich. Mineralwasser kann die Geschmäcker von Speisen und Weinen positiv als auch negativ beeinflussen.

**JE STÄRKER DAS WASSER** mineralisiert ist, desto mehr überlagert es den Geschmack. Achten Sie daher bei der Auswahl darauf, dass das Wasser neutral bis mittelstark mineralisiert ist, so wie S.Pellegrino oder Acqua Panna. Feinperliges S.Pellegrino passt zu Spargelgerichten oder Risotto, das stille Acqua Panna harmonisiert hervorragend mit leichten Fischgerichten.



## So überraschen Sie Ihre Gäste mit Perfektion

### Die Vorbereitung ist alles

Muten Sie sich für Ihren Gastgebtag nicht zu viel zu, ansonsten kommen Sie in die Bredouille. Besser ist es so viel wie möglich schon am Vortag zu erledigen, damit Ihnen auch genug Zeit für Ihre Gäste und spannende Unterhaltungen bleibt.

### Auch das Auge isst mit

Tischdecke, Kerzen, Servietten u. v. m. – einen Tisch schön einzudecken ist bereits eine Kunst für sich. Manchmal ist weniger einfach mehr. Für die Kaffeetafel oder zum Frühstück reichen oft auch kleine saisonale Akzente wie z. B. Blumen oder Beeren.

### Servietten als Blickfang

Egal zu welchem Anlass, eine Stoffserviette gehört auf jeden gut gedeckten Tisch. Sie ist nicht nur praktisch, sondern verleiht Ihrer Tafel das gewisse Etwas. Das Beste: Es gibt Falttechniken mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden. So kann je nach Zeit und Geschick gefaltet werden.

### Wohlfühlambiente schaffen

Schlicht und elegant oder rustikal mit viel Grün und Holz: Ihr gedeckter Tisch ist der Mittelpunkt des Abends. Als Gastgeber können Sie Ihren persönlichen Stil einfließen lassen und für einen Wow-Effekt bei Ihren Gästen sorgen.

### Qualität wertschätzen

Nicht nur Weiß- oder Rotweine verdienen eine schöne Präsentation, auch Ihr Wasser sollten Sie stilvoll und wohltemperiert servieren. Wasser ohne Kohlensäure darf ein paar Grad wärmer gereicht werden als ein kohlendioxidhaltiges Wasser. Dabei gilt die Regel: Je mehr Kohlensäure enthalten ist, desto kühler darf das Wasser sein. Generell sollte die Serviertemperatur zwischen 8 und 12 °C liegen. Im Gegensatz zu Rotwein muss Mineralwasser nicht atmen, daher immer erst am Tisch öffnen. Zu guter Letzt können Sie auch mit stilvollen Wassergläsern wunderschöne Akzente auf der Tafel setzen.



Möchten Sie sich lieber verwöhnen lassen und nicht selbst in der Küche stehen? Wir haben tolle Empfehlungen für italienische Restaurants für Sie zusammengestellt (Seite 82).





# LIEBLINGSITALIENER

## Wo sind die besten Restaurants?

Wer italienisches Essen liebt und nach schönen Lokalitäten sucht, findet hier tolle Empfehlungen

### ..... BADEN-WÜRTTEMBERG

**OGGI Tavola Mediterranea**  
Kleiner Schlossplatz 11  
70173 Stuttgart  
[www.oggi-tavola-mediterranea.de](http://www.oggi-tavola-mediterranea.de)

**ARIA Ristorante-Enoteca**  
Stresemannstr. 87  
70191 Stuttgart  
[www.aria.restaurant](http://www.aria.restaurant)

**Trattoria Da Peppone**  
Bopsercker 1  
70597 Stuttgart  
[www.dapeppone-restaurant.de](http://www.dapeppone-restaurant.de)

**Trattoria Piloni**  
Bismarckstr. 34  
70197 Stuttgart  
[piloni-stuttgart.de](http://piloni-stuttgart.de)

### ..... BAYERN

**Restaurant Acquarello**  
Mühlbauerstr. 36  
81677 München  
[www.acquarello.de](http://www.acquarello.de)

**Restaurant Vecchia Lanterna**  
St.-Anna-Str. 31  
80538 München  
[vecchia-lanterna.de](http://vecchia-lanterna.de)

**Ristorante Il Borgo**  
Georgenstr. 144  
80797 München  
[www.il-borgo.de](http://www.il-borgo.de)

**H'ugo's Pizza-Bar-Lounge**  
Promenadeplatz 1-3  
80333 München  
[hugos-pizza.de](http://hugos-pizza.de)

### ..... BERLIN

**Villa Medici**  
Spanische Allee 1-3  
14129 Berlin  
[www.villa-medici-berlin.de](http://www.villa-medici-berlin.de)



Geniessen Sie  
S.Pellegrino, Pizza,  
Pasta, Dolci und  
Wein und in unseren  
liebsten italienischen  
Restaurants & Deli-  
katesenmrkten

**Saittavini**  
Luegallee 79  
40545 Düsseldorf  
[www.saittavini.de](http://www.saittavini.de)

**Osteria Saitta am Nussbaum**  
Alt-Niederkassel 32  
40547 Düsseldorf  
[www.saitta.de](http://www.saitta.de)

**Distinto**  
Kirchweg 8  
50858 Köln  
[www.distinto-restaurant.de](http://www.distinto-restaurant.de)

### ..... SACHSEN-ANHALT

**La Piazza**  
Leiterstr. 6  
39104 Magdeburg  
[www.la-piazza-md.de](http://www.la-piazza-md.de)

### ..... HESSEN

**Super Bros**  
Oeder Weg 55-57  
60318 Frankfurt am Main  
[super-bros.de](http://super-bros.de)

**Papanova**  
Eckenheimer Landstr. 130  
60318 Frankfurt am Main  
[www.papanova-frankfurt.de](http://www.papanova-frankfurt.de)

**Colosseo**  
Mörfelder Landstr. 122  
60598 Frankfurt am Main  
[colosseo-frankfurt.de](http://colosseo-frankfurt.de)

**La Rucola**  
Parkstr. 42a  
65189 Wiesbaden  
[la-rucola.de](http://la-rucola.de)

**L'Orangerie**  
Bessunger Str. 44  
64285 Darmstadt  
[www.orangerie-darmstadt.de](http://www.orangerie-darmstadt.de)

### ..... NORDRHEIN-WESTFALEN

**Prinzinger by SAITTAVINI**  
Leostr. 1a  
40545 Düsseldorf  
[www.prinzinger-saittavini.de](http://www.prinzinger-saittavini.de)

### ..... SCHLESWIG-HOLSTEIN

**Bistro Lorenzino**  
Hermann-Krner-Str. 48-50  
21465 Reinbek  
[www.bistro-lorenzino.de](http://www.bistro-lorenzino.de)

**Mercato Italiano**  
Tonberg 1  
24113 Kiel  
[www.mercatoitaliano.de](http://www.mercatoitaliano.de)

### ..... ÖSTERREICH

**Eatalia - Mercato & Ristorante**  
Servitengasse 3  
A-1090 Wien  
[www.eatalia.at](http://www.eatalia.at)

**La Delizia**  
Florianiagasse 19  
A-1080 Wien  
[la-delizia.businesscard.at](http://la-delizia.businesscard.at)

**Osteria Cavalli**  
Leopoldskronstr. 1  
A-5020 Salzburg  
[osteria-cavalli.at](http://osteria-cavalli.at)

**Trattoria Piazza Siciliana**  
Lindenthaler Allee 46  
14163 Berlin  
[www.trattoria-piazza-siciliana.de](http://www.trattoria-piazza-siciliana.de)

**Pizzeria und Ristorante Dante**  
Tegeler Weg 16  
10589 Berlin  
[ristorante-dante.de](http://ristorante-dante.de)

**Ristorante Donna Francesca**  
Alt Tegel 15  
13507 Berlin  
[www.donnafrancesca.de](http://www.donnafrancesca.de)

### ..... HAMBURG

**il Sorriso**  
Classenweg 59  
22391 Hamburg  
[www.ilsorriso.hamburg](http://www.ilsorriso.hamburg)

**il Cantuccio**  
Eppendorfer Landstr. 36  
20249 Hamburg  
[www.il-cantuccio.de](http://www.il-cantuccio.de)

**L'Europeo**  
Osdorfer Weg 27  
22607 Hamburg  
[leuropeo-hamburg.xregional.de](http://leuropeo-hamburg.xregional.de)



Pizza all'italiana  
mit Gelinggarantie  
selbst backen!

so isst  
*Italien*  
SPEZIAL

# Was duftet denn hier so gut?

Die besten Rezepte der  
So is(s)t Italien-Redaktion für  
openfrische Pizza vereint in einem  
umfassenden, großartigen  
Sammelband



Jetzt überall  
im Handel

ODER BESTELLEN UNTER:

0431/200 766 00  
[www.soisstitalien.de/pizza](http://www.soisstitalien.de/pizza)





# 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!

### AROMATISCHE HONIG-KAROTTEN

*Carote al miele*

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 700 g Karotten
- 4 EL Bio-Orangensaft
- 0,1 g Safranfäden
- 100 ml natives Olivenöl extra
- 5 EL Honig
- 1/2 Bund Petersilie
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Für die Marinade den Orangensaft leicht erwärmen und Safranfäden darin auflösen. Olivenöl, Honig, Salz, Pfeffer und 2 EL Safran-Orangensaft verquirlen. Karotten, Knoblauch und Zwiebeln gut mit der Marinade mischen.

3 Honig-Karotten in eine Auflaufform geben und abgedeckt ca. 40 Minuten im Ofen garen. Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Das Gemüse aus dem Ofen holen. Mit übrigem Safran-Orangensaft beträufelt und mit der Petersilie bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT  
**60 Minuten**



Fotos: Frauke Antholz (2); gettyimages/rusak (1); Archiv (1)



#### KAROTTEN *Carote*

Karotten sind das ganze Jahr über aus heimischem Anbau erhältlich. Geschmacklich sind sie süßlich mit einem frischen Aroma. Frische Karotten sollten fest und sehr knackig sein. Ist die Schale schrumpelig, sollten Sie zu einem anderen Exemplar greifen. Lagern Sie Karotten stets kühl, dunkel und leicht feucht im Keller oder im Gemüsefach Ihres Kühlschranks. Bei Bundmöhren das Grün vorm Lagern entfernen, es entzieht der Karotte Feuchtigkeit.





### GRÜNER SPARGEL *Asparagi verdi*

Grüner Spargel schmeckt leicht nussig und ist etwas aromatischer als weißer Spargel. Er schmeckt gekocht, gebraten und auch roh in frischen Salaten. Im Gegensatz zu seinem weißen Verwandten wächst grüner Spargel über der Erde, weshalb er durch Photosynthese eine grüne Farbe erhält. In ein feuchtes Tuch gewickelt, hält er sich drei Tage im Kühlschrank frisch. Möchten Sie ihn einfrieren, vorher kurz blanchieren und eiskalt abschrecken.



## SPARGELTARTE mit Ziegenfrischkäse

*Quiche di asparagi e caprino*

FÜR 1 KUCHEN (CA. 36 X 12 CM)

- 150 g grüner Spargel
- 100 g weißer Spargel
- 6 Kirschtomaten
- 200 g Sahne
- 3 Eier
- 40 g frisch geriebener Scarmorza
- etwas Butter zum Fetten
- 1 Rolle frischer Blätterteig (Kühlregal)
- 40 g Ziegenfrischkäse
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Grünen Spargel im unteren Drittel, weißen Spargel komplett schälen. Jeweils die holzigen Enden abschneiden. Alle Spargelstangen schräg halbieren. Weißen Spargel 10 Minuten in Salzwasser garen, 2 Minuten vor Ende der Garzeit den grünen Spargel dazugeben. Abgießen, abschrecken und abkühlen lassen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**2** Tomaten waschen und halbieren. Sahne mit Eiern und Scarmorza verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Tarteform (ca. 36 x 12 cm) fetten und mit dem Blätterteig auskleiden. Sahnemischung darauf verteilen. Spargel und Tomaten daraufgeben. Tarte im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen.

**3** Die Tarte aus dem Backofen nehmen und den Ziegenfrischkäse in Klecksen daraufgeben, sodass dieser etwas verläuft. Tarte mit etwas Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT  
**75 Minuten**



## GRÜNER ZARTWEIZEN-SALAT MIT ERBSEN

*Insalata di grano e piselli alle erbe*

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g frisch gepalte Erbsen  
(alternativ TK-Erbsen)
- 300 g Zartweizen
- 60 ml Gemüsebrühe
- 6 EL natives Olivenöl extra
- 3 EL heller Balsamicoessig
- 1 TL Senf
- 1 Prise Zucker
- 1 Bund Petersilie
- 1/2 Bund Minze
- 200 g Ricotta
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Erbsen in siedendem Salzwasser 30 Sekunden lang kochen, dann mit einer Schaumkelle herausheben, abschrecken und abtropfen lassen. Zartweizen in den Topf zum Salzwasser geben und nach Packungsangabe bissfest garen. Inzwischen für das Dressing Brühe mit Olivenöl, Essig und Senf verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Petersilie und Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen.

2 Den Zartweizen in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen, dann in einer großen Schüssel mit dem Dressing vermischen und alles ca. 30 Minuten durchziehen lassen.

3 Erbsen, Petersilie und Minze mit dem Zartweizen vermischen. Den Salat ggf. erneut abschmecken, dann auf die Teller verteilen und mit Ricotta-klacksen garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT

**30 Minuten**

**zzgl. 30 Minuten Ruhezeit**



### ERBSEN *Piselli*

Bei frischen Erbsenschoten sollte die Oberfläche schön prall und glänzend sein. Die Erbsensamen sollten nicht durchscheinen und die Schote sollte eine satte grüne Farbe haben. Palen Sie die Erbsen selbst, rechnen Sie für 300 g Erbsen ca. 1 kg Erbsenschoten. Sie können Erbsen auch einige Tage im Kühlschrank aufbewahren: Die Erbsen in den Schoten lassen und in ein feuchtes Küchenhandtuch wickeln oder in einen Frischhaltebeutel geben.



Fotos: Frauke Antholz (1), gettyimages/fascyna (4), Ira Leon (1), Bini Thiele-Bur/Shutterstock.com (1)





## GRÜNE BOHNEN *Fagiolini*

Frische Bohnen erkennen Sie an einer satten grünen Farbe und an ihrer Konsistenz. Die Bohnen sollten knackig sein und schnell brechen, wenn sie gebogen werden. Die Schnittstelle sollte grün und saftig sein. Zum Verzehr in rohem Zustand sind grüne Bohnen nicht geeignet. Garen Sie sie ca. 10 Minuten in reichlich kochendem Salzwasser. Um die kräftige Farbe zu erhalten, sollten sie nach dem Kochen in eiskaltem Wasser abgeschreckt werden.



## HÜFTSTEAKSTREIFEN mit buntem Bohnengemüse

*Tagliata di manzo con fagioli misti*

FÜR 4 PERSONEN

- 300 g grüne Bohnen
- 300 g dicke Bohnen
- 300 g Cannellinibohnen (Dose)
- 3 Schalotten, geschält, in Spalten
- 3 EL Bohnenkrautblättchen
- 8 EL natives Olivenöl extra
- 300 g Tomaten, entkernt, in Stücken
- 2 Rinderhüftsteaks (à 250 g)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Die grünen Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Mit einer Schaumkelle herausheben, abschrecken und abtropfen lassen. Die dicken Bohnen 2 Minuten im kochenden Salzwasser garen, abgießen, abschrecken und aus den Häutchen drücken. Cannellinibohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

**2** Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Bohnen mit Schalotten, Bohnenkraut und 6 EL Olivenöl mischen, salzen und pfeffern. Die Mischung auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, die Tomatenstücke darauf verteilen. Alles 10–15 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

**3** Die Steaks in einer Pfanne im übrigen Öl bei großer Hitze auf jeder Seite 4 Minuten braten, dann salzen, pfeffern und in Alufolie gewickelt 3–4 Minuten ruhen lassen. Die Steaks in Streifen schneiden und mit dem gebackenen Bohnengemüse auf Teller verteilen. Das Gericht servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT  
**45 Minuten**



## WALDMEISTEREIS mit Schuss

*Gelato all'asperula*

FÜR 4 PERSONEN

20 g Waldmeister  
250 ml Milch  
3 Eigelb  
70 g Zucker  
1 Pck. Vanillezucker  
300 g Sahne  
1 EL Bio-Zitronensaft  
10-20 ml Waldmeisterlikör

1 Den Waldmeister waschen, trocken schütteln und ca. 3 Stunden antrocknen lassen, damit das Aroma noch intensiver wird.

2 Die Blättchen von den Stielen zupfen und sehr fein hacken. Milch aufkochen, Waldmeister dazugeben und kurz mitkochen. Mit dem Stabmixer sehr fein pürieren. Die Masse abkühlen lassen und nach Belieben durch ein feines Haarsieb streichen.

3 Eigelb mit Zucker und Vanillezucker über einem heißen Wasserbad schaumig schlagen. Waldmeistermilch langsam dazugeben, dabei die ganze Zeit kräftig weiterschlagen. Die Mischung vom Wasserbad nehmen und über einem Eiswasserbad kalt schlagen.

4 Die Sahne steif schlagen und mit Zitronensaft und Likör unter die gekühlte Creme heben. Die Masse in eine flache Schale füllen und in 4 Stunden im Tiefkühlschrank gefrieren lassen, dabei häufig umrühren, sodass sich keine groben Eiskristalle bilden. Alternativ die Masse in einer Eismaschine gefrieren lassen. Das Eis in Eisbecher oder Eiswaffeln geben und servieren.

**TIPP:** Für eine kinderfreundliche Variante den Waldmeisterlikör einfach durch -sirup ersetzen.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT**  
**75 Minuten zzgl. 3 Stunden**  
**Ruhezeit und 4 Stunden Kühlzeit**



### WALDMEISTER *Asperula*

Das heimische Kraut, auch Maikraut genannt, finden Sie im Wald, auf dem Markt oder in einer gut sortierten Gärtnerei. Typisch für Waldmeister ist sein würziger, leicht süßlicher Duft, der ein wenig an frisches Heu erinnert. In der Küche findet Waldmeister Verwendung in Tees, Limonaden, Desserts (z.B. Götterspeise) und Torten sowie in erfrischenden Bowlen wie der Maibowle. Möchten Sie ihn selber ernten, tun Sie dies am besten vor der Blüte.





Fotos: Tina Bumann (1); gettyimages/Marek Wisniewski (1); Frauke Antholz (1); gettyimages/al. Ler (1)

## HOLUNDERBLÜTEN *Fiori di sambuca*

Von Mai bis Juli ist Erntezeit von Holunderblüten, dann sprießen die weißen Blüten vom schwarzen Holunder. Ernten Sie die Blütendolden am besten am späten Vormittag, bei sonnigem Wetter, und achten Sie dabei immer auf ausreichend Abstand zur Straße. Holunderblüten verfeinern nicht nur Süßspeisen, Getränke wie Hugo oder feine Fruchtgelees, sie sind zudem äußerst gesund. Die frisch gepflückten Blütendolden in einem Korb aufbewahren.



## HOLUNDERBLÜTEN-PANNACOTTA mit Erdbeersalsa

*Pannacotta ai fiori di sambuco con dadolata di fragole*

FÜR 4 PERSONEN

- 4 Blatt Gelatine**
- 1/2 Vanilleschote**
- 30 g Holunderblütendolden**  
(ca. 6 Dolden) zzgl. 1 Dolde zum Garnieren
- 400 g Sahne**
- 6 EL Zucker**
- 200 g Erdbeeren**
- 2 Stiele Minze**
- 1 Bio-Limette (abgeriebene Schale und Saft)**
- 2 EL Honig**

**1** Die Gelatine nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauslösen. Holunderblütendolden ausschütteln, abspülen und abtropfen lassen, dann mit Sahne, 5 EL Zucker, Vanilleschote und -mark 3 Minuten in einem Topf köcheln lassen. Sahne durch ein feines Sieb in einen weiteren Topf gießen. Gelatine ausdrücken und unter Rühren in der heißen Sahne auflösen. 4 Tassen kalt ausspülen. Die heiße Holunderblütensahne hineingeben, abkühlen lassen und ca. 4 Stunden kalt stellen.

**2** Inzwischen die Erdbeeren waschen, vom Grün befreien und würfeln. Die Minze waschen und trocken tupfen. 2/3 davon fein hacken. Die Erdbeeren mit restlichem Zucker, Limettensaft und 2/3 der Schale sowie Honig vermengen. 3 Stunden ziehen lassen.

**3** Die Pannacotta auf Dessertteller stürzen und die Erdbeersalsa daneben anrichten. Mit restlichen Minzblättchen und Holunderblüten sowie Limettenschale garniert servieren.

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



# Maximale Ersparnis mit dem 2-Jahresabo

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

Keine Ausgabe  
mehr verpassen

Stets die besten  
saisonalen Rezepte

Versandkostentfreie  
Lieferung

Mit kulinarischen  
Tipps durch das  
Kalenderjahr



Insgesamt  
16 Ausgaben  
**38 % Rabatt!**  
für das erste Jahr nur  
**24,95 €\***

Bei Urlaub oder  
Unpässlichkeiten bequem  
pausieren

Jede Ausgabe früher  
als im Kiosk erhalten







# 1-Jahresabo mit Gratis-Prämie

Jetzt <sup>so is(s)t</sup> *Italien* zum exklusiven Vorteilspreis sichern, satte 18% sparen und Gratis-Prämie im Wert von bis zu 41,94 € bekommen.\*

## falkemedia – 6 Monate „Fullflat“

Alle Zeitschriften, Magazine und Sonderausgaben aus dem Medienhaus falkemedia stets für Sie verfügbar! Sichern Sie sich mit der digitalen Medienflat den uneingeschränkten Zugriff auf aktuelle und kommende Ausgaben, bequem und einfach als Digitalversion. Sie können die Ausgaben ganz bequem über unsere Kiosk-Apps für iOS oder Android sowie als Webversion über Ihren Browser einsehen.

Wert: 41,94 €\*



## Messerset von Gubido

Mit diesem 6-teiligen Messerset werden Sie zum absoluten Profikoch! Das Set ist aus rostfreiem Edelstahl mit einer hochwertigen Granit-Beschichtung und Griffen in edler Holzoptik gefertigt. Wert: 19,95 €\*

\* Nur solange der Vorrat reicht.

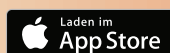


## Sammelschuber „So is(s)t Italien“

Mit dem praktischen „So is(s)t Italien“-Sammelschuber herrscht ab sofort Ordnung im Regal. In einen Schuber passen 6 Ausgaben des Magazins „So is(s)t Italien“. Viel Spaß beim Sammeln! Wert: 9,90 €\*

## VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN

[www.soisstitalien.de/jahresabo](http://www.soisstitalien.de/jahresabo) oder [www.soisstitalien.de/2jahre](http://www.soisstitalien.de/2jahre)  
auch per Telefon unter 0711 / 72 52 291



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





## ♥ CULTURA

### Im Galopp durch Siena

Zwei Mal im Jahr, nämlich am 2.7. und am 16.8.19, ist die Stadt Siena angefüllt mit hunderten farbenfrohen Kostümen, mittelalterlichen Musikern und etlichen stolzen Fahnenträgern, denn dann findet der weltberühmte Palio statt. Der Palio ist ein traditionelles und halsbrecherisches Pferderennen der 17 Contraden (Stadtviertel) der Stadt, das auf ungesattelten Pferden quer durch die Stadt ausgetragen wird. Zu gewinnen gibt es Ehre für die Contrade und eine Trophäe in Form einer bunten Standarte. Weitere Infos unter [www.toskanalive.de/siena](http://www.toskanalive.de/siena)

## Italiano - Deutsch

assaporare.....genießen  
leggere.....lesen  
la vacanza.....der Urlaub  
la Puglia.....Apulien  
la grigliata.....das Grillfest  
la città lagunare.....die Lagunenstadt  
la bevanda dissetante.....der Durstlöcher  
andare a cavallo.....reiten  
fare il picnic.....picknicken  
i raggi di sole.....die Sonnenstrahlen  
marinato.....mariniert  
i frutti di bosco.....die Beeren

# LA DOLCE VITA

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



**ALTES GEMÄUER**  
Stein, Licht und Wasser  
stehen hier im Einklang



## Gemütlich und elegant

Auf über 12 Hektar unberührter Natur im äußersten Süden Apuliens gelegen, befindet sich das wunderschöne Hotel „Montiró“ auf einem abgelegenen Anwesen ([www.montirohotel.com/it/](http://www.montirohotel.com/it/)) im beliebten Küstenort Santa Maria di Leuca im Salento. Sechs unabhängige Gebäude aus lokalem Naturstein, die den Charme vergangener Zeiten widerspiegeln, sind von viel Grün umgeben – Entspannung für Körper und Geist. Die insgesamt 38 einfach und sehr natürlich gehaltenen Zimmer verfügen über Panoramaterrassen und eigene Gärten, die nach mediterranen Essenzen und aromatischen Kräutern duften. Zudem hat jedes Zimmer ein Steinbadezimmer mit großer Dusche, eine regulierbare Klimaanlage, kostenfreies WLAN, Minibar, Smart-TV, Satellitenkanäle und vieles mehr. Im Mai und Juni kostet das klassische Doppel- oder Zweibettzimmer (18 Quadratmeter) 176 Euro pro Nacht. Ein reichhaltiges Frühstück ist im Angebot inbegriffen. Erholen können sich Hotelgäste bei langen Spaziergängen zwischen Mandelbäumen und Olivenhainen oder am hauseigenen Pool. Nicht weit vom Hotel entfernt befinden sich traumhafte Strände und der Nationalpark Costa Otranto-Santa Maria di Leuca, der auf einer Gesamtfläche von 8.000 Hektar u. a. auf einen 57 Kilometer langen Wanderweg entlang der Küstenlinie einlädt.

Fotos: gettyimages.de/mmeee (1); Natalia Pyzhova (1); PR (8); halm.co (2)



## ♥ ASSAPORARE

### Entspannung pur

Mit dem Entwurf der Designer Alfredo Chiaramonte und Marco Marin interpretiert der italienische Gartenmöbelhersteller Emu ([www.emu.it](http://www.emu.it)) einen Klassiker aus den 1980ern ganz neu. Früher „Siesta“, heißt die Neuauflage „Snooze“ und wurde im Stil des 21. Jahrhunderts modernisiert. Weitere Infos und Bestellung unter [www.ikarus.de](http://www.ikarus.de)



### Wie in der Gelateria

Lust auf italienisches Gelato? Federico Grom und Guido Martinetti haben bereits 2018 das Premiumeis ihrer Marke Grom in Deutschland gelauncht – ganz nach dem Motto „Je besser die Zutaten, desto größer der Genuss“. Hochwertige Milch, frische Eier sowie feine Zutaten von Partnerfamilien aus Italien und aller Welt machen dieses Eis so besonders. Ganz neu auf dem Markt: „Gelato alla Nocciola“ und „Gelato al Tiramisù“ (460-ml-Becher für ca. 8 Euro). Mehr unter [www.grom.it](http://www.grom.it)

### Gewinnen Sie 1 von 5 Sets mit hochwertigen Essigspezialitäten von Mazzetti L'Originale

Teilnahme unter [www.soisstitalien.de/Essig](http://www.soisstitalien.de/Essig).  
Teilnahmeschluss ist der 28.6.2019. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



### Trinkhalm aus Glas

Bei einer Strand-Müllsammelaktion kamen Sebastian Müller und Hannah Cheney auf die Idee, wiederverwertbare Trinkhalme aus Glas zu entwickeln. Sie wollten einen Beitrag zum Schutz der Weltmeere leisten und gründeten 2015 ihre Firma „Halm“. Seither versorgt die Firma 100.000 Endkunden und mehr als 1000 Gastronomen mit den praktischen gläsernen Halmen, die umweltschonend mit Solarenergie in Deutschland produziert werden. 4er-Set inkl. praktischer Reinigungsbürste ab ca. 15 Euro. Weitere Infos und Bestellung unter [www.halm.co](http://www.halm.co)



### Für die richtige Säure

Was wäre die italienische Küche ohne ihren feinen Essig? Verfeinern auch Sie Ihre Gerichte mit dem einzigartigen Geschmack von Mazzetti ([www.mazzettioriginale.de](http://www.mazzettioriginale.de)) und nehmen Sie an unserem Gewinnspiel teil! Im Set finden Sie das mild-aromatische **Mazzetti Bianco Speciale**, das durch ausgeprägte Süße und angenehme Säure besticht. Freuen Sie sich zudem auf **Mazzetti Barrique Speciale**. Der Premiumeis zeichnet sich durch eine besonders hochwertige Qualität und einen reichhaltigen, harmonischen Geschmack aus. Abgerundet wird das Set durch den **Mazzetti Testa Rossa**, einen sämigen Aceto Balsamico di Modena, der einen sehr intensiven Geschmack mitbringt.



## ♥ ASSAPORARE



### Für Lagerfeuerstimmung

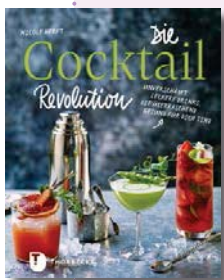
Das faszinierende Spiel mit den Flammen wird im dekorativen Glaszylinder „Spin“ (54 cm) von Höfats auf eine beeindruckende Weise präsentiert. Das Besondere: Die Outdoor-Fackel bietet nicht nur ein Lichtspektakel, sondern ist Wärmequelle zugleich. Ca. 120 Euro. Weitere Infos und Bestellung unter [www.höfats.com](http://www.höfats.com)



### Jetzt wird's fruchtig

Mit den feinen Fruchtwinschorlen von Katlenburger genießen Sie an lauen Sommerabenden eine spritzige und wohltuende Erfrischung. Die neue Fruchtwinschorle glänzt in drei fruchtigen Geschmacksrichtungen: Apfel, Johannisbeere und Rhabarber. Dabei ist es für das Familienunternehmen in vierter Generation selbstverständlich, dass den hauseigenen Getränken keinerlei künstliche Aromen oder Farbstoffe zugefügt werden. Ca. 3 Euro/Flasche. Weitere Informationen und Bestellung unter [www.katlenburger.de](http://www.katlenburger.de)

## ♥ LEGGERE



### Zum Wohle!

Gesunde Cocktails? Aber klar, dabei natürlich immer in Maßen, meint Autorin Nicole Herft in ihrem Buch „Die Cocktail Revolution. Unverschämte leckere Drinks, die überraschend gesund für dich sind“. Ob Superfoods, grünes Gemüse, neue Aromen oder selbst gemachter Sirup – diese Drinks haben nicht nur bekannte Zutaten wie Gin und Wodka in sich. Also nichts wie ran an den Cocktail-Shaker! **Jan Thorbecke Verlag, 16 Euro**



### Urlaub auf Sardinien

In „La Cucina Sarda. 85 Originalrezepte aus Sardinien“ nehmen die beiden Autoren Herbert Taschler und Udo Bernhart Sie mit auf eine bebilderte Rundreise entlang der wunderschönen Küste und durchs Landesinnere der zweitgrößten Mittelmeerinsel. Eine tolle Inspiration für den Urlaub! **Christian Verlag, 39, 99 Euro**

### Klassiker neu interpretiert

Mit Autorin Chloe Coscarelli erleben Sie die wahren Klassiker der italienischen Küche neu interpretiert und komplett vegan. Die 150 gelingsicheren Rezepte zeigen, wie einfach rein pflanzlicher Hochgenuss sein kann. Ob Pilz-Pesto-Burger für die nächste Gartenparty oder italienischer Hackbraten für die ganze Familie – überzeugen Sie sich selbst vom Reichtum der veganen Küche. **Unimedita im Narayana Verlag, 24,80 Euro**



### Über offener Flamme

Grillen mit dem Gas- oder Kugelgrill kann doch jeder und ist von gestern. In „Feuer & Flamme. Die Grillbibel für Profis“ erfahren Sie, wie Sie über dem offenen Holzfeuer grillen können. Worauf kommt es dabei an? Welche Holzkohle passt zu welchem Grillgut? Finden Sie die Antworten und rund 90 Rezepte von Gemüse über Fisch und Fleisch bis hin zu süßen Desserts. Nicht nur etwas für echte Grillfans. **Callwey, 39,95 Euro**





## Sehnsuchtsküche

Schwelgen auch Sie in Erinnerungen mit **100 Lieblingsrezepten** aus Kindertagen wie Schnitzel, Bratwurst oder Senfeier! Das neue „LandGenuss“-Sonderheft ist ab sofort für 7,50 Euro im Handel erhältlich oder online bestellbar unter [www.falkemedia-shop.de](http://www.falkemedia-shop.de)



## APFELKUCHEN

ZUBEREITUNGSZEIT 70 MINUTEN | FÜR 1 KUCHEN (Ø 26 CM)

**200 g weiche Butter** zzgl. etwas mehr zum Fetten // **240 g Zucker**  
**40 g selbst gemachter Vanillezucker** // **5 Eier** // **280 g Mehl** // **2 TL Backpulver** // **1 Bio-Zitrone** (abgeriebene Schale und Saft) // **2 EL Rum**  
**600 g Äpfel** // **2 EL Milch** // **1 Prise Zimtpulver** // **50 g Mandelblättchen**

- 1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Butter mit 200 g Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Die Eier, bis auf 1 Eigelb, mit Mehl, Backpulver, Zitronenschale und -saft sowie Rum zur Butter-Zucker-Mischung geben und alles gut verrühren.
- 2 Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Den Boden einer Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier belegen und den Rand mit etwas Butter fetten. Den Teig in die Form füllen und die Apfelspalten darauf verteilen.
- 3 Milch und übriges Eigelb verquirlen, den Teig damit bestreichen. Restlichen Zucker mit Zimt und Mandelblättchen vermischen und über den Kuchen streuen. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen in 40-45 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte er drohen, zu dunkel zu werden. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und noch warm servieren.

Fotos: PR (7); gettyimages.de/photomysia (1)

# ALLES, WAS SIE LESEN WOLLEN!

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



SIE  
SPAREN  
**28%**

GLEICH BESTELLEN:  
0711 7252 295

[buecher-magazin.de/probeabo](http://buecher-magazin.de/probeabo)



# PASTA & VINO

## Nudelgerichte mit passender Weinempfehlung

Freuen Sie sich auf herrliche Pastagerichte in Form von **leckeren Nudelsalaten!**

Mit einem Glas Wein wird der Genuss noch getoppt

FOTOS & STYLING | FRAUKE ANTHOLZ

### BOHNEN-NUDEL-SALAT mit pochiertem Ei

*Insalata di pasta e fave con uovo in camicia*

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Strozzapreti
- 400 g dicke Bohnen
- 1 Salatgurke
- 1/2 Bund Minze
- 1 Bund gemischte Kräuter
- 3 Sardellenfilets in Öl (Glas)
- 7 EL Weißweinessig
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 4 sehr frische Eier
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Pasta nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Bohnenkerne 8 Minuten in kochendem Salzwasser garen, dann abgießen, abschrecken und aus den Häutchen drücken. Die Gurke waschen, der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Scheiben hobeln. Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen hacken.

2 Für das Dressing die gemischten Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blätter hacken. Sardellen ebenfalls hacken. Beides mit je 2 EL Essig und Öl verquirlen, salzen und pfeffern. Die Pasta mit Bohnen, Gurke, Dressing und der Hälfte der Minze vermischen. Salat 30 Minuten ziehen lassen.

3 Wasser mit 5 EL Essig zum Sieden bringen. Mit einem Löffel einen Strudel erzeugen und die Eier nacheinander in den Strudel gleiten lassen. Ca. 3 Minuten garen, herausheben und abtropfen lassen. Salat mit Eiern und übriger Minze servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten



Passende  
Weinempfehlung



### Feinwürzig

Die leichte Überreife der Trauben und der Kontakt des Weins mit ausgewählten Hefepilzen verleihen diesem Verdicchio seinen speziellen Charakter. Sein Bouquet zeigt Aromen von Äpfeln, Honig und Gewürzen. Am Gaumen ist er angenehm vollmundig und überzeugt durch Fülle und Rundheit.

**WIR EMPFEHLEN:** „Querci Antica Verdicchio dei Castelli di Jesi Classico DOC 2018“, 14 % Vol., Rebsorte: 100 % Verdicchio, ca. 9,94 Euro, Bezugsquellen unter [www.abayan.de](http://www.abayan.de)



## TORTELLINISALAT mit Gemüse und Mandeln

*Insalata di tortellini con verdure  
e mandorle*

FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Tortellini mit Käsefüllung  
(Kühlregal)
- 1 gelbe Paprikaschote
- 300 g Kirschtomaten
- 200 g Zucchini
- 50 g Mandelkerne
- 1 rote Zwiebel
- 2 Bio-Limetten (Saft)
- 4-5 EL natives Olivenöl extra
- 1 Beet Kresse
- etwas Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer

1 Tortellini nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser garen, abgießen und abtropfen lassen. Die Paprikaschote vierteln, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren.

Die Zucchini putzen, halbieren und in Scheiben schneiden. Mandeln ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten, dann herausnehmen und beiseitestellen.

2 Für das Dressing die Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit Limettensaft und Olivenöl verquirlen. Die Kresse vom Beet schneiden. Die Hälfte davon mit dem Dressing vermischen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

3 Die Tortellini mit Tomaten, Paprika, Zucchini und Dressing in einer Schüssel vermischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 30 Minuten durchziehen lassen. Inzwischen die Mandeln grob hacken. Den Tortellinisalat mit übriger Kresse und Mandeln bestreut servieren.

**TIPP:** Den Tortellinisalat können Sie auch warm und gratiniert servieren. Dazu die Zutaten in eine Auflaufform geben und mit Mozzarella im heißen Ofen überbacken.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten



Passende  
Weinempfehlung



### Frisch im Abgang

Dieser in Eichenfässern erster und zweiter Nutzung gereifte Barbera zeigt eine reiche Frucht. Blumige Noten von Veilchen sowie Anklänge von Schokolade und Lakritz runden das Aroma ab. Am Gaumen ist er ausgewogen, üppig und geschmeidig.

**WIR EMPFEHLEN:** „Banskella Nizza DOCG 2016“, 14,5 % Vol., Rebsorte: 100 % Barbera, ca. 16,95 Euro, Bezugsquellen unter [www.abayan.de](http://www.abayan.de)





## PENNESALAT mit Radieschen und Erbsenpesto

*Insalata di penne con ravanelli e pesto di piselli*

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Penne
- 50 g Pinienkerne
- 1/2 Bund Basilikum
- 100 g TK-Erbsen, aufgetaut
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- 70 ml natives Olivenöl extra
- 75 g Rucola (alternativ Brunnenkresse)
- 1 Bund Radieschen
- 80 g Pancetta in Scheiben
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Penne nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen, dann abgießen und abtropfen lassen. Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer

beschichteten Pfanne goldbraun rösten, herausnehmen und beiseitestellen.

2 Für das Pesto Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Die Erbsen mit Pinienkernen, Parmesan, Basilikum und Olivenöl im Multizerkleinerer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Penne mit dem Pesto in einer Schüssel mischen und den Salat ca. 20 Minuten durchziehen lassen. Inzwischen den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

4 Den Pancetta ohne Zugabe von Fett in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig anbraten. Auf Küchenpapier etwas abtropfen lassen. Radieschen und Rucola mit den Nudeln vermischen. Den Salat auf Teller verteilen, mit Pancetta garnieren und mit Pinienkernen bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Passende Weinempfehlung



### Mit leicht herber Note

Diese Piemontese Spezialität zeichnet sich besonders durch ihren außergewöhnlich feinen Duft nach Pfirsich- und Akazienblüten, Haselnuss und gelben Blumen aus. Am Gaumen überzeugt ein frischer Geschmack.

**WIR EMPFEHLEN:** „Langhe Arneis DOC 2018“, 13,5 % Vol., Rebsorte: 100 % Arneis, ca. 14,95 Euro, Bezugsquellen unter [www.abayan.de](http://www.abayan.de)





## NUDELSALAT mit Antipasti-Gemüse

*Insalata di pasta con verdure  
al forno*

FÜR 4 PERSONEN

- 600 g Zucchini
- 400 g Kirschtomaten
- 8 rote Schalotten
- 2 Zweige Rosmarin
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 300 g Gnocchetti
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL heller Balsamicoessig
- 1 TL Honig
- 50 g schwarze Oliven, entsteint
- 2 EL Kapern in Lake (Glas)
- 5 Stiele Basilikum
- 50 g frisch gehobelter Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zucchini waschen, putzen und in Stücke schneiden. Die Tomaten waschen. Schalotten schälen und in Streifen schneiden. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Das Gemüse mit 3 EL Olivenöl und Rosmarin in einer Auflaufform vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

**2** Die Gnocchetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen, dann abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen für das Dressing den Knoblauch schälen und hacken, dann mit Essig, Honig, 3 EL Wasser und restlichem Öl verquirlen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Die Gnocchetti mit Gemüsemischung und Dressing vermengen. Die Oliven halbieren und mit den Kapern unter den Salat mengen. Diesen ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur durchziehen lassen.

**4** Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und klein schneiden. Den Salat erneut abschmecken und auf Teller verteilen. Mit Basilikum und Parmesan bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 75 Minuten



Passende  
Weinempfehlung



### Fein und elegant

Mit üppigem Bouquet reifer Früchte und delikaten Aromen von Honig und Vanille. Im Mund gleichzeitig erfrischend und weich dank der lebhaften Säure des Pinot Grigio und des leichten Appassimento des Verduzzo, der ihm Körper verleiht.

**WIR EMPFEHLEN:** „Masianco - Pinot Grigio e Verduzzo delle Venezie DOC 2017“, 13 % Vol., Rebsorten: 75 % Pinot Grigio, 25 % Verduzzo, ca. 11,99 Euro, Bezugsquellen unter [www.abayan.de](http://www.abayan.de)





## FARFALLESALAT mit Zuckerschoten, Erdbeeren und Ziegenkäse

*Insalata di farfalle con taccole, fragole e caprino*

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Farfalle
- 200 g Zuckerschoten
- 250 g Erdbeeren
- 1 Bund Petersilie
- 50 g Walnusskerne
- 4 EL heller Balsamicoessig
- 6 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL Honig
- 1 TL Senf
- 1 Ziegenkäserolle
- 2 EL Semmelbrösel
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Farfalle nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen, dann

abgießen und abtropfen lassen. Zuckerschoten waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Erdbeeren waschen und trocken tupfen, dann putzen und vierteln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

2 Für das Dressing die Walnüsse hacken. Essig, 3 EL Olivenöl, Honig und Senf in einer Salatschüssel verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Nüsse dazugeben.

3 Die Farfalle mit Zuckerschoten, Petersilie und Dressing vermischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann ca. 30 Minuten durchziehen lassen. Inzwischen die Ziegenkäserolle in Scheiben schneiden und die Taler in den Semmelbröseln wenden. Übriges Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Käsetaler bei mittlerer Hitze darin von beiden Seiten knusprig anbraten. Erdbeeren zum Pastasalat geben und diesen mit den Käsetalern garniert sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



Passende  
Weinempfehlung



### Sanft und äußerst delikat

Charakteristisch für diesen Wein sind die schonend gereiften Negroamaro-Trauben, die das Aromenpotenzial dieser Rebsorte auf perfekte Weise in sich vereinen.

**WIR EMPFEHLEN:** „Calafuria Rosé Negroamaro Salento IGT 2018“, 12 % Vol., Rebsorte: 100 % Negroamaro, ca. 14,95 Euro, Bezugsquellen unter [www.abayan.de](http://www.abayan.de)



## RIGATONISALAT mit Thunfisch und Avocadodressing

*Insalata di rigatoni con tonno  
e condimento all'avocado*

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Rigatoni
- 100 g getrocknete Tomaten  
in Öl (Glas)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Avocado
- 250 g Joghurt
- 1 Bio-Limette (Saft)
- 50 g Babyspinat
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 185 g Thunfisch in Lake (Dose)
- etwas Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer

**1** Die Rigatoni nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen, dann abgießen und abtropfen lassen. Die Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.

**2** Für das Dressing den Knoblauch schälen und hacken. Avocado halbieren und vom Kern befreien. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, zerdrücken und mit Knoblauch, Joghurt, Limettensaft und 1-2 EL Wasser verrühren, salzen und pfeffern.

**3** Die Nudeln mit Tomaten und dem Dressing in einer Schüssel vermischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann ca. 15 Minuten durchziehen lassen.

**4** In der Zwischenzeit den Spinat waschen und trocken schütteln. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Den Thunfisch abtropfen lassen. Den Salat mit Thunfisch und Spinat auf Tellern anrichten. Mit Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Passende  
Weinempfehlung



### Ausgewogene mineralische Struktur

Das ausgeprägte und nachhaltige Aromenspektrum des „Greco di Tufo“ reicht vom zarten Duft weißer Früchte bis hin zu feinen Noten von Vanille, Farnkraut und Minze. Am Gaumen überzeugt er durch seinen reichen und gleichzeitig angenehm frischen Geschmack.

**WIR EMPFEHLEN:** „Greco di Tufo DOCG 2017“, 13 % Vol.,  
Rebsorte: 100 % Greco, ca. 14,95 Euro, Bezugsquellen unter  
[www.abayan.de](http://www.abayan.de)



*Gefüllt, gewickelt, gerollt*

# *Von Hand gefertigt*

Mit diesen formschönen Köstlichkeiten überraschen Sie sicher jeden Gast!  
Bei der Zubereitung können Sie **Ihr ganzes Fingerspitzengefühl unter Beweis stellen**,  
denn hier kommt es auf Geschmack und das richtige Handwerk an



**GEFÜLLTE  
TINTENFISCHTUBEN**  
*auf Bruschette*  
Rezept auf Seite 107



## Würzige Kaspressknödel

*Canederli al formaggio*

FÜR CA. 40 STÜCK

- 1 Schalotte
- 1/2 Bund Petersilie
- 100 g Semmelknödelbrot (alternativ gewürfelte altbackene Brötchen)
- 50 ml Milch
- 2 Eier, verquirlt
- 3 EL frisch geriebener Parmesan
- etwas Sonnenblumenöl zum Braten
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Schalotte schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Das Knödelbrot oder die Brötchenwürfel etwas zerkleinern und in eine Schüssel geben. Milch, Eier, Parmesan, Schalotte und Petersilie dazugeben und alles gut verkneten. Die Masse 10 Minuten ruhen lassen, dann kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit leicht angefeuchteten Händen ca. 40 kleine Knödel aus der Masse formen.

2 Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kaspressknödel darin portionsweise bei mittlerer Hitze anbraten, dabei etwas flach drücken. Die warmen Kaspressknödel nach Belieben mit einem gemischten Salat servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



### Knödel to go

Die Kaspressknödel können Sie nicht nur warm essen, sie schmecken auch wunderbar am nächsten Tag als Snack für die Mittagspause oder fürs nächste Picknick.





## Involtini mit Tomaten-Auberginen-Gemüse

*Involtini con pomodori e melanzane*

FÜR 4 PERSONEN

- 200 g Tomaten
- 1 kleine Aubergine
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 3 Stiele Oregano
- 150 g TK-Spinat, aufgetaut
- 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
- 8 dünne Kalbsschnitzel
- 8 dünne Parmaschinken-Scheiben
- 4 getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- 100 g Fontinakäse, gerieben
- ca. 350 ml Weißwein
- 2 EL Sahne
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Aubergine waschen, putzen und würfeln. Beides in einer Auflaufform vermischen, mit 2 EL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Oregano waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und

darüberstreuen. Das Gemüse im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten garen.

2 Den Spinat mit etwas Salz und Muskat in einem Topf bei kleiner Hitze 2–3 Minuten garen, bei Bedarf die Flüssigkeit ausdrücken. Die Kalbsschnitzel waschen und trocken tupfen, dann auf einem Brett auslegen und mit Parmaschinken belegen. Die Tomaten gut abtropfen lassen und fein hacken, dann in einer Schüssel mit Spinat und Fontinakäse vermengen. Die Mischung in der Mitte der Schnitzel verteilen. Die Schnitzel aufwickeln und mit je 1 kleinen Holzspieß fixieren.

3 Das übrige Olivenöl in einer ofenfesten großen Pfanne erhitzen. Die Involtini darin von allen Seiten ca. 5 Minuten anbraten, dann im Ofen in ca. 10 Minuten durchgaren. Anschließend aus der Pfanne nehmen und warm halten. Den Weißwein in die Pfanne gießen und mit dem Bratensatz 10 Minuten einköcheln lassen, dann die Sahne unterrühren und die Soße ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Involtini mit dem Tomaten-Auberginen-Gemüse auf Teller verteilen, mit der Weißweinsauce beträufeln und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 65 Minuten



## Gnocchi mit Tomatensoße

*Gnocchi al pomodoro*

FÜR 4-5 PERSONEN

- 1 kg reife Tomaten
- 1 große Zwiebel
- 150 g Butter
- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- 200 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 2 Eier, verquirlt
- 8 Stiele Basilikum
- 100 g Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Für die Soße Tomaten waschen und halbieren. Die Zwiebel schälen und vierteln. Alles mit der Butter im Topf aufkochen, dann bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten abgedeckt köcheln lassen.

**2** Inzwischen für die Gnocchi die Kartoffeln waschen und ungeschält in kaltem Salzwasser aufkochen. In ca. 25 Minuten weich kochen, dann abgießen, etwas ausdampfen lassen und noch warm pellen. Die warmen Kartoffeln durch eine Presse in eine Schüssel drücken. Mehl, Eier und Salz dazugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten.

**3** Den Teig in 10 gleich große Portionen teilen. Jede Portion zu einer daumendicken Rolle formen, davon ca. 2 cm breite Stücke abteilen. Ein Teigstück auf eine Gabel legen. Mit dem Daumen der anderen Hand leicht auf das Teigstück drücken und es dabei rollen – so entsteht die typische Riffelung. Restliche Teigstücke auf die gleiche Weise verarbeiten. Die geformten Gnocchi auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche legen.

**4** Die Gnocchi in einem großen Topf in reichlich siedendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen, bis sie an die Oberfläche steigen, dann abgießen und kurz abtropfen lassen.

**5** Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Einige Basilikumblätter zum Garnieren beiseitelegen, die restlichen Basilikumblätter in die Soße geben und 5 Minuten mitköcheln lassen, dann wieder entfernen. Die Soße mit dem Stabmixer pürieren oder durch eine Flotte Lotte passieren. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Den Parmesan in feine Späne hobeln. Die Gnocchi mit der Tomatensoße vermengen, auf Teller verteilen und mit Parmesanspänen und Basilikum bestreut sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten

### Wandelbar

Servieren Sie zu den selbst gemachten Gnocchi auch einmal eine aromatische Salbeibutter, ein würziges Pesto oder aber eine cremige Pilzrahmsauce. Seien Sie ruhig kreativ!







### *Voll kernig!*

Verwenden Sie Vollkornmehl für den Teig und sorgen Sie so für mehr Biss. Die Mehlmenge dafür einfach 1:1 ersetzen und evtl. 1-2 EL kaltes Wasser unter den Teig kneten.

## **HÖRNCHEN** *mit Walnussfüllung*



## Hörnchen mit Walnussfüllung

*Cornetti con ripieno di noci*

FÜR 20 STÜCK

- 125 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 125 g weiche Butter
- 2 TL Zucker
- 1 Msp. Salz
- 125 g Frischkäse
- 1 Ei
- 100 g Puderzucker
- 50 g Walnusskerne, fein gehackt

1 Für den Teig Mehl, Butter, Zucker und Salz in eine Schüssel geben und verkneten. Den Frischkäse untermengen, bis sich alle Zutaten zu einem Teig verbunden haben. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 30 Minuten kalt stellen.

2 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Das Ei trennen. Das Eiweiß etwas steif schlagen, den Puderzucker dazugeben und die Masse so lange weiter schlagen, bis sich ein fester Eischnee gebildet hat.

3 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dick kreisrund ausrollen und in 20 Tortenstücke teilen. Den Eischnee darauf verstreichen und mit den gehackten Walnüssen bestreuen. Alle Teigstücke von der breiten Seite her zu einem Hörnchen aufrollen.

4 Eigelb mit 1 TL Wasser verquirlen. Die Hörnchen auf das vorbereitete Backblech legen und mit der Eigelbmischung bestreichen. Im vorgeheizten Ofen in ca. 15 Minuten goldbraun backen.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten zzgl. mindestens 30 Minuten Kühlzeit**



### REDAKTIONSTIPP

Haben Sie den Dreh schon raus? In „Gefüllt, gewickelt, gerollt“ nimmt Sie die erfolgreiche Autorin und Bloggerin Karin Stöttinger mit auf eine kulinarische Reise um die Welt. Lernen Sie, worauf es bei asiatischen Sommerrollen, würzig gefüllten Ravioli, sanft gegarten Dim Sum, saftigen Wraps oder herzhaft pikanten Tacos ankommt. Hier zählen nicht nur die inneren Werte, sondern auch Ihr handwerkliches Geschick. **Brandstätter Verlag, 21,90 Euro**



## Gefüllte Tintenfischtuben auf Bruschette

*Calamari ripieni su bruschetta*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Beträufeln
- 150 g Champignons
- 100 g gemischtes Hack
- 9 Tintenfischtuben, küchenfertig
- 80 g frisch geriebener Parmesan
- 2 EL Ricotta
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Bio-Zitrone in Spalten zzgl. etwas Bio-Zitronensaft zum Abschmecken
- 8 Scheiben Ciabatta
- 250 g bunte Kirschtomaten
- 1 kleine Schalotte
- 5 Stiele Basilikum
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen. Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch hacken. 1 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Beides darin bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten glasig dünsten. In der Zwischenzeit die Champignons putzen und fein hacken, dann zur Zwiebelmischung geben und abgedeckt 2–3 Minuten andünsten. Das Hackfleisch dazugeben und krümelig anbraten.

2 Tintenfischtuben waschen und trocken tupfen. 1 Tube fein hacken und mit Parmesan, Ricotta und Tomatenmark unter die Hackmischung rühren. Kurz weiterbraten, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse mithilfe eines Teelöffels in die übrigen 8 Tintenfischtuben füllen. Diese dann jeweils mit 1 kleinen Holzspieß verschließen. Übriges Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die gefüllten Tintenfischtuben darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten ca. 5 Minuten anbraten.

3 Inzwischen die Ciabattascheiben toasten. Die übrige Knoblauchzehe schälen und die gerösteten Ciabattascheiben damit einreiben. Kirschtomaten waschen und vierteln. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Tomaten, Schalotte und Basilikum vermengen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Tomatenmischung auf den gerösteten Ciabattascheiben verteilen und die gebratenen gefüllten Tintenfischtuben darauf anrichten. Das Gericht mit Zitronenspalten garnieren und sofort servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten**



# GENUSS-RÄTSEL



## Gewinnen Sie eins von zehn hochwertigen Kochbüchern von Katharina Küllmer!

Mit dem Buch „Aromenfeuerwerk. Vegetarisch. Die neue grüne Küche“ (**Edition Michael Fischer, 34 Euro**) feiert Autorin, Foodstylistin und Foodfotografin Katharina Küllmer das dritte Werk ihrer Kochbuchreihe „Aromenfeuerwerk“. Darin zeigt sie, wie vielfältig die vegetarische Küche sein kann, ganz besonders, wenn sie durch Kräuter und Gewürze immer wieder neu interpretiert wird. Wir verlosen das tolle Buch mit 100 Rezepten und wunderbaren Foodfotos 10-mal unter allen Teilnehmern. Teilnahme unter [www.soisstitalien.de/Verlosung](http://www.soisstitalien.de/Verlosung). Teilnahmeschluss ist der 28.6.2019. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Flughafen Ankunfts-halle	Behälter für Vorräte (franz.)	Parallelo-grammart, Rhombus	Luftsack im Auto	starker Zweig	alkoh. Mode-getränke	junger Hotelbe-diensteter	Spezialität der schwä-bischen Küche	frech, fordernd
engl.: Ohr		2		Revue	2 zusam-mengehör. Dinge (Mz.)		9	
Musik.: schnell, sofort		4			Schienen-strang			
7. griech. Buchstabe			geografi-sches Kar-tenwerk	Frömmel		1		
					höchste Genauig-keit	lat.: vor		6
Gewürz		Warm-wasser-bereiter	Abk.: Eur-op. Wäh-rungssys-tem	Arbeits-unter-brechung			ital. Provinz	
vier-kantige Spitzsäule					span. Schau-spieler(in (Penélope)			
Staat der USA	10			Heiligen-bild der Ostkirche	ungekocht	7	portugiesi-sche Insel	Apfelsorte
					Araber-fürst			
ital. mürbe Hefeteig-stangen	beweglich		zeitlich abstim-men	Amtsbe-zeichnung (Mz.)	Südfrucht			5
Pariser Stadtbahn					kurz für darin	poetisch: Pferd	best. Artikel (4. Fall)	3
	12					Elan, Schwung		Wappen-vogel
exot. Gewürz		Ozean			opium-haltiges Arznei-mittel			
				Zeitungs-anzeige				
Lenden-stück		ein Edelgas	13		Wurf-ereignis beim Bowling	8		

## LÖSUNGSWORT

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

so isst *Italien*

www.so-isst-italien.de

## Impressum

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

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

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

**Chefredakteurin**  
Amelie Flum (a.flum@falkmedia.de)

**Redaktion** (redaktion@so-isst-italien.de)  
Katrin Burmeister, Henrieke Wölfl, Ronja Bardenhagen,  
Vivien Koitka, Bruntje Thielke, Hanna Kirstein, Jenifer Wohlers,  
Eric Kluge, Hannah Hold, Madeline Bartsch

**Mitarbeiter**  
Alexandra Panella, Sergio Camerini, Cettina Vicenzino,  
Stefanie Nickel

**Lektorat**  
Gabi Hagedorn

**Fotografen**  
Frauke Anholz, Ira Leoni, Tina Bumann, Désirée Peikert,  
Anna Gieseler, Kathrin Knoll

**Grafik und Bildbearbeitung**  
Anne Wassertrahl, Heike Reinke, Marleen Osbahr,  
Mariechristin Lulli, Nele Witt

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

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

**Mediaberatung**  
Sascha Eilers (s.eilers@falkmedia.de)  
Tel. + 49 (4340) 499 379, Mobil: + 49 (151) 53 83 44 12  
Katrin Kersting (k.kersting@falkmedia.de)  
Tel. + 49 (0)431 / 200 766 124

**Anzeigenkoordination**  
Dörte Schröder (d.schroeder@falkmedia.de)  
Tel. + 49 (0)431 / 200 766-12

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

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

**Vertrieb**  
VU Verlagsunion KG, Meißberg 1, 20086 Hamburg

**Vertriebsleitung**  
Hans Wies, VU Verlagsunion KG (hans.wies@verlagsunion.de)

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

**Einzelpreis: 5,99 Euro**  
**Jahresabonnement: 39,90 Euro**  
Europäisches Ausland zzgl. 6,00 Euro  
In den Preisen sind Mehrwertsteuer und Zustellung enthalten.  
Bezogen auf 8 Ausgaben im Jahr. Der Verlag behält sich die  
Erhöhung der Erscheinungsfrequenz vor.

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

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

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

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

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

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

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



falkmedia





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

Angebraten entfaltet  
Blumenkohl sein nussig-  
würziges Aroma



Fotos: gettyimages / Lischka75 (1), Tina Bunmann (1)





# VIER VARIATIONEN

## Leckeres mit Blumenkohl

Wir haben uns in dieser Ausgabe **frischem Blumenkohl** gewidmet und servieren ihn als frischen Salat, in einem cremigen Süsschen, zur Pasta und als feinen Stampf

### BLUMENKOHLSALAT mit Babyspinat

*Insalata di cavolfiore e spinacini*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Blumenkohl
- 50 g Babyspinat
- 1 rote Zwiebel
- 50 g Walnusskerne
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 3 EL heller Balsamicoessig
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- 5 EL Walnussöl
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Walnüsse grob hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten.

2 Den Blumenkohl trocken tupfen und in einer Pfanne in heißem Sonnenblumenöl 5–10 Minuten von allen Seiten scharf anbraten. Mit Salz und etwas Pfeffer würzen.

3 Für das Dressing Essig mit Senf, Honig und Walnussöl verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Gebratenen Blumenkohl und Spinat mit dem Dressing vermengen und den Salat auf Teller verteilen. Alles mit Zwiebel und Nüssen bestreuen und den Salat servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

## 2.

### VARIATION

Diese schnelle Suppe  
sorgt für Hochgenuss  
zum Feierabend



### BLUMENKOHLSUPPE

*Vellutata di cavolfiore*

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g mehligkochende Kartoffeln
- 800 g Blumenkohl
- 1,5 l heiße Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 200 g Sahne
- 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
- 1 Stiel Petersilie zum Garnieren
- 2 EL Röstzwiebeln
- 1 TL rosa Pfefferbeeren
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Blumenkohl waschen und in Röschen

teilen. Kartoffeln 15–20 Minuten in kochender Gemüsebrühe garen. Blumenkohl 10 Minuten vor Garzeitende der Kartoffeln ebenfalls in die Brühe geben und weich garen. Kartoffeln und Blumenkohl abgießen, dabei die Brühe auffangen. Zwiebel schälen und grob würfeln.

2 In einem kleinen Topf die Butter schmelzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Zwiebel zu Kartoffeln und Blumenkohl geben und zusammen mit Sahne und der Hälfte der Brühe zu einer cremigen Suppe pürieren. Ggf. mehr Brühe einrühren.

3 Die Suppe mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Suppe in Tassen füllen und mit Röstzwiebeln, rosa Pfefferbeeren und Petersilie garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten





### 3. VARIATION

Der Low-Carb-Stampf passt perfekt zum zarten Lachsfilet

## BLUMENKOHLSAMPF mit Lachsfilet

*Purè di cavolfiore con salmone*

FÜR 4 PERSONEN

- 350 g Blumenkohl
- 300 g Kohlrabi
- 500 ml heiße Gemüsebrühe
- 2 EL Butter
- 4 EL Mascarpone
- 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
- 500 g Lachsfilet (ohne Haut)
- 1-2 EL Bio-Zitronensaft
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1/2 Bund Petersilie
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen. Kohlrabi schälen und grob würfeln. Beides in 15–20 Minuten in kochender Brühe weich garen. Brühe abgießen und das Gemüse nach Belieben grob oder fein stampfen. Stampf mit Butter und Mascarpone verrühren und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Den Stampf warm halten.

2 Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen, in 4 gleich große Portionen teilen und mit Salz und Zitronensaft würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lachsstücke darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten auf jeder Seite

braten. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und sehr fein hacken.

3 Den Blumenkohlstampf auf Teller verteilen und jeweils 1 Stück gebratenen Lachs daraufsetzen. Das Gericht mit der gehackten Petersilie bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

### WISSENSWERTES ÜBER BLUMENKOHLE

Der bei uns heimische Blumenkohl gehört zu den beliebtesten Gemüsesorten überhaupt. Neben seinem feinen Geschmack ist er sehr vielfältig einsetzbar. Hierzulande ist der weiße Blumenkohl gängig, während in Italien vor allem grüner oder violetter Kohl beliebt ist. Die Farbe entsteht, wenn der Kohl frei und nicht wie hier üblich unter Hüllblättern verdeckt wächst. Blumenkohl ist sehr gesund und enthält neben Vitamin C und Vitamin K u. a. Kalium. Geschmacklich ist Blumenkohl relativ mild mit einem sehr dezenten Kohlaroma. Im Vergleich zu anderen Kohlsorten ist er zudem recht bekömmlich. Achten Sie beim Einkauf auf feste Köpfe, frische Umblätter und einen feinen Kohlduft.

## PASTA mit Hackfleisch-Blumenkohl-Soße

*Pasta con carne macinata e cavolfiore*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 2 Staudensellerieestangen
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 30 g Tomatenmark
- 400 g gemischtes Hack
- 1/4 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1/2 TL Zucker
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Stiel Oregano
- 400 g stückige Tomaten (Dose)
- 150 ml Gemüsebrühe
- 400 g Blumenkohl
- 400 g kurze Makkaroni
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel, Knoblauch und Karotte schälen. Sellerie putzen und entfädeln. Alles fein würfeln und in Öl andünsten. Tomatenmark dazugeben und mitdünsten. Hackfleisch dazugeben und krümelig anbraten. Mit Paprikapulver und Zucker würzen. Rosmarin und Oregano waschen und trocken schütteln. Die Blättchen vom Oregano abzupfen. Tomaten, Brühe und Rosmarinzweig in die Soße geben und diese zugedeckt 5–10 Minuten köcheln lassen.

2 Inzwischen Blumenkohl in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser sehr bissfest garen. Dann abgießen und in die Soße geben. Darin in weiteren 15 Minuten fertig garen.

3 Inzwischen Pasta nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Soße mit Salz und Pfeffer würzen, dabei Rosmarin aus der Soße entfernen, und zusammen mit der Pasta anrichten. Das Gericht mit Oregano bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten





# 4.

## VARIATION

Blumenkohl gibt dieser  
Bolognese Geschmack und  
einen feinen Biss



# VORSCHAU

*Freuen Sie sich auf folgende Themen:*

## EIS WIE IN ITALIEN

Kein Sommer ohne Gelato! Freuen Sie sich auf unsere neuen süßen Kreationen, die nicht nur herrlich erfrischen, sondern auch großen Genuss garantieren!



## Zeit für Tomaten

**Sonnengereifte Tomaten** sind die fruchtigen Hauptdarsteller in unseren feinen Tomatengerichten. Lernen Sie die Vielfalt der unterschiedlichen Sorten kennen und erfahren Sie, wie Sie sie zu den besten Gerichten des Sommers verarbeiten.



Die angekündigten Themen sowie die Rezeptauswahl können sich kurzfristig ändern.  
Fotos: Ira Leoni (1), gettyimages/Veselova Elena (1), Tatiana Volgudova (1), amberfooka (1)

## FEINES GEFLÜGEL

Hähnchen, Maispoularde, Ente und Pute haben wir zart gegart und mit Pasta, Panini und mehr gepaart. Das Ergebnis überzeugt auf ganzer Linie!

## REIN INS KÖRBCHEN ...

... **ihr süßen Kirschen**, und dann ab mit euch in Torte, Kuchen, Tiramisu & Co. Dort könnt ihr uns zeigen, was ihr alles draufhabt!



# 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!





**Jetzt abonnieren & sparen!**  
**GOLD EDITION**  
**im Jahresbezug**

**NEU**



**4 Ausgaben**  
für nur  
**29,90 €**  
(statt € 35,96 Einzelpreis)  
Mehr unter  
[www.zaubertopf.de](http://www.zaubertopf.de)

**Bestellung per Post**

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

**Bestellung online**

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

**Bestellung per Telefon**

Ruf einfach an unter:  
+49 711 72 52 293

„mein ZauberTopf“ ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia und steht in keinerlei Verbindung zu den Unternehmen der Vorwerk-Gruppe. Die Marken „Thermomix“ und die Produktgestaltungen des „Thermomix“ sind eingetragene Marken der Unternehmen der Vorwerk-Gruppe. Für die Rezeptangaben und für das Gelingen der Rezepte in „mein ZauberTopf“ ist ausschließlich falkemedia verantwortlich. Foto: Gettyimages.de/Veronaa (1)