

78 geniale Rezepte!

AT 5,99 €
CH 10,80 CHF
LU 6,80 €
BE 6,80 €
IT 7,50 €
ES 7,50 €

ISSN 2192-2144

Ausgabe 02 · 2020

Februar/März

5,99 EURO

so isst Italien

Für Ihre italienischen Momente



**GESUND
MIT OLIVENÖL**
Neue Serie - für Ihr
Wohlbefinden

Ossobuco, Piccata & Co.

Fleischgerichte wie
von Mamma zubereitet

Spritzig- aromatisch

Neue Rezeptideen
für herzhafte Gerichte
mit Zitrusfrüchten

*Ausgewogen italienisch essen:
mit Gemüse, Kräutern und mehr*

Leicht und lecker

FAMILIENZEIT: Gutes mit Hackfleisch • 6-mal Pasta & Pesto • Ideen für schnelle Gerichte

FÜR DESSERT-FANS: Süßspeisen und Gebäck mit Mohn • Die 6 besten Schokoladenrezepte

LASAGNE

5 neue Varianten
des heiß geliebten
Pastaklassikers



HERRLICH FRISCH:
Farfalle mit Zitronensoße,
Zuckerschoten & Erbsen

JETZT NATURAPOTHEKE LESEN UND SPAREN!

Sichern Sie sich das Probeabo und erhalten Sie
2 Ausgaben für nur 7,50 Euro. Lieferung frei Haus!



UNSER
ANGEBOT:
STATT 11 EURO
NUR 7,50 FÜR
2 HEFTE

Bestellung per Post

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

Bestellung online

www.naturapotheke-magazin.de/
miniabo

Bestellung per Telefon

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

EDITORIAL



Starten Sie mit uns in ein
neues Jahr voll kulinarischer Freuden!

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich wünsche Ihnen ein glückliches und gesundes neues Jahr, das Ihnen viele schöne Momente bringen möge! Wann, wenn nicht jetzt, ist die Zeit, neu durchzustarten und alte Gewohnheiten abzulegen? Auch in der „So is(s)t Italien“ halten wir ab dieser Ausgabe zwei Neuerungen für Sie bereit, wie Sie weiter unten lesen können.

Darüber hinaus stellen wir Ihnen die besten Rezepte für eine ausgewogene Ernährung auf die italienische Art vor. Meine persönliche Empfehlung: die Brunnenkresse-Frittata-Rolle mit Frischkäsefüllung, die Genuss ohne Kohlenhydrate verspricht. Herrlich spritzig kommen hingegen unsere herzhaften Kreationen mit unterschiedlichen Zitrusfrüchten (ab Seite 20) daher – die bringen nicht nur Geschmack und Farbe mit, sondern strotzen nur so vor Vitamin C.

In unserer Redaktion steht das Kochen für Gäste und für die Familie ganz hoch im Kurs. Kein Wunder also, dass wir Gerichte wie Ossobuco oder Piccata milanese lieben. Lassen auch Sie sich von diesen italienischen Fleischklassikern

(ab Seite 34) begeistern und verpassen Sie auf keinen Fall unsere köstlichen Lasagne-Varianten (ab Seite 50), mit denen Sie großen und kleinen Pastafans Genuss bereiten.

Wem der Sinn nach etwas Süßem steht, der sollte direkt auf Seite 56 blättern und sich von unseren feinen Desserts mit Mohn verführen lassen. Und wer dann noch genug hat, findet ab Seite 86 garantiert sein neues Lieblingsrezept mit zart schmelzender Schokolade.

Die „So is(s)t Italien“
Redaktion wünscht Ihnen
einen genussvollen
Jahresauftakt!

Herzlichst Ihre

Amelie Flum | Chefredakteurin



S. 17 Brunnenkresse-Frittata-Rolle mit Frischkäsefüllung



Neues Jahr – neue Serie!

Ab dieser Ausgabe finden Sie in jeder „So is(s)t Italien“ unsere Serie „Gesund all’italiana“, in der wir uns immer einer anderen Zutat der italienischen Küche und ihrer positiven Wirkung auf unser Wohlbefinden widmen. Dieses Mal verraten wir Ihnen ab Seite 62 die positiven Eigenschaften von Olivenöl, und stellen Ihnen vier tolle Rezepte damit vor!



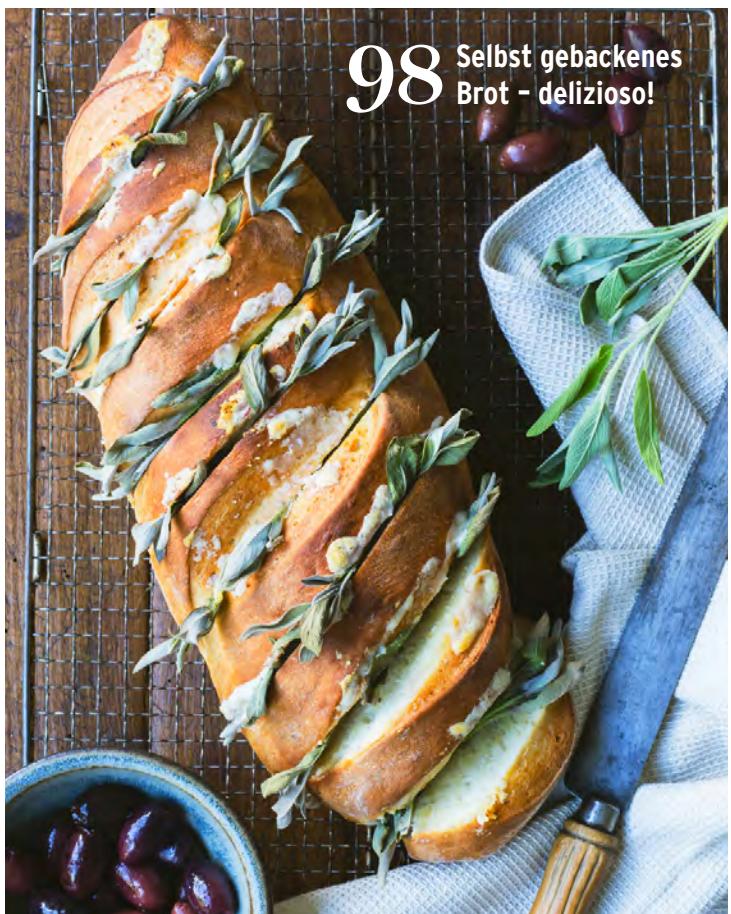
Ein Abschied und ein Neuanfang

An dieser Stelle möchten wir uns herzlich von unserem Weinexperten Sergio Camerini verabschieden, der über viele Jahre hinweg die besten Weine zu unseren Speisen empfohlen hat und fortan neue Wege beschreiten wird. Wir freuen uns, dass Claudia Horn, schon lange in der Weinwelt zu Hause, Sie künftig bei der Wahl passender Weine berät.

Inhalt



34 Fleischklassiker italienischer Art



98 Selbst gebackenes Brot - delizioso!



20 Herzante Zitrusgerichte

REZEPTE

8 Cettinas Welt

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

12 Leichte Küche

Zum Jahresauftakt servieren wir Ihnen fünf Gerichte für italienischen Genuss ohne Reue

20 Zitrusfrüchte herhaft kombiniert

Salat, Pasta, Panini mit Blutorangen, Grapefruit & Co.

28 Pronto, bitte! Eine Mahlzeit in Minuten

Perfekte Rezepte, wenn's mal schnell gehen muss

34 Italienische Fleischklassiker

Ossobuco, Involtini und weitere Fleischgerichte, wie von Mamma zubereitet

44 Pasta e vino: Nudeln mit Pesto

Sechs Pastagerichte mit den dazu passenden Weinen

50 Heiß geliebte Lasagne

Diese Kreationen schmecken der ganzen Familie

56 Desserts mit Mohn

Süße Sünden mit der aromatischen Zutat

62 Gesund all'italiana: Olivenöl

Erreichen Sie Wohlbefinden durch italienisches Essen

70 Suppen aus selbst gemachten Brühen

Drei Suppen auf Basis von Gemüse-, Geflügel- & Rinderbrühe

76 Hackfleisch - köstlicher Allrounder

Vier Kreationen für große und kleine Genießer

Fotos: Ira Leon (22), Tina Bumann (1), Sophia Handschuh (1), gettyimages/CorbisStock (1), Cettina Vincenz (1), Alexandra Panella (1), Frauke Antholz (1), Annamaria Zinna (1)

62 Gesund mit Olivenöl: Tipps & Rezepte



50 Lasagne-Rezepte für jeden Geschmack



12 Leichte Gerichte zum Jahresbeginn



80 Frisch aufgetischt!

Sechs Gerichte mit Gemüse, Salat und Obst der Saison

86 Feines mit Schokolade

Likör, Kuchlein, Mousse – einfach unwiderstehlich!

98 Italienische Brote

Mit etwas Zeit entstehen knusprige, duftende Kunstwerke

106 Würzige Brotaufstriche

Sie sind das i-Tüpfelchen auf frisch gebackenem Brot

110 Vier Variationen: Cannellinibohnen

Hauptzutat in Salat, Eintopf, als Beilage & Bruschetta-Belag

SERVICE

26 Ratgeber: Zitrusfrüchte

42 Weinempfehlungen zu klassisch italienischen Fleischgerichten

92 Ratgeber: Schokolade

94 La dolce vita

104 Ratgeber: Brot backen

STANDARDS

3 Editorial

6 Rezeptfinder

108 Rätsel/Impressum

114 Vorschau



8

Cettina Vicenzino in der Toskana

56 Traumhafte Mohn-Desserts



44 Pastaideen mit Pesto



Alle Rezepte dieser Ausgabe

UNSER MENÜVORSCHLAG FÜR EINEN GUTEN START INS JAHR

VORSPEISE



24 Steak-Panini mit Limetten-Mayonnaise und Mandarinen-Chutney

HAUPTGERICHT



39 Piccata milanese mit Spaghetti Napoli

NACHSPEISE



61 Marzipan-Mohn-Semifreddo mit Rotwein-Pflaumen-Soße

ZWISCHENDURCH *nel mentre*



S. 10 Crostini mit Trauben, Tomaten und Mohn



S. 28 Paprika-Karotten-Suppe mit Petersilien-Croûtons



S. 30 Feldsalat mit Hähnchenstreifen & Parmesandressing



S. 64 Brotsalat



S. 67 Marinierte Sardellen | Focaccia



S. 78 Wraps mit Käse-Hackfleisch-Füllung



S. 103 Pesto-Tomaten-Focaccia



S. 107 Rote-Bete-Aufstrich | Würzbutter-Variationen



S. 107 Pestorolle | Röstpaprika-Pesto



S. 112 Bruschette mit Tomaten-Bohnen



S. 40 Ossobuco mit Risotto alla milanese



S. 41 Involtini alla romana mit cremiger Polenta



S. 44 Pasta-Gratin mit Erbsenpesto, Brokkoli und Pancetta



S. 45 Farfalle mit Spinat-Walnuss-Pesto und Garnelen



S. 46 Farfalle in Zitronenbutter mit Lachsfilet mit Pestokruste



S. 47 Penne mit Rucola-Pistazien-Pesto & Burrata



S. 48 Tagliatelle mit Ofengemüse-Pesto & Hähnchen



S. 49 Lauwarmer Pastasalat mit Olivenpesto & Schinken



S. 51 Spinat-Lachs-Lasagne



S. 52 Gemüselasagne



S. 55 Klassische Lasagne



S. 55 Vollkornlasagne mit Grünkern und Spinat



S. 64 Lammkotelets mit Minzsoße und Zuckerschoten



S. 71 Pastinakencremesuppe | Grundrezept Gemüsebrühe



S. 72 Suppe mit Klößchen | Grundrezept Geflügelbrühe



S. 75 Tortellini in Safranbrühe | Grundrezept Rinderbrühe



S. 77 Deftig gefüllte Frikadellen mit Grillgemüse



S. 78 Gebackene Auberginen mit Lammhackfüllung



S. 79 Paprikafrädelchen mit Kartoffeln und Kräuterbutter



S. 81 Kartoffelauflauf mit Thymian



S. 82 Birnenpizza mit Gorgonzola und Rucola



S. 83 Grünkohl-Fusilli-Pfanne mit Hähnchen



S. 111 Bunter Cannellini-bohnen-Salat



S. 111 Deftiger Bohnen-Lamm-Eintopf



S. 112 Schweinesteak mit Bohnengemüse

NACHSPEISEN & GETRÄNKE *dolce & bevande*



S. 33 Limoncello-Creme mit karamellisierten Äpfeln



S. 55 Fruchtig-süße Beerenlasagne



S. 59 Cannoli mit Mohn-Ricotta-Füllung



S. 60 Mohn-Polenta fritta mit Kirschkompost



S. 61 Birnen-Crumble mit Mohnstreuseln & Vanillesoße



S. 61 Kleine Mohn-Käseküchlein mit Pistazien



S. 84 Haselnussküchlein mit Amarettosahne



S. 85 Pannacotta mit Mandarinentopping



S. 87 Schokoladenlikör



S. 88 Schokoküchlein mit flüssigem Kern



S. 89 Vollmilch-Trinkschokolade am Stiel



S. 90 Schokoladenmousse



S. 91 Schokoladenkuchen mit Haselnüssen



S. 92 Schokoladenpudding mit Amaretto

IN GEMEINSCHAFT
Cettina (M.) zu Gast in
Cristina Bindis und Paolo
Traversaris Trattoria
„Le Bindi“ in der Toskana





CETTINAS WELT

Unterwegs in der Toskana

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

TEXT, REZEPTE & FOTOS | CETTINA VICENZINO

Der große alte Holztisch, der Schatten suchend unter urigen dickstämmigen Olivenbäumen steht, reichlich gedeckt mit allerlei Speisen, Gläsern voller dunkelrotem Wein, und an dem die ganze Großfamilie sich versammelt und gemeinsam stundenlang isst. Das ist wohl das Sinnbild vieler Nicht-Italiener für das Leben in Italien. Und wenn dieser große Holztisch dann auch noch in der Toskana steht, der Traumregion vieler Italienliebhaber, dann lässt sich schon von paradiesischen Zuständen reden.

Einen Tipp zu einem solchen Paradies auf Erden (bzw. in Monte San Savino, einer Stadt mit 8675 Einwohnern in der Provinz Arezzo in der Region Toskana) erhalte ich für meine Reise durch Italien tatsächlich von einer deutschen Kollegin. Sie erzählt mir von einer sehr kleinen Trattoria, in der es nur einen einzigen großen Holztisch gibt, an dem wildfremde Menschen gemeinsam einen ganzen Abend lang essen können, als wären sie eine große Familie. Jeder, der einen Platz ergattert, kann sich einfach dazugesellen. Also mache ich mich auf den Weg dorthin und besetze einen der 20 Stühle in der kleinen Trattoria „Le Bindi – Bottega di cuoco“, die sich im historischen Zentrum von Monte San Savino befindet und von Cristina Bindi als Köchin und ihrem Freund Paolo Travarsari als *cameriere* geführt wird.

Gleich geht es los. Noch sitze ich ganz allein am großen Holztisch. Nach und nach kommen die weiteren Gäste. Diesmal sind es aber keine Einzelpersonen, die eintrudeln, sondern heute feiert hier eine Gruppe von Ärzten und Krankenschwestern. Alle kennen sich schon, ich kenne niemanden. Sie grüßen mich freundlich, und ich grüße freundlich zurück (und heimlich fragen sie sich: Wer ist das? Warum sitzt sie da? Hat die neu bei uns angefangen?). Die Situation ist etwas befremdlich. Aber je



MALERISCH Die Landschaft der Toskana begeistert auch bei trübem Wetter (o.)
GESELLIG Im „Le Bindi“ sitzen alle Gäste gemeinsam an einem großen Tisch (l.)
BESCHAULICH Das kleine Dorf Monte San Savino mit seinem historischen Kern (u.)

mehr Teller gereicht und je mehr Getränke getrunken werden, umso mehr weiß keiner mehr, wer hier noch Arzt, Ärztin, Pfleger, Krankenschwester oder nichts von alledem ist. Es geht um das Zusammensitzen und vor allem um das Genießen.

Was es heute eigentlich zu Essen gibt, weiß kaum einer genau. Es wird einfach ununterbrochen etwas serviert. So als wäre man Gast bei jemandem privat zu Hause. Aber genau das ist der Charakter einer Trattoria wie „Le Bindi“ und genau darin unterscheidet sie sich von einem Ristorante. Die Bezeichnung Trattoria ist, im Gegensatz zum Ristorante, eine typisch italienische Erfindung. Was genau der Unterschied zwischen einer Trattoria, einem Ristorante und einer Osteria ist, erzähle ich Ihnen in meinem Kochbuch „Italia – Das Beste aus allen Regionen“.





CROSTINI
mit Trauben, Tomaten
und Mohn



REDAKTIONSTIPP

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



Bei Aldo kaufen die Bindis schon seit Jahrzehnten Fleisch und Käse aus der Region

**Crostini mit Trauben,
Tomaten und Mohn**

von „Le Bindi – Bottega di cuoco“
*Stufato della vendemmia
con uva e pomodori*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Stange Lauch
- 1 Karotte
- 1 Stange Staudensellerie
- 200 g weiße Weintrauben
- 300 g halbreife Tomaten
- 4 Scheiben dunkles Brot, geröstet
- etwas gemahlener Mohn
- etwas natives Olivenöl extra
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Lauch putzen, gründlich waschen und den weißen Teil in Scheiben schneiden. Die Karotte schälen, von den Enden befreien und grob hacken. Staudensellerie putzen, waschen und ebenfalls grob hacken. Alles mit 100 ml Wasser in einen Topf geben, leicht salzen und zugedeckt 5 Minuten garen.

2 Weintrauben waschen, Tomaten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Trauben und Tomaten zum Gemüse geben und alles bei großer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, sodass die Flüssigkeit der Tomaten verkocht. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen und auf den gerösteten Brotscheiben verteilen. Diese mit etwas Mohn bestreuen, mit etwas Olivenöl beträufeln und sofort servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten**

Schweinefleisch mit Trauben

von „Le Bindi – Bottega di cuoco“
Maiale „ubriaco“ all'uva

FÜR 4 PERSONEN

400 g rote Weintrauben
1 Bund Salbei
1 Bund Rosmarin
2 Schweinefilets (à ca. 500 g)
1 EL wilde Fenchelblüten (alternativ
1 TL Fenchelsaat)
etwas natives Olivenöl extra
1 Knoblauchzehe
etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Für den Traubenmost 2 Tage vor der Zubereitung die Hälfte der Trauben waschen, pürieren, filtern und zum Fermentieren 2 Tage zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

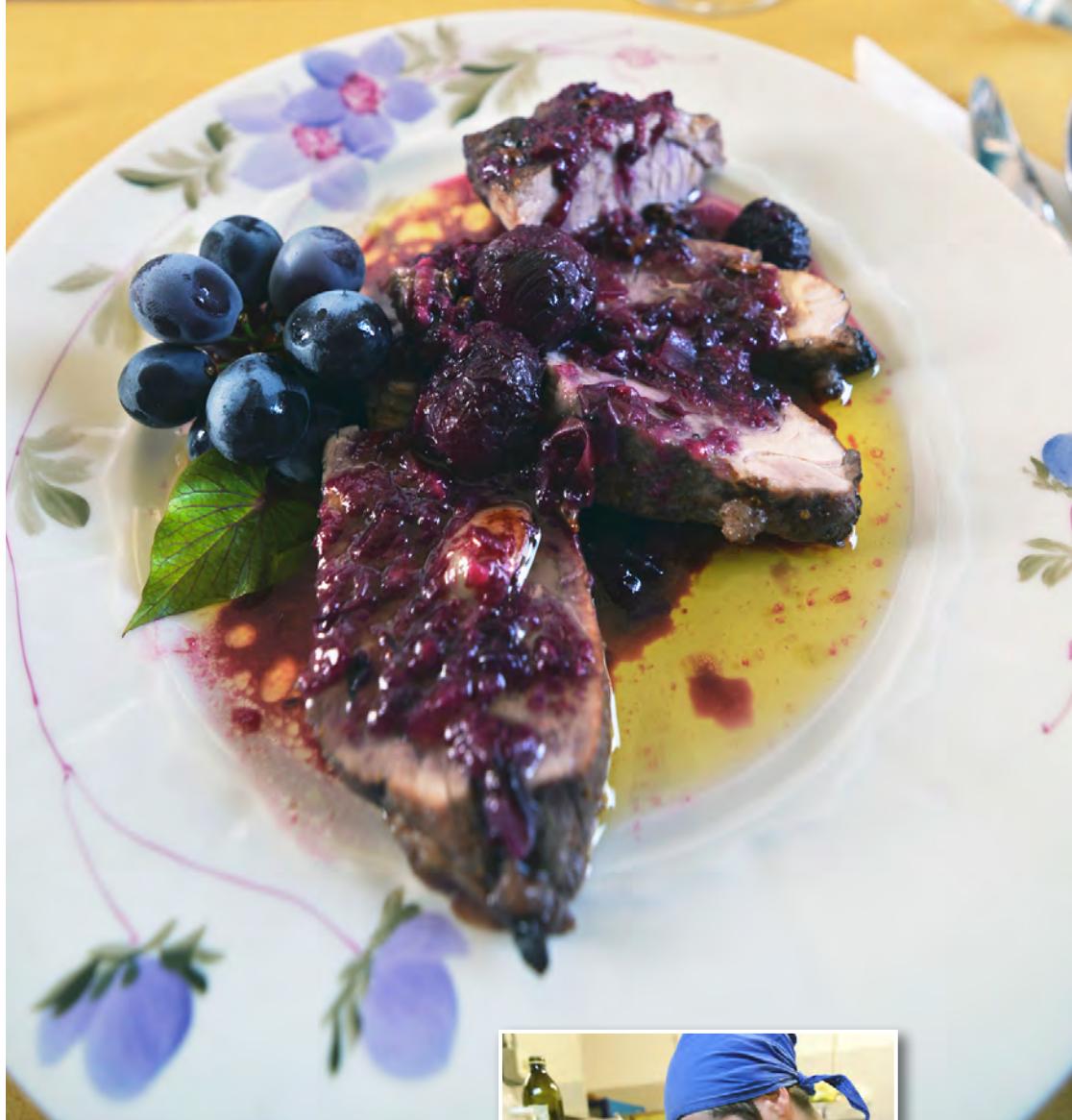
2 Den Traubenmost 60 Minuten vor Verwendung aus dem Kühlschrank nehmen. Den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kräuter waschen und trocken schütteln.

3 Die Schweinefilets mit Salz, Pfeffer und Fenchelblüten würzen und in eine mit etwas Olivenöl gefettete Auflaufform legen. Die ungeschälte Knoblauchzehe dazugeben und das Fleisch ca. 10 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben, bis es angebraten ist. Die Hälfte des Traubennosts sowie Salbei und Rosmarin dazugeben. Die Ofentemperatur auf 160 °C reduzieren und die Filets im Ofen weitere 30 Minuten garen, dabei nach und nach weiteren Traubenmost dazugießen. Die Schweinefilets dürfen nicht trocken werden.

4 Nach 30 Minuten Garzeit die restlichen gewaschenen Trauben dazugeben und alles weitere 30 Minuten schmoren. Die Schweinefilets aus dem Ofen nehmen, in 1,5 cm breite Scheiben schneiden und mit den geschmorten Weintrauben servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten
zzgl. 2 Tage Kühlzeit

SCHWEINEFLEISCH mit Trauben



Cristina Bindi (o.) kocht nur traditionelle, toskanische Gerichte, seit sie die Trattoria ihres Vaters übernommen hat

Rezepte für eine ausgewogene Ernährung Leicht & so lecker

Unsere grandiosen Kreationen zeigen, dass
Genuss und gesunde Kost keine Gegensätze
sind. So lässt sich ohne Reue schlemmen!

FOTOS & STYLING | IRA LEONI



Bunt & gesund

Für die Zubereitung im Ofen
eignen sich viele Gemüsesorten:
Paprika, Zucchini, Kartoffeln etc.
Das schonende Garen mit wenig
Öl sorgt dafür, dass ein Großteil
der wertvollen Inhaltsstoffe
erhalten bleibt.

OFENGEMÜSE mit gebackenem Kabeljau und Kräuteröl

Rezept auf Seite 17



BRUNNENKRESSE-FRITTATA-ROLLE mit Frischkäsefüllung

Rezept auf Seite 17





TOMATENSUPPE mit Rindfleischspießen

Rezept auf Seite 18



Macht satt, ohne zu beschweren

Pasta mit Gemüse & Zitrus



FARFALLE
mit Zitronensoße,
Zuckerschoten und Erbsen

Rezept auf Seite 18

Viele Farben

Je bunter ein Gericht ist, desto wahrscheinlicher ist, dass darin alle guten Vitamine enthalten sind. Setzen Sie also beim Kochen auf (Farb-)Vielfalt durch unterschiedliches Gemüse und verwenden Sie reichlich Kräuter!

BLUMENKOHL-„RISOTTO“ mit Pilzen und Mandelbutter

Alleskönner

Kalorienarm, vitaminreich und lecker – der Blumenkohl ist zudem der mildeste unter allen Kohlsorten, hat aber manchmal eine natürliche, leicht bittere Note. Dagegen hilft eine Prise Zucker im Kochwasser.





Blumenkohl-„Risotto“ mit Pilzen und Mandelbutter

„Risotto“ di cavolfiore con funghi e burro alle mandorle

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 1 kg Blumenkohl
- 1 Schalotte
- 500 g gemischte Pilze (z.B. Kräutersaitlinge, Austernpilze und Champignons)
- 3 Stiele Thymian
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 100 ml Weißwein
- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 g Butter
- 40 g Mandelblättchen
- 80 g frisch geriebener Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen, diese in einem Multizerkleinerer oder mit der Küchenmaschine sehr fein zerkleinern. Die Schalotte schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen.

2 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Blumenkohl und Thymian dazugeben und kurz mitbraten. Alles mit Weißwein ablöschen und diesen kurz einkochen lassen. Die Brühe dazugeben und alles aufkochen lassen. Zugedeckt 10–12 Minuten bei kleiner Hitze garen, dabei zwischendurch rühren. Inzwischen das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze darin portionsweise scharf anbraten. Die Schalotte kurz mitbraten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

3 80 g Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen. Die Mandelblättchen darin goldbraun anrösten. Übrige Butter und Parmesan zum Blumenkohl geben und alles gut vermengen. Das „Risotto“ mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken, dann mit den Pilzen und der Mandelbutter anrichten und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



Ofengemüse mit gebackenem Kabeljau und Kräuteröl

Verdure al forno e merluzzo con olio alle erbe

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Basilikum, Oregano)
- 120 ml natives Olivenöl extra
- 500 g bunte Karotten
- 200 g Petersilienwurzeln
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Fenchelknollen
- 200 g Kirschtomaten mit Grün
- 4 Stücke Kabeljaufilet (à ca. 150 g, küchenfertig)
- 1 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Knoblauch schälen und hacken. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und ebenfalls hacken. Knoblauch, Kräuter und Öl verrühren.

2 Karotten und Petersilienwurzeln schälen und putzen. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Fenchel waschen, putzen und in Spalten schneiden. Kirschtomaten waschen und trocken tupfen. Das Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit der Hälfte des Kräuteröls beträufeln und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen.

3 Inzwischen das Kabeljaufilet waschen und trocken tupfen, dann mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch auf das Gemüse legen, je mit 1 EL Kräuteröl beträufeln und alles zusammen weitere 15 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen, mit dem übrigen Öl sowie der Zitronenschale garnieren und das Gericht servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten



Brunnenkresse-Frittata-Rolle mit Frischkäsefüllung

Rotolo di frittata al crescione con formaggio fresco

FÜR 4 PERSONEN

- 300 g Brunnenkresse
- 10 Eier
- 200 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- 100 g grüne Oliven, entsteint
- 2 Frühlingszwiebeln
- 400 g Frischkäse
- 3-4 EL Milch
- 80 g Pinienkerne, geröstet
- 1 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Brunnenkresse verlesen, gut waschen und trocken schleudern, dann in ein hohes Gefäß geben und mit Eiern, Salz und Pfeffer pürieren. Die Eiermasse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

2 Inzwischen für die Füllung die Tomaten gut abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden. Oliven hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Frischkäse und Milch glatt rühren. Tomaten, Oliven, Frühlingszwiebeln, Pinienkerne und Zitronenschale unterrühren und die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Frittata aus dem Ofen nehmen und auf ein sauberes Küchenhandtuch stürzen. Sofort das Backpapier abziehen und die Frittata locker von der langen Seite aufrollen, dann vollständig auskühlen lassen. Die Frittata vorsichtig entrollen und mit der Frischkäsecreme bestreichen. Die Frittata einrollen und fest in Frischhaltefolie wickeln. Mindestens 2 Stunden kalt stellen. Die Folie entfernen und die Frittata in Scheiben servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten
zzgl. 2 Stunden Kühlzeit





Tomatensuppe mit Rindfleischspießen

Zuppa di pomodoro con fagioli cannellini e spiedini di manzo

FÜR 4 PERSONEN

- 1 rote Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Peperoncino
- 3 Stangen Staudensellerie
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 1/2 TL geräuchertes Paprikapulver
- 800 g ganze Kirschtomaten (Dose)
- 1,2 l heiße Gemüsebrühe
- 800 g Cannellinibohnen (Dose)
- 12 getrocknete Aprikosen
- 4 Rindersteaks (à ca. 150 g)
- einige Basilikumblättchen zum Garnieren
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Peperoncino waschen und in Ringe schneiden. Sellerie waschen, ggf. entfärden und in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. 2 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Peperoncino und Sellerie darin andünsten. Alles mit Paprikapulver bestäuben, kurz anrösten, dann die Kirschtomaten dazugeben und alles mit der heißen Brühe ablöschen. Die Suppe aufkochen, dann zudeckt 20–25 Minuten sanft köcheln lassen.

2 Inzwischen die Bohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Die Aprikosen jeweils halbieren. Steaks jeweils in 8 gleich große Stücke schneiden. Je 4 Stücke Fleisch abwechselnd mit 3 Aprikosenhälften auf 1 langen Holzspieß stecken. Spieße rundum salzen und pfeffern, dann in einer Pfanne im restlichen heißen Olivenöl unter Wenden in 6–8 Minuten goldbraun braten. Die Bohnen ca. 5 Minuten in der Suppe erhitzen. Diese mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Basilikum und Rindfleischspießen servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



TITEL-REZEPT

Farfalle mit Zitronensoße, Zuckerschoten und Erbsen

Farfalle al limone con taccole e piselli

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Zuckerschoten
- 1 Schalotte
- 3 Stiele Minze
- 300 g gepalte Erbsen
- 400 g Farfalle
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- 200 g Frischkäse
- 100 g Pistazienkerne
- 1/2 TL Chiliflocken
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zuckerschoten putzen und ggf. in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotte schälen und fein würfeln. Minze waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und fein hacken. Erbsen und Zuckerschoten in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2 Farfalle nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotte darin glasig dünsten, alles mit der Brühe ablöschen. Zitronensaft und Frischkäse dazugeben. Die Mischung glatt rühren, einmal aufkochen lassen und bei kleiner Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Die Minze dazugeben und die Soße mit dem Stabmixer pürieren, dann mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Pistazien grob hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Farfalle abgießen und mit Zuckerschoten und Erbsen vermengen. Die Pasta auf 4 Teller verteilen, mit der Soße beträufeln, mit Pistazien und Chiliflocken garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

Das sollten Sie für eine ausgewogene Ernährung beachten:



VIELFALT Selbst vermeintlich ungesunde Speisen sind halb so schlimm, wenn sie in Maßen genossen werden.

Denn was der Körper benötigt, ist eine möglichst große Vielfalt an verschiedenen Vitaminen, Nähr- und Mineralstoffen. Die Mischung macht's! Und wer sich grundsätzlich ausgewogen ernährt, dem schadet ein kleiner Ausreißer hin und wieder nicht.



FÜNF PRO TAG Damit man stets genug Obst und Gemüse zu sich nimmt, kann man sich an der Fünf-Portionen-Regel orientieren. Eine Portion ist in etwa eine Handvoll. Täglich sollten Sie drei Portionen Gemüse und Nüsse sowie zwei Portionen Obst zu sich nehmen.



GENÜGEND TRINKEN Zur gesunden Ernährung gehört auch immer das ausreichende Trinken. 1,5 bis 2 Liter pro Tag sollten es sein. Am besten ist Wasser, aber auch ungesüßte Tees sind gut. Säfte und Alkohol enthalten viel Zucker und sollten deswegen nur die Ausnahme sein.



SCHONEND KOCHEN „So viel wie nötig, aber so wenig wie möglich“ ist die Devise für die Zubereitung gesunder Mahlzeiten. Das gilt nicht nur für die Menge, sondern vor allem auch für die Garzeit. Je länger ein Gericht kocht, desto mehr Inhaltsstoffe gehen verloren.



IN RUHE ESSEN Nicht nur die Mahlzeit selbst sollte gesund sein. Die Umstände, in denen wir essen, spielen auch eine wichtige Rolle. Mit Bedacht, ohne Ablenkung essen wir viel bewusster und nehmen die Aromen besser wahr. So sind wir schneller satt und glücklich.

Das beliebte SPEZIAL Leichte Küche!

EXTRA: 4 WOCHENPLÄNE MIT JE 21 REZEPTE

Das unabhängige Magazin
9,99 EURO | Leichte Küche SPEZIAL | Ausgabe 1/2020

mein Zaubertopf SPEZIAL

mein Zaubertopf

Lieblingsrezepte für Thermomix®

Leichte Küche SPEZIAL

114 NEUE REZEPTE

7 TAGE

Basenfasten – aber richtig! Wertvolle Tipps von Expertin Sabine Wacker

DIY-Wochenplan zum Gestalten

Genussvoll & Low Carb gemixt!

TM6/TM5® & TM31

Abnehmen ohne Verzicht
Ganz einfach mit dem Thermomix®

NACHHALTIG: Achtsam essen für Körper & Natur OHNE ZUCKER: 21 Low-Carb-Ideen
DIÄTEN: Tricks, wie's endlich klappt! LIGHT-PRODUKTE: Was bringen sie wirklich?

Jetzt nur 9,99 €

„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 in mein Zaubertopf ist ausschließlich falkemedia verantwortlich. Exklusive der Spezial-Ausgaben | Illustration: Gettyimages.de/chinarius (1)

Alle 114
Rezepte für
TM6, TM5®
& TM31

164 Seiten
rund um
Thermomix®

Mit unseren
Wochen-
plänen
purzeln die
Pfund wie
von allein!

Ein
unverzichtbarer
Ratgeber für das
ganze Jahr!

JETZT BESTELLEN:
shop.zaubertopf.de

Herhaftes mit

Zitrusfrüchten

Herrlich spritzig sind diese überraschenden Kreationen mit Orangen, Grapefruit & Co., die **Farbe und Geschmack** auf den Teller bringen

FOTOS & STYLING | TINA BUMANN



LINGUINE
mit Jakobsmuscheln
und Grapefruit

Rezept auf Seite 23



LAUWARMER SAFRAN-ORANGEN-COUSCOUS

mit Burrata

Rezept auf Seite 24



Farbenfroh & aromatisch

Low-Carb-Leibspeise

GEBRATENER
LAMMLACHS
auf Blutorangensalat



Gebratener Lammlachs auf Blutorangensalat

Agnello con insalata di arance

FÜR 4 PERSONEN

5 Bio-Blutorangen
400 g Kirschtomaten
2 Chicorées
1 TL Fenchelsaat
1/2 TL brauner Zucker
2 EL heller Balsamicoessig
7 EL natives Olivenöl extra
600 g Lammlachs
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Blutorangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird, den dabei austretenden Saft auffangen. Blutorangen in Scheiben schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Chicorées putzen, waschen und jeweils der Länge nach halbieren, dann vom Strunk befreien und in Streifen schneiden.

2 Fenchelsaat in einem Mörser zerstoßen und mit dem aufgefangenen Blutorangen-

saft sowie Zucker, Essig und 5 EL Olivenöl verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blutorangen, Kirschtomaten und Chicorées vorsichtig mit dem Dressing vermengen.

3 Übriges Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Lammlachs darin bei großer Hitze rundum scharf anbraten. Die Hitze etwas reduzieren und das Fleisch ca. 5 Minuten unter Wenden weiterbraten. Den Lammlachs mit Salz und Pfeffer würzen, vom Herd nehmen und abgedeckt 2-3 Minuten ruhen lassen. Dann in Scheiben schneiden und auf dem Blutorangensalat anrichten. Sofort servieren.

TIPP: Anstelle von Lammlachs können Sie auch ein Entrecote mit dem Salat servieren. Dieses einfach medium grillen, kurz in etwas Alufolie gewickelt ruhen lassen und in Streifen geschnitten auf dem Blutorangensalat anrichten.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



Gewürzkick

Vielen Gerichten können Sie noch ein i-Tüpfelchen aufsetzen, wenn Sie sie mit einem aromatischen Zitrusalz verfeinern. Dazu einfach 10 EL grobes Meersalz mit der abgeriebenen Schale von 1/2 Bio-Orange (oder 1/2 Bio-Blutorange oder 1/2 Bio-Grapefruit oder 1 Bio-Zitrone oder 2 Bio-Limetten), mit den Nadeln von 1 Zweig Rosmarin sowie 1/2 TL schwarzer Pfefferkörnern im Mörser fein zerstoßen.

Linguine mit Jakobsmuscheln und Grapefruit

Linguine con capesante e pompelmo



FÜR 4 PERSONEN

2 Knoblauchzehen
2 Bio-Grapefruits
2 Avocados
1 roter Peperoncino
400 g Linguine
5 EL natives Olivenöl extra
150 ml Weißwein
125 g Mascarpone
20 Jakobsmuscheln, küchenfertig
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Knoblauchzehen schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Grapefruits so schälen, dass auch die weiße Haut vollständig entfernt wird. Die einzelnen Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden, den dabei austretenden Saft auffangen.

2 Die Avocados halbieren und vom Kern befreien. Das Fruchtfleisch vorsichtig aus der Schale lösen und in mundgerechte Stücke schneiden, dann sofort mit dem aufgefangenen Grapefruitsaft beträufeln. Den Peperoncino waschen und in Ringe schneiden.

3 Linguine nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Beides mit dem Weißwein ablöschen, diesen kurz einköcheln lassen. Mascarpone unterrühren. Die Soße ca. 5 Minuten sanft köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen. Das übrige Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Jakobsmuscheln darin von jeder Seite ca. 2 Minuten scharf anbraten. Den Peperoncino dazugeben und kurz mitbraten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und die Pfanne vom Herd nehmen.

5 Linguine abgießen und tropfnass in die Weißweinsoße geben. Grapefruitfilets und Avocadostücke ebenfalls dazugeben und alles vorsichtig vermengen. Die Pasta auf 4 Teller verteilen, mit den gebratenen Jakobsmuscheln anrichten und sofort servieren.

TIPP: Das bittere Aroma von Grapefruits harmoniert perfekt mit dem zarten, milden Jakobsmuschelfleisch. Alternativ können Sie auch gebratenes Kabeljaufilet zu diesem besonderen Pastagericht servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

Steak-Panini mit Limetten-Mayonnaise und Mandarinen-Chutney

Panino con bistecca, maionese al lime e chutney di mandarini

FÜR 4 PERSONEN

50 g Schalotten
40 g Ingwer
8 Bio-Mandarinen
125 g Zucker
125 ml heller Balsamicoessig
1 EL Speisestärke
80 g Rucola
1 gelbe Paprikaschote
1 Bio-Limette
1 Ei
155 ml natives Olivenöl extra
4 Rumpsteaks (à 180 g)
1 Ciabatta
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für das Chutney die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Mandarinen so schälen, dass auch die weiße Haut vollständig entfernt wird. Die Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden, den dabei austretenden Saft auffangen.

wänden herausschneiden, den dabei austretenden Saft auffangen.

2 Zucker in einer Pfanne goldgelb karamellisieren lassen. Schalotten und Ingwer dazugeben, alles mit dem aufgefangenen Saft sowie dem Essig ablöschen und ca. 5 Minuten einköcheln lassen. Mandarinen unterrühren und alles weitere 2-3 Minuten köcheln lassen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren. Das Chutney damit binden, dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

3 Rucola waschen und trocken schleudern. Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Limette heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben, dann den Saft auspressen. Ei und 125 ml Öl in ein hohes, schmales Gefäß geben. Den Stabmixer hineinstellen und beim Mixen langsam hochziehen, bis eine cremige Masse entstanden ist. Mit Limettenschale, 1-2 EL Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Übriges Öl in einer Grillpfanne erhitzen. 4 Die Steaks leicht salzen und in der heißen Pfanne auf jeder Seite 3 Minuten bei großer Hitze scharf anbraten. Mit Pfeffer würzen, in Alufolie wickeln und 5 Minuten ruhen lassen.

5 Das Ciabatta in 4 gleich große Stücke schneiden und jeweils waagerecht halbieren. Die unteren Hälften mit der Limetten-Mayonnaise bestreichen und mit Rucola belegen. Die Steaks daraufsetzen und mit etwas Chutney bestreichen. Dann mit Paprika belegen und mit den Ciabatta-Oberseiten bedecken. Die Panini mit Holzspießen feststecken und mit dem übrigen Chutney servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten



Lauwarmer Safran-Orangen-Couscous mit Burrata

Couscous tiepido allo zafferano con arance e burrata



FÜR 4 PERSONEN

1 Bund Frühlingszwiebeln
2 rote Paprikaschoten
3 Bio-Orangen
0,2 g Safranfäden
265 g Kichererbsen (Dose)
150 ml Gemüsebrühe
1 TL edelsüßes Paprikapulver
250 g Instant-Couscous
80 g Pistazienkerne
4 EL natives Olivenöl extra
1 Prise Zucker
4 Kugeln Burrata

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. 1 Orange heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben, anschließend den Saft auspressen. Die übrigen Orangen so schälen, dass auch die weiße Haut vollständig entfernt ist. Dann die Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden.

2 Die Safranfäden in 2 EL heißes Wasser geben und darin auflösen. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und gründlich abtropfen lassen.

3 Orangensaft, -schale, Gemüsebrühe und Paprikapulver in einen Topf geben und einmal aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, Safran samt Flüssigkeit dazugeben,

dann den Couscous unterrühren und nach Packungsangabe zugedeckt quellen lassen.

4 Die Pistazien hacken. 2 EL Olivenöl zum Couscous geben, diesen mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und mit einer Gabel auflockern. Frühlingszwiebeln, Paprika, Orangenfilets und Kichererbsen vorsichtig unter den lauwarmen Couscous mengen.

5 Den Couscous auf 4 Teller verteilen und jeweils 1 Burrata auf den Salat setzen. Das Gericht mit dem übrigen Olivenöl beträufeln, mit den gehackten Pistazien bestreuen und sofort servieren.

TIPP: Wer keinen Burrata im Supermarkt bekommt, wird im italienischen Delikatessenladen fündig. Alternativ können Sie auch Mozzarella verwenden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



STEAK-PANINI
mit Limetten-Mayonnaise
und Mandarinen-Chutney



Kross & saftig

Üppig belegtes Panini



Zitrusfrüchte RATGEBER

Wir geben Ihnen **hilfreiche Infos** zu Lagerung und Verwendung, damit Sie für den Umgang mit Zitrusfrüchten gewappnet sind

WELCHE ZITRUSFRUCHT PASST WOZU?

Die Grapefruit hat eine leicht herbe Note und schmeckt deswegen in fruchtigen Desserts oder zu Fisch und Meeresfrüchten. Orangen und Mandarinen hingegen bringen viel Süße mit, sind aber nicht nur für Nachspeisen gut geeignet. Auch in knackigen Salaten, zu würzigem Fleisch oder in Füllungen machen sich beide super. Zitronen und Limetten sorgen für Frische und Säure in Salaten, Desserts und zu Fisch und Fleisch. Sie sind wahre Alleskönnner. Aus jeder Zitrusfrucht kann eine köstliche Limonade hergestellt werden. Die säuerlichen Sorten brauchen nur etwas mehr Zucker.



ZITRONAT UND ORANGEAT

Die beliebten Zutaten in Früchtebroten sind entgegen ihrem Ruf rein natürlich und nicht chemisch hergestellt. Sie werden aus den Schalen von bestimmten Zitronen- und Orangensorten produziert. Die Schalen müssen sehr dick sein, dementsprechend fällt das Fruchtfleisch bei diesen Sorten eher spärlich aus. Bei der Herstellung wird die abgetrennte und gereinigte Schale so lange in sehr stark gesüßtem Wasser gekocht, bis sie beginnt, durchsichtig zu werden. Anschließend wird sie über mehrere Tage getrocknet und hält sich dann monatelang.

DIE RICHTIGE LAGERUNG

Zitronen, Grapefruits, Orangen und Limetten sollte man nicht im Kühlschrank lagern. Sie sind kälteempfindlich und verlieren durch die kalte Lagerung an Aroma. Auch Zimmertemperatur ist nicht optimal. Lagern Sie die Zitrusfrüchte am besten kühlt, dunkel und getrennt von Früchten wie Bananen und Äpfeln, die Reifegase ausströmen können.



ZITRUSÖLE

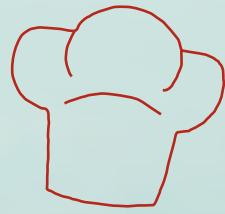
Mit Zitrus aromatisierte Öle bereichern vor allem die kalte Küche, z. B. in einem Salatdressing. Sie sind sehr einfach herzustellen. Dazu Sonnenblumen- oder Rapsöl mit den Schalen von Bio-Zitrusfrüchten nach Wahl in ein verschließbares Gefäß geben. Wer mag, gibt Kräuter wie Rosmarin oder Thymian hinzu. Achten Sie darauf, dass keine weißen Bestandteile an der Zitruschale haften, da das Öl sonst bitter wird. Den Mix 3 Wochen stehen lassen, dabei mehrmals schütteln. Dann durch ein Sieb gießen und in Flaschen abfüllen.



EINGELEGTE SALZZITRONEN

8 Bio-Zitronen waschen und kreuzförmig einschneiden. 300 g grobes Meersalz in die Einschnitte reiben (Reste auffangen). Die Zitronen in einem großen, sterilen Einmachglas schichten. Aufgefangenes Salz und 1 TL schwarze Pfefferkörner dazugeben. Das Glas mit abgekochtem, abgekühltem Wasser auffüllen, bis die Zitronen fast bedeckt sind. Dann so viel natives Olivenöl extra angießen, bis die Zitronen vollständig bedeckt sind. Die Salzzitronen ca. 4 Wochen verschlossen ziehen lassen. Gehackt verleihen sie Fleisch- und Fischgerichten eine wunderbare Würze.

Testen Sie 3 Ausgaben für NUR 9,90 Euro!



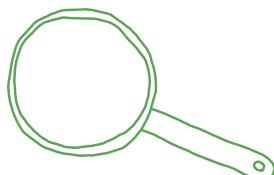
Genießen
Sie 35%
Preisvorteil
frei Haus

Mein LandRezept begeistert als Genussedition mit saisonalen Rezepten aus der ländlich raffinierten Küche. In jeder Ausgabe erwartet Sie ein anderes kulinarisches Thema des Landlebens.

Bestellen Sie jetzt:

0711 / 72 52 291

@ www.meinlandrezept.de/probeabo



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

ABO: LR14ONM



PRONTO, BITTE!

Eine Mahlzeit in Minuten

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

FOTOS & STYLING | FRAUKE ANTHOLZ

30
Minuten

PAPRIKA-KAROTTEN-SUPPE mit Petersilien-Croûtons

Vellutata di peperoni e carote con crostini al prezzemolo

FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Karotten
- 1 große mehligkochende Kartoffel
- 2 rote Paprikaschoten
- 6 EL natives Olivenöl extra
- 1 Zwiebel, geschält, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, geschält, gehackt
- 1 TL brauner Zucker
- 600 ml heiße Gemüsebrühe
- 2 Ciabattabrotchen in Würfeln
- 1/2 Bund Petersilie, gehackt
- 150 g Crème fraîche
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Karotten und Kartoffel schälen und in kleine Stücke schneiden. Paprika waschen, putzen und ebenfalls in Stücke schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse, Zwiebel und Knoblauch darin kurz anbraten. Den Zucker darüberstreuen und kurz karamellisieren lassen. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

2 Inzwischen Brötchenwürfel, Petersilie, übriges Öl und etwas Salz vermischen. Die Croûtons in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun braten. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren, Crème fraîche unterrühren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen, mit den Croûtons bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



ORECCHIETTE mit Salsiccia, Kirschtomaten und Frühlingszwiebeln

Orecchiette con salsiccia, pomodorini e cipollotti

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Orecchiette
- 4 Salsicce
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Frühlingszwiebeln
- 200 g Kirschtomaten
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 200 g Ricotta
- etwas frisch geriebener Pecorino zum Servieren
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

25
Minuten

1 Orecchiette nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

2 Das Brät der Salsicce jeweils aus der Pelle drücken. Knoblauch schälen und hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in Scheiben schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Salsicciabräti darin mit dem Knoblauch anbraten. Frühlingszwiebeln und Tomaten dazugeben und kurz mitbraten.

3 Die Orecchiette abgießen und abtropfen lassen, dabei 300 ml des Kochwassers auffangen. Ricotta mit Kochwasser in die Pfanne geben, alles kurz aufkochen lassen. Orecchiette dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pasta auf Teller verteilen, mit Pecorino bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten





30
Minuten

FELDSALAT mit Hähnchenstreifen und Parmesandressing

*Insalata valeriana con pollo
e condimento al parmigiano*

FÜR 4 PERSONEN

- 40 g Pinienkerne
- 200 g Feldsalat
- 1 Granatapfel
- 150 g Kirschtomaten
- 1 Schalotte
- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 8 EL natives Olivenöl extra
- etwas edelsüßes Paprikapulver
- 4 EL heller Balsamicoessig
- 100 g Joghurt
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Senf
- 70 g frisch geriebener Parmesan
- etwas Zucker
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen. Den Feldsalat verlesen, gründlich waschen und trocken schleudern. Den Granatapfel vierteln und die Kerne herauslösen. Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Schalotte schälen und fein würfeln.

2 Das Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin unter Wenden goldbraun braten. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

3 Für das Dressing Schalotte, übriges Öl, Balsamicoessig, Joghurt, Brühe und Senf in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Den Parmesan unterrühren und das Dressing mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Feldsalat, Granatapfelkerne, Tomaten und Pinienkerne mit dem Parmesandressing vermischen. Salat und Hähnchenfleisch auf Teller verteilen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

35
Minuten

ONE-POT-PASTA mit Garnelen, Artischocken und Oliven

One pot pasta con gamberi, carciofi e olive

FÜR 4 PERSONEN

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
250 g Kirschtomaten
100 g Artischockenherzen in Lake (Glas)
70 g schwarze Oliven, entsteint
400 g rohe Garnelen, küchenfertig
2 EL natives Olivenöl extra
400 g Fusilli
200 g Sahne
1 l heiße Gemüsebrühe
1/2 Bund Basilikum
40 g Parmesan
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Tomaten waschen und klein schneiden. Artischocken und Oliven abtropfen lassen. Artischocken ebenfalls klein schneiden, die Oliven in Ringe schneiden. Die Garnelen waschen und trocken tupfen.

2 Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Tomaten, Artischocken, Oliven und Fusilli dazugeben. Sahne und heiße Gemüsebrühe dazugießen. Alles einmal aufkochen, dann unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Pasta gar ist. 5 Minuten vor Ende der Garzeit auch die Garnelen dazugeben.

3 Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und klein schneiden. Den Parmesan fein reiben. Die Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen, dann mit Basilikum und Parmesan bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



30
Minuten



GNOCCI-PFANNE mit Champignons und Babyspinat

Gnocchi in padella con champignon e spinacini

FÜR 4 PERSONEN

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 roter Peperoncino

120 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)

300 g Champignons

250 g Babyspinat

5 EL natives Olivenöl extra

400 g Gnocchi (Kühlregal)

1 Bund Petersilie

1 EL Butter

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Peperoncino waschen und in feine Ringe schneiden. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Den Babyspinat verlesen, waschen und trocken schleudern.

2 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Peperoncino darin andünsten. Tomaten und Champignons dazugeben und in 8–10 Minuten hellbraun anbraten. 2 Minuten vor Ende der Garzeit den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Die Gnocchi nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

3 Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Die Gnocchi abgießen und abtropfen lassen, dann mit der Butter in die Pfanne geben und kurz braten. Petersilie dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gnocchi-Pfanne auf Teller verteilen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



20
Minuten

LIMONCELLO-CREME mit karamellisierten Äpfeln

*Crema di limoncello con
mele caramellate*

FÜR 4 PERSONEN

- 2 säuerliche Äpfel
- 1 TL Butter
- 1 TL Honig
- 1 Bio-Zitrone
- 50 g Mandelkerne
- 1 EL brauner Zucker
- 250 g Mascarpone
- 250 g Joghurt
- 4 EL Limoncello
- 60 g Zucker

1 Äpfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Spalten schneiden. Butter in

einer Pfanne schmelzen, den Honig unterrühren und darin leicht karamellisieren lassen. Die Apfelspalten dazugeben und unter Wenden ca. 5 Minuten garen. Kurz abkühlen lassen. Inzwischen die Zitrone heiß abwaschen und trockenreiben. Die Schale fein abreiben und den Saft der halben Frucht auspressen. Zitronenschale, Mandeln und brauen Zucker in einen Multi-zerkleinerer geben und kurz mixen.

2 Mascarpone und Joghurt in einer Schüssel mit Limoncello, Zucker und Zitronensaft verrühren. Die Limoncello-Creme in Dessertgläser geben und die Apfelspalten darauf verteilen. Die Mandel-Zitronen-Brösel darüberstreuen und das Dessert sofort servieren.

TIPP: Wer die Creme ohne Alkohol zubereiten möchte, nimmt statt Limoncello etwas mehr Zitronensaft und Zucker.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten



CUCINA



URIGES PLÄTZCHEN

Kleines Ristorante mit
charmantem Ambiente
nahe der sehr belebten
Piazza Navona in Rom

Italienische Fleischklassiker **ORIGINALE**

Herrlich rustikal geht es zu, wenn diese Gerichte zubereitet werden. Wer eine **große Portion Amore** hineinsteckt, wird Genuss wie in Bella Italia erleben

FOTOS & STYLING | IRA LEONI



PICCATA MILANESE
mit Spaghetti Napoli

Rezept auf Seite 39

VIVA ITALIA!

PORCHETTA *mit Bohnengemüse*

Rezept auf Seite 40



OSSOBUCO
mit Risotto alla milanese

Rezept auf Seite 40



Mamma Mia!

Niemand kocht so gut wie Mamma – kein Wunder also, dass italienische Familienrezepte wie Osso buco über Generationen weitergegeben werden.



Ligurien

Die Region ist nicht nur für malerische Küsten bekannt, sondern auch für den Olivenanbau. Die guten Oliven sind Aromageber in diesem Gericht.



**LIGURISCHES
KANINCHEN**
mit Rosmarinkartoffeln

DER GESCHMACK ITALIENS

Ligurisches Kaninchen mit Rosmarinkartoffeln

Coniglio alla ligure con patate al rosmarino

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Thymian
- 1/2 Bund Rosmarin
- 1 Kaninchen (ca. 1,2 kg; küchenfertig und in 12 Stücke zerteilt)
- 8 EL natives Olivenöl extra
- 75 g Pinienkerne
- 250 ml Weißwein
- 3 Lorbeerblätter
- 150 g schwarze Oliven
- 1 kg kleine festkochende Kartoffeln
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen.
1 Zwiebeln würfeln, Knoblauch andrücken. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Kaninchenteile mit Salz und Pfeffer würzen.
3 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Die Kaninchenteile darin von allen Seiten rundherum

goldbraun anbraten, dann herausnehmen. Zwiebeln im Bratfett andünsten. Kaninchenteile, Knoblauch, Thymian, Pinienkerne und die Hälfte der Rosmarinzweige dazugeben. Alles mit Weißwein ablöschen. 250 ml Wasser, Lorbeerblätter und Oliven dazugeben, alles aufkochen und zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze 60–70 Minuten schmoren.

2 In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln gut waschen, dann halbieren und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Nadeln vom restlichen Rosmarin abzupfen und fein hacken. Die Kartoffeln mit Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen und mit dem restlichen Öl beträufeln. Die Kartoffeln im vorgeheizten Ofen in 40–45 Minuten goldbraun und knusprig backen. Das Kaninchen mit dem Bratensud und den gebackenen Rosmarinkartoffeln servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten

Piccata milanese mit Spaghetti Napoli

Piccata milanese con spaghetti al sugo



FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Stiele Oregano
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Prise Zucker
- 800 g stückige Tomaten (Dose)
- 400 g Spaghetti
- 4 Eier

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Oregano waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebel darin andünsten. Tomatenmark und Zucker dazugeben und kurz anrösten. Alles mit den stückigen Tomaten ablöschen und einmal aufkochen lassen, dann mit Oregano sowie Salz und Pfeffer würzen und die Tomatensoße bei kleiner Hitze 10–15 Minuten sanft köcheln lassen.



Mailand

Die in der Lombardei gelegene Großstadt hat mehr zu bieten als Industrie und Mode. Gerade in kulinarischer Hinsicht ist sie mit ihrer Vielzahl an Restaurants ein Mekka für Genießer. Zudem hat sie einige bedeutende Gerichte hervorgebracht: Nicht nur die *Piccata milanese* (s.u.) ist nach ihr benannt, auch das klassische *Safranrisotto* (Seite 40) ist hier zu Hause.

2 In der Zwischenzeit die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Die Eier mit ca. 120 g geriebenem Parmesan, etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Die Schnitzel ggf. plattieren. Nacheinander erst im Mehl wenden, dann durch die Eimischung ziehen. Anschließend ins heiße Fett geben und darin goldbraun ausbacken. Auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Die Spaghetti abgießen und mit dem Basilikum zur Tomatensoße geben. Alles gut vermengen. Die Pasta mit den Schnitzeln anrichten. Das Gericht mit dem übrigen Parmesan bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Porchetta mit Bohnengemüse

Porchetta con fagiolini al sugo



FÜR 4 PERSONEN

- 4 Zweige Rosmarin**
- 2 EL Fenchelsaat**
- 1 TL Pimentkörner**
- 1 TL schwarze Pfefferkörner**
- 6 Schalotten**
- 1,5 kg Spanferkelrollbraten**
- 60 g Pancetta in dünnen Scheiben**
- 5 EL natives Olivenöl extra**
- 50 ml Pernod**
- 250 ml Weißwein**
- 1 Zwiebel**

1/2 Bund Petersilie

- 500 g grüne Bohnen**
- 400 g stückige Tomaten (Dose)**
- 1 Ciabatta, nach Belieben**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und hacken, mit Fenchelsaat, Piment- und Pfefferkörnern in einem Mörser fein zerstoßen. 1 TL Salz unterrühren. Schalotten schälen und vierteln. Den Rollbraten aufklappen und die Pancetta-Scheiben nebeneinander auf das Fleisch legen. Mit der Gewürzmischung bestreuen. Fleisch fest einrollen und mit Küchengarn fixieren.

3 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Den Braten darin rundherum scharf anbraten. Herausnehmen und kurz beiseitstellen. Die Schalotten im Bratfett anbraten. Mit Pernod,

Weißwein und 200 ml Wasser ablöschen.

Den Braten dazugeben und ca. 90 Minuten im vorgeheizten Ofen garen, dabei zwischen-durch mit dem Sud übergießen.

3 Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser 8–10 Minuten blanchieren, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Die Bohnen kurz mitbraten. Stückige Tomaten dazugeben und alles aufkochen lassen. Petersilie dazugeben und das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Porchetta aus dem Ofen nehmen, vom Küchengarn befreien und in breite Scheiben schneiden, dann mit Bohnengemüse, Braten-sud und nach Belieben Ciabatta servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

Ossobuco mit Risotto alla milanese

Ossobuco con risotto alla milanese



FÜR 4 PERSONEN

- 3 Zwiebeln**
- 400 g Karotten**
- 150 g Knollensellerie**
- 4 Kalbsbeinscheiben (à ca. 250 g)**
- 75 g Mehl**
- 3 EL natives Olivenöl extra**
- 1 EL Tomatenmark**
- 350 ml Weißwein**
- 800 g stückige Tomaten (Dose)**
- 3 Schalotten**
- 1 Kalbfond**
- 0,2 g Safranfäden**
- 100 g Rinderknochenmark**
- 300 g Risottoreis**
- 1 Bund Petersilie**

1 Knoblauchzehe

- 1 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale)**
- 1 EL kalte Butter**
- 75 g frisch geriebener Parmesan**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Karotten und Sellerie ebenfalls schälen und würfeln. Die Beinscheiben mit Küchengarn in Form binden, salzen, pfeffern und im Mehl wenden.

2 Öl in einem Bräter erhitzen. Beinscheiben darin scharf anbraten, dann herausnehmen. Zwiebeln, Karotten und Sellerie im Bratfett anbraten. Tomatenmark dazugeben und kurz mitbraten. Mit 150 ml Wein ablöschen und diesen leicht einkochen lassen. 200 ml Wasser und stückige Tomaten dazugeben und aufkochen lassen. Das Fleisch wieder in den Bräter geben und zugedeckt im vorgeheizten Ofen 60–70 Minuten schmoren, dann ohne Deckel weitere 30–40 Minuten offen garen.

3 Inzwischen die Schalotten schälen und fein würfeln. Den Fond erhitzen und den Safran in 4–5 EL davon lösen. Knochenmark in einem Topf erhitzen. Die Schalotten darin andünsten. Reis dazugeben und darin glasig dünsten. Mit übrigem Wein ablöschen und diesen fast vollständig verkochen lassen. Dann nach und nach den übrigen Fond angießen, diesen immer erst verkochen lassen, bevor weiterer Fond dazugegeben wird. Auf diese Weise den Reis 25–30 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit den angerührten Safran dazugeben.

4 Für die Gremolata die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls hacken. Petersilie, Knoblauch und Zitronenschale vermischen. Kalte Butter und Parmesan unter das Risotto rühren und dieses mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ossobuco ebenfalls abschmecken, dann mit dem Safranrisotto auf 4 Tellern anrichten. Das Gericht mit Gremolata bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2,5 Stunden



Rom

Die Hauptstadt Italiens ist bekannt für ihre rustikale einfache Küche. Hier haben diese Involtini ihren Ursprung.

Involtini alla romana mit cremiger Polenta

Involtini alla romana con polenta cremosa

FÜR 4 PERSONEN

- 250 g Karotten**
150 g Staudensellerie
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
8 dünne Rinderschnitzel (à 120 g)
16 Scheiben Pancetta
6 EL natives Olivenöl extra
2 EL Mehl
100 ml Marsala
300 ml Rinderfond
450 ml Gemüsebrühe
450 ml Milch
1 Lorbeerblatt
200 g Polentagrieß
4 Stiele Thymian
150 g Babyspinat
2 EL heller Balsamicoessig
1 TL Honig
50 g frisch geriebener Parmesan
1 EL kalte Butter
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Karotten schälen, putzen und in 8 ca. 10 cm lange Stifte schneiden. Den Sellerie waschen, ggf. entfädeln und in 8 ebenso lange Stifte schneiden. Aus den Resten jeweils sehr kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein würfeln.

2 Die Rinderschnitzel plattieren, dann von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Mit je 2 Scheiben Pancetta und je 1 Karotten- und Selleriestift belegen. Das Fleisch fest einrollen, dabei die Seiten einschlagen, und mit kleinen Holzspießen feststecken.

3 3 EL Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Die Involtini darin rundherum bei großer Hitze scharf anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Sellerie dazugeben und kurz mitbraten. Alles mit Mehl bestäuben, dieses kurz anschwitzen, dann mit dem Marsala ablöschen und die Soße einköcheln lassen. Fond angießen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 80–90 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren lassen.

4 Inzwischen für die Polenta Gemüsebrühe, Milch und Lorbeer aufkochen. Polentagrieß einrieseln lassen und unter ständigem Rühren 1 Minute köcheln lassen. Dann nach Packungsangabe quellen lassen.

5 Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Den Babyspinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Das übrige Öl mit Balsamicoessig, Honig sowie Salz und Pfeffer verquirlen. Das Lorbeerblatt aus der Polenta entfernen, dann Thymian, Parmesan und kalte Butter unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Polenta mit den Involtini sowie etwas Bratensud auf 4 Teller verteilen. Den Spinat dazugeben, mit etwas Dressing beträufeln und das Gericht sofort servieren.

TIPP: Aufgewärmt schmecken die Involtini besonders gut, bereiten Sie sie also gerne am Vortag zu, wenn die Zeit es zulässt.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

DIE BESTEN WEINE

Begleitung zu unseren Fleischklassikern

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

Unsere neue Weinexpertin Claudia Horn verrät Ihnen, welche Weine besonders gut mit unseren klassischen Fleischgerichten von den vorangegangenen Seiten harmonieren



Hallo und guten Tag, gerne möchte ich mich Ihnen kurz vorstellen: Mein Name ist Claudia Horn. Den seinerzeit noch als „exotisch“ geltenden Vornamen verdanke ich Claudia Cardinale, denn meine Mutter war ein großer Fan dieser italienischen Filmikone. So wurde mir als waschechtem Nordlicht die Liebe zu Italien quasi in die Wiege gelegt.

Seit meiner ersten Berufsausbildung zur Hotelfachfrau habe ich vieles über kulinarische Spezialitäten und spannende Weine aus aller Herren Länder lernen dürfen. Die italienische Lebensart ist weltberühmt und beliebt, doch in wohl keinem anderen Land gibt es zudem noch eine solche Vielfalt an autochthonen Rebsorten, spezifischen Terroirs und unterschiedlichen Stilistiken der Weinbereitung. Das hat mich schon immer fasziniert, und so ist es mir eine große Freude, die Wein-

kolumne von Sergio Camerini übernehmen zu dürfen, mit dem ich über viele Jahre sehr gern zusammengearbeitet habe. Und los geht's – mit meinen Empfehlungen zu den Fleischklassikern in dieser Ausgabe.

Das Ossobuco mit Risotto alla milanese ist ein klassisches Mailänder Gericht, das Sie je nach persönlicher Vorliebe sowohl mit einem Weißwein – wegen der Röstaromen jedoch am besten kurz im Holz ausgebaut – oder mit einem frischen, leicht gekühlten Rotwein kombinieren können. Empfehlenswert wären ein Pinot Grigio aus dem Friaul oder ein junger Barbera d'Alba aus dem Piemont.

Eine Cuvée aus Sangiovese und Cabernet Sauvignon oder Cabernet Franc wäre eine wunderbare Ergänzung zum ligurischen Kaninchen mit gebackenen Rosmarinkartoffeln. Der Sangiovese verleiht dem Wein Struktur und Kraft, der Cabernet die Eleganz und Finesse. Auch hier empfehle ich, den Wein leicht zu kühlen.

Erleben Sie die grenzenlose Vielfalt italienischer Weine!

Eine gute Wahl zu den Involtini alla romana mit cremiger Polenta ist ein leicht gekühlter Sangiovese aus der Emilia-Romagna. Mit zarten Kirscharomen und einer leichten Säure balanciert dieser Wein gekonnt die unterschiedlichen Aromen und Texturen der Zutaten aus.

Bei der **Piccata milanese** mit Spaghetti Napoli treffen Nord- und Süditalien in einem Gericht aufeinander. Entsprechend empfehle ich zwei regionale Weißweine, die mit den Aromen des Knoblauchs und der Kräuter spielen und die leichte Säure der Tomaten aufzufangen wissen: In der Lombardei gedeiht die Rebsorte Trebbiano di Lugana, die hervorragende Weine mit schöner Mineralität und feinen Kräuternoten hervorbringt. Aus Kampanien, der Region nahe Neapel, kommt der Greco di Tufo, der mit Frische, Mineralität und angenehmer Säure gefällt.

Auf **Sardinien** war ich einmal zu einem Essen im großen Familien- und Freundeskreis eingeladen. Nicht nur das dort servierte, wirklich fantastische Spanferkel (Porchetta), sondern auch der dazugereichte einheimische Wein aus der Cannonau-Traube sind mir in lebhafter Erinnerung geblieben. Eine perfekte Kombination. Salute!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim
Kochen und Genießen!

Ihre Claudia Horn



Foto: gettyimages/audrest (1); Stephen J. O'Connor (1)

Testen Sie LandGenuss

Das Magazin mit saisonalen Rezepten für jede Gelegenheit



Gleich bestellen:

0711/72 52-291

@ www.landgenuss-magazin.de/probeabo

3 Ausgaben
für Sie nur
9,90 €

Abo: LG12ONM

PASTA & VINO

Nudelgerichte mit passender Weinempfehlung

Freuen Sie sich auf herrliche Pastagerichte mit **aromatischen Pesto-Varianten!**

Mit einem Glas Wein wird der Genuss noch getoppt

FOTOS & STYLING | FRAUKE ANTHOLZ

PASTA-GRATIN mit Erbsenpesto, Brokkoli und Pancetta

Pasta al forno con pesto di piselli, broccoli e pancetta

FÜR 4 PERSONEN

400 g Rigatoni
1 kleiner Brokkoli
200 g gepalte (oder TK-)Erbsen
1 Bund Basilikum
1 Knoblauchzehe
1 Handvoll Pinienkerne, geröstet
5 EL natives Olivenöl extra
150 g Pancetta in Streifen
200 g Mozzarella in Scheiben
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Pasta nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Dann abgießen und abtropfen lassen, dabei 300 ml Kochwasser auffangen. Brokkoli in Röschen teilen und waschen, in den letzten 5 Minuten zur Pasta geben und mitgaren. Erbsen 8 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen. Erbsen, Pinienkerne, Basilikum, Knoblauch und Olivenöl mit dem Stabmixer pürieren. Salzen und pfeffern.

2 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Pasta und Brokkoli mit Pesto und aufgefangenem Kochwasser vermengen und in eine Auflaufform geben. Pancetta und Mozzarella auf der Pasta verteilen. Die Pasta im vorgeheizten Ofen in ca. 20 Minuten goldbraun überbacken.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Gut strukturiert, mit sanften Tanninen

Auf sandigen Böden gedeihen die Barbera-Trauben für den Fiulot, der sich mit tollen Aromen von Pflaumen und Kirschen präsentiert. Mit seinem aromatischen, weinigen Charakter ist er jung getrunken ein unglaublicher Genuss und ein idealer Begleiter zu diesem Pastagericht aus dem Ofen.

WIR EMPFEHLEN: „Fiulot Barbera d'Asti DOCG 2018“

13,5 % Vol., Rebsorte: 100 % Barbera, ca. 11,99 Euro, Bezugsquellen unter www.abayan.de

FARFALLE mit Spinat-Walnuss-Pesto, Garnelen und Champignons

Farfalle con pesto di spinaci e noci, gamberi, peperoncino e champignon

FÜR 4 PERSONEN

400 g Farfalle
50 g Walnusskerne
150 g Babyspinat
2 Knoblauchzehen
70 g Pecorino zzgl. etwas mehr zum Servieren
9 EL natives Olivenöl extra
250 g Champignons
1 roter Peperoncino
400 g Garnelen, küchenfertig
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Farfalle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Die Walnüsse ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Herausneh-

men und etwas abkühlen lassen. Babyspinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Knoblauch schälen und grob hacken. Den Pecorino in Stücke schneiden.

2 Für das Pesto die abgekühlten Walnüsse mit Spinat, Knoblauch, Pecorino sowie 6 EL Olivenöl in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Pesto mit etwas Salz abschmecken.

3 Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Den Peperoncino waschen und in Ringe schneiden. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen, Champignons und Peperoncino darin andünsten. Die Garnelen waschen und trocken tupfen, dann mit in die Pfanne geben und 2–3 Minuten von jeder Seite anbraten. Alles salzen und pfeffern.

4 Die Farfalle abgießen und tropfnass mit dem Pesto vermengen. Den Garnelen-Champignon-Mix dazugeben und die Pasta auf Teller verteilen. Das Gericht mit frisch geriebenem Pecorino bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Passende Weinempfehlung



Ideal zu Meeresfrüchten

Dieser Lugana vereint eine prestigeträchtige Mischung: den einzigartigen Boden, das milde Mikroklima der Lombardei und die Rebsorte Trebbiano di Lugana. So entsteht ein Weißwein mit klarer Identität, der sich mit Noten von grünen Äpfeln, Limetten und wildem Thymian präsentiert.

WIR EMPFEHLEN: „Prestige Lugana DOP 2018“, 13 % Vol., Rebsorte: 100 % Trebbiano di Lugana, ca. 13,99 Euro, Bezugsquellen unter www.abayan.de



FARFALLE in Zitronenbutter mit Lachsfilet mit Pestokruste

*Farfalle burro e limone
con salmone in crosta di pesto*

FÜR 4 PERSONEN

1 Bund Basilikum
1 Bio-Zitrone
2 Knoblauchzehen
60 g Mandelkerne
60 g Grana Padano
5 EL natives Olivenöl extra
4 Stücke Lachsfilet (à ca. 150 g)
200 g grüne Bohnen
400 g Farfalle
2 EL Butter
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben, dann die Schale fein abreiben und den Saft aus-

pressen. Den Knoblauch schälen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Basilikum mit der Hälfte der Zitronenschale, Knoblauch, Mandeln, Grana Padano und Olivenöl in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Das Pesto salzen und pfeffern.

2 Den Lachs waschen und trocken tupfen, salzen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Das Pesto auf den Fischstücken verteilen, diese im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten garen. Inzwischen die Bohnen putzen und waschen. Pasta nach Packungsaugabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Ca. 6 Minuten vor Ende der Garzeit die Bohnen dazugeben und mitgaren. Beides abgießen und abtropfen lassen.

3 Butter in einer Pfanne zerlassen, die restliche Zitronenschale darin kurz anrösten. Pasta und Bohnen dazugeben und in der Zitronenbutter schwenken. Die Pasta mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und mit dem gratinierten Lachs servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Der Geschmack Apuliens

Weiße Pfirsiche, Zitrusfrüchte, zarte Kräuternoten und blumige Anklänge von Jasmin lässt dieser reinsortige Fiano der zum Tormaresca-Weingut gehörigen Tenuta Maime erkennen. Anfangs sanft, zeigt er doch die sortentypische angenehme Säure sowie einen nachhaltigen Geschmack.

WIR EMPFEHLEN: „Roycello Fiano Salento IGT 2018“, 13 % Vol., Rebsorte: 100 % Fiano, ca. 14,95 Euro, Bezugsquellen unter www.abayan.de



PENNE mit Rucola-Pistazien-Pesto & Burrata

Penne al pesto di rucola e pistacchi con burrata

FÜR 4 PERSONEN

- 1 kleine Aubergine
- 8 EL natives Olivenöl extra
- 400 g Penne
- 1 Bund Rucola
- 1 Knoblauchzehe
- 60 g Parmesan
- 40 g Pistazienkerne
- 150 g Kirschtomaten
- 4 Kugeln Burrata (à 125 g)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Aubergine waschen, von den Enden befreien und in kleine Stücke schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Aubergine darin unter Wenden anbraten. Penne nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

2 Für das Pesto Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern, dabei einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Parmesan in Stücke schneiden. Rucola, Knoblauch, Parmesan, Pistazien, übriges Olivenöl und etwas Salz in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer bis zur gewünschten Konsistenz fein pürieren.

3 Tomaten waschen und vierteln. Aubergine mit Salz und Pfeffer würzen. Den übrigen Rucola fein hacken. Burrata abtropfen lassen. Penne abgießen und abtropfen lassen, dann mit dem Pesto, der gebratenen Aubergine und den Tomaten vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen, je 1 Burrata auf die Pasta setzen und leicht zerzupfen. Die Pasta mit Rucola garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Mit reichem, frischem Geschmack

Sein ausgeprägtes und nachhaltiges Aromenspektrum reicht vom zarten Duft weißer Früchte bis hin zu Noten von Vanille, Farnkraut und Minze. Am Gaumen überzeugt dieser Wein durch seine beeindruckend ausgewogene und mineralische Struktur – ein großartiger Genuss!

WIR EMPFEHLEN: „Greco di Tufo DOCG 2018“, 12,5 % Vol., Rebsorte: 100 % Greco, ca. 13,49 Euro, Bezugsquellen unter www.abayan.de

TAGLIATELLE mit Ofengemüse-Pesto und Polenta-Hähnchen

Tagliatelle al pesto di verdure e pollo impanato con la polenta

FÜR 4 PERSONEN

- 1 **Zucchini**
- 1 **Aubergine**
- 1 **rote Paprikaschote**
- 3 **Zweige Rosmarin**
- 11 EL **natives Olivenöl extra**
- 400 g **Tagliatelle**
- 2 **Knoblauchzehen**
- 60 g **Pecorino in Stücken**
- 1 **Handvoll Sonnenblumenkerne, geröstet**
- 1 **Handvoll Kürbiskerne, geröstet**
- 300 g **Hähnchenbrustfilet**
- 8 EL **Polentagrieß**
- 1/2 **Bund Rucola**
- etwas **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Gemüse putzen, waschen

und in kleine Stücke schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit 3 EL Olivenöl beträufeln. Rosmarinzweige waschen, trocken schütteln und zum Gemüse geben. Das Gemüse im vorgeheizten Ofen in 30 Minuten goldbraun backen.

2 Die Tagliatelle nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Rosmarinzweige entfernen. Knoblauch schälen. Gemüse, Knoblauch, Pecorino, Kerne (bis auf 2 EL) und 5 EL Olivenöl in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Hähnchenbrustfilet trocken tupfen, ca. 3 cm groß würfeln, salzen und im Grieß wälzen. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundum goldbraun braten. Rucola waschen und trocken schleudern. Tagliatelle abgießen und mit dem Pesto vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen und das Polenta-Hähnchen daraufgeben. Alles mit Rucola und Kernen bestreut servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 75 Minuten**



Passende
Weinempfehlung



Toskana pur!

Mit Einweihung der neuen „Chianti Classico“-Keller entstand bei Antinori der Wunsch, ein historisches Label wieder aufleben zu lassen. Ergebnis ist dieser Chianti Classico, der wunderbare Noten von roten Früchten, von Eichenholz und Gewürzen zeigt.

WIR EMPFEHLEN: „Villa Antinori Chianti Classico DOCG Riserva 2015“, 13,5 % Vol., Rebsorten: 90 % Sangiovese, 10 % andere ergänzende Rebsorten, ca. 22,99 Euro, Bezugsquellen unter www.abayan.de



LAUWARMER PASTA-SALAT mit Olivenpesto und San-Daniele-Schinken

Insalata di pasta tiepida con pesto di olive e prosciutto San Daniele

FÜR 4 PERSONEN

250 g Kirschtomaten
7 EL natives Olivenöl extra
400 g Fusilli
40 g Pinienkerne
1 Bund Basilikum
1 Knoblauchzehe
150 g grüne Oliven, entsteint
5 Sardellenfilets in Öl (Dose)
70 g Parmesan in Stücken
150 g Mini-Mozzarellakugeln
80 g schwarze Oliven, entsteint
80 g San-Daniele-Schinken
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Tomaten waschen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit 2 EL Olivenöl beträufeln, salzen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen. Dann etwas abkühlen lassen.

2 Fusilli nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen.

3 Für das Pesto grüne Oliven, die Hälfte des Basilikums, Knoblauch, Pinienkerne, übriges Olivenöl, Sardellen und Parmesan in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Ggf. leicht salzen.

4 Die Mozzarellakugeln abgießen und halbieren. Oliven in Ringe schneiden. Den Schinken grob zerzupfen. Die Fusilli abgießen, dabei 100 ml Kochwasser auffangen. Pasta mit Pesto und aufgefangenem Kochwasser in einer großen Schüssel vermengen. Gebekene Tomaten, Mozzarella, Oliven und Schinken untermengen. Den Pastasalat auf Teller verteilen und mit Basilikum garnieren, mit etwas Pfeffer bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Mit einem vollen Körper

Dieser wunderschön strohgelbe Sauvignon Blanc fasziniert durch seine jugendliche Frische und seine komplexe Mineralität. Er spielt mit den Aromen von weißem Pfirsich, grünem Pfeffer und Noten von Salbei. Am Gaumen präsentiert er sich trocken und geschliffen mit einer angenehmen Säure.

WIR EMPFEHLEN: „Vette di San Leonardo IGT Trentino 2018“, 12,5 % Vol., Rebsorte: 100 % Sauvignon Blanc, ca. 13,49 Euro, Bezugsquellen unter www.abayan.de

Gut vorbereitet

Die Lasagne lässt sich prima schon am Vortag aufschichten, dann sollte sie ungebacken abgedeckt kalt gestellt werden. Vor dem Backen dann nur noch mit dem Käse bestreuen – ideal, wenn es fix gehen muss!

KLASSISCHE LASAGNE

Rezept auf Seite 55



LASAGNE

Ein Genuss für die ganze Familie

Wenn sich ein unwiderstehlicher Duft im Haus verbreitet, dann brutzelt eine **köstliche** **Pasta mit aromatischen Schichten** und kross gebackenem Käse im Ofen

FOTOS & STYLING | ALEXANDRA PANELLA



Spinat-Lachs-Lasagne

Lasagne con salmone e spinaci

FÜR 4 PERSONEN

- 40 g Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 40 g Mehl
- 450 ml Milch
- 75 g Basilikumpesto (Glas)
- 150 g frisch geriebener Parmesan
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Schalotten
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 400 g TK-Blattspinat
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 250 g Lachsfilet (ohne Haut)
- 12 grüne Lasagneplatten
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Butter in einem Topf erhitzen. Mehl dazugeben und darin anschwitzen. Milch unter ständigem Rühren dazugießen und alles aufkochen lassen. 5 Minuten unter Rühren bei kleiner Hitze köcheln lassen. Basilikumpesto und 30 g Parmesan dazugeben und die Soße erneut aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vom Herd nehmen.

2 Knoblauch und Schalotten schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und Knoblauch und Schalotten darin andünsten. Den gefrorenen Spinat dazugeben und bei mittlerer Hitze 10–12 Minuten zudeckt dünsten. Ggf. ausgetretene Flüssigkeit abgießen. Den Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskat würzig abschmecken.

3 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Butter fetten. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden.

4 Etwas Pesto soße in die Auflaufform geben und darin verstreichen. 3 Lasagneplatten darauflegen, 1/4 des Spinats darauf verteilen, 1/4 des Lachs darübergeben und 1/4 der Soße darüberträufeln. Auf diese Weise alle weiteren Zutaten einschichten und zuletzt mit dem restlichen Parmesan bestreuen. Die Lasagne im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen, ggf. mit Alufolie abdecken. Dann herausnehmen, kurz ruhen lassen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten

Fleischlose Lasagne BUNT & GESUND



Gemüselasagne

Lasagne alle verdure

FÜR 4 PERSONEN

250 g Zucchini
250 g Aubergine
250 g rote Paprikaschoten
2 Kugeln Mozzarella
1/2 Bund Basilikum
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
30 g Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
50 g Mehl
500 ml Milch
etwas frisch geriebene Muskatnuss
2 EL natives Olivenöl extra
150 g passierte Tomaten (Dose)
400 g stückige Tomaten (Dose)
2 EL Tomatenmark
1 TL Zucker

1 TL getrocknete italienische Kräuter
8 Lasagneplatten
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zucchini, Aubergine und Paprika waschen und putzen. Zucchini und Aubergine in Scheiben, Paprika in Würfel schneiden. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Basilikum waschen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen und hacken. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln.

2 Die Butter in einem Topf erhitzen. Mehl dazugeben und darin anschwitzen. Milch unter ständigem Rühren dazugießen und alles aufkochen lassen. Die Soße 8–10 Minuten bei kleiner Hitze unter Rühren sanft köcheln lassen. Mit Salz und Muskat abschmecken.

3 Inzwischen das Öl in einem großen Topf erhitzen. Knoblauch und Zwiebel darin andünsten. Passierte und stückige Tomaten, Tomatenmark, Basilikumblättchen, Zucker, Salz, Pfeffer und italienische Kräuter dazugeben. Gemüse dazugeben, alles aufkochen lassen und 20 Minuten bei kleiner Hitze garen.

4 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Butter fetten. Béchamelsoße, Lasagneplatten und Gemüsemischung abwechselnd in die Form schichten. Den Mozzarella auf der Lasagne verteilen und diese im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten backen, dabei ggf. mit Alufolie abdecken. Die Lasagne herausnehmen, kurz ruhen lassen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten



VOLLKORNLASAGNE

*mit Grünkern,
Spinat und Schafskäse*

Rezept auf Seite 55

Variante

Für noch mehr Würze können Sie gerne den Schafskäse durch Ziegenkäse ersetzen! Der intensive Geschmack des Ziegenkäses harmoniert ideal mit dem milden Spinat und dem nussigen Aroma des Grünkerns.



Lasagne zum Dessert
WARM & SÜSS



**FRUCHTIG-SÜSSE
BEERENLASAGNE**

Fruchtig-süße Beerenlasagne

Lasagne dolci ai frutti di bosco

FÜR 6 PERSONEN

etwas Butter zum Fetten
500 g TK-Berenmischung,
aufgetaut und abgetropft
40 g Zucker
80 g Speisestärke
200 g Schmand
200 g Mascarpone
2 Eier
140 g Puderzucker
1 TL Vanilleextrakt
350 ml Milch
8 Lasagneplatten

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform (25 x 25 cm) mit etwas Butter fetten. Aufgetaute Beeren mit Zucker und 50 g Speisestärke pürieren. Schmand und Mascarpone mit Eiern, 120 g Puderzucker, Vanilleextrakt, übriger Speisestärke und Milch in einem Topf unter ständigem Rühren vorsichtig aufkochen lassen. Die Mischung vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

2 Creme, Beerenmischung und Lasagneplatten abwechselnd in die Auflaufform schichten. Die Lasagne im vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten backen, ggf. mit Alufolie abdecken. Dann kurz ruhen lassen und mit dem übrigen Puderzucker bestäubt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten



Klassische Lasagne

Lasagne classiche

FÜR 4 PERSONEN

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 kleine Karotten

3 EL natives Olivenöl extra
500 g Rinderhack
800 g stückige Tomaten (Dose)
1 TL getrockneter Oregano
1 TL getrockneter Thymian
1 EL Zucker
60 g Butter zzgl. etwas mehr
zum Fetten
40 g Mehl
500 ml Milch
etwas frisch geriebene Muskatnuss
12 Lasagneplatten
200 g geriebener Mozzarella
etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel, Knoblauchzehen sowie Karotten schälen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch darin goldbraun und krümelig braten. Zwiebel, Knoblauch und Karotten dazugeben und kurz mitbraten. Dann Tomaten, Oregano, Thymian, Zucker, etwas Salz und Pfeffer dazugeben und alles aufkochen lassen. Die Mischung bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

2 Inzwischen Butter in einem Topf erhitzen. Das Mehl dazugeben und darin anschwitzen. Unter ständigem Rühren Milch dazugeben und alles aufkochen lassen. Die Soße mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen, bei kleiner Hitze 8–10 Minuten köcheln lassen, dabei zwischendurch immer mal wieder umrühren. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Butter einfetten.

3 Eine Schicht Lasagneplatten am Boden der Form verteilen. Die Hälfte der Hackfleischsoße und 1/4 der Béchamelsoße daraufgeben. Nochmals Lasagneplatten sowie dieselbe Menge Hackfleisch- und Béchamelsoße hineingeben und verstreichen. Anschließend die letzten Lasagneplatten auflegen und die restliche Béchamelsoße gleichmäßig darauf verteilen. Geriebenen Käse darüberstreuen und die Lasagne im vorgeheizten Backofen in ca. 45 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Die Lasagne aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und servieren.

TIPP: Bereiten Sie gleich die doppelte Menge der Hackfleischsoße zu und frieren Sie sie ein. Die Soße dann einfach am Vortag der nächsten Lasagnezubereitung aus dem Tiefkühlschrank nehmen und im Kühlschrank auftauen lassen, dann erwärmen und wie oben beschrieben einschichten.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 95 Minuten



Vollkornlasagne mit Grünkern, Spinat und Schafskäse

Lasagne integrali con farro verde, spinaci e feta

FÜR 4 PERSONEN

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
80 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
200 g Schafskäse
2 EL natives Olivenöl extra zzgl.
etwas mehr zum Fetten
800 g TK-Blattspinat
60 g Butter
60 g Mehl
650 ml Milch
etwas frisch geriebene Muskatnuss
12 Vollkorn-Lasagneplatten
50 g Grünkernschrot
50 g frisch geriebener Parmesan
50 g geriebener Mozzarella
etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und hacken. Schafskäse zerbröckeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Spinat, Salz und Pfeffer dazugeben und alles 8–10 Minuten zudeckt bei mittlerer Hitze dünsten. Inzwischen die Butter in einem Topf erhitzen. Das Mehl darin kurz anschwitzen und mit der Milch ablöschen. Soße mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und 8–10 Minuten bei kleiner Hitze unter Rühren köcheln lassen. Den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Olivenöl einfetten.

2 Lasagneplatten, Spinat, Grünkern, Tomaten, Schafskäse und Béchamelsoße in drei Portionen in die Form schichten, mit Lasagneplatten und Béchamelsoße abschließen. Alles mit dem Käse bestreuen. Die Lasagne dann 35–40 Minuten backen, ggf. mit Alufolie abdecken. Kurz ruhen lassen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten



MARZIPAN-MOHN- SEMIFREDDO

mit Rotwein-Pflaumen-Soße

Rezept auf Seite 61



Desserts mit Mohn

Dass Mohn mehr kann als ein Brötchen zu verfeinern, beweisen diese genialen Ideen für **Süßspeisen mit der aromatischen Saat**. Lassen Sie sich betören!

FOTOS & STYLING | ANNAMARIA ZINNAU

Und dazu ...

... passt als Alternative zur Vanillesoße eine cremige Zitronensahne: 200 g Sahne steif schlagen und 100 g Lemon Curd unterheben, bis eine lockere, cremige Masse entstanden ist. Die Creme mit Zitronenzesten garnieren und zum Crumble reichen.



BIRNEN-CRUMBLE mit Mohnstreuseln und Vanillesoße

Rezept auf Seite 61

KLEINE MOHN-KÄSE-KÜCHLEIN

mit Pistazien

Rezept auf Seite 61



Köstliche Käseküchlein



Klassisch

Cannoli stammen aus Sizilien, sind aber in ganz Italien beliebt. Je nach Region werden sie mit unterschiedlichen süßen Cremes – meist auf Ricotta-Basis – gefüllt. Das cremige Innere und die krosse Teighülle bilden dann einen wundervollen Kontrast!

Cannoli mit Mohn-Ricotta-Füllung

Cannoli con ricotta ai semi di papavero

FÜR CA. 12 STÜCK

250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
30 g Puderzucker zzgl. etwas mehr zum Bestäuben
1 Prise Salz
1 TL Zimtpulver
50 g weiche Butter
1 Ei
3 EL Weißweinessig
3 EL Marsala
600 g Ricotta
150 g Zucker
ca. 1 l Sonnenblumenöl zum Frittieren zzgl. etwas mehr zum Fetten
1 Eiweiß
100 g kandierte Orangen
100 g gemahlener Mohn

1 Mehl, Puderzucker, Salz, Zimt, Butter und 1 Ei in einer Schüssel vermengen. Essig und Marsala dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie gewickelt 60 Minuten kalt stellen.

2 Inzwischen für die Füllung den Ricotta in einem mit einem Küchenhandtuch ausgelegten Sieb gut abtropfen lassen, dann mit dem Zucker glatt rühren und 60 Minuten abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

3 12 Edelstahl-Cannoli-Rollen mit etwas Öl fetten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dick ausrollen und in 12 ca. 12 x 12 cm große Quadrate schneiden. Quadrate mit einer Ecke beginnend um die Rollen wickeln, Ecken mit verquirtem Eiweiß bestreichen und überlappend festdrücken.

4 Das Sonnenblumenöl in einem breiten Topf erhitzen. Es hat die richtige Temperatur erreicht, wenn an einem Holzkochlöffelstiel kleine Bläschen hochsteigen. Teig mit- samt der Edelstahlrollen darin portionsweise goldbraun ausbacken. Mit einer Schaumkelle vorsichtig herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann auskühlen lassen und sehr vorsichtig von den Rollen lösen.

5 Die kandierten Orangen fein hacken. Den Ricotta durch ein feines Sieb streichen und mit kandierten Orangen und Mohn verrühren. Die Masse in einen Spritzbeutel füllen und die Cannoli damit füllen. Die Cannoli mit Puderzucker bestäuben und servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten**
zzgl. 60 Minuten Ruhezeit



Für die Kids

Dieses Dessert ist sehr beliebt bei Kindern, denn Grieß steht bei den Kleinen ganz hoch im Kurs. Mit dem süßsäuerlichen Kirschkompost (für Kinder ohne Amaretto zubereiten!) ist die Kombination perfekt – so macht das Dessert alle glücklich.

Mohn-Polenta fritta mit Kirschkompost

Polenta fritta ai semi di papavero con composta di ciliegie

FÜR 4 PERSONEN

200 ml Milch
1 Pck. Vanillezucker
1 Prise Salz
125 g Polentagrieß
2 Eigelb
50 g gemahlener Mohn
350 g Sauerkirschen (Glas)
1 EL Speisestärke
100 g Zucker
2 EL Amaretto
5-6 EL natives Olivenöl extra

1 Milch, 150 ml Wasser, Vanillezucker und Salz in einen Topf geben und aufkochen. Polentagrieß unter Rühren einrieseln lassen. Die Mischung aufkochen lassen, dabei ständig weiterrühren, dann bei kleiner Hitze nach Packungsangabe quellen lassen, bis ein dicker Grießbrei entstanden ist.

2 Den Topf vom Herd nehmen und Eigelb nach und nach unterrühren. Den Mohn untermengen. Eine Auflaufform mit Frischhaltefolie auslegen. Die Polentamasse hineingeben und ca. 2 cm dick ausstreichen, dann zugedeckt ca. 60 Minuten kalt stellen.

3 Sauerkirschen abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Speisestärke mit 3-4 EL

Kirschsaft verrühren. Den übrigen Kirschsaft mit 30 g Zucker aufkochen lassen. Die angerührte Speisestärke dazugeben und den Mix 3-5 Minuten köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen, Kirschen und Amaretto unterrühren. Das Kompott abkühlen lassen.

4 Polenta auf die Arbeitsfläche stürzen und von der Frischhaltefolie befreien, dann in Streifen schneiden. Diese in einer Pfanne in heißem Öl portionsweise rundherum goldbraun anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und im übrigen Zucker wälzen, dann mit dem Kirschkompost servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten**
zzgl. 60 Minuten Kühlzeit



Marzipan-Mohn-Semifreddo mit Rotwein-Pflaumen-Sofße

Semifreddo al marzapane e semi di papavero con salsa di prugne al vino rosso

FÜR 4–6 PERSONEN

200 g Marzipanrohmasse
200 ml Milch
100 g gemahlener Mohn
6 Eigelb
180 g Zucker
600 g Sahne
etwas Öl zum Fetten
500 g Pflaumen
125 ml Rotwein
1 Bio-Zitrone (Saft)

1 Marzipan klein schneiden und in einem Topf mit der Milch unter Rühren erhitzen, bis es sich gelöst hat. Den Mohn untermischen und die Mischung abkühlen lassen.

2 Eigelb mit 80 g Zucker über einem heißen Wasserbad aufschlagen, bis die Masse dick und cremig ist, dann über einem Eiswasserbad kalt rühren. Marzipanmix untermischen. Die Sahne steif schlagen. 1/3 davon unter die Marzipanmasse rühren, den Rest unterheben. Eine Gugelhupfform (Inhalt 2 l) mit Öl einfetten und mit Frischhaltefolie auskleiden. Die Semifreddomasse hineingeben und abgedeckt über Nacht in den Tiefkühlschrank stellen.

3 Die Pflaumen waschen, entsteinen und würfeln. Mit Rotwein, Zitronensaft und übrigem Zucker in einen Topf geben und aufkochen lassen. Zugedeckt 5–10 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Pflaumen weich sind, dann pürieren und durch ein Sieb streichen.

4 Das Semifreddo aus dem Tiefkühlschrank nehmen, die Form kurz in heißes Wasser tauchen. Semifreddo auf eine Platte stürzen, von der Folie befreien und in Stücke schneiden, mit der Rotwein-Pflaumen-Sofße servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten
zzgl. 8 Stunden Kühlzeit



Birnen-Crumble mit Mohnstreuseln und Vanillesoße

Crumble di pere e semi di papavero con salsa alla vaniglia

FÜR 4 PERSONEN

100 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten
4 Birnen
1 Bio-Zitrone (Saft)
180 g Zucker
150 g Mehl
1 TL Zimtpulver
1 Prise Salz
50 g gemahlener Mohn
1 Vanilleschote
1 EL Speisestärke
500 ml Milch
2 Eigelb

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Butter einfetten. Die Birnen waschen, schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden, dann in die Form geben, mit Zitronensaft beträufeln und mit 50 g Zucker bestreuen.

2 Das Mehl mit 100 g Zucker, Zimtpulver, Salz, Mohn und Butter zu Streuseln verarbeiten. Diese auf den Birnen verteilen und alles in ca. 25 Minuten im vorgeheizten Ofen goldbraun und knusprig backen.

3 Inzwischen die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen. Die Speisestärke mit 3–4 EL Milch anrühren. Die übrige Milch mit übrigem Zucker, Vanilleschote und -mark unter Rühren aufkochen. Angerührte Speisestärke untermischen und alles ca. 1 Minute unter Rühren köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen, die Vanilleschote entfernen. Das Eigelb verquirlen und 3–4 EL heiße Vanillemilch unterrühren. Diese Mischung in die restliche Vanillemilch rühren und vorsichtig erhitzen, bis die Soße etwas andickt. Den Crumble aus dem Ofen nehmen und mit der Vanillesoße servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Kleine Mohn-Käseküchlein mit Pistazien

Mini cheesecake con semi di papavero e pistacchi

FÜR 8 STÜCK (À Ø 8 CM)

125 g Mehl
90 g Zucker
1 Prise Salz
1 Eigelb
100 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten
60 ml Milch
1 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und Saft)
125 g gemahlener Mohn
1 Ei
125 g Quark
50 g Frischkäse
1 EL Speisestärke
80 g Pistazienkerne, gehackt

1 Mehl mit 30 g Zucker, Salz, Eigelb und 65 g Butter zu einem Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten kalt stellen. Inzwischen Milch mit übriger Butter, 30 g Zucker und der Hälfte der Zitronenschale unter Rühren aufkochen. Mohn einrühren und den Topf vom Herd nehmen.

2 Das Ei trennen. Die Hälfte des Eiweiß steif schlagen (der Rest wird nicht benötigt), dabei den übrigen Zucker einrieseln lassen. Alles weiterschlagen, bis eine glänzende Masse entstanden ist. Quark, Frischkäse, Eigelb, Speisestärke, übrige Zitronenschale und -saft glatt rühren. Eischnee unterheben.

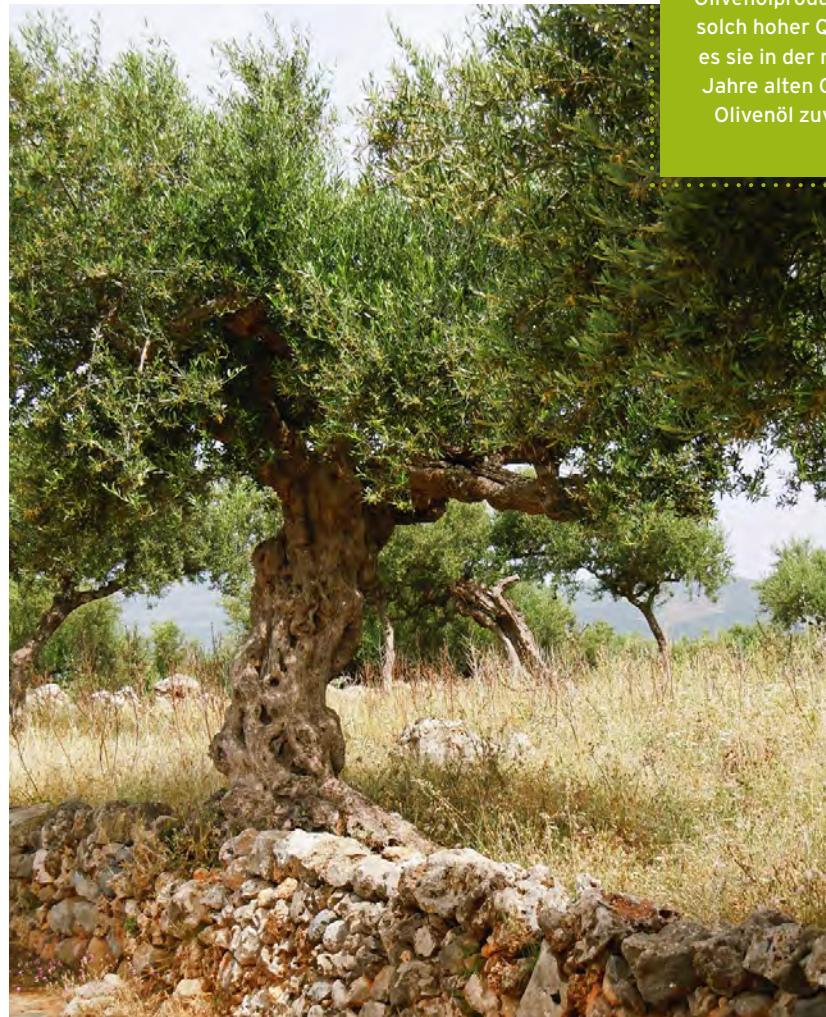
3 Backofen auf 180 °C vorheizen. 8 Tartelettes in Formen (Ø 8 cm) mit Butter fetten. Den Teig in 8 gleich große Portionen teilen, die Förmchen damit auskleiden. Erst Mohnmasse, dann Quarkcreme daraufgeben. Die Küchlein im vorgeheizten Ofen 25–30 Minuten backen. Mit Alufolie abdecken, sollten sie drohen, zu dunkel zu werden. Ausgekühlt mit gehackten Pistazien garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten



Naturprodukt

Gutes Olivenöl enthält keinerlei Zusätze. Heute stellen Olivenölproduzenten Öle von solch hoher Qualität her, wie es sie in der mehr als 8.000 Jahre alten Geschichte von Olivenöl zuvor nicht gab.



GESUND ALL'ITALIANA

Dieses Mal: Olivenöl

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



Olivenöl hat eine jahrtausendealte Tradition. Zu Beginn war Olivenöl ein Heilmittel, das hauptsächlich für die äußere Anwendung genutzt wurde. Z. B. wurden Wunden mit Olivenöl gereinigt und gepflegt. Massagen mit Olivenöl regten die Blutzirkulation an, lockerten Muskeln und linderten so Schmerzen. Eine sehr wichtige Rolle spielte das Olivenöl auch lange Zeit in heiligen Riten und bei religiösen Handlungen. Der Olivenbaum und seine Früchte hatten aber schon vor der Ölgewinnung einen wichtigen Platz in der Entwicklung der Menschen. Wilde Olivenbäume existieren vermutlich bereits seit der letzten Eiszeit vor etwa 35.000 Jahren. Seitdem gehören die Bäume und vor allem die Oliven selbst zur Menschheit. Die Früchte dienten der Ernährung, der Saft der Oliven der Körperpflege und das Holz des Baumes zur Herstellung von Werkzeugen und Geschirr. Der Olivenbaum ist somit eine der **ältesten Nutz- und Kulturpflanzen**.

Israelische Archäologen fanden in Tsipori, Israel, Tongefäße mit Spuren von Olivenöl. Sie analysierten die Olivenölreste und datierten sie auf ein Alter von ca. 8.000 Jahren. Dies ist bis heute das älteste Zeugnis für die Produktion von Olivenöl weltweit. Vermutlich begannen die Menschen vor ca. 8.500 Jahren mit der Kultivierung des Olivenbaums und der Herstellung von Olivenöl.



Oliven haben sich schnell als eine der wichtigsten Fettquellen für die Menschen im Mittelmeerraum etabliert und wurden deswegen ein **Symbol für Fruchtbarkeit und Gesundheit**. In Italien breitete sich die aus Mesopotamien stammende Kulturpflanze vor etwa 4.000 Jahren aus. Seitdem gehört das Olivenöl zur täglichen Nahrungsaufnahme dazu. Der alltägliche Charakter ist jedoch auch einer der Gründe dafür, dass sich das Olivenöl im Laufe des 20. Jahrhunderts von einem wertvollen zu einem minderwertigen Produkt entwickelt hat. Die enorm gestiegene Nachfrage nach Olivenöl wurde dadurch befriedigt, dass Öl mit anderen

minderwertigen Pflanzenölen gepanscht wurde oder starke Fehlnoten von Geruch und Geschmack durch Desodorierung (chemische Raffination) beseitigt wurden. Etikettenschwindel ruinierte das Vertrauen des Verbrauchers dann endgültig, Olivenöl verkaufte zur schlechten Massenware. Seit einiger Zeit sind vor allem die italienischen Spitzenproduzenten daran interessiert, ihrem Olivenöl, ähnlich wie bei Wein, eine verdiente Wertsteigerung zukommen zu lassen. Sie ernten die Früchte früher, verarbeiten sie binnen weniger Stunden nach der Ernte in ihren eigenen hochmodernen Ölmühlen und schaffen dadurch Olivenöle, die aromatischer und gesünder sind als je zuvor.



Bei Olivenöl herrschen nach wie vor große Qualitätsunterschiede, die der Verbraucher

leider nicht am Etikett ablesen kann. Fast alle im Handel erhältlichen Öle, egal ob vom handwerklich arbeitenden Qualitätsproduzenten oder vom industriellen Abfüller, werden nach den innerhalb der EU geltenden Verordnungen für die Kategorisierung von Olivenöl als extra nativ vermarktet. Eine sensorische Prüfung von Olivenölen ist – außer bei Ölen mit geschützter Herkunftsbezeichnung wie DOP oder IGP – nicht zwingend erforderlich. Momentan können Verbraucher die Qualität nur an Geruch und Geschmack erkennen. Ein hochwertiges Olivenöl muss nach grünen pflanzlichen Noten wie frisch geschnittenem Gras, Artischocke oder Strauchtomate riechen. Im Geschmack sollten Bitternoten und Schärfe in unterschiedlicher Ausprägung bemerkbar sein. Das Öl soll einen frischen, nicht ölig-unangenehmen, Geschmack im Mund hinterlassen.

Die italienische Küche legt großen Wert auf die Qualität des Olivenöls, so krönt es Pasta, Pizza, Salat etc. zum Abschluss. Die mediterrane Küche gilt als eine der gesündesten und das lässt sich zu einem großen Teil auf die gesunde Zusammensetzung von Qualitätsolivenöl zurückführen. Wer sich also italienisch ernährt, isst nicht nur gut, sondern steigert sein körperliches und seelisches Wohlbefinden!

3 TOP-INFOS ÜBER OLIVENÖL

ÖLSÄURE

Olivenöl kann bis zu 84 % aus Ölsäure bestehen, einer der häufigsten Vertreter der einfach ungesättigten Fett säuren. Diese beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor, fördert die Reparatur von beschädigten Zellen und Gewebe, senkt den Blutdruck und minimiert die Gefahr der Bildung von Verklumpungen an den Arterienwänden.

ANTIOXIDANTIEN

Mit einem Anteil von 2 bis 3 % sind die kleineren Begleitstoffe bei Olivenöl wie Squalen, Beta-Carotin, alpha-Tocopherol, Sterine und phenolische Verbindungen für seine gesundheitsförderliche Wirkung (antioxidativ) äußerst wichtig. Die Anzahl und Zusammensetzung der phenolischen Verbindungen (Polyphenole) bestimmen darüber hinaus Aroma und Geschmack des Öls.

POLYPHENOLE

Besonders intensiv beschäftigt sich die Forschung seit einigen Jahren mit der bioaktiven Wirkung phenolischer Verbindungen in der Olivenfrucht und im Olivenöl. Sie wirken antioxidativ, entzündungshemmend und können somit vor Krebs schützen.



**20 g Olivenöl
pro Tag fördern
die Gesundheit**



FÜR 4 PERSONEN

- 350 g Weißbrot vom Vortag in Scheiben**
600 g Tomaten
1 rote Zwiebel
3 Stiele Basilikum
75 g Blaubeeren
1 EL getrockneter Oregano
2 EL Balsamicoessig
ca. 10 EL natives Olivenöl extra
**etwas grobes Meersalz und frisch
gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Brotscheiben in einer heißen Grillpfanne ohne Zugabe von Öl von beiden Seiten anrösten und in unregelmäßige, mundgerechte Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und

Brotsalat

Panzanella

je nach Größe vierteln oder grob würfeln. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Die Blaubeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen.

2 Alles in eine große Salatschüssel geben. Oregano, Essig und 5 EL Olivenöl dazugeben. Alles vermengen und 10 Minuten ziehen lassen. Den Salat auf 4 Teller verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit etwas Olivenöl beträufeln servieren.

TIPP: Für einen höheren Proteingehalt und mehr Genuss, je 1 Burrata zum Salat reichen.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten**

**Lammkoteletts mit Minzsoße und
gegrillten Zuckerschoten**

Costolette di agnello con salsa alla menta e taccole alla griglia

FÜR 4 PERSONEN

- 12 Lammkoteletts**
1 Knoblauchknolle
**4 Bio-Limetten (abgeriebene
Schale und Saft von 2 Früchten,
2 gevierteilte Früchte)**
**140 ml natives Olivenöl extra zzgl.
etwas mehr zum Bestreichen**
6 Stiele Petersilie
**8 Stiele Minze zzgl. einige Blättchen
zum Garnieren**
1 kleiner Peperoncino
200 g Zuckerschoten
8 gelbe Kirschtomaten
etwas grobes Meersalz

1 Die Lammkoteletts 30 Minuten vor dem Grillen aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. In der Zwischenzeit die Knoblauchknolle horizontal halbieren und die obere Hälfte für den Grill beiseitelegen. Von der restlichen Hälfte zwei große Knoblauchzehen lösen, schälen, in feine Stifte schneiden und in eine Schüssel geben. Die abgeriebene Schale von 1/2 Limette, ca. 80 ml Limettensaft und 140 ml Olivenöl in die Schüssel geben und alles gut vermengen.

Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Peperoncino waschen und in Ringe schneiden, dann mit den gehackten Kräutern zur Minzsoße geben, diese beiseitestellen.

2 Eine Grillpfanne stark erhitzen. Zuckerschoten waschen und putzen, in der heißen Pfanne 2–3 Minuten von beiden Seiten grillen, bis sie Farbe annehmen, dann aus der Pfanne nehmen und warm halten. Lammkoteletts mit etwas Öl bestreichen und auf der seitlichen Fettseite 2–3 Minuten anbraten. Die halbe Knoblauchknolle ebenfalls in die Pfanne legen und mitgrillen. Koteletts wenden und 3–4 Minuten von jeder Seite grillen, bis sie Farbe annehmen.

3 Die Lammkoteletts in Alufolie wickeln und kurz ruhen lassen. Kirschtomaten waschen und vierteln. Koteletts, Zuckerschoten und Kirschtomaten auf Teller verteilen. Das Gericht mit Minzsoße beträufeln und mit je 2 Limettenvierteln sowie Minzblättchen garnieren, mit Salz bestreut servieren.

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



Runde Sache

Neben den guten Fettsäuren aus dem Öl liefert der Salat auch viel Vitamin A aus den Tomaten für straffe Haut und Kalium aus den Zwiebeln und Vitamin C aus den Beeren für starke Abwehrkräfte.

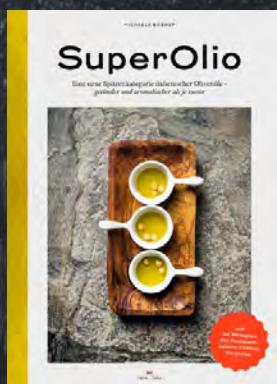
BROTSALAT

Geballte Kraft

Dieses Gericht stärkt Ihre Abwehrkräfte, denn es enthält neben den Inhaltsstoffen des Olivenöls auch die mehrfach ungesättigten Fettsäuren der Sardellen und viel Vitamin C durch die Zitronen.



MARINIERTE SÄDELLEN



REDAKTIONSTIPP

Die hier vorgestellten Rezepte finden Sie im schönen Buch „SuperOlio“ von Michaela Bogner und zudem weitere tolle Rezepte mit Olivenöl und viel Hintergrundwissen über das flüssige Gold Italiens. Vom Anbau, der Herstellung und der Vorstellung von Produzenten guter Öle bis hin zu detaillierten Infos zu den gesundheitlichen Vorteilen von Olivenöl lässt „SuperOlio“ keine Frage offen. **Delius Klasing Verlag, 39,90 Euro**

Marinierte Sardellen

Alici marinate al limone

FÜR 4 PERSONEN

400 g Sardellen
400 ml Bio-Zitronensaft, frisch gepresst
1/2 Bund Petersilie
etwas natives Olivenöl extra
1 Bio-Zitrone in Stücken
etwas grobes Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Köpfe und die Gräten der Sardellen vorsichtig entfernen, jedoch die Schwanzflossen dranlassen. Die Filets abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Dann wie ein Buch aufklappen und auf eine große, tiefe Platte legen. Den Zitronensaft mit Salz und Pfeffer verrühren und über die Sardellen träu-

fen. Mit Frischhaltefolie bedecken und im Kühlschrank 2 Stunden marinieren.

2 Den Saft abgießen und die Sardellenfilets auf 4 Teller verteilen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken. Petersilie auf die Sardellen streuen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, mit reichlich Olivenöl begießen und mit einigen Zitronenstücken garniert servieren.

TIPP: Eine wunderbare Vorspeise, zu der Sie Ciabatta servieren können, ideal, um den aromatischen Olivenölsud aufzutunken.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
zzgl. 2 Stunden Kühlzeit



Die Bitterstoffe sorgen für das Aroma im Öl

Focaccia

Focaccia

FÜR 1 BROT

150 g mehligkochende Kartoffeln
6 g frische Hefe
1 Prise Zucker
300 g Weizenmehl (Tipo 00 oder Type 550) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
1 1/2 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
2 Kirschtomaten, nach Belieben auch mehr
4 schwarze Oliven, nach Belieben auch mehr
einige Kräuter, z.B. Salbeiblätter, Rosmarinzwiege, getrockneter Oregano
etwas grobes Meersalz

1 Die Kartoffeln in Salzwasser weich kochen, abgießen, kurz im geschlossenen Topf ausdampfen lassen, anschließend pellen und zerstampfen. Hefe und Zucker in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Das Mehl mit 2 TL Meersalz vermischen. Die zerstampften Kartoffeln, das Öl und die Hefemischung dazugeben. Mit den Händen nur so lange kneten, bis sich alles verbunden hat. Den Teig zu einer Kugel formen und in eine große Schüssel geben, dann mit einem Küchenhandtuch abge-

deckt 5 Stunden an einem warmen Ort ohne Zugluft ruhen lassen.

2 Einen Bogen Backpapier mit etwas Mehl bestäuben. Den Teig vorsichtig darauf fallen lassen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit den Fingern zu einem rechteckigen Fladen ausbreiten. Mit den Tomaten, Oliven und Kräutern in einem beliebigen Muster belegen und diese leicht in den Teig drücken. Etwas grobes Meersalz daraufstreuen und den Teigfladen 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Den Backofen mitsamt Backblech auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Den Teigfladen mit dem Backpapier auf das heiße Backblech ziehen und auf der mittleren Schiene des vorgeheizten Ofens in ca. 40 Minuten goldbraun backen. Die Focaccia aus dem Ofen nehmen, sofort mit etwas Olivenöl beträufeln und servieren.

TIPP: Durch die Zugabe von gekochten Pellkartoffeln wird die Focaccia ganz besonders fluffig. Heiß schmeckt die Focaccia am besten, man kann sie aber auch auskühlen lassen und wie ein Panini belegen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten
zzgl. 5,5 Stunden Ruhezeit



Das 2-Jahresabo

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

Bei Urlaub oder
Unpässlichkeiten
bequem pausieren

Stets die besten
saisonalen Rezepte

Versandkostenfreie
Lieferung

Keine Ausgabe
mehr verpassen

Mit kulinarischen
Tipps durch das
Kalenderjahr

Jede Ausgabe früher
als im Kiosk erhalten



Insgesamt
16 Ausgaben
37 % Rabatt
für das erste Jahr nur
24,95 €*

6 Ausgaben

zzgl. 2 Sonderheften

zum Vorzugspreis

statt 48,94 €

39,90 €



1-Jahresabo

mit Gratis-Prämie

Jetzt *so ist Italien* zum exklusiven Vorteilspreis sichern,
18 % sparen und Gratis-Prämie im Wert von
bis zu 79,95 € bekommen.*
Bestellnummer: SII190NE

ELO ACHAT BRATENTOPF MIT GLASDECKEL

Klassisch und praktisch mit edlem Look: Der Edelstahl-Topf (Ø 20 cm) von ELO mit stoßfestem Glasdeckel ist für alle Herdarten – auch für Induktion – geeignet. Zudem ist der wertige Bratentopf backofenfest bis 240 °C (mit Deckel bis 180 °C) und darüber hinaus auch spülmaschinengeeignet.

Wert: 44,90 €*, für Sie: GRATIS

Prämie: F1355



**Exklusive
Prämie**



Gratis

EDELSTAHL-SALATSCHLEUDER

Die Salatschleuder „Speedwing®“ von GEFU trocknet Blattsalate besonders schonend und schnell. Das Wasser kann ganz bequem durch eine Öffnung im Deckel abgegossen werden, bevor der Salat direkt in der Edelstahlschüssel serviert wird.

Wert: 79,95 €*, für Sie: GRATIS

Prämie: F1361

* Prämienverfügbarkeit solange der Vorrat reicht. Weitere spannende Prämien finden Sie in unserem Shop.

VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN

www.soisstitalien.de/jahresabo oder www.soisstitalien.de/2jahre

auch per Telefon unter +49 (0)711 / 72 52 291



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



PASTINAKEN-
CREMESUPPE
mit Knoblauch-Croûtons

Mit hausgemachten Brühen zum
SUPPENGLÜCK

Wer viel Liebe in die Zubereitung einer guten Brühe steckt, wird mit ihr als
würziger Basis Suppen kochen, die **ein kulinarisches Erlebnis** sind





Pastinakencremesuppe mit Knoblauch-Croûtons

Vellutata di pastinache con crostini all'aglio

FÜR 4 PERSONEN

- 1/2 Ciabatta
- 2 Knoblauchzehen
- 7 EL natives Olivenöl extra
- 2 Schalotten
- 800 g Pastinaken
- 1,2 l heiße Gemüsebrühe (siehe Grundrezept rechts)
- 200 g Sahne
- 4 Stiele Petersilie
- etwas Salz und frisch gemahlener bunter Pfeffer

1 Für die Croûtons das Ciabatta in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Sobald sie Farbe annehmen, den Knoblauch dazugeben und nur kurz mitbraten. Die Knoblauch-Croûtons aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2 Schalotten und Pastinaken schälen, in Würfel schneiden und in einem Topf im restlichen Öl andünsten. Heiße Gemüsebrühe und Sahne dazugeben. Alles zum Kochen bringen, die Suppe dann ca. 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

3 Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob zerzupfen. Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf Suppenteller verteilen, mit den Knoblauch-Croûtons sowie etwas Petersilie bestreuen und sofort servieren.

TIPP: Wer eine Alternative zu den Croûtons anbieten möchte, kann ein Petersilienschäumchen zur Suppe reichen. Das ist zudem ein schöner Farbtupfer. Dazu 1/2 Bund Petersilie fein pürieren und mit 200 ml Milch erhitzen. Petersilienmilch mit Salz abschmecken und anschließend aufschäumen. Je 1 EL Petersilienschäumchen kurz vor dem Servieren auf die Suppe geben. Wer mag, garniert die Cremesuppe noch mit Chiliflocken oder buntem Pfeffer.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



GRUNDREZEPT Gemüsebrühe

Brodo di verdure

FÜR CA. 2,75 L

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Knollensellerie
- 5 Karotten
- 3 Petersilienwurzeln
- 1 Stange Lauch
- 1 Fenchelknolle
- 200 g Champignons
- 1/2 Bund Thymian
- 1 Bund Petersilie
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Gewürznelken
- 1 EL Pfefferkörner
- 1 TL Senfkörner
- 1 EL Salz

1 Die Zwiebeln ungeschält halbieren, die Knoblauchzehen ungeschält andrücken. Sellerie, Karotten und Petersilienwurzel putzen, schälen und würfeln. Lauch und Fenchel putzen und waschen. Den Lauch in Ringe schneiden, den Fenchel würfeln. Die Champignons putzen und vierteln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Petersilienblättchen abzupfen und hacken. Die Zwiebeln in einer mit Alufolie ausgelegten Pfanne dunkelbraun anrösten.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen. Pilze und Gemüse bis auf Knoblauch und Zwiebeln dazugeben und darin 5 Minuten dünsten, dann alles mit 2,5 l kaltem Wasser auffüllen. Gewürze, Kräuter, Knoblauch und geröstete Zwiebelhälften dazugeben. Alles aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 60 Minuten köcheln lassen.

3 Die Gemüsebrühe durch ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb gießen, dann heiß in vorgewärmte sterile Schraubgläser füllen. Geschlossen, kühl und dunkel gelagert hält sich die Brühe mindestens 4 Wochen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten



GRUNDREZEPT

Geflügelbrühe

Brodo di pollo

FÜR CA. 3,5 L

- 3 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Petersilienwurzeln
- 300 g Knollensellerie
- 1 Stange Lauch
- 200 g braune Champignons
- 2 kg Geflügelkarkassen oder 1 Suppenhuhn (à 2 kg)
- 3 Stiele Thymian
- 4 Stiele Estragon
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Pimentkörner
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 1 TL Salz

1 Zwiebeln, Knoblauch, Petersilienwurzeln und Sellerie schälen. Die Zwiebeln vierteln, Knoblauch andrücken. Petersilienwurzeln und Sellerie in grobe Stücke schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Champignons putzen und vierteln.

2 Die Geflügelkarkassen bzw. das Huhn in 3,5 l kaltem Wasser aufsetzen und alles langsam zum Kochen bringen. Ggf. entstehenden Schaum von der Oberfläche abschöpfen. Gemüse, Pilze, Kräuter und Gewürze dazugeben und alles erneut aufkochen, die Brühe dann bei kleiner Hitze 90 Minuten köcheln lassen.

3 Die Brühe durch ein feines Passiertuch gießen und sofort heiß in vorgewärmte sterile Schraubgläser füllen. Vor der Verwendung die erstarrete Fettschicht an der Oberfläche entfernen. Die Brühe im Kühlschrank aufbewahren, so hält sie sich mindestens 4 Wochen. Für eine noch längere Lagerung alternativ in kleine, verschließbare Behältnisse füllen und einfrieren.

TIPP: Kochen Sie für eine würzige Note 4 getrocknete Tomaten mit, das sorgt für ein tolles Aroma! Seien Sie dann aber vorsichtig mit dem Salzen, denn in den Tomaten ist schon viel Salz enthalten.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden



Gemüsesuppe mit Geflügelklößchen

Minestra di verdure con polpettine di pollo

FÜR 4 PERSONEN

- 200 g Hähnchenbrustfilet, gut gekühlt
- 1 Ei
- 100 g Sahne
- 3-4 EL Semmelbrösel
- 4 Karotten
- 1,6 l Geflügelbrühe (siehe Grundrezept links)
- 400 g Erbsen
- 150 g Graupen
- 1 Bund Basilikum
- einige Chiliflocken zum Bestreuen
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Das gekühlte Hähnchenfleisch grob in Stücke schneiden und in einem leistungsstarken Mixer mit Ei und Sahne zu einer feinen Masse pürieren. Die Semmelbrösel untermengen und die Masse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen kleine Klößchen formen, diese bis zur weiteren Verwendung in den Kühlschrank stellen.

2 Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden, mit Brühe, Erbsen und den Graupen in einen Topf geben und alles einmal aufkochen, dann zugedeckt 15–20 Minuten sanft köcheln lassen.

3 Die Klößchen aus dem Kühlschrank nehmen, zur Suppe geben und in 10–15 Minuten darin gar ziehen lassen. Inzwischen das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken.

4 Die Gemüsesuppe nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann mit den Geflügelklößchen auf Suppenteller verteilen und mit Basilikum und Chiliflocken garniert sofort servieren.

TIPP: Aus der feinen Geflügelklößchenmasse lassen sich auch viele Mini-Klößchen formen, die nur wenige Minuten in der heißen Brühe gar ziehen müssen. Sie sind vor allem bei Kindern beliebt.

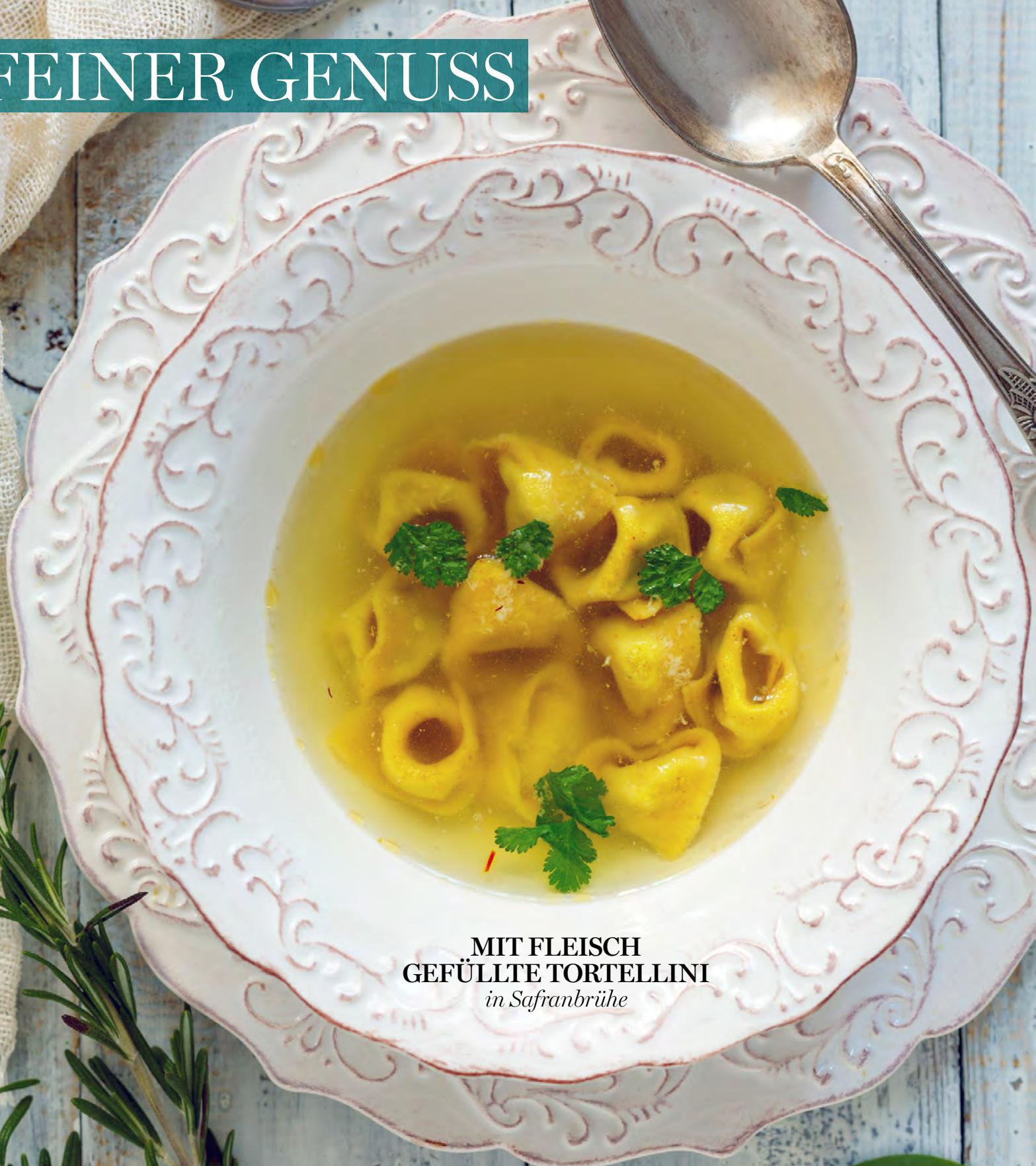
♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

MIT BUNTER EINLAGE



GEMÜSESUPPE
mit Geflügelklößchen

FEINER GENUSS



MIT FLEISCH
GEFÜLLTE TORTELLINI
in Safranbrühe



Mit Fleisch gefüllte Tortellini in Safranbrühe

Tortellini in brodo allo zafferano

FÜR 4 PERSONEN

300 g Mehl Type 00 zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
3 Eier
1 EL natives Olivenöl extra
2 Zweige Rosmarin
2 Stiele Basilikum
250 g Rinderhack
2 EL Ricotta
2 EL frisch geriebener Parmesan
1 Eiweiß, verquirlt
1,2 l Rinderbrühe (siehe Grundrezept rechts)
0,1 g Safranfäden
4 Stiele Petersilie
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Das Mehl in einer Schüssel oder auf der Arbeitsfläche mit Eiern und Öl zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 60 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2 In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Dafür Rosmarin und Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Nadeln bzw. Blättchen abzupfen und fein hacken. Das Hackfleisch mit Ricotta, Parmesan und den gehackten Kräutern vermengen und die Masse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Den Pastateig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche mithilfe eines Nudelholzes oder der Pastamaschine dünn ausrollen und in ca. 4 x 4 cm große Quadrate schneiden. Die Ränder der Teigquadrate mit etwas verquirltem Eiweiß bestreichen und jeweils 1 TL der Hackmasse in die Mitte der Teigstücke geben.

4 Um die Tortellini in ihre typische Form zu bringen, eine Ecke der Quadrate diagonal zur anderen hinüberziehen und gut festdrücken. Die anderen beiden entstandenen Ecken dann so zusammendrücken, dass die dritte Ecke nach oben zeigt, diese dann umbiegen. Mit dem gesamten Teig und der gesamten Füllung so vorgehen. Fertig geformte Tortellini auf ein bemehltes Küchenhandtuch geben und damit abdecken.

5 Die Brühe mit dem Safran in einem Topf zum Kochen bringen und die Tortellini darin 5–6 Minuten garen. Petersilie waschen und trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und grob zerzupfen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den Tortellini auf Suppenteller verteilen und mit Petersilie garniert sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten



GRUNDREZEPT Rinderbrühe

Brodo di manzo

FÜR CA. 1,5 L

1 kg Rinderknochen in Stücken
500 g Rinderbeinscheiben in Stücken
4 EL natives Olivenöl extra
3 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Bund Suppengrün
1 EL Zucker
3 Zweige Rosmarin
3 Stiele Thymian
1 EL Tomatenmark
300 ml Rotwein
1 EL schwarze Pfefferkörner
3 Gewürznelken
2 Lorbeerblätter
1 TL Salz

1 Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Knochen und Beinscheiben in einen Bräter geben und mit dem Olivenöl beträufeln, dann in den vorgeheizten Ofen schieben und auf der 2. Schiene von unten 20–30 Minuten rösten, dabei zwischendurch einmal vorsichtig durchmengen.

2 Inzwischen die Zwiebeln ungeschält vierteln. Die Knoblauchzehen schälen und halbieren. Das Suppengrün waschen, ggf. schälen und grob würfeln. Die Ofentemperatur auf 200 °C reduzieren und das Gemüse zu den Knochen geben. Den Zucker darüberstreuen und alles 45 Minuten weiterrösten.

3 Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln. Den Bräter aus dem Ofen nehmen und auf den Herd stellen. Das Tomatenmark unterrühren und bei mittlerer Hitze kurz anrösten. Alles mit Rotwein ablöschen und diesen bei großer Hitze fast vollständig verkochen lassen. Dann Kräuter sowie Gewürze dazugeben und 1,5 l kaltes Wasser angießen. Alles aufkochen und die Brühe bei mittlerer Hitze ca. 2,5 Stunden köcheln lassen. Dabei zwischen durch den Schaum und das Fett abschöpfen.

4 Die Brühe durch ein feines Passiertuch gießen und noch einmal entfetten, dann heiß in vorgewärmte sterile Schraubgläser füllen. Vor der Verwendung die erstarrte Fettschicht an der Oberfläche entfernen. Im Kühlschrank aufbewahrt hält sich die Brühe mindestens 4 Wochen. Für eine noch längere Lagerung alternativ in kleine, verschließbare Behältnisse füllen und einfrieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 4,5 Stunden



GEBACKENE AUBERGINEN

mit Lammhackfüllung

Rezept auf Seite 78

4 LIEBLINGE

mit Hackfleisch

In unseren neuen Rezeptideen zeigt Gehacktes, was es alles kann. Lassen Sie sich begeistern von diesem **herzhaften Allrounder!**



Ofenglück

Dieses Gericht schmeckt auch hervorragend aus dem Backofen! Die Frikadellen mit 2 EL Olivenöl bestreichen und mit dem Gemüse auf zwei Blechen verteilen. Alles ca. 30 Minuten bei 180 °C Umluft im Ofen backen - mmmhh!

Deftig gefüllte Frikadellen mit Grillgemüse

Polpette ripiene e verdure grigliate

FÜR 4 PERSONEN

- 1 rote Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 Stiele Thymian
- 1 Zucchini
- 400 g Champignons
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 altbackenes Brötchen
- 500 g gemischtes Hack
- 1 Ei
- 1 EL Senf
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 2 Scheiben Prosciutto cotto

- 2 Scheiben Fontina**
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel schälen und grob würfeln. Knoblauchzehen schälen und andrücken. Kräuter waschen und trocken schütteln. Zucchini waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Champignons putzen und vierteln. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in Streifen schneiden.

2 Das Brötchen in etwas lauwarmem Wasser einweichen. Hackfleisch, Ei, Senf, gut ausgedrücktes Brötchen, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und alles zu einer glatten

Masse verkneten. 2 EL Öl in einer Grillpfanne erhitzen. Gemüse, Pilze, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten, salzen und pfeffern. Die Kräuter dazugeben, das Gemüse dann umfüllen und warm halten. Grillpfanne reinigen.

3 Die Hackmasse achteln und jeweils zu flachen, ovalen Fladen formen. Prosciutto und Fontina halbieren. 4 Hackfladen damit belegen und jeweils 1 weiteren Fladen darauflegen. Die Ränder gut festdrücken. Die gefüllten Frikadellen in einer heißen Grillpfanne im übrigen Öl von beiden Seiten goldbraun garen. Mit dem warmen Grillgemüse servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 65 Minuten



Praktisch

Wraps bieten sich an, um übrig gebliebene Zutaten zu verwenden: Eine halbe Paprikaschote, ein Stück Zucchini und ein paar Tomaten z.B. werden ganz fix zur Wrap-Füllung verarbeitet. Sowohl mit als auch ohne Hack lecker!

Wraps mit Käse-Hackfleisch-Füllung

Wrap con carne macinata e formaggio

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stange Lauch
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 400 g gemischtes Hack
- 1/2 TL Kümmelsaat
- 4 Weizenfladen
- 4 EL Tomatenmark
- 100 g Mascarpone
- 200 g frisch geriebener Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, beides in feine Würfel schneiden. Den Lauch putzen,

grünlich waschen und in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Zwiebel, Knoblauch und Lauch dazugeben und mitbraten. Alles mit Salz, Pfeffer und etwas Kümmel würzen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Hackmischung etwas abkühlen lassen.

2 Die Weizenfladen jeweils mit 1 EL Tomatenmark bestreichen. Je 1/4 der abgekühlten Hackmischung daraufgeben, mit etwas Mascarpone bestreichen, mit 1/4 des Parmasans bestreuen und zu einem geschlossenen Päckchen falten. Die Wraps in einer heißen Grillpfanne anrösten und halbiert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



Gebackene Auberginen mit Lammhackfüllung

Melanze ripiene con macinato di agnello e feta

FÜR 4 PERSONEN

- 4 Auberginen
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Stiele Oregano
- 400 g Lammhack
- 200 g Kirschtomaten
- 200 g Schafskäse
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Auberginen der Länge nach halbieren und innen leicht aushöhlen. Das Innere hacken, die ausgehöhlten Auberginen kräftig salzen und 15 Minuten ziehen lassen. Dann trocken tupfen, auf den Schnittflächen mit 2 EL Olivenöl bestreichen und in der heißen Grillpfanne 10–15 Minuten grillen.

2 In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Den Oregano waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch darin goldbraun und krümelig anbraten. Zwiebel, Knoblauch, Oregano und das Innere der Auberginen dazugeben und alles 5–7 Minuten mitbraten. Die Mischung kräftig salzen und pfeffern. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Mischung abkühlen lassen.

3 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kirschtomaten waschen, halbieren und unter die Hackmischung men gen. Den Schafskäse abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Die Hackmischung in die Auberginen füllen und mit dem Schafskäse bestreuen. Die Auberginen im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen. Mit Alufolie abdecken, sollten sie drohen, zu dunkel zu werden. Heiß oder lauwarm servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten

Paprikafrikadellen mit Folienkartoffeln und Kräuterbutter

Polpette ai peperoni con patate al cartoccio e burro alle erbe

FÜR 4 PERSONEN

- 4 große Backkartoffeln
- 1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Basilikum, Thymian)
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g weiche Butter
- 1 Schalotte
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 50 g Mozzarella
- 500 g gemischtes Hack
- 2-3 EL Semmelbrösel
- 1 Ei
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 2-3 EL natives Olivenöl extra
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backkartoffeln waschen und ungeschält in kochendem Wasser 20 Minuten garen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Knoblauch und Kräuter mit der weichen Butter verrühren und die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuterbutter auf Frischhaltefolie geben und zu einer Rolle formen. Diese bis zur Verwendung kalt stellen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Die Schalotte schälen und fein würfeln. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und fein würfeln. Mozzarella klein schneiden. Das Hackfleisch in einer Schüssel mit Semmelbröseln, Ei, Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Schalotte, Paprikawürfeln und Mozzarella vermengen. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen 4 Frikadellen formen.

3 Die Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen, dann locker in Alufolie wickeln und im vorgeheizten Ofen weitere 10-15 Minuten garen. Die Frikadellen mit etwas Olivenöl bestreichen und in einer heißen Grillpfanne 12-15 Minuten braten, dabei zwischendurch wenden. Die Folienkartoffeln mit den Frikadellen auf Teller verteilen und mit der Kräuterbutter garniert servieren.



FRISCH AUFGETISCHT

Was bringt die Saison?

Aufgepasst, hier verraten wir Ihnen die besten Rezepte mit **saisonalem Obst und Gemüse**.

Schnappen Sie sich gleich Ihren Einkaufskorb, und auf geht's zum Wochenmarkt!

BUNTER FELDSALAT mit Basilikumpesto

Insalata valeriana colorata al pesto

FÜR 4 PERSONEN

1/2 Kopf Radicchio
400 g Feldsalat
2 Granatäpfel
200 g Schafskäse
1 Knoblauchzehe
1 Bund Basilikum
40 g Pinienkerne, geröstet
80 g frisch geriebener Parmesan
100 ml natives Olivenöl extra
etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Radicchio in mundgerechte Stücke zupfen, Feldsalat verlesen und putzen. Beide Salate waschen und trocken schleudern. Die Granatäpfel halbieren, die einzelnen Kerne herauslösen und abspülen. Den Schafskäse in Würfel schneiden und mit den Salaten sowie den Granatapfelkernen in einer Schüssel vermengen.

2 Für das Pesto den Knoblauch schälen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Basilikum, geröstete Pinienkerne, Knoblauch und Olivenöl in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Basilikumpesto mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken und den bunten Feldsalat erst kurz vor dem Servieren damit beträufeln.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
35 Minuten



FELDSALAT *Insalata valeriana*

Der dunkelgrüne Salat kommt ursprünglich aus Italien und ist fester Bestandteil der Winterküche. Die zarten Blätter werden schnell matschig, also sollte der Salat direkt nach dem Kauf verzehrt und nicht lange gelagert werden. Feldsalat enthält viel Eisen, Vitamin C und Karotin und passt wunderbar zu Maronen und Walnüssen. Aber auch Obstsorten wie Apfel, Birne oder Orange harmonieren mit dem frischen Aroma des Salats.



KARTOFFELN *Patate*

Die Kartoffel ist eine wahrlich vielseitige köstliche Knolle, denn sie schmeckt in vielen Varianten hervorragend. Ob als Püree, im Knödel oder als Auflauf, die Kartoffel liefert wertvolle Nährstoffe wie Vitamin C, sättigende Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Werden die Kartoffeln mit Schale gekocht, dann verlieren sie nur sehr wenige ihrer Inhaltsstoffe. Lagern Sie sie kühl, dunkel und luftig, z.B. im Keller, dann überstehen sie einen ganzen Winter!



KARTOFFELAUFLAUF mit Thymian

Sformato di patate al timo

FÜR 4 PERSONEN

etwas Butter zum Fetten
1 kg festkochende Kartoffeln
3 Knoblauchzehen
6 Stiele Thymian
350 g Sahne
150 g Mascarpone
1/2 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale)
75 g frisch geriebener Parmesan
etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Butter fetten. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. Den Knoblauch ebenfalls schälen und in feine Scheiben schneiden. Zusammen mit den Kartoffeln in eine Auflaufform geben. Den Thymian waschen, trocken schütteln und grob zerzupfen.

2 Die Hälfte des Thymians mit Sahne, Mascarpone, Zitronenschale und Parmesan vermengen. Die Mischung kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und über die Kartoffeln in die Auflaufform gießen. Den übrigen Thymian darauf verteilen.

3 Den Auflauf in den vorgeheizten Backofen schieben und in 25–30 Minuten goldbraun überbacken. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Den Auflauf aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und servieren.

TIPP: Eine ideale Beilage sowohl zu gebratenem Fleisch als auch zu im Ofen gebackenem Fisch.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
60 Minuten

BIRNENPIZZA

mit Gorgonzola und Rucola

Pizza con pere, gorgonzola e rucola

FÜR 4 PERSONEN

1 Würfel Hefe
1/2 TL Zucker
500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
6 EL natives Olivenöl extra
2 Birnen
1 Bio-Zitrone (Saft)
200 g Gorgonzola
150 g Mascarpone
100 g frisch geriebener Parmesan
50 g Rucola
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Hefe und Zucker in einer großen Schüssel in 200 ml lauwarmen Wasser auflösen. Die Mischung 5 Minuten ruhen lassen. Danach Mehl, Öl und 1 TL Salz dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit einem Küchenhandtuch abdecken und 45 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Birnen waschen, vom Kerngehäuse befreien, in dünne Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Gorgonzola grob zerbröckeln.

2 Den Pizzateig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 4 gleich große Stücke teilen, diese jeweils oval ausrollen. Je 2 Teiglinge auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit Mascarpone dünn bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Birne und Gorgonzola belegen, dann mit dem Parmesan bestreuen. Die Birnenpizzen blechweise im vorgeheizten Ofen in ca. 15 Minuten goldbraun backen. In der Zwischenzeit den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Pizzen mit Rucola bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
60 Minuten zzgl. 50 Minuten
Ruhezeit



BIRNEN *Pere*

Im Vergleich zu Äpfeln besitzen Birnen weniger Fruchtsäure und schmecken daher sehr süß. Sie sind deshalb auch für säureempfindliche Menschen bekömmlich. Direkt unter der Schale sitzen die meisten Vitamine, deswegen lohnt es sich, sie immer mitzubringen. Mit ihrer feinen Süße harmonieren sie zu kräftigen Käsesorten und schmecken köstlich in deftigen Schmorgerichten mit Fleisch. Im Kühlschrank halten Birnen sich länger als in der Obstschale.



Foto: gettyimages/ArtofWhale (1), Zedcor (Wholly Owned) (1), Dong G. (1), Bild: Daphi (1), Shutterstock.com (1)

GRÜNKOHL *Cavolo riccio*

Die Blätter des Grünkohls sollten beim Kauf sattgrün leuchten und knackig sein. Lagern Sie frischen Grünkohl nur wenige Tage im Kühlschrank und verbrauchen Sie ihn schnell. Wer sich das mühsame Putzen sparen möchte, kann ohne schlechtes Gewissen zu tiefgekühltem Kohl oder Grünkohl aus der Dose greifen. Die Qualität beider Produkte ist sehr hoch. Das würzig-herbe Aroma passt z.B. zu kräftigen Fleisch- und Wurstsorten.



GRÜNKOHL-FUSILLI-PFANNE mit Hähnchen *Fusilli con pollo e cavolo riccio*

FÜR 4 PERSONEN

200 g Grünkohl
400 g Fusilli
1 Knoblauchzehe
200 g Hähnchenbrustfilet
3 EL natives Olivenöl extra
50 ml Weißwein
50 g Sahne
1 TL rosa Pfefferbeeren
1 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und Saft)
50 g frisch geriebener Parmesan
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Grünkohlblätter von den harten Stielen zupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und gründlich waschen, dann ca. 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Fusilli nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

2 Inzwischen den Knoblauch schälen und hacken. Das Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei großer Hitze rundherum goldbraun braten. Grünkohl, Knoblauch, Wein, Sahne und Pfefferbeeren dazugeben und alles gut vermengen. Die Flüssigkeit etwas einkochen lassen.

3 Fusilli abgießen und tropfnass in die Pfanne geben. Alles mit Zitronenschale und -saft sowie Salz und Pfeffer würzen. Das Gericht mit Parmesan bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
30 Minuten

HASELNUSSKÜCHLEIN mit Amarettosahne

*Tortine alle nocciole con panna
all'amaretto*

FÜR 12 STÜCK

100 g Vollmilchschokolade
2 Eier
150 g Zucker
200 g gemahlene Haselnüsse
1 Pck. Backpulver
250 g Sahne
2 Pck. Vanillezucker
4-5 EL Amaretto
einige Vollmilchschokoladenraspel
zum Garnieren

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die 12 Mulden eines Muffinblechs mit Papierförmchen auskleiden. Die Schokolade hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Eier, Zucker, gemahlene Nüsse und Backpulver zu einem glatten Teig verrühren. Die Schokolade grob unterziehen. Den Teig in die vorbereiteten Muffinförmchen geben und 15–20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Mit Alufolie abdecken, sollten die Küchlein drohen, zu dunkel zu werden. Eine Stäbchenprobe machen.

2 Die Haselnussküchlein aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen. Die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen. Den Amaretto dazugeben und kurz unterziehen. Die Amarettosahne mit Hilfe eines Spritzbeutels mit Sternstülle auf die Haselnussküchlein geben. Diese mit den Schokoladenraspeln bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
75 Minuten



Foto: gettyimages/elenafeltsova (1); Dominika (1); seetech (1); gettyimages/BeaDesign (1); seetech (1); gettyimages/BeaDesign (1); seetech (1)

HASELNUSS Nocciole

Pur lassen sich Haselnüsse genauso gut genießen wie als Zutat in süßen und deftigen Gerichten. Gemahlen, als Krokant oder Nougat sind sie nicht mehr aus der Backstube wegzudenken. Sie bringen viel Magnesium, Kalzium, Eisen und Zink mit und sind auch noch wahre Vitaminbomber. Das aromatische Öl der Haselnuss eignet sich für Dressings. Lagern Sie Haselnüsse möglichst mit Schale und kühl und dunkel, so halten sie sich mehrere Monate.





MANDARINEN *Mandarini*

Die süßsäuerliche Mandarine ist eine der beliebtesten Früchte im Winter. Bei Zimmertemperatur verliert sie schnell an Saftigkeit, daher sollte sie im Kühlschrank gelagert werden. Mandarinen sind hervorragend für Nachspeisen geeignet, aber auch in knackigen Salaten oder zu Fisch und leichten Fleischgerichten machen sich die feinen Aromen sehr gut. Zudem enthalten Mandarinen viel Vitamin C und stärken somit unser Immunsystem im Winter.



PANNACOTTA mit Mandarinentopping

Panna cotta con mandarini

FÜR 4 PERSONEN

- 5 Blatt Gelatine**
- 300 g Sahne**
- 200 ml Milch**
- 175 g Zucker**
- 1 EL Bio-Zitronensaft**
- 1 Vanilleschote (ausgelöstes Mark)**
- 5 Mandarinen**
- einige Minzblättchen zum Garnieren**

1 Gelatine nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen. Die Sahne mit Milch, 75 g Zucker, Zitronensaft und Vanillemark in einen Topf geben und bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen. Den Topf dann vom Herd nehmen. Die Gelatine gut ausdrücken, in die heiße Sahnemasse geben und darin unter Rühren auflösen. Den Sahnemix in 4 Dessertgläser geben und mit Frischhaltefolie abgedeckt ca. 4 Stunden kalt stellen.

2 Für das Topping 2 Mandarinen schälen, in Stücke teilen und zum Garnieren beiseitelegen. Die übrigen Mandarinen auspressen und den Saft mit dem restlichen Zucker zu einem Sirup einkochen. Den Sirup abkühlen lassen und auf die Pannacotta geben, diese dann weitere 2 Stunden abgedeckt kalt stellen. Die Pannacotta vor dem Servieren mit den beiseitegelegten Mandarinenstücken und ein paar Minzblättchen garnieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
70 Minuten zzgl. 6 Stunden
Kühlzeit



Hinreißende VERFÜHRER

Ob bitter, vollmundig oder herrlich süß: Wir lieben **Schokolade in jeder Form und Farbe** und zeigen Ihnen Schokorezepte, die Sie verzaubern werden

FOTOS & STYLING | TINA BUMANN



SCHOKOLADENPUDDING

mit Amaretto

Rezept auf Seite 92

Leckeres Mitbringsel

Da dieser köstliche Schokolikör sehr schnell zubereitet ist, sollten Sie gleich mehrere Portionen davon herstellen, um ihn als feines Gastgeschenk zu verwenden. Wir versprechen, die Freude wird groß sein!



Schokoladenlikör

Liquore al cioccolato

FÜR 2 FLASCHEN (À 500 ML)

100 g Vollmilchkuvertüre
50 g Zucker
2 EL Vanillezucker
2 EL Honig
50 g Kakaopulver
500 g Sahne
300 ml weißer Rum

Die Kuvertüre grob hacken und mit Zucker, Vanillezucker, Honig, Kakaopulver und Sahne in einen Topf geben. Unter Rühren schmelzen, die Mischung einmal aufkochen und den Rum unterrühren. Den Likör heiß in vorgewärmte sterile Flaschen abfüllen, diese verschließen. Den Schokoladenlikör dunkel und kühl lagern und innerhalb von 4 Wochen verbrauchen.

TIPP: Den Likör kühl, aber nicht im Kühlenschrank lagern, da er sonst zu fest wird.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

Schokoküchlein mit flüssigem Kern

Tortino di cioccolato con cuore morbido

FÜR 6 STÜCK (À Ø 8 CM)

200 g Edelbitterschokolade
120 g Butter zzgl. etwas mehr
zum Fetten
4 Eier
150 g Zucker
2 EL Vanillezucker
1 Prise Salz
70 g Mehl
1 TL Backpulver

1 Die Schokolade grob hacken und mit der Butter in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad unter Rühren langsam schmelzen lassen. Die Mischung vom Wasserbad nehmen und etwas abkühlen lassen.

2 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 6 ofenfeste Förmchen (Ø 8 cm) mit Butter fetten und am Boden mit Backpapier belegen. Die Eier in einer Schüssel mit Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig aufschlagen. Die leicht abgekühlte Schokoladenmischung unterrühren. Mehl und Backpulver in einer Schüssel vermischen und kurz unter die Eiermischung rühren.

3 Den Teig dann in die vorbereiteten Förmchen füllen und im vorgeheizten Ofen in 12–15 Minuten goldbraun backen. Die Schokoküchlein aus dem Ofen nehmen und sofort servieren, sodass der Kern noch flüssig ist.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

Unwiderstehlich!
Ein Dessert, das begeistert

Bittere Note

Wem Vollmilchschokolade zu süß ist, der kann die Trinkschokolade auch gut mit einer Zartbitterkuvertüre herstellen. Die herbe Note harmoniert wunderbar mit etwas aufgeschlagener Sahne, die auf die fertige Trinkschokolade gegeben werden kann.

Vollmilch-Trinkschokolade am Stiel

Cioccolata calda su stecco

FÜR 10 STÜCK

40 g Kokosfett
400 g Vollmilchkuvertüre
einige Zuckerstreusel oder Mini-Marshmallows zum Garnieren, nach Belieben

Kokosfett und Kuvertüre grob hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad unter Rühren langsam schmelzen lassen. Die geschmolzene Masse in kleine Förmchen fü-

len (z. B. Cannelés-/Mini-Gugelhupfformen aus Silikon) und ca. 1 Stunde abkühlen lassen. Dann Holzstiele oder kleine Löffel in die Schokolade stecken und diese nach Belieben mit Zuckerstreuseln oder Mini-Marshmallows garniert fest werden lassen.

TIPP: Die Trinkschokoladen am Stiel bis zur Verwendung im Kühlschrank lagern.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten**
zgl. ca. 2 Stunden Ruhezeit





Geliebter Klassiker Feine Mousse

Schokoladenmousse

Mousse al cioccolato

FÜR 6 PERSONEN

- 4 Eier**
- 1 Prise Salz**
- 240 g Sahne**
- 260 g Edelbitterschokolade**
- 80 g Butter**
- 2 EL Vanillezucker**

1 Die Eier trennen. Das Eiweiß mit Salz in einer Schüssel steif schlagen und kalt stellen. Die Sahne in einer separaten Schüssel ebenfalls steif schlagen und kalt stellen.

2 200 g Schokolade hacken und mit Butter und Vanillezucker in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad unter Rühren lang-

sam schmelzen lassen. Eigelb unter Rühren dazugeben. Die Mischung vom Wasserbad nehmen und abkühlen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

3 Sobald die Schokoladenmasse zimmerwarm ist, die geschlagene Sahne unterheben. Anschließend den Eischnee vorsichtig unterheben. Die Masse in 6 Gläser füllen und abgedeckt mindestens 3 Stunden kalt stellen.

4 Die übrige Schokolade mit der Küchenreibe fein raspeln und die Mousse damit garnieren. Die Mousse servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten**
zzgl. mindestens 3 Stunden Kühlzeit



Schokoladenkuchen mit Haselnüssen

Torta di cioccolato e nocciole

FÜR 1 KUCHEN (24 CM LÄNGE)

150 g Haselnusskerne
150 g Zartbitterschokolade
150 g weiche Butter
140 g brauner Zucker
2 EL Vanillezucker
1 Prise Salz
4 Eier
130 g Mehl
2 TL Backpulver
20 g Kakaopulver
150 g Zartbitterkuvertüre

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform (24 cm Länge) mit Backpapier auslegen. 50 g Haselnüsse bei-

seitelegen, die übrigen in einem Multizerkleinerer fein mahlen. Die Schokolade ebenfalls fein zerkleinern. Die weiche Butter in einer Schüssel mit braunem Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig schlagen. Die Eier einzeln dazugeben und gründlich unterrühren. Gemahlene Nüsse und zerkleinerte Schokolade unterrühren. Mehl, Backpulver und Kakao vermischen und ebenfalls unter die Buttermischung rühren. Alles kurz zu einem glatten Teig vermengen.

2 Den Teig in die vorbereitete Kastenform geben und im vorgeheizten Ofen in ca. 50 Minuten goldbraun backen, dabei nach ca. 10 Minuten die Oberfläche der Länge nach einschneiden. Den Kuchen mit Alufolie abde-

cken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter kurz abkühlen lassen. Dann vorsichtig aus der Form lösen und vollständig auskühlen lassen.

3 Inzwischen die Kuvertüre hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad unter Rühren langsam schmelzen. Die beiseitegelegten Haselnüsse grob hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Den Schokokuchen mit der geschmolzenen Kuvertüre bestreichen und mit den gerösteten Nüssen bestreuen. Die Kuvertüre fest werden lassen und den Kuchen servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten





Schokoladenpudding mit Amaretto

Budino al cioccolato e amaretto

FÜR 4 PERSONEN

100 g Zartbitterschokolade
500 g Milch
40 g Zucker
20 g Kakaopulver
35 g Speisestärke
30 ml Amaretto

1 Schokolade h hacken und mit 450 ml Milch sowie Zucker und Kakaopulver in einen Topf geben. Die Mischung unter Rühren langsam zum Kochen bringen.

2 Inzwischen die Speisestärke in einer Tasse mit der übrigen kalten Milch verrühren. Die Schokoladenmischung vom Herd ziehen und mit der Speisestärkemischung unter Rühren mit dem Schneebesen binden. Den Schokoladenpudding einmal kurz aufkochen.

3 Den Amaretto unter den Schokoladenpudding rühren und diesen in 4 Dessertschälchen füllen. Nach Belieben warm oder ausgekühlt servieren.

TIPP: Lust auf Abwechslung? Für einen weißen Schokoladenpudding mit einer feinen Vanillenote einfach 80 g weiße Schokolade und 1 EL Vanillezucker anstelle von Zartbitterschokolade und Kakaopulver verwenden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten



SCHOKOLADE RATGEBER

Wir geben Ihnen hilfreiche Tipps, damit Sie sich in der großen Vielfalt der Schokoladensorten leicht zurechtfinden



(EDEL-)BITTER

Bitterschokolade hat einen Kakao-gehalt von mindestens 70 % und trägt ihren Namen zurecht. Der sehr intensive Geschmack nach Kakao sagt nicht jedem zu. Für eine aromatische Note, z. B. in einer dunklen Soße, eignet sie sich sehr gut. Die Edelbitterschokolade ist quasi die kleine Schwester, denn sie schmeckt spürbar weniger bitter und hat dafür mehr Süße. Mit einem Kakaogehalt von 55 bis 70 % kann sie wunderbar zum Backen verwendet werden.

KUVERTÜRE

Im Vergleich zu Schokolade verfügt Kuvertüre über einen höheren Kakaobutteranteil (mind. 31 %). Dadurch wird sie flüssiger und lässt sich leichter verarbeiten. Damit Kuvertüre beim Aushärten einen schönen Glanz bekommt, sollte sie temperiert werden. Dazu 3/4 der gehackten Kuvertüre über einem heißen Wasserbad schmelzen, die übrige Kuvertüre unterrühren. Gebäck/Pralinen damit überziehen.



VOLLMILCH

Vollmilchschokolade gilt als die beliebteste Sorte, denn sie schmeckt süß und ist durch ihren Milchgehalt sahnig und zart. Vollmilchschokolade hat einen Kakaogehalt zwischen 25 und 55 % und einen niedrigen Schmelzpunkt, weil mehr Milchfett enthalten ist. Sie ist zum Backen und Kochen hervorragend geeignet, wenn es mal etwas süßer sein soll.

WEISSE SCHOKOLADE

Weißer Schokolade ist im Grunde keine Schokolade, denn sie enthält keinerlei Kakao. Lediglich die Kakaobutter, die sich bei der Herstellung vom Kakao trennt, ist zusammen mit Milchbestandteilen und Zucker in weißer Schokolade enthalten. Diese harmoniert toll mit fruchtigen Aromen.



Lust auf eine eigene Espressobar all'italiana?

Der international sehr erfolgreiche Caffè-Spezialist aus Bologna, Segafredo Zanetti, hat sich mit „il vero espresso italiano“ der Verbreitung des original italienischen Caffè verschrieben. Dieser Mission entsprechend fungieren weltweit bereits mehr als 350 original Segafredo Espressobars auf Franchisebasis als Botschafter der italienischen Caffè-Kultur. Als Vorbild des seit fast 30 Jahren erprobten Espressobarkonzeptes dient die beliebte „Bar all'italiana“: perfekte Zubereitung italienischer Caffè-Spezialitäten sowie Dolci, herzhafte Spuntini und cremiges Gelato, gepaart mit italienischem Lifestyle. Original Segafredo Espressobars erkennt man übrigens an den markanten Firmenfarben Rot/Schwarz sowie am speziellen „Segafredo Espresso“-Logo, an den schwarzen Tassen und den schwarz-weißen Lifestylebildern. Diese Caffè-Bars erobern die Herzen der Caffè-Fans mit sehr viel Temperament und

Lebensfreude: Zu den jüngsten Eröffnungen zählen die Franchisbars in Jakarta (Indonesien), Jerusalem (Israel), Dharan (Saudi Arabien) und hierzulande in Darmstadt, München und Berlin.

Auch Berlin ist seit Ende 2019 um ein weiteres Stück italienischer Lebensart reicher: Zwischen dem pulsierenden Alexanderplatz und dem Roten Rathaus eröffnete Ewelina Lewkowicz kürzlich bereits ihre



Haben Sie sich auch schon einmal gefragt, wie man zu seiner eigenen italienischen Caffè-Bar kommt und welche Vorteile eine Franchisepartnerschaft mit sich bringt?

zweite Segafredo Espressobar – diesmal im Erdgeschoss der Rathaus Passagen. Von der Terrasse aus genießen die Gäste den Blick auf den 368 Meter hohen Fernsehturm. „Unsere erfolgreiche Franchisenehmerin Ewelina Lewkowicz betreibt seit Jahren mit großem persönlichen Engagement ihre Segafredo Espressobar am Berliner Bahnhof Südkreuz. Wir freuen uns sehr, dass sie nun mit diesem weiteren Standort am hochfrequentierten Touristenmagnet Alexanderplatz ihre Erfolgsstory fortsetzen wird!“, betonte Franz Schwaiger, Geschäftsführer der Segafredo Zanetti Deutschland GmbH. Wenn auch Sie von Ihrer eigenen Caffè-Bar träumen und einen geeigneten Standort kennen, wenden Sie sich für Details an info@segafredo.de. Ci vediamo al bar?

Spannende News sowie Caffè-Rezepte und Barista-Tipps finden Sie unter www.facebook.com/SegafredoDeutschland



♥ CULTURA

Die Zeit des Karnevals

Die Wochen vor der Fastenzeit sind in vielen italienischen Städten eine Zeit der ausgelassenen Freude. Die Karnevalsfeste sind geprägt von den meist aufwendig gestalteten Masken und Kostümen, von Paraden, Musik und Süßigkeiten sowie lokalen Traditionen. Der Karneval von Venedig ist vermutlich der bekannteste und bietet vom 8.–25.2.2020 vor allem an den Wochenenden viele bunte Programm-punkte zum Staunen. Der Karneval auf Sardinien hingegen ist eher urig und hat seinen Höhepunkt vom 23.–25.2.2020, wo eine fröhliche Parade die Festivitäten abschließt. Mehr unter www.italia.it

Italiano - Deutsch

il gusto.....	der Geschmack
leggere.....	lesen
la vacanza.....	der Urlaub
l'anno nuovo.....	das neue Jahr
sano.....	gesund
iniziare.....	anfangen
i propositi.....	die Vorsätze
riposarsi.....	erholen
carico di energia.....	energiegeladen
attivo.....	aktiv
il nuovo inizio.....	der Neubeginn
rilassarsi.....	entspannen

LA DOLCE VITA

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



Wellnessurlaub für Genießer

Im „AMONTI & LUNARIS Wellnessresort“ im Südtiroler Ahrntal können die Gäste in atemberaubender Kulisse die Seele baumeln lassen. Hier treffen modernes Innendesign auf rustikales Holz, aktiver Skiurlaub auf Spa-Oase und Familienspaßbad auf Ruhezonen. Auch kulinarisch lässt das Wellnessressort keine Wünsche offen: 10-Gänge-Menüs im Gourmetrestaurant des „LUNARIS“, Cocktails in der beeindruckenden „Sky-Bar“ auf dem Dach des Ressorts, Panoramablick inklusive, oder ein reichhaltiges Frühstück aus regionalen Zutaten. Großen Wert legt das Ressort auf seinen Wellness- und Spa-Bereich mit großzügigen Innen- und Außenflächen. Mehrere unterschiedliche Saunen, Ruhezonen mit grandioser Aussicht und beheizte Pools für innen und außen laden zum Erholen ein. Für Familien mit Kindern bietet das Wellnessresort ganzjährig eine Kinderbetreuung mit altersgerechtem Programm in den großen In- und Outdoor-Spielbereichen. Die luxuriösen Zimmer und Suiten bieten jeglichen Komfort und unterschiedliche Inneneinrichtungen, ganz nach Geschmack. Ganz gleich ob die „kleine Alm“, die „Mountain View Suite“ oder das „Studio Heartbeat“, alle Zimmer sind gut durchdacht und begeistert mit Naturmaterialien aus der Region. Weitere Informationen finden Sie unter www.wellnessresort.it

♥ GUSTO



Pasta, ti amo!

Gute original italienische Pasta bekommen Sie jetzt ohne viel Aufwand einfach nach Hause geliefert. Der „Amore Store“ macht seinem Namen alle Ehre und zeigt deutlich seine Liebe zu Pasta und anderen herrlichen Produkten aus Bella Italia. Die beliebtesten Nudeln sind mit Sicherheit Spaghetti (ca. 5 Euro/500 g), aber auch Fettuccine al peperoncino (ca. 5 Euro/250 g) und Ruote (ca. 3 Euro/500 g) begeistern nicht nur mit ihrem Verpackungsdesign! Stöbern Sie durch den „Amore Store“ und entdecken Sie auch Spezialitäten wie Öl, Pestos, Soßen und mehr. Weitere Informationen und Bestellung unter www.amorestore.de

Hübsch & durchdacht



Diese Kräutertöpfe sind nicht nur dekorativ, sondern auch in vielerlei Hinsicht praktisch: Eine hochwertige Kräuterschere gehört zum Lieferumfang und ist aufgrund des eingearbeiteten Magnets immer griffbereit am Topf angebracht. Zudem befinden sich im Inneren Abstandhalter, die dafür sorgen, dass Basilikum, Thymian, Petersilie & Co. nie im Wasser stehen. Ca. 50 Euro, weitere Informationen unter www.denk-keramik.de

1 FEINSCHLIFF Das Olivenöl wird als i-Tüpfelchen eingesetzt **2 SORTIMENT** 4 Varianten des selbst produzierten Olivenöls **3 IDYLLE** Das Wellness-Resort „Palazzo di Varignana“ liegt vor den Toren Bolognas **4 PRÄMIERT** Das Öl „CLATERNA“ wurde mehrfach ausgezeichnet

Bestes Olivenöl und große Gastfreundschaft

Die Emilia-Romagna ist für ihre kulinarische Vielfalt bekannt. Aber wussten Sie auch, dass es in der italienischen Gourmetregion bereits zur Zeit der Römer Olivenhaine gab und die Produktion von Olivenöl hier eine lange Tradition hat? Das **Wellness-Resort „Palazzo di Varignana“**, nur 30 Autominuten von Bologna entfernt, lässt diese Tradition wieder auflieben. Hier steht Genuss mit allen Sinnen im Mittelpunkt. 120 Hektar Land hat das weitläufige, in sechs Gebäudekomplexe unterteilte Resort mit über 65.000 Olivenbäumen bepflanzt. Fünf verschiedene hochwertige Extra-vergine-Olivenöle werden hier hergestellt, darunter auch das **rein-sortige Monocultivar-Öl „CLATERNA“** aus der autochthonen, besonders anpassungsfähigen Sorte Ghiacciola. Das mehrfach preisgekrönte Öl zählt zu den hundert besten in ganz Italien und ist nach der gleichnamigen altrömischen Stadt benannt. Selbstverständlich können die **Öle des „Palazzo di Varignana“** unter Anleitung eines erfahrenen Agronomen vor Ort bei einer Degustation und beim Dinner in einem der drei Restaurants des Resorts verkostet werden. Weitere Infos zum Resort und seinen selbst produzierten Olivenölen unter www.palazzodivarignanafood.com/de und www.palazzodivarignana.com/de-DE/

♥ GUSTO



Klassisches Blau

Die Farbe „Classic blue“ wurde vom Pantone Color Institute zur Farbe des Jahres 2020 gekürt. Und das zu Recht: Zeitlos und unaufgeregt, beruhigend und beständig zeigt sich der intensive, frische Blauton, der sich auch im Geschirr und in der Inneneinrichtung sehr gut macht: Schale „Joy“ von Alessi (www.alessi.de), Sessel „Bardis's Bowl Chair“ und Hocker „Pix“, beides von Arper (www.arper.com)



Süße Kunstwerke

Diese kleinen Köstlichkeiten sind nicht nur etwas fürs Auge, die handgefertigten Pralinen aus dem Ruhrpott begeistern auch mit ihrem Geschmack. Seit mehr als 10 Jahren kreiert die Schokoladen-Manufaktur „Pott au chocolat“ fantasievolle Pralinen und Schokoladen, die sie in ihren Läden in Dortmund und Frankfurt verkauft, aber auch in edler Geschenkverpackung verschickt. Bestellung unter www.pottauchocolat.de

♥ LEGGERE



Auf die letzte Minute

Wer kennt es nicht: Gäste kündigen sich spontan an und man möchte ihnen etwas Leckeres kredenzen, aber hat kaum Zutaten im Haus? Mit „Last minute baking. Backen für Spontane“ aus dem EMF Verlag hätten Sie mehr als 30 tolle Rezepte, mit denen Sie mit wenigen Zutaten und in kurzer Zeit etwas Köstliches aus dem Ofen zaubern können. Tipps zu Lebensmitteln, die Sie stets auf Vorrat zu Hause haben sollten, gibt es noch dazu! **EMF, 15 Euro**



Alles im Fluss

Claudia Schilling zeigt in ihrem neuen Buch „Follow me“, dass aus nur einer Zutat viele unterschiedliche Gerichte entstehen können, deren Zutaten wiederum neue Gerichte inspirieren und immer so weiter. So sorgen ihre Kreationen für Abwechslung. Alltagstaugliche Rezepte für die ganze Familie stehen dabei an erster Stelle. **AT Verlag, 34 Euro**

Auf den Spuren einer Geige

Philipp Blom kommt vom Klang seiner Geige nicht mehr los. Neugierig erforscht er die Herkunft dieser Geige und entdeckt die Geschichte eines deutschen Auswanderers, der um 1700 mit einem unfertigen Instrument im Gepäck in die Hauptstadt der Musik reist - nach Venedig. In seinem Buch „Eine italienische Reise“ schildert Blom seine Suche auf so spannende Weise, dass man fast vergisst, dass es kein Roman ist. **Hanser Verlag, 26 Euro**



Immer eine Reise wert

Egal wie häufig man die ewige Stadt besichtigt, erlebt man immer Großartiges. Doch kann einem in einer Metropole wie Rom schon einmal der Kopf vor lauter Möglichkeiten schwirren. Der „Rom City Guide“ gibt Ihnen tolle Tipps für Sehenswürdigkeiten und nennt Tricks, um in Rom gut zurechtzukommen. Klar strukturiert, schön bebildert und so handlich, dass er der perfekte Reisebegleiter ist! **Callwey Verlag, 18 Euro**





Pasta World Championship

UNTER DEM MOTTO „THE ART OF PASTA“ veranstaltete der italienische Pastahersteller Barilla kürzlich in Paris die achte Pasta World Championship, bei der 14 Köche aus unterschiedlichen Nationen gegeneinander antraten, um das weltbeste Pastagericht zu kreieren. Keita Yuge aus Japan ging nach zwei Kochtagen mit seiner Kreation als Sieger des Wettbewerbs hervor und kann sich nun „Master of Pasta 2019“ nennen. Gekürt wurde er von einer hochkarätigen Jury, bestehend aus den prominenten italienischen Köchen Davide Oldani und Simone Zanoni, der französischen Köchin Amandine Chaignot sowie der italienischen Designerin Paola Navone und der australischen Foodbloggerin Ashley Alexander, die Geschmack, Hintergrundgeschichte, kulinarischen Stil und Ästhetik eines jeden Gerichts bewerteten. Als Teilnehmerin für Deutschland trat Zora Klipp an, die es mit ihrem Gericht in die zweite Runde des Kochwettbewerbs schaffte. Weitere Infos zum Unternehmen und zum Event unter www.barilla.de



Die Jury des Wettbewerbs (g.o.); die deutsche Teilnehmerin Zora Klipp (o.g.r.); „Penne Gorgonzola Profumo Giapponese“, das Siegergericht von Keita Yuge (o.); Luca Barilla (u.l.), der das Unternehmen mit seinen beiden Brüdern führt; 14 Teilnehmer traten für ihre Nation an (u.r.)



BAVETTE MIT ROTER BETE UND ZIEGENKÄSE VON ZORA KLIPP

ZUBEREITUNGSZEIT 40 MINUTEN | FÜR 4 PERSONEN

200 g Ziegenweichkäserolle // 100 ml natives Olivenöl extra
 80 ml Weißwein // 20 ml Milch // 1 Rote-Bete-Knolle // 1 TL Balsamicoessig // 1 TL Honig // 1 Birne // 1 Bio-Limette (Saft) // 40 g Butter // 1 Knoblauchzehe // 4 Zweige Rosmarin // je 4 Stiele Thymian und Salbei // 400 g Bavette („Bavette n.13 Blue Box“) von Barilla // 100 g frisch geriebener Parmesan etwas Rote-Bete-Pulver zum Garnieren, nach Belieben etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Rinde in mundgerechten Stücken vom Ziegenkäse schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit etwas Olivenöl beträufelt im auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofen in ca. 10 Minuten goldbraun und knusprig backen. Entrindeten Ziegenkäse mit 1 EL Weißwein bei kleiner Hitze unter Rühren erwärmen. Die Hälfte davon in einen Spitzbeutel füllen und beiseitestellen. Milch und Salz unter den restlichen Mix rühren, warm halten.

2 Rote-Bete-Knolle schälen und mit einem Spiralschneider zu langen Streifen zerkleinern. Diese mit 1 EL Olivenöl, Balsamicoessig, 1/2 TL Honig, Salz und Pfeffer vermengen. Birne waschen, vom Kerngehäuse befreien und in feine Würfel schneiden. Diese mit Limettensaft vermengen und kurz ziehen lassen, dann abtropfen lassen und in 1 EL Öl andünsten. Birnenwürfel mit 1/2 TL Honig karamellisieren.

3 Übriges Olivenöl und Butter in einer Pfanne erwärmen. Knoblauchzehe schälen und andrücken, mit den Kräutern in der Butter erhitzen. Restlichen Wein dazugeben und die Mischung salzen und pfeffern. Die Bavette nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Knoblauch und Kräuter aus der Buttermischung entfernen. Bavette abgießen und tropfnass in die Pfanne geben. Den geriebenen Parmesan dazugeben und alles vermengen.

4 Die Ziegenkäsesoße mit dem Stabmixer schaumig aufmixen. Pasta auf Teller verteilen und mit der Ziegenkäsesoße beträufeln, mit Ziegenkäsecrème tupfen, Birne, Roter Bete, kross gebackener Ziegenkäserinde und nach Belieben etwas Rote-Bete-Pulver garnieren und servieren.

Selbst gebackene Brote **DELIZIOSO!**

Herrlich, **wie die duften!** Mit guten Zutaten, Handwerk und Geschick zaubern Sie wahre Meisterwerke aus dem Ofen

FOTOS & STYLING | SOPHIA HANDSCHUH



WALNUSSBROT

Rezept auf Seite 100

KNOBLAUCH-SALBEI-BROT

Rezept auf Seite 102



FENCHEL-ROSINEN-BROT

Fenchel-Rosinen-Brot

Pane con finocchi e uvetta

FÜR 1 BROT

500 g Mehl Type 550 zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
150 g Roggenanstellgut (Seite 105)
1 TL Salz
2 TL Fenchelsaat
50 g Rosinen
etwas Polentagrieß zum Bestreuen

1 Mehl mit Roggenanstellgut und 320 ml kaltem Wasser in einer großen Rührschüssel vermengen. Den Vorteig dann mit Frischhaltefolie abdecken und 60 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Anschließend das Salz mit den Händen unter den Vorteig mengen. Den Vorteig mit Frischhaltefolie abdecken und über Nacht zum Gären in den Kühlschrank stellen.

2 Am nächsten Morgen den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und falten (Seite 104). Den Teig 30 Minuten ruhen lassen, dann erneut falten. Den Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und flach drücken. Fenchelsaat und Rosinen auf dem Teig verteilen. Den Teig 4-mal falten, sodass sich der Fenchel und die Rosinen verteilen. Den Teig mit der Nahtseite nach unten auf die Arbeitsfläche legen und zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen.

3 Eine Springform (Ø 18 cm) großzügig mit Mehl bestäuben. Den Teig zu einem runden Brotlaib vorformen und mit der Nahtseite nach oben in die Springform legen. Mit einem Küchenhandtuch oder Frischhaltefolie abdecken und den restlichen Tag im Kühlschrank lagern, bis sich sein Volumen verdoppelt hat. Dies kann bis zum Abend dauern oder etwas

schneller gehen, je nachdem welche Temperatur der Kühlschrank hat.

4 Den Teig ca. 30 Minuten vor dem Backen aus dem Kühlschrank nehmen. Einen runden Gusseisentopf mit ofenfestem Deckel in den Backofen stellen und diesen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Sobald der Ofen heiß ist, den Topf vorsichtig herausnehmen und den Deckel abnehmen.

5 Den Teig mit der Nahtseite nach unten auf einen mit Polentagrieß bestreuten Brotschieber geben und mit einem Messer 4-mal einschneiden. Das Brot vorsichtig in den Topf gleiten lassen, den Deckel aufsetzen. Den Topf in den Ofen stellen. Die Ofenwände mit Wasser besprühen und die Backofentür sofort schließen. Das Brot 30 Minuten backen. Dann den Deckel vom Topf nehmen und das Brot weitere 15–20 Minuten backen, bis es hohl klingt, wenn man daraufklopft. Das Brot aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT

TAG 1 5 Minuten zzgl. 9 Stunden Ruhezeit
TAG 2 80 Minuten zzgl. ca. 8,5 Stunden Ruhezeit



Walnussbrot

Pane alle noci

FÜR 1 BROT

85 g Mehl Type 550 zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
45 g Roggenanstellgut (Seite 105)
485 g Weizenvollkornmehl
1 TL feines Meersalz
50 g Walnusskerne, halbiert
etwas Polentagrieß zum Bestreuen

1 Für den Vorteig das Mehl (Type 550) mit dem Roggenanstellgut und 40 ml Wasser verrühren und mit Frischhaltefolie abdecken. Bei Zimmertemperatur über Nacht mindestens 8 Stunden gären lassen.

2 Den Vorteig mit Vollkornmehl, Salz und 340 ml Wasser verkneten und falten (Seite 104). Den Teig mit Frischhaltefolie abdecken und 30 Minuten ruhen lassen. Das Falten 2-mal wiederholen. Nach jedem Faltvorgang den Teig 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

3 Den Teig aus der Schüssel nehmen und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rechteckig flach drücken. Die Walnüsse auf dem Rechteck verteilen und den Teig zu einem runden Laib vorformen. 10 Minuten ruhen lassen. Inzwischen ein rundes Gärkörbchen großzügig mit Mehl bestäuben. Den Teig zu einem runden Laib formen und mit der Nahtseite nach oben in das vorbereitete Gärkörbchen legen. Mit einem Küchenhandtuch oder Frischhaltefolie abdecken und bei Zimmertemperatur weitere 2-3 Stunden ruhen lassen.

4 Den Backofen samt Pizzastein auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Sobald der Ofen heiß ist, das Brot auf einen mit etwas Polentagrieß bestreuten Brotschieber legen und kreuzweise einschneiden. Das Brot in den Ofen schieben, die Ofenwände mit Wasser besprühen und die Ofentür sofort schließen. Das Brot 25 Minuten backen, dann die Backofentemperatur auf 220 °C Ober-/Unterhitze reduzieren und das Brot weitere 30 Minuten backen, bis es sich hohl anhört, wenn man daraufklopft. Das Walnussbrot dann aus dem Ofen nehmen, auf ein Kuchengitter legen und auskühlen lassen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten
zzgl. 13 Stunden Ruhezeit

Brotsticks mit Kräutern & Parmesan

Filoncini di pane con erbe e parmigiano

FÜR CA. 40 STÜCK

300 g Mehl Type 550 zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
30 g Roggenanstellgut (Seite 105)
1 Zweig Rosmarin
1 Stiel Thymian
20 g Weizenvollkornmehl
1 TL Salz
50 g Parmesan oder Pecorino

1 Für den Vorteig 50 g Mehl (Type 550) mit Roggenanstellgut sowie 50 ml kaltem Was-

ser in einer Schüssel vermengen. Mit Frischhaltefolie abdecken und bei Zimmertemperatur über Nacht für mindestens 8 Stunden gären lassen.

2 Am nächsten Morgen Rosmarin sowie Thymian waschen und trocken schütteln. Nadeln bzw. Blättchen abzupfen und hacken. Übriges Mehl und Vollkornmehl mit dem Vorteig, 130 ml Wasser, Salz und gehackten Kräutern in eine große Rührschüssel geben und mit den Knethaken des Handrührgeräts 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten.

3 Den Teig zum ersten Mal falten (Seite 104), dann mit Frischhaltefolie abdecken und 30 Minuten ruhen lassen. Das Falten 2-mal wiederholen. Nach jedem Falten den Teig weitere 30 Minuten ruhen lassen. Den Teig in der Schüssel erneut mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 3 Stunden bei Zimmertemperatur oder alternativ den restlichen Tag im Kühlschrank ruhen lassen.

4 Den Käse fein reiben und beiseitestellen. Den Teig aus der Schüssel nehmen, auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einem 1 cm dicken Rechteck ausrollen. Den geriebenen Käse daraufstreuen und mit dem Nudelholz leicht in den Teig drücken. Den Teig mit einem Pizzaschneider in 40 ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Teigstreifen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Stränge entweder gerade lassen oder ein paarmal eindrehen, um eine andere Form zu erzeugen. Die Teiglinge mit einem Küchenhandtuch abdecken und bei Zimmertemperatur 60 Minuten ruhen lassen.

5 Den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Backblech mit den Teiglingen in den vorgeheizten Ofen schieben, die Ofenwände mit etwas Wasser besprühen und die Ofentür sofort schließen. Die Brotsticks 10-12 Minuten backen, bis sie leicht goldfarben sind. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

TIPP: Dazu können Sie einen cremigen Dip aus 250 g Ricotta, 8 gehackten eingelegten getrockneten Tomaten, etwas gehacktem Thymian, Salz und Pfeffer servieren. Weitere Ideen für köstliche Brotaufstriche, die den Genuss von selbst gebackenem, duftendem Brot komplettieren, finden Sie ab Seite 106.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
Tag 1 5 Minuten zzgl. 8 Stunden Ruhezeit
Tag 2 30 Minuten zzgl. 5,5 Stunden
Ruhezeit





Ciabatta

Ciabatta

FÜR 1 BROT

350 g Mehl Type 550 zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
30 g Roggenanstellgut (Seite 105)
1 TL Salz
etwas natives Olivenöl extra zum Fetten
etwas Polentagrieß zum Bestreuen

1 Für den Vorteig 50 g Mehl mit Roggenanstellgut und 50 g kaltem Wasser in einer Schüssel vermengen und mit Frischhaltefolie abdecken. Bei Zimmertemperatur über Nacht für mindestens 8 Stunden gären lassen.

2 Am nächsten Tag das restliche Mehl in einer großen Rührschüssel mit dem Vorteig sowie Salz und 200 ml Wasser mit den

Haken des Handrührgeräts 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Eine Schale mit Öl fetten, den Teig hineinlegen und zum ersten Mal falten (Seite 104). Den Teig mit Frischhaltefolie abdecken und 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

3 Das Falten 2-mal wiederholen, dabei nach jedem Falten den Teig 30 Minuten ruhen lassen. Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und den Teig den restlichen Tag im Kühlschrank ruhen lassen.

4 Am nächsten Tag den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf die großzügig bemehlte Arbeitsfläche geben. Den Teig vorsichtig mithilfe des Mehls von der Fläche zu einem rechteckigen Laib formen. Den Teig ohne Mehl anzufassen, ist so gut wie unmöglich, da er sehr feucht ist. Den Teigling auf einen mit Polentagrieß bestreuten Brotschieber geben und mit einem Küchenhandtuch abdecken, dann weitere 45 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

5 Den Backofen mitsamt einem Pizzastein auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Ciabatta vom Schieber auf den Pizzastein gleiten lassen und in 20 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
TAG 1 5 Minuten zzgl. 8 Stunden Ruhezeit
TAG 2 30 Minuten zzgl. 9,5 Stunden Ruhezeit
TAG 3 40 Minuten zzgl. 45 Minuten Ruhezeit



Knoblauch-Salbei-Brot

Pane all'aglio e salvia

FÜR 1 BROT

5 Knoblauchzehen
1 1/2 EL Trockenhefe
500 g Mehl Type 550 zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
2 EL natives Olivenöl extra
1 1/2 TL Salz
1 EL Zucker
3-4 Eiswürfel
75 g frisch geriebener Parmesan
30 g weiche Butter
1/2 Bund Salbei

1 Knoblauchzehen schälen und hacken. 2 300 ml Wasser in einem Topf mit Knoblauch und Hefe 5 Minuten unter Rühren bei kleiner Hitze erwärmen, dann in eine Rührschüssel umfüllen. Mehl, Olivenöl, Salz und Zucker dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit einem Küchenhandtuch abdecken und 60 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen, bis sich das Volumen des Teigs verdoppelt hat.

2 Nach der Ruhe- bzw. Kühlzeit den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und mit den Händen zu einem großen Rechteck formen. Es sollte ca. 25 cm lang und 3 cm dick sein. Von der langen Seite zu einer großen Rolle einrollen. Diese mit der Nahtseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Teigoberfläche mit einem scharfen Messer einschneiden, den Teigling dann abdecken und ca. 10 Minuten ruhen lassen.

3 Das Küchenhandtuch abnehmen und das Brot in den vorgeheizten Ofen geben. Die Eiswürfel auf den Boden des Ofens legen und das Brot 20–25 Minuten backen, bis es sich hohl anhört, wenn man daraufklopft. Das Brot mindestens 30 Minuten abkühlen lassen.

4 Die übrigen Knoblauchzehen schälen und hacken. Mit Parmesan und Butter in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Den Salbei waschen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen. Das Brot gleichmäßig ein-, aber nicht durchschneiden. Jede Spalte mit etwas Knoblauchbutter bestreichen und mit einigen Salbeiblättern füllen. Das Brot dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und bei 200 °C 5–7 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist. Warm servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten**
zzgl. **70 Minuten Ruhezeit zzgl. 30 Minuten Kühlzeit**

Pesto-Tomaten-Focaccia

Focaccia con pesto e pomodori

FÜR 1 BROT

450 g **Mehl Type 550**
30 g **Roggenanstellgut (Seite 105)**
1 EL **Salz**
5 EL **natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten und Beträufeln**
100 g **Kirschtomaten**
2 TL **rotes Pesto (Glas)**
1 TL **grobes Meersalz**
4 Stiele **Basilikum**

1 Für den Vorteig 50 g Mehl mit Roggenanstellgut und 50 ml kaltem Wasser in einer Schüssel verrühren und mit Frischhaltefolie abdecken. Bei Zimmertemperatur über Nacht mindestens 8 Stunden ruhen lassen.

2 Am nächsten Morgen das restliche Mehl mit Vorteig, Salz sowie 350 ml kaltem Wasser in eine Rührschüssel geben und mit den Knethaken des Handrührgeräts 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Diesen kurz aus der Schüssel nehmen. Die Schüssel mit 3 EL Olivenöl einfetten. Den Teig wieder hineinlegen, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und zum ersten Mal falten (Seite 104). Anschließend mit Frischhaltefolie abgedeckt 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Das Falten noch 2-mal wiederholen.



PESTO-TOMATEN-FOCACCIA

Nach jedem Falten den Teig 30 Minuten ruhen lassen. Den Teig in der Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und für den restlichen Tag in den Kühlschrank stellen.

3 Am Abend eine tiefe, rechteckige Backform (ca. 30 x 19 x 4 cm) mit etwas Olivenöl einfetten. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und gleichmäßig in die gefettete Form drücken. Die Oberfläche des Teigs mit etwas Olivenöl beträufeln und mit den Fingern kleine Mulden in den Teig drücken. Den Teig erneut abdecken und 60 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Wenn die Focaccia erst am nächsten Tag serviert werden soll, kann sie vor dem Belegen über Nacht in den Kühlschrank gestellt werden.

4 Den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kirschtomaten waschen. Die Focaccia mit den Tomaten belegen, mit kleinen Klecksen des Pesto garnieren und mit dem groben Meersalz bestreuen, dann in den vorgeheizten Ofen geben. Die Ofenwände mit Wasser besprühen und die Ofentür sofort schließen. Die Focaccia in 25 Minuten goldbraun backen, dann aus dem Ofen nehmen und noch heiß mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Focaccia dann auf ein Kühlgitter setzen und abkühlen lassen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Die Focaccia mit den Basilikumblättchen garnieren und lauwarm oder vollständig ausgekühlt servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT**
TAG 1 5 Minuten zzgl. Ruhezeit
TAG 2 80 Minuten zzgl. ca. 10,5 Stunden Ruhezeit



REDAKTIONSTIPPS

ÜBUNG MIXT DEN MEISTER Diese und viele weitere Rezepte zu köstlichen Brot und Aufstrichen finden Sie im gleichnamigen Buch von Autorin Sophia Handschuh. Neben tollen Rezepten für den Thermomix® sind im Buch auch praktische Tipps und Tricks zur Zubereitung enthalten. Mit wunderbaren Foodfotos der Autorin und Bloggerin (www.sophiaskitchen.blog). **falkemedia, 24,90 Euro**



GUTES BROT Dieses umfangreiche Buch von Sophia Handschuh enthält zusätzlich zu einigen der hier vorgestellten Rezepten tolle Inspirationen für alle möglichen Arten von Brot. Ob Sauerteig-, Vollkorn- oder Weizenbrot: Alle Rezepte sind gut durchdacht und können mit und ohne Thermomix® nachgebacken werden. Mit Bildanleitungen für das Ansetzen von Sauerteig und Foodfotos der Autorin selbst. **falkemedia, 27,90 Euro**



CIABATTA, FOCACCIA & CO.

Italienisches Brot wird zumeist aus Weizen- oder Roggenvollmehl gebacken und weist eine großporige Krume und eine krosse Kruste auf, wie es z.B. beim Ciabatta der Fall ist. Grissini sind Hefeteigstangen, die knusprig gebacken und zum Aperitivo gereicht werden. Die in ganz Italien beliebte Focaccia ist ein Hefebrot, das mit reichlich Olivenöl gebacken und nach Belieben mit Kräutern, Oliven etc. verfeinert werden kann. Gibt man gekochte, gepresste Kartoffeln zum Teig, wird es besonders fluffig.



BROT EINSCHNEIDEN

Das Einschneiden des Teiglings ist nicht nur dekorativ, weil sich schöne Muster damit kreieren lassen, es dient auch dazu, Gase, die beim Ruhen entstehen, entweichen zu lassen, und sorgt so für mehr Volumen und Luftigkeit im Brot. Verwenden Sie dafür unbedingt ein sehr scharfes Messer, damit der Teig nicht gequetscht, sondern nur auf der Oberfläche fein eingeschnitten wird.

Brot backen RATGEBER

Wir geben Ihnen **Tipps für den richtigen Umgang mit frischem Brotteig**, damit Ihre Brote immer perfekt gelingen

MEHLTYPEN

Je höher der Typenwert eines Mehls, desto mehr Mineralstoffe enthält es. Sehr fein gemahlene Mehle wie das klassische Haushaltsmehl (Type 405) besitzen dementsprechend wenig Mineralstoffe, denn die befinden sich hauptsächlich in der Schale des Korns und diese muss entfernt werden, um eine so feine Konsistenz zu erreichen. Die italienischen Mehltypen 0 und 00 haben etwa den gleichen Mineralstoffgehalt wie Mehl der Typen 405 und 550, enthalten jedoch weit mehr Klebereiweiß und ergeben einen elastischeren Teig, weshalb sie perfekt für Pasta- und Pizzateig geeignet sind.



ZIEHEN & FALTEN

Den Teig zu ziehen und zu falten ist wichtig, damit das Brot beim Backen schöne Lufteinschlüsse, die sogenannte Porung, erhält. Dabei hängt die Art des Faltens von der Konsistenz des Teigs ab:

FESTE TEIGE werden auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck gedehnt, dann in Briefform gefaltet (also zwei Drittel von außen zur Mitte hin falten). Dann den Teig ein weiteres Mal ziehen und in Briefform falten. Den gesamten Vorgang nach 30 Minuten wiederholen. Vor dem Backen noch einmal 30 Minuten ruhen lassen.

MITTELFESTE UND WEICHE TEIGE werden direkt in der Schüssel gefaltet, indem das hintere Ende mit einem Teigspatel oder den angefeuchteten Händen untergefasst und zur Mitte hin gefaltet wird. Die Schüssel dann etwas drehen und die Bewegung wiederholen. Zwei bis drei ganze Umdrehungen der Schüssel sollten es sein. Nach 30 Minuten wiederholen. Auch diese Teige 30 Minuten ruhen lassen, bevor sie gebacken werden.



WAS MACHT DIE HEFE BEIM BACKEN?

Hefen sind Pilze, die ihre Energie aus Zucker gewinnen und dabei Kohlendioxid produzieren. Das Gas sorgt dann dafür, dass Lufteinschlüsse im Teig das Brot luftig machen. Daher ist es bei Hefeteig auch wichtig, der Hefe etwas Zucker zu geben, da sonst der Abbauprozess nur sehr langsam stattfindet. Bei Wärme arbeitet die Hefe schneller, allerdings sollte sie keinen Temperaturen von mehr als 45 °C ausgesetzt sein, da sie sonst ihre Triebkraft verliert und teilweise abstirbt. In der traditionellen italienischen Küche verwendet man gerne wenig Hefe und lässt die Teige länger ruhen.

WIE LAGERT MAN BROT?

Achten Sie bei der Lagerung von Brot auf eine gute Luftzirkulation. Das Brot verliert kontinuierlich Feuchtigkeit, was erst zu einer weichen Kruste führt und letztendlich zu Schimmel. Brotkästen mit Luftschlitzten sind sehr gut geeignet. Stellen Sie angeschnittenes Brot auf die Schnittfläche, dann ist das Innere gut geschützt, und wischen Sie den Brotkasten regelmäßig mit Essig aus. Ausgesprochen praktisch: Der Brotkasten von Rig Tig by Stelton verfügt über einen Deckel, den Sie auch als Schneidebrett verwenden können. Ca. 35 Euro, in unterschiedlichen Farben, gesehen bei www.connex.de



SAUERTEIG SELBST GEMACHT

Aus einem hausgemachten Sauerteig lassen sich über Jahre hinweg tolle Brote backen. Dazu benötigt es nur etwas Vorarbeit und Pflege, denn der Sauerteig muss nach der Herstellung der Basis regelmäßig gefüttert werden. Dazu einmal wöchentlich ca. 10 % der Menge aus dem Glas nehmen und 50 g Mehl sowie 50 ml Wasser unterrühren, dann wieder kalt stellen. Die Sauerteig-Basis sollte ca. 2 Monate reifen, damit ihre Triebkraft so stark ist, dass Sie beim Brotbacken weitestgehend auf die Zugabe von Hefe verzichten können.

SAUERTEIG-BASIS

ZUBEREITUNGSZEIT 5 TAGE | ZUTATEN FÜR 250 G

250 g helles Roggengehl (z.B. Type 1150) // 250 ml Wasser

TAG 1: 50 g Mehl und 50 ml Wasser mit den Fingern in einem großen Glas vermengen, bis die Mischung einer dicken Paste ähnelt. Das Glas halb bedecken und die Teigbasis 24 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen.

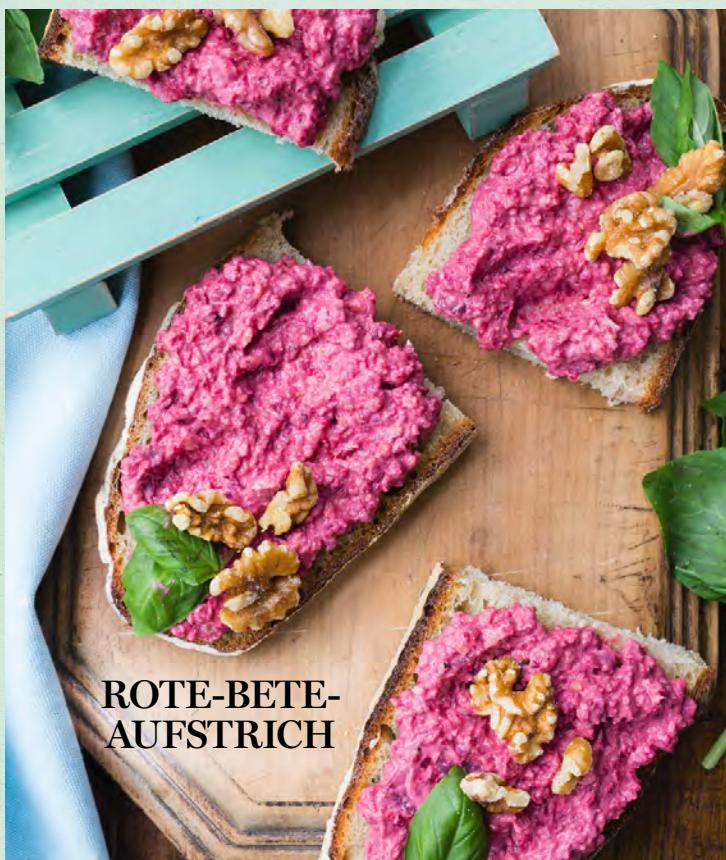
TAG 2: Der Starter sollte über Nacht etwas Aroma gebildet und einen leicht süßlichen Geruch entwickelt haben. Weitere 50 g Mehl und 50 ml Wasser zur Basis geben und mit den Fingern vermengen. Das Glas halb bedecken und die Mischung 24 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen.

TAG 3: Der Teig sollte zu arbeiten begonnen haben. Weitere 50 g Mehl und 50 ml Wasser zur Mischung geben und mit einem Holzlöffel vermengen. Das Glas erneut halb

bedecken und weitere 24 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen.

TAG 4: Die Mischung sollte nun bereits sichtbar gearbeitet haben, Blasen schlagen und wie säuerlicher Apfelwein riechen. Erneut 50 g Mehl und 50 ml Wasser unterrühren. Das Glas halb bedecken, 24 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen.

TAG 5: Zum letzten Mal 50 g Mehl sowie 50 ml Wasser unterrühren. Das Glas halb bedecken und 24 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen. Die Sauerteig-Basis ist fertig, wenn sie sehr viele Blasen schlägt und sehr säuerlich duftet. Im Kühlschrank lagern und regelmäßig füttern (s.o.). Der Teil, der zum Backen abgenommen wird, wird als Anstellgut bezeichnet.



ROTE-BETE-AUFSTRICH



WÜRZBUTTER-VARIATIONEN

Vier auf einen Streich

Ein Brot wird zum absoluten Highlight, wenn Sie es mit einem dieser **köstlichen Aufstriche** kombinieren!



PESTOROLLE



RÖSTPAPRIKA-PESTO

Rote-Bete-Aufstrich

Crema spalmabile alle barbabietole

FÜR 6 PERSONEN

- 80 g Walnusskerne**
- 2 Knoblauchzehen**
- 250 g Rote Bete, gegart, geschält**
- 3 EL natives Olivenöl extra**
- 1 TL Rotweinessig**
- 60 g Tahini (Sesampaste)**
- 100 g Sahnejoghurt**
- 1 Prise Zucker**
- 3 Stiele Basilikum**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Walnüsse ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Knoblauch schälen und hacken. Rote Bete grob in Stücke schneiden und mit Knoblauch, Öl, Rotweinessig, Tahini, Joghurt, Zucker, Salz, Pfeffer sowie 70 g der Walnüsse in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren.

2 Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Den Rote-Bete-Aufstrich mit den restlichen Walnüssen und dem Basilikum garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

Würzbutter-Variationen

Burri aromatizzati

FÜR 6 PERSONEN

- 700 g Crème double**
- 1 Knoblauchzehe**
- 1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Zitronenmelisse, Basilikum und Petersilie)**
- 30 g schwarze Oliven, entsteint**
- 30 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)**
- 1/2 Bio-Orange (abgeriebene Schale)**
- 1/2 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale)**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Crème double in eine Rührschüssel geben und mit den Quirlen des Handrührgeräts auf mittlerer Stufe aufschlagen, bis sie ein-

dickt, aufschlämt und sich die flüssigen von den festen Bestandteilen trennen.

2 Die Butter in ein Sieb geben. Dieses auf eine große Schüssel stellen. Die Buttermilch mithilfe eines Spatels aus der Butter herausdrücken. Die Buttermilch auffangen und pur trinken oder anderweitig verwenden. In einem sterilen Glas im Kühlschrank aufbewahrt, ist sie bis zu 1 Woche haltbar.

3 Die Butter in 4 gleich große Portionen teilen. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und sehr fein hacken. Die Oliven sehr fein hacken. Die Tomaten gut abtropfen lassen und ebenfalls fein hacken.

4 Knoblauch und abgeriebene Orangenschale unter eine Portion der Butter rühren. Die gehackten Kräuter unter die zweite Portion mischen. Oliven und abgeriebene Zitronenschale unter die dritte Portion rühren, die getrockneten Tomaten unter die letzte Portion der Butter mischen. Alle Würzbutter-Variationen dann jeweils mit Salz und Pfeffer würzen und mithilfe von Frischhaltefolie zu einer Rolle formen. Die Butter ca. 2 Stunden in den Kühlschrank legen, dann servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
zzgl. 2 Stunden Kühlzeit

2 Das Basilikumpesto kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, auf ein Stück Backpapier geben, vorsichtig zu einer Rolle formen und gut einwickeln. Die Pestorolle ca. 2 Stunden im Tiefkühlschrank gefrieren lassen, und ca. 30 Minuten vor dem Servieren herausnehmen, um es aufzutauen zu lassen. Die Pestorolle als Brotaufstrich verwenden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten
zzgl. 2 Stunden Kühlzeit

Röstpaprika-Pesto

Pesto di peperoni al forno

FÜR 6 PERSONEN

- 6 rote Paprikaschoten (alternativ 1 Glas geröstete rote Paprika)**
- 30 g Haselnusskerne**
- 20 g Cashewnusskerne**
- 2 Knoblauchzehen**
- 40 g Pecorino**
- 20 g Parmesan**
- 1/2 Bund Basilikum**
- 4 Stiele Thymian**
- 3 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Aufgießen**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Um die Paprikaschoten selbst zu rösten, den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Paprikaschoten in einen Bräter geben und ca. 45 Minuten im vorgeheizten Ofen rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Paprikaschoten herausnehmen und unter einem feuchten Küchenhandtuch auskühlen lassen, dann enthäuten und entkernen.

2 Die Haselnuss- und Cashewnusskerne ohne Zugabe von Fett in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Pecorino und Parmesan fein reiben. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Paprikaschoten, geröstete Nüsse, Knoblauch, Basilikum, Thymian, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Pecorino und Parmesan in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Pesto in ein steriles Glas füllen, mit Olivenöl bedecken und im Kühlschrank aufbewahren, so ist es ca. 2 Wochen haltbar.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

GENUSS-RÄTSEL



Gewinnen Sie einen Hotelaufenthalt in der Emilia-Romagna

Das „Palazzo di Varignana Resort & SPA“ (www.palazzodivarignana.com) ist eine Villa aus dem 18. Jahrhundert, eingebettet in der emilianischen Landschaft. Hier stehen Wohlbefinden und Genuss im Mittelpunkt, nicht zuletzt dank der selbst produzierten Olivenöle. Gewinnen Sie einen Aufenthalt mit 2 Übernachtungen für 2 Personen im DZ inkl. Halbpension im Restaurant „Aurevo“ sowie eine Olivenölverkostung für 2 Personen und Zugang zum „Varsana Spa“ (4 Stunden pro Person/Tag). Teilnahme unter www.so-isst-italien.de/Verlosung. Teilnahmeschluss ist der 28.2.2020. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

schwed. Großstadt	▼	Ackerland	Frauen- kurzname	▼	Miss- trauen	▼	Abendbrot	▼	gebackene Kartoffel- scheiben	gewöhn- lich, primitiv	▼	Region, Gebiet
Steinfrucht	►	7							deutsches Adels- prädikat	►		
Schussgeräusch	►				Kunst- tischer		nordspan. Grenzstadt	►		9		Ehemann
osteuropä. Völker- gruppe	►				▼		Pause machen, ausruhen		Spiel- abschnitt beim Darts	►		▼
	►		österr.: Rahm	►			8		unklar, diesig		▼	Endspiel, Schluss- runde
schlecht gewürzt		feiner Salzhering	griech. Göttin, Gemahlin des Zeus	►	10			Seiden- gewebe	►		13	
	►			▼		Zwietracht	►			2		
dt. Schauspielerin † (Evelyn)	Angriff		Stopp	tatsäch- licher Bestand	►			Wahl- zettel- behältnis	5			
Mönchs- republik in Griechen- land	►	12						kurz für: zu dem				Gewürz- blatt
Ausruf des Zweifels	►			festliche Veran- staltung	►			1				▼
Abk.: Telefon	►			engl.: Felsen (Mz.)	Beauf- sichtigung, Schutz		Ver- wandter		sprech- begabter südasiat. Vogel	►		
	►	6							legend. Torschütze (Bern 1954)			
Freund feiner Kochkunst		Kfz.-Z.: Südkorea	Gegenteil von unten	►				ehem. dt. TV- Moderator (Stefan)	4			kath. Weltgeist- licher
Lärm, Radau	►			11								
Körperspray (Kurzw.)	Ver- pflegung	►							griechi- sche Göt- ter der Ju- gend	14		
					3	österreich. Komponist						

LÖSUNGSWORT

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

IMPRESSUM

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

Verlag

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

Herausgeber

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

Chefredakteurin

Amelie Flum (a.flum@falkemedia.de)

Redaktion

Kristine Fröhlich, Henrike Wölf, Ronja Bardenhagen,
Janka Palinkas, Vivien Koitka, Brunete Thielke, Hanna Kirstein,
Svenja Rudolf, Eric Kluge, Hannah Hold, Madeline Bartsch,
Miriam Drechsler, Maren Kanitz, Pia Tessmann, Tessa Prignitz

Mitarbeit

Alexandra Panella, Claudia Horn, Cettina Vicenzino

Lektorat

Gabi Hagedorn

Fotografen

Frauke Antholz, Ira Leoni, Tina Bumann, Annamaria Zinna,
Alexandra Panella, Sophia Handschuh, Anna Gieseler,
Kathrin Knoll

Grafik und Bildbearbeitung

Anne Wasserstrahl, Heike Reinke, Mariechristin Lulli, Nele Witt
abo@so-isst-italien.de, Tel. +49 (0)711 / 7252-291
falkemedia Aboservice, Postfach 810640, 70523 Stuttgart

Mitglied der Geschäftsführung & Leitung Marketing

Wolfgang Pohl (w.pohl@falkemedia.de)

Mediaberatung

Martin Wetzel (Martin.Wetzel@brmiedien.de)
Tel. +49 2241 1774 14, Fax: +49 2241 1774 20

Sascha Eilers (s.eilers@falkemedia.de)
Tel. +49 (4340) 499 379
mobil: +49 (151) 53 83 44 12

Anzeigenkoordination

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

Anzeigenpreise

Siehe Mediadaten 2020 unter www.soisstitalien.de

Produktionsmanagement/Druck

impress GmbH, www.impress-media.de

Vertrieb

VU Verlagsunion KG, Meßberg 1, 20086 Hamburg

Vertriebsleitung

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

Bezugsmöglichkeiten

Abo, Zeitschriften- und Buchhandel, Bahnhöfe, Flughäfen,
falkemedia-Shop (www.falkemedia-shop.de)

Einzelpreis: 5,99 Euro

Jahresabonnement: 39,90 Euro

Europäisches Ausland zzgl. 7,20 Euro

In den Preisen sind Mehrwertsteuer und Zustellung enthalten.
Bezogen auf 8 Ausgaben im Jahr. Der Verlag behält sich die
Erhöhung der Erscheinungsfrequenz vor.

Manuskripteinsendung

Manuskripte jeder Art werden gerne entgegenommen. Sie müssen frei von
Rechten Dritter sein. Mit der Einsendung gibt der Verfasser die Zustimmung
zum Abdruck des Manuskriptes auf Datenträgern der Firma falkemedia.
Ein Einsender 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
Gehörleistung einer freien Verwendung benutzt.

Haftungsausschluss

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

Datenschutz

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

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

© falkemedia, 2020 | www.falkemedia.de | ISSN 2192-2144



falkemedia



Spannende Rezepte

für das ganze Jahr

STÖBERN SIE DURCH UNSER SORTIMENT
UND ENTDECKEN SIE UNSERE SONDERAUSGABEN!



IM PRAKTISCHEN
KOMPAKTFORMAT 



JETZT BESTELLEN

 +49 431 200 766 0

@ www.falkemedia-shop.de

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



1.

VARIATION

Gesunder Sattmacher:
bunter Salat mit Bohnen,
Tomaten & Rucola



VIER VARIATIONEN

Leckeres mit Cannellinibohnen

Wir haben uns in dieser Ausgabe **mild-cremigen Cannellinibohnen** gewidmet und servieren sie als Salat, in einem Eintopf, als würzige Gemüsebeilage und als herzhaften Bruschetta-Belag

BUNTER CANNELLINI-BOHNEN-SALAT

Insalata colorata con fagioli cannellini

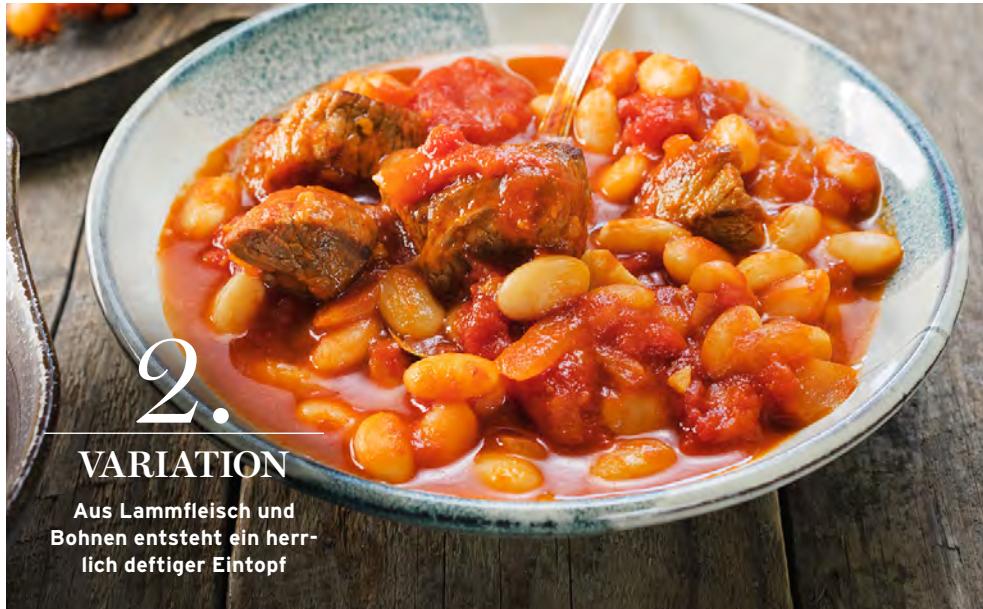
FÜR 4 PERSONEN

400 g getrocknete Cannellinibohnen
2 EL heller Balsamicoessig
1/2 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und Saft)
4 EL natives Olivenöl extra
1 rote Zwiebel, fein gewürfelt
1 TL Zucker
8 kleine Tomaten in Spalten
1 gelbe Paprikaschote, gewürfelt
1 Bund Rucola
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Cannellinibohnen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag in ein Sieb abgießen, abspülen und mit reichlich Wasser in einem Topf aufkochen. 70–80 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Den Schaum abschöpfen und die Bohnen im Kochwasser abkühlen lassen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Balsamicoessig mit Zitronensaft und Öl verrühren. Zwiebel und Zitronenschale unterrühren. Dressing mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

2 Abgetropfte Bohnen mit Tomaten, Paprika und Dressing in einer Schüssel vermengen. Den Salat ca. 2 Stunden abgedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen, dann mit Rucola garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten
zzgl. 10 Stunden Ruhezeit



2.

VARIATION

Aus Lammfleisch und Bohnen entsteht ein herrlich deftiger Eintopf

Deftiger BOHNEN-LAMM-EINTOPF

Agnello e fagioli in umido

FÜR 4 PERSONEN

300 g getrocknete Cannellinibohnen, 12 Stunden in Wasser eingeweicht
1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 roter Peperoncino
500 g Lammfleisch (Schulter)
4 EL natives Olivenöl extra
200 ml heiße Rinderbrühe
800 g geschälte Tomaten (Dose)
1 Lorbeerblatt
3 getrocknete Wacholderbeeren
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die eingeweichten Cannellinibohnen abgießen, abtropfen lassen und bis zur Verwendung beiseitestellen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel grob, den Knoblauch fein hacken. Peperoncino waschen, halbieren, entkernen und ebenfalls fein hacken. Das Lammfleisch trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2 Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und mitbraten, bis sich ein Bratensatz bildet, dann alles mit der heißen Brühe ablöschen. Tomaten, Cannellinibohnen, Peperoncino, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren dazugeben und alles ca. 90 Minuten schmoren. Lorbeer und Wacholder entfernen. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden



3.

VARIATION

Dieses leckere Bohnengemüse passt auch gut zu gebratenem Kabeljau

SCHWEINESTEAK mit Bohnengemüse

Bistecca di maiale con fagioli

FÜR 4 PERSONEN

- 2 rote Zwiebeln
- 480 g Cannellinibohnen (Dose)
- 1 EL Butter
- 1 EL brauner Zucker
- 50 ml Gemüsebrühe
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 4 Schweinesteaks (à ca. 150 g)
- 4 Stiele Petersilie
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Zwiebeln schälen und in breite Streifen schneiden. Die Cannellinibohnen in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und gründlich abtropfen lassen.

2 Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den braunen Zucker dazugeben und bei mittlerer Hitze leicht karamellisieren lassen. Die Bohnen sowie die Gemüsebrühe zu den Zwiebeln geben und alles 5–7 Minuten bei kleiner Hitze sanft köcheln lassen.

3 In der Zwischenzeit das Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen. Die Schweinesteaks

darin bei großer Hitze von beiden Seiten in 5–7 Minuten goldbraun braten. Anschließend die Pfanne vom Herd nehmen und die Steaks kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Die Schweinesteaks mit dem Bohnengemüse auf Teller verteilen, mit der gehackten Petersilie bestreuen und sofort servieren.

TIPP: Wer mag, bestreut das Gericht vor dem Servieren mit einigen grob gehackten Pinienkernen. Diese sorgen für Biss und bringen ein feines Aroma mit, das das Gericht abrundet.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

WISSENSWERTES ÜBER CANNELLINIBOHNEN

Die kleinen weißen Cannellinibohnen gelten als italienische Spezialität, obwohl sie ursprünglich aus Argentinien stammen. Sie eignen sich ideal für eine ausgewogene Ernährung, da sie wertvolle Proteine, Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe enthalten und der Fettanteil dagegen niedrig ausfällt. Cannellinibohnen sind in getrockneter Form und in der Dose erhältlich. Die gegarten Kerne sind cremig und schmecken nussig.

BRUSCHETTE mit Tomaten-Bohnen

Bruschette con pomodori e fagioli

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- 480 g Cannellinibohnen (Dose)
- 3 Zweige Rosmarin
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Tomatenmark
- 400 g stückige Tomaten (Dose)
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- 1 Prise Zucker
- 8 Scheiben Weißbrot
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, beides in kleine Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen, dabei 2 EL des Einlegeöls auffangen. Getrocknete Tomaten klein würfeln. Die Cannellinibohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln von 2 Zweigen hacken.

2 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Getrocknete Tomaten, das aufgefangene Einlegeöl und die Bohnen dazugeben und alles 5 Minuten braten. Das Tomatenmark dazugeben und kurz mitbraten, dann alles mit 50 ml Wasser sowie den stückigen Tomaten ablöschen. Die Mischung offen sanft köcheln lassen, bis sie etwas angedickt ist. Die Hälfte des Parmesans sowie den gehackten Rosmarin untermengen, dann alles mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

3 Das übrige Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Weißbortscheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Die Brotscheiben aus der Pfanne nehmen, mit den Tomaten-Bohnen belegen und mit dem restlichen Parmesan sowie einigen Rosmarinnadeln garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



4.

VARIATION

Geröstetes Brot mit
einem Belag aus warmen
Tomaten-Bohnen



VORSCHAU

Freuen Sie sich auf folgende Themen:

GEFLÜGEL

Unsere Gerichte beweisen, dass **Pute, Hähnchen oder Ente** immer wieder neu auf die italienische Art zubereitet werden können.



Ostern mit Gästen

Egal ob zur festlichen Kaffeezeit, zum Brunch oder zum Dinner, **Ostern** bietet viele Gelegenheiten, die Liebsten kulinarisch zu verwöhnen. Mit unseren süßen, aber auch herzhaften Kreationen werden Sie ausnahmslos jeden Gast am Tisch begeistern und ein tolles Fest gestalten können.



SPARGELSAISON

Wir feiern das königliche **Frühlingsgemüse** und kombinieren es z. B. mit Pasta, servieren es zu Lammlachs oder bereiten eine Lasagne damit zu.

DESSERTS AUS ITALIEN

Wer die **Klassiker** liebt, kann sich auf Tiramisu, Pannacotta und Zabaione freuen. Die schmecken sogar besser als beim Lieblingsitaliener!

Die angekündigte Themen sowie die Rezeptauswahl können sich kurzfristig ändern.
Foto: Katharina Küller (1), gettyimages/biolac2 (1), Liechka (1)

Das Buch für Italien-Fans

FÜR NUR
24,90
EURO

DIE GESCHENKIDEE



- ◊ Die beliebtesten Rezepte aus Italien
- ◊ Vier umfassende Kategorien
- ◊ Viele Tipps und Tricks
- ◊ Raffiniert und klassisch
- ◊ Mit den besten Grundrezepten

220 Seiten

AB SOFORT BESTELLEN UNTER: WWW.SOISSTITALIEN.DE/100-REZEPTE

falkemedia



JETZT TESTEN: DIE 101 BESTEN

Das neue Magazin mit leckeren Low-Carb-Gerichten zum Abnehmen!

ABO: LC200NEP

EXTRA: Low-Carb-Wochenplan zum Herausnehmen

Deutschland 6,90 € | Ausgabe 1/2020 | die101besten-magazin.de

400.000 MITGLIEDER

Januar | Februar | AUSGABE 1 FRÜHLING

NEU **DIE 101 BESTEN** **Low Carb** **Rezepte**

Low Carb

GERICHTE ZUM ABNEHMEN MIT GELING-GARANTIE

33 GENIALE TIPPS DER LOW-CARB-PROFIS FÜR DEN ALLTAG

FIT INS NEUE JAHR

Mit 31-Tage-Low-Carb-Plan zum Abnehmen

Low Carb für Einsteiger

Schweinefleisch, Mango-Curry

ENDLICH SCHLANK: Maximale Fettverbrennung, voller Genuss! FÜR JEDEN GESCHMACK: Frühstück, Snacks und Hauptgerichte

2 AUSGABEN FÜR 8,90 € UND **35% SPAREN**

Mit vielen Profi-Tipps!

Gratis: Abnehmopläne für 1 Woche und 1 Monat

101 Rezepte für jeden Geschmack

Photo: gettyimages.de / AlexRaths

JETZT BESTELLEN ODER DIGITAL LESEN:

www.falkemedia-shop.de oder bei

amazon.de 