

73 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 03 · 2020
April/Mai

5,99 EURO

so isst Italien

Für Ihre italienischen Momente

GRATIS! 24 SEITEN
WEIN-MAGAZINmit Empfehlungen,
Rezepten etc.

Alle lieben Spaghetti!

Wir verraten unsere
Lieblingskreationen

Italienische Desserts

Verzaubern Sie Ihre
Gäste mit Zuppa inglese,
Tiramisu und mehr

Mediterraner Genuss mit den besten Zutaten der Saison

Frühlingsküche

SCHÖNE OSTERZEIT: Brunch mit den Liebsten • So feiern die Italiener • 6-mal Pasta mit Ei
FRISCH GEERNTET: Rhabarber in vier Variationen • Buntes Gemüse • Alles über Kräuter



LEICHT & LECKER:
Kräuter-Lammfleisch
mit Ofenspargel

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



Frische Zutaten und geniale Rezeptideen – so schmeckt uns der Frühling!

Liebe Leserin, lieber Leser,

wann waren Sie das letzte Mal auf dem Wochenmarkt und haben sich mit frischem Obst und Gemüse eingedeckt? Haben Sie dabei bemerkt, wie der Frühling langsam erwacht? Rhabarber, Spargel und frische Kräuter sind nun wieder erhältlich – mir kommen da direkt ein paar Gerichte in den Sinn, die ich daraus zubereiten möchte. In dieser Ausgabe der „So is(s)t Italien“ finden sicherlich auch Sie jede Menge passende Inspiration für die Frühlingsküche.

Wir starten mit Spargel, dem Star der Saison, und beweisen einmal mehr, wie vielseitig er ist: Im Risotto, als Salat oder in Form einer köstlichen Lasagne zeigt er immer wieder aufs Neue, was er geschmacklich draufhat. Mein persönlicher Favorit: die Spargelfrittata mit Mangold, Parmaschinken und Mohnbutter, die sich toll variieren lässt und für mich die perfekte Low-Carb-Mahlzeit zum Feierabend darstellt.

Sie kennen uns ja, ohne Pasta geht nichts. Daher haben wir für Sie die besten Rezeptideen für Spaghetti zusammengestellt, und empfehlen Ihnen zudem sechs leckere Pasta-

gerichte (ab Seite 78), in denen Eier die Hauptrolle spielen. Der jeweils dazu passende Wein komplettiert den Genuss.

Für eine gesellige Zeit mit den Liebsten lege ich Ihnen unsere Rezepte für einen gemütlichen Osterbrunch (ab Seite 36) ans Herz und empfehle Ihnen außerdem, auf Seite 90 zu blättern und sich von unseren Dessertklassikern, darunter Tiramisu und Zuppa inglese, inspirieren zu lassen. Wetten, dass Sie damit alle Gäste verzaubern?

Die „So is(s)t Italien“-Redaktion wünscht Ihnen eine genussvolle Frühlingszeit!

Herzlichst Ihre

Amelie Flum | **Chefredakteurin**



S. 96 Zabaione mit selbst gemachten Löffelbiskuits



Kräuter als i-Tüpfelchen

Sie möchten mit frischen Kräutern Würze in Ihre Speisen bringen, wissen aber nicht genau, wie Sie mit Salbei, Basilikum, Thymian & Co. richtig umgehen? In unserem Ratgeber auf Seite 70 verraten wir Ihnen alles zu Aroma, Anbau, Pflege und Zubereitung, damit Sie ein echter Kräuter-Profi werden!

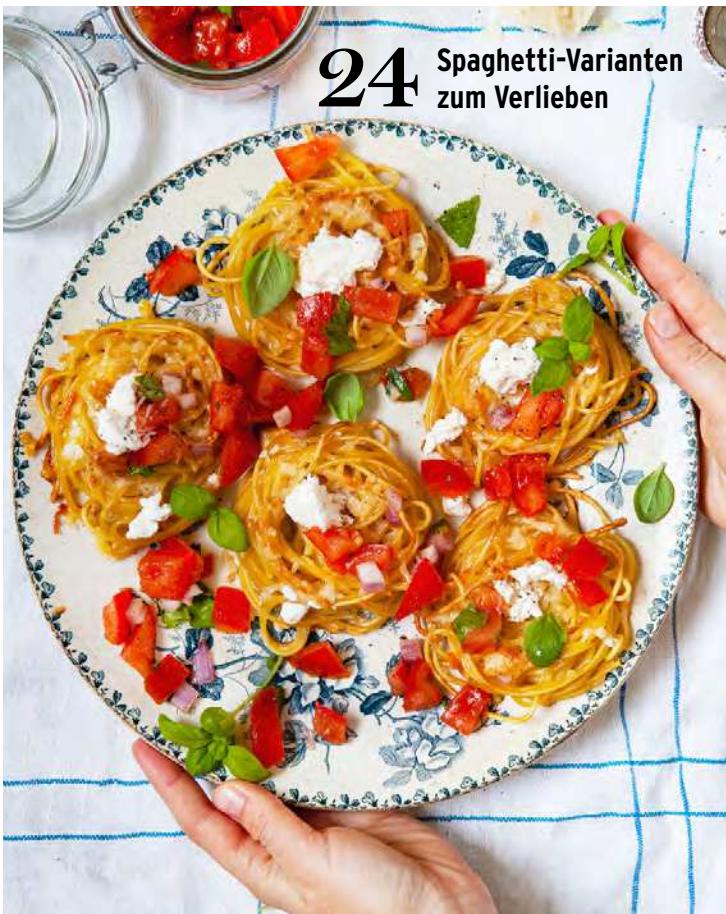


Folgen Sie „So is(s)t Italien“ auf Facebook und bei Instagram
Blicken Sie hinter die Kulissen unseres Redaktionsalltags und lassen Sie sich von unseren italienischen Rezeptideen inspirieren. Wir freuen uns auf Ihren Besuch! www.soisstitalien.de/Facebook Instagram: @soisstitalienmagazin

Inhalt



12 Köstliche Spargelgerichte
auf die italienische Art



24 Spaghetti-Varianten
zum Verlieben



52 Ideen für Blitzgerichte

REZEPTE

8 Cettinas Welt

Cettina verrät ihre liebsten Aperitivo-Rezepte und erklärt die Geschichte dieser italienischen Tradition

12 Endlich wieder Spargelzeit

Das herrliche Stangengemüse in grandiosen neuen Rezepten – mit italienischer Finesse!

24 Spaghetti – im Pastaparadies

Vier Varianten der Nudel, die der ganzen Familie munden

30 Frisch aufgetischt!

Sechs Gerichte mit Gemüse, Kräutern und Obst der Saison

36 Osterbrunch für liebe Gäste

Drei süße und drei herzhafte Kreationen, mit denen Sie an der Ostertafel jeden glücklich machen

46 Südalitalien kulinarisch entdecken

Fisch und Meeresfrüchte – so gut wie im Urlaub!

52 Pronto, bitte! Eine Mahlzeit in Minuten

Perfekte Rezepte, wenn's mal schnell gehen muss

58 Gesund all'italiana: Peperoncino

Erreichen Sie Wohlbefinden durch italienisches Essen

66 Kräuterglück

Salz, Öl, Pesto und Dressing aus gartenfrischen Kräutern

72 Hähnchen, Pute und Co. unglaublich lecker

Lassen Sie sich überraschen von der fantastischen Vielfalt

78 Pasta e vino: Nudeln mit Eiern

Sechs Pastagerichte mit den dazu passenden Weinen

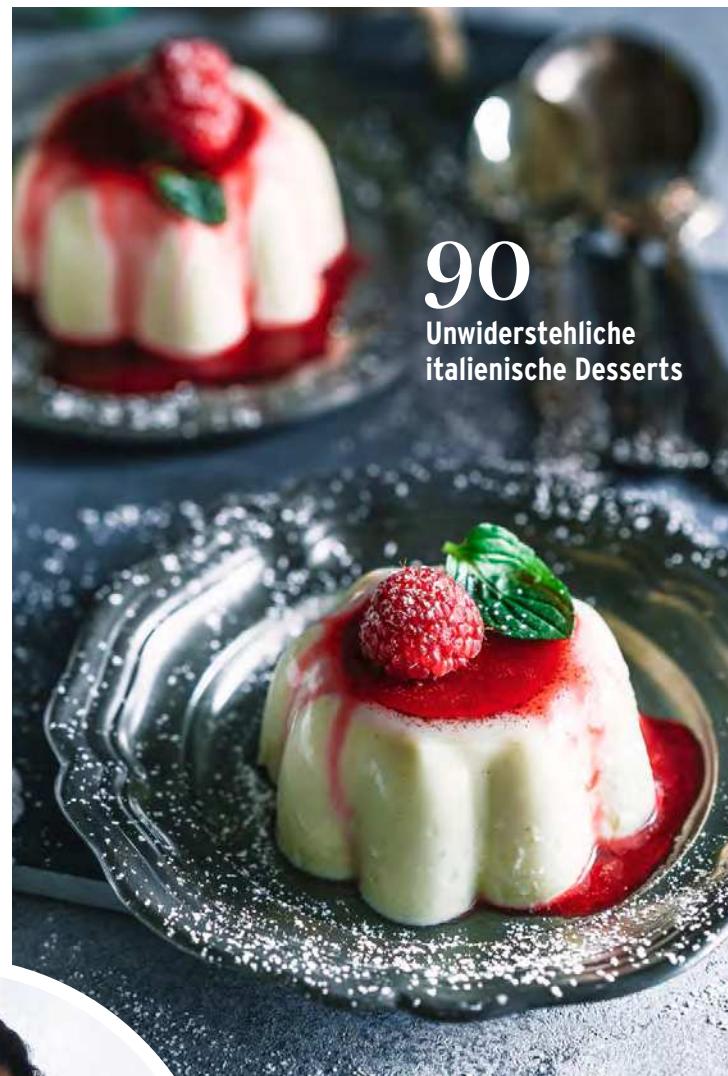
Fotos: Ira Leoni (2); Frauke Antholz (2); Annamaria Zimau (1); Katharina Kümler (1); Tina Bumann (1); Cettina Vicenzino (1)

36 Einladung zum Osterbrunch





90

Unwiderstehliche
italienische Desserts**84 Ran ans Gemüse!**

Zwei Zutaten als Basis für geniale Gemüsegerichte – die schmecken als Vorspeise, Beilage oder leichtes Hauptgericht

90 Italienische Dessertklassiker

Tiramisu, Zabaione und Pannacotta werden Sie um den Finger wickeln. Die schmecken besser als beim Lieblingsitaliener!

102 Party vom Blech

Feiern Sie den Frühlingsbeginn und die Freundschaft in geselliger Runde und mit herrlich kross gebackenen Häppchen

110 Vier Variationen: Rhabarber

Im Kuchen, auf Brot, in der Limonade oder im Törtchen: Frühlingsfrischer Rhabarber schmeckt einfach köstlich

SERVICE**22 Weinempfehlungen zu unseren
raffinierten Spargelgerichten****44 Ratgeber: Ostern****70 Ratgeber: Kräuter****98 La dolce vita****STANDARDS****3 Editorial****6 Rezeptfinder****108 Rätsel/Impressum****114 Vorschau**

8

Cettina Vicenzino liebt Aperitivo

78 Pastaideen
mit Eiern

72

Neue Rezepte
mit Geflügel

Alle Rezepte dieser Ausgabe

UNSER MENÜVORSCHLAG FÜR EINEN GENUSSVOLLEN FRÜHLING

VORSPEISE



28 Spaghettini-Nester
mit Taleggio und marinierten Tomaten

HAUPTGERICHT



17 Spargelrisotto
mit gebratenen Rindermedaillons

NACHSPEISE



95 Zuppa inglese

ZWISCHENDURCH *nel mentre*



S. 10/11 Italienische Häppchen
zum Aperitivo



S. 19 Spargelfrittata mit
Mangold und Parmaschinken



S. 19 Salat aus Spargel,
Kartoffeln und Radieschen



S. 30 Ciabatta mit Thymian-
Hähnchen-Creme



S. 31 Gurkensalat mit
Joghurt-Minz-Dressing



S. 33 Zucchini-Puffer mit
Ziegenfrischkäse-Dip



S. 34 Süßes Minzpesto



S. 43 Herzhafter Frühstückskuchen



S. 43 Kräuterbrot mit
Schnittlauchbutter



S. 43 Crostini mit Ziegenkäse-
Bacon-Crumble



S. 50 Gefüllte Miesmuscheln



S. 52 Caprese-Ciabatta



S. 55 Grüne Minestrone mit
Spargel und Bärlauchpesto



S. 56 Kohlrabi-Carpaccio



S. 60 Scharfe Low-Carb-Pizza
mit Thunfischboden



S. 60 Pikante Tomatensuppe
mit Meeresfrüchten



S. 63 Feuriges Chutney



S. 68 Kräuterpesto



S. 68 Kräutersalz



S. 68 Basilikumöl



S. 69 Kräuterdressing



S. 69 Kräutereiswürfel



S. 82 Frühlingsfrittata mit
Farfalle



S. 84 Zucchini mit knusprigen
Kapern



S. 87 Knusprige Artischocken
mit Zitronenmayo



S. 87 Staudensellerie auf
Pistaziencreme



S. 88 Mangold und Pfeffer-
crumbles



S. 104 Pizzaring mit Spinat
und Salami



S. 106 Ziegenkäse-Pizza-
schnecken mit Cranberries



S. 107 Fladenbrot-Bruschetta mit Thunfischcreme



S. 107 Thunfisch- und Paprika-Törtchen

HAUPTGERICHTE *piatto principale*



S. 17 Spargellasagne mit Tomaten-Auberginen-Soße



S. 21 Gebratener Kräuter-Lammlachs mit Ofenspargel



S. 21 Linguine mit Spargel-Limetten-Carbonara & Lachs



S. 27 Schwarze Spaghetti mit Tintenfischringen



S. 27 Spaghetti mit Sardinen



S. 28 Spaghettini aglio e olio



S. 32 Penne mit getrockneten Tomaten und grünem Spargel



S. 50 Pulpo-Salat mit Kartoffeln



S. 50 Fischsuppe nach Art von Termoli



S. 53 Vollkornfusilli mit Pistaziengeneppe & Rindfleisch



S. 54 Brokkoli al forno mit Gremolata



S. 63 Schnelle Peperoncino-Spaghetti



S. 75 Hähnchenbrustfilet mit Tomaten-Kräuter-Olivenhaube



S. 75 Pizza bianca mit Entenbrust und Grapefruit



S. 76 Puteninvoltini mit cremiger Polenta & Gemüse



S. 76 Linguine mit Geflügel-Bolognese und Babyspinat



S. 78 Pastasalat mit Rucola, Thunfisch und Eiern



S. 79 Gnocchetti Sardi mit Gemüsesugo & pochiertem Ei



S. 80 Linguine mit Salsiccia-Carbonara



S. 81 Makkaroni-Auflauf mit Hackbällchen und Ei



S. 83 Torta di Penne mit Spinat, Ricotta und Wachteleiern



S. 39 Hefekranz mit Mohn-Marzipan-Füllung



S. 10 Negroni



S. 35 Rhabarbereis am Stiel mit Granola



S. 38 Orangen-Karottentorte



S. 39 Kernig-fruchtige Osterlämmchen



S. 96 Zabaione mit selbst gemachten Löffelbiskuits



S. 57 Mango-Trifle im Glas



S. 95 Espressogranita mit Sahnehaube



S. 95 Pannacotta mit Himbeersoße



S. 96 Klassisches Tiramisu



S. 96 Zabaione mit selbst gemachten Löffelbiskuits



S. 111 Rhabarberkuchen mit Eierlikör



S. 111 Rhabarberbrote mit Honig-Frischkäse



S. 112 Rhabarbertörtchen mit Zitronenthymian



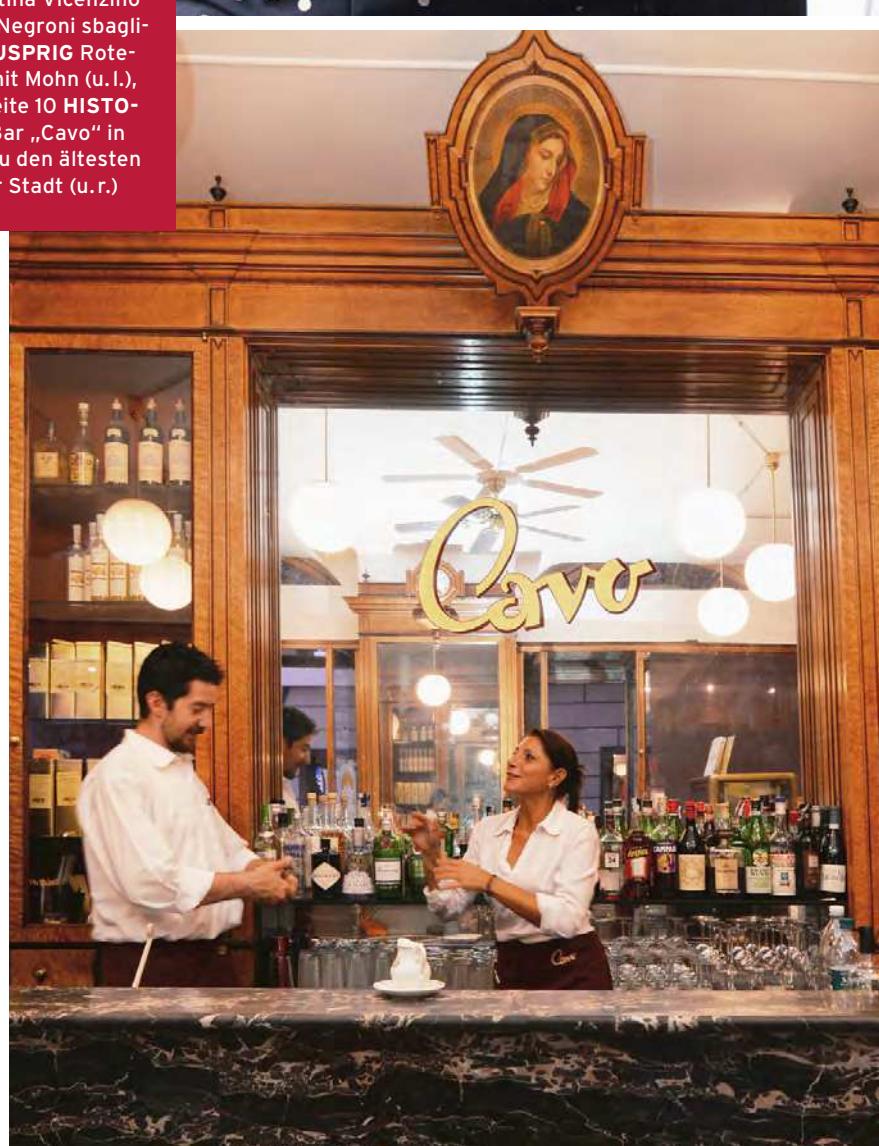
S. 112 Rhabarber-Erdbeer-Limonade mit Limette



GUTEN APPETIT!
Buon appetito!



TRADITIONELL „Caffè Mulassano“ in Turin (o.l.). Angeblich wurde hier 1926 der „Tramezzino“ als Begleitung zum Aperitivo erfunden. **SALUTE!** Cettina Vicenzino genießt einen Negroni sbagliato (o.r.) **KNUSPRIG** Rote-Bete-Taralli mit Mohn (u.l.), Rezept auf Seite 10. **HISTORISCH** Die Bar „Cavo“ in Genua zählt zu den ältesten Lokalen der Stadt (u.r.)



CETTINAS WELT

Aperitivo – italienisches Lebensgefühl

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

Als ich mich 2015 für mein Kochbuch „ITALIA“ in der Küche der Familie Librandi in Kalabrien befand, lud mich Lucia, die jüngste Tochter der Familie, zu einem Aperitivo ein. Wir hatten noch etwas Zeit bis zum Abendessen, und so rief sie ihrer Mutter zu: „Cettina und ich nehmen jetzt einen Aperitivo.“ Zwar kannte ich das Wort Aperitivo, wusste aber nicht genau, worum es geht, denn auf Sizilien nimmt man in der Regel keinen Aperitivo. Hier geht man in die Bar, um einen Caffè zu trinken und eventuell etwas Süßes zu essen. Im Norden dagegen geht man in die Bar und macht bzw. nimmt einen Aperitivo. Die in Norditalien entstandene Kultur ist so schön, dass nun auch der Süden Geschmack daran gefunden hat, und mittlerweile wird der Aperitivo auch auf Sizilien in Bars angeboten. Lucia brachte also zwei Gläser mit Strohhalm, die mit roter, leicht bitterer nicht alkoholischer Flüssigkeit gefüllt waren und zwei Kuchenteller, auf denen jeweils verschieden belegte kleine Brote lagen. Wir saßen im Wohnzimmer und machten Aperitivo. Das war der Beginn meiner aufkeimenden Liebe für Aperitivo!

Sowie man einen Spaziergang macht, trinkt man einen Aperitivo nicht, sondern macht ihn. Er vermittelt die italienische Lebensart, zu der man auch gerne Dolce Vita sagt. In erster Linie steht also nicht das Getränk im Vordergrund, sondern das Zusammentreffen vor dem Essen. Auch wenn man außerhalb Italiens bei Aperitivo nicht als Erstes an Essen denkt, so ist es als eine Vorbereitung auf das Abendessen gedacht und entstanden. Da in Italien das Abendessen meist nicht vor 20, 21 Uhr stattfindet, ist der beste Zeitpunkt für den Aperitivo zwischen 17 Uhr und 19 Uhr. Ein Aperitivo kann auch ohne Alkohol stattfinden, denn das Wort beinhaltet nicht das Wort Alkohol, sondern das lateinische Wort „aperire“. Übersetzt heißt es „öffnen“,



KLASSISCH Ein Negroni-Wagen kommt zur Aperitivo-Zeit im „Pastamara – Bar con Cucina“ in Wien zum Einsatz (o.) **MARTINI** ist nicht nur ein ital. Wermut, sondern auch der Name eines Cocktails (l.) **APERITIVO** In jeder Bar in Italien, hier in Aosta, kann man ihn bestellen (u.)

und genau das soll er tun: den Appetit öffnen. Oder auch das Verlangen nach Essen (lat. „appetitus“) anregen. Am besten regt man die Magensaft mit etwas Bitterem an, begleitet von kleinen Appetithäppchen, die früher meist nur aus Chips, Oliven und Erdnüssen bestanden, sich heute aber zu riesigen Büffets entwickelt haben. Es ist nicht verwunderlich, dass Mailand als Geburtsstätte des Aperitivo festgemacht wird, denn von hier kommt der bekannteste italienische Bitter, der Campari, mit dem man einen der berühmtesten Pre-Dinner-Cocktailklassiker zubereitet. Dieser wurde zwischen 1919 und 1920 in Florenz im „Caffè Casoni“ von Barkeeper Fosco Scarselli erfunden, als ein Stammgäst den Wunsch nach etwas Härterem als dem damals populären Drink namens „Milano-Torino“ äußerte (später umbenannt in „Americano“, bestehend aus Campari aus Mailand, Cinzano aus Turin und Soda). Der Barkeeper tauschte Soda gegen Gin ein, und geboren war der „Negroni“, der von da an den Namen des Stammgästes, nämlich des Grafen Camillo Negroni, erhielt.





NEGRONI Eine bekannte Variation des Klassikers ist der Negroni sbagliato, der 1972 von Mirko Stocchetti in der Mailänder Bar „Basso“ aus Versehen erfunden wurde, als er Gin mit Schaumwein verwechselte.

Negroni

Negroni

FÜR 1 DRINK

- 3-4 Eiswürfel**
- 2 cl Campari**
- 2 cl roter Wermut (z.B. „Cinzano 1757“ oder „Carpano Antica Formula“)**
- 2 cl Gin (z.B. „Bulldog Gin“)**
- 1 Stück Bio-Orangenschale**

Die Eiswürfel in einen Tumbler (kleines Glas mit dickem Boden) geben. Campari, Wermut und Gin dazugeben und alles mit einem Barlöffel gut umrühren. Die Orangenschale über dem Glas ausdrücken, sodass die ätherischen Öle sich über das Getränk verteilen. Wer mag, kann auch den Glasrand damit abreiben. Die Orangenschale anschließend in den Drink geben, alternativ an den Glasrand hängen, und den Drink sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 5 Minuten



Rote-Bete-Taralli mit Mohn

Taralli alla barbabietola con papavero

FÜR 25-30 STÜCK

- 200 g Mehl (Tipo 00 oder Type 405)**
- 5 g Mohn, warm abgewaschen zzgl. etwas mehr zum Bestreuen**
- 5 g Salz**
- 1 TL rote Pfefferkörner, grob zerstoßen**
- 40 ml Weißwein**
- 40 ml Rote-Bete-Saft**
- 50 ml natives Olivenöl extra**

Alle Zutaten rasch zu einem glatten Teig verkneten, diesen 60 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Den Teig anschließend kurz durchkneten und daraus ca. 10 cm lange und ca. 8 mm dicke Teigrollen formen. Ein Ende jeder Rolle anfeuchten und auf das andere Ende drücken, sodass ein Teigkringel entsteht. Auf diese Weise sämtliche Rollen zu Kringeln (Taralli) formen. Die Taralli portionsweise in siedendem Wasser garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Mohn bestreuen und 30 Minuten ruhen lassen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Taralli darin in ca. 30 Minuten hellgoldbraun backen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
zzgl. 90 Minuten Ruhezeit

1 Ofengeröstete Kichererbsen

Ceci arrostiti

FÜR 4-6 PERSONEN

- 2 Dosen Kichererbsen (à 400 g)**
- 1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Salbei, Oregano, Rosmarin), gehackt**
- etwas geräuchertes Paprikapulver**
- etwas Currys**
- 1 EL Bio-Zitronenschale**
- etwas natives Olivenöl extra**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen, dann mit den gehackten Kräutern, den Gewürzen sowie der Zitronenschale in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. So viel Olivenöl dazugeben, dass die Kichererbsen damit gut gefettet werden. Die Mischung auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen. Die Kichererbsen aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

2 Cracker mit Zitronenmascarpone, Sardellen & Orange

Crackers con mascarpone al limone, acciughe e aranci

FÜR 16 STÜCK

- 130 g Mascarpone**
- 2 EL Sahne**
- 1/2 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale)**
- 1 EL Petersilie, gehackt, zzgl. einige Blättchen zum Garnieren**
- 16 dünne Cracker**
- 16 Sardellen in Öl (Glas)**
- 2 Scheiben Bio-Orange, dünn geschnitten**
- etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

Mascarpone, Sahne, Zitronenschale und gehackte Petersilie verrühren. Auf jeden Cracker 1 EL davon geben, darauf je 1 abgetropfte Sardelle, je 1/8 Orangenscheibe und etwas Petersilie legen. Die Cracker pfeffern und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten



REDAKTIONSTIPP

Besuchen Sie unsere Autorin und Genussexpertin Cettina Vicenzino auf Instagram (@cettinavicenzino) und erfahren Sie noch viel mehr über die italienische Esskultur!

3 Birnen mit Gorgonzola, Pekannüssen & Ahornsirup

Pere con gorgonzola, noci pecan e sciroppto d'acero

FÜR 4-6 PERSONEN

12 Pekannüsse

2 kleine Birnen

140 g Gorgonzola in Stücken

einige Oregano- oder Thymianstiele

etwas Ahornsirup

etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Nüsse darin ca. 10 Minuten rösten. Birnen waschen und in insgesamt 12 Scheiben schneiden. Auf jede Birnenscheibe etwas Gorgonzola sowie 1 Nuss und Kräuter geben. Mit Ahornsirup beträufeln, pfeffern und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

4 Crostini mit Bohnenmus, krossem Bacon & Salbei

Crostini con purea di fagioli, bacon e salvia croccante

FÜR 15 STÜCK

1 Olivencibatta in Scheiben

15 Bacon-Scheiben

3 EL natives Olivenöl extra

1 Knoblauchzehe, geschält

15 kleine Salbeiblätter

1 Dose weiße Bohnen (à 400 g)

1 EL Frischkäse

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Ciabattascheiben toasten. Bacon in einer Pfanne kross anbraten, dann herausnehmen. In derselben Pfanne das Olivenöl erhitzen und den Knoblauch mit den Salbeiblättern darin anbraten, bis die Salbeiblätter kross sind. Die Bohnen abgießen, abspülen und mit dem Olivenöl aus der Pfanne, der Knoblauchzehe, Frischkäse und 1 EL Wasser fein pürieren, ggf. etwas mehr Wasser dazugeben. Bohnenmus mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf jeden Crostino ca. 1 EL Bohnenmus, 1 Scheibe Bacon und 1 Salbeiblatt geben. Die Crostini servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten



1

2

3

4



*Königin der
Gemüsesorten*

Spargel ist nur eine begrenzte Zeit im Jahr verfügbar und durch die aufwendige Ernte hochpreisig. Egal ob grün, weiß oder violett, mit seinem zarten Aroma ist er ein besonderer Genuss. So schmeckt der Frühling!

ASPARAGI

Lange mussten wir warten, doch endlich ist die **Spargelsaison eröffnet!** In den nächsten Wochen wird wieder nach Herzenslust geschlemmt, da kommen unsere Rezepte gerade recht

FOTOS & STYLING | IRA LEONI



SPARGELRISOTTO mit gebratenen Rindermedaillons

Rezept auf Seite 17



*Ideales
Sonntagsessen*

Die Kombination aus cremigem Spargelrisotto und rosa gebratenen Rindermedaillons ist unschlagbar. Besonderen Pfiff erhält das Gericht durch würzigen Gorgonzola und das krosse Topping aus Tomatenbröseln.

SALAT

aus Spargel, Kartoffeln,
Radieschen und Mozzarella

Rezept auf Seite 19

*Bunt,
frisch & knackig*

Spargel und Radieschen wandern ungegart in diesen Salat und sorgen für jede Menge Frische. Mit Frühkartoffeln, Mozzarella und Rucola wird daraus eine leckere Mahlzeit, die gesund und ausgewogen ist.



LIEBLINGSPASTA



Fix fertig & wandelbar

In einer guten halben Stunde steht die Pasta mit viel frischem Spargel und eiweißreichem Lachs auf dem Tisch. Variieren können Sie sie hervorragend mit unterschiedlichen Zitrusfrüchten und Fischsorten.

LINGUINE
mit Spargel-Limetten-Carbonara
und gebratenen Lachswürfeln

Rezept auf Seite 21

FAMILIENGLÜCK

SPARGELLASAGNE

mit Tomaten-Auberginen-Soße
und Kräutermascarpone



*Würzig
& voller Aromen*

Weißen Spargel, Aubergine, Tomaten, Pancetta, Mascarpone und jede Menge frischer Kräuter ergeben mit Lasagneplatten aufgeschichtet und mit Käse gratiniert ein Gericht, das große und kleine Genießer begeistert.

Spargellasagne mit Tomaten-Auberginen-Soße und Kräutermascarpone

Lasagna di asparagi con salsa di melanzane e pomodori e mascarpone alle erbe

FÜR 4 PERSONEN

800 g weißer Spargel
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Aubergine
2 Stiele Thymian
3 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten
80 g Pancetta
800 g stückige Tomaten (Dose)
1 Prise Zucker
1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Oregano, Basilikum, Petersilie)
100 ml Milch
250 g Mascarpone
1/2 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale)
12 Lasagneplatten
200 g geriebener Mozzarella
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Spargel schälen, von den holzigen Enden befreien, waschen und in kochendem Salzwasser 12–15 Minuten garen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Aubergine waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen und den Pancetta darin knusprig braten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und kurz andünsten. Aubergine dazugeben und kurz mitbraten. Alles mit den Tomaten ablöschen und mit Thymianblättchen, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung aufkochen und zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen.

3 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit Olivenöl fetten. Die gemischten Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen,

mit der Milch in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Kräutermilch unter den Mascarpone rühren und die Creme mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Etwas Auberginen-Soße in die vorbereitete Auflaufform geben und mit 4 Lasagneplatten bedecken. Darauf etwas Kräutermascarpone verteilen, dann eine Schicht gut abgetropften Spargel und etwas Auberginensoße daraufgeben, alles mit 4 Lasagneplatten bedecken. Auf diese Weise weitere Schichten herstellen, mit einer Schicht Kräutermascarpone abschließen. Die Lasagne mit geriebenem Mozzarella bestreuen und im vorgeheizten Ofen in 35–40 Minuten goldbraun überbacken. Die Lasagne aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten

Spargelrisotto mit gebratenen Rindermedaillons

Risotto agli asparagi con medaglioni di manzo



FÜR 4 PERSONEN

3 Schalotten
750 g grüner Spargel
25 g Pinienkerne
100 g Weißbrot
50 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
6 EL natives Olivenöl extra
einige Chiliflocken
350 g Risottoreis
150 ml Weißwein
ca. 800 ml heiße Gemüsebrühe
125 g Gorgonzola
2 Zweige Rosmarin
1 Knoblauchzehe
4 Rindermedaillons (à ca. 180 g)
2 EL kalte Butter

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Den Spargel im unteren Drittel schälen, von den holzigen Enden befreien und waschen, die Stangen in mundgerechte Stücke schneiden. Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann herausnehmen und grob hacken. Das Weißbrot entrinde und grob in Stücke schneiden. Die getrockneten Tomaten gut abtropfen lassen.

2 Weißbrot und Tomaten in einem Multizerkleinerer grob hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brösel darin goldbraun rösten. Pinienkerne untermengen und alles mit etwas Salz und Chiliflocken würzen.

3 3 EL Öl in einem großen Topf erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Den Risottoreis dazugeben, ebenfalls glasig dünnen und mit dem Weißwein ablöschen. Diesen fast vollständig verkochen lassen, dann nach und nach heiße Gemüsebrühe dazugeben. Die Flüssigkeit immer wieder verkochen lassen,

bevor weitere Brühe dazugegeben wird. Auf diese Weise den Reis in 20–25 Minuten garen. Inzwischen den Gorgonzola grob in Würfel schneiden. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Knoblauchzehe ungeschält andrücken. Den Spargel in kochendem Salzwasser 5–6 Minuten blanchieren, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

4 Backofen auf 100 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das übrige Öl in einer ofenfesten Grillpfanne erhitzen. Rindermedaillons darin von jeder Seite 2–3 Minuten scharf anbraten. Rosmarin, Knoblauch und 1 EL Butter dazugeben und kurz in der Pfanne schwenken. Die Pfanne in den Ofen stellen und die Medaillons 8–10 Minuten weitergaren.

5 Übrige kalte Butter und Gorgonzola unter das Risotto rühren. Den Spargel ebenfalls unterheben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Risotto und Medaillons auf Teller verteilen. Das Gericht mit dem Tomaten-Brösel-Mix bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

ZUM FEIERABEND

SPARGELFRITTATA mit Mangold, Parmaschinken und Mohnbutter



Leckere Low-Carb-Mahlzeit

Diese Frittata mit Spargel, Mangold, Oliven und Parmaschinken ist nicht nur vielfältig an Aromen, sondern auch besonders kohlenhydratarm.

Sie schmeckt sowohl heiß als auch lauwarm abgekühlt, z.B. zum Brunch.

Spargelfrittata mit Mangold, Parmaschinken und Mohnbutter

Frittata di asparagi con bietta, prosciutto di Parma e burro ai semi di papavero



FÜR 4 PERSONEN

500 g weißer Spargel
100 g rotstieler Mangold
1 Zwiebel
6 Eier
75 ml Milch
50 g frisch geriebener Parmesan
4 EL natives Olivenöl extra
80 g grüne Oliven, entsteint
75 g Butter
40 g gemahlener Mohn
1 Beet Kresse
80 g Parmaschinken in dünnen Scheiben
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Spargel schälen, von den holzigen Enden befreien, waschen und in kochend-

dem Salzwasser 12–14 Minuten garen. Dann in ein Sieb abgießen, abschrecken und gründlich abtropfen lassen. In der Zwischenzeit den Mangold waschen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen schneiden und ca. 2 Minuten in reichlich kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen, dann sehr fein hacken. Die Stiele in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

2 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eier, Milch und Parmesan in einer Schüssel mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Gehackte Mangoldblätter unterrühren. Das Öl in einer großen, ofenfesten Pfanne erhitzen. Zwiebel und Mangoldstiele darin unter Rühren dünsten. Die Eimischung angießen und ca. 1 Minute in der Pfanne anstocken lassen, dann den Spargel und die Oli-

ven gleichmäßig darauf verteilen. Die Pfanne in den vorgeheizten Ofen stellen und die Frittata darin in ca. 10 Minuten stocken lassen.

3 In der Zwischenzeit die Butter in einer kleinen Pfanne aufschäumen. Den Mohn dazugeben und darin 2 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren rösten. Die Kresse vom Beet schneiden. Den Schinken in mundgerechte Stücke zupfen. Die Spargelfrittata aus dem Ofen nehmen und mit Kresse und Schinken anrichten, dann mit etwas Mohnbutter beträufelt sofort servieren.

TIPP: Für noch mehr Farb- und Aromenvielfalt können Sie zusätzlich zu Spargel und Oliven einige halbierte Kirschtomaten auf die Frittata geben und mitbacken.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



FÜR 4 PERSONEN

500 g kleine, junge festkochende Kartoffeln
500 g grüner Spargel
1 Bund Radieschen
100 g Rucola
250 g Mini-Mozzarellakugeln
1 Bio-Zitrone
2 Stiele Zitronenmelisse
5 EL natives Olivenöl extra
1/2 TL Zucker
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Kartoffeln gut waschen und in kochendem Wasser je nach Größe 15–18 Minuten garen. Inzwischen den Spargel im unteren

Drittel schälen und von den holzigen Enden befreien. Die Stangen waschen und der Länge nach in dünne Streifen hobeln, diese mit 1 TL Salz in einer Schüssel verkneten und bis zur Verwendung beiseitestellen.

2 Die Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Mozzarellakugeln gut abtropfen lassen. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben, die Frucht dann halbieren und den Saft auspressen. Die Zitronenmelisse waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Die Kartoffeln abgießen und abschrecken, dann abtropfen und abkühlen lassen.

3 Für das Dressing Olivenöl mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer verquirlen. Die Zitronenschale unterrühren. Den Spargel abgießen und mit Kartoffeln, Radieschen, Rucola, Mozzarella und dem Zitronen-Dressing vermengen. Den Salat mit der Zitronenmelisse garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Einkauf & Lagerung

Wie erkennt man frischen Spargel?
Sehen die Stangen knackig aus?
Machen Sie die Druckprobe: Tritt Feuchtigkeit an der Anschnittstelle aus, ist der Spargel frisch. Zudem spricht ein Quietschen beim Aneinanderreiben der Stangen für ihre Frische. Damit Ihr Spargel zwischen Einkauf und Zubereitung knackig bleibt, sollten Sie ihn in ein angefeuchtetes Küchenhandtuch wickeln und im Kühlschrank aufbewahren. So bleibt er einige Tage frisch.

FÜR GÄSTE

GEBRATENER KRÄUTER-LAMMLACHS *mit Ofenspargel*



Leicht & gut
vorzubereiten

Wer am Abend Gäste erwartet, kann bereits vormittags einen Großteil der Arbeit erledigen: Spargel schälen, aufs Blech geben und kalt stellen, Kräuteröl zubereiten, Paprika würfeln. So geht es abends dann ganz fix!

Gebratener Kräuter-Lammlachs mit Ofenspargel

Agnello alle erbe con asparagi al forno

TITEL-
REZEPT

FÜR 4 PERSONEN

- 1 kg grüner Spargel
- 50 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Weißwein
- 150 ml natives Olivenöl extra
- 1 Bund Petersilie
- 5 Stiele Thymian
- 3 Zweige Rosmarin
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Stücke Lammlachs (à ca. 150 g)
- 1 Ciabatta in Scheiben
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Spargel im unteren Drittel schälen, von den holzigen Enden befreien, waschen und auf ein Backblech geben. Brühe und Wein angießen, alles salzen und pfeffern und mit 3 EL Öl beträufeln. Den Spargel im vorgeheizten Ofen 15–18 Minuten garen, dabei zwischendurch einmal wenden.

2 Inzwischen die Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und fein hacken. Paprika waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken und mit der Hälfte der gehackten Kräuter und dem übrigen Öl vermischen. Kräuteröl beiseitestellen.

3 Lammlachs trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin unter Wenden 6–8 Minuten bei großer Hitze scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und ca. 10 Minuten ruhen lassen.

4 Paprikawürfel in den letzten 4–5 Minuten der Spargel-Garzeit auf den Spargel geben und mitgaren. Die Lammlachs-Stücke in den übrigen gehackten Kräutern wälzen, dann in Scheiben schneiden. Lammfleisch mit Ofenspargel und Paprika auf Teller verteilen. Das Gericht mit Kräuteröl und Ciabatta servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten



Spargelernte

Das königliche Gemüse wächst unterirdisch unter aufgehäuften Erdwällen. So erreicht den Spargel das Sonnenlicht nicht und er behält seine weiße Farbe, bis er von Hand geerntet wird. Dafür kommt ein langes Werkzeug, der Spargelstecher, zum Einsatz, der die Stange im Erdwall kappt. Kleine Risse auf der Oberfläche des Walls zeigen dem Erntehelper dabei an, wo eine Spar gelstange kurz vom Durchbruch an die Oberfläche ist.

Linguine mit Spargel-Limetten-Carbonara und gebratenen Lachswürfeln

Linguine alla carbonara di asparagi e lime con cubotti di salmone



FÜR 4 PERSONEN

- je 400 g weißer und grüner Spargel
- 1 Bio-Limette
- 1 roter Peperoncino
- 600 g Lachsfilet (ohne Haut)
- 400 g Linguine
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL Butter
- 3 Eigelb
- 150 g frisch geriebener Parmesan
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den weißen Spargel komplett, den grünen Spargel im unteren Drittel schälen. Alle Spargelstangen von den holzigen Enden befreien, waschen und der Länge nach in breite Streifen schneiden. Den weißen Spargel in reichlich kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren. In der letzten Minute auch den grünen Spargel dazugeben. Alles abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2 Die Limette heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben, dann den Saft auspressen. Den Peperoncino waschen und in feine Ringe schneiden. Das Lachsfilet waschen und trocken tupfen, dann in große Würfel schneiden und rundherum mit 1–2 EL Limettensaft sowie Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Linguine nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Lachswürfel darin bei großer Hitze rundherum goldbraun anbraten. Den Peperoncino

dazugeben und kurz bei mittlerer Hitze mitbraten. Lachs leicht salzen, die Pfanne vom Herd nehmen, den Lachs gar ziehen lassen.

4 Die Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen und den Spargel darin schwenken. Die Linguine abgießen, dabei ca. 80 ml Kochwasser auffangen. Die tropfnasse Pasta und das aufgefangene Kochwasser zum Spargel in die Pfanne geben.

5 Eigelb, Parmesan und übrigen Limettensaft in einer Schüssel verquirlen. Diese Mischung kräftig mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Parmesan-Eigelb-Mischung rasch unter den heißen Spargel-Pasta-Mix rühren, bis alles schön cremig ist. Die Pasta auf Teller verteilen und mit den gebratenen Lachswürfeln garnieren. Das Gericht mit der Limettenschale bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



DIE BESTEN WEINE

Begleitung zu unseren Spargelkreationen

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

Unsere Weinexpertin Claudia Horn verrät Ihnen, welche Weine besonders gut mit unseren feinen Spargelgerichten von den vorangegangenen Seiten harmonieren



Nach dem tristen Grau des Winters bringt der Frühling endlich wieder Farbe in den Alltag: Die Natur blüht auf, und die Lust auf knackiges Obst und Gemüse wie den Frühlingsklassiker Spargel wird geweckt. Während bereits in den Wintermonaten grüner Spargel in den meisten Supermärkten zu finden ist, lockt erst der Frühling mit wärmenden Sonnenstrahlen den heimischen weißen Spargel behutsam aus seinem dunklen Versteck.

Ob die Wahl auf grünen oder weißen Spargel fällt, ist neben dem vorhandenen Angebot auch vom persönlichen Geschmack und dem jeweiligen Rezept abhängig. Fest steht, dass nicht der Spargel allein, sondern vielmehr die weiteren Zutaten und die Zubereitungsart den passenden Wein bestimmen. Zwar bleiben Weißweine zum Spargel im Trend, sind jedoch keineswegs immer die beste oder einzige Empfehlung – schon gar nicht zu diesen kreativen Spargelvariationen.

Zum bunten Salat aus Spargel, Kartoffeln und Radieschen passt ein Weißwein aus der im Friaul beheimateten Rebsorte Ribolla Gialla hervorragend. Diese Traube entwickelt spritzige Zitrusnoten, gepaart mit einem klaren und wunderbar saftigen Geschmack. Frühlingsgenuss pur!

Gebratener Kräuter-Lammlachs mit Ofenspargel – schon sind wir bei der ersten Rotweinempfehlung: Die Röstaromen des Spargels in Kombination mit Lamm und Kräutern, sind geradezu prädestiniert für einen Roten, der die leichtere Seite der sardischen Weinbautradition widerspiegelt. Aus der Rebsorte Monica werden zugängliche Weine gekeltert, die bei mittlerem Körper einen weichen Geschmack entfalten.

Frischer Spargel mit guten Weinen – ein besonderer Genuss!

Ein sizilianischer Grillo lässt die Linguine mit Spargel-Limetten-Carbonara und Lachs zu einem Highlight werden: Er balanciert die Säure der Limetten mit der Schärfe des Peperoncinos aus und taucht den Lachs in ein Meer von Frucht- und Kräuteraromen.

Mit einem klassischen Barbera d'Alba kann man zum cremig-würzigen Spargelrisotto mit Rindermedaillons nichts falsch machen. In seiner Heimat, dem Piemont, ist die traditionelle Küche reichhaltig und verlangt nach Weinen, die dank üppiger Aromen und einer guten Struktur Schritt halten können. Jedoch auch ein im Barrique gereifter Chardonnay erfüllt diese Ansprüche mühelos.

Zur Spargellasagne wäre eine Burgunderrebsorte meine Empfehlung, denn insbesondere Weißburgunder und Chardonnay bringen den notwendigen Schmelz mit, um die Säure von Spargel und Tomaten aufzufangen und gleichzeitig die Cremigkeit des Mascarpone zu unterstützen. Im Norden Italiens wie z. B. in Südtirol oder dem Friaul finden sich ausgezeichnete Weingüter, die diese Rebsorten kultivieren.

Die Kombination der Zutaten in der Spargelfrittata mit Mangold, Parmaschinken und Mohnbutter macht es etwas knifflig – ein guter Pecorino aus der Region Marken ist dank seiner Frische und Mineralität in der Lage, die Säure des Gemüses mit der Würze von Schinken und Kresse sowie der Cremigkeit der Butter zu vereinen.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Kochen und Verkosten!

Ihre Claudia Horn

Claudia Horn



JETZT TESTEN: DIE 101 BESTEN

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

ABO: LC200NEP

Mit vielen Profi-Tipps!

Gratis:
Abnehmopläne
für 1 Woche
und 1 Monat

EXTRA: Low-Carb-Wochenplan zum Herausnehmen

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

GERECHTE ZUM ABNEHMEN MIT GELING-GARANTIE

38 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

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

AUSGABE 1 FRÜHLING

2 AUSGABEN FÜR 8,90 € UND 35% SPAREN

101 Rezepte für jeden Geschmack

Foto: gettyimages.de/ AlexRaths

JETZT BESTELLEN ODER DIGITAL LESEN:

www.falkemedia-shop.de oder bei

amazon.de 



Alle lieben Spaghetti!

Im Pastaparadies

Viermal Spaghetti - viermal Pastaglück! Unsere Kreationen mit der Lieblingsnudel sorgen für Genuss am laufenden Band

FOTOS & STYLING | ANNAMARIA ZINNAU



Gewürzkick

Die geschmacksgebenden Zutaten in dieser Pasta – Fenchel, Sardinen, Pinienkerne, Knoblauch und Zitrone – sind perfekt aufeinander abgestimmt. Rosinen sorgen obendrein für süße Highlights. Einfach genial!

SPAGHETTI

mit Sardinen

Rezept auf Seite 27

SPAGHETTINI-NESTER

mit Taleggio und
marinierten Tomaten

Rezept auf Seite 28





Gut kombiniert

Besondere Kreation

**SCHWARZE
SPAGHETTI**
mit Tintenfischringen
in Weißweinsud

Schwarze Spaghetti mit Tintenfischringen in Weißweinsud

Spaghetti neri e anelli di calamari al vino bianco

FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Brokkoli**
- 400 g schwarze Spaghetti**
- 2 Zwiebeln**
- 3 Knoblauchzehen**
- 12 Kirschtomaten**
- 4 Stiele Petersilie**
- 4 EL natives Olivenöl extra**
- 600 g Tintenfischringe, küchenfertig**
- 1 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und Saft)**
- 300 ml Weißwein**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. In den letzten 6 Minuten der Nudel-

garzeit den Brokkoli zu den Spaghetti geben und mitgaren. Alles abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten und Petersilie waschen. Die Tomaten halbieren, die Petersilienblättchen grob hacken.

2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Tintenfischringe darin bei großer Hitze scharf anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und kurz andünsten. Alles mit Zitronensaft und Weißwein ablöschen, Tomaten dazugeben und alles 2 Minuten köcheln lassen.

3 Spaghetti, Brokkoli, Zitronenschale und Petersilie in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Die Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Spaghetti mit Sardinen

Spaghetti con le sarde



FÜR 4 PERSONEN

- 40 g Rosinen**
- 100 ml Weißwein**
- 400 g Spaghetti**
- 2 Zwiebeln**
- 4 Knoblauchzehen**
- 2 Fenchelknollen**
- 8 Sardellenfilets in Öl (Glas)**
- 4 EL natives Olivenöl extra**
- 1/2 TL Fenchelsaat**
- 1 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und Saft)**
- 50 g Pinienkerne, geröstet**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Die Rosinen im Weißwein einweichen. Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Fenchelknolle vom Grün befreien, waschen und in Streifen schneiden. Fenchelgrün waschen und hacken. Sardellen abspülen und grob hacken.

2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Fenchel darin unter Rühren anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Sardellen und Fenchelsaat dazugeben und bei mittlerer Hitze mitbraten. Die eingeweichten Rosinen samt Wein dazugeben und alles ca. 5 Minuten köcheln lassen.

3 Spaghetti abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Dieses bis zur gewünschten Konsistenz zur Soße geben. Alles mit Zitronenschale, -saft, Salz und Pfeffer würzen. Die Spaghetti tropfnass in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Die Pasta mit Fenchelgrün und Pinienkernen bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

Pasta in verschiedenen Farben

IM HANDEL SIND VIELE PASTA-SORTEN, darunter auch Spaghetti, in unterschiedlichen Farben erhältlich. Aber auch bei der eigenen Pastaproduktion zu Hause müssen Sie auf Farbvielfalt nicht verzichten und sorgen somit stets für Abwechslung auf dem Nudelteller. Allen Varianten liegt unser Grundrezept für Spaghetti (Seite 28) zugrunde.

ROTE/ROSAFARBENE PASTA Die im Grundrezept angegebene Wassermenge durch Rote-Bete-Saft ersetzen. Wer stattdessen Rotwein verwendet, erhält rosafarbene Pasta.

GRÜNE PASTA 80 g TK-Spinat auftauen lassen, gut ausdrücken und mit 120 ml Wasser fein pürieren. Den Mix anstelle des im Grundrezept angegebenen Wassers verwenden.

SCHWARZE PASTA 1 Pck. (4 g) Sepiatinte (erhältlich beim Fischhändler) mit 170 ml Wasser vermengen und mit dem Grieß verkneten.

GELBE PASTA 0,1 g Safranfäden im warmen Wasser (Menge laut Grundrezept) auflösen, mit Grieß verkneten.



Spaghetti-Grundrezept

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten zzgl.
30 Minuten Ruhezeit | **FÜR 4 PERSONEN**

**400 g Hartweizengrieß // etwas Mehl
zum Verarbeiten**

TEIG ZUBEREITEN Den Grieß auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Ca. 180 ml lauwarmes Wasser nach und nach in die Mulde gießen. Von außen nun immer wieder etwas Grieß in die Mulde schieben und mit den Händen verkneten.

TEIG VERARBEITEN Den Teig mit den Händen kräftig zu einer glatten Masse verkneten. Nach 7-10 Minuten sollte der Teig schön geschmeidig sein und an den Händen sollten keine Teigreste mehr kleben. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

TEIG IN FORM BRINGEN Den Teig in kleine Portionen teilen und zu dünnen Bahnrollen ausrollen. Die Teigbahnen mit dem Spaghettiaufsatz der Pastamaschine zu Spaghetti verarbeiten, dann in Salzwasser al dente garen.

FÜR 4 PERSONEN

400 g Spaghettini
1 Bund Petersilie
4 Knoblauchzehen
2 rote Peperoncini
8 EL natives Olivenöl extra
**etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer**

1 Die Spaghettini nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Den Knoblauch schälen, 2 Zehen in Scheiben schneiden. Die

Peperoncini waschen und in Ringe schneiden, nach Belieben die Kerne entfernen.

2 Das Olivenöl mit Petersilie, Peperoncini und Knoblauchscheiben in einer Pfanne erhitzen. Die beiden übrigen Knoblauchzehen in eine Knoblauchpresse geben und dazupressen. Alles sanft dünsten.

3 Spaghettini abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Etwas Kochwasser und die Spaghettini in die Pfanne geben und alles gut durchschwenken. Die Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten**

Spaghettini-Nester mit Taleggio und marinierten Tomaten

Nidi di spaghettini al taleggio con pomodori marinati



FÜR 12 STÜCK

300 g Spaghettini
200 g Taleggio
40 g frisch geriebener Parmesan
2 Eier
2 EL Sahne
1 Zwiebel
4 Stiele Basilikum
6 Tomaten
4 EL natives Olivenöl extra
3 EL heller Balsamicoessig
100 g Ricotta
**etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer**

1 Die Spaghettini nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

2 Den Taleggio grob in Stücke schneiden. Spaghettini abgießen und kurz abtropfen lassen. Mithilfe einer Nudelzange daraus 12 Nester formen und diese auf das vorbereitete Backblech geben. In die Mitte der Nester jeweils etwas Taleggio setzen und alles mit etwas Parmesan bestreuen.

3 Eier, Sahne sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. Die Nester damit beträufeln, dann in den vorgeheizten Ofen geben und 20 Minuten backen.

4 In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob zerplücken. Tomaten waschen, von Stielansatz sowie Kernen befreien und fein würfeln. Zwiebel, Basilikum, Tomaten, Olivenöl und Balsamicoessig vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung bis zum Servieren durchziehen lassen.

5 Die Spaghettini-Nester aus dem Ofen nehmen und mit der Tomaten-Mischung anrichten, dann jeweils etwas Ricotta in Klecksen daraufgeben und alles sofort servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten**

Einfach & schnell

Feuriger Klassiker

SPAGHETTINI

aglio e olio



Notfall-Pasta

Auch wenn Sie einmal nicht den Hauch einer Ahnung haben, was Sie kochen sollen – die Zutaten für diese Pasta finden Sie bestimmt noch im Schrank. So sparen Sie sich den Einkauf und können dennoch genießen.

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!

CIABATTA mit Thymian-Hähnchen-Creme

Ciabatta con crema di pollo e timo

FÜR 4 PERSONEN

2 Hähnchenbrustfilets (à ca. 160 g)

8 Stiele Thymian

2 Lorbeerblätter

1 Ei

1 TL mittelscharfer Senf

200 ml Rapsöl

30 g Pistazienkerne, gehackt

2 Ciabattas, aufgeschnitten

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Fleisch in Stücke schneiden und in einem Topf mit etwas Wasser zum Kochen bringen. 4 Stiele Thymian, Lorbeerblätter und 2 TL Salz dazugeben und alles 40 Minuten sanft köcheln lassen. Anschließend Fleisch und 50 ml des Suds beiseitestellen und abkühlen lassen (der restliche Sud wird nicht benötigt). Inzwischen Ei, Senf, Salz und Pfeffer mit dem Stabmixer pürieren, dabei langsam das Öl dazugießen, bis eine Mayonnaise entstanden ist.

2 Das abgekühlte Fleisch in Stücke zupfen. Mayonnaise mit Fleisch, aufgefangenem Sud, Pistazien (1 EL zum Garnieren beiseitelegen) und den abgezupften Blättchen des übrigen Thymians vermengen, salzen und pfeffern. Die Brote mit der Creme bestreichen und mit Pistazien garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
60 Minuten



Foto: Inna Bumann (1); gettyimages/etienne voss (1); Florrie (1); Stockphoto/Seinevalma (1)



THYMIAN *Timo*

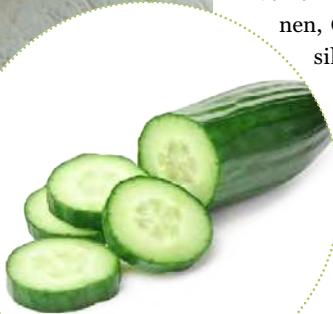
Der Klassiker unter den italienischen Kräutern ist beliebt für seinen bittersüßen und würzigen Geschmack. Doch Thymian bringt nicht nur eine köstliche Note in Tomatensoßen, Fischgerichte und Süßspeisen, sondern sorgt mit seinen ätherischen Ölen auch für eine bessere Bekömmlichkeit von fettigen Speisen.

Und bei Husten und Schnupfen helfen die ätherischen Öle des Wunderkrauts und wirken zusätzlich noch schmerzlindernd!



GURKE *Cetriolo*

Auch wenn Gurken auf den ersten Blick nicht so aussehen, gehören sie zu den Kürbisgewächsen. Sie bestehen zu einem großen Teil aus Wasser, bringen dennoch viele Mineralstoffe und Vitamine mit. Diese befinden sich vor allem in der Schale, deswegen sind Gurken am gesündesten, wenn sie mitsamt ihrer Schale gegessen werden. Mit ihrem milden Geschmack bringen sie Frische in viele Salate, können entkernt aber auch gut gebraten werden.



GURKENSALAT mit Joghurt-Minz-Dressing

Insalata di cetrioli con condimento di yogurt e menta

FÜR 4 PERSONEN

200 g gepalte dicke Bohnen
2 Gurken
1 rote Zwiebel
100 g junger rotstieler Mangold
1/2 Bund Petersilie
4 Stiele Minze
200 g Joghurt
2 EL natives Olivenöl extra
1/2 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und Saft)
1 TL Honig
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Bohnen in reichlich kochendem Salzwasser 4–5 Minuten blanchieren, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Gurken waschen, der Länge nach vierteln und in 8–10 cm lange Stücke schneiden.

2 Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Mangold waschen und trocken schleudern. Petersilie sowie Minze waschen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen. Petersilie grob, Minze fein hacken.

3 Für das Dressing Joghurt mit Olivenöl, Zitronenschale, -saft, Honig und Minze verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Bohnen, Gurken, Zwiebel, Mangold und Petersilie mischen, mit dem Joghurtdressing beträufeln und servieren.

TIPP: Wenn es schnell gehen soll, können Sie auch dicke Bohnen aus dem Glas verwenden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
25 Minuten

PENNE mit getrockneten Tomaten und grünem Spargel

Penne con pomodori secchi e asparagi verdi

FÜR 4 PERSONEN

300 g grüner Spargel
400 g Penne
100 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
1 Knoblauchzehe
80 g Parmesan
2 EL natives Olivenöl extra
75 ml Weißwein
150 g Sahne
1/2 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und Saft)
1 Bund Basilikum (abgezupfte Blättchen)
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Spargel im unteren Drittel schälen, von den holzigen Enden befreien und waschen, dann in ca. 3 cm große Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Penne nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

2 Inzwischen die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Parmesan in Späne hobeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Spargel und getrocknete Tomaten dazugeben, alles mit Weißwein und Sahne ablöschen und etwas einköcheln lassen. Mit Zitronenschale, -saft, Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Penne abgießen und tropfnass in die Pfanne geben. Basilikumblättchen und Parmesan dazugeben und alles vorsichtig vermengen. Die Pasta mit Parmesanpänen garniert sofort servieren.

TIPP: Wer mag, serviert gebraute Hähnchenfleischstreifen dazu.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
30 Minuten



Fotos: gettyimages/PingPongCat (1), Archiv (1); gettyimages/ArxOn (1); Stockphoto/eyewave (1)



SPARGEL Asparagi

Der Beginn der Spargelsaison ist wetterabhängig und kann zwischen März und Mai liegen. Das Ende hingegen steht fest: Der 24. Juni, der Johannistag, ist der letzte Erntetag, denn der Spargel für das nächste Jahr benötigt rund 100 Tage, bis er sich auf den ersten Frost vorbereitet hat. Die köstlichen Stangen sind sehr gesund, denn sie enthalten viel Kalium und Kalzium, wirken deswegen blutdrucksenkend und sorgen für starke Zähne und Knochen.



ZUCCHINI Zucchini

Beim Kauf sollte die Schale der Zucchini eine leuchtende Farbe haben und fest und glänzend sein. Das milde Gemüse kann hervorragend roh, gebraten oder gekocht verzehrt werden. Es verliert schnell an Substanz, deswegen lieber kürzer als länger garen! Die Schale enthält viele Vitamine, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die die Gesundheit fördern. Zucchini sind ideal geeignet für milde Gerichte, sonst geht ihr Geschmack unter.



ZUCCHINIPUFFER mit Ziegenfrischkäsedip

Frittelle di zucchine con dip di caprino

FÜR 4 PERSONEN

600 g Zucchini
1/2 Bund Petersilie
3 Frühlingszwiebeln
75 g frisch geriebener Pecorino
2 Eier
75 g Mehl
4 EL natives Olivenöl extra
1 Knoblauchzehe
150 g Ziegenfrischkäse
350 g Joghurt
1/2 Bio-Limette (abgeriebene Schale und Saft)
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Zucchini waschen, putzen und auf der Küchenreibe grob raspeln. Die Zucchiniraspel in einem Sieb mit etwas Salz vermischen und 10–15 Minuten ziehen lassen. Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden.

2 Die Zucchiniraspel gut ausdrücken und in einer großen Schüssel mit Petersilie, Frühlingszwiebeln, Pecorino, Eiern und Mehl vermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Darin bei mittlerer Hitze kleine, goldbraune Puffer aus der Zucchinimasse backen.

3 In der Zwischenzeit Knoblauch schälen und fein hacken. Den Ziegenfrischkäse in einer Schüssel mit Joghurt, Limettenschale, -saft und Knoblauch glatt rühren und den Dip mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Zucchinipuffer auf Teller verteilen, mit dem Ziegenfrischkäsedip sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
50 Minuten

SÜSSES MINZPESTO

Pesto dolce di menta

FÜR 3 GLÄSER (À 350 ML)

2 Bund Minze
1 Vanilleschote
1 Bio-Zitrone
150 g weiße Schokolade
60 ml Apfelsaft
30 ml Rapsöl zzgl. etwas mehr
zum Auffüllen
1-2 EL Honig

1 Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark mit der Rückseite des Messers herauslösen. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben, die Frucht dann halbieren und den Saft auspressen. Die weiße Schokolade fein hacken.

2 Die Minze mit Vanillemark, Zitronensaft, Apfelsaft und Rapsöl in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Zitronenschale und die weiße Schokolade unterrühren. Das Pesto mit Honig abschmecken und in sterile Gläser füllen. Die Oberfläche mit etwas Rapsöl bedecken und die Gläser fest verschließen.

TIPP: Das süße Pesto schmeckt zu frischen Beeren, Zitronencreme oder Vanilleeis. Für eine nussige Note können Sie gerne 50 g der Schokolade durch fein gehackte Mandelkerne ersetzen. Wenn Sie das Pesto nach Entnahme erneut mit Öl bedecken, dann hält es sich im Kühlschrank 2 Wochen lang.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
20 Minuten



MINZE *Menta*

Das ätherische Öl Menthol in der Minze tut nicht nur in gesundheitsfördernden Tees und Cremes gut, sondern wirkt auch in Gerichten anregend und hilft gegen leichte Übelkeit. Der frische Geschmack der Minze verfeinert Süßspeisen, sorgt zudem für eine leckere Note in Dressings und ergänzt kräftige Fleisch- und Gemüsesorten. Die Blätter der Minze sind empfindlich und zerfallen bei zu starker Hitze schnell, deswegen sollten sie nicht mitgegart werden.



Fotos: Kathrin Knoll (1), bonchan/Shutterstock.com (1), gettyimages/Kati Finell (1), Zigzag Mountain Art/Shutterstock.com (1)

RHABARBER *Rabarbaro*

Nicht nur in Kombination mit Erdbeeren ist Rhabarber ein köstliches Gemüse! Er schmeckt für sich allein im Kompott oder als Zutat in süßen Nachspeisen und Kuchen. Die säuerlichen Stangen bekommt man zwischen März und Juni frisch vom Markt. Sie lassen sich klein geschnitten gut einfrieren, damit auch für den Rest des Jahres nicht auf das tolle Aroma verzichtet werden muss. Zudem unterstützen sie die Abwehrkräfte mit Vitamin C.



RHABARBEREIS am Stiel mit Granola

Gelato al rabarbaro su stecco con granola

FÜR CA. 8 STÜCK

- 400 g Rhabarber
- 200 g Zucker
- 125 g Haferflocken
- 50 g gemischte Kerne (z.B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne und Sesamsaat)
- 1/2 TL Zimtpulver
- 4 EL Honig
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 200 g Ricotta
- 100 g Joghurt

1 Rhabarber waschen, schälen und in Stücke schneiden, in einem Topf mit dem Zucker vermischen. Den Rhabarber-Mix 30 Minuten ziehen lassen, dann mit 2–3 EL Wasser zum Kochen bringen und 8–10 Minuten garen. Das Kompott auskühlen lassen.

2 Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Flocken, Kerne, Zimt, Honig und Öl vermengen. Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und in 20–25 Minuten knusprig backen, dann auskühlen lassen.

3 Ricotta und Joghurt glatt rühren. Diese Mischung abwechselnd mit dem ausgekühlten Rhabarberkompott in Eis-am-Stiel-Förmchen füllen. Mit Granola bestreuen, einen Holzstiel hineinstecken und mindestens 6 Stunden im Tiefkühlschrank gefrieren lassen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
60 Minuten zzgl. mindestens
6 Stunden Kühlzeit

Süß & herhaft Osterbrunch

Wir laden zum festlichen Beisammensein und servieren Ihnen sechs
herrliche Köstlichkeiten, die die ganze Familie glücklich machen

Kernig-fruchtige
OSTERLÄMMCHEN

Rezept auf Seite 39



Variante

Wer keinen Mohn mag, kann ihn durch dieselbe Menge gehackter Mandeln ersetzen. Diese sorgen für zusätzlichen Biss und harmonieren toll mit dem Marzipan. Nach Belieben können Sie zudem noch fein gehackte getrocknete Aprikosen dazugeben.

SÜSS

HEFEKRANZ

mit Mohn-Marzipan-Füllung

Rezept auf Seite 39



Fruchtig & cremig

ORANGEN-
KAROTTENTORTE



Orangen-Karottentorte

Torta di arance e carote

FÜR 1 TORTE (Ø 18 CM)

FÜR DEN TEIG

300 ml Rapsöl zzgl. etwas mehr
zum Fetten
450 g Karotten
1 Bio-Orange
125 g Walnusskerne
6 Eier
300 g brauner Zucker
1 Prise Salz
300 g Dinkelmehl Type 630
1 Pck. Backpulver
2 TL Zimtpulver
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
1 TL Ingwerpulver

FÜR CREME UND GARNITUR

1/2 Bio-Orange
400 g Frischkäse
200 g Crème fraîche
100 g weiche Butter
125 g Puderzucker
3-4 Bio-Orangenscheiben
12 Marzipankarotten,
nach Belieben

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Boden von 2 Springformen (Ø 18 cm) mit Backpapier auslegen und den Rand mit etwas Rapsöl fetten. Die Karotten schälen und auf einer Küchenreibe grob raspeln. Die Orange heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben, die Frucht dann halbieren und den Saft auspressen. Die Walnüsse hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, bis sie zu duften beginnen, dann aus der Pfanne nehmen und leicht abkühlen lassen.

2 Eier, Zucker und Salz in einer großen Schüssel schaumig schlagen. Das Mehl in einer weiteren Schüssel mit Backpulver, Zimt, Muskat, Ingwer und Orangenschale mischen. Diesen Mix abwechselnd mit dem Öl sowie dem Orangensaft zur Eimischung geben und alles rasch zu einem glatten Teig verrühren. Die gerösteten Walnüsse und die Karottensraspel unterheben.

3 Den Teig auf die vorbereiteten Formen verteilen und darin glatt streichen, dann im vorgeheizten Backofen 30–35 Minuten



backen. Die Kuchen mit Alufolie abdecken, sollten sie drohen, zu dunkel zu werden. Stäbchenprobe machen. Die Karottenkuchen aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen, dann aus den Formen lösen und auf Kuchengittern vollständig auskühlen lassen.

4 Inzwischen für die Creme die 1/2 Orange auspressen. Frischkäse, Crème fraîche, Butter, Orangensaft und Puderzucker mit den Quirlen des Handrührgeräts cremig rühren.

5 Die Kuchen jeweils einmal quer halbieren, sodass insgesamt 4 Törtchenböden entstehen. Einen Boden auf eine Tortenplatte setzen und mit etwa 1/4 der Frischkäse-Orangen-Creme bestreichen. Die restlichen Böden und jeweils 1/4 der Creme daraufschichten, dabei mit einer Cremeschicht abschließen.

6 Die Orangen-Karottentorte mit den Orangenscheiben und nach Belieben mit Marzipankarotten garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2,5 Stunden



Kernig-fruchtige Osterlämmchen

Agnellini pasquali dolci

FÜR CA. 6 STÜCK

125 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
100 g Pekannusskerne
80 g getrocknete Cranberrys
100 g Zucker
2 Eier
1/2 Pck. Backpulver
1 Prise Salz
80 ml Milch
2-3 EL Kakaopulver
etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 6 kleine Lammförmchen (Länge ca. 12 cm) gut mit Butter fetten und mit Mehl ausstäuben. Die Pekannusskerne hacken und mit den Cranberrys vermischen.

2 Weiche Butter und Zucker schaumig rühren. Die Eier einzeln dazugeben und jeweils gut unterrühren. Mehl, Backpulver und Salz vermischen. Den Mix abwechselnd mit ca. 60 ml Milch zur Buttermischung geben. Alles zu einem glatten Teig verrühren, dann den Nuss-Cranberry-Mix unterrühren.

3 Den Teig in 2 gleich große Portionen teilen. Unter eine Hälfte das Kakaopulver und die übrige Milch rühren. Die Teige separat in die vorbereiteten Förmchen geben, die Förmchen nicht zu voll füllen. Im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen und in den Formen auskühlen lassen, dann vorsichtig herauslösen. Die Lämmchen mit Puderzucker bestäuben und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 85 Minuten



Hefekranz mit Mohn-Marzipan-Füllung

Treccia con ripieno di marzapane e semi di papavero

FÜR 1 KRANZ

1/2 Bio-Zitrone
220 ml Milch
1/2 Würfel Hefe
200 g Zucker
500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
1 Prise Salz
1 Ei
200 g weiche Butter
200 g Marzipanrohmasse
120 g gemahlener Mohn
1 Eigelb

50 g Mandelblättchen
150-200 g Puderzucker

1 Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. 200 ml Milch lauwarm erhitzen, Hefe und 50 g Zucker darin auflösen. Mehl, Salz und weitere 50 g Zucker in einer Schüssel vermengen. Milchmischung, Zitronenschale, Ei und 100 g weiche Butter dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit einem Küchenhandtuch abdecken und an einem warmen Ort 45 Minuten ruhen lassen.

2 Inzwischen für die Füllung die Marzipanrohmasse auf einer Küchenreibe grob raspeln. Übrige Butter in einem Topf schmelzen und mit dem restlichen Zucker sowie Mohn und geraspeltem Marzipan zu einer homogenen Masse verrühren. Den Topf vom Herd nehmen und den Mix etwas abkühlen lassen.

3 Den Hefeteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und rechteckig (ca. 50 x 30 cm) ausrollen. Die Mohn-Marzipan-Masse daraufgeben, dabei ringsum einen ca. 1 cm breiten Rand frei lassen. Den Teig von der langen Seite aufrollen, mit einem scharfen Messer längs aufschneiden und die beiden Stränge kreuzweise miteinander verdrehen. Den Zopf dann zu einem Kranz formen. Diesen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und gut zugedeckt weitere 30 Minuten ruhen lassen.

4 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eigelb mit übriger Milch verquirlen. Den Kranz damit bestreichen und mit den Mandelblättchen bestreuen, dann im vorgeheizten Ofen auf der 2. Schiene von unten in 45-50 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden.

5 Den Hefekranz aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. Für den Guss den Zitronensaft mit Puderzucker verrühren. Den Guss in dünnen Streifen auf dem ausgekühlten Kranz verteilen und trocknen lassen. Den Hefekranz dann servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden zzgl. 75 Minuten Ruhezeit



Traumpaar



KRÄUTERBROT mit Schnittlauchbutter

Rezept auf Seite 43

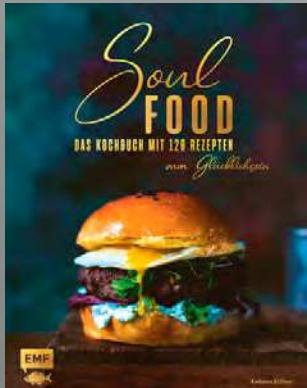


Tolle Aromen

Ziegenkäse, Thymian, Bacon, Haselnüsse und Blaubeeren sind die geschmacksgebenden Komponenten bei dieser feinen Vorspeise. Anstelle von Blaubeeren können Sie beispielsweise auch ein Mango-Chutney oder ein Birnenkompott verwenden.

CROSTINI mit Ziegenkäse-Bacon-Crumble

Rezept auf Seite 43



REDAKTIONSTIPP

Die hier vorgestellten und viele weitere Rezepte für Gerichte, die rundum glücklich machen, finden Sie im wunderbaren Kochbuch „Soul Food“ von Foodfotografin, -stylistin und Rezeptentwicklerin Katharina Küllmer (www.katharinakuellmer.com). Darin beweist sie mit 130 ausgefeilten Rezepten, wie Essen zum Erlebnis wird, uns beflügelt und unserer Seele guttut. Ein Buch, das Sie nicht mehr aus der Hand legen wollen! **EMF Verlag, 36 Euro**

Saftig & würzig



Herzhafter Frühstückskuchen

Torta salata

FÜR 1 KUCHEN (20 X 20 CM)

- 1 kleine Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 250 g Zucchini
- 3 Eier
- 65 g frisch geriebener Parmesan
- 75 g Mehl
- 1/2 TL Weinsteinbackpulver
- 2 TL Meersalz
- 1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/4 TL frisch geriebene Muskatnuss
- 150 g Ricotta
- 300 g frische grüne Erbsen
- etwas Butter oder Kokosöl zum Fetten
- 2 Frühlingszwiebeln in Ringen

1 Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Schalotte und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne im Öl glasig dünsten. Zucchini waschen, putzen und mittelfein raspeln, mit Eiern, Knoblauch, Schalotte, Parmesan, Mehl, Weinsteinbackpulver, Salz, Pfeffer und Muskat vermengen. Ricotta und Erbsen unterheben.

2 Eine Auflaufform (20 x 20 cm) fetten und den Teig hineingeben, die Frühlingszwiebeln darauf verteilen. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen in ca. 25 Minuten goldbraun backen, ggf. mit Alufolie abdecken. Lauwarm oder ausgekühlt genießen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



Kräuterbrot mit Schnittlauchbutter

Pane alle erbe con burro all'erba cipollina

FÜR 1 BROT (Ø 20 CM) & CA. 100 G BUTTER

FÜR DAS BROT

- 320 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 1 TL Backpulver
- 2 TL Salz
- 70 g gemischte Kräuter (z.B. Kresse, Pimpernelle, Borretsch, Sauerampfer)
- 210 ml Buttermilch
- 1 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale) etwas Butter zum Fetten

FÜR DIE BUTTER

- 200 g Sahne
- 1 Bund Schnittlauch
- 1/2 TL Meersalz
- 1/2 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale)

1 Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für das Brot Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen. Die gemischten Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, fein hacken und mit Buttermilch und Zitronenschale in die Schüssel geben. Den Teig kurz mit einem Löffel vermengen, dann auf der leicht bemehlten Arbeitsplatte sehr kurz durchkneten und zu einer Kugel formen.

2 Einen ofenfesten Bräter mit Deckel oder eine Backform (Ø 20 cm) mit Butter einfetten und mit Mehl ausstäuben. Den Teig hineinlegen, auf der Oberfläche kreuzförmig einschneiden und den Bräter mit dem Deckel bzw. die Backform mit einer weiteren Backform abdecken. Das Brot im vorgeheizten Ofen 25 Minuten backen. Dann den Deckel abnehmen und das Brot in weiteren 5 Minuten goldbraun backen.

3 In der Zwischenzeit für die Schnittlauchbutter die Sahne in ein hohes Gefäß geben und mit dem Handrührgerät steif schlagen. Weiterschlagen, bis sich die flüssigen von den festen Bestandteilen trennen. Das kann ca. 5 Minuten dauern. Die feste Butter aus der entstandenen Buttermilch nehmen und zwischen den Händen die letzte Flüssigkeit herausdrücken. Die Buttermilch kühlstellen – sie kann später anderweitig verwendet werden. Die Butter wieder in das Gefäß geben.

4 Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden und zur Butter geben. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren, bis die Butter grün ist. Die cremige Schnittlauchbutter dann mit Salz und Zitronenschale abschmecken und zum warmen knusprigen Kräuterbrot servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten



Crostini mit Ziegenkäse-Bacon-Crumble

Crostini con crumble di caprino e bacon

FÜR 4 PERSONEN

- 25 g Bacon (4-5 Scheiben)
- 50 g Haselnusskerne
- 1 TL Zucker
- 250 g Blaubeeren
- 2 EL Ahornsirup
- 1 Ciabatta
- 8 Stiele Thymian
- 400 g Ziegenkäserolle

1 Für den Crumble den Bacon bei großer Hitze ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne knusprig braten, anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Haselnüsse grob hacken und in der ausgewischten Pfanne kurz rösten. Bacon ebenfalls grob hacken und mit dem Zucker zu den Haselnüssen in die Pfanne geben. Die Mischung ca. 1 Minute bei mittlerer Hitze in der Pfanne schwenken, bis sich der Zucker als leichte Karamellschicht über den Crumble gelegt hat. Den Bacon-Haselnuss-Crumble auf ein Stück Backpapier geben und auskühlen lassen.

2 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Blaubeeren waschen, die Hälfte davon mit 3 EL Wasser in einen Topf geben und bei großer Hitze ca. 2 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Den Ahornsirup und die restlichen Blaubeeren unterrühren, das Blaubeerkompott dann vom Herd nehmen und auskühlen lassen. In der Zwischenzeit das Ciabatta in Scheiben schneiden. Diese auf einen Rost legen und im vorgeheizten Ofen kross anrösten.

3 Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Den Ziegenkäse in breite Scheiben schneiden und auf die noch warmen Crostini-Scheiben legen. Die Crostini dann jeweils mit etwas Blaubeerkompott sowie Thymian und Bacon-Haselnuss-Crumble garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



OSTERSYMBOLE

Die Verknüpfung von Ostern und Eiern ist bereits jahrhundertealt, denn **Eier** sind schon lange ein **Symbol für Fruchtbarkeit** und das sich erneuernde Leben. An Ostern feiert man die Auferstehung Jesu von den Toten, und gleichzeitig ist es stets eine Zeit, in der sich die Natur von ihrem Winterschlaf erholt. **Hasen und Lämmer** werden im Frühling geboren und sind ebenfalls ein **Symbol für neues Leben**, aber auch für Unschuld. Hasen stehen darüber hinaus für Fruchtbarkeit, da sie sich sehr schnell vermehren. Das Lamm wiederum ist im Alten Testament das Opfertier schlechthin, insofern symbolisiert es Jesus, der als „Lamm Gottes“ den Opfertod am Kreuz erlitt.



Ostern feiern RATGEBER

Wir verraten Ihnen alles, was Sie über Ostern wissen müssen.
So sind Sie in Sachen Tradition und Dekoration bestens informiert



GEDECKTE TAFEL

Wer auf der Suche nach Ideen für die **Gestaltung der Ostertafel** ist, sollte unbedingt einmal in „Herzlich eingeladen“ von Marianne de Bourg schauen! Für die unterschiedlichsten Ereignisse und Feste bietet dieses Buch Inspiration für Blumenarrangements, Tischdekoration und Geschenkverpackungen. Auch dem Osterfest wird ein eigenes Kapitel gewidmet, das Sie mit zarten, frühlingsfrischen Farben begeistern wird.

Busse Seewald Verlag, 26 Euro

OSTERPICKNICK

Der Ostermontag wird in Italien traditionell gerne für einen **Ausflug ins Grüne** mit der gesamten Familie und einem anschließenden gemeinsamen Picknick genutzt.

Nach den eher ruhigen, schwermütigen Vortagen geht es nun wieder fröhlich und gesellig zu. Beim Osterpicknick darf die

Torta di Pasquetta, ein herzhafter Kuchen mit einer köstlichen Füllung aus Ricotta, Spinat und gekochten Eiern, nicht fehlen.



OSTEREIER NATÜRLICH FÄRBEN

Wenn Sie beim Eierfärbeln **auf künstliche Farben verzichten** möchten, gibt es einige Alternativen. Eine orangefarbene/rotbraune Färbung erreichen Sie mit Zwiebelschalen, türkisfarbene/blaue Eier gelingen mit Rotkohl und gelbe Eier mit Kurkuma. Jeweils 500 ml Wasser mit den Zutaten aufkochen und so lange kochen lassen, bis der Sud eine kräftige Färbung aufweist. Jeweils 1 EL Essig zum Sud geben und weißschalige Eier darin hart kochen.





BUONA PASQUA!

Italien ist tief verwurzelt im **katholischen Glauben**, und so spielen die christlichen Feste eine große Rolle im ganzen Land. Die Auferstehung Jesu ist daher traditionell das wichtigste Fest. Dabei gilt das Sprichwort „Natale con i tuoi, pasqua con chi vuoi“ – „Weihnachten mit der Familie, Ostern mit wem du willst“, also meist im großen Familien- und Freundeskreis. Am Karfreitag finden in vielen italienischen Städten abendliche **Prozessionen** statt, dabei werden Marienstatuen oder Kreuze schweigend durch die Straßen getragen. Am Ostermontag geht man am Vormittag traditionell zur Ostermesse und speist anschließend lange und ausgiebig in großer Gesellschaft. Osterlamm ist eine gern gesehene Speise, abgeschlossen wird das Festessen meist mit der „colomba pasquale“, einem süßen Hefekuchen, der in Form einer Taube gebacken wird.

Fotos: gettyimages/Natalia Slobaba (1), Vestaandrijc (1), Andrej Oberzova (1), Emily M. Wilson (1), PR (7) | Illustration: gettyimages/Pimonova (1)

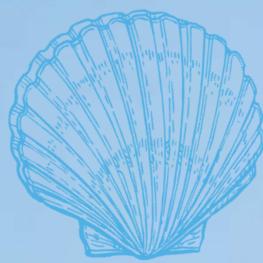


Mit Textilien, Wohnaccessoires und Geschirr in pastelligen Farben und mit zartem Blütendekor bringen wir uns in **Frühlingsstimmung**. Dazu noch ein Strauß Tulpen oder Ranunkeln – fertig ist die Wohlfühldeko!



1 AUFGEBLÜHT Kissenset mit Magnolienmotiv von Apelt (www.apeltstoffe.de), 40 x 40 cm, 2er-Set für ca. 31 Euro, über www.daslilahaus.de | **2 BECHER-SET „Emma“** von Stelton (www.stelton.com), ca. 37 Euro | **3 FLORAL** Speiseteller der Serie „Flow Couture“ von Villeroy & Boch, ca. 23 Euro, www.villeroy-boch.de | **4 UNIKAT** Die Vase „smoky green“ der Marke Zwiesel 1872 bricht das Licht auf besondere Weise. 279 Euro, über <https://shop.zwiesel-kristallglas.com> | **5 ÖSTERLICH** Kissen der Kollektion „Happy Easter“ von Apelt (www.apeltstoffe.de)





Meeresfrüchte aus Italiens Süden AMORE DI MARE

Die südlichen Regionen Italiens bieten nicht nur traumhafte Sandstrände und schroffe Klippen, sondern eine wunderbare traditionelle Küche, die **von ihrer Lage am Meer** inspiriert ist

NATURPARADIES
Malerische Fischerdörfer, azurblaues Meer und mildes Wetter sind typisch für den Süden Italiens

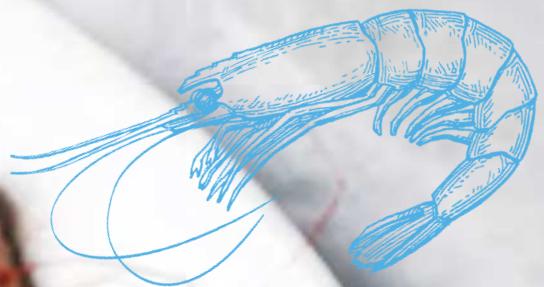
PULPO-SALAT

mit Kartoffeln

Rezept auf Seite 50

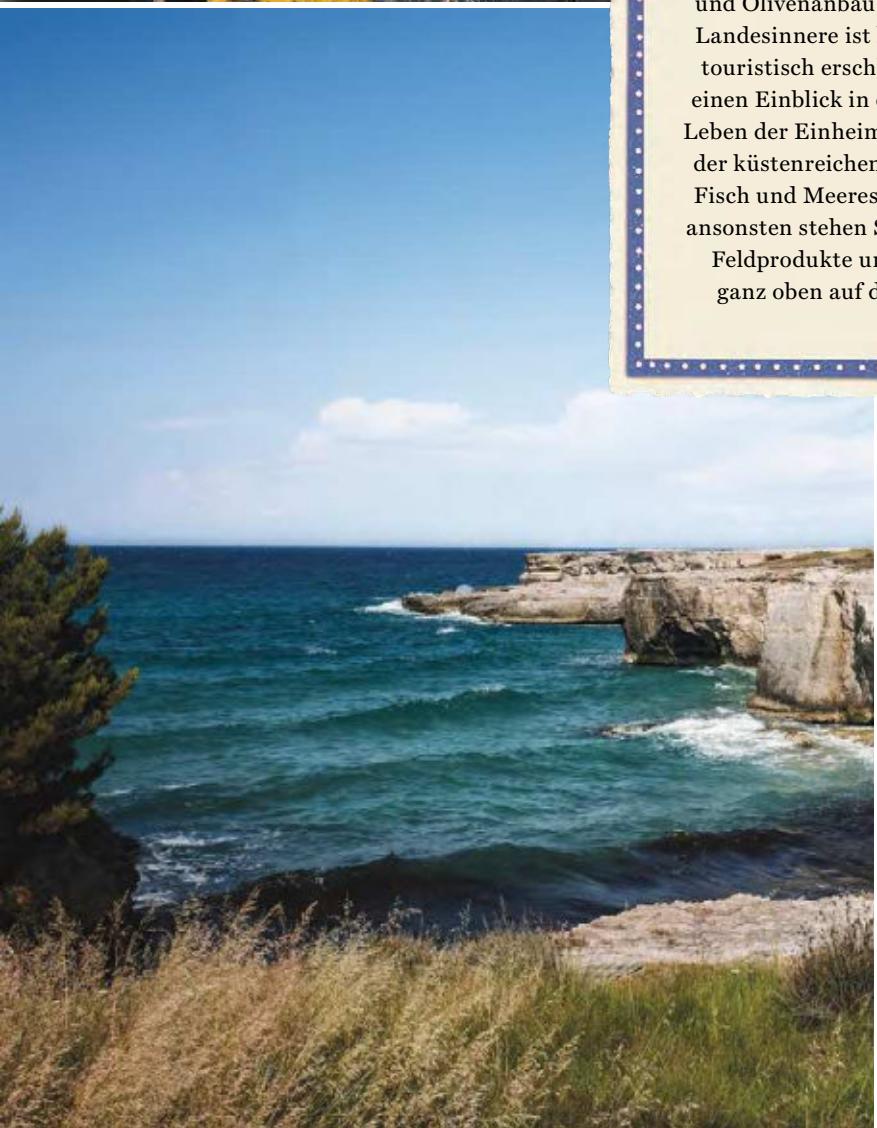


FRUTTI DI MARE



FISCHSUPPE *nach Art von Termoli*

Rezept auf Seite 50



ITALIENS SÜDEN

Die südlichen Regionen umfassen Apulien, Kalabrien, Basilikata, Kampanien und Molise. Sie sind geprägt von Fischerei und traditioneller Landwirtschaft, aber auch Wein- und Olivenanbau sind typisch. Das Landesinnere ist häufig noch nicht touristisch erschlossen und bietet einen Einblick in das ursprüngliche Leben der Einheimischen. Die Küche der küstenreichen Regionen ist von Fisch und Meeresfrüchten geprägt, ansonsten stehen Schwein, saisonale Feldprodukte und frischer Käse ganz oben auf dem Speiseplan.

Gefüllte MIESMUSCHELN

Rezept auf Seite 50





Pulpo-Salat mit Kartoffeln

Insalata di polpo con le patate

FÜR 4-6 PERSONEN

- 1 kg Pulpo, küchenfertig**
- 1 Bio-Orange (abgeriebene Schale)**
- 1 1/2 Bio-Zitronen (abgeriebene Schale und 3 EL Saft)**
- 1 EL schwarze Pfefferkörner, geröstet und zerstoßen**
- 1 Lorbeerblatt**
- 1 Zweig Rosmarin**
- 1 kleine Zwiebel, halbiert**
- 250 ml trockener Weißwein**
- 500 g festkochende Frühkartoffeln**
- 180 ml natives Olivenöl extra**
- 2 EL Minze, fein gehackt**
- 4 EL Petersilie, fein gehackt**
- 80 g Oliven, abgespült, entsteint und längs halbiert**
- 250 g junge grüne Bohnen, in größere Stücke geschnitten**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Den Pulpo mit der Orangen- und 2/3 der Zitronenschale, den zerstoßenen Pfefferkörnern, Lorbeerblatt, Rosmarin, Zwiebel und dem Wein in einen großen Topf geben. Alles bei mittlerer Hitze aufkochen und den Pulpo im eigenen Saft bei geschlossenem Deckel ca. 45 Minuten köcheln lassen, bis er sich leicht mit der Gabel einstechen lässt. Den Topf vom Herd nehmen und den Pulpo im Sud vollständig auskühlen lassen, dann in ca. 2,5 cm große Stücke schneiden.

2 Inzwischen die Kartoffeln gut waschen, ungeschält in Salzwasser aufkochen und in ca. 30 Minuten gar kochen, dann abgießen, abschrecken und kurz abkühlen lassen. Die Kartoffeln anschließend pellen und in ca. 2,5 cm große Würfel schneiden.

3 In einer großen Schüssel Olivenöl mit übriger Zitronenschale, 3 EL Zitronensaft, Minze, Petersilie und Pfeffer verrühren. Die noch leicht warmen Kartoffeln mit dem Dressing vermengen, dann den Pulpo und die Oliven dazugeben.

4 Eine mittelgroße Schüssel mit Eiswürfeln und Wasser bereitstellen. Reichlich Wasser in einem Topf aufkochen. Die Bohnen im kochenden Wasser 1 Minute blanchieren, dann abgießen und sofort in der Schüssel im eiskalten Wasser abschrecken. Die Bohnen abgießen und abtropfen lassen, dann zum Pulpo geben. Den Pulpo-Salat vorsichtig vermengen, dann ggf. erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren oder etwas durchziehen lassen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten
zzgl. 40 Minuten Kühlzeit



Fischsuppe nach Art von Termoli

Brodetto di pesce alla termolese

FÜR 4-6 PERSONEN

- 4 EL natives Olivenöl extra**
- 1 Knoblauchzehe, angedrückt**
- 1 grüne Paprikaschote, gewürfelt**
- etwas Meersalz**
- 6 Stiele Petersilie zzgl. etwas gehackte Petersilie zum Garnieren**
- 250 ml Weißwein**
- 200 g geschälte Tomaten (Dose), zerdrückt**
- 250 g Venusmuscheln, gesäubert**
- 250 g Miesmuscheln, gesäubert**
- 1,2 kg gesäuberte Fische und Meeresfrüchte (z. B. junge rote Meeräaschen, kleine Skorpionfische, Fangschreckenkrebse)**

- 500 g mittelgroße Garnelen (mit Schale und Kopf), entdarmt**
- 250 g Calamarituben in Ringen**

1 Das Olivenöl in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und die Knoblauchzehe darin in ca. 5 Minuten goldgelb anbraten. Die Paprikastücke dazugeben, salzen und in ca. 5 Minuten weich garen. Die Petersilienstiele dazugeben und kurz mitbraten, bis sie zu duften beginnen. Den Weißwein angießen und alles ca. 1 Minute köcheln, bis der Alkohol verkocht ist.

2 Die Tomaten dazugeben und alles aufkochen. 250 ml Wasser dazugießen und die Suppe 5 Minuten köcheln lassen. Die Muscheln in den Topf geben, den Deckel auflegen und alles köcheln lassen. Sobald sich die Muscheln öffnen, die Fischfilets in den Topf legen. Den Deckel wieder auflegen und den Fisch bei kleiner Hitze 2-3 Minuten halb durchgaren. Garnelen und Calamariringe dazugeben und alles weitere 2 Minuten köcheln lassen. Garnelen und Calamari sollten weich und nicht mehr glasig sein, der Fisch sollte sich mit einer Gabel einstechen lassen, ohne auseinanderzufallen. Petersilienstiele und Knoblauch aus der Suppe entfernen. Die Suppe auf Teller verteilen und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Gefüllte Miesmuscheln

Cozze ripiene

FÜR 4-6 PERSONEN

- 500 g Miesmuscheln (ca. 24 Stück), gesäubert**
- 100 g Semmelbrösel**
- 2 Eier, verquirit**
- 90 g Thunfisch in Öl (Dose)**

**4 EL frisch geriebener Pecorino
2 EL Petersilie, gehackt
350 g Kirschtomaten, halbiert
3 EL natives Olivenöl extra
etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer**

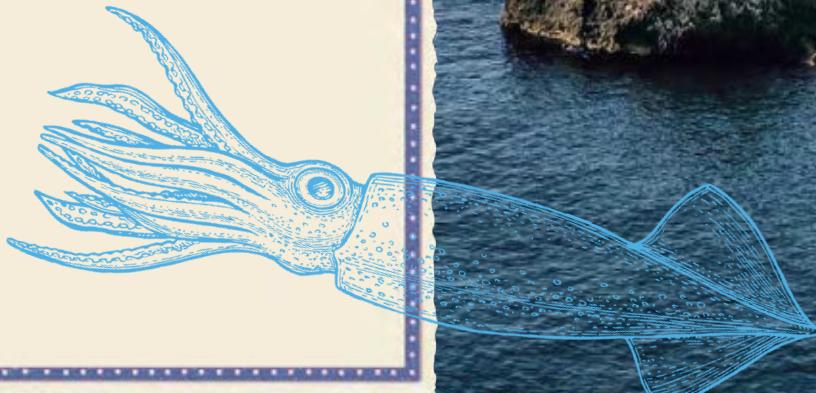
1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Miesmuscheln mit einem stumpfen Messer öffnen, dabei über einer großen Schüssel arbeiten, um herausstromende Flüssigkeit aufzufangen. Die geöffneten Muscheln beiseitelegen.

2 Semmelbrösel, Eier, abgetropften Thunfisch, Pecorino und Petersilie zum aufgefangenen Muschelsud geben und alles gut verrühren. Die Masse sollte nass, aber nicht flüssig sein. Falls nötig, noch etwas Wasser dazugeben. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Händen jeweils ca. 1 EL der Masse in jede offene Muschel füllen, die Muschel dann behutsam so um die Füllung herum schließen, dass etwas davon herausquillt. Die gefüllten Muscheln gleichmäßig in einer großen Auflaufform verteilen.

3 In einer kleinen Schüssel die Tomaten mit 2-3 EL Wasser, Olivenöl und etwas Salz gut vermengen. Die Tomaten zwischen die Muscheln in die Auflaufform setzen, den Sud darüberträufeln. Alles im heißen Ofen 20-25 Minuten backen, bis die Muschelfüllung goldgelb ist und die Tomaten weich sind. Dann den Ofen auf Grillstufe stellen und alles 5 Minuten überbacken, bis die Muschelfüllung eine goldbraune Kruste hat. Die gefüllten Muscheln aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und servieren.

TIPP: Dazu können Sie kross geröstetes Ciabatta – nach Belieben mit etwas Knoblauch abgerieben – servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten**

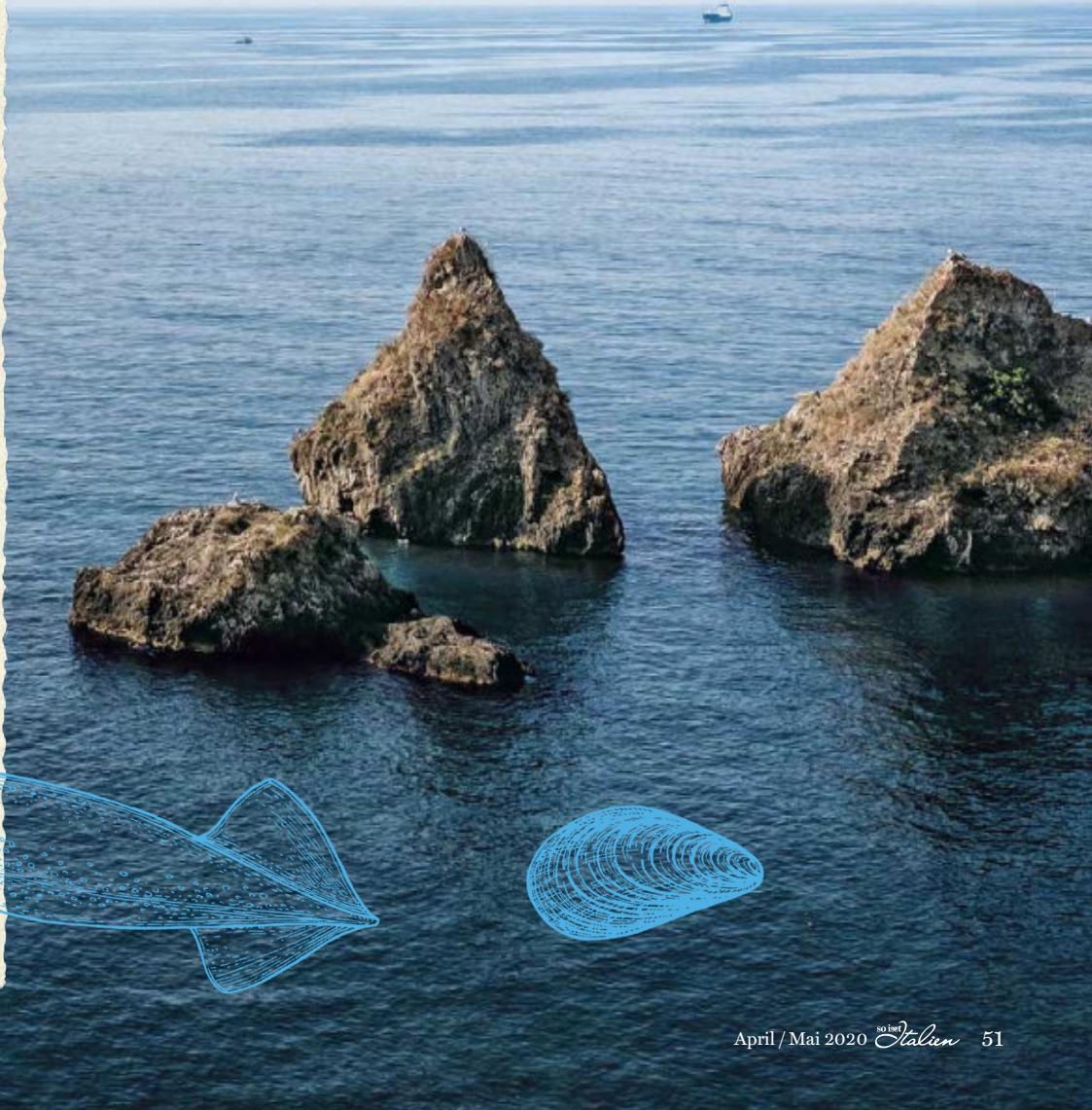


FANGFRISCH



REDAKTIONSTIPP

Die hier vorgestellten und viele weitere tolle Rezepte finden Sie im wunderbaren Buch „Italia Amore Mio“ von Katie Parla. In den USA geboren und aufgewachsen, macht die Autorin sich auf die kulinarische Suche nach ihrem Ursprung. Dabei findet sie traditionelle Gerichte mit saisonalen und regionalen Produkten und zeigt mit ihren traumhaften Foodfotos, wie der Süden Italiens schmeckt. **Christian Verlag, 29,99 Euro**



PRONTO, BITTE!

Eine Mahlzeit in Minuten

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

FOTOS & STYLING | FRAUKE ANTHOLZ

25
Minuten



CAPRESE-CIABATTA

Ciabatta caprese

FÜR 4 PERSONEN

2 Ciabattas
500 g Tomaten
3 Kugeln Mozzarella
7 Stiele Basilikum
2 Knoblauchzehen
5 EL natives Olivenöl extra
30 g frisch geriebener Parmesan
etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Ciabatta-Brote in einem Abstand von 1-2 cm ein-, aber nicht durchschneiden. Tomaten waschen, Mozzarella abtropfen lassen. Beides in dünne Scheiben schneiden.

2 Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von 5 Stielen fein hacken, den Rest zum Garnieren beiseitelegen. Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Beides mit dem Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Ciabatta-Brote auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. In die Einschnitte jeweils 1 Scheibe Tomate und Mozzarella sowie etwas Basilikum-Knoblauch-Öl geben. Die Brote salzen, pfeffern und mit Parmesan bestreut 15 Minuten im vorgeheizten Ofen überbacken. Aus dem Ofen nehmen und mit übrigem Basilikum garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

30
Minuten

VOLLKORNFUSILLI mit Pistazienpesto und Rinderfiletstreifen

Fusilli integrali con pesto di pistacchi e filetto di manzo

FÜR 4 PERSONEN

400 g **Vollkornfusilli**
1 Bund **Basilikum**
2 Stiele **Petersilie**
 1 Knoblauchzehe
150 g **Pistazienkerne, geröstet**
100 g **frisch geriebener Parmesan**
ca. 100 ml **natives Olivenöl extra**
 3 EL **Bio-Zitronensaft**
400 g **Rinderfilet**
100 g **Zuckerschoten**
etwas **Salz** und frisch gemahlener
schwarzer **Pfeffer**

1 Pasta nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Den Knoblauch schälen und mit Kräutern, Pistazien, 50 g Parmesan, 80 ml Olivenöl und Zitronensaft in einem hohen, schmalen Gefäß mit dem Stabmixer fein pürieren, ggf. etwas mehr Olivenöl dazugeben. Das Pesto kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Rinderfilet in Streifen schneiden. Zuckerschoten waschen, putzen und längs in Streifen schneiden. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin 3 Minuten bei großer Hitze rundherum scharf anbraten, die Zuckerschoten dazugeben und beides weitere 2 Minuten braten. Salzen und pfeffern. Hitze reduzieren, Fusilli und Pesto in die Pfanne geben, alles kurz vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen und mit übrigem Parmesan betreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **30 Minuten**





35
Minuten

BROKKOLI al forno mit Gremolata

Broccoli al forno con gremolata

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Brokkoli**
- 8 Kirschtomaten**
- 2 Zwiebeln**
- 3 Knoblauchzehen**
- 100 g Fontina**
- 3 EL natives Olivenöl extra**
- 400 g gemischtes Hack**
- 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver**
- 300 g Crème fraîche**
- 200 g Sahne**
- 2 Eier**
- etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- 2 Stiele Petersilie, gehackt**
- 2 Stiele Salbei, gehackt**
- 1 Peperoncino in Ringen**
- 30 g Rauchmandeln, gehackt**
- 1 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale)**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen, den Strunk schälen und würfeln. Die Kirschtomaten halbieren. Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Fontina in Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Das Hack dazugeben und unter Rühren krümelig anbraten, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

2 Crème fraîche, Sahne und Eier verquirlen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Hack und Brokkoli in eine Auflaufform geben, die Crème-fraîche-Mischung darauf verteilen. Alles mit Fontina belegen und im vorgeheizten Ofen in ca. 20 Minuten goldbraun backen.

3 Inzwischen für die Gremolata die übrige Knoblauchzehe schälen, fein hacken und mit Petersilie, Salbei, Peperoncino, Rauchmandeln und Zitronenschale in einer kleinen Schüssel vermischen. Den Auflauf aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann mit etwas Gremolata bestreut servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten**

35
Minuten

GRÜNE MINESTRONE mit Spargel und Bärlauchpesto

*Minestrone verde con asparagi
e pesto di aglio orsino*

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Stange Lauch
- 200 g Knollensellerie
- je 250 g grüner und weißer Spargel
- 200 g grüne Bohnen
- 100 g grüne Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 6-7 EL natives Olivenöl extra
- 50 ml Weißwein
- 750 ml heiße Gemüsebrühe
- 100 g Farfalline
- 1/2 Bund Bärlauch
- 1 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- 60 g Pinienkerne, geröstet
- 30 g frisch geriebener Pecorino
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Lauch, Sellerie, Spargel und Bohnen putzen, waschen und ggf. schälen, dann in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten waschen, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

2 2 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Lauch darin andünsten und mit Weißwein ablöschen, diesen kurz einkochen lassen und alles mit heißer Brühe auffüllen. Salzen und pfeffern. Sobald die Brühe kocht, Sellerie, Spargel und Bohnen dazugeben und alles 15 Minuten köcheln lassen. Je nach Packungsangabe die Nudeln zusammen mit den Tomaten zur Suppe geben, sodass sie zum Ende der Garzeit al dente sind.

3 Den Bärlauch verlesen, waschen, trocken schütteln und grob hacken. Zitronenschale zur Suppe geben. 2 EL Zitronensaft mit gerösteten Pinienkernen, Bärlauch und 4-5 EL Olivenöl in einem hohen, schmalen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren, das Pesto salzen und pfeffern. Die grüne Minestrone auf Teller verteilen, mit etwas Pesto beträufeln und mit geriebenem Pecorino bestreut sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



25
Minuten



KOHLRABI-CARPACCIO

Carpaccio di cavolo rapa

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Kohlrabi
- 1 Bio-Orange
- 1 Bund Radieschen
- 2 EL heller Balsamicoessig
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL Honig
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 50 g Parmesan
- 2 EL Kapern in Lake (Glas), abgetropft
- 1 TL Chiliflocken
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Kohlrabi schälen und roh in hauchdünne Scheiben hobeln. Orange heiß abwaschen und trocken reiben. 1 EL Schale der Orange mit einem Zestenreißer abziehen. Die Frucht dann großzügig schälen, dabei auch von der weißen Haut befreien. Die einzelnen Orangenfilets zwischen den Trennwänden herauslösen. Den dabei austretenden Saft auffangen. Die Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

2 Für das Dressing Essig, Öl, Orangensaft, Honig und Senf verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Parmesan nach Belieben grob raspeln oder in Späne hobeln.

3 Kohlrabi und Radieschen aufgefächert auf Tellern anrichten und Orangenfilets sowie Kapern daraufgeben. Das Dressing über das Carpaccioträufeln, alles mit Orangenzenen, Chiliflocken und Parmesan garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

25
Minuten

MANGO-TRIFLE im Glas

Trifle di mango nel bicchiere

FÜR 4 PERSONEN

50 g Cantuccini-Kekse
2 Mangos
50 ml Mangonektar
4 EL Kokoslikör
200 g Mascarpone
200 g Magerquark
100 ml Kokosmilch
75 g Kokosraspel
50 g Zucker
200 g Sahne
1 Pck. Vanillezucker
50 g Zartbitterschokolade

1 Die Cantuccini-Kekse grob zerbröckeln. Die Mangos schälen, entkernen, in feine Würfel schneiden und in einer Schüssel mit Mangonektar und Kokoslikör vermengen. Mascarpone in einer weiteren Schüssel mit Quark, Kokosmilch, 50 g Kokosraspeln und Zucker verrühren. Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen und unter die Mascarponecreme heben.

2 $\frac{1}{3}$ der Cantuccinibrösel auf 4 Dessertgläser verteilen. 1/2 der Kokoscreme daraufgeben, gefolgt von 1/2 der Mangostücke. Diesen Vorgang noch einmal wiederholen, dabei mit Cantuccinibröseln abschließen. Die Zartbitterschokolade grob hacken. Das Dessert mit der Schokolade sowie mit den restlichen Kokosraspeln garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten





Rotes Gold

Frisch geerntet oder getrocknet sorgen Peperoncini für die richtige Würze und für Farbtupfer auf dem Teller. In Italien bekommen die Schoten viel Sonne und entwickeln ein tolles Aroma.



GESUND ALL'ITALIANA

Dieses Mal: Peperoncino

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



Milde Gemüsepaprika, fruchtige Spitzpaprika und scharfe Peperoncini ähneln sich auf den ersten Blick wenig, entstammen aber der gleichen Gattung. Züchtungen brachten die großen milden Sorten hervor, doch ursprünglich trägt die Paprikapflanze kleine, scharfe Beeren. Schon 7000 Jahre v. Chr. waren die Vorfahren des Peperoncinos Bestandteil der täglichen Ernährung in Südamerika. Erst später begann die Kultivierung der Pflanze, vorher wurden wilde Pflanzen abgeerntet. Anfang des 16. Jahrhunderts wurde die Paprikapflanze nach Europa importiert und erfreute sich vor allem in den mediterranen Ländern schnell großer Beliebtheit.

Sie war nicht nur Würze für allerlei Speisen, sondern kam auch bereits bei den ursprünglichen Völkern Südamerikas als Heilpflanze zum Einsatz, beispielsweise gegen Zahnschmerzen und Arthrose. In Umschlägen förderte Peperoncino die Durchblutung von Gelenken und wirkte schmerzlindernd. Und auch heutzutage wird die gesundheitsfördernde Wirkung des Peperoncinos immer deutlicher.



Auch wenn die Farbenvielfalt von Peperoncini oder ihrer Verwandten den Eindruck erweckt, als gäbe es unterschiedlich farbige Sorten, deuten sie alle nur auf den Reifegrad hin, d. h. grün geerntete Schoten, z. B. Jalapeños, sind im Grunde noch unreif. Je mehr Farbe die Schote besitzt, desto reifer ist sie und desto mehr Farbstoffe enthält sie. Diese Farbstoffe nennen sich Carotinoide und wirken antioxidativ, das bedeutet, dass sie freie Radikale im Körper binden, die durch Verstoffwechselung entstehen und Zellen angreifen können. Die Farbstoffe schützen somit unsere Zellen und wirken auf diese Weise krebsvorbeugend.

Aber nicht nur die Antioxidantien haben eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit. Peperoncini enthalten zudem auch viel Vitamin C und B1. Vitamin C stärkt das Immunsystem und schützt unsere Zellen vor Krankheitserregern, Vitamin B1 benötigt der Körper für den

Stoffwechsel, außerdem unterstützt es unterschiedliche Nervenfunktionen. Auch Ballaststoffe sind in nicht unerheblicher Menge im frischen Peperoncino enthalten, diese unterstützen die Verdauung.



Der bekannteste Inhaltsstoff des Peperoncinos ist jedoch das Capsaicin, das für die Schärfe der Schote verantwortlich ist. Capsaicin ist hitzebeständig, weswegen es nicht verkocht werden kann. Zudem ist es fettlöslich, was bedeutet, dass Wasser allein nicht ausreicht, um die Hände nach dem Schneiden von Peperoncini zu reinigen.

Und auch wenn die Schärfe im Mund zu unerträglich ist, helfen Milch, Joghurt und fetthaltiger Käse am besten. Das Capsaicin bringt auch gesundheitliche Vorteile mit sich. Zum einen reagiert der Körper sehr eigenständig auf die Schärfe, indem er Endorphine freisetzt, welche ein Glücksgefühl hervorrufen. Schärfe-Liebhaber sprechen da vom „Pepper-High“. Zum anderen reagiert der Körper auf die Schärfe mit einem leichten Anstieg der Körpertemperatur, was hitzeempfindliche Bakterien und Viren absterben lässt. Zusätzlich wirkt Capsaicin antibiotisch und unterstützt das Immunsystem so beim Kampf gegen krank machende Bakterien. Neueste Forschungen sehen sogar noch mehr Vorteile für die Gesundheit, so gibt es viele Anzeichen dafür, dass das Capsaicin in den Peperoncini entspannend auf Blutgefäße wirkt und somit den Blutdruck senkt.

Fern aller gesundheitsfördernder Eigenschaften bringen Peperoncini Würze und Aroma in viele Gerichte. Vor allem in sehr warmen Gegendern gehören sie zur alltäglichen Küche, was nicht verwundert, denn die Schärfe bringt einen zum Schwitzen, was sich wiederum kühlend auf den Organismus auswirkt. Langfristig kühlt scharfes Essen also ab und hilft dabei, große Hitze auszuhalten. Da verwundert es nicht, dass Peperoncini in der italienischen Küche zu finden sind. Köstlich und gesund sind sie eine perfekte Zutat in Soßen, Wurstwaren, auf Pizzen und in Pasta- und Schmorgerichten.

3 TOP-INFOS ÜBER PEPPERONCINO

CAPSAICIN

Je mehr Capsaicin im Peperoncino enthalten ist, desto scharfer ist dieser. Es wirkt antibiotisch und setzt Glückshormone frei. Außerdem lässt es kurzzeitig die Körpertemperatur ansteigen und hilft dem Immunsystem, hitzeempfindliche Viren zu bekämpfen. Neueste Forschungen zeigen eine blutdrucksenkende Wirkung bei maßvollem Verzehr.

ANTIOXIDANTEN

Die Farbstoffe, die für das leuchtende Rot des Peperoncinos verantwortlich sind, sind zu einem großen Teil Carotinoide. Sie sind Antioxidantien, das heißt, dass sie schädliche Abfallprodukte unseres Stoffwechsels, die freien Radikale, binden können, bevor diese körpereigene Zellen schädigen. Somit wirken sie zellerhaltend und haben eine krebsvorbeugende Wirkung.

VITAMINE & SPURENELEMENTE

Peperoncini haben einen hohen Gehalt an gesunden Inhaltsstoffen. Vitamin C unterstützt das Immunsystem, B1 ist wichtig für einen geregelten Stoffwechsel, Eisen sorgt für den Sauerstofftransport im Blut und Magnesium ist wichtig für starke Knochen und Zähne.



Bei Erkältungen hilft Suppe mit Peperoncini



Scharfe Low-Carb-Pizza mit Thunfischboden

Pizza low carb piccante con base di tonno

FÜR 1 PIZZA

- 1/2 roter Peperoncino**
2 Dosen Thunfisch in Lake, abgetropft
2 Eier
2 EL Mandelmehl
5 EL Tomatensoße
1 rote Zwiebel in Ringen
1 gelbe Paprikaschote in Streifen
2 EL schwarze Oliven
100 g geriebener Käse
einige Basilikumblättchen
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

gen. Peperoncino fein hacken. Den Thunfisch in einer Schüssel mit Peperoncino, Eiern und Mandelmehl vermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und oval auf dem vorbereiteten Blech verstreichen. Den Pizzaboden im vorgeheizten Ofen 5–8 Minuten backen.

2 Den Thunfischboden gleichmäßig mit der Tomatensoße bestreichen und mit Zwiebelringen, Paprikastreifen und Oliven belegen. Alles mit dem geriebenen Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen in weiteren 5–10 Minuten goldbraun backen. Die Pizza aus dem Ofen nehmen, mit Basilikumblättchen bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

Pikante Tomatensuppe mit Meeresfrüchten

Zuppa di pomodoro piccante con frutti di mare

FÜR 4 PERSONEN

- 300 g Meeresfrüchte (TK)**
500 g Miesmuscheln
1 kg Tomaten
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3-4 rote Peperoncini
4 Stiele Basilikum
3 EL natives Olivenöl extra
ca. 1 l heiße Gemüsebrühe
1 Ciabatta
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Meeresfrüchte aus dem Tiefkühlschrank nehmen. Miesmuscheln in kaltem Wasser waschen und putzen, geöffnete oder beschädigte Muscheln aussortieren. Bei den Tomaten den Strunk keilförmig herausschneiden und ein Kreuz in die Unterseite ritzen. Die Tomaten in kochendem Wasser 30 Sekunden abbrühen und dann in eine Schüssel mit Eiswasser geben.

2 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Peperoncini waschen, entkernen und in Ringe schneiden. Die Tomaten häuten,

entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

3 Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Knoblauch und Peperoncini dazugeben und kurz mitdünsten. Tomatenwürfel und heiße Brühe dazugeben. Alles aufkochen und 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

4 In der Zwischenzeit das Ciabatta in Scheiben schneiden und ohne Zugabe von Öl in mehreren Portionen in einer großen Pfanne von beiden Seiten anrösten.

5 Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann erneut aufkochen. Die Muscheln dazugeben und in der Suppe 2 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Meeresfrüchte ebenfalls dazugeben und in der Suppe gut durchheizen. Tomatensuppe vom Herd nehmen und nicht geöffnete Muscheln entfernen. Das Basilikum unterrühren und die Suppe mit dem gerösteten Ciabatta servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Richtige Schärfe

Schärfeliebhaber nutzen den ganzen Peperoncino samt Kernen. Wer etwas vorsichtiger sein will, nutzt nur die Fruchtwand, denn die enthält nur bis zu 10 % vom Capsaicin, das für die Schärfe sorgt.

PIKANTE TOMATENSUPPE *mit Meeresfrüchten*



Schnelle
**PEPERONCINO-
SPAGHETTI**

Vitaminbombe

Wer etwas Unterstützung für das Immunsystem braucht, ist mit diesem Spaghetti-Gericht gut beraten. Denn sowohl die Peperoncini als auch die Zitrone sorgen für ordentlich Vitamin C!



Schnelle Peperoncino-Spaghetti

Spaghetti al peperoncino veloci

FÜR 4 PERSONEN

400 g Spaghetti
3-4 rote Peperoncini
1/2 Bund Thymian
100 g Butter
1 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und Saft)
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Spaghetti nach Packungsangabe in einem großen Topf in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

2 In der Zwischenzeit Peperoncini waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schnei-

den. Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

3 Die Butter in einem großen Topf erhitzen. Peperoncini und Thymian darin bei kleiner Hitze andünsten. Die Spaghetti abgießen und tropfnass in den Topf geben. Zitronenschale und -saft dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pasta auf Teller verteilen und sofort servieren.

TIPP: Zu den Peperoncino-Spaghetti können Sie nach Belieben etwas frisch geriebenen oder in grobe Späne gehobelten Pecorino oder Grana padano servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten



Je kräftiger das Rot der Schote, desto gesünder!

Feuriges Chutney

Chutney piccante

FÜR 5 GLÄSER (À CA. 200 ML)

8-10 rote Peperoncini
2 Zwiebeln
5 Knoblauchzehen
400 g Tomaten
2 EL natives Olivenöl extra
150 ml Weißwein
150 ml Apfelsaft
1 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und Saft)
350 g Gelierzucker 2:1
1 Prise Salz

1 Die Peperoncini waschen, trocken tupfen und nach Belieben entkernen, dann fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Die Tomaten waschen, vom Stielansatz und den Kernen befreien, dann ebenfalls in Würfel schneiden.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze unter Röhren 5-7 Minuten dünsten. Tomaten und Peperoncini dazugeben und mitdünsten.

3 Alles mit Wein und Apfelsaft ablöschen. Die Mischung kurz etwas einköcheln lassen, dann Zitronenschale und -saft sowie Gelierzucker und etwas Salz dazugeben. Die

Mischung aufkochen lassen, dann 4 Minuten unter Röhren sprudelnd kochen lassen.

4 Den Topf vom Herd nehmen und das Chutney sofort heiß in vorgewärmte sterile Schraubgläser füllen. Diese fest verschließen, 5 Minuten auf den Deckel stellen und wieder umdrehen. Das Chutney vollständig auskühlen lassen und z. B. zu kräftigem Käse und Grissini servieren.

TIPP: Das Chutney sollten Sie kühl und dunkel (am besten im Keller) lagern. So bleibt es ungeöffnet ca. 8 Wochen frisch. Wer mag, fügt dem Chutney noch eine fruchtige Komponente hinzu. Diese bildet nicht nur eine aromatische Ergänzung der anderen Zutaten, sondern mildert die Schärfe auf angenehme Weise. Dazu bieten sich je nach Saison und Geschmack beispielsweise 1 Mango, 4 Feigen, 5 Aprikosen oder 10 Erdbeeren an. Früchte waschen, putzen, ggf. entsteinen, dann in kleine Stücke schneiden und mitkochen. Das Chutney können Sie nach Belieben stückig lassen oder mit dem Stabmixer zu einer feinen Creme pürieren, dann wie oben beschrieben sofort in vorgewärmte sterile Gläser füllen und auskühlen lassen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



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

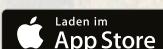
Prämie: F1361

* 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!



KRÄUTERSALZ

Rezept auf Seite 68

Jetzt gibt's Kräuter satt

Grüne Welle

Aus frischen Kräutern bereiten wir aromatisches Salz, Öl, Pesto und mehr zu, die Ihren Speisen im Handumdrehen **jede Menge Würzpower** verleihen

FOTOS & STYLING | DÉSIRÉE PEIKERT



KRÄUTERDRESSING

Rezept auf Seite 69

BASILIKUMÖL

Rezept auf Seite 68

Kräuterpesto

Pesto di erbe aromatiche

FÜR 3 GLÄSER (À CA. 150 ML)

- 100 g Parmesan
- 1 Bund Basilikum
- 1 Bund Petersilie
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 2 Knoblauchzehen
- 60 g Pinienkerne
- ca. 150 ml natives Olivenöl extra
- 1 TL Salz
- 3 Prisen frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/2 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und Saft)

Den Parmesan reiben. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen. Parmesan, Kräuter, Knoblauch, Pinienkerne, Öl, Salz und Pfeffer in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Zitronenschale und -saft unterrühren. Das Pesto in sterile Gläser füllen und bei Bedarf mit etwas Olivenöl abdecken.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten



Kräutersalz

Sale alle erbe

FÜR 3 GLÄSER (À CA. 200 ML)

- 1 Knoblauchzehne
- 100 g gemischte Kräuter nach Wahl (z.B. Basilikum, Rosmarin, Oregano, Salbei, Thymian)
- 500 g feines Meersalz

Den Backofen auf 50 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und fein zerkleinern. Kräuter und Knoblauch auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und glatt streichen. Alles im vorheizten Backofen ca. 90 Minuten trocknen, dann aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen. Die ausgekühlten Kräuter zusammen mit 200 g Meersalz fein mahlen, anschließend das restliche Salz untermischen und das Kräutersalz in Gläser füllen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden



Basilikumöl

Olio al basilico

FÜR 1 FLASCHE (À 350 ML)

- 1 Bund Basilikum
- 300 ml natives Olivenöl extra
- 1/2 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale)



Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken, dann mit Olivenöl und Zitronenschale pürieren. Diese Mischung leicht erwärmen, damit sich die Aromen entfalten, aber nicht aufkochen. Das Basilikumöl in eine Flasche füllen, verschließen und das Öl an einem kühlen, dunklen Ort (nicht im Kühlschrank) ca. 3 Tage durchziehen lassen. Nach der Ruhezeit einen Trichter oder ein Sieb mit einem Kaffeefilter auskleiden und das Öl durchtropfen lassen – das dauert etwas. Das klare Basilikumöl in eine sterile Flasche füllen und gut verschließen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten
zzgl. 3 Tage Ruhezeit



Kräuterdressing

Condimento alle erbe

FÜR 1 FLASCHE (À 500 ML)

- 1 Schalotte
- 1/2 Bund Petersilie
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 40 g Zucker
- 30 g mittelscharfer Senf
- 250 ml Sonnenblumenöl
- 80 ml heller Balsamicoessig

Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Alle Zutaten vermischen und in eine sterile Flasche füllen. Im Kühlschrank ist das Dressing einige Tage haltbar.

TIPP: Ohne Schalotten hält sich das Dressing länger. Fügen Sie sie sonst einfach kurz vor dem Servieren frisch hinzu.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten





WELCHES KRAUT PASST WOZU?

Im Grunde genommen sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Wer jedoch weniger experimentierfreudig ist, kann sich daran orientieren, dass kräftige Kräuteraromen mit kräftigen Aromen von Fleisch und Gemüse harmonieren, während hingegen passen besser zu feinen Fleisch-, Gemüse- und Fischsorten. Wenn es deftig wird, also gern mit Rosmarin, Oregano und Thymian würzen, für mildere Aromen hingegen eher auf Basilikum, Petersilie und Lorbeer zurückgreifen.



BASILIKUM PFLEGEN

Basilikum aus dem Supermarkt wird dicht gedrängt in einen Topf gepflanzt, so nehmen sich die einzelnen Triebe aber gegenseitig die Nährstoffe weg. Daher teilt man das Basilikum am besten auf drei bis vier Töpfe auf. Damit die Blätter immer wieder nachwachsen, sollten Sie nicht nur einzelne Blätter, sondern immer die ganze obere Knospe abschneiden. Basilikum braucht viel Wasser, daher sollten Sie die Pflanze täglich ein wenig gießen und das Basilikum zusätzlich zweimal im Monat leicht düngen.

Kräuter RATGEBER

Wir geben Ihnen **Tipps für den richtigen Umgang mit Kräutern**, damit Sie Ihren Speisen eine tolle Würze verleihen können



KRÄUTER SELBST TROCKNEN

Zum Trocknen eignen sich in erster Linie holzige Kräuter, die von sich aus wenig Wasser enthalten - dazu zählen Rosmarin, Thymian und Lorbeer. Die Restwärme nach dem Backen ist ideal, um Kräuter zu trocknen. Die Kräuter dazu waschen und trocken schütteln, dann mit Abstand auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, in den noch warmen Ofen schieben und trocknen lassen. Dabei einen Holzlöffel in die Backofentür klemmen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

KRÄUTER EINFRIEREN

Empfindlichere Kräuter wie Bärlauch, Basilikum und Petersilie verlieren beim Trocknen Aroma, können dafür aber wunderbar eingefroren werden. Dafür die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken oder die Blättchen abzupfen und in kleinen Behältern einfrieren. Aroma, Inhaltsstoffe und Farbe bleiben so erhalten. Aufgetaute Kräuter eignen sich jedoch nicht mehr zum Garnieren, weil die Eiskristalle die Struktur zerstören.



KRÄUTER SCHNEIDEN

Alle Kräuter sind empfindlich, daher ist es beim Zerkleinern sehr wichtig, dass eine scharfe Schere oder ein sehr scharfes Messer zum Einsatz kommt. Werden die Kräuter nämlich gequetscht und nicht geschnitten, verlieren sie ihre ätherischen Öle und somit das, was sie ausmacht: ihr Aroma.



KOCHFESTE KRÄUTER

Nicht alle Kräuter eignen sich für jede Art der Zubereitung. Empfindliche Kräuter wie Basilikum und Petersilie fallen bei hohen Temperaturen in sich zusammen. Sie sollten nur im getrockneten Zustand mitgekocht und frisch als Abschluss zum Gericht gegeben werden. Kräuter mit einer festeren Struktur wie Rosmarin, Thymian, Oregano und Salbei geben beim Kochen viel Aroma an die Speise ab. Ggf. vor dem Servieren herausnehmen.

Jetzt im Handel!

Das LandGenuss-Spezial „Lieblingsbrote“
mit 101 köstlichen Rezepten – wie frisch vom Bäcker



Einfach selbst
gemacht:
Diese Rezepte
gelingen
garantiert



Foto: shutterstock.com/Tirachard Kumtanom

Gesund
und gut:
Brote köstlich
wie nie!



LandGenuss
– das große
SPEZIAL
nur 5,50€

Bestellung online

www.landgenuss-magazin.de/gutes-brot-20

Bestellung per Telefon

Rufen Sie einfach an
unter:
0431 200 766 0



falkmedia

Geflügelvariationen

Für jeden Geschmack

Frühlingsfrische und leckere Gerichte, die nicht beschweren, aber alle begeistern! Unsere Rezepte zeigen, was Geflügel alles überraschendes kann

FOTOS & STYLING | IRA LEONI



PIZZA BIANCA

mit Entenbrust und
Grapefruit

Rezept auf Seite 75



LINGUINE mit leichter Geflügel-Bolognese und Babyspinat

Rezept auf Seite 76

Geflügelhack

Fragen Sie bei Ihrem Metzger nach Hackfleisch vom Geflügel. Er kann es Ihnen frisch zubereiten. Wir haben Putenhackfleisch verwendet, aber auch eine Mischung aus Puten- und Hähnchenhack schmeckt gut!





HÄHNCHENBRUSTFILET
mit Tomaten-Kräuter-Olivenhaube,
Parmesankartoffeln & Ricottadip



Mit mediterranen Aromen

Saftiges Hähnchen

Hähnchenbrustfilet mit Tomaten-Kräuter-Olivenhaube, Parmesankartoffeln & Ricottadip

Petto di pollo in crosta di pomodori, erbe e olive con spicchi di patate al parmigiano e dip di ricotta

FÜR 4 PERSONEN

1 kg festkochende Kartoffeln
75 ml natives Olivenöl extra
100 g frisch geriebener Parmesan
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Basilikum, Petersilie, Thymian)
2 Knoblauchzehen
30 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
30 g grüne Oliven, entsteint
5 EL Semmelbrösel
4 EL weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
4 Hähnchenbrustfilets (à 180 g)
1/2 Bio-Zitrone
je **200 g** Ricotta und Schmand
etwas **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden, dann in einer Schüssel mit Olivenöl, geriebenem Parmesan, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen. Die Kartoffelspalten auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen auf der untersten Schiene in 35–40 Minuten goldbraun backen, zwischendurch einmal wenden.

2 In der Zwischenzeit die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Knoblauch schälen und hacken. Getrocknete Tomaten und Oliven abtropfen lassen und in sehr feine Würfel schneiden.

3 Weiche Butter in einer Schüssel mit der Hälfte der Kräuter, der Hälfte des Knoblauchs sowie Tomaten, Oliven und Semmel-

bröseln verrühren. Die Masse salzen und pfeffern. Hähnchenbrustfilets rundherum salzen und pfeffern, nebeneinander in eine Auflaufform geben und die Tomaten-Kräuter-Oliven-Masse als Haube auf den Filets verteilen. Die Auflaufform auf einen Rost schieben, zu den Kartoffeln in den Ofen geben und das Fleisch darin 30–35 Minuten garen.

4 Inzwischen für den Dip die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Beides in einer Schüssel mit Ricotta, Schmand, den übrigen Kräutern und dem restlichen Knoblauch verrühren. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenbrustfilets und Parmesankartoffeln aus dem Ofen nehmen, alles mit dem Ricottadip anrichten und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

Pizza bianca mit Entenbrust und Grapefruit

Pizza bianca con petto d'anatra e pompelmo



FÜR 4 PERSONEN

450 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
1/2 Würfel Hefe
1 Prise Zucker
3 EL natives Olivenöl extra
3 Zucchini
200 g Scamorza
250 g Mascarpone
150 g Schmand
2 Entenbrustfilets (mit Haut)
1-2 Grapefruits
80 g Rucola
etwas **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde in die Mitte drücken. Die Hefe und

1 Prise Zucker in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Diese Mischung in die Mulde geben und mit etwas Mehl vom Rand bestäuben. Den Vorteig mit einem Küchenhandtuch abgedeckt 10 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Dann 1 TL Salz und Öl dazugeben und alles kräftig zu einem glatten Teig verkneten. Diesen weitere 45 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 In der Zwischenzeit Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Den Scamorza ebenfalls in Scheiben schneiden. Mascarpone und Schmand verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Haut der Entenbrustfilets mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden.

3 Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Entenbrustfilets mit der Hautseite nach unten ohne Zugabe von Fett in eine kalte Pfanne legen. Herdplatte anstellen und das Fleisch bei großer Hitze scharf anbraten. Dann wenden und kurz auf der Fleischseite braten. Salzen, pfeffern und im vorgeheizten Ofen weitere 15–17 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Grapefruits filetieren. Den Rucola verlesen, waschen und

trocken schleudern. Die Entenbrustfilets aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und bis zum Servieren ruhen lassen.

4 Die Backofentemperatur auf 220 °C hochschalten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und in 4 gleich große Portionen teilen. Diese rund ausrollen und jeweils 2 Pizzaböden auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Böden mit etwas Mascarpone-Mischung bestreichen, dann gleichmäßig mit Zucchini und Scamorza belegen und im vorgeheizten Ofen auf der 2. Schiene von unten blechweise in 15–20 Minuten goldbraun backen.

5 Entenbrustfilets aus der Alufolie nehmen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Pizzen aus dem Ofen nehmen und mit Rucola, Entenbrustscheiben und Grapefruitfilets belegen, dann sofort servieren.

TIPP: Die Grapefruit bildet mit ihrer Säure und dem bitteren Aroma einen tollen Kontrast zu Entenbrust, Zucchini und Scamorza – alternativ können Sie auch Orangen verwenden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

Puteninvoltini mit cremiger Polenta und knackigem Paprika-Romanesco-Gemüse

Involtini di tacchino con polenta cremosa e contorno di peperoni e cavolo romanesco

FÜR 4 PERSONEN

1 **rote Zwiebel**
1 **Knoblauchzehe**
400 g **Mangold**
10 EL **natives Olivenöl extra**
50 g **Pancetta in dünnen Scheiben**
75 g **Frischkäse**
100 g **frisch geriebener Parmesan**
4 **große Putenschnitzel**
(à ca. 180 g)
200 ml **heißer Geflügelfond**
3 Stiele **Thymian**
350 ml **Milch**
2 **Lorbeerblätter**
150 g **Polentagrieß**
2 **Frühlingszwiebeln**
2 **rote Paprikaschoten**
1 **Romanesco**
200 g **Sahne**
etwas **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Den Mangold waschen, die Blätter von den Stielen trennen. Die Blätter 3-4 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Stiele in feine Streifen

schneiden und mit Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne in 3 EL Öl kurz unter Rühren andünsten. Die Mischung vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. Die Mangoldblätter gut ausdrücken und fein hacken.

2 Pancetta in Würfel schneiden und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne knusprig auslassen. Aus der Pfanne nehmen und mit gehackten Mangoldblättern, den angedünsten Stielen, Frischkäse und 50 g Parmesan in einer Schüssel vermengen. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Putenschnitzel jeweils zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie ca. 5 mm dick flach klopfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. 1/4 des Mangoldmix als Streifen auf einer der langen Seiten verteilen. Fleisch und Füllung einrollen und mit kleinen Holzspießen oder Küchengarn fixieren. Mit allen Schnitzeln und der gesamten Mangoldmasse so verfahren. 2 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, die Involtini darin rundherum bei großer Hitze scharf anbraten, dann mit dem heißen Fond ablöschen. Die Involtini mit der Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben und 18-20 Minuten garen.

4 Inzwischen den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Milch, 300 ml Wasser und Lorbeerblätter in einem Topf aufkochen. Polentagrieß einrühren und nach Packungsangabe quellen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Paprika waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Romanesco waschen und in Röschen teilen.

5 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Den weißen Teil der Frühlingszwiebeln darin andünsten. Romanesco und Paprika dazugeben und alles unter Rühren ca. 5 Minuten bei großer Hitze anbraten. Salzen, pfeffern und mit dem Frühlingszwiebel-Grün vermengen.

6 Lorbeer aus der Polentamasse entfernen. Thymian, übriges Öl und restlichen Parmesan untermengen und die Polenta mit Salz und Pfeffer abschmecken. Involtini aus dem Ofen nehmen. Holzspieße bzw. Küchengarn entfernen. Den Bratsatz kurz auf dem Herd mit der Sahne lösen und die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Puteninvoltini in Scheiben schneiden und mit Polenta, Paprika-Romanesco-Gemüse und Soße servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten**

Linguine mit leichter Geflügel-Bolognese und Babyspinat

Linguine al ragù di tacchino con spinaci



FÜR 4 PERSONEN

3 **Zwiebeln**
1 **Knoblauchzehe**
250 g **Staudensellerie**
250 g **Karotten**
4 Stiele **Oregano**
3 EL **natives Olivenöl extra**
500 g **Geflügelhack (z. B. Pute)**
250 ml **Weißwein**

250 ml **Geflügelfond**
2 **Lorbeerblätter**
200 g **Sahne**
400 g **Linguine**
100 g **Babyspinat**
50 g **frisch geriebener Parmesan**
etwas **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides in feine Würfel schneiden. Sellerie waschen, ggf. entfädeln, die Karotten schälen. Beides in kleine Stücke schneiden. Oregano waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen.

2 Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Das Hackfleisch darin goldbraun und krümelig anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie und Karotten dazugeben und kurz mitbraten.

Alles mit Weißwein ablöschen. Diesen kurz einkochen, dann den Fond dazugießen. Lorbeer und Oregano dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und einmal aufkochen, bei kleiner Hitze 30 Minuten köcheln lassen.

3 Den Deckel entfernen, die Sahne dazugießen und das Ragù erneut aufkochen, dann bei kleiner Hitze weitere 10-12 Minuten einköcheln lassen. Inzwischen die Pasta nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen und den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Lorbeerblätter aus dem Ragù entfernen. Das Ragù mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat sowie die abgegossenen, tropfnassen Linguine untermengen. Die Pasta mit Parmesan bestreut servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 75 Minuten**



PUTENINVOLTINI
*mit cremiger Polenta
und knackigem Paprika-
Romanesco-Gemüse*



Lecker gefüllt

Herzhafte Röllchen

PASTA & VINO

Nudelgerichte mit passender Weinempfehlung

Freuen Sie sich auf herrliche Pastagerichte mit **Eiern in unterschiedlichen Variationen!**

Mit einem Glas Wein wird der Genuss noch getoppt

FOTOS & STYLING | FRAUKE ANTHOLZ

PASTASALAT mit Rucola, Thunfisch und Eiern

Insalata di pasta con rucola, tonno e uova sode

FÜR 4 PERSONEN

400 g Rigatoni
6 Eier
2 rote Zwiebeln
2 rote Paprikaschoten
100 g Rucola
100 g schwarze Oliven
300 g Thunfisch in Öl (Dose)
5 EL natives Olivenöl extra
3 EL heller Balsamicoessig
1 TL Ahornsirup
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Rigatoni nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen die Eier anpicken und in kochendem Wasser wachsweich garen.

2 Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Rucola waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Oliven gut abtropfen lassen. Thunfisch ebenfalls abtropfen lassen und mit der Gabel grob zerpfücken.

3 Für das Dressing Olivenöl, Essig und Ahornsirup verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rigatoni abgießen, kurz abtropfen und abkühlen lassen. Die Eier abgießen, abschrecken, pellen und vierteln. Rigatoni, Zwiebeln, Paprika, Rucola, Oliven, Thunfisch und Dressing vermengen. Mit den Eiern anrichten und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Mit zartem Mandelblütenduft

Der Sanremy zeigt die sortentypischen Charakteristika des sardischen Vermentino: hellstrohgelb im Glas mit grünlichen Reflexen. Im Duft erinnert er an Mandelblüte, der Geschmack ist trocken und vollmundig mit einem bestechend fruchtigen Aroma. Ein ausgezeichneter Aperitif.

WIR EMPFEHLEN: „Sanremy Vermentino DOC 2018“, 12,5 Vol.-%, Rebsorte: 100 % Vermentino, ca. 6,99 Euro, Bezugsquellen unter www.abayan.de

GNOCCHETTI SARDI mit Gemüsesugo & pochiertem Ei

Gnocchetti alle verdure con uovo in camicia

FÜR 4 PERSONEN

- 3 EL natives Olivenöl extra**
1 Zwiebel, geschält, gewürfelt
2 Knoblauchzehen, geschält, gehackt
1 Aubergine, gewürfelt
1 Zucchini, gewürfelt
3 Karotten, gewürfelt
2 Stangen Staudensellerie, gewürfelt
1 EL Tomatenmark
200 ml Gemüsebrühe
800 g stückige Tomaten (Dose)
4 Stiele Basilikum
400 g Gnocchetti Sardi
50 ml Weißweinessig
4 Eier
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Das Olivenöl in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen. Zwiebel und Knoblauch

darin andünsten. Aubergine, Zucchini, Karotten und Sellerie dazugeben und kurz mitbraten. Das Tomatenmark unterrühren und kurz anbraten. Alles mit Brühe und Tomaten ablöschen, salzen, pfeffern, aufkochen und zugedeckt 20–25 Minuten köcheln lassen. In den letzten 10 Minuten offen köcheln lassen. Inzwischen Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Die Pasta nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

2 Essig mit 3 l Wasser in einen Topf geben und zum Sieden bringen. Eier erst einzeln in je eine Tasse aufschlagen. Mit einem Kochlöffel einen Strudel im Topf erzeugen und die Eier nacheinander vorsichtig hineingleiten lassen. 4–5 Minuten darin pochieren, dann mit einer Schaumkelle vorsichtig herausheben und kurz abtropfen lassen.

3 Die Gnocchetti abgießen und tropfnass in den Gemüsesugo geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Pasta auf Teller verteilen, je 1 pochiertes Ei darauf anrichten. Das Gericht mit Basilikumblättchen garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Passende Weinempfehlung



Ein vornehmer Roter

Der „Terre di San Leonardo“ stammt aus dem Anbaugebiet Trentino. Er ist im Barrique gereift und präsentiert sich wunderschön weinig mit reicher Frucht. Der ausgewogene Geschmack und das angenehm zartbittere Finale von aromatischer Länge unterstreichen den Bordeaux-Stil dieses Weins.

WIR EMPFEHLEN:

„Terre di San Leonardo IGT Trentino 2016“, 13 Vol.-%, Rebsorten: 50 % Cabernet Sauvignon, 40 % Merlot, 10 % Carmenère, ca. 13,49 Euro, Bezugsquellen unter www.abayan.de



LINGUINE mit Salsiccia-Carbonara

*Linguine alla carbonara
con la salsiccia*

FÜR 4 PERSONEN

400 g Linguine
50 g Mandelblättchen
1 Zucchini
1/2 Bund Petersilie
1 Bio-Zitrone
100 g Pancetta
400 g Salsicce
2 EL natives Olivenöl extra
4 Eigelb
80 g frisch geriebener Parmesan
100 g Sahne
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Linguine nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. In der Zwischenzeit die Mandelblättchen ohne Zugabe von Fett anrösten.

2 Zucchini waschen und der Länge nach in dünne Scheiben hobeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Pancetta in Streifen schneiden. Salsicce der Länge nach aufschneiden, das Brät herauslösen und in kleine Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Salsicciastücke darin rundherum anbraten. Den Pancetta dazugeben und kurz mitbraten. In einer Schüssel Eigelb, die Hälfte des Parmesans, Zitronenschale und Sahne verquirlen.

3 Linguine abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Linguine zurück in den Topf geben (nicht zurück auf den Herd stellen) und mit Zucchinistreifen, Salsiccia-Mix und Eimasse vermengen. Nach Belieben etwas Kochwasser bis zur gewünschten Konsistenz unterrühren. Pasta mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Mit übrigem Parmesan, Petersilie und Mandeln bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Sonnenverwöhnt

Dieser rubinrote Wein spiegelt jede seiner drei Rebsorten auf wunderbare Weise wider. 6 Monate im Barrique gereift, zeigt er den Duft roter Früchte und präsentiert sich am Gaumen intensiv-aromatisch und auffallend frisch mit präsenten Tanninen.

WIR EMPFEHLEN: „Bayamore Rosso di Rossi Sicilia DOC 2017“, 14 Vol.-%, Rebsorten: Frappato, Syrah, Merlot, ca. 12,99 Euro, Bezugsquellen unter www.abayan.de



MAKKARONI-AUFLAUF mit Hackbällchen und Ei

*Maccheroni al forno con
polpettine e uova*

FÜR 4 PERSONEN

350 g Makkaroni
600 g Brokkoli in Röschen
6 Eier
4 Zweige Rosmarin
1 Schalotte, geschält, gewürfelt
1 Knoblauchzehe, geschält,
gehackt
500 g gemischtes Hack
1 TL edelsüßes Paprikapulver
3 EL natives Olivenöl extra
800 ml Tomatensoße (Glas)
2 EL kalte Butter in Stückchen
zzgl. etwas mehr zum Fetten
200 g Mozzarella in Scheiben
100 g Ciabatta in Würfeln
etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Die Makkaroni nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser knapp al dente garen. Brokkoliröschen in den letzten 3 Minuten der Makkaroni-Garzeit mitgaren. Abgießen und gut abtropfen lassen. Inzwischen die Eier anpiken und in kochendem Wasser hart kochen. Abschrecken und abkühlen lassen, dann pellen und vierteln.

2 Rosmarin waschen und trocken schütteln. Von 2 Zweigen die Nadeln abzupfen und fein hacken. Schalotte, Knoblauch, gehackten Rosmarin und Hackfleisch in eine Schüssel geben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und vermengen. Mit angefeuchteten Händen aus der Masse Hackbällchen formen. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hackbällchen darin rundherum goldbraun anbraten, mit der Tomatensoße ablöschen. Vom Herd nehmen.

3 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit Butter fetten. Den Makkaroni-Brokkoli-Mix hineingeben und mit der Hackbällchensoße bedecken. Eier, Mozzarella und Ciabattawürfel daraufgeben. Die Butterstückchen und den übrigen grob zerpfückten Rosmarin darauf verteilen. Alles im vorgeheizten Ofen in 15–20 Minuten goldbraun überbacken.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Mit eleganten Fruchtnoten

Ein dunkelrubinroter Wein mit balsamischen und mineralischen Tönen im schönen Gleichgewicht. Der 12 Monate im Barrique gereifte Aliotto ist strukturiert, abgerundet mit süßen Tanninen und verwöhnt mit einem wunderbar ausgewogenen, intensiven Abgang.

WIR EMPFEHLEN: „Aliotto Toscana IGT 2016“, 13 Vol.-%, Rebsorten: 60 % Sangiovese, 40 % Merlot & Cabernet, ca. 9,99 Euro, Bezugsquellen unter www.abayan.de



FRÜHLINGSFRITTATA mit Farfalle

Frittata di pasta primaverile

FÜR 4 PERSONEN

- 300 g Farfalle
- 200 g Erbsen
- 200 g Kirschtomaten
- 3 Frühlingszwiebeln
- 100 g Pancetta
- 6 Eier
- 40 g frisch geriebener Parmesan
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 4 EL natives Olivenöl extra
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Farfalle nach Packungsabgabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. In den letzten 2 Minuten der Garzeit die Erbsen dazugeben und mitgaren. Alles abgießen und gut abtropfen lassen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Den weißen und den grünen Teil getrennt

voneinander in feine Ringe schneiden. Den Pancetta in dünne Streifen schneiden.

2 Die Eier in einer großen Schüssel mit Parmesan, etwas Muskat sowie Salz und Pfeffer verquirlen. Den Pasta-Erbsen-Mix, das Weiße der Frühlingszwiebeln und die Kirschtomaten zur Eimischung in die Schüssel geben und alles gut vermengen.

3 Das Olivenöl in einer großen, hohen Pfanne erhitzen und den Pancetta darin knusprig anbraten. Den Pasta-Eier-Mix dazugeben und darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten und stocken lassen. Die Frittata wenden und in weiteren 5 Minuten bei kleiner Hitze zu Ende garen. Die Frittata mit dem Grün der Frühlingszwiebeln bestreuen und sofort servieren.

TIPP: Bei der Wahl der Gemüsesorten können Sie nach Lust und Laune variieren. Anstelle von Pancetta können Sie beispielsweise auch italienische Salami verwenden. Wer lieber Kochschinken mag, gibt diesen unangebraten in die Eimasse.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



Passende Weinempfehlung



Mit samtigen Tanninen

Gemeinsam mit dem klassischen „Santa Cristina Rosso“ steht dieser Chianti Superiore ganz und gar für den Begriff „Toskana“: mit seinem Bouquet mit roten Früchten und Vanille, mit dem vollen Geschmack und dem vollfruchtigen Finale.

WIR EMPFEHLEN: „Santa Cristina Chianti Superiore DOCG 2017“, 13 Vol.-%, Rebsorten: 95 % Sangiovese, 5 % Merlot, ca. 11,99 Euro, Bezugsquellen unter www.abayan.de

TORTA DI PENNE mit Spinat, Ricotta und Wachteleiern

*Torta di penne con spinaci,
ricotta e uova di quaglia*

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Penne
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
125 ml natives Olivenöl extra zzgl.
etwas mehr zum Fetten
1/2 TL Chiliflocken
500 g Blattspinat
4 Eier
100 g Sahne
250 g Ricotta
80 g frisch geriebener Parmesan
50 g Babyspinat
4 Wachteleiern
etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Penne nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser knapp al dente garen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel sowie 2 Knoblauchzehen in feine Würfel schneiden. Übrige Zehe pressen, mit 75 ml Öl und Chiliflocken verrühren und beiseitestellen. Blattspinat verlesen, waschen und trocken schleudern. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und gewürfelten Knoblauch darin andünsten. Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen, die Flüssigkeit verkochen lassen, Spinat salzen und pfeffern. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Boden einer Springform (Ø 20 cm) mit Backpapier belegen, den Rand fetten. Die Form fest mit Alufolie umwickeln.

2 Penne abgießen. Eier, Sahne, Ricotta und die Hälfte des Parmesans verquirlen, salzen und pfeffern. Spinat und Penne unterrühren. Den Mix in die vorbereitete Form geben und mit übrigem Parmesan bestreuen. Mit Alufolie abgedeckt im vorgeheizten Ofen 45–50 Minuten backen. In den letzten 15 Minuten ohne Alufolie backen. Babyspinat waschen und trocken schleudern. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus den Wachteleiern darin Spiegeleiern braten, salzen und pfeffern. Die Torta aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und mit Spinat, Spiegeleiern und Chiliöl servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Ein Wein mit jugendlicher Frische

Der Vitiano – eine historische Marke der Kellerei – bietet der Rebsorte Vermentino viel Spielraum. Seine blumigen Noten und Zitrusaromen werden dabei perfekt ergänzt von der Eleganz und Süße des Chardonnay. Am Gaumen ist er kräftig mit einer schönen Balance.

WIR EMPFEHLEN: „Vitiano Bianco Umbria IGP 2018“, 12,5 Vol.-%, Rebsorten: 70 % Vermentino, 30 % Chardonnay, ca. 7,99 Euro, Bezugsquellen unter www.abayan.de

2 ZUTATEN

und eine gute Basis

Haben Sie Lust auf **Gemüsegerichte**, für die Sie nicht lange einkaufen gehen müssen und die obendrein **ohne großen Aufwand** zubereitet sind? Dann schauen Sie mal hier!

Nur zwei Zutaten ...

... müssen Sie für die hier vorgestellten Gerichte neu einkaufen, alle anderen Zutaten stehen (vermutlich) ohnehin in Ihrem Vorrats- bzw. Kühlschrank und warten nur auf ihren Einsatz. Die noch frisch benötigten Zutaten wie z.B. Zucchini, Staudensellerie oder Mangold sind nach dem Feierabend dann schnell besorgt und wandern mit den vorhandenen Zutaten im Nu in Topf und Pfanne, wo sie wunderbare vegetarische Gerichte ergeben, die gesund und lecker sind - besser geht's nicht!

Ein Vorratsschrank braucht Pflege

Lassen Sie Ihrem Vorratsschrank ab und an ein bisschen Zuwendung zukommen: Zutaten, die kurz vor dem Ende der Haltbarkeitsdauer stehen, sollten Sie nach vorne rücken und rasch verbrauchen. Nicht mehr genießbare Zutaten entsorgen und somit Platz für Neues schaffen. Wer die Produkte nach Gruppen sortiert (Pasta, Konserven, Gewürze, Öl/Essig etc.), behält zudem den Überblick über seine Vorräte.



Zucchini mit knusprigen Kapern

Zucchine con capperi croccanti

FÜR 4 PERSONEN

100 g **KAPER** in Salz (Glas)
800 g **ZUCCHINI**

AUS DEM VORRAT

etwas natives Olivenöl extra
etwas Pfeffer
1 EL Butter
1 Bio-Zitrone in Spalten

1 Den Backofen auf 70 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zu Beginn eine ofenfeste Platte hineinstellen und während des Vorheizvorgangs darin aufwärmen. Die Kapern in ein Sieb geben, gründlich abspülen und in ein Gefäß mit reichlich kaltem Wasser geben, um sie zu entsalzen. Die Zucchini waschen, von den Enden befreien und mit dem Sparschäler der Länge nach in sehr dünne Scheiben hobeln. Kapern abgießen, abtropfen lassen und mit Küchenpapier fest ausdrücken.

2 Eine große Pfanne mit schwerem Boden hoch erhitzen, dann darin die Zucchini scheiben portionsweise in wenig Öl ca. 30 Sekunden braten, dabei öfter wenden, pfeffern und warm halten, bis alle Zucchini geröstet sind. In derselben Pfanne die trockenen Kapern bei großer Hitze braten, bis sie beginnen knusprig zu werden. Die Butter dazugeben und alles kurz weiterrösten. Die Zucchini scheiben mit Kapern auf der vorgewärmten Platte anrichten und mit etwas Olivenöl beträufeln. Mit den Zitronenspalten garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



ZUCCHINI
mit knusprigen Kapern

TOLL ZUM APERITIF!



**KNUSPRIGE
ARTISCHOCKEN**
mit Zitronenmayo



Knusprige Artischocken mit Zitronenmayo

Carciofo croccante con maionese al limone

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Bio-Zitrone
- 4 ARTISCHOCKEN

AUS DEM VORRAT

- 4 EL Mayonnaise
- 250 ml neutrales Pflanzenöl
- einige Salzflocken
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben, dann die Frucht halbieren und den Saft auspressen. Zitronenschale in einer kleinen Schüssel mit der Mayonnaise verrühren und mit etwas Pfeffer sowie etwas Zitronensaft abschmecken.

2 Den Stiel der Artischocken dünn schälen und sofort mit Zitronensaft einreiben. Die Artischocken in kochendem Salzwasser mit etwas Zitronensaft knapp weich kochen (je nach Größe der Artischocken 15–20 Minuten). Zur Probe ein Blatt aus einer der Artischocken ziehen: Lässt es sich leicht lösen, sind sie fertig, ansonsten sollten sie noch kurz weitergaren. Die Artischocken aus dem Wasser nehmen und kopfüber in ein Sieb zum Abtropfen legen. Eventuell leicht ausdrücken. Die Blätter ablösen und beiseitestellen. Aus den Artischockenböden vorsichtig das Heu entfernen. Die Böden mit Stiel längs in sehr dünne Scheiben schneiden und etwas trocknen lassen.

3 Das Öl in einem kleinen, hohen Topf erhitzen. Es hat die richtige Temperatur erreicht, wenn an einem Holzkochlöffelstiel Bläschen hochsteigen. Die trockenen Artischockenscheiben darin portionsweise goldbraun frittieren, dabei zwischendurch wenden. Die knusprigen Artischocken mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Salzflocken bestreuen und mit den ausgelösten Blättern der Artischocken sowie der Zitronenmaya sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



Staudensellerie auf Pistaziencreme

Sedano con crema di pistacchi

FÜR 4 PERSONEN

- 250 g ungesalzene PISTAZIEN mit Schale
- 4 Stangen STAUDENSELLERIE

AUS DEM VORRAT

- etwas Salz
- 2 EL heller Balsamicoessig
- 5–6 EL natives Olivenöl extra
- etwas Bio-Zitronensaft

1 Die Pistazien schälen und ohne Zugabe von Fett in einer beschichteten Pfanne anrösten, bis sie zu duften beginnen. Den Staudensellerie waschen, die zarten, hellen Sellerieblättchen abzupfen und beiseitestellen. Die Stangen schräg in spitzem Winkel in sehr dünne, lange Scheiben schneiden und in eine Schüssel mit eiskaltem Wasser legen.

2 Die Pistazien mit 1/4 TL Salz, Balsamicoessig und 3 EL Wasser in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren, 4–5 EL Öl untermischen. Die Konsistenz sollte cremig sein. Ggf. etwas mehr Wasser dazugeben. Die Creme mit Salz abschmecken.

3 Den Sellerie gut abtropfen lassen, dann mit etwas Zitronensaft und restlichem Olivenöl vermischen. Pistaziencreme auf 4 Tellern verstreichen, Sellerie und -blättchen darauf anrichten und alles servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



Mangold und Pfeffercrumbles

Bieta e crumble al pepe

FÜR 4 PERSONEN

800 g MANGOLD

6 Medjoul-DATTELN

AUS DEM VORRAT

125 g kalte Butter

1 TL schwarze Pfefferkörner

180 g Mehl

1 EL Zucker

etwas Salz

etwas heller Balsamicoessig

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kalte Butter in kleine Stücke schneiden, 1 EL davon beiseitestellen. Pfefferkörner grob zerstoßen. In einer Schüssel Mehl, Zucker, Pfeffer und 1/2 TL Salz vermischen. Die Butterstückchen mit den Fingerspitzen rasch unterkneten, bis sich Streusel bilden. Alternativ die genannten Zutaten in der Küchenmaschine zu Streuseln verarbeiten.

2 Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Streusel gleichmäßig darauf verteilen und im vorgeheizten Ofen in 12–15 Minuten goldbraun backen. Inzwischen den Mangold waschen. Die Stiele quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden, die Blätter in grobe Stücke schneiden.

3 Die beiseitegestellte Butter in einer großen Pfanne aufschäumen, Mangoldstiele und 2–3 EL Wasser dazugeben. Alles 5 Minuten zugedeckt garen. Mangoldblätter dazugeben, alles mit 1/2 TL Salz würzen und wieder einige EL Wasser dazugießen. Der Mangold soll bei mittlerer Hitze in sehr wenig Flüssigkeit garen, ohne dabei auszutrocknen.

4 Die Datteln in kleine Würfel schneiden und unter das Mangoldgemüse mischen. Dieses mit Salz und etwas hellem Balsamicoessig abschmecken und sofort mit den Pfeffercrumbles servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



REDAKTIONSTIPP

Unglaublich, was sich alles aus nur zwei Zutaten zaubern lässt! Die leidenschaftliche Köchin Margot Van Assche ist Expertin für eine gesunde Ernährungsweise und kombiniert in ihrem Buch „Only Two“ verschiedene Gemüse- und Obstsorten zu unglaublichen Geschmackserlebnissen, die sie mit einfachen Zutaten wie Olivenöl und Gewürzen verfeinert. Ihr Motto: minimaler Aufwand für maximalen Genuss und maximales Wohlbefinden! **Brandstätter Verlag, 25 Euro**

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

Dessertklassiker **GÖTTLICH!**

Diese feinen italienischen Süßspeisen geben Ihnen ein **Genussversprechen**,
das Sie nicht enttäuschen wird - Löffel rein, glücklich sein!

FOTOS & STYLING | TINA BUMANN



ESPRESSOGRANITA

mit Sahnehaube

Rezept auf Seite 95





PANNACOTTA
mit Himbeersoße

Rezept auf Seite 95

Besser geht's nicht!
UNSER LIEBLING




KLASSISCHES
TIRAMISU
Rezept auf Seite 96



ZABAIONE
*mit selbst gemachten
Löffelbiskuits*

Rezept auf Seite 96



Wie in Italien!
EIN ECHTES ORIGINAL




ZUPPA INGLESE



Zuppa inglese

Zuppa inglese

FÜR 4 PERSONEN

FÜR DEN BISKUIT

- 3 Eier
- 1 Prise Salz
- 75 g Puderzucker
- 75 g Mehl
- 1 TL Backpulver

FÜR DIE CREME

- 1/2 Vanilleschote
- 500 ml Milch
- 6 Eigelb
- 150 g Zucker
- 40 g Speisestärke

AUSSERDEM

- 100 g gemischte kandierte Früchte (z.B. Kirschen, Melone, Quitte, siehe Tipp Seite 96)
- 50 g Zucker
- 40 ml Alchermes (ital. Likör, siehe Tipp Seite 96)

1 Die kandierten Früchte in kleine Würfel schneiden und mit 50 g Zucker und 50 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Vom Herd nehmen und ziehen lassen. Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier auslegen. Die Eier trennen. Das Eiweiß mit dem Salz steif schlagen. Puderzucker nach und nach dazusieben und alles weiterschlagen, bis eine hellglänzende Masse entstanden ist. Eigelb einzeln darunterschlagen. Mehl und Backpulver vermischen und dazusieben, dann vorsichtig unterheben. Den Biskuitteig in die vorbereitete Form geben, glatt streichen und im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten backen, ggf. mit Alufolie abdecken. Kuchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

2 Inzwischen für die Creme die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen. Milch und Vanillemark in einem Topf erhitzen, aber nicht zum Kochen bringen. Eigelb und Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen, die Speisestärke unterrühren. Die Eigelbmasse zur Milch geben und rühren, bis eine dickflüssige Creme entstanden ist. Diese direkt auf der Oberfläche mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 30 Minuten

kalt stellen. Die kandierten Früchte durch ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Biskuit vorsichtig aus der Springform lösen und senkrecht in dünne Streifen schneiden. Alchermes mit 40 ml Wasser verrühren.

3 Ca. 1/3 des Biskuits in ein Gefäß legen und mit ca. 1/3 der Alchermes-Mischung beträufeln. 1/3 der Creme darauf verteilen und mit 1/3 der kandierten Früchte belegen. Den Vorgang mit den übrigen Zutaten noch zweimal wiederholen, mit kandierten Früchten abschließen. Zuppa inglese mit Frischhaltefolie abgedeckt mindestens 2 Stunden kalt stellen, dann servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
zzgl. 4,5 Stunden Kühlzeit



Espressogranita mit Sahnehaube

Granita al caffè con panna

FÜR 4 PERSONEN

- 65 g Zucker
- 450 ml frisch zubereiteter Espresso
- 200 g Sahne
- 1 Pck. Vanillezucker

1 Den Zucker im heißen Espresso auflösen. Die Mischung in eine Metallschüssel füllen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

2 Die Schüssel 45 Minuten in den Tiefkühlschrank stellen, dann herausnehmen und die angefrorene Mischung mit einer Gabel durchrühren, bis sie breiig ist. Die Masse erneut 45 Minuten einfrieren und den Vorgang noch dreimal wiederholen. Vor dem Servieren weitere 45 Minuten gefrieren.

3 Kurz vor Ende der Kühlzeit die Sahne mit dem Vanillezucker fast steif schlagen. Die Espressogranita auf 4 gekühlte Gläser verteilen

len und mit einer Sahnehaube garniert servieren. Die restliche Sahne dazureichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten
zzgl. 4 Stunden Kühlzeit



Pannacotta mit Himbeersoße

Pannacotta con salsa di lamponi

FÜR 4 PERSONEN

- 4 Blatt Gelatine
- 1 Vanilleschote
- 500 g Sahne
- 100 g Zucker
- 300 g Himbeeren (frisch oder TK)
- 1 EL Bio-Zitronensaft

1 Die Gelatine nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen. Inzwischen die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauslösen. Vanillemark und -schote mit Sahne und 75 g Zucker in einen Topf geben und aufkochen, dabei gelegentlich umrühren. Den Topf vom Herd nehmen und die Vanilleschote entfernen. Die Gelatine gut ausdrücken und unter Rühren in der warmen Sahne auflösen. Die Sahne mischen dann auf 4 Förmchen (à 150 ml) verteilen und abgedeckt mindestens 4 Stunden kalt stellen.

2 In der Zwischenzeit die Himbeeren mit restlichem Zucker, Zitronensaft und 3 EL Wasser in einen Topf geben und aufkochen, bis die Himbeeren zerfallen. Die Himbeersoße durch ein feines Sieb streichen und abkühlen lassen. Pannacotta am Rand vorsichtig mit einer Messerspitze lösen, die Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen und die Pannacotta vorsichtig auf Teller stürzen. Die Pannacotta mit der Himbeersoße garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten
zzgl. 4 Stunden Kühlzeit



Klassisches Tiramisu

Tiramisù classico

FÜR 4 PERSONEN

100 g Zucker
150 ml frisch zubereiteter Espresso
2-3 EL Marsala (siehe Tipp rechts)
3 Eigelb (sehr frisch)
500 g Mascarpone (siehe Tipp rechts)
20 Löffelbiskuits
3 EL Kakaopulver

1 2 TL Zucker im heißen Espresso auflösen. Die Mischung abkühlen lassen, dann mit dem Marsala vermischen.

2 Eigelb mit dem restlichen Zucker in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schaumig schlagen, anschließend den Mascarpone unterrühren.

3 Die Hälfte der Löffelbiskuits in die abgekühlte Espressomischung tauchen und nebeneinander auf dem Boden einer Auflaufform verteilen.

4 Darauf die Hälfte der Mascarponecreme verteilen und eine zweite Schicht in Espressomischung getauchte Löffelbiskuits darauf verteilen. Mit der restlichen Mascarponecreme abschließen. Das Tiramisu mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 4 Stunden kalt stellen.

5 Das Tiramisu aus dem Kühlschrank nehmen und mit dem Kakaopulver bestäuben, dann sofort servieren.

TIPP: Sie können das Tiramisu nach Belieben auch in mehreren kleinen Dessertschalen oder -gläsern aufschichten – besonders toll für ein Büfett oder zu einem Brunch!

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten
 zzgl. 4 Stunden Kühlzeit



Zabaione mit selbst gemachten Löffelbiskuits

Zabaione con biscotti savoiardi

FÜR 4 PERSONEN

FÜR DIE LÖFFELBISKUITS
2 Eier
1 Prise Salz
50 g Zucker
50 g Mehl

FÜR DIE ZABAIONE
4 Eigelb (sehr frisch)
100 g Zucker
80 ml Marsala

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Für die Löffelbiskuits die Eier trennen und das Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen, dabei langsam 50 g Zucker einrieseln lassen. 2 Eigelb kurz verquirlen und vorsichtig unter die Eiweißmasse rühren. Das Mehl hineinsieben und vorsichtig unterheben.

2 Den Teig in einen Spritzbeutel füllen, diesen an der Spitze 1 cm breit aufschneiden. Auf das Blech 12 ca. 8 cm lange, dünne Teigstreifen spritzen, diese im vorgeheizten Ofen in ca. 10 Minuten hellgoldgelb backen. Die Löffelbiskuits aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

3 Für die Zabaione 4 Eigelb, 100 g Zucker und Marsala in einer Metallschüssel cremig rühren. Die Schüssel dann auf ein heißes Wasserbad stellen und den Mix mit einem Schneebesen oder den Quirlen des Handrührgeräts ca. 10 Minuten aufschlagen, bis eine cremige Masse entstanden ist. Die Schüssel in ein kaltes Wasserbad stellen und die Creme kalt schlagen (dadurch gewinnt sie an Stabilität). Zabaione auf 4 Dessertgläser verteilen und mit den Löffelbiskuits garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



4 ZUTATEN FÜR ITALIENISCHE DESSERTS

Kandierte Früchte ...

... sind für die Zubereitung einer echten Zuppa inglese (dt. „englische Suppe“) unabdingbar. Welche Sie für das beliebte Biskuitdessert allerdings verwenden möchten, bleibt Ihrem persönlichen Geschmack überlassen. Eine sehr große Auswahl unterschiedlicher Sorten finden Sie beispielsweise unter www.1001frucht.de

Alchermes

Der italienische Gewürzlikör wird aus aromatischen Zutaten wie Zimt, Vanille, Gewürznelken, Kardamom und Rosenwasser erzeugt und besticht vor allem durch seine leuchtend rote Farbe, die er dem Farbstoff Kermes verdankt. Alchermes hat einen Alkoholgehalt von 21 Vol.-% und eignet sich für die Zubereitung von unterschiedlichsten Nachspeisen (Cremes, Eis etc.) und Drinks sowie zum Tränken von Tortenböden. Erhältlich im gut sortierten Supermarkt oder im italienischen Delikatessenhandel.

Marsala

Der Dessertwein stammt aus der namensgebenden sizilianischen Hafenstadt und ist in unterschiedlichen Sorten erhältlich, was man beim Einkauf unbedingt beachten sollte. Möchte man z.B. ein Dessert wie Zabaione oder Tiramisu damit zubereiten, sollte man sich an die süßen („dolce“) Sorten halten. Herzhaftes Gericht kann man hingegen hervorragend mit einem Schuss halbtrockenen („semisecco/abboccato“) oder trockenen („secco“) Marsala verfeinern. Lassen Sie sich beim Weinhändler beraten.

Mascarpone

Der cremige Frischkäse verfügt über einen besonders sahnig-milden Geschmack, der ihn zu einer tollen Zutat sowohl für süße als auch für herzhafte Speisen macht. So eignet er sich nicht nur für die Zubereitung von Desserts, Eis und Kuchen, sondern auch für würzige Dips, Soßen und Suppen. Mit einem Fettgehalt von 80 % i. Tr. ist Mascarpone die fettreichste Frischkäsesorte.



Caffè-Tipps vom Segafredo-Barista

Möchten Sie auch zu Hause original italienische Caffè-Spezialitäten genießen und Ihre Lieben mit Espresso, Cappuccino & Co. verwöhnen? Dann holen Sie sich die Tipps einfach direkt beim erfahrenen Barista und lernen Sie, worauf es ankommt

Worin liegt das Geheimnis eines perfekten Espresso, der Basis aller italienischen Caffè-Spezialitäten? Fragen Sie ruhig die Profis an der Espressomaschine, was man bei der Mischung und der Zubereitung beachten sollte – ein begeisterter Barista teilt seine Caffè-Leidenschaft gerne. So erfährt man etwa, dass die Qualität in der Tasse von der Frische der Bohnen abhängt und dass Kaffeebohnen am besten ungemahlen, in der Packung, kühl, trocken und möglichst luftdicht zu lagern sind. Ist eine Kaffeeepackung mit Aromaschutzventil versehen, beträgt

die Haltbarkeit des Röstkaffees in der geschlossenen Verpackung 18 Monate. Sobald die Packung geöffnet wird, kommt der Kaffee in Kontakt mit Sauerstoff, wodurch sich das Aroma verflüchtigt und die enthaltenen Öle zu oxidieren beginnen –

die Bohnen werden ranzig. Nach dem ersten Öffnen sollten die Bohnen daher innerhalb von zwei bis drei Wochen verbraucht werden, gemahlener Kaffee noch schneller. Während in den Espressobars täglich mindestens 1-2 Kilogramm Bohnen zum Einsatz kommen und diese jeden Tag frisch geöffnet und portionsweise gemahlen werden, empfiehlt der Profi-Barista für den Haushaltsbedarf die Verwendung von kleineren Einheiten: Die 500-g-Frischepackungen von Segafredo Zanetti Deutschland sind in vier Sorten im gut sortieren Lebensmittelhandel erhältlich sowie online bestellbar unter www.segafredoshop.de. Ein weiterer Vorteil dieser 500-g-Packungen besteht darin, dass man neue Sorten testen kann, ohne gleich 1000 g davon nehmen zu müssen. Die „Selezione Espresso“ besteht aus Arabica- und Robusta-Bohnen, die schonend und etwas dunkler geröstet wurden, während „Selezione Crema“ ihren cremigen Geschmack dem höheren Arabica-Anteil und der milderen Röstung verdankt. Die zwei neuesten Sorten heißen „Selezione Arabica“ – aus 100 % Ara-

bica-Bohnen – sowie „Selezione Organica“, die aus biologisch angebauten Bohnen kreiert und nach überliefelter venezianischer Röstkunst geröstet wurde. Alle Bohnen sind für die Zubereitung mit gängigen Espressomaschinen geeignet und schmecken dank ihrer dunkleren Röstung tipico e italiano.



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





♥ CULTURA

Frühlingsfest in Bozen

Am 30. April und am 1. Mai steht der Waltherplatz im Südtiroler Bozen ganz im Zeichen des Frühlings, denn dann findet der traditionelle Blumenmarkt statt. Dort können nicht nur herrliche Blumen und Pflanzen für Balkon und Garten erworben werden, das Fest bietet darüber hinaus ein buntes Rahmenprogramm mit traditionellen Tänzen, modernen Slow-Food-Genussständen und Werkstätten für Familien. Unter dem Motto „Food & Flower“ bieten die örtlichen Restaurants anlässlich des Blumenmarkts köstliche Speisen mit Blumen und Kräutern an. Weitere Infos und das Programm finden Sie unter www.bolzano-bozen.it

Italiano - Deutsch

<i>il gusto</i>	<i>der Geschmack</i>
<i>leggere</i>	<i>lesen</i>
<i>la vacanza</i>	<i>der Urlaub</i>
<i>la primavera</i>	<i>der Frühling</i>
<i>la leggerezza</i>	<i>die Leichtigkeit</i>
<i>la raccolta degli asparagi</i> ..	<i>die Spargelernte</i>
<i>gustare</i>	<i>genießen</i>
<i>il pollo</i>	<i>das Huhn</i>
<i>festeggiare la Pasqua</i>	<i>Ostern feiern</i>
<i>stagionale</i>	<i>saisonale</i>
<i>la colazione</i>	<i>das Frühstück</i>
<i>l'Italia meridionale</i>	<i>Süditalien</i>

LA DOLCE VITA

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



Traumhafter Aufenthalt am Comer See

Der Norden Italiens bietet den drittgrößten See des Landes, den Comer See in der Lombardei. Direkt am südwestlichen Arm des Sees gelegen, verspricht das Hotel „Mandarin Oriental, Lago di Como“ nicht nur fantastische Ausblicke, sondern offeriert auch viele Gelegenheiten, aktiv zu werden. Der Comer See lädt zu Wassersport ein, die Hänge des Sees zum Wandern und Erkunden der schönen Lombardei. Das Hotel hingegen ist die wohlverdiente Ruheoase zur Erholung. Der großzügige Wellnessbereich besteht aus mehreren Pools, Saunen und Dampfbädern sowie Ruheräumen, Massagebereichen und einem Fitnesscenter. Auch in kulinarischer Hinsicht kommt jeder auf seinen Geschmack: Zwei Restaurants mit Seeblick verwöhnen ihre Gäste mit italienischen Spezialitäten und Weinen aus der Region. Die Zimmer und Suiten sind luxuriös und stilvoll eingerichtet, so bietet beispielsweise die „Vista Lago Suite“ ein wunderschönes Wannenbad, ein Wohnzimmer mit Seeblick, eine kleine Küchenzeile und einen einladenden Balkon (2 Personen/1 Woche/ab 1.580 Euro). Zentral gelegen, ist das Hotel der perfekte Ausgangsort für einen Tagesausflug nach Mailand, einen Abstecher in höher gelegene Gebiete oder eine Bootsfahrt über den wundervollen See. Weitere Informationen finden Sie unter www.mandarinoriental.com/lake-como



Natürlich naschen

Diese wunderschönen Bonbons der Manufaktur Sweet Poppet werden ohne künstliche Aromen in Handarbeit hergestellt und schmecken so gut, wie sie aussehen! Echter Fruchtgeschmack trifft auf kunstfertige Herstellung und grandiose Gestaltungsideen. Die vielen unterschiedlichen Motive machen die kleinen Sweets zu einer tollen Geschenkidee (ca. 5 Euro für 60 g). Weitere Infos und Bestellung unter www.sweetpoppet.de



Süß, lecker & leicht

Mit diesen Eissorten darf ruhig mal über die Strenge geschlagen werden, denn das Eis von Oppo enthält keinen Zucker, sondern nur natürliches Stevia. Das hat keinerlei Kalorien und sorgt doch für eine herrliche Süße. Natives Kokosöl und frische Milch von Weidekühen bilden die Basis der Eiscreme. Sie ist in sechs versch. Sorten erhältlich (5,49 Euro/475 ml). Weitere Infos unter www.oppobrothers.de



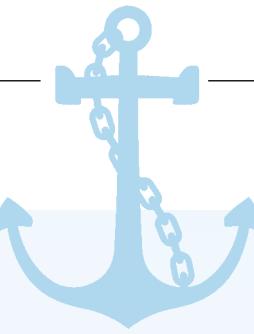
Blütenfreude im Haus

Hortensien blühen im Frühling und Sommer recht unkompliziert in vielen Gärten. Eigentlich wachsen sie in großen Sträuchern und waren daher bis jetzt ausschließlich für Außenbereiche vorgesehen. Nun gibt es aber eine neue Züchtung, die ihre Farbenvielfalt klein und kompakt auch in Innenräumen entfalten kann! Weitere Informationen finden Sie unter www.hydrangeaworld.com/de



Alle Vöglein ...

... sind noch nicht da? Dann fehlt ihnen vielleicht ein hübsches Haus, in dem sie ihr Nest bauen können. Mit dem formschönen Nistkasten „Birdy“ von Eternit (ab 117 Euro) kann man kleinen Vögeln ein Zuhause bieten und gleichzeitig seinen Garten stilvoll dekorieren! Weitere Informationen und Bestellung unter www.nunido.de



Anker lichten, Segel setzen

... und ab geht es nach Kiel! Denn in der Schleswig-Holsteinischen Landeshauptstadt und unserer geliebten Heimatstadt (hier ist unser Verlag falkmedia zu Hause) steht in den kommenden Monaten einiges auf dem Programm. Nicht nur die Kieler Woche wird erneut Tausende Besucher anlocken, auch viele weitere Attraktionen und Orte versprechen eins: Es wird an der Förde ganz bestimmt nicht langweilig! Was wann und wie los ist, wo es die leckersten Fischbrötchen und die schönsten Strände gibt, erfahren Sie im Kieler Förde Magazin, das Sie über Kiel-Marketing bestellen können: www.kiel-sailing-city.de/prospekte

Das beigelegte Unterkunftsverzeichnis hilft zudem bei der Auswahl der perfekten Übernachtungsmöglichkeit. Ob Hotel, Pension oder sogar ein Schlafstrandkorb - der Norden hat viel zu bieten!

Gewinnen Sie eine Übernachtung im Schlafstrandkorb für 2 Personen. Teilnahme unter www.soisstitalien/Strandkorb. Teilnahmeschluss ist der 15.5.2020. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

♥ LEGGERE



Geheime Orte und traumhafte Bilder

Der „Atlas der Reiselust Italien“ aus dem DuMont Reiseverlag bietet die schönsten Seiten Italiens in einem kompakten Bildband. Beeindruckende Routen, Sehnsuchtsziele und magische Orte in einem liebevoll illustrierten Band, das ein Muss für jeden Italien-Liebhaber ist! Versteckte Strände, römische Relikte und die besten Restaurants zeigen ausdrücklich, warum sich eine Reise nach Italien immer lohnt. **DuMont Reiseverlag, 34,95 Euro**



Haltbar und köstlich

Das Fermentieren liegt im Trend. Kein Wunder, denn wer sein Obst und Gemüse selber einlegt, weiß auch ganz genau, was drin ist. Wer auf diesem Gebiet noch unerfahren ist, findet im Buch „Fermentieren“ von Fern Green Fotos und einfache Erklärungen, die aufzeigen, wie leicht es sein kann, Gartenfrüchte haltbar zu machen! **Dorling Kindersley Verlag, 12,95 Euro**

Uralte Geheimnisse

Jeden Sommer verbrachte Thomas de Padova als Kind bei seiner Großmutter in einem Dorf in Apulien. Die stille, schwarz gekleidete Frau war umringt von Geheimnissen. Warum zogen Vater, Ehemann und Sohn nach und nach aus in die weite Welt und warum blieb sie stets zurück? In seinem Buch „Nonna“ widmet sich Autor de Padova ganz seiner geheimnisumwundenen Großmutter und ihrem Leben an der Adria. **Hanser Berlin, 18 Euro**



Einfach, klar und ungefiltert

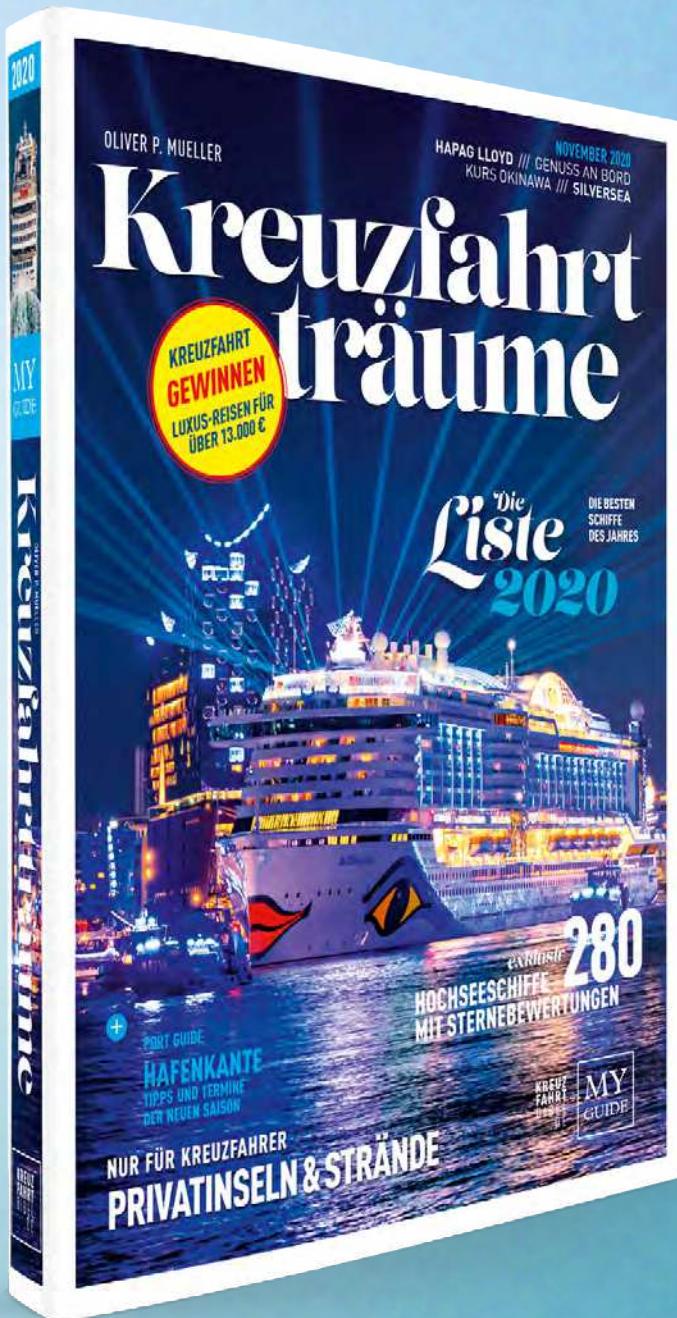
Madelyne Meyer ist gelernte Weinexpertin und macht immer wieder die Erfahrung, dass viele Menschen abgeschreckt werden von Fachbegriffen und dem elitären Gehabe der Weinszene. Deswegen hat sie mit ihrer sympathischen, frischen Art angefangen, verständlich, humorvoll und erfolgreich über Wein zu bloggen. Nun ist auch ihr erstes Buch auf dem Markt: „Endlich Wein verstehen“ mit kompaktem Weinwissen und tollen Illustrationen. **AT Verlag, 20 Euro**



JETZT
NEU!

DIE BESTEN KREUZFAHRER 2020

Der Guide mit 280 Bewertungen



JETZT BESTELLEN

amazon.de
www.amazon.de

falkemedia
falkemedia-shop.de



Ein Hoch auf die Freundschaft!

Party vom Blech

Wenn die Freiluftsaison beginnt, gibt es kein Halten mehr: Ein Abend mit Freunden, **kross gebackenen Häppchen** und Wein – schöner könnte es nicht sein



FLÄDENBROT- BRUSCHETTA

mit Thunfischcreme

Rezept auf Seite 107



Pizzaring mit Spinat und Salami

Corona di pizza con spinaci e salame

FÜR 2 PIZZARINGE

FÜR DEN TEIG

- 1/2 Würfel Hefe
- 1 TL Zucker
- 400 g Mehl (Type 550) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 1 EL natives Olivenöl extra
- etwas Salz

FÜR DEN BELAG

- 200 g Babyspinat
- 1 EL Butter
- 1 Kugel Mozzarella
- 32 kleine Salamischeiben (ca. 180 g)
- etwas Salz

FÜR DAS ROTE-BETE-PESTO

- 1 Rote-Bete-Knolle (ca. 40 g)
- 5 Stiele Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Kürbiskerne, geröstet
- 40 g Pecorino in kleinen Stücken
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Bio-Zitronensaft
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

AUSSERDEM

- 1 Ei
- 2 EL Milch
- 2 EL helle Sesamsaat
- 2 TL Schwarzkümmelsaat

1 Für den Teig am Vortag Hefe und Zucker in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl und 1 TL Salz in einer Schüssel mischen, eine Mulde hineindrücken. Hefemischung und Olivenöl dazugeben, alles 10 Minuten verkneten. Teig zugedeckt im Kühlschrank über Nacht ruhen lassen. Am nächsten Tag den Teig halbieren, auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu Kugeln formen, 30 Minuten ruhen lassen.

2 Für den Belag Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Butter in einem Topf erhitzen und den Spinat darin dünsten, salzen. Den Mozzarella in Würfel schneiden. Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Portion Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund (Ø 30 cm) ausrollen und auf ein leicht bemehltes Blech legen. Den Teig von der Mitte aus strahlenförmig achtmal bis ca. 5 cm vorm Rand einschneiden. Im Rand mit Abstand 8 Salamischeiben aus-

legen, mit jeweils der Hälfte des Spinats und des Mozzarellas belegen. 8 weitere Salamischeiben in die Lücken dazwischenlegen.

3 Teigspitzen von innen über die Salami nach außen zum Teigrand falten. Den äußeren Rand einklappen, die Teigspitzen daran befestigen. Ei und Milch verquirlen, den Teigring damit bestreichen. Sesam und Schwarzkümmel daraufstreuen. Den Pizzaring auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Ofen in 15–20 Minuten goldbraun backen. Inzwischen mit den restlichen Zutaten den zweiten Ring vorbereiten und dann backen.

4 Für das Pesto die Rote Bete schälen und klein schneiden. Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen und hacken. Kürbiskerne mit Pecorino, Roter Bete, Basilikum und dem Knoblauch in den Multizerkleinerer geben, Olivenöl und Zitronensaft dazugeben, alles salzen, pfeffern und fein mixen. Das Pesto zu den Pizzaringen servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten
zzgl. 8 Stunden Kühlzeit

Zweierlei Knusperei



THUNFISCH- UND PAPRIKA-TÖRTCHEN

Rezept auf Seite 107





Ziegenkäse-Pizzaschnecken mit Cranberries

Chiocciole di pizza con caprino e mirtilli rossi

FÜR 16 STÜCK

125 g Ziegenkäse, fein gerieben
 125 g fester Ziegenfrischkäse
 2 TL Honig
 1 EL Rotweinessig
 2 Knoblauchzehen
 4 Frühlingszwiebeln
 80 g Pekannusskerne
 1 Rolle Pizzateig (Kühlschrank, ca. 400 g)
 70 g getrocknete Cranberries
 1-2 Zweige Rosmarin
 etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Ziegenkäse mit Ziegenfrischkäse, Honig und Essig in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen, fein hacken und dazugeben. Alles salzen, pfeffern und gut vermengen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Pekannusskerne halbieren. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

2 Den Teig entrollen und quer in 16 Streifen schneiden. Die Käsemischung darauf verstreichen. Cranberries, Nüsse und Frühlingszwiebeln gleichmäßig daraufstreuen und leicht in die Käsemasse drücken. Die Teigstreifen aufrollen und die Teigenden jeweils leicht andrücken. Die Rollen auf das vorbereitete Blech legen und auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen.

3 Inzwischen Rosmarin waschen und trocken schütteln. Nadeln abzupfen, hacken und auf die Pizzaschnecken streuen. Diese noch 3-5 Minuten weiterbacken, bis sie goldbraun sind. Pizzaschnecken aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

REDAKTIONSTIPP

Diese und viele weitere Rezepte für Leckeres vom Blech finden Sie im Buch „Party vom Blech. 60 Rezepte für entspanntes Feiern“. Ob herhaft mit oder ohne Fleisch und Fisch, kalte Snacks oder Süßes – hier erledigt der Ofen die Arbeit, während Sie sich bereits in aller Ruhe um Ihre Gäste kümmern können. Genauso stellen wir uns ein entspanntes Gastgeberdasein vor! **ZS Verlag, 14,99 Euro**





Fladenbrot-Bruschetta mit Thunfischcreme

Bruschetta di schiacciatina con crema di tonno

FÜR 16 STÜCKE

FÜR DEN BRUSCHETTA-BELAG

- 1 rote Zwiebel
- 5 Stiele Basilikum
- 350 g Kirschtomaten
- 2 EL Balsamicoessig
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 2 TL Honig
- 60 g Rucola
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

FÜR DIE CREME

- 375 g Thunfisch in Öl (Dose)
- 300 g Frischkäse
- 1 EL Bio-Zitronensaft
- 2 TL Honig
- 1/2 TL geräuchertes Paprikapulver
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

AUSSERDEM

- 120 g Pecorino (alternativ Parmesan)
- 1 Fladenbrot (Ø 28 cm)

1 Für den Belag die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Die Tomaten waschen und halbieren. Alles mit Essig, Olivenöl und Honig in einer Schüssel vermischen, salzen und pfeffern. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und einen Rost mit Backpapier belegen.

2 Für die Creme den Thunfisch samt Öl mit Frischkäse, Zitronensaft, Honig und Paprikapulver verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern, grobe Stiele entfernen. Den Pecorino mit dem Sparschäler in dünnen Streifen abziehen und etwas zerbröckeln.

3 Das Fladenbrot waagerecht halbieren. Eine Seite mit der Schnittfläche nach oben auf den vorbereiteten Rost legen und im vorgeheizten Ofen 5 Minuten auf mittlerer Schiene backen, dann herausnehmen, mit der Hälfte der Thunfischcreme bestreichen. Das bestrichene Brot wieder in den Ofen geben und weitere 3–5 Minuten backen, bis es knusprig und gebräunt ist. Herausnehmen und beiseitelegen, die zweite Brothälfte mit der übrigen Thunfischcreme genauso backen.

4 In der Zwischenzeit die erste Brothälfte mit der Hälfte des Rucolas belegen, die Hälfte der Bruschetta-Mischung darauf verteilen und alles mit der Hälfte des Pecorinos bestreuen. Die zweite Fladenbrothälfte nach dem Backen genauso belegen. Beide Brote in jeweils 8 Stücke schneiden und nach Belieben noch heiß oder lauwarm abgekühlt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Thunfisch- und Paprika-Törtchen

Tortine con tonno e peperoni

FÜR JE 12 STÜCK

FÜR DIE TÖRTCHEN

- 2 Rollen frischer Blätterteig (Kühlregal, à ca. 275 g)
- etwas Mehl zum Verarbeiten, bei Bedarf
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

FÜR DIE THUNFISCHFÜLLUNG

- 3 Zwiebeln
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL getrocknete Kräuter der Provence
- 350 g Thunfisch in Lake (Dose)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

FÜR DIE PAPRIKAFÜLLUNG

- 2 rote Paprikaschoten
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 250 g Ricotta
- 1 Ei
- 3 EL frisch geriebener Parmesan
- 1 EL gehackte Kräuter (z.B. Schnittlauch, Petersilie, Basilikum)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für die Törtchen die 12 Mulden eines Muffinblechs mit kaltem Wasser ausspülen. 1 Rolle Blätterteig in 12 ca. 8 cm große Quadrate schneiden. Ist die Teigplatte zu klein, den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche noch etwas ausrollen. Die Teigquadrate in die Mulden des Muffinblechs setzen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Für die Thunfischfüllung die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstreifen darin 1–2 Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen. Den Thunfisch abtropfen lassen und in die Mulden verteilen. Mit den Zwiebeln bedecken. Die Törtchen auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Ofen in 15–20 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und aus den Mulden lösen.

3 Die zweite Rolle Blätterteig ebenso vorbereiten und die Mulden des Muffinsblechs damit auskleiden, mit einer Gabel einstechen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

4 Für die Paprikafüllung Paprikaschoten waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Paprika darin 1–2 Minuten andünsten. Die Frühlingszwiebeln untermischen und das Gemüse auf dem Teig verteilen. Ricotta mit Ei, Parmesan und Kräutern verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Gemüse geben. Die Törtchen im vorgeheizten Ofen in 15–20 Minuten goldbraun backen. Alle Törtchen servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten



IMPRESSUM

„So is(s)t 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, Vivien Koitha, Bruntje Thielke, Hanna Kirstein, Eric Kluge, Hannah Hold, Svenja Rudolf, Madeline Bartsch, Miriam Drechsler, Maren Kanitz, Pia Tessmann, Tessa Prignitz

Mitarbeit

Alexandra Panella, Claudia Horn, Cettina Vicenzino

Lektorat

Gabi Hagedorn

Fotografen

Frauke Antholz, Ira Leon, Tina Bumann, Désirée Peikert, Katharina Küllmer, Annamaria Zinna, Anna Gieseler, Kathrin Knoll

Grafik und Bildbearbeitung

Anne Wasserstrahl, Heike Reinke, Mariechristin Lulli, Nele Witt

Abonnementbetreuung

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@brmedien.de)
Tel. +49 (0)2241 / 1774-14, Fax +49 (0)2241 / 1774-20

Sascha Eilers (s.eilers@falkemedia.de)
Tel. +49 (0)4340 / 499 379
mobil: +49 (0)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.falkemedia.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 Gewährleistung einer freien Verwendung benutzt.

Haftungsausschluss

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

Datenschutz

Jürgen Koch (datenschutzanfrage@falkemedia.de)
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

„So is(s)t Italien“-GENUSS-RÄTSEL



**Gewinnen Sie
eins von drei tollen
Caffè-Paketen von Segafredo ...**

... und genießen Sie original italienische Caffè-Kultur! Der Espresso „Selezione Crema“ von Segafredo (www.segafredo.de) ist eine erlesene Mischung ausgewählter Arabica- und Robusta-Bohnen und bildet die Basis für Caffè Crème, aber auch für Caffè-Spezialitäten wie Cappuccino, Latte macchiato & Co. Gewinnen Sie eins von drei Paketen, bestehend aus einem Jahresvorrat „Selezione Crema“ (8 x 1000 g ganze Bohnen) und je 4 Cappuccino- und Espressotassen von Segafredo. Teilnahme unter www.so-isstitalien.de/Verlosung. Teilnahmeschluss ist der 30.4.2020. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Spende, Geschenk	▼	Schöpf-löffel	Kriemhilds Mutter	▼	US-Schauspielerin (Meryl)	Frauenheld, Schöning	Kfz-Z.: Ebersberg	Neckar-zufluss	▼	Gleich-stellung	▼	kleine Mahl-zeiten
Be-tonungs-zeichen	►	▼	▼	11	leises Murmeln	►		▼				
Inhaber einer Gaststätte	►									Inzufluss bei Landeck		Ausruf der Freude
einge-dicker Fruchtsaft	6				Gemenge, Melange	►			1			▼
Büro-utensil	Ente in der Fabel		franz.: Meister		Witzfigur: Klein ...		Floß-schiebe-stange					
Abk.: Body-Mass-Index	▼		voll-brachte Handlung		schmaler Spalt		amerik. Normie-rungsbe-hörde				10	
ital. Fisch-speise (sardischer Kaviar)	►			▼		span. Appetit-häppchen	►			Präfix: neben[her]		
Fluss zum Kaspi-schen Meer	►			3	Bier vom Fass ein-schenken		Geschäfts-zimmer	►		2		
ruhig, besonnen	Back-masse		Winkel-maf-einheit	poet.: das Blau des Himmels	►		bargeldlos	►	Ferment im Kälber-magen			
kleine Brücke	▼	9	internat. Schrift-stellerverband	►			Gewürz	8				
griech. Fladenbrot	span. gehoben: Herr	►		Kosename einer span. Königin †		Kaffee-sorte	►		Teil des Gebisses		7	
						Rennpferd, Sport-wagen	►		Schau-spieler			

Lösungswort

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

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!

Laden im
App Store

ANDROID APP BEI
Google play

fm
falkemedia

1.

VARIATION

Rhabarberkuchen mit
Pep: Eierlikör sorgt für
Extra-Aroma im Teig



VIER VARIATIONEN

Leckeres mit Rhabarber

Wir haben uns in dieser Ausgabe **dem leicht säuerlichen Rhabarber** gewidmet und servieren ihn als saftigen Kuchen, als Brotbelag, in einem Baisertörtchen und als Limonade

RHABARBERKUCHEN mit Eierlikör

Torta di rabarbaro e liquore all'uovo

FÜR 1 KUCHEN (Ø 26 CM)

125 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
300 g Rhabarber
125 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
2 Eier
100 ml Milch
100 ml Eierlikör
225 g Mehl
50 g Speisestärke
2 TL Backpulver
1 Prise Salz

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Springform (Ø 26 cm) mit etwas Butter fetten. Den Rhabarber putzen, waschen und in Stücke schneiden.

2 Die weiche Butter mit Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Die Eier nacheinander gründlich unterrühren, dann Milch und Eierlikör ebenfalls unterrühren. Mehl mit Speisestärke, Backpulver und Salz vermischen und unterheben.

3 Den Teig in der Form verstreichen und die Rhabarberstücke gleichmäßig darauf verteilen. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen in ca. 45 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Stäbchenprobe machen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 75 Minuten



2.

VARIATION

Ideal fürs Sonntagsfrühstück: Brote mit Frischkäse und Rhabarber

RHABARBERBROTE mit Honig-Frischkäse

Pane, formaggio fresco al miele e rabarbaro

FÜR 4 PERSONEN

400 g Rhabarber
1 Bio-Zitrone
50 g Pistazienkerne
100 g Zucker
1 Ciabatta
200 g Frischkäse
150 g Schmand
2 EL Honig

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Rhabarber putzen, waschen und in 4–5 cm lange Stücke schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben.

Die Schale fein abreiben, die Frucht dann halbieren und den Saft auspressen. Die Pistazienkerne grob hacken.

2 Die Rhabarberstücke in eine Auflaufform geben, mit Zitronensaft beträufeln und mit dem Zucker bestreuen, dann 10–15 Minuten im vorgeheizten Ofen garen. In der Zwischenzeit das Ciabatta in dünne Scheiben schneiden. Frischkäse, Schmand, Zitronenschale und Honig in einer Schüssel verrühren. Den gebackenen Rhabarber aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.

3 Die Ciabattascheiben gleichmäßig mit der Frischkäse-Mischung bestreichen und mit dem lauwarmen gebackenen Rhabarber belegen. Die Crostini mit den gehackten Pistazien bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

3.

VARIATION

Törtchen mit luftiger
Baiserhaube und zarter
Rhabarbercreme



RHABARBERTÖRTCHEN mit Zitronenthymian

Tortine di rabarbaro e timo limone

FÜR 4 STÜCK (Ø A 7,5 CM)

2 Eier
180 g Zucker
100 g weiche Butter
90 g Mehl
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
40 g Mandelblättchen
2 Stiele Zitronenthymian
250 g Rhabarber
2 EL Speisestärke
60 ml Kirschnektar
200 g Sahne
1 Pck. Sahnefestiger

Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen, 8 Servierringe (Ø à 7,5 cm) daraufstellen. Die Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, dabei 75 g Zucker einrieseln lassen. Eischnee kalt stellen. Butter mit 75 g Zucker schaumig schlagen. Eigelb unterrühren. Mehl, Backpulver und Salz vermengen und unterheben. Den Teig in die Servierringe geben, den Eischnee darauf verteilen und mit Mandeln bestreuen. Die Baisertörtchen 20–25 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, dann auskühlen lassen.

2 Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Rhabarber putzen, waschen und in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Diese mit übrigem Zucker und Thymian aufkochen, dann offen 5 Minuten köcheln lassen. Das Kompott pürieren. Die Speisestärke mit Kirschnektar verrühren. Rhabarberkompott damit abbinden und auskühlen lassen.

3 Sahne mit Sahnefestiger steif schlagen und mit dem ausgekühlten Kompott vermengen. Die Törtchen vorsichtig aus den Servierringen lösen. Die Rhabarbercreme auf 4 der Törtchen geben und je ein zweites Törtchen als Deckel obenauf setzen. Sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten

WISSENSWERTES ÜBER RHABARBER

Unterschieden wird zwischen rotem und grünem Rhabarber, wobei gilt: je grüner die Stange, desto saurer der Geschmack. Mit ca. 13 kcal pro 100 g ist Rhabarber eine der kalorienärmsten Gemüsesorten überhaupt und enthält auch sonst kaum Fett oder Zucker. Sind die Fasern der Stangen sehr fest, sollten Sie den Rhabarber lieber schälen – dies empfiehlt sich insbesondere bei der Zubereitung von Kompott und Konfitüre.

RHABARBER-ERDBEER-LIMONADE mit Limette

Limonata di rabarbaro, fragole e lime

FÜR 4 GLÄSER (A 350 ML)

850 g Rhabarber
300 g Erdbeeren
4 Bio-Limetten
4-5 Stiele Basilikum
400 g Rohrzucker
**1 l kohlensäurehaltiges oder stilles
Mineralwasser, gut gekühlt, zum
Aufgießen**

1 Den Rhabarber putzen, waschen und in ca. 1,2 cm große Stücke schneiden. Etwa 100 g davon zum Garnieren beiseitestellen. Die Erdbeeren ebenfalls waschen, vom Grün befreien und in grobe Stücke schneiden. Den Saft von 2 Limetten auspressen. Die übrigen Limetten heiß abwaschen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

2 Rhabarber, Erdbeeren, Zucker, Limettensaft und die Hälfte des Basilikums in einen Topf geben, mit 450 ml Wasser auffüllen. Die Mischung einmal aufkochen, dann zugedeckt 10–15 Minuten bei kleiner Hitze sanft köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Mischung 10 Minuten ziehen lassen.

3 Den Sud durch ein feines Sieb gießen und den Sirup auffangen. Den Sirup auf 4 Gläser verteilen und nach Belieben entweder mit gut gekühltem stillem oder kohlensäurehaltigem Mineralwasser auffüllen.

4 Die Limonade umrühren, dann mit Limettscheiben, den beiseitegelegten Rhabarberstückchen sowie den restlichen Basilikumblättchen garnieren und sofort servieren.

TIPP: Anstelle von Basilikum können Sie auch Minze oder Zitronenmelisse verwenden. Diese bringen noch mehr Frische in die Limonade und harmonieren toll mit Rhabarber, Erdbeeren und Limetten.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

4.

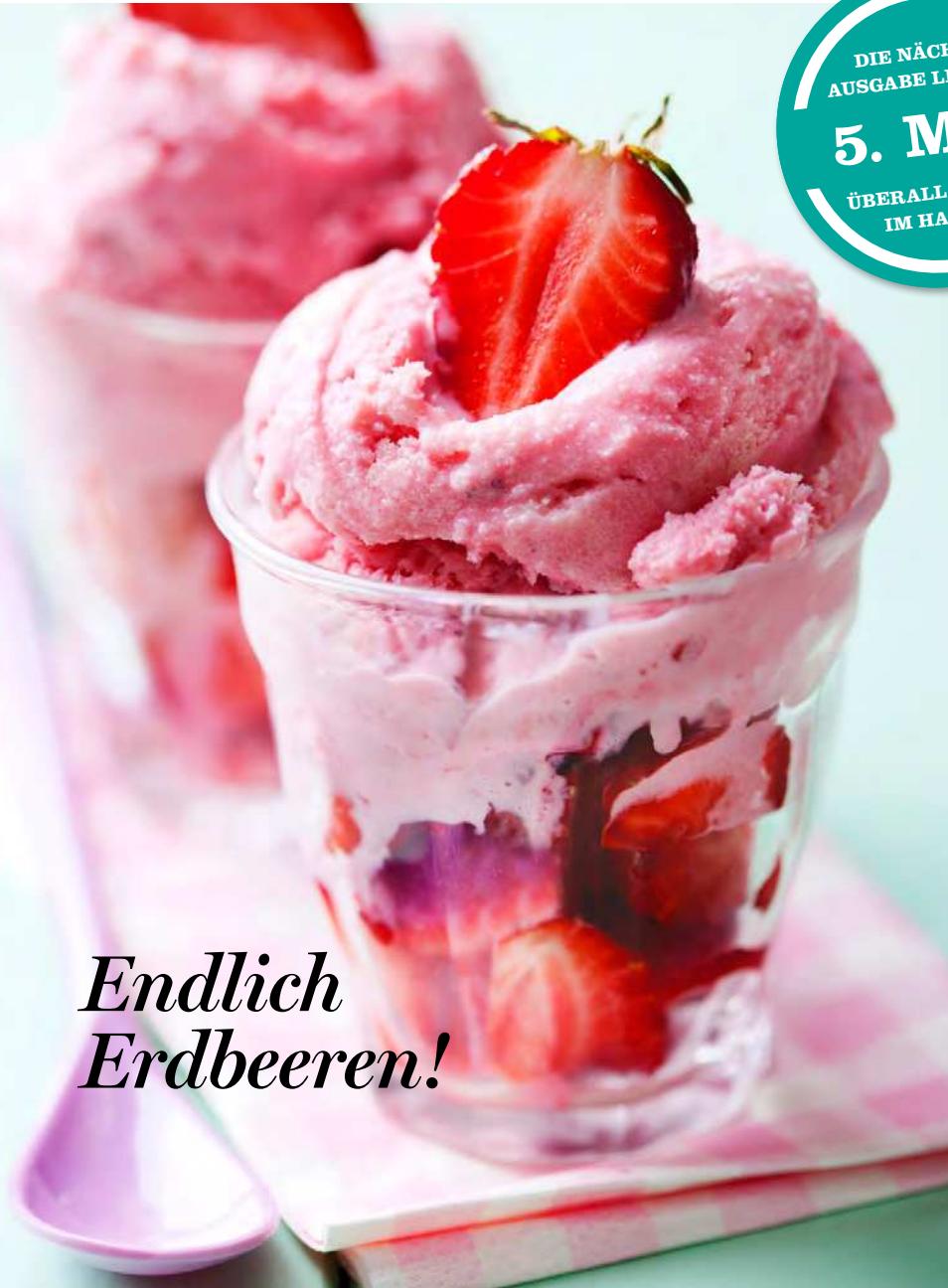
VARIATION

Erfrischend & lecker:
Limonade aus Rhabarber,
Erdbeeren und Limette



VORSCHAU

Freuen Sie sich auf folgende Themen:



Endlich Erdbeeren!

Lassen Sie sich von unseren unwiderstehlichen Leckereien mit **sonnengereiften, süßen Erdbeeren** um den Finger wickeln und genießen Sie die Erdbeersaison in vollen Zügen! Unsere **Rezeptideen für Eis, Biskuitrolle, Torte, Waffeln und mehr** bieten reichlich Inspiration.



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



ARTISCHOCKEN ...

... zählen zu unseren liebsten Gemüsesorten. Wir verraten Ihnen warum und zeigen, wie Sie sie ganz leicht zubereiten und immer neu kombinieren.

RAN AN DEN GRILL

Wir starten genussvoll in die Outdoor-Saison: **Tagliata, Lamm und Garnelen vom heißen Rost** treffen dabei auf köstliche **Panzanella-Kreationen**.

PASTAGLÜCK

Ob **Fusilli, Penne, Linguine oder Rigatoni**, Nudeln können wir nicht oft genug essen. Freuen Sie sich auf neue Variationen, die begeistern!

Die angekündigte Themen sowie die Rezeptauswahl können sich kurzfristig ändern.
Foto: Liv frisch essen/Sutterstock.com (1); gettyimages/klimma, Bondarenko (1), yagajic (1); Tina Bumann (1)

Jetzt die *so isst Italien* aktiv mitgestalten!



Sagen Sie uns, wie Ihnen die aktuelle Ausgabe gefällt

Als Belohnung wartet ein kleines Geschenk auf Sie!



Infos zur Teilnahmemöglichkeit

Teilnahme unter www.soisstitalien.de/Leserumfrage

Teilnahmeschluss ist der 25.4.2020



VERVINO

DIE SEELE BESONDERER MOMENTE.

Unsere 9-teilige Gourmet-Glasserie lässt die Herzen von Weinliebhabern und Ästheten höherschlagen. Mit der dünnwandigen Kuppa des Trinkgefäßes, dem feinen Stiel und der weiten Bodenplatte mutet die hochwertige, maschinengefertigte Serie nahezu wie mundgeblasen an. Gemeinsam mit Sommeliers entwickelt und sensorisch getestet, unterstützen die Gläser das Bouquet verschiedenster Rebsorten perfekt – für höchsten Genuss und Gastfreundschaft in Reinkultur.

www.schott-zwiesel.com | shop.zwiesel-kristallglas.com

SCHOTT
ZWIESEL

Tritan® protect