

so isst

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



**GRATIS! 24 SEITEN  
WEIN-MAGAZIN**

mit Empfehlungen,  
Rezepten etc.

*Für Ihre italienischen Momente*

**SPARGEL**

6 neue köstliche  
Rezepte all'italiana

**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 • Bunt Gemüse • Alles über Kräuter

**LEICHT & LECKER:**  
Kräuter-Lammlachs  
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/](http://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!



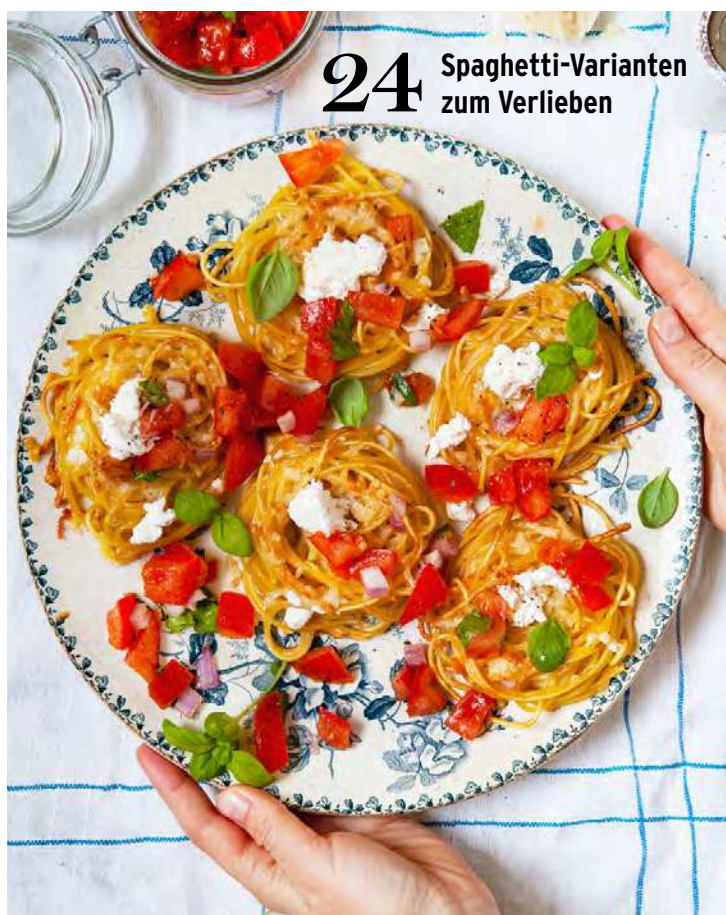
Folgen Sie „So is(s)t Italien“ auf Facebook und bei Instagram. Blicken Sie hinter die Kulissen unseres Redaktionsalltags und lassen Sie sich von unseren italienischen Rezeptideen inspirieren. Wir freuen uns auf Ihren Besuch! [www.soisstitalien.de/Facebook](http://www.soisstitalien.de/Facebook)  
Instagram: @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 Süditalien 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 Kullmer (1); © Christian Verlag/Ed Anderson (1); Tina Bumann (1); Cettina Vincenzi (1)

### 36 Einladung zum Osterbrunch







## 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



90

Unwiderstehliche  
italienische Desserts



72

Neue Rezepte  
mit Geflügel

78 Pastaideen  
mit Eiern



# 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

### ZWISCHEN- DURCH *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  
Ziegenfrischkäsedip



**S. 34** Süßes Minzpesto



**S. 43** Herzhafter Frühstücks-  
kuchen



**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** Kräuter dressing



**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

## HAUPT-GERICHTE *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 Pistazienpesto & 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. 10** Negroni



**S. 35** Rhabarbereis am Stiel mit Granola



**S. 38** Orangen-Karottentorte



**S. 39** Kernig-fruchtige Osterlammchen



**S. 39** Hefekranz mit Mohn-Marzipan-Füllung



**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







**TRADITIONELL** „Caffè Mulassano“ in Turin (o.I.). 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.I.), 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

**A**ls 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 Strohhalmen, 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!

**So wie 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“,



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 Stammgast 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 Stammgastes, nämlich des Grafen Camillo Negroni, erhielt.



**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.)







**NEGRONI** Eine bekannte Variation des Klassikers ist der Negroni sbagliato, der 1972 von Mirko Stocchetto 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



### REDAKTIONSTIPP

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

## 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 Currypulver
- 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

Foto: PR (1)



### 3 Birnen mit Gorgonzola, Pekannüssen & Ahornsirup

*Pere con gorgonzola, noci pecan e sciroppo 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 Olivenciabatta 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







### *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 Sonntagessen*

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 Fischarten.

**LINGUINE**  
mit Spargel-Limetten-Carbonara  
und gebratenen Lachswürfeln

Rezept auf Seite 21



# FAMILIENGLÜCK

## SPARGELLASAGNE *mit Tomaten-Auberginen-Soße und Kräutermascarpone*

### *Würzig & voller Aromen*

Weißer 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 zudeckt 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 entrinden und grob in Stücke schneiden. Die getrockneten Tomaten gut abtropfen lassen.

**2** Weißbrot und Tomaten in einem Multi-zerkleinerer 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 dünsten 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 bieta, prosciutto di Parma e burro ai semi di papavero*



FÜR 4 PERSONEN

- 500 g weißer Spargel
- 100 g rotstieliger 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 kochen-

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

## Salat aus Spargel, Kartoffeln, Radieschen und Mozzarella

*Insalata di asparagi, patate, ravanelli e mozzarella*



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



### 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 Erntehelfer dabei an, wo eine Spargelstange kurz vom Durchbruch an die Oberfläche ist.

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 abpfeifen 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

## 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



**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.

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 Frühlingsspezialer 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.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Kochen und Verkosten!

**Ihre Claudia Horn**

*Claudia Horn*



Fotos: gettyimages/milsaiger (1); Stephen J. O'Connor (1)



# JETZT TESTEN: DIE 101 BESTEN

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

ABO: LC200NEP

**EXTRA: Low-Carb-Wochenplan zum Herausheben**

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

Deutschland 6,90 € | Ausgabe 1/2020 | die101besten-magazin.de | 400.000 MITGLIEDER | Januar | Februar | AUSGABE 1 PROJUNG

**GERICHTE ZUM ABNEHMEN MIT GELING-GARANTIE**

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

**FIT INS NEUE JAHR** Mit 31-Tage-Low-Carb-Plan zum Abnehmen

**Low Carb für Einsteiger**

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

*Mit vielen Profi-Tipps!*

*Gratis: Abnehmpläne für 1 Woche und 1 Monat*

*101 Rezepte für jeden Geschmack*

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

Foto: gettyimages.de/ AlexRathis

**JETZT BESTELLEN ODER DIGITAL LESEN:**

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

[amazon.de](http://amazon.de)  **Readly**



Foto: gettyimages.de/ AlexRathis



falkemedia



Alle lieben Spaghetti!

# Im Pastaparadies

**Viermal Spaghetti - viermal Pastag Glück!** 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 PASTASORTEN**, darunter auch Spaghetti, in unterschiedlichen Farben erhältlich. Aber auch bei der eigenen Pastaproduktion zu Hause müssen Sie auf Farbvelfalt 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 Bahnen ausrollen. Die Teigbahnen mit dem Spaghettiaufsatz der Pastamaschine zu Spaghetti verarbeiten, dann in Salzwasser al dente garen.

## Spaghettini aglio e olio

*Spaghettini aglio e olio*

**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 spaghetti 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 zerpfücken. 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 **saisonaalem 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**



Fotos: Tina Burmann (1); gettyimages/elenne voss (1); Floortje (1); Stockphoto/SedneeAnna (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!





## GURKENSALAT mit Joghurt-Minz-Dressing

*Insalata di cetrioli con condimento  
di yogurt e menta*

FÜR 4 PERSONEN

- 200 g gepaltete dicke Bohnen
- 2 Gurken
- 1 rote Zwiebel
- 100 g junger rotstieliger 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**

### 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.





## 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 Parmesanspänen garniert sofort servieren.

**TIPP:** Wer mag, serviert gebratene Hähnchenfleischstreifen dazu.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT**  
**30 Minuten**



### 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 zucchini 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 Zucchini-raspel 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 Zucchini-raspel 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 Zucchini-masse 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 Zucchini-puffer 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/Kat 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 & herzhaft 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.

## **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 Karottenraspel unterheben.

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

Foto: Katharina Küllmer (1)





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 daraufschieben, 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 austäuben. 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. Milchlösung, Zitronenschale, Ei und 100 g weiche Butter dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit einem Küchentuch 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 geraspelter 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*

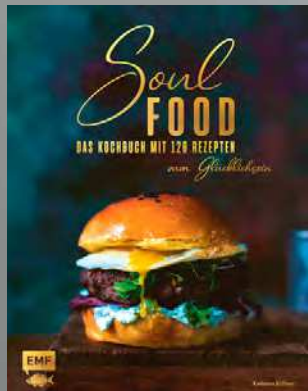
Ziegenkäse, Thymian, Bacon, Haselnüsse und Blaubeeren sind die geschmacksgebenden Komponenten bei dieser feinen Vorspeise. Anstelle von Blaubeeren können Sie beispielsweise auch ein Mango-Chutney oder ein Birnenkompott verwenden.

### **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](http://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



Fotos: © EMF/Katharina Küllmer (D); PR (I)



## 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 austäuben. 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 Eierfärben auf **künstliche Farben verzichten** möchten, gibt es einige Alternativen. Eine orangefarbene/rotbraune Färbung erreichen Sie mit Zwiebelschalen, türkisfarbene/blauere 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 Ostersonntag 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.

## ZAUBERHAFTE DEKO



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

2



3



4

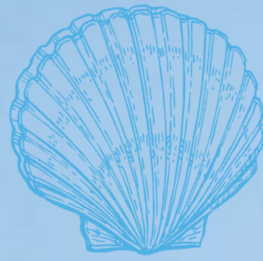


5



**1 AUFGEBLÜHT** Kissenset mit Magnolienmotiv von Apelt ([www.apeltstoffe.de](http://www.apeltstoffe.de)), 40 x 40 cm, 2er-Set für ca. 31 Euro, über [www.dasilahaus.de](http://www.dasilahaus.de) | **2 BECHER-SET** „Emma“ von Stelton ([www.stelton.com](http://www.stelton.com)), ca. 37 Euro | **3 FLORAL** Speiseteller der Serie „Flow Couture“ von Villeroy & Boch, ca. 23 Euro, [www.villeroy-boch.de](http://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](http://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

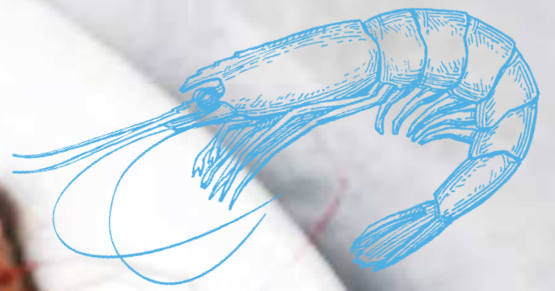


**PULPO-SALAT**  
*mit Kartoffeln*  
Rezept auf Seite 50





# FRUTTI DI MARE



**FISCHSUPPE**  
*nach Art von Termoli*  
Rezept auf Seite 50



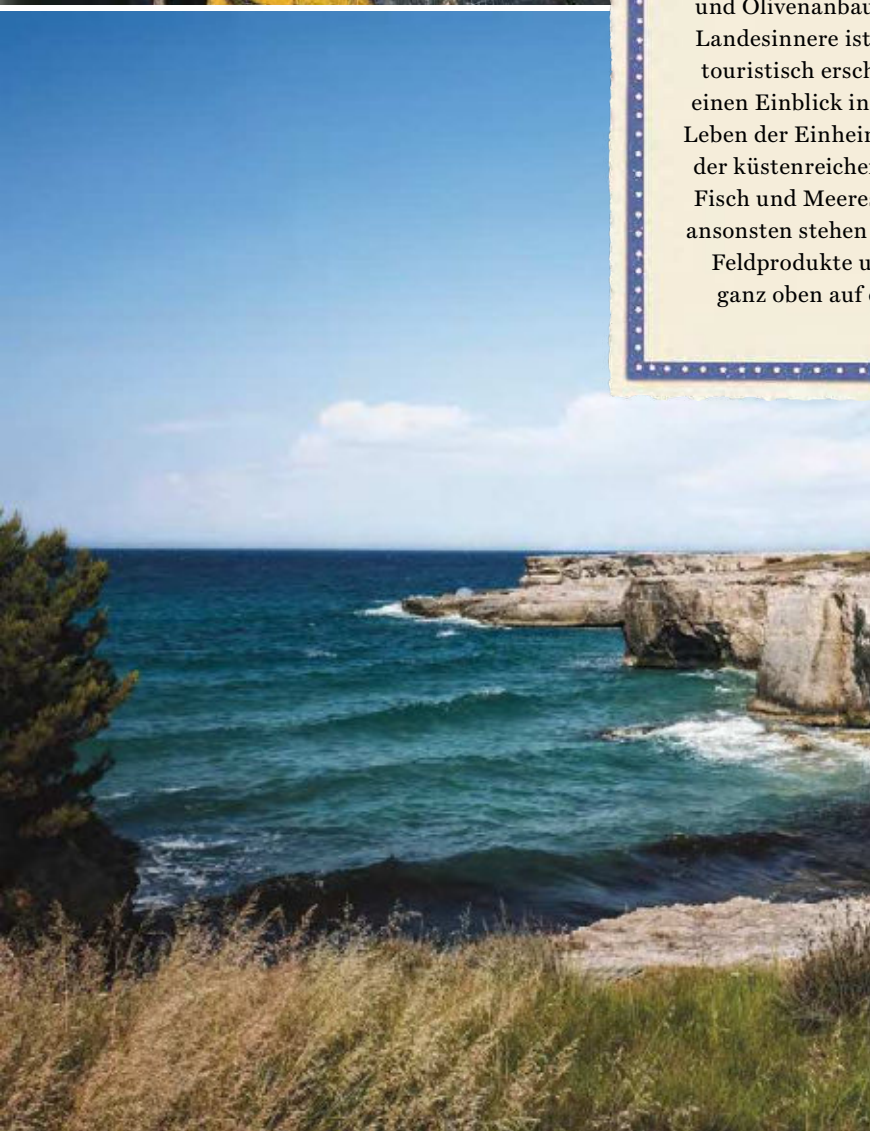


## ITALIENS SÜDEN

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 Eiskübeln 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 Meeräschen, kleine Skorpionfische, Fangschreckenkrebs)

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, verquirlt
- 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

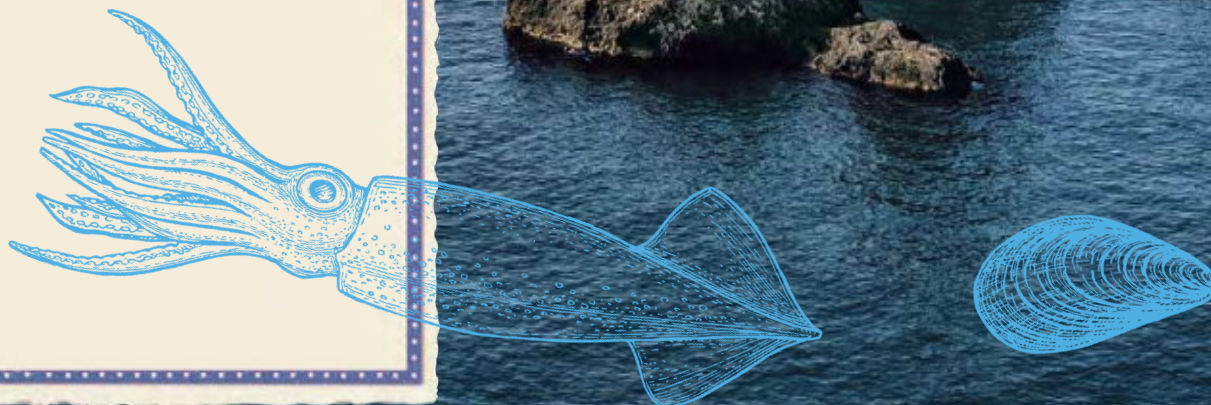
**1** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Miesmuscheln mit einem stumpfen Messer öffnen, dabei über einer großen Schüssel arbeiten, um heraustropfende Flüssigkeit aufzufangen. Die geöffneten Muscheln beiseitelegen.

**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 MINISTRONE 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 Carpaccio träufeln, alles mit Orangenzesten, 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.  $\frac{1}{2}$  der Kokoscreme daraufgeben, gefolgt von  $\frac{1}{2}$  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 eigentümlich 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 Gegenden 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 PEPERONCINO

#### CAPSAICIN

Je mehr Capsaicin im Peperoncino enthalten ist, desto schärfer 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.

#### ANTIOXIDANTIEN

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 bele-

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 herauschneiden 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 durcherhitzen. 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 schneiden.

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

## 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 Rühren 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 Rühren 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



Je kräftiger das Rot der Schote, desto gesünder!





# 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 isst Italien* zum exklusiven Vorteilspreis sichern,  
18 % sparen und Gratis-Prämie im Wert von  
bis zu 79,95 € bekommen.\*  
Bestellnummer: SII19ONE

## 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.

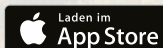
**Wert: 79,95 €\*, für Sie: GRATIS**

**Prämie: F1361**

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

## VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN

[www.soisstitalien.de/jahresabo](http://www.soisstitalien.de/jahresabo) oder [www.soisstitalien.de/2jahre](http://www.soisstitalien.de/2jahre)  
auch per Telefon unter +49 (0)711 / 72 52 291



„Soisstitalien“ 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 abpflücken. 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 Knoblauchzehe
- 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 abpflücken und fein zerkleinern. Kräuter und Knoblauch auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und glatt streichen. Alles im vorgeheizten 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**



## Kräuter dressing

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**

## Kräutereiswürfel

*Cubetti di erbe aromatiche ghiacciati*

FÜR CA. 20 STÜCK

- 1 Bund Basilikum
- 6 Stiele Petersilie
- 6 Stiele Thymian
- 6 Stiele Estragon
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 6 Blätter Salbei

Die Kräuter waschen und trocken schütteln, ggf. die Blättchen abzupfen, alles fein hacken. 250 ml Wasser dazugeben und die Mischung in einen Eiswürfelbehälter füllen. Falls dieser nicht ganz gefüllt ist, noch etwas Wasser nachfüllen. Alles im Tiefkühlschrank mindestens 8 Stunden gefrieren lassen.

**TIPP:** Anstelle von Wasser können Sie auch natives Olivenöl extra oder Gemüsebrühe verwenden. Die Kräutereiswürfel sind gut geeignet zum Würzen von Suppen und Soßen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **10 Minuten**  
zzgl. **mindestens 8 Stunden Kühlzeit**









# Jetzt im Handel!

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



Einfach selbst  
gemacht:  
Diese Rezepte  
gelingen  
garantiert



Gesund  
und gut:  
Brote köstlich  
wie nie!



LandGenuss  
– das große  
**SPEZIAL**  
nur 5,50€

Foto: shutterstock.com/Tirachard Kumtanom

Bestellung online

[www.landgenuss-magazin.de/gutes-brot-20](http://www.landgenuss-magazin.de/gutes-brot-20)

Bestellung per Telefon

Rufen Sie einfach an  
unter:  
0431 200 766 0



*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 ver-  
wendet, 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 Küchentuch 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 Bratensatz 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 spinacini*



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 abgossenen, 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 anpiken und in kochendem Wasser wachsw weich 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 ausgezeichnete Aperitif.

**WIR EMPFEHLEN:** „Sanremy Vermentino DOC 2018“, 12,5 Vol.-%, Rebsorte: 100 % Vermentino, ca. 6,99 Euro, Bezugsquellen unter [www.abayan.de](http://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](http://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](http://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 schüteln. 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](http://www.abayan.de)





## FRÜHLINGSFRITTATA mit Farfalle

*Frittata di pasta primavera*

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](http://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 Wachteleier
- 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 Spiegeleier 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](http://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 **KAPERN** 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 Zucchinis 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 getrockneten Kapern bei großer Hitze braten, bis sie beginnen knusprig zu werden. Die Butter dazugeben und alles kurz weiterrösten. Die Zucchinis 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 Zitronenmayo sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **25 Minuten**



## Staudensellerie auf Pistaziencreme

*Sedano con crema di pistacchi*

FÜR 4 PERSONEN

- 250 g ungesalzene **PISTAZIEN** mit Schale
- 4 Stangen **STAUDESELLERIE**

### 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 untermixen. 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**

Fotos: © Gunda Dittich/Brandstätter Verlag (3); PR (1)



# Das Buch für Italien-Fans

FÜR NUR  
**24,90**  
EURO

DIE GESCHENKIDEE



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

220 Seiten



AB SOFORT BESTELLEN UNTER: [WWW.SOISSTITALIEN.DE/100-REZEPTE](http://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 Himbeersofse*

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 45 Minuten  
zzgl. 2,5 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 vertei-

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

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten  
zzgl. 4,5 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 Sahnemischung 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](http://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. Herzhafte Gerichte 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 Kaffeepackung mit Aromaschutzventil versehen, beträgt

die Haltbarkeit des Röstkaffees in der geschlossenen Verpackung 18 Mona-

te. 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 sortierten Lebensmittelhandel erhältlich sowie online bestellbar unter [www.segafredoshop.de](http://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 überlieferter 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](http://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](http://www.bolzano-bozen.it)

## Italiano - Deutsch

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

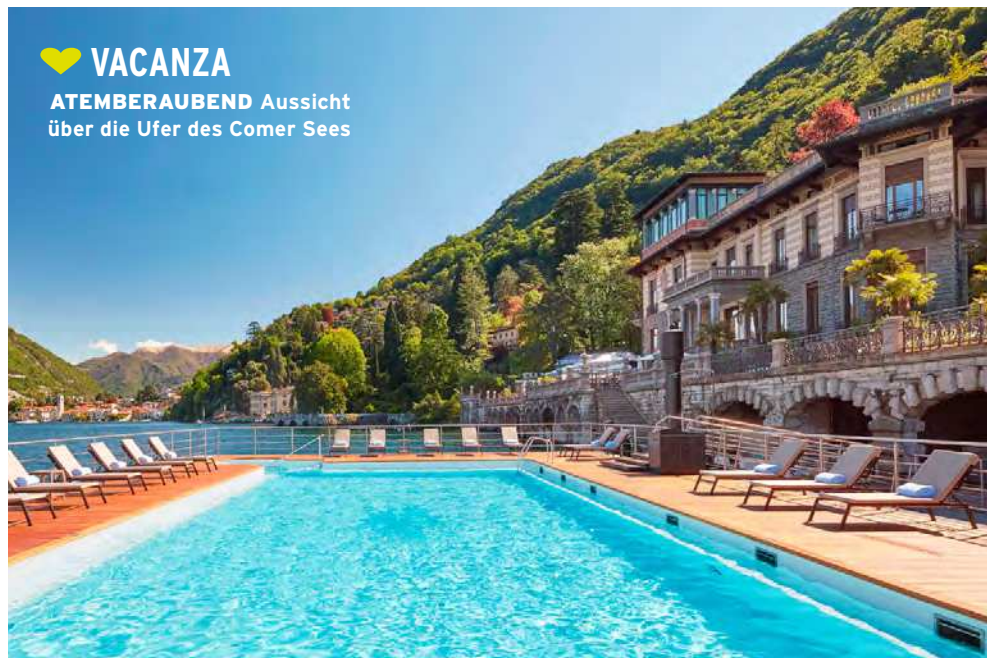


# LA DOLCE VITA

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

## ♥ VACANZA

**ATEMBERAUBEND** Aussicht  
über die Ufer des Comer Sees



## 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](http://www.mandarinoriental.com/lake-como)

Fotos: Verkehrsamt Bozen/Manuela Tessaro (1), PR (9) |  
Illustrationen: gettyimages/UsaAlisa (1), Gyzelle (1)



♥ GUSTO

## 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](http://www.sweetpoppet.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](http://www.hydrangeaworld.com/de)



## Süß, lecker & leicht

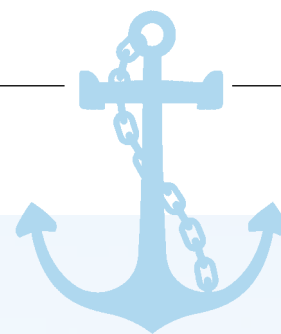
Mit diesen Eissorten darf ruhig mal über die Strenge geschlagen werden, denn das Eis von Oppo enthält keinen Zucker, sondern nur natürliches Stevia. Das hat keinerlei Kalorien und sorgt doch für eine herrliche Süße. Natives Kokosöl und frische Milch von Weidekühen bilden die Basis der Eiscreme. Sie ist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

### 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**



### 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**

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

**falkemia**  
[falkemia-shop.de](http://falkemia-shop.de)



A low-angle, upward-looking photograph of several people's hands holding wine glasses, clinking them together in a toast. The glasses are filled with red and white wine. In the background, the faces of several people are visible, looking upwards with smiles. The scene is set outdoors against a bright blue sky with green foliage visible at the top and bottom edges. The overall mood is festive and social.

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

Fotos: gettyimages/jodeluxe (1), © Vanessa Jansen (1) | Illustration: Anne Wasserstrahl (1)





**FLADENBROT-  
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 vom 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 Cranberrys

*Chiocciole di pizza con caprino e mirtilli rossi*

FÜR 16 STÜCK

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

**1** Ziepengouda 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. Cranberrys, 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 herzhaft 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**

Fotos: © Vanessa Jansen (1); PR (1)





## Fladenbrot-Bruschetta mit Thunfischcreme

*Bruschetta di schiacciata 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 waagrecht 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



# „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](http://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 Espresso-Tassen von Segafredo. Teilnahme unter [www.soisstitalien.de/Verlosung](http://www.soisstitalien.de/Verlosung). Teilnahmeschluss ist der 30.4.2020. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Spende, Geschenk	↘	Schöpf- löffel	Kriemhilds Mutter	↘	US-Schau- spielerin (Meryl)	Frauen- held, Schönling	Kfz.-Z.: Ebersberg	Neckar- zufluss	↘	Gleich- stellung	↘	kleine Mahl- zeiten
Be- tonungs- zeichen	→			↻ 11	leises Murmeln	→						
Inhaber einer Gaststätte	→									Innzufluss bei Landeck		Ausruf der Freude
↻ 6					Gemenge, Melange	→			↻ 1			↘
einged- ickter Fruchtsaft	↘	Ente in der Fabel	franz.: Meister		Witzfigur: Klein ...		Floß- schiebe- stange	→				
↻							witzige Filmszene	amerik. Normie- rungsbe- hörde	→			↻ 10
Büro- utensil		schaumige Süßspeise			Getreide- art	→	↻ 5				Präfix: neben[her]	
Abk.: Body- Mass- Index	→				voll- brachte Handlung		schmalere Spalt	span. Appetit- happchen	→		↻ 2	
ital. Fisch- speise (sardischer Kaviar)	→							↘	Einwand, Einschrän- kung	Bittformel im gottes- dienstl. Gesang		Früchte- brannt- wein
Fluss zum Kaspi- schen Meer	→			↻ 3	Bier vom Fass ein- schenken		Geschäfts- zimmer	→				↘
↻							bargeldlos		Ferment im Kälber- magen	→		
ruhig, besonnen		Back- masse	Winkel- maß- einheit	→	poet.: das Blau des Himmels	→			Teil des Gebisses		Schau- spieler	
↻ 9					internat. Schrift- steller- verband	→			Gewürz	↻ 8		
kleine Brücke		Schrei	→				Kaffee- sorte	→				↻ 7
↻					Kosenamen einer span. Königin †	→			engl.: Heim, Heimat	→		
griech. Fladenbrot		span. gehoben: Herr	→				Rennpferd, Sport- wagen	↻ 4				

**Lösungswort**

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

so isst  
Italien

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

## 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

(redaktion@so-isst-italien.de)  
Kristine Fröhlich, Henrike Wölfl, Ronja Bardenhagen,  
Vivien Koitka, Bruntje Thielke, Hanna Kirstein, Eric Kluge,  
Hannah Hold, Svenja Rudolf, Madeline Bartsch, Miriam  
Drechsler, Maren Kanitz, Pia Tessmann, Tessa Prignitz

### Mitarbeiter

Alexandra Panella, Claudia Horn, Cettina Vicenzino

### Lektorat

Gabi Hagedorn

### Fotografen

Frauke Antholz, Ira Leoni, Tina Bumann, Désirée Peikert,  
Katharina Küllmer, Annamaria Zinnau, Anna Gieseler,  
Kathrin Knoll

### Grafik und Bildbearbeitung

Anne Wassertrahl, 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](http://www.falkemedia.de)

### Produktionsmanagement/Druck

impress GmbH, [www.impress-media.de](http://www.impress-media.de)

### Vertrieb

VU Verlagsunion KG, Meißberg 1, 20086 Hamburg

### Vertriebsleitung

Hans Wies, VU Verlagsunion KG ([hans.wies@verlagsunion.de](mailto:hans.wies@verlagsunion.de))

### Bezugsmöglichkeiten

Abo, Zeitschriften- und Buchhandel, Bahnhöfe, Flughäfen,  
falkemedia-Shop ([www.falkemedia-shop.de](http://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 entgegengenommen. Sie müssen frei von  
Rechten Dritter sein. Mit der Einsendung gibt der Verfasser die Zustimmung  
zum Abdruck des Manuskriptes auf Datenträgern der Firma falkemedia.  
Ein Einsenden garantiert keine Veröffentlichung. Honorare nach Vereinbarung  
oder unseren AGB. Für unverlangt eingesandte Manuskripte  
übernimmt der Verlag keine Haftung.

### Urheberrecht

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

### Veröffentlichungen

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

### Haftungsausschluss

Für Fehler 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](http://www.falkemedia.de) | ISSN 2192-2144



falkemedia





# Spannende Rezepte

# für das ganze Jahr

STÖBERN SIE DURCH UNSER SORTIMENT  
UND ENTDECKEN SIE UNSERE SONDERAUSGABEN!



IM PRAKTISCHEN  
KOMPAKTFORMAT



**JETZT BESTELLEN**

+49 431 200 766 0

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

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







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 À 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

1 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 (À 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. 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 Limettenscheiben, 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:*

## ARTISCHOCKEN ...

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

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



Die angekündigten Themen sowie die Rezeptauswahl können sich kurzfristig ändern.  
Fotos: Liv Triss/arsen/Shutterstock.com (1); gettyimages/Amma\_Bondarenko (1); wjaic (1); Tina Bunann (1)

## 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.



## 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!



# Jetzt die <sup>so isst</sup> *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](http://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 Kupa 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](http://www.schott-zwiesel.com) | [shop.zwiesel-kristallglas.com](http://shop.zwiesel-kristallglas.com)

SCHOTT  
**ZWIESEL**

**Tritan®** protect