

SONDERHEFT

so 1set

## Italien

AUSGABE 1 | 2020

6,50 EURO

AT 6,50 € • CH 11,20 CHF

LU | BE 7,70 €

NL 7,90 € • IT 8,20 €

  
falkmedia

## PASTA-SPEZIAL

**PASTA-  
EINMALEINS**  
Mit vielen Tipps  
& Tricks zum  
Nudelprofi

**Grandioso!**WUNDERBARE IDEEN FÜR  
TAGLIATELLE, PENNE & CO.:

- \* Einfach: Selbst gemachte Pasta
- \* 20 schnelle Nudelgerichte
- \* Klassiker: Bolognese und mehr
- \* Fürs Gartenfest: Pastasalate
- \* 5-mal Nudeln zum Abnehmen



**LEICHT & LECKER**  
Fusilli mit gebackenem  
buntem Gemüse

**63 UNSERE BESTEN  
REZEPTE**  
für Pastagerichte wie in Italien

Ravioli &amp; Tortellini | One-Pot-Pasta | Cannelloni | Vegetarische Nudeln u.v.m.



# Leben Sie ab heute gesünder mit der Heilkraft der Natur!

Mehr als 100 Tipps und Rezepte

Faszien-Training nach dem Ninja-Prinzip

Deutschland: 5,50 EUR, Österreich: 6,10 EUR, Benelux: 6,50 EUR, Italien: 6,50 EUR, Schweiz: 8,30 CHF, Spanien: 6,50 EUR

NaturApotheke

HEILWISSEN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTES LEBEN

312020 www.naturapotheke-magazin.de 5,50 Euro

34 Wildpflanzen-Porträts

Vergessenes Heilwissen  
So wecken Sie neue Energie mit Hafer und Bitterstoffen

Rendezvous mit sich selbst  
Unser Kreativ-Programm für jeden Tag

Tibetische Medizin  
Jetzt testen, welcher Ernährungstyp Sie sind

Stärken Sie Ihr Herz  
Mit Herbstzeitlose, Weißdorn und Wurmkraut

Die besten Tricks der Pflanzen

So bleiben Sie jung

Schöne & Haare mit

Ackerschachtelhalm, Apfel, Brennessel, Engelwurz, Frauenmantel, Heidelbeere, Nachtkerze, Rosenwurz, Rosmarin

Jetzt 2 Ausgaben  
für nur 7,50 €  
frei Haus

Bestell-Nr.:NA17ONM

## 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



**Liebe Leserin, lieber Leser,**

Nudeln kann man natürlich im Supermarkt kaufen und dagegen spricht gar nichts – besonders wenn es schnell gehen soll, greifen wir gerne darauf zurück. Aber mal ehrlich: So richtig lecker wird es doch erst, wenn man bereits bei der Nudelproduktion selbst die Finger im Spiel hatte. Daher zeigen wir Ihnen in dieser Spezial-Ausgabe von „So is(s)t Italien“, wie aus Mehl oder Grieß, Wasser und/oder Eiern **mit einer Extraktion Liebe die Basis für köstliche Pasta gerichte entsteht**, mit denen Sie alle am Tisch begeistert – versprochen!

Wir starten mit den **Klassikern Spaghetti alla carbonara, Tagliatelle al ragù und Fusilli alla puttanесca**. Sie schmecken so gut wie im Italienurlaub. Darüber hinaus beweisen wir, dass es für jeden Anlass das richtige Nudelgericht gibt, und präsentieren Ihnen tolle Pastaideen für Gäste, schnelle Varianten für den Alltag, Nudelsalate für das nächste Picknick,

kunstvoll geformte oder gefüllte Pasta und gesunde Nudelalternativen für unbeschwerten Genuss. Damit Sie sichergehen können, dass alles ganz leicht gelingt, finden Sie im Magazin **einige hilfreiche Ratgeber**. Zudem empfehlen wir Ihnen in zahlreichen Warenkunden gute Produkte der italienischen Küche.

Wie serviert man Pasta eigentlich in Venetien und auf Sardinien? Wir verraten es Ihnen mit **authentischen Rezepten** der beiden italienischen Regionen. Noch mehr Dolce Vita erleben Sie mit den Gerichten unserer italienischen Genussprofis Cettina Vicenzino und Daniela und Felix Partenzi, die Ihnen ihre Pasta-Geheimrezepte offenbaren. So schmeckt Italien!

**Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Lektüre!**

Herzlichst, Ihre „So is(s)t Italien“-Redaktion



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

**38**  
**PASTASALATE**  
*Ideal für Picknick,  
Mittagspause und Grillfest*



**64 Kunstvoll geformte Pasta**  
*Wahre Meisterwerke aus Nudelteig*

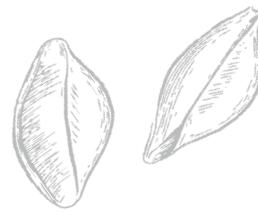


**76 Pasta für Gäste**  
*Nudelgerichte mit Raffinesse*



**88 Italienische Regionen**  
*Eine Genussreise nach  
Venetien und Sardinien*

# INHALT



**03 Editorial** Worum geht's in dieser Ausgabe? \* **06 Rezeptfinder** Praktischer Überblick \* **08 Wörterbuch**

Lernen Sie Italienisch! \* **36 Ratgeber: Pastazubereitung** Tipps und Tricks für die Teigherstellung und fürs richtige Kochen von Nudeln \* **86 Ratgeber: Pastasoße und Pesto** Grundrezepte und Empfehlungen \* **104 Ciao Italia!** Unsere Serviceseiten

**126 Ratgeber: Gesunde Pasta** Vollwertige Alternativen zur Weizennudel \* **128 Buchtipps** Unsere Lektüreempfehlungen

**130 Impressum** Wer hat am Magazin mitgewirkt?

## 48 Italienische Starköche

Cettina Vicenzino und Daniela & Felix Partenzi



FOTOS Ira Leon (4); © Claudio Del Principe, AT Verlag / www.al-verlag.ch (1); gettyimages/Deepbluet (1); Cettina Vicenzino (1); © EMF/Sabrina Sie Daniels (1) | ILLUSTRATION FedorAnisimov/Shutterstock.com (1)

## 10 Pasta für jeden Tag

Tolle Rezeptideen für die Alltagsküche



## 116 Gesunde Pasta

Gerichte mit Nudeln aus Hülsenfrüchten



## 106 Gefüllte Pasta

Ravioli, Tortellini und Cannelloni



## 24 Pastaklassiker

Carbonara & Co., von allen geliebt

# REZEPTFINDER

**Pasta für jeden Tag**

S. 13 Mafaldine mit Pistazien-Minz-Pesto    S. 13 Pasta-Frittata mit Oliven und Majoran    S. 14 Sommer-Minestrone    S. 14 Fusilloni mit Spargel, Pancetta und Pesto-Soße

S. 17 Schnelle Sommerpasta mit kalter Tomatensoße    S. 17 One-Pot-Pasta mit Lammhack    S. 18 Farfalle mit Pesto und Schweinedeckchen    S. 18 Spinat-Spaghettinester    S. 21 Fusilloni mit gebackenem buntem Gemüse

S. 21 Ziegenkäse-Orecchiette mit Walnüssen    S. 22 Fusilli mit Hackbällchen in Tomatensugo    S. 22 Piccata milanese mit Spaghetti Napoli    **Pastaklassiker**    S. 27 Spaghettini alle vongole

S. 28 Fusilli alla puttanesca    S. 31 Spaghetti alla carbonara    S. 32 Rigatoni alla Norma    S. 34 Tagliatelle al ragù    S. 35 Penne all'arrabbiata

**Leckere Pastasalate**

S. 41 Pastasalat mit Kirschtomaten und Mozzarella    S. 41 Grüner Nudelsalat mit Thunfisch    S. 42 Pennesalat mit Radieschen & Erbsenpesto    S. 42 Pastasalat mit Feigen, Rucola und Fontina

S. 45 Farfallasalat mit Zuckerschoten & Erdbeeren    S. 45 Pennesalat mit Gemüse & Kräuterdressing    S. 46 Nudelsalat mit gegrillten Zucchini & Garnelen    S. 46 Farfallasalat mit Rucolapesto & Hähnchen

**Italienische Starköche**

S. 52 Pasta mit Sardinen (reich & arm)    S. 55 Pastatörtchen mit Fleischsoße und Auberginen    S. 56 Pasta mit Frühlingsgemüse und Ricotta    S. 60 Linguine mit Mandelpesto    S. 60 Maccheroni mit Zucchini und Minze



S. 63 Penne mit frischem Gartengemüse



S. 63 Spaghetti alla puttanesca mit Paprika

## Kunstvoll geformte Pasta



S. 67 Strichetti mit Wirsing und Salsiccia



S. 68 Chiusoni oder Macarrones de Busa



S. 70 Fagottini mit Gambretti und Venusmuscheln



S. 71 Campanelle carbonara mit Zucchiniblüten



S. 72 Schwarze Tortelli mit Oktopus

## Pasta für Gäste



S. 79 Pasta mit Wildschweinragout



S. 80 Quitten-Sellerie-Ravioli mit Radicchio



S. 83 Rindermedaillon mit Pasta, Pilzen & Rotweinsoße



S. 84 Steinbeißerfilet mit Maronenhaube & Mafaldine



S. 85 Hirschragout mit Rigatoni & Knusperbröseln

## Italienische Regionen



S. 92 Schwarze Spaghetti mit Meeresfrüchten



S. 95 Spaghetti mit Radicchio und Cannellinibohnen



S. 96 Tagliatelle mit Leber



S. 101 Sardische Gnocchetti mit Garnelen & Puntarelle



S. 101 Maharrones mit Tomatensoße und Kartoffeln



S. 102 Spaghetti mit Bottarga



S. 102 Fregola mit Krustentieren



## Gefüllte Pasta



S. 109 Tomatentortellini mit Garnelen



S. 109 Brunnenkresse-Spinat-Cannelloni



S. 110 Spargelravioli mit gebratenen Tomaten



S. 110 Kräuter-Ricotta-Cannelloni



S. 113 Ravioli mit Gorgonzola-Spinat-Füllung



S. 113 Pastaschnecken mit Kraut



S. 114 Kürbisravioli in Salbeibutter



S. 114 Schneller Tortellini-Salat



## Gesunde Pasta



S. 119 Rote-Bete-Casarecce



S. 120 Garnelen-Salicornia-Spaghetti



S. 123 Orangen-Portulak-Nudelsalat



S. 124 Spaghetti-Frittata



S. 125 Grüne Frühlings-Minestrone



Buon appetito!





# WÖRTERBUCH

*Lernen Sie mit uns Italienisch! Schneiden Sie unser kleines Wörterbuch einfach aus, hängen es an den Kühlschrank und werden Sie zum Italienisch-Profi!*

## Pasta zu Hause selber machen

*Fare la pasta fresca in casa*

**Hast du Pasta schon einmal selbst gemacht?**

*Hai mai fatto la pasta in casa?*

**Wie viel Wasser benötigt man für einen Teig mit 500 g Mehl?**

*Quanta acqua serve per fare l'impasto con 500 grammi di farina?*

**Kannst du mir bitte das Nudelholz geben?**

*Mi passeresti il matterello?*

**Ich brauche noch etwas mehr Mehl.**

*Mi serve un altro po' di farina.*

**Welche ist deine liebste Pastasorte?**

*Qual è il tuo tipo di pasta preferito?*

**Kannst du bitte die Pasta abgießen?**

*Potresti scolare la pasta?*

**Ich bevorzuge Eiernudeln.**

*Preferisco la pasta all'uovo.*

**Pasta aus Hartweizengrieß schmeckt mir am besten.**

*La pasta di semola di grano duro è la mia preferita.*

**Ich liebe gefüllte Pasta in allen Variationen.**

*Amo la pasta ripiena in tutte le salse.*

**Kompliment, die Pasta ist auf den Punkt gegart!**

*Complimenti, la pasta è cotta a puntino!*

**Nudeln lieber nicht abschrecken!**

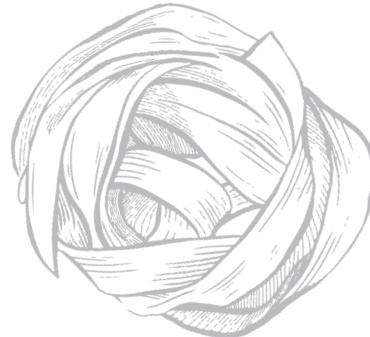
*Non passare la pasta appena scolata sotto l'acqua!*

**Der Gast wartet immer auf die Pasta – nicht umgekehrt.**

*È l'ospite che aspetta la pasta, non viceversa.*

**die Bandnudeln**

*le tagliatelle*



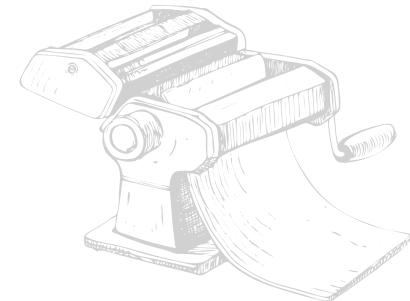
**die Röhrennudeln**

*i rigatoni*



**die Pastamaschine**

*l'impastatrice*



**das Nudelsieb**

*lo scolapasta*

**die Handfertigkeit**

*la manualità*

**den Teig zubereiten**

*preparare l'impasto*

**den Teig ausrollen**

*stendere l'impasto*

**den ausgerollten Teig in Form bringen**

*dare forma alla pasta*



# PASTA PER TUTTI I GIORNI



## Pasta für jeden Tag

Wir alle wissen: Leicht zubereitete Gerichte mit Fusilli, Spaghetti, Farfalle & Co. sind die **WUNDERWAFFE IM ALLTAG**. Diese leckeren Kreationen werden von nun an auch Ihren Speiseplan bereichern



## FUSILLI

*mit Hackbällchen in  
Kräuter-Tomatensugo*

Rezept auf Seite 22





Mit knusprigem  
Highlight  
/



## Mafaldine mit würzigem Pistazien-Minz-Pesto und Kirschtomaten

*Mafaldine con pesto di pistacchi e menta e pomodorini*

FÜR 4 PERSONEN

200 g Pistazien mit Schale, geröstet, gesalzen • 400 g Mafaldine • 1 Schalotte • 2 Knoblauchzehen • 150 g Kirschtomaten  
 1/2 Ciabatta • 1 Bund Minze • 60 g frisch geriebener Pecorino  
 1 EL Honig • 110 ml natives Olivenöl extra • 1 EL Butter • etwas Zucker • 200 g Ricotta • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

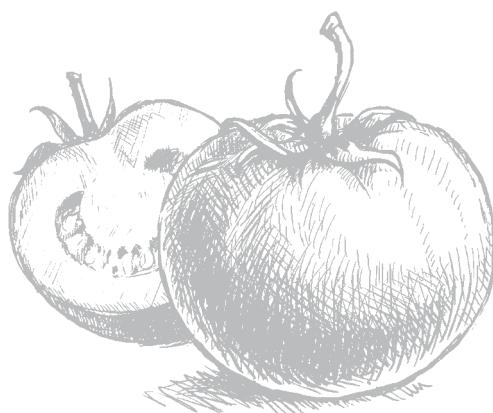
1 Die Pistazien schälen. Die Mafaldine nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Tomaten waschen und halbieren. Das Ciabatta in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Alles beiseitestellen.

2 Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen, dann mit Pistazien, Pecorino, Honig und 70 ml Olivenöl in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

3 In zwei Pfannen parallel jeweils 2 EL Olivenöl erhitzen. In der einen Pfanne die Ciabattawürfel unter Wenden von allen Seiten goldbraun anrösten, in der anderen Schalotte und Knoblauch glasig andünsten. 1 EL Butter und Tomaten zur Schalottentomatenmischung geben und alles weitere 3 Minuten dünsten. Den Mix mit Zucker und etwas Salz würzen.

4 Die Mafaldine abgießen und tropfnass mit dem Pistazien-Minz-Pesto vermischen. Die Pasta auf Teller verteilen. Die Tomaten obenauf geben und je 1 Klecks Ricotta auf die Pasta geben. Das Gericht mit den Ciabatta-Croûtons garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



## Pasta-Frittata mit Oliven, Majoran und Schnittlauch

*Frittata di pasta con olive, maggiorana ed erba cipollina*

FÜR 4 PERSONEN

200 g Spaghetti • 4 EL natives Olivenöl extra • 250 g Zucchini  
 200 g Kirschtomaten • 50 g schwarze Oliven, entsteint  
 100 g Feta • 3 Stiele Majoran • 1/2 Bund Schnittlauch • 6 Eier  
 etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen, dann abgießen, abtropfen lassen und mit 2 EL Olivenöl in einer Schüssel vermengen. Vollständig auskühlen lassen.

2 Die Zucchini putzen und in Würfel schneiden. Die Tomaten halbieren. Das Gemüse mit den Oliven zu den Nudeln geben und alles gut miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Feta zerbröckeln. Majoran waschen, trocken schütteln und grob hacken. Die Eier in einer Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Majoran unterrühren.

3 Das restliche Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Spaghettimasse darin verteilen, mit Feta bestreuen und mit der Eimasse gleichmäßig übergießen. Bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten stocken lassen. Den Deckel abnehmen und die Frittata weitere 5 Minuten offen garen.

4 Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Pasta-Frittata in Stücke teilen und mit Schnittlauch bestreuen, dann sofort oder lauwarm abgekühlt servieren.

**TIPP:** Die Pasta-Frittata eignet sich toll dafür, Gemüsereste zu verbrauchen. Auch bei der Nudelsorte können Sie variieren oder unterschiedliche Nudelsorten miteinander kombinieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



## Sommer-Minestrone

*Minestrone estivo*

FÜR 4 PERSONEN

**2** Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen • 200 g Karotten • 400 g Tomaten • 80 g Pancetta • 3 EL natives Olivenöl extra • 1 EL Tomatenmark • 800 ml Gemüsebrühe • 200 g Ditalini • 240 g Cannellinibohnen (Dose) • 300 g Zucchini • 100 g Babyspinat • 200 g grüne Bohnen • 80 g frisch geriebener Parmesan • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Karotten ebenfalls schälen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren, dann vom Stielansatz befreien und in Würfel schneiden. Den Pancetta fein würfeln.

**2** Das Öl in einem Topf erhitzen und den Pancetta darin anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Karotten dazugeben und kurz mitbraten. Tomatenmark einrühren, mit Gemüsebrühe ablöschen und alles aufkochen, salzen und pfeffern. Tomaten und Ditalini dazugeben und alles zugedeckt 12 Minuten garen.

**3** Inzwischen Cannellinibohnen in ein Sieb gießen, abspülen und abtropfen lassen. Die Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Bohnen waschen, putzen und ggf. in mundgerechte Stücke schneiden. Alles in den letzten 4 Minuten der Minestrone-Garzeit dazugeben und mitgaren.

**4** Die Minestrone erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf Suppenteller verteilen, mit geriebenem Parmesan bestreuen und sofort servieren.

**TIPP:** Die Minestrone eignet sich toll, um Reste von al dente gegarter Pasta zu verarbeiten – diese nur kurz darin erwärmen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

## Fusilloni mit gebratenem Spargel, Pancetta und Zitronen-Pesto-Soße

*Fusilloni con asparagi, pancetta e salsa di pesto e limone*

FÜR 4 PERSONEN

**250 g weißer Spargel • 250 g grüner Spargel • 1 Knoblauchzehe • 50 g Pinienkerne • 1 Bund Basilikum • 1 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und Saft) • 50 g frisch geriebener Parmesan zzgl. etwas mehr zum Garnieren • 6 EL natives Olivenöl extra • 400 g Fusilloni • 50 g Pancetta • 250 g Sahne • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

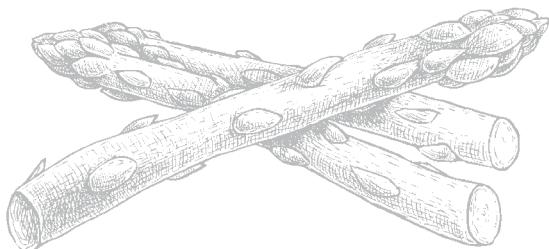
**1** Spargel waschen. Den weißen Spargel komplett, den grünen Spargel im unteren Drittel schälen. Vom gesamten Spargel die holzigen Enden abschneiden. Die Spargelstangen waschen und in Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen.

**2** Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Basilikum, bis auf etwas zum Garnieren, mit der Hälfte der Pinienkerne, dem Knoblauch, der Zitronenschale, dem Parmesan und 5 EL Olivenöl in einem hohen, schmalen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren.

**3** Die Fusilloni nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. In der Zwischenzeit das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Spargel unter Rühren 6–8 Minuten darin braten. Die Fusilloni abgießen, dabei ca. 200 ml des Kochwassers auffangen. Die Pasta abtropfen lassen.

**4** Den Pancetta in grobe Würfel schneiden und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne knusprig braten. Sahne, Pesto und Zitronensaft zum Spargel geben. Das Kochwasser dazugeben. Alles aufkochen und kurz einkochen lassen, dann mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Pasta mit der Zitronen-Pesto-Soße vermengen, dann auf Teller verteilen und mit Basilikum, gebratenem Pancetta, restlichem Parmesan und Pinienkernen bestreuen. Das Gericht sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten





## Pasta und Spargel in Perfektion





Ratzfatz fertig  
und so lecker!



## Schnelle Sommerpasta mit kalter Tomatensoße

*Pasta estiva veloce con sugo di pomodori freddo*

FÜR 4 PERSONEN

**1 Ochsenherztomate • 8 gelbe Kirschtomaten • 1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe • 1/2 roter Peperoncino • 1/2 Bio-Limette  
(abgeriebene Schale und Saft) • 6 EL natives Olivenöl extra  
400 g Farfalle • etwas frisch gehobelter Parmesan • einige  
Basilikumblättchen • etwas Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer**

**1** Alle Tomaten waschen und vom Stielansatz befreien. Die Ochsenherztomate in kleine Würfel schneiden, die gelben Kirschtomaten vierteln. Die Schalotte schälen und sehr fein würfeln, den Knoblauch schälen und fein hacken. Peperoncino waschen, entkernen und fein hacken.

**2** Tomaten, Schalotte, Knoblauch und Peperoncino in einer großen Schüssel mit Limettenschale, -saft und Olivenöl verrühren. Die Mischung kräftig salzen und pfeffern.

**3** Die Farfalle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen, dann abgießen und sofort mit der kalten Tomatensoße vermengen. Die Pasta dann auf Teller verteilen, mit gehobelter Parmesan und Basilikumblättchen bestreuen und sofort servieren.

**TIPP:** Die Tomatenmischung können Sie bereits am Vortag zubereiten und im Kühlschrank durchziehen lassen, sie sollten sie aber ca. 20 Minuten vor der Verwendung wieder Zimmertemperatur annehmen lassen. Wer mag, kann den Tomatenmix auch als Bruschetta-Belag verwenden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



## One-Pot-Pasta mit Lammhack

*One pot pasta con macinato di agnello*

FÜR 4 PERSONEN

**2 Knoblauchzehen • 1 Bund Frühlingszwiebeln • 350 g Kirschtomaten • 2 EL natives Olivenöl extra • 400 g Lammhack  
400 g Rigatoni • 200 g Sahne • 1 l heiße Gemüsebrühe • 5 Stiele Basilikum • 50 g frisch geriebener Parmesan • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Den Knoblauch schälen und hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Stücke schneiden. Die Kirschtomaten waschen. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Das Hackfleisch darin bei großer Hitze 2–3 Minuten krümelig anbraten.

**2** Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Kirschtomaten und Rigatoni zum Hackfleisch geben. Sahne und heiße Brühe in den Topf gießen. Alles unter gelegentlichem Rühren aufkochen und bei kleiner Hitze in ca. 15 Minuten garen, bis die Pasta al dente ist.

**3** Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und klein schneiden. Die Pasta mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken, dann auf Teller verteilen, mit Basilikum und Parmesan bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

### Variante

**SIE MÖGEN GEFLÜGEL?** Ersetzen Sie das Lammhack einfach durch 400 g in große Würfel geschnittenes Hähnchenbrustfilet. Dieses wie oben beschrieben im Olivenöl anbraten und mit den anderen angegebenen Zutaten zur One-Pot-Pasta verarbeiten. Anstelle von Gemüsebrühe können Sie für ein noch kräftigeres Geflügelaroma auch Hühnerbrühe verwenden. *Buon appetito!*



## Farfalle mit Basilikum-Minz-Pesto, gebratenem Schweinemedailon und gerösteten Mandeln

*Farfalle al pesto di basilico e menta, medaglioni  
di maiale e mandorle tostate*

FÜR 4 PERSONEN

80 g Mandelkerne, grob gehackt • 1 Bund Basilikum • 1/2 Bund Minze • 1 Knoblauchzehe • 80 g frisch geriebener Parmesan  
1 TL Bio-Zitronenschale • 7 EL natives Olivenöl extra  
400 g Farfalle • 4 Schweinemedailons • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die gehackten Mandeln ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann auskühlen lassen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Knoblauch schälen und grob hacken.

2 Die Hälfte der gerösteten Mandeln mit Kräutern, Knoblauch, Parmesan und Zitronenschale in ein hohes, schmales Gefäß geben. 6 EL Olivenöl dazugeben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Farfalle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Die Schweinemedailons trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Medailons darin unter Wenden kurz scharf anbraten, dann bei kleiner Hitze gar ziehen lassen.

4 Die Farfalle abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Das Pesto mit etwas Kochwasser bis zur gewünschten Konsistenz verrühren. Pesto und Farfalle gut vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen und jeweils 1 Schweinemedailon obenauf geben. Das Gericht mit den übrigen gerösteten Mandeln garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

## Spinat-Spaghettinester

*Nidi di spaghetti con gli spinaci*

FÜR 4 PERSONEN

300 g Spaghetti • 4 EL Semmelbrösel • 400 g junger Blattspinat • 1 EL Butter • 200 g Kochschinken • 2 Eier • 4 EL Sahne  
80 g geriebener Taleggio • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen, dann abgießen und mit Semmelbröseln vermischen. Kleine Nudelnester drehen und diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Den Blattspinat verlesen und von groben Stielen befreien, dann waschen und trocken schleudern. Die Butter in einem Topf erhitzen. Den Spinat dazugeben und kurz zusammenfallen lassen, dann mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Den Kochschinken würfeln. Die Eier mit Sahne verquirlen, den Taleggio untermischen. Die Eimischung kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat und Schinken vermengen und in die Mitte der Spaghettinester geben. Die Eimischung vorsichtig darübergießen. Die Nudelnester im unteren Drittel des vorgeheizten Ofens ca. 15 Minuten backen.

**TIPP:** Sie können die Spaghettinester auch mit einer würzigen hellen Soße servieren, diese passt wunderbar zum Spinat.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



### Variante

**LUST AUF ABWECHSLUNG?** Anstelle der Spinat-Kochschinken-Mischung können Sie auch andere Zutaten nach Wahl für das Topping der Spaghettinester verwenden. Probieren Sie beispielsweise einen Mix aus 1 klein gewürfelten roten Paprikaschote, 1 EL gehacktem Oregano und einigen Chiliflocken. Diesen einfach auf die geformten Nester geben. Anstelle von Taleggio können Sie auch gewürfelte Mozzarella in die Eimischung geben.



Nudelglück in  
kleinen Portionen



Einfach wunderbar  
aromatisch!



## Fusilloni mit gebackenem buntem Gemüse

*Fusilloni con verdure al forno*

FÜR 4 PERSONEN

**1** Zucchini • 1 kleine Aubergine • 1 gelbe Paprikaschote • 1 Karotte  
**3** Knoblauchzehen • 1 Peperoncino • 10 schwarze Oliven mit Stein  
**5** EL natives Olivenöl extra • 250 g stückige Tomaten (Dose)  
**400 g** Fusilloni • 4 Stiele Basilikum • etwas Salz und frisch  
 gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zucchini, Aubergine und Paprika waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Karotte schälen, von den Enden befreien und in Stifte schneiden. Knoblauch ungeschält mit dem Messer andrücken. Peperoncino entkernen und in Ringe schneiden.

**2** Das gesamte vorbereitete Gemüse mit Knoblauch, Peperoncino und Oliven auf ein tiefes Blech geben. Alles mit Olivenöl beträufeln und kräftig salzen und pfeffern, dann vermengen und 25 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Zwischendurch wenden. Die stückigen Tomaten untermengen und das Gemüse ca. 5 Minuten weiterbacken.

**3** Die Fusilloni nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und bis zur Verwendung beiseitelegen. Die Fusilloni abgießen und tropfnass zurück in den Topf geben. Das gebackene Gemüse dazugeben, dabei die Knoblauchzehen aussortieren, und alles vorsichtig vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen und mit Basilikumblättchen garniert sofort servieren.

**TIPP:** Sie können dieses Gericht auch im Handumdrehen zu einem Nudelsalat abwandeln. Dazu 3 EL Balsamicoessig dazugeben und den Salat lauwarm abgekühlt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

TITEL-  
REZEPT



## Ziegenkäse-Orecchiette mit karamellisierten Walnüssen

*Orecchiette al caprino con noci caramellate*

FÜR 4 PERSONEN

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

**1** Den Zucker in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze goldbraun karamellisieren lassen. Das Karamell vom Herd nehmen und die Walnüsse rasch unterrühren. Den Mix auf ein Stück Backpapier geben, dann vollständig erkalten lassen.

**2** Die Orecchiette nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und beides darin glasig andünsten. Mit Weißwein und Brühe ablöschen und kurz aufkochen lassen. Sahne und Ziegenkäse unterrühren und alles bei mittlerer Hitze 10 Minuten einköcheln lassen.

**3** Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Ziegenkäsesoße mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Pasta abgießen und tropfnass mit der Soße vermengen, dann auf Teller verteilen. Das Gericht mit Rucola und karamellisierten Walnüssen garnieren und sofort servieren.

**TIPP:** Wer mag, bestreut seine Pasta kurz vor dem Servieren zusätzlich mit etwas frisch geriebenem Pecorino. Für eine fruchtige Note, die hervorragend mit den Aromen von Ziegenkäse und Walnüssen harmoniert, können Sie 50 g getrocknete Feigen grob hacken und zur Soße geben.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten





## Fusilli mit Hackbällchen in Kräuter-Tomatensugo

*Fusilli con polpette al sugo di pomodoro ed erbe aromatiche*

FÜR 4 PERSONEN

**1 Zweig Rosmarin • 6 Stiele Oregano zzgl. etwas mehr zum Garnieren • 2 rote Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen • 500 g Rinderhack • 1 Ei • ca. 5 EL Semmelbrösel • 3 EL natives Olivenöl extra • 1 TL Zucker • 3 EL Balsamicoessig • 800 g geschälte Tomaten (Dose) • 400 g Fusilli • 40 g gehobelter Parmesan • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Nadeln bzw. Blättchen abzupfen und hacken. Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken. Hackfleisch mit Ei, Semmelbröseln, der Hälfte der Kräuter sowie der Hälfte des Knoblauchs in einer Schüssel vermengen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse walnussgroße Bällchen formen und diese bei großer Hitze in einer großen Pfanne in Öl anbraten, bis sie rundherum Farbe angenommen haben. Sie müssen noch nicht gar sein. Aus der Pfanne nehmen.

**2** In derselben Pfanne Zwiebeln und übrigen Knoblauch im Bratfett anbraten. Zucker und restliche Kräuter dazugeben und mitbraten, bis der Zucker leicht karamellisiert ist. Alles mit Balsamicoessig ablöschen, dann die geschälten Tomaten dazugeben und alles bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Den Tomatensugo mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Hackfleischbällchen dazugeben und gar ziehen lassen.

**3** Die Fusilli nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen, dann abgießen und zu den Hackbällchen in den Sugo geben. Pasta und Hackbällchen auf Teller verteilen und mit Parmesan und Oregano bestreuen. Das Gericht servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

## Piccata milanese mit Spaghetti Napoli

*Piccata milanese con spaghetti al sugo*

FÜR 4 PERSONEN

**1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 3 Stiele Oregano • 2 EL natives Olivenöl extra • 1 EL Tomatenmark • 1 Prise Zucker • 800 g stückige Tomaten (Dose) • 400 g Spaghetti • 4 Eier • 150 g frisch geriebener Parmesan • 400 ml Pflanzenfett zum Ausbacken • 4 dünne Kalbsschnitzel (à ca. 120 g) • 100 g Mehl • 4 Stiele Basilikum • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Oregano waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebel darin andünsten. Tomatenmark dazugeben, mit Zucker bestreuen und kurz anrösten. Mit den stückigen Tomaten ablöschen, Oregano dazugeben und alles aufkochen lassen. Den Tomatensugo mit etwas Salz und Pfeffer würzen und bei kleiner Hitze 10–15 Minuten köcheln lassen.

**2** Inzwischen die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Eier in einer Schüssel mit ca. 120 g geriebenem Parmesan sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Das Pflanzenfett in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Die Schnitzel ggf. plattieren. Nacheinander erst im Mehl wenden, dann durch die Eimischung ziehen. Ins heiße Fett geben und darin goldbraun backen, dann herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**3** Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Die Spaghetti abgießen und mit dem Basilikum in den Tomatensugo geben. Alles gut vermengen. Die Pasta mit den gebackenen Schnitzeln anrichten. Alles mit dem übrigen Parmesan bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



### Variante

**VEGETARISCHE ALTERNATIVE** Anstelle von Kalbsschnitzeln können Sie z.B. auch Sellerie verwenden. Dazu 1 Selleriekholle schälen, in 1 cm breite Scheiben schneiden und in kochender Gemüsebrühe ca. 8 Minuten blanchieren. Die Scheiben dann herausheben, trocken tupfen und wie oben beschrieben erst in Mehl wenden, dann durch die Eimischung ziehen und ausbacken.



Das schmeckt der  
ganzen Familie

# I CLASSICI



---

Pasta-  
klassiker

---

Wer Nudeln liebt, gerät allein beim Klang von **CARBONARA**,  
**ARRABIATA**, **PUTTANESCA & CO.** in Verzückung. An diesen  
Kreationen führt kein Weg vorbei, und das ist auch gut so!



## TAGLIATELLE *al ragù*

Rezept auf Seite 34



Ein einzigartiges  
Genuss!



*Schmecken nach Urlaub im Süden:  
feine Nudeln mit fangfrischen  
**MUSCHELN & WEISSWEIN***

**Spaghettini alle vongole**

*Spaghettini alle vongole*

*FÜR 4 PERSONEN*

**1,2 kg Venusmuscheln  
2 Zwiebeln**

**3 Knoblauchzehen**

**1 Peperoncino**

**200 g Kirschtomaten**

**1 Bund Petersilie**

**400 g Spaghettini \***

**4 EL natives Olivenöl extra**

**200 ml trockener Weißwein**

**1/2 Bio-Zitrone (Saft)**

**etwas Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer**

**1** Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abspülen und abbürsten.  
Gut abtropfen lassen, geöffnete Muscheln entsorgen.

**2** Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Den Peperoncino waschen und in Ringe schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

**3** Die Spaghettini nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. In der Zwischenzeit das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Peperoncino darin andünsten. Muscheln und Tomaten dazugeben, mit Wein ablöschen und alles aufkochen, dann zugedeckt bei kleiner Hitze 5–8 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren, den Deckel aber schnell wieder schließen.

**4** Alle geschlossenen Muscheln aussortieren und entsorgen. Die Petersilie unter den Sud heben und alles mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spaghettini abgießen und tropfnass unter den Muschelsud heben. Die Pasta sofort servieren.

**♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten**

**Warenkunde**

**SPAGHETTINI** sind die zarten Schwestern der Spaghetti. Sie sind filigran und dünn, was sich schon an der Endung „-ini“ (italienisch für „klein“) erkennen lässt. Sie machen sich besonders gut in der Kombination mit pikanten, nicht allzu schweren Soßen auf Ölbasis, wie beispielsweise als „Spaghettini aglio e olio“ mit Olivenöl, Knoblauch und Peperoncino.



# Diese Pasta hat ordentlich Power! Für ihre Würze sorgen unter anderem **SARDELLEN & KAPERN**

## Fusilli alla puttanesca

*Fusilli alla puttanesca*

*FÜR 4 PERSONEN*

**1 Zwiebel**  
**2 Knoblauchzehen**  
**2 Peperoncini**  
**4 Stiele Oregano**  
**6 Sardellenfilets in Öl (Glas)**  
**4 EL natives Olivenöl extra**  
**100 ml Marsala**  
**400 g stückige Tomaten (Dose)**  
**400 g Fusilli \***  
**100 g schwarze Oliven ohne Stein**  
**40 g Kapern in Lake (Glas), abgetropft**  
**50 g frisch geriebener Parmesan**  
**etwas Salz und frisch gemahlener**  
**schwarzer Pfeffer**

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen, beides in sehr kleine Würfel schneiden.  
**1** Die Peperoncini waschen und fein hacken. Den Oregano waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Sardellenfilets abspülen, trocken tupfen und fein hacken.

**2** Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Peperoncini und Sardellen dazugeben und mitdünsten. Mit Marsala ablöschen, stückige Tomaten und Oregano dazugeben. Alles aufkochen und bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

**3** Inzwischen die Fusilli nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Oliven in Scheiben schneiden, Kapern hacken. Beides 3 Minuten vor Ende der Soßengarzeit mit in die Pfanne geben.

**4** Die Fusilli abgießen und tropfnass mit der Soße vermengen. Die Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf Teller verteilen, mit dem geriebenem Parmesan bestreuen und sofort servieren.

**♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten**

### ★ Warenkunde

**FUSILLI** sind kurze, gedrehte Nudeln. Sie können in ähnlicher Form auch selbst hergestellt werden, indem ein langer Pastafaden um eine Stricknadel gerollt und dann lang gezogen wird. Der Name leitet sich vom italienischen Wort „fuso“ ab, was auf Deutsch „Spindel“ heißt. Die hübsch gedrehten Nudeln eignen sich gut als Grundlage für einen Pastasalat oder in Kombination mit Gemüsesugos.





Kräftig in Farbe  
und Aromen



Die wickeln jeden  
um den Finger!



# Gutes kann so einfach sein! Genialer Pastaklassiker aus **PANCETTA & EIERN**



## Spaghetti alla carbonara

*Spaghetti alla carbonara*

---

FÜR 4 PERSONEN

**400 g Spaghetti\***

**150 g Pancetta**

**1 Bund Petersilie**

**4 sehr frische Eier**

**100 g frisch geriebener Parmesan**

**etwas Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer**

**1** Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. In der Zwischenzeit den Pancetta in Streifen schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken, dann bis zur Verwendung beiseitelegen.

**2** Die Eier in einer Schüssel mit der Hälfte des Parmesans verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Pancetta ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne in 1-2 Minuten knusprig braten. Die Spaghetti abgießen, dabei ca. 100 ml Kochwasser auffangen. Spaghetti und Kochwasser zum Pancetta geben und alles aufkochen lassen.

**3** Die Pfanne vom Herd nehmen und die Eiermischung rasch in die Pasta rühren. Die Petersilie dazugeben und alles gut vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen, mit dem übrigen Parmesan bestreuen und sofort servieren.

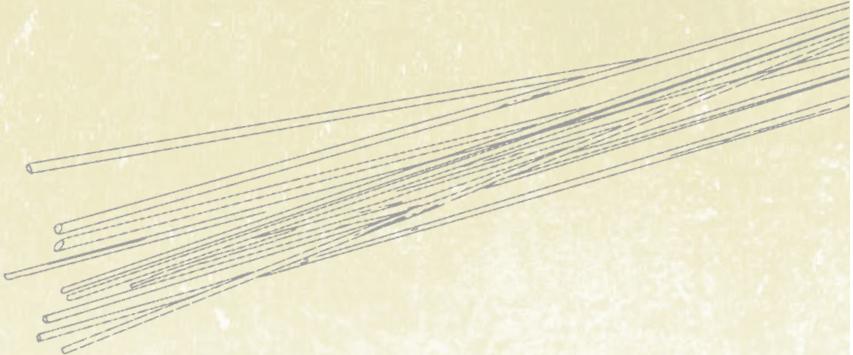
**TIPP:** Bei diesem Pastaklassiker muss es zum Ende der Zubereitung sehr schnell gehen, denn das Ei soll beim Vermengen mit der Pasta nicht stocken (wer mag schon Rührei-Pasta?), sondern sich wie eine zarte Soße um die Spaghetti legen. Anstelle von Pancetta verwenden die Italiener auch gerne Guanciale, eine Speckspezialität von der Schweinebacke.

---

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **25 Minuten**

## ★ Warenkunde

**SPAGHETTI** sind wohl die bekannteste Pasta-Sorte und repräsentieren die italienische Kultur in der ganzen Welt. Der Name ist vom italienischen Wort „spaghetti“ (zu Deutsch: „Schnüre“) abgeleitet und bezieht sich auf die Form der Pasta. Diese gibt es in verschiedenen Längen und Breiten, die jeweils noch einen anderen italienischen Namen tragen - z.B. Spagettoni als die dickere Variante.



# Vegetarisches Highlight: Rigatoni mit Tomatensugo, **AUBERGINE & RICOTTA**

## Rigatoni alla Norma

*Rigatoni alla Norma*

FÜR 4 PERSONEN

**2 Auberginen**  
**1 Zwiebel**  
**1 Knoblauchzehe**  
**1/2 Bund Basilikum**  
**70 ml natives Olivenöl extra**  
**500 g passierte Tomaten (Dose)**  
**1/2 TL Zucker**  
**400 g Rigatoni\***  
**150 g Ricotta salata**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarz Pfeffer**

**1** Die Auberginen waschen und in ca. 5 mm breite Scheiben schneiden. Diese auf ein Backblech legen, salzen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Basilikum waschen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen und hacken.

**2** 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Die passierten Tomaten dazugeben, alles aufkochen und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Den Sugo bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

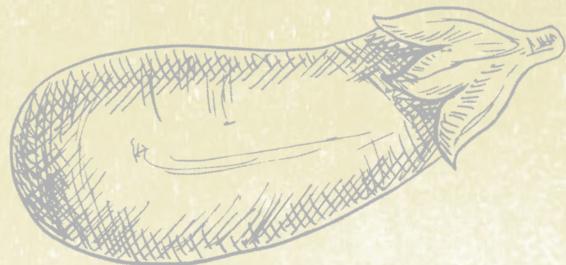
**3** Rigatoni nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Die gesalzenen Auberginenscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben darin portionsweise goldbraun anbraten, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**4** Die Hälfte des Ricottas in den Tomatensugo rühren, anschließend die gebratenen Auberginen untermischen. Die Rigatoni abgießen und tropfnass unterheben. Die Pasta auf Teller verteilen, mit übrigem Ricotta sowie Basilikum garnieren und sofort servieren.

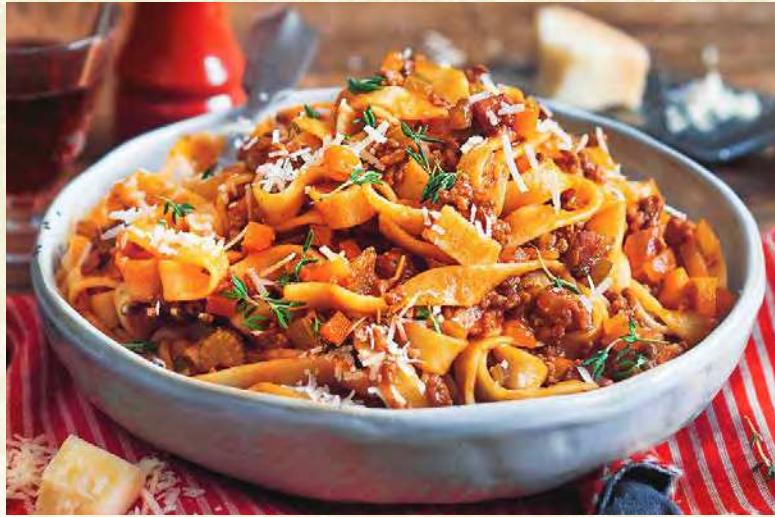
**♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten**

### ★ Warenkunde

**RIGATONI** sind kurze, dicke Röhrennudeln. Durch die geriffelte Außenseite und den Hohlräum im Innern können die Nudeln besonders viel Sugo aufnehmen - somit eignen sie sich perfekt für die Kombination mit Tomatensoßen oder Ragù. Darüber hinaus machen sie sich gut in Pastasalaten, Gratins oder Nudelpfannen und können daher als ein echter Allrounder unter den Pastasorten bezeichnet werden.



Der Geschmack  
des Südens



## Tagliatelle al ragù

*Tagliatelle al ragù*

FÜR 4 PERSONEN

**1 Zwiebel**  
**2 Karotten**  
**2 Stangen Staudensellerie**  
**4 Stiele Thymian**  
**150 g Pancetta**  
**3 EL natives Olivenöl extra**  
**500 g gemischtes Hack**  
**1 EL Tomatenmark**  
**150 ml Rotwein**  
**2 Lorbeerblätter**  
**1 Prise Zucker**  
**400 g passierte Tomaten (Dose)**  
**400 g Tagliatelle\***  
**70 g frisch geriebener Parmesan**  
**etwas Salz und frisch gemahlener**  
**schwarzer Pfeffer**

**1** Zwiebel und Karotten schälen, beides in kleine Würfel schneiden.  
**1** Sellerie waschen, ggf. entfädeln und ebenfalls würfeln. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Den Pancetta in Würfel schneiden.

**2** Das Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen, Pancetta darin anbraten. Hackfleisch dazugeben und goldbraun braten. Zwiebel, Karotten und Sellerie dazugeben und kurz mitbraten. Das Tomatenmark einrühren und alles mit Rotwein ablöschen. Thymianstiele und Lorbeerblätter dazugeben, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Passierte Tomaten dazugeben. Alles aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 90 Minuten sanft köcheln lassen. Zwischendurch immer wieder umrühren.

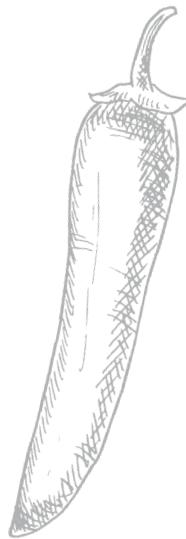
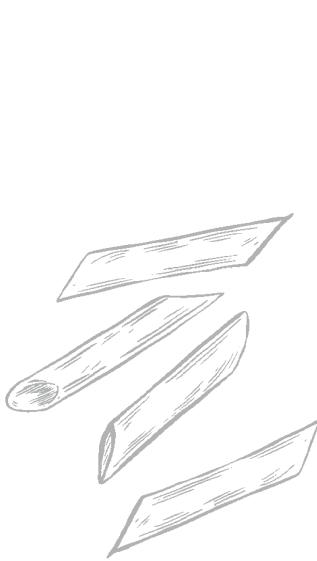
**3** Kurz vor Ende der Garzeit des Ragùs die Tagliatelle nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Lorbeerblätter und Thymianstiele aus dem Ragù entfernen. Das Ragù nach Belieben erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tagliatelle abgießen und tropfnass mit dem Ragù vermengen. Die Pasta dann auf Teller verteilen, mit dem geriebenen Parmesan bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

## Warenkunde

**TAGLIATELLE** Wenn man der Legende glaubt, wurden Tagliatelle während der italienischen Renaissance im Jahr 1487 erfunden. Inspiriert von der Haarpracht der Fürstin Lucrezia Borgia, entwickelte ein Koch die ca. 1 cm breiten Bandnudeln. In der Region Emilia-Romagna beheimatet, hat sich die Pastasorte auch in Deutschland fest etabliert. Sie passt perfekt zu sämigen Soßen und Ragù.





## Penne all'arrabbiata

*Penne all'arrabbiata*

FÜR 4 PERSONEN

**150 g durchwachsener Speck  
2 kleine rote Peperoncini  
2 Knoblauchzehen  
400 g Penne\*  
4 Stiele Petersilie  
2 EL natives Olivenöl extra  
500 g stückige Tomaten (Dose)  
35 g Kapern in Lake (Glas), abgetropft  
1 Prise Zucker  
1 TL Balsamicoessig  
100 g frisch geriebener Parmesan  
etwas Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer**

**1** Den Speck fein würfeln. Die Peperoncini längs halbieren, entkernen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.

**2** Die Penne nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. In der Zwischenzeit die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken.

**3** Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den gewürfelten Speck darin in ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze knusprig braten. Knoblauch und Peperoncini kurz mitbraten. Stückige Tomaten und Kapern dazugeben und alles mit Zucker und Balsamicoessig würzen. Den Sugo ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Die Penne durch ein Sieb abgießen und tropfnass mit dem scharfen Tomatensugo vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen, mit Petersilie und geriebenem Parmesan bestreuen und sofort servieren.

**TIPP:** Sie können die Schärfe nach Belieben etwas mindern, indem Sie die Kerne sowie die Scheidewände, an denen die Kerne in der Peperoncino-schote haften, entfernen, denn hier sitzt besonders viel Schärfe.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

### Warenkunde

**PENNE** sind Röhrennudeln und etwa genauso lang wie Rigatoni, jedoch etwas schmäler und zeichnen sich durch ihre schräg geschnittenen Enden aus. Sie eignen sich für die Kombination mit Sahne- und Tomatensoßen, die im Hohlraum der Nudel und an der fein gerillten Oberfläche gut haften bleiben. Darüber hinaus bietet es sich an, sie zu gratinieren, anzubraten oder zu Pastasalaten zu verarbeiten.

# RATGEBER PASTAZUBEREITUNG

Wie bereitet man einen guten Nudelteig zu und worauf kommt es beim Pastakochen an?  
Wir verraten Ihnen Tipps und Tricks für ein rundum gelungenes Pastaerlebnis

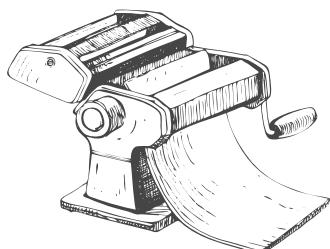


## Das richtige Mehl

Für original italienische Pasta wird das italienische **Mehl Tipo 00** genutzt, das aus Hartweizengrieß besteht und sehr fein gemahlen ist. Außerdem hat es einen hohen Klebergehalt, was einen elastischen Teig garantiert. Wer diese Mehlsorte nicht bekommt, kann alternativ Mehl Type 405 verwenden oder Hartweizengrieß und Mehl (Type 405 oder 550) zu gleichen Teilen mischen und damit ein ähnliches Ergebnis erzielen.

## HANDARBEIT ODER MASCHINE?

Ob man Pastateig in Handarbeit oder mit einer Küchenmaschine knetet, ist im Grunde Geschmackssache. Gleicher gilt für den Einsatz von Nudelholz und Pastamaschine. Per Hand bekommt man ein gutes Gefühl für den Teig und kann sich auf seine Sinne verlassen, eine Maschine hingegen sorgt für Gleichmäßigkeit und benötigt weniger Krafteinsatz.



## Mit Ei oder ohne?

Pastateig kann mit Eiern oder auch ohne hergestellt werden. Was wofür geeignet ist, richtet sich nach der Pasta und deren Verwendung. **Teig mit Eiern wird fester, aromatischer** und haftet besser, deswegen ist er perfekt für Bandnudeln wie Tagliatelle sowie für gefüllte Pasta wie Ravioli oder Tortellini. Nudelteig ohne Ei ist die bessere Wahl für Spaghetti, Fusilli und Penne, er lässt sich auch **einfacher al dente garen**.

## GRUNDREZEPT PASTATEIG

### MIT EI

**Für 4 Personen 400 g Mehl (Tipo 00)** mit **4 Eiern** verkneten. Falls der Teig zu klebrig ist, etwas mehr Mehl einarbeiten, bis die richtige Konsistenz erreicht ist. Der Pastateig sollte glatt und elastisch sein, aber nicht mehr an den Händen kleben. Den Teig in Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten ruhen lassen, dann durchkneten und in Form bringen. Die Pasta anschließend in siedendem Salzwasser **al dente** garen.

### OHNE EI

**Für 4 Personen 200 g Mehl (Tipo 00), 200 g Hartweizengrieß und 180 ml kaltes Wasser** verkneten. Ggf. etwas mehr Wasser einarbeiten, bis die richtige Konsistenz erreicht ist. Der Teig sollte glatt und elastisch sein, aber nicht mehr an den Händen kleben. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten ruhen lassen, dann durchkneten und in Form bringen. Die Pasta anschließend in siedendem Salzwasser **al dente** garen.



## TAGLIATELLE, LASAGNE, PAPPARDELLE UND CANNELLONI

Bandnudeln und Lasagneplatten lassen sich sehr einfach aus ausgerollten Pastateigbahnen zuschneiden und eignen sich daher hervorragend, um schnell von Hand gemacht zu werden. Für Lasagne Platten in der benötigten Größe ausschneiden und vor dem Aufschichten ca. 30 Sekunden in kochendem Salzwasser garen. Für Cannelloni ebenfalls Platten zuschneiden und ca. 30 Sekunden in kochendem Salzwasser garen, bevor sie mit der Füllung eingerollt und mit Soße im Ofen gebacken werden. Für Tagliatelle und Pappardelle den ausgerollten Pastateig einrollen (siehe Fotos unten), in beliebiger Breite zuschneiden und al dente garen.



FOTOS: Nik Merkunov/Shutterstock.com (1); gettyimages/AndreyGorulko (1); jirkaejc (1); Kathrin Knoll (2); gettyimages/gCSautier (1); Givord (1) |  
ILLUSTRATIONEN: Monika Monash/Shutterstock.com (1); gettyimages/Wikifector (1); Isane gribakina (1)



## PASTA KOCHEN

Mit diesen fünf Empfehlungen können Sie sicherstellen, dass Sie in Zukunft nur noch perfekt gegarte Pasta genießen. Ran an den Nudeltopf!

### AL DENTE

Wenn Italiener von der „Seele der Pasta“ sprechen, meinen sie damit das bissfeste Innere einer perfekt gegarten Nudel. „Al dente“ heißt wörtlich übersetzt „für den Zahn“. **Bissfeste Nudeln** haben auch für den Stoffwechsel eine wichtige Funktion: Der Körper benötigt länger, um sie zu verwerten, also bleibt man länger satt und bekommt keine Heißhungerattacken.

### SALZ UND WASSER

Pasta wird in reichlich kochendem Salzwasser gegart, aber was bedeutet „reichlich“ und wann ist genug Salz im Wasser? **Die Formel 100/10/1 hilft:** Für 100 g Pasta nehmen Sie 10 g Salz auf 1 l Wasser.

### KOMMT ÖL INS KOCHWASSER?

**Nein!** Italiener servieren Nudeln und Soße nicht getrennt voneinander, sondern vermischen beides direkt nach dem Kochen. Öl legt sich aber wie ein Film um die Nudeln und verschlechtert deren Haftfähigkeit. Anstatt einer aromatischen Einheit aus Pasta und Soße bekommt man dann nur Nudeln, die in Soße liegen, die Aromen bleiben getrennt.



### NUDELN ABSCHRECKEN?

**Bitte nicht!** Das Abschrecken beeinträchtigt die Haftfähigkeit, denn das kalte Wasser wäscht den Stärkefilm von den Nudeln ab. So bleibt die Soße nicht an der Pasta haften. Am besten die Nudeln abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Pasta und Sugo mit etwas stärkehaltigem Kochwasser vermengen und servieren.

### DIE IDEALE KOCHDAUER

Bei gekauften Nudeln orientiert man sich an der **Packungsangabe**. Das Wasser sollte sprudelnd kochen, bevor die Pasta ins Wasser kommt. Wollen Sie die Nudeln mit der Soße vermischen, dann ziehen Sie ruhig 1 Minute von der Kochzeit ab, denn in der heißen Soße garen sie noch etwas nach.

# INSALATE DI PASTA SFIZIOSE



---

## Leckere Pastasalate

---

Zum Grillfest, zum Picknick, für die Mittagspause oder zum Feierabend - **BUNTE NUDELSALATE** sind immer eine gute Idee. Schnell zubereitet, kommen sie stets in neuen Kombinationen daher



## SOMMERLICHER NUDELSALAT

*mit gegrillten Zucchini und  
gegrillten Garnelen*

Rezept auf Seite 46





Wenige Zutaten  
toll kombiniert



## Pastasalat mit Kirschtomaten, Mozzarella und Orangen-Senf-Dressing

*Insalata di pasta con pomodorini, mozzarella e condimento alla senape e arancia*

FÜR 4 PERSONEN

**400 g Penne • 1/2 Bio-Orange • 2 EL süße Orangenmarmelade  
2 EL grober Senf • 1 EL Weißweinessig • 1 EL Balsamicoessig  
10 EL natives Olivenöl extra • 300 g Kirschtomaten • 1/2 Bund Basilikum • 250 g Büffelmozzarella • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Penne nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. In der Zwischenzeit die Orange heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben, die Frucht dann halbieren und den Saft auspressen. Den Orangensaft mit Marmelade, Senf und beiden Essigsorten verrühren, das Olivenöl nach und nach unterrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

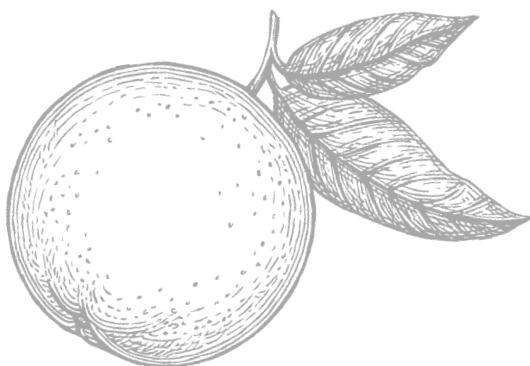
**2** Die Penne abgießen, kurz abtropfen lassen und sofort in einer Schüssel mit dem Orangen-Senf-Dressing vermengen. Die Mischung etwas abkühlen lassen.

**3** Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und grob zerzupfen. Den Mozzarella abtropfen lassen und ebenfalls in grobe Stücke zupfen.

**4** Kirschtomaten, Basilikum, Mozzarella und Orangenschale vorsichtig unter die marinierten Penne mischen. Den Pastasalat ggf. erneut abschmecken und nach Belieben lauwarm oder vollständig ausgekühlt servieren.

**TIPP:** Wem Orangenmarmelade zu bitter ist, kann sie auch durch Aprikosenkonfitüre oder Honig ersetzen. Für noch mehr Orangengeschmack die ausgelösten Filets von 1 Orange kurz vor dem Servieren unter den Pastasalat mengen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



## Grüner Nudelsalat mit Thunfisch

*Insalata di pasta verde con il tonno*

FÜR 4 PERSONEN

**100 g grüne Bohnen • 400 g Farfalle • 100 g gepalte Erbsen  
2 Dosen Thunfisch in Lake • 1 rote Zwiebel • 250 g Joghurt  
5 EL Mayonnaise • 3 EL Bio-Zitronensaft • 1 TL Zucker • 2 TL Kapern in Lake (Glas), abgetropft • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Die Bohnen putzen und waschen. Die Farfalle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Die Bohnen ca. 8 Minuten, die Erbsen ca. 2 Minuten mit der Pasta mitgaren. Alles abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

**2** Den Thunfisch gut abtropfen lassen und in grobe Stücke zer teilen. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

**3** Für das Dressing Joghurt mit Mayonnaise, Zitronensaft und Zucker glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudel-Gemüse-Mischung mit Thunfisch, Zwiebel, Kapern und Dressing vermischen. Den grünen Nudelsalat auf Teller verteilen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

## Variante

**LUST AUF KRÄUTER?** Sie können diesen Nudelsalat gerne mit frischen Kräutern verfeinern, dazu bieten sich beispielsweise die Blättchen von 1 Bund Basilikum, die in Röllchen geschnittenen Halme von 1/2 Bund Schnittlauch, die grob gehackten Blättchen von 5 Stielen Petersilie oder 1 Bund Rucola an. Die Kräuter erst kurz vor dem Servieren unter den Nudelsalat mengen, damit sie beim Verzehr schön knackig und aromatisch sind.

# WHAT IS AVAXHOME?

# AVAXHOME -

the biggest Internet portal,  
providing you various content:  
brand new books, trending movies,  
fresh magazines, hot games,  
recent software, latest music releases.

Unlimited satisfaction one low price  
Cheap constant access to piping hot media  
Protect your downloadings from Big brother  
Safer, than torrent-trackers

18 years of seamless operation and our users' satisfaction

All languages  
Brand new content  
One site



AvaxHome - Your End Place

We have everything for all of your needs. Just open <https://avxlive.icu>



## Pennesalat mit Radieschen und Erbsenpesto

*Insalata di penne con ravanelli e pesto di piselli*

FÜR 4 PERSONEN

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

1 Die Penne nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen, dann abgießen und abtropfen lassen. Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer beschichteten Pfanne goldbraun anrösten, dann herausnehmen und beiseitestellen.

2 Für das Pesto das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Die aufgetauten Erbsen mit Parmesan, Basilikum und Olivenöl im Multizerkleinerer fein pürieren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Penne in einer Schüssel vermischen. Den Salat ca. 20 Minuten durchziehen lassen.

3 In der Zwischenzeit den Rucola verlesen, dann waschen und trocken schleudern. Die Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Pancettascheiben ohne Zugabe von Fett in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig braten, dann herausheben und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Radieschen und Rucola mit den Pesto-Penne vermengen. Den Pennesalat auf Teller verteilen und mit dem gebratenen Pancetta anrichten. Alles mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

## Pastasalat mit Feigen, Rucola und Fontina

*Insalata di pasta con fichi, rucola e fontina*

FÜR 4 PERSONEN

400 g Penne • 4 Feigen • 200 g Rucola • 50 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas) • 50 g Pinienkerne • 10 EL natives Olivenöl extra • 2 EL Honig • 5 EL Balsamicoessig • 100 ml Gemüsebrühe • 150 g Fontina • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Penne nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Anschließend abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken, dann abtropfen und abkühlen lassen.

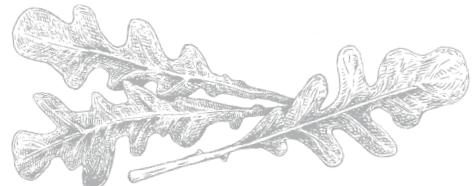
2 Die Feigen waschen und in Spalten schneiden. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die getrockneten Tomaten gut abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

3 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Feigen darin ca. 2 Minuten anbraten und mit Honig beträufeln. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Feigen etwas abkühlen lassen.

4 Das übrige Olivenöl mit Balsamicoessig und Brühe in einer Schüssel verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fontina in Würfel schneiden. Penne, Rucola, getrocknete Tomaten und Pinienkerne mit dem Dressing vermengen. Den Pastasalat auf Teller verteilen, mit den Feigen und dem Fontina anrichten und sofort servieren.

**TIPP:** Anstelle von Fontina können Sie auch andere Käsesorten wie Scamorza, Taleggio oder jungen Pecorino verwenden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



### Variante

**SIE MÖGEN WARME KOMPONENTEN IM SALAT?** Dann servieren Sie den Pastasalat mit ofengebackenen Fontina-Feigen! Dazu den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Auflaufform mit etwas Olivenöl einfetten. Feigen waschen, halbieren und mit der Schnittfläche nach oben hineinlegen. Den Fontina in Scheiben schneiden und auf die Feigen legen. Diese im vorgeheizten Ofen goldbraun gratinieren und warm zum Salat servieren.



Ideal für  
den Feierabend



Mit süßen und  
würzigen Noten



## Farfallosalat mit Zuckerschoten, Erdbeeren und Ziegenkäse

*Insalata di farfalle con taccole, fragole e caprino*

FÜR 4 PERSONEN

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

**1** Farfalle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen, dann abgießen und abtropfen lassen.

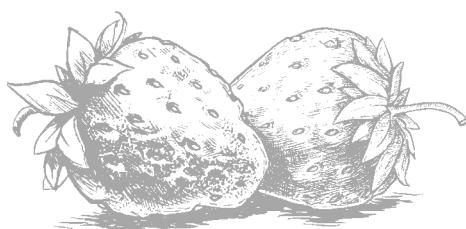
**2** Die Zuckerschoten waschen, putzen und in Stücke schneiden.  
**2** Die Erdbeeren vorsichtig waschen, trocken tupfen und putzen, dann vierteln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen.

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

**4** Die Nudeln mit Zuckerschoten, Petersilie und dem Dressing vermischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann ca. 30 Minuten durchziehen lassen.

**5** Inzwischen die Ziegenkäserolle in Scheiben schneiden und in den Semmelbröseln wenden. Das übrige Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Käsetaler bei mittlerer Hitze darin von beiden Seiten knusprig anbraten. Erdbeeren zum Farfallosalat geben und den Salat mit dem warmen Ziegenkäse servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



### Variante

**FRUCHTIGE ALTERNATIVEN** Anstelle von Erdbeeren können Sie auch mit anderem Obst süßsäuerliche Highlights setzen. Sehr gut passen beispielsweise Himbeeren oder Blaubeeren, darüber hinaus eignet sich vollreifes süßes Steinobst wie Kirschen, Aprikosen oder Pfirsiche. Diese waschen, entsteinen und in mundgerechte Stücke schneiden, dann kurz vor dem Servieren vorsichtig mit dem Farfallosalat vermengen.



## Pennesalat mit Sommergemüse und Kräuterdressing

*Insalata di pasta con verdure estive e condimento alle erbe*

FÜR 4 PERSONEN

**400 g Penne • 1/2 Aubergine • 1 Handvoll gemischte Kräuter (z.B. Majoran, Thymian, Rosmarin) • 9 EL natives Olivenöl extra • 3 EL Balsamicoessig • 2 TL Senf • 1 Zucchini • 1 rote Paprikaschote • 250 g braune Champignons • 3-4 EL Ricotta etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Die Penne nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen, dann abgießen, abschrecken und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Aubergine waschen und in ca. 5 mm breite Scheiben schneiden, diese vierteln, mit etwas Salz bestreuen und 15 Minuten ziehen lassen.

**2** Für das Dressing die Kräuter waschen und trocken schütteln.  
**2** Die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und fein hacken. 6 EL Olivenöl mit Balsamicoessig und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräuter untermischen.

**3** Zucchini und Paprika waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Champignons putzen und vierteln. Die Auberginen trocken tupfen. Das gesamte Gemüse in einer Pfanne im übrigen Öl anbraten.

**4** Die Penne in einer Schüssel mit dem gebratenen Gemüse und dem Dressing vermengen. Den Pennesalat auf Teller verteilen, mit Ricottaklecksen garnieren und sofort servieren.

**TIPP:** Den Pennesalat können Sie bereits am Vortag zubereiten und als Mittagessen zur Arbeit oder aber zu einem Picknick mitnehmen. Den Ricotta separat verpackt transportieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



## Sommerlicher Nudelsalat mit gegrillten Zucchini und gegrillten Garnelen

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

FÜR 4 PERSONEN

**1 Peperoncino • 1 Knoblauchzehe • 9 EL natives Olivenöl extra  
12 rohe Garnelen, geschält, entdarmt • 400 g Fusilli • 2 Zucchini  
150 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas) • 1 Bund Rucola • 1 Bio-Zitrone • 2 EL heller Balsamicoessig • 1 EL Senf • 1 EL Honig  
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Den Peperoncino waschen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Beides mit 4 EL Olivenöl und etwas Salz verquirlen. Die Garnelen waschen und trocken tupfen, dann mit der Marinade in einer Schüssel vermengen und kurz zum Durchziehen beiseitestellen.

**2** Die Fusilli nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen, dann abgießen, abtropfen und abkühlen lassen. Zucchini waschen und von den Enden befreien, dann der Länge nach halbieren und in Stücke schneiden. Diese auf dem heißen Grill von beiden Seiten goldbraun grillen und herunternehmen. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Zitrone waschen und trocken reiben. Die Enden abschneiden und die Frucht in dünne Scheiben schneiden.

**3** Für das Dressing das übrige Öl mit Essig, Senf und Honig in einer großen Schüssel verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Fusilli, gegrillte Zucchini, getrocknete Tomaten und Rucola dazugeben und mit dem Dressing vermischen. Die marinierten Garnelen und die Zitronenscheiben auf den heißen Grill legen und unter Wenden 3–4 Minuten grillen. Den Nudelsalat mit den Garnelen und den Zitronenscheiben servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

## Farfallosalat mit Rucolapesto und gebratenem Polenta-Hähnchen

*Insalata di farfalle con pesto di rucola e pollo impanato con la polenta*

FÜR 4 PERSONEN

**400 g Farfalle • 300 g Hähnchenbrustfilet • 3 Stiele Thymian  
8 EL Polentagrieß • 1 Canataloupe-Melone • 100 g Kirschtomaten  
ca. 130 ml natives Olivenöl extra • 70 g Pinienkerne • 100 g  
Rucola • 2 Knoblauchzehen • 70 g frisch geriebener Parmesan  
1 Prise Zucker • etwas Bio-Zitronensaft • etwas Salz und frisch  
gemahlener schwarzer Pfeffer**

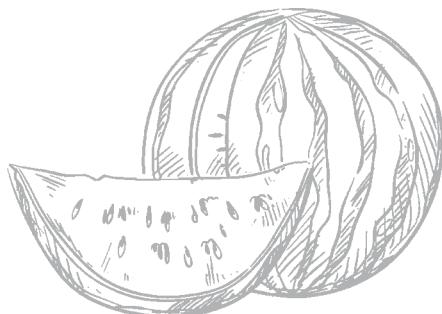
**1** Die Farfalle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen die Hähnchenbrust in ca. 2 cm große Würfel schneiden und salzen. Thymian waschen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stielen zupfen, fein hacken und mit Polentagrieß mischen. Das Fleisch darin wälzen, sodass es von allen Seiten bedeckt ist.

**2** Die Melone halbieren und mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln daraus ausstechen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Hähnchenbrustwürfel darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun braten.

**3** Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun anrösten. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln, ca. 1/3 davon beiseitelegen und den Rest grob hacken. Knoblauch schälen und halbieren. Alles mit Parmesan und dem restlichen Öl in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Ggf. etwas mehr Öl dazugeben. Pesto mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft würzen.

**4** Die Farfalle abgießen und mit 2/3 des Pesto vermengen. Melonenkugeln, Tomaten und übrigen Rucola untermischen. Den Farfallosalat auf Teller verteilen und die gebratenen Hähnchenwürfel darauf anrichten. Alles mit dem restlichen Pesto beträufeln und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten





Herhaft und  
fruchtig zugleich



# GRANDI CHEF ITALIANI



---

## Italienische Starköche

---

Lassen Sie sich von drei **MEISTERN DER ITALIENISCHEN KÜCHE** begeistern und verwöhnen - mit Pasta mit Sardinen bis Linguine mit Mandelpesto: So schmeckt Italien!



Daniela &  
Felix Partenzi



Cettina Vicenzino



A woman with dark hair and a white headband is smiling while eating spaghetti. She is wearing a yellow sweater and black pants. She is holding a fork with spaghetti in her right hand and a bowl of spaghetti in her left hand. The background shows a stone wall and a lemon tree with yellow lemons.

**HOCHGENUSS**  
Für Autorin Cettina  
Vicenzino ist ein Teller  
Pasta das pure Glück

# *Cettina Vicenzino*

# **SEHNSUCHTSKÜCHE**

*Ihre Heimat ist Sizilien, und dieser bleibt sie stets treu: Cettina Vicenzino zeigt auf, was das sizilianische Lebensgefühl ausmacht, und wie gut traditionelle Gerichte auch in die Moderne passen*

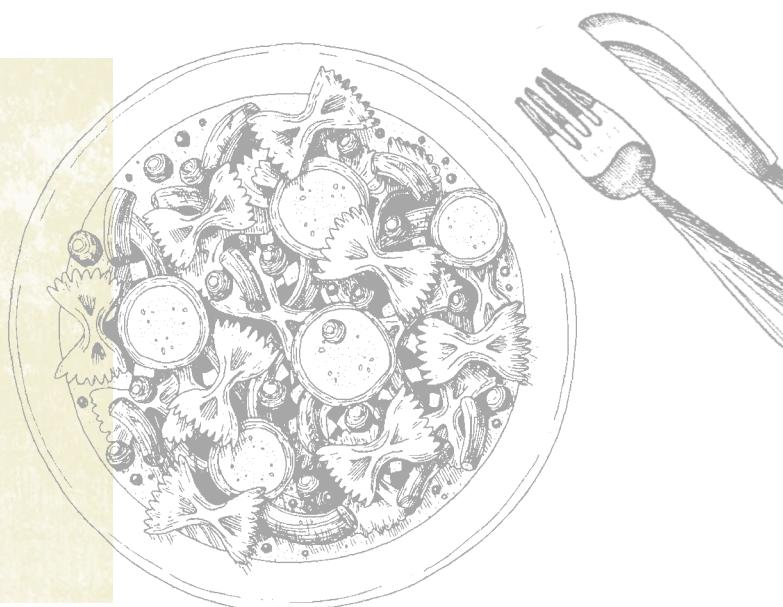


**C**ettina Vicenzino ist ein echtes Allroundtalent: Sie kocht, sie fotografiert, und sie schreibt wunderbare Texte, die einen direkt nach Italien versetzen. Dazu ist sie gebürtige Sizilianerin und liebt ihre Heimat von Herzen, auch wenn sie schon lange in Deutschland lebt. Ihre zahlreichen Reisen führen sie nicht nur nach Sizilien, sondern in alle Gegenden Italiens, und ihre Neugier auf italienische Produkte und Rezepte lässt sie ständig Neues entdecken. Mit hilfe ihrer Kochbücher hat sie schon viele Leser in die italienische Küche entführt, doch ihr neues Buch widmet sie ganz allein ihrer geliebten Heimat Sizilien. Dabei liegt ihr Augenmerk nie nur auf den Speisen allein, sondern auch immer auf den Menschen, die ihr auf ihren Reisen begegnen. Denn sie weiß, dass gutes Essen nur in guter Gesellschaft möglich ist.

**Ihre Reisen bieten** interessante Einblicke in die italienische Kultur, sowohl in althergebrachte Traditionen als auch in moderne Lebensweisen und Ansätze, die italienische Küche neu zu interpretieren. Offen gegenüber Menschen und Speisen, bekommt sie so ein weiteres Mal neue Inspirationen für ihre Kochbücher. Ihr Blick fürs Detail sorgt dann für spannende Reportagen und köstliche Gerichte, die sie fotografisch perfekt in Szene zu setzen weiß.

Dabei zeigt sie häufig, dass die italienische Küche nicht kompliziert ist und man keine Berührungsängste haben muss, denn in Italien soll Essen Spaß machen.

**Seit 1972 lebt Cettina Vicenzino in Deutschland.** Im italienischen Restaurant ihrer Eltern in Köln stand sie von klein auf mit in der Küche, was die Liebe fürs Kochen allgemein und für die italienische Küche im Speziellen tief geprägt hat. Heute lebt ihre Familie wieder auf Sizilien, und Cettina verbringt jedes Jahr mehrere Wochen bei ihr. Da Cettina in Deutschland aufgewachsen ist, ist sie sich bei ihren Reisen durch Italien stets ihrer „deutsch“-geprägten Sicht auf Italien bewusst, die sie zu brechen versucht, um wirklich das authentische Italien zu finden. Im Jahr 2017 hat Cettina Vicenzino mit ihrem Buch „ITALIA“ bei den „Gourmand World Cookbook Awards“ die Auszeichnung „Bestes italienisches Kochbuch der Welt“ erhalten. „ITALIA“ ist nicht nur ein Kochbuch, sondern auch eine Reisereportage voller Herz, die die Menschen der 20 italienischen Regionen und ihre traditionellen Lieblingsspeisen in den Mittelpunkt stellt. Seit 2015 schreibt Cettina zudem regelmäßig die Kolumne „Cettinas Welt“ im Magazin „So is(s)t Italien“ und begeistert die Leser mit liebevoll-authentischen Reportagen und fantastischen Rezepten, die zugleich traditionell und modern sind.



REDAKTIONSTIPP



Die hier vorgestellten und viele weitere Originalrezepte aus Sizilien finden Sie in dem tollen Buch „Sizilien in meiner Küche“ von Cettina Vicenzino. Mit diesem Buch setzt Cettina Vicenzino ein Denkmal, denn ihre Liebe für die italienische Insel ist auf jeder einzelnen Seite des Buchs spürbar. Wundervolle Foodfotos der Autorin selbst untermalen dabei die köstlichen Gerichte und zeigen, was die sizilianische Küche alles kann. Das perfekte Buch, um Sizilien kulinarisch und kulturell besser kennenzulernen! **DK Verlag, 28 Euro**

# Die Neuinterpretation eines sizilianischen Pastaklassikers mit **SARDINEN & SAFRAN**

## Pasta mit Sardinen (reich & arm)

*Pasta con le sarde (ricchi & poveri)*

FÜR 4 PERSONEN

**10 frische Sardinen**  
**4 Sardellenfilets in Öl (Glas)**  
**100 g wilder Fenchel (alternativ Dill und eingeweichte Fenchelsaat)**  
**etwas grobes Meersalz**  
**30 g Sultaninen**  
**etwas natives Olivenöl extra**  
**1 Zwiebel, klein geschnitten**  
**1 rosa Knoblauchzehe, am besten aus Nubia, klein geschnitten**  
**70 ml trockener Weißwein**  
**20 g Strattù (konzentrierte sizilianische Tomatenpaste, alternativ Tomatenmark)**  
**20 g Pinienkerne, geröstet**  
**20 g blanchierte Mandeln, geröstet, grob gehackt**  
**5-7 g Safran**  
**etwas Meersalz**  
**einige Peperoncinflocken**  
**300 g Spaghetti (das Original verlangt nach Bucatini)**  
**80 g Mollica secca (geriebene Krume von altbackenen Brotwaren)**

**1** Die Sardinen unter fließendem Wasser entschuppen. Die Fische mit dem Bauch nach oben halten. Die Köpfe der Sardinen leicht nach unten Richtung Rücken biegen und gleichzeitig mit dem Daumennagel am Bauch entlang Richtung Schwanzflosse so einritzen, dass sich der Bauch spaltet. Am unteren Ende der Gräte diese abzwicken und Richtung Kopf herausziehen. Gleichzeitig den Kopf mit Innereien abziehen. Die Sardinen unter fließendem Wasser abspülen, wie ein Buch aufklappen und trocken tupfen.

**2** Eingelegte Sardellenfilets abtropfen lassen. Vom wilden Fenchel 4 Stiele beiseitelegen, den Rest 5–8 Minuten in reichlich kochendem Salzwasser garen. Abgießen, das Kochwasser dabei auffangen und beiseitestellen. Fenchel trocken tupfen und grob hacken. Sultaninen 20 Minuten in warmem Wasser einweichen, dann abgießen. Inzwischen in einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Darin 12 Sardinenfilets (entspricht 6 Sardinen) anbraten. Warm halten.

**3** In einer großen Pfanne 5–6 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Die eingelegten, abgetropften Sardellenfilets mitdünsten. Sobald sie leicht zerfallen, alles mit dem Weißwein ablöschen. Den Alkohol leicht verdampfen lassen. Den Strattù mit 100 ml Fenchelkochwasser vermischen und in die Pfanne geben. Die restlichen 8 Sardinenfilets in die Pfanne legen, dann Sultaninen, Pinienkerne, Mandeln, vorgegarten wilden Fenchel und 4–6 g Safran vorsichtig untermischen. Die Mischung mit Salz und Peperoncinflocken abschmecken, dann weitere 10–12 Minuten köcheln lassen.

**4** Inzwischen das restliche Fenchelwasser erneut zum Kochen bringen, 1 g Safran einstreuen und die Pasta darin al dente kochen. In einer antihaftbeschichteten Pfanne ohne Fett die Mollica anrösten und beiseitestellen. Die Pasta abgießen und mit der Soße vermischen. Die Pasta auf 4 Teller verteilen, dabei jeweils 3 gebratene, warm gehaltene Sardinenfilets pro Portion anrichten. Alles mit Mollica bestreuen und mit jeweils 1 Stiel wildem Fenchel oder Dill garnieren. Alles mit etwas Olivenöl beträufeln und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten





Für besondere  
Anlässe



Herzhafe  
Nudeltürmchen



# Hingucker und Gaumenfreude: würzige Pastatörtchen mit **FLEISCHSOSSE & AUBERGINEN**

## Pastatörtchen mit Fleischsoße und Auberginen

*Sformatini di anelletti*

*FÜR 4 PERSONEN*

### FÜR DIE FLEISCHSOSSE

1 längliche, schmale Aubergine  
etwas grobes Meersalz  
etwas natives Olivenöl extra (z.B. Tonda Iblea)  
130 g Salsiccia siciliana (alternativ grobes  
Schweinefleisch)  
1 rosa Knoblauchzehe, am besten aus Nubia,  
klein geschnitten  
20 g Pancetta, klein geschnitten  
150 g passierte Tomaten (Dose)  
1/2 EL Strattù (konzentrierte sizilianische  
Tomatenpaste, alternativ Tomatenmark)  
etwas Meersalz  
einige Peperoncinoeflocken  
etwas Basilikum, grob zerzupft, zzgl. einige  
Blättchen zum Garnieren

### AUSSERDEM

etwas grobes Meersalz  
160 g Anelletti oder andere kurze Pasta  
4 EL frisch geriebener Pecorino siciliano  
80 g Provolone, in runde Scheiben geschnitten  
2 hart gekochte Eier (Größe M), gepellt und in  
Scheiben geschnitten  
2 Kirschtomaten  
2 EL Mollica secca (geriebene Krume von  
altbackenen Brotwaren)  
etwas natives Olivenöl extra  
2 EL frisch geriebener Ricotta salata

1 Den Stielansatz der Aubergine entfernen und die Aubergine quer in 12 ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Diese in ein Sieb legen, mit etwas grobem Meersalz bestreuen und 30 Minuten Wasser ziehen lassen. Dann in heißem Olivenöl goldgelb anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2 Inzwischen in einer weiteren Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Das Salsiccia-brät aus der Pelle drücken. In der Pfanne Knoblauch, Pancetta und Brät leicht anbraten. Passata dazugießen. Strattù mit 50–60 ml Wasser vermischen und unterrühren. Alles mit Salz und Peperoncinoeflocken abschmecken, etwas Basilikum hineinstreuen und die Soße so lange köcheln lassen, bis das Wurstfleisch gar ist. Die Pfanne vom Herd nehmen.

3 Während die Soße köchelt, in einem großen Topf reichlich Wasser aufsetzen. Wenn es aufkocht, grobes Meersalz hineingeben. Die Anelletti darin fast al dente kochen, dann abgießen.

4 Die Anelletti im Topf mit der Fleischsoße und dem geriebenen Pecorino verrühren. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und 4 Metallringe (6 cm hoch, Ø 7–8 cm) daraufsetzen. In jede Form jeweils 1 Auberginescheibe legen, darauf etwas Pastamischung geben. Dann 1 Scheibe Provolone und 1/4 der Eischeiben daraufschichten, mit 1 Auberginescheibe bedecken. Erneut Pasta darauf verteilen und jeweils mit 1 Auberginescheibe abschließen.

5 Kirschtomaten entstielen, klein hacken und mit der Mollica vermengen. Die Mischung auf den Törtchen verteilen. Diese mit etwas Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten backen. Die fertigen Pastatörtchen aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen, dann vorsichtig aus den Formen lösen und auf Teller setzen. Alles mit Ricotta salata und Basilikumblättchen garnieren und mit etwas Olivenöl beträufeln sofort servieren.

*♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten*

# Vegetarisches Highlight: leckeres Pastagericht mit viel **FRISCHEM GEMÜSE & RICOTTA**

## Pasta mit Frühlingsgemüse, getrockneten Tomaten und Ricotta

*Pasta u pitaggiu*

FÜR 4 PERSONEN

**1 Bio-Zitrone**  
**4 kleine Artischocken, am besten aus Sizilien**  
etwas grobes Meersalz  
**320 g kurze Pasta (z.B. Cataneselle,  
Sedanini oder kurze Maccheroni)**  
etwas natives Olivenöl extra  
**4 Frühlingszwiebeln (ca. 100 g), nur das  
Weiße, in Scheiben geschnitten**  
**1 kg frische Favabohnen, gepalt und nach dem  
Blanchieren aus den Häutchen geschält**  
400 g frische Erbsen, gepalt  
**16 getrocknete Ciliegino-Tomaten in Öl (Glas)**  
1-2 EL Minzblättchen, fein geschnitten, zzgl.  
einige Blättchen zum Garnieren  
4 EL Weißweinessig  
1 EL Zucker  
etwas Meersalz  
einige Peperoncinflocken  
4 EL Ricotta

### ★ Warenkunde

**FAVABOHNEN** Auch Acker- oder dicke Bohnen genannt, sind sie eine Zutat der Arme-Leute-Küche, denn sie sind unkompliziert im Anbau und bringen viel Energie und einen hohen Wert an Mineralstoffen wie Kalium und Kalzium mit.



**1** Die Artischocken vorbereiten. Dazu die Zitrone auspressen, Saft und ausgepresste Frucht in einer großen Schüssel mit Wasser vermischen. Bei großen Artischocken den Stiel bis auf 3 cm kappen, den holzigen Teil großzügig abschälen. Bei jungen Artischocken den Stiel um ein Drittel kürzen und ebenfalls schälen. Die äußeren Blätter der Artischocke großzügig abzupfen, sodass fast nur noch der Artischockenboden übrig bleibt. Dabei großzügig den äußeren Rand des Artischockenbodens mit dem Messer freilegen, Blattansätze rund um den Boden ebenfalls abschneiden. Die Artischocken dann der Länge nach halbieren und das Heu im Inneren mit einem Teelöffel herauschaben. Junge Artischocken besitzen kein Heu und können im Ganzen weiterverarbeitet werden. Vorbereitete Artischocken bis zur Verwendung ins Zitronenwasser legen.

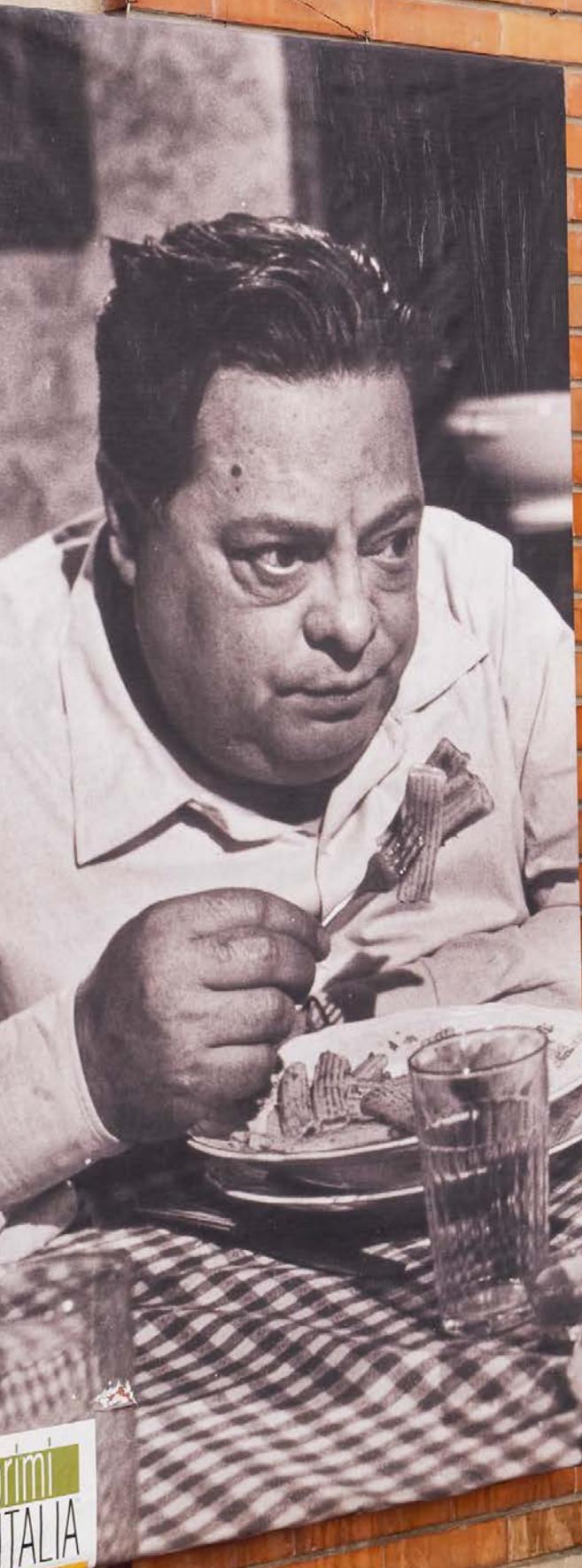
**2** In einem großen Topf reichlich Wasser aufsetzen. Wenn es kocht, grobes Meersalz dazugeben und die Pasta darin al dente garen. Beim Abgießen etwas Kochwasser auffangen. Inzwischen in einem Topf etwas Olivenöl erhitzen. Darin die Zwiebeln anbraten. Artischocken darin ebenfalls leicht braten, dann gemeinsam mit den Bohnen und den Erbsen kurz dünsten. Tomaten und Minze unterrühren, alles 3-5 Minuten mitdünsten. 80 ml Wasser mit Weißweinessig und Zucker verrühren und angießen, alles mit Salz und Peperoncinflocken abschmecken. Das Gemüse zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse mit der Pasta und etwas Kochwasser vermischen. Pasta auf 4 Teller verteilen. Pro Teller jeweils 2 Kleckse Ricotta auf die Pasta setzen. Das Gericht mit etwas Olivenöl beträufeln, mit Minze garnieren und servieren.

**TIPP:** Dieses Gemüseschmorgericht stammt aus Castrofilippo in der Provinz Agrigent. Es wird häufig als Beilage für Salsicce zubereitet oder mit Reis kombiniert. Passt auch wunderbar in einer Frittata. Diese Version beinhaltet Tomaten, Ricotta und kurze Pasta all'agrodolce (mit süßsaurer Note). Die Artischocken hierfür kommen am besten aus Menfi, wo die stachelige Sorte angebaut wird, die Carciofo spinosi. Allerdings gilt das 180 Kilometer südlich gelegene Niscemi, Provinz Caltanissetta, als Hauptstadt der Artischocke.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Herrlich frisch und  
einfach köstlich!





**LA DOLCE VITA**  
Daniela & Felix Partenzi  
verkörpern das italienische Lebensgefühl



# Daniela & Felix Partenzi

## GENUSS IM DOPPEL

*Die Leidenschaft von Daniela und Felix Partenzi ist die authentische italienische Küche. Was sie vor Ort hautnah erleben und erschmecken, ist die Grundlage ihrer wunderbaren Bücher*



**D**as Ehepaar Daniela und Felix Partenzi lebt in Düsseldorf, aber verbringt gemeinsam mit den beiden Söhnen auch viel Zeit in seinem umbrischen Familienest. Denn Daniela ist die Tochter eines umbrischen Kochs und liebt nicht nur die Landschaft Umbriens, sondern vor allem auch die spezifischen Küchen aus Italiens Regionen. Das erste Kochbuch der Partenzis, „So kocht Umbrien“, befasste sich mit der bodenständigen, aber köstlichen Küche Umbriens, der Region, der sie am meisten verbunden sind. Ihr zweites Buch „Brodetto für alle“ führte sie dann in die Marken, eine Region, die im Gegensatz zum grünen, in den Bergen gelegenen Umbrien stark von seiner Meereslage geprägt ist. Ihr neuestes Buch widmet sich keiner Region speziell, sondern der wichtigsten Speise der Italiener, der Pasta. Die beiden reisten dafür durch das ganze Land und sprachen mit Italienerinnen, die schon ihr Leben lang Pasta selber machen. Dabei legten die Partenzis großen Wert darauf, nicht mit Sterneköchen oder professionellen Restaurantchefs zu sprechen, sondern mit den Frauen, die alltäglich Pasta nach Erfahrung und Gefühl herstellen. Die Geschichten hinter den Frauen waren dem Ehepaar dabei genauso wichtig, wie die Rezepte für Pasta, Sugo und Ragù.

Bei ihren Büchern setzen die Partenzis auf Teamarbeit, denn Daniela ist Journalistin und zuständig für alles Textliche, während der Kommunikationsdesigner Felix sich ganz den Fotos und seit Neuestem auch der Pastazubereitung per Hand widmet. Das Kneten, Puzzeln und Formen liegen ganz in seiner Natur, während seine Frau lieber zur schnellen Variante greift und immer eine Packung Spaghetti für Pasta all'arrabbiata im Haus hat. Was beiden stets wichtig ist, sind gute Zutaten für ihre Pasta. Die Liebe für Trüffel, kalt gepresstes Olivenöl aus Umbrien und guten Parmesan spürt man auch in ihren Büchern. Unaufgeregt zaubern sie daraus authentische Gerichte und erzählen dazu Anekdoten und Geschichten von ihren Begegnungen. Denn die Gerichte sind stets alltagsnah und unkompliziert zuzubereiten, dafür umso spektakulärer im Geschmack!

Ihre Rezepte sind dabei oft wie die italienische Küche selbst: die Angaben ungefähr, die Zutaten variabel, das Gefühl dafür unersetztbar. Ein wenig Kocherfahrung benötigt man also schon, wenn man mit den Büchern der Partenzis arbeiten möchte, für Kochneulinge ist diese Freiheit eventuell verunsichernd. Doch jeder kann sich gewiss sein, dass alle Rezepte direkt aus der authentischen italienischen Küche stammen und voll von italienischem Lebensgefühl stecken.

### REDAKTIONSTIPP



Die hier vorgestellten und viele weitere italienische Originalrezepte finden Sie im Buch „La Vita, la Pasta. Gerichte und Geschichten von Italienerinnen am Nudelholz“ von Daniela und Felix Partenzi. Auf 192 Seiten zeigt das Ehe- und Autoren-paar, dass hausgemachte Pasta in Italien unverzichtbar ist und dass es bei der Zubereitung von Pasta nicht nur auf ein gutes Rezept, sondern vor allen Dingen auf hochwertige Zutaten, Leidenschaft, Handwerk und etwas Übung ankommt.  
**Gerstenberg Verlag, 28 Euro**





## Linguine mit Mandelpesto

*Linguine con pesto di mandorle*

FÜR 4 PERSONEN

**400 g Linguine • 8 Basilikumblättchen • 100 g geschälte Mandelkerne • 50 g ungeschälte Mandelkerne • 1 große Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und Saft) • 40 ml natives Olivenöl extra etwas frisch geriebener Pecorino oder Ragusano-Käse • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Die Linguine nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Basilikum waschen und trocken tupfen, dann grob zerzupfen.

**2** Mandeln, Zitronenschale, -saft, Basilikum, Olivenöl und 2–3 EL Wasser in ein hohes, schmales Gefäß geben. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren, ggf. etwas mehr Wasser dazugeben. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Die Linguine abgießen, dabei etwas Nudelkochwasser auffangen, dann tropfnass in eine Schüssel geben und mit dem Mandelpesto vermengen, dabei so viel Nudelkochwasser dazugeben, dass sich das Pesto geschmeidig um die Pasta legt. Die Pasta auf Teller verteilen und mit geriebenem Käse bestreuen, dann sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

### Varianten

**ROTES MANDELPESTO** Dafür 6 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten abtropfen lassen und mit den oben genannten Zutaten zu einem Pesto pürieren. Dabei ggf. etwas mehr Olivenöl dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Das würzige rote Mandelpesto mit al dente gegarter Pasta servieren.

## Handgemachte Maccheroni mit Zucchini und Minze

*Maccheroni salentini*

FÜR 4 PERSONEN

**300 g Hartweizengrieß zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten  
1-2 Zucchini • 1 Knoblauchzehe • ca. 20 Minzblättchen  
4 EL natives Olivenöl extra • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Den Hartweizengrieß mit etwas Wasser zu einem glatten, handfesten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Den Teig dann dünn ausrollen und in ca. 1,5 x 6 cm große Streifen schneiden. Diese einzeln um ein dünnes Stäbchen rollen (siehe Tipp), dann vom Stäbchen ziehen, auf ein mit etwas Hartweizengrieß bestreutes Küchenhandtuch legen und trocknen lassen. Den gesamten Pastateig auf diese Weise verarbeiten.

**2** Zucchini waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Minze waschen und trocken tupfen, dann hacken.

**3** Die Maccheroni in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen Zucchini und Knoblauch in einer Pfanne im Olivenöl kurz anbraten.

**4** Die Maccheroni durch ein Sieb abgießen und tropfnass zur Zucchinimischung geben. Minze ebenfalls dazugeben. Alles vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pasta auf Teller verteilen und sofort servieren.

**TIPP:** Im Salento sind Maccheroni nicht das, was der Rest der Welt darunter versteht. Es handelt sich hier nicht um einen dicken Spaghetto mit Loch, sondern um einen kleinen ovalen Fladen, der in einem Schwung mit der flachen Hand über der Arbeitsplatte zu einem länglichen Röllchen geformt wird.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten zzgl. 30 Minuten  
**Ruhezeit**





Einfach und  
so lecker!



Sommerlicher  
Pastaspass



## Penne mit frischem Gartengemüse

*Penne all'ortolana*

FÜR 4 PERSONEN

**1** gelbe Paprikaschote • 2 Karotten • 1 Zwiebel • 1 Stange Staudensellerie • 4 EL natives Olivenöl extra • 1 Knoblauchzehe • 1 Peperoncino • 2-3 Tomaten • 1 Zucchini • 1 Aubergine • 320 g Penne rigate • einige Petersilien- und Basilikumblättchen • etwas frisch geriebener Parmesan zum Bestreuen • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Paprika, Karotten, Zwiebel und Staudensellerie waschen und putzen, ggf. schälen bzw. entfädeln, dann in mundgerechte Stücke schneiden und in einem Topf im Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten andünsten. Zwischendurch wenden.

**2** Inzwischen den Knoblauch schälen und hacken. Den Peperoncino waschen, entkernen und ebenfalls hacken. Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und würfeln. Tomaten, Knoblauch und Peperoncino vermischen.

**3** Zucchini und Aubergine waschen, von den Enden befreien und in kleine Würfel schneiden. Tomatenmischung, Zucchini und Aubergine zum Gemüse geben und alles bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten sanft weitergaren.

**4** Die Pasta nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Penne abgießen, tropfnass zum Gemüse geben und alles vermengen. Die Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf 4 Teller verteilen oder in eine große Schale geben und mit Parmesan und Kräutern bestreut servieren.

**TIPP:** Diese Pasta schmeckt sowohl heiß als auch lauwarm.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



## Spaghetti alla puttanesca mit Paprika

*Spaghetti alla puttanesca più peperone*

FÜR 4 PERSONEN

**1** rote Paprikaschote • 2 Knoblauchzehen • 2 TL Kapern in Salz (Glas) • 4 EL natives Olivenöl extra • 200 g passierte Tomaten (Dose) • 100 g kleine dunkle Oliven (Taggiasche) • 1 Peperoncino • 4 Sardellenfilets in Öl (Glas) • 400 g Spaghetti • einige Petersilienblättchen zum Garnieren • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Die Paprikaschote waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen ungeschält andrücken. Die Kapern in ein Sieb geben und gründlich abspülen, dann gut abtropfen lassen.

**2** Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch dazugeben, sodass er das Öl aromatisiert. Sobald der Knoblauch Farbe annimmt, die Zehen wieder aus dem Öl entfernen und die Paprikastücke darin kurz anbraten.

**3** Die passierten Tomaten sowie abgetropfte Kapern und Oliven dazugeben und alles bei mittlerer Hitze kurz köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Peperoncino waschen, nach Belieben entkernen und hacken. Die Sardellen abtropfen lassen und ebenfalls hacken. Etwas Peperoncino und die Sardellen in den Sugo geben, diesen bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten sanft köcheln lassen.

**4** Die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Den Sugo abschmecken und nach Belieben weiteren Peperoncino dazugeben. Petersilie waschen und trocken tupfen, dann hacken. Die Spaghetti durch ein Sieb abgießen und tropfnass unter den Sugo heben. Die Spaghetti alla puttanesca mit Paprika auf 4 Teller verteilen, mit der Petersilie garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

# PASTA ARTISTICA



---

## Kunstvoll geformte Pasta

---

Mit etwas handwerklichem Geschick und ein wenig Geduld entstehen **STRICCHETTI, CAMPANELLE UND TORTELLI**, die alle am Tisch erst zum Staunen und dann zum Schwärmen bringen



**FAGOTTINI**  
*mit Gamberetti und Venusmuscheln*

Rezept auf Seite 70



Einfach herrlich  
deftig!

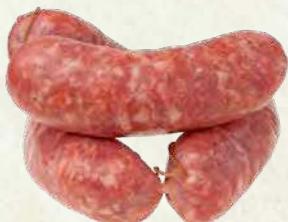
# Filigrane Schmetterlingspasta mit einem würzigen Ragù aus **WIRSING & SALSICCIA**

## Strichetti mit Wirsing und Salsiccia

Strichetti con verza e salsiccia

FÜR 4 PERSONEN

**500 g Mehl Tipo 00 (alternativ Type 405)  
zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**  
**5 frische Eier (Größe L, je über 60 g)\***  
**4 Salsicce (400-600 g), alternativ\***  
**Schweinsbratwürste**  
**3 EL natives Olivenöl extra**  
**100 ml Weißwein**  
**200 ml Hühnerbrühe**  
**1 kleiner Wirsing, geputzt, einzelne**  
**Blätter zerkleinert**  
**etwas Salz**



### Wasenkunde

**SALSICCIA** Die grobe Wurst ist aus der italienischen Küche kaum wegzudenken. Meist wird sie aus Schweinefleisch hergestellt, und häufig ist sie aromatisch gewürzt mit Pfeffer, Knoblauch, Fenchel oder Rotwein. Sie kann sehr gut scharf angebraten werden, lässt sich aber auch prima in Sud schmoren. Zudem kann auch das Brät aus der Pelle gedrückt werden und bietet so eine hervorragende Basis für Pastasoßen.

**1** Das Mehl sieben und auf der Arbeitsfläche anhäufen, eine Mulde hineindrücken. Die Eier aufschlagen und in die Mulde geben. Mit einer Gabel die Eier zuerst langsam verquirlen, dann schneller werden und dabei nach und nach das Mehl vom Rand einarbeiten, bis ein lockerer Teigklumpen entstanden ist. Feste Teigstücke von der Gabel streifen und mit den Händen weiterarbeiten. Den Teig mit den Handballen mindestens 10 Minuten bearbeiten, indem man die Ränder zur Mitte faltet, den Teig mit den Handballen flach drückt und wieder faltet. Überschüssiges Mehl und trockene Teigstückchen wegwischen.

**2** Aus dem Teig eine dicke Rolle formen, senkrecht vor sich hinlegen und von oben druckvoll mit dem Handballen einrollen. Mehrmals wiederholen, dann den Teig zu einer kompakten Kugel formen. Die Oberfläche sollte glatt und wachsartig sein, der Teig sich elastisch anfühlen wie Spielknete. Den Teig abgedeckt (unter einer umgedrehten Teigschüssel, in Folie gewickelt oder unter einem feuchten Küchentuch) 30 Minuten ruhen lassen. Man kann ihn auch in Folie gewickelt im Kühlschrank bis zu 48 Stunden aufbewahren.

**3** Den Teig ca. 1 mm dick ausrollen. Mit einem gezahnten Teigrad Quadrate von 4–8 cm Breite schneiden. Jeweils ein Teigquadrat zurechtlegen, mit Daumen und Zeigefinger vorsichtig den oberen und unteren Rand symmetrisch zur Mitte schieben und den Teig zusammendrücken. Die geformte Pasta dann auf ein bemehltes Brett oder Küchenhandtuch legen und zeitnah kochen oder 48 Stunden trocknen lassen und aufbewahren.

**4** Die Salsicce aufschneiden. Das Brät jeweils aus der Pelle lösen und grob zerkleinern, dann in einer Pfanne im Öl anbraten. Mit Weißwein ablöschen, reduzieren, die Hühnerbrühe dazugießen und die Mischung einköcheln lassen. Wirsing 1 Minute in einem Topf in kochendem Salzwasser blanchieren, dann abgießen, kurz abtropfen lassen und unter das Salsiccia-Ragù mengen. Die Strichetti in siedendem Salzwasser bissfest garen, abgießen, zum Ragù geben und alles gut vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **65 Minuten zzgl. 30 Minuten Ruhezeit**

# *Einzigartig aromatisch:* *Pasta mit einem Sugo aus* **LAMMFLEISCH & TOMATEN**

## **Chiusoni oder Maccarones de Busa**

*Chiusoni/Maccarones de Busa*

*FÜR 4 PERSONEN*

**5 EL natives Olivenöl extra**  
**600 g Lammragout (Keule oder Schulter),**  
**in 3 x 3 cm großen Würfeln**  
**2 Knoblauchzehen, geschält, gehackt**  
**1 Stange Staudensellerie, entfädelt,**  
**in grobe Stücke zerteilt**  
**800 g hochwertige Datterini-Tomaten (Glas\***  
**oder Dose), alternativ passierte Tomaten**  
**400 g Semolina (ital. Hartweizengrieß) zzgl.**  
**etwas mehr zum Verarbeiten**  
**etwas Salz und frisch gemahlener**  
**schwarzer Pfeffer**



### **Warenkunde**

**DATTERINI-TOMATEN** Diese länglich geformte Sorte ist auch unter dem Namen Dattelトマト bekannt. Die Freilandfrucht aus Südalien bietet eine feine Süße und wenig Säure. Die sonnen-gereiften Tomaten werden nur reif geerntet und noch am selben Tag verarbeitet und abgepackt. So behalten sie ihr wunderbar volles Aroma.

**1** Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Das Fleisch darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch und Sellerie dazugeben und kurz mitbraten. Die Tomaten dazugeben und alles mit wenig Wasser strecken. Die Mischung einmal aufkochen, dann zugedeckt 3 Stunden bei kleiner Hitze sanft köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2** Semolina in eine Schüssel sieben, 180 ml Wasser dazugießen und mit den Fingern einarbeiten, bis alles gebunden ist. Den Teigklumpen auf die Arbeitsfläche geben und mit dem Kneten beginnen. Den Teigklumpen mit den Handballen mindestens 10 Minuten bearbeiten, indem man die Ränder zur Mitte faltet, den Teig mit den Handballen flach drückt und wieder faltet. Überschüssiges Mehl und trockene Teigstückchen wegwischen.

**3** Den Teig zu einer dicken Rolle formen, senkrecht vor sich hinlegen und von oben druckvoll mit dem Handballen einrollen. Mehrmals wiederholen, dann zu einer kompakten Kugel formen. Die Oberfläche sollte glatt und wachsartig sein, der Teig sich elastisch anfühlen wie Spielknete. Den Teig (abgedeckt mit einer Teigschüssel, in Folie gewickelt oder unter einem feuchten Küchenhandtuch) 30 Minuten ruhen lassen. Man kann ihn auch in Folie gewickelt im Kühlschrank bis zu 48 Stunden aufbewahren.

**4** Den Teig 2 cm dick ausrollen. Mit der Teigkarte 2 cm breite Stücke davon abstechen. Diese von Hand ausrollen (Ø 1 cm). Mit der Teigkarte 2 cm lange Nocken abstechen. Diese mit dem Daumen und leichtem Druck über die Rückseite einer Käsereihe rollen und auf ein mit etwas Semolina bestreutes Brett setzen.

**5** Die Pasta in kochendem Salzwasser al dente garen, abgießen und sofort mit etwas Lammsugo vermischen. Bei mittlerer Hitze durchschwenken, bis die Pasta mit Sugo überzogen ist. Die Pasta dann auf Teller verteilen und weiteren Lammsugo darübergeben. Das Gericht sofort servieren.

**♥ ZUBEREITUNGSZEIT 4 Stunden zzgl. 30 Minuten Ruhezeit**



Wenige Zutaten in  
perfekter Harmonie



## Fagottini mit Gamberetti und Venusmuscheln

*Fagottini ai gamberetti con vongole veraci*

FÜR 4 PERSONEN

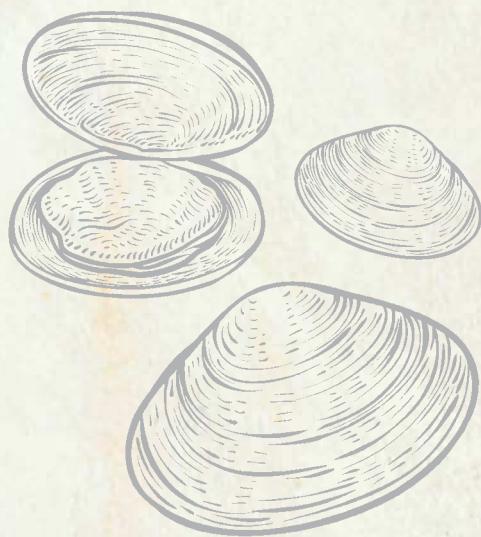
**400 g Mehl Tipo 00 (alternativ Type 405)  
zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**  
**4 frische Eier (Größe L, je über 60 g)**  
**500 g Vongole veraci (Venusmuscheln)**  
**6 EL natives Olivenöl extra**  
**2 Knoblauchzehen, zerdrückt**  
**1 Peperoncino, entkernt, gehackt**  
**5 Stiele Petersilie, grob gehackt**  
**100 ml trockener Weißwein**  
**12 ganze Gamberetti oder 6 ganze Scampi  
(Garnelen oder Kaisergranat)**  
**20 g kalte Butter**  
**etwas Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer**

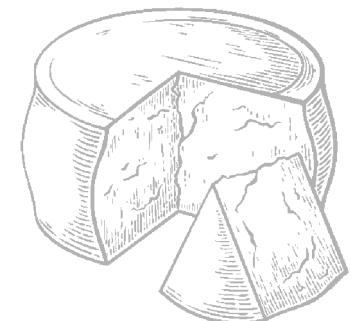
**1** Mehl und Eier zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit den Handballen mindestens 10 Minuten bearbeiten, indem man die Ränder zur Mitte faltet, den Teig mit den Handballen flach drückt und wieder faltet. Aus dem Teig eine dicke Rolle formen, senkrecht vor sich hinlegen und von oben mit Druck mit dem Handballen einrollen. Mehrmals wiederholen, dann den elastischen Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

**2** Die Venusmuscheln putzen, bereits geöffnete Exemplare entsorgen. In einer Pfanne mit Deckel 4 EL Olivenöl erhitzen und mit 1 Knoblauchzehe und dem Peperoncino aromatisieren. Muscheln, Petersilie und 1 Spritzer Wein dazugeben. Den Deckel auflegen und alles bei großer Hitze 2 Minuten dämpfen. Den Sud durch ein feines Sieb passieren. Offene Muscheln aus der Schale lösen, noch geschlossene entsorgen. Ein paar Schalen zum Garnieren beiseitelegen. Die Garnelen putzen, schälen und waschen, dann salzen, pfeffern und 1 Minute in einer Pfanne im restlichen Olivenöl braten, herausnehmen. In derselben Pfanne die Garnelenköpfe und -schalen mit der übrigen Knoblauchzehe kräftig anrösten, mit dem restlichen Wein ablöschen, reduzieren, abpassieren. Garnelenfleisch hacken, mit etwas Garnelensud vermischen und auskühlen lassen (die Masse sollte sich trocken anfühlen).

**3** Den Teig dünn ausrollen, Quadrate (6 x 6 cm) daraus zuschneiden. Jeweils ca. 1 Espressolöffel Garnelenfüllung mittig auf die Teigquadrate geben und diese zu Fagottini formen. Dazu jeweils die vier Ecken zusammenführen und die Kanten sorgfältig und fest verschließen. Sollte der Teig zu trocken sein, einfach mit etwas Wasser aus einer Sprühflasche befeuchten. Die Fagottini auf ein bemehltes Brett setzen. Die Fagottini in siedendem Salzwasser in 4 Minuten gar ziehen lassen. Den Vongolesud mit der kalten Butter in einer Pfanne erhitzen, Fagottini tropfnass dazugeben und bei mittlerer Hitze durchschwenken, bis die Soße anfängt zu binden. Vongole dazugeben und erwärmen. Alles auf vorgewärmte Teller verteilen, ein paar Vongole zurück in die beiseitegelegten Schalen legen und die Teller damit garnieren. Die Pasta servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten zzgl. 30 Minuten Ruhezeit





## Campanelle carbonara mit Zucchiniblüten

*Campanelle alla carbonara con fiori di zucca*

FÜR 4 PERSONEN

**200 g Mehl Tipo 00 (alternativ Type 405)  
zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**

**200 g Semolina (ital. Hartweizengrieß)**

**6 frische Eigelb (Größe L, je über 60 g)**

**4 EL natives Olivenöl extra**

**1 Zwiebel, fein gewürfelt**

**2 kleine Zucchini, in kleinen Würfeln**

**12 Zucchiniblüten, geputzt, in Streifen\***

**etwas frisch geriebene Muskatnuss**

**2 Eier**

**2 EL frisch geriebener Pecorino Romano  
(alternativ Parmesan) zzgl. etwas**

**mehr zum Bestreuen**

**etwas Salz und frisch gemahlener**

**schwarzer Pfeffer**



### Warenkunde

**ZUCCHINIBLÜTEN** Die Blüten der Zucchini sind eine Köstlichkeit, die in Italien sehr gerne serviert wird. Beim Kauf dürfen sie nicht welk aussehen und die Blütenblätter dürfen nicht herunterhängen. Sie können auch sehr gut gefüllt oder paniert und frittiert werden.

**1** Mehl und Semolina sieben, auf der Arbeitsfläche anhäufen und eine Mulde hineindrücken. 4 Eigelb hineingeben und mit einer Gabel zuerst langsam verquirlen, dann schneller werden und dabei nach und nach die Mehlmischung vom Rand einarbeiten, bis ein lockerer Teigklumpen entstanden ist. Feste Teigstücke von der Gabel streifen und mit den Händen weiterarbeiten. Den Teig mit den Handballen mindestens 10 Minuten bearbeiten, indem man die Ränder zur Mitte faltet, den Teig mit den Handballen flach drückt und wieder faltet. Überschüssiges Mehl und trockene Teigstückchen wegwischen.

**2** Den Teig zu einer dicken Rolle formen, senkrecht vor sich hinlegen und von oben druckvoll mit dem Handballen einrollen. Mehrmals wiederholen, den Teig dann zu einer kompakten Kugel formen. Die Oberfläche sollte glatt und wachsartig sein, der Teig sich elastisch anfühlen wie Spielknete. Den Teig abgedeckt (unter einer umgedrehten Teigschüssel, in Folie gewickelt oder unter einem feuchten Küchentuch) 30 Minuten ruhen lassen. Man kann ihn auch in Folie gewickelt im Kühlschrank bis zu 48 Stunden aufbewahren. Den Teig ca. 1 mm dick ausrollen. Mit einem gewellten Pastarad Rechtecke (4 x 3 cm) daraus ausschneiden. Diese von der kurzen Seite her konisch zu einem spitzen Tütchen rollen, unten gut zusammendrücken, oben die „Blüte“ leicht öffnen. Die Pasta bemehlen und zeitnah kochen oder 48 Stunden trocknen lassen und trocken aufbewahren.

**3** Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Zucchini darin ca. 5 Minuten andünsten. Die Zucchiniblüten dazugeben, alles salzen, pfeffern und mit etwas Muskat würzen. Die Herdplatte ausschalten. Die Campanelle in siedendem Salzwasser bissfest kochen, dann abgießen, dabei 1 Tasse Kochwasser auffangen. Eier, 2 übrige Eigelb und den Pecorino in einer kleinen Schüssel verrühren. Die Pasta zu den Zucchini geben und mit der Eimischung bei Restwärme vermengen, bis die Soße bindet. Die Eier dürfen dabei nicht stocken. Falls die Mischung zu sehr eindickt, mit etwas Pastakochwasser verdünnen. Die Pasta auf Teller verteilen, mit Pecorino bestreuen und sofort servieren.

**♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten zzgl. 30 Minuten Ruhezeit**

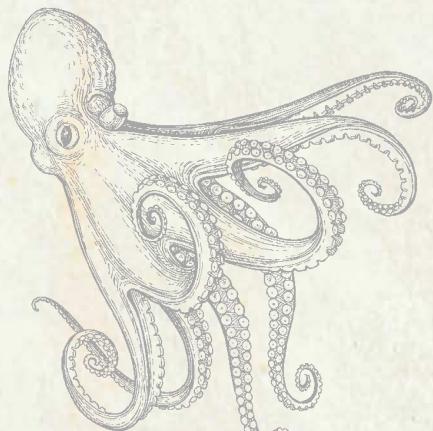
# Für besondere Anlässe: schwarze Nudeltäschchen mit **OKTOPUS & KARTOFFELN**

## Schwarze Tortelli mit Oktopus

*Tortelli neri al polpo*

*FÜR 4 PERSONEN*

**300 g Mehl Tipo 00 (alternativ Type 405)  
zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**  
**3 frische Eier (Größe L, je über 60 g)**  
**2 Beutel Sepiatinte (vom Fischhändler)**  
1 Oktopus, küchenfertig  
6 EL natives Olivenöl extra  
**1 Stange Staudensellerie, grob zerteilt**  
1 Fenchelknolle, grob zerteilt,  
Fenchelgrün beiseitegelegt  
**2 Knoblauchzehen, geschält, angedrückt**  
1 Lorbeerblatt  
4 Stiele Petersilie  
1 Peperoncino, entkernt  
**4 mehligkochende Kartoffeln, geschält,**  
geviertelt  
40 g Butter  
etwas frisch geriebene Muskatnuss  
100 ml Milch  
etwas Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer



**1** Mehl, Eier und Sepiatinte zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit den Handballen mindestens 10 Minuten bearbeiten, indem man die Ränder zur Mitte faltet, den Teig mit den Handballen flach drückt und wieder faltet. Aus dem Teig eine dicke Rolle formen, senkrecht vor sich hinlegen und von oben mit Druck mit dem Handballen einrollen. Mehrmals wiederholen, dann den elastischen Teig zu einer Kugel formen, zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

**2** Den Oktopus unter fließendem Wasser abspülen und trocken tupfen. In einem Schmortopf das Olivenöl erhitzen. Staudensellerie, Fenchel, 1 Knoblauchzehe, Lorbeer, Petersilie und Peperoncino darin 5 Minuten bei kleiner Hitze andünsten. Die Hitze erhöhen, den Oktopus dazugeben und auf jeder Seite 5 Minuten braten. Hitze reduzieren und den Oktopus 60 Minuten zugedeckt sanft schmoren, zwischendurch wenden. Den Topf vom Herd ziehen und den Oktopus 60 Minuten im Topf abkühlen lassen. Den Oktopus herausheben, Kopf, Eingeweidesack und Schnabel (zwischen den Tentakeln) entfernen und entsorgen. Die Fangarme einzeln abtrennen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Sud durch ein Sieb geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

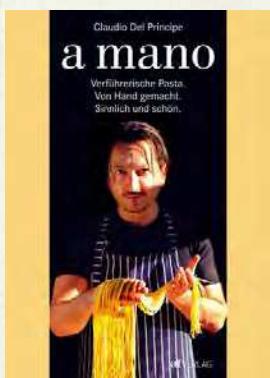
**3** Für die Tortellifüllung die Kartoffeln in Salzwasser weich kochen, dann abgießen. In einem Topf die Hälfte der Butter schmelzen und mit der übrigen Knoblauchzehe aromatisieren. Die Knoblauchzehe wieder herausnehmen und entsorgen. Die Kartoffeln dazugeben, zerstampfen, mit Muskat und Pfeffer würzen und nach und nach die Milch einrühren, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist. Die Masse auskühlen lassen. Den Pastateig dünn ausrollen. Mit einem gezahnten Teigrad Quadrate (5 x 5 cm) ausschneiden. Jeweils 1 Kaffeelöffel Kartoffelcreme auf die Teigquadrate setzen, diese zu einem Dreieck falten, die beiden Enden zusammenführen und gut andrücken. Die Tortelli 4 Minuten in siedendem Salzwasser ziehen lassen, dann herausheben und 1 Minute in einer Pfanne mit der übrigen geschmolzenen Butter schwenken. Den Sud mit dem Oktopus erwärmen. Tortelli und Oktopus auf Teller verteilen. Alles mit dem Sud begießen und das Gericht mit dem Fenchelgrün garniert servieren.

**♥ ZUBEREITUNGSZEIT 3 Stunden zzgl. 30 Minuten Ruhezeit**

Ein echtes Aromen-Highlight!



**REDAKTIONSTIPP**



Handarbeit steht in dem sehenswerten Buch, in dem Sie diese und weitere herausragende Rezepte finden, an erster Stelle. Der Foodblogger Claudio Del Principe zeigt in „a mano“ das es sich lohnt, Zeit, Energie und Herzblut in die Herstellung guter Pasta zu investieren. So werden nicht nur Kunstwerke fürs Auge allein mit den Händen produziert, sondern auch grandiose Gerichte, die den Bauch und die Seele erfreuen! Mit wundervollen Fotos von Claudio, Delio und Lino Del Principe.  
**AT Verlag, 34 Euro**

# Das 2-Jahresabo

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

Bei Urlaub oder  
Unpässlichkeiten  
bequem pausieren

Stets die besten  
saisonalen Rezepte

Versandkostenfreie  
Lieferung

Keine Ausgabe  
mehr verpassen

Mit kulinarischen  
Tipps durch das  
Kalenderjahr

Jede Ausgabe früher  
als im Kiosk erhalten



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

**6 Ausgaben**  
zzgl. 2 Sonderheften  
zum Vorzugspreis  
statt 48,94 €  
**39,90 €**



# 1-Jahresabo mit Gratis-Prämie

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

## KOCHBUCH „DIE 100 BESTEN REZEpte AUS ITALIEN“

Erleben Sie die italienische Küche in ihrer schönsten Form: In vier umfassenden Kapiteln finden Sie in diesem liebevoll gestalteten Kochbuch geniale Rezepte für Pastakreationen, Pizza, Antipasti, Fleisch- und Fischgerichte sowie Dolci, mit denen Sie sich ein Stück Italien nach Hause holen.

**Wert: 24,90 €\*, für Sie: GRATIS**

**Prämie: F1372**

\* 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



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

# PASTA PER GLI OSPITI



---

## Pasta für Gäste

---

Mit einer Extraportion Liebe zubereitet, sind diese **RAFFINIERTEN NUDELKREATIONEN** genau das Richtige, wenn Sie Ihren Liebsten außergewöhnliche Genussmomente bescheren möchten



**STEINBEISSEFILET**  
*mit Maronenhaube & Trüffelmafaldine*

Rezept auf Seite 84





Würzige Kreation  
mit Wildfleisch



# Tagliatelle treffen auf ein Ragout mit den Geschmacksgebern

## WILDSCHWEIN & THYMIAN

### Pasta mit Wildschweinragout

*Pasta al sugo di cinghiale*

FÜR 4 PERSONEN

100 g Karotten  
100 g Knollensellerie  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
250 g Tomaten  
1 Zweig Rosmarin  
2 Stiele Majoran  
2 Stiele Thymian  
500 g Wildschweinkeule  
4 EL natives Olivenöl extra  
1 EL Tomatenmark  
100 ml Rotwein  
2 Lorbeerblätter  
1 Prise Zucker  
1 TL Kakaopulver  
150 ml Wildfond, evtl. etwas mehr  
400 g Tagliatelle  
6 Stiele Petersilie  
4 EL frisch geriebener Parmesan  
etwas Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer

1 Karotten und Sellerie schälen, waschen und feine würfeln. Zwiebeln und Knoblauch ebenfalls schälen und sehr fein würfeln. Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und in kleine Würfel schneiden. Rosmarin, Majoran und Thymian waschen und trocken tupfen. Die Nadeln bzw. Blättchen abzupfen und grob hacken. Das Wildschweinfleisch trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

2 3 EL Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin portionsweise bei großer Hitze rundum scharf anbraten. Salzen, pfeffern und aus dem Topf nehmen. Im gleichen Topf 1 EL Öl erhitzen und Karotten, Sellerie, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Das Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten, dann das bereits angebratene Fleisch wieder dazugeben.

3 Den Topfinhalt mit Rotwein ablöschen und diesen fast vollständig verkochen lassen. Tomaten, Rosmarin, Majoran, Thymian, Lorbeer, Zucker, Kakao und Fond dazugeben und alles aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei kleiner Hitze mindestens 60 Minuten schmoren lassen. Etwas mehr Fond dazugeben, sollte die Flüssigkeit zu stark verkochen.

4 Die Tagliatelle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Die Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken.

5 Die Lorbeerblätter aus dem Wildschweinragout entfernen und das Ragout mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Tagliatelle abgießen und mit dem Ragout auf Tellern anrichten. Das Gericht mit Petersilie und Parmesan bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten



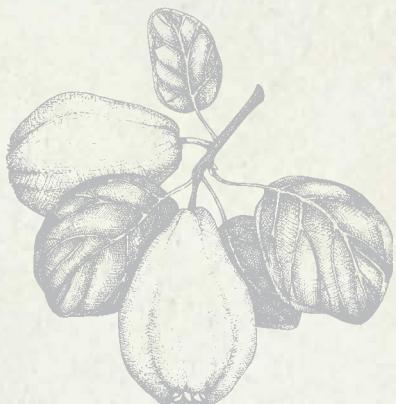
# *Extravagant! Ravioli mit einer fruchtig-herzhaften Füllung aus **QUITTEN & SELLERIE***

## **Quitten-Sellerie-Ravioli mit mariniertem Radicchio**

*Ravioli di sedano rapa e mele cotogne con radicchio marinato*

*FÜR 4 PERSONEN*

**300 g Quitten**  
**400 g Knollensellerie**  
**8 Knoblauchzehen**  
**2 Zweige Rosmarin**  
**3 EL natives Olivenöl extra**  
**450 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**  
**50 g Hartweizengrieß**  
**5 Eier**  
**1 kleiner Radicchio**  
**1/2 TL Zucker**  
**4 EL heller Balsamicoessig**  
**6 EL Walnussöl**  
**2-3 EL Semmelbrösel**  
**1 Eiweiß**  
**400 g Sahne**  
**2 Eigelb**  
**etwas frisch geriebene Muskatnuss**  
**50 g frisch geriebener Parmesan**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**



**1** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Quitten mit einem Tuch abreiben, schälen und entkernen. Den Sellerie schälen. Beides in grobe Würfel schneiden. Knoblauchzehen ungeschält andrücken. Rosmarin waschen und trocken tupfen. Sellerie, Quitten, Knoblauch und Rosmarin auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit Olivenöl beträufeln, salzen und im vorgeheizten Ofen in 20–30 Minuten weich garen.

**2** Inzwischen Mehl, Grieß und 1 TL Salz in einer Schüssel mischen. Eier dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Je nach Konsistenz 1 EL kaltes Wasser oder etwas mehr Mehl dazugeben. Den Teig in Frischhaltefolie gewickelt ca. 45 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Radicchio vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden, dann waschen, trocken schleudern, in eine Schüssel geben und mit Zucker und 1 TL Salz leicht kneten. Essig und Walnussöl verquirlen und mit dem Radicchio vermengen. Diese Mischung zugedeckt bis zum Servieren marinieren lassen.

**3** Den gebackenen Quitten-Sellerie-Mix aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Den Knoblauch aus der Schale drücken. Quitten, Sellerie und Knoblauch fein pürieren. Semmelbrösel unterrühren und die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig portionsweise mithilfe der Pastamaschine zu dünnen Teigbahnen (ca. 2 mm dick) ausrollen. Im Abstand von ca. 5 cm je 1 TL Füllung daraufgeben und den Teig rundherum mit etwas verquirtem Eiweiß bestreichen. Mit einer weiteren Bahn Pastateig bedecken und rund um die Füllung festdrücken. Mit einem Teigrädchen Quadrate ausschneiden. Die Ravioli in siedendem Salzwasser in ca. 3 Minuten gar ziehen lassen.

**4** Für die Soße die Sahne in einem Topf aufkochen. Ca. 5 Minuten kochen lassen, bis sie um 1/3 reduziert ist, dann etwas abkühlen lassen. 2 Eigelb verquirlen und rasch unter die eingekochte Sahne rühren, sodass diese etwas bindet. Die Sahnesoße mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Ravioli mit Sahnesoße und Radicchio anrichten, mit Parmesan bestreut servieren.

**♥ ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten**



## Aufregend gefüllte Nudeltaschen





Ideal für die  
Familienfeier

# Ein perfektes Gericht für festliche Anlässe: Pasta mit **RINDERFILET & PILZEN**

## Rindermedaillon mit selbst gemachter Pasta, gebratenen Pilzen und Rotweinsoße

*Medaglione di manzo con pasta fatta in casa, funghi arrostiti e salsa di vino rosso*

FÜR 4 PERSONEN

**300 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**  
**200 g Hartweizengrieß**  
**6 Eigelb**  
**1 Ei**  
**5 EL natives Olivenöl extra**  
**10 Stiele Thymian**  
**3 Schalotten**  
**600 g gemischte Pilze (z.B. Champignons, \*  
Austernpilze, Kräuterseitlinge, Pfifferlinge)**  
**4 Scheiben Parmaschinken**  
**4 Rinderfiletmedaillons (à 160 g)**  
**2 EL eiskalte Butter**  
**100 ml Rotwein**  
**200 ml Rinderfond**  
**etwas Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer**



### Warenkunde

**PILZE** sorgen für eine besondere Würze in diesem Gericht. Probieren Sie neben Champignons ruhig unterschiedliche Sorten wie Pfifferlinge, Austernpilze oder Kräuterseitlinge (siehe Foto) aus. Letztere sind kalorienarm, praktisch fettfrei und enthalten wichtige Vitamine.

**1** Für den Pastateig Mehl und Hartweizengrieß in eine Schüssel sieben. Eine Mulde hineindrücken. Eigelb und Ei hineingeben. 1 TL Salz, 1 EL Öl und 2 EL Wasser dazugeben. Alles etwa 10 Minuten lang zu einem glatten Teig verkneten. Sollte der Teig zu trocken sein, noch etwas mehr Wasser dazugeben. Teig in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen. In der Zwischenzeit Thymian waschen und trocken schütteln. 8 Stiele beiseitelegen, die Blättchen von den übrigen Stielen abzupfen. Schalotten schälen und fein würfeln. Die Pilze putzen, ggf. in mundgerechte Stücke schneiden.

**2** Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und mithilfe der Pastamaschine oder dem Nudelholz auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Mit etwas Mehl bestäuben, einrollen und in feine Streifen schneiden. Die Pasta mit einem bemehlten Küchenhandtuch abdecken und ruhen lassen.

**3** Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Je 2 Thymianstiele und 1 Scheibe Schinken um den Rand von jedem Rindermedaillon legen und mit Küchengarn fixieren. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei großer Hitze rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. In Alufolie wickeln und im Ofen ca. 12 Minuten garen. 1 EL Butter zum Bratensatz in die Pfanne geben und 2/3 der Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Alles mit Rotwein ablöschen und den Rinderfond dazugeben. Die Flüssigkeit bei großer Hitze auf 1/3 einkochen lassen. Inzwischen in einer weiteren Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Pilze darin rundherum scharf anbraten. Restliche Schalotte und Thymianblättchen dazugeben und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze mitbraten. Die Pilzmischung mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Die vorbereitete Pasta in reichlich kochendem Salzwasser in 3–4 Minuten al dente garen. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit 1 EL eiskalter Butter abbinden. Die Rinderfiletmedaillons aus dem Ofen nehmen und mit der abgetropften Pasta und den gebratenen Pilzen auf Teller verteilen. Das Gericht mit der Rotweinsoße beträufeln und sofort servieren.

**♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden**



## Steinbeißerfilet mit Maronenhaube & Trüffelmafaldine

*Filetto di pesce lupo in crosta di castagne e mafaldine al tartufo*

FÜR 4 PERSONEN

**3 Knoblauchzehen**  
**400 g Kirschtomaten an der Rispe**  
**1 EL Puderzucker**  
**5 EL natives Olivenöl extra**  
**40 g Pistazienkerne**  
**80 g Maronen (gekocht, vakuumiert)**  
**120 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Braten**  
**50 g Semmelbrösel**  
**1 Eigelb**  
**800 g Steinbeißerfilet (ohne Haut)**  
**2 EL Bio-Zitronensaft**  
**400 g Mafaldine**  
**etwas frisch gehobelte schwarze Trüffel\***  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**



### Warenkunde

**TRÜFFEL** gehört zu den teuersten und exklusivsten Pilzen der Welt. Auf die nuss- bis faustgroßen Knollen des schwarzen Périgord-Trüffelpilzes schwören Gourmets weltweit. Neben dem einzigartigen Geschmack zeichnet sich Trüffel durch viel Eiweiß und Ballaststoffe aus.

**1** Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Knoblauchzehen ungeschält etwas andrücken. Die Kirschtomaten mit Rispen waschen und trocken tupfen. Zusammen mit dem Knoblauch in eine ofenfeste Form geben. Mit Puderzucker bestäuben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit 3 EL Olivenöl beträufeln. In den Backofen geben und ca. 30 Minuten backen.

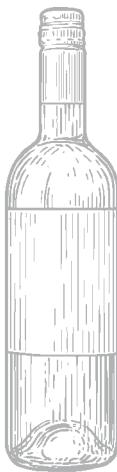
**2** In der Zwischenzeit für die Kruste die Pistazienkerne sowie die Maronen fein hacken. Butter, Maronen, Pistazien, Semmelbrösel und Eigelb verrühren. Die Maronenmasse salzen, pfeffern und auf Frischhaltefolie geben. Mit einer zweiten Lage Frischhaltefolie bedecken und mit einem Nudelholz gleichmäßig ausstreichen. Bis zur Verwendung in den Tiefkühlschrank legen.

**3** Das Steinbeißerfilet waschen und trocken tupfen, in 4 gleich große Stücke schneiden und mit Zitronensaft und etwas Salz würzen. Übriges Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fischstücke darin bei großer Hitze von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen.

**4** Die Mafaldine nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. In der Zwischenzeit die gebackenen Tomaten aus dem Ofen nehmen und den Backofen auf die Grillfunktion umstellen. Die Maronenmasse aus dem Tiefkühlschrank nehmen und auf die Größe der Fischfilets zuschneiden. Die Fischfilets damit belegen, dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und auf der mittleren Schiene unter dem heißen Backofengrill in ca. 4 Minuten goldbraun grillen.

**5** Die übrige Butter in einer Pfanne erhitzen. Mafaldine abgießen und tropfnass in die Butter geben. Die gehobelte Trüffel ebenfalls dazugeben und alles kurz durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Trüffelpasta auf Teller verteilen und je 1 Stück Steinbeißer mit Maronenhaube daraufsetzen. Mit den karamellisierten Kirschtomaten servieren. Dazu passt beispielsweise ein gemischter grüner Salat mit Granatapfledressing.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



## Hirschragout mit Rigatoni und Knusperbröseln

*Spezzatino di cervo con rigatoni e briciole croccanti*

FÜR 4 PERSONEN

**3 Zwiebeln**  
**4 Knoblauchzehen**  
**3 Karotten**  
**3 Zweige Rosmarin**  
**1 kg Hirschkeule**  
**3 EL natives Olivenöl extra**  
**1 EL Mehl**  
**150 ml Rotwein**  
**250 g geschälte Tomaten (Dose)**  
**400 ml Wildfond**  
**1 TL Wacholderbeeren**  
**2 Lorbeerblätter**  
**1 rote Paprikaschote**  
**1 Zucchini**  
**1 Bund Petersilie**  
**2 EL Butter**  
**75 g Semmelbrösel**  
**400 g Rigatoni**  
**1 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale)**  
**3-4 EL Balsamicoessig**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**



**1** Zwiebeln und 3 Knoblauchzehen schälen. Zwiebeln grob würfeln, die Knoblauchzehen andrücken. Karotten schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Das Fleisch waschen und trocken tupfen, dann in grobe Würfel schneiden.

**2** Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Fleisch, angedrückte Knoblauchzehen, Zwiebeln und Karotten darin kräftig anbraten. Mit Mehl bestäuben, dieses kurz anschwitzen, dann alles mit Rotwein ablöschen. Geschälte Tomaten mit dem Saft sowie Wildfond angießen und alles aufkochen. Wacholder, Lorbeer und Rosmarin in einen Gewürzbeutel geben und in die Soße legen. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 90 Minuten schmoren lassen.

**3** Nach 60 Minuten die Paprikaschote waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zucchini waschen, putzen, der Länge nach halbieren und in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Übrige Knoblauchzehe ebenfalls fein hacken.

**4** Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Semmelbrösel dazugeben und hellbraun anrösten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Brösel etwas abkühlen lassen.

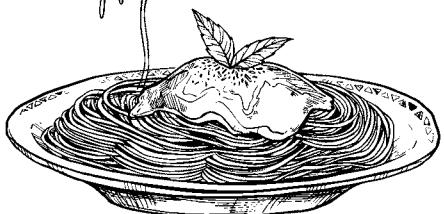
**5** Paprika und Zucchini ca. 15 Minuten vor Ende der Schmorzeit in den Bräter geben und mitgaren. Die Rigatoni nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen und abgießen.

**6** Abgekühlte Butter-Semmelbrösel in einer kleinen Schüssel mit Petersilie, Knoblauch und Zitronenschale vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Gewürzbeutel aus dem Ragout entfernen. Das Hirschragout dann mit Balsamicoessig sowie Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Rigatoni auf Teller verteilen. Das Gericht mit den Knusperbröseln bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

# RATGEBER SOSSE & PESTO

*Mit einem aromatischen Sugo läuft al dente gegarte Pasta zur Höchstform auf.  
Wir verraten Ihnen Rezepte und geben Tipps zum Umgang mit Soße und Pesto*



## Pasta & Soße

Grundsätzlich gilt: Je mehr Fläche eine Nudel aufweist, desto cremigere Soßen harmonieren damit. Spaghetti kommen daher am besten mit einem leichten Sugo oder einem Pesto zur Geltung. Tagliatelle und die etwas breiteren Pappardelle haben eine raue Oberfläche, an der kräftige Soßen gut haften, das Gleiche gilt für Penne und Rigatoni. Fusilli hingegen eignen sich aufgrund ihrer Struktur perfekt für Salate, weil das Dressing sich in den Spiralen verfängt.

## SOSSE UND PESTO EINFACH EINFRIEREN

Sehr praktisch: Größere Mengen Soße und Pesto zubereiten und einfrieren, so sparen Sie im Alltag Zeit. Soße erst auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann in kleine Vorratsdosen abfüllen (lieber kleinere Portionen wählen, so können Sie immer genau so viel Soße auftauen, wie Sie brauchen) und einfrieren. Pesto kann sehr gut in Eiswürfelbehältern eingefroren werden. Beides über Nacht im Kühl- schrank langsam auftauen lassen.



## KRÄFTIGE TOMATENSOSSE

ZUBEREITUNGSZEIT 4 STUNDEN | FÜR 4 GLÄSER À 250 ML

**2 kg vollreife Tomaten • 3 Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen • 60 g Staudensellerie  
50 g Karotten • 4 EL natives Olivenöl extra • 3 Lorbeerblätter • etwas Zucker  
1/2 Bund Basilikum • 3 Zweige Rosmarin • 2 Stiele Oregano • etwas Salz und  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

- 1 Die Tomaten einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, häuten und vom Strunk befreien. Das Fruchtfleisch würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Sellerie und Karotten putzen, entfädeln bzw. schälen, waschen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Sellerie und Karotten kurz mitdünsten. Tomaten und Lorbeer dazugeben. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und 2 Stunden köcheln lassen.
- 2 Die Soße pürieren und bei kleiner Hitze 1 Stunde offen sanft kochen lassen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen, grob hacken und 20 Minuten vor Ende der Garzeit zur Soße geben. Die Soße abschmecken, heiß in vorgewärmede sterilisierte Gläser füllen und diese sofort verschließen. Ungeöffnet, kühl und dunkel aufbewahrt, ist die Soße mindestens 3 Monate haltbar.



## UNSERE LIEBSTEN PESTOS



Sie sind im Handumdrehen zubereitet und krönen eine Pasta auf wunderbar würzige Weise. Alles was Sie benötigen, sind ein paar gute Zutaten und einen Mixer - fertig ist das Pesto!

### Steinpilz-Mandel-Pesto

ZUBEREITUNGSZEIT 25 MINUTEN ZZGL.  
40 MINUTEN RUHEZEIT  
FÜR 2 GLÄSER À 150 ML

130 g getrocknete Steinpilze  
30 g Mandelkerne • 20 g Walnusskerne  
40 g Parmesan • 1/2 Bio-Zitrone • 1 Schalotte • 1 Knoblauchzehe • 4 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Auffüllen • 8 Stiele Petersilie • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Getrocknete Steinpilze in 200 ml lauwarmem Wasser einweichen und ca. 40 Minuten quellen lassen. Mandeln und Walnüsse hacken, den Parmesan reiben. Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben, 1 TL Schale abreiben, 1-2 EL Saft auspressen.

2 Pilze abtropfen lassen, dabei 100 ml vom Einweichwasser auffangen und durch ein feines Sieb gießen. Pilze klein schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen. Schalotte sehr fein würfeln, den Knoblauch zerdrücken und beides in einem Topf in 1 EL Olivenöl andünsten. Einweichwasser und Pilze dazugeben und alles 10 Minuten sanft köcheln lassen. Abkühlen lassen.

3 Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Die abgekühlte Pilzmischung mit übrigem Olivenöl, Petersilie, Mandeln, Walnüssen, Zitronenschale und -saft sowie Parmesan mit dem Stabmixer pürieren. Das Steinpilz-Mandel-Pesto mit Salz und Pfeffer würzen, dann in die sterilisierten Gläser füllen und mit Öl bedecken, die Gläser verschließen. Im Kühlenschrank gelagert und stets mit Öl bedeckt, damit es an der Oberfläche nicht oxidiert, ist das Pesto bis zu 2 Monate haltbar.



### Spinat-Petersilien-Zitronen-Pesto

ZUBEREITUNGSZEIT 15 MINUTEN  
FÜR 2 GLÄSER À 100 ML

125 g Mandelkerne • 40 g Parmesan  
1 Knoblauchzehe • 100 g Babyspinat  
5 Stiele Petersilie • 2 Stiele Basilikum  
1 kleine Bio-Zitrone • 2 EL natives Olivenöl extra • 4 EL Rapsöl zzgl. etwas mehr zum Auffüllen • etwas Zucker • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Mandeln grob hacken und in einer beschichteten Pfanne goldbraun anrösten, dann abkühlen lassen. Parmesan reiben. Den Knoblauch schälen und halbieren. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.  
2 Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. 1 EL Schale abreiben, die Zitrone dann halbieren und den Saft auspressen. Mandeln, Parmesan, Knoblauch, Spinat, Kräuter, Zitronenschale und -saft sowie beide Ölsorten in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Pesto mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

3 Das Pesto in die sterilisierten Gläser füllen und die Oberfläche mit Öl bedecken. Die Gläser fest verschließen und im Kühlenschrank aufbewahren.



### Erbsenpesto mit Pistazienernen

ZUBEREITUNGSZEIT 25 MINUTEN  
FÜR 3 GLÄSER À 350 ML

400 g TK-Erbsen • 50 g Pistazienernen  
1 Knoblauchzehe • 1/2 Bund Basilikum  
4 Stiele Petersilie • 80 ml natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Auffüllen  
75 g frisch geriebener Parmesan  
1/2 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und Saft) • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Erbsen ca. 8 Minuten in kochendem Salzwasser garen, dann abgießen und gut abtropfen lassen. Inzwischen die Pistazienernen ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen.

2 Den Knoblauch schälen und halbieren. Basilikum und Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen.

3 Erbsen, Pistazienernen, Knoblauch, Kräuter und Öl in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Parmesan, Zitronenschale und -saft unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

4 Das Erbsenpesto in die sterilisierten Gläser füllen und die Oberfläche mit etwas Öl bedecken. Die Gläser verschließen und dunkel sowie kühl aufbewahren.

# REGIONI ITALIANE



---

## Italienische Regionen

---

Haben Sie Lust auf Italien? Hier lernen Sie **VENETIEN UND SARDINIEN** kennen und erfahren, wie Sie regionale Spezialitäten wie Tagliatelle mit Leber oder Fregola mit Krustentieren zubereiten



Venetien

Sardinien



**EINZIGARTIG**

Eine Gondelfahrt auf  
dem Canal Grande in  
Venedig ist ein Muss



# Perle im Nordosten Italiens

## VENETIEN



*Zwischen den Dolomiten und den feinen Sandstränden der Adria liegt Venetien. Die vielfältige Natur und das bunte Treiben in den Städten Verona und Venedig machen die Region so einzigartig*

**V**enetien liegt im Nordosten Italiens und ist eine Region, die geografisch viel zu bieten hat. Von den Dolomiten über Hügellandschaften mit Weinanbau bis hin zur fruchtbaren Poebene und den Lagunen und feinsandigen Stränden der Adriaküste ist hier für jeden Geschmack etwas dabei. Genauso verhält es sich auch in der Küche Venetiens. Venetiens Hauptstadt Venedig prägt die gesamte Region schon seit Jahrhunderten. Als Handelsmacht kam die Stadt bereits im Mittelalter mit vielen Kulturen und Einflüssen in Berührung und brachte so Lebensmittel, Gewürze und Zubereitungsarten nach Italien, die bis dato unbekannt waren. So erstaunt es nicht, dass Venetien für eine bunte, orientalisch angehauchte Küche steht. Besonders hervorzuheben sind Reis und Polenta. Beides Grundnahrungsmittel, die durch den Handel mit fernen Ländern nach Venetien kamen und sich schnell etabliert haben. Die Sumpfgebiete der Poebene eignen sich hervorragend für den Reisanbau, und so verdrängte Reis den Weizen als Grundzutat. Risi e bisi, Risotto mit Krabben oder Kutteln sind traditionelle Gerichte Venetiens. Polenta wird hingegen oft als typische Beilage zu Fischgerichten oder Kalbsleber serviert.

**Geprägt durch** die geografische Vielfalt Venetiens ist die traditionelle, venezianische Küche eine Mischung aus Käse und Fleisch aus den bergigen Gebieten, saisonalem Gemüse aus der hügeligen Mitte und frischem Fisch und Meeresfrüchten. Brodetto, die typisch venezianische Fischsuppe, sollte man unbedingt probiert haben, wenn man zu Gast in der Region Venetien ist. Und auch der Wein, für den Venetien berühmt ist, darf nicht ausgelassen werden. Bardolino und Valpolicella oder auch Soave und Lugana sind einige der bekanntesten Rebsorten der Region.



**PULSIEREND** Die mittelalterliche Altstadt Veronas wurde als Schauplatz von Shakespeares „Romeo und Julia“ weltbekannt (o.)  
**TRAUMKULISSE** Vom Gebirgsmassiv Monte Baldo genießen Wanderer einen traumhaften Blick auf den Gardasee (u.)



# Maritime Genussmomente garantiert dieses kulinarische Duo: **SPAGHETTI & MEERESFRÜCHTE**



**KULTURERBE** Die Kirche Santa Maria della Salute am bekannten Canal Grande gehört zu den imposantesten Bauten in Venedig (o.)  
**BAUKUNST** Die Rialtobrücke sorgt dafür, dass Einheimische und Besucher ganz einfach den Canal Grande überqueren können (u.)



## Schwarze Spaghetti mit Meeresfrüchten *Spaghetti neri ai frutti di mare*

FÜR 4 PERSONEN

500 g Mini-Tintenfische, Küchenfertig • 12 rohe Garnelen mit Kopf und Schale • 3 Knoblauchzehen • 1 roter Peperoncino  
400 g schwarze Spaghetti • 5 EL natives Olivenöl extra • 50 ml Weißwein • 50 ml Fischfond • einige Petersilienblättchen zum Garnieren • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

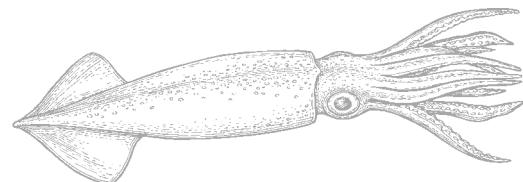
1 Die Mini-Tintenfische waschen und in reichlich kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Inzwischen die Garnelen am Rücken einschneiden, entdarmen und waschen. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Peperoncino waschen und in Ringe schneiden.

2 Die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Die Mini-Tintenfische abgießen und abtropfen lassen.

3 In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Garnelen darin bei großer Hitze scharf anbraten, dann Knoblauch und Peperoncino dazugeben und mitbraten. Alles mit Wein und Fond ablöschen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

4 Die Spaghetti abgießen und tropfnass in die Pfanne geben. Die Mini-Tintenfische ebenfalls dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pasta auf Teller verteilen und mit Petersilie garniert sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten





Mit besonderen  
Aromen



Vegetarische  
Pastakreation



# Vollkommen auch ohne Fleisch: herzhafte Spaghetti mit **RADICCHIO & BOHNEN**



## Spaghetti mit gebratenem Radicchio und Cannellinibohnen

*Spaghetti con radicchio e cannellini*

FÜR 4 PERSONEN

**400 g Spaghetti • 240 g Cannellinibohnen (Dose) • 1 Radicchio  
2 Knoblauchzehen • 2 Stiele Petersilie • 100 ml natives Olivenöl extra • 4 EL frisch geriebener Parmesan • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abwaschen und abtropfen lassen. Den Radicchio putzen, der Länge nach halbieren und vom Strunk befreien. Die Blätter in Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Knoblauch schälen und hacken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und hacken.

**2** Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze farblos andünsten. Den Radicchio dazugeben und 2-3 Minuten anbraten, dann salzen und pfeffern. Die gut abgetropften Bohnen dazugeben.

**3** Spaghetti abgießen und in der Pfanne mit Radicchio, Bohnen und Öl vorsichtig vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pasta auf Teller verteilen und mit geriebenem Parmesan bestreuen, dann mit Petersilie garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten



**FRISCHES GEMÜSE** Auf den vielen Wochenmärkten in Venedig gibt es neben Radicchio auch andere Saisonklassiker der Region (o.)  
**TRADITION** Venetien ist vor allem durch seinen Weinbau bekannt, die Weinberge erstrecken sich teilweise über mehrere Hektar (u.)





Diese Pasta überzeugt mit  
aromatischen Zutaten wie  
**LEBER, PILZEN & ZWIEBELN**



**GESCHICHTSTRÄCTIG** Verona ist geprägt von historischen Gebäuden, die der Stadt ein charmantes Flair verleihen (o.)  
**GASTFREUNDLICH** In den Straßencafés und Restaurants bekommt man einen Eindruck von der venezianischen Küche (u.)



### Tagliatelle mit Leber

*Tagliatelle al fegato*

---

FÜR 4 PERSONEN

2 rote Zwiebeln • 400 g Portobellopilze • 300 g Kalbsleber  
2 EL Mehl • 4 EL natives Olivenöl extra • 100 ml Weißwein  
150 ml Kalbsfond • 300 g Sahne • 400 g Tagliatelle • etwas  
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

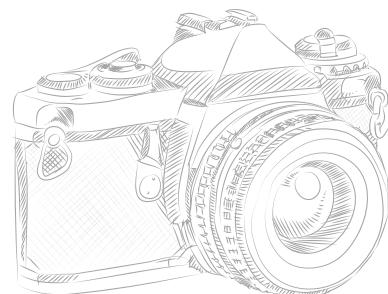
1 Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Portobellopilze putzen und in Streifen schneiden. Die Leber putzen und ebenfalls in Streifen schneiden, dann im Mehl wenden.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Leber darin bei großer Hitze rundherum anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Das übrige Öl in die Pfanne geben, Zwiebeln und Pilze darin bei großer Hitze anbraten. Alles mit Weißwein und Fond ablöschen und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen. Sahne dazugeben und die Soße bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen.

3 Die Tagliatelle nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser knapp al dente garen, dann abgießen und tropfnass in die Pfanne geben. Die gebratene Leber ebenfalls dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und vorsichtig vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen und sofort servieren.

---

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten





Bodenständig  
und deftig



**ATEMERAUBEND**  
Die Landschaft Sardiniens ist geprägt von  
Wasser und Bergen



# Eine Insel zum Verlieben SARDINIEN

*Weisse Sandstrände, azurblaues Meer und eine traumhafte Hügel- und Berglandschaft machen die Mittelmeerinsel zu einem Paradies für Reisende und Abenteuersuchende*



**D**ie zweitgrößte Mittelmeerinsel Sardinien schafft es durch die vielfältige Kultur und die einzigartige Naturschönheit immer wieder, die Besucher in ihren Bann zu ziehen. Dass Sardinien eine besondere Anziehungskraft besitzt, beweisen auch die historischen Erzählungen. Denn bereits vor über 3000 Jahren waren es die Phönizier, die im Süden der Insel die Siedlung Nora gründeten und sich dort niederließen. Gerade die berühmte Küste Costa Smeralda, auch „Smaragdküste“ genannt, sorgt dafür, dass Sardinien über die Landesgrenzen hinaus als „Karibik Europas“ bekannt ist. Doch auf Sardinien kommen nicht nur diejenigen auf ihre Kosten, die sich nach Entspannung sehnen, auch Aktivurlaubern und Abenteurern wird auf der italienischen Insel einiges geboten: Für Wind- und Kitesurfer ist Porto Pollo besonders interessant. Der dortige teilweise sehr starke Küstenwind Mistral sorgt für ideale Surfbedingungen und macht die Südküste zu einem der begehrtesten Windspots in ganz Europa. An windstillen Tagen können Besucher an diesem Ort im klaren Wasser das Ruinenrelief des einstigen Ortes bestaunen. Nicht weit davon entfernt befindet sich der pulsierende Mittelpunkt Sardiniens mit seiner Hauptstadt Cagliari. Besonders eindrucksvoll ist das berühmte auf einem Hügel gelegene Castello-Viertel mit seinen schmalen Gassen und den Türmen, die dem Stadtteil ein mittelalterliches Flair verleihen. Bei einem Besuch der berühmten Mondbucht im Golf von Orosei oder der Grotte di Nettuno zeigt sich, welche Naturgewalten die Insel zu dem gemacht haben, was sie heute ist.

Für Feinschmecker und Genießer ist Sardinien ebenfalls ein wahres Paradies, das viele kulinarische Spezialitäten zu bieten hat. Ob Schwein, Rind oder Ziege, traditionell wird das Fleisch in vielen Restaurants oft am Spieß serviert. Eine besondere Käse-Rarität der Insel ist der würzige Weichkäse Casu Marzu, der nur in Sardinien hergestellt und zu Brot und Rotwein gereicht wird. Auch Brot hat auf der Insel einen hohen Stellenwert. Besonders zu religiösen Festen werden unzählige Figuren aus Brotteig gebacken. Ein Brot mit langer Tradition ist das Pane Carasau, ein sehr dünnes Fladenbrot, das schon vor Hunderten Jahren durch seine lange Haltbarkeit das Überleben der umherziehenden Hirten sicherte. Nicht zuletzt diese kulinarischen Besonderheiten zeigen deutlich, dass Sardinien längst mehr zu bieten hat als eine atemberaubende Natur und nicht umsonst zu den beliebtesten Urlaubsregionen Italiens gehört.



**IDYLLISCH** Die kleinen Küstenstädte (hier Castelsardo) zeigen eindrucksvoll, wie farbenfroh das Leben auf der Insel ist (o.)

**FRISCH AUS DEM NETZ** Fisch und Meeresfrüchte sind typische Spezialitäten Sardiniens, die Fischer rund um die Insel fangen (u.)







# Eine Küche der Gegensätze, mit den besten Zutaten **VOM LAND & AUS DEM MEER**



## Sardische Gnocchetti mit Garnelen, Puntarelle und Pecorino

*Gnocchetti sardi con gamberi, puntarelle e pecorino*

FÜR 4 PERSONEN

**20** rohe Garnelen • **10** EL natives Olivenöl extra • **5** Bio-Zitronen  
**1** EL Sojasoße • **1** Bund Puntarelle (Catalogna oder Scheinzichorie) • Eiwürfel • **1** Sardelle in Öl (Glas), fein gehackt • **2** Knoblauchzehen • **320** g sardische Gnocchetti • etwas frisch geriebener Pecorino zum Bestreuen, nach Belieben • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Die Garnelen putzen, vom Kopf befreien und das Fleisch aus der Schale lösen. Die Garnelen dann entdarmen, waschen und trocken tupfen, anschließend in einer Mischung aus 2 EL Olivenöl, der abgeriebenen Schale von 1 Zitrone sowie Salz und Pfeffer ca. 30 Minuten marinieren.

**2** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 4 Zitronen waschen, trocken reiben und in eine Auflaufform geben. In ca. 25 Minuten im vorgeheizten Ofen weich garen. Die Zitronen etwas abkühlen lassen und schälen. Das Fruchtfleisch mit Sojasoße, 3 EL Olivenöl, etwas Wasser und Salz mit dem Stabmixer pürieren, bis eine homogene Emulsion entstanden ist.

**3** Die Puntarelle putzen, in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel mit Wasser und Eiwürfeln geben. Dann durch ein Sieb abgießen und mit 1 EL Olivenöl und der fein gehackten Sardelle sowie Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

**4** Die Gnocchetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen, dann abgießen und in einer Pfanne mit 4 EL Olivenöl und gehacktem Knoblauch schwenken. Die Pasta auf Teller verteilen, mit Puntarelle und marinierten Garnelen sowie etwas Zitronencreme garnieren. Nach Belieben mit etwas geriebenem Pecorino bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **80 Minuten**

## Hausgemachte Maharrones mit Tomatensoße, Kartoffeln und Ricotta

*Maharrones curzos con pomodori, patate e ricotta secca*

FÜR 4 PERSONEN

**500** g Hartweizengrieß • etwas Salz • **4** EL natives Olivenöl extra • 1 mehligkochende Kartoffel, geschält, gekocht, in kleine Stücke geschnitten • **50** g Ricotta secca (getrockneter Quark) zzgl. etwas mehr zum Bestreuen • **200** g Tomatensoße (Glas)

**1** Für die Maharrones Grieß, 200 ml Wasser und 1 Prise Salz zu einem elastischen, festen Teig verkneten. Den Teig zu langen, etwa fingerdicken Rollen formen und diese dann in kleine Würfel schneiden. Die Teigwürfel mit einer Gabel oder mit dem Daumen flach drücken. Den gesamten Teig auf diese Weise verarbeiten.

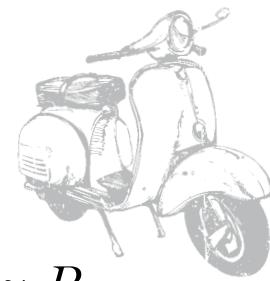
**2** Die Maharrones in einem Topf in reichlich kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Zwischendurch die Konsistenz überprüfen. Die Pasta dann durch ein Sieb abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen.

**3** Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelstücke darin kurz anbraten. Ricotta secca darüberreiben und etwas Nudelwasser dazugeben, damit sich der Ricotta auflöst.

**4** Die Tomatensoße zu den Kartoffeln geben und alles gut vermischen. Die gegarten Maharrones kurz in der Soße schwenken. Die Pasta auf Teller verteilen, mit etwas geriebenem Ricotta bestreuen und sofort servieren.

**TIPP:** Sie können auch eine selbst zubereitete Tomatensoße für dieses Gericht verwenden. Dazu 400 g Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und grob zerkleinern. 1 Knoblauchzehe ungeschält andrücken. 1 Zwiebel schälen und würfeln. 3 EL natives Olivenöl extra in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Tomaten dazugeben, alles bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen. Salzen, pfeffern, Knoblauch entfernen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **50 Minuten**



# Regionale Spezialitäten prägen die sardische Küche, wie z.B. **BOTTARGA & FREGOLA**

## Spaghetti mit Bottarga

*Spaghetti alla bottarga*

FÜR 4 PERSONEN

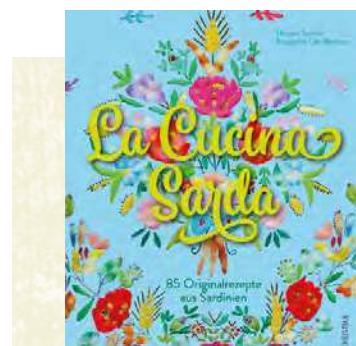
**400 g Spaghetti (alternativ Penne oder Lasagnette) • etwas Salz • 3 Knoblauchzehen • 1 Stück Bottarga (ca. 50 g) zzgl. 50 g geriebener Bottarga • 4 EL natives Olivenöl extra • 20 g Butter • 100 ml Vernaccia di Oristano (oder anderer trockener Weißwein) • etwas gehackte Petersilie zum Garnieren**

**1** Die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Die Knoblauchzehen schälen und andrücken. Das Bottarga-Stück in dünne Scheiben schneiden, diese zum Garnieren beiseitelegen.

**2** In einer großen, flachen Pfanne Olivenöl und Butter erhitzen, den Knoblauch darin andünsten. Den geriebenen Bottarga gut unterrühren und den Weißwein angießen.

**3** Die Spaghetti durch ein Sieb abgießen und in der Pfanne mit der Bottarga-Soße gut vermischen. Die Pasta dann auf Teller verteilen und mit den beiseitegelegten Bottarga-Scheiben garnieren. Das Gericht mit der gehackten Petersilie bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



## Fregola mit Krustentieren

*Fregola ai crostacei*

FÜR 4 PERSONEN

**4 Garnelen, küchenfertig • 4 Krabben, küchenfertig • 1/2 Hummer, küchenfertig • 1/2 Languste, küchenfertig • 1 Knoblauchzehe • 1 Bund Petersilie • 10 Kirschtomaten • 20 g getrocknete Tomaten (ohne Öl) • 5 EL natives Olivenöl extra • 200 ml Vermentino (oder ein anderer trockener Weißwein) • 300 g Fregola • 500 ml Fischfond • einige Basilikumblättchen zum Garnieren**

**1** Die Krustentiere in Stücke schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Die getrockneten Tomaten ebenfalls klein schneiden.

**2** In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Krustentiere, Knoblauch und Petersilie darin 10–15 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Den Weißwein sowie frische und getrocknete Tomaten dazugeben. Die Fregola untermischen, den Fischfond angießen und alles weitere 15 Minuten köcheln lassen. Das Gericht auf Teller verteilen, mit Basilikumblättchen garnieren und sofort servieren.

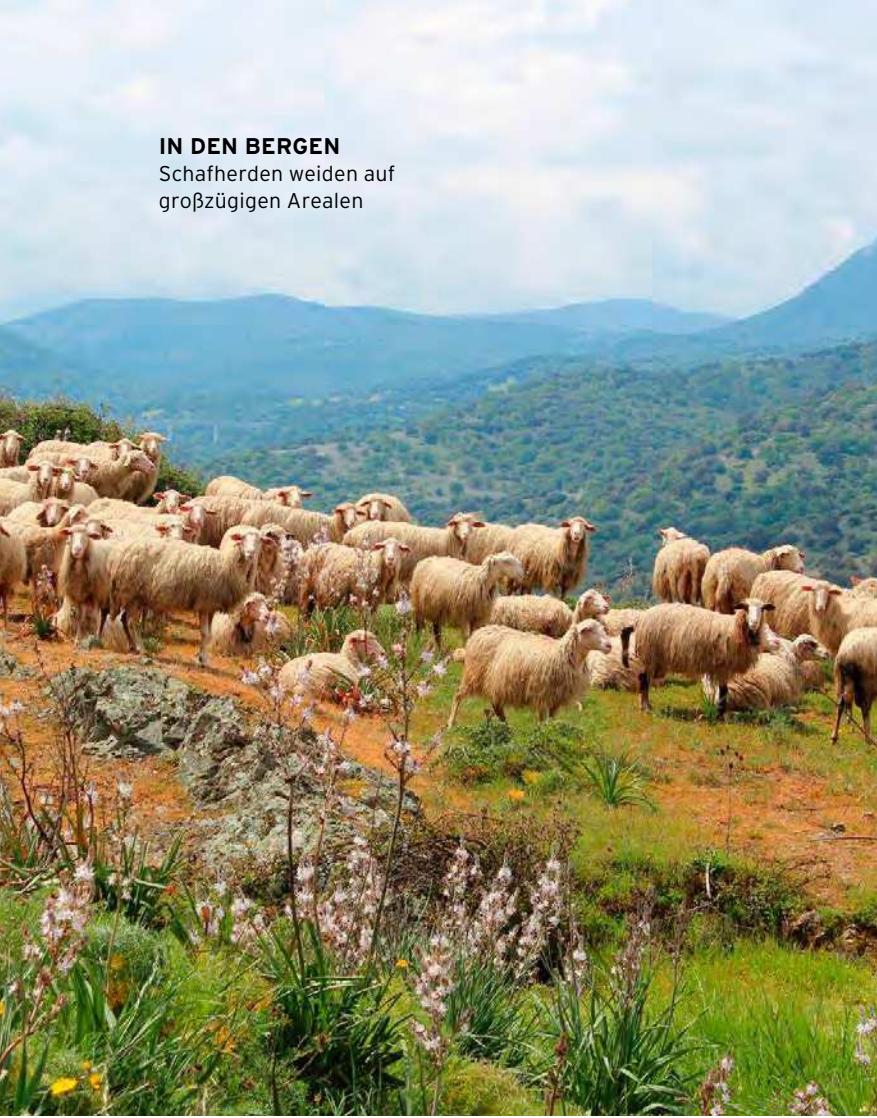
♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

## REDAKTIONSTIPP

Diese und viele weitere sardische Originalrezepte finden Sie in Herbert Taschlers Kochbuch „La Cucina Sarda“, in dem er das mediterrane Flair der Mittelmeerinsel perfekt einfängt. Den Leser erwarten sowohl traditionelle Gerichte als auch neue Interpretationen von klassischen Spezialitäten, die eindrucksvoll beweisen, wie vielfältig die Küche Sardiniens ist. Mit wunderbar stimmungsvollen Fotos von Udo Bernhart, die die kulinarische Reise perfekt abrunden. **Christian Verlag, 39,99 Euro**

## IN DEN BERGEN

Schäferherden weiden auf großzügigen Arealen



## SPAGHETTI MIT BOTTARGA

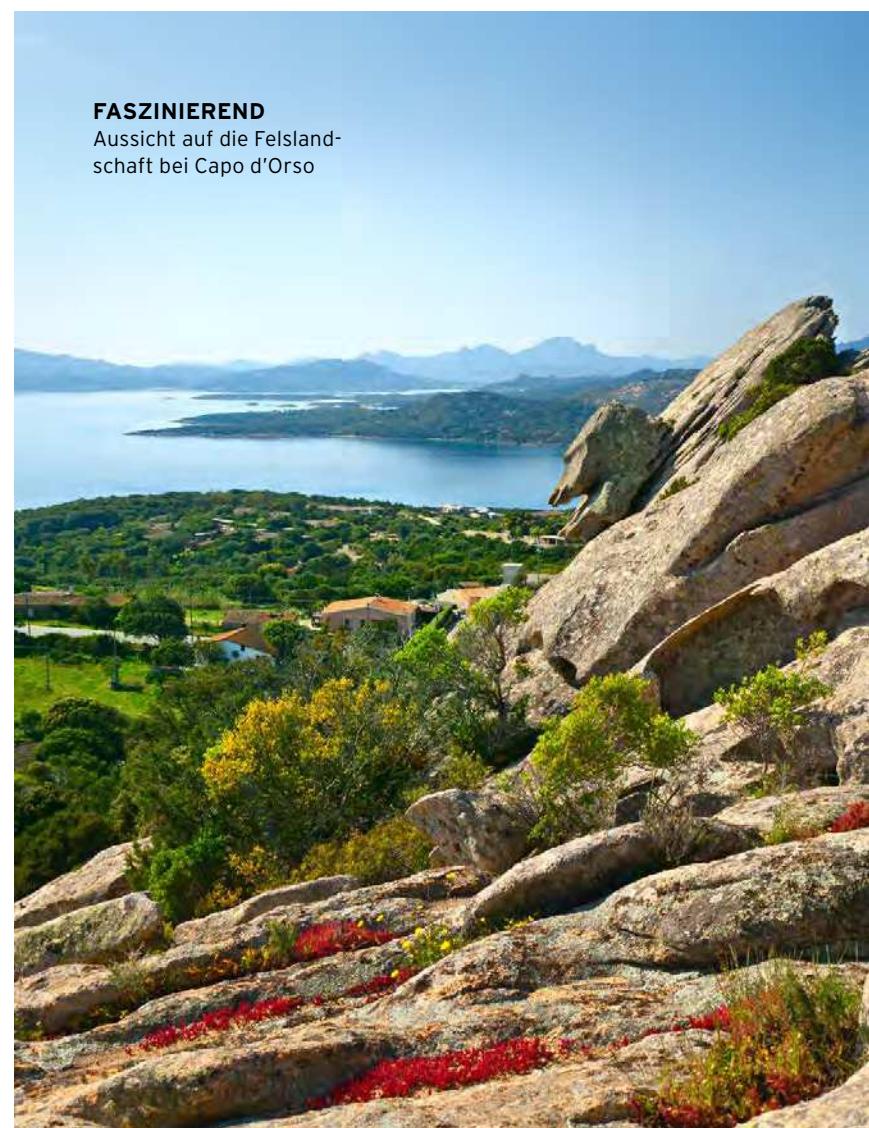


## FREGOLA MIT KRUSTENTIEREN



## FASZINIEREND

Aussicht auf die Felslandschaft bei Capo d'Orso



# CIAO ITALIA!

Haben Sie Lust auf ein kleines Stückchen Italien in Ihrem Leben? Hier sind einige spannende Informationen, Produktempfehlungen und Neuigkeiten für Sie!



## Neu im Kühregal: herhaft gefüllte Pasta

Der italienische Pastahersteller Giovanni Rana hat eine neue Sorte Frischepasta entwickelt. Die limitierte Sommer-Edition „Girasoli Hähnchenbrust mit Rosmarin“ ist ab März den ganzen Sommer über im Kühregal zu finden und überzeugt mit ihrer **mediterran abgeschmeckten**

**Füllung.** Sie muss nur ca. 3 Minuten in siedendem Salzwasser garen. Die Girasoli anschließend z.B. mit Salbeibutter servieren. Die gefüllte Pasta kann zudem als köstliche Basis für einen Nudelsalat für den nächsten Grillabend genutzt werden. 250-g-Packung für ca. 3 Euro. Weitere Infos zum Unternehmen und zur Produktvielfalt unter [www.giovannirana.de](http://www.giovannirana.de)



## HOTEL MIT WEITBLICK AN DER AMALFIKÜSTE



**AM HANG** Das Hotel liegt an einer hohen Klippe (g.o.)  
**STILVOLL** Architektur und Einrichtung im Einklang (o.l.)  
**LUXUS** Himmlischer Rückzugsort im Grünen (o.r.)



Das an der Amalfiküste gelegene „Belmond Hotel Caruso“ überzeugt mit einem einzigartigen Meerblick. Das aufwendig renovierte Hauptgebäude stammt aus dem 11. Jahrhundert. Doch nicht nur das ist beeindruckend. Auch die prachtvollen Terrassengärten und das klassisch italienische Interieur mit den prägnanten Freskendecken machen das Hotel zu einem Traumziel. Kulinarisch wird den Gästen ebenfalls einiges geboten: Im hauseigenen Restaurant „Belvedere“ genießen sie köstliche regionale Spezialitäten. Dank der Nähe zum Örtchen Ravello können Besucher berühmte Sehenswürdigkeiten wie die Cappella Sant’Angelo all’Ospedale und die Chiesa di Santa Maria a Gradillo bequem zu Fuß erreichen. Mehr Infos zur Hotelgruppe finden Sie unter [www.belmond.com](http://www.belmond.com)



### EINE ECHTE AUGENWEIDE!

Die „Good Hair Day Pasta“ von Greenomic wird nach dem **traditionellen Bronzeverfahren „al bronzo“** hergestellt. Dadurch erhält die Pasta eine rauhe Oberfläche, an der Sugo besonders gut haften bleibt. Sie ist in unterschiedlichen Geschmacksvarianten und Formen erhältlich, z. B. „Treccia d’Oro“ oder „Fettuccine al basilico e limone“. Ab 6,50 Euro/250 g. Mehr Infos und Bestellung unter [www.greenomic.de](http://www.greenomic.de)



### Hübsch serviert

Die Pastateller der Serie „Grand Cru Soft“ von Rosendahl ([www.rosendahl-design.de](http://www.rosendahl-design.de)) setzen Nudelgerichte, Salate und mehr toll in Szene. Mit einem Durchmesser von 25 cm bieten die weißen Teller viel Platz für allerlei Leckereien und lassen sich darüber hinaus hervorragend mit anderen Teilen der umfangreichen, stilvollen Geschirrserie des Herstellers kombinieren. 4-tlg. Set für ca. 50 Euro, über [www.inwohn.de](http://www.inwohn.de)



### Aufbewahrungsprofi

In den „Grand Cru“-Vorratsgläsern von Rosendahl ([www.rosendahl-design.de](http://www.rosendahl-design.de)) sind Nudeln, Hülsenfrüchte, Mehl etc. gut verstaut, denn der Eichenholzdeckel verfügt über einen Silikonring. Die Gläser gibt es in untersch. Größen. Ab ca. 20 Euro, über [www.lotharjohn.de](http://www.lotharjohn.de)



### Aus Liebe zur Tomate

Das Familienunternehmen PPURA stellt mit viel Herzblut aus guten Zutaten italienische Produkte wie Nudeln, Pesto, Öl und Sugo her, zum Beispiel die Bio-Tomatensößen „Caprino“ mit Ziegenfrischkäse und Karotten und „Pomodori“ mit sonnengetrockneten Tomaten, Knoblauch und Chili. Weitere Informationen und Bezugsquellen unter [www.ppura.ch](http://www.ppura.ch)



### SPAGHETTI-EXPERTEN

Die italienische Designmarke Alessi hat zum perfekten Servieren und Dosieren von Spaghetti diese beiden formschönen Accessoires entwickelt: Die Spaghettigabel „Tibidabo“ und das Spaghettimaß „Voile“, das Ihnen bei der richtigen Menge für ein, zwei oder fünf Personen behilflich ist. Die edel anmutenden Produkte sind aus Edelstahl gefertigt und kosten jeweils 20 Euro, [www.alessi.com](http://www.alessi.com)



# PASTA RIPPIENA



---

## Gefüllte Pasta

---

Ein zarter, al dente gegarter Nudelteig läuft erst **MIT EINER WÜRZIGEN FÜLLUNG** zur Höchstform auf. Mit Käse, Gemüse und frischen Kräutern wird es extralecker - probieren Sie selbst!



## KÜRBISRAVIOLI

*in Salbeibutter*

Rezept auf Seite 114





Pasta mit voller  
Tomaten-Power



## Tomatentortellini in Petersilienbutter mit Garnelen

*Tortellini al pomodoro con burro al prezzemolo e gamberi*

FÜR 4 PERSONEN

**100 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas) • 300 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 100 g Hartweizengrieß • 3 Eier • 100 g Pinienkerne, geröstet • 6 Stiele Thymian • 150 g schwarze Oliven • 200 g Ziegenfrischkäse • 150 g Ricotta • 1 Eiweiß • 12 rohe Riesengarnelen, küchenfertig • 150 g Kirschtomaten • 150 g Babyspinat • 2 EL natives Olivenöl extra • 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 1/2 Bund Petersilie • 3 EL Butter • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Für den Pastateig die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und sehr fein hacken, dann mit Mehl, Grieß, Eiern und 1/2 TL Salz zu einem glatten Teig verarbeiten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

**2** Für die Füllung die Pinienkerne fein hacken. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Oliven abtropfen lassen und fein würfeln. Ziegenfrischkäse und Ricotta in einer Schüssel verrühren. Pinienkerne, Thymian und Oliven untermischen. Die cremige Masse mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

**3** Den Pastateig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und in 4 gleich große Portionen teilen. Jede Portion mit der Pastamaschine zu 2 mm dicken Bahnen ausrollen. Die Pastabahnen bis zur Verwendung mit einem Küchenhandtuch abdecken, damit sie nicht austrocknen. Das Eiweiß verquirlen. Aus jeder Pastabahn Kreise (Ø 6 cm) ausschneiden. Den Rand der Kreise mit etwas Eiweiß bestreichen, in die Mitte jeweils 1/2 TL Füllung geben. Die Kreise zu Halbmonden falten und den Rand festdrücken. Die beiden Enden der Halbmonde zusammendrücken und mit Eiweiß fixieren. Die Tortellini abdecken.

**4** Garnelen waschen und trocken tupfen. Tomaten waschen und halbieren. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Garnelen und Tomaten in einer Pfanne im heißen Öl scharf anbraten, salzen und pfeffern, dann beiseitestellen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Petersilie darin andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.

**5** Die Tortellini in reichlich siedendem Salzwasser 4–5 Minuten garen, bis sie an die Oberfläche steigen, dann herausnehmen, kurz abtropfen lassen und in der Petersilienbutter schwenken. Die Tortellini mit Garnelen, Tomaten und Babyspinat servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden



## Brunnenkresse-Spinat-Cannelloni

*Cannelloni di crescione e spinaci*

FÜR 4 PERSONEN

**750 g Babyspinat • 150 g Brunnenkresse • 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 2 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten • etwas frisch geriebene Muskatnuss • 200 g Ricotta • 10 Cannelloniröllchen (ohne Vorkochen) • 400 g Tomatensoße (Glas) • 80 g Büffelmozzarella • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Spinat und Brunnenkresse verlesen, dabei von harten Stielen befreien, dann gründlich waschen, trocken schleudern und grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

**2** Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Spinat und Brunnenkresse dazugeben und zusammenfallen lassen, dann kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Mischung etwas abkühlen lassen.

**3** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Olivenöl fetten. Die Spinatmischung in einer Schüssel mit dem Ricotta vermengen. Diese Masse in einen Spritzbeutel geben. Die Cannelloniröllchen damit füllen und nebeneinander dicht an dicht in die Auflaufform setzen.

**4** Die Tomatensoße im Glas durchrühren und in die Auflaufform gießen, sodass die Cannelloni von der Soße umgeben sind. Mozzarella zerzupfen und auf den Cannelloni verteilen.

**5** Die Cannelloni im unteren Drittel des vorgeheizten Ofens 30–35 Minuten backen, bis sie goldbraun und gar sind. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Die Cannelloni aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann auf Teller verteilen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



## Spargelravioli mit gebratenen Tomaten

*Ravioli di asparagi con i pomodori*

FÜR 4 PERSONEN

**2 Eier • 175 g Mehl • 50 g Hartweizengrieß zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 5 EL natives Olivenöl extra • 350 g grüner Spargel  
4 Stiele Estragon • 125 g Ziegenfrischkäse • 1 Eigelb • 40 g frisch geriebener Parmesan zzgl. etwas mehr zum Garnieren • 400 g Kirschtomaten • etwas Salz und frisch gemahlener Pfeffer**

1 Für den Pastateig 1 Ei trennen. Mehl mit Grieß, 1 ganzen Ei, 1 Eigelb, 1/2 TL Salz, 4 EL Öl und 1-2 EL Wasser zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und 2 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und von den holzigen Enden befreien, dann in kochendem Salzwasser in 4-6 Minuten bissfest garen. Abgießen und abschrecken. Für die Füllung 4 Stangen fein würfeln, übrigen Spargel beiseitelegen. Estragonblättchen hacken. Spargelwürfel mit Ziegenkäse, Eigelb, Estragon und Parmesan vermengen. Die Mischung salzen und pfeffern.

2 Den Teig auf der mit Grieß bestreuten Arbeitsfläche ca. 3 mm dick zu langen Teigbahnen ausrollen. Daraus mit einem Teigrad ca. 4 cm große Quadrate ausschneiden. Das Eiweiß verquirlen. Die Teigquadrate mit etwas Eiweiß bestreichen, in die Mitte jedes Quadrats ca. 1 TL Spargelfüllung geben. Die Teigquadrate über der Füllung zusammenlegen, die Ränder gut andrücken. Den restlichen Teig und die übrige Füllung genauso verarbeiten.

3 Die Ravioli in siedendem Salzwasser 4-5 Minuten garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Tomaten halbieren und kurz in einer Pfanne im restlichen heißen Öl schwenken. Übrigen Spargel in Stücke schneiden und kurz mitbraten. Ravioli mit Tomaten und Spargel auf Teller verteilen, mit Parmesan bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten zzgl. 2 Stunden  
Ruhezeit

## Kräuter-Ricotta-Cannelloni

*Cannelloni di ricotta ed erbe aromatiche*

FÜR 4 PERSONEN

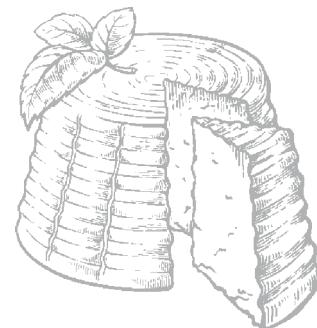
**2 Bund gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Rosmarin, Thymian, Schnittlauch, Basilikum) • 500 g Ricotta • 1 Eigelb • 60 g frisch geriebener Pecorino • 16 Cannelloniröllchen • 800 g Tomatensauce mit Pecorino (Glas) • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und fein hacken, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Etwa 1 EL der Kräuter zum Garnieren abgedeckt kalt stellen. Die restlichen Kräuter in einer Schüssel mit Ricotta, Eigelb und 30 g Pecorino vermischen, die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Die Cannelloniröllchen in kochendem Salzwasser 5 Minuten vorgaren, dann herausnehmen und jeweils quer halbieren. Die Tomatensauce in einem Topf erwärmen, den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Etwas Tomatensauce in eine Auflaufform geben und darin verstreichen. Halbierte Cannelloniröllchen mit einer Öffnung nach oben in die Soße setzen.

3 Die Ricottamasse in einen Spritzbeutel geben und portionsweise in die Cannelloniröllchen füllen. Die übrige Tomatensauce angießen und alles mit dem restlichen Pecorino bestreuen. Die Cannelloni 35-40 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, bis sie gar sind. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Die Cannelloni aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann mit den restlichen Kräutern bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten



✿ Variante

**GEMÜSE STATT KRÄUTER** Wer mag, kann die Kräuter durch Brokkoli ersetzen. Dazu 1 Brokkoli in Röschen teilen und waschen, dann im Multizerkleinerer fein hacken. Den zerkleinerten Brokkoli in einer Pfanne in 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze kurz andünsten, dann mit den übrigen Zutaten für die Füllung vermengen und in die Cannelloniröllchen geben. 150 g fein gewürfelter Kochschinken sorgt für zusätzliches Aroma in der Ricottafüllung.



Fein gefüllte  
Nudelrollen



Herrlich würzige  
Ravioli!



## Ravioli mit Gorgonzola-Spinat-Füllung auf Lauch-Karotten-Maronen-Gemüse

*Ravioli ripieni di gorgonzola e spinaci  
con porri, carote e castagne*

FÜR 4 PERSONEN

**500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 5 Eier • 4 EL natives Olivenöl extra • 500 g Spinat • 150 g Frischkäse • 100 g Gorgonzola • 1 EL Semmelbrösel • 2 EL frisch geriebener Pecorino • 1/2 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale) • 1 Eiweiß • 1 Stange Lauch • 4 Karotten • 200 g Maronen (gegart, vakuumierte) • 150 ml heiße Gemüsebrühe • 1 EL Butter • 2 EL Pinienkerne • 1/2 Bund Petersilie • etwas Zucker • etwas Salz und frisch gemahlener Pfeffer**

**1** Mehl, Eier und 1 EL Olivenöl zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Inzwischen für die Füllung den Spinat verlesen, gründlich waschen und in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und ausdrücken, dann hacken. Den Spinat in einer Schüssel mit Frischkäse, Gorgonzola, Semmelbröseln, Pecorino und Zitronenschale verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Das Eiweiß verquirlen. Den Teig portionsweise mit der Pastamaschine zu 2 mm dicken Bahnen ausrollen. Im Abstand von 5 cm je 1 TL Füllung auf den Teig geben. Den Pastateig zwischen der Füllung mit etwas Eiweiß bestreichen. Alles mit einer weiteren Bahn Pastateig bedecken und jeweils rund um die Füllung gut andrücken. Mit einer eckigen Aussteckform Ravioli ausstechen. Die Ravioli mit einem bemehlten Küchenhandtuch abgedeckt ruhen lassen.

**3** Für das Gemüse den Lauch putzen, gründlich waschen und schräg in ca. 1,5 cm breite Ringe schneiden. Die Karotten schälen, von den Enden befreien und schräg in 1 cm breite Scheiben schneiden. Die Maronen grob hacken. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Das Gemüse bei mittlerer Hitze darin andünsten. Mit Brühe ablöschen und köcheln lassen, bis es gar ist. Salzen und pfeffern, dann die Butter unterrühren.

**4** Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und mit 2 EL Olivenöl mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Petersilienöl mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

**5** Ravioli in siedendem Salzwasser in ca. 3 Minuten al dente garen, dann mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben und kurz abtropfen lassen. Gemüse auf Teller verteilen und die Ravioli daraufgeben. Alles mit dem Petersilienöl beträufeln und mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen. Das Gericht sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten



## Pastaschnecken mit Kraut

*Chiocciole di pasta e crauti*

FÜR 4 PERSONEN

**500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 2 Eier • 1 kg Sauerkraut • 60 g Butterschmalz • 1 Zwiebel, gewürfelt • 200 g Pancetta, gewürfelt • 1 TL Kümmelsaat • ca. 750 ml Rinderbrühe • 200 g Mascarpone • 1/2 Bund Schnittlauch in Röllchen • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Mehl, Eier, 1/2 TL Salz und 125 ml Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Sauerkraut gut abtropfen lassen. In einem Topf 2 EL Butterschmalz erhitzen. Zwiebel und Pancetta darin bei mittlerer Hitze anbraten. Sauerkraut und Kümmel dazugeben und alles ca. 10 Minuten unter Wenden braten. Salzen und pfeffern.

**2** Den Teig halbieren. Beide Portionen auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz sehr dünn rechteckig ausrollen. Die Krautfüllung auf beide Teighälften verteilen und den Teig von der langen Seite her einrollen. Die beiden Teigrollen mit einem scharfen Messer in ca. 5 cm breite Stücke schneiden. Das übrige Butterschmalz in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen. Die Pastaschnecken mit einer Schnittseite nach unten in die Pfanne setzen und bei mittlerer Hitze kurz anbraten, dann wenden und ebenfalls kurz anbraten.

**3** Die Hälfte der Brühe zu den Pastaschnecken gießen. Diese in der geschlossenen Pfanne bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten schmoren. Bei Bedarf nach und nach weitere Brühe dazugießen. Die Pastaschnecken vorsichtig aus der Pfanne nehmen. Restliche Brühe sowie die Brühe aus der Pfanne mit Mascarpone glatt rühren. Die geschmorten Pastaschnecken mit der Soße auf Teller verteilen und mit Schnittlauch bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten



## Kürbisravioli in Salbeibutter

*Ravioli di zucca burro e salvia*

FÜR 4 PERSONEN

**400 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten • 4 Eier • 2 Knoblauchzehen • 1 kleiner Butternusskürbis (ca. 400 g Fruchtfleisch) • 100 g Butter • 75 ml Gemüsebrühe • 2 EL Crème fraîche • 140 g frisch geriebener Parmesan • 70 g Walnuskerne • ca. 10 Salbeiblätter • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Mehl, Eier, 1-2 EL Wasser und 1/2 TL Salz zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten ruhen lassen. Inzwischen für die Füllung den Knoblauch schälen und hacken. Den Kürbis quer halbieren und die Hälften längs halbieren. Kerne und Fasern mit einem Esslöffel entfernen, den Kürbis dann schälen und würfeln. 20 g Butter in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin glasisig dünsten. Kürbis dazugeben, kurz anbraten und mit der Brühe ablöschen. Den Kürbis bei mittlerer Hitze in ca. 20 Minuten weich garen. Kurz abkühlen lassen. Den gegarten Kürbis mit Crème fraîche, 100 g Parmesan und Walnüssen mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in kleinere Portionen teilen und mit der Pastamaschine zu dünnen Teigbahnen verarbeiten. Kreise ( $\varnothing$  6 cm) daraus ausstechen. Je 1/2 TL der Füllung auf die eine Hälfte der Teigkreise geben, die übrigen Kreise darauflegen. Die Teigkanten mit den Zinken einer Gabel zusammendrücken. Die Ravioli ca. 3 Minuten in siedendem Salzwasser garen, dann herausheben und abtropfen lassen.

3 Salbeiblätter waschen und trocken tupfen. Restliche Butter in einer Pfanne zerlassen, etwas Salz und die Salbeiblätter dazugeben. Die Kürbisravioli darin schwenken, dann auf Teller verteilen und mit dem übrigen Parmesan bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten

## Schneller Tortellinisalat mit karamellisierten Schalotten, Tomaten & Pesto

*Insalata di tortellini con scalogni caramellati, pomodori e pesto*

FÜR 4 PERSONEN

**6 Schalotten • 2 EL natives Olivenöl extra • 1 EL Zucker • 50 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas) • 1 Bund Basilikum • 500 g Tortellini mit Käsefüllung (Kühlregal) • 180 g grünes Pesto (Glas) • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Schalotten schälen und längs halbieren, dann ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze in einer Pfanne in Olivenöl anbraten. Den Zucker dazugeben und die Schalotten darin karamellisieren, dann leicht mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen.

2 Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und grob hacken. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen.

3 Die Tortellini nach Packungsangabe in siedendem Salzwasser garen, dann abgießen und tropfnass mit dem Pesto in einer Schüssel vorsichtig vermischen. Getrocknete Tomaten, karamellisierte Schalotten und Basilikumblätter unterheben und den Tortellinisalat sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten



### Variante

**LUST AUF ABWECHSLUNG?** Im Kühlregal finden Sie frische gefüllte Pasta in unterschiedlichen Formen und Sorten, die sich toll für die schnelle Küche anbietet. Wer dazu noch eingelegtes Gemüse wie Artischocken, getrocknete Tomaten und gegrillte Paprika sowie Oliven und Kapern(äpfel) im Vorratsschrank lagert, kann im Handumdrehen eine leckere Mahlzeit daraus zaubern. Dazu noch etwas frisch gehobelter Parmesan oder einige Mini-Mozzarellakugeln und nach Belieben ein paar in Stücke zerzupfte Scheiben Parmaschinken sowie ein einfach zubereitetes Dressing aus hellem Balsamicoessig, Senf, Honig, nativem Olivenöl extra, Salz und Pfeffer – und fertig ist der Salat mit gefüllter Pasta. 1 Bund Rucola sorgt für zusätzliche Frische.



Ideal, wenn es mal  
fix gehen muss!

# PASTA LEGGERA



---

## Gesunde Pasta

---

Erleben Sie, wie wunderbar Pastagerichte **MIT ALTERNATIVEN PASTASORTEN** schmecken - hier zeigen Kichererbsen, Erbsen und Linsen, dass sie als Nudel eine hervorragende Figur machen



## SPAGHETTI-FRITTATA

Rezept auf Seite 124



Farbenfrohe  
Pasta



# Kichererbsen-Pasta mit Mangold und einer leichten Soße aus ROTER BETE & FRISCHKÄSE



## Rote-Bete-Casarecce

*Casarecce alle barbabietole*

FÜR 4 PERSONEN

- 4 Stiele Thymian
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Rote-Bete-Knollen (ca. 300 g)\*
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 300 g Kichererbsen-Casarecce
- 160 g rote Babymangoldblättchen
- 100 g Kefir
- 100 g Frischkäse (0,2 % Fett)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### Warenkunde

**ROTE BETE** Die in Italien sehr beliebten Beten haben meist eine tiefrote Färbung. Zusätzlich zum Farbstoff, der zellschützend wirkt, enthalten sie viel Eisen und Folsäure. Bei Kindern ist die Rote Bete nicht nur aufgrund ihrer kräftigen Farbe meist sehr beliebt, sondern auch wegen ihres süßlich-herben Geschmacks. Sie eignet sich gekocht und püriert hervorragend dazu, kräftig roten Pastateig zuzubereiten.

**1** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen und mit dem Thymian fein hacken. Die Rote-Bete-Knollen schälen und achtern, sodass kleine Spalten entstehen.

**2** Rote Bete und Thymian-Knoblauch-Mix auf ein Stück Alufolie legen und mit dem Olivenöl beträufeln. Das Gemüse gut in der Alufolie einwickeln und im vorgeheizten Backofen 45–50 Minuten garen.

**3** Die Casarecce nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Den Mangold verlesen, waschen und trocken schleudern.

**4** 2 Spalten der Roten Bete mit Kefir und Frischkäse in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kichererbsen-Casarecce abgießen, abtropfen lassen und in einer Schüssel mit übriger gebackener Roter Bete, Mangold und Dressing vermengen. Das Gericht auf Teller oder Schalen verteilen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 75 Minuten



# Eine traumhafte Kombination: würzige Kichererbsen-Spaghetti mit **SALICORNIA & GARNELEN**

## Garnelen-Salicornia-Spaghetti

*Spaghetti con gamberi e salicornia*

FÜR 4 PERSONEN

**40 g Salicornia (Queller)\***  
**300 g Kichererbsen-Spaghetti**  
**4 Knoblauchzehen**  
**2 rote Peperoncini**  
**2 EL natives Olivenöl extra**  
**400 g rohe Garnelen, küchenfertig**  
**einige Spritzer Bio-Zitronensaft zzgl. einige**  
**Bio-Zitronenspalten zum Garnieren**  
**etwas Salz und frisch gemahlener**  
**schwarzer Pfeffer**

**1** Die Salicornia verlesen und waschen. Salzwasser in einem Topf aufkochen.  
Die Salicornia darin 1 Minute blanchieren, dann mit einer Schaumkelle herausheben, in eiskaltem Wasser abschrecken und auf einem Küchenhandtuch abtropfen lassen.

**2** Die Kichererbsen-Spaghetti in das kochende Salzwasser geben und darin nach Packungsangabe al dente garen. In der Zwischenzeit die Knoblauchzehen schälen und die Peperoncini putzen und waschen. Beides fein hacken.

**3** Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch und die Peperoncini darin anbraten. Garnelen dazugeben und 1-2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Die Spaghetti abgießen und mit der Salicornia in die Pfanne geben. Alles vorsichtig vermengen.

**4** Die Pasta mit etwas Pfeffer sowie etwas Zitronensaft abschmecken, dann auf Teller verteilen, mit Zitronenspalten garnieren und sofort servieren.

**TIPP:** Dieses Pastagericht muss nicht mit Salz abgeschmeckt werden, da die Salicornia von Natur aus schon sehr salzreich sind.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

### Warenkunde

**SALICORNIA** In Deutschland ist der feine „Meeresspargel“ auch als Queller bekannt. Er hat von Natur aus einen recht hohen Salzgehalt und ist deswegen sehr beliebt in Salaten und zu Fisch und Meeresfrüchten. Er enthält viel Jod und ist roh, kurz gebraten oder auch blanchiert sehr würzig und wohlschmeckend.



Mit feinen  
Meeresäugonen



Frisch und  
fruchtig!

/



# Würzige Noten durch rote Linsen und erfrischende Aromen von **ORANGEN & PORTULAK**



## Orangen-Portulak-Nudelsalat *Insalata di pasta con arance e portulaca*

FÜR 4 PERSONEN

**300 g Rote-Linsen-Fusilli**  
**2 Bio-Orangen**  
**2 EL heller Balsamicoessig**  
**2 EL natives Olivenöl extra**  
**4 TL Ahornsirup**  
**40 g Mandelmus**  
**2 EL Schnittlauchröllchen**  
**200 g Portulak (alternativ Brunnenkresse,\*)**  
**Feldsalat oder Rucola**  
**1 Beet Knoblauchkresse**  
**etwas Salz und frisch gemahlener**  
**schwarzer Pfeffer**

- 1 Die Rote-Linsen-Fusilli nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit die Orangen filetieren, dabei den Saft auffangen. 5 EL Orangensaft in einer Schüssel mit Balsamicoessig, Olivenöl sowie Ahornsirup, Mandelmus und Schnittlauch verrühren.
- 2 Den Portulak verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Knoblauchkresse vom Beet schneiden. Portulak, Orangenfilets, Knoblauchkresse und Rote-Linsen-Fusilli in eine Schüssel geben. Das Orangen-Mandel-Dressing darüberträufeln und alles vorsichtig vermengen.
- 3 Den Nudelsalat mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken, auf Teller oder Schalen verteilen und sofort servieren.

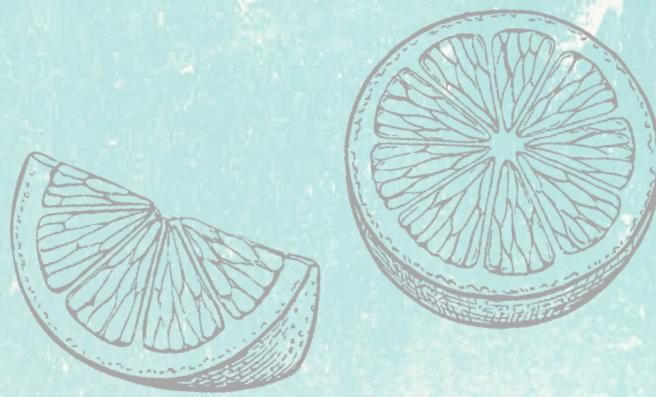
**TIPP:** Der Orangen-Portulak-Nudelsalat ist schnell zubereitet. In einem Schraubglas transportiert, lässt er sich wunderbar in der Mittagspause genießen. Das Orangen-Mandel-Dressing sollten Sie in einem separaten Behältnis verpacken und erst kurz vor dem Verzehr über den Salat gießen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

### WARENKUNDE



**POR TULAK** Dieser leicht säuerliche, fleischige Salat ist Stammgast in der italienischen Küche. Ähnlich wie beim Spinat, zerfallen die Blätter des Portulak schnell bei großer Hitze, deswegen sollte er am besten roh gegessen werden. Portulak steckt zudem voller Vitamin A und Kalium.





## Spaghetti-Frittata

*Frittata di spaghetti*

FÜR 4 PERSONEN

**200 g Rote-Linsen-Spaghetti**  
**2 Zwiebeln**  
**2 Knoblauchzehen**  
**4 Frühlingszwiebeln**  
**250 g Kirschtomaten**  
**200 g Blattspinat**  
**4 Eier**  
**100 ml Milch**  
**50 g frisch geriebener Parmesan**  
**etwas Chilipulver, nach Belieben**  
**1 TL Rapsöl**  
**einige Basilikumblättchen zum Garnieren**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Rote-Linsen-Spaghetti nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren oder vierteln. Den Blattspinat verlesen, waschen und trocken schleudern.

**2** In einer Schüssel Eier, Milch und Parmesan gründlich miteinander verrühren. Die Eimischung mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit etwas Chilipulver würzen.

**3** Das Rapsöl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Blattspinat darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten sanft andünsten.

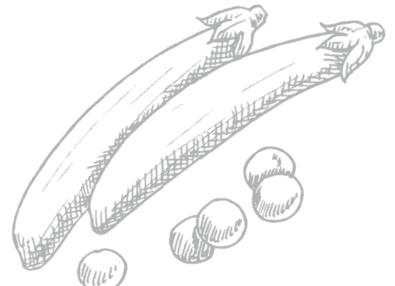
**4** Die Rote-Linsen-Spaghetti abgießen und abtropfen lassen, dann in die Pfanne geben. Alles mit Kirschtomaten belegen und mit der Eimischung übergießen. Die Frittata bei geschlossenem Deckel in ca. 5 Minuten stocken lassen, dann in Stücke schneiden und mit Basilikum garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

### Variante

**MEHR GEMÜSE** Die Spaghetti-Frittata eignet sich sehr gut als Basisrezept und kann wunderbar variiert werden: Geben Sie ofengebackenes Gemüse wie Zucchini und Karotten vor dem Servieren auf die Frittata. Für zusätzliche Würze Pancetta in kleine Würfel schneiden und unter die Eimasse mischen.





## Grüne Frühlings-Minestrone

*Minestrone verde primaverile*

FÜR 4 PERSONEN

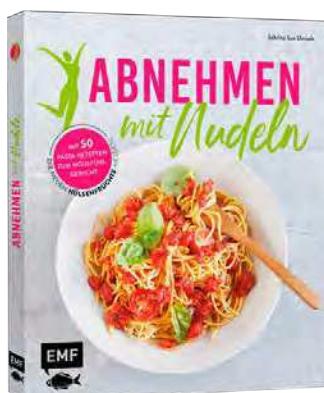
**200 g Grüne-Erbsen-Fusilli**  
**2 Schalotten**  
**4 Frühlingszwiebeln**  
**2 Stiele Thymian**  
**400 g grüner Spargel**  
**2 TL natives Olivenöl extra**  
**200 g weiße Riesenbohnen (Dose)**  
**160 g TK-Erbsen**  
**1 l heiße Gemüsebrühe**  
**2-3 EL grünes Pesto (Glas)**  
**etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1** Die Grüne-Erbsen-Fusilli nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Spargel waschen, von den holzigen Enden befreien und im unteren Drittel schälen, dann in mundgerechte Stücke schneiden.

**2** Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Schalottenwürfel darin glasig andünsten. Die Riesenbohnen in ein Sieb gießen, abspülen und abtropfen lassen. Spargel, Erbsen, Thymian und Bohnen in den Topf geben und alles mit der heißen Gemüsebrühe aufgießen. Die Suppe bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze 5-7 Minuten köcheln lassen.

**3** Kurz vor Garzeitende die bereits gegarten Fusilli in der Suppe erwärmen. Die Minestrone mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf Suppenteller verteilen, mit etwas Pesto beklecksen, mit den Frühlingszwiebeln bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



### REDAKTIONSTIPP

Wer abnehmen möchte, verzichtet oft auf Kohlenhydrate und dementsprechend auch auf Nudeln. Aber ein Leben ohne Pasta ist trostlos, da sind wir uns sicher. Deswegen ist Sabrina Sue Daniels' Buch „Abnehmen mit Nudeln“, aus dem auch die hier vorgestellten Kreationen stammen, eine wunderbare Inspirationsquelle für alle, die auf ihre Ernährung achten und weniger Weizenprodukte zu sich nehmen wollen. So vielfältig und lecker! **EMF, 14,99 Euro**

# RATGEBER GESUNDE PASTA

*Ob aus Vollkorn, Gemüse oder Hülsenfrüchten, wir verraten Ihnen, was hinter den extravaganten Nudeln steckt. Zudem geben wir Tipps für gesunden Soßen- und Käsegenuss*



## Vollkornnudeln

Das Besondere an der Vollkornvariante ist, dass bei der Herstellung neben dem sogenannten Mehlkörper zusätzlich auch die äußeren Schichten des Getreidekorns verwendet werden. Dadurch punkten die Vollkornnudeln im direkten Vergleich mit herkömmlichen Weizennudeln mit einem **höheren Anteil an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen**. Gerade Letztere sorgen dafür, dass Sie schneller satt werden und länger satt bleiben.



## GEMÜSE-SPAGHETTI

Ob Zucchini, Kohlrabi oder Rote Bete, aus vielen Gemüsesorten lässt sich mit einem Spiralschneider (z. B. „Spirelli® XL“, ca. 35 Euro, [www.gefu.com](http://www.gefu.com)) ganz einfach **selbst gemachte Gemüsepasta** herstellen. Die feinen Nudeln je nach Festigkeit kurz in heißem Salzwasser ziehen lassen bzw. kurz blanchieren. Anschließend abgießen, gut abtropfen lassen und mit einer Soße nach Wahl vermengen, dann sofort servieren.



## Der richtige Käse

Greifen Sie für gesunden Pastagenuss auf **leichtere Käsesorten wie Mozzarella oder Ricotta** zurück. Anstelle von geriebenem Parmesan können Sie auch den „Parmesan der armen Leute“ verwenden. Dabei handelt es sich um geröstetes geriebenes Brot, das nach Belieben mit Knoblauch und/oder Kräutern sowie Salz und Pfeffer gewürzt wird. Ein kreatives Topping für Pastagerichte!

## PASTA AUS HÜLSENFRÜCHTEN

Pasta aus **Linsen, Kichererbsen und Bohnen** liefert viel pflanzliches Protein und reichlich Ballaststoffe. Außerdem enthält sie Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium und Zink. Sie ist besonders interessant für eine glutenfreie oder vegane Ernährungsweise. Probieren Sie zu Beginn einmal Pasta aus Linsen, diese kommt herkömmlichen Weizennudeln geschmacklich am nächsten.



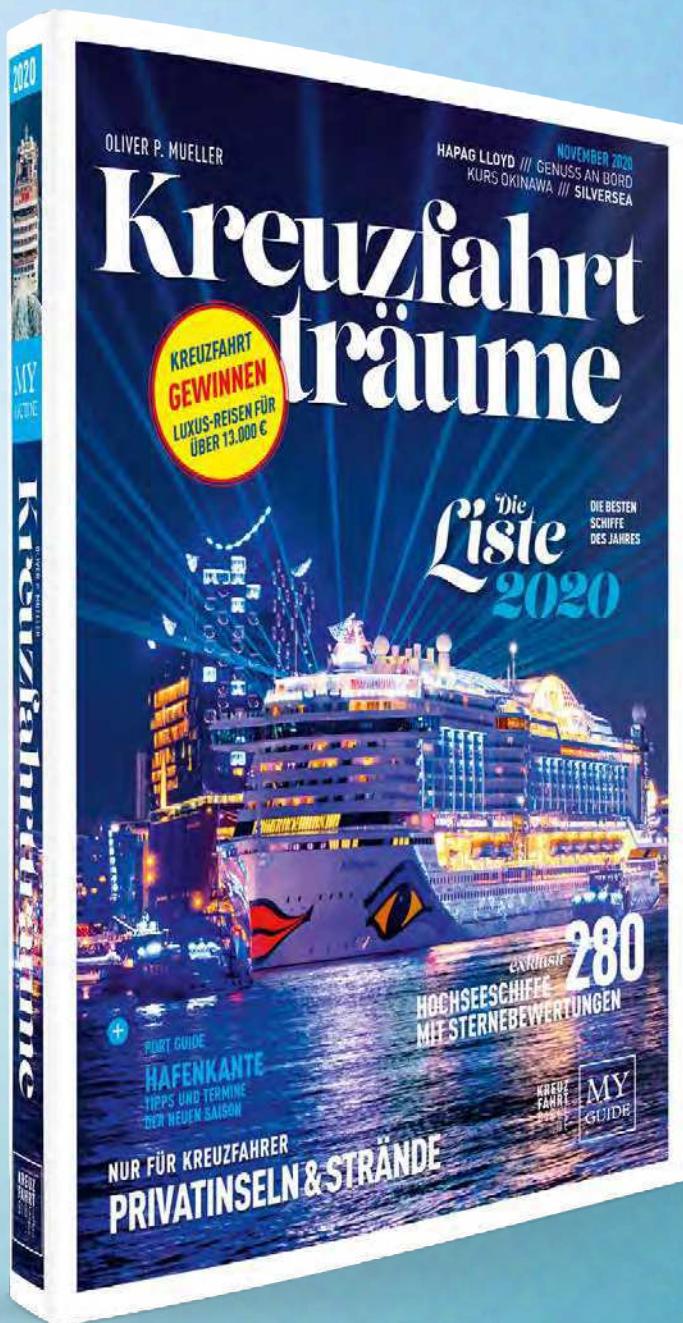
## Die perfekte Soße

Zu jedem Pastagericht gehört eine würzige Soße. **Sugos auf Tomatenbasis** sind deutlich fett- und kalorienärmer als Sahnesoßen. Bei Pesto ist ebenfalls Vorsicht geboten, denn auch wenn ein Pesto einen hohen Anteil an frischen Kräutern aufweist, ist es durch die weiteren Bestandteile Parmesan, Nüsse und Öl nur in kleinen Mengen für eine kalorienbewusste Ernährung geeignet.

JETZT  
NEU!

# DIE BESTEN KREUZFAHRER 2020

Der Guide mit 280 Bewertungen



JETZT BESTELLEN

amazon.de

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

falkemedia

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

# BUCHTIPPS

Sie lieben es, in Kochbüchern zu schmökern, die Fotos zu bewundern und neue Inspiration für eigene Kreationen zu sammeln? Diese Bücher sind unsere Empfehlungen



## Originalrezepte aus Italien

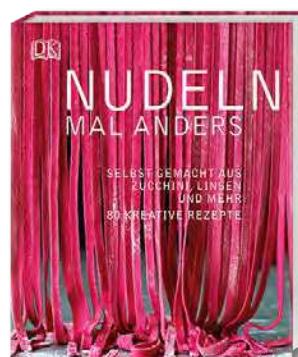
Oft sind die Rezepte, die über Generationen weitergegeben wurden, einfach die besten. Um diese ganz besonderen Familienrezepte aufzuspüren, ist Autorin Vicky Bennison nach Italien gereist. Mit Unterstützung von charmanten „Pasta Grannies“ und ihren geheimen Tricks entstand eine große Rezeptsammlung, die keine Wünsche offen lässt: Von Gnocchi mit Salsiccia bis zu Cappellacci mit Kürbis – in diesem Buch erwartet Sie eine kulinarische Zeitreise durch „Bella Italia“. **EMF, 30 Euro**



## ITALIEN-GENUSS-GUIDE

Der nächste Italienurlaub steht kurz bevor? Dann darf dieses Buch nicht fehlen! Auf 255 Seiten wurden die 250 besten Adressen Italiens für Gourmets und Genießer der italienischen Küche zusammengetragen. Ob Gelateria, Osteria, Café oder Pasticceria, dieser Guide enthält nicht nur eine Vielzahl an echten Geheimtipps, sondern stellt auch einige einheimische Hersteller typisch italienischer Produkte vor.

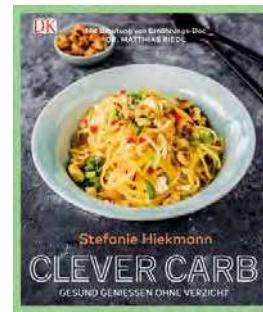
**Knesebeck Verlag, 20 Euro**



## PASTA AUS GEMÜSE & HÜLSENFRÜCHTEN

Nudelalternativen sind momentan beliebter denn je. Im Kochbuch „Nudeln mal anders“ finden Sie Anregung für kreative Pastagerichte aus hochwertigen Hülsenfrüchten oder frischem Gemüse, wie z. B. mit dem Spiralschneider hergestellte Zucchininudeln. Mit mehr als 70 unterschiedlichen Rezeptideen und 8 Grundteigen für selbst gemachte Pasta enthält dieses Kochbuch alles für den ganz besonderen Nudelgenuss.

**DK Verlag, 19,95 Euro**



## (S)LOW CARBS

Ernährungsmediziner Dr. Matthias Riedl erklärt, worauf es bei Low Carb ankommt. Mit Spitzenköchen wie Tim Raue zeigt er, dass es nicht um Verzicht geht, sondern um die richtigen Lebensmittel. Aus sogenannten Slow Carbs wie Kürbis und Kichererbsen kochen Sie so auch völlig neue Pastakreationen.

**DK Verlag, 19,95 Euro**

## Schnell & einfach gekocht

Mit „Simplissime. Das einfachste Kochbuch der Welt. Pasta“ ist das Zubereiten von Pastagerichten so einfach wie noch nie! Mit maximal sechs Zutaten und dem Besten aus dem Vorratschrank zaubern Sie in 20 Minuten eine leckere Mahlzeit. Freuen Sie sich auf 130 kompakte, leicht verständliche Rezepte – mit Fleisch, Fisch oder auch vegetarisch. **EMF, 20 Euro**



# Das Magazin für alle Literaturfans

Spannende Interviews, unabhängige Rezensionen, geniale Hörbücher auf 100 Seiten



SEIT 15  
JAHREN

JETZT TESTEN  
**Eine Ausgabe GRATIS**  
[buecher-magazin.de/gratis](http://buecher-magazin.de/gratis)



# IMPRESSUM

„So is(s)t Italien“ ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia.  
Diese Spezialausgabe widmet sich den besten Rezepten für italienische Pastagerichte.

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

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

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

**Redaktion** (redaktion@so-isst-italien.de): Kristine Fröhlich, Henrike Wölfl, Ronja Bardenhagen, Eric Kluge, Gabi Hagedorn (Lektorin), Alexandra Panella (Übersetzungen)

**Fotografen:** Ira Leoni, Frauke Antholz, Katharina Küllmer, Nicky & Max, Alexandra Panella, Kathrin Knoll, Anna Gieseler

**Grafik und Bildbearbeitung:** Anne Wasserstrahl (Art-Direktion), Heike Reinke, Cindy Stender, 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:** Sascha Eilers (s.eilers@falkemedia.de)  
Tel. +49 (0)4340/499 379, mobil: +49 (0)151/53 83 44 12  
Martin Wetzel (Martin.Wetzel@brmedien.de)  
Tel. +49 (0)2241/1774-14, Fax +49 (0)2241/1774-20

**Anzeigenkoordination:** Dörte Schröder

(d.schroeder@falkemedia.de), Tel. +49 (0)431/200 766-12  
**Anzeigenpreise:** siehe Mediadaten 2020 unter [www.soisstitalien.de/mediadaten](http://www.soisstitalien.de/mediadaten)

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

**Vertrieb:** VU Verlagsunion KG | Meßberg 1 | 20086 Hamburg

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

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

**Preise:** Einzelpreis dieser „So is(s)t Italien“-Spezialausgabe: 6,50 Euro | Einzelpreis der „So is(s)t Italien“: 5,99 Euro | Jahresabonnement der „So is(s)t Italien“: 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, NaturApotheke, Mac Life, BEAT, BÜCHERmagazin und KIELerLEBEN.

© falkemedia, 2020 | [www.falkemedia.de](http://www.falkemedia.de) | ISSN 2192-2144

# Spannende Rezepte

## für das ganze Jahr

STÖBERN SIE DURCH UNSER SORTIMENT  
UND ENTDECKEN SIE UNSERE SONDERAUSGABEN!



IM PRAKTISCHEN  
KOMPAKTFORMAT 



JETZT BESTELLEN

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

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

Laden im  
App Store

ANDROID APP BEI  
Google play

# 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