

25  
geniale Blitz-  
Rezepte!

fm  
falkemedia

# SO 1st Italien

❖ SCHNELLE KÜCHE ❖

## Pronto, bitte!

ITALIENISCH & FIX FERTIG:

- ❖ Köstliche Kleinigkeiten & Vorspeisen
- ❖ Würzige Suppen und bunte Salate
- ❖ Hauptgerichte für die ganze Familie
- ❖ Raffinierte Desserts, die verzaubern
- ❖ PLUS: 10 Tipps für stressfreies Kochen

EXCLUSIV



# ITALIEN ZU HAUSE GENIEßEN

Erleben Sie ein ganzes Jahr geniale Rezepte  
und Dolce Vita wie in Bella Italia!

*GRATIS  
FÜR SIE:*

Überall und jederzeit  
kostenfrei digital  
lesen!



6 AUSGABEN + 2 SONDERHEFTE FÜR **39,90 EURO**

[www.soisstitalien.de/jahresabo-aktion](http://www.soisstitalien.de/jahresabo-aktion)

ABO-ID: SII20AE



# EDITORIAL



## Liebe Leserin, lieber Leser,

auch wenn wir es lieben, das **Kochen unserer italienischen Leibspeisen** ausgiebig zu zelebrieren, so muss es manchmal einfach etwas schneller gehen. Wer einen stressigen Alltag hat und Beruf, Familie und Haushalt gleichzeitig jonglieren muss, kennt das – da zählt wirklich **jede Minute, die man bei der Vorbereitung und am Herd sparen kann**.

Aus diesem Grund haben wir in dieser Sonderausgabe **die 25 besten Rezepte** der italienischen Küche für Sie zusammengestellt, die **ratzfatz zubereitet sind und Hochgenuss** auf die italienische Art garantieren:

Freuen Sie sich beispielsweise auf herzhaft-kleinigkeiten, die sich gut als Zwischenmahlzeit oder als Vorspeise eignen, gefolgt von leckeren Suppen und knackig-frischen, bunten Salaten. Als Hauptgerichte servieren wir Ihnen Gnocchi und Pasta, die jeweils in höchstens 30 Minuten fertig auf dem Tisch stehen und

die ganze Familie satt und glücklich machen. Feine Desserts mit frischen Früchten, Beeren und kernigen Highlights runden die Auswahl perfekt ab. Wir sind uns ganz sicher, dass Sie auf den folgenden Seiten **Ihre neuen schnellen Lieblingskreationen** finden und diese fortan regelmäßig auf Ihrem Speiseplan stehen.

Bevor wir Ihnen nun aber unsere Rezepte verraten, möchten wir Ihnen gerne unseren hilfreichen Ratgeber ans Herz legen. Darin zeigen wir Ihnen Tipps und verraten **Tricks, mit denen Sie die Zeit in der Küche noch minimieren bzw. optimieren können**.

Lassen Sie sich inspirieren!

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](http://www.soisstitalien.de)/Facebook | Instagram: @soisstitalienmagazin



# Inhalt

## 6 Ratgeber: Schnelle Küche

10 Tipps für entspanntes Vorbereiten und Kochen

## 8 Kleinigkeiten

Köstliche Leckerbissen für zwischendurch

## 20 Suppen

Wir servieren Ihnen Glück zum Löffeln

## 32 Salate

Bunte Prachtstücke für außergewöhnlichen Genuss

## 44 Hauptgerichte

Leckere Sattmacher, die fix auf dem Tisch stehen

## 56 Desserts

Süße Lieblinge, die jeden verzaubern





# REZEPTE DIESER AUSGABE

## 25 schnelle italienische Rezeptideen



**S. 10 Birnen-Bruschette mit Walnuss**



**S. 12 Gegrillte Avocado mit Tomatensalsa**



**S. 14 Leichtes Kohlrabi-Carpaccio**



**S. 16 Tramezzini mit Ricotta und Radicchio**



**S. 18 Panini mit Erbsencreme, Spinat & Tomaten**



**S. 22 Basilikumsuppe mit Lachs**



**S. 24 Ingwer-Karottensuppe mit Croûtons**



**S. 26 Kalte Gurkensuppe mit Garnelen**



**S. 28 Minestrone mit Nudeln und Bohnen**



**S. 30 Schnelles Rote-Bete-Süppchen**



**S. 34 Feldsalat mit Apfel, Granatapfel & Zwiebeln**



**S. 36 Zucchini-Salat mit Schweinemedallions**



**S. 38 Kerniger Linsensalat mit Salsiccia**



**S. 40 Wassermelonensalat mit Mozzarella**



**S. 42 Feldsalat mit Avocado, Orangen & Datteln**



**S. 46 Gnocchi mit Putenstreifen in Senfsoße**



**S. 48 Linguine mit Tomaten-Walnuss-Pesto**



**S. 50 Orecchiette mit Salsiccia & Tomaten**



**S. 52 Penne mit gebratenem Chicorée & Pancetta**



**S. 54 Tagliatelle mit Olivenpesto und Brokkoli**



**S. 58 Feigen mit Frischkäse und Nusskrokant**



**S. 60 Limoncello-Creme mit Karamell-Äpfeln**



**S. 62 Pistazien-Erdbeerschichtdessert**



**S. 64 Vanille-Johannisbeereis mit Nüssen**



**S. 66 Blaubeer-Mango-Salat mit Pistazien**



# RATGEBER

*Mit diesen wertvollen Tipps und Tricks im Gepäck werden Sie künftig einen entspannteren Alltag erleben. Gut durchdacht und sinnvoll geplant ist das Kochen ein Klacks!*



## 1

### DIE RICHTIGE PLANUNG

Sie möchten sich nicht jeden Tag aufs Neue Gedanken machen, was Sie kochen sollen? Dann stellen Sie einen Wochenplan auf und kaufen Sie gleich für mehrere Tage, wenn nicht sogar für die ganze Woche, ein. Ein Großeinkauf statt mehrerer kleiner Einkaufstouren in der Woche sorgt für mehr Freizeit.

## 3

### VORAUSSCHAUEND KOCHEN

Bereiten Sie Pastasossen gleich in größerer Menge zu und frieren Sie sie portionsweise ein. Die Sossen vor Gebrauch dann über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Auch Salatdressings auf Essig-Öl-Basis sind in einem Schraubglas mehrere Tage haltbar, sofern Sie sie ohne rohe Zwiebeln zubereiten.



### WÜRZIGE GRUNDZUTATEN

Frische oder gefrorene Kräuter, Peperoncino, Zwiebeln, Knoblauch und Parmesan sind zwar nicht annähernd so lange haltbar wie trockene Gewürze (z. B. Salz und Pfeffer, Paprikapulver, Muskat, Chiliflocken), bringen aber ordentlich Schwung ins Essen und dürfen in Ihrer Küche nicht fehlen.



## 4

### KOCHGESCHIRR SPARSAM EINSETZEN

Viele Gerichte lassen sich in nur einer Pfanne oder – wie One-Pot-Pasta – in nur einem einzigen Topf zubereiten. Dabei werden die Zutaten je nach Garzeit nach und nach hinzugefügt und Sie müssen nicht mit mehreren Teilen Kochgeschirr jonglieren. Ein weiterer Vorteil: Sie sparen Zeit beim Abwaschen.



## CLEVERE PRODUKTE

Gnocchi sowie frische Pasta und Teige aus dem Kühlregal bieten eine tolle Basis für gute Mahlzeiten und sind somit unsere Alltagshelden. Ideal, wenn die Zeit für das selbstgemachte Pendant fehlt.



## WARTE- ODER KOCHZEITEN SINNVOLL NUTZEN

Während der Backofen auf die richtige Temperatur vorheizt oder der Sugo vor sich hin köchelt, können Sie sich zurücklehnen – oder Sie nutzen die Zeit, um weitere Zubereitungsschritte anzugehen, bereits entstandene Unordnung zu beseitigen, den Biomüll rauszubringen oder den Tisch zu decken.



# 7



## ZUBEREITUNGSSCHRITTE OPTIMIEREN

Lesen Sie sich Rezepte vor Beginn der Zubereitung genau durch und passen Sie sie ggf. an Ihren eigenen Kochstil an. Es kann z. B. bei vielen Gerichten hilfreich sein, zu Beginn alle Zutaten vorzubereiten, um sie blitzschnell weiterzuverarbeiten. Vielleicht möchten Sie auch lieber einen Multizerkleiner verwenden, um Kräuter, Knoblauch, Nüsse etc. zu hacken, als auf Kochmesser und Schneidebrett zurückzugreifen.

# 8

## ZUTATEN AUS DEM VORRAT



Wer beim Kochen gerne improvisiert, sollte seinen Vorratsschrank mit ein paar Produkten bestücken, die lange haltbar sind und sich gut mit frischen Zutaten kombinieren lassen. Dazu zählen beispielsweise Tomaten, Bohnen und Thunfisch aus der Dose, Oliven, getrocknete Tomaten, Kapern und Pesto. Auf diese Weise können Sie auch an stressigen Tagen schnell eine gute Mahlzeit auf den Tisch bringen.

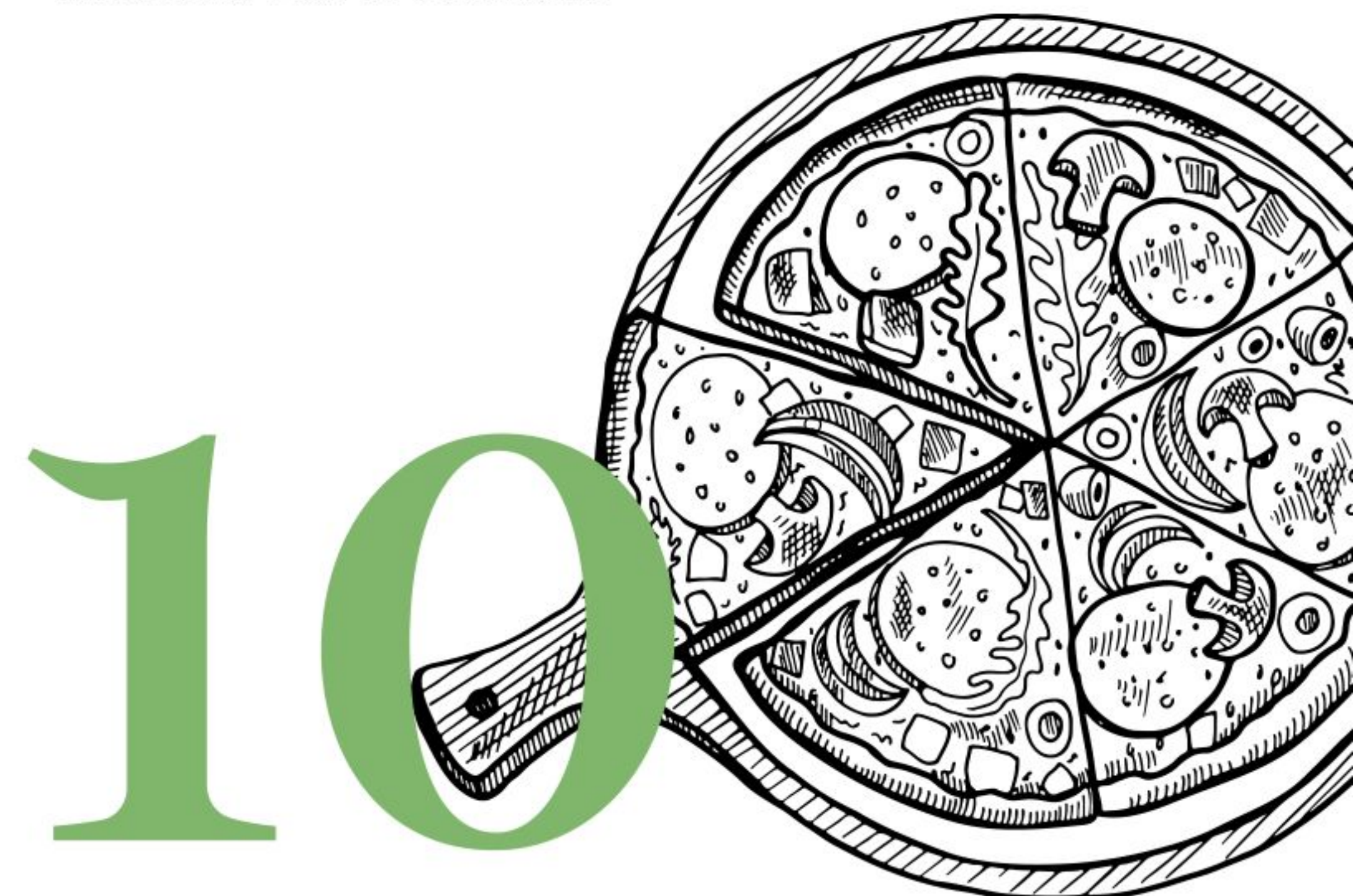
## RESTEVERWERTUNG

Gerade von gekochten Nudeln und Reis bleiben nach dem Essen häufig noch Reste übrig. Diese einfach mit frischem Gemüse zu einem Salat oder aber mit Eiern zu einer leckeren Frittata verarbeiten.



## PIZZA, ABER PRONTO!

Keine Zeit dem Teig beim Ruhen zuzusehen? Dann bereiten Sie eine schnelle Variante mit Fladenbrot zu: Ein Fladenbrot waagerecht halbieren. Beide Hälften auf der Schnittfläche mit Tomatensoße bestreichen, mit Zutaten nach Wahl sowie Mozzarella belegen und im vorgeheizten Ofen goldbraun und knusprig backen. Noch krosser wird's, wenn Sie Tortillafäden verwenden.







- ❖ Birnen-Bruschette mit Walnuss ❖
- ❖ Gegrillte Avocado mit Tomatensalsa ❖
- ❖ Leichtes Kohlrabi-Carpaccio ❖
- ❖ Tramezzini mit Ricottacreme und Radicchio ❖
- ❖ Panini mit Erbsencreme, Spinat und getrockneten Tomaten ❖





# KLEINIGKEITEN

## *Köstliche Leckerbissen*

*Als Vorspeise, leichtes Mittagessen oder als Häppchen zwischendurch sind diese schnell zubereitenden Gerichte einfach toll. Lassen Sie sich begeistern!*





# Birnen-Bruschette mit Walnuss

*Bruschette con pere e noci*

**FERTIG IN 25 Minuten**

**ZUTATEN** für 4 Personen

- ❖ 2 EL Walnusskerne
- ❖ 1 Knoblauchzehe
- ❖ 6 Salbeiblättchen
- ❖ 6 Radicchioblätter
- ❖ 1 Ciabatta
- ❖ 2 EL natives Olivenöl extra
- ❖ 2 reife Birnen
- ❖ 2 EL Honig
- ❖ 2 EL heller Balsamicoessig
- ❖ 150 g Ricotta
- ❖ Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



## WARENKUNDE

Walnüsse sollten Sie stets zu Hause haben, denn sie sind vielfältig einsetzbar: gemahlen in Gebäck, für Pesto, als geröstetes oder karamellisiertes Highlight auf einem Salat oder im Dessert. Und auch als gesunder, konzentrationsfördernder Snack eignen sie sich einfach hervorragend!

**1** Walnüsse ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Abkühlen lassen und grob hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Salbei waschen und trocken tupfen, dann in feine Streifen schneiden. Radicchio waschen, trocken tupfen und etwas kleiner zupfen.

**2** Das Ciabatta in Scheiben schneiden und in einer Pfanne im Olivenöl mit Knoblauch leicht braun rösten. Inzwischen die Birnen waschen und halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Ciabatta beiseitestellen. Die Birnen mit Honig in der Pfanne karamellisieren lassen, mit dem Essig ablöschen und leicht einköcheln lassen.

**3** Den Ricotta mit Walnüssen und etwas Salbei verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Ciabattascheiben damit bestreichen, Radicchio und Birnen darauf verteilen. Bruschette mit übrigem Salbei sowie Pfeffer bestreuen und servieren.

**TIPP:** Anstelle von Birnen eignen sich für diese Bruschette auch Äpfel, Feigen oder Pflaumen. Wer die kräftig-würzigen Noten von Gorgonzola mag, kann ca. 50 g davon unter die Ricottacreme rühren oder die Bruschette vor dem Servieren mit kleinen Stückchen des Käses bestreuen.









# Gegrillte Avocado mit Tomatensalsa

*Avocado alla griglia con salsa di pomodoro*

**FERTIG IN 20 Minuten**

**ZUTATEN** für 4 Personen

- ❖ 300 g Kirschtomaten
- ❖ 100 g schwarze Oliven, entsteint
- ❖ 1 rote Zwiebel
- ❖ 1 Knoblauchzehe
- ❖ 1 Bund Petersilie
- ❖ 1 Bio-Zitrone
- ❖ 3 EL natives Olivenöl extra
- ❖ 4 Avocados
- ❖ Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



## WARENKUNDE

Avocados zeichnen sich durch ihre Cremigkeit und den hohen Fettgehalt aus, der sich fast ausschließlich aus ungesättigten Fettsäuren zusammensetzt. Diese können den Cholesterinspiegel senken. Darüber hinaus enthalten Avocados viele Vitamine und Mineralstoffe.

**1** Kirschtomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Oliven abtropfen lassen und klein schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken.

**2** Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale der halben Frucht abreiben, dann den Saft der ganzen Frucht auspressen. 2 EL Olivenöl, die Hälfte des Zitronensafts und die abgeriebene Zitronenschale verquirlen. Tomaten, Oliven, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie dazugeben und die Tomatensalsa mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

**3** Die Avocados halbieren, vom Kern befreien und mit dem übrigen Olivenöl sowie Zitronensaft beträufeln, dann auf dem heißen Grill oder in einer Grillpfanne auf der Schnittfläche angrillen, sodass Röststreifen entstehen. Je 2 gegrillte Avocadohälften auf Teller setzen, mit der Tomatensalsa befüllen und sofort servieren.

**TIPP:** Ein ideales Low-Carb-Abendessen! Wer mag, kann der Tomatensalsa mit einem in Ringe geschnittenen Peperoncino einen zusätzlichen Schärfekick verleihen. Sättigender wird das Gericht, wenn Sie kross geröstete Ciabattascheiben dazu servieren, dann ist es allerdings nicht mehr für eine kohlenhydratarme Ernährungsweise geeignet.









# Leichtes Kohlrabi-Carpaccio

*Carpaccio di cavolo rapa*

**FERTIG IN 25 Minuten**

**ZUTATEN** für 4 Personen

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



## WARENKUNDE

Kohlrabi ist besonders mild im Geschmack und daher gut zum Rohverzehr geeignet. Einfach schälen, in Stifte schneiden und als gesunden Snack (für Schule, Büro oder Filmabend) genießen. Wer mag, serviert einen Quarkdip mit Kräutern dazu.

**1** Kohlrabi schälen und roh in hauchdünne Scheiben hobeln. Die Radieschen vom Grün befreien, waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

**2** Orange heiß abwaschen und trocken reiben. 1 EL Schale der Orange mit einem Zestenreißer abziehen. Die Frucht dann großzügig schälen, dabei von der weißen Haut befreien. Die einzelnen Orangenfilets vorsichtig zwischen den Trennwänden herauslösen. Den dabei austretenden Saft auffangen.

**3** Für das Dressing Essig, Öl, aufgefangenen Orangensaft, Honig und Senf verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Den Parmesan in feine Späne hobeln.

**4** Die Kohlrabi- und Radieschenscheiben aufgefächert auf Tellern anrichten und Orangenfilets sowie Kapern darauf geben. Das Dressing darüberträufeln. Das Carpaccio mit Orangenzensten, Chiliflocken und Parmesan garniert servieren.

**TIPP:** Kohlrabi und Radieschen sind schon herrlich knackig, Sie können aber noch für zusätzlichen Crunch sorgen, wenn Sie das Carpaccio mit Mandelstiften bestreuen. Alternativ können Sie auch die Kapern knusprig frittieren. Die Kapern dazu trocken tupfen, in Mehl wenden und in heißem Rapsöl unter Wenden kross ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und kurz vorm Servieren auf das Carpaccio geben.









# Tramezzini mit Ricottacreme und Radicchio

*Tramezzini con crema di ricotta e radicchio*

**FERTIG IN 20 Minuten**

**ZUTATEN** für 4 Personen

- ❖ 1 Bio-Orange
- ❖ 1 Zwiebel
- ❖ 2 Stiele Thymian
- ❖ 150 g Ricotta
- ❖ 40 g frisch geriebener Parmesan
- ❖ 150 g Radicchio
- ❖ 1 EL natives Olivenöl extra
- ❖ 1 EL Honig
- ❖ 8 Scheiben Tramezzini-Brot
- ❖ Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



## WARENKUNDE

Radicchio enthält den Bitterstoff Intybin, der die Verdauung anregt. Wer es nicht allzu bitter mag, kann Strunk und dicke Blattrippen entfernen. Radicchio liefert Mineralstoffe wie Kalzium und Kalium, kann den Cholesterinspiegel senken und die Abwehrkräfte stärken.

**1** Die Orange heiß abwaschen und trocken reiben. 2 TL der Schale fein abreiben und den Saft der halben Frucht auspressen. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken.

**2** Für die Creme den Ricotta mit Parmesan, Thymian und Orangenschale in einer Schüssel glatt rühren. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Radicchio vom Strunk befreien und in einzelne Blätter teilen. Diese waschen und trocken schleudern. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Radicchio darin goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und salzen. Dann Honig und Zwiebel in die Pfanne geben und ohne Rühren 3 Minuten karamellisieren lassen. Mit Orangensaft ablöschen und den Radicchio wieder dazugeben.

**4** Die Tramezzini-Brotscheiben mit der Ricottacreme bestreichen. Den warmen Radicchio auf der Hälfte der Brotscheiben verteilen und mit den übrigen bestrichenen Scheiben zudecken. Die Tramezzini diagonal halbieren und servieren.

**TIPP:** Creme und Belag weichen die Tramezzini leicht durch, daher sollten Sie sie nach der Zubereitung gleich servieren. Wenn Sie weiches Brot nicht so gerne mögen, können Sie den Tramezzini in einem Paninigrill oder in der Grillpfanne mehr Biss verleihen. Alternativ verwenden Sie einfach Ciabatta anstelle von Tramezzinibrot.









# Panini mit Erbsencreme, Spinat und getrockneten Tomaten

*Panini con crema di piselli, spinaci e pomodori secchi*

**FERTIG IN 25 Minuten**

**ZUTATEN** für 4 Personen

- ❖ 2 Ciabatta-Brote
- ❖ 3 EL natives Olivenöl extra
- ❖ 200 g TK-Erbсен
- ❖ 6 Stiele Petersilie
- ❖ 1 Knoblauchzehe
- ❖ 200 g Frischkäse
- ❖ etwas Bio-Zitronensaft
- ❖ 100 g Babyspinat
- ❖ 100 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- ❖ Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



## WARENKUNDE

Erbсен sind besonders eiweißreich. Außerdem enthalten sie viele Vitamine sowie Kalium und Eisen. Das Gemüse hat nur von Juni bis August Saison, durch die TK-Variante können Sie es aber ganzjährig in Ihren Speiseplan einbauen.

**1** Die Ciabatta-Brote jeweils halbieren und waagrecht durchschneiden. Die Ciabattastücke auf den Schnittflächen mit dem Olivenöl bestreichen und bei mittlerer Hitze in der heißen Grillpfanne knusprig anrösten.

**2** Gefrorene Erbсен 3–4 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Frischkäse, Erbсен, Petersilie und Knoblauch in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Die Creme mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die getrockneten Tomaten gut abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.

**3** Die gerösteten Ciabattahälften auf den Schnittflächen mit der Erbsencreme bestreichen. Auf die unteren Hälften den Spinat und die getrockneten Tomaten legen. Jeweils die oberen Ciabattahälften auflegen und die Panini sofort servieren.

**TIPP:** Die Erbsencreme eignet sich nicht nur gut als Brotaufstrich, sie schmeckt auch toll in Kombination mit Pasta und lässt sich darüber hinaus dazu einsetzen, ein klassisches Weißweinrisotto in ein raffiniertes Erbsenrisotto zu verwandeln. Die Erbsencreme dazu kurz vor dem Servieren mit dem Risotto vermengen, damit die leuchtende Farbe erhalten bleibt.









❖ **Basilikumsuppe mit Lachs** ❖

❖ **Ingwer-Karottensuppe mit Croûtons** ❖

❖ **Kalte Gurkensuppe mit Garnelen** ❖

❖ **Minestrone mit Nudeln, Borlottibohnen, Wirsing & Lauch** ❖

❖ **Schnelles Rote-Bete-Süppchen** ❖





# SUPPEN

## *Glück zum Löffeln*

*Unsere Ideen für Suppen und Eintöpfe bringen ordentlich Schwung in Ihren Alltag.  
Mit besonderen Zutatenkombinationen erleben Sie immer neuen Genuss*





# Basilikumsuppe mit Lachs

*Zuppa di basilico con salmone*

**FERTIG IN 30 Minuten**

**ZUTATEN** für 4 Personen

- ❖ 150 g mehligkochende Kartoffeln
- ❖ 2 Zwiebeln
- ❖ 2 EL natives Olivenöl extra
- ❖ 100 ml Wermut
- ❖ 200 ml Milch
- ❖ 500 ml heiße Gemüsebrühe
- ❖ 100 g gepalzte Erbsen
- ❖ 50 g Basilikum
- ❖ 1/2 Bund Schnittlauch
- ❖ 400 g Lachsfilet
- ❖ 1/2 Bio-Zitrone (Saft)
- ❖ 150 g Sahne
- ❖ Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



## WARENKUNDE

Basilikum ist das italienische Kraut schlechthin. Die zarten Blätter nicht zu lange erhitzen, denn dabei büßen sie ihr unverwechselbares Aroma ein.

**1** Kartoffeln und Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden und bei mittlerer Hitze im Olivenöl glasig dünsten. Mit Wermut ablöschen und diesen zur Hälfte verkochen lassen. Milch und Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Die Erbsen dazugeben und alles ca. 12 Minuten abgedeckt köcheln lassen.

**2** Inzwischen Basilikum und Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Die Basilikumblättchen von den Stielen zupfen, den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden, dann mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

**3** Etwas Basilikum zum Garnieren beiseitelegen, die übrigen Blättchen in die Suppe geben. Sahne ebenfalls dazugeben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Suppe einmal aufkochen, den Lachs dazugeben und darin in ca. 4 Minuten gar ziehen lassen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und mit Schnittlauch und Basilikum garniert servieren.

**TIPP:** Für eine vegetarische Variante können Sie das Lachsfilet durch kleine Zucchiniwürfel ersetzen. Diese ebenfalls roh in die Suppe geben und kurz darin ziehen lassen. Auch Zitronencroûtons passen toll zur Basilikumsuppe. Dazu 1 Paninibrötchen in Würfel schneiden, in einer Pfanne in 1 EL Butter goldbraun anbraten und mit 1 TL Bio-Zitronenschale sowie etwas Salz würzen. Kurz vorm Servieren auf die Suppe geben.









# Ingwer-Karottensuppe mit Croûtons

*Zuppa di carote e zenzero con crostini*

**FERTIG IN 35 Minuten**

**ZUTATEN** für 4 Personen

- ❖ 1 Zwiebel
- ❖ 1 Knoblauchzehe
- ❖ 1 Stück Ingwer, 2 cm lang, daumendick
- ❖ 750 g Karotten
- ❖ 250 g mehligkochende Kartoffeln
- ❖ 5 Zweige Rosmarin
- ❖ 5 EL natives Olivenöl extra
- ❖ 800 ml heiße Gemüsebrühe
- ❖ 1 Ciabatta
- ❖ 4 TL Crème fraîche
- ❖ Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



## WARENKUNDE

Ingwer gilt als Allheilmittel: Er hilft bei Erkältungen, fördert die Verdauung und kann Übelkeit vertreiben. Dazu verleiht er süßen und herzhaften Speisen Aroma und etwas Schärfe.

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und hacken. Karotten und Kartoffeln schälen. Die Karotten in Scheiben, die Kartoffeln in Würfel schneiden. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln von den Zweigen zupfen.

**2** 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Karotten, Kartoffeln und die Hälfte der Rosmarinnadeln dazugeben und kurz mitdünsten. Alles mit heißer Brühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt ca. 15 Minuten sanft köcheln lassen.

**3** Inzwischen den übrigen Rosmarin hacken. Das Ciabatta in Würfel schneiden. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Ciabattawürfel mit Rosmarin darin bei mittlerer Hitze knusprig braten, dann mit etwas Salz würzen.

**4** Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in Schüsseln füllen, jeweils 1 TL Crème fraîche leicht einrühren und die Suppe mit den Croûtons garniert sofort servieren.

**TIPP:** Für eine Variante können Sie die Kartoffeln durch Süßkartoffeln oder Kürbis ersetzen. Ebenfalls möglich: Die Suppe im letzten Schritt nicht pürieren, sondern als Eintopf servieren. Die Rosmarinnadeln sollten dann in einem Teebeutel in den Topf gegeben werden, damit man diesen später leicht entfernen kann und man nicht auf die Nadeln beißt. Ob Sie den Eintopf mit Crème fraîche und Croûtons verfeinern möchten, bleibt Ihrem Geschmack überlassen.









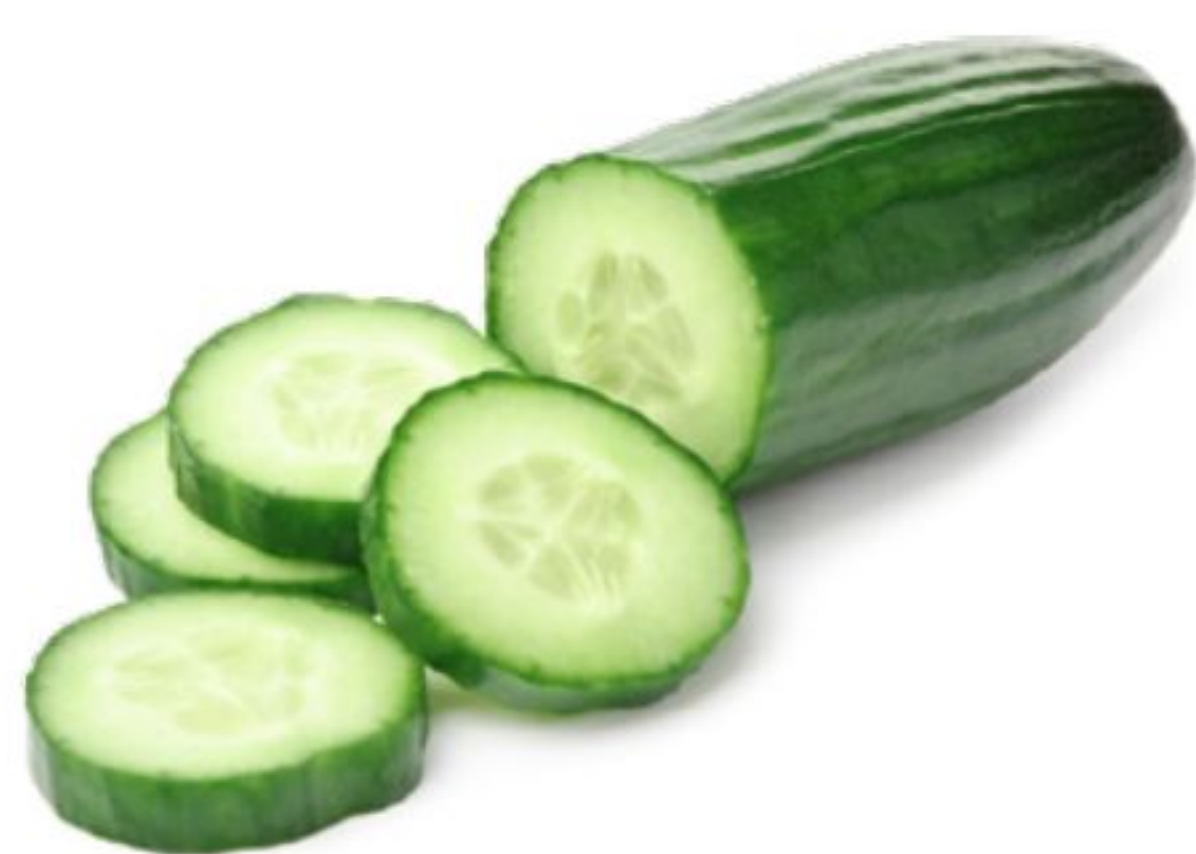
# Kalte Gurkensuppe mit Garnelen

*Zuppa fredda di cetrioli con gamberi*

**FERTIG IN 20 Minuten**

**ZUTATEN** für 4 Personen

- ❖ 2 Salatgurken (ca. 800 g)
- ❖ 2 Knoblauchzehen
- ❖ 1 Peperoncino
- ❖ 1 Bund Dill
- ❖ 500 g Joghurt
- ❖ 200 g Eiswürfel oder  
Crushed Ice
- ❖ 2 EL Bio-Limettensaft
- ❖ 500 g rohe Garnelen ohne  
Schale
- ❖ 5 EL natives Olivenöl extra
- ❖ Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer



## WARENKUNDE

Salatgurken sind durch ihren hohen Wassergehalt (rund 97 %) echte Schlankmacher. So enthalten 100 g Gurke nur 12 Kalorien, dafür Mineralstoffe wie Kalium, Zink und Eisen. Gurken regen zudem die Verdauung an und unterstützen das Gehirn.

**1** Gurken waschen und von den Enden befreien. 1/2 Gurke in feine Würfel schneiden, den Rest grob würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Den Peperoncino waschen, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den Dill waschen und trocken tupfen. Die Spitzen abzupfen und hacken.

**2** Grob gewürfelte Gurkenstücke, die Hälfte des Knoblauchs sowie Joghurt und Eiswürfel in einen leistungsstarken Standmixer geben und alles fein pürieren. Die Mischung mit Limettensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken, dann bis zum Servieren kalt stellen.

**3** Die Garnelen entdarmen, waschen und trocken tupfen, dann in einer Pfanne in 3 EL Öl bei großer Hitze 1 Minute unter Wenden braten. Übrigen Knoblauch und Peperoncino dazugeben und 1 weitere Minute braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Dill und Gurkenwürfel unter die kalte Gurkensuppe rühren. Diese mit den Garnelen anrichten, mit dem übrigen Olivenöl beträufeln und sofort servieren.

**TIPP:** Die Suppe ist sehr mild und wird durch die herzhaften, leicht scharfen Garnelen perfekt ergänzt. Wer auf Garnelen verzichten möchte, kann stattdessen etwas grob zerzupften Räucherlachs oder ein paar Stücke geräuchertes Forellenfilet dazu servieren. Die leichte Räuchernote harmonisiert ebenfalls toll mit der leichten erfrischenden Suppe.









# Minestrone mit Nudeln, Borlottibohnen, Wirsing & Lauch

*Minestrone di fagioli borlotti, verza, porri, carote e pasta*

**FERTIG IN 35 Minuten**

**ZUTATEN** für 4 Personen

- ❖ 2 Knoblauchzehen
- ❖ 1 Zwiebel
- ❖ 2 große Karotten
- ❖ 2 Stangen Staudensellerie
- ❖ 1 Stange Lauch
- ❖ 250 g Wirsing
- ❖ 200 g Tomaten
- ❖ 2 EL natives Olivenöl extra
- ❖ 2 EL Tomatenmark
- ❖ 1,5 l heiße Gemüsebrühe
- ❖ 1 Stück Bio-Zitronenschale
- ❖ 4 Stiele Thymian
- ❖ 85 g kleine Muschelnudeln
- ❖ 200 g Borlottibohnen (Dose)
- ❖ einige Basilikumblättchen
- ❖ 30 g frisch geriebener Parmesan
- ❖ Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Staudensellerie, Lauch und Wirsing putzen und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und grob in Würfel schneiden.

**2** Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Karotten, Sellerie, Lauch und Wirsing dazugeben und unter Rühren mitdünsten. Das Tomatenmark dazugeben und kurz anrösten, dann alles mit der heißen Brühe ablöschen. Zitronenschale und Thymian in die Suppe geben und diese 20 Minuten bei kleiner Hitze sanft köcheln lassen.

**3** Inzwischen in einem separaten Topf die Muschelnudeln nach Packungsangabe al dente garen, anschließend abgießen und abtropfen lassen. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

**4** Thymian und Zitronenschale aus der Suppe entfernen. Bohnen und Tomaten unterrühren. Die Minestrone mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken, dann mit den gegarten Nudeln auf Suppenschalen verteilen. Die Minestrone mit Basilikum und geriebenem Parmesan bestreuen und servieren.

**TIPP:** Eine Minestrone eignet sich hervorragend dazu, übrig gebliebene Nudeln zu verwerten: entweder die bereits gegarte Pasta vom Vortag oder eine Mischung aus unterschiedlichen Nudelresten, die Sie noch im Vorratsschrank haben. Kurze Pastasorten wie Fusilli, Orecchiette, Penne oder Farfalle bieten sich dabei deutlich besser an als lange Bandnudeln, da sie besser mit dem Löffel aufgenommen werden können.

Foto: Frauke Antholz (1)









# Schnelles Rote-Bete-Süppchen

*Zuppa veloce di barbabietola*

**FERTIG IN 30 Minuten**

**ZUTATEN** für 4 Personen

- ❖ 1 Zwiebel
- ❖ 2 mittelgroße mehlig-kochende Kartoffeln
- ❖ 2 Karotten
- ❖ 2 Stiele Thymian
- ❖ 500 g vorgegarte Rote Bete (vakuumiert)
- ❖ 3 EL natives Olivenöl extra
- ❖ 800 ml heiße Gemüsebrühe
- ❖ 200 ml Rote-Bete-Saft
- ❖ 4 Scheiben Graubrot
- ❖ 1 EL Bio-Zitronensaft
- ❖ Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



## WARENKUNDE

Rote Bete zeichnet sich durch einen hohen Gehalt an Betanin aus. Der sekundäre Pflanzenstoff hat antioxidative Eigenschaften und schützt so unsere Körperzellen. Zudem wirkt das Gemüse blutbildend und ist kohlenhydrat- und kalorienarm.

**1** Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Kartoffeln schälen und grob würfeln. Karotten schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzapfen. Rote Bete grob würfeln.

**2** 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Kartoffeln und Karotten mit Thymian darin andünsten und mit der heißen Gemüsebrühe ablöschen. Rote-Bete-Saft unterrühren und alles 10 Minuten köcheln lassen. Dann Rote-Bete-Würfel dazugeben und die Suppe weitere 10 Minuten köcheln lassen.

**3** In der Zwischenzeit das Graubrot von beiden Seiten mit dem übrigen Olivenöl bestreichen und in einer Grillpfanne anrösten. Zwischendurch wenden. Den Zitronensaft zur Suppe geben. Diese mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Das Rote-Bete-Süppchen auf Suppenschalen oder -teller verteilen und mit den gerösteten Graubrotscheiben anrichten, dann sofort servieren.

**TIPP:** Mit etwas mehr Zeit können Sie die Rote Bete auch im Ofen garen: Die Knollen gut waschen und mit Salz und Pfeffer gewürzt einzeln in Alufolie wickeln, dann auf ein Backblech legen und im auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofen je nach Größe in 45–60 Minuten weich garen. Anschließend herausnehmen, abkühlen lassen, schälen und wie im Rezept beschrieben weiterverarbeiten.









❖ **Feldsalat mit Apfel, Granatapfel und karamellisierten Zwiebeln** ❖

❖ **Zucchini-Salat mit Schweinemedallions** ❖

❖ **Kerniger Linsensalat mit Salsiccia** ❖

❖ **Wassermelonen-Salat mit Mozzarella** ❖

❖ **Feldsalat mit Avocado, Orangen, Datteln und Haselnüssen** ❖





# SALATE

## *Bunte Prachtstücke*

*Herrlich knackig und frisch sorgen diese Salatkreationen für außergewöhnliche Genussmomente. Finden Sie Ihre persönliche Lieblingsvariante!*





# Feldsalat mit Apfel, Granatapfel und karamellisierten Zwiebeln

*Insalata valeriana con mela, melagrana, feta e cipolle caramellate*

**FERTIG IN 20 Minuten**

**ZUTATEN** für 4 Personen

- ❖ 30 g Haselnusskerne
- ❖ 2 Zwiebeln
- ❖ 1 EL Butter
- ❖ 1 1/2 EL Zucker
- ❖ 150 g Feldsalat
- ❖ 1 rotschaliger Apfel
- ❖ 1/2 Granatapfel
- ❖ 150 g Schafskäse
- ❖ 6 EL natives Olivenöl extra
- ❖ 3 EL Haselnussöl
- ❖ 3 EL Balsamicoessig
- ❖ 1 TL Honig
- ❖ 8 Minzblättchen zum Garnieren
- ❖ Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



## WARENKUNDE

Granatäpfel wirken entzündungshemmend und enthalten Bitterstoffe, die die Verdauung unterstützen und Körperzellen vor freien Radikalen schützen.

**1** Die Haselnüsse grob hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Dann vom Herd nehmen und bis zur Verwendung abkühlen lassen.

**2** Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Butter in der Pfanne zerlassen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. 1 EL Zucker dazugeben und leicht karamellisieren lassen. Die Zwiebeln beiseitestellen.

**3** Feldsalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Den Apfel waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in Scheiben schneiden. Die Kerne aus dem Granatapfel lösen, den Schafskäse in Würfel schneiden. Für das Dressing beide Ölsorten mit Essig und Honig verrühren und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

**4** Feldsalat, Apfel, Granatapfelkerne, Schafskäse und Zwiebeln in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen. Den Salat auf Teller verteilen und mit Minze und Nüssen garniert servieren.

**TIPP:** Dieser farbenfrohe Salat überzeugt mit der Kombination unterschiedlichster Aromen und Konsistenzen: Der Apfel sorgt für eine angenehme Süße, der Schafskäse bringt Salzigkeit und die Granatapfelkerne sowie die gerösteten Haselnüsse liefern ordentlich Crunch. Mit seinem leicht nussigen Aroma ist Feldsalat die ideale Basis für diese Kreation. Ein würziges und zugleich frisches i-Tüpfelchen setzen die Minzblättchen.









# Zucchinisalat mit Schweinemedallions

*Medaglioni di maiale con insalata di zucchine*

**FERTIG IN 30 Minuten**

**ZUTATEN** für 4 Personen

- ❖ 2 große Zucchini
- ❖ 15 getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- ❖ 1 Bund Schnittlauch
- ❖ 4 Schweinemedallions (à ca. 125 g)
- ❖ 7 EL natives Olivenöl extra
- ❖ 1 Schalotte
- ❖ 1 Knoblauchzehe
- ❖ 1 Bio-Limette (Saft)
- ❖ 1 EL Honig
- ❖ 100 g Mandelsplitter
- ❖ 50 g Parmesan
- ❖ Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



## WARENKUNDE

Zucchini enthalten nur 19 Kalorien pro 100 Gramm und sind zudem reich an Vitamin C und Kalium. Das Gemüse lässt sich toll kombinieren und eignet sich für eine Low-Carb-Ernährung.

**1** Zucchini waschen, von den Enden befreien und mit einem Gemüsehobel der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Den Schnittlauch waschen und trocken schütteln, dann in feine Röllchen schneiden.

**2** Die Schweinemedallions trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Medallions darin bei großer Hitze unter Wenden kurz scharf anbraten, dann bei kleiner Hitze gar ziehen lassen.

**3** Schalotte und Knoblauch schälen, beides in feine Würfel schneiden. Für das Dressing das restliche Olivenöl mit Limettensaft, Honig, Schalotte und Knoblauch verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini, Mandeln, Tomaten und Schnittlauch damit vermengen.

**4** Die gebratenen Schweinemedallions mit dem Zucchinisalat auf Teller verteilen und den Parmesan in Spänen darüberhobeln. Das Gericht sofort servieren.

**TIPP:** Für diesen Salat werden Zucchini der Länge nach in dünne Scheiben gehobelt. Alternativ können Sie sie für mehr Variation auch mit einem Spiralschneider für Gemüse zu gekringelten Zucchinispiralen verarbeiten und dann mit den weiteren Salatzutaten vermengen. Als Begleitung bieten sich anstelle von Schweinemedallions auch Hähnchenbrustfilets gut an. Das Fleisch nach Belieben nach dem Braten noch in gehackten gemischten Kräutern wenden.









# Kerniger Linsensalat mit Salsiccia

*Insalata di lenticchie con salsiccia*

**FERTIG IN 20 Minuten**

**ZUTATEN** für 4 Personen

- ❖ 250 g rote Linsen
- ❖ 2 Fenchelknollen
- ❖ 150 g gelbe Tomaten
- ❖ 100 g Feldsalat
- ❖ 50 g Mandelkerne
- ❖ 150 g Mini-Mozzarella-kugeln
- ❖ 7 EL natives Olivenöl extra
- ❖ 4 Salsicce
- ❖ 3 EL Balsamicoessig
- ❖ 1 TL Honig
- ❖ Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



## WARENKUNDE

Rote Linsen sind ein wertvoller Eiweißlieferant und somit ein wichtiger Baustein für die vegetarische oder vegane Ernährungsweise. Die ballaststoffreichen Hülsenfrüchte machen lange satt und sind bekömmlicher als andere Linsensorten.

**1** Die Linsen in ein Sieb geben und gründlich abspülen, dann 8–9 Minuten in kochendem Wasser al dente garen. Linsen anschließend abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

**2** Den Fenchel waschen und putzen. Das Grün fein hacken und bis zur Verwendung beiseitelegen. Die Fenchelknollen halbieren, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln.

**3** Den Feldsalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Mandeln hacken. Die Mozzarellakugeln gut abtropfen lassen und vierteln.

**4** Die Salsicce in einer Pfanne in 2 EL Öl 7–8 Minuten rundherum braten. Übriges Öl, Essig, Honig, Fenchelgrün, Salz und Pfeffer verquirlen. Linsen, Gemüse, Mandeln und Mozzarella mit dem Dressing in einer Salatschüssel vermengen. Den Linsensalat mit je 1 Salsiccia sofort servieren.

**TIPP:** Die italienische grobe Bratwurst Salsiccia ist in unterschiedlichen Varianten erhältlich, z. B. mit Fenchelsaat oder als pikante Version mit Peperoncino. Bei diesem Salat sollten sie zur mit Fenchelsaat verfeinerten Wurst greifen, da auch frischer Fenchel in der Zutatenliste steht. Mit den Linsen ist diese Mahlzeit sehr ballaststoffreich.









# Wassermelonen-Salat mit Mozzarella

*Insalata di anguria e mozzarella*

**FERTIG IN 25 Minuten**

**ZUTATEN** für 4 Personen

- ❖ 400 g Wassermelone
- ❖ 200 g Mini-Mozzarellakugeln
- ❖ 100 g Rucola
- ❖ 50 g Pinienkerne
- ❖ 3 EL natives Olivenöl extra
- ❖ 1/2 Bio-Zitrone (Saft)
- ❖ 1 TL Honig
- ❖ Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



## WARENKUNDE

Rucola zeichnet sich durch sein kräftiges Aroma und eine leicht scharfe Note aus, für die die in den länglichen Blättern enthaltenen Senföle verantwortlich sind. Mit seinem hohen Gehalt an Bitterstoffen hilft Rucola der Leber bei ihrer Entgiftungsarbeit. Zudem ist er reich an Beta-carotin, Folsäure und Kalzium.

**1** Die Wassermelone schälen, ggf. entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Mini-Mozzarellakugeln halbieren. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern.

**2** Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun anrösten, dann herausnehmen und bis zur weiteren Verwendung abkühlen lassen.

**3** Für das Dressing Öl, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel verrühren. Melone, Mozzarella, Rucola und Pinienkerne dazugeben und alles vorsichtig unterheben. Den Wassermelonen-Salat auf Teller verteilen und sofort servieren.

**TIPP:** Dieser fruchtige Salat bietet einige Variationsmöglichkeiten: Anstelle von Wassermelone können Sie beispielsweise Erdbeeren oder Kirschen verwenden, den Mozzarella können Sie auch durch Schafskäse ersetzen. Wer Ziegenkäse schätzt, kann auch 1 Ziegenkäserolle in Scheiben schneiden und diese kurz unter dem Backofengrill gratinieren. Noch warm auf den Salat geben und diesen sofort servieren.









# Feldsalat mit Avocado, Orangen, Datteln und Haselnüssen

*Insalata dolce con avocado, arance, datteri e nocciole*

**FERTIG IN 25 Minuten**

**ZUTATEN** für 4 Personen

- ❖ 200 g Feldsalat
- ❖ 2 Chicorée
- ❖ 2 Bio-Orangen
- ❖ 8 getrocknete Datteln
- ❖ 50 g Haselnusskerne
- ❖ 1 Avocado
- ❖ 1–2 EL Bio-Zitronensaft
- ❖ 2 EL Haselnussöl
- ❖ 2 EL natives Olivenöl extra
- ❖ 3 EL Weißweinessig
- ❖ 1 Prise Zucker
- ❖ Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



## WARENKUNDE

Feldsalat besticht durch seine zarten Blättchen mit einem feinnussigen Aroma. Er enthält viel Vitamin C und Eisen. Feldsalat sollte vor dem Genuss gut verlesen, geputzt und sehr gründlich gewaschen werden, um ihn von anhaftender Erde zu befreien.

**1** Den Feldsalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Chicoréeblätter vom Strunk lösen, ebenfalls waschen und trocken schleudern. Die Blätter in feine Streifen schneiden.

**2** Die Orangen so schälen, dass auch die weiße Haut vollständig entfernt wird. Die Filets vorsichtig zwischen den Trennwänden ausschneiden, den dabei austretenden Saft auffangen. Datteln und Haselnüsse hacken. Avocado halbieren und vom Kern befreien. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, würfeln und mit Zitronensaft beträufeln.

**3** Für das Dressing beide Ölsorten mit Essig und dem aufgefangenen Orangensaft verquirlen, mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Feldsalat und Chicorée in einer großen Schüssel mit dem Dressing vermischen. Avocado, Datteln, Haselnüsse und Orangenfilets vorsichtig unterheben. Den Salat auf Teller verteilen und sofort servieren.

**TIPP:** Eine äußerst gelungene Mischung aus süßsäuerlichen Orangen, leicht bitterem Chicorée, cremiger Avocado und kernigen Haselnüssen, die sich in Geschmack und Textur optimal ergänzen. Für eine ausgewogene gesunde Hauptspeise können Sie dazu nach Belieben ein gebratenes Doraden- oder Thunfischfilet pro Portion servieren.









- ❖ **Gnocchi mit Putenstreifen in Kräuter-Senfsoße** ❖
- ❖ **Linguine mit Tomaten-Walnuss-Pesto und Basilikum** ❖
- ❖ **Orecchiette mit Salsiccia, Kirschtomaten und Frühlingszwiebeln** ❖
- ❖ **Penne mit gebratenem Chicorée und Pancetta** ❖
- ❖ **Tagliatelle mit Olivenpesto und gebratenem Brokkoli** ❖





# *HAUPTGERICHTE*

## *Leckere Sattmacher*

*Aus Pasta und Gnocchi haben wir wunderbare Hauptgerichte kreiert, die fix auf dem Tisch stehen und großen und kleinen Genießern gut schmecken*





# Gnocchi mit Putenstreifen in Kräuter-Senfsoße

*Gnocchi con strisce di tacchino con panna di erbe aromatiche e senape*

**FERTIG IN 25 Minuten**

**ZUTATEN** für 4 Personen

- ❖ 1 kg Gnocchi (Kühlregal)
- ❖ 1 Zwiebel
- ❖ 1 Knoblauchzehe
- ❖ 400 g Putenschnitzel
- ❖ 4 EL natives Olivenöl extra
- ❖ 500 g Sahne
- ❖ 4 EL körniger Senf
- ❖ 1 Bund Schnittlauch
- ❖ frisch geriebene Muskatnuss
- ❖ Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



## WARENKUNDE

Schnittlauch gehört zur Familie der Zwiebelgewächse. Die in den würzigen Halmen enthaltenen Schwefelstoffe haben eine antibakterielle Wirkung und können die Verdauung fördern. Darüber hinaus sagt man Schnittlauch nach, dass er die Fettverbrennung steigern kann.

**1** Gnocchi nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen. Anschließend abgießen, abschrecken und gründlich abtropfen lassen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Die Putenschnitzel trocken tupfen und in breite Streifen schneiden.

**2** Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin unter gelegentlichem Wenden bei großer Hitze scharf anbraten. Anschließend salzen und pfeffern, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

**3** Zwiebel und Knoblauch in der Pfanne glasig dünsten und mit der Sahne ablöschen. Den Senf sowie das Fleisch mit-samt dem ausgetretenen Fleischsaft zurück in die Pfanne geben. Alles unter Rühren ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen.

**4** In der Zwischenzeit den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Senfsoße kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Gegarte Gnocchi dazugeben und untermischen. Das Gericht auf Teller verteilen, mit Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.

**TIPP:** Für selbst gemachte Gnocchi 1 kg mehligkochende Kartoffeln ungeschält in kochendem Wasser ca. 25 Minuten garen. Abgießen, pellen, noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken und mit 250 g Mehl, 1/2 TL Salz, etwas Muskat und 1 Ei kurz zu einem glatten Teig verkneten. Diesen auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu Rollen (Ø 1,5 cm) formen, davon je 2 cm große Stücke abschneiden und mit einer Gabel andrücken. Gnocchi in siedendem Salzwasser gar ziehen lassen, abtropfen lassen und nach Belieben bis zur Verwendung einfrieren.









# Linguine mit Tomaten-Walnuss-Pesto und Basilikum

*Linguine al pesto di pomodori, noci e basilico*

**FERTIG IN 25 Minuten**

**ZUTATEN** für 4 Personen

- ❖ 120 g Walnusskerne
- ❖ 500 g Linguine
- ❖ 120 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- ❖ 2 Knoblauchzehen
- ❖ 3 EL natives Olivenöl extra
- ❖ 50 g frisch geriebener Parmesan
- ❖ 4 Stiele Basilikum
- ❖ Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



## WARENKUNDE

Getrocknete Tomaten sind in unterschiedlichen Varianten erhältlich: Vollständig getrocknet, halbgetrocknet und getrocknet und mit Knoblauch und Kräutern in Öl eingelegt. Dafür werden sonnengereifte Tomaten halbiert und langsam und schonend getrocknet. Während der Trocknung verlieren sie an Feuchtigkeit und die Aromen werden immer intensiver.

**1** Die Walnusskerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun anrösten, dann aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen.

**2** Linguine nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen, dabei ca. 2 EL des Öls auffangen.

**3** Knoblauch schälen und mit den getrockneten Tomaten, 80 g der Walnüsse, dem aufgefangenen Öl, dem Olivenöl und dem Parmesan in ein hohes, schmales Gefäß geben. Alles mit dem Stabmixer pürieren. Das Pesto dann kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Das Basilikum waschen und trocken tupfen. Blättchen abtupfen. Die übrigen gerösteten Walnüsse hacken. Die Linguine abgießen und tropfnass mit dem Tomaten-Walnuss-Pesto, den gehackten Nüssen und dem Basilikum vermischen. Die Pasta auf Teller verteilen und sofort servieren.

**TIPP:** Bereiten Sie von diesem Pesto gleich die doppelte oder dreifache Menge zu und geben Sie es in Schraubgläser. Bevor sie diese verschließen, sollten Sie noch einen guten Schuss Öl auf das Pesto geben. Dieses versiegelt die Oberfläche, sodass das Pesto nicht oxidiert und länger frisch bleibt. Am besten bewahren Sie das Pesto im Kühlschrank auf und geben wieder Öl dazu, wenn Sie Pesto aus dem Glas entnommen haben.









# Orecchiette mit Salsiccia, Kirschtomaten und Frühlingszwiebeln

*Orecchiette con salsiccia, pomodorini e cipollotti*

**FERTIG IN 30 Minuten**

**ZUTATEN** für 4 Personen

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



## WARENKUNDE

Orecchiette sind eine Spezialität der Region Apulien im Süden Italiens. Die kleine runde und leicht gewölbte Pastasorte verdankt ihren Namen ihrer Ähnlichkeit mit „Öhrchen“. Orecchiette verfügen über eine angeraute Oberfläche, an der Sugo gut haften können. So entstehen besonders aromatische Gerichte.

**1** Die Orecchiette nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Das Brät der Salsicce jeweils aus der Pelle drücken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren.

**2** Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Salsicciabrät darin mit dem Knoblauch anbraten. Frühlingszwiebeln und Tomaten dazugeben und kurz mitbraten.

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

**TIPP:** Anstelle von Salsiccia können Sie für dieses leckere Nudelgericht auch Hackfleisch verwenden. Welche Sorte Sie wählen, ist Ihnen überlassen. Mit Rinderhack wird es etwas fettärmer als mit gemischtem Hackfleisch, Lammhack sorgt hingegen für eine kräftig würzige Note, die hervorragend mit dem Ricotta harmoniert.









# Penne mit gebratenem Chicorée und Pancetta

*Penne con insalata belga e pancetta in padella*

**FERTIG IN 25 Minuten**

**ZUTATEN** für 4 Personen

- ❖ 400 g Penne
- ❖ 1 Zwiebel
- ❖ 1 Knoblauchzehe
- ❖ 200 g Pancetta
- ❖ 4 Chicorée
- ❖ 5 Stiele Thymian
- ❖ 2 EL natives Olivenöl extra
- ❖ 150 g Sahne
- ❖ frisch geriebener Pecorino zum Servieren
- ❖ Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



## WARENKUNDE

Pancetta ist eine überregionale italienische Spezialität. Für den Speck wird Schweinebauch eingesalzen und ruht dann je nach Sorte 1–2 Wochen. Je nach Region wird Pancetta zusätzlich mit Gewürzen verfeinert. Der herzhafteste, mit Fett durchzogene Speck ist wichtiger Bestandteil vieler italienischer Gerichte.

**1** Die Penne nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Pancetta würfeln.

**2** Den Chicorée in einzelne Blätter teilen. Diese waschen, vorsichtig trocken schütteln und in dünne Streifen schneiden. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen.

**3** Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Pancetta darin anbraten. Chicorée und Thymian dazugeben und ebenfalls kurz mitbraten. Die Sahne dazugießen und alles kurz aufkochen lassen.

**4** Die Penne abgießen und tropfnass in die Pfanne geben. Alles vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pasta mit Pecorino bestreuen und sofort servieren.

**TIPP:** Für eine vegetarische Variante können Sie den Pancetta durch Paprika ersetzen. Dazu je 1 rote und gelbe Paprikaschote waschen, entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden. Diese dann gemeinsam mit den Penne unter die Soße mengen, damit sie nicht zu lange garen und dem Gericht etwas Biss verleihen.









# Tagliatelle mit Olivenpesto und gebratenem Brokkoli

*Tagliatelle con pesto di olive e broccoli in padella*

**FERTIG IN 25 Minuten**

## **ZUTATEN** für 4 Personen

- ❖ 400 g Tagliatelle
- ❖ 800 g Brokkoli
- ❖ 1 Knoblauchzehe
- ❖ 80 ml natives Olivenöl extra
- ❖ 175 g schwarze Oliven, entsteint
- ❖ 60 g frisch geriebener Pecorino
- ❖ Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



## **WARENKUNDE**

Brokkoli ist eine milde Kohlsorte, die aus kleinen Röschen an einem Stiel besteht. Brokkoli stärkt mit seinem hohen Gehalt an Vitamin C die Abwehrkräfte und kann beim Abnehmen helfen, da er kaum Kohlenhydrate und praktisch kein Fett enthält.

**1** Tagliatelle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. In der Zwischenzeit den Brokkoli in größere Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen, dann in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und grob hacken.

**2** 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Brokkoli darin bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten rundherum goldbraun braten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** In der Zwischenzeit Oliven mit Knoblauch und übrigem Olivenöl fein pürieren. Die Hälfte des Pecorinos unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Tropfnasse Tagliatelle mit dem Olivenpesto vermengen. Die Pasta mit dem gebratenen Brokkoli anrichten und mit dem übrigen Pecorino bestreut servieren.

**TIPP:** Dieses Pastagericht ist herrlich würzig. Oliven, Knoblauch und Pecorino bringen kräftige Noten mit, die die nussigen Aromen des gebratenen Brokkolis noch unterstützen. Wer mag, kann dazu noch einen Klecks Ricotta servieren, der dem Gericht eine frische Note und eine schöne Cremigkeit verleiht.









❖ **Feigen mit Frischkäse und Nusskrokant** ❖

❖ **Limoncellocreme mit karamellisierten Äpfeln** ❖

❖ **Pistazien-Erdbeer-Schichtdessert** ❖

❖ **Vanille-Johannisbeereis mit karamellisierten Macadamianüssen** ❖

❖ **Blaubeer-Mango-Salat mit Pistazienkrokant** ❖





# DESSERTS

## *Süße Lieblinge*

*Aus frischen Früchten und Beeren entstehen traumhafte Nachspeisen, die mit Nüssen und Kernen noch getoppt werden – einfach unwiderstehlich!*





# Feigen mit Frischkäse und Nusskrokant

*Fichi con formaggio fresco e croccante di noci macadamia*

**FERTIG IN 20 Minuten**

**ZUTATEN** für 4 Personen

- ❖ 8 Feigen
- ❖ 150 g Doppelrahm-Frischkäse
- ❖ 2 EL Bio-Orangensaft
- ❖ 1 EL Orangenlikör
- ❖ 50 g Macadamianusskerne
- ❖ 2 EL Honig
- ❖ etwas Zitronenmelisse zum Garnieren



## WARENKUNDE

Feigen enthalten viel Eisen sowie Kalium, das den Blutdruck senken kann und sich positiv auf Nerven und Stoffwechsel auswirkt. Darüber hinaus sind Feigen dank ihres hohen Zinkgehalts, der die Abwehrkräfte fördert, gut für die Stärkung des Immunsystems. Die süßen Früchte haben von August bis Oktober Saison, sind aber auch in getrockneter Form erhältlich.

**1** Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Feigen waschen und trocken tupfen, dann von oben kreuzweise einschneiden, sodass sie sich leicht öffnen, aber noch gut zusammenhalten.

**2** Den Frischkäse in einer Schüssel mit Orangensaft und -likör verrühren. Die Macadamianüsse klein hacken und mit dem Honig mischen. Die Frischkäsecreme in die Feigen füllen und die Nuss-Honig-Mischung daraufgeben.

**3** Die gefüllten Feigen 10–12 Minuten im vorgeheizten Ofen gratinieren, bis die Nüsse goldbraun sind. Die gebackenen Feigen aus dem Ofen nehmen, mit Zitronenmelisse garnieren und sofort servieren.

**TIPP:** Wer mag, kann die Feigen auch ohne Frischkäsecreme backen und erst anschließend damit füllen. So trifft die kühle Creme auf die warme Frucht – einfach köstlich! Anstelle von Doppelrahm-Frischkäse können Sie nach Belieben auch Mascarpone, Ricotta oder griechischen Joghurt (oder aber eine Mischung aus den unterschiedlichen Produkten) verwenden.









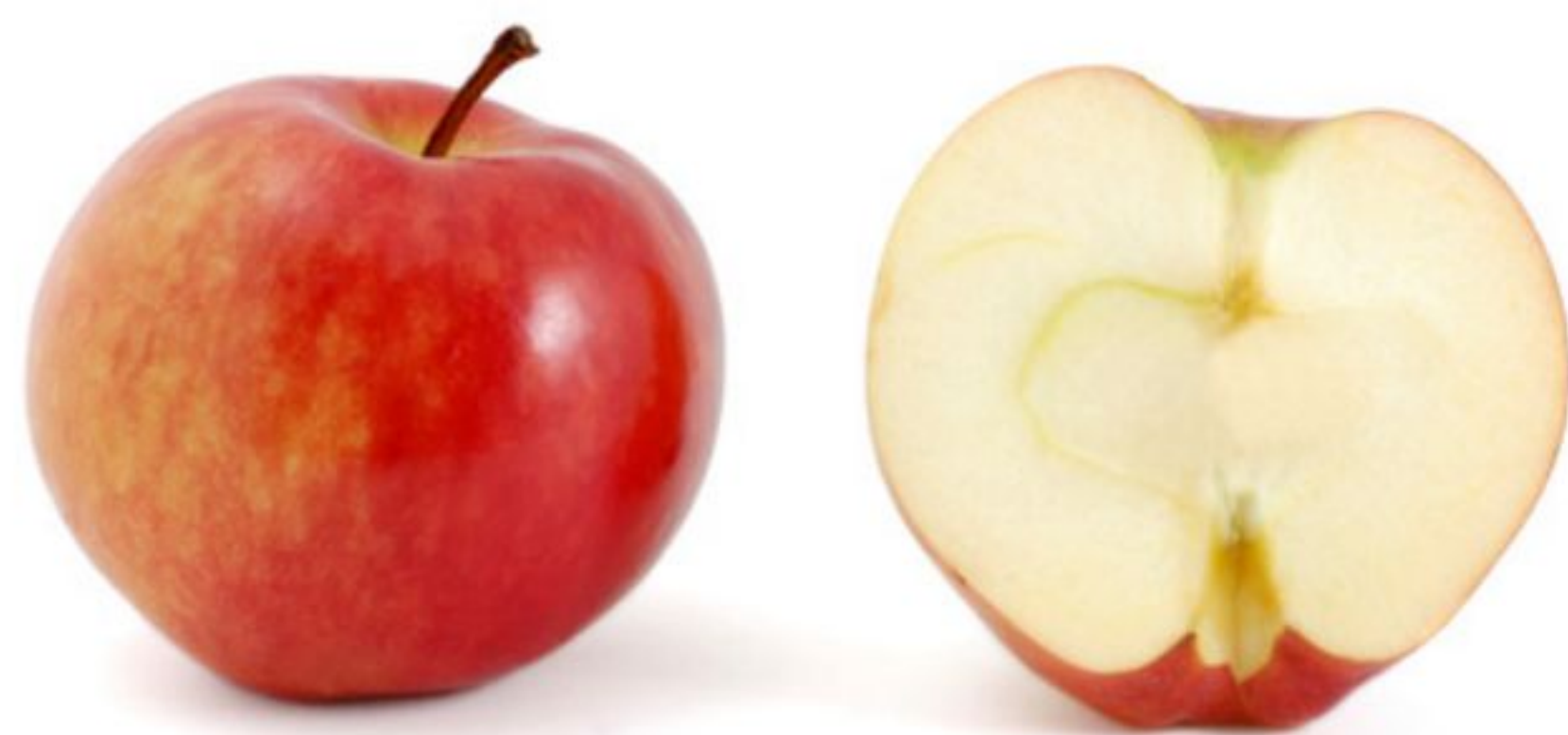
# Limoncello-Creme mit karamellisierten Äpfeln

*Crema di limoncello con mele caramellate*

**FERTIG IN 20 Minuten**

**ZUTATEN** für 4 Personen

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



## WARENKUNDE

Äpfel sind das Lieblingsobst der Deutschen. Die Früchte sind in zahlreichen Sorten erhältlich und strotzen nur so vor guten Inhaltsstoffen wie Kalium, Kalzium, Phosphor und Eisen. Der im Apfel enthaltene Ballaststoff Pektin sorgt für eine gute Verdauung ohne dabei den Darm zu belasten. Durch ihren hohen Vitamin-Gehalt sollten Äpfel regelmäßig verzehrt werden.

**1** Die Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Die Butter in einer Pfanne schmelzen, den Honig unterrühren und darin leicht karamellisieren lassen. Apfelspalten dazugeben und darin unter Wenden ca. 5 Minuten garen. Kurz abkühlen lassen.

**2** Inzwischen die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben und den Saft der halben Frucht auspressen. Zitronenschale, Mandeln und braunen Zucker in einem Multizerkleinerer kurz mixen.

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

**TIPP:** Je nach Saison und Geschmack können Sie dieses feine Dessert mit unterschiedlichen Obstsorten zubereiten. Neben Äpfeln bietet sich anderes Kernobst wie Birnen oder Quitten an, aber auch Steinobst (z. B. Pfirsiche, Nektarinen, Pflaumen oder Zwetschgen) passt toll zur Limoncello-Creme. Wer die Creme lieber ohne Alkohol zubereiten möchte, nimmt anstelle von Limoncello etwas mehr Zitronensaft und Zucker.









# Pistazien-Erdbeer-Schichtdessert

*Dessert a strati con pistacchi e ricotta*

**FERTIG IN 20 Minuten**

**ZUTATEN** für 4 Personen

- ❖ 1 EL Instant-Espresso-pulver
- ❖ 350 g Erdbeeren
- ❖ 2 EL Pistazienkerne
- ❖ 250 g Sahne
- ❖ 250 g Ricotta
- ❖ 1/2 Bio-Zitrone (Saft)
- ❖ 3 EL Honig
- ❖ 80 g Löffelbiskuits
- ❖ Puderzucker zum Bestäuben



## WARENKUNDE

Erdbeeren versüßen uns nicht nur in Form von Kuchen, Eis, Konfitüre und vielem mehr den Sommer, sie liefern zudem gute Inhaltsstoffe wie Antioxidantien, die unsere Zellen schützen, sowie Vitamine, die die Abwehrkräfte unterstützen. Darüber hinaus wirken sie sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System und die Verdauung aus.

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

**2** Die Sahne steif schlagen. Ricotta, Zitronensaft und Honig in einer Schüssel mit dem Handrührgerät kurz glatt rühren. Die Sahne unter die Creme heben. Die Löffelbiskuits in mundgerechte Stücke brechen.

**3** Ricottacreme mit Löffelbiskuits, Erdbeeren und Pistazien abwechselnd in 4 Gläser schichten. Die Löffelbiskuits dabei mit etwas Espresso beträufeln. Die oberste Schicht sollten Erdbeeren und Pistazien sein. Das Dessert mit etwas Puderzucker bestäuben und servieren.

**TIPP:** Dieses leckere Schichtdessert können Sie, ähnlich wie ein Tiramisu, auch in einer größeren Form aufschichten. Die Zutatenmengen sollten Sie dann der Größe der Form anpassen. Schichten Sie die Pistazien mit ein und schließen Sie mit einer Cremeschicht ab. Zusätzlich können Sie das Dessert kurz vor dem Servieren noch mit etwas Kakaopulver bestäuben.









# Vanille-Johannisbeereis mit karamellisierten Macadamianüssen

*Gelato vaniglia e mirtilli con noci macadamia caramellate*

**FERTIG IN 15 Minuten**

**ZUTATEN** für 4 Personen

- ❖ 40 g Macadamianusskerne
- ❖ 3 EL Zucker
- ❖ 1/2 Vanilleschote
- ❖ 400 g TK-Johannisbeeren
- ❖ 250 g Joghurt
- ❖ 100 g brauner Zucker



## WARENKUNDE

Johannisbeeren wachsen an Rispen und sind in unterschiedlichen Sorten (rot, schwarz und weiß) erhältlich. Sie stecken voll Vitamin C und sekundären Pflanzenstoffen wie z. B. Flavonoiden, die freie Radikale bekämpfen und somit die Zellen schützen. Mit ihrem hohen Gehalt an Kalium und Kalzium sorgen sie zudem für eine Festigung von Knochen und Zähnen.

**1** Die Macadamianüsse grob hacken. Zucker in eine Pfanne geben und goldgelb karamellisieren lassen. Das Karamell vom Herd nehmen und die Macadamianüsse unterrühren. Die Mischung auf einen Bogen Backpapier geben (Vorsicht heiß!) und vollständig auskühlen lassen.

**2** Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauslösen. 2 EL gefrorene Johannisbeeren beiseitelegen. Die übrigen Johannisbeeren mit Joghurt, braunem Zucker und Vanillemark in ein hohes Gefäß geben und mit einem leistungsstarken Stabmixer fein pürieren, bis ein cremiges Eis entstanden ist. Dann die übrigen Johannisbeeren unterrühren.

**3** Das Vanille-Johannisbeereis zu Kugeln formen, in Dessertschalen geben und mit den ausgekühlten karamellisierten Macadamianüssen garniert sofort servieren.

**TIPP:** Variieren Sie dieses erfrischende Blitzeis mit unterschiedlichen Sorten tiefgekühlter Früchte. Selbstverständlich können Sie auch jede andere Beerensorte verwenden – je nach Säuregehalt sollten Sie ggf. die Zuckermenge reduzieren oder etwas nachsüßen. Daneben bieten sich aber auch Kirschen und Mango hervorragend an.









# Blaubeer-Mango-Salat mit Pistazienkrokant

*Macedonia di mango e mirtilli con croccante ai pistacchi*

**FERTIG IN 25 Minuten**

## **ZUTATEN** für 4 Personen

- ❖ 50 g Zucker
- ❖ 75 g Pistazienkerne
- ❖ 400 g Blaubeeren
- ❖ 2 reife Mangos
- ❖ 4 Stiele Basilikum
- ❖ 100 g Mascarpone
- ❖ 50 g Joghurt
- ❖ 2 EL Ahornsirup
- ❖ 3 EL Bio-Zitronensaft



## **WARENKUNDE**

Pistazien enthalten zwar viel Fett, dafür aber die wertvollen Omega-3-Fettsäuren, die hohe Fettwerte im Blut senken können. Zudem fördern Pistazien mit ihrem hohen Vitamin-B6-Gehalt die Blutbildung und die Regulierung des Blutzuckerspiegels. Regelmäßig als gesunder Snack verzehrt, können die aromatischen Kerne darüber hinaus die Nerven stärken.

**1** Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Sobald dieser goldbraun wird, die Pistazien untermischen. Die Masse sofort auf einen Bogen Backpapier geben (Vorsicht heiß!). Bis zum Servieren vollständig auskühlen lassen.

**2** Die Blaubeeren waschen, trocken tupfen. Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und in Würfel schneiden. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und in sehr feine Streifen schneiden.

**3** Mascarpone mit Joghurt, Ahornsirup und Zitronensaft in einer Schüssel glatt rühren. Blaubeeren, Mango und Basilikum mischen. Den Pistazienkrokant in Stücke brechen oder mit dem Messer grob hacken.

**4** Den Blaubeer-Mango-Salat mit der Mascarponecreme auf Teller verteilen, mit dem Pistazienkrokant bestreuen und sofort servieren.

**TIPP:** *Frisches Basilikum sorgt in diesem Obstsalat für einen besonderen Geschmackskick. Wer das aromatische Kraut noch nicht in süßen Kombinationen probiert hat, sollte dies schnell nachholen – es ist eine wunderbare Ergänzung zu Mango und Blaubeeren. Alternativ können Sie jedoch auch Minze verwenden und dem Dessert auf diese Weise eine erfrischende Note.*







# IMPRESSUM



falkemedia

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

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

**Redaktion** ([redaktion@so-isst-italien.de](mailto:redaktion@so-isst-italien.de)): Kristine Fröhlich,  
Henrieke Wölfl, Ronja Bardenhagen

**Fotografin:** Frauke Antholz

**Grafik und Bildbearbeitung:** Marleen Osbahr

**Mitglied der Geschäftsführung & Leitung Marketing:**  
Wolfgang Pohl ([w.pohl@falkemedia.de](mailto:w.pohl@falkemedia.de))

**Mediaberatung:** Sascha Eilers ([s.eilers@falkemedia.de](mailto:s.eilers@falkemedia.de))

Tel. +49 (0)4340 / 499 379, mobil: +49 (0)151 / 53 83 44 12

Martin Wetzel ([Martin.Wetzel@brmedien.de](mailto:Martin.Wetzel@brmedien.de))

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

**Anzeigenkoordination:** Dörte Schröder  
([d.schroeder@falkemedia.de](mailto: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 | Meißberg 1 | 20086 Hamburg

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

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

**Preise:** Einzelpreis der „So is(s)t Italien“: 5,99 Euro |  
Jahresabonnement: 39,90 Euro | Europäisches Ausland zzgl. 7,20 Euro  
In den Preisen sind Mehrwertsteuer und Zustellung enthalten.  
Bezogen auf 8 Ausgaben im Jahr. Der Verlag behält sich die  
Erhöhung der Erscheinungsfrequenz vor.

**Abobetreuung:** [abo@so-isst-italien.de](mailto:abo@so-isst-italien.de), Tel. +49 (0)711/7252-291,  
falkemedia Aboservice | Postfach 810640 | 70523 Stuttgart

**Manuskripteinsendung:** Manuskripte jeder Art werden gerne ent-  
gegengenommen. Sie müssen frei von Rechten Dritter sein. Mit der Ein-  
sendung gibt der Verfasser die Zustimmung zum Abdruck des Manuskript-  
es 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 Fachzeit-  
schrift erfolgen ohne Berücksichtigung eines eventuellen Patentschutzes.  
Warennamen werden ohne Gewährleistung einer freien Verwendung benutzt.

**Haftungsausschluss:** Für Fehler im Text, in Schaltbildern, Aufbau-  
skizzen usw., die zum Nichtfunktionieren führen, wird keine Haftung  
übernommen.

**Datenschutz:** Jürgen Koch ([datenschutzanfrage@falkemedia.de](mailto: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, NaturApotheke, Mein LandRezept,  
Mac Life, BEAT, BÜCHERmagazin und KIELerLEBEN.

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

Spannende Rezepte  
für das ganze Jahr



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!







# EMPFEHLUNGEN für Italienfans

SCHÜRZE FÜR  
KOCHLIEBHABER



PRAKTISCHER  
SAMMELSCHUBER

UNSER TOLLES  
KOCHBUCH



VIELFÄLTIGE  
SONDERHEFTE

## JETZT ONLINE BESTELLEN!

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

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





# Genusslektüre

Jede Ausgabe von *so isst Italien* auch hier bei Readly lesen!



[soisstitalien.de/readly](https://soisstitalien.de/readly)



## UNSER TIPP FÜR SIE:

Holen Sie sich noch mehr Inspiration – auch die aktuellen Ausgaben der Magazine „mein ZauberTopf“, „LandGenuss“ und „Mein LandRezept“ finden Sie bei Readly!

