

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



ISSN 2192-2144

Ausgabe 05 · 2020
August/September
5,99 EURO

71 geniale
Rezepte!

SO ISST ITALIEN

so isst

Italien

Für Ihre italienischen Momente



PIZZA-SPEZIAL:

Grandiose Rezepte
& tolle Tipps
auf 14 Seiten

Pastasalate 6 x anders

Mit Salsiccia, Pesto,
Pancetta oder Mango

Drinks für heisse Tage

Pure Erfrischung durch
Bowle, Limonade & Eistee

LUST AUF SOMMER

Holen Sie sich
Italien nach Hause!

WIE IM URLAUB: Gerichte mit Fisch und Meeresfrüchten • Panini: italienische Sandwiches
SONNENGEREIFT: Buntes Gemüse • Frische Beeren • Saftig-süße Pfirsiche und Nektarinen

SIZILIEN

Diese Rezepte stillen
die Italien-Sehnsucht



Panzanella mit
Tomaten & Nektarinen

Leben Sie ab heute gesünder mit der Heilkraft der Natur!



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/
miniabo

EDITORIAL



Holen Sie sich Italien nach Hause und erleben Sie Genuss ohnegleichen!

Liebe Leserin, lieber Leser,

viele von uns konnten ihren Sommerurlaub in diesem Jahr nicht wie gewohnt planen und ein paar Wochen unter der Sonne Italiens verbringen. Doch wir haben gelernt, das eigene Zuhause wieder mehr wertzuschätzen. Anstatt ins Flugzeug zu steigen, verbringen wir den Sommer nun also einfach im eigenen Land und entdecken unsere Umgebung völlig neu. Eins kann ich Ihnen jedoch garantieren: Auf eine Extraktion italienische Urlaubsstimmung müssen Sie dabei nicht verzichten, denn diese Ausgabe der „So is(s)t Italien“ bringt Italien direkt zu Ihnen nach Hause.

Wir machen den Anfang mit frischem Sommergemüse, das wir Ihnen als Pasta, mit Gnocchi oder auch in Form eines köstlichen Panzanellas – unser Titelrezept – servieren. Bei mediterranen Gerichten mit Fisch und Meeresfrüchten (ab Seite 48) können Sie mit uns kulinarisch nach Bella Italia reisen und Meeresluft schnuppern. Diese Kreationen schmecken so gut wie im Urlaub. Und wem der Sinn nach sommerlicher Pasta steht, der findet



Gratis-Leseprobe unseres Pizza-Spezials

Pizzafreunde aufgepasst: In unserem Sonderheft „Pizza-Spezial“ (erhältlich für 6,50 Euro unter www.soisstitalien.de/pizza) haben wir die besten

Pizzarezepte aller Zeiten für Sie zusammengestellt. Erleben Sie die volle Vielfalt kross gebäckener Goldstücke – ganz wie in Italien! Sie haben

Appetit bekommen? Dann laden Sie sich vorab unsere 14-seitige Leseprobe kostenlos herunter: www.soisstitalien.de/leseprobe-pizza

ab Seite 70 sechs geniale Nudelsalate mit überraschenden Zutatenkombinationen.

Herrlich fruchtig geht es ab Seite 62 mit saftigen Pfirsichen und Nektarinen zu. Freuen Sie sich auf Semifreddo, Crostata, Tartelettes und zwei herzhafte Gerichte mit dem Steinobst. An heißen Tagen kommen erfrischende Getränke gerade recht. Passende Inspirationen finden Sie ab Seite 42. Salute!

**Die gesamte Redaktion
der „So is(s)t Italien“
wünscht Ihnen einen ver-
gnüglichen Sommer!**

Herzlichst Ihre

Amelie Flum | **Chefredakteurin**



S. 54 Spaghetti mit Muscheln in Gemüse-Weißweinsud



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

Inhalt



REZEPTE

8 Cettinas Welt

Cettina Vicenzino erklärt uns „Al fresco“ und zeigt, wie sehr das Draußengefühl mit „Dolce Vita“ zusammenhängt

12 Köstliches mit Sommergemüse

Der Sommer schenkt uns reifes und aromatisches Gemüse – perfekt für bunte Gerichte mit Fleisch und Fisch. Freuen Sie sich auf sechs Rezepte mit Tomaten, Zucchini und Co.

20 Beerenglück

Ob selbst gepflückt oder frisch vom Markt: Dieses leckere Gebäck mit Beeren macht uns rundum glücklich

26 Frisch aufgetischt!

Sechs Gerichte mit Gemüse, Kräutern und Obst der Saison

32 Leichte Pasta

Nudelgerichte sind nichts für die schlanke Linie? Von wegen! Mit ein paar Tricks steht dem Genuss nichts im Wege

36 Pronto, bitte! Eine Mahlzeit in Minuten

Perfekte Rezepte, wenn's mal schnell gehen muss

42 Lassen Sie uns anstoßen!

Diese süffigen eiskühlten Getränke sind die passende Begleitung für laue Sommerabende

48 Fisch und Meeresfrüchte wie im Urlaub

Holen Sie sich den italienischen Sommer nach Hause mit feinen Köstlichkeiten aus dem Meer

56 Gesund all'italiana: Kräuter

Steigern Sie Ihr Wohlbefinden durch italienisches Essen

Fotos: Ira Leon (3); Frauke Antholz (2); Tina Burmann (1); Anna Gieseler (1); Getty Images/E/Karina Urmanseva (1); Cettina Vicenzino (1)





Nudelsalate mit passenden Weinen

70

62 Pfirsiche und Nektarinen - saftiges Steinobst

Überraschende Rezepte für süße und herzhafte Speisen

70 Pasta e vino: Nudelsalate

Sechs Pastagerichte mit den dazu passenden Weinen

76 Üppig belegte Panini

Genießen Sie italienische Sandwiches mit Wow-Effekt, denn hier werden beste Zutaten völlig neu kombiniert

84 Unterwegs in Sizilien

Erleben Sie die malerische Mittelmeerinsel aus Sicht unserer Autorin Cettina Vicenzino. Sie stellt Ihnen ihre Heimat vor und die köstlichsten sizilianischen Speisen

94 Vier Variationen: Aubergine

Gefüllt, im Risotto, zur Pasta und als Röllchen: Auberginen sind äußerst vielfältig

SERVICE

46 Ratgeber: Sommergetränke

55 Ratgeber: Fisch

80 La dolce vita

STANDARDS

3 Editorial

6 Rezeptfinder

92 Rätsel/Impressum

98 Vorschau



84

Sehnsuchtsziel Sizilien

Blitzschnell gekocht,
mit Genuss verspeist

36



42

Perfekt erfrischt:
kalte Getränke
für heiße Tage



20 Unwiderstehliches
Gebäck mit Beeren



Alle Rezepte dieser Ausgabe

UNSER MENÜVORSCHLAG FÜR EINEN HERRLICHEN SOMMERTAG

VORSPEISE



58 Gemüse-Parmesan-Omelett
mit Kräuterdip

HAUPTGERICHT



18 Pappardelle mit Gemüestreifen
und Kabeljaufilet

NACHSPEISE



24 Beerenarte mit Limettencurd
und Mascarponecreme

ZWISCHENDURCH *nel mentre*



S. 10 Frittierte Meeresfrüchte



S. 26 Tomaten-Melonen-Salat
mit Parmaschinken



S. 36 Panini mit gegrillten
Portobellopilzen



S. 37 Kalte Wassermelonen-Tomatensuppe mit Crackern



S. 58 Cremige Kräutersuppe
mit Gemüsechips



S. 78 Panino mit Granatapfel,
Putenbrust und Pancetta



S. 78 Panino mit Garnelen,
Mozzarella & Passionsfrucht



S. 78 Panino mit Scamorza,
Paprika, Gurke und Kräutern



S. 95 Auberginenröllchen
mit Pesto

HAUPTGERICHTE *piatto principale*



S. 10 Orecchiette mit Meeresfrüchten



S. 16 Tagliata di manzo mit
Auberginenröllchen



S. 17 Zitronenhähnchen aus
dem Ofen mit Gemüse



S. 17 Fusilli mit Orangen-Tomatensoße und Hähnchen



S. 18 Panzanella mit Tomaten,
Mozzarella und Nektarinen



S. 19 Gnocchipanne mit
Mangold und Salsiccia



S. 27 Pizza bianca mit gegrillter
Zucchini



S. 28 Caprese-Hähnchenbrust
mit Bohnensalat



S. 29 Bunt gefüllte Paprika-
hälften



S. 34 Strozzapreti mit Artischocken und Favabohnen



S. 34 Farfalle und Caponata



S. 34 Vermicelli mit Ofentomaten, Rucola & Feta



S. 38 Leber venezianisch mit
Knoblauch-Kartoffelstampf



S. 39 Couscous-Salat mit Artischocken & Granatapfel



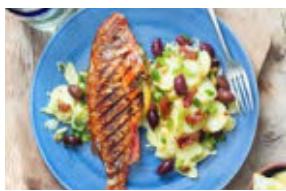
S. 40 Linguine mit Tapenade
und dicken Bohnen



S. 52 Gegrilltes Thunfischsteak mit
Gnocchi-Salat



S. 53 Grünes Risotto mit
Tomaten-Garnelen-Spießen



S. 53 Gegrillte Rotbarbe mit
lauwarmem Kartoffelsalat



S. 54 Spaghetti mit Muscheln
in Gemüse-Weinwedsud



S. 54 Pochierter Wolfsbarsch mit Conchiglie



S. 61 Basilikum-Gnocchi in Käsesoße



S. 66 Nektarinengrillpizza mit Mangold, Taleggio & Pesto



S. 67 Pfirsich-Hähnchenkeulen mit Oliven & Tomaten



S. 70 Raviolisalat mit Mango



S. 71 Ricciolisalat mit Kichererbsen, Zucchini & Salsiccia



S. 72 Grüner Mafaldinesalat



S. 73 Pennesalat mit Nusspesto und Blumenkohl



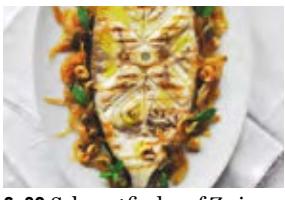
S. 74 Maccheronisalat mit Pancetta und grünen Bohnen



S. 75 Geschichtete Pastasalat-Lasagne



S. 89 Süßes Fleischklößchen mit Mandeln und Zimt



S. 89 Schwertfisch auf Zwiebeln in Malvasia delle Lipari



S. 95 Auberginen mit Thunfisch-Couscous-Füllung



S. 96 Perlgraupenrisotto mit Auberginen



S. 96 Pappardelle mit Auberginesugo und Burrata



NACHSPEISEN & GETRÄNKE
dolce & bevande



S. 11 Zitronen-Pannacotta



S. 22 Waffeltorte mit Grapefruitkompott & Brombeeren



S. 23 Pistazien-Himbeer-Torte



S. 30 Aprikosen-Crumble mit Vanilleeis



S. 31 Himbeer-Shake



S. 41 Aprikosen-Himbeer-Auflauf mit Baiserhaube



S. 44 Alkoholfreie Apfel-Orangen-Bowle mit Rosmarin



S. 44 Maracuja-Amaretto-Eistee



S. 44 Zitronenlimonade mit Lavendelsirup



S. 45 Erdbeer-Campari-Cocktail



S. 45 Himbeer-Brombeer-Drink mit Kokoslikör



S. 45 Bunte Sommerobstbowle mit Weißwein



S. 61 Grüner Smoothie mit Minze



S. 64 Pfirsich-Nektarinencrostata mit Mandelstreuseln



S. 65 Pfirsich-Himbeer-Semifreddo mit süßem Minzpesto



S. 65 Ricotta-Tartelettes mit Nektarinen



S. 90 Cannoli mit Artischockencreme

PLUS: 7 weitere Ideen

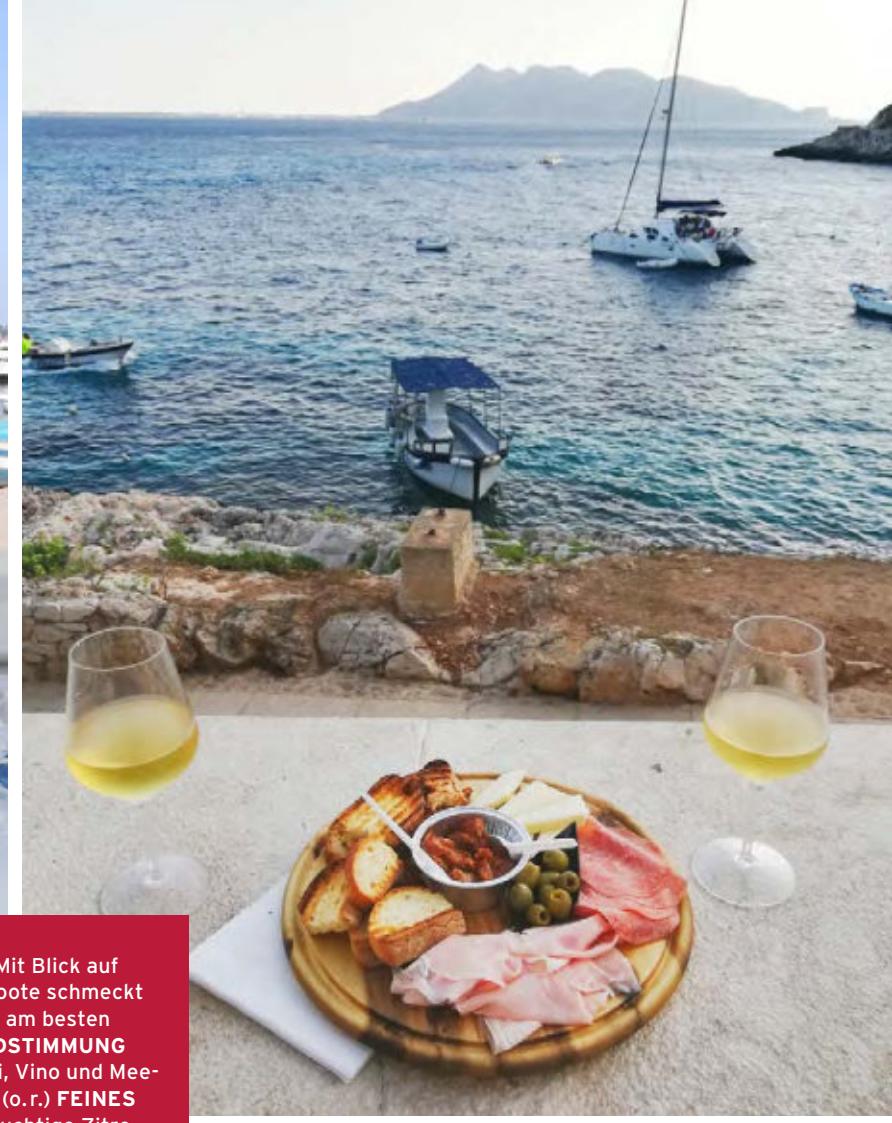
GETRÄNKE-EXTRAS

- S. 46 Cremiger Eiskaffee
- S. 46 Beeriger Milchshake
- S. 46 Ananas-Kiwi-Smoothie

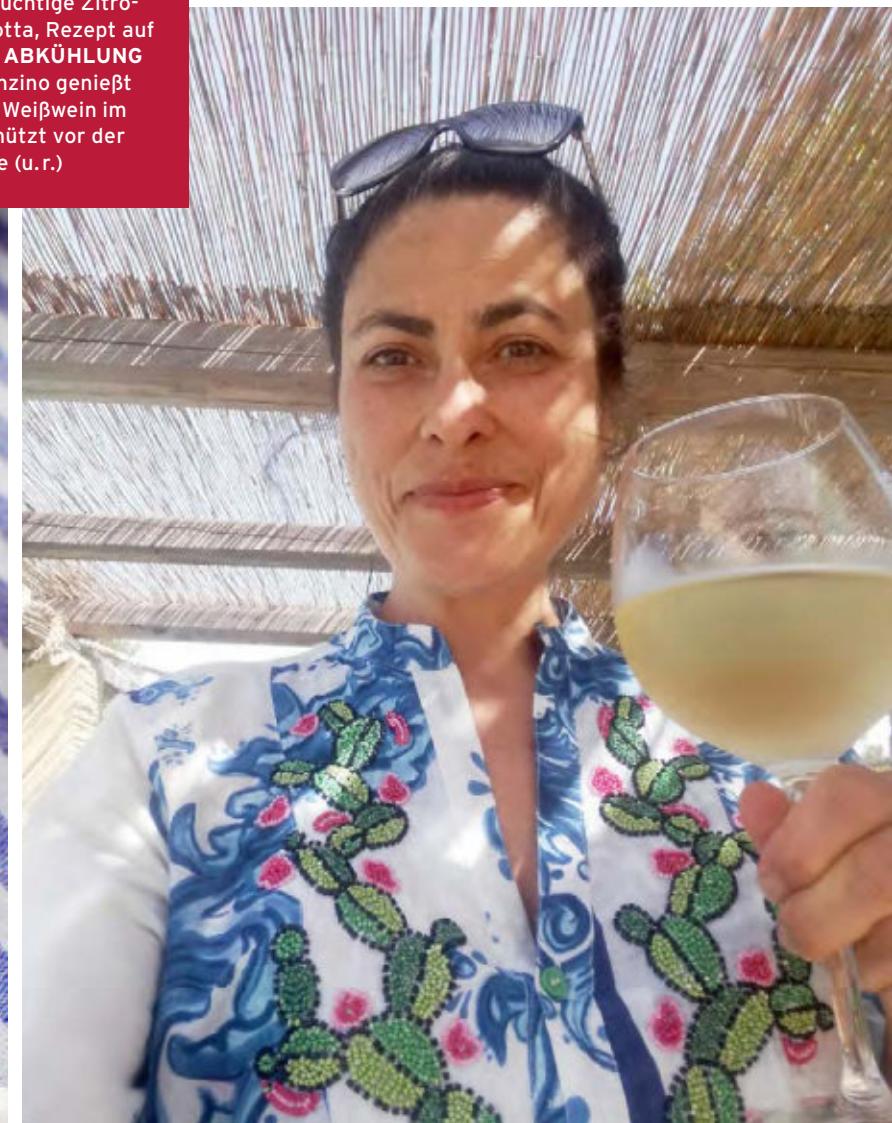
FISCH-EXTRAS

- S. 55 Selbst gemachter Fischfond
- S. 55 Pikanter Kräutermantel
- S. 55 Limetten-Knusperpanade
- S. 55 Rosmarin-Walnusschaube

GUTEN APPETIT!
Buon appetito!



AM HAFEN Mit Blick auf die Fischerboote schmeckt ein Espresso am besten (o.l.). **ABENDSTIMMUNG** mit Antipasti, Vino und Meeressauschen (o.r.) **FEINES DESSERT** Fruchtige Zitronen-Pannacotta, Rezept auf Seite 11 (u.l.) **ABKÜHLUNG** Cettina Vicenzino genießt ihren kühlen Weißwein im Freien, geschützt vor der heißen Sonne (u.r.)





CETTINAS WELT

Alfresco – das Draußengefühl

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

TEXT, REZEPTE & FOTOS | CETTINA VICENZINO

Sommer war und bleibt für mich immer Sonne, Strand und Meer. Und natürlich auch gutes Essen! Aber damit meine ich nicht das Kochen mit Freunden, sondern das Essengehen mit der Familie. Und ob „pranzo“ (Mittagessen) oder „cena“ (Abendessen), eines darf nie dabei fehlen: dieses unbeschwerde Lebensgefühl, das sich nur in einem bestimmten „Raum“ entwickelt, der den Namen „al fresco“ trägt. Draußen! Den warmen Wind spüren, die Meerluft riechen, die Wellen im Hintergrund hören und das Meer in Form von einfachen Fischgerichten schmecken. Das alles gehört für mich immer zusammen, denn das richtige Gefühl beim Essen hat einen genauso hohen Wert wie die Qualität des Essens.

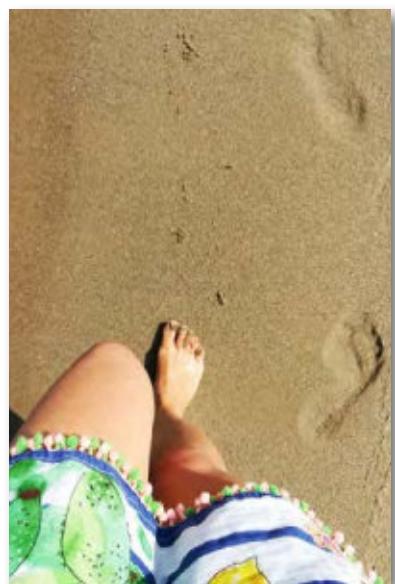
Das gute Leben könnte für mich also so aussehen: am Meer aufwachen, schwimmen gehen, sonnen, Zeit mit Nichtstun und Rumtrödeln verschwenden, sich dann an einem weiß gedeckten Tisch „al fresco“ setzen, das Sonnenlicht beobachten, wie es Brotkorb, Weingläser und Teller mit Schatten verfolgt, sich erst einen Aperitif gönnen und dann das Mittagessen so weit wie möglich in die Länge ziehen. Am Abend dann hört man den Zikaden zu, isst erneut und trinkt besten Wein dazu, erzählt bis in die Dunkelheit hinein, zündet Kerzen an, trinkt zum Abschluss einen Digestiv und entschließt sich dann doch noch zu einem weiteren Mitternachtsgericht unter dem Sternenhimmel, während man über das Leben philosophiert.

Träumen darf man ja. Und eine Zeit lang gab es eine kleine wohlhabende und schrille Gruppe, die diesen Traum tatsächlich so bzw. so ähnlich lebte und sich einen Namen mit ihrem exklusiven Lebensstil machte. Man nannte sie den „Jetset“. Sie kamen überwiegend aus dem Bereich des Entertainments, der Wirtschaft und der Politik, darunter Prominente wie Brigitte Bardot, Gunter Sachs, Gianni Agnelli (Besitzer der Fiat-Werke)



LIEBLINGSPLATZ Hängematte unter Schatten spendenden Palmen (o.) **KLEINE PAUSE** im Sonnenschein, bevor es zum „pranzo al fresco“ mit der Familie geht (l.) **STRANDSPAZIERGANG** Mit den Füßen im warmen Sand kommt im Nu Urlaubsstimmung auf (u.)

mit Ehefrau Marella, Onassis mit Jackie Kennedy oder auch mal mit Maria Callas ... Alles, was als Playboy, Künstler, Schriftsteller, Milliardär oder Hollywoodstar (oder auch nur als Hochstapler) bekannt war, mischte mit. Sie flogen Anfang der 1960er-Jahre von einem angesagten Ort zum nächsten und genossen das Leben in vollen Zügen. Es war die Zeit, in der kleine Hafendorfer in Südeuropa durch sie berühmt wurden. Kleinere Ortschaften an der Riviera, aber auch Portofino und Capri – Italiens Mittelmeerinsel, die immer schon als Treffpunkt des Jetsets galt. Federico Fellini hat dies in seinem berühmten Film „La dolce vita“ 1960 filmisch sehr gut wiedergegeben – mit der ganzen Kritik, die auch dazugehört. Denn zu viel ist eben einfach grundsätzlich zu viel – auch des Guten (Lebens). Gegen ein bisschen „dolce vita“ für daheim spricht aber nichts. Deshalb hier nun ein paar einfache, schnelle Rezepte für das „Dolce-Vita-Al-Fresco-Meer-Gefühl“ von mir für Sie. Für zu Hause, ohne viel Zeitaufwand und ohne, dass Sie ins Flugzeug steigen müssen.





FRITTIERTE MEERESFRÜCHTE

Frittierte Meeresfrüchte

Fritto misto

FÜR 4 PERSONEN

- 800 g Meeresfrüchte und kleine Fische (frisch oder TK), küchenfertig, ggf. aufgetaut
- 150-200 g Mehl (Tipo 00 oder Type 405) reichlich neutrales Pflanzenöl zum Frittieren
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Meeresfrüchte und kleine Fische trocken tupfen. Das Mehl in eine Schüssel geben und

mit Salz und Pfeffer würzen. Meeresfrüchte und Fische portionsweise darin wenden und überschüssiges Mehl abschütteln.

2 Einen Topf zu 2/3 mit Öl füllen. Das Öl erhitzen. Es hat die richtige Temperatur erreicht, wenn an einem Holzkochlöffelstiel kleine Bläschen hochsteigen. Die mehlerten Meeresfrüchte und Fische darin unter gelegentlichem Wenden goldgelb frittieren, dann vorsichtig mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

TIPP: Dazu nach Belieben Zitronenspalten und/oder Remoulade servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



EINSTIMMUNG Unter freiem Himmel startet ein schöner Abend mit einem Aperitif, gutem Essen und Gesprächen

Orecchiette mit Meeresfrüchten

Orecchiette ai frutti di mare

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Orecchiette
- 5 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Beträufeln
- 3 Knoblauchzehen, geschält, in Scheiben
- 500 g Meeresfrüchte (frisch oder TK), küchenfertig, ggf. aufgetaut
- 250 ml trockener Weißwein
- 1 Bund Petersilie, grob gehackt
- etwas Salz und Peperoncino oder frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Orecchiette nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Dann abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. In einer Pfanne mit hohem Rand das Olivenöl erhitzen und den Knoblauch darin goldgelb anbraten. Die Meeresfrüchte dazugeben und einige Minuten bei mittlerer Hitze braten. Mit Weißwein ablöschen, mit Salz und Peperoncino abschmecken und zwei Drittel der Petersilie unterrühren.

2 Die Orecchiette zu den Meeresfrüchten geben. Die Pasta ggf. erneut abschmecken, dann auf Teller verteilen, mit der restlichen Petersilie bestreuen, mit etwas Olivenöl beträufeln und sofort servieren. Dazu unbedingt einen kühlen Weißwein genießen!

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

Zitronen-Pannacotta

Panna cotta al limone

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Sahne**
2 Bio-Zitronen, Schale im Ganzen abgeschält (nicht abgerieben)
50 g Zucker
1 Vanilleschote
2 Blatt Gelatine
4 EL Zitronenmarmelade
4 Baisers
2 Bio-Zitronenscheiben, halbiert
1 EL Pistazienkerne, gehackt
etwas Bio-Zitronenschale, abgerieben

1 Sahne mit den grob abgeschälten Zitronenschalen in ein verschließbares Gefäß geben und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen. Am nächsten Tag die Sahne mitsamt Zitronenschalen und Zucker in einen Topf geben. Die Vanilleschote längs halbieren, das Mark mit einem Messer herauslösen und beides zur Sahne geben. Die Sahnmischung erhitzen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Die Mischung ab und an umrühren und nicht aufkochen lassen, dann vom Herd nehmen und Vanilleschote und Zitronenschalen entfernen.

2 Gelatine nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen, dann ausdrücken und in der noch warmen Sahnemischung auflösen. In 4 Gläser jeweils 1 EL Zitronenmarmelade geben und die Sahnemischung daraufgeben. Die Gläser in den Kühlschrank stellen und die Pannacotta in ca. 5 Stunden erstarrten lassen.

3 In jedes Glas jeweils 1 Baiser geben. Die Pannacotta mit je 1/2 Zitronenscheibe garnieren, mit gehackten Pistazien und Zitronenschale bestreuen und servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten**
zzgl. 13 Stunden Kühlzeit

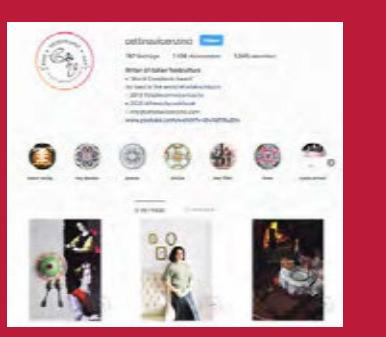
REDAKTIONSTIPP

Besuchen Sie unsere Autorin und Genussexpertin Cettina Vicenzino unbedingt auch auf Instagram ([@cettinavicenzino](#)) und erfahren Sie mehr über die italienische Esskultur!

ZITRONEN-PANNACOTTA



ORECCHIETTE MIT MEERESFRÜCHTEN





ZITRONENHÄHNCHEN aus dem Ofen mit buntem Gemüse

Rezept auf Seite 17



Paprika und Fenchel

Eine Mischung aus bunten Paprikaschoten und Fenchel ist die üppige Gemüsebeilage zum gebackenen Hähnchen und gart einfach eine Weile gemeinsam mit dem Fleisch im Ofen. Das spart Zeit und Abwasch.

Mit buntem Gemüse

SOMMERKÜCHE

Tomaten, Zucchini & Co. sind **die Stars der Saison**. Sonnengereift und aromatisch verfeinern sie Pasta, Gnocchi und mehr. Delizioso!

FOTOS & STYLING | IRA LEONI

Tomaten

In diesem leckeren Pastagericht befindet sich gleich eine doppelte Portion saftiger Tomaten: Sie bilden die Basis des würzigen Sugos, der mit halbierten Kirschtomaten sowie feinen Orangennoten noch aufgepeppt wird. Eine wunderbare Kombination!



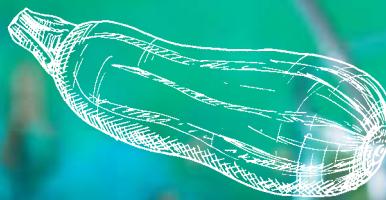
FUSILLI

mit Orangen-Tomatensauce,
Kräuter-Hähnchen und Ricotta salata

Rezept auf Seite 17

Zucchini und Karotten

Die Gemüsesorten werden in lange Streifen gehobelt und nur sehr kurz gedünstet, sodass sie schön knackig bleiben und nicht zu viele ihrer guten Inhaltsstoffe verlieren.
Pastinaken sind eine tolle Ergänzung dazu.



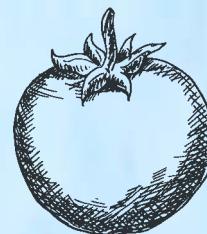
PAPPARDELLE mit Gemüsestreifen und Kabeljaufilet

Rezept auf Seite 18



Pasta mit Fisch

LEICHT & LECKER



PANZANELLA

mit bunten Tomaten,
Mozzarella und Nektarinen

Rezept auf Seite 18



Salatgurke

Herrlich knackig bietet die Gurke im Brotsalat nicht nur eine schöne Frische, sondern mit ihrer Farbe und Textur auch einen tollen Kontrast zu den bunt gemischten Tomaten und der roten Zwiebel. Wer mag, entfernt die Kerne vor der Zubereitung des Salats.

Steak mit Röllchen

ZART & SAFTIG



Tagliata di manzo mit Auberginenröllchen alla saltimbocca

Tagliata di manzo con saltimbocca di melanzane

FÜR 4 PERSONEN

- 4 Entrecotes (à ca. 200 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 roter Peperoncino
- 2 Auberginen
- 250 g Rucola
- 1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Thymian, Basilikum, Dill, Petersilie)
- 100 g Parmesan
- 10-15 Salbeiblätter
- 125 ml natives Olivenöl extra zzgl. 7-8 EL zum Bestreichen und Braten
- 10-15 dünne Parmaschinken-Scheiben
- 2 EL Bio-Zitronensaft
- etwas Salz

1 Den Backofen auf 100 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen. Den Knoblauch schälen und hacken.

Den Peperoncino waschen, trocken tupfen und ebenfalls fein schneiden. Die Auberginen waschen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden, dann mit etwas Salz bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen.

2 Inzwischen den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen hacken. Den Parmesan in grobe Späne hobeln. Die Salbeiblätter waschen und trocken tupfen.

3 Die eingesalzenen Auberginescheiben mit Küchenpapier trocken tupfen und mit 4-5 EL Öl bestreichen. In einer heißen Pfanne portionsweise hellbraun braten, dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Auf jede gebratene Auberginescheibe 1 Scheibe Schinken und 1 Salbeiblatt legen. Alles aufrollen und jeweils mit einem kleinen Holzspieß fixieren. Die Auberginenröllchen zurück in die Pfanne geben und bei kleiner Hitze bis zum Servieren warm halten.

4 3 EL Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Die Entrecotes darin bei großer Hitze von beiden Seiten ca. 2 Minuten scharf anbraten. Das Fleisch auf einen ofenfesten Teller geben und für 12-14 Minuten in den vorgeheizten Ofen stellen, um es ruhen zu lassen.

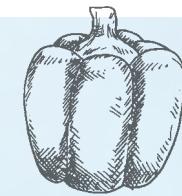
5 In der Zwischenzeit das restliche Öl mit dem Zitronensaft sowie Kräutern, Knoblauch und Peperoncino vermengen. Die gebratenen Entrecotes aus dem Ofen nehmen und in breite Streifen schneiden. Rucola mit den warmen Auberginenröllchen sowie dem Fleisch auf Tellern anrichten. Das Gericht mit den Parmesanspänen bestreuen, mit dem Kräuteröl beträufeln und sofort servieren.

TIPP: Anstelle von Auberginen können Sie für die Röllchen auch Zucchini verwenden. Die Zucchini scheiben müssen vor dem Braten jedoch nicht eingesalzen werden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Zitronenhähnchen aus dem Ofen mit buntem Gemüse

Pollo al limone con verdure colorate



FÜR 4 PERSONEN

- 3 Bio-Zitronen**
- 1 Knoblauchknolle zzgl.
2 Knoblauchzehen**
- 1 Bund Rosmarin**
- 10 EL natives Olivenöl extra**
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver**
- 1 ganzes Hähnchen (ca. 1,2 kg),
küchenfertig**
- 200 ml Geflügelfond**
- 2 Fenchelknollen**
- je 1 rote, gelbe und grüne Paprika-
schote**
- 500 g Kirschtomaten an der Rispe**
- 1 Bund gemischte Kräuter**

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zitronen heiß abwaschen und trocken reiben. 2 Zitronen in Scheiben schneiden, die übrige auspressen. Knoblauchknolle waagerecht halbieren. Die Rosmarinzweige waschen und trocken schütteln.

2 4 EL Olivenöl mit Zitronensaft, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren. Das Hähnchen mit der Mischung einreiben und in eine Auflaufform geben. Knoblauchknolle und Zitronenscheiben dazugeben und den Geflügelfond angießen.

3 Das Hähnchen im vorgeheizten Ofen in 50–60 Minuten goldbraun backen, dabei zwischendurch immer wieder mit dem Bratenfond begießen. Inzwischen den Fenchel waschen, vom Grün und dem harten Strunk befreien und in Spalten schneiden. Paprika-

schoten waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Tomaten mit Grün waschen und trocken tupfen. Das Gemüse ca. 20 Minuten vor Ende der Garzeit des Hähnchens in die Auflaufform geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mitgaren.

4 Für die Kräuterbutter die gemischten Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und fein hacken. Die weiche Butter mit den gehackten Kräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuterbutter bis zum Servieren kalt stellen. Inzwischen Ciabatta in Scheiben schneiden. Übrige 2 Knoblauchzehen schälen, pressen und mit dem restlichen Öl verrühren. Die Ciabattasscheiben mit dem Knoblauchöl bestreichen und in einer heißen Pfanne portionsweise goldbraun anrösten.

5 Das Zitronenhähnchen aus dem Ofen nehmen und mit dem Gemüse, dem Knoblauchbrot und der Kräuterbutter servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 110 Minuten

Fusilli mit Orangen-Tomatensauce, Kräuter-Hähnchen und Ricotta salata

Fusilli al sugo di pomodoro e arance, pollo alle erbe e ricotta salata



FÜR 4 PERSONEN

- 1 kg Tomaten**
- 2 Knoblauchzehen**
- 2 Zwiebeln**
- 1 Peperoncino**
- 1 Bio-Orange**
- 5 Stiele Oregano**
- 7 EL natives Olivenöl extra**
- 150 g grüne Oliven, entsteint**
- 200 g Kirschtomaten**
- 200 g Ricotta salata**
- 400 g Fusilli**
- 400 g Hähnchenbrustfilet, gewürfelt**

- 1 Bund gemischte Kräuter, gehackt**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Tomaten waschen und die Haut kreuzweise einschneiden. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, 5 Minuten ziehen lassen, aus dem Wasser heben und in eine Schüssel mit Eiswasser geben. Dann herausnehmen, häuten, halbieren, vom Stielansatz befreien und grob würfeln. Knoblauch und Zwiebeln schälen. Knoblauch fein würfeln, Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Den Peperoncino waschen und in Ringe schneiden. Die Orange heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale in Zesten abschälen, den Saft auspressen. Oregano waschen und trocken schütteln, die Blättchen hacken.

2 5 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Peperoncino darin kurz andünsten. Alles mit Orangensaft ablöschen, diesen etwas einkochen lassen. Tomaten,

Oregano und die Hälfte der Orangenzesten dazugeben. Die Soße salzen, pfeffern und 20–25 Minuten köcheln lassen. Die Oliven in Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten halbieren. Den Ricotta salata zerbröckeln.

3 Fusilli nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hähnchenwürfel darin rundherum goldbraun braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Oliven und Kirschtomaten in den Tomatensugo geben und diesen offen weitere 3–4 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fusilli abgießen und tropfnass mit dem Tomatensugo vermengen. Die gebratenen Hähnchenwürfel in den gehackten Kräutern wälzen. Die Pasta mit den Kräuter-Hähnchenwürfeln auf Teller verteilen, mit Ricotta salata sowie den übrigen Orangenzesten bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Pappardelle mit Gemüestreifen und Kabeljaufilet

Pappardelle con verdure e merluzzo



FÜR 4 PERSONEN

- 2 kleine Zucchini**
- 4 Karotten**
- 2 Pastinaken**
- 3 Knoblauchzehen**
- 1 Zwiebel**
- 60 g Kapern in Lake (Glas)**
- 1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Oregano, Basilikum)**
- 400 g Pappardelle**
- 90 ml natives Olivenöl extra**
- 1 EL Butter**
- 4-5 EL Mehl**
- 4 Stücke Kabeljaufilet (à ca. 200 g, ohne Haut)**

- 2 EL Bio-Zitronensaft**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Zucchini waschen. Karotten und Pastinaken schälen. Das Gemüse von den Enden befreien und mit dem Sparschäler in breite Streifen hobeln. 1 Knoblauchzehe und die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Kapern abtropfen lassen. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken.

2 Die Pappardelle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. In der Zwischenzeit 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin kurz andünsten. Pastinaken- und Karottenstreifen dazugeben und 3-4 Minuten mitdünsten. Die Zucchinistreifen dazugeben und ebenfalls kurz mitdünsten. Butter und Kapern dazugeben, alles salzen und pfeffern.

3 In einer weiteren Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Das Mehl auf einen flachen Teller geben,

mit Salz sowie Pfeffer würzen und die Kabeljaufiletstücke darin wenden. Überschüssiges Mehl vorsichtig abklopfen. Den Fisch in der Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in 3-4 Minuten goldbraun braten.

4 Übrige Knoblauchzehen schälen, hacken und in einer Schüssel mit den gehackten Kräutern, dem restlichen Öl, dem Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer verquirlen.

5 Die Pappardelle abgießen und tropfnass mit den Gemüestreifen vermengen. Die Pasta auf Tellern anrichten. Je 1 Stück gebrauten Kabeljau daraufsetzen. Das Gericht mit dem Kräuteröl beträufeln und servieren.

TIPP: Für eine noch kohlenhydratärmere Variante können Sie die Pappardelle auch gänzlich durch Gemüestreifen ersetzen. Neben Zucchini, Karotten und Pastinaken bieten sich beispielsweise auch unterschiedliche Betensorten oder Sellerie an.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

**TITEL-
REZEPT**

Panzanella mit bunten Tomaten, Mozzarella und Nektarinen

Panzanella con pomodori misti, mozzarella e pesche noci



FÜR 4 PERSONEN

- 75 g Pinienkerne**
- 1 Ciabatta**
- 8-9 EL natives Olivenöl extra**
- 1 rote Zwiebel**
- 1 Bund Basilikum**
- 1 kg bunte Tomaten (z.B. Ochsengerz-, Roma-, Kirschtomaten, gelbe, grüne, dunkle Tomaten)**
- 1 Salatgurke**
- 2 Nektarinen**
- 250 g Mini-Mozzarellakugeln**
- 4 EL heller Balsamicoessig**

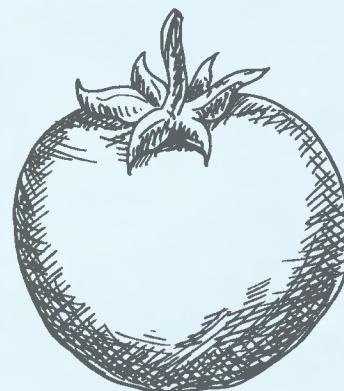
- 1-2 TL Aprikosenkonfitüre**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Das Ciabatta in Würfel schneiden. 4-5 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Das Brot darin rundherum goldbraun rösten, dann aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen.

2 In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und nach Belieben in Scheiben, Spalten oder andere mundgerechte Stücke schneiden. Salatgurke waschen, der Länge nach vierteln und in Stücke schneiden. Die Nektarinen waschen, entsteinen und in Spalten schneiden. Mini-Mozzarellakugeln gut abtropfen lassen.

3 In einer Schüssel das restliche Olivenöl mit Balsamicoessig, Konfitüre, etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Tomaten, Brotwürfel, Pinienkerne, Zwiebel, Gurke, Nektarinen und Mozzarella auf einer Platte anrichten. Den Salat mit Basilikumblättchen garnieren, mit dem Dressing beträufeln und sofort servieren.

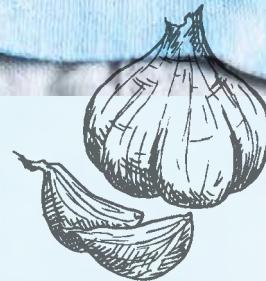
♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten





Gnocchi mit Mangold

BUNT & WÜRZIG



Gnocchipfanne mit Mangold und Salsicce

Gnocchi in padella con bieta e salsiccia

FÜR 4 PERSONEN

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln**
- 1 Ei
- 200 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 600 g buntstieliger Mangold**
- 300 g Salsicce**
- 4 EL natives Olivenöl extra**
- 250 g Mini-Mozzarellakugeln**
- 1 roter Peperoncino
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Kartoffeln waschen und ungeschält in kaltem Wasser aufsetzen, aufkochen und die Kartoffeln in 25–30 Minuten garen. Die Kartoffeln dann abgießen, abschrecken und kurz abkühlen lassen, anschließend pellen und noch warm durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.

2 Das Ei und 1 TL Salz unter die Kartoffelmasse rühren, dann nach und nach mit den Händen das Mehl einarbeiten, bis ein weicher, geschmeidiger Teig entstanden ist. Den Teig nicht zu lange kneten, sonst wird er klebrig. Den Gnocchiteig dann in kleinere Portionen teilen und aus jeder Portion eine Rolle (\varnothing 1,5 cm) formen. Die Rollen in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Die Teigstücke leicht bemehlen und über einen Gabelrücken rollen. Den gesamten Teig auf diese Weise zu Gnocchi verarbeiten.

3 Die Gnocchi in reichlich siedendem Salzwasser gar ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, dann mit einer Schaumkelle herausheben und gut abtropfen lassen.

4 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Mangold waschen, trocken tupfen und die Blätter von den Stielen lösen. Die Blätter in mundgerechte Stücke, die Stiele in dünne Streifen schneiden.

5 Das Brät der Salsicce aus der Pelle lösen und in Stücke teilen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln darin andünsten. Salsicce dazugeben und kurz mitbraten. Abgetropfte Gnocchi ebenfalls dazugeben und anbraten. Schließlich Mangoldstiele und -blätter portionsweise dazugeben und unter Wenden zusammenfallen lassen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Die Mozzarellakugeln abtropfen lassen und halbieren. Den Peperoncino waschen, nach Belieben entkernen und in feine Ringe schneiden. Die Gnocchi-Mangold-Salsiccia-Mischung auf Teller verteilen. Das Gericht mit Mozzarella und Peperoncini ringen garnieren und sofort servieren.

TIPP: Anstelle von Mangold können Sie auch anderes Blattgemüse verwenden. Spinat bietet sich zum Beispiel sehr gut an.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten

Zauberhaftes Gebäck ECHT BEERIG!

Diese Tarten und Torten mit süßen Beeren sind einfach unwiderstehlich. **Lassen Sie sich verzücken!**

FOTOS & STYLING | IRA LEONI



BEERENTARTE mit Limettencurd und Mascarponecreme

Rezept auf Seite 24



Süßsäuerlich

Süße Beeren wie Himbeeren und Blaubeeren vertragen sich gut mit sauren Gegenspielern. Bei dieser Tarte übernimmt der Limettencurd diesen Part - herrlich ausgewogen!



Johannisbeer-Marzipan-Tartelettes

Tartellette di ribes e marzapane

FÜR 6 STÜCK (Ø A 10 CM)

FÜR DEN TEIG

- 180 g Dinkelmehl Type 630 zzgl.
etwas mehr zum Verarbeiten
- 120 g kalte Butter in Stückchen zzgl.
etwas mehr zum Fetten
- 1 Eigelb
- 1 Prise Salz
- 50 g Puderzucker

FÜR DEN BELAG

- 200 g Quark
- 200 g Schmand
- 60 g Zucker
- 2 Eier
- 100 g Marzipanrohmasse
- 120 g Johannisbeeren

AUSSERDEM

- 25 g Mandelblättchen
- etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Mehl mit Butter, Eigelb, Salz und Puderzucker in einer Schüssel zu einem Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 60 Minuten kalt stellen.

2 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 6 Tartelettförmchen (Ø 10 cm) mit etwas Butter fetten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und die Förmchen an Boden und Rand damit auskleiden. Den Teig am Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen.

3 Für den Belag den Quark mit Schmand, Zucker und Eiern verrühren. Marzipan raspeln und unterrühren. Die Masse auf die 6 Förmchen verteilen. Die Johannisbeeren waschen und trocken tupfen, dann von den Rispen zupfen und auf der Creme verteilen. Alles mit Mandelblättchen bestreuen.

4 Die Tartelettes im vorgeheizten Ofen in ca. 35 Minuten goldgelb backen. Mit Alufolie abdecken, sollten sie drohen, zu dunkel zu werden. Die Tartelettes vor dem Servieren mit etwas Puderzucker bestäuben.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten
zzgl. 60 Minuten Kühlzeit

Waffeltorte mit Grapefruitkompott, weißer Schokoladencreme und Brombeeren

Torta di cialde con composta di pompelmo, crema di cioccolato bianco e more

FÜR 1 TORTE (Ø CA. 17 CM)

FÜR DIE WAFFELN

- 50 g Walnusskerne
- 3 EL Zucker
- 125 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 75 g brauner Zucker
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 250 g Mehl
- 1/2 TL Backpulver
- 100 g Sahne
- 110 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

FÜR DAS KOMPOTT

- 3 Bio-Grapefruits
- 3 EL Zucker
- 1/2 Vanilleschote (ausgelöstes Mark)

FÜR DIE CREME

- 100 g weiße Schokolade
- 150 g Sahne
- 1 Pck. Sahnefestiger
- 200 g Doppelrahmfrischkäse
- 50 g Puderzucker

AUSSERDEM

- 250 g Brombeeren zzgl. einige mehr zum Garnieren
- etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Die Brombeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Einige zum Garnieren auf einen Teller legen und bis zur Verwendung im Tiefkühlschrank gefrieren lassen.

2 Für die Waffeln die Walnüsse in einer Pfanne mit 3 EL Zucker und 2 EL Wasser karamellisieren. Auf Backpapier geben und auskühlen lassen, dann grob zerbröckeln. Butter, brauen Zucker und Salz schaumig schlagen, die Eier einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver vermischen und unterrühren, dann Sahne und Mineralwasser unterrühren. Karamellisierte Nüsse unterheben. Aus dem Teig im leicht gefetteten Waffeleisen nacheinander 6–7 Waffeln backen, diese auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

3 Für das Kompott die Grapefruits filetieren. Die Filets mit Zucker und Vanillemark in einen Topf geben und aufkochen. Die Mischung bei mittlerer Hitze in ca. 15 Minuten einkochen lassen, dann auskühlen lassen.

4 Für die Füllung die weiße Schokolade grob hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Sahne steif schlagen, dabei den Sahnefestiger einrieseln lassen. Sahne kalt stellen. Frischkäse und Puderzucker cremig rühren. Die geschmolzene, leicht abgekühlte weiße Schokolade unterrühren, dann die geschlagene Sahne unterheben. Die Creme kalt stellen.

5 1 Waffel auf eine Tortenplatte legen und mit etwas Grapefruitkompott bestreichen. Ein paar Brombeeren darauflegen und etwas Schokoladencreme darauf verstreichen. Mit dem Schichten auf diese Weise fortfahren. Mit 1 Klecks Creme abschließen. Die Waffeltorte mit den geeisten Brombeeren garnieren, dann mit etwas Puderzucker bestäuben und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden





Pistazien-Himbeer-Torte

Torta di pistacchi e lamponi

FÜR 1 TORTE (Ø 22 CM)

FÜR DEN TEIG

- 4 Eier
- 150 g Zucker
- 150 g Mehl
- 2 Bio-Zitronen (abgeriebene Schale)
- 50 g gemahlene Mandeln
- 2 TL Backpulver

FÜR DIE FÜLLUNG

- 50 g Pistazienkerne
- 600 g Sahne
- 80 g Zucker
- 375 g Mascarpone
- 30 g Sofortgelatine
- 300 g Himbeeren

AUSSERDEM

- 40 g Zucker
- 50 g Pistazienkerne
- 150 g Himbeeren zum Garnieren



1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Springform (Ø 22 cm) am Boden mit Backpapier auslegen. Für den Teig die Eier in einer Schüssel 1 Minute schaumig schlagen. Den Zucker unter Rühren einrieseln lassen und die Masse weitere 2 Minuten cremig aufschlagen.

2 Mehl mit Zitronenschale, Mandeln und Backpulver vermischen und den Mix kurz unter die Eimasse heben. Den Teig in die vorbereitete Form geben, glatt streichen und ca. 30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen, aus der Form lösen, auf ein mit Backpapier belegtes Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen.

3 Für die Füllung die Pistazien grob hacken. Sahne mit Zucker steif schlagen. Mascarpone und Sofortgelatine kurz mit dem Handrührgerät glatt rühren. Die Pistazien unter-

rühren, dann Sahne und zum Schluss 300 g Himbeeren unter die Creme heben.

4 Den Kuchen zweimal waagerecht durchschneiden. Den unteren Boden auf eine Tortenplatte legen und mit 1/3 der Himbeercreme bestreichen. Einen weiteren Boden auflegen und die Hälfte der übrigen Creme darauf verstreichen. Den letzten Boden auflegen und die restliche Creme darauf verstreichen. Die Torte 2 Stunden kalt stellen.

5 Den Zucker in einer Pfanne hellgoldgelb karamellisieren und die Pistazien unterrühren. Die Mischung auf ein gefettetes Stück Alufolie geben (Vorsicht heiß!), etwas verteilen und auskühlen lassen. Die Pistazien-Himbeer-Torte mit den zerbröckelten karamellisierten Pistazien und den übrigen Himbeeren garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten
zzgl. 2 Stunden Kühlzeit

Beerentarte mit Limettencurd und Mascarponecreme

Tarte ai frutti di bosco con curd al lime e crema di mascarpone



FÜR 1 TARTE (Ø 22 CM)

FÜR DEN TEIG

- 160 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 4 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 80 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 1 Eigelb
- einige getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken

FÜR DEN LIMETTENCURD

- 2 Bio-Limetten
- 85 g Zucker
- 1 Ei
- 60 g kalte Butter in Stückchen

AUSSERDEM

- 500 g Mascarpone
- 100 g Joghurt
- 1 Bio-Limette

- 500 g gemischte Beeren (Brombeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Blaubeeren, Stachelbeeren)
1 EL brauner Zucker
etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Für den Teig Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen. Kalte Butter und Eigelb dazugeben und alles rasch zu einem glatten Teig verarbeiten. Ggf. esslöffelweise eiskaltes Wasser dazugeben, damit die Zutaten zusammenhalten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 60 Minuten kalt stellen.

2 Inzwischen für den Curd 2 Limetten heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. Limettenschale, -saft, Zucker und Ei in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät über einem heißen Wasserbad schaumig schlagen, bis die Masse hell und dick ist. Dabei darauf achten, dass die Masse nicht zu heiß wird, damit sie nicht gerinnt. Die Creme vom Wasserbad nehmen und die kalte Butter mit dem Handrührgerät darunter schlagen. Limettencurd kalt stellen.

3 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Tarteform (Ø 22 cm) mit etwas Butter fetten und mit Mehl ausstäuben. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 4 mm dick rund ausrollen.

Die Tarteform an Boden und Rand damit auskleiden. Den Teig 10 Minuten kalt stellen.

4 Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, mehrfach mit einer Gabel einstechen und mit einem Bogen Backpapier belegen. Mit Hülsenfrüchten beschweren und den Teig 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, dann Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen und den Boden in weiteren 5–7 Minuten goldgelb backen. Den Boden aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen.

5 Den ausgekühlten Boden vorsichtig aus der Backform lösen, auf eine Tortenplatte setzen und mit dem Limettencurd bestreichen. Mascarpone und Joghurt glatt rühren. Die Creme auf dem Limettencurd verstreichen und die Tarte 2 Stunden kalt stellen.

6 1 Limette heiß abwaschen und trocken tupfen. Die Schale in Zesten abschälen, von 1 Hälfte den Saft auspressen. Die Beeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Beeren, Limettenschale, -saft und brauen Zucker in einer Schüssel vorsichtig vermischen. Die Beerenmischung auf der Tarte anrichten, diese dann mit etwas Puderzucker bestäuben und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden
zzgl. ca. 3 Stunden Kühlzeit



SUPERFOOD BEEREN

Klein, aber oho: Beeren strotzen vor gesunden Inhaltsstoffen. Neben Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen punkten sie mit vielen sekundären Pflanzenstoffen. So schützen Beeren die Zellen, stärken die Abwehrkräfte und wirken entzündungshemmend. Um die volle Portion der guten Inhaltsstoffe zu bekommen, sollten Sie Beeren möglichst frisch verzehren, im Idealfall frisch vom Strauch. **Beim Einkauf** sollten Sie darauf achten, dass sich in der Portionschale keine mit Schimmel befallenen Exemplare befinden, denn dieser greift leicht auf die anderen Beeren über. Für eine gesunde, sommerliche Erfrischung für zwischendurch Blaubeeren, Himbeeren oder Brombeeren einzeln in Naturjoghurt tauchen und auf einem Teller liegend einfrieren. Sobald die Joghurt-Beeren gefroren sind, können sie in einen Gefrierbeutel gegeben und platzsparender eingefroren werden. Perfekt, wenn Sie auf der Suche nach einer kalorienarmen Eisalternative sind!





CAFFÈ – italienisches Lebensgefühl für zu Hause

In wohl keinem anderen Land der Welt sind soziales Miteinander und Tradition so sehr mit Caffè verbunden wie in Italien. Erleben auch Sie die Faszination eines guten Caffè – tipico e italiano!

Jede italienische Rösterei – und davon gibt es über 1.300 – kreiert ihre eigenen Blends, und die Unterschiede zu deutschen Mischungen ergeben sich hauptsächlich durch ihren meist höheren Anteil an Robusta-Bohnen sowie ihre längere und heißere Röstung. Als Faustregel gilt: Je weiter südlich man fährt, desto dunkler werden die Bohnen geröstet – entsprechend kräftiger schmeckt der Caffè. Grundsätzlich lassen sich alle Caffè-Bohnen mit jeder vollautomatischen Espressomaschine oder einer Siebträgermaschine zubereiten, doch Geschmäcker sind bekanntlich verschieden. So schwärmen Espresso-Fans von intensiveren Mischungen, während Liebhaber eines Caffè lungo eher mildere Blends bevorzugen. Dem Hobby-Barista bleibt also nichts anderes übrig, als unterschiedliche Sorten zu probieren, um die Lieblingsmischung zu finden. Oder aber Sie fragen den Barista Ihrer Segafredo EspressoBar, ob er Ihnen eine Packung seiner Bohnen für daheim verkauft.

Wenn Sie auch zu Hause oder im Homeoffice einen perfekten Espresso, Cappuccino oder Caffè Crema mit Familie und Geschäftspartnern genießen wollen, gönnen Sie sich am besten eine hochwertige italienische Caffè-Mischung und widmen Sie Ihrer Espressomaschine mit regelmäßiger Reinigung und Entkalkung etwas Zeit. So können Sie die Sehnsucht nach Italien und die Wochen bis zum nächsten Italienurlaub etwas überbrücken und sich italienisches Lebensgefühl nach Hause holen. Im Onlineshop des italienischen Traditionsrösters finden Sie über 20 verschiedene Mischungen, darunter auch entkoffinierte sowie Bio- und Fair-Trade-Caffè, in ganzen Bohnen oder gemahlen für die Caffettiera. Neu sind die drei Sorten der „Caffè Crema“-Linie: der kräftige „Caffè Crema Gustoso“ –

optimal für Espresso- und Cappuccino-Liebhaber –, der ausgewogene „Caffè Crema Classico“ – kreiert für Cappuccino- und Caffè Crema-Fans – und der samtige „Caffè Crema Dolce“ – ideal für alle, die einen milderen Geschmack vorziehen. Erhältlich im Einzelhandel und unter www.segafredoshop.de

Nur einen Klick von Italien entfernt

Gutschein-Code
für So istt Italien-Leser

Soisst2020

Eine Packung Caffè Crema
Classico Gustoso 1000g Bohne
GRATIS

ab 50 € Einkaufswert im
www.segafredoshop.de

Gutscheincode am Ende des
Bestellprozesses eingeben.

Aktion gültig bis 31.08.2020



FRISCH AUFGETISCHT

Was bringt die Saison?

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

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

TOMATEN-MELONEN-SALAT mit Parmaschinken

Insalata di melone, pomodori e prosciutto di Parma

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Cantaloupe-Melone
- 300 g Kirschtomaten
- 1/2 Bund Basilikum
- 8 dünne Parmaschinken-Scheiben
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 3 EL heller Balsamicoessig
- 1/2 TL flüssiger Honig
- 250 g Ricotta
- 150 g Naturjoghurt
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Melone halbieren und entkernen. Mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln aus dem Fruchtfleisch schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Den Schinken in grobe Stücke zupfen.

2 Öl, Essig und Honig verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Ricotta und Joghurt verrühren und in Gläser geben, Melone, Tomaten, Basilikum und Schinken einschichten. Den Salat mit Dressing beträufeln, mit Pfeffer bestreuen und servieren.

TIPP: Der Salat eignet sich auch gut zum Mitnehmen. Das Dressing erst vorm Servieren darübergeben.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
20 Minuten



CANTALOUPE-MELONE *Melone cantalupo*

Charakteristisch für die Cantaloupe-Melone ist die netzartige, beige-braune Schale und ein orangefarbenes Fruchtfleisch. Ihren Namen verdankt sie der italienischen Stadt Cantalupo, wo sie um 1700 erstmals angepflanzt wurde. Das Fruchtfleisch ist fest und schmeckt süß und aromatisch, es eignet sich aber auch gut für herzhafte Speisen. Reife Früchte erkennt man an einem feinen Duft und an einer möglichst gleichmäßig gefärbten Schale.



Fotos: Getty Images/Stock (Getty Images Plus/plus974 (1), Banchay/970 (1), Quantphot (1); iStockphoto/eyewave (1))

ZUCCHINI Zucchini

Zucchini zählen zu den Kürbisgewächsen und können bis zu einem Meter groß werden. Ihre Schale ist glatt und prall, das Fruchtfleisch weich und saftig. Der in Zucchini enthaltene Bitterstoff Cucurbitacin kann für Übelkeit sorgen, daher sollten Sie die Enden, in denen der Bitterstoff am höchsten konzentriert ist, stets großzügig abschneiden. Die Schale der Zucchini ist gesund, steckt voller Vitamine und sollte unbedingt mitgegessen werden.



PIZZA BIANCA mit gegrillter Zucchini

Pizza bianca con zucchine grigliate

FÜR 4 PERSONEN

1/2 Würfel Hefe

1 Prise Zucker

500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten

6 EL natives Olivenöl extra

2 mittelgroße Zucchini

250 g Kirschtomaten

4 Stiele Basilikum

300 g Crème fraîche

200 g geriebener Mozzarella

2 TL getrockneter Oregano

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Hefe mit dem Zucker in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl und 1 TL Salz vermischen, die Hefemischung und 3 EL Öl dazugeben. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Diesen mit einem Küchentuch abdecken und 45 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 In der Zwischenzeit die Zucchini waschen und der Länge nach in Scheiben schneiden. Das restliche Öl in einer Grillpfanne erhitzen. Die Zucchinischeiben darin portionsweise von beiden Seiten grillen. Die Tomaten waschen und halbieren. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Crème fraîche mit 75 g Mozzarella verrühren. Die Mischung salzen und pfeffern.

3 Den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig in 4 gleich große Portionen teilen und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche jeweils rund ausrollen. Die Teigfladen gleichmäßig mit dem Crème-fraîche-Mix bestreichen, mit dem übrigen Mozzarella bestreuen, mit Tomaten, Zucchini und Basilikum belegen und mit dem Oregano bestreuen. Die Pizzen im vorgeheizten Ofen nacheinander in 12–15 Minuten goldbraun und knusprig backen, heiß servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT

2 Stunden

CAPRESE-HÄHNCHENBRUST mit Bohnensalat

Insalata di fagiolini con petto di pollo alla caprese

FÜR 4 PERSONEN

- 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 180 g)
6 EL natives Olivenöl extra
250 g Tomaten
200 g Mozzarella
1/2 Bund Basilikum
150 g Fontina
200 g Sahne
500 g grüne Bohnen
1 Zwiebel
6 EL heller Balsamicoessig
1 TL Zucker
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Das Fleisch salzen und pfeffern. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin ca. 5 Minuten anbraten. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Tomaten waschen, halbieren und vom Stielansatz befreien, dann würfeln. Mozzarella abtropfen lassen und würfeln. Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und die Hälfte hacken. Tomaten, Mozzarella und das gehackte Basilikum vermischen.

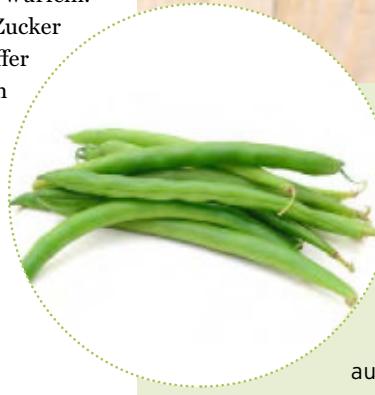
2 Den Fontina würfeln. Sahne und die Hälfte des Käses in einem kleinen Topf erwärmen, die Soße salzen und pfeffern. Das Fleisch in eine Auflaufform legen. Die Soße darübergeben und den Tomaten-Mix auf dem Fleisch verteilen. Alles 20 Minuten im vorgeheizten Ofen garen. Übrigen Käse darüberstreuen, alles ca. 10 Minuten überbacken.

3 Inzwischen die Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser 10 Minuten garen. Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Übriges Öl, Essig, 2 EL Wasser und Zucker verquirilen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Bohnen abgießen, abtropfen lassen und mit Zwiebel und Dressing vermengen. Den Salat durchziehen lassen, mit gratiniertem Hähnchen und übrigem Basilikum servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
75 Minuten



Fotos: Franko Antoliz (1); Binh Thanh Bui/Shutterstock.com (1); Getty Images/stockphoto (1); Chicago Stock Studio/Shutterstock.com (1)



BOHNEN *Fagiolini*

Grüne Bohnen nennt man auch Stangen- oder Buschbohnen. Sie sind eine tolle Quelle für Ballaststoffe und Vitamin C und B. Roh dürfen sie nicht verspeist werden, denn sie enthalten das giftige Phasin, das durchs Kochen aber vollständig zerstört wird. Beim Kauf sollten die Bohnen eine glänzende, pralle Oberfläche aufweisen und sich fest und nicht zu biegsam anfühlen. In einer gut verschlossenen Dose halten sie sich im Kühlschrank etwa zwei Tage lang.



PAPRIKA *Peperone*

Ob grün, gelb oder rot, es handelt sich um die gleiche Frucht, denn die Farben zeigen nur einen unterschiedlichen Reifegrad. Grüne Paprikaschoten sind noch unreif geerntet und schmecken daher bitterer. Rote Exemplare sind reif und schmecken süß und aromatisch. Die Schale einer frischen Frucht ist prall und glänzend, der Körper schön fest. Paprika enthält viel Zink, Kalzium und Magnesium, die roten Früchte zudem noch Vitamin C.



BUNT GEFÜLLTE PAPRIKAHÄLFTEN

Peperoni ripieni

FÜR 4 PERSONEN

- 200 g Langkornreis
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Peperoncino
- 4 Paprikaschoten in unterschiedlichen Farben
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 300 g Rinderhack
- 100 g Mais (Dose), abgetropft
- 4 Stiele Petersilie
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Reis nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Peperoncino waschen und ebenfalls in Ringe schneiden. Paprikaschoten waschen, längs halbieren und entkernen.

2 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin goldbraun und krümelig braten. Frühlingszwiebeln und Peperoncino dazugeben und kurz mitbraten. Mais und gekochten Reis dazugeben, alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Paprikahälften in eine Auflaufform setzen, mit der Reis-Hack-Mischung füllen und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Die gefüllten Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen, mit Petersilie garnieren und servieren.

TIPP: Dazu können Sie ganz nach Belieben einen cremigen Kräuterdip auf Quark- oder Joghurthbasis oder eine pikante Tomatensoße reichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
60 Minuten

APRIKOSEN-CRUMBLE mit Vanilleeis

Crumble di albicocche con gelato alla vaniglia

FÜR 4 PERSONEN

650 g Aprikosen
150 g Zucker
100 ml Weißwein
150 g Mehl
100 g weiche Butter
1 Prise Salz
1 TL Zimtpulver
80 g Mandelblättchen
4 Kugeln Vanilleeis

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Aprikosen waschen, entsteinen und in Spalten schneiden. 100 g Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Die Aprikosen dazugeben, vorsichtig mit dem Weißwein ablöschen und unter Rühren weitererhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Mischung in eine Auflaufform geben.

2 Mehl mit restlichem Zucker, Butter, Salz und Zimt in einer Schüssel rasch zu Streuseln verkneten. Die Mandelblättchen dazugeben und untermengen. Den Streusel-Mix über die Aprikosen streuen und alles im vorgeheizten Ofen 30–35 Minuten backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Den Crumble aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann mit Vanilleeis servieren.

TIPP: Anstelle von Vanilleeis können Sie auch eine Mascarponecreme mit Zimt dazu reichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
55 Minuten



APRIKOSEN *Albicocche*

Das leckere Steinobst schmeckt nicht nur pur und in Desserts gut, es bietet auch eine schöne süße Note in deftigen Schmorgerichten. Aprikosen haben eine samtige Haut, die beim Einkauf prall sein sollte. Das Fruchtfleisch sollte fest sein, aber bei leichtem Druck sanft nachgeben. Für Konfitüren eignen sich vor allem sehr reife Früchte gut, denn diese enthalten viel Zucker und Geschmack. Im Kühlschrank bleiben die Früchte etwa zwei Tage frisch.



HIMBEEREN *Lamponi*

Die köstlichen und zarten Beeren sind nicht sehr lange haltbar, denn sie werden schnell vom Eigengewicht zerdrückt. Am besten verarbeitet man sie direkt oder friert sie ein. Das Einfrieren zerstört zwar auch die Struktur, erhält aber Aroma und Inhaltsstoffe. Reife Beeren erkennt man an der tiefroten Farbe und einem fruchtigen Duft. Außerdem sollten sie prall und nicht matschig aussehen. Pur und in Nachspeisen schmecken sie wunderbar!



HIMBEER-SHAKE

Frullato di lamponi

FÜR CA. 4 GLÄSER (À 300 ML)

500 g Himbeeren
60 g Haselnusskerne
1 l kalte Milch
80 g flüssiger Honig
etwas kohlensäurehaltiges Mineralwasser, gut gekühlt, nach Belieben

1 Himbeeren verlesen, vorsichtig waschen und trocken tupfen. Haselnüsse in einem leistungsstarken Mixer zerkleinern. Die Himbeeren dazugeben und kurz mixen.

2 Kalte Milch sowie Honig dazugeben und alles fein pürieren. Den Himbeer-Shake in 4 Gläser verteilen, nach Belieben mit etwas kaltem Mineralwasser auffüllen.

TIPP: Für eine leichte Säure und eine cremige Konsistenz geben Sie noch 3–4 EL Naturjoghurt dazu. Wer den Himbeer-Shake zum Frühstück genießen möchte, kann zusätzlich ein paar Haferflocken untermischen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
10 Minuten

SKINNY PASTA

Abnehmen mit Nudeln? Gar kein Problem,
wenn man **Zutaten geschickt wählt**
und klug kombiniert. Probieren Sie selbst!



STROZZAPRETI *mit Artischockenherzen, Favabohnen und Erbsen*

Rezept auf Seite 34



Grüne Sommerpasta

Bohnen, Erbsen und Frühlingszwiebeln
mischen dieses leckere Nudelgericht mit
Strozzapreti ordentlich auf. Gegrillte und
eingelegte Artischockenherzen bilden
das aromatische i-Tüpfelchen.

Pro Portion: 498 kcal | 55 g KH |
19 g E | 20 g F

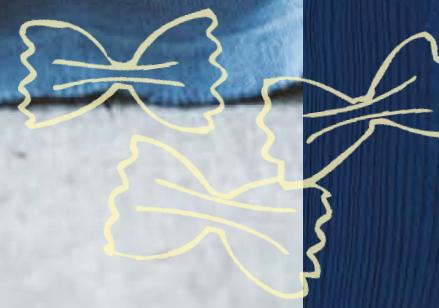
Bunter Gemüsesugo

Traditionell wird die sizilianische Soße mit Fleisch oder einem festfleischigen Fisch, wie Schwertfisch, serviert. Hier wird sie mit Farfalle zu einem köstlichen veganen Pastagericht kombiniert.
Pro Portion: 470 kcal | 75 g KH |
13 g E | 11 g F



FARFALLE UND CAPONATA

Rezept auf Seite 34





Strozzapreti mit Artischockenherzen, Favabohnen und Erbsen

Strozzapreti con carciofi, fave e piselli

FÜR 4 PERSONEN

- 1 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL Butter
- 4 Frühlingszwiebeln, weiße und grüne Teile separat in dünnen Scheiben
- 3 Knoblauchzehen, geschält, in Scheiben
- 350 g Strozzapreti
- 100 g Favabohnenkerne
- 100 g Erbsen
- 175 g gebrillierte Artischockenherzen in Lake (Glas), in Scheiben
- 1 Bio-Zitrone in Spalten
- 40 g frisch geriebener Parmesan
- 1 Handvoll Basilikumblättchen, gezupft
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Eine große, tiefe Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Öl und 1 EL Butter hineingeben. Sobald die Butter geschmolzen ist, die weißen Teile der Frühlingszwiebeln dazugeben und ca. 3 Minuten anbraten, dann Knoblauch dazugeben und alles weitere 1-2 Minuten garen.

2 In der Zwischenzeit reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und salzen. Die Pasta darin nach Packungsangabe al dente garen, Favabohnen und Erbsen 2-3 Minuten mitkochen. Alles abgießen, dabei etwas Nudelkochwasser auffangen.

3 Nudeln, Favabohnen, Erbsen und Artischocken in die Pfanne geben. Die übrige Butter sowie ggf. etwas aufgefanges Nudelkochwasser unterrühren. Die Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit Zitronenspalten, geriebenem Parmesan, Basilikum und dem Grün der Frühlingszwiebeln garnieren, dann sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Farfalle und Caponata

Farfalle e caponata

FÜR 4 PERSONEN

- 1 mittelgroße Aubergine (ca. 450g) in 2,5 cm großen Stücke
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 1 rote Paprikaschote, entkernt, in 2 cm großen Stücke
- 1 kleine Zucchini in 2 cm großen Stücke
- 1 rote Zwiebel, geschält, in breiten Scheiben
- 2 Selleriestangen in Stücke
- 2-3 Knoblauchzehen, geschält, gehackt
- 100 g Kirschtomaten, halbiert
- 2 EL Tomatenmark
- 3 EL Rotweinessig
- 6 grüne Oliven, entsteint, gehackt
- 1 EL Kapern in Lake (Glas), abgetropft
- 2 EL Rosinen
- 1 EL Zucker
- 320 g Farfalle
- 1 Handvoll Basilikumblättchen, abgezupft
- etwas Salz

1 Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit einer Silikon-Backmatte belegen. Kirschtomaten waschen und halbieren, dann mit der Schnittfläche nach oben darauflegen. Die Tomaten im vorgeheizten Ofen 45 Minuten backen, bis sie karamellisiert, aber immer noch etwas weich sind. Aus dem Ofen nehmen.

2 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Auberginenstücke mit 1 EL Öl vermischen und auf einem Backblech verteilen. Paprika- und Zucchinistücke mit 1 EL Öl vermischen und auf einem anderen Blech verteilen. Das Gemüse 25-30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, die Bleche zwischen-durch tauschen, damit alles gleichmäßig gart. Übriges Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Sellerie darin anbraten, dann Knoblauch dazugeben und 1 weitere Minute braten. Die Tomaten 5 Minuten mitbraten.

2 Ofengemüse, Tomatenmark, Essig, Oliven, Kapern, Rosinen und Zucker in die Pfanne geben und alles weitere 2 Minuten garen. Die Farfalle nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen, dann abgießen und mit der Caponata vermischen. Die Pasta mit Basilikum bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten



Vermicelli mit Ofentomaten, Rucola & Feta

Vermicelli con pomodori al forno, rucola e feta

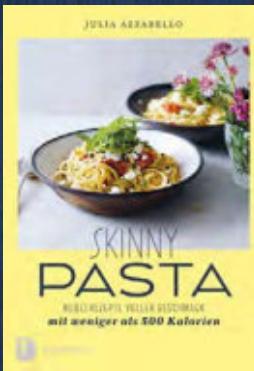
FÜR 4 PERSONEN

- 200 g Kirschtomaten
- 300 g Vermicelli
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 2 Knoblauchzehen, geschält, in Scheiben
- 2 EL geräuchertes Rapsöl (alternativ Olivenöl)
- 3 EL Bio-Limettensaft
- 30 g Jalapeños in Lake (Glas), gehackt
- 70 g Nocellara-Oliven, entsteint, grob gehackt
- 70 g Feta, zerbröckelt
- 2 Kaffernlimettenblätter, sehr fein gehackt
- 60 g Rucola
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit einer Silikon-Backmatte belegen. Kirschtomaten waschen und halbieren, dann mit der Schnittfläche nach oben darauflegen. Die Tomaten im vorgeheizten Ofen 45 Minuten backen, bis sie karamellisiert, aber immer noch etwas weich sind. Aus dem Ofen nehmen.

2 Die Vermicelli nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen eine große, tiefe Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, das Olivenöl hineingeben und den Knoblauch darin 1 Minute anbraten, bis er Farbe annimmt. Vom Herd nehmen. Geräuchertes Rapsöl mit Limettensaft und etwas Pfeffer zum gebratenen Knoblauch in die Pfanne geben. Die Nudeln abgießen und ebenfalls in die Pfanne geben. Dann Ofentomaten, Jalapeños und Oliven untermengen. Die Pasta auf 4 Teller verteilen und mit Feta, Limettenblättern und Rucola garnieren, dann sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 75 Minuten



REDAKTIONSTIPP

Diese und viele weitere Rezepte für gesunde Pasta finden Sie im Buch „Skinny Pasta“. Dafür hat Autorin Julia Azzarello köstliche und doch leichte Pastagerichte kreiert, die gesundheitsbewussten Genuss garantieren. Die talentierte Foodstylistin weiß nicht nur, wie man Pasta in Szene setzt, sondern auch, wie sie zubereitet wird, ohne zu beschweren. Denn wer auf seine Figur achten möchte, muss nicht auf Nudeln verzichten! **Jan Thorbecke Verlag, 22 Euro**



VERMICELLI
mit Ofentomaten,
Rucola & Feta

Mediterraner Hochgenuss

Salzige Oliven, spritzige Limetten und cremiger Feta sind der Knaller in diesem Nudelgericht. Wer keine Vermicelli auftribt, kann Spaghetti oder eine andere lange, dünne Nudelsorte wählen.

Pro Portion: 452 kcal | 61 g KH |
14 g E | 16 g F

PRONTO, BITTE!

Eine Mahlzeit in Minuten

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

FOTOS & STYLING | FRAUKE ANTHOLZ



35
Minuten

PANINI mit gegrillten Portobellopilzen

Panini con funghi Portobello grigliati

FÜR 4 PERSONEN

- 4 EL natives Olivenöl extra
- 4 rote Zwiebeln in Spalten
- 2 EL brauner Zucker
- 100 ml Balsamicoessig
- 4 Portobellopilze
- 150 g Rucola
- 2 Avocados
- 1/2 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- 1 Ciabatta
- 120 g Mortadella in Scheiben
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Zucker dazugeben und karamellisieren. Alles mit Essig ablösen und einköcheln lassen, dann abkühlen lassen. Pilze putzen. Den Stiel lösen und ebenfalls putzen. Übriges Öl in einer Grillpfanne erhitzen. Pilze und Stiele darin grillen. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Avocados schälen, entkernen und das Fruchtfleisch mit Zitronenschale und -saft mit einer Gabel zerdrücken. Creme salzen und pfeffern.

2 Ciabatta in 4 gleich große Stücke teilen, diese waagerecht halbieren. Schnittflächen mit Avocadocreme bestreichen. Die Unterseiten mit Mortadella, Pilzen, Zwiebeln und Rucola belegen. Oberseiten auflegen. Panini im Kontaktgrill grillen oder sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



KALTE WASSERMELO-NEN-TOMATENSUPPE mit Sesamcrackern

Zuppa fredda di pomodoro e anguria con cracker al sesamo

FÜR 4 PERSONEN

2 Blätter Filoteig (Kühlregal)

7-8 EL natives Olivenöl extra

60 g frisch geriebener Pecorino

2-3 EL schwarze Sesamsaat

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehne

1 roter Peperoncino

800 g Tomaten

1,5 kg Wassermelonenfruchtfleisch

1/2 Bio-Limette (Saft)

einige Eiswürfel

etwas Salz und frisch gemahlener

schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Filoteigblätter ausbreiten und mit 4 EL Öl bestreichen. 1 Blatt mit dem Pecorino bestreuen. Das 2. Blatt mit der bestrichenen Seite nach unten darauflegen. Mit 1-2 EL Öl bestreichen und mit Sesam bestreuen. Den Teig mit einem scharfen Messer in Dreiecke schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen in 5-8 Minuten goldbraun backen.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Peperoncino waschen und in Ringe schneiden, alles im übrigen Öl andünnen, dann abkühlen lassen. Inzwischen Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und mit dem Melonenfruchtfleisch und dem Zwiebel-Mix fein pürieren. Die kalte Suppe mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, dann mit einigen Eiswürfeln in 4 Suppenschalen geben und mit den Sesamcrackern servieren.

25
Minuten

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

35
Minuten

LEBER VENEZIANISCH mit Knoblauch-Kartoffelstampf

*Fegato alla veneziana con
purè all'aglio*

FÜR 4 PERSONEN

1 kg mehligkochende Kartoffeln

4 Zwiebeln

2 Stiele Salbei

**200 g gemischter Blattsalat (z.B. Lollo
rosso, Rucola, Babymangold)**

5 EL natives Olivenöl extra

2 1/2 EL Butter

600 g Kalbsleber in Scheiben

50 ml Balsamicoessig

75 ml Rotwein

2 Knoblauchzehen

200 ml Milch

**1/2 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale
und Saft)**

**etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer**

1 Kartoffeln schälen, waschen, würfeln und in kochendem Salzwasser 15–20 Minuten garen. Inzwischen Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Den Salbei waschen und trocken schütteln. Die Blätter grob hacken.

2 Den Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. 2 EL Olivenöl und 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Leber darin kurz scharf anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Im Bratsatz die Zwiebeln andünsten. Salbei kurz mitbraten, dann alles mit Essig und Wein ablöschen und ca. 1 Minute einköcheln lassen. Die Leber wieder dazugeben, alles vermengen (ohne zu kochen) und salzen und pfeffern.

3 Knoblauch schälen, hacken und mit der restlichen Butter in der Milch erwärmen. Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Milch-Mischung dazugießen, alles stampfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Übriges Olivenöl mit Zitronensaft, -schale, Salz und Pfeffer verquirlen und mit dem Salat mischen. Die Leber mit Kartoffelstampf und Salat servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten**



30
Minuten

COUSCOUS-SALAT mit Artischocken & Granatapfel

Insalata di cous cous, carciofi e melagrana

FÜR 4 PERSONEN

- 300 g Couscous**
1 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und Saft)
7 EL natives Olivenöl extra
400 g Kirschtomaten
150 g schwarze Oliven, entsteint
400 g Artischockenherzen (Dose)
1 Granatapfel
3 EL heller Balsamicoessig
2 EL Grenadine
150 g Ricotta
2-3 EL Milch
4 Frühlingszwiebeln in Ringen
2 Stiele frische Minze, gehackt
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Couscous in einer Schüssel nach Packungsangabe mit kochendem Wasser übergießen. Zitronenschale, -saft, 3 EL Öl sowie etwas Salz und Pfeffer untermischen. Couscous abgedeckt 5-8 Minuten quellen lassen, dann mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.

2 Inzwischen die Kirschtomaten waschen und halbieren. Oliven und Artischocken gut abtropfen lassen. Oliven in Scheiben, die Artischocken in Viertel schneiden. Den Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Das übrige Öl mit Balsamicoessig und Grenadine verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Ricotta mit der Milch glatt rühren.

3 Den abgekühlten Couscous mit Frühlingszwiebeln, Tomaten, Artischocken, Oliven, Granatapfelkernen und Dressing locker vermengen. Den Salat mit Ricottacremeklecksen und Minze anrichten, dann servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten





30
Minuten



LINGUINE mit Tapenade und dicken Bohnen

Linguine con salsa tapenada e fave

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Linguine
- 150 g Schafskäse
- 400 g gepalte dicke Bohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g grüne Oliven, entsteint
- 1 EL Kapern in Lake (Glas)
- 2 Sardellen in Öl (Glas)
- 1 TL Senf
- 1/2 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 40 g Butter
- 50 g Semmelbrösel
- 4 Stiele Petersilie
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Linguine nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen den Schafskäse in Würfel schneiden. Die dicken Bohnen im kochendem Salzwasser 4–5 Minuten blanchieren, dann abgießen, abschrecken und kurz abtropfen lassen.

2 Für die Tapenade Knoblauch schälen und hacken. Oliven, Kapern und Sardellen abtropfen lassen und in ein hohes Gefäß geben. Knoblauch, Senf, Zitronenschale und Öl dazugeben und alles pürieren. Die Tapenade mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Butter in einer Pfanne erhitzen. Semmelbrösel dazugeben und darin goldbraun rösten, dann aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken.

4 Die Linguine abgießen und tropfnass mit der Tapenade und den dicken Bohnen vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen, mit Schafskäse, Petersilie und gerösteten Semmelbröseln bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



35
Minuten

APRIKOSEN-HIMBEER-AUFLAUF mit Baiserhaube

Albicocche e lamponi meringati

FÜR 4 PERSONEN

etwas Butter zum Fetten

400 g Aprikosen

300 g Himbeeren

4 Eiweiß

1 Prise Salz

100 g Zucker

100 g Löffelbiskuits

4 EL Amaretto

200 g Sahne

3 EL Mandelblättchen

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit Butter einfetten. Die Aprikosen waschen, halbieren und

entsteinen, dann vierteln. Himbeeren verlesen, ggf. vorsichtig waschen und trocken tupfen.

2 Das Eiweiß mit Salz sehr steif schlagen. Dann nach und nach den Zucker einrieseln lassen und alles weiterschlagen, bis ein fester weißglänzender Eischnee entstanden ist.

3 Die Löffelbiskuits in die vorbereitete Auflaufform geben und gleichmäßig mit dem Amaretto beträufeln, dann die Sahne angießen. Aprikosen und Himbeeren darauf verteilen. Das Obst mit der Baisermasse bedecken, diese wellenförmig verstreichen und gleichmäßig mit den Mandelblättchen bestreuen.

4 Den Aprikosen-Himbeer-Auflauf im vorgeheizten Backofen in 12–15 Minuten goldbraun überbacken, dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen und lauwarm servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Erfrischende Drinks

Salute!

Herrlich fruchtig, eisgekühlt und mit der ein oder anderen Umdrehung bieten diese Sommergetränke die perfekte Abkühlung an heißen Tagen!

Nachhaltig

Leisten Sie einen Beitrag zur Müllvermeidung und verzichten Sie auf Strohhalme aus Kunststoff. Verwenden Sie lieber solche aus Papier oder wiederverwendbare Exemplare aus Glas. Auch lange Zimtstangen oder Makkaroni bieten sich gut an.

MARACUJA-AMARETTO-EISTEE

Rezept auf Seite 44



ZITRONEN-LIMONADE

mit Lavendelsirup

ERDBEER-CAMPARI-COCKTAIL



HIMBEER-BROMBEER-DRINK

mit Kokoslikör

BUNTE SOMMER-OBSTBOWLE

mit Weißwein



Alle Rezepte auf Seite 44/45



Maracuja-Amaretto-Eistee

Tè freddo con maracuja e amaretto

FÜR CA. 8 GLÄSER (À 250 ML)

- 2 Beutel schwarzer Tee
- 3 Bio-Limetten (Saft)
- 2 EL Honig
- 4 Maracujas
- 400 ml Maracujanektar
- 350 ml Amaretto
- einige Eiszwürfel nach Belieben

Den schwarzen Tee mit 1 l kochendem Wasser überbrühen und 3–4 Minuten ziehen lassen. Teebeutel entfernen, den Tee mit Limettensaft und Honig mischen, auskühlen lassen und 2 Stunden kalt stellen. Maracujas halbieren und das Fruchtfleisch mit den Kernen herauslösen. Maracujanektar, Maracujafruchtfleisch und Amaretto in den gekühlten Tee geben und alles gut verrühren. Eiszwürfel in Gläser geben und mit der kalten Teemischung auffüllen, den Eistee sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten
zzgl. 2 Stunden Kühlzeit



Zitronenlimonade mit Lavendelsirup

Limonata alla lavanda

FÜR CA. 8 GLÄSER (À 250 ML)

- 175 g Zucker
- 3 TL getrocknete essbare Lavendelblüten
- 4 Bio-Zitronen

FÜR CA. 8 GLÄSER (À 200 ML)

- 3-4 cm Ingwer
- 8 Zweige Rosmarin
- 4 Bio-Orangen
- 100 g Zucker
- 2 Äpfel
- 1/2 Bio-Zitrone (Saft)
- einige Eiszwürfel nach Belieben
- 500 ml naturtrüber Apfelsaft,
gut gekühlt
- 500 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser, gut gekühlt

1 Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Orangen heiß abwaschen und trocken reiben. Von 1 Orange die Schale grob abschälen. Ingwer, 2 Zweige Rosmarin und Orangenschale

mit Zucker und 150 ml Wasser in einem Topf unter Rühren aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Den Sirup dann auskühlen lassen und durch ein Sieb gießen.

2 Die geschälte Orange halbieren und den Saft auspressen. Die übrigen Orangen in Stücke schneiden. Die Äpfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in Stücke schneiden. Mit dem Zitronensaft mischen. Das Obst mit Eiszwürfeln in ein Bowlengefäß geben. Sirup, gepressten Orangensaft und kalten Apfelsaft dazugießen und alles verrühren. Übrige Zweige Rosmarin in Gläser verteilen. Die Bowle mit gekühltem Mineralwasser auffüllen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten
zzgl. 45 Minuten Kühlzeit

- 1,5 l kohlensäurehaltiges Mineralwasser, gut gekühlt**
einige Lavendelstiele zum Garnieren
1 Tropfen violette Lebensmittelfarbe, nach Belieben
einige Eiswürfel nach Belieben

1 100 g Zucker mit 100 ml Wasser und den getrockneten Lavendelblüten in einem Topf aufkochen. Die Mischung 1 Minute köcheln lassen, dann vom Herd nehmen. Den Sirup zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen, dann durch ein feines Sieb gießen und 45 Minuten im Kühlschrank auskühlen lassen.

2 2 Zitronen heiß abwaschen und trocken reiben. 1 Zitrone in Scheiben schneiden, bei der übrigen die Schale fein abreiben. Die Frucht dann halbieren und den Saft auspressen. Übrige Zitronen ebenfalls halbieren und den Saft auspressen. Restlichen Zucker mit Zitronensaft und -schale so lange verrühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Dann mit dem gekühlten Mineralwasser vermischen.

3 Die Lavendelstiele waschen und in Gläser verteilen. Nach Belieben den Sirup mit etwas Lebensmittelfarbe einfärben. Je 2–3 EL Sirup in Gläser geben. Zitronenscheiben und Eiswürfel dazugeben. Alles mit Zitronenlimonade aufgießen und das Getränk servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten**
zzgl. 30 Minuten Ruhezeit und
45 Minuten Kühlzeit



Erdbeer-Campari-Cocktail

Cocktail di fragole e Campari

FÜR CA. 8 GLÄSER (À 200 ML)

- 300 g Zucker**
700 g Erdbeeren
1 Bio-Zitrone
250 ml Campari
einige Eiswürfel nach Belieben
700 ml Prosecco oder Rosésekt, gut gekühlt

1 Zucker und 300 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Den Sirup ca. 2 Minuten weiterköcheln lassen, dann vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

2 Inzwischen Erdbeeren waschen, putzen und grob in Stücke schneiden. Einige zum Garnieren beiseitelegen. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Erdbeeren mit Zitronenschale und -saft fein pürieren.

3 Das Erdbeerpüree durch ein feines Sieb streichen und mit Sirup und Campari vermischen. Die restlichen Erdbeerstücke sowie die Eiswürfel in Gläser geben. Die Erdbeer-Campari-Mischung darübergießen und alles mit gekühltem Prosecco oder Rosésekt aufgießen. Den Drink sofort servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten**



Himbeer-Brombeer-Drink mit Kokoslikör

Drink di lamponi, more e liquore al cocco

FÜR CA. 8 GLÄSER (À 200 ML)

- 500 g Brombeeren**
500 g Himbeeren
200 g Zucker
1 1/2 Bio-Zitronen (Saft)
50 g Kokosraspel
150 ml Kokoslikör
200 ml weißer Rum
etwas Crushed Ice
einige Minzblättchen zum Garnieren

Brombeeren und Himbeeren waschen und trocken tupfen. 1 Handvoll zum Garnieren beiseitelegen. Übrige Beeren mit Zucker und 300 ml Wasser in einem Topf aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Die Mischung durch ein feines Sieb streichen und vollständig auskühlen lassen. Gläser mit dem Rand erst in etwas Zitronensaft, dann in die Kokos-

raspel tauchen. Kokoslikör, Rum und übrigen Zitronensaft mischen. Mit Crushed Ice sowie Himbeer-Brombeer-Sirup gut vermischen und in die Gläser geben. Den Drink mit Minzblättchen und den übrigen Beeren garnieren und sofort servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten**



Bunte Sommerobstbowle mit Weißwein

Punch di frutta estiva e vino bianco

FÜR CA. 8 GLÄSER (À 250 ML)

- 400 g Melonenfruchtfleisch von verschiedenen Sorten (z.B. Galla-, Cantaloupe-, Honig-, Wassermelone)**
2 weißfleischige Pfirsiche
150 g Himbeeren
1 Mango
100 g Physalis
3 Bio-Limetten
3 Stiele Minze
einige Eiswürfel nach Belieben
1 l trockener Weißwein, gut gekühlt

1 Melonenfruchtfleisch ggf. entkernen und nach Belieben mit einem Kugelausstecker kleine Kugeln herauslösen oder das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Pfirsiche waschen, entsteinen und würfeln. Himbeeren ggf. vorsichtig waschen und trocken tupfen. Mango schälen, entsteinen und würfeln. Die Physalis aus den Hüllen lösen, waschen und halbieren.

2 Die Limetten halbieren und auspressen. Die Minze waschen, trocken schütteln und auf die Arbeitsfläche schlagen, damit sich die Aromen entfalten können. Obst, Limettensaft und Minze in ein Bowlengefäß oder in eine Karaffe geben. Nach Belieben Eiswürfel dazugeben. Alles mit gut gekühltem Weißwein auffüllen und die Bowle sofort servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten**



Sommergetränke RATGEBER

Wir verraten Ihnen alles, was Sie über Erfrischungen im Glas wissen müssen. So sind Sie für den Sommer bestens gerüstet

FIX GEMIXTE DRINKS

Es ist so einfach: Lieblingszutaten in den Mixer, kurz durchwirbeln lassen, und fertig sind Eiskaffee, Shake und Smoothie



CREMIGER EISKAFFEE

Für ca. 5 Gläser (à 200 ml): **50 g Zucker, 200 ml frisch gebrühten, abgekühlten Espresso, 200 g Eiswürfel, 1 TL Vanille-extrakt, 2 EL Karamellsirup, 450 ml kalte Milch und 100 g kalte Sahne** in einen leistungsstarken Mixer geben und alles cremig mixen. Den Eiskaffee auf die Gläser verteilen und sofort servieren.

BEERIGER MILCHSHAKE

Für ca. 5 Gläser (à 200 ml): **400 g gemischte TK-Beeren (z. B. Blaubeeren, Himbeeren, Brombeeren), 4 Kugeln Vanilleeis und 600 ml kalte Milch** in einen leistungsstarken Mixer geben und alles kurz cremig mixen. Den Milchshake auf die Gläser verteilen, nach Belieben mit **ein paar Beeren garnieren** und sofort servieren.

ANANAS-KIWI-SMOOTHIE

Für ca. 4 Gläser (à 200 ml): **1 reife Ananas und 4 reife gelbfleischige Kiwis** schälen. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden und mit **200 g Eiswürfeln** in einen leistungsstarken Mixer geben. Alles cremig mixen. Den Smoothie in Gläser füllen und sofort servieren. Tipp: Anstelle von Kiwis können Sie auch 2 Bananen verwenden.

HÜBSCHE EISWÜRTEL

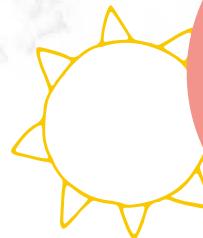
Setzen Sie mit besonderen Eiswürfeln in klaren Getränken wie Mineralwasser oder Prosecco farbenfrohe und aromatische Highlights. Dazu Beeren oder klein geschnittene Früchte in Eiswürfelformen geben und mit Wasser oder Zitronenlimonade auffüllen, dann gefrieren lassen. Statt Obst können Sie auch Kräuter oder essbare Blüten verwenden. Ebenfalls lecker: Fruchtpüree in Eiswürfelbehältern gefrieren lassen und Prosecco damit verfeinern. Zu Drinks auf Milchbasis passen Eiswürfel aus Kaffee.



SPRITZIG & FRISCH

Wenn Sie eine Bowle oder einen anderen spritzigen Drink zubereiten, gilt: Geben Sie kohlensäurehaltige Zutaten – z. B. Mineralwasser oder Sekt – immer erst zum Schluss, also unmittelbar vor dem Servieren, zum Getränk. So bleiben die fein perlenden Bläschen erhalten und der Drink prickelt toll.

2 Ausgaben für
6,90 Euro –
nur für kurze
Zeit!



JETZT 2 AUSGABEN TESTEN IM *Probebezug*

ABO-ID: MZ19ONM



1 FLORAL GEMUSTERT Die mundgeblasenen Gläser „Fleur de lys“ von Van Verre sind in zwei Größen und vielen Farben erhältlich. Ab ca. 8 Euro, über www.car-moebel.de

2 WEINHELPFERIN Korkenzieher „Anna G.“ von Alessi, 43 Euro, www.alessi.com

3 ECHT RÜHREND Cocktailstäbchen aus Glas mit sommerlich-exotischer Verzierung, 6-tlg. Set für ca. 16 Euro, über www.westwingnow.de

4 FÜR'S GARTENFEST Der Getränkespender aus Glas fasst 8 l Limonade & Co., an denen sich die Gäste selbst bedienen. Ca. 17 Euro, www.depot-online.com



PRAKTISCHE ACCESSOIRES

Ob für einen gemütlichen Abend mit einem Wein oder für eine größere Runde mit Gästen bei einem Cocktail, diese Produkte sind eine tolle Unterstützung zum Thema Drinks



BESTELLUNG ONLINE

[www.zaubertopf.de/
probeabo](http://www.zaubertopf.de/probeabo)

BESTELLUNG PER POST

Abo-Service falkemedia
mein ZauberTopf
Postfach 810640
70523 Stuttgart

Illustrationen: Gettyimages / Stock / Nadydy (1)

mein ZauberTopf ist eine unabhängige Publikation aus dem Hause falkemedia und steht in keinerlei Verbindung zu den Unternehmen der Vorwerk-Gruppe. Die Marken „Thermomix®“, „TM5®“ und „Varoma®“ sowie die Produktgestaltungen des „Thermomix®“ sind eingetragene Marken der Unternehmen der Vorwerk-Gruppe. Für die Rezeptangaben in **mein ZauberTopf** ist ausschließlich falkemedia verantwortlich.

Fisch & Meeresfrüchte **FANGFRISCH**

Diese feinen Kreationen schmecken wie im letzten Sommer **in der kleinen Trattoria am Hafen**. Damit schwelgen Sie in Urlaubserinnerungen

FOTOS & STYLING | IRA LEONI



GRÜNES RISOTTO
mit Tomaten-Garnelen-Spießen
Rezept auf Seite 53

GEGRILLTE ROTBARBE

mit lauwarmem Kartoffelsalat

Rezept auf Seite 53



Gut gegrillt

Besonders lecker schmeckt die Rotbarbe, wenn sie auf dem Holzkohlegrill zubereitet wird (achten Sie dabei darauf, eine indirekte Hitzezone zu wählen). Alternativ können Sie sie natürlich auch auf dem Gasgrill oder aber in einer Grillpfanne garen.

SPAGHETTI
*mit Muscheln in
Gemüse-Weißweinsud*

Rezept auf Seite 54

Muschelwahl

Wir haben für diese aromatische Pasta eine Mischung aus Mies- und Venusmuscheln verwendet. Sie können hier jedoch variieren – toll sind auch Schwertmuscheln. Wenn es schnell gehen muss, können Sie auf gemischte TK-Meeresfrüchte zurückgreifen.



Maritimer Genuss
MUSCHELPASTA





**POCHIERTER
WOLFSBARSCH**
*mit Conchiglie und
Zucchini-Zitronensoße*

Rezept auf Seite 54



Gegrilltes Thunfischsteak mit Gnocchi-Babyspinat-Melonensalat

Tonno alla griglia con insalata di gnocchi, spinaci e melone

FÜR 4 PERSONEN

6 Scheiben Pancetta

9 EL natives Olivenöl extra

500 g Gnocchi (Kühlregal)

300 g Galiamelone

300 g Wassermelone

150 g Babyspinat

60 g geröstete, gesalzene Pistazienkerne

1 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und Saft)

4 EL Weißweinessig

1 TL brauner Zucker

4 Thunfischsteaks (à ca. 200 g)

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Pancetta in Streifen schneiden und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne knusprig auslassen, dann aus der Pfanne nehmen und

auf Küchenpapier abtropfen lassen. 3 EL Öl in die Pfanne geben und die Gnocchi darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

2 Melonen entkernen und mit einem Kugelstecher kleine Kugeln aus dem Fruchtfleisch schneiden. Spinat waschen und trocken schleudern. Pistazien hacken. 4 EL Öl, Zitronenschale, Essig, Zucker sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Gnocchi, Melonen, Spinat und Pancetta mit dem Dressing vermengen.

3 Übriges Öl in einer Grillpfanne erhitzen und die Thunfischsteaks darin bei großer Hitze von beiden Seiten je 2–3 Minuten grillen. Mit Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer würzen. Mit den Pistazien bestreuen und mit dem Gnocchi-Salat anrichten. Alles servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

Welche Aromen passen zum Fisch?

ZITRUSKICK Fisch richtig würzen ist ganz leicht: Klarer Aromenfavorit bei Fisch und Meeresfrüchten ist die Zitrone. Ihre frische Säure unterstützt den Fisch perfekt. Auch Limette und Grapefruit bieten sich für einen leichten Säurekick an.

FRISCHE KRÄUTERNOTEN Wählen Sie die Kräutersorte je nach Zubereitungsart: Möchten Sie Fisch grillen, können Sie feste Kräuter wie Rosmarin oder Thymian verwenden. Kurz gebratener oder pochierter Fisch hingegen kann mit zarten Kräutern wie Basilikum, Oregano oder Petersilie verfeinert werden.

Grünes Risotto mit Tomaten-Garnelen-Spießen

Risotto verde con spiedini di gamberi e pomodori



FÜR 4 PERSONEN

- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- 6 EL natives Olivenöl extra
- 300 g Risottoreis
- 200 ml Weißwein
- 750 ml heiße Gemüsebrühe
- 200 g Spinat
- 1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Thymian)
- 1 Peperoncino
- 8 Kirschtomaten mit Grün
- 12 rohe Garnelen, geschält, entdarmt

- 1/2 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- 1 EL kalte Butter
- 75 g frisch geriebener Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Schalotten und 1 Knoblauchzehe schälen, beides fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin glasig dünsten. Den Risottoreis dazugeben und ebenfalls glasig dünsten. Alles mit dem Wein ablöschen, diesen fast vollständig verkochen lassen. Nach und nach heiße Brühe dazugießen, diese immer wieder unter gelegentlichem Rühren verkochen lassen, bevor weitere Brühe dazugeben wird. Den Reis auf diese Weise 20–25 Minuten garen.

2 Inzwischen den Spinat verlesen, ggf. von harten Stielen befreien und waschen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, ggf. die Blättchen von den Stielen zupfen. Alles grob hacken. Peperoncino waschen und in Scheiben schneiden. Den übrigen Knoblauch

ungeschält andrücken. Die Kirschtomaten mit Blütenansatz waschen und trocken tupfen. Jeweils 3 Garnelen und 2 Tomaten abwechselnd auf Holzspieße stecken.

3 Den Spinat 3–4 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Spinat gut ausdrücken und mit den Kräutern fein pürieren. Übriges Öl in einer (Grill-)Pfanne erhitzen. Die Garnelenspieße darin rundherum goldbraun braten. Peperoncino und angedrückten Knoblauch dazugeben und alles im Öl schwenken. Mit etwas Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen.

4 Das Spinat-Kräuter-Püree in das Risotto rühren und die letzten 2–3 Minuten miterhitzen. Kalte Butter und Parmesan dazugeben und unterrühren. Das Risotto mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen, mit den Tomaten-Garnelen-Spießen servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

Gegrillte Rotbarbe mit lauwarmem Kartoffelsalat

Triglie alla griglia con insalata di patate tiepida



FÜR 4 PERSONEN

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 3 Frühlingszwiebeln
- 150 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- 75 g Pinienkerne
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Zweige Rosmarin
- 1/2 Bund Thymian
- 2 Bio-Zitronen
- 4 Rotbarben (à 250 g), küchenfertig
- 8 EL natives Olivenöl extra

- 4 EL heller Balsamicoessig
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 TL körniger Senf
- 1 TL Ahornsirup
- 150 g schwarze Oliven, entsteint
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser je nach Größe in 20–25 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die getrockneten Tomaten gut abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun anrösten, dann herausnehmen und bis zur Verwendung abkühlen lassen.

2 Knoblauch schälen, andrücken und fein hacken. Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln. Die Zitronen heiß ab-

waschen und trocken reiben, dann in Scheiben schneiden. Rotbarben waschen, trocken tupfen und im Bauchraum mit Knoblauch, Zitronenscheiben und Kräutern füllen. Die Fische mit je 1 EL Öl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen, dann auf dem heißen Grill von jeder Seite 4–6 Minuten grillen.

3 In der Zwischenzeit Kartoffeln abgießen, abschrecken und kurz ausdampfen lassen, dann pellen und in Scheiben schneiden. Das übrige Öl in einer Salatschüssel mit Essig, Gemüsebrühe, Senf und Ahornsirup verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln, Frühlingszwiebeln, Oliven, getrocknete Tomaten und Pinienkerne mit dem Dressing vermengen. Den Kartoffelsalat mit den gegrillten Rotbarben auf Teller verteilen und das Gericht sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Spaghetti mit Muscheln in Gemüse-Weißweinsud

Spaghetti con cozze e vongole al vino bianco



FÜR 4 PERSONEN

- 1,5 kg Miesmuscheln
- 1,5 kg Venusmuscheln
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 5 Karotten
- 2 Fenchelknollen
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL Fenchelsaat
- 100 ml Wermut
- 300 ml Weißwein

- 400 g Spaghetti
- 1 Bund Petersilie
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Muscheln unter kaltem Wasser gründlich waschen, putzen und abtropfen lassen. Bereits geöffnete oder beschädigte Muscheln aussortieren und entsorgen. Zwiebeln, Knoblauch und Karotten schälen. Zwiebeln würfeln, Knoblauch in Scheiben und Karotten in Stücke schneiden. Den Fenchel waschen, vom Strunk befreien und in Streifen schneiden. Fenchelgrün waschen, trocken tupfen, grob hacken und zum Garnieren beiseitelegen.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Fenchel darin glasig dünsten. Fenchelsaat dazugeben und kurz mitdünsten. Alles mit Wermut und Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen.

500 ml Wasser dazugießen, salzen und pfeffern und die Muscheln dazugeben. Alles aufkochen, dann zugedeckt 8–10 Minuten bei großer Hitze kochen lassen, dabei zwischen durch den Topf mehrmals schwenken.

3 Inzwischen die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken.

4 Noch geschlossene Muscheln aus dem Sud aussortieren und entsorgen. Muschel Sud mit Salz und Pfeffer würzen. Spaghetti abgießen und tropfnass mit dem Sud vermengen. Pasta, Muscheln und Gemüse-Weißweinsud auf Teller verteilen. Alles mit Fenchelgrün und Petersilie bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

Pochierter Wolfsbarsch mit Conchiglie und Zucchini-Zitronensoße

Branzino con conchiglie alle zucchine e limone



FÜR 4 PERSONEN

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stange Lauch
- 2 Karotten
- 200 g Knollensellerie
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 150 ml Weißwein
- 250 ml Fischfond
- 2 kleine Zucchini
- 1 Schalotte
- 4 Wolfsbarschfilets (à ca. 200 g)
- 1 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und Saft)

- 400 g Conchiglie
- 1/2 Bund Petersilie
- 100 g Kapernäpfel in Lake (Glas)
- 200 g Sahne
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Knoblauch schälen und fein hacken. Lauch putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Karotten und Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln und grob zer�flücken. Die Pfefferkörner grob zerstoßen. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Lauch, Karotten und Sellerie darin andünsten. Alles mit Weißwein und Fischfond ablöschen und aufkochen lassen. Pfefferkörner und Rosmarin dazugeben und die Flüssigkeit auf etwa die Hälfte einkochen lassen.

2 Inzwischen die Zucchini waschen und je nach Größe ganz oder der Länge nach halbiert in Scheiben schneiden. Schalotte schälen und fein würfeln. Die Wolfsbarschfilets mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. In den

Sud legen und bei geschlossenem Deckel im knapp siedenden Sud in 8–10 Minuten gar ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Conchiglie nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken.

3 Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotte und Zucchini darin andünsten. Den pochierten Fisch vom Herd nehmen und die Zucchini-Mischung mit etwas vom Fisch-Sud ablöschen. Die Kapernäpfel dazugeben, die Sahne angießen. Alles aufkochen lassen und mit etwas Zitronenschale, -saft, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

4 Die Conchiglie abgießen und tropfnass mit der Zucchini-Zitronen-Sahnesoße vermengen. Die Pasta auf 4 Teller verteilen und jeweils 1 Wolfsbarschfilet darauf anrichten. Das Gericht mit Petersilie und etwas Zitronenschale bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Fisch RATGEBER

Wir verraten Ihnen, was es im Umgang mit Fisch zu beachten gilt, damit Sie ihn leicht zubereiten und ausgiebig genießen können



FISCHFOND KOCHEN

Die Karkassen und die Haut, die beim Filetieren übrig bleiben, eignen sich gut für einen selbst gemachten Fond: **1 kg Karkassen mit 1,5 l Wasser, 200 ml Weißwein, je 1 Stange Staudensellerie und Lauch, 1 Bio-Zitrone, 2 Schalotten, 1 Fenchelknolle, 2 Lorbeerblättern und 6 Pfefferkörnern** zum Kochen bringen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Den Schaum abschöpfen. Den Fond durch ein feines Sieb gießen, nach Geschmack salzen.

GUTE LEKTÜRE

Mit dem 400 Seiten starken Buch „Frisch gefischt – 100 köstliche Fischgerichte aus nachhaltigem Fischfang weltweit“ erhalten Sie einen umfangreichen Überblick rund um das Thema Fisch. Autor Bart van Olphen, ein Spitzenkoch und Fischenthusiast, nimmt den Leser an die Hand und zeigt, worauf es bei nachhaltigem Fischfang und der Zubereitung von frischem Fisch wirklich ankommt. **Christian Verlag, 39,99 Euro**

FISCH FILETIEREN

Sie benötigen ein sehr scharfes Messer. Schneiden Sie hinter der Bauchflosse im 45°-Winkel in Richtung Kopf den Fisch an und führen Sie von da aus das Messer an der Mittelgräte entlang bis zur Schwanzflosse. Halten Sie den Kopf und das Filet anfangsstück dabei gut fest. Legen Sie das Filet anschließend auf die Hautseite, schneiden Sie die Bauchgräten ab und entfernen Sie die Gräten mit einer Pinzette. Schneiden Sie danach das Filet von der schmalen Seite direkt über der Haut ein, halten Sie die Haut gut fest und führen Sie das Messer an der Haut entlang.



WÜRZIGE HIGHLIGHTS

PIKANTER KRÄUTERMANTEL
Passt besonders gut zu Lachs oder Thunfisch: **2 Knoblauchzehen** schälen und fein hacken. **1 roten Peperoncino** waschen, entkernen und ebenfalls hacken. **1 Bund gemischte Kräuter** waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Alle Zutaten auf einem Teller vermengen. Den gebratenen Fisch mit **Salz und Pfeffer** würzen, dann in der Kräutermischung wenden und sofort servieren.

LIMETTEN-KNUSPERPANADE
Passt gut zu weißfleischigem Fischfilet wie von Kabeljau, Seeteufel oder Wolfsbarsch: **150 g altbackenes Ciabatta** mit der Küchenreibe reiben und in einem tiefen Teller mit der **abgeriebenen Schale von 1 Bio-Limette** und **2 EL gehackten Thymianblättchen** vermischen. Fischfilets erst in **etwas Mehl**, dann in verquirtem **Ei** und dann im Bröselmix wenden und in Öl knusprig braten.

ROSMARIN-WALNUSS-HAUBE
Passt besonders gut zu Lachs- und Doradenfilet: **1 Knoblauchzehne** schälen. **1 Zweig Rosmarin** waschen und trocken schütteln. Die Nadeln abzupfen. Beides mit **100 g Walnusskernen** in einen Multizerkleinerer geben und grob hacken. **1 EL weiche Butter** und **2 EL Semmelbrösel** dazugeben und die Masse mit **Salz und Pfeffer** würzen. Kurz kalt stellen, dann den Fisch damit im Ofen gratinieren.



Grün ist gesund

Ohne Kräuter schmeckt so manches Gericht fade, denn mit ihren Aromen sind sie oftmals das i-Tüpfelchen der Speise. Zudem punkten sie mit ihren Inhaltsstoffen und bringen Farbe ins Spiel.



GESUND ALL'ITALIANA

Dieses Mal: Frische Kräuter

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



Frische Kräuter bringen nicht nur jede Menge Geschmack in Gerichte und sind sehr gut zum Garnieren geeignet, in erster Linie wurden Kräuter früher als Heilpflanzen verwendet und zu medizinischen Zwecken genutzt. Erst nach und nach hat sich daraus eine aromatische Verwendung ergeben. Wild lebende Tiere nutzen die medizinischen Wirkungen von Kräutern instinktiv, was vermuten lässt, dass auch Menschen schon vor Tausenden von Jahren um die heilende Nutzung von Kräutern wussten. Ganz genau weiß man es von den vorchristlichen Kulturen wie den Ägyptern und den Babylonier, aber auch von den Asiaten, die verschiedene Wirkungen aufzeichneten und die Heilpflanzen kultivierten. Zeitgleich wurden heimische, wilde Kräutern instinktiv zum Würzen von Speisen benutzt. Auch wenn schon die antiken Kulturen um die Heilkraft der Kräuter wussten und Dosierungen und Anwendungsgebiete genau unterscheiden konnten, sind die genauen Wirkstoffe erst in den letzten Jahrzehnten bekannt geworden.



Die sogenannten Küchenkräuter, also die Kräuter, die gerne zum Aromatisieren und Garnieren genutzt werden, haben ebenfalls gesundheitsfördernde Eigenschaften. Diese unterscheiden sich von Pflanze zu Pflanze. Ebenso die Zubereitungsart und die Wirkung, denn einige Kräuter verlieren ihre guten Wirkstoffe beim Garen, andere jedoch setzen sie dann erst frei. In der italienischen Küche sind Kräuter häufig ein Muss. Kaum ein Gericht kommt ohne Basilikum, Rosmarin, Oregano und dergleichen aus. Und sie alle tun dem Körper gut – jedes Kraut auf seine eigene Weise. Basilikum sollte bestenfalls frisch verwendet werden, dann hilft es bei Magenproblemen und lindert Beschwerden. Auch Oregano und Majoran beruhigen den Magen, z.B. als Tee, wirken jedoch in Gerichten am besten, wenn sie eine Zeit lang mitgaren könnten. Petersilie ist gut für das Immunsystem, denn sie enthält viel Vitamin C zur Stärkung der Abwehr und für eine bessere

Eisenaufnahme. Petersilie zerfällt beim Kochen und wirkt am besten frisch. Gegen Übelkeit hilft Pfefferminze im Tee und als Zutat in Gerichten. Rosmarin passt zu vielen Fleischgerichten, denn er entfaltet sein Aroma erst richtig, wenn er eine Zeit lang garen kann. Auch die Inhaltsstoffe sind nicht hitzeempfindlich, sie helfen beispielsweise bei Kopfschmerzen und wirken zudem stresslindernd. Die ätherischen Öle des Rosmarins wirken zudem schleimlösend und werden in der Hustentherapie eingesetzt. Salbei ist ein weiteres beliebtes Kraut der italienischen Küche und kann gut mitgegart werden. Seine gesundheitsfördernde Wirkung ist vielseitig und reicht von Linderung bei Halsschmerzen bis zur Magenberuhigung und Reduzierung von übermäßigem Schwitzen. Die zarten Halme des Schnittlauchs sollten hingegen nicht stark erhitzt werden, sonst verlieren sie an Vitamin C und A. Mit seinen Vitaminen stärkt Schnittlauch das Immunsystem und wirkt wie alle Lauchsorten antibakteriell. Thymian ist ein sehr aromatisches Kraut, dessen ätherische Öle bei Erkrankungen der Atemwege gut tun. Er wirkt sowohl frisch als auch mitgekocht und in Tees.

3 TOP-INFOS ÜBER KRÄUTER

HEILWIRKUNG

Alle Kräuter haben lindernde oder auch fördernde Eigenschaften, doch unterscheiden sie sich voneinander. Während einige magenberuhigend wirken, regen andere den Kreislauf an. Ätherische Öle können die Atemwege beruhigen und Schleim lösen. Wiederum andere lindern Kopfschmerzen und helfen beim Stressabbau.

SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE

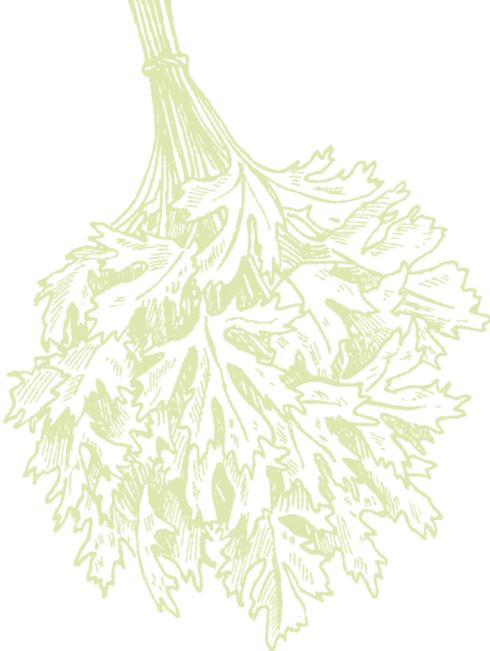
Aroma- und Farbstoffe sind in allen Kräutern enthalten und fördern die Gesundheit ähnlich wie Vitamine. Auch sie stärken das Immun- und das Herz-Kreislauf-System, fördern die Eisenaufnahme und stärken Nerven und Muskeln. Je grüner und aromatischer eine Pflanze ist, desto mehr sekundäre Pflanzenstoffe sind darin enthalten.

BALLASTSTOFFE

Je fester und holziger eine Pflanze ist, desto mehr Ballaststoffe sind darin zu finden, so zum Beispiel in Rosmarin. Ballaststoffe regen die Verdauung an und sorgen für einen gesunden Magen-Darm-Trakt, der gut gerüstet ist, um Krebs vorzubeugen.



Was alle Kräuter gemein haben, sind die sekundären Pflanzenstoffe, vor allem die Farb- und Aromastoffe. Darum gilt: Je mehr Farbe und Aroma ein Kraut besitzt, also je grüner und kräftiger im Geschmack, desto mehr sekundäre Pflanzenstoffe sind enthalten. Sie wirken ähnlich wie Vitamine, fördern die Gesundheit von Herz und Kreislauf und beugen Krebs vor. Zudem besitzen alle Kräuter Ballaststoffe. Je holziger und fester eine Pflanze ist, desto mehr Ballaststoffe lassen sich darin finden. Diese sind wichtig für die Verdauung und sorgen für einen gesunden Magen- und Darm-Trakt, der dann auch weniger anfällig ist für Krebserkrankungen. Alles in allem sind Kräuter ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung. Und weil die wertvollen Inhaltsstoffe nur in geringen Mengen enthalten sind, sollten Kräuter regelmäßig auf dem Speiseplan stehen.



Frische Kräuter enthalten Zink und Vitamin C



Gemüse-Parmesan-Omelett mit Kräuterdip

Omelette con verdure, parmigiano e dip alle erbe

FÜR 4 PERSONEN

- 5 Stiele Basilikum**
- 1/2 Bund Petersilie**
- 1 Knoblauchzehe**
- 6 gegrillte Paprikaschoten in Lake/Öl (Glas)**
- 50 g Babyspinat**
- 12 Eier**
- 80 g Sahne**
- 100 g frisch geriebener Parmesan**
- 2 EL natives Olivenöl extra**
- 1/2 Bund Schnittlauch**
- 400 g Magerquark**
- 100 g Mascarpone**
- etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Basilikum und Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Den Knoblauch schälen, ebenfalls hacken und mit den Kräutern vermischen. 2 EL davon beiseitestellen. Paprika gut abtropfen lassen und in Streifen

schneiden. Den Babyspinat verlesen, waschen und trocken schleudern.

2 Übrige Kräuter, Eier, Sahne, Parmesan sowie etwas Pfeffer verquirlen. Jeweils 1 EL Olivenöl in 2 Pfannen mit Deckel erhitzen. Die Eimasse auf die beiden Pfannen aufteilen, dann mit Paprika und Spinat belegen. Die Eimasse mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze stocken lassen. Dann wenden und weitere 5–7 Minuten garen.

3 In der Zwischenzeit für den Kräuterdip den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Quark, Mascarpone, Schnittlauch und die restliche Krätermischung verrühren. Den Kräuterdip mit etwas Pfeffer abschmecken.

4 Die Gemüse-Parmesan-Omeletts beliebig in Stücke schneiden, auf Teller verteilen und mit dem Kräuterdip servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten**

Cremige Kräutersuppe mit Gemüsechips

Vellutata di erbe aromatiche con chips di verdure

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Rote-Bete-Knolle**
- 1 Pastinake**
- 1/2 Zucchini**
- 3 EL natives Olivenöl extra**
- 50 g gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Basilikum, Rucola, Kerbel, Oregano)**
- 150 g Frühlingszwiebeln**
- 2 EL Butter**
- 550 ml heiße Gemüsebrühe**
- 250 g Sahne**
- 1 TL Johannibrotkernmehl**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Für die Chips den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Gemüse schälen (dabei Einmalhandschuhe tragen) und in feine Scheiben hobeln. Diese mit Öl bestreichen, nebeneinander auf ein mit Back-

papier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen in ca. 15 Minuten knusprig backen. Abkühlen lassen und leicht salzen.

2 Inzwischen Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin glasig dünsten. 2 EL der Kräuter beiseitestellen. Restliche Kräuter in den Topf geben und 2 Minuten mitdünsten.

3 Alles mit der heißen Brühe ablöschen und die Sahne dazugeben. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen. Johannibrotkernmehl dazugeben, die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und weitere 5 Minuten kochen. Die Suppe mit den übrigen Kräutern und den Gemüsechips servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten**

Weniger Salz

Eine weitere Eigenschaft von Kräutern ist, dass man aufgrund ihrer Würze den Salzgehalt im Gericht reduzieren kann. Das Omelett kommt (auch dank des Parmesans) ohne zusätzliches Salz aus.



GEMÜSE-PARMESAN-OMELETT
mit Kräuterdip



Kräftige Kresse

Die unscheinbaren zarten Pflänzchen stecken voll guter Inhaltsstoffe. Z.B. stärkt Vitamin C das Immunsystem, Kalzium festigt Knochen und Zähne und Eisen sorgt für einen stabilen Kreislauf.

BASILIKUM-GNOCHI *in Käsesoße*

Basilikum-Gnocchi in Käsesoße

Gnocchi al basilico con salsa al formaggio

FÜR 4 PERSONEN

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln**
1 1/2 Bund Basilikum
5 EL natives Olivenöl extra
275 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
1 Ei
etwas frisch geriebene Muskatnuss
1 Schalotte
2 rote Paprikaschoten
500 g Brokkoli
400 ml Milch
150 g geriebener Mozzarella
150 g frisch geriebener Parmesan
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 Beet Kresse
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Kartoffeln in kochendem Wasser je nach Größe 20–25 Minuten garen, dann abgießen, abschrecken, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken (alternativ mit einem Stampfer zerkleinern). Die zerdrückten Kartoffeln ca. 10 Minuten abkühlen lassen.

2 Inzwischen das Basilikum waschen und trocken schütteln, mit 2 EL Olivenöl fein pürieren. Kartoffeln, Basilikummix, Mehl, Ei sowie etwas Muskat, Salz und Pfeffer zu

einem glatten Teig vermengen. Sollte er noch zu feucht sein, etwas mehr Mehl unterkneten.

3 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu länglichen Rollen (Ø ca. 2 cm) formen. Davon 1–2 cm breite Stücke abschneiden. Diese zu kleinen Klößchen formen und über einen Gabelrücken rollen, um die typischen Rillen zu erzeugen. Die Gnocchi portionsweise in siedendem Salzwasser 4–5 Minuten garen. Mit einer Schöpfkelle herausheben und gut abtropfen lassen.

4 In der Zwischenzeit die Schalotte schälen und fein würfeln. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Brokkoli waschen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

5 Übriges Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotte und Paprika darin anbraten. Den Brokkoli dazugeben und kurz mitbraten. Milch und Käse dazugeben, diesen schmelzen lassen und alles mit Paprikapulver, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gnocchi ebenfalls in die Pfanne geben und alles vermengen. Das Gericht auf Teller verteilen und mit Kresse bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



Ätherische Öle in Kräutern machen gesund



Grüner Smoothie mit Minze

Smoothie verde alla menta

FÜR 4 GLÄSER (À 200 ML)

- 300 g junger Grünkohl**
1 Bio-Orange
1/2 Salatgurke
1-2 cm Ingwer
3 Stiele Minze zzgl. etwas mehr zum Garnieren
2 grüne, säuerliche Äpfel

1 Grünkohl verlesen, waschen und trocken schleudern. Orange schälen und die Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden. Den dabei austretenden Saft auffangen. Die Gurke waschen und grob in Stücke schneiden.

Den Ingwer schälen. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Äpfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und grob in Stücke schneiden.

2 Grünkohl, Äpfel, Orangenfilets, den aufgefangenen Orangensaft, Gurke, Ingwer, Minze sowie 80 ml Wasser in einen leistungsstarken Mixer geben und fein pürieren. Ggf. etwas kaltes Wasser dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den grünen Smoothie in Gläser füllen, mit einigen Minzblättchen garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

PFIRSICHE & NEKTARINEN Sonnenfrüchte

Saftig, süß und rund: Pfirsiche und Nektarinen zeigen, wie wundervoll sie in süßen und auch in herzhaften Gerichten zur Geltung kommen.

Überraschend und immer wieder köstlich!

FOTOS & STYLING | TINA BUMANN

PFIRSICH-HIMBEER- SEMIFREDDO *mit süßem Minzpesto*

Rezept auf Seite 65

Variante

Es gibt eine exotische Frucht, die genauso gut zu Pfirsichen passt wie Himbeeren: Maracuja! Ersetzen Sie die Beeren durch die gleiche Menge Maracujafruchtfleisch (ohne Kerne), etwas Zitronensaft dazu, und weiter geht's nach Rezept!



SÜSS

RICOTTA-TARTELETTES mit Nektarinen

Rezept auf Seite 65

Goldstück zur Kaffeezeit



Pfirsich-Nektarinen-Crostata mit Mandelstreuseln und Mandeleis

Crostata di pesche con streuse e gelato alle mandorle

FÜR 4 PERSONEN

FÜR DEN TEIG

- 250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 50 g brauner Zucker
- 1 Prise Salz
- 150 g kalte Butter in Stückchen

FÜR DAS EIS

- 50 g Mandelkerne
- 350 g Vanilleeis
- 5 EL Amaretto

FÜR DIE STREUSEL

- 40 g Mandelkerne
- 50 g gemahlene Mandeln
- 80 g Mehl
- 80 g brauner Zucker
- 1 Prise Salz
- 70 g kalte Butter in Stückchen

FÜR DEN BELAG

- 400 g Pfirsiche

400 g Nektarinen

1 Bio-Limette

2 EL Zucker

1 EL Speisestärke

1 Für den Teig Mehl, brauenen Zucker und Salz mit der kalten Butter und ca. 80 ml eiskaltem Wasser rasch mit den Händen verkneten, bis die Zutaten gerade eben zusammenhalten. Den Teig dann in Frischhaltefolie wickeln und 45 Minuten kalt stellen.

2 Für das Eis die Mandeln grob hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Dann herausnehmen und abkühlen lassen. Das Vanilleeis mit den ausgekühlten gerösteten Mandeln und dem Amaretto vermengen. Das Mandeleis in eine flache Schale geben und mit Frischhaltefolie abgedeckt in den Tiefkühlschrank stellen. Für die Streusel die Mandeln hacken und in einer Schüssel mit gemahlenen Mandeln, Mehl, braunem Zucker, Salz und kalter Butter rasch mit den Händen zu Streuseln verkneten. Kalt stellen.

3 Pfirsiche und Nektarinen waschen, halbieren und entsteinen, dann in Spalten schneiden. Die Limette heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben und den Saft der Frucht auspressen. Die Obstspalten in einer Schüssel mit Zucker, Limetten-schale und Speisestärke vermengen.

4 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund (Ø ca. 35 cm) ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Obstspalten fächerartig und kreisförmig auf dem Teig anordnen, dabei ringsum einen ca. 3 cm breiten Rand frei lassen. Den Teigrand über den Belag klappen und die Mandelstreusel auf der Crostata verteilen. Die Crostata in ca. 30 Minuten im vorgeheizten Ofen goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Crostata drohen, zu dunkel zu werden. Die Crostata kurz abkühlen lassen und mit dem Mandeleis servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 105 Minuten

Pfirsich-Himbeer-Semifreddo mit süßem Minzpesto

Semifreddo di pesche e lamponi con pesto di menta dolce



FÜR 6–8 PERSONEN

- 1 Vanilleschote**
- 4 Eigelb**
- 1 Prise Salz**
- 300 g Sahne**
- 500 g reife Pfirsiche**
- 100 g Zucker**
- 2 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- 200 g Himbeeren**
- 60 g Pistazienkerne**
- 1 Bund Minze**
- 1 EL Bio-Zitronensaft**
- 1 EL Honig**

1 Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen. Eigelb mit Salz und Vanillemark über einem heißen Wasserbad cremig aufschlagen, dann über einem Eisswasserbad kalt schlagen. Die Sahne steif schlagen und unterheben.

2 2 Pfirsiche beiseitelegen. Die restlichen Pfirsiche waschen, halbieren und entsteinen. Pfirsiche in grobe Stücke schneiden und mit 50 g Zucker fein pürieren. Das Pfirsichpüree unter die Sahne-Ei-Masse rühren. Eine Kastenform (30 cm Länge) mit Öl bestreichen und so mit Frischhaltefolie auslegen, dass sie am Rand deutlich übersteht.

3 Die Himbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen, dann mit dem restlichen Zucker fein pürieren. Etwas von der Pfirsich-Semifreddomasse in die Kastenform geben, dann etwas Himbeerpüree darauf verteilen und leicht durch die Masse ziehen, sodass ein Marmormuster entsteht. Auf diese Weise die Pfirsich-Semifreddomasse und das Himbeer-

püree aufschichten, dabei mit einer Schicht Pfirsich-Semifreddomasse abschließen. Alles mit Frischhaltefolie abdecken und in 8 Stunden im Tiefkühlschrank gefrieren lassen.

4 Das Semifreddo ca. 15 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühlschrank nehmen, damit es etwas antaut. Die restlichen Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Für das Minzpesto die Pistazien ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten und abkühlen lassen. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Pistazien und Minze mit Zitronensaft, Honig und Olivenöl in einem hohen, schmalen Gefäß pürieren.

5 Das Pfirsich-Semifreddo auf eine Platte stürzen und von der Folie befreien. Dann mit den Pfirsichspalten garnieren, mit dem Minzpesto beträufeln und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten
zzgl. 8 Stunden Kühlzeit



Ricotta-Tartelettes mit Nektarinen

Tartellette di ricotta e pesche noci



FÜR 9 STÜCK (Ø A 10 CM)

FÜR DEN TEIG

- 250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- 200 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- 1 Pck. Vanillezucker**
- 1 Ei**
- 1 Prise Salz**

AUSSERDEM

- 2 Eier**
- 100 g Zucker**
- 300 g Ricotta**

- 1/2 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und Saft)**
- 5 Nektarinen**
- 20 g Butter**
- etwas Puderzucker zum Bestäuben**

1 Für den Teig Mehl in einer Schüssel mit kalter Butter, Vanillezucker, 1 Ei und Salz rasch zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie gewickelt 45 Minuten kalt stellen. Für die Ricottafüllung die Eier mit 70 g Zucker schaumig schlagen, dann Ricotta, Zitronenschale und -saft dazugeben und alles kurz glatt rühren.

2 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 9 Tarteletteförmchen (Ø 10 cm) mit etwas Butter fetten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und in 9 gleich große Portionen teilen. Diese jeweils rund ausrollen und die Förmchen damit an Boden und Rand auskleiden. Die Ricottacreme gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Die Tartelettes im vorgeheizten

Ofen in 20–25 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollten sie drohen, zu dunkel zu werden.

3 In der Zwischenzeit Nektarinen waschen, halbieren und entsteinen, dann in Spalten schneiden. 20 g Butter in einer Pfanne erhitzen und den übrigen Zucker darin schmelzen. Die Nektarinenspalten in die Pfanne geben und ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze darin schwenken. Anschließend auf einem Stück Backpapier etwas abkühlen lassen.

4 Die Tartelettes aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und vorsichtig aus den Förmchen lösen. Die Ricotta-Tartelettes mit den karamellisierten Nektarinenspalten garnieren, mit etwas Puderzucker bestäuben und lauwarm servieren.

TIPP: Die Ricottacreme mit 1 TL Zimtpulver statt mit Zitronenschale und -saft verfeinern.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 85 Minuten

So würzig!



Nektarinengrillpizza mit Mangold, Taleggio und Basilikumpesto

Pizza con pesche noci, bieta, taleggio e pesto

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Würfel Hefe
1 TL Zucker
500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
9 EL natives Olivenöl extra
200 g Mascarpone
150 g Ricotta
150 g Mangold
400 g Nektarinen
200 g Taleggio
1 Bund Basilikum
1 Knoblauchzehe
50 g Parmesan
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für den Teig Hefe und Zucker in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Das Mehl in eine große Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Hefemischung hineingießen,

mit etwas Mehl bestäuben und mit einem Küchenhandtuch abgedeckt 15 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Dann 4 EL Olivenöl und 1 TL Salz dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen zu einer Kugel formen und mit einem Tuch abgedeckt 60 Minuten ruhen lassen.

2 In der Zwischenzeit Mascarpone, Ricotta und 1 EL Olivenöl glatt rühren. Die Creme mit Salz und Pfeffer würzen und bis zur Verwendung kalt stellen. Den Mangold waschen und trocken tupfen. Die Stiele entfernen (und ggf. anderweitig verarbeiten), die Blätter in Streifen schneiden. Die Nektarinen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Den Taleggio reiben.

3 Den Backofen mitsamt 2 Backblechen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, in 4 gleich große Portionen teilen und jeweils rund ausrollen. Je 2 Teig-

portionen auf 1 Bogen Backpapier legen. Die Teiglinge mit der Mascarponecreme bestreichen und mit dem Taleggio bestreuen. Die Pizzen portionsweise samt Papier auf die heißen Backbleche ziehen und im vorgeheizten Ofen 15–20 Minuten backen. Nach 5 Minuten Backzeit Nektarinenspalten und Mangold auf die Pizzen geben.

4 Inzwischen das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Basilikum, Knoblauch, übriges Olivenöl und Parmesan in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Das Pesto mit Salz abschmecken. Die Pizzen aus dem Ofen nehmen und mit dem Basilikumpesto beträufeln, dann sofort servieren.

TIPP: Für ein Büfett Minipizzen zubereiten.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
zzgl. 75 Minuten Ruhezeit

Pfirsich-Hähnchenkeulen mit Oliven und Kirschtomaten

Cosce di pollo e pesche al forno con olive e pomodorini

FÜR 4 PERSONEN

4 Hähnchenkeulen

1 Knoblauchknolle

8 Stiele Thymian

8 EL natives Olivenöl extra

400 g Pfirsiche

250 g Kirschtomaten

80 g Oliven mit Stein

1 Ciabatta

etwas Salz und frisch gemahlener

schwarzer Pfeffer

1 Hähnchenkeulen in einen großen Gefrierbeutel geben. Die Knoblauchknolle in einzelne Zehen teilen, diese ungeschält mit dem Messer andrücken und zum Fleisch geben. Die Hälfte des Thymians waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen. Das Olivenöl mit Thymian, Salz und Pfeffer verquirlen. Die Marinade zum Fleisch geben und den Beutel fest verknoten. Alles gründlich durchmischen und über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.

2 Am nächsten Tag die Hähnchenkeulen aus dem Kühlschrank nehmen und ca. 2 Stunden bei Zimmertemperatur im Beutel ruhen lassen.

3 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Kirschtomaten waschen. Den restlichen Thymian waschen und trocken schütteln.

4 Die marinierten Hähnchenkeulen mit Knoblauch und Marinade in eine große Auflaufform geben. Pfirsichspalten, Kirschtomaten und Thymianstiele dazugeben und alles ca. 45 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, die Keulen zwischendurch wenden. Nach der Hälfte der Garzeit auch die Oliven dazugeben. Die Pfirsich-Hähnchenkeulen in der Auflaufform servieren. Das Ciabatta in Stücke teilen und dazureichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten zzgl.
8 Stunden Kühlzeit und 2 Stunden Ruhezeit



PFIRSCHE

Die samtige Haut der Pfirsiche ist sehr empfindlich, daher sollte das Obst möglichst nicht länger als einen Tag gelagert werden. Denn Druckstellen im weichen Fruchtfleisch führen schnell dazu, dass die Frucht verdorbt. Zur Konfitüreherstellung eignen sich Pfirsiche etwas besser als Nektarinen, denn ihr Zuckergehalt ist höher und der Wassergehalt etwas niedriger. Pfirsiche lassen sich auch gut in Stücken oder als Püree einfrieren, was im Herbst und Winter für eine willkommene Vitaminzufuhr sorgt.

Die heutzutage immer beliebter werdenden Platt- oder Weinberg-pfirsiche sind eine Variante von Pfirsichen und schmecken ähnlich.



NEKTARINEN

Sie sehen anders aus als Pfirsiche und unterscheiden sich auch geschmacklich, sind aber keine eigenständige Obstsorte. Nektarinen haben sich aus Pfirsichen entwickelt. Die größten Unterschiede zwischen den beiden Früchten bestehen darin, dass Nektarinen eine glatte Haut und ein festeres Fruchtfleisch mit säuerlicher Note haben. Frische, reife Früchte bekommt man von Mitte Juli bis Anfang September. Nektarinen lassen sich etwas länger lagern als Pfirsiche, sollten aber trotzdem innerhalb weniger Tage verarbeitet werden, ansonsten verlieren sie Vitamine und Aroma und bekommen Druckstellen.

Das 2-Jahresabo

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

Bei Urlaub oder
Unpässlichkeiten
bequem pausieren

Stets die besten
saisonalen Rezepte

Versandkostenfreie
Lieferung

Keine Ausgabe
mehr verpassen

Mit kulinarischen
Tipps durch das
Kalenderjahr

Jede Ausgabe früher
als im Kiosk erhalten



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

6 Ausgaben

zzgl. 2 Sonderheften

zum Vorzugspreis

statt 48,94 €

39,90 €



1-Jahresabo

mit Gratis-Prämie

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

ELO ACHAT BRATENTOPF MIT GLASDECKEL

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

Wert: 44,90 €*, für Sie: GRATIS

Prämie: F1355



**Exklusive
Prämie**



Gratis

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 oder www.soisstitalien.de/2jahre

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



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

PASTA & VINO

Nudelgerichte mit passender Weinempfehlung

Freuen Sie sich auf herrliche Pastagerichte **in Form von kreativ komponierten**

Nudelsalaten! Mit einem Glas Wein wird der Genuss noch getoppt

FOTOS & STYLING | ANNA GIESELER & HENRIEKE WÖLFL

RAVIOLISALAT mit Mango

Insalata di ravioli e mango

FÜR 4 PERSONEN

500 g Ravioli (z.B. mit Käsefüllung, Kühlregal)
150 g Mozzarella
1 Mango
1 Bund Basilikum
1 Peperoncino
250 g Kirschtomaten
4 EL natives Olivenöl extra
3 EL heller Balsamicoessig
1 TL flüssiger Honig
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Ravioli nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.

2 Inzwischen den Mozzarella abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und ebenfalls in Würfel schneiden. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Den Peperoncino waschen und in Ringe schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren.

3 Für das Dressing Olivenöl, Balsamicoessig und Honig in einer Salatschüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ravioli, Mozzarella, Mango, Peperoncino und Kirschtomaten damit vermengen.

4 Den Pastasalat auf Teller verteilen, mit den Basilikumblättchen garnieren und mit etwas Pfeffer bestreut sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Verführerisch und faszinierend

Ein Chardonnay, der durch seine aromatische Eleganz und anmutige Länge besticht, veredelt durch eine Spur Sauvignon. In der Nase frische Eindrücke von weißen Blüten und aromatischen Kräutern, verwöhnt er den Gaumen mit einem weichen Geschmack und einem schön mineralischen Finale.

WIR EMPFEHLEN: „Pietragrande Trentino Bianco DOC 2018“, 13 Vol.-%, Rebsorten: 85 % Chardonnay, 15 % Sauvignon Blanc, ca. 9,99 Euro, Bezugsquellen unter www.abayan.de

RICCIOLISALAT mit Kichererbsen, Zucchini und Salsiccia

Insalata di riccioli, ceci, zucchine e salsiccia

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Riccioli**
1 Zwiebel
2 Zucchini
4 Salsicce
400 g Kichererbsen (Dose)
5 EL natives Olivenöl extra
1 TL edelsüßes Paprikapulver
80 g Rauchmandeln
4 EL Balsamicoessig
1 TL flüssiger Honig
1 TL Paprikamark (alternativ Tomatenmark)
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Riccioli nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen, dann abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Zucchini

waschen und grob raspeln, dann mit etwas Salz in ein Sieb geben und kräftig durchkneten. Bis zur Verwendung Wasser ziehen und abtropfen lassen.

2 Die Salsicce in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Salsiccastücke darin goldbraun braten, dann herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

3 Die Zwiebelwürfel in dieselbe Pfanne geben und darin glasig dünsten. Kichererbsen dazugeben und kurz darin schwitzen. Alles mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

4 Rauchmandeln grob hacken. Für das Dressing das restliche Öl in einer Salatschüssel mit Essig, Honig und Paprikamark verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchiniraspel gut ausdrücken. Riccioli, Zucchini, Salsicce und Kichererbsen mit dem Dressing vermischen. Den Pastasalat mit den Rauchmandeln bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Passende Weinempfehlung



Ausgewogen und kräftig

Dieser Chianti aus der Toskana reift 6 Monate lang in Stahltanks und Kaschani-Tonneaux – ein Holz, das ihm einen angenehm herben Charakter verleiht. Sein Bouquet verwöhnt mit Aromen von roten Früchten und – dank des Syrahanteils – einem Hauch von schwarzem Pfeffer. Eine echte Gaumenfreude!

WIR EMPFEHLEN:

„Chianti Superiore Caselle DOCG 2015“, 13,5 Vol.-%, Rebsorten: 90 % Sangiovese, 10 % Syrah, ca. 11,49 Euro, Bezugsquellen unter www.abayan.de



GRÜNER MAFALDINESALAT

Insalata verde di mafaldine

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Mafaldine
- 200 g Zuckerschoten
- 150 g Rucola
- 75 g Pinienkerne
- 2 Avocados
- 1 Bio-Limettede (abgeriebene Schale und Saft)
- 100 g Mascarpone
- 1 EL Basilikumpesto
- 4 EL natives Olivenöl extra
- etwas Zucker
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Mafaldine nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Abgießen und abkühlen lassen. Inzwischen Zuckerschoten waschen, putzen, schräg halbieren und 2 Minuten in kochen-

dem Salzwasser blanchieren, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun anrösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen.

2 Die Avocados halbieren und vom Kern befreien. Fruchtfleisch aus der Schale heben, in Scheiben schneiden und mit etwas Limettensaft beträufeln. Den Mascarpone in einer kleinen Schüssel glatt rühren.

3 Das Basilikumpesto in einer Salatschüssel mit Olivenöl, 3–4 EL Wasser, übrigem Limettensaft und Limettenschale verquirlen. Das Dressing mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Mafaldine, Zuckerschoten, Rucola, Pinienkerne und Avocados vorsichtig untermengen. Den Pastasalat auf Teller verteilen, mit einigen Mascarponeklecksen garnieren und sofort servieren.

TIPP: Wer Kalorien sparen möchte, kann den Mascarpone durch Joghurt ersetzen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Mit feinem Bouquet

Eine schöne Cuvée, die geprägt ist von angenehmen Noten von Blüten und reifer Frucht wie Pfirsich und Ananas. Am Gaumen ist sie ausgewogen, frisch und nachhaltig.

WIR EMPFEHLEN:

„San Giovanni della Sala Orvieto DOC Classico Superiore 2019“, 12 Vol.-%, Rebsorten: 50 % Grechetto, 25 % Procanico, 25 % Pinot Bianco und Viognier, ca. 16,99 Euro, Bezugsquellen unter www.abayan.de



PENNESALAT mit Nusspesto, Blumenkohl und Hähnchenstreifen

Insalata di penne, pesto alle noci, cavolfiore e pollo

FÜR 4 PERSONEN

400 g Vollkornpenne
1 Blumenkohl in Röschen
120 ml natives Olivenöl extra
500 g Hähnchenbrustfilet in Streifen
 1 TL rossenscharfes Paprikapulver
120 g getrocknete Tomaten in Öl
 (Glas)
1 Beet Kresse
3 Stiele Thymian
 1 Knoblauchzehe, geschält
100 g gemischte Nusskerne,
 gehackt, geröstet
1/2 Bio-Zitrone (abgeriebene
 Schale und Saft)
40 g frisch geriebener Pecorino
 etwas Salz und frisch gemahlener
 schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Penne nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen und beides abkühlen lassen.

2 Inzwischen die Blumenkohlröschen mit Salz, Pfeffer und 3 EL Öl vermengen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen 15–18 Minuten rösten, zwischendurch einmal wenden. Die Hähnchenstreifen mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundherum goldbraun braten, dann aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen.

3 Blumenkohl aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Kresse vom Beet schneiden. Für das Nusspesto Thymianblättchen, Knoblauch, geröstete Nüsse, Zitronenschale, -saft, übriges Öl und etwas Nudelkochwasser mit dem Stabmixer pürieren. Den Pecorino unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer würzen. Penne, Blumenkohl, getrocknete Tomaten, Hähnchen und Pesto gut vermengen. Den Pastasalat mit Kresse bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Ein Allrounder

Aus der flächenmäßig größten DOC der Region Friaul-Julisch Venetien stammt dieser Zwillingsbruder des Villa Canlungo Collio. Serviert mit einer Temperatur von 10 °C, ist dieser aromatische, delikate Pinot Grigio ein optimaler Begleiter zu vielen Speisen.

WIR EMPFEHLEN: „Villa Canlungo Pinot Grigio DOC Venezia Giulia 2019“, 12,5 Vol.-%, Rebsorte: 100 % Pinot Grigio, ca. 9,99 Euro, Bezugsquellen unter www.abayen.de



MACCHERONISALAT mit Pancetta und grünen Bohnen

*Insalata di maccheroni,
pancetta e fagiolini*

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Maccheroni**
- 100 g Pancetta in dünnen Scheiben**
- 4 Eier**
- 300 g grüne Bohnen**
- 1 Bund Radieschen**
- 1 Schalotte**
- 4 Stiele Basilikum**
- 200 g Joghurt**
- 1/2 Bio-Zitrone (abgeriebene
Schale und Saft)**
- 3 EL natives Olivenöl extra**
- 1 TL Senf**
- 1 TL Zucker**
- etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer**

1 Die Maccheroni nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. In

der Zwischenzeit den Pancetta in Stücke schneiden und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne knusprig auslassen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Eier anpinken und in kochendem Wasser wachsweich kochen. Die Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 6–8 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Eier abgießen, abschrecken und kurz abkühlen lassen, dann pellen und in Viertel schneiden. Die Maccheroni abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.

2 Schalotte schälen und fein würfeln. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Für das Dressing Joghurt, Zitronenschale, -saft, Öl, Senf und Zucker verquirlen. Schalotte und Basilikum unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Maccheroni mit Pancetta, Bohnen, Radieschen und dem Joghurtdressing vermengen. Den Pastasalat mit den gekochten Eiern anrichten und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Ein duftiger Wein

Die Weinberge, in denen der Syrah für den Tellus gedeiht, sind prädestiniert für die Rosé-Vinifizierung. Sein klarer Duft zeigt fruchtige Aromen von Zitrusfrüchten, gepaart mit blumigen Noten. Würzig am Gaumen, mit einem ausgewogenen Abgang.

WIR EMPFEHLEN:

„Tellus Rosé di Syrah Lazio IGT 2018“, 12,1 Vol.-%, Rebsorte: 100 % Syrah, ca. 9,99 Euro, Bezugsquellen unter www.abayan.de

GESCHICHTETE PASTASALAT-LASAGNE

Lasagna fredda

FÜR 4 PERSONEN

- 8 Lasagneplatten
- etwas natives Olivenöl extra zum Beträufeln
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 kleine rote Zwiebel
- 150 g Thunfisch in Öl (Dose)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Kapern in Lake (Glas)
- 2 Sardellenfilets in Öl (Glas)
- 200 g Crème fraîche
- 60 ml Milch
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- 1/2 Bio-Zitrone (Saft)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Lasagneplatten nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Mit einer Schöpfkelle herausheben und abtropfen lassen. Dann halbieren, mit etwas Öl beträufeln und abkühlen lassen.

2 Inzwischen Paprika waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Thunfisch gut abtropfen lassen und mit den Zwiebelwürfeln vermischen.

3 Für das cremige Dressing den Knoblauch schälen und fein hacken. Kapern und Sardellen abtropfen lassen und ebenfalls fein hacken. Die Crème fraîche in einer Schüssel mit der Milch glatt rühren. Knoblauch, Kapern, Sardellen sowie den geriebenen Parmesan untermengen und alles mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Lasagneplatten, Paprika, Thunfisch-Mix und Dressing abwechselnd auf Tellern aufschichten. Mit Dressing abschließen. Die Pastasalat-Lasagne sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Elegant und raffiniert

Aus dieser international sehr verbreiteten und äußerst geschätzten Rebsorte geht ein groß angelegter Weißwein hervor. Exotische Frucht dominiert den Gaumen und trägt bei zu einem delikaten und harmonischen Geschmacks-Erlebnis, das seinesgleichen sucht.

WIR EMPFEHLEN: „Branciforti dei Bordonaro Chardonnay IGT Terre Siciliane 2018“, 12,5 Vol.-%, Rebsorte: 100 % Chardonnay, ca. 7,49 Euro, Bezugsquellen unter www.abayan.de



DANIELE REPONI

Als einer der beliebtesten Protagonisten der italienischen TV-Kochshow „La prova del cuoco“ kennt sich **Reponi mit italienischem Genuss** aus. Seine absolute Leidenschaft sind Panini.

DER MEISTER DES PANINO

Lassen Sie sich in Sachen Brotkunst an die Hand nehmen und **lernen Sie vom Profi**, wie Sie aus einer Handvoll Zutaten neue Sandwich-Erlebnisse schaffen!

„PRINZESSIN“ Panino mit Granatapfel, Putenbrust, Pancetta und Erbsen

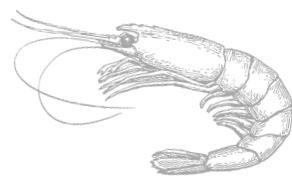
Rezept auf Seite 78



„PASSION“

Panino mit Garnelen,
Mozzarella, Passionsfrucht
und Zucchini

Rezept auf Seite 78



STRANDHAPPEN

Dieses Panino ist ideal für den Strand.
Denn hier verbinden sich die **zurück-
haltenden Aromen** von Garnelen und
Mozzarella perfekt mit der leichten,
aromatischen Säure der Passions-
frucht. Es ist aber so köstlich, dass es
auch auf dem Sofa schmeckt.





Panino mit Granatapfel, Putenbrust, Pancetta und Erbsen

Panini con melagrana, petto di tacchino, pancetta e piselli

FÜR 1 PANINO

- 80 g Putenbrustfilet
- etwas natives Olivenöl extra
- 1 Zweig Rosmarin
- etwas Salz
- 2 EL Erbsen
- etwas Rohrzucker
- 2 Scheiben Leinsamenbrot
- 20 g vegane Mayonnaise
- 20 g Pancetta
- einige Granatapfelkerne

1 Das Putenfleisch mit etwas Öl bestreichen. 1 Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln abzupfen, auf das Fleisch streuen und andrücken. Das Fleisch ca. 60 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Anschließend in einer beschichteten Pfanne rundum goldbraun anbraten, dann salzen. Kurz ruhen lassen und in Scheiben schneiden.

2 Die Erbsen mit 1 Prise Salz und 1 Prise Rohrzucker einige Minuten in der Pfanne garen, ggf. etwas Wasser dazugießen und verkochen lassen. Die Erbsen sollten noch Biss haben. Die Brotscheiben toasten und mit der Mayonnaise bestreichen. 1 Brotscheibe mit Putenbrust und Pancetta belegen. Mit Erbsen und Granatapfelkernen bestreuen. Die zweite Brotscheibe auflegen, das Panino servieren.

TIPP: Putenfleisch allein ist oft ein wenig trocken und ohne viel Eigengeschmack. Der Pancetta ist darum der ideale Begleiter, denn er besitzt genau die Eigenschaften, die der Pute fehlen: Würze und Fettgehalt.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten
zzgl. 60 Minuten Kühlzeit



Panino mit Garnelen, Mozzarella, Passionsfrucht und Zucchini

Panini con gamberi, mozzarella, frutto della passione e zucchine

FÜR 1 PANINO

- 8-10 rohe Garnelen
- etwas natives Olivenöl extra
- 10 ml Rum
- etwas Salz
- etwas Korianderpulver
- 1 Passionsfrucht
- 1 Zucchini
- 30 g Mozzarella Fiordilatte
- 1 kleines Weizenfladenbrot

1 Die Garnelen schälen und vom Darm befreien, dann waschen und trocken tupfen. In einer beschichteten Pfanne in etwas Öl bei großer Hitze kurz anbraten und mit dem Rum ablöschen. Dann in eine Schüssel geben und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Mit Salz, Koriander, etwas Öl und 2 TL Passionsfruchtfleisch vermischen und 10 Minuten zum Marinieren beiseitestellen.

2 Die Zucchini waschen. Mit einem Messer die Schale der Zucchini mit ca. 5 mm des Fruchtfleischs abschneiden und in feine Streifen schneiden (den hellen Teil anderweitig verwenden). Zucchinistreifen in einer kleinen Schüssel salzen, mit etwas Öl beträufeln und kurz ruhen lassen, damit die Zucchini etwas weicher wird. Den Mozzarella abtropfen lassen und in 2-3 mm dicke Scheiben schneiden.

3 Fladenbrot wie ein Brötchen aufschneiden und leicht auf beiden Seiten toasten. Die untere Hälfte mit Mozzarella, den Zucchinistreifen und den marinierten Garnelen belegen. Die obere Bröthälfte auflegen. Panino in der Hälfte aufschneiden und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Panino mit geräuchertem Scamorza, Paprika, Gurke und Kräutern

Panini con scamorza affumicata, peperoni, cetrioli ed erbe aromatiche

FÜR 1 PANINO

- 1/2 rote Paprikaschote
- 1/2 gelbe Paprikaschote
- 1/4 Salatgurke
- 1 feste Tomate
- 2 EL natives Olivenöl extra
- etwas Salz
- 1 Ciabattabrotchen
- 30 g geräucherter Scamorza
- je 1 Stiel Basilikum, Minze und Petersilie

1 Das Gemüse putzen und in kleine Würfel schneiden. Mit Öl und Salz vermischen und marinieren lassen, bis das Gemüse Saft zieht. Ciabattabrotchen aufschneiden. Die Schnittflächen der Brötchen mit dem Gemüsesaft beträufeln und 15 Minuten ziehen lassen, damit die Feuchtigkeit sich gleichmäßig verteilt.

2 Den Scamorza in Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne sehr kurz bei großer Hitze weich werden lassen.

3 Die untere Brötchenhälfte mit dem marinierten Gemüse und dem noch warmen, Fäden ziehenden Scamorza belegen. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, hacken und darüberstreuen. Die obere Brötchenhälfte auflegen und das Panino sofort servieren.

TIPP: Geräucherter Scamorza ist ein halbfester Filata-Käse, der in Südalitalien verbreitet ist. Die Verbindung aus Raucharoma und mildem Käse verleiht ihm seine individuelle Note. Er eignet sich zum Erhitzen, da sich Duft und Cremigkeit dann voll entfalten können.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



REDAKTIONSTIPP

Diese Sandwiches schmecken genauso toll wie sie aussehen. Im Buch „Gourmet Panini“ von Daniele Reponi finden Sie diese und zahlreiche weitere Ideen für belegte Brote, die vielmehr sind als nur Brote. Ob mit Fleisch, Fisch oder vegetarisch, für unterwegs oder als Mahlzeit zu Hause – die kreativ kombinierten italienischen Panini begeistern zu jeder Gelegenheit. So können Sie die Brotzeit immer wieder neu erfinden! **Südwest Verlag, 20 Euro**

„TRE COLORI“
*Panino mit geräuchertem
Scamorza, Paprika,
Gurke und frischen
Kräutern*

DELIZIOSO!





CULTURA

Kultur und Kulinarik

Parma in der Region Emilia-Romagna ist nicht nur Heimat des gleichnamigen luftgetrockneten Schinkens, des Parmigiano Reggiano und vieler Pastaspezialitäten. Die Stadt wurde auch zur europäischen Kulturhauptstadt 2020 ernannt. Inmitten einer wunderschönen Hügellandschaft gelegen, beherbergt sie zahlreiche altertümliche Burgen und Klöster. Die Stadt blickt auf eine lange Geschichte zurück, was die gut erhaltenen Gebäude aus dem Mittelalter beweisen. Sehenswert sind z. B. der prächtige Dom aus dem 13. Jahrhundert oder das Baptisterium. Mehr Infos finden Sie unter <https://parma2020.it>

LA DOLCE VITA

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



Italiano - Deutsch

<i>il gusto</i>	<i>der Geschmack</i>
<i>leggere</i>	<i>lesen</i>
<i>la vacanza</i>	<i>der Urlaub</i>
<i>gli occhiali da sole</i>	<i>die Sonnenbrille</i>
<i>pescare</i>	<i>angeln</i>
<i>il Mar Mediterraneo</i>	<i>das Mittelmeer</i>
<i>la frutta con il nocciolo</i>	<i>das Steinobst</i>
<i>shakerare</i>	<i>Cocktails mixen</i>
<i>servire</i>	<i>servieren</i>
<i>lavare</i>	<i>abwaschen</i>
<i>fare una torta</i>	<i>Kuchen backen</i>
<i>il condimento per l'insalata</i> ..	<i>das Dressing</i>

Genussvoller Urlaub in den Dolomiten

Es gibt kaum eine schönere Kombination als Berge und Wellness! Das wird auch im luxuriösen „Dolomiti Wellness Hotel Fanes“ in Südtirol deutlich, denn hier spiegelt sich das Bergambiente auch perfekt im Design und in der Kulinarik wider. Zu jeder Jahreszeit bietet das Wellnesshotel in seinem großzügigen Spa-Bereich (3000 qm) eine Wohlfühlatmosphäre mit viel naturbelassenem Holz, großflächigen Räumen und einem beruhigenden Design. Ebenfalls ganzjährig geöffnet und beheizt ist der „Sky Pool“, der sich auf der Sonnenterasse befindet. Dort kann man Bahnen ziehen, im Whirlpool entspannen oder einen erfrischenden Cocktail mit einer herausragenden Aussicht verbinden. Auch für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt, denn das hauseigene Restaurant bietet sowohl ein vitales Frühstücksbuffet als auch 5-Gänge-Menüs und Galadinner. Die erstklassigen Zimmer sind alle sehr naturnah mit Holz und hellen Farben designt und bieten ihren Gästen höchsten Komfort. Ein atemberaubender Ausblick auf die beeindruckenden Dolomiten ist dabei stets mit inbegriffen. Weitere Informationen und Buchung unter www.hotelfanies.it

♥ GUSTO

Gourmetreis in Bioqualität

Der Reisanbieter Rii Jii hat es sich zur Aufgabe gemacht, den besten Reis aus unterschiedlichen Gebieten der Welt zu vertreiben. Das bedeutet rein biologisch angebaut, fair gehandelt, mit nachgewiesener Herkunft und transparenter Rückstandsanalyse. Der Carnaroli-Reis aus dem Sortiment stammt aus dem Umland der norditalienischen Stadt Vercelli und ergibt ein besonders cremiges Risotto, das gleichzeitig al dente bleibt. 500-g-Packung für ca. 4 Euro. Weitere Informationen und Bestellung unter <https://rii-jii.de>



In Schale geschmissen

Bunte Salatzutaten kann man in der hübschen Salatschale der Serie „Saisons“ von ASA besonders stilvoll vermengen. Aus Steinzeug, mit Effektglasur, Ø 29,5 cm, ca. 35 Euro, www.asa-selection.com



BEDEUTENDES KULTURGUT Der „Aceto Balsamico di Modena IGP“ wird nach jahrhundertealter Tradition hergestellt. Seine samtige Struktur und die intensive Farbe ergänzen viele Gerichte der italienischen Küche. Vollreife und süße Trauben sind die Grundlage für den köstlichen Essig. Mehr Informationen unter www.consorziobalsamico.it



Sommer auf dem Teller

Sommergemüse-Tartar mit gelben Tomaten und Büffelmozzarella

ZUBEREITUNGSZEIT 30 MINUTEN | FÜR 4 PERSONEN

150 g gelbe Tomaten // 1 Stange Staudensellerie // 1/2 rote Paprikaschote // 1 Zucchini // 2 EL Balsamicoessig aus Modena (Aceto Balsamico di Modena q.g.A.) zzgl. etwas mehr zum Beträufeln // 4 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Beträufeln // 1 EL Sojasoße // etwas abgeriebene Bio-Zitronenschale // etwas Rucola // einige Salatblätter // 12 kleine Büffelmozzarellakugeln // Chiasamen zum Bestreuen // etwas Salz

1 Tomaten, Sellerie, Paprika und Zucchini waschen, putzen, ggf. entkernen und würfeln, ein paar Tomaten in Scheiben schneiden. Das Gemüse in einer Schüssel mit 2 EL Balsamicoessig, 4 EL Olivenöl, Sojasoße, Zitronenschale und 1 Prise Salz würzen. Rucola und Salatblätter waschen und trocken schleudern, dann ebenfalls unter das Gemüse mengen.

2 Tomatenscheiben, Gemüse-Tatar und Büffelmozzarella-kugeln hübsch auf 4 Tellern anrichten. Den Mozzarella mit einigen Chiasamen bestreuen.

3 Das Sommergemüse-Tatar mit etwas Olivenöl und Balsamicoessig beträufeln und sofort servieren.

♥ GUSTO



Feinstes Olivenöl

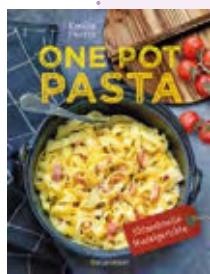
Dieser fröhlich bunte Keramikkrug ist mit seinem Pop-Art-Design nicht nur ein Blickfang in der Küche, er enthält auch natives Olivenöl extra aus Apulien. Das mittelfruchtige Öl wird aus der Peranzana-Olive hergestellt und ist im luftdichten und lichtundurchlässigen Gefäß perfekt aufgehoben, um lange Genuss zu garantieren. 500 ml für 35 Euro, www.frantoiomuraglia.it



Strandgefühl erleben

Inspiriert von den Farben des Meeres, von Strandfunden und Meereslebewesen, hat H&M Home diverse Textilien, Geschirr und weitere Produkte designt, die uns auch im Alltag vom Urlaub träumen lassen. Besonders bemerkenswert: Mehrere Stücke sind aus nachhaltigen Materialien (z. B. recycelten PET-Flaschen oder recycelter Baumwolle) gefertigt. Mehr Informationen und Bestellung unter www.hm.com/de

♥ LEGGERE



Blitzschnelle Pastagerichte

Das Prinzip ist ganz einfach: Rohe Nudeln werden mit weiteren Zutaten wie Gemüse, Fleisch, Kräutern und Gewürzen sowie etwas Flüssigkeit in einen Topf gegeben und nehmen beim Garen den aromatischen Sud in sich auf. In ihrem Buch „One Pot Pasta“ zeigt Émilie Perrin, wie toll man dabei variieren kann, um immer neue Pastagerichte zu kreieren. Ein Kochbuch, das sich auch für unerfahrene Hobbyköche bestens eignet. **Bassermann Verlag, 7,99 Euro**



Frühstück von früh bis spät

Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages, lautet eine alte Weisheit. Aber für eine abwechslungsreiche erste Mahlzeit braucht man hin und wieder etwas Inspiration. Diese bietet „All Day Breakfast“ von unserer talentierten Foodfotografin Ira Leoni. Da möchte man am liebsten den ganzen Tag lang frühstücken! **Tre Torri Verlag, 19,90 Euro**

Ein persönlicher Fall

Der deutsche Ex-Polizist Lukas Albano Geier hat München und der Arbeit den Rücken gekehrt und will seine Zeit am Lago Maggiore nur noch mit Musik und Genuss verbringen. Doch dann wird eine tote Frau aufgefunden und auf ihrem Arm steht seine Telefonnummer ... Mit „Tutto bene“ erwartet den Leser ein Krimi der Brüder Andreas und Stephan Lebert, die hinter dem Pseudonym Andrea Di Stefano stehen. **Fischer Scherz Verlag, 14,99 Euro**



Ab auf die Wiese!

Christophe de Hody ist Naturheilkundler und Wildpflanzenkenner. Neben Kursen über essbare Wildpflanzen hat er nun auch das schöne Buch „Der Wildkräutersammler“ verfasst. Was viele nicht wissen: Jede Menge Kräuter wie Wildklee oder Knoblauchsrauke sind sogar in Städten zu finden. Der Autor erklärt genau, woran sie zu erkennen sind, wie sie wirken und wie man sie zubereitet. Mit wunderbaren Illustrationen von Julie Terrazzoni. **Knesebeck Verlag, 22 Euro**



Urlaubsoasen für GENIESSER

Echte Südtiroler Gastfreundschaft

Klare Linien und echte Südtiroler Lebensart - der Kontrast im Hotel Sand. Unsere Zimmer in den 4 Wohnstilen - Classic, Tradition, Zirm und Design - sorgen dafür, dass Sie sich gleich wie zuhause fühlen. Nach einem erlebnisreichen Tag in der Natur verwöhnen wir Sie kulinarisch mit 5-6 Gängen. Der Hausherr selbst lädt als Weinliebhaber zur Degustation besonderer Jahrgänge in den hauseigenen Weinkeller ein. Unser neuer Wellnessbereich sorgt mit 25 m beheiztem Sportbecken und Naturbadeteich für die richtige Entspannung.



Hotel Sand*****, Fam. Bernhart
Mühlweg Nr. 2, I 39020 Kastelbell/Tschars
T +39 0473 624 130
info@hotel-sand.com, www.hotel-sand.com
UID IT00483540217

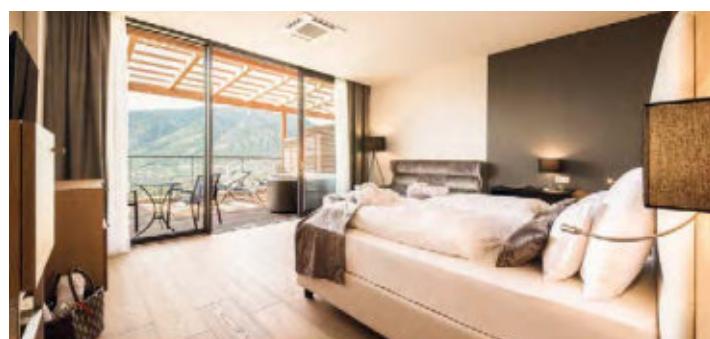
Goldener Herbst
Buchbar bis 29.11.2020

4 Nächte zum Preis von 3
ab € 357,- p. P.
7 Nächte ab € 687,- p. P.

Vinschgau • Südtirol



Meraner Land • Südtirol



Hotel Eschenlohe. Ihr Logenplatz über Meran.

Schenna bietet einen herrlichen Rundumblick auf das Meraner Land mit seiner einzigartigen Kultur- und Naturlandschaft aus Apfelwiesen, Weinbergen, Pinien, Palmen und Zypressen. Hier kann man sehen, dass alpin und mediterran einander sich weder in der Landschaft noch in der Lebensweise ausschließen, sondern wie in dieser sonnenverwöhnnten Gegend eine ganz besondere Symbiose eingehen.

Den besten Logenplatz über Meran finden Sie im 4-Sterne-Hotel Eschenlohe. Nicht nur die einmalige Lage, sondern auch der persönliche Service zeichnet das familiengeführte Hotel aus. Das Eschenlohe ist ein wahrer Geheimtipp für Gourmets und Weinliebhaber. Nach dem Konzept „feel free & safe“ wird Ihnen das komplette Frühstück und Dinner serviert, auf Wunsch auch auf Ihr Zimmer oder Ihre Suite (gegen Aufpreis). Erholungssuchende und Wellness-Liebhaber kommen im „La Vita Spa“ und dem traumhaften Salzwasser-Infinity-Outdoor-Pool voll auf ihre Kosten. Last but not least, leben wir wahre Südtiroler Gastfreundschaft und freuen uns jetzt schon, Sie bei einem prickelnden Willkommensdrink begrüßen zu dürfen.

Hotel Eschenlohe Schenna Hotels
Mitterplattweg 55, I 39017 Schenna Südtirol
T +39 0473 866 000
www.schennahotels.com, info@eschenlohe.it
UID IT00705770212





LEVANZO liegt vor der Westküste Siziliens. Mit ca. sechs Quadratkilometern ist sie die kleinste der Ägadischen Inseln

Sehnsucht nach Sizilien **MIO AMORE!**

Unsere Autorin Cettina Vicenzino ist waschechte Sizilianerin -
wer könnte also **ein besseres Bild der Mittelmeerinsel** zeichnen als sie?
Lehnen Sie sich zurück und erleben Sie Sizilien zu Hause!

INSELGLÜCK

Die Insel Salina zählt zu den Liparischen Inseln, die nördlich von Sizilien im Tyrrhenischen Meer liegen. An der Nordküste Salinas, im Städtchen Malfa, schmiegt sich das Restaurant „In Sé Natura“ an die Klippe. Von der großen Sonnenterrasse aus genießt man bei leckerem Essen und tollen Drinks einen phänomenalen Blick über das Meer (o. und u.l.)



GEBRATENER SCHWERTFISCH auf Zwiebeln in Malvasia delle Lipari

Rezept auf Seite 89





CANNOLI *mit Artischockencreme*

Rezept auf Seite 90

KULINARIK SIZILIENS

Sizilien war schon immer für viele verschiedene Kulturen Zentrum des Handels. Austausch fördert grundsätzlich Entwicklung, und so erweiterte sich Sizilien nicht nur im Materiellen, sondern auch im Sozialen, im Geistigen und im Menschlichen. Heute ist **Sizilien eine der vielfältigsten Kulturlandschaften Europas** mit einer unvergleichlichen Küche, die das Beste aus der italienischen und das Beste aus der orientalischen Küche vereint und darüber hinaus weitere Einflüsse ihrer vielen Eroberer aufweist.



LEBENSART

Heilige spielen eine bedeutende Rolle auf Sizilien, hier symbolisiert durch ein Madonnenabbild in Agrigent (o.l.) **Sonnengereifte Zitronen** sind eine Hauptzutat der regionalen Küche (o.r.) Ein **Feinkosthändler** zeigt den Rohmilchkäse Caciocavallo Palermitaner DOP (u.l.) **Palermo** liegt an der Nordküste Siziliens und ist die fünftgrößte Stadt Italiens (u.r.)



AUSFLUGSZIELE

Ein Besuch des Ätna ist ein absolutes Muss. Der höchste aktive Vulkan Europas liegt im Osten Siziliens (o.l.) **In der malerischen Stadt Ragusa** im südlichen Teil Siziliens lädt „I Banchi“ nach einem Stadtbummel zu Snacks und Aperitivo (o.r.) **Zentral im Inselinneren** befindet sich die Stadt Enna mit dem Granfonte, einem großen öffentlichen Brunnen (u.l.)



**SÜSSE
FLEISCHKLÖSSCHEN**
mit Mandeln und Zimt



Süße Fleischklößchen mit Mandeln und Zimt

Polpette dolci

FÜR 4 PERSONEN

FÜR DIE TOMATENSOSSE

- 2 EL natives Olivenöl extra
(z.B. „Tonda Iblea“)
- 1 große Zwiebel, gewürfelt
- 1 große Knoblauchzehe, gehackt
- 1 EL „strattù“ (sizilianisches Tomatenmark, alternativ reguläres Tomatenmark)
- 700 g passierte Tomaten (Dose)
- 1 Zimtstange
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

FÜR DIE POLPETTE

- 70 g blanchierte Mandelkerne
- 20 g Zucker
- 100 g „mollica fresca“ (siehe Tipp), grob gehackt
- 140 ml Milch
- 480 g Rinderhack
- 80 g frisch geriebener Pecorino siciliano
- 30 g Rosinen
- 20 g Pinienkerne zzgl. ein paar mehr zum Garnieren

1 1/2 TL Zimtpulver

- einige Peperoncinflocken
- 2 Eier
- etwas natives Olivenöl extra
(z.B. „Tonda Iblea“)
- einige Oreganoblätter zum Garnieren
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für die Tomatensosse das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch darin andünsten, ohne dass sie Farbe nehmen. Den Strattù mit 400 ml warmem Wasser in der Pfanne gut verrühren. Alles 1 Minute köcheln lassen. Dann Passata und Zimtstange untermischen. Die Tomatensosse mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

2 Inzwischen für die Polpette die Mandeln mit dem Zucker so im Mixer pürieren, dass die Mandeln noch als kleine Stückchen zu sehen sind. Die Mollica in der Milch einweichen. Mandelmix und Mollica mit Hack, Käse, Rosinen, Pinienkernen und Zimt in einer Schüssel vermengen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Peperoncinflocken würzen.

Eier nacheinander untermischen. Die Masse sollte nicht zu zäh und nicht zu weich sein. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Aus der Masse mit den Händen 16 Bällchen formen. Die Polpette im heißen Öl rundherum goldbraun anbraten, dann in die Tomatensosse setzen und darin weitere 20 Minuten sanft köcheln lassen. Sollte die Soße dabei zu sehr eindicken, etwas heißes Wasser angießen.

3 Auf 4 tiefe Teller jeweils 4 Polpette mit etwas Tomatensosse geben. Das Gericht mit Oreganoblättchen und Pinienkernen bestreuen, etwas Pfeffer darübermahlen und mit Olivenöl beträufeln servieren.

TIPP: Mit „mollica“ (geriebener Krume von altbäckenen Brotwaren) kochten traditionell die armen Sizilianer. Manchmal vermischt mit Olivenöl und geröstet, ersetzte es den teuren Pecorino. Man unterscheidet „mollica fresca“ (nur die Krume wird verwendet) und „mollica secca“, die zusätzlich aus Rinde von altbäckinem Brot besteht und noch mehr den deutschen Semmelbröseln ähnelt.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten

Gebratener Schwertfisch auf Zwiebeln in Malvasia delle Lipari

Pesce spada con Malvasia delle Lipari



FÜR 4 PERSONEN

- 3-4 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Beträufeln
- 320 g weiße Zwiebeln (alternativ Schalotten) in Ringen
- etwas Meersalz
- 60 g Kapern in Salz (Glas)
- 1 Handvoll Haselnusskerne, blanchiert und halbiert
- 20 g Zucker

100 ml Malvasia delle Lipari (alternativ anderer Süßwein)

- 1/2 roter Peperoncino, gehackt, je nach Geschmack

60 ml Weißweinessig

- 4 Scheiben Schwertfisch (à 200-250 g)
- einige Minzblättchen zum Garnieren

1 In einer Pfanne 3-4 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten, dann mit 160 ml warmem Wasser ablöschen. Die Zwiebeln bei mittlerer Hitze gar köcheln lassen, dann leicht salzen.

2 Kapern in ein Sieb geben, gut abspülen und abtropfen lassen. Kapern und Nüsse zu den Zwiebeln geben. Alles ein paar Minuten sanft weiterköcheln lassen. Anschließend Zucker und Malvasia delle Lipari einröhren. Peperoncino und Essig dazugeben und alles

noch 1-2 Minuten köcheln lassen. Die Zwiebelmischung ggf. noch einmal abschmecken, dann bis zum Servieren warm halten.

3 Eine Grillpfanne ohne Fett hoch erhitzen. Die Schwertfischscheiben darin kurz und kräftig von beiden Seiten grillen. Mit etwas Salz bestreuen und auf 4 Teller verteilen. Die Zwiebel-Malvasia-Soße um den Fisch herum auf den Teller geben. Das Gericht mit Olivenöl beträufeln, mit Minzblättchen garnieren und sofort servieren.

TIPP: Anstelle von Schwertfisch können Sie nach Belieben auch Thunfisch verwenden. Wer mag, serviert außerdem noch ein paar Scheiben Weißbrot dazu, mit denen der köstliche Zwiebelsud aufgetunkt werden kann.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

Cannoli mit Artischockencreme

Cannoli con crema di carciofi



FÜR 10-12 STÜCK

FÜR DIE FÜLLUNG

5 Artischocken

etwas grobes Meersalz

250 g Ricotta, am besten vom Schaf

50-60 g Puderzucker

30 g Zitronat, fein gehackt

50 g Zartbitterschokolade, grob gehackt, nach Belieben

1 Msp. Vanillepulver

1 Prise Meersalz

FÜR DIE TEIGROLLEN

1 Ei

1 Prise Salz

140 g Mehl (Tipo 00 oder Type 405)

zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten

25 g Schweineschmalz

15 g Puderzucker

2 EL Marsala

1 EL Rotweinessig

1 Msp. Zimtpulver

reichlich neutrales Pflanzenöl zum Ausbacken

ZUM GARNIEREN

etwas Puderzucker

einige gehackte Haselnusskerne

1 Für die Füllung die äußeren harten Blätter der Artischocken entfernen. Vom Stiel ca. 1,5 cm kappen und den harten äußeren Faseranteil abschälen. Die Artischocken in einem Topf mit Wasser bedecken, leicht salzen und

bei geschlossenem Deckel 25–30 Minuten bei kleiner Hitze kochen. Artischocken abgießen, abtropfen lassen und trocken tupfen. Mit einem glatten Messerrücken das Fleisch von den Artischockenblättern abstreifen und mit den vom Heu befreiten Artischockenherzen und den Stielen in einem Mixer pürieren. Das Püree durch ein feines Sieb streichen und mit den übrigen Zutaten für die Füllung vermengen. Ein feines Sieb über eine Schüssel hängen und die Artischockencreme darin ca. 3 Stunden im Kühlschrank abtropfen lassen.

2 Für die Teigrollen das Ei mit dem Salz leicht verschlagen und mit den restlichen Zutaten zu einem festen Teig verkneten. Diesen zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt 60 Minuten kalt stellen.

3 In einem Topf das Öl auf 180 °C erhitzen. Es hat die richtige Temperatur erreicht, wenn an einem Holzkochlöffelstiel kleine Bläschen hochsteigen. Den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche so dünn wie möglich (ca. 2 mm) ausrollen und in Quadrate (10 x 10 cm) teilen. Metallröhren zum Formen von Cannoli diagonal darauflegen. Eine Teigecke anfeuchten, den Teig locker um die Cannoliform rollen und die Ecke andrücken. Jede Teigrölle in 3–4 Minuten im heißen Öl goldbraun ausbacken. Die Cannoli sollten so viel Platz haben, dass sie sich im Öl drehen können, ohne einander zu berühren. Cannoli mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann abkühlen lassen und die Cannoliformen vorsichtig vom Teig lösen.

4 Creme in einen Spritzbeutel füllen und in die Rollen spritzen. Die Cannoli mit etwas Puderzucker bestäuben. Nüsse über die Enden streuen und die Cannoli sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden
zzgl. 3 Stunden Kühlzeit

REDAKTIONSTIPP

Die hier vorgestellten Rezepte sowie viele weitere Originalrezepte und Neuinterpretationen finden Sie im wunderbaren Buch „Sizilien in meiner Küche“ von Autorin Cettina Vicenzino. Ihre Liebe für die italienische Insel ist auf jeder einzelnen Seite des Buchs spürbar. Dabei untermauern die Foodfotos der Autorin die köstlichen Gerichte und zeigen, was die sizilianische Küche ausmacht. Das perfekte Buch, um Sizilien kulinarisch und kulturell kennenzulernen! Dorling Kindersley Verlag, 28 Euro

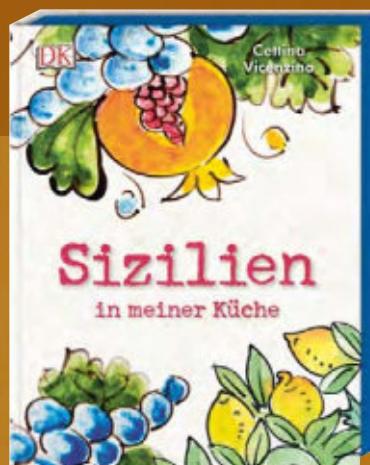


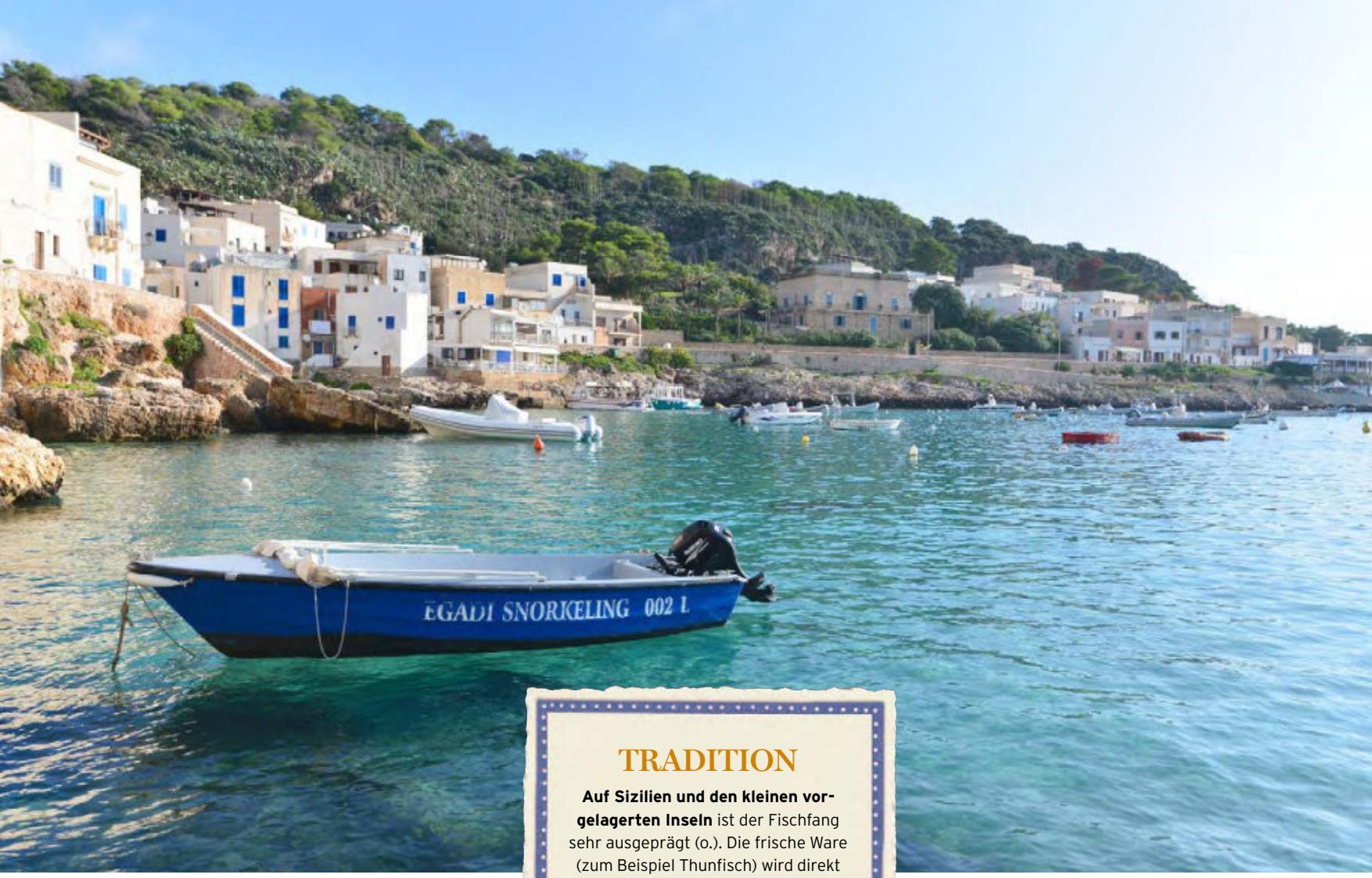
Lieblingsrezepte von Cettina Vicenzino

SCHWERTFISCH mit leuchtend gelbem Malvasia delle Lipari Typ Passito (ein Dessertwein von der Insel Salina, dessen lang getrocknete Trauben fast wie Rosinen aussehen) – für mich eine Traumkombi.

POLPETTE sind auf Sizilien sehr beliebt und werden mit unterschiedlichsten Zutaten zubereitet. Die süßen Polpette sind angelehnt an das Rezept aus Maria Grammaticos Buch „Mandorle amare“. Die Polpette dolci waren in ihrer Zeit das festlichste und beliebteste Essen, das den Kindern im Kloster San Carlo gereicht wurde. Man verwendete hier die Rosinen, die für Dessertzubereitungen nicht taugten.

OB EIN CANNOLI in Palermo oder in Catania hergestellt wurde, erkennt man an der Garnitur: In Catania bestreut man ihn klassisch mit Pistazien, in Palermo mit kanzierten Orangenzenesten. In Ramacca, 45 Kilometer von Catania entfernt und für die lilafarbenen Artischocken bekannt, findet man die eignsinnige Kreation mit dem Gemüse.





TRADITION

Auf Sizilien und den kleinen vor-gelagerten Inseln ist der Fischfang sehr ausgeprägt (o.). Die frische Ware (zum Beispiel Thunfisch) wird direkt nach dem Fang auf Fischmärkten angeboten, hier herrscht ein reges Treiben (u.r.) Die farbenfrohe Wand-malerei an einer Fassade in Graniti zeigt die große Vielfalt der sizilia-nischen Spezialitäten (u.l.)



IMPRESSUM

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

Verlag

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

Herausgeber

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

Chefredakteurin

Amelie Flum (a.flum@falkemedia.de)

Redaktion

Kristine Fröhlich, Henrike Wölf, Ronja Bardenhagen,
Eric Kluge, Vivien Koitka, Bruntje Thielke, Nicole Benke,
Hanna Kirstein, Julia Eickmeyer, Lea Eckert, Charlotte Heyn,
Hannah Hold, Svenja Rudolf, Vera Schubert, Alexandra
Jürgenssen, Pia Tessmann, Tessa Prignitz

Mitarbeit

Alexandra Panella, Cettina Vicenzino, Gabi Hagedorn (Lektorat)

Fotografen

Frauke Antholz, Ira Leoni, Tina Bumann,
Anna Gieseler, Kathrin Knoll

Grafik und Bildbearbeitung

Anne Wasserstrahl, Heike Reinke, Mariechristin Lulli, Nele Witt

Abonnementbetreuung

abo@so-isst-italien.de, Tel. +49 (0)711 / 7252-291
falkemedia Aboservice, Postfach 810640, 70523 Stuttgart

Mitglied der Geschäftsführung & Leitung Marketing

Wolfgang Pohl (w.pohl@falkemedia.de)

Mediaberatung

Silja Aicher (s.aicher@aichermediakontor.de)
Tel. +49 (0)172 / 175 61 04

Sascha Eilers (s.eilers@falkemedia.de)
Tel. +49 (0)4340 / 499 379
mobil: +49 (0)151 / 53 83 44 12

Martin Wetzel (Martin.Wetzel@bramedien.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.falkemedia.de

Produktionsmanagement/Druck

impress GmbH, www.impress-media.de

Vertrieb

VU Verlagsunion KG, Meßberg 1, 20086 Hamburg

Vertriebsleitung

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

Bezugsmöglichkeiten

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

Einzelpreis:

5,99 Euro

Jahresabonnement:

39,90 Euro

Europäisches Ausland zzgl. 7,20 Euro

In den Preisen sind Mehrwertsteuer und Zustellung enthalten.

Bezogen auf 8 Ausgaben im Jahr. Der Verlag behält sich die

Erhöhung der Erscheinungsfrequenz vor.

Manuskripteinsendungen

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 Einsender garantiert keine Veröffentlichung. Honorare nach Vereinbarung oder unseren AGB. Für unverlangt eingesandte Manuskripte

übernimmt der Verlag keine Haftung.

Urheberrecht

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

Veröffentlichungen

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

Haftungsausschluss

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

Datenschutz

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

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

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

„So is(s)t Italien“-GENUSS-RÄTSEL



**Gewinnen Sie
einen Hotelaufenthalt in
Venetien für zwei Personen!**

Das „Eco Village Resort Lino delle Fate“ (www.linodellefateresort.com) liegt am natürlich belassenen Strand Bibione in der norditalienischen Region Venetien und bietet sowohl Luxus als auch Naturerlebnis, denn es bewahrt die Umwelt, in die es eingebettet ist. Wir verlosen einen Aufenthalt mit 2 Übernachtungen für 2 Personen im Bungalow „Pino Nero“ (mit überdachter Terrasse und Blick in die traumhafte Gartenanlage) inkl. Halbpension im Clubhaus. Gutschein einzulösen nach Verfügbarkeit. Teilnahme unter www.so-isst-italien.de/Verlosung. Teilnahmeschluss ist der 28.8.2020. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

feingehackte Füllmasse	Motorstarter (Kfz.)	Körnerfrucht	Pokale (Sport)	▼	eines der Mainzer-Männchen	marktschreierischer Lärm	▼	Kräuterlikör aus Mallorca	▼	Hamburger Stadtteil	▼	Lattenkiste
►	▼	▼	▼		Servierplatte	►						
unparteiisch	►		1					chininhaltige Limonade		scharfe Gemüsesoße		schweres Geschütz
Kfz.-Z.: Lippe	3				besonders, reizvoll	Bewegungsvorgänge im Körper	►		▼	2		▼
Durchreisender		Kirschlikör (Kurzw.)	Ausruf ausgelassener Freude		Jahrbücher, Aufzeichnungen	►		Fluss ins Weiße Meer	►			
Blume des Biers		▼	▼					Mittelloser		... und her		Gemeinde in Sachsen
vorher, früher	►	12			griech. Vorsilbe: Nerven	Radaufhängungen	►	11	▼		▼	
Hautfärbung durch Sonne								besitzende Fürrwort	►		10	
eh. dt. Fußballer (Paul)	erforderliche Menge		enthaltsame Lebensweise		Pedalfahrzeug der Artisten	engl.: Männer	►			Biber in der Fabel		griech. Göttin der Weisheit
								Staatsvermögen	Abk.: Bauaufsichtsamt	6		
heiße Springquelle	US-Goldschatzdepot (Fort...)	8			engl. Kurzw. für Weihnachten	►				9		
Gewürzknospe			lachsartiger Fisch							4		
Vorname von Astaire		isländische Erzählung	►			Bruder des Moses	►					
					Heringsfisch	7						

Lösungswort

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

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

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

Laden im
App Store

JETZT BEI
Google Play

1.

VARIATION

Fein gefüllt und aufgerollt: kleine Häppchen mit mediterranen Aromen



VIER VARIATIONEN

Leckeres mit Auberginen

Wir haben uns in dieser Ausgabe **vielseitigen Auberginen** gewidmet und servieren die Frucht als Antipasti-Röllchen, gefüllt und gebacken, in einem Perlgraupenrisotto und als aromatischen Sugo

AUBERGINEN-RÖLLCHEN mit Pesto

Involtini di melanzane al pesto

FÜR 4 PERSONEN

- 2 große Auberginen
- 1 Bund Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Mandelkerne, gehackt, geröstet
- 110 ml natives Olivenöl extra
- 1/2 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- 40 g frisch geriebener Parmesan
- 250 g Büffelmozzarella
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Auberginen waschen, von den Enden befreien und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Diese salzen und 10 Minuten ziehen lassen. Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen und grob hacken. Basilikum, Mandeln, Knoblauch, 60 ml Öl, Zitronenschale und -saft in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Den Parmesan unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Mozzarella abtropfen lassen und grob in Stücke zupfen. Auberginen trocken tupfen. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginescheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten. Kurz abkühlen lassen, dann mit Pesto bestreichen, mit Mozzarella belegen und aufrollen. Auberginenröllchen mit kleinen Holzspießen feststecken und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



2.

VARIATION

Kommen duftend aus dem Ofen: gebackene Auberginenhälften

AUBERGINEN mit Thunfisch-Couscous-Füllung

Melanze ripiene di tonno e cous cous

FÜR 4 PERSONEN

- 200 ml Gemüsebrühe
- 130 g Couscous
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 kleine Auberginen (à ca. 160 g)
- 30 g Pinienkerne, geröstet
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 2 Eiweiß
- 260 g Thunfisch im eigenen Saft (Dose), abgetropft
- 120 g geriebener Mozzarella
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Brühe aufkochen, den Topf vom Herd nehmen und den Couscous einrühren. Zugedeckt 10 Minuten quellen lassen.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen, beides in feine Würfel schneiden. Die Auberginen waschen, halbieren und ca. 3/4 vom Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herauskratzen. Das Innere sehr fein hacken. Zwiebel, Knoblauch, Auberginenfruchtfleisch, ca. 50 g vom Couscous, Pinienkerne, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Eiweiß, Thunfisch und 60 g Mozzarella vermengen. Den Mix in die Auberginen füllen.

3 Die Auberginen mit dem übrigen Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen in 45–50 Minuten goldbraun backen. Die Auberginen mit dem restlichen Couscous servieren. Dazu passt ein cremiger Kräuterdip.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten



3.

VARIATION

Cremiges Perlgraupenrisotto mit gebackenen Auberginen - so gut!

PERLGRAUPENRISOTTO mit Auberginen

Orzotto alle melanzane

FÜR 4 PERSONEN

2 mittelgroße Auberginen

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel

je 5 Stiele Basilikum und Petersilie

40 g Butter

300 g Perlgraupen

100 ml Weißwein

800 ml heiße Gemüsebrühe

100 g Crème fraîche

60 g frisch geriebener Parmesan

1 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Auberginen waschen. 1 Aubergine mit einer Gabel rundherum einstechen, die andere von den Enden befreien und in Würfel schneiden. Beide Auberginen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen 30 Minuten backen.

2 Inzwischen Knoblauch und Zwiebel schälen, beides fein würfeln. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Butter in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin glasig dünsten. Perlgraupen dazugeben und kurz mitdünsten, dann mit dem Weißwein ablöschen. Diesen fast vollständig verkochen lassen, dann nach und nach heiße Brühe dazugießen. Diese immer

erst verkochen lassen, bevor weitere Brühe dazugegeben wird. Die Perlgraupen auf diese Weise 18–20 Minuten garen.

3 Inzwischen die Auberginen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Die ganze Aubergine längs halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen, hacken und mit den Kräutern nach der Hälfte der Garzeit zum Risotto geben. Nach Ende der Garzeit die gebackenen Auberginenwürfel, Crème fraîche und 40 g Parmesan unter das Risotto heben. Das Gericht auf Teller verteilen, mit dem übrigen Parmesan bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten

WISSENSWERTES ÜBER AUBERGINEN

Die kalorienarme Frucht enthält viele gute Inhaltsstoffe. Vor allem Kalium und Folsäure zeichnen das dunkle Gemüse aus. Vor dem Zubereiten sollten Auberginen in Scheiben geschnitten und gesalzen werden. Die austretende Flüssigkeit tupft man ab und damit auch eventuelle Bitterstoffe. Durch das Ersalzen verhindert man zudem, dass die Auberginen durch ihre schwammartige Konsistenz zu viel Flüssigkeit aufnehmen und verwässern. Sie lassen sich gut grillen, braten und schmoren und harmonieren toll mit kräftigen Kräutern.

PAPPARDELLE mit Auberginensugo und Burrata

Pappardelle al sugo di melanzane e burrata

FÜR 4 PERSONEN

2 mittelgroße Auberginen

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel

1 Peperoncino

1 kg Tomaten

3 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Beträufeln

150 ml heiße Gemüsebrühe

1 Prise Zucker

400 g Pappardelle

1/2 Bund Basilikum

200 g Burrata

40 g frisch geriebener Pecorino

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Auberginen waschen, von den Enden befreien und in Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Peperoncino waschen und ebenfalls fein würfeln. Die Tomaten waschen, entkernen und grob in Stücke schneiden.

2 3 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Auberginenwürfel darin rundherum anbraten. Knoblauch, Zwiebel und Peperoncino dazugeben und kurz andünsten. Tomaten und heiße Brühe dazugeben. Alles aufkochen, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und bei kleiner Hitze 20 Minuten köcheln lassen.

3 Die Pappardelle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Burrata in kleine Stücke teilen.

4 Die Pappardelle abgießen und tropfnass mit dem Auberginensugo vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen und mit Burrata und Basilikum garnieren, dann mit etwas Olivenöl beträufeln, mit geriebenem Pecorino und Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

4.

VARIATION

Al dente gegarte Pasta mit
einem würzigen Sugo aus
Auberginen & Tomaten



VORSCHAU

Freuen Sie sich auf folgende Themen:



Heizen Sie schon einmal den Ofen vor und decken Sie die Kaffeetafel, wir verraten Ihnen die besten Rezepte für **feines Gebäck und neue Lieblingskuchen** mit den Früchten der Saison: Äpfel, Birnen, Quitten etc. beweisen darin aufs Neue, wie köstlich und wandelbar sie sind.



CHUTNEYS

Her mit den Einmachgläsern, wir kochen Chutney! Mit **Früchten, Gemüse sowie Gewürzen** und dem richtigen Verhältnis aus Zucker und Säure wird es richtig gut.



PASTA UND PILZE

Wir zeigen Ihnen neue Nudelgerichte, in denen **Pfifferlinge, Kräuterseitlinge, Steinpilze & Co.** die Hauptrolle spielen. Dazu darf ein Glas Wein nicht fehlen.

WIR LIEBEN KÜRBIS!

Kein Wunder also, dass wir Ihnen gleich sechs Gerichte mit dem Gemüse präsentieren. Suppe, Gnocchi und mehr werden auch Sie begeistern.

Die angekündigten Themen sowie die Rezeptauswahl können sich kurzfristig ändern. Fotos: Ira Leon (1), Kathrin Knoll (1), Getty Images Stock (Aniloyre (1), draw-art (1))

Jetzt die *so isst Italien* aktiv mitgestalten!



Sagen Sie uns,
Ihnen die aktuelle
Ausgabe gefällt

Als Belohnung
wartet ein kleines
Geschenk auf Sie!



Infos zur Teilnahmemöglichkeit

Teilnahme unter www.soisstitalien.de/Leserumfrage

Teilnahmeschluss ist der **28.8.2020**

Testen Sie LandGenuss

Das Magazin mit saisonalen Rezepten für jede Gelegenheit



Gleich bestellen:

□ 0711/72 52-291

@ www.landgenuss-magazin.de/probeabo

Abo: LG12ONM