

so isst

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

ISSN 2192-2144

Ausgabe 04 · 2020

Juni/Juli

5,99 EURO

63 UNSERE BESTEN
REZEPTE
für Pastagerichte wie in ItalienGRATIS:
14 SEITEN PASTA
FÜR JEDEN TAG
Ihre Leseprobe

Für Ihre italienischen Momente

Pasta mit Schärfekick

6 pikante Nudelgerichte
mit Weinbegleitung

Erdbeeren: Süßes Glück

Torte, Biskuitrolle, Waffeln,
Pfannküchlein und mehr

Von leicht bis raffiniert SOMMERGRILLEN

GEMÜSE-POWER: Tomaten und warum sie so gesund sind • 4-mal Avocado • Artischocken
RUND UMS BROT: Italienisches Gebäck mit und ohne Hefe • Panzanella: Grandioser Brotsalat

EISZEIT

10 neue Varianten, die
Sie probieren müssen!

BUNT & LECKER
Gegrillte Polentaäcken
mit Paprikawürfeln und
Zucchinisalat

Leben Sie ab heute gesünder mit der Heilkraft der Natur!



NaturApotheke
HEILWISSEN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTES LEBEN

Faszien-Training nach dem Ninja-Prinzip

Mehr als 100 Tipps und Rezepte

34 Wildpflanzen-Porträts

Vergessenes Heilwissen
So wecken Sie neue Energie mit Hafer und Bitterstoffen

Rendezvous mit sich selbst
Unser Kreativ-Programm für jeden Tag

Tibetische Medizin
Jetzt testen, welcher Ernährungstyp Sie sind

Stärken Sie Ihr Herz
Mit Herbstzeitlose, Weißdorn und Wurmkraut

Die besten Tricks der Pflanzen

So bleiben Sie jung

Schöne & Haare mit
Ackerschachtelhalm, Apfel, Brennnessel, Engelwurz, Frauenmantel, Heidelbeere, Nachtkerze, Rosenwurz, Rosmarin

Jetzt 2 Ausgaben
für nur 7,50 €
frei Haus

Bestell-Nr.:NA17ONM

Bestellung per Post

Schreiben Sie an:
Abo-Service falkemedia
NaturApotheke
Postfach 810640
70523 Stuttgart

Bestellung online

www.naturapotheke-magazin.de/
miniabo

Bestellung per Telefon

Rufen Sie einfach an unter:
+49 711 / 72 52 291



falkemedia

EDITORIAL



Zeit für die Familie, Zeit zum Genießen – freuen Sie sich auf den Sommer!

Liebe Leserin, lieber Leser,

einige turbulente Wochen liegen hinter uns. Wir mussten uns einschränken, den Kontakt mit unseren Liebsten auf ein Minimum reduzieren und unsere Lebensweise an die neuen Gegebenheiten anpassen. Diese Zeit hat uns aber auch aufgezeigt, wie gut wir alle zusammenhalten. Und dass es wichtig ist, sich in dieser Phase nicht in Sorgen zu verlieren, sondern sich bewusst Genussmomente zu gönnen, um sich selbst etwas Gutes zu tun, sei es mit einem Caffè auf dem Balkon, mit einem guten Buch oder – natürlich – mit etwas Selbstgekochtem oder -gebackenem.

Jede Menge Inspiration dazu finden Sie in dieser neuen Ausgabe der „So is(s)t Italien“. Wir stellen Ihnen zum Beispiel unsere Favoriten für die Grillsaison vor, darunter Caprese-Burger, Parmesansteak und unser Coverstar, die gegrillten Polentaecken mit Paprikawürfeln und Zucchinisalat. Als

Beilage zum heißen Grillgut empfehlen wir unsere Panzanella-Varianten. Sie lieben Gemüse? Sehen Sie ab Seite 68, wie aus Artischocken neue Lieblings-

gerichte entstehen, und erfahren Sie ab Seite 54, was alles in Tomaten steckt und wie sie unsere Gesundheit positiv beeinflussen können.

Zum Start der Erdbeersaison verraten wir Rezepte für Torte, Biskuitrolle und mehr. Ebenfalls herrlich fruchtig und süß kommen unsere Ideen für fluffige Pfannküchlein daher. Geniale erfrischende Eis-am-Stiel-Varianten runden unsere bunte Rezeptvielfalt toll ab.

**Bleiben Sie gesund und munter, wünscht Ihnen
Ihre „So is(s)t Italien“-
Redaktion!**

Herzlichst Ihre

Amelie Flum | Chefredakteurin



Gratis-Leseprobe unseres Pasta-Spezials

Sie lieben Pasta genauso sehr wie wir? Dann legen wir Ihnen unser aktuelles Sonderheft ans Herz, das sich ausgiebig mit unserer Lieblingszutat beschäftigt. Das Magazin erhalten Sie für 6,50 Euro im Handel oder unter www.soisstitalien.de/pasta.

Als kleinen Vorgesmack haben wir für Sie eine Leseprobe zusammengestellt, die Sie einfach kostenlos unter www.soisstitalien.de/leseprobe-pasta herunterladen können. Lassen Sie sich inspirieren!



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

Inhalt



12 Italienische Rezeptideen
für die Grillzeit



30 Schnelle Gerichte für den Alltag



24

Süßes mit Erdbeeren

REZEPTE

8 Cettinas Welt

Cettina Vicenzino zeigt ihre liebsten Rezepte aus der Emilia-Romagna und erzählt die Geschichte von Pellegrino Artusi

12 Sommerzeit ist Grillzeit

Tolle neue Rezepte, um die Grillsaison perfekt auszukosten. Erleben Sie die besten Kreationen auf die italienische Art – mit Fleisch, vegetarisch oder mit Meeresfrüchten

24 Erdbeeren: Süßes Glück

Unwiderstehliche Desserts und feines Gebäck mit unserem aromatischen Lieblingsfrüchtchen

30 Pronto, bitte! Eine Mahlzeit in Minuten

Perfekte Rezepte, wenn's mal schnell gehen muss

36 Backen wie die Italiener

Erfahren Sie, wie Piadina, Pizza fritta oder Sfincione nach Originalrezept zubereitet werden und in welcher Region Italiens die herzhaften Kreationen zu Hause sind

44 Frisch aufgetischt!

Sechs Gerichte mit Gemüse, Kräutern und Obst der Saison

50 Himmlische Türmchen

Bei unseren fruchtigen Pfannkücklein-Varianten werden Sie aus dem Schwärmen nicht mehr herauskommen

54 Gesund all'italiana: Tomaten

Steigern Sie Ihr Wohlbefinden durch italienisches Essen

62 Pasta e vino: Nudeln mit Schärfekick

Sechs Pastagerichte mit den dazu passenden Weinen

Fotos: Ira Leon (2); Frauke Antholz (2); Katharina Küllmer (1); Annamaria Zinna (2); gettyimages/janoka82 (1); Cettina Vicenzino (1)

68 Artischocken
in Bestform





36 Italienische Regionen und ihre Gebäckspezialitäten

68 Artischocken - Hingucker & Gaumenfreude

Lassen Sie sich von diesem aufregenden Gemüse begeistern: mit Pasta, als Risotto, Salat oder pur mit dreierlei Dips

80 Heiß auf Eis am Stiel!

Der Sommer verlangt nach erfrischendem Eis in Hülle und Fülle, da kommen diese köstlichen Varianten gerade recht

86 Bunter Panzanella

Wir haben dem traditionellen Brotsalat eine Verjüngungskur verpasst und präsentieren ihn mit modernem Schwung

94 Vier Variationen: Avocado

Im Salat, aus dem Ofen, als Eis oder als Pesto: Der grüne Gesundmacher ist vielfältiger als gedacht

SERVICE

21 Weinempfehlungen zu unseren fantastischen Grillgerichten

22 Ratgeber: Grillen

76 La dolce vita

84 Ratgeber: Eis & Toppings

STANDARDS

3 Editorial

6 Rezeptfinder

92 Rätsel/Impressum

98 Vorschau

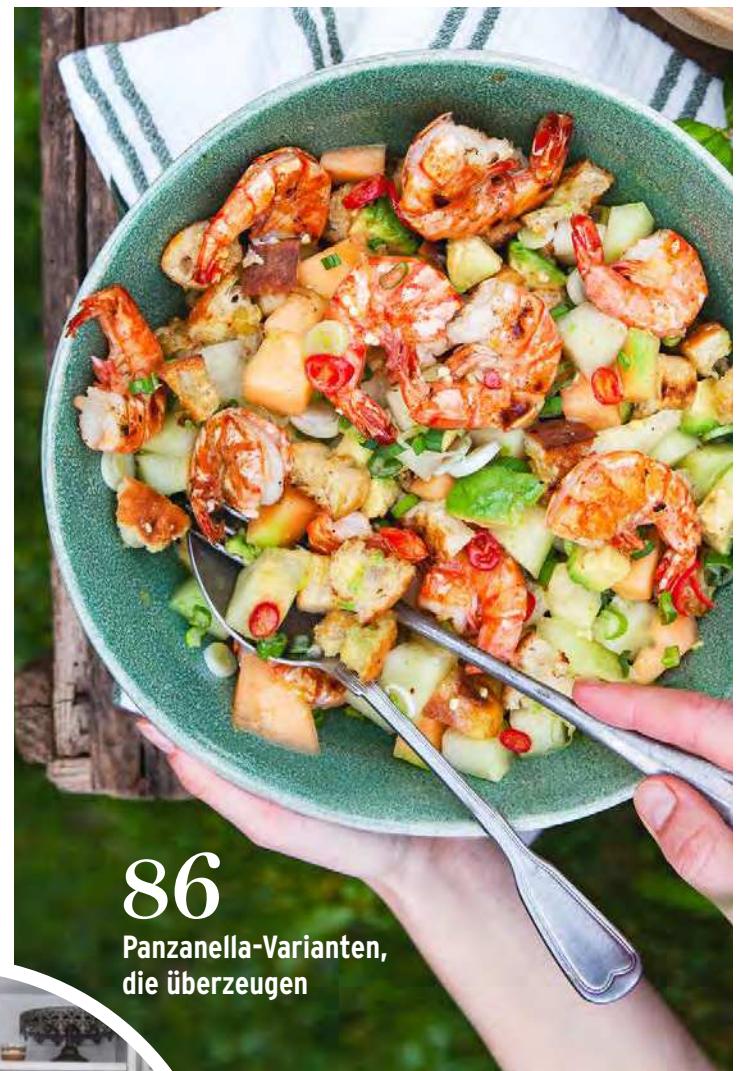


8

Cettina auf den Spuren von P. Artusi



62 6-mal Nudeln mit pikante Note



86
Panzanella-Varianten,
die überzeugen



50 Fruchtige Pfannküßlein

Alle Rezepte dieser Ausgabe

UNSER MENÜVORSCHLAG FÜR EINEN LEICHTEN FRÜHSOMMERTAG

VORSPEISE



46 Pancetta-Waffeln
mit Radieschendip

HAUPTGERICHT



17 Parmesansteak
mit Farfallasalat

NACHSPEISE



29 Schnelles Erdbeer-Schichtdessert
mit Haferkeksen

ZWISCHENDURCH *nel mentre*



S. 23 Minz-Auberginen-Dip



S. 23 Knoblauch-Kartoffel-Dip



S. 23 Tomaten-Feta-Dip



S. 31 Staudensellerie-Salat
mit Erdbeeren & Mozzarella



S. 33 Crostini mit Bohnencreme und Zucchini



S. 41 Pizza fritta montanara



S. 41 Sfincione



S. 42 Piadina



S. 42 Focaccia di Recco



S. 44 Basilikum-Kartoffelsticks



S. 45 Schneller bunter Blumenkohlsalat



S. 56 Tomatenuppe mit Hackbällchen



S. 59 Ricotta-Tomaten-Crostini



S. 71 Artischocken mit dreierlei Dips



S. 72 Knusprige Artischocken mit Schafskäse-Bohnen-Salat



S. 95 Gebackene Avocados mit Tomatensalsa



HAUPTGERICHETE
piatto principale



S. 10 Tortelli mit Ricotta-füllung



S. 11 Pasta mit weißem Ragù



S. 17 Gegrillte Polentaäcken mit Paprika & Zucchinisalat



S. 18 Lammlachs vom Grill mit Ziegenkäse-Nektarinen



S. 18 Mit Risoni und Salsiccia gefüllte gegrillte Spitzpaprika



S. 20 Gegrillte Garnelen mit Chutney & Fächerkartoffeln



S. 20 Caprese-Burger mit gegrillter Pute & Olivenmayo



S. 30 Gnocchisalat mit Thunfisch



S. 32 Rigatoni-Hack-Pfanne mit Blumenkohl



S. 34 Miesmuscheln in Weißwein-Tomatensud



S. 47 Pappardelle mit Fenchel-Hähnchenragout und Erbsen



S. 56 Mit Spinat & Mozzarella gefüllte gebackene Tomaten



S. 59 Kirschtomaten-Makaroni-Auflauf



S. 62 Pikante Spaghetti mit Fenchel und Rosinen



S. 63 Farfalle mit Orangen-Weißweinsoße und Garnelen



S. 64 Fusilli in scharfer Paprika-Salbeibutter



S. 65 Tagliatelle mit Pfeffersteakstreifen in Sahnesoße



S. 66 Risoni-Auflauf mit Salsiccia piccante



S. 67 Penne all'arrabbiata mit Ricotta und Olivenpesto



S. 73 Artischockensalat mit Pellkartoffeln und Grapefruit



S. 74 Artischocken-Risotto mit gebratener Dorade



S. 74 Bucatini mit Tomaten-Artischocken-Sugo



S. 89 Panzanella vom Grill



S. 89 Focaccia-Panzanella mit Fenchel



S. 90 Schneller Grissini-Panzanella



S. 90 Garnelen-Melonen-Panzanella



S. 95 Avocado-Mango-Salat mit Garnelen



S. 96 Penne mit Basilikum-Avocado-Pesto



NACHSPEISEN & GETRÄNKE *dolce & bevande*



S. 27 Erdbeer-Buttermilch-Torte mit Haselnüssen



S. 28 Erdbeer-Schoko-Biskuitrolle



S. 29 Mohnwaffeln mit Erdbeersahne



S. 29 Erdbeer-Rhabarber-Eis mit Mascarpone



S. 35 Blaubeerküchlein mit Limoncello-Sahne



S. 48 Kirschpfannkuchen aus dem Ofen



S. 49 Cremiges Erdbeereis



S. 51 Helldunkle Schokopfannküklein mit Erdbeeren



S. 52 Nuss-Zimt-Pfannküklein mit Banane & Schokosoße



S. 52 Vanillepfannküklein mit Maracujasoße



S. 83 Weißes Schokoladeneis und Himbeer-Schoko-Eis



S. 83 Veilchen-Wassereis



S. 83 Ananas-Mandeldrink-Eis



S. 83 Wassermeloneneis



S. 84 Zitrus-Minz-Granita



S. 84 Vanilleeis-Grundrezept



S. 96 Cremiges Avocado-Pistazien-Eis



PLUS: 9 weitere Ideen

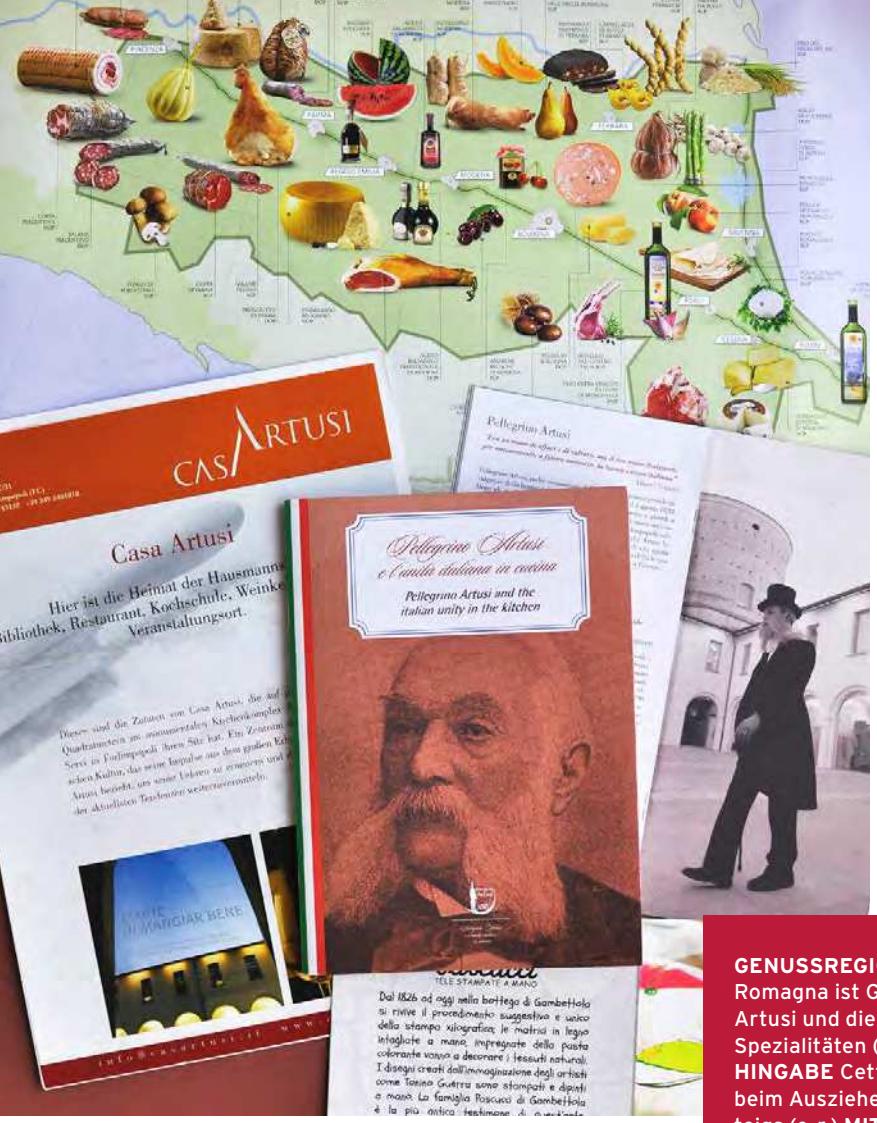
GENIALE MARINADEN

- S. 23 Pikante Knoblauch-Marinade
- S. 23 Basilikum-Ingwer-Marinade
- S. 23 Honig-Senf-Marinade

LECKERE EIS-TOPPINGS

- S. 85 Schokosoße
- S. 85 Karamellsoße
- S. 85 Fruchtpürees
- S. 85 Nüsse & Kerne
- S. 85 Essig & Öl
- S. 85 Gewürze & Kräuter

GUTEN APPETIT!
Buon appetito!



GENUSSREGION Die Emilia-Romagna ist Geburtsort von Artusi und die Heimat vieler Spezialitäten (o.l.). **VOLLER HINGABE** Cettina Vicenzino beim Ausziehen des Pastateigs (o.r.) **MIT AUSSICHT** In der Osteria „Enoteca Ca' de Bè“ in Bertinoro werden Gerichte von Artusi serviert (u.l.) **DENKMAL** Statue von Pellegrino Artusi in einem Park in Forlimpopoli (u.r.)





CETTINAS WELT

Artusi – Vater der italienischen Küche

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

Dieses Jahr feiert die italienische Küche einen besonderen Geburtstag: Pellegrino Artusi, der am 4. August 1820 in Forlimpopoli in der Region Emilia-Romagna geboren wurde und am 30. März 1911 in Florenz starb, wäre in diesem Jahr 200 Jahre alt geworden. Artusi war eigentlich ein Handelsmann und Feinschmecker, durch sein Buch von 1891, „La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene“ (dt. „Von der Wissenschaft des Kochens und der Kunst des Genießens“), wurde er aber zum Vater der italienischen Küche und gleichzeitig zum Verbreiter der italienischen Sprache.

Um das Erbe zu erhalten und zu pflegen, wurde 2007 die Casa Artusi gegründet – bestehend aus Kochschule, Museum, Bibliothek und Restaurant. Sie hat ihren Sitz in Forlimpopoli, engagiert sich aber weltweit mit vielen Veranstaltungen, um Artusis Werk zu verbreiten.

Eine dieser Veranstaltungen fand letztes Jahr in Frankfurt statt. Im Rahmen des Projekts „True Italian Taste“ organisierte die Italienische Handelskammer für Deutschland (ITKAM) mit der Region Emilia-Romagna die Masterclass „Man ist, was man isst!“ Ein Kochduell mit zwei Teams aus zwei verschiedenen Ländern zur Entdeckung der traditionellen Speisen der Region Emilia-Romagna. Die geladenen Gäste bereiteten ein Gericht zu, das dann von einer Fachjury getestet wurde, um den Sieger auszumachen. Beim Kochen halfen Meisterchefs der Kochschule „Pellegrino Artusi“, darunter Giandomenico Palomba, Alessio Armigeri und Carla Brigliadori, letztere leitet die Kochschule von Casa Artusi, und auch der in Deutschland lebende Italiener Dario Saponaro. Zubereitet wurde selbstverständlich ein Rezept aus dem Kochbuch von Artusi, das neben einem Namen auch immer eine Nummer besitzt: das Rezept Nr. 55, also Tortelli, allerdings als moderne



Version präsentiert: Der Ricottafüllung wurde Bauchspeck aus Piacenza beigemischt, und die Pasta wurde mit einem Püree aus Mangold und Kartoffeln, einem Tomatencracker und Olivenpulver serviert. Ich stelle Ihnen auf der nächsten Seite die klassische Version vor, die ich im Artusi-Restaurant in Forlimpopoli gegessen habe. Die Casa Artusi, die mich seit meinem Besuch und der Vorstellung von Pellegrino Artusi in meinem Kochbuch „Italia – Das Beste aus allen Regionen“ sozusagen als deutsche Botschafterin von „Pellegrino Artusi“ sieht, lud mich also zu diesem Kochabend ein, bei dem alle Teilnehmer Spezialitäten der Emilia-Romagna kosten durften. Meine Tischnachbarn waren Angi, Lenz und Adelheid, und wie sich herausstellte, waren sie alle „So is(s)t Italien“-Leser! „Was, du bist die Cettina? Ich habe immer Cettina-Klopse im Tiefkühler!“ Adelheid erzählte, dass sie meine venezianischen Fleischbällchen nachgekocht und als so gut empfunden hatte, dass sie sie nun immer in großen Mengen zubereitet und einfriert. Was für ein schönes Kompliment!

STILVOLL Im Restaurant der Casa Artusi werden die Gerichte in wunderschönen Keramiken serviert (o.)
PROFIKOCH Giandomenico Palomba in Aktion (l.) **ALL-GEGENWÄRTIG** In der Stadt Forlimpopoli ist alles mit Pellegrino Artusi und seinem Lebenswerk verbunden (u.)





Tortelli mit Ricottafüllung

Tortelli - Nr. 55



FÜR 4 PERSONEN

FÜR DIE PASTA

300 g Mehl (Tipo 00 oder Type 405)
zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
3 Eier (Größe L)

FÜR DIE FÜLLUNG

200 g Ricotta, gut abgetropft
40 g frisch geriebener Parmesan
1 Ei (Größe S)
1 Eigelb (Größe S)
etwas Petersilie, fein gehackt
1 Prise Meersalz
etwas frisch geriebene Muskatnuss

AUSSERDEM

4 EL Butter
4 EL frisch geriebener Parmesan

1 Das Mehl auf die Arbeitsplatte häufen, in der Mitte eine Mulde bilden und die Eier darin aufschlagen. Die Eier mit den Fingern verquirlen und mit etwas Mehl aus der Mulde verkneten. Dann das Mehl mit den Händen von außen nach innen einarbeiten, bis ein glatter Teig entstanden ist, das dauert ca. 10 Minuten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie gewickelt 15–20 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2 Den Teig erneut ein paar Minuten durchkneten. Etwas Mehl unter und auf den Teig streuen, ein langes Nudelholz ohne Griffe mittig darauflegen und dann mit Druck vor- und rückwärts bewegen. Dies zweimal wiederholen. Den Teig nun um ein Viertel drehen und die Bewegung wiederholen – so wird er rund ausgerollt. Je größer der Kreis wird, desto weiter wandern die Hände auf dem Nudelholz nach außen. Jetzt den oberen Abschnitt des Teigs um das Nudelholz rollen und den Teig zu sich hinrollen. Dabei die Hände mit Druck erst mittig auf das Nudelholz legen und diese entsprechend der Teigbreite an die Ränder wan-

REDAKTIONSTIPP

Besuchen Sie unsere Autorin und Genussexpertin Cettina Vicenzino auf Instagram ([@cettinavicenzino](https://www.instagram.com/cettinavicenzino)) und erfahren Sie noch viel mehr über die italienische Esskultur!

dern lassen. Diesen Teil nennt man „tirare la pasta“: die Pasta ausziehen. So lange wiederholen, bis die gewünschte Teigdicke erreicht ist. In der Regel ist sie bei gefüllter Pasta wie Cappelletti, Ravioli oder Tortelli dünner und bei einfacher Pasta wie Tagliatelle, Tagliolini oder Maltagliati etwas dicker.

3 Für die Füllung Ricotta in einer Schüssel mit Parmesan, Ei, Eigelb und Petersilie vermischen und mit Salz und Muskat würzen.

4 Für die Tortelli Kreise (\varnothing 7–8 cm) aus dem Teig ausstechen (Pellegrino Artusi bevorzugte die runde vor der rechteckigen Form). Auf eine Hälfte jedes Kreises 1 gehäuften TL Füllung geben, die Kreise zu Halbmonden falten und die Ränder leicht zusammendrücken.

5 Die Tortelli in reichlich kochendem Salzwasser in 3–4 Minuten gar ziehen lassen. Wenn sie nach oben steigen, sind sie fertig. Die Tortelli mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben, abtropfen lassen, auf Teller verteilen und warm halten. In einer Pfanne die Butter schmelzen, dann über die Tortelli geben. Alles mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten
zzgl. 15 Minuten Ruhezeit

Pasta mit weißem Ragù

Maccheroni alla bolognese - Nr. 87

FÜR 4-6 PERSONEN

180 g Butter
1/2 Zwiebel, klein gewürfelt
1 Karotte, klein gewürfelt
2 Stangen Staudensellerie, klein gewürfelt
100 g Pancetta, klein gehackt
300 g Kalbfleisch, klein gewürfelt
2 TL Mehl
ca. 750 ml nur leicht gesalzene Gemüsebrühe
etwas frisch gemahlene Muskatnuss
400 g Pasta, z.B. Tortiglioni, Rigatoni oder Tagliatelle
reichlich frisch geriebener Parmesan zum Servieren
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 In einer großen Pfanne mit hohem Rand die Butter erhitzen. Zwiebel, Karotte und Sellerie darin bei mittlerer Hitze andünsten. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und in der gleichen Pfanne Speck und Fleisch anbraten. Das gedünstete Gemüse (sofrito) zum Fleisch in die Pfanne geben, alles mit dem Mehl bestäuben und ca. 1 Minute lang rühren.

2 Den Pfanneninhalt mit einer Kelle Brühe ablöschen und solange warten, bis die ganze Flüssigkeit verdampft ist und das Fleisch zu brutzeln anfängt. Dann weitere Brühe dazugeben. Diesen Vorgang 3-4-mal wiederholen, bis die Brühe aufgebraucht ist. Die Fleischsoße ca. 2 Stunden bei kleiner Hitze zugedeckt schmoren lassen, dabei gelegentlich umrühren. Das Ragù mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und in den letzten 30 Minuten der Kochzeit ohne Deckel einköcheln lassen.

3 Die Pasta nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen, dann abgießen und mit dem Ragù vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen und mit Parmesan bestreut sofort servieren.

TIPP: Dieses weiße Ragù (ragù bianco) wird im Gegensatz zum bekannteren roten Ragù (ragù bolognese) ganz ohne Tomaten zubereitet. Zusätzlich zu den in der Liste angegebenen Zutaten kann man auch der Empfehlung von Pellegrino Artusi folgen und Trüffel, Hühnerleber oder auch etwas Sahne untermischen. Ich selbst lösche das Fleisch mit etwas

Weißwein ab, was im Originalrezept nicht vorkommt. Als Pasta schlägt Artusi kurze Pasta vor, z.B. „denti di cavalli“, aber diese Sorte ist im Handel nicht mehr erhältlich. Man kann stattdessen Rigatoni oder wie hier in meinem Rezept Tortiglioni verwenden. Tagliatelle passen aber auch sehr gut dazu.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2,5 Stunden

IN VORFREUDE Bei einem Glas Pignoletto dell'Emilia wartet Cettina Vicenzino auf die Nummer 87 aus Pellegrino Artus Kochbuch. Salute!



Sommergrillen

Bunt & lecker

Wer am Grill glänzen will, bekommt hier die perfekten Rezepte an die Hand. Ob vegetarisch, mit Fleisch oder Obst: **Unsere Kreationen vom heißen Rost** begeistern jeden!

FOTOS & STYLING | IRA LEONI

PARMESANSTEAK

mit Farfallasalat

Rezept auf Seite 17



*Mit Risoni und Salsiccia gefüllte
GEGRILLTE SPITZPAPRIKA*

Rezept auf Seite 18



Würzig-süß

Spitzpaprika hat eine herrliche natürliche Süße, die wunderbar zu den würzigen Aromen der Salsiccia passt. Die schmale Statur eignet sich auch hervorragend zum Grillen, denn so kommt die Hitze schnell bis ins Innere und die Füllung gart gleichmäßig.

GEGRILLTE RIESENGARNELEN mit Paprika-Mango-Chutney und Fächerkartoffeln

Rezept auf Seite 20

Vielfältig

Das Chutney passt nicht nur zu Garnelen gut. Mit seinem würzig-frischen Aroma schmeckt es auch toll zu gegrillten Hähnchenfilets und auch ein kräftiger Käse vom Grill entfaltet in Verbindung mit dem frischen Chutney seine Aromen perfekt.



Kross & mediterran

Burger vom Grill

CAPRESE-BURGER
*mit gegrilltem Putenfilet
und Olivenmayonnaise*

Rezept auf Seite 20



Fixfertig

Die Burger lassen sich sehr gut vorbereiten und brauchen dann auf dem Grill nicht mehr lange. Gerade kleine Kinder sind schnell ungeduldig, wenn das Essen auf sich warten lässt. Da sind diese mediterranen Burger wirklich ideal. Schnell gemacht und lecker!

Farbenfroh & aromatisch

Veggie-Highlight

GEGRILLTE
POLENTAECKEN
*mit Paprikawürfeln
und Zucchinisalat*



Variante

Sie können für den Salat auch Gurken statt Zucchini verwenden. Passen Sie aber auf, dass der Salat nicht zu wässrig wird. Entkernen Sie die Gurken vorher und nehmen Sie nur den Saft von 1/2 Zitrone. Eine süßliche Apfelsorte passt ideal dazu.

Gegrillte Polentaeecken mit Paprikawürfeln und Zucchinisalat

Triangoli di polenta grigliati con peperoni e insalata di zucchine

TITEL-
REZEPT

FÜR 4 PERSONEN

FÜR DIE POLENTAECKEN

- 550 ml Milch
- 50 g Butter
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 120 g Polentagrieß
- 30 g frisch geriebener Grana Padano
- 2 Eigelb
- etwas natives Olivenöl extra zum Fetten
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

FÜR DEN SALAT

- 2 Zucchini
- 1 grüner Apfel
- 1 Bio-Zitrone (Saft)
- 4 EL natives Olivenöl extra
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

AUSSERDEM

- je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 2 Stiele Thymian
- etwas frisch gehobelter Grana Padano
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für die Polentaeecken die Milch mit Butter, Muskat, Salz und Pfeffer in einem Topf aufkochen. Den Polentagrieß einrühren und nach Packungsangabe unter Rühren quellen lassen. Grana Padano und Eigelb zügig unterrühren. Die Polentamasse ca. 2 cm dick auf einem mit Backpapier belegten Blech verstreichen und abgedeckt ca. 60 Minuten kalt stellen.

2 Inzwischen für den Salat die Zucchini waschen, von den Enden befreien und mit Schale grob raspeln. In einem Sieb mit etwas Salz vermischen und 10 Minuten zum Wasser ziehen beiseitestellen. Den Apfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und in sehr feine Scheiben hobeln. Mit Zitronensaft beträufeln.

Zucchiniraspel ausdrücken und mit Apfelscheiben und Olivenöl in einer Schüssel vermengen. Zucchinisalat salzen und pfeffern.

3 Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls fein würfeln. Alles in einer Schüssel mit Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen, dann auf ein großes Stück Alufolie geben, den Thymian darauflegen und alles zu einem Päckchen verschließen.

4 Die fest gewordene Polenta in Dreiecke schneiden und auf beiden Seiten mit etwas Olivenöl bestreichen. Das Paprika-Päckchen für 15–20 Minuten auf den heißen Grill legen. Die Polentaeecken ebenfalls auf den Grill legen und von beiden Seiten jeweils 2 Minuten grillen. Die gegrillten Polentaeecken mit Paprikawürfeln und Zucchinisalat auf Teller verteilen. Den Salat mit gehobeltem Grana Padano garnieren und das Gericht sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten

Parmesansteak mit Farfallosalat

Bistecca al parmigiano con insalata di farfalle



FÜR 4 PERSONEN

- 800 g Flanksteak
- 2 rote Paprikaschoten
- 300 g braune Champignons
- 1 Bund Rucola
- 50 g grüne Oliven, entsteint
- 125 g Mini-Mozzarellakugeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zweige Rosmarin
- 6 EL natives Olivenöl extra
- 350 g Farfalle

- 4 EL Balsamicoessig
- 50 g frisch geraspelter Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Das Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur annehmen kann. In der Zwischenzeit Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Champignons putzen und halbieren. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Oliven halbieren. Die Mozzarella kugeln abtropfen lassen und halbieren.

2 Für die Marinade den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln abzupfen und ebenfalls fein hacken. Beides in einer Salatschüssel mit dem Olivenöl vermischen. Die Champignons darin schwenken und auf dem heißen Grill kurz rundherum grillen.

3 Farfalle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Das Fleisch mit etwas Marinade bestreichen, auf den heißen Grill legen und 4–5 Minuten von beiden Seiten kräftig grillen. Danach an den Rand des Grills in die indirekte Zone legen, nach gewünschtem Gargrad ziehen lassen.

4 Farfalle abgießen und abtropfen lassen, mit gegrillten Champignons, Paprikawürfeln, Oliven und Balsamicoessig in die übrige Marinade geben. Alles gut vermengen und würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Das Steak in Tranchen schneiden und auf einer Platte anrichten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Parmesanraspeln bestreuen. Mozzarella und Rucola unter den Farfallosalat heben. Parmesansteak und Salat servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten

Lammlachs vom Grill mit Ziegenkäse-Nektarinen

Agnello alla griglia con pesche al caprino

FÜR 4 PERSONEN

4 Stücke Lammlachs (à ca. 150 g)

4 Nektarinen

100 g Ziegenkäserolle

50 g Pekannüsse

2 EL natives Olivenöl extra

2 EL Honig

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Lammlachs ca. 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Die Nektarinen waschen, halbieren und den Stein herauslösen. Den Ziegenkäse in 8 Scheiben schneiden. Die Pekannüsse ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken.

2 Vor dem Grillen den Lammlachs mit Öl bestreichen und leicht mit Salz und Pfeffer würzen, dann 2 Minuten je Seite auf den heißen Grill legen, danach an den Rand in eine kühлere Zone ziehen und 4–5 Minuten weitergaren. Das Lammfleisch anschließend

vom Grill nehmen und etwa 10 Minuten in Alufolie gewickelt ruhen lassen.

3 Inzwischen die Nektarinenhälften mit der Schnittfläche nach unten 3 Minuten auf den heißen Grill legen, anschließend wenden und je 1 Scheibe Ziegenkäse darauflegen. Den Käse langsam schmelzen lassen.

4 Die Ziegenkäse-Nektarinen auf Teller verteilen, jeweils mit Honig beträufeln und mit gehackten Pekannüssen bestreuen. Den gegrillten Lammlachs in Scheiben schneiden und dazu anrichten. Das Gericht sofort servieren.

TIPP: Bereiten Sie am besten gleich die doppelte Menge der Ziegenkäse-Nektarinen zu und verarbeiten Sie den Rest am nächsten Tag zu einem köstlichen Salat. Die gegrillten Nektarinen in Spalten schneiden und auf Rucolasalat anrichten. Mit einem Balsamico-dressing beträufeln und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Steinobst vom Grill

Pfirsiche, Nektarinen, Pflaumen oder Aprikosen sind bestens dazu geeignet, auf dem Grill zubereitet zu werden. Dazu die Früchte einfach waschen, halbieren, entsteinen und mit der Schnittfläche nach unten auf den heißen Rost legen. So karamellisiert der im Fruchtfleisch enthaltene Zucker. Die gegrillten Früchte sind dann ein genialer Begleiter zu herhaftem Fleisch, sie können aber auch süß kombiniert (zum Beispiel mit einer Kugel Eis) als Dessert gereicht werden.

Mit Risoni und Salsiccia gefüllte gegrillte Spitzpaprika

Peperoni lunghi alla griglia ripieni di risoni e salsiccia



FÜR 4 PERSONEN

250 g Römersalat

1/2 rote Zwiebel

200 g Kirschtomaten

4 EL natives Olivenöl extra

2 EL weißer Balsamicoessig

100 g Risoni

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

1 Tomate

2 Stiele Basilikum

250 g Salsiccia
30 g frisch geriebener Grana Padano
4 Spitzpaprikaschoten
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Römersalat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Zwiebel schälen und in Halbringe schneiden. Kirschtomaten halbieren und mit Salat und Zwiebel in eine Schale geben. 2 EL Öl und Essig dazugeben, alles gut mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Die Risoni-Pasta nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen, dann abgießen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Tomate waschen und in kleine Würfel schneiden. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

3 Das Salsiccia-Brät aus der Pelle in eine Schüssel drücken, mit Schalotten, Knoblauch, Tomate, Basilikum, Risoni und Grana Padano vermischen. Die Masse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Spitzpaprika waschen und den Stiel samt Kerngehäuse entfernen, ohne die Schoten zu zerteilen. Die Paprikaschoten dann mit der Salsiccia-Mischung füllen und von außen mit dem restlichen Öl bestreichen. Bei indirekter Hitze 12–15 Minuten von allen Seiten grillen. Zusammen mit dem Salat anrichten.

TIPP: Wer mag, kann zu den gefüllten gegrillten Paprikaschoten einen cremigen Dip aus Quark, Schmand und frischen Kräutern servieren. Weitere Rezeptideen für leckere Dips finden Sie zudem auf Seite 23.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Perfekte Kombination

Die Süße der Nektarinen, die Würze des Ziegenkäses und das feine Aroma der Pekannüsse ergänzen sich hervorragend. Die belegten Früchte können Sie auch wunderbar als würzig-kräftige Nachspeise servieren!

LAMMLACHS VOM GRILL

mit Ziegenkäse-Nektarinen



Vollmundig & besonders

Lamm mit Frucht

Gegrillte Riesengarnelen mit Paprika-Mango-Chutney und Fächerkartoffeln

Gamberoni alla griglia con chutney di peperoni e mango e patate a ventaglio



FÜR 4 PERSONEN

- 1 Mango**
- 75 g gegrillte Paprika in Lake (Glas)**
- 1 Zwiebel**
- 1 Bio-Zitrone**
- 4 EL Weißweinessig**
- 2 EL Zucker**
- 3 Peperoncini**
- 1/4 TL Currysünder**
- 12 rohe Riesengarnelen mit Schale**
- 6 Knoblauchzehen**
- 6 EL natives Olivenöl extra**
- 8 mittelgroße festkochende Kartoffeln**

- 4 EL Butter**
- 2 EL grobes Meersalz**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Mango schälen und vom Stein befreien. Die gegrillte Paprika gut abtropfen lassen. Beides in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben, die Schale fein abreiben und beiseitestellen. Den Saft auspressen und 2 EL davon zusammen mit Essig und Zucker in einen Topf geben. Bei großer Hitze warten, bis der Zucker beginnt sich aufzulösen, dann Mango, Paprika, Zwiebel sowie 1 ganzen Peperoncino dazugeben. Alles bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, dann den Peperoncino entfernen. Das Chutney mit Curry, Salz und Pfeffer würzen, umfüllen und abkühlen lassen.

2 Die Garnelen am Rücken einschneiden und mit einem Messer den Darm entfernen. 2 Knoblauchzehen schälen und hacken, die übrigen Peperoncini entkernen und eben-

falls fein hacken. Zusammen mit Zitronenschale, Olivenöl und Garnelen in eine große Schüssel geben und gut durchmischen. Mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

3 Nach ca. 60 Minuten Kühlzeit die Kartoffeln waschen und in kleinen Abständen fächerförmig zu 3/4 einschneiden, dann in eine Grillschale legen. Restliche Knoblauchzehen schälen und fein hacken. In einem Topf Butter zerlassen und mit dem Knoblauch vermischen. Die Fächerkartoffeln gleichmäßig mit der Mischung bestreichen, mit Meersalz würzen und auf den heißen Grill stellen. Mit geschlossenem Deckel 60 Minuten garen.

4 Kurz vor Ende der Garzeit die Garnelen auf den Grill legen und 4–6 Minuten unter Wenden grillen. Die gegrillten Garnelen mit den Fächerkartoffeln anrichten und mit dem Mango-Chutney servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden
zzgl. ca. 2 Stunden Kühlzeit

Caprese-Burger mit gegrilltem Putenfilet und Olivenmayonnaise

Hamburger „caprese“ con tacchino grigliato e maionese alle olive



FÜR 4 PERSONEN

- 1 Knoblauchzehe**
- 1 Bio-Zitrone (Saft)**
- 3 EL Marsala**
- 280 ml natives Olivenöl extra**
- 4 Putenschnitzel (à 120 g)**
- 2 frische Eigelb**
- 50 g schwarze Oliven, entsteint**
- 1 Schalotte**
- 1 große Tomate**
- 2 Stiele Basilikum**

- 3 EL Balsamicoessig**
- 60 g Rucola**
- 1 Kugel Mozzarella**
- 4 Panini-Brötchen**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Knoblauch schälen und hacken. 1 EL Zitronensaft mit Marsala (wenn keine Kinder mitessen), 2 EL Öl, Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen. Putenschnitzel mit der Marinade übergießen und abgedeckt 30 Minuten kalt stellen. Inzwischen 2 EL Zitronensaft und Eigelb in einem hohen, schmalen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren. 250 ml Öl in einem dünnen Strahl dazugießen und alles zu einer Mayonnaise mixen. Oliven hacken und unterheben. Mayo salzen, pfeffern und kalt stellen.

2 Die Schalotte schälen und fein würfeln. Tomate waschen und in dünne Scheiben

schniden. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Alles in eine Schüssel geben, 1 EL Öl und Balsamicoessig dazugeben, mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kalt stellen. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Den Mozzarella in Scheiben schneiden.

3 Putenschnitzel aus der Marinade nehmen, abtupfen, auf den heißen Grill legen und 5 Minuten grillen. Dann wenden, mit Mozzarella belegen und weitere 5–7 Minuten grillen, bis der Käse zerläuft. Die Brötchen halbieren und auf der Schnittfläche leicht angrillen. Die Unterseite mit Mayonnaise bestreichen und mit Rucola belegen. Schnitzel und marinierte Tomatenscheiben auf die Brötchen verteilen. Die Deckel mit Mayo bestreichen und auflegen. Die Burger servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

DIE BESTEN WEINE

Begleitung zu unseren Grillgerichten

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

Unsere Weinexpertin Claudia Horn verrät Ihnen, welche Weine besonders gut mit unseren Kreationen vom Grill von den vorangegangenen Seiten harmonieren



Dieser unterstreicht mit seinen weichen, lieblichen Aromen gekonnt die süß-fruchtige Komponente des Gerichts. Gut geeignet ist eine eher frische Variante aus dem Veneto, gekeltert aus den typischen lokalen Rebsorten (wie Corvina, Rondinella und Molinari).

Zum Parmesansteak mit Farfalle-Salat empfehle ich Ihnen einen Rosé. Im Latium wird neben interessanten Weiß- und Rotweinen auch ein wunderbarer Rosé aus der Rebsorte Syrah gekeltert, der mit seiner Frische und den würzigen Aromen hervorragend zu den Röstaromen der gebrillten Pilze im Salat passt.

Genießen Sie den Sommer mit raffiniert Gegrilltem & gutem Wein

Zu den gebrillten Polenta-Ecken mit Paprikawürfeln und Zucchini-Salat macht ein frischer Roero Arneis aus dem Piemont viel Spaß. Saftig und mit harmonischer Säure, bietet er neben Noten von weißen Blüten schöne Zitrus- und Apfeleromen.

Die gebrillten Riesengarnelen mit Paprika-Mango-Chutney und Fächerkartoffeln brauchen eine sizilianische Cuvée aus den einheimischen Reben (z. B. Inzolia, Catarratto, Carricante und Zibibbo). Die vervollständigt mit Frische, Mineralität und den zur Mango passenden tropischen Aromen das unvergessliche sommerliche Genusserlebnis.

Zum Caprese-Burger mit gebrillter Pute und Olivenmayo passt ein Chardonnay (z. B. aus Umbrien oder Apulien), der für kurze Zeit im Holz gereift ist. Er unterstreicht die Röstaromen des gebrillten Fleischs und – mit einem schönen Schmelz – die Cremigkeit der Olivenmayonnaise.

Die Kreation aus mit Risoni und Salsiccia gefüllten gebrillten Spitzpaprika empfiehlt einen jungen toskanischen Sangiovese mit einem kleinen Anteil Cabernet Sauvignon oder Cabernet Franc, am besten leicht gekühlt serviert. Er spielt gekonnt mit der Säure des Salats und der Paprika, sowie mit der Würzigkeit der Salsiccia. Salute!

Mein Tipp für die warme Jahreszeit: Kühlen Sie nicht nur den Wein, sondern auch die Weingläser. Dadurch wird die optimale Servier-temperatur länger erhalten.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Sommer und immer ein gutes Glas Wein zum Grillgenuss!

Ihre Claudia Horn

Claudia Horn



Auch wenn wir hier im Norden hart gesotten sind und die ersten Freunde der Freiluftküche bereits im Januar „angrillen“, macht es doch erst so richtig Spaß, wenn der Sommer da ist und ein laues Lüftchen die Röstaromen zusammen mit dem Duft von Grillkohle zu uns herüberweht. Röstaromen lassen sich ja bekanntlich ebenso in vielen Weinen finden, sobald diese im Holzfass ausgebaut wurden. Das ist sicherlich ein guter Grund – wenn auch bei Weitem nicht der einzige –, warum Weine so ausgezeichnete Begleiter zu Gegrilltem sind. Lassen Sie sich inspirieren!

Der Lammlachs mit Ziegenkäse-Nektarinen harmoniert am besten mit einem leicht gekühlten Rotwein aus angetrockneten Trauben.

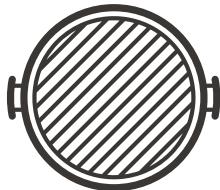


Grillen RATGEBER

Wir verraten Ihnen, was Sie am heißen Rost beachten sollten, damit Sie viele gemütliche Grillabende genießen können

DEN GRILL RICHTIG ANHEIZEN

Nur nichts überstürzen – Ihr Grillgut sollten Sie erst auf den Grill legen, wenn dieser die richtige Temperatur erreicht hat. Bei einem Gasgrill sollten Sie 10 Minuten warten, bis die benötigte Temperatur erreicht ist. Bei einem Holzkohlengrill kann das gerne mal bis zu einer halben Stunde dauern. Fleisch nicht über lodernden Flammen grillen, sondern unbedingt warten, bis die Kohlen nur noch glühen und mit einer feinen Rußschicht überzogen sind. Dann kann das Grillfest starten.



GRILLROST REINIGEN

Überbleibsel von angebranntem Fett und Fleischsäften sind hartnäckig und lassen sich meist nur mühsam mit einer Drahtbürste oder mit chemischen Hilfsmitteln vom Grillrost lösen. Unser Tipp: Legen Sie den Grillrost einfach nach Gebrauch über Nacht ins Gras – so erledigt der Morgentau die Reinigungsarbeit für Sie. Reste lassen sich dann leicht mit Schwämchen und Spülmittel entfernen.



GRILLEN AUF DIE LEICHTE ART

Mit seinem Buch „Grill dich schlank“ beweist Autor und Blogger Patrick Rosenthal (www.patrickrosenthal.de), dass Grillen auch eine leichte Angelegenheit sein kann – wenn man ein paar Regeln beachtet bzw. die richtigen Zutaten kombiniert. Lassen Sie sich von 50 Rezeptideen für Fleisch, Fisch, Gemüse, Salate, Soßen und Desserts inspirieren. Mit wunderbaren Foodfotos und mit Nährwertangaben zu den Rezepten.

Riva Verlag, 12,99 Euro

SMART BARBECUE

Dank seiner kompakten Konstruktion lässt sich der „Char-Broil® All-Star“ flexibel positionieren – auch auf dem Balkon. Sein hochwertiges Design, der illuminierte Temperaturregler und das von Char-Broil® patentierte „TRU-InfraredTM“-Grillsystem überzeugen nicht nur Technikfans. Mit vielen praktischen Funktionen. Erhältlich in einer Gas- (379 Euro) und in einer Elektro-Variante (399 Euro), www.charbroil.de



UNTERSCHIEDLICHE HITZEZONEN

Richten Sie auf Ihrem Holzkohlengrill unterschiedliche Bereiche ein: Direkt über den glühenden Kohlen ist es am heißesten, dort können Sie Fleisch und Würstchen scharf angrillen. Damit das Grillgut anschließend ruhen kann, sollten Sie es in eine kühlere Zone legen. Dazu einen Bereich unter dem Rost (ca. 1/3 der Fläche) mit Kohle aussparen.





GENALE MARINADEN

PIKANTE KNOBLAUCH-MARINADE

Passt besonders gut zu Meeresfrüchten sowie Rindfleisch und Geflügel: **3 Knoblauchzehen** und etwa **50 g Ingwer** schälen und hacken.

1 roten Peperoncino waschen, entkernen und in feine Ringe schneiden. **1 Zweig Rosmarin** waschen und trocken schütteln. Die Nadeln abzupfen und hacken. **4 EL Erdnussöl**, **1 TL Pfeffer**, **1 TL Salz** und die vorbereiteten Zutaten verrühren. Das Grillgut damit marinieren.

BASILIKUM-INGWER-MARINADE

Passt besonders gut zu Geflügel, Fisch und Gemüse: **30 g Ingwer** schälen und hacken.

1 Bio-Zitrone auspressen. **3 Stiele Basilikum** waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. **Ingwer**, **Zitronensaft**, **Basilikum** und **250 ml Olivenöl** vermengen und pürieren. Mit etwas **groß gemahlenem Pfeffer** würzen. Das Grillgut damit marinieren.

HONIG-SENF-MARINADE

Passt besonders gut zu Schweinefleisch:

1 Zwiebel und **1 Knoblauchzehe** schälen. Beides in feine Würfel schneiden und in einer Schüssel mit **7 EL Senf**, **4 EL Honig**, **2 TL Currys**, **1 TL Salz**, **4 EL hellem Balsamicoessig** und **3 EL Olivenöl** verrühren. **4 Zweige Rosmarin** waschen und trocken schütteln. Die Nadeln abzupfen, hacken und unterrühren. Das Grillgut damit marinieren.



WÜRZIGE GRILLDIPS

Mit diesem Trio setzen Sie Grillfleisch, -wurst und -gemüse ein **pikantes i-Tüpfelchen** auf.

Die drei Cremes verbannen Ketchup und Senf ins Abseits und sind so gut, dass man dazu eigentlich gar nicht mehr braucht als ein Stück Ciabatta.

Minz-Auberginen-Dip

ZUBEREITUNGSZEIT 80 MINUTEN

FÜR 4 PERSONEN

2 Auberginen // **1 Knoblauchzehe** // **1 Stiel Minze** // **100 g griechischer Joghurt** etwas **Salz** und **frisch gemahlener Pfeffer**

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Auberginen an einer Seite mehrmals mit einer Gabel einstechen, dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen ca. 60 Minuten garen, bis sie weich sind.

2 Die Auberginen aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Dann der Länge nach halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen.

3 Knoblauchzehe schälen. Minze waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Das Auberginenfruchtfleisch mit Knoblauch und Minze in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren.

4 Den Joghurt unterrühren und den Dip würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

1 Die Kartoffeln schälen, vierteln, in kaltem Salzwasser aufsetzen. Alles aufkochen und die Kartoffeln in ca. 20 Minuten garen. Beim Abgießen ca. 50 ml Kochwasser auffangen.

2 Die Knoblauchzehen schälen und hacken. Die Kartoffeln in einer Schüssel mit gehacktem Knoblauch, Olivenöl und Zitronensaft zerdrücken, ggf. etwas Kochwasser dazugeben, bis ein cremiger Dip entstanden ist.

3 Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Oliven garniert servieren.

Tomaten-Feta-Dip

ZUBEREITUNGSZEIT 10 MINUTEN

FÜR 4 PERSONEN

1 Knoblauchzehe // **3-4 Stiele Oregano** **40 g getrocknete Tomaten** in Öl (Glas) **150 g Feta** // **200 g Frischkäse** // **1 EL natives Olivenöl extra** // **einige Chiliflocken** Petersilie zum Garnieren // etwas **Salz** und **frisch gemahlener Pfeffer**

1 Knoblauch schälen und hacken. Oregano waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und grob hacken.

2 Knoblauch, Oregano und getrocknete Tomaten mit Feta, Frischkäse und Olivenöl in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.

3 Den Tomaten-Feta-Dip mit etwas Salz und Pfeffer würzig abschmecken, dann mit Chiliflocken bestreuen, mit Petersilienblättchen garnieren und servieren.

Knoblauch-Kartoffel-Dip

ZUBEREITUNGSZEIT 35 MINUTEN

FÜR 4 PERSONEN

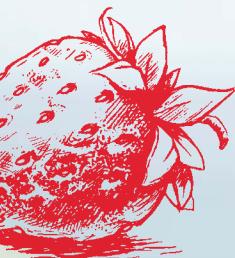
250 g kleine mehligkochende Kartoffeln **2-3 Knoblauchzehen** // **4 EL natives Olivenöl extra** // **1 EL Bio-Zitronensaft** // **20 grüne Oliven** in Scheiben // etwas **Salz** und **frisch gemahlener Pfeffer**

Endlich Erdbeerzeit!

Das Warten hat ein Ende: Die Königin des Sommers ist da!

Herrliche Kreationen mit Erdbeeren zeigen, wie vielfältig und
lecker unser Lieblingsfrüchtchen ist. Genuss pur!

FOTOS & STYLING | KATHARINA KÜLLMER





Variante

Wer es etwas leichter und frischer mag, kann die Hälfte des Quarks durch Naturjoghurt ersetzen. Ein paar Blätter frischer Minze als Garnitur sorgen nicht nur für einen zusätzlichen schönen Farbtupfer, sondern auch für ein tolles Aroma.

SCHNELLES ERDBEER-SCHICHTDESSERT mit Haferkeksen

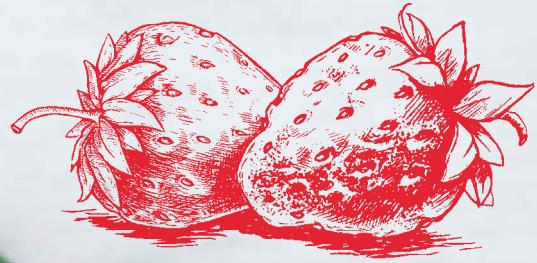
Rezept auf Seite 29

Sahnig-süß & säuerlich

ERDBEER- RHABARBER-EIS

mit Mascarpone

Rezept auf Seite 29



Und dazu ...

... passt eine weiße Schoko-
soße. Dazu 200 g Sahne leicht
erwärmen, aber nicht kochen, dann
vom Herd nehmen. 200 g gehackte
weiße Kuvertüre unterrühren, bis
eine glatte Masse entstanden ist.
Diese etwas abkühlen lassen
und lauwarm über das
Eis geben.



Erdbeer-Buttermilch-Torte mit Haselnüssen

Torta di fragole e latticello con nocciole

FÜR 1 TORTE (Ø 22 CM)

- 4 Eier
- 1 Prise Salz
- 175 g Zucker
- 60 g weiche Butter
- 200 g gemahlene Haselnüsse
- 1/2 Pck. Backpulver
- 750 g Erdbeeren
- 10 Blatt Gelatine
- 500 ml Buttermilch
- 4 EL Apfelsaft
- 200 g Sahne
- 50 g Haselnusskerne

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Eier trennen. Eiweiß mit Salz steif schlagen. Eigelb, 75 g Zucker und Butter schaumig schlagen. Gemahlene Haselnüsse und Backpulver vermischen und unter

die Eigelbmischung heben. Den Eischnee ebenfalls dazugeben und unterheben.

2 Den Boden einer Springform (Ø 22 cm) mit Backpapier belegen. Den Teig hineingeben, glatt streichen und im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen.

3 Inzwischen für die Füllung 500 g Erdbeeren waschen, trocken tupfen und vom Grün befreien. Mit dem übrigen Zucker fein pürieren. Die Gelatine nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen. Buttermilch und Erdbeerpüree mischen. Die Gelatine gut ausdrücken und mit dem Apfelsaft in einem kleinen Topf erhitzen. 3 EL der Buttermilchmischung zur aufgelösten Gelatine geben und unterrühren. Diese Mischung dann in die übrige Creme geben und alles gut verrühren.

Die Sahne steif schlagen und unter die Creme heben, sobald sie beginnt, fest zu werden.

4 Den Kuchen aus der Backform lösen und waagerecht halbieren. Den unteren Boden auf eine Tortenplatte setzen und einen Tortenring darum aufstellen. Die Hälfte der Erdbeercrème daraufgeben. Mit dem 2. Boden bedecken und die übrige Creme daraufgeben. Die Torte mindestens 5 Stunden kalt stellen.

5 Haselnusskerne grob hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten, bis sie zu duften beginnen. Übrige Erdbeeren waschen und trocken tupfen. Nach Belieben auf der Torte anrichten. Die Torte mit den Nüssen bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten
zzgl. mindestens 5 Stunden Kühlzeit



Volles Aroma

Wenn die Biskuitrolle am Abend zuvor zubereitet wird und eine Nacht durchziehen darf, verbinden sich die Aromen perfekt. Wegen der Sahne gehört sie unbedingt in den Kühlschrank. Eine Stunde vor dem Servieren kann sie dann Zimmertemperatur annehmen.

Erdbeer-Schoko-Biskuitrolle

Rotolo al cioccolato con le fragole

FÜR 1 ROLLE

- 5 Eier**
- 155 g Zucker**
- 1 Pck. Vanillezucker**
- 100 g Mehl**
- 1/2 Pck. Backpulver**
- 50 g Kakaopulver**
- 1 Prise Salz**
- 400 g Erdbeeren**
- 400 g Sahne**
- 2 Pck. Sahnefestiger**
- 50 g Schokoraspel**

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eier trennen. Eigelb mit 100 g Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Mehl, Backpulver und 30 g Kakaopulver ver-

mischen und zur Eigelbmischung sieben, gut unterrühren. Eiweiß mit Salz steif schlagen. Den Eischnee nach und nach sehr vorsichtig unter den Teig heben.

2 Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und glatt streichen. Im vorgeheizten Ofen 10–12 Minuten backen. Ein Küchenhandtuch mit 2 EL Zucker bestreuen. Den Biskuit aus dem Ofen nehmen und vorsichtig auf das Handtuch stürzen. Backpapier sofort abziehen und den Biskuit mit dem Tuch locker einrollen. Die Rolle auskühlen lassen.

3 Für die Füllung die Erdbeeren waschen, vorsichtig trocken tupfen und vom Grün befreien, dann in Würfel schneiden. Sahne mit Sahnefestiger und übrigem Zucker steif

schlagen. Das restliche Kakaopulver dazusieben, 2/3 der Schokoraspel dazugeben und alles glatt rühren.

4 Die ausgekühlte Biskuitrolle vorsichtig entrollen. Ca. 2/3 der Schokosahne gleichmäßig darauf verstreichen. Mit 2/3 der Erdbeeren bestreuen, diese leicht andrücken und den Biskuit anschließend wieder einrollen. Die Rolle mit der offenen Stelle nach unten auf eine Kuchenplatte setzen.

5 Die restliche Schokosahne und die übrigen Erdbeeren auf der Biskuitrolle verteilen. Die Biskuitrolle dann mit den übrigen Schokoraspeln bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

Mohnwaffeln mit Erdbeersahne

Cialde ai semi di papavero con panna alle fragole

FÜR 4 PERSONEN

125 g weiche Butter zzgl. ggf. etwas mehr zum Fetten

100 g Zucker

2 Pck. Vanillezucker

1 Prise Salz

3 Eier

250 g Mehl

1 TL Backpulver

50 g Mohnsaat

250 ml Milch

400 g Erdbeeren

1/2 Bio-Zitrone (Saft)

300 g Sahne

2 EL Puderzucker zzgl. etwas mehr zum Bestäuben

200 g Schmand

1 Butter, Zucker, 1 Pck. Vanillezucker und Salz schaumig rühren. Eier einzeln zugeben und unterrühren. Mehl und Backpulver mit dem Mohn vermischen, dann abwechselnd mit der Milch zum Teig geben. Alles sorgfältig verrühren und den Teig kurz ruhen lassen.

2 Inzwischen die Erdbeeren waschen, vorsichtig trocken tupfen und vom Grün befreien. Danach die Hälfte vierteln, die andere Hälfte mit übrigem Vanillezucker und Zitronensaft pürieren. Die Sahne mit dem Puder-

zucker steif schlagen. Schmand glatt rühren und mit dem Erdbeerpuree unterziehen.

3 Das Waffeleisen nach Herstellerangaben erhitzen, ggf. mit etwas Butter einfetten. Aus dem Teig portionsweise ca. 8 goldbraune Waffeln backen. Diese mit den Erdbeeren und der Erdbeersahne anrichten und mit etwas Puderzucker bestäubt servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Schnelles Erdbeer-Schichtdessert mit Haferkeksen

Dessert a strati con fragole e biscotti di avena

FÜR 4 PERSONEN

600 g Erdbeeren

50 g Puderzucker

80 g weiße Schokolade

150 g Haferkekse

200 g Sahne

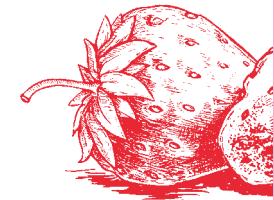
1 Vanilleschote (ausgelöstes Mark)

500 g Magerquark

1 Die Erdbeeren waschen, trocken tupfen und vom Grün befreien. 1/3 davon mit 1 EL Puderzucker pürieren, übrige Erdbeeren in mundgerechte Stücke schneiden. Die Schokolade raspeln. Haferkekse in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Nudelholz zerbröseln.

2 Die Sahne mit übrigem Puderzucker und Vanillemark steif schlagen. Den Quark glatt rühren, die geschlagene Sahne unterheben. Haferkekse, Erdbeerstückchen und Quarkcreme abwechselnd in 4 kleine Dessertgläser schichten. Mit Erdbeerpuree abschließen. Das Dessert mit der weißen Schokolade bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



Erdbeer-Rhabarber-Eis mit Mascarpone

Gelato di fragole, rabarbaro e mascarpone

FÜR 4 PERSONEN

350 g Rhabarber

250 g Erdbeeren

100 ml Orangenlikör

125 g Zucker

200 g Sahne

250 g Mascarpone

1 Rhabarber putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Erdbeeren waschen und trocken tupfen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Rhabarber, Erdbeeren, Likör und Zucker in einem Topf aufkochen. Bei kleiner Hitze 8–10 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Dann vollständig auskühlen lassen.

2 Sahne steif schlagen. Mascarpone glatt rühren und mit der ausgekühlten Rhabarber-Erdbeer-Mischung unter die Sahne heben. Die Eismasse nach Herstellerangaben in einer Eismaschine gefrieren lassen.

**♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten
zzgl. 30 Minuten Kühlzeit**



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

30
Minuten



GNOCHISALAT mit Thunfisch

Insalata di gnocchi e tonno

FÜR 4 PERSONEN

- 1 rote Zwiebel
- 100 g schwarze Oliven
- 500 g Kirschtomaten
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 400 g Gnocchi (Kühlregal)
- 150 g Thunfisch in Lake (Dose)
- 50 g Pinienkerne, geröstet
- 3 EL Weißweinessig
- 1 TL Senf
- 1 Prise Zucker
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Oliven abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und halbieren.

2 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gnocchi darin goldbraun anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und die Gnocchi etwas abkühlen lassen. Den Thunfisch abtropfen lassen und mit Zwiebel, Oliven, Tomaten, Gnocchi und Pinienkernen vermengen.

3 Für das Dressing das restliche Olivenöl mit Weißweinessig, Senf und Zucker verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing mit den übrigen Zutaten vermengen und den Salat servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



STAUDENSELLERIE-SALAT mit Erdbeeren und Büffelmozzarella

Insalata di sedano, fragole e mozzarella di bufala

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Salatgurken
- 500 g Erdbeeren
- 250 g Büffelmozzarella
- 1 Bund Staudensellerie
- 3 Stiele Dill
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 1/2 Bio-Zitrone (Saft)
- 1 TL Erdbeerkonfitüre
- 1 TL rosa Pfefferbeeren
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

20 Minuten

1 Die Salatgurken waschen, der Länge nach vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Erdbeeren vorsichtig waschen und abtropfen lassen, dann vom Grün befreien und je nach Größe halbieren oder vierteln.

2 Den Büffelmozzarella gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Selleriestangen waschen, ggf. entfädeln und in dünne Scheiben schneiden. Den Dill waschen und trocken schütteln, die feinen Spitzen abzupfen und grob hacken.

3 Für das Dressing Olivenöl mit Zitronensaft und Konfitüre verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gurken, Erdbeeren, Sellerie und Mozzarella mit Pfefferbeeren und Dill in einer Schüssel vermengen und mit dem Dressing beträufeln. Den Salat sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

30
Minuten

RIGATONI-HACK-PFANNE mit Blumenkohl

Rigatoni in padella con carne macinata e cavolfiore

FÜR 4 PERSONEN

- 800 g Blumenkohl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
400 g Rigatoni
2 EL natives Olivenöl extra
500 g gemischtes Hack
1 TL edelsüßes Paprikapulver
200 ml Gemüsebrühe
200 g Ricotta
200 g Sahne
1/2 Bund Basilikum
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und waschen, dann 3–4 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Anschließend abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Anschließend abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

2 Rigatoni nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch darin bei großer Hitze goldbraun und krümelig braten. Paprikapulver, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Blumenkohl ebenfalls dazugeben, alles mit der Brühe ablöschen und 4–5 Minuten köcheln lassen.

3 Den Ricotta mit 3–4 EL Sahne glatt rühren. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Übrige Sahne in die Pfanne zum Blumenkohl-Mix geben. Alles aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rigatoni abgießen und tropfnass untermengen. Das Gericht auf Teller verteilen und jeweils einige Kleckse der Ricottacreme daraufgeben. Mit Basilikum garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



30
Minuten

CROSTINI mit Bohnencreme und Zucchini

Crostini con crema di fagioli e zucchine

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zucchini
- 1 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- 1 Ciabatta
- 8 EL natives Olivenöl extra
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- 400 g weiße Bohnen (Dose)
- 1 TL Kapern in Lake (Glas)
- 75 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zucchini waschen, putzen und auf einer Küchenreibe grob raspeln. Mit etwas Zitronensaft, -schale und Salz vermischen und in einem Sieb durchziehen lassen.

2 Das Ciabatta in Scheiben schneiden, mit 3-4 EL Öl beträufeln und im vorgeheizten Ofen in 8-10 Minuten goldbraun rösten, dabei zwischendurch einmal wenden. Inzwischen den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln von den Zweigen zupfen und fein hacken. Knoblauch und Schalotte schälen, beides fein würfeln. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen.

3 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Schalotte darin andünsten. Bohnen, Kapern und Rosmarin dazugeben und alles 4-5 Minuten dünsten. Den Mix in ein hohes Gefäß geben. Übriges Öl dazugeben und alles mit dem Stabmixer pürieren. Die Creme mit übriger Zitronenschale, -saft, Salz und Pfeffer abschmecken und etwas abkühlen lassen.

4 Tomaten abtropfen lassen und grob hacken. Zucchini gut ausdrücken, mit den Tomaten mischen. Die gerösteten Ciabattascheiben aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen, dann mit der Bohnencreme bestreichen und mit der Zucchini-Mischung belegen. Die Crostini sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



35
Minuten



MIESMUSCHELN in Weißwein-Tomaten-Sud

Cozze al vino bianco e pomodoro

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Fenchelknolle
- 4 Karotten
- 600 g Tomaten
- 2 kg Miesmuscheln
- 1 Bund Petersilie
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 50 ml Sambuca
- 100 ml Weißwein
- 400 ml heiße Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Ciabatta
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Fenchel putzen und waschen, das Grün beiseitelegen. Die Knolle halbieren und vom Strunk befreien, dann in Streifen schneiden. Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, entkernen und in Würfel schneiden.

2 Die Miesmuscheln gut waschen, abkürzen und entbarten. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und hacken.

3 Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Fenchel und Karotten darin andünsten. Mit Sambuca und Weißwein ablöschen und kurz einköcheln lassen. Heiße Gemüsebrühe, Lorbeerblätter und Tomaten dazugeben. Alles aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

4 Ciabatta in Scheiben schneiden. Die Miesmuscheln zum Sud geben und ca. 5 Minuten darin garen. Anschließend die Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, aussortieren. Lorbeerblätter entfernen, Petersilie unter die Muscheln mengen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Ciabatta servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

35
Minuten

BLAUBEERKÜCHLEIN mit Limoncello-Sahne

*Pancake ai mirtilli con panna
al limoncello*

FÜR 4 PERSONEN

1 1/2 EL Butter
2 Eier
150 g Mehl
1 TL Backpulver
200 g Joghurt
75 g Zucker
250 g Blaubeeren
400 g Sahne
1 Pck. Vanillezucker
2-3 EL Limoncello
1/2 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale)
1 Prise Salz
2 EL Butterschmalz

1 Die Butter schmelzen und leicht abkühlen lassen. Die Eier trennen. Flüssige Butter, Mehl, Backpulver, Joghurt, 60 g Zucker und Eigelb glatt rühren und 10 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit die Blaubeeren verlesen, waschen und trocken tupfen.

2 Sahne mit restlichem Zucker und Vanillezucker steif schlagen, dann Limoncello und Zitronenschale unterrühren. Die Limoncello-Sahne bis zum Servieren kalt stellen.

3 Das Eiweiß mit Salz steif schlagen, den Eischnee unter den Teig heben. Die Blaubeeren ebenfalls kurz unterziehen. Das Butterschmalz portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Darin aus dem Teig bei mittlerer Hitze kleine goldbraune Pfannküchlein backen. Fertige Pfannküchlein warm halten. Die Pfannküchlein mit der Limoncello-Sahne servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten





CHARMANTER ORT
Idyllisch gelegenes
Restaurant in der Stadt
Taormina auf Sizilien

Backen wie die Italiener **ORIGINALE**

Nach italienischem Familienrezept - mal mit, mal ohne Hefe - entstehen Focaccia, Pizza fritta und mehr, die uns **geschmacklich in unser Lieblingsland** entführen

AUS SIZILIEN

Sfincione oder auf Sizilianisch „sfinciuni“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet „Schwamm“, da der Teig unbeschreiblich weich und zart wirkt. Die Farben und der Geschmack dieser Köstlichkeit spiegeln den Zauber Siziliens wider: Tomatensugo, reichlich Caciocavallo (ein Filata-Schnittkäse), Sardellen und frische Kräuter. Wenn Sie ein Liebhaber von Pizza & Co. sind, werden Sie dieses Rezept nicht mehr missen wollen.

SFINCIONE

Rezept auf Seite 41



MALERISCH

Farbenfroh getünchte
Häuser schmiegen
sich am Hafen von
Portofino an den Hügel



FOCACCIA DI RECCO

Rezept auf Seite 42

AUS LIGURIEN

Die Focaccia di Recco ist typisch für die gleichnamige Gemeinde an der ligurischen Riviera di Levante. Ihre Geschichte geht auf die Zeit des 3. Kreuzzugs zurück, als die lokalen Bauern aufgrund der Invasionen der Sarazenen ins Inland flüchten mussten, wo sie sich häufig nur von Wasser, Grieß, Öl und Käse ernähren konnten. So entstand diese Focaccia, die später erst in den lokalen Restaurants angeboten und mit Beginn des Tourismus in den 1950er-Jahren weltberühmt wurde.



AUS KAMPANIEN

Die Pizza fritta montanara ist ein historisches Gericht aus der neapolitanischen Küche und galt früher wie die Pizza napoletana, deren Teig auch hier die Basis bildet, als Arme-Leute-Essen. Hinzu kommen einfache Zutaten wie ein Sugo aus San-Marzano-Tomaten, Mozzarella und Parmesan.

PIZZA FRITTA MONTANARA



Pizza fritta montanara

Pizza fritta montanara

FÜR 6 STÜCK (Ø A 15 CM)

FÜR DEN TEIG

- 4 g Trockenhefe
- 250 g Weizenmehl (Type 405) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 1 TL Salz

FÜR DEN TOMATENSUGO

- 100-150 g stückige Tomaten (Dose)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrocknetes Basilikum
- 1 TL Salz

AUSSERDEM

- 200 g Mozzarella
- reichlich Sonnenblumenöl zum Frittieren
- 50 g frisch gehobelter Parmesan

1 Für den Teig Hefe in 150 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl und Salz in einer Schüssel vermengen. Die Hefemischung dazugeben. Alles vermengen und in 5-7 Minuten von Hand zu einem glatten Teig verkneten. Diesen zu einer Kugel formen und mit einem Küchenhandtuch abgedeckt 2 Stunden an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 6 Portionen teilen. Diese jeweils zu 5 mm dicken Fladen drücken, nebeneinanderlegen und mit einem Küchenhandtuch abgedeckt weitere 30 Minuten ruhen lassen.

3 Inzwischen für den Sugo die Tomaten in einen kleinen Topf geben. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Kräuter und Salz dazugeben. Alles verrühren, aufkochen und 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Den Mozzarella gut abtropfen lassen und in grobe Stücke zupfen.

4 Das Öl in einer tiefen Pfanne zum Frittieren erhitzen. Es hat die richtige Temperatur erreicht, wenn an einem Holzkochlöffelstiel Luftbläschen hochsteigen. Die Teigfladen jeweils rund (Ø 10-15 cm) ausrollen und portionsweise in 2-3 Minuten von jeder Seite im heißen Öl goldbraun frittieren. Die frittierten Fladen mit einer Schaumkelle aus dem Öl heben und abtropfen lassen.

5 Zum Servieren auf jeden krossen Pizzafladen etwas Tomatensoße sowie Mozzarella und Parmesan geben. Heiß servieren, so schmeckt die Pizza fritta am besten.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
zzgl. 2,5 Stunden Ruhezeit



FÜR 1 BLECH (30 X 20 CM)

FÜR DEN TEIG

- 250 g Weizenmehl (Type 405) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 4 g Trockenhefe
- 1 TL trockenes Backmalz
- 1 TL Salz
- 5 EL natives Olivenöl extra zzgl. 3 EL mehr zum Fetten

FÜR DEN BELAG

- 2 Zwiebeln
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 200 g stückige Tomaten (Dose)
- 50 g Caciocavallo (ital. Filata-Schnittkäse oder Scamorza)
- 20 g Pecorino
- 10 g Semmelbrösel

8 Sardellenfilets in Öl (Glas)
3 TL getrockneter Oregano

1 Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben. Hefe in 30 ml lauwarmem Wasser auflösen. Hefemischung, weitere 140 ml lauwarmes Wasser, Backmalz und Salz in die Schüssel geben und alles mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. 3 EL Olivenöl dazugeben und 5 Minuten weiterkneten. Der Teig ist nicht fest, sondern elastisch und etwas klebrig. Die Schüssel mit einem Küchenhandtuch abdecken und den Teig im geschlossenen, ausgeschalteten Ofen 3 Stunden ruhen lassen.

2 Ein Backblech (30 x 20 cm) mit 3 EL Olivenöl einfetten. Den Teig mit einem Teigschaber aus der Schüssel auf das eingefettete Backblech geben und mit den Fingerspitzen (ggf. leicht einölen, damit der Teig nicht daran kleben bleibt) zu einem Rechteck formen. Er springt am Anfang leicht zurück in seine ursprüngliche Form, daher immer wieder vorsichtig in die gewünschte Form bringen. Den Teig anschließend mit dem übrigen Olivenöl bestreichen, mit einem Küchenhandtuch abdecken und weitere 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

3 In der Zwischenzeit den Belag vorbereiten. Dazu die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Tomaten dazugeben und alles bei mittlerer Hitze einköcheln lassen, bis die Masse nicht mehr wirklich flüssig ist. Den Caciocavallo in 1 cm große Würfel schneiden, den Pecorino reiben. 1 EL Olivenöl in einer weiteren kleinen Pfanne erhitzen, die Semmelbrösel hineingeben und goldbraun rösten.

4 Den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Beide Käsesorten sowie die Sardellen auf dem Teig verteilen. Den Tomatensugo darübergeben und alles mit Oregano und den gerösteten Semmelbröseln bestreuen. Den Sfincione im vorgeheizten Ofen in ca. 25 Minuten goldbraun backen. Anschließend herausnehmen und am besten noch warm genießen.

TIPP: Im Kühlschrank ist der Sfincione abgedeckt ca. zwei Tage lang haltbar und eignet sich darüber hinaus auch zum Einfrieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten
zzgl. 3,5 Stunden Ruhezeit

Piadina

Piadina

FÜR 4 STÜCK

FÜR DEN TEIG

- 250 g Weizenmehl (Type 405) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 40 g sehr weiches Schweineschmalz (alternativ Butterschmalz)
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Natron

FÜR DEN BELAG

- 4-8 TL Squacquerone (oder anderer Weich- oder Frischkäse)
- 8 Scheiben Parmaschinken (alternativ Kochschinken oder Salami)
- 80 g Rucola

1 Für den Teig Mehl mit Schmalz, Salz und Natron mit den Händen vermengen. Nach und nach 80 ml lauwarmes Wasser dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Er

ist recht fest, dabei aber ein wenig elastisch (beim Daraufdrücken mit dem Finger federt er zurück). Sollte er noch zu krümelig sein, einfach esslöffelweise flüssiges Schmalz dazugeben und unterkneten.

2 Den Teig nach 5 Minuten Kneten zu einer Kugel formen, mit einem Küchenhandtuch abdecken und 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Den Teig dann in 4 gleich große Teile schneiden, jedes Stück erneut zu einer Kugel formen und weitere 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Inzwischen alle Zutaten für den Belag vorbereiten, d.h. Käse und Schinken bereitstellen, Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern.

3 Jede Teigkugel auf der leicht bemehlten Arbeitsplatte mit dem Nudelholz 2-3 mm dick rund ausrollen. Die Teigfladen sollten sehr dünn sein, da sie in der Pfanne noch ein

wenig aufgehen. Möchte man sie später zum Füllen falten, brechen sie sonst leicht, wenn sie zu dick sind.

4 Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Die Piadine ohne Zugabe von Fett pro Seite 90 Sekunden bis max. 2 Minuten nacheinander backen. Der Teig sollte dabei stets um den Mittelpunkt gedreht werden, damit er eine gleichmäßige Bräune erhält. Sobald die Piadine goldbraun ist, herausnehmen. Die Piadine nach und nach auf einem Teller stapeln und mit den Belagzutaten servieren.

TIPP: Am meisten Spaß macht es, alle Zutaten für den Belag in Schüsseln auf den Tisch zu stellen, sodass jeder seine Piadina nach Lust und Laune selbst befüllen kann.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten zzgl. 60 Minuten Ruhezeit



FÜR 1 BLECH

FÜR DEN TEIG

- 20 ml natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 1 TL Salz
- 200 g Manitobamehl (s. Tipp) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten

FÜR DIE FÜLLUNG

- 250 g Crescenza (auch Stracchino, ital. Weichkäse, alternativ ein anderer Streich- oder Weichkäse, gerne auch mehr, nach Belieben)
- 30 ml natives Olivenöl extra
- 2 TL Meersalz

1 125 ml lauwarmes Wasser, Olivenöl und Salz in einer Schüssel verrühren. Das Mehl nach und nach dazugeben und untermengen (z.B. in der Küchenmaschine oder mit den Knethaken des Handrührgeräts). Sobald das Mehl vollständig in die Flüssigkeit eingearbeitet ist, den Teig 10 Minuten von Hand kneten. Dazu die Arbeitsfläche und Hände bemehlen, da er anfangs etwas mehr klebt. Das gibt sich mit der Zeit. Die Hände ggf. zwischendurch erneut bemehlen.

2 Den Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Den Teig dann halbieren, eine Hälfte wieder in die Frischhaltefolie wickeln und kalt stellen.

3 Ein rundes Backblech mit Öl einfetten. Die erste Teighälfte auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz 2 mm dick ausrollen. Die Hände etwas einölen, dann den Teig aufs Blech geben, dabei den Rand leicht ausziehen, ohne dass Löcher im Teig entstehen. Der Teig muss nun so dünn sein, dass man quasi hindurchschauen kann.

4 Den Weichkäse in kleinen Stücken auf dem Teig verteilen und grob verstreichen. Die zweite Teighälfte ebenfalls sehr dünn ausrollen und als Deckel auf den belegten Teig geben. Den Teigdeckel ebenfalls bis an den Rand ziehen und gut andrücken, sodass sich die beiden Teighälften verbinden und die Füllung beim Backen nicht ausläuft. Mithilfe einer Gabel oder eines Messers kleine Risse in die Oberfläche schneiden, den Teigdeckel dann mit etwas Olivenöl bestreichen und das Salz daraufstreuen.

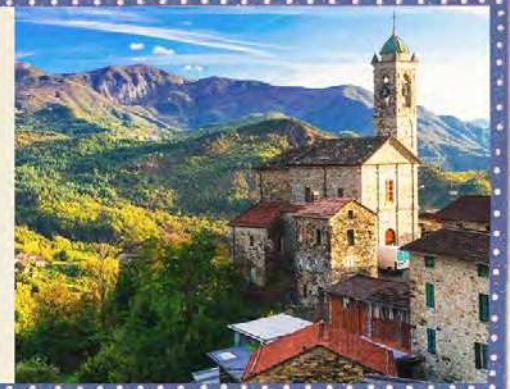
5 Den Backofen auf 250 °C Umluft vorheizen. Die Focaccia 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, bis die Oberfläche eine goldene Farbe bekommt und schön knusprig ist. Die Focaccia aus dem Ofen nehmen und am besten noch warm genießen.

TIPP: Seine besondere Elastizität erhält der Teig durch das Manitobamehl (Weizenmehl mit besonders hohem Glutenanteil).

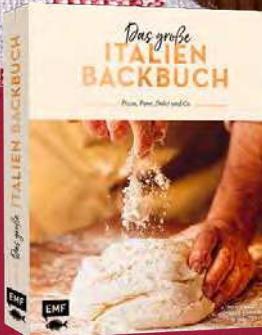
♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten zzgl. 2 Stunden Kühlzeit

AUS DER EMILIA-ROMAGNA

Die Piadina romagnola zählt zu den beliebtesten Street-Food-Klassikern Italiens. Das Rezept geht auf die Zeit der Etrusker zurück und blieb jahrhundertelang als Brotzeit der Bauernfamilien erhalten. Ihre Blütezeit erlebte sie ab den 1940ern als günstiger Snack an den Kiosken der Riviera.



PIADINA



REDAKTIONSTIPP

Diese und viele weitere original italienische Gebäckrezepte finden Sie im Buch „Das große Italien Backbuch, Pizza, Pane, Dolci & Co.“ von Autor Andrea Menichelli. Unter den 140 Teigwarengerichten aus allen Regionen finden sich Herzhaftes wie Focaccia und Pizza sowie Süßes wie Cantuccini oder Torta della nonna. Dazu gibt es Einblicke in die Backkultur Italiens und die Herkunft der tollen Kreationen. Ein lehrreiches, inspirierendes Standardwerk. **Edition Michael Fischer, 36 Euro**

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!

BASILIKUM-KARTOFFELSTICKS

Bastoncini di patate al basilico

FÜR 4 PERSONEN

5-6 EL natives Olivenöl extra
1 TL Zucker
1 TL Johannisbeergelee
1 Zwiebel, geschält, gewürfelt
3 EL Balsamicoessig
500 g Tomaten, gewürfelt
etwas Chilipulver
1/2 Bund Basilikum
1 Knoblauchzehe
800 g festkochende Kartoffeln
etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Für die Salsa 1 EL Olivenöl mit Zucker und Gelee erhitzen, die Zwiebel darin kurz andünsten. Alles mit Essig ablöschen, die Tomaten dazugeben. Die Mischung leicht salzen und 10-15 Minuten köcheln lassen, mit Chilipulver und Pfeffer würzen.

2 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Basilikum waschen, trocken schütteln und hacken. Knoblauch schälen, hacken und mit übrigem Öl mischen. Kartoffeln schälen, waschen und in Stifte schneiden, mit dem Basilikumöl vermengen. Den Mix auf das Blech geben, 25-30 Minuten backen. Die Sticks salzen und mit der Salsa servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
70 Minuten



BASILIKUM *Basilico*

Bei den vielen gesundheitlichen Vorteilen von Basilikum kann man das Kraut als Heilpflanze bezeichnen. Es wirkt antibakteriell, beruhigt den Magen, schützt das Herz-Kreislauf-System und lindert Entzündungen bei Arthrose. Zudem schmeckt Basilikum herrlich frisch und feinherb. Da es bei großer Hitze schnell in sich zusammenfällt, sollte es im besten Fall nicht mitgekocht werden. Für den Geschmack ist es aber hin und wieder in Ordnung.



BLUMENKOHL *Cavolfiore*

Blumenkohl ist ein mildes Gemüse, das einen feinen, leicht herben Geschmack mit sich bringt. Es beschwert nicht, besitzt dafür eine große Menge an Mineralstoffen wie Kalzium, Magnesium und Phosphor, die wichtig sind für Knochenaufbau und Herzgesundheit. Da der Blumenkohl bei kräftigen Aromen leicht untergeht, kombiniert man ihn am besten mit Hähnchen oder feinem Fisch. Gegen Bitterstoffe hilft eine Prise Zucker im Kochwasser.



SCHNELLER BUNTER BLUMENKOHLSALAT

Insalata di cavolfiore colorata

FÜR 4 PERSONEN

- 1/2 Bund Petersilie**
1 Schalotte
500 g Blumenkohl
1 rote Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote
1 Apfel
2 EL Bio-Zitronensaft
20 g Pinien- oder Kürbiskerne
3 EL heller Balsamicoessig
4 EL natives Olivenöl extra
1 TL Honig
1 TL mittelscharfer Senf
200 g Mais (Dose)
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Den Blumenkohl waschen, in Röschen schneiden, dann ebenfalls fein hacken. Beide Paprikasorten waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit dem Zitronensaft vermengen. Pinien- oder Kürbiskerne dazugeben.

2 Für das Dressing Balsamicoessig, Olivenöl, Honig und Senf in einem Glas verrühren und würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über die Salatzutaten geben. Den Mais in ein Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen, dann zum Salat geben. Alles gut vermengen und den Blumenkohlsalat servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
25 Minuten

PANCETTA-WAFFELN mit Radieschendip

*Cialde con pancetta e dip
ai ravanelli*

FÜR 4 PERSONEN

**100 g weiche Butter zzgl. etwas
mehr zum Fetten**
3 Eier
250 g Mehl
1/2 Pck. Backpulver
1/2 TL Cayennepfeffer
1 Schalotte, geschält, gewürfelt
75 g frisch geriebener Parmesan
150 g Pancetta, gewürfelt
5 Stiele Petersilie, gehackt
1 Bund Schnittlauch in Röllchen
1 Bund Radieschen
1 Beet Kresse
100 g Ricotta
200 g Quark
**etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer**

1 Butter und Eier in einer Schüssel schaumig schlagen. Mehl und Backpulver mischen und abwechselnd mit 125 ml Wasser unterrühren. Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer sowie Schalotte, Parmesan, Pancetta, Petersilie und die Hälfte des Schnittlauchs dazugeben. Alles gut vermengen, 10–15 Minuten ruhen lassen.

2 Inzwischen Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Kresse vom Beet schneiden. Ricotta und Quark in einer Schüssel verrühren, übrigen Schnittlauch, Radieschen und Kresse unterrühren. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Waffeleisen vorheizen, ggf. mit etwas Butter fetten. Nach und nach immer 1 kleine Kelle Teig in das Waffeleisen geben, den Teig darin portionsweise goldbraun backen. Fertig gebackene Waffeln warm halten. Die Waffeln mit dem Radieschendip servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
45 Minuten



Fotos: Kathrin Knof (1), iStockphoto/Rebel (1), feinmotor (1), gettyimages/Orsakanian (1)

RADIESCHEN *Ravanelli*

Knackig, leicht scharf und kräftig in der Farbgebung sollten Radieschen sein. Wer sie nicht sofort verwertet, sollte schnell die Blätter am Ansatz entfernen, denn die Radieschen sind die Wurzeln und versuchen, die Pflanze am Leben zu erhalten. So kommt es, dass die Radieschen schnell weich und schrumpelig werden. Geschmacklich passen sie wunderbar zu frischen Gerichten wie Salaten und machen sich auch geschmort aus dem Ofen sehr gut.



FENCHEL *Finocchio*

Nicht nur als Tee tut Fenchel dem Bauch gut. Die im Gemüse enthaltenen ätherischen Öle beruhigen den Magen. Ist es geschmort, bleibt es bekömmlich und entfaltet eine feine Süße. Aber auch roh schmeckt Fenchel frisch und süßlich und ist herrlich bissfest. Beim Kauf sollten die Stiele fest und die Knolle selbst sehr knackig sein. Das Fenchelgrün eignet sich wunderbar zum Garnieren und Würzen, also bitte nicht wegwerfen!



PAPPARDELLE mit Fenchel-Hähnchenragout und Erbsen

Pappardelle con spezzatino di pollo, finocchi e piselli

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Fenchelknollen
- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 100 ml Weißwein
- 150 ml Hühnerfond
- 400 g Pappardelle
- 200 g gepalte Erbsen
- 200 g Sahne
- 1-2 EL Bio-Zitronensaft
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Schalotte und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Den Fenchel putzen, das Grün zum Garnieren beiseitelegen. Knollen halbieren und vom Strunk befreien, dann in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Hähnchenbrustfilet in kleine Stücke schneiden.

2 Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Fenchel darin andünsten. Mit Wein und Fond ablöschen. Hähnchen dazugeben und alles aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 8–10 Minuten köcheln lassen.

3 Inzwischen Pappardelle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Erbsen und Sahne in die Pfanne geben und alles weitere 3–4 Minuten offen einköcheln lassen, dabei zwischen durch umrühren. Pappardelle abgießen und tropfnass unter das Ragout mengen. Alles mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pasta auf Teller verteilen, mit Fenchelgrün garnieren und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
35 Minuten

KIRSCHPFANNKUCHEN aus dem Ofen

Pancake alle ciliegie al forno

FÜR 4 PERSONEN

etwas Butter zum Fetten

500 g Kirschen

4 Eier

1 Prise Salz

125 g Zucker

80 g Mehl

150 ml Milch

150 g Sahne

etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine ofenfeste Form oder Pfanne mit etwas Butter einfetten. Kirschen waschen, entstielen und entsteinen, dann in die vorbereitete Form geben.

2 Eier mit dem Salz schaumig schlagen. Den Zucker dazugeben und alles weiterschlagen. Das Mehl dazusieben, Milch und Sahne angießen und alles zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig über die Kirschen in die Form gießen und alles im vorgeheizten Ofen in 35–40 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden.

3 Den Kirschpfannkuchen aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen, dann mit etwas Puderzucker bestäuben und lauwarm servieren. Dazu können Sie mit Vanille verfeinerte Schlagsahne reichen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
70 Minuten



KIRSCHEN Ciliegie

Kirschen haben nur kurz Saison und sind daher umso kostbarer. Zum Glück lassen sie sich aber gut einlegen und können so das ganze Jahr über köstliche Nachspeisen verfeinern. Zudem enthalten sie viel Vitamin C und stärken das Immunsystem. Mit ihrem süßsauren Aroma und ihrem festen Fruchtfleisch sind sie gut geeignet für Konfitüren und Gebäck. Entstielt und entsteint können sie wunderbar eingefroren und portionsweise aufgetaut werden.



ERDBEEREN *Fragole*

Die Königin der Beeren ist nicht nur roh köstlich, sondern lässt sich auch zu vielen wunderbaren Desserts verarbeiten. Ihre kräftige Farbe und die herrliche Süße machen aus Eis, Kuchen und Milchspeise ein köstliches Erlebnis. Beim Kauf sollten Erdbeeren glänzen und eine tiefrote Farbe haben. Sie sind sehr empfindlich und sollten sofort verarbeitet werden, denn sie bekommen sonst schnell Druckstellen, die sie leichter verderben lassen.



CREMIGES ERDBEEREIS

Gelato di fragole cremoso

FÜR CA. 12 PORTIONEN

500 g Sahne
500 ml Milch
3 Eier
300 g Zucker
1 Prise Salz
1 kg Erdbeeren

1 Sahne und Milch erhitzen, aber nicht aufkochen lassen. Eier mit Zucker und Salz hellcremig aufschlagen. Eiermischung unter ständigem Rühren in die heiße Sahnemilch gießen. Unter ständigem Rühren leicht erhitzen (nicht kochen!), dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

2 Inzwischen 2/3 der Erdbeeren waschen, putzen, fein pürieren und unter die abgekühlte Eismasse rühren. Die Eismasse in eine Eismaschine geben und darin nach Herstellerangaben gefrieren lassen.

3 Die restlichen Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Mit dem Erdbeereis anrichten und servieren.

TIPP: Wer keine Eismaschine hat, kann die Eismasse auch in einen verschließbaren Behälter geben und im Tiefkühlschrank mind. 4 Stunden gefrieren lassen. Dabei alle 30–45 Minuten mit einer Gabel gut durchrühren, damit sich keine größeren Eiskristalle bilden können.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT
**50 Minuten zzgl. 4 Stunden
Kühlzeit**



Fruchtige Pfannküßlein **HIMMLISCH**

Kombiniert mit Maracujas, Erdbeeren und Bananen sind **diese fluffigen Pfannküßlein einfach unwiderstehlich**. Werden Sie zum Hochstapler und überraschen Sie Ihre Liebsten mit einem dieser süßen Türmchen!

FOTOS & STYLING | IRA LEONI

VANILLE- PFANNKÜCHLEIN *mit Maracujasoße*

Rezept auf Seite 52

Süßsäuerlich

Wer die leichte Säure der Maracujas ausgleichen möchte, kann das Fruchtfleisch von 1 Mango mit dem Maracujenektar pürieren, dann wie im Rezept fortfahren.



Helldunkle Schokopfannküßlein mit Erdbeeren

Pancake al cioccolato con le fragole



FÜR 4 PERSONEN

200 g Erdbeeren
50 g Zartbitterschokolade
3 Eier
1 Prise Salz
120 g Mehl
1 geh. TL Backpulver
150 ml Milch
4 EL Kakaopulver
etwas Sonnenblumenöl zum Braten
etwas Ahornsirup zum Beträufeln

1 Die Erdbeeren waschen, trocken tupfen und bis auf einige wenige putzen. Die Schokolade langsam über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Erdbeeren mit Grün in die geschmolzene Schokolade tauchen und diese auf Backpapier fest werden lassen. Die geputzten Erdbeeren je nach Größe halbieren oder vierteln.

2 Für die Pfannküßlein die Eier trennen. Das Eiweiß mit Salz steif schlagen und kalt stellen. Mehl und Backpulver in einer Schüssel vermischen. Milch und Eigelb dazugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Diesen in 4 Portionen teilen. In 1 Portion 2 EL, in die zweite Portion 1 1/2 EL und in die dritte Portion 1/2 EL Kakaopulver rühren. Die vierte Portion bleibt, wie sie ist. Je ein Viertel des Eischnees unter die 4 Teige heben. Die Teige 30 Minuten ruhen lassen.

3 Eine beschichtete Pfanne erhitzen und mit etwas Sonnenblumenöl ausreiben. Portionsweise 1 Klecks Teig hineingeben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in jeweils ca. 2 Minuten goldbraun braten. Mit allen 4 Teigen so verfahren, die Pfanne zwischendurch immer wieder leicht fetten. Fertige Pfannküßlein im Backofen warm halten.

4 Die Pfannküßlein mit den Erdbeeren auf einem Teller aufschichten. Die dunkelsten Pfannküßlein sollten unten und die hellen Pfannküßlein oben liegen. Die Pfannküßlein mit den Schoko-Erdbeeren garnieren und mit Ahornsirup beträufelt servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten**
zzgl. 30 Minuten Ruhezeit

Zuckermenge

Je süßer die Erdbeeren, desto weniger Ahornsirup benötigen Sie zum Beträufeln der Pfannküßlein. Nach Belieben können Sie sogar ganz darauf verzichten.



Illustrationen: gettyimages/fatumw (1), MorePics (1)





Nuss-Zimt-Pfannküßlein mit Banane und Schokosoße

Pancake noci e cannella con banane e salsa di cioccolato

FÜR 4 PERSONEN

- 3 EL Walnusskerne, grob gehackt
- 3 Eier
- 1 Prise Salz
- 120 g Mehl
- 1 geh. TL Backpulver
- 150 ml Milch
- 1 TL Zimtpulver
- etwas Sonnenblumenöl zum Braten
- 200 g Zartbitterschokolade
- 2 EL Butter
- 2 Bananen
- etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Für die Pfannküßlein die Walnusskerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Die Eier trennen. Das Eiweiß mit Salz steif schlagen und kalt stellen. Mehl und Backpulver in einer Schüssel vermischen. Milch, Eigelb und Zimt dazugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Den Eischnee und die abgekühlten gerösteten Nüsse unterheben und den Teig 30 Minuten ruhen lassen.

2 Eine beschichtete Pfanne erhitzen und mit etwas Sonnenblumenöl ausreiben. 1 Klecks Teig hineingeben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in jeweils ca. 2 Minuten goldbraun braten. Mit dem gesamten Teig so verfahren, die Pfanne ggf. zwischendurch immer wieder leicht fetten. Fertige Pfannküßlein im Backofen warm halten.

3 Schokolade und Butter über einem heißen Wasserbad schmelzen. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Pfannküßlein und Bananenscheiben auf einem Teller aufschichten und großzügig mit der Schokosoße beträufeln. Mit Puderzucker bestäubt sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten zzgl. 30 Minuten Ruhezeit

Vollwertig

Wer mag, kann die Hälfte des Weizenmehls durch Dinkelvollkornmehl ersetzen, so bekommen die Pfannküßlein eine herzhaftere Note - superlecker!



Vanillepfannküßlein mit Maracujasoße

Pancake alla vaniglia con salsa alla maracuja

FÜR 4 PERSONEN

- 4 Maracujas
- 1 EL Speisestärke
- 250 ml Maracujanektar
- 3 EL Zucker
- 3 Eier
- 1 Prise Salz
- 120 g Mehl
- 1 geh. TL Backpulver
- 150 ml Milch
- 1 Vanilleschote (ausgelöstes Mark)
- etwas Sonnenblumenöl zum Braten
- einige Minzblättchen zum Garnieren

1 Die Maracujas halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in einen Topf geben. Speisestärke mit 2 EL Maracujanektar verrühren. Übrigen Nektar mit Zucker und Fruchtfleisch aufkochen und mit der angerührten Stärke binden. Die Soße auskühlen lassen.

2 Für die Pfannküßlein die Eier trennen. Das Eiweiß mit Salz steif schlagen und kalt stellen. Mehl und Backpulver in einer Schüssel vermischen. Milch, Eigelb und Vanillemark dazugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Den Eischnee unterheben und den Teig 30 Minuten ruhen lassen.

3 Eine beschichtete Pfanne erhitzen und mit etwas Sonnenblumenöl ausreiben. 1 Klecks Teig hineingeben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in jeweils ca. 2 Minuten goldbraun braten. Mit dem gesamten Teig so verfahren, die Pfanne ggf. zwischendurch immer wieder leicht fetten. Die Pfannküßlein auf einen Teller stapeln, mit der Maracujasoße beträufeln und mit Minze garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten zzgl. 30 Minuten Ruhezeit

Original italienischer Caffè fürs Homeoffice



Liebhaber der original italienischen Caffè-Kultur bekommen die größte Auswahl jetzt aus erster Hand: beste Qualität direkt vom Traditionsröster und exklusive Segafredo Produkte für zu Hause

Good News für alle Italienfans, die ihre geliebten Caffè-Bohnen bisher aus dem Urlaub mit nach Hause schmuggelten: Segafredo, der Botschafter der italienischen Caffè-Kultur in Bella Germania, bietet allen Caffè-Fans die Möglichkeit, italienische Kaffee mischungen, die hierzulande oft schwer zu bekommen sind, im Onlineshop zu bestellen. Damit können sich Caffè-Genießer nördlich der Alpen ein echtes Stück Italien nach Hause oder ins Büro holen. Ganz nach dem Motto: „Wenn man schon nicht in Italien aufwacht, dann wenigstens mit Italien!“

Im Onlineshop finden Hobby-Baristi neben den bekannten Segafredo Sorten ausgefaltete Blends unterschiedlicher Herkunftsländer sowie Bio- und Fair-Trade-Kaffee, hochwertige Barista-Mischungen – in ganzen Bohnen für die Espressomaschine oder gemahlen für die Caffettiera sowie für die trendige French Press. Zu den Raritäten zählen die auf natürliche Weise entkoffeinierten Bohnen, die übrigens genauso gut schmecken wie ihre koffeinhaltigen Pendants, da Koffein kein Geschmacksträger ist. Abge-

rundet wird das Angebot von biologisch abbaubaren, alufreien Kaffeekapseln, die mit den gängigen Kapselmaschinen kompatibel sind. Auch die begehrten Espresso- und Cappuccino-Tassen sowie Latte-macchiato-Gläser, Zuckersticks, Schokomandeln und Amarettini, die Caffè-Fans aus ihrer Segafredo Espresso Bar kennen, können für zu Hause oder den Arbeitsplatz geordert werden.

Wer sich für den Newsletter anmeldet, erhält regelmäßig Informationen zu Angeboten und Aktionen sowie Caffè-Rezepte und Barista-Tipps. Aufgrund der langen Mindesthaltbarkeit von 18 Monaten empfiehlt es sich, gleich mehrere Packungen Kaffee zu bestellen, denn ab einem Bestellwert von 50 Euro ist die Lieferung versandkostenfrei. Das Unternehmen leistet einen nachhalti-

gen Beitrag zum Klimaschutz, indem es die Pakete 100 % klimaneutral mit DHL GoGreen, in Versandkartons aus 80 % recyceltem Papier und gefüllt mit Papier statt Luftpolsterfolie, verschickt. Jetzt ist ein weiteres Stück italienischer Lebensart nur noch einen Mausklick entfernt: www.segafredoshop.de

Nur einen Klick von Italien entfernt

Gutschein-Code
für So ist Italien-Leser

Soisst2020

Eine Packung
Selezione Crema 500g Bohne

GRATIS

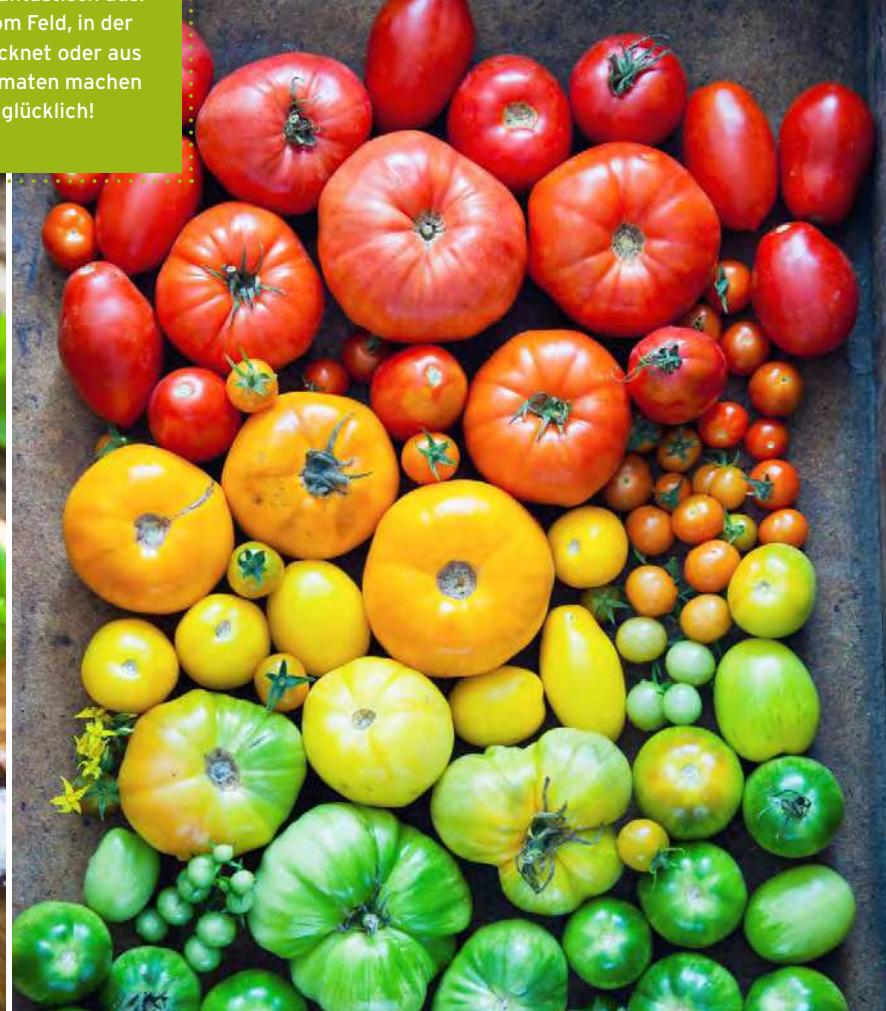
ab 30 € Einkaufswert im
www.segafredoshop.de

Gutscheincode am Ende des
Bestellprozesses eingeben.

Aktion gültig bis:
31.05.2020



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



Rundes Glück

Sie schmecken den meisten Menschen und sehen in ihrer Farbvielfalt fantastisch aus. Ob frisch vom Feld, in der Sonne getrocknet oder aus der Dose: Tomaten machen einfach glücklich!

GESUND ALL'ITALIANA

Dieses Mal: Tomaten

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



Die italienische Küche wäre ohne die Tomate kaum vorstellbar. Prall, rot und saftig präsentiert sich der klassische Sommerborte. Heutzutage gibt es eine bunte Vielfalt an Sorten, die sich in Größe, Farbe und Geschmack unterscheiden. Besonderer Beliebtheit erfreuen sich vor allem Roma- und Fleischtomaten. Diese überzeugen nicht nur durch vollmundigen Geschmack, sondern sorgen bei Gemüsebauern für einen hohen Ertrag und einen einfachen Transport, da diese Sorten sehr robust sind. Doch bis die Tomate als Sinnbild des kulinarischen Genusses in Europa Fuß fasste, dauerte es. Die ursprüngliche Tomatenpflanze wurde vor Jahrtausenden von den Mayas im Gebiet der südamerikanischen Anden entdeckt und kultiviert. Die wilde Tomate hatte jedoch mit denen, die man heutzutage kaufen kann, nicht besonders viel gemein. Die erste Gattung war wesentlich kleiner, eher gelbschalig und längst nicht so aromatisch.



Nach Europa kamen Tomatenpflanzen im 16. Jahrhundert durch spanische Eroberer. Die guten Klimabedingungen im Mittelmeerraum sorgten dafür, dass die Tomate auch in Europa angebaut werden konnte. Lange Zeit war man sich jedoch nicht sicher, wie bekömmlich die Tomate tatsächlich ist. Die Ähnlichkeit zur giftigen schwarzen Tollkirsche führte dazu, dass das Nachtschattengewächs aufgrund seiner intensiven Farbe zunächst nur als Zierpflanze genutzt wurde.

Ende des 16. Jahrhunderts startete die Tomate ihren triumphalen Einzug in die Küchen weltweit. Dabei ist die Tomate nicht nur lecker, sondern hat auch viele wertvolle Inhaltsstoffe. Beispielsweise entsteht der knallige Rotton des Gemüses durch den Pflanzenfarbstoff Lycopin, der zu den Antioxidantien gehört. Antioxidantien binden freie Radikale, die verantwortlich sind für Krebserkrankung und Zellalterung. Tomaten können also dafür sorgen, dass die Zellen gesund bleiben. Rohe reife Tomaten haben einen hohen Lycopin-Gehalt. Werden

Tomaten aber gegart, dann kann das Lycopin wesentlich besser vom Körper aufgenommen werden. Tomatensoßen, -suppen und -saft sind aus diesem Grund noch gesünder als rohe Tomaten.



Ein hoher Gehalt an Vitamin C ist der zweite große Bonuspunkt der roten Früchte. Dabei gilt: Je reifer, desto besser! Denn je mehr Sonnenlicht die Tomaten vor der Ernte ausgesetzt sind, desto mehr Vitamin C ist enthalten. Vitamin C ist überaus wichtig, um das Immunsystem zu stärken, ist aber auch essentiell für die Blutbildung. Eisen kann nur mithilfe von Vitamin C ins Blut aufgenommen werden und sorgt dann für eine ausreichende Sauerstoffversorgung des Körpers. Und auch das Vitamin C bindet schädliche freie Radikale.

Neben vielen weiteren Mineralstoffen enthalten Tomaten besonders viel Kalium. Das wiederum sorgt dafür, dass Zellen ordentlich funktionieren. Speziell in der Energiegewinnung darf Kalium nicht fehlen. Der Mineralstoff ist aber hitzeempfindlich und geht beim Kochen zu einem Großteil verloren. Deswegen sollten sowohl rohe als auch gegarte Tomaten abwechselnd auf dem Speiseplan stehen. Damit die rote Frucht ihre guten Inhaltsstoffe nicht schon vor dem Verzehr verliert, sollten Tomaten nicht zu kalt gelagert werden. Im Kühlenschrank gehen nicht nur Inhaltsstoffe, sondern auch Aromen verloren. Ein trockener und luftiger Platz ist der ideale Lagerort.

In der italienischen Küche sind Tomaten sowohl roh als auch in eingemachter Form zu finden. Vor passierten Tomaten oder denen aus der Dose muss man keine Skrupel haben. Die vollreifen Roma-Tomaten werden nach der Ernte so schnell verarbeitet, dass nur sehr wenige Inhaltsstoffe verloren gehen. Da ein Großteil der Vitamine in Tomaten fettlöslich ist, sollten ein paar Tröpfchen Olivenöl stets den Verzehr der Frucht begleiten. Egal ob auf Pizza, als Basis für köstliche Soßen oder in einem frischen Salat: Die Tomate ist schon lange nicht mehr aus der italienischen Küche wegzudenken.

3 TOP-INFOS ÜBER TOMATEN

LYCOPIN

Der Farbstoff, der der Tomate seine leuchtende Farbe verleiht, ist auch gut für den Körper. Er wirkt antioxidativ und bindet so freie Radikale, die dann Zellen nicht mehr angreifen und verletzen können. So wirkt Lycopin krebsvorbeugend und zellerhaltend. Erhitzt ist der Farbstoff besser verwertbar und dementsprechend noch wirksamer.

VITAMIN C

Für ein starkes Immunsystem ist Vitamin C vonnöten, denn es sorgt dafür, dass Eisen in ausreichenden Mengen ins Blut aufgenommen wird. Eisen hingegen ist grundlegend für die Sauerstoffversorgung des Körpers und somit auch für eine gute Abwehr von Krankheitserregern. Zudem ist das Vitamin C auch antioxidativ und schützt Zellwände vor Schäden.

KALIUM

Ohne Kalium können Zellen keine Energie aus der Nahrung gewinnen und den Nerven und Muskeln zur Verfügung stellen. Es ist also grundlegend wichtig. Kalium ist jedoch hitzeempfindlich, daher sollten auch rohe Tomaten regelmäßig auf dem Speiseplan stehen.



Tomatensugo & -suppe enthalten viel Lycopin



Tomatensuppe mit Hackbällchen

Vellutata di pomodoro con polpettine

FÜR 4 PERSONEN

- 1/2 Bund Petersilie**
4 Knoblauchzehen
600 g gemischtes Hack
2 Eier
60 g Toastbrot, entrindet, in Wasser eingeweicht, ausgedrückt
2 kleine Zwiebeln
2 EL natives Olivenöl extra
2 EL Tomatenmark
600 g Tomaten
2 TL Zucker
500 ml heiße Gemüsebrühe
2 TL getrocknete italienische Kräuter
100 g Crème fraîche
einige Basilikumblättchen
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Knoblauch schälen und hacken. 2 gehackte Knoblauchzehen und Petersilie in einer Schüssel mit Hackfleisch, Eiern und Toastbrot vermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und kleine

Bällchen daraus formen. Diese in einem Topf in siedendem Salzwasser gar ziehen lassen.

2 Zwiebeln schälen und würfeln, mit dem restlichen Knoblauch in einem Topf im Olivenöl glasig dünsten. Tomatenmark dazugeben und mitdünsten. Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und grob würfeln.

3 Tomaten und Zucker zum Zwiebel-Mix geben und bei großer Hitze braten, bis die Flüssigkeit verkocht ist und der Zucker leicht karamellisiert. Alles mit heißer Gemüsebrühe ablöschen. Getrocknete Kräuter dazugeben und die Suppe ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.

4 Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Hackbällchen aus dem Sud heben und abtropfen lassen, dann mit der Tomaten-suppe auf Suppenteller verteilen. Die Suppe mit Crème fraîche und Basilikumblättchen garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

Mit Spinat und Mozzarella gefüllte gebackene Tomaten

Pomodori al forno ripieni di spinaci e mozzarella

FÜR 2-3 PERSONEN

- 150 g TK-Blattspinat**
6 große Strauchtomaten
2 Kugeln Mozzarella
400 ml Milch
2 Eier
2 EL Mehl
1/2 Bund Schnittlauch in Röllchen
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den gefrorenen Blattspinat in kochendem Salzwasser garen. Anschließend abgießen, abschrecken, gut ausdrücken, grob hacken und in eine Schüssel geben.

2 Die Tomaten mitsamt Stiel waschen und jeweils einen Deckel abschneiden. Toma-

ten dann aushöhlen, das Innere hacken und zum Spinat geben. Die ausgehöhlten Tomaten nebeneinander in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform setzen.

3 Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden, mit Milch, Eiern und Mehl zum Spinat-Mix geben und alles gut vermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen, dann in die ausgehöhlten Tomaten füllen. Den Rest darum herum verteilen.

4 Die gefüllten Tomaten im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen, mit Alufolie abdecken, sollten sie drohen, zu dunkel zu werden. Die gefüllten gebackenen Tomaten aus dem Ofen nehmen, mit Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Wertvoll

Wer seinem Körper Gutes tun möchte, sollte bei den gefüllten Tomaten zugreifen: Im Spinat stecken Vitamin A und Zink, im Mozzarella Proteine. So ergibt sich eine ausgewogene Mahlzeit.

Mit Spinat und Mozzarella
**GEFÜLLTE GEBACKENE
TOMATEN**



KIRSCHTOMATEN- MAKKARONI- AUFLAUF

Klein & rot

Kirschtomaten schmecken nicht nur köstlich, sondern enthalten auch genauso viel Lycopin und Vitamin C wie große Früchte. Durch Form und Farbe sind sie gerade bei Kindern sehr beliebt.



Kirschtomaten-Makkaroni-Auflauf

Maccheroni al forno con pomodorini

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Makkaroni
- 10 Salbeiblätter
- 1 Zwiebel
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 400 g Kirschtomaten
- 250 g passierte Tomaten (Dose)
- 1 Kugel Mozzarella
- 150 g Gorgonzola
- 10 Speckscheiben
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Makkaroni nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Den Salbei waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

2 Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Salbei darin bei mittlerer Hitze andünsten. Die Kirschtomaten waschen, kurz abtropfen lassen und in den Topf geben, dann bei großer Hitze kurz anbraten. Alles mit den

passierten Tomaten ablöschen. Den Sugo bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Makkaroni abgießen und tropfnass mit dem Sugo vermengen. Den Mozzarella grob zerzupfen, Gorgonzola in Stücke teilen. Pasta, Speck und Käsesorten in eine Auflaufform schichten. Alles im vorgeheizten Ofen in ca. 10 Minuten goldbraun und knusprig gratinieren. Kurz ruhen lassen und servieren.

TIPP: Wer keinen Gorgonzola mag, kann ihn durch eine andere würzige Komponente wie beispielsweise grüne Oliven oder Kapernäpfel ersetzen. Diese einfach abtropfen lassen, halbieren und zum Tomatensugo geben. Käseliebhaber hingegen können den Auflauf nach Belieben gerne noch mit einer Mischung aus frisch geriebenem Parmesan oder Pecorino und Semmelbröseln (Käse und Brösel zu gleichen Anteilen vermengen) bestreuen, bevor er in den Ofen kommt. So bekommt er eine noch krossere Kruste und erhält eine Extra-Würze.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Kirschtomaten: ein guter und gesunder Snack!



Ricotta-Tomaten-Crostini

Crostini con ricotta e pomodori

FÜR 4 PERSONEN

- 24 Kirschtomaten
- 5 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Beträufeln
- 8 Brotscheiben (Sorte nach Wahl)
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- 1/2 roter Peperoncino
- 200 g Ricotta
- einige Basilikumblättchen
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kirschtomaten waschen, in einer Auflaufform mit 3 EL Olivenöl vermengen, salzen und pfeffern und ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, bis sie beginnen aufzuplatzen und etwas Farbe bekommen.

2 Inzwischen die Brotscheiben toasten oder ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Den Knoblauch schälen. Die getrockneten Tomaten mit Peperoncino, Knoblauch und restlichem Olivenöl zu einer Paste pürieren, diese mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die gerösteten Brotscheiben gleichmäßig mit der Tomatenpaste bestreichen. Darauf den Ricotta verstreichen. Die Crostini mit je 3 gebackenen Kirschtomaten belegen, dann mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Basilikumblättchen garniert sofort servieren.

TIPP: Anstelle von nativem Olivenöl extra können Sie auch einfach das Öl verwenden, in dem die getrockneten Tomaten eingelegt sind, so müssen Sie dies nicht wegschütten.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

Das 2-Jahresabo

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

Bei Urlaub oder
Unpässlichkeiten
bequem pausieren

Stets die besten
saisonalen Rezepte

Versandkostenfreie
Lieferung

Keine Ausgabe
mehr verpassen

Mit kulinarischen
Tipps durch das
Kalenderjahr

Jede Ausgabe früher
als im Kiosk erhalten



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

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



1-Jahresabo mit Gratis-Prämie

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

ELO ACHAT BRATENTOPF MIT GLASDECKEL

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

Wert: 44,90 €*, für Sie: GRATIS

Prämie: F1355



**Exklusive
Prämie**



Gratis

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 mit **einem ordentlichen Schäfekick!**

Mit einem Glas Wein wird der Genuss noch getoppt

FOTOS & STYLING | FRAUKE ANTHOLZ

PIKANTE SPAGHETTI mit Fenchel und Rosinen

Spaghetti piccanti con finocchi e uvetta

FÜR 4 PERSONEN

750 g Fenchel
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
400 g Spaghetti
3 EL natives Olivenöl extra
1-2 rote Peperoncini in Ringen
150 ml Gemüsebrühe
50 ml Weißwein
100 g Rosinen
40 g Pinienkerne, geröstet
etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Fenchel putzen und waschen, das Grün hacken und zum Garnieren beiseitelegen. Die Knollen halbieren, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken.

2 Die Spaghetti nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. In der Zwischenzeit 1 EL Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Knoblauch und Peperoncini dazugeben und kurz mit andünsten. Alles aus der Pfanne nehmen und 2 weitere EL Öl erhitzen. Den Fenchel darin bei großer Hitze anbraten. Mit Brühe und Wein ablöschen, Zwiebel-Mix und Rosinen dazugeben und alles mit geschlossenem Deckel 8-10 Minuten dünsten. Salzen und pfeffern. Spaghetti abgießen und mit den Pinienkernen unter den Fenchel mischen. Die Pasta mit Fenchelgrün bestreuen und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Mit außergewöhnlicher Struktur

Nur bestes Traubengut wird für den Molin verwendet. Ein Wein mit einem überaus geschliffenen Duft. Kiwi, Lavendel und Mandeln lässt sein Aroma erkennen. Der Geschmack ist betont frisch mit Anklängen von saftigen gelben Früchten.

WIR EMPFEHLEN: „Molin Lugana DOP 2018“, 13 Vol.-%, Rebsorte: 100 % Trebbiano di Lugana, ca. 16,99 Euro, Bezugsquellen unter www.abayan.de

FARFALLE mit Orangen-Weißweinsoße und Garnelen

Farfalle al vino bianco e arance con gamberi

FÜR 4 PERSONEN

- 3 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Bio-Orangen
- 200 g Zuckerschoten
- 4 Stiele Petersilie
- 50 g Rauchmandeln
- 400 g Farfalle
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 50 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Weißwein
- 150 g Mascarpone
- 1 1/2 TL Cayennepfeffer
- 500 g rohe Garnele ohne Schale
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 Orange heiß abwaschen und trocken reiben, die Schale mit einem Zesterreißer abziehen. Beide Orangen aus-

pressen. Die Zuckerschoten waschen, putzen und schräg halbieren. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen fein schneiden. Die Rauchmandeln grob hacken.

2 Die Farfalle nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Knoblauch und Zuckerschoten dazugeben und kurz mit andünsten. Alles mit Orangensaft, Brühe und Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit 5 Minuten einkochen lassen. Mascarpone unterrühren und alles mit Salz und 1/2 TL Cayennepfeffer abschmecken.

3 Die Garnelen entdarmen, waschen und trocken tupfen, dann in einer weiteren Pfanne in 2 EL Öl bei großer Hitze von jeder Seite 2 Minuten braten. Dabei mit Salz und dem restlichen Cayennepfeffer würzen. Die Garnelen zur Orangensoße geben. Die Farfalle abgießen und tropfnass mit der Petersilie zur Soße geben, alles gut vermischen. Die Pasta auf Teller verteilen, mit Orangenzenen und gehackten Rauchmandeln garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Passende Weinempfehlung



Perfekte Balance

Der Einfluss des Ozeans spiegelt sich bei diesem hellgelb, grünlich schimmernden Chardonnay wunderbar in seinen frischen Aromen wider. Spritzige Noten von Zitrusfrüchten werden abgerundet durch Anklänge von getrockneten Aprikosen und Ananas. Säure und Frucht sind bei diesem Chardonnay in wundervoller Weise ausbalanciert.

WIR EMPFEHLEN: „Haras de Pirque Chardonnay 2017“, 13,5 Vol.-%, Rebsorte: 100 % Chardonnay, ca. 9,49 Euro, Bezugsquellen unter www.abayan.de



FUSILLI in scharfer Paprika-Salbeibutter

Fusilli piccanti con burro, salvia e peperoni

FÜR 4 PERSONEN

- 2** **rote Paprikaschoten**
- 1** **gelbe Paprikaschote**
- 400 g** **Fusilli**
- 2** **Knoblauchzehen**
- 3** **Stiele Salbei**
- 120 g** **Sardinen in Öl (Dose)**
- 3 EL** **Butter**
- 3 EL** **Kapern in Lake (Glas)**
- 1 TL** **rosenscharfes Paprikapulver**
- 1 TL** **Chiliflocken zum Garnieren**
- etwas** **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Den Backofen auf 220 °C Backofengrill vorheizen. Paprikaschoten waschen, entkernen und vierteln, mit der Hautseite nach oben auf einem Backblech verteilen und auf der obersten Schiene 15 Minuten rösten, bis

die Haut schwarz ist und Blasen wirft. Die Paprika dann aus dem Ofen nehmen und mit einem angefeuchteten Küchenhandtuch abgedeckt abkühlen lassen. Die Fusilli nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Abgießen und abtropfen lassen, dabei 150 ml Pastawasser auffangen.

2 Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Salbei waschen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Lauwarmer Paprika häuten und in Streifen schneiden. Sardinen abtropfen lassen und grob zerzupfen.

3 Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Knoblauch und Salbei darin andünsten. Geröstete Paprika, Kapern, Sardinen und Paprikapulver dazugeben und alles 2 Minuten unter Rühren erhitzen. Die Fusilli dazugeben und alles gut vermischen, dabei ggf. etwas heißes Pastakochwasser untermengen. Die Pasta mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken, dann auf Teller verteilen, mit Chiliflocken bestreuen und sofort servieren.

♥ **ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten**



Passende
Weinempfehlung



Feinfruchtige Aromatik

Aus Trauben junger Cortese-Rebstöcke gekeltert, erhält dieser Gavi di Gavi seine konzentrierte Struktur. Der angenehm trockene Geschmack wird durch delikate Fruchtaromen verstärkt und mündet in ein harmonisches Finale mit frischem Nachhall.

WIR EMPFEHLEN: „Etichetta Bianca Gavi DOCG del Comune di Gavi 2019“, 12 Vol.-%, Rebsorte: 100 % Cortese, ca. 15,99 Euro, Bezugsquellen unter www.abayan.de



TAGLIATELLE mit Pfeffersteakstreifen in Zitronen-Sahnesoße

Tagliatelle panna e limone con strisce di bistecca al pepe

FÜR 4 PERSONEN

- 2 große Rumpsteaks (à 300 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 roter Peperoncino
- 3 Stiele Thymian
- 1 Bio-Zitrone
- 400 g Tagliatelle
- 3 Pimentkörner
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 300 g Sahne
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Ca. 30 Minuten vor der Zubereitung die Steaks zum Temperieren aus dem Kühl- schrank nehmen. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Den Peperoncino waschen, der Länge nach halbieren und entkernen, dann fein hacken. Thymian waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

2 Die Tagliatelle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen Piment- und Pfefferkörner in einem Mörser fein zerstoßen und die Steaks damit einreiben. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei großer Hitze von beiden Seiten 3–5 Minuten braten. Danach salzen, in Alufolie wickeln und ruhen lassen.

3 Restliches Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Knoblauch und Peperoncino dazugeben und kurz mit andünsten. Sahne, Thymian, Zitronenschale und -saft dazugeben und alles 3 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pasta abgießen und tropfnass unter die Sahnesoße mischen. Vom Herd nehmen. Die Steaks in Streifen schneiden. Die Pasta mit der Soße auf Teller verteilen, mit den Steakstreifen anrichten und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Passende Weinempfehlung



Mit fruchtigen Aromen

Strohgelb mit grünlichen Reflexen präsentiert sich der Vermentino von Grillesino im Glas. Er zeigt delikate Aromen, die an Zitrusfrüchte und kandierte Früchte erinnern. Am Gaumen punktet er mit einer schönen Frische und Mineralität sowie einem saftigen und nachhaltigen Finale.

WIR EMPFEHLEN: „Vermentino Toscana IGT 2018“, 12 Vol.-%, Rebsorte: 100 % Vermentino, ca. 11,99 Euro, Bezugsquellen unter www.abayan.de



RISONI-AUFLAUF mit Salsiccia piccante

Risoni al forno con salsiccia piccante

FÜR 4 PERSONEN

400 g Risoni (reisförmige Pasta)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 roter Peperoncino

300 g Karotten

250 g Salsiccia piccante

3 Stiele Oregano

5 EL natives Olivenöl extra

2 EL Tomatenmark

250 ml trockener Rotwein

400 g gehackte Tomaten (Dose)

1 altbackenes Brötchen

50 g frisch geriebener Parmesan

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Risoni nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen, dann abgießen und gut abtropfen lassen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Peperoncino waschen, entkernen und hacken. Karotten schälen, der Länge nach halbieren und in feine Halbscheiben schneiden. Salsiccia in Scheiben schneiden. Oregano waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken.

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Knoblauch, Peperoncino, Karotten, Salsiccia und Tomatenmark dazugeben und kurz mit andünsten. Alles mit dem Rotwein ablöschen, diesen unter Rühren auf die Hälfte einkochen lassen. Gehackte Tomaten und Oregano dazugeben und alles ca. 5 Minuten sanft köcheln lassen. Salzen und pfeffern.

3 Risoni unter die Tomatenmischung rühren und alles in eine Auflaufform geben. Das altbackene Brötchen grob reiben und mit dem Parmesan mischen. Den Mix auf die Pasta streuen. Übriges Olivenöl darüberträufeln und den Auflauf im vorgeheizten Ofen in ca. 20 Minuten goldbraun backen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Passende Weinempfehlung



Ein moderner Primitivo

Dieser zehn Monate im Fass gereifte Rotwein begeistert durch die sortentypischen Aromen von wilden Brombeeren und Schwarzkirsche, gepaart mit zarten Lakritz- und Vanillenoten. Weiches Tannin und ein langes Finale runden den Geschmack toll ab.

WIR EMPFEHLEN:

„Torcicoda Primitivo Salento IGT 2017“, 14,5 Vol.-%, Rebsorte: 100 % Primitivo, ca. 15,99 Euro, Bezugsquellen unter www.abayan.de

PENNE ALL'ARRABBIATA mit Ricotta und Olivenpesto

*Penne all'arrabiata con ricotta
e pesto di olive*

FÜR 4 PERSONEN

40 g Pistazienkerne
2 Knoblauchzehen
6 Stiele Basilikum
150 g schwarze Oliven, entsteint
70 g Parmesan
1 Zwiebel
2 rote Peperoncini
600 g Tomaten
400 g Penne
2 EL natives Olivenöl extra
250 g Ricotta
2 EL Milch
etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Die Pistazienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten, dann abkühlen lassen. 1 Knoblauchzehe schälen und grob hacken. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die Hälfte davon mit Pistazien, Knoblauch, Oliven und Parmesan in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

2 Zwiebel und den restlichen Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Peperoncini waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Halbringe schneiden. Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und würfeln. Penne nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

3 In der Zwischenzeit Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig andünsten, Knoblauch und Peperoncini dazugeben und kurz mit andünsten. Tomaten in die Pfanne geben und alles bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Ricotta in einer kleinen Schale mit etwas Milch glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die Penne abgießen und zusammen mit dem übrigen Basilikum in die Pfanne geben. Alles vorsichtig vermischen und die Pasta auf Teller verteilen. Mit Ricotta und Olivenpesto garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Passende
Weinempfehlung



Komplex, mit festen Tanninen

Ein typischer Pinot Nero mit einem betörenden Bouquet aus Cassis, Amarenakirschen und Brombeeren. Das Ergebnis der Reifung von über zwölf Monaten in kleinen Eichenholzfässern und mindestens 15 Monaten in der Flasche ist ein sehr harmonischer Wein.

WIR EMPFEHLEN: „Maso Montalto Trentino Pinot Nero DOC 2016“, 12,5 Vol.-%, Rebsorte: 100 % Pinot Nero, ca. 29,99 Euro, Bezugsquellen unter www.abayan.de

Prachtvoll

Haben Sie Artischocken schon einmal als Deko verwendet? Das hübsche Gemüse ziert Ihre Tafel auf natürliche Weise und kann anschließend noch köstlich zubereitet werden.



Das schönste Gemüse der Welt

ARTISCHOCKEN

Wir sind die größten Fans von Artischocken! Die Feldfrüchte sind nicht nur eingelegt der Knaller, sondern auch frisch zubereitet unglaublich vielseitig

FOTOS & STYLING | ANNAMARIA ZINNAU



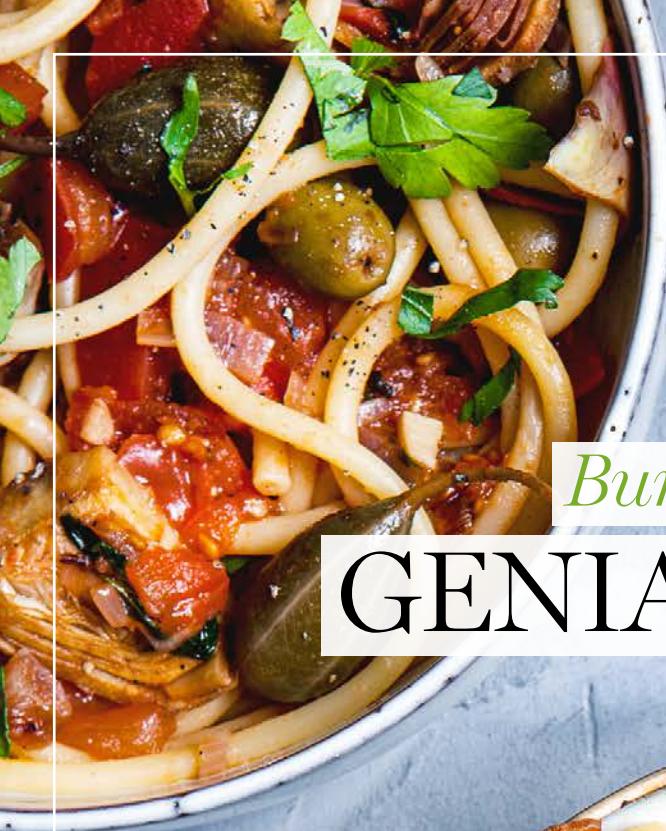
ARTISCHOCKEN-RISOTTO mit gebratener Dorade

Rezept auf Seite 74



Besonders

Ein cremiges Risotto mit aromatischen Artischocken, dazu frischer Fisch und geröstete Haselnüsse, die Crunch und Geschmackskick mitbringen - besser geht es nicht!



Bunte Pasta mit **GENIALEN AROMEN**



BUCATINI
mit Tomaten-Artischocken-Sugo
Rezept auf Seite 74



Artischocken mit dreierlei Dips

Carciofi con tre dip

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Bio-Zitrone
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- etwas Salz
- 8 Artischocken

FÜR DIE ZITRONEN-KNOBLAUCH-MAYO

- 1 Bio-Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ei
- 125 ml natives Olivenöl extra
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

FÜR DIE ESTRAGON-SENF-VINAIGRETTE

- 1 Schalotte
- 5 Stiele Estragon
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 3 EL Weißweinessig
- 50 ml Mineralwasser ohne Kohlensäure
- 1/2 TL Zucker
- 1 EL mittelscharfer Senf
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

FÜR DEN AVOCADO-LIMETTEN-DIP

- 1 roter Peperoncino
- 2 Avocados
- 1 Bio-Limetten
- 3 EL Joghurt
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Diese mit Lorbeer, Pfeffer sowie etwas Salz in einen Topf mit ca. 3 l Wasser geben und aufkochen. In der Zwischenzeit die Stiele der Artischocken abbrechen und das obere Drittel der Blätter entfernen. Artischocken sofort in den kochenden Sud geben, zugedeckt 40 Minuten garen.

2 Für die Zitronen-Knoblauch-Mayo die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Knoblauch schälen, hacken und mit Ei und Öl in ein hohes, schmales Gefäß geben. Den Stabmixer hineinstellen und beim Pürieren langsam hochziehen, bis eine Mayonnaise entstanden ist. Die Mayo mit Zitronenschale, 1-2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

3 Für die Estragon-Senf-Vinaigrette die Schalotte schälen und sehr fein würfeln. Estragon waschen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen. Öl, Essig, Mineralwasser, Zucker und Senf in einer Schüssel verquirlen. Schalotte und Estragon unterrühren und die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Für den Avocado-Limetten-Dip den Peperoncino waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Avocados halbieren und vom Kern befreien. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in ein hohes, schmales Gefäß geben. Die Limette heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben, die Frucht dann halbieren und auspressen. Limettensaft und Joghurt zu den Avocados geben und alles pürieren. Den Dip mit Limettenschale, Salz und Pfeffer würzen und den Peperoncino unterrühren.

5 Die Artischocken aus dem Sud heben und kurz abtropfen lassen, dann mit den Dips anrichten und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



Kross gebackene

LECKERBISSEN

Knusprige Artischocken mit Schafskäse-Bohnen-Salat

Carciofi crocanti con insalata di fagiolini e caprino

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Bio-Zitronen
8 Artischocken
400 g grüne Bohnen
150 g Schafskäse
1 Bund Basilikum
200 g Kirschtomaten
4 EL natives Olivenöl extra
4 EL heller Balsamicoessig
1 Ei
4 EL Milch
40 g Pistazienkerne, gehackt
50 g Semmelbrösel
4 EL Mehl
ca. 1 l Sonnenblumenöl zum Frittieren
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Zitronen heiß abwaschen und trocken reiben, dann in Scheiben schneiden. Für die Artischockenböden den Stiel der Artischocken über der Tischkante abbrechen, sodass die harten Fasern aus dem Boden mit entfernt werden. Etwa 2/3 der oberen Blütenblätter mit einem scharfen Messer entfernen. Die übrigen Blätter rund um den Boden ebenfalls rundherum abschneiden. Das Heu entfernen. Artischockenböden sofort mit Zitronenscheiben belegen und mit Küchengarn fixieren.

2 Die Artischocken in kochendem Salzwasser 20–30 Minuten garen. Inzwischen die Bohnen waschen, putzen und 10–12 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Den Schafskäse abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Basilikum und Tomaten waschen. Tomaten halbieren, Basilikumblättchen abzupfen. Bohnen abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Olivenöl mit Essig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. Bohnen, Tomaten, Basilikum und Schafskäse damit vermengen.

3 Ei mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Pistazien mit Semmelbröseln vermengen. Artischocken aus dem Wasser heben, von Zitrone und Küchengarn befreien und trocken tupfen. Artischocken erst im Mehl, dann im Ei und danach im Semmelbrösel-Mix wälzen. In heißem Sonnenblumenöl portionsweise goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem Salat servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten



Die Zeit ist knapp?*

Ersetzen Sie frische Artischocken einfach durch die „Carciofi grigliati“ von LaSelva Bio-Feinkost! Die Feldfrüchte wachsen auf dem toskanischen Landgut der Bio-Pioniere, die dieses Jahr auf 40 Jahre ökologischen Anbau und Feinkost-Kreation zurück schauen. Die Artischocken werden von Hand geschält, gegrillt und mit Petersilie in Öl eingelagert. Etwas Chili und Knoblauch verleihen der Spezialität eine pikante Würze. Ideal also, um Salate, Pasta oder Pizza zu verfeinern. 180-g-Glas für 7,95 Euro, Bestellung unter www.laselva.bio



Artischockensalat mit Pellkartoffeln und Grapefruit

Insalata di carciofi con patate e pompelmo

FÜR 4 PERSONEN

500 g kleine festkochende Kartoffeln

1 Bio-Zitrone

8 junge Artischocken

1 Bio-Grapefruit

400 g Cannellinibohnen (Dose)

1 Bund Radieschen

3 EL Weißweinessig

3 EL natives Olivenöl extra

50 ml Gemüsebrühe

1 Prise Zucker

150 g Pecorino

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Kartoffeln waschen und je nach Größe in 20–25 Minuten in kochendem Wasser garen. Inzwischen die Zitrone heiß abwaschen

und trocken reiben, dann in Scheiben schneiden und in einen Topf mit Salzwasser geben.

2 Von den Artischocken die Spitzen und die äußeren harten Blätter entfernen, dann die Stielenden entfernen und die Artischocken im oberen Bereich bis zum hellen Fruchtfleisch schälen. Ggf. das Heu mit einem Teelöffel entfernen. Die Artischocken je nach Größe halbieren oder vierteln und sofort ins Zitronenwasser geben. Alles aufkochen lassen und die Artischocken zugedeckt bei mittlerer Hitze 10–12 Minuten garen.

3 Inzwischen die Grapefruit großzügig schälen und die einzelnen Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden. Den dabei austretenden Saft auffangen. Cannellinibohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und

abtropfen lassen. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben hobeln.

4 Für das Dressing den aufgefangenen Grapefruitsaft in einer kleinen Schüssel mit Essig, Öl, Brühe und Zucker verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Artischocken und die Kartoffeln abgießen, abschrecken und kurz abkühlen lassen. Die Pellkartoffeln jeweils halbieren.

5 Den Pecorino in grobe Späne hobeln. Kartoffeln, Bohnen, Artischocken, Grapefruit und Radieschen in einer Salatschüssel mischen. Das Dressing dazugeben und alles vermengen. Den Salat auf Teller verteilen und mit Pfeffer und Pecorino bestreut servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten

Artischocken-Risotto mit gebratener Dorade

Risotto di carciofi con orata



FÜR 4 PERSONEN

- 2 Bio-Zitronen**
- 2 Knoblauchzehen**
- 5 Pfefferkörner**
- 2 Lorbeerblätter**
- 100 ml trockener Weißwein**
- 750 ml Gemüsebrühe**
- 8 junge Artischocken**
- 1 Zwiebel**
- 4 EL natives Olivenöl extra**
- 300 g Risottoreis**
- 50 g Parmesan**
- 50 g gehobelte Haselnusskerne**
- 8 Doradenfilets ohne Haut**
- 2 EL kalte Butter**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 1 Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben, dann in Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen ungeschält mit dem Messer andrücken. Zitrone und Knoblauch mit Pfeffer, Lorbeer, Weißwein und Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen lassen.

2 Von den Artischocken die Spitzen und die äußeren harten Blätter entfernen, dann die Stielenden entfernen und die Artischocken im oberen Bereich bis zum Fruchtfleisch schälen. Ggf. das Heu mit einem Teelöffel entfernen und die Artischocken je nach Größe halbieren oder vierteln. In den Sud geben, diesen aufkochen lassen und alles 6–8 Minuten zugedeckt bei kleiner Hitze köcheln lassen.

3 In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Artischocken aus dem Sud heben und abtropfen lassen. Den Sud durch ein Sieb passieren.

4 In einem Topf 2 EL Öl erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Risottoreis dazugeben und ebenfalls glasig dünsten. Mit etwas Sud ablöschen und diesen fast vollständig verkochen lassen. Dann nach und nach weiteren Sud dazugeben, diesen immer wieder verkochen lassen, bevor weitere Flüssigkeit dazugegeben wird. Auf diese Weise den Reis in 20–25 Minuten garen.

dig verkochen lassen. Dann nach und nach weiteren Sud dazugeben, diesen immer wieder verkochen lassen, bevor weitere Flüssigkeit dazugegeben wird. Auf diese Weise den Reis in 20–25 Minuten garen.

5 Übrige Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Parmesan reiben. Die Haselnussblättchen ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten und herausnehmen. Das übrige Öl in derselben Pfanne erhitzen und die Doradenfilets darin bei großer Hitze von jeder Seite 3–4 Minuten scharf anbraten. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

6 In den letzten 5 Minuten der Risottogarzeit die Artischocken dazugeben und mitgaren. Dann Parmesan und kalte Butter unterrühren und das Risotto mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Artischocken-Risotto auf Teller verteilen und jeweils 2 Doradenfilets darauf anrichten. Das Gericht mit den gerösteten Haselnussblättchen garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

Bucatini mit Tomaten-Artischocken-Sugo

Bucatini con sugo di carciofi e pomodori



FÜR 4 PERSONEN

- 1 Bio-Zitrone**
- 6 junge Artischocken**
- 2 Zwiebeln**
- 2 Knoblauchzehen**
- 100 g grüne Oliven, entsteint**
- 100 g Kapernäpfel in Lake (Glas)**
- 1 Bund Petersilie**
- 600 g Tomaten**
- 400 g Bucatini**
- 2 EL natives Olivenöl extra**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben, dann in Scheiben schneiden und in eine Schüssel mit Wasser geben. Von den Artischocken die Spitzen und die äußeren harten Blätter entfernen, die Stielenden abschneiden und die Artischocken im oberen Bereich bis zum hellen Fruchtfleisch schälen. Ggf. das Heu mit einem Teelöffel entfernen, die Artischocken dann je nach Größe halbieren oder vierteln und sofort ins Zitronenwasser geben, damit sie sich nicht verfärben.

2 Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides in feine Würfel schneiden. Oliven und Kapernäpfel abtropfen lassen. Petersilie und Tomaten waschen und trocknen. Die Tomaten vom Stielansatz befreien und würfeln. Petersilienblättchen abzupfen und grob hacken.

3 Die Bucatini nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. In der Zwischenzeit das Öl erhitzen,

Knoblauch und Zwiebeln darin andünsten. Artischocken dazugeben und kurz mitbraten. Danach Tomaten, Kapernäpfel, Oliven und 2/3 der Petersilie dazugeben und alles bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten sanft garen.

4 Die Pasta abgießen, dabei 100–150 ml Kochwasser auffangen. Das Wasser in den Sugo geben und diesen etwas einköcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bucatini unter die Soße mengen. Die Pasta auf Teller verteilen, mit der übrigen Petersilie garnieren und sofort servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



JETZT 2 AUSGABEN TESTEN IM

Probebezug

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



DEINE VORTEILE – AUF DEN PUNKT GEBRACHT:

- 2 Ausgaben lesen, über 4 € sparen!
- Die aktuelle Ausgabe erhalten
- Lieferung frei Haus
- Satte 37 % sparen
- PLUS: kleines Geschenk
- Alle Vorteile eines Abonnenten genießen
- Bestellnummer: MZ19ONM

Bestellung per Post

Abo-Service falkemedia
mein ZauberTopf
Postfach 810640
70523 Stuttgart

Bestellung online

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

Bestellung per Telefon

Ruf einfach an unter:
+49 711 72 52 293



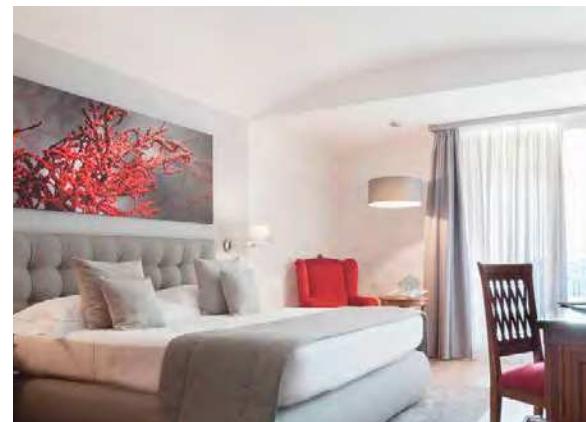
♥ CULTURA

Zeigen Sie Solidarität mit Italien

Sicher ist: Es kommt die Zeit, in der sich Italien über viele Besucher freuen wird. Und wenn die Corona-Krise überwunden ist, benötigen vor allem kleinere Unternehmen Ihre Unterstützung. Unser Tipp für Ihre nächste Reise nach Rom sind deutschsprachige Touren, individuell gestaltet von Claudia Twardon. Ob für die Familie oder für eine kleine Reisegruppe, ob eine Tour durch das Kolosseum oder eine Führung rund um den Vatikan, die Rom-Expertin führt Sie mit viel Wissen, Humor und guter Laune durch die Stadt und zeigt Ihnen ihre persönlichen Lieblingsecken. Weitere Infos und Buchungen unter www.deutschetourinrom.com

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>la solidarietà</i>	<i>die Solidarität</i>
<i>restare uniti</i>	<i>zusammenhalten</i>
<i>la gioia di vivere</i>	<i>die Lebensfreude</i>
<i>l'ispirazione</i>	<i>die Inspiration</i>
<i>la gelateria</i>	<i>die Eisdiele</i>
<i>la crema solare</i>	<i>die Sonnencreme</i>
<i>grigliare</i>	<i>grillen</i>
<i>la baia</i>	<i>die Bucht</i>
<i>colorato</i>	<i>farbenfroh</i>

Die Seele baumeln lassen im sizilianischen Taormina

In der Baia di Mazzarò, auf der Sonneninsel Sizilien, liegt das „VOI Grand Hotel Mazzarò Sea Palace“. Der schöne Sandstrand mit direktem Zugang ist dem Hotel vorgelagert. Eine Symphonie aus mediterranem Lifestyle und Erholung, aus Natur, Kunst und Kultur bereichert einen Aufenthalt an dieser exklusiven Adresse. Vom Pool, von den Balkonen und Terrassen schweift der Blick über das Meer. Mit der Seilbahn – in unmittelbarer Nähe des Hotels – geht es bequem in das bezaubernde Städtchen Taormina, das mit seinem Traumpanorama, den Gäßchen, Cafés und Boutiquen der Inbegriff von Mittelmeerromantik ist. Im Hotel-Restaurant „Il Gattopardo“ genießen die Gäste regionale und italienische Küche. Das Wellness- und Fitness-Angebot zeigt sich ebenfalls auf Fünf-Sterne-Niveau. Im Wellnesscenter lassen sich Erholungssuchende von Kopf bis Fuß mit besten Produkten und von einem professionellen Spa-Team verwöhnen: Vom Massagecenter über Gesichts- und Körperbehandlungen bis hin zur Private Spa Suite wird alles geboten, was gut tut. Weitere Informationen finden Sie unter www.voihotels.com

Praktische Tragehilfe

Wer ein Picknick plant, sollte seinen Proviant für den Transport gut verstauen. Die Lunchbox „Food à porter“ von Alessi ist dafür die richtige Wahl: In den drei Einsätzen aus thermoplastischem Harz finden Antipasti, Brot & Co. Platz und kommen aufeinander gestapelt und in die Tragevorrichtung eingespannt sicher ans Ziel. Erhältlich in Rot, Hellblau und Grau, je 50 Euro, www.alessi.de



Farbenfrohes Geschirr

Die Teller und Platten der Kollektion „Arte Della Tavola“ von Unopiu sind aus traditioneller, dreimal gebrannter Keramik gefertigt. Jedes einzelne Stück wird in der süditalienischen Region Apulien von lokalen Kunsthandwerkern mit verschiedenen Motiven in lebhaften Farben von Hand bemalt. Das Ergebnis: tolle Farbtupfer auf Ihrem Tisch, die italienische Lebensfreude versprühen. 3-tlg. Set, bestehend aus jeweils 1 flachen Platte (Ø 29 cm), 1 tiefen Platte (Ø 25 cm) sowie 1 Obststeller (Ø 21 cm), für 120 Euro, www.unopiu.de



Feinkost & Wein in Bio-Qualität

LaSelva steht für „Wald“ oder „Wildnis“ und verkörpert den Traum von Firmengründer Karl Egger vor 40 Jahren: **echte Naturprodukte** ohne künstliche Zusätze in Bio-Qualität. Schon lange vor dem aktuellen Trend zu Bio-Lebensmitteln war es dem Münchner ein Grundbedürfnis, den intensiven, natürlichen Geschmack nicht zu verfälschen. Begonnen hat der frisch eingebürgerte „Carlo“ im Jahr 1980 mit 7 Hektar Land in der Toskana. Heute sind es 700 Hektar auf seinem Bio-Landgut in der Maremma, auf dem 80 Kulturen von Gemüse, Kräutern und Früchten heranreifen. Mit im Netzwerk: Bio-Bauern, die nach denselben Prinzipien ebenso fruchtbare Tomaten und aromatisches Basilikum anbauen. Zum **40-jährigen Bestehen hat LaSelva limitierte Jubiläumsprodukte** kreiert, die in einem Glas daherkommen, das den nachhaltigen Gedanken verfolgt, als Vorratsglas zum Wiederverwenden genutzt zu werden. Transparent gibt das Logo Einblick auf die mediterranen Feldfrüchte. Weitere Informationen zum Unternehmen und zur Produktricke unter www.laselva.bio



BIO-LANDGUT In der Toskana liegt die Heimat von LaSelva **JUBILÄUMSPRODUKTE** Wein „Rosso Maremma Toscana“, Tomatensalsa „Salsa contadina“, Salbei-Artischocken „Carciofi reali“ und „Pesto toscano“ mit toskanischem Basilikum

ZUSAMMENHALT
Die LaSelva-Familie rund um Gründer Karl Egger (obere Reihe, 2. v. r.)



♥ GUSTO

Sommer im Glas

Die Herstellung von Limoncello ist eines der bestgehüteten Familiengeheimnisse Italiens. Wer nicht im Besitz eines Originalrezepts ist, kann mit dem Limoncello von SCAVI & RAY (www.scavi-ray.com) trotzdem den herrlichen Geschmack Italiens genießen. Der fruchtig-süße Likör aus sonnengereiften Zitronen ist ein Genuss höchster Qualität, sei es als Aperitif, Digestif, pur auf Eis, in Kombination mit Prosecco oder als Basis von Cocktails und Süßspeisen.



Keramik-Kochprofi

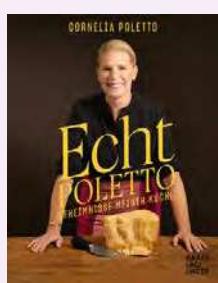
Der „Keltentopf®“ von Denk Keramik besteht aus glasierter CeraFlam®-Keramik und eignet sich zum gesundheitsbewussten Kochen und Braten über offenem Feuer und im Backofen. Man benötigt beim Anbraten kein Fett, der Topf ist geschmacksneutral und hält lange die Wärme. Ist alles fertig, kann dekorativ direkt im Topf serviert werden. 2-tlg. Set, bestehend aus „Keltentopf®“ und Bratplatte/Deckel, 125 Euro, www.denk-keramik.de

♥ LEGGERE



Belegte Brötchen all'italiana

In „Original italienische Gourmet Panini“ beweist Feinkostexperte und Autor Daniele Reponi in 70 Rezepten, dass zwischen zwei Brötchenhälften Magie stattfindet, wenn man Zutaten bester Qualität kombiniert. Probieren Sie außergewöhnliche Panini, für die man z.B. Pfirsiche, Ricotta, Amaretti und Balsamicoessig zwischen zwei Roggenbrötchenhälften schichtet. Mit praktischen Kombinationstabellen für unendliche Vielfalt. **Südwest Verlag, 20 Euro**



Lernen von der Profiköchin

Mit ihrer Liebe zum Detail und ihrem großen Erfahrungsschatz rund um die Aromenvielfalt des Mittelmeerraums nimmt Spitzköchin und Autorin Cornelia Poletto ihre Leser in „Echt Poletto. Geheimnisse meiner Küche“ mit auf eine Reise. Das Ziel: einfache Gerichte, die wahre Wow-Effekte erzeugen. **Gräfe und Unzer Verlag, 19,99 Euro**

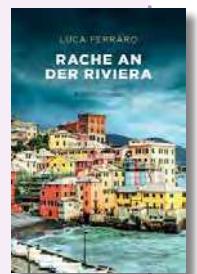
Lesen, lernen, entspannen

Die beste Vorbereitung für den nächsten Italienurlaub: die Langenscheidt-Reisegeschichte „Die Vespa in der Badewanne“. Die charmanter Kurzgeschichten sind auf Deutsch geschrieben und enthalten Wörter und erste Sätze auf Italienisch. So geht das Lernen selbst für absolute Einsteiger quasi wie von selbst und man ist bestens auf den bevorstehenden Trip eingestimmt. Auch für andere Sprachen erhältlich. **Langenscheidt, 7,50 Euro**



Ein packender Kriminalroman

Spätsommer an der Riviera. Gerichtsmediziner Sorbello steht vor der Leiche einer jungen Frau, die aus dem Piranha-Becken des Genueser Aquariums geborgen wurde. In ihrer Lunge findet er Olivenöl, was den ermittelnden Kommissar aber wenig zu interessieren scheint. Kurzerhand beschließt Sorbello, selbst Nachforschungen anzustellen. Seine Suche nach der Wahrheit führt ihn in ein entlegenes Dorf - und in einen Kampf auf Leben und Tod. **Emons Verlag, 13 Euro**



Das Magazin für alle Literaturfans

Spannende Interviews, unabhängige Rezensionen, geniale Hörbücher auf 100 Seiten



SEIT 15
JAHREN

JETZT TESTEN
Eine Ausgabe GRATIS
buecher-magazin.de/gratis



Reine Formsache

Für diese Eiskreationen benötigen Sie Eis-am-Stiel-Förmchen. Eine gute Auswahl finden Sie online, z.B. unter www.meincupcake.de. Sie können stattdessen jedoch auch kleine Joghurtbecher und Holzstiele verwenden.

VEILCHEN- WASSEREIS

Rezept auf Seite 83

Leckeres Eis am Stiel FRISCHEALARM

Diese Eisvarianten sind im Handumdrehen angerührt und laufen im Tiefkühlschrank zur Höchstform auf. Damit kommen wir **gut erfrischt durch den Sommer**

WASSERMELONENEIS

Rezept auf Seite 83

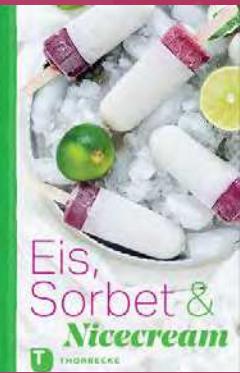


ANANAS- MANDELDRINK-EIS

Rezept auf Seite 83



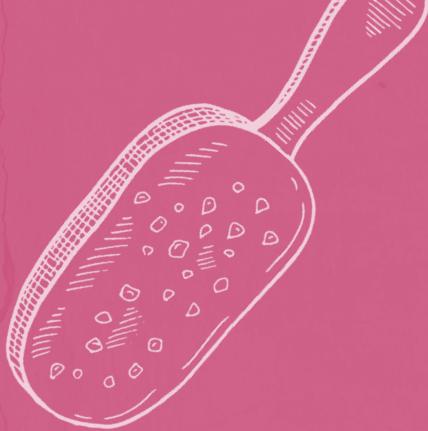
WEISSES SCHOKOLADENEIS und Himbeer-Schoko-Eis



REDAKTIONSTIPP

Diese und viele weitere Ideen für Eis finden Sie im Buch „Eis, Sorbet & Nicecream“. Neben den Varianten am Stiel vereint das Buch Sorbet, Eiscreme, Frozen Yogurt, Slushie und natürlich-gesunde Nicecream. Lassen Sie sich von der Vielfalt an Möglichkeiten begeistern und schlecken Sie an sahnigem Pistazien-Schoko-Eis, köstlicher Brombeertee-Granita, den fruchtig-frischen Margarita-Popsicles und vielem mehr.
Jan Thorbecke Verlag, 9,90 Euro





Weißes Schokoladeneis und Himbeer-Schoko-Eis

Gelato al cioccolato bianco e gelato al cioccolato e lamponi

FÜR JE 4 STÜCK

350 g Sahne
3 Eigelb
70 g Zucker
1 Vanilleschote
60 g weiße Schokolade
150 g Himbeeren
etwas Puderzucker nach Belieben

1 200 g der Sahne mit Eigelb, Zucker und ausgelöstem Vanillemark sowie -schote in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad cremig schlagen. Die Eisgrundmasse dann abkühlen lassen, die Vanilleschote entfernen.

2 Die Schokolade hacken und schmelzen. Die Himbeeren waschen, trocken tupfen, pürieren, durch ein Sieb streichen und nach Belieben mit Puderzucker süßen. Die restliche Sahne steif schlagen.

3 Die Eisgrundmasse in 2 Portionen teilen. Unter eine Hälfte die geschmolzene Schokolade und die Hälfte der geschlagenen Sahne heben. Eine dünne Schicht Himbeerpudding in 4 Tafel-Eisformen geben, die Hälfte der Eismasse einfüllen, Stiele hineinstecken, die Formen verschließen und das Eis ca. 3 Stunden im Tiefkühlschrank gefrieren lassen.

4 Das übrige Himbeerpudding in 4 Eis-am-Stiel-Förmchen gießen. Die restliche geschlagene Sahne unter die zweite Hälfte der Eisgrundmasse heben und die Eisförmchen damit auffüllen. Die Formen ebenfalls verschließen, Stiele hineinstecken und das Eis ca. 3 Stunden im Tiefkühlschrank gefrieren lassen. Beide Eissorten aus den Förmchen lösen und servieren.

*♥ ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
zzgl. ca. 3 Stunden Kühlzeit*



Veilchen-Wassereis

Ghiaccioli alla violetta

FÜR 4 STÜCK

1 Handvoll essbare Bio-Veilchen oder andere Essblüten nach Wahl
80 g Zucker
4 EL Bio-Zitronensaft

Die Veilchen vorsichtig waschen und abtropfen lassen. 300 ml Wasser mit dem Zucker verrühren, bis dieser sich aufgelöst hat. Den Zitronensaft unterrühren. Diese Mischung kurz abkühlen lassen und mit den Blüten in 4 Eisförmchen verteilen. Förmchen mit den Deckeln verschließen und Holzstiele hineinstecken. Das Eis mindestens 3 Stunden im Tiefkühlschrank gefrieren lassen. Das Eis dann aus den Förmchen lösen und servieren.

TIPP: Anstelle von Wasser können Sie ganz nach Belieben auch Kokoswasser oder einen Fruchtsaft nach Wahl verwenden.

*♥ ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten
zzgl. mindestens 3 Stunden Kühlzeit*



Ananas-Mandeldrink-Eis

Gelato di drink alle mandorle e ananas

FÜR 8 STÜCK

250 g Ananasstücke (Dose)
ca. 4 EL Agavendicksaft
1-2 TL Bio-Limettensaft
250 ml Mandeldrink
100 g Sojajoghurt

Die Ananasstücke abtropfen lassen und mit Agavendicksaft, Limettensaft, Mandeldrink und Joghurt pürieren. Ggf. mit etwas Agavendicksaft nachsüßen. Die Eismasse in 8 Förmchen füllen. Das Eis im Tiefkühlschrank ca. 2 Stunden anfrieren lassen, dann Holzstäbchen hineinstecken und alles in mindestens 6 Stunden vollständig gefrieren lassen.

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



Wassermeloneneis

Gelato di anguria

FÜR 8 STÜCK

100 g Zucker
2 EL Bio-Limettensaft
600 g Wassermelonenfruchtfleisch ohne Kerne
150 g Erdbeeren

Zucker mit 100 ml Wasser und Limettensaft in einen Topf geben. Alles zum Kochen bringen und ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen. Anschließend abkühlen lassen. Das Wassermelonenfruchtfleisch würfeln und in einen Mixer geben. Die Erdbeeren waschen, putzen und dazugeben. Das Obst fein pürieren. Den Zuckersirup dazugießen und alles noch mal pürieren. Die Masse in 8 Eisförmchen füllen, ca. 2 Stunden im Tiefkühlschrank anfrieren lassen, dann Holzstäbchen hineinstecken und das Eis in mindestens 6 Stunden vollständig gefrieren lassen.

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





Eis & Toppings RATGEBER

Wir verraten Ihnen alles, was Sie über Eis wissen müssen.

So sind Sie in Sachen Herstellung und Servieren bestens informiert



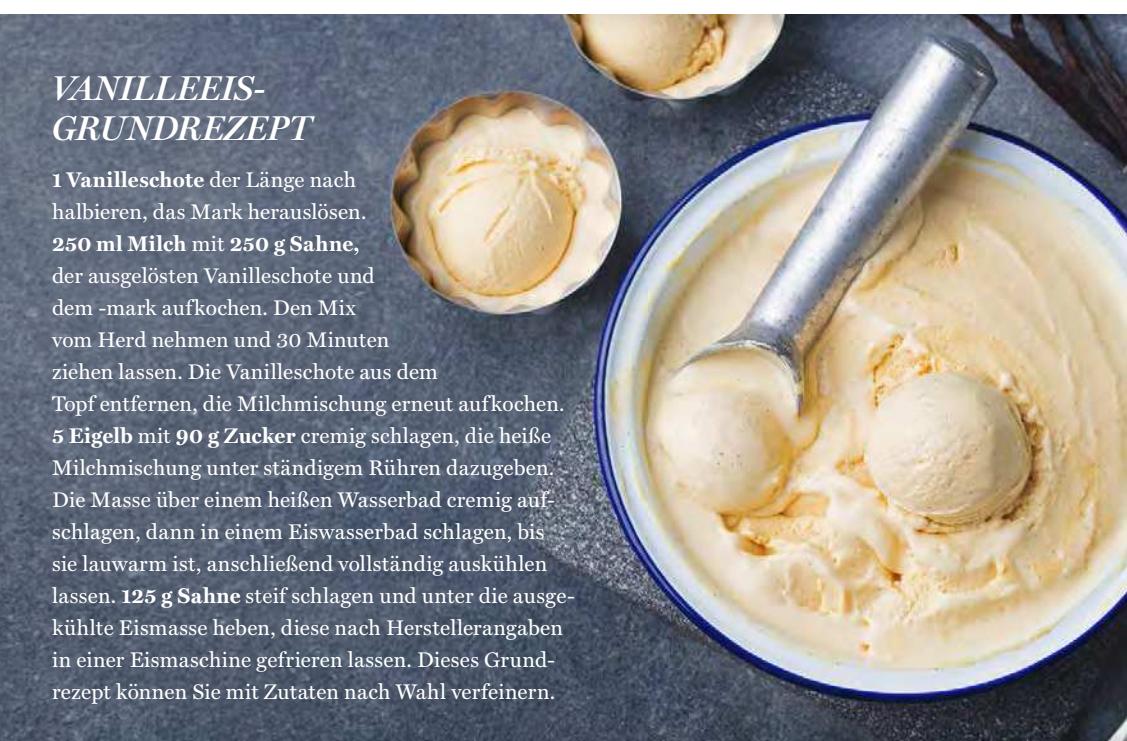
EISCREME VOR GEFRIER- BRAND SCHÜTZEN

Achten Sie darauf, dass im Tiefkühlschrank immer eine konstante Temperatur herrscht und geben Sie nur komplett ausgekühlte Lebensmittel zum Lagern hinein, um mögliche Temperaturschwankungen zu vermeiden. Um das Eis leichter aus der Form zu lösen, lassen Sie es vor dem Servieren ein paar Minuten außerhalb des Tiefkühlschranks stehen, bevor Sie es zu Kugeln formen.

REGELMÄSSIG RÜHREN!

Damit das Eis schön cremig wird, muss es ständig gerührt werden. Eine Eismaschine nimmt Ihnen diese Arbeit ab. Haben Sie allerdings keine, sollten Sie die Eismasse etwa alle 30 Minuten umrühren, damit sich keine großen Eiskristalle bilden können und die Masse gleichmäßig durchfriert.

VANILLEEIS- GRUNDREZEPT



1 Vanilleschote der Länge nach halbieren, das Mark herauslösen. 250 ml Milch mit 250 g Sahne, der ausgelösten Vanilleschote und dem -mark aufkochen. Den Mix vom Herd nehmen und 30 Minuten ziehen lassen. Die Vanilleschote aus dem Topf entfernen, die Milchmischung erneut aufkochen. 5 Eigelb mit 90 g Zucker cremig schlagen, die heiße Milchmischung unter ständigem Rühren dazugeben. Die Masse über einem heißen Wasserbad cremig aufschlagen, dann in einem Eisswasserbad schlagen, bis sie lauwarm ist, anschließend vollständig auskühlen lassen. 125 g Sahne steif schlagen und unter die ausgekühlte Eismasse heben, diese nach Herstellerangaben in einer Eismaschine gefrieren lassen. Dieses Grundrezept können Sie mit Zutaten nach Wahl verfeinern.

ZITRUS-MINZ- GRANITA

In einem Topf **400 ml Wasser** mit **75 g Zucker** aufkochen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Die Mischung dann vom Herd nehmen und vollständig auskühlen lassen. Die **Blättchen von 3 Stielen Minze** waschen, trocken tupfen und hacken. Die Minze und **100 ml frisch gepressten Bio-Limettensaft** mit der ausgekühlten Flüssigkeit verrühren. Diese in einen flachen Behälter mit Deckel geben und zudeckt mind. 3 Stunden im Tiefkühlschrank gefrieren lassen. Von der gefrorenen Masse mit einem Esslöffel feine Eiskristalle abschaben. Diese in Gläser geben und servieren.

FETT & EIGELB MACHEN DIE KONSISTENZ

Je fetter die Grundprodukte für Milcheis sind, desto cremiger wird es. Greifen Sie also eher zu Vollfettprodukten, wenn Sie eine glatte, sahige Konsistenz bevorzugen. Magere Alternativen sorgen durch den niedrigeren Fett- und höheren Wasser-gehalt dazu, beim Gefrieren etwas grisselig zu werden. Übrigens spielt auch Eigelb eine Rolle für die Konsistenz, da auch dies viel Fett enthält. Das Eigelb sollte bei der Zubereitung der Eismasse gut durcherhitzt werden.



LECKERE EIS-TOPPINGS

- **SCHOKOSOSSE** 50 ml Wasser in einem Topf erhitzen und 20 g brauen Zucker darin auflösen. 2 EL Kakaopulver unterrühren und alles kurz aufkochen lassen, dann vom Herd nehmen. 50 g Zartbitterschokolade in der Mischung schmelzen lassen. 1 EL Rum unterrühren und die Soße abkühlen lassen.
- **KARAMELLSOSSE** 200 g Zucker goldgelb karamellisieren, mit 100 ml kochendem Wasser aufgießen. Alles verrühren (Vorsicht heiß!), dann abkühlen lassen. Dabei wird die Karamellsoße etwas dickflüssiger.
- **FRUCHTPÜREES** 150 g Beeren oder das Fruchtfleisch von 2 Mangos mit 2 EL Bio-Zitronensaft pürieren, durch ein Sieb streichen und nach Belieben mit Puderzucker süßen.
- **NÜSSE & KERNE** Gehackte Haselnüsse, Walnüsse, Mandeln, Pistazien, Pinienkerne & Co. bieten Crunch und Aroma, besonders, wenn sie angeröstet oder karamellisiert werden. Auch gesalzene Nüsse schmecken toll in Kombination mit Eis!
- **ESSIG & ÖL** Milde Olivenölsorten, Nussöle, Kürbiskernöl, Balsamicoessig und Himbeeressig sind ein Highlight auf Vanille- oder Joghurteis und verleihen diesen eine völlig neue wunderbare Note.
- **GEWÜRZE & KRÄUTER** Zimt, Kardamom und frisch geriebene Muskatnuss oder Tonkabohne verleihen Vanilleeis einen Extrakkick. Aus Kräutern wie Rosmarin oder Thymian können Sie einen Sirup herstellen oder die Kräuterblättchen/-nadeln kandieren (in Eischnee und feinem Zucker wälzen und auf einem mit Backpapier belegten Blech im Ofen bei 60 °C Umluft ca. 2 Stunden trocknen).

1
Unsere Lieblingsprodukte für die Eisaison helfen beim Zubereiten, Lagern, Formen und Servieren von selbst gemachtem Gelato und sind bestimmt auch für Sie die zuverlässigsten und wichtigsten Küchenhelfer in den Sommermonaten



3



4



5



6

ZAUBERHAFTE EISZEIT

- 1 **SCHILLERND** Der Streuselmix „Schlecki Super Streusel“ ist eine Augenweide auf Eis, Keks & Co. 90 g für ca. 7 Euro, www.superstreusel.de | 2 **GUT VERSTAUT** In diesen Aufbewahrungsbehälter passt 1 Liter Eis. 2er-Set für ca. 25 Euro, www.springlane.de | 3 + 4 + 5 **BUNTE FORMEN** Die Eis-am-Stiel-Formen von Lékué (www.lekue.com) gibt es in mehreren Varianten. Ab ca. 5 Euro, z. B. über www.tischwelt.de | 6 **GELATO-PROFI** Eismaschine „Cortina“ von Unold, ca. 324 Euro, www.unold.de | 7 **STILVOLL** Design-Eisspatel „Koki“ von Alessi, 41 Euro, www.alessi.com | 8 **FARBENFROH** Eisbecher-Set „Biobo“ von Ekobo (<https://by-ekobo.com>), aus Bambus gefertigt, 24 Euro, über www.manufactum.de



7



8

Herrlich bunte Brotsalate **PANZANELLA**

Aus Ciabatta, Focaccia und Grissini haben wir Salate kreiert, die den
Geschmack Italiens in einer Schüssel vereinen. Buon appetito!

FOTOS & STYLING | ANNAMARIA ZINNAU

FOCACCIA-PANZANELLA

mit Fenchel

Rezept auf Seite 89



Gute Reste

Nicht nur zum Grillen eignet sich Panzanella gut, sondern auch nach dem Grillen, um Reste sinnvoll zu verarbeiten. Übrig gebliebenes Brot vom Grill, Salatreste, klein geschnittenes Fleisch und Gemüse ergeben mit etwas Pesto vermischt einen tollen Panzanella!



GARNELEN-MELOENEN- PANZANELLA

Rezept auf Seite 90



PANZANELLA
vom Grill

KÖSTLICHE VARIANTEN

Panzanella vom Grill

Panzanella „alla griglia“

FÜR 4 PERSONEN

- 2 große Zwiebeln
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 2 Zucchini
- 500 g Champignons
- 1 Ciabatta
- 100 ml natives Olivenöl extra
- 400 g Grillkäse
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Stiele Basilikum
- 4 EL heller Balsamicoessig
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Zwiebeln schälen und in dicke Ringe schneiden. Paprika und Zucchini waschen. Paprika entkernen und in Streifen schneiden. Zucchini in Scheiben schneiden. Die Champignons putzen. Das Ciabatta in dünne Scheiben schneiden.

2 Gemüse, Pilze und Ciabattascheiben mit insgesamt 5–6 EL Öl bestreichen. Gemüse und Käse auf den heißen Grill legen (ggf. eine Aluschale verwenden) und goldbraun grillen. Am Ende die Brotscheiben ebenfalls auf den Grill legen und goldbraun rösten.

3 Inzwischen den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Basilikum waschen und

trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Hälfte davon fein hacken und in einer Schüssel mit Knoblauch, übrigem Öl, Essig, Salz und Pfeffer verquirlen.

4 Den Käse vom Grill nehmen und in mundgerechte Stücke schneiden, mit Gemüse, Pilzen und Ciabatta vorsichtig vermengen und mit dem Dressing beträufeln. Den Panzanella mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem übrigen Basilikum garnieren und servieren.

TIPP: Anstelle von Grillkäse können Sie nach Belieben auch Hähnchenfleisch verwenden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Focaccia-Panzanella mit Fenchel

Panzanella di focaccia e finocchi



FÜR 4 PERSONEN

- 3 Zweige Rosmarin
- 250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 1/2 Würfel Hefe
- 100 g Zucker
- 100 ml natives Olivenöl extra
- 1 TL grobes Meersalz
- 4 große Pfirsiche (alternativ Nektarinen)
- 2 Fenchelknollen
- 1 Romanasalat
- 1/4 TL Fenchelsaat
- 100 g Fenchelsalami in hauchdünnen Scheiben
- 1 EL Pfirsichkonfitüre
- 5 EL Weißweinessig
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln abzupfen, einige beiseitelegen, den Rest fein hacken. Mehl, 1 TL Salz und gehackten Rosmarin vermengen. Hefe und 1/2 TL Zucker in 150 ml lauwarmem Wasser auflösen und mit 3 EL Olivenöl zum Mehlmix geben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen zu einer Kugel formen und mit einem Küchenhandtuch abgedeckt 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 1,5 cm dick ausrollen, dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und ca. 15 Minuten abgedeckt ruhen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Den Teigfladen mit den Fingern mehrfach eindrücken. 2 EL Öl darüberträufeln, die restlichen Rosmarinnadeln und das Meersalz daraufstreuen. Die Focaccia im vorgeheizten Ofen in 20–25 Minuten goldbraun backen.

4 In der Zwischenzeit die Pfirsiche waschen, vom Stein befreien und würfeln. In einem Topf den übrigen Zucker mit 50 ml Wasser hellbraun karamellisieren lassen. Die Pfirsich-

würfel darin schwenken und kurz erhitzen. Den Fenchel waschen, putzen und auf der Küchenreibe fein hobeln. Romanasalat klein schneiden, waschen und trocken schleudern. Die Fenchelsaat ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, bis sie zu duften beginnt, dann in einen Mörser geben, kurz abkühlen lassen und sehr fein zerstoßen.

5 Die Focaccia aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen, dann in Würfel schneiden. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Focacciwürfel darin unter Wenden goldbraun anrösten. Die Fenchelsalami scheiben grob in Stücke zupfen.

6 Übriges Olivenöl mit Konfitüre, Essig und zerstoßener Fenchelsaat in einer großen Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Focacciwürfel, Pfirsiche, Fenchel, Romanasalat und Salami dazugeben, alles vermengen. Den Panzanella sofort servieren.

TIPP: Für eine vegetarische Variante können Sie die Salami durch Schafskäse ersetzen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten
zzgl. 45 Minuten Ruhezeit

BESONDERE AROMEN

Schneller Grissini-Panzanella

Panzanella di grissini

FÜR 4 PERSONEN

- 20 g Pinienkerne
- 1 Bund Basilikum
- 40 g Parmesan
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml natives Olivenöl extra
- 3-4 EL Bio-Zitronensaft
- 750 g gemischte Tomaten in unterschiedlichen Sorten, Farben und Größen (z.B. Kirsch-, Flaschen-, Ochsenherztomaten)
- 250 g Mini-Mozzarellakugeln
- 150 g Rucola
- 60 g Kapern in Lake (Glas)
- 1 Schalotte
- 200 g Grissini
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für das Pesto die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten, dann kurz abkühlen lassen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

Den Parmesan reiben. Knoblauch schälen und grob hacken. Pinienkerne, Parmesan, Basilikum, Knoblauch und Olivenöl in einen Mixer geben und pürieren. Das Pesto mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und je nach Größe halbieren, in Scheiben oder mundgerechte Stücke schneiden. Die Mozzarellakugeln abtropfen lassen und halbieren. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Kapern abtropfen lassen. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Die Grissini grob in mundgerechte Stücke brechen.

Garnelen-Melonen-Panzanella

Panzanella con gamberi e melone



FÜR 4 PERSONEN

- 1 Ciabatta
- 9 EL natives Olivenöl extra
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1/2 Cantaloupemelone
- 1/2 Honigmelone
- 1/2 Galiamelone
- 1 roter Peperoncino
- 2 Avocados
- 2 Bio-Limetten (abgeriebene Schale und Saft)
- 300 g rohe Garnelen (ohne Kopf, mit Schale), entdarmt
- 1 EL Honig
- 1 TL Senf
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Ciabatta in kleine Würfel schneiden. 3 EL Olivenöl in eine Pfanne geben und das Brot darin rundherum goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Melonen schälen, entkernen und nach Belieben mit einem kleinen Kugelausstecher zu Kugeln formen oder in Würfel schneiden. Den Peperoncino waschen, entkernen und in feine Ringe schneiden. Die Avocados halbieren und vom Kern befreien. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, grob würfeln und mit Limettensaft beträufeln.

2 Garnelen in einer Pfanne in 2 EL Öl bei großer Hitze scharf anbraten. Inzwischen übriges Öl mit übrigem Limettensaft, -schale, Honig und Senf verquirlen. Den Peperoncino unterrühren und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ciabattawürfel, Frühlingszwiebeln, Melonen und Avocados vorsichtig vermengen. Den Panzanella mit den gebratenen Garnelen anrichten und mit dem Limettendressing beträufeln servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

3 Tomaten mit Mozzarella, Rucola, Kapern, Schalotte und Grissini in einer Salatschüssel vorsichtig vermengen. Alles mit dem Pesto beträufeln. Den Panzanella sofort servieren.

TIPP: Wenn es noch schneller gehen soll, können Sie für das Dressing 2-3 EL hochwertiges Pesto aus dem Glas nach Wahl verwenden und dieses mit 2 EL Balsamicoessig sowie 3-4 EL Wasser glatt rühren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten



Brot-Vielfalt

Wir Deutschen lieben gutes Brot – kein Wunder, dass das Bäckerhandwerk immer wieder neue Kreationen hervorbringt, die nicht nur zum Frühstück oder als Beilage gut schmecken, sondern eine ideale Basis für jede Menge neuer Brot-salat-Varianten sind. Versuchen Sie einen Panzanella beispielsweise einmal mit angerösteten Würfeln von Vollkornbrot oder Körnerbrot, diese sorgen für eine wunderbar nussige Note. Alternativ können Sie auch unser Focaccia-Rezept (Seite 89) würzig variieren: z.B. mit 6 gehackten, in Öl eingelegten Tomaten, 12 gehackten schwarzen Oliven oder 3 EL Röstzwiebeln.

Schneller
**GRISSINI-
PANZANELLA**

Variante

Für etwas mehr Würze können Sie den Mozzarella durch Ziegenkäse ersetzen. Dann passt eine fruchtig-süße Note dazu wie z.B. durch Birnenspalten oder Feigenvierteln. Statt der Kapern können ein paar gehackte Walnüsse untergehoben werden.



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, Claudia Horn, Cettina Vicenzino

Lektorat

Gabi Hagedorn

Fotografen

Frauke Antholz, Ira Leoni, Katharina Küllmer, Annamarie
Zinnau, 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

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

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

Anzeigenkoordination

Dörte Schröder (d.schroeder@falkemedia.de)
Tel. + 49 (0)431 / 200 766-12

Anzeigenpreise

Siehe Mediadaten 2020 unter www.falkemedia.de

Produktionsmanagement/Druck

impress GmbH, www.impress-media.de

Vertrieb

VU Verlagsunion KG, Meßberg 1, 20086 Hamburg

Vertriebsleitung

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

Bezugsmöglichkeiten

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

Einzelpreis: 5,99 Euro

Jahresabonnement: 39,90 Euro

Europäisches Ausland zzgl. 7,20 Euro
In den Preisen sind Mehrwertsteuer und Zustellung enthalten.
Bezogen auf 8 Ausgaben im Jahr. Der Verlag behält sich die
Erhöhung der Erscheinungsfrequenz vor.

Manuskripteinsendung

Manuskripte jeder Art werden gerne entgegenommen. Sie müssen frei von
Rechten Dritter sein. Mit der Einsendung gibt der Verfasser die Zustimmung
zum Abdruck des Manuskriptes auf Datenträgern der Firma falkemedia.
Ein Einsender garantiert keine Veröffentlichung. Honorare nach Vereinbarung
oder unseren AGB. Für unverlangt eingesandte Manuskripte
übernimmt der Verlag keine Haftung.

Urheberrecht

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

Veröffentlichungen

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

Haftungsausschluss

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

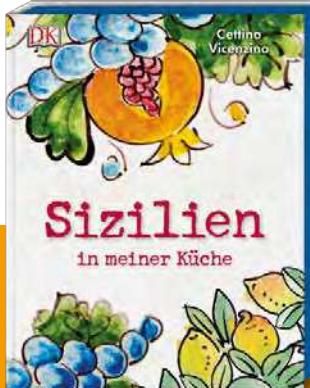
Datenschutz

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

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

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

„So is(s)t Italien“- GENUSS-RÄTSEL



**Gewinnen Sie
eins von zehn Kochbüchern
unserer Autorin Cettina Vicenzino!**

Cettina Vicenzino kennt als gebürtige Sizilianerin wie keine andere die kulinarischen Schätze der Mittelmeerinsel. Mit ihrem Kochbuch „Sizilien in meiner Küche“ (*Dorling Kindersley Verlag, 28 Euro*) reisen Sie auf die Insel und tauchen in die sizilianische Küche und Kultur ein. Entdecken Sie die besten, regionalen Rezepte – vom klassischen Bauerngericht bis zur modernen Sterneküche – und lernen Sie Land und Leute in vielen Geschichten hautnah kennen. Ein ganz besonderes Kochbuch-Erlebnis! Teilnahme unter www.so-isst-italien.de/Verlosung. Teilnahmeschluss ist der 3.7.2020. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

exotische Frucht	▼	Angaben, Tatsachen	bevor	▼	Untergeschoss	dünner Eierkuchen (franz.)	einheitlicher Farbton	▼	Tendenz	▼	humusreich	kurz für: auf das
Einfall	►	▼	5	gelber Ingwer	►							▼
Stimmzettelbehälter	►			6								
gefall-süchtig	ital. weibl. Vorname	Hülsenfrucht		suppenähnliche Speise	►			▼		▼	9	
großzügig, edel, freigiebig	8											
Handelsverbot	►	3										
sehr feucht, triefend				Hab-, Raftsucht	lässig, ungewöhnlich	1						
Langzeitbesucher	mit Bäumen eingefasste Straße	persönliches Fürwort	Rest im Glas	12								
blauer Farbton	höfliche Anrede für Männer											
russ. Mehlspeise	landwirtsch. Tätigkeit		11		Blutarmut	►				4		
unbestimmter Artikel				Pullover und Jacke								

Lösungswort

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

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

Leicht & Low Carb:
ideal als Vorspeise oder
leichtes Mittagessen



VIER VARIATIONEN

Leckeres mit Avocado

Wir haben uns in dieser Ausgabe **gesunden Avocados** gewidmet und servieren die Frucht gebacken, als Salat, als Eis und als Pesto für Pasta

GEBACKENE AVOCADOS mit Tomatensalsa

Avocado al forno con salsa di pomodori

FÜR 4 PERSONEN

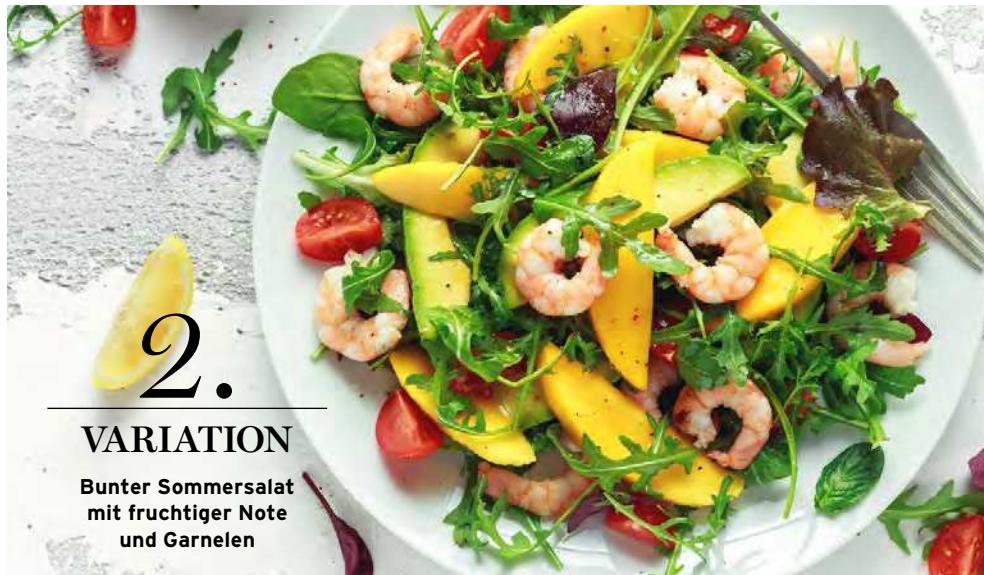
- 2 reife Avocados
- 2 EL Bio-Limettensaft
- 4 Eier
- 1 rote Zwiebel
- 200 g Kirschtomaten
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Weißweinessig
- 1 Spritzer Tabasco
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Avocados mit der Schale halbieren und den Kern herauslösen. Die Avocadohälften auf das Backblech legen und mit Limetten- saft beträufeln.

2 Die Eier einzeln aufschlagen und je 1 Ei in jede Avocado-Mulde gleiten lassen. Jeweils mit 1 Prise Salz würzen und etwa 20 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

3 In der Zwischenzeit für die Tomatensalsa Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten waschen und ebenfalls in feine Würfel schneiden, mit Zwiebel, Olivenöl, Essig und Tabasco in einer Schüssel vermischen. Die Salsa mit Salz und Pfeffer würzen und zu den gebackenen Avocados servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



AVOCADO-MANGO-SALAT mit Garnelen

Insalata di avocado, mango e gamberi

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Knoblauchzehe
- 7 EL natives Olivenöl extra
- 400 g rohe Garnelen ohne Schale, entdarmt
- 1 Prise Chiliflocken
- 250 g Kirschtomaten
- 200 g Rucola
- 200 g gemischter Pflücksalat (z.B. Babyspinat, Eichblatt, Mangold)
- 2 Mangos
- 2 Avocados
- 1 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und Saft)

- 1 TL Honig
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Knoblauchzehe ungeschält andrücken. 1 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen darin bei großer Hitze von jeder Seite 3–4 Minuten anbraten. Knoblauch und Chiliflocken dazugeben und alles gut durchschwenken. Garnelen salzen und abkühlen lassen.

2 Tomaten waschen und vierteln. Die Salate waschen und trocken schleudern. Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in Spalten schneiden. Avocados ebenfalls schälen, vom Kern befreien, in Spalten schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Übriges Öl, übrigen Zitronensaft, -schale, Honig, Salz und Pfeffer verquirlen. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen, dann servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



CREMIGES AVOCADO-PISTAZIEN-EIS

Gelato cremoso di avocado e pistacchi

FÜR 4 PERSONEN

120 g Zucker
1 Bio-Limetten (abgeriebene Schale und Saft)
2 Avocados
200 ml Kokosmilch
200 ml Milch
75 g Pistazienkerne (geröstet und gesalzen), geschält, gehackt

1 Zucker mit 100 ml Wasser aufkochen und in 5-7 Minuten zu einem Sirup einkochen lassen. Die Limettenschale unterrühren, den Topf vom Herd nehmen und den Limettensirup vollständig auskühlen lassen.

2 Inzwischen die Avocados schälen, vom Kern befreien und das Fruchtfleisch grob in Stücke schneiden. Mit dem Limettensaft in ein hohes Gefäß geben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Limettensirup, Kokosmilch und Milch nacheinander mit den Quirlen des Handrührgerätes luftig unterrühren.

3 Die Eismasse in einer Eismaschine nach Herstellerangaben cremig gefrieren lassen.

3. VARIATION

Zart schmelzendes Avocadoeis mit herrlichem Pistazien-Crunch!

Dabei die gehackten Pistazienkerne nach ca. 30 Minuten unterrühren. Wer keine Eismaschine hat, gibt die Eismasse in ein verschließbares Gefäß und lässt sie im Tiefkühlschrank mindestens 5 Stunden gefrieren, dabei alle 30-45 Minuten gut durchrühren, damit sich keine größeren Eiskristalle bilden. Hier dann ebenfalls nach den ersten 30 Minuten die gehackten Pistazien unterrühren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
zsgl. mindestens 5 Stunden Kühlzeit

WISSENSWERTES ÜBER AVOCADOS

Es gibt kaum eine Frucht, die so viele wichtige Nährstoffe enthält wie die Avocado. Ihr hoher Fettgehalt ist dabei sogar von großem Vorteil, denn er setzt sich fast ausschließlich aus gesunden ungesättigten Fettsäuren zusammen, die den Cholesterinspiegel senken können. Zusätzlich liefert die Frucht eine Menge Vitamine und Mineralstoffe. Eine reife Avocado erkennt man an ihrer dunklen Farbe und daran, dass die Schale leicht nachgibt, wenn man vorsichtig drückt. Ist sie noch nicht ganz reif, dann helfen ein paar Tage in der Nähe eines Apfels. Denn Äpfel verströmen stets ein Gas, das andere Früchte reifen lässt.

PENNE mit Basilikum-Avocado-Pesto

Penne al pesto di avocado e basilico

FÜR 4 PERSONEN

400 g Penne
50 g Pinienkerne
1 Knoblauchzehe
1 Bund Basilikum
1 Avocado
1 Bio-Limetten (abgeriebene Schale und Saft)
6 EL natives Olivenöl extra
80 g frisch geriebener Pecorino
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Penne nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

2 Knoblauch schälen und grob hacken. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen. Die Avocado schälen und vom Kern befreien. Das Fruchtfleisch grob in Stücke schneiden und sofort mit etwas Limettensaft beträufeln.

3 Basilikum, Avocado, Pinienkerne, Knoblauch, Limettenschale und Olivenöl in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. 60 g Pecorino unterheben und das Pesto mit übrigem Limettensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Penne abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Das Pesto bis zur gewünschten Konsistenz mit etwas Kochwasser glatt rühren. Tropfnasse Penne mit dem Pesto vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen, mit übrigem Pecorino und den beiseitegelegten Basilikumblättchen garnieren und sofort servieren.

TIPP: Für eine pikante Note fein gehackten Peperoncino auf die Pasta streuen.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

4.

VARIATION

Pasta mit würzigem
Pesto aus Avocado und
Basilikum



VORSCHAU

Freuen Sie sich auf folgende Themen:



Sommergemüse

Mangold, Zucchini, Auberginen, Paprika, Tomaten und weitere **sonnengeküsst**

Gemüsesorten spielen die köstliche Hauptrolle in Pasta, Gnocchipfanne und Fleischgericht. Da ist bunter, vielfältiger und noch dazu gesunder Genuss für die ganze Familie garantiert. Buon appetito!



PFIRSICH-GLÜCK

Wunderbar saftig und aromatisch sind Pfirsiche und Nektarinen eine tolle Basis für **süße und herzhaft**e Kreationen wie Crostata, Semifreddo und Pizza.

Die angekündigten Themen sowie die Rezeptauswahl können sich kurzfristig ändern. Fotos: Ira Leon (2), gettyimages/FamVeld (1), Xsandra (1)

BEERENZEIT

Brombeeren, Himbeeren & Co. versüßen uns die Sommermonate in Form von **Waffeln, Torte, Eis und mehr**. Davon werden auch Sie nicht genug bekommen.

URLAUBSKÜCHE

Frischer Fisch und Meeresfrüchte in wunderbaren Gerichten, die schmecken wie im letzten Urlaub in Bella Italia. Lassen Sie sich begeistern!

Jetzt die *so isst Italien* aktiv mitgestalten!



Sagen Sie uns, wie Ihnen die aktuelle Ausgabe gefällt

Als Belohnung wartet ein kleines Geschenk auf Sie!



Infos zur Teilnahmemöglichkeit

Teilnahme unter www.soisstitalien.de/Leserumfrage

Teilnahmeschluss ist der 4.7.2020

ZEIT, DASS SIE SICH UM SICH KÜMMERN!



NEU
NUR 3,99

- Rezepte
- Ratgeber
- Experten-Tipps



Auch digital
erhältlich

Jetzt in Ihrem Supermarkt!

Oder im Abo:

3 FÜR 2 – NUR 7,99 EURO

Bestellung per Post

Schreiben Sie an:
Abo-Service falkemedia
GESUND BLEIBEN
Postfach 810640
70523 Stuttgart

Bestellung online

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

Bestellung per Telefon

Rufen Sie einfach an unter:
+ 49 711-72 52 293