

so iset
Italien
präsentiert



Die 100 besten Rezepte aus **ITALIEN**



DAS
BUCH ZUM
ERFOLGREICHEN
FOOD-
MAGAZIN





INHALT

Italienische Grundzutaten **6**

Grundrezepte **8**

KAPITEL 1

Vorspeisen, Suppen und Kleinigkeiten **12**

KAPITEL 2

Pasta, Pizza, Risotto, Gnocchi und Polenta **48**

KAPITEL 3

Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte **130**

KAPITEL 4

Desserts, Gebäck und Getränke **178**

Register **214**

Grundrezepte

Wer gerne italienisch kocht, findet hier übersichtlich zusammengefasst Basisrezepte für einfache Spezialitäten der italienischen Küche. Diese lassen sich ganz nach Gusto variieren und kombinieren

Pastateig mit Ei ♦ Pastateig ohne Ei

Zutaten für 4 Personen

400 g Mehl (Type 405) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten ♦ 4 Eier ♦ 1/2 TL Salz

♦ Mehl, Eier und Salz in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und zu einem glatten Teig verkneten. Diesen auf der bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen weiterkneten, bis er geschmeidig und elastisch ist. Dann in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Anschließend mit einer Pastamaschine oder dem Nudelholz dünn ausrollen, nach Belieben in Form bringen und weiterverarbeiten.

♦ Für Pastateig ohne Ei die Eier durch 180 ml Wasser ersetzen.

Zubereitungszeit 15 Minuten zzgl. 30 Minuten Ruhezeit

Risotto

Zutaten für 4 Personen

**2 Schalotten ♦ 2 EL natives Olivenöl extra
300 g Risottoreis ♦ 100 ml trockener Weißwein
ca. 1 l heiße Gemüsebrühe (Seite 10) ♦ 1 EL kalte Butter ♦ 4 EL frisch geriebener Parmesan
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

♦ Schalotten schälen und fein würfeln, bei mittlerer Hitze in einem Topf im Olivenöl glasig dünsten.

Den Risottoreis dazugeben und ebenfalls glasig werden lassen. Alles mit dem Weißwein ablöschen und diesen verkochen lassen.

♦ Nach und nach heiße Gemüsebrühe dazugeben und diese immer wieder verkochen lassen, bevor weitere Brühe dazugegeben wird. Dabei gelegentlich rühren. Das Risotto auf diese Weise in ca. 20 Minuten garen, bis der Reis al dente und das Risotto schön sämig ist.

♦ Die kalte Butter und den geriebenen Parmesan unter das Risotto rühren und dieses mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit 30 Minuten

Cremige Polenta

Zutaten für 4 Personen

500 ml Milch ♦ 250 g Instant-Polenta ♦ 1 EL kalte Butter ♦ 4 EL frisch geriebener Parmesan ♦ Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

♦ Milch und 500 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Polenta unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Nach Packungsangabe so lange bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist. Dabei umrühren.

♦ Butter, Parmesan unterrühren und die Polenta mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit Gemüse, Fisch oder Fleisch servieren.

Zubereitungszeit 15 Minuten

Gnocchi

Zutaten für 4 Personen

**1 kg mehligkochende Kartoffeln ♦ 1 Ei
200 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
etwas Salz**

♦ Gewaschene, ungeschälte Kartoffeln mit kaltem Wasser aufsetzen. Das Wasser aufkochen und die Kartoffeln je nach Größe ca. 30 Minuten kochen, bis sie gar sind. Abgießen und abschrecken, dann pellen und noch warm durch eine Kartoffelpresse auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche drücken. Kurz abkühlen lassen.

♦ Ei und 1 Prise Salz zur warmen Kartoffelmasse geben, nach und nach mit den Händen das Mehl einarbeiten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Je nach Kartoffelsorte ist weiteres Mehl erforderlich, es sollte aber nicht zu viel Mehl dazugegeben werden, damit die Gnocchi nicht zu hart werden.

♦ Den Teig in Portionen teilen und aus jeder Portion eine Rolle (Ø ca. 1,5 cm) formen. Diese in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Teigstücke leicht bemehlen und über einen Gabelrücken rollen oder die Gabel sanft daraufdrücken. Mit dem gesamten Teig so verfahren.

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

Zubereitungszeit 75 Minuten

Pizzateig

Zutaten für 4 Personen

**1/2 Würfel Hefe ♦ 1 Prise Zucker ♦ 500 g Mehl
(Type 00) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
1 TL Salz ♦ 3 EL natives Olivenöl extra**

♦ Hefe und Zucker in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl und Salz in einer Schüssel vermengen und eine Mulde hineindrücken. Hefemischung und Olivenöl hineingeben. Alles zu einem glatten

Teig verkneten. Diesen mit einem Küchentuch abdecken und 60 Minuten ruhen lassen.

♦ Den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig in 4 Portionen teilen und jeweils auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Anschließend nach Belieben mit Tomatensoße (Grundrezept Seite 11) bestreichen und mit Käse und Zutaten nach Wahl im vorgeheizten Ofen in ca. 10 Minuten goldbraun backen.

*Zubereitungszeit 20 Minuten zzgl. 60 Minuten
Ruhezeit*

Ciabatta

Zutaten für 2 Brote

**600 g Mehl (Type 00) zzgl. etwas mehr zum
Verarbeiten ♦ 15 g Hefe ♦ 1 TL Zucker ♦ 10 g Salz**

♦ Für den Vorteig 200 g Mehl in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. 5 g Hefe in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen und zum Mehl geben. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Diesen mit einem Küchentuch abdecken und mindestens 8 Stunden an einem warmen Ort ruhen lassen.

♦ Restliche Hefe in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen und mit übrigem Mehl, Zucker und Salz zum Vorteig geben. Alles in 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Diesen zu einer Kugel formen und in der Schüssel mit einem Küchentuch abgedeckt 45 Minuten ruhen lassen.

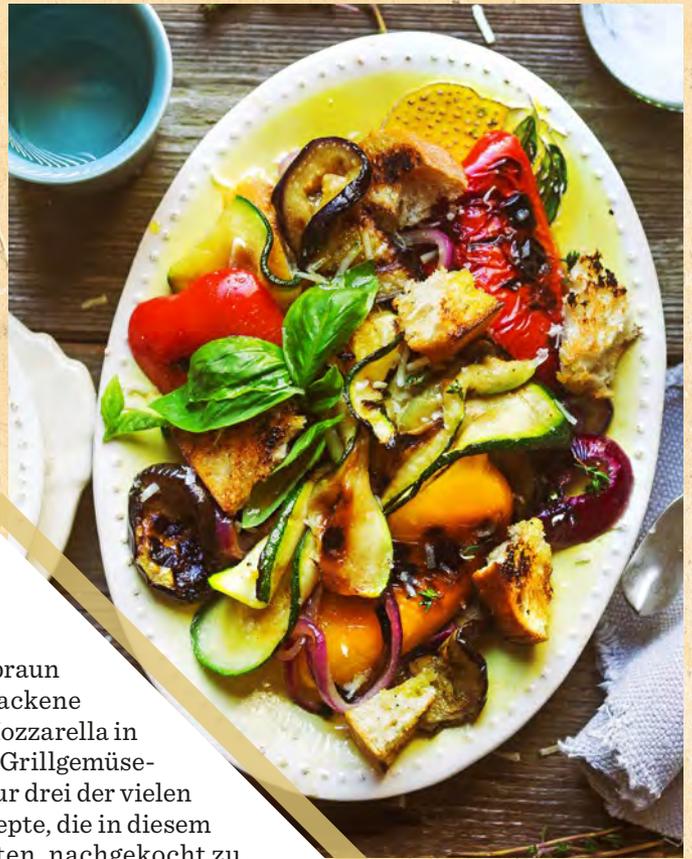
♦ Den Teig mit leicht angefeuchteten Händen am Teigrand fassen, vorsichtig nach oben ziehen und zur Mitte hin falten. Von allen Seiten 3–4 mal wiederholen. Abgedeckt weitere 45 Minuten ruhen lassen. Diesen Schritt zweimal wiederholen, dazwischen immer wieder 45 Minuten ruhen lassen.

♦ Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und vorsichtig zu einem Rechteck formen, dann von der kurzen Seite in 2 Portionen teilen, sodass sich zwei lange Teigstücke ergeben. Diese auf das Backblech legen, mit einem Küchentuch abdecken und 20–30 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit

KAPITEL 1

Vorspeisen, Suppen und Kleinigkeiten





Goldbraun
ausgebackene
Arancini, Mozzarella in
carrozza und Grillgemüse-
Brotsalat sind nur drei der vielen
verlockenden Rezepte, die in diesem
Kapitel darauf warten, nachgekocht zu
werden. Ob für den Auftakt zu einem ita-
lienischen Abend oder für einen kleinen
Snack für zwischendurch, da ist
garantiert die ein oder andere
passende Rezeptidee
für jeden Genießer
dabei.





Insalata di fagioli, fagiolini e tonno

Bunter Bohnensalat mit Thunfisch

ZUBEREITUNGSZEIT | 60 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

- ❖ 260 g Cannellinibohnen (Dose)
- ❖ 200 g grüne Bohnen
- ❖ 350 g bunt gemischte Kirschtomaten
- ❖ 50 g geschälte Mandelkerne
- ❖ 1/2 Bund Minze
- ❖ 1 Salatgurke
- ❖ 1 Knoblauchzehe
- ❖ 3–4 EL natives Olivenöl extra
- ❖ 1 EL brauner Zucker
- ❖ Saft von 1 Bio-Limette
- ❖ 185 g Thunfisch im eigenen Saft (Dose)
- ❖ Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Cannellinibohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Die grünen Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser 6–8 Minuten bissfest garen, dann abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Bohnen anschließend abkühlen lassen.

Die Kirschtomaten waschen und halbieren oder vierteln. Die Mandeln ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann herausnehmen und beiseitestellen. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und klein schneiden. Die Gurke waschen, längs halbieren und mithilfe eines Teelöffels entkernen, dann in dünne Scheiben schneiden.

Für das Dressing den Knoblauch schälen und fein hacken, dann mit Olivenöl, braunem Zucker und Limettensaft in einer Salatschüssel verquirlen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Beide Bohnensorten, Kirschtomaten, Gurke und die Hälfte der Minze in der Schüssel mit dem Dressing vermengen. Den Bohnensalat dann ca. 30 Minuten durchziehen lassen. In der Zwischenzeit den Thunfisch gut abtropfen lassen und mit einer Gabel grob zerteilen. Die gerösteten Mandeln grob hacken.

Den Thunfisch vorsichtig unter den Bohnensalat mischen und diesen auf Teller verteilen. Den Salat mit Mandeln und übriger Minze bestreuen und sofort servieren. Dazu passt Ciabatta.

- ◆ GLUTENFREI
- ◆ LAKTOSEFREI

◆ *Ein Salat wirkt besonders schmackhaft, wenn er bunt ist. Verschiedenfarbige Komponenten sehen nicht nur herrlich aus, sie enthalten auch unterschiedliche Vitamine und Nährstoffe. Auf diese Weise können Genuss und eine gesunde Ernährung wunderbar miteinander kombiniert werden.*

Vitello tonnato

Vitello tonnato

ZUBEREITUNGSZEIT | 100 Minuten zzgl. 11 Stunden Ruhezeit

ZUTATEN für 4 Personen

- ❖ 1 Bund Suppengrün
- ❖ 1 Zwiebel
- ❖ 800 g Kalbfleisch
(Nuss oder Oberschale)
- ❖ 4 Stiele Thymian
- ❖ 2 Lorbeerblätter
- ❖ 3 Gewürznelken
- ❖ ca. 1 l trockener Weißwein
- ❖ 300 g Thunfisch im eigenen Saft (Dose)
- ❖ 4 Sardellenfilets in Öl (Glas)
- ❖ 2 Eigelb
- ❖ 3 EL Kapern in Lake (Glas), abgetropft
- ❖ 3 EL heller Balsamicoessig
- ❖ 250 ml natives Olivenöl extra
- ❖ Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Das Suppengrün gründlich waschen, putzen und würfeln. Die Zwiebel schälen und in Viertel schneiden. Das Kalbfleisch in einen großen Topf geben. Suppengrün, Zwiebel, Thymian, Lorbeer, Gewürznelken und Wein dazugeben. Das Fleisch zugedeckt im kalten Sud über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Am nächsten Tag so viel kaltes Wasser dazugießen, dass das Fleisch bedeckt ist. Alles aufkochen lassen und 1 TL Salz dazugeben. Das Fleisch bei kleiner Hitze in ca. 60 Minuten gar ziehen lassen, dann im Sud auskühlen lassen.

Für die Soße den Thunfisch abtropfen lassen. Die Sardellen abspülen und trocken tupfen. Thunfisch, Sardellen und Eigelb sowie 2 EL Kapern und Essig in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Nach Belieben 2–3 EL des kalten Kochsuds unterrühren. Das Olivenöl nach und nach dazugießen und unterschlagen. Die Thunfischsoße mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Das kalte durchgezogene Kalbfleisch aus dem Sud heben und trocken tupfen, dann in dünne Scheiben schneiden. Diese flach auf Tellern auslegen und mit der Thunfischsoße beträufeln. Die Teller mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 3 Stunden kalt stellen, damit alles gut durchziehen kann. Das Vitello tonnato mit den übrigen Kapern garnieren und sofort servieren.

- ◆ GLUTENFREI
- ◆ LAKTOSEFREI

◆ *Vitello tonnato ist ein beliebter klassischer Antipasto, der hierzulande auf der Speisekarte eines jeden guten italienischen Restaurants zu finden ist. Das Gericht besteht aus rosa gegartem Kalbfleisch und einer cremigen Thunfischsoße und schmeckt leicht gekühlt am besten. Aus diesem Grund kann es auch sehr gut etwa einen Tag im Voraus zubereitet werden.*



KAPITEL 2

Pasta, Pizza, Risotto, Gnocchi und Polenta





Sie sind
der Inbegriff der
italienischen Küche
und so beliebt, dass sie noch
nicht einmal eine Übersetzung
ins Deutsche benötigen. Und dabei
bieten die fantastischen fünf so große
Abwechslung, dass manch einem Genießer
schwindelig werden könnte. Die besten
Rezepte für Pasta, Pizza, Risotto,
Gnocchi und Polenta werden
für viele genussvolle
Momente sorgen
– garantiert!





Spaghettini alle vongole

Spaghettini alle vongole

ZUBEREITUNGSZEIT | 45 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

- ❖ 1,2 kg Venusmuscheln
- ❖ 2 Zwiebeln
- ❖ 3 Knoblauchzehen
- ❖ 1 Peperoncino
- ❖ 200 g Kirschtomaten
- ❖ 1 Bund Petersilie
- ❖ 400 g Spaghettini
- ❖ 4 EL natives Olivenöl extra
- ❖ 200 ml trockener Weißwein
- ❖ Saft von 1/2 Bio-Zitrone
- ❖ Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Venusmuscheln unter fließendem kaltem Wasser sehr gründlich waschen und abbürsten. Beschädigte Muscheln aussortieren und entsorgen. Bei bereits geöffneten Exemplaren den Klopf-Trick (siehe Tipp Seite 170) anwenden. Ggf. ebenfalls aussortieren und entsorgen.

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

Die Spaghettini nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. In der Zwischenzeit das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Peperoncino dazugeben und kurz darin andünsten. Muscheln und Tomaten dazugeben, mit Wein ablöschen und alles aufkochen, dann zugedeckt bei kleiner Hitze 5–8 Minuten köcheln lassen, zwischendurch gelegentlich umrühren.

Alle geschlossenen Muscheln aussortieren und entsorgen. Die gehackte Petersilie unter den Sud heben und alles mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Spaghettini abgießen und tropfnass unter den Muschelsud heben. Die Pasta auf Teller verteilen und sofort servieren.

◆ *Diese Pasta schmeckt nach Urlaub. Wer sie einmal in einem kleinen Fischerort in Italien probiert hat, will den großartigen Genuss immer wieder erleben – garantiert! Die kleinen, leicht herzförmigen Muscheln, die einen zartnussigen Geschmack aufweisen, werden mit Kirschtomaten und Peperoncino in einem würzigen Weißweinsud gegart. Dazu passen al dente gegarte Spaghettini oder Tagliatelle.*

◆ LAKTOSEFREI

Pizza antipasti

Antipasti-Pizza

ZUBEREITUNGSZEIT | 85 Minuten

ZUTATEN für 4 Stück

- ❖ 500 g Mehl (Type 00) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- ❖ 1/2 Würfel Hefe
- ❖ etwas Zucker
- ❖ 5 EL natives Olivenöl extra
- ❖ je 1 rote und gelbe Paprikaschote
- ❖ 1 kleine Zucchini
- ❖ 1 kleine Aubergine
- ❖ 100 g Champignons
- ❖ 6 Artischockenherzen in Öl (Glas)
- ❖ 5 Stiele Thymian
- ❖ 2 Zweige Rosmarin
- ❖ 2 Knoblauchzehen
- ❖ 150 g passierte Tomaten (Dose)
- ❖ 1 TL getrocknete italienische Kräuter
- ❖ 100 g frisch gehobelter Parmesan
- ❖ Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Hefe und 1 Prise Zucker in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen, die Hefemischung in die Mulde gießen. Alles mit 1 1/2 TL Salz und 3 EL Olivenöl zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit einem Küchentuch abgedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen das frische Gemüse waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Die eingelegten Artischocken abtropfen lassen und ebenfalls in Stücke schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse darin ca. 5 Minuten anbraten. Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und hacken. Die Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Kräuter und Knoblauch zum Gemüse geben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung beiseitestellen und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 4 gleich große Portionen teilen und diese jeweils dünn ausrollen. Je 2 Teigfladen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Die passierten Tomaten in einer Schüssel mit getrockneten Kräutern sowie 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Die Teigfladen damit bestreichen und das gebratene Gemüse darauf verteilen. Die Antipasti-Pizzen portionsweise im vorgeheizten Ofen in ca. 25 Minuten goldbraun und knusprig backen, dann aus dem Ofen nehmen, mit dem gehobelten Parmesan und etwas Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

- ◆ VEGETARISCH
- ◆ LAKTOSEFREI

◆ Für noch mehr Antipasti-Genuss können die Pizzen zusätzlich mit einigen marinierten Oliven (z. B. schwarze mit Knoblauch und Kräutern verfeinerte Oliven) belegt werden. Und wer nicht genug von Käse bekommen kann, gibt vor dem Backen noch einige Mini-Mozzarellakugeln auf die Pizzen.





Rollè di maiale con verdure al forno

Gefüllter Schweinerollbraten mit Schmorgemüse

ZUBEREITUNGSZEIT | 3 Stunden

ZUTATEN für 6 Personen

- ❖ 3 EL Walnusskerne
- ❖ 1 Scheibe Toastbrot
- ❖ 1/2 Bund Basilikum
- ❖ 1 Knoblauchzehe
- ❖ 1 EL frisch geriebener Parmesan
- ❖ 3 EL natives Olivenöl extra
- ❖ 3 Stiele Salbei
- ❖ 1,5 kg Schweinerollbraten, vom Metzger zugeschnitten
- ❖ 8 dünne Scheiben Südtiroler Speck
- ❖ 6 getrocknete Tomaten in Öl (Glas), abgetropft
- ❖ 3 Zwiebeln
- ❖ 5 EL Rapsöl
- ❖ 200 ml trockener Weißwein
- ❖ 400 ml Rinderbrühe
- ❖ 1 kg kleine festkochende Kartoffeln
- ❖ je 1 gelbe und rote Paprikaschote
- ❖ 80 g Kräuterseitlinge
- ❖ 500 g Ochsenherztomaten
- ❖ Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Walnusskerne grob hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten, dann herausnehmen und auskühlen lassen. Das Toastbrot entrinden. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Den Knoblauch schälen und halbieren. Walnüsse, Toastbrot, Basilikum und Knoblauch in einem Multizerkleinerer grob mixen, dann geriebenen Parmesan und Olivenöl untermengen und die Mischung salzen und pfeffern.

Den Salbei waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen. Den Rollbraten auf die Arbeitsfläche legen und auf der Innenseite mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Speck, Salbei, Nuss-Basilikum-Mix und getrocknete Tomaten auf der Mitte verteilen. Das Fleisch eng aufrollen und fest mit Küchengarngarn umbinden. Den Ofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. 3 EL Rapsöl in einem großen ofenfesten Bräter erhitzen und den Braten darin bei großer Hitze rundherum ca. 5 Minuten anbraten, dann herausnehmen. Das übrige Öl in den Bräter geben, die Zwiebeln darin scharf anbraten. Den Wein zu den Zwiebeln geben und etwa auf die Hälfte einkochen lassen. Brühe und 150 ml Wasser angießen und einmal aufkochen lassen. Den Rollbraten in den Bräter setzen und im unteren Drittel des vorgeheizten Backofens 100 Minuten garen, dabei gelegentlich wenden und mit Bratensud beträufeln.

Die Kartoffeln gründlich waschen und halbieren. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in Spalten schneiden. Die Kräuterseitlinge putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Tomaten waschen, das Grün dabei nicht entfernen, anschließend quer halbieren. Kartoffeln, Paprika und Pilze um das Fleisch herum verteilen. Alles weitere 30 Minuten garen. Die Tomaten dazugeben und alles weitere 5 Minuten garen.

Den Braten aus dem Bräter nehmen und in Alufolie gewickelt ca. 10 Minuten ruhen lassen. Inzwischen den Sud entfetten. Den Rollbraten von Alufolie und Küchengarngarn befreien, in Scheiben schneiden und mit Schmorgemüse und Bratensud servieren.

◆ LAKTOSEFREI



Scaloppine di pollo con pomodorini

Hähnchen-Scaloppine mit Tomaten

ZUBEREITUNGSZEIT | 110 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

- ❖ 200 g Kirschtomaten
- ❖ 10 EL natives Olivenöl extra
- ❖ etwas grobes Meersalz
- ❖ 1 Bund Salbei (ca. 50 g)
- ❖ 50 g frisch geriebener Parmesan
- ❖ 1 Knoblauchzehe
- ❖ 30 g Pinienkerne
- ❖ 500 g Hähnchenbrustfilet
- ❖ Saft von 1 Bio-Zitrone
- ❖ Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 140 °C Umluft vorheizen. Tomaten waschen, halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dann mit 4 EL Olivenöl beträufeln und mit etwas grobem Salz bestreuen. Alles im vorgeheizten Ofen 90 Minuten trocknen lassen. Dabei gelegentlich die Ofentür öffnen, um den Dampf entweichen zu lassen.

Den Salbei waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und mit frisch geriebenem Parmesan, geschältem Knoblauch, 5 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer in einem Mixer zu einer Paste zerkleinern. Das Pesto bis zum Servieren beiseitestellen. Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten und ebenfalls bis zur Verwendung beiseitestellen.

Das Hähnchenfleisch in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und leicht salzen und pfeffern. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Scaloppine darin bei großer Hitze anbraten. Sie sollten gar, im Innern aber noch saftig sein.

Die Scaloppine mit den ofengetrockneten Tomaten und dem Salbeipesto auf Teller verteilen. Das Gericht mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen und sofort servieren.

◆ *Als schnelle Beilage bietet sich etwas krosses Ciabatta an, das zusätzlich nach Belieben angeröstet werden kann. Ist der Hunger etwas größer, kann 400 g Pasta (beispielsweise Penne oder Rigatoni) nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente gegart und unter das fertig zubereitete Hähnchengericht gemengt werden. Dann werden 4–6 Personen davon satt.*

- ◆ GLUTENFREI
- ◆ LAKTOSEFREI

Calamari piccanti con la maionese

Scharfe Tintenfischringe mit Mayonnaise

ZUBEREITUNGSZEIT | 2 Stunden zzgl. 60 Minuten Ruhezeit

ZUTATEN für 4 Personen

- ❖ 50 g schwarze Oliven, entsteint
- ❖ 1 Würfel Hefe
- ❖ 1 TL Zucker
- ❖ 500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- ❖ 150 g Tomaten
- ❖ 6 Knoblauchzehen
- ❖ 1 TL Kapern in Lake (Glas)
- ❖ 2 Eigelb
- ❖ 2 EL Bio-Zitronensaft
- ❖ 300 ml natives Olivenöl extra
- ❖ 2 Peperoncini
- ❖ 2 rote Paprikaschoten
- ❖ 2 gelbe Paprikaschoten
- ❖ 6 Stiele Petersilie
- ❖ 8 Tintenfischtuben, küchenfertig
- ❖ Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für das Oliven-Ciabatta die Oliven trocken tupfen und fein hacken. Hefe und Zucker in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl und 1 TL Salz in einer großen Schüssel vermischen. Die Hefemischung dazugießen, die Oliven dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit einem Küchenhandtuch abdecken und 45 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

Für die Tomatenmayonnaise die Tomaten waschen, halbieren, vom Stielansatz befreien und würfeln. 1 Knoblauchzehe schälen und halbieren. Tomaten, Knoblauch und Kapern in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Den Stabmixer gründlich säubern. Eigelb und 1 EL Zitronensaft in ein weiteres hohes, schmales Gefäß geben und mit dem gereinigten Stabmixer pürieren. 250 ml Öl in einem dünnen Strahl dazugießen, dabei immer weiterpürieren, bis die typische hellgelbe cremige Konsistenz entstanden ist. Das Tomatenpüree unterheben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomatenmayonnaise bis zum Servieren kalt stellen.

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 40 ml Olivenöl unter den Ciabattateig kneten. Diesen auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem länglichen Brot formen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Mehl bestäuben. Das Ciabatta im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen, auf einem Rost vollständig auskühlen lassen.

Peperoncini und Paprikaschoten waschen, entkernen und fein würfeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Übrigen Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Tintenfischtuben waschen, trocken tupfen und in dünne Ringe schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Peperoncini und Paprika darin 5 Minuten unter Rühren bei großer Hitze braten. Knoblauch und Tintenfischringe dazugeben und weitere 2–3 Minuten bei großer Hitze braten. Alles mit 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Tintenfischringe mit Oliven-Ciabatta und Tomatenmayonnaise auf Teller verteilen und mit Petersilie bestreut sofort servieren.

◆ LAKTOSEFREI





Tiramisù classico

Klassisches Tiramisu

ZUBEREITUNGSZEIT | 40 Minuten zzgl. 5 Stunden Kühlzeit

ZUTATEN für 6–8 Personen

- ❖ 3 sehr frische Eier
- ❖ 1 Prise Salz
- ❖ 100 g Zucker
- ❖ 500 g Mascarpone
- ❖ 200 ml kalter Espresso
- ❖ 50 ml Marsala
- ❖ 250 g Löffelbiskuits
- ❖ reichlich Kakaopulver zum Bestäuben

Eier trennen. Eiweiß mit Salz in einer Schüssel steif schlagen, dann kalt stellen. Eigelb und Zucker in einer weiteren Schüssel schaumig schlagen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Mascarpone unter die Eigelbcreme rühren, anschließend den Eischnee vorsichtig unterheben.

Espresso und Marsala in einem tiefen Teller verrühren. Die Hälfte der Löffelbiskuits nacheinander kurz in diese Mischung eintauchen und in eine Auflaufform legen, dann die Hälfte der Mascarponecreme darauf verstreichen.

Die übrigen Löffelbiskuits ebenfalls in der Espresso-Mischung wenden und auf der Creme verteilen, dann mit der restlichen Mascarponecreme bestreichen. Das Tiramisu mit Frischhaltefolie abdecken und 5 Stunden kalt stellen.

Das Tiramisu aus dem Kühlschrank nehmen, großzügig mit Kakaopulver bestäuben und servieren.

◆ *Woher das Tiramisu stammt und wer es erfunden hat, ist umstritten. Fest steht jedoch, dass diese herrliche Nachspeise ihren Ursprung in Venetien hat und dass „Tiramisù“ übersetzt „Zieh mich hoch!“ bedeutet. Traditionell wird es mit Espresso und Marsala zubereitet. Eine koffein- und alkoholfreie Variante lässt sich ganz leicht zubereiten. Dazu den Marsala durch ein paar Tropfen Mandelaroma und den Espresso durch mit Wasser angerührtes Kakaopulver ersetzen. Auch diese Variante ist ein echter Genuss!*

◆ VEGETARISCH



Biscotti alle mandorle

Mandelgebäck

ZUBEREITUNGSZEIT | 50 Minuten

ZUTATEN für 24 Stück

- ❖ 150 g gemahlene geschälte Mandeln
- ❖ 25 g Mehl
- ❖ 100 g Puderzucker zzgl. etwas mehr zum Bestäuben
- ❖ 75 g brauner Zucker
- ❖ 1/2 TL Backpulver
- ❖ 200 g Marzipanrohmasse
- ❖ 2 Eiweiß
- ❖ 50 g Mandelblättchen

Gemahlene Mandeln, Mehl, Puderzucker, braunen Zucker und Backpulver in einer Schüssel vermischen. Das Marzipan dazubröckeln, 1 Eiweiß dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einer glatten Masse verarbeiten.

Den Ofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Das zweite Eiweiß in einen tiefen Teller geben und verquirlen, die Mandelblättchen ebenfalls in einen tiefen Teller geben.

Die Hände leicht mit Wasser befeuchten. Aus der Marzipanmasse 24 walnussgroße Kugeln (à ca. 25 g) formen. Diese zuerst im verquirlten Eiweiß, dann in den Mandelblättchen wälzen und mit Abstand zueinander auf das vorbereitete Blech setzen. Die Teiglinge im vorgeheizten Ofen in 10–12 Minuten goldgelb backen. Im Innern sollten sie noch weich sein.

Das Mandelgebäck aus dem Backofen nehmen und sofort mit etwas Puderzucker bestäuben, dann auf ein Kuchengitter setzen und vollständig auskühlen lassen.

- ◆ VEGETARISCH
- ◆ LAKTOSEFREI

◆ *Haselnuss-Biscotti schmecken ebenfalls herrlich und werden ganz ähnlich zubereitet. Anstelle der gemahlenden Mandeln nimmt man gemahlene Haselnüsse, die Blättchen ersetzt man durch gehackte Haselnüsse. Für noch mehr Biss ganze Haselnüsse unter den Teig kneten.*