

Heike Kügler-Anger

Cucina Vegana

Vegan genießen auf italienische Art



pala
verlag

Heike Kügler-Anger

Cucina vegana

Heike Kügler-Anger

Cucina vegana

Vegan genießen auf italienische Art

pala
verlag

Inhalt

Ein paar Worte vorweg	7
Einladung zu einem kulinarischen Spaziergang	9
Gesund genießen auf mediterrane Art	15
Veni, vidi, vegetaria – Vegetarismus in Italien	20
Was immer vorhanden sein sollte	24
Hinweise zu den Rezepten	40

Rezepte

Im Olivenhain	41
Das Öl der Götter	42
Saucen, Pestos und Cremes	45
Mariniertes Gemüse	51
Querbeet	56
Kleine Vorspeisen	57
Suppen und Eintöpfe	67
Im Gemüsegarten	76
Salate	77
Gemüsebeilagen	85
Aufläufe	96
Aus der Pfanne	105
Von Feld und Acker	111
Teigwaren mit Sauce	112
Gefüllte Teigwaren	125
Gerichte mit Reis	134
Maisgrieß und Kartoffelklößchen	139

Aus dem Holzofen	148
Brotzubereitungen	149
Pizzas und Pizzataschen	156
Geröstetes Weißbrot	168
 Von Baum und Strauch	 174
Desserts	175
Halbgefrorenes und Fruchteis	181
Kuchen und Gebäck	186
 Die Autorin	 192
Rezeptverzeichnis	193

Ein paar Worte vorweg

Wie beinahe alle Kinder mochte ich gerne Nudeln. Natürlich mit Sauce. Diese am besten knallrot und nicht allzu flüssig, sodass ich mich in jenen fernen Kindertagen durchaus mit Spaghetti und einem ordentlich Schuss Tomatenketchup zufriedengab. Da man schon damals ahnte, dass Tomatenketchup für die Ernährung nicht besonders wertvoll ist, gab sich meine Mutter alle Mühe und kochte eine, wie die Werbung uns versprach, »richtig italienische« Sauce. Die Tomaten dazu waren passiert und kamen aus der Dose. Die Kräuter, die dazugehörige Würzmischung wie auch der geriebene Parmesankäse steckten in kleinen Tütchen und schmeckten ein wenig nach geriebener Pappe und – wie ich inzwischen weiß – nach Glutamat. »Das ist halt echt italienisch«, so bemerkte man damals und wunderte sich insgeheim darüber, warum die, die schon einmal den Sprung über die Alpen geschafft hatten, so viel Aufhebens um die italienische Küche machten.

Das erste authentisch italienische Essen genoss ich in Belgien. Die Mutter einer befreundeten belgischen Familie war passionierte Hobbyköchin, die gern über den eigenen Tellerrand hinausschaute. An einem Sommertag fuhren wir in die nächstgelegene Ortschaft und kauften ein: Zwiebeln, Knoblauch, Karotten, Fleischtomaten, Tomatenmark, Knollensellerie, Rotwein und einen ganzen Strauß Kräuter, die ich noch nie gesehen hatte. Zurück in der belgischen Küche angelangt, wurde erst einmal Kaffee in einem kleinen Espressokocher aufgesetzt, und dann machten wir uns an das Schälen und Schnibbeln. Im Topf köchelte bald die beste Sauce Bolognese, die ich jemals genossen habe. Damals wurde der Grundstein für meine Begeisterung für die italienische Küche gelegt.

Die Kindheit geht, die Erfahrungen bleiben

»Un pane, un fiasco di vino e un anno – veloci ne se vanno«, so lautet ein italienisches Sprichwort. »Ein Brot, eine Flasche Wein und ein Jahr – geschwind vergehen sie.«

Was jedoch bleibt, wenn die Jugend verflossen ist, sind die Erfahrungen. Der Duft und Geschmack von guten italienischen Speisen, deren Erinnerungen wie ein lieb gewonnener Traum in den Geschmacksknospen des Gaumens haften bleiben. Dadurch vergeht nichts und kommt doch alles

wieder: die Lust, sich an original italienischen Düften und Zutaten zu erfreuen, die Freude an knackigen, frischen und saisonalen Zutaten, der unvergleichliche Genuss, wenn sich hochwertiges Olivenöl und fruchtig würziger Aceto Balsamico mit sonnengereiften Tomaten zu einem einfachen, aber köstlichen Mahl verbinden. Ein paar Handgriffe in der Küche reichen manchmal schon aus, um *bella Italia* auf der Zunge zu spüren.

Aus diesem Grund habe ich dort weitergemacht, wo die zufälligen Fügungen meiner Kindheit mir einen Ausgangspunkt gesetzt haben. Ich habe weiter gekocht, genossen, erschmeckt und erfahren. Inzwischen habe ich in viele fremde Kochtöpfe auf der ganzen Welt schauen dürfen. Ich habe mit verschiedensten Zutaten experimentiert und neue wie alte kulinarische Zusammensetzungen ausprobiert. Manche Rezepte, die auf diese Weise entstanden sind, habe ich im Nachhinein verworfen. Viele sind geblieben und werden jedes Mal, wenn ich sie aus einer digitalen Schublade meines Computers entnehme und wieder an das Licht meiner Küche bringe, noch ein kleines bisschen verbessert.

Mit sieben Jahren wusste ich noch nicht, dass Nudeln auch Pasta heißen können und Tomatensauce nicht zwangsläufig aus der Tüte kommt. Mit 14 Jahren verliebte sich mein Magen in die erste richtige italienische Sauce. Mit 16 zogen mich die Kochkünste eines Italieners in ihren Bann. Mit 20 kochte ich für Freunde Pastagerichte in meiner winzigen Studentenbude. Kurz nach meinem 35. Geburtstag beschloss ich, allen Kritiken und Unkenrufen zum Trotz, fortan konsequent vegetarisch zu kochen und zu leben. Ein paar Jahre später lernte ich die vegane Küche kennen und lieben. Kulinarisch gesehen bin ich einen weiten Weg gegangen.

Ich freue mich, dass Sie einen Teil dieses Weges noch einmal mit mir gehen wollen. Denn viele der Rezepte, die Sie ab Seite 41 finden, hatten irgendwann und irgendwo ihren Ursprung auf meiner ganz persönlichen kulinarischen Reise gehabt. Einige habe ich für dieses Buch so verändert, dass sie den Prinzipien der veganen Küche entsprechen. Andere durften so bleiben, wie sie sind: unwiderstehlich gut. So wünsche ich Ihnen beim Nachkochen und Genießen allzeit *buon appetito*.

Heike Miesler - Böger

Einladung zu einem kulinarischen Spaziergang

Essen mit Leidenschaft und Liebe

Der Mensch lebt bekanntlich nicht vom Brot allein. Und schon gar nicht in Italien. Die italienische Küche ist reich an frischen und aromatischen Zutaten und Zubereitungsarten. Nehmen Sie zum Beispiel eine der Hauptzutaten der italienischen Küche: die Tomate. Sie darf in beinahe keinem Gericht fehlen. Der Durchschnittsitaliener verzehrt knapp dreißig Kilogramm jährlich, hierzulande sind es nur etwa neun Kilogramm pro Kopf und Jahr. Vielleicht, weil wir hinsichtlich der Verwendung des runden oder länglichen »Goldapfels« (*pomodoro*) etwas einfallsloser als unsere Nachbarn jenseits der Alpen sind. In Italien werden Tomaten gekocht, gedünstet, gebraten, geschmort, gebacken oder an der Sonne getrocknet. Sie sind ein unverzichtbarer Bestandteil von Suppen, Saucen, Pestos und Ragouts. Sie bereichern Pasta- wie Pizzagerichte, finden sich in Vorspeisen wieder oder werden als Beilage serviert. Man kann sie in Öl einlegen, füllen, überbacken, aufs Brot legen und letztendlich auch roh essen. Die Tomate ist der Italo-Klassiker schlechthin.



Die italienische Küche wird jedoch nicht nur durch ihre köstlichen Zutaten, sondern auch durch die Art, wie man sich ihrer annimmt, bestimmt. In Italien wirft man nicht zwischen Küchentür und Angel ein paar Zutaten für ein schnelles Essen zusammen. In Italien kocht und isst man mit Leidenschaft und Liebe. Das Mittagessen, ob zu Hause oder im Restaurant genossen, dauert gut und gern eine Stunde. Am Abend nimmt man sich, wann immer es möglich ist, bis zu drei Stunden Zeit für ein mehrgängiges Menü. Am Wochenende ist Gelegenheit, sich mit der Familie und Freunden in der Küche zu versammeln und ausgiebig gemeinsam zu kochen und zu schlemmen.

Genießen mit allen Sinnen

Auch wenn die großen Supermarktketten inzwischen in Italien Einzug gehalten haben, liebt der kochbegeisterte Italiener es dennoch, auf dem Wochenmarkt einzukaufen. Da wird gestöbert und geprüft. Die Pfirsiche auf der Suche nach einer Druckstelle gegen das Licht gehalten. Die Tomaten in Hinblick auf ihre Frische befragt. Der Daumen fährt mit leichtem Druck über eine Aubergine, bis endlich ein leichtes Quietschgeräusch die Frische der Frucht akustisch zertifiziert. In vielen Supermärkten liegen in der Obst- und Gemüseabteilung Einweghandschuhe bereit, um die Hygienevorschriften und den Hang der Italiener, mit den Fingern zu »schauen«, unter einen Hut zu bringen. Schadhafte, schlechte oder alte Ware hat in Italien keine Chance. Hier wirken die Obst- und Gemüseauslagen oftmals »wie gemalt«.

Das Schauen, das Prüfen und Zusammentragen fordern natürlich ihre Zeit. Und ein gehöriges Maß an körperlichem Einsatz. Dazu kommen dann noch das Verlesen, Putzen und Zerkleinern der Zutaten. Italienische Köchinnen und Köche sind ständig in Bewegung. Außer, wenn sie sich schließlich zum eigentlichen Mahl niedersetzen, um das Gekochte mit den von der vielen Bewegung geschärften Sinnen zu genießen. Die italienische Küche ist, so behaupten zumindest viele ihrer Anhänger, ein Fest für die Sinne. Durch sie kommen Geist und Körper gleichermaßen zum kulinarischen Zug. Sie wird nicht nur erschmeckt, sondern mit allen Sinnen »erfahren«. Auf diese Erfahrungsreise möchte ich Sie in diesem Buch mitnehmen.

Spaziergang auf dem Lande

Reisen, das bedeutet nicht, an einem festen Platz zu verweilen, sondern verschiedene Orte anzufahren oder anzulaufen. Gern würde ich Sie jetzt in einen Bus oder einen Zug einsteigen lassen und mit Ihnen kreuz und quer durch Italien reisen. Ich bin mir sicher, dass wir eine gute und vor allem köstliche Zeit hätten. Weil uns der harte Boden der Realität jedoch schon vor Reisebeginn stoppen würde, schlage ich Ihnen eine andere Vorgehensweise vor: Ich möchte Sie mit den ab Seite 41 vorgestellten Rezepten einladen, mich auf einem kulinarischen Spaziergang zu den besten Zutaten und Gerichten, die die italienische vegane Landhausküche hervorgebracht hat, zu begleiten.

Bei diesem Spaziergang werden wir nicht von Region zu Region laufen, sondern uns auf den Ort konzentrieren, an dem die traditionelle italienische Küche ihren Ursprung hat. Der liegt weder in den historischen Palästen der Städte noch in modernen Restaurants. Er liegt weit draußen, irgendwo auf dem Land. Dort steht, umgeben von Säulenzypressen, Reben, Weizenfeldern und Olivenhainen, ein ockerfarbenes, zweistöckiges Haus mit einem flachen Dach aus roten Ziegeln. Neben dem Haus liegt, durch eine kleine Trockenmauer geschützt, der Gemüsegarten. Dort wächst und gedeiht all das, was des Gärtners und vor allem des Koches Herz begehrt. An den hinteren Teil des Gemüsegartens, dort, wo die Beerensträucher schwer an Früchten tragen, schließt sich der Obstgarten an. Apfel-, Birn-, Kirsch-, Pfirsich-, Mandel- und Aprikosenbäume versprechen reiche Ernte. Ein munteres Bächlein plätschert an der äußeren Grenze zum Obstgarten und sorgt dafür, dass auch im Sommer der Garten nicht dursten muss. Ein kleiner Steg an der linken Grundstücksgrenze führt trockenen Fußes über den Bach und in die Getreide- und Kartoffelfelder, die sich bis zum Horizont erstrecken. Weizen wiegt sich golden im warmen Sommerwind und wartet darauf, bald zu Brot oder Pasta verarbeitet zu werden. Aber noch ist es nicht Zeit für die Ernte. Noch gibt es Gelegenheit, sich im Olivenhain auf der anderen Seite auszuruhen. Hier blinzelt die Sonne durch silbrig grünes Blattwerk. Die mächtigen Stämme laden zum Verweilen, zum Ausruhen ein. Der Durst wird durch Saft oder Wein aus den eigenen Reben gelöscht. Es ist schön hier. Ruhig und friedlich. Ein Ort, wo es sich leben lässt. Wir geben uns seinem Zauber hin – bis der Magen vor Hunger knurrt. Wir kehren um, zurück ins Haus, wo der Ofen bereits angefeuert ist. Doch

bevor Pfanne und Topf gefüllt werden können, geht es noch einmal hinaus an die verschiedenen Stationen unseres kulinarischen Spaziergangs. Dort schauen wir uns jetzt etwas genauer um.

Die einzelnen Stationen

Den Anfang unseres kulinarischen Spaziergangs bildet der mächtige **Olivenhain**, in dem die reifen Früchte ab Anfang November geerntet werden. Sie bilden die Grundlage für das *Olio santo*, das »heilige« mit Chilischoten geschärft »Öl der Götter«, sowie andere mit Gewürzen, Kräutern oder Früchten aromatisierte Ölspezialitäten. Das einfache, das heißt nicht aromatisierte Olivenöl wird den typischen italienischen Saucen, Pestos und Cremes beigemischt. Olivenöl wird schon seit der Antike als Heil- wie Nahrungsmittel angewendet und ist aus der italienischen wie überhaupt der mediterranen Küche nicht mehr wegzudenken. Wir verwenden in den hier vorgestellten Rezepten fast ausschließlich dieses Öl, sodass es uns zusteht, eine ganze Weile im Olivenhain zu verweilen.

Nach dem Besuch des Olivenhains gehen wir ein paar Schritte **querbeet**, wo wir uns ein wenig Appetit von so verlockend klingenden *Antipasti* wie gefüllten Champignons oder Paprika, von sizilianischem Auberginengemüse und Zucchinirouladen machen lassen. Für den etwas größeren Hunger empfehlen sich Suppen und Eintöpfe, von B wie Blumenkohlsuppe mit Pasta bis Z wie umbrische Zwiebelsuppe. Auch die italienischen Suppenklassiker wie die Gemüsesuppe nach Mailänder Art und die Brotsuppe mit Tomaten dürfen dabei nicht fehlen.

Beim Gang durch den **Gemüsegarten**, der nächsten Station unseres Spaziergangs, erwartet uns ein Feuerwerk für die Sinne: tiefrote, am Strauch gereifte Tomaten bilden die Basis für die erfrischende *Panzanella* (Toskanischer Brotsalat) oder andere Salate. Aber auch als Beilagen, in Aufläufen, Schmor- und Pfannengerichten findet das Lieblingsgemüse aller Italiener reichlich Verwendung. Doch der Garten wäre einseitig bestellt, würden wir nur Tomaten darin vorfinden. Im echten italienischen Landhausgarten ist für viele Gemüsearten, von Artischocken und Auberginen, Blumenkohl, Bohnen und Brokkoli, über Kartoffeln, Lauch, Radicchio, Rote Bete und Staudensellerie bis zu Wirsing und Zucchini Platz. Sie werden entweder in den klassischen Gemüsekombinationen, zum Beispiel Auberginen, Paprika

und Tomaten, in Topf oder Pfanne gegeben oder mit etwas ungewöhnlichen Partnern bestückt, beispielsweise Brokkoli mit Rosinen.

Was wäre die italienische Küche ohne ihr berühmtestes Aushängeschild – die Pasta. Aus diesem Grund begeben wir uns nun auf **Feld und Acker**, wo uns die Hauptzutaten für eine Fülle von bekannten und weniger bekannten Pasta-, Gnocchi- und Polentavariationen erwarten. Hartweizen verwandelt sich in Penne mit Tomaten-Grappa-Sauce oder Spaghetti mit Knoblauch und Peperoncino. Mit Sommergemüse gefüllte Cannelloni und eine Mangoldlasagne mit Haselnusssauce lassen die Herzen von Pastaliebhabern schneller schlagen. Hausgemachter Pastateig sowie hausgemachte Cappelletti und Ravioli runden das Pastakapitel ab.

Neben Weizen finden Maisgrieß, Reis und Kartoffeln vor allem in Nord- und Mittelitalien vielfältige Verwendung. Deshalb dürfen bei unserem Gang durch Feld und Acker die Gerichte mit Reis (*Risotti*), Kartoffelklößchen (*Gnocchi*) und Maisgrieß (*Polenta*) nicht fehlen. Ob Fenchel-Zitronen-Risotto, Gnocchi mit Zucchiniピューree oder ein herzhafter Polentakuchen: Sie alle bieten eine wohltuende Abwechslung zur klassischen Pastaküche.

Am **Holzofen**, der nächsten Station, erwartet uns eine kurze Einführung in die Geschichte der Pizza und die traditionelle Pizzazubereitung. Dabei dürfen wir erfahren, dass eine richtig gute Pizza durchaus ohne den Käse auskommt, der sich heute unweigerlich auf jeder Fertigpizza befindet. Die Pizza der veganen Landhausküche erhält ihren typisch italienischen Geschmack durch die Verwendung von vielen gartenfrischen Kräutern, Knoblauch, gutem Olivenöl und einer geschickten Kombination von verschiedensten Gemüsearten.

Selbstverständlich lässt sich aus dem klassischen Pizzateig mehr als nur Pizza zubereiten, ist er doch die Grundlage für saftig gefüllte Teigtaschen (*Calzone*) und knusprige Fladenbrote (*Focaccine*). Für den kleinen Hunger oder auch als Vorspeise gibt es geröstete und mit verschiedenen kleinen Köstlichkeiten aus der Gemüseküche belegte Bratscheiben, die unter dem Sammelbegriff *Bruschette* oder *Crostini* geführt werden. Sie sind eine schmackhafte Abwechslung zum klassischen deutschen Butterbrot. Am Holzofen ist für jeden Geschmack und für jeden Hunger etwas vorhanden, sodass ich mir sicher bin, dass Sie später des Öfteren dorthin zurückkehren werden.

Die italienische Küche, ob nun die der Bauernkaten oder Paläste, ist jedoch ohne ihre *Dolci* – jene Auswahl an Süßspeisen, die uns von einem

ewigen *dolce vita* träumen lassen – nicht komplett. Naschen wir also von den süßesten Früchten, die an **Bäumen und Sträuchern** gedeihen, und lassen wir uns von fruchtigen Desserts wie mit Himbeeren gefüllte Melone, Erdbeeren mit Aceto Balsamico sowie leckeren Kuchenspezialitäten verführen. An heißen Sommertagen erfrischen kühlendes Kaffee- oder Zitronen-Halbgefrorenes und hausgemachtes Eis. Weil all diese süßen Leckereien auf Fruchtbasis und damit sehr leicht daherkommen, dürfen wir auch hier mit gutem Appetit und Gewissen zugreifen.

Wenn wir nun – satt und zufrieden – die Augen schließen, hören wir das Zirpen der Grillen, spüren den warmen Sommerwind auf unserer Haut. Die Blätter des Olivenhains rascheln, es duftet nach Rosmarin und anderen mediterranen Kräutern. Eine Hummel streift unser Haar, wir öffnen unsere Augen. Ein Olivenbaum mit verschlungenem Stamm und mächtig ausragender Krone steht vor uns. An den Blütenansätzen haben sich die ersten winzigen, hellgrünen Früchte gebildet, die ein knappes halbes Jahr später zu prallen Oliven gereift sein werden. Aus denen als heiliges Geschenk der Götter das wertvolle Olivenöl gewonnen wird. Und schon sind wir wieder am Ausgangspunkt unseres Spaziergangs angekommen.

Begleiten Sie mich auf einer weiteren Runde durch das kulinarisch vegane *bella Italia*?

Gesund genießen auf mediterrane Art

Kulinarische Vielfalt als Programm

Die Küche Italiens gibt es nicht. Ebenso wenig wie man behaupten kann, dass im Norden oder Süden, im Osten oder Westen von Deutschland einheitlich gekocht und gegessen wird, existiert in Italien eine für alle Landesteile identische Kochtradition. Für den einen und gleichen »Einheitskochtopf« ist das Land, das sich als schmaler Stiefel durch den Süden Europas erstreckt, von seinen geografischen, wirtschaftlichen und klimatischen Verhältnissen zu unterschiedlich. Der stark industrialisierte nördliche Teil Italiens steht dem überwiegend durch die Landwirtschaft geprägten Süden gegenüber. Während der Norden eher unter Frost und lang anhaltenden Perioden von Feuchtigkeit zu leiden hat, fehlt es im Süden zunehmend an Wasser. In Oberitalien herrscht mitteleuropäisches Klima, während man in Unteritalien ein subtropisches Übergangsklima verzeichnen kann. Unter der südlichen Sonne gedeihen Wein und Oliven, wachsen wärmeliebende Gemüse- und Obstkulturen wie Tomaten, Paprika, Auberginen, Kiwi und Zitrusfrüchte. Apulien, die »Hacke« und der »Absatz« des italienischen Stiefels, war schon in der Antike die Kornkammer des Römischen Reiches und liefert bis heute den besten Hartweizengrieß für Pasta. Auf den fruchtbaren Schwemmlandböden der Poebene werden Reis, Mais, Kartoffeln, Zuckerrüben und Gemüse angebaut. Im alpinen Bereich betreibt man Weide- und Viehwirtschaft. Kurz gesagt: Die Küche Italiens ist so vielseitig und abwechslungsreich wie die italienischen Landschaften. Von der Kartoffel bis zur Pasta, vom Reis bis zum Mais, vom bodenständigen Wirsing bis zur vornehmen Artischocke, vom knackig roten Südtiroler Apfel bis zum sauren sizilianischen Zitrusfrüchtchen – in italienischen Kochtöpfen ist Abwechslung Programm.

Von der »Arme-Leute-Küche« zur Gesundheitsküche

Die ursprüngliche italienische Landhausküche, die *Cucina rustica* oder *Cucina povera*, war zwar arm an Fleisch, Eiern und Milchprodukten, jedoch reich an Gemüse, Kräutern, Obst, Getreide, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen sowie rein pflanzlichen Ölen. Die Zutaten waren naturbelassen,

geschmacklich abwechslungsreich, nahrhaft und wohltuend. In den Bergtälern der Dolomiten, der weit gestreckten Poebene, den sanften Hügeln der Toskana, der grandiosen Hochgebirgslandschaft der Abruzzen oder in den Zitronen- und Orangenhainen von Sizilien nahm man das, was der Obst- und Gemüsegarten, Feld und Acker, der Olivenhain und der Weinberg darboten und kombinierte die Gaben der heimischen Natur zu einfachen, aber dadurch nicht minder schmackhaften Mahlzeiten.

Die einflussreichen und wohlhabenden Familien in ihren römischen oder florentinischen Palästen mögen über die »Arme-Leute-Küche« zwar die vornehmen Nasen gerümpft haben, mussten aber neidvoll feststellen, dass die armen Nachbarn vom Land sich trotz aller materieller Einschränkungen und langer, harter Arbeitstage einer stabilen Gesundheit erfreuten. Die typischen »Wohlstandskrankheiten« wie Gicht, Diabetes, Bluthochdruck, koronare Herzerkrankungen, bestimmte Formen von Krebs sowie Verdauungsstörungen waren damals für die sich vorwiegend vegetarisch ernährende Landbevölkerung kein großes (Gesundheits-)Thema. Heute preisen Ärzte und Wissenschaftler die einfache, vorwiegend vegetarisch orientierte Kost als wohltuend für Körper und Geist und versehen sie mit dem Attribut »sana«, also gesund. Die einstige »Küche der Armen« hat sich längst als »Gesundheitsküche« etabliert.

Und das aus gutem Grund. Die mediterrane Ernährung gilt auch tatsächlich als eine der gesündesten der Welt. Natürlich wollte man schon frühzeitig wissen, warum dies so ist. Das gesundheitsfördernde Klima unter südlicher Sonne, die (damals noch) reine Luft und die klaren Gewässer, das Fehlen von großen Industrien und Industrieanlagen konnten nicht die alleinigen Gründe für die deutlich höhere Lebenserwartung in der Mittelmeerregion sein.

Auf der Suche nach den Ursachen führte der amerikanische Wissenschaftler Ancel Keys die *Seven-Countries-Study* (Sieben-Länder-Studie) durch, bei der über einen Zeitraum von fünfzehn Jahren die Ernährungs- wie Lebensgewohnheiten der im Mittelmeerraum lebenden Bevölkerung unter die medizinische Lupe genommen wurden. Nach Auswertung aller Ergebnisse gingen die Bewohner der griechischen Insel Kreta als die Gesundheitssieger hervor. Die Süditaliener lagen, was Gesundheit und langes Leben betraf, nur knapp hinter den Kretern. Aber was, so mag man sich jetzt als Durchschnittsmitteleuropäer fragen, unterscheidet uns von

einem Griechen oder Südtaliener? Wenn man von genetischen und psychischen Dispositionen einmal absieht, liegt der Unterschied vor allem in der Ernährung.

Die typische Kost der Mittelmeeranrainer steht auf sehr grünen Fundamenten. Obst und Gemüse gibt es frisch und saisonal geerntet zu jeder Mahlzeit in Hülle und Fülle. Diese beiden Hauptsäulen der mediterranen Kost werden mit Getreideprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen, frischen Kräutern und Knoblauch kombiniert. Gekocht wird fast ausschließlich mit Olivenöl, das reich an einfach ungesättigten Fettsäuren ist, den Cholesterinspiegel zu senken vermag und die Blutgefäße schont. Fisch, Eier und Milchprodukte werden den Mahlzeiten nur in geringem Maße beigelegt, rotes Fleisch wird fast gar nicht gegessen. Ein Gläschen Rotwein zum Essen rundet die Mahlzeit ab. Außerdem nimmt man sich Zeit zum Essen. Essen wird im Süden nicht als reiner Akt der Nahrungsaufnahme betrachtet, sondern dient dem Genuss, der Entspannung und der Pflege sozialer Kontakte.

Schade nur, dass in manchen Regionen dieses vermeintlichen Gesundheitsparadieses inzwischen ebenfalls die »Moderne« mit den dadurch bedingten veränderten Essgewohnheiten Einzug gehalten hat. Statt Gemüse legt sich gerade die junge Generation lieber ein Stück Fleisch auf den Teller, statt einer Creme aus Hülsenfrüchten wird lieber ein Milchprodukt gelöffelt. Fast-Food-Restaurants, Pizza-Schnellservice und fertig vorgekochtes *Convenience Food* haben auch hier Einzug gehalten. Die Folgen des veränderten Konsumverhaltens sind, wie neue Studien beweisen, deutlich: In einer Region, die noch vor fünfzig Jahren zu den gesündesten der ganzen Welt zählte, sind die Wohlstandskrankheiten auf dem Vormarsch. Nun drängen italienische Ärzte und Ernährungswissenschaftler, wieder zu den alten Essgewohnheiten zurückzukehren. Maisbrei, Erbsenrisotto, hausgemachte Tomatensauce und Pasta mit Bohnen sollen mit gezielten Werbekampagnen wieder in alle Munde gebracht werden. Zurück zu den kulinarischen Wurzeln, hin zu den alten Originalrezepten, heißt es auch bei italienischen Spitzenköchen.

Von der Gesundheitsküche zur *Cucina vegana*

Und was, so mag sich nun mancher fragen, hat die vegane Küche mit all dem zu tun? Wie bekomme ich die mediterrane Ernährung, die italienische

Küche, die tierisch-eiweißfreie Kost und den Genuss unter einen (Koch-) Hut?

Die Antwort auf diese Fragen kommt kurz und bündig daher: Die traditionelle italienische Landhausküche trägt deutliche Züge einer vorwiegend pflanzlich orientierten, also veganen Ernährungsweise. Diese Ernährungsform ist also gar nicht so »neumodisch«, wie viele (und vor allem ihre Kritiker) behaupten.

In allen Ländern dieser Erde lebte die Landbevölkerung seit Menschengedenken von dem, was die eigene Scholle, der Garten und Acker hervorbrachten. Unsere Urururahrnen ernährten sich vorwiegend vegetarisch oder vegan – ohne dass darum großes Aufsehen gemacht wurde. Man brachte das auf den Tisch, was im Wechsel der Jahreszeiten vorhanden war, den Körper sättigte und leistungsfähig erhielt.

Manche Länder sind durch ihre geografischen und klimatischen Bedingungen mit dem, was sich in Zusammenarbeit mit Mutter Natur produzieren lässt, reicher und vielfältiger gesegnet als andere. Italien gehört mit Sicherheit zu den Regionen, in denen das kulinarische Füllhorn von jeher immer reichlicher gefüllt war als zum Beispiel bei den nordeuropäischen Nachbarn. Unter südlicher Sonne, gepaart mit einem fruchtbaren Boden und ausreichender Wasserversorgung, wächst und gedeiht alles, was für eine gesunde wie abwechslungsreiche, schmackhafte und vorwiegend pflanzliche Ernährung notwendig ist. Die Verarbeitung dieser bodenständigen Köstlichkeiten ist von der Tradition her wenig aufwendig, weil das meiste frisch genossen werden kann. Schmackhafte Gerichte kommen mit wenigen Handgriffen auf den Tisch: eine Scheibe geröstetes Brot, mit Knoblauch eingerieben und reichlich Olivenöl beträufelt. Dazu gartenfrische Tomaten und Kräuter. Damit alles besser rutscht, wird ein Gläschen trockener Landwein eingegossen. Und schon paart sich Gesundheit mit Genuss. Das Leben kann so einfach sein, im veganen *bella Italia*.

Konsequent von Anfang bis Ende

Dieses Kochbuch bietet nur Rezepte ohne Fleisch sowie ohne Eier, Milch und Milchprodukte und Honig. Bei der Fülle der Rezepte, die die italienische Landhausküche in dieser Hinsicht als Vorlagen vorgibt, hatte ich keine Schwierigkeiten, den Rezeptteil zu füllen – ganz im

Gegenteil. So musste ich auch weder einen historischen noch einen kulinarischen Stilbruch vornehmen. Die Rezepte sind sowohl vegan als auch durch und durch italienisch. Produkte wie zum Beispiel Tofu, Sojageschnetzeltes oder Seitan finden hier keine Verwendung. Auch Würzprodukte anderer internationaler Küchen, beispielsweise Miso, Soja- oder Worcestersauce, werden Sie hier vergeblich suchen. Dafür präsentiere ich Ihnen eine Fülle von frischen, natürlichen und vor allem authentisch italienischen Zutaten. Von den *Antipasti* bis zu den *Dolci*. Konsequent von Anfang bis Ende.

In einigen wenigen Rezepten ließ es sich nicht vermeiden, Pflanzmilch oder ein sahnähnliches Produkt auf pflanzlicher Basis zu verwenden. Weil die Sojabohne jedoch nicht zu den ursprünglichen Zutaten der italienischen Landhausküche gehört, habe ich auf den Einsatz von Sojamilch und Sojasahne verzichtet. An ihrer Stelle schlage ich die Verwendung von (hausgemachter) Mandelmilch (*Latte di mandorle*) vor, die in der italienischen Küche eine jahrhundertealte Tradition hat (Rezept s. S. 33). Zur Verfeinerung von Suppen oder Süßspeisen dient cremige, ungesüßte oder süße Mandelsahne (*Crema di mandorle*), die Sie ebenfalls leicht zu Hause herstellen können (Rezept s. S. 35). Eine weitere Alternative zur Sojamilch ist Reismilch (*Latte di riso*), die in Italien in den Gebieten, in denen seit alters her Reis angebaut wird, ebenfalls Tradition hat. Auch sie lässt sich in italienischen wie mitteleuropäischen Küchen leicht in »Heimarbeit« herstellen (Rezept s. S. 37).

Alle Rezepte ab Seite 41 sind vegan und damit frei von tierischem Eiweiß. Ohne Wenn und Aber. Dennoch habe ich sie so ausgewählt oder adaptiert, dass auch diejenigen, die zwar die italienische Küche lieben, aber in ihrer Ernährung nicht unbedingt auf tierische Produkte verzichten, geschmacklich voll auf ihre Kosten kommen. Ebenfalls dürften sich all jene, die auf den Genuss von Sojaprodukten mit Verdauungs- oder allergischen Beschwerden reagieren, hier gut aufgehoben fühlen. Weil sie zwar viel Geschmack, aber kein Soja vorfinden werden.

Ich hoffe, dass die *Cucina vegana* auf diesem Weg zur *Cucina di amore* avanciert. Weil sie alle, die wie ich gerne und gut essen, ob nun vegan, vegetarisch oder als Allesesser, liebevoll in der Küche und am Tisch vereint.

Veni, vidi, vegetaria – Vegetarismus in Italien

Das kulinarische Bild, das die meisten von uns von Italien im Kopf haben, hat optisch eine leichte Schräglage: Die typische italienische Küche steht im Allgemeinen für Pastagerichte, die reich an (Hack-)Fleisch oder Wurstwaren sind. Zum Risotto gehören Parmesankäse oder Meeresfrüchte. Eine echte, italienische Pizza biegt sich unter der Last von Schinken, Salami und vielerlei Sorten Käse. In die Pfanne oder auf den Grill gibt man Steak nach Florentiner Art. Kurz gesagt oder im Kopf gezeichnet: In Italien isst man gern, in vielen nacheinander folgenden Gängen, wovon die meisten mit Fleisches- oder Fischeslust verbunden sind.

Vegetarisch mit Tradition

Unsere teutonischen Vorstellungen über die Kostformen jenseits der Alpen entsprechen nicht ganz der Realität. Denn der Vegetarismus hat in Italien eine jahrtausendealte Tradition.

Ausgangspunkt für den westlich orientierten Vegetarismus war die generell verbreitete Auffassung, dass es am Anfang der Menschheitsgeschichte eine Urphase der Glückseligkeit, das sogenannte »Goldene Zeitalter« gab. Darin lebten die Menschen sorglos wie die Götter, weil die Erde all das hervorbrachte, was der Mensch zum Leben brauchte. Das Erlegen von Tieren, der Verzehr ihres Fleisches waren nicht notwendig, wodurch auch Mord und Krieg, als Folgen des Schlachtens von Tieren, gar nicht erst aufkamen. Zumindest so lange, wie das »Goldene Zeitalter« anhielt.

Dieser frühantike Mythos wurde später durch den römischen Dichter und Philosophen Publius Ovidius Naso, besser bekannt als Ovid (43 v. Chr. – 17 n. Chr.), in seinem Hauptwerk, den »Metamorphosen« (Die Verwandlungen) wieder aufgenommen. Darin warnt er ausdrücklich vor dem Fleischverzehr, der den Weg für die meisten Übel dieser Erde freimacht:

»Das Zeitalter, welches wir das Goldene benannt haben, war gesegnet mit den Früchten der Bäume und mit den Kräutern, welche die Erde hervorbringt, und der Mund der Menschen wurde nicht mit Blut befleckt ... Jeder Ort war frei von Verrat; keine Ungerechtigkeit herrschte – alles war von Frieden erfüllt. In späteren Zeitaltern schmähete und verachtete ein Unheilstifter diese reine

einfache Nahrung und versenkte in seinen gefräßigen Wanst Speisen, die von Leichnamen herrühren. Damit öffnete er zugleich der Schlechtigkeit den Weg.«

Ovid folgte in seinen Forderungen, sich der kulinarischen Fleischeslust konsequent zu entsagen, den Lehren seines großen Vorbildes, dem griechischen Philosophen und Mathematiker Pythagoras von Samos. Pythagoras (etwa 570 – 510 v. Chr.) glaubte an die Ähnlichkeit von Mensch und Tier, predigte Mäßigung in allen Lebensbereichen sowie Askese und war von der Seelenwanderung zwischen Lebewesen überzeugt. Deshalb entsagten er und seine Anhänger dem Genuss von Fleisch und Fisch.

Die Kost, die Pythagoras und der engste Kreis seiner Schüler, die *Mathe-matikoï*, für sich wählten, bestand im Wesentlichen aus Getreide, Brot, rohen Früchten, etwas Gemüse und Honig. Bis zum neunzehnten Jahrhundert wurde die Ernährungsweise, die den Genuss von Fleisch ausschließt, übrigens offiziell als *pitagorico*, also pythagoreisch, bezeichnet. Das italienische Wort *vegetariano* (= vegetarisch) ist eine spätere sprachliche Neubildung, die auf den lateinischen Begriff *vegare* (= wachsen, leben) zurückgeht.

Die Vegetarier der Antike hatten es allesamt nicht leicht. Zum einen schwammen sie aufgrund ihrer ethischen, moralischen und damit vielfach auch politischen Einstellungen gegen den breiten und starken Strom des damaligen Zeitgeistes. Zum anderen beäugte sie die Führungsschicht, das heißt der jeweils amtierende Kaiser, seine Höflinge und das römische Beamtentum, mit Argwohn. Als Konsequenz dessen fand sich mancher dieser frühzeitlichen Freidenker plötzlich fernab von Rom oder Athen in der Verbannung wieder. Einige, zum Beispiel der römische Staatsmann Marcus Tullius Cicero (106 – 43 v. Chr.) und der Philosoph und Schriftsteller Lucius Annaeus Seneca (1 – 65 n. Chr.), fanden sogar den Tod. Selbstverständlich nicht nur wegen ihrer positiven Einstellungen zum Vegetarismus. Die Entscheidung, kein Fleisch zu sich zu nehmen, war nur ein Teil ihres politisch unerwünschten Treibens, welches die damaligen Despotenkaiser unter keinen Umständen dulden konnten.

Mit Seneca und der Kaisererepoche verlieren sich die Spuren des frühen Vegetarismus in Italien. Erst in der frühen Neuzeit gelang es einigen prominenten Denkern, Philosophen und Dichtern in Europa, die fleischlose Kost wieder ins Rampenlicht der Zeitgeschichte zu stellen. In Italien trat

Leonardo da Vinci (1452 – 1519) als ihr bekanntester Vertreter auf. Der Maler, Architekt, Ingenieur, Bildhauer und Anatom hatte schon in jungen Jahren dem Essen von Fleisch abgeschworen. Die Tierliebe des exzentrischen Genies ging angeblich so weit, dass er den Geflügelhändlern ihre noch lebende Ware abkaufte und die Vögel aus ihren Käfigen in die Freiheit entließ. »Wahrlich ist der Mensch der König aller Tiere, denn seine Grausamkeit übertrifft die ihrige. Wir leben vom Tode anderer. Wir sind wandelnde Grabstätten«, lautet eines der überlieferten Zitate, welches die Einstellung Leonardo da Vincis auf den Punkt bringt.

Auf dem Weg zu einem neuen, goldenen Zeitalter?

Nach da Vinci legte der Vegetarismus in Italien eine inoffizielle Pause ein. Inoffiziell insofern, als dass die traditionelle italienische Küche von jeher keine ausgesprochen fleischlastige Ausrichtung hatte. Während der Kriege und in anderen Zeiten von Hunger und Not ernährte sich der Großteil der Bevölkerung sowieso vorwiegend vegetarisch.

Erst nachdem sich die wirtschaftliche und politische Situation nach dem Zweiten Weltkrieg stabilisiert hatte, nahm der Fleischkonsum zu. Und zwar stetig. In den Nachkriegsjahren verzehrten die Italiener jährlich etwa acht Kilogramm Fleisch pro Kopf. Bis heute ist diese Zahl auf gut sechzig gestiegen.

Und doch kann man gerade in Italien einen deutlichen Widerspruch erkennen: Obwohl der Fleischverzehr wie in den anderen europäischen Ländern auch Jahr für Jahr stetig zugenommen hat, ist gleichzeitig die Zahl der Vegetarier von Jahr zu Jahr angestiegen. Während man im Jahre 2000 nur etwa anderthalb Millionen Vegetarier in Italien zählte, waren es im Jahr 2006, auf das sich die letzten offiziellen Zahlen beziehen, schon satte sechs Millionen. Das bedeutet, dass sich schätzungsweise gut zehn Prozent der italienischen Bevölkerung vorwiegend vegetarisch ernähren. Davon leben etwa sechshunderttausend strikt vegetarisch, das heißt vegan.

Diese neuzeitlichen »Verwandlungen«, das heißt der Trend zur fleischlosen Kost, springen inzwischen auch dem Italienreisenden ins Auge: Während die italienischen Wochenmärkte traditionell schon immer sehr »grün« ausgerichtet waren, weil dort neben den klassischen Obst- und Gemüseständen auch das eine oder andere Bioprodukt, pflanzliche Brotaufstriche

oder käsefreie Pestos zu finden waren, kann man inzwischen das große, grüne »V« als offizielle Deklaration für vegetarische Produkte verstärkt in den Supermärkten erblicken. Die großen Supermarktketten haben sich auf die Nachfrage an vegetarischen und veganen Produkten eingestellt, sodass man nicht mehr von Pontius nach Pilatus rennen muss, um solcher Klassiker der vegetarischen Küche wie Soja-, Reis- oder Hafermilch, Sojasahne oder Tofu habhaft zu werden.

Vegetarische und vegane Vereinigungen

Dennoch scheint das Land im Hinblick auf den Vegetarismus zweigeteilt zu sein. Vegetarier wie Veganer findet man eher im Norden und in der Mitte als im südlichen Teil Italiens. Wer fleischlose oder rein pflanzliche Kost vorzieht, lebt eher in den Städten als auf dem Land. Die Zentren der vegetarischen und veganen Bewegung sind Rom und Mailand.

Mailand ist auch der Sitz der ersten offiziellen vegetarischen Vereinigung Italiens. Diese wurde 1952 als *Società Vegetariana* durch den italienischen Philosophieprofessor und bekennenden Pazifisten Aldo Capitini in Perugia gegründet. Nach dem Tod von Capitini im Jahr 1970 wurde die *Società Vegetariana Italiana* von Perugia nach Mailand verlegt, wo sie in die *Associazione Vegetariana Italiana* überging. Die beiden im Jahr 2001 gegründeten Organisationen *Progetto Vivere Vegan* und *Vegan Italia* kümmern sich ausschließlich um die Belange der italienischen Veganer und können stetige Zuwachszahlen verzeichnen.

Im Mai 2008 fand in Rom zum ersten Mal der *Veggie Pride Day* statt. Unter dem Motto »Wir sind Tiere, die mit anderen Tieren solidarisch sind«, versammelten sich in der Hauptstadt Vegetarier und Veganer, um für die Rechte der Tiere und die der Vegetarier zu demonstrieren. Die erste europäische *Veggie Pride*, das Fest stolzer Vegetarier und Veganer, fand im Jahr 2001 in Paris statt und wird seitdem jährlich neu begangen. Es bleibt zu hoffen, dass sich neben Italien und Frankreich bald auch andere europäische Länder in den stolzen Reigen des Vegetarismus einreihen werden. Vielleicht lautet das Motto der neuen italienischen Expansionspolitik ja demnächst: *Veni, vidi, vegetaria* – Ich kam, ich sah und ich wurde Vegetarier!

Was immer vorhanden sein sollte

Die italienische Küche ist eine der bodenständigsten und unkompliziertesten der Welt. Mit ein paar Basiszutaten, welche mit frischem Obst, Gemüse und Kräutern nach Saison kombiniert werden, lassen sich im Nu schmackhafte Gerichte zubereiten. Nur wenig exotisches Beiwerk findet den Weg in italienische Töpfe und Pfannen, besondere Zutaten wie Safran oder Vanille werden sparsam verwendet. »Die italienische Küche ist reich an Geschmack, macht aber nicht arm im Portemonnaie«, pflegt meine italienische Bekannte zu sagen.

Mit der Kombination aus frischen, qualitativ hochwertigen Zutaten und einer intelligenten Vorratshaltung macht Kochen *alla italiana* auch hierzulande Spaß. Für den echten italienischen Geschmack sollten in der Speisekammer nicht fehlen:

- hochwertige Pflanzenöle, vor allem Natives Olivenöl Extra, Rapsöl und Sonnenblumenöl,
- hochwertiger Essig, vor allem Aceto Balsamico, weißer Balsamessig und Weißweinessig,
- verschiedene Pastasorten aus (Vollkorn-)Hartweizengrieß,
- Weizenmehl, Weizenvollkornmehl, Kichererbsenmehl, Hartweizengrieß, Maisgrieß,
- verschiedene Tomatenprodukte (passiert, geschält, in Stücken oder als Tomatenmark),
- sonnengetrocknete Tomaten,
- Hülsenfrüchte wie Wachtel-, Cannellini-, Borlotti- oder Riesenbohnen, Kichererbsen, braune Linsen,
- Risottoreis, Naturreis,
- Mandeln, Pinienkerne und Sonnenblumenkerne,
- schwarze und grüne Oliven, eingelegte Kapern,
- Zwiebeln und Knoblauch,
- Zitronen und Orangen,
- frische und/oder getrocknete Kräuter, vor allem Majoran, Oregano, Thymian, Rosmarin, Basilikum, glatte Petersilie,
- Kaffeebohnen, ganz oder gemahlen.

Wichtige Zutaten

(Roter) Balsamessig

Aceto Balsamico

In der italienischen Küche wird neben Weißweinessig vor allem *Aceto Balsamico*, roter Balsamessig, bevorzugt. Dieser satt dunkelbraune, mitunter fast schwarze Essig mit der dickflüssigen Konsistenz und dem fruchtigen, süßsauren Geschmack ist ein wahres Geschmackswunder und kann sowohl Vorspeisen, Hauptgerichte als auch Süßspeisen verfeinern.

Bei der Produktion von echtem, erstklassigem *Aceto Balsamico* wird strikt auf künstliche Zusätze verzichtet. Zur Herstellung werden lediglich Trebbiano- oder Sauvignon-Trauben verwendet, die nach traditionellen Verfahren zu Traubenmost verarbeitet werden. Einhundert Kilogramm Trauben ergeben dabei etwa fünfzig Kilogramm Most, der durch Einkochen auf gut dreißig Kilogramm Traubensirup reduziert wird. Dieser wird nach der Filterung jeweils über mehrere Monate in verschiedenen Holzfässern gelagert, die ihm zusammen mit den klimatischen Einflüssen den typischen Geschmack verleihen. Je dickflüssiger der Essig ist, desto älter ist er. Echter *Aceto Balsamico Tradizionale* will gut Weile haben, da er mindestens zwölf Jahre, maximal fünfundzwanzig Jahre reifen darf. Echter Balsamessig ist ein rares und damit entsprechend teures Produkt. Steht auf dem Etikett der entweder mit einer cremefarbenen oder einer goldenen Kapsel versehenen Flasche *Aceto Balsamico Tradizionale di Modena* oder *Aceto Balsamico Tradizionale di Reggio Emilia*, so können Sie sicher sein, echten und durch seine Ursprungsbezeichnung geschützten Balsamessig erworben zu haben.

Meist kommen allerdings preislich deutlich günstigere rote Balsamessige unter der Bezeichnung *Aceto Balsamico* oder *Aceto Balsamico di Modena* in den Handel. Diese »armen Verwandten« (wie die Italiener sie spöttisch bezeichnen) des echten *Aceto Balsamico Tradizionale* wurden in der Regel aus Weinessig, Traubenmostkonzentrat, Karamell, Zucker und Aromastoffen im industriellen Schnellverfahren hergestellt. Den besseren Sorten wird noch etwas *Aceto Balsamico Tradizionale* beigemischt.

Das bedeutet jedoch nicht, dass diese Alltagsbalsamico automatisch schlecht sein müssen. Natürlich kommen sie an das Original nicht heran, sorgen aber dennoch für das typische italienische Aroma. Falls Sie unsi-

cher sind, was Sie kaufen sollen oder was besser nicht, machen Sie doch die Probe aufs Exempel und verkosten verschiedene Balsamessige. Guter Alltagsbalsamico sollte die typisch dunkle Farbe und ein angenehmes Süße-Säure-Verhältnis sowie ein deutliches Fruchtaroma aufweisen. Das preislich schwergewichtige Original kann man sich für die besonderen »italienischen Momente« im Leben vorbehalten. Ein paar wenige Spritzer auf reifen, handverlesenen Erdbeeren sind einfach ein Genuss.

Der helle bis durchsichtige, weiße Balsamessig oder *Condimento Balsamico Bianco* wird aus Traubenmostkonzentrat weißer Trauben und Weißweinessig hergestellt. Dadurch, dass er weniger Säure als der rote »große Bruder« aufweist, schmeckt er mild süßlich, mit einem leichten Aroma nach Zitrusfrüchten. Er kann überall dort eingesetzt werden, wo der dunkle *Aceto Balsamico* die Speisen unschön verfärben würde.

Guten, geschmacklich einwandfreien Alltagsbalsamico können Sie mit ein paar Handgriffen und ein wenig Zeit in eine köstliche Spezialität umwandeln, die besonders gut mit frischen Früchten wie Kirschen, Erdbeeren, Quitten, aber auch Eis harmoniert. Dazu wird *Aceto Balsamico* zu einer dickflüssigen Creme eingekocht.

Rezept: Reduzierter Aceto Balsamico

Crema all' aceto

500 ml *Aceto Balsamico*

1 – 2 EL Puderzucker

- Den *Aceto Balsamico* in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Temperatur unter gelegentlichem Rühren etwa 1 Stunde einkochen, bis er eine sirupartige Konsistenz erreicht hat.
 - Im Topf sollte zu diesem Zeitpunkt noch etwa 120 – 150 ml *Aceto Balsamico* sein.
 - Den Puderzucker unterrühren und den reduzierten *Aceto* vor der Weiterverwendung abkühlen lassen.
- Tipp: Nach Belieben können Sie beim Einkochen noch andere Würzzutaten wie zum Beispiel eine halbe Vanilleschote, eine halbe Stange Zimt oder 1 TL fein gehackten Rosmarin hinzufügen.

Balsamicocreme

Crema di balsamico

Balsamicocreme oder *Crema di balsamico* ist eine Spezialität der italienischen Küche. Bei der Herstellung werden dem Balsamessig Traubenmost, Zucker und ein Verdickungsmittel zugesetzt, sodass Balsamicocreme wesentlich milder als Balsamessig ist. Es gibt sie in den Sorten rot und weiß. In Italien wird die dickflüssige Creme mit dem süßlich fruchtigen Geschmack unter anderem zur Verfeinerung von Salaten und kurz gebratenem Gemüse verwendet. Süßspeisen auf Fruchtbasis erhalten durch sie ein etwas würziges Aroma. Rote Balsamicocreme eignet sich wunderbar zum Verzieren und Dekorieren von Platten und Tellern.

Balsamicocreme wird in einigen gut sortierten Naturkostfachgeschäften oder in Supermärkten mit italienischem Feinkostsortiment sowie natürlich in den meisten italienischen Spezialitätengeschäften angeboten.

Espresso

Il caffè

Der Espresso, der kleine schwarze *Caffè*, den die Italiener meistens im Stehen in der Bar einnehmen, ist in Italien nicht nur ein Getränk, sondern eine Institution. Etwa drei Tassen des rabenschwarzen Getränks nimmt jeder Italiener statistisch gesehen pro Tag zu sich. Die erste zum Frühstück, das in der Regel aus einem Espresso und einem süßen Hörnchen oder Brioche besteht und oftmals auf dem Weg zur Arbeit eingenommen wird. Weitere Tassen Espresso folgen als Muntermacher für zwischendurch und als Abschluss eines guten Essens. Espresso wird in Italien bis spät in die Nacht getrunken, ohne dass die Mehrzahl der Italiener von Schlafstörungen heimgesucht wird. Ein Tässchen Espresso weist nämlich aufgrund der kleineren Portionierung und der starken Röstung der Kaffeebohnen deutlich weniger Koffein als eine Tasse Filterkaffee auf.

Espressotrinken hat in Italien eine lange Tradition. Das erste Kaffeehaus wurde 1645 in Venedig eröffnet. Die erste Espressomaschine wurde 1855 auf der Weltausstellung in Paris vorgestellt. 1901 erfand der Mailänder Ingenieur Luigi Bezerra die erste automatische Espressomaschine, die sowohl Vorbild als auch Maßstab für die heute weit verbreiteten Siebträgermaschinen ist.

Die Bewertung, ob ein Espresso nun gut oder weniger gut ist, hängt vor allem von der Qualität seiner *Crema* ab. Diese haselnussbraune Schaum-

schicht auf der Kaffeeoberfläche soll im Idealfall so dicht sein, dass beim Einstreuen von Zucker in den Espresso dieser auf der *Crema* verweilt. Dieser Test wird in der Regel nur von einem mit der klassischen Siebträgermaschine oder einer Handhebel-Maschine hergestellten Espresso bestanden.

Nichtsdestotrotz wird in vielen italienischen Haushalten bei der Zubereitung von Espresso weiterhin auf die altbewährte *Caffetteria moka*, den Esspressokocher gesetzt. Diese preiswerten Kännchen oder Kannen gibt es in den Portionierungsgrößen von drei über sechs bis neun Tassen in jedem italienischen Haushaltswarengeschäft, in Supermärkten und auf den Wochenmärkten zu kaufen.

Die bei uns so beliebten italienischen Kaffeevariationen *Cappuccino* und *Latte macchiato* trinkt der waschechte Italiener übrigens nur zum Frühstück.

Gemüsebrühe

Brodo vegetale

Gemüsebrühe findet in vielen italienischen Rezepten Verwendung. Wenn es schnell gehen soll, kann man durchaus einmal auf gekörnte Gemüsebrühe zurückgreifen. Man sollte jedoch darauf achten, dass diese frei von Geschmacksverstärkern wie Mononatriumglutamat, künstlich zugesetzten Aromastoffen, Färbestoffen sowie Milchezucker ist.

Mit Natur pur, das heißt lediglich mit Gemüse, Wasser und Salz, kommt die echte, hausgemachte Gemüsesuppe aus. Die Zubereitung ist denkbar einfach und wenn alle Zutaten erst einmal im Topf sind, geht das Köcheln fast von selbst. Ein weiterer Vorteil ist, dass man den Salzgehalt der Brühe selbst bestimmen kann. Industriell gefertigte Instantbrühe enthält oft mehr Salz als Gemüse, sodass man auf diesen zweifelhaften Genuss besser verzichten sollte. Damit man immer genügend Gemüsebrühe im Haus hat, empfiehlt es sich, einmal im Monat eine große Menge davon zu kochen und diese portionsweise einzufrieren. Wenn es ganz schnell gehen soll, kann man zum Kochen auch den Schnellkochtopf verwenden, worin die Gemüsebrühe in 30 – 45 Minuten fertig ist.

In Italien werden kleine Pastasorten sowie gefüllte Teigwaren gern in Brühe gegart und serviert (*pasta in brodo*). Für Risottogerichte ist hausgemachte Brühe ein absolutes Muss!

Rezept: Hausgemachte Gemüsebrühe

Brodo vegetale alla casalinga

2 große Zwiebeln
3 – 4 Knoblauchzehen
2 Karotten
2 Stangen Staudensellerie
2 Zucchini
2 Stangen Lauch
3 – 4 EL Olivenöl
3 – 4 TL Meersalz
4,5 l Wasser
2 Lorbeerblätter
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
2 Zweige Oregano
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Die Zwiebeln schälen und achteln, den Knoblauch schälen und vierteln, das restliche Gemüse grob zerkleinern.
- Die Zwiebeln und den Knoblauch im heißen Öl kurz anbräunen.
- Das restliche Gemüse hinzufügen und ebenfalls kurz anbräunen.
- Das Salz und Wasser dazugeben und die Suppe zum Kochen bringen. 3 – 4 Minuten sprudelnd kochen lassen, dann die Temperatur reduzieren.
- Die Kräuter hinzufügen und die Suppe unter gelegentlichem Rühren bei niedriger Temperatur etwa 2 Stunden köcheln lassen.
- Danach zuerst durch ein grobes und anschließend durch ein feines Sieb geben. Falls gewünscht, die fertige Brühe mit noch etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Hausgemachte Semmelbrösel

Pangrattato fatto a mano

Die beliebteste Art, Brotreste weiterzuverwenden, ist, sie zu Semmelbröseln zu zermahlen. Dazu werden Brot- oder Brötchenreste in einer dünnen Papiertüte aufbewahrt, bis sie hart sind, und danach in der Küchenma-

schine vermahlen. Die hausgemachten Semmelbrösel werden zum Andicken von Suppen oder Eintöpfen sowie als Basis für Pastasaucen genutzt. Gemüse wird damit gefüllt oder paniert und in heißem Öl ausgebacken. In Süditalien werden Aufläufe und Gratins damit überstreut, sodass eine krosse Kruste ohne die Verwendung von Käse entsteht. Auch in Süßspeisen, wie zum Beispiel den gefüllten Birnen (Rezept s. S. 177), finden hausgemachte Semmelbrösel Verwendung.

Besonders aromatisch werden die Semmelbrösel, wenn sie in etwas Olivenöl angebräunt werden. Fein gehackte Kräuter oder auch Knoblauch können nach Geschmack beigelegt werden.

Zum Aufbewahren empfiehlt es sich, die hausgemachten Semmelbrösel in einem verschließbaren Gefäß im Kühlschrank aufzubewahren. Auch den Kälteschlaf in der Tiefkühltruhe nehmen sie für eine Zeit von bis zu sechs Monaten nicht übel, sodass es sich lohnt, Semmelbrösel portionsweise einzufrieren.

Falls Sie keine Zeit finden, Ihre Brotreste gleich zu verarbeiten, halten Sie es doch wie die moderne italienische Hausfrau und sammeln Sie Brotreste in einer Gefriertüte in der Tiefkühltruhe. Bei Bedarf entnehmen Sie so viel Brot wie nötig, lassen es zuerst an der Luft komplett auftauen und dann hart werden und zermahlen Sie es zum Schluss in der Küchenmaschine zu Bröseln.

Kichererbsenmehl

Farina di ceci

Kichererbsenmehl wird aus den geschälten, halbierten und schonend gerösteten Samen der Kichererbse hergestellt. In der veganen italienischen Küche wird es zum Andicken von Suppen oder Saucen oder als Eiersatz bei Pfannengerichten verwendet. Es hat einen leicht nussigen Geschmack und ist im Gebrauch sehr ergiebig. Zu beziehen ist Kichererbsenmehl in Reformhäusern und Naturkostfachgeschäften, in italienischen und türkischen Lebensmittelgeschäften wie auch in gut sortierten Supermärkten.

Kopfzichorie

Radicchio

Radicchio ist ein typisches italienisches Gemüse, das sowohl mit dem Chicorée als auch der Endivie verwandt ist. Er wird in verschiedenen Sorten

angebaut, die ihre Namen durch die Region oder große Städte, in deren Nähe sie zuerst angebaut wurden, erhalten haben.

Radicchio mag keine strengen Winter mit Nachtfrösten unter fünf Grad Celsius, sodass die Hauptanbaugebiete vorzugsweise in Frankreich und Italien zu finden sind. Erst Mitte der achtziger Jahre gelang dem *Radicchio* mit der neuen, frostresistenteren Zuchtform des *Radicchio rosso de Chioggia* der Sprung über die Alpen, weshalb die kleinen, relativ festen und kugelrunden Köpfe inzwischen auch hierzulande als rot-violette Tupfer die Marktstände der Wochenmärkte oder Gemüseauslagen der Supermärkte bereichern. In den letzten Jahren hat sich der *Radicchio rosso di Verona* dazugesellt, dessen weinrote, feste und zylindrische Köpfe mit weißen Blattrippen wie roter Chicorée aussehen. In der Tat ist der rote Chicorée, der von Februar bis Mai Saison hat, eine relativ neue Kreuzung aus rotem *Radicchio* und weißem Chicorée. Falls Sie also in einem Rezept, in dem *Radicchio rosso di Verona* gefordert wird, dessen nicht habhaft werden können, ersetzen Sie ihn einfach durch weißen Chicorée.

Bei uns in Nordeuropa wird *Radicchio* vor allem als farbkraftiges, zart-bitteres Beiwerk zu gemischten Salaten verwendet. Im Mutterland Italien gilt er dagegen als hochwertiges Gemüse, das roh, gegrillt oder gebraten genossen wird.

Der König aller *Radicchio* ist der nach seiner Heimatstadt in Venetien benannt *Radicchio rosso di Treviso*. Zucht und Anbau sind kostspielig und mühevoll. Die Mutterpflanze wächst im Sommer und wird erst im Winter weiterverarbeitet, wo sie in Bündeln geschnürt unter Plastikplanen quasi in den Winterschlaf versetzt wird. Nach und nach werden die Bündel aus ihrem Plastikbett genommen und in ein Wasserbecken mit fließendem Quellwasser gesteckt. Bei konstanter Wassertemperatur von etwa fünfzehn Grad Celsius sprießen in zwanzig Tagen die neuen Triebe, die schließlich als »Blume des Winters« auf den Markt kommen.

Den zartbitteren Geschmack des *Radicchio rosso di Treviso* bringt man am besten roh, mit ein wenig Balsamessig und Olivenöl angemacht, zur Geltung. In Venetien werden die langen, schmalen Blätter mit der weinroten Färbung und den breiten weißen Blattrippen allerdings auch in Risotto- oder Schmorgerichte integriert.

Hierzulande kann man echten *Radicchio rosso di Treviso* in einigen sehr gut sortierten Supermärkten, in italienischen Feinkostgeschäften

mit Gemüsesortiment und inzwischen auch manchmal auf den Wochenmärkten beziehen. Falls Sie nirgendwo fündig werden, können Sie auf die runden, festen und weinroten Köpfe des handelsüblichen *Radicchios* ausweichen.

Radicchio sollte im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt werden, wo er 1 – 2 Wochen ohne Welken überstehen kann.

Maisgrieß

Polenta

Schon Caesars Legionen stärkten sich auf ihren Feldzügen mit einem nahrhaften, festen Getreidebrei, der als Vorläufer der modernen *Polenta* gilt. Damals hieß dieser meistens aus Hirse, Dinkel oder Kichererbsenmehl angefertigte Brei *puls* oder *pulmentum*. Aus Maisgrieß gefertigte *Polenta* wurde in Norditalien erst Mitte des 17. Jahrhunderts als *Granoturco*, »Türkenkorn«, eingeführt. Von da an galt Maisbrei als typisches »Arme-Leute-Essen«, weil Mais zugleich günstig und sättigend ist. Inzwischen hat – und dass nicht nur in Italien – die Sterne-Küche die *Polenta* für sich entdeckt. Denn der aus gemahlenem Mais hergestellte Brei ist ebenso wie Pasta für die Kombination mit einer unendlichen Vielfalt von Zutaten offen. Erlaubt ist hier, was schmeckt, beziehungsweise was Garten und Küche hergeben.

Traditionell wird *Polenta* in einem großen, unlegierten Kupfertopf, dem *Paiolo* gekocht. Die Zubereitung ist etwas kraftraubend, weil der Maisgrieß, nachdem er langsam in kochendes Salzwasser eingerieselt ist, nun für eine knappe Stunde in der immer gleichen Richtung gerührt werden muss. Diese Schweißarbeit gibt dem Maisbrei die erwünschte, cremige Konsistenz und verhindert das Anbrennen. Inzwischen gibt es sowohl in Italien als auch hierzulande sogenannte Instantpolenta, die bereits vorgekocht ist und die Garzeit auf eine knappe Viertelstunde verkürzt.

Die fertige *Polenta* kann entweder als süßer oder salziger Brei direkt aus dem Topf aufgetischt werden. Traditionell wird sie jedoch auf ein großes Holzbrett (oder ein Backblech) gestrichen und nach dem Abkühlen in Stücke oder Rauten geschnitten. Diese werden dann in heißem Öl knusprig gebraten oder ungebraten als Basis für herzhafte Aufläufe verwendet. Wer Pastasaucen liebt, aber ein wenig Abwechslung sucht, kann fertig gekochte *Polenta* auch als Beilage zu den typischen italienischen Pastasaucen servieren.

Mandeln

Mandorla

Der Mandelbaum gehört zur Familie der Rosengewächse und wird, wenn man Schätzungen glauben darf, schon seit viertausend Jahren kultiviert. Sobald die ersten warmen Sonnenstrahlen das Frühjahr ankündigen, verzaubern uns die ansonsten eher unscheinbaren Mandelbäumchen mit ihrem zart rosafarbenen Blütenmeer, aus denen sich später die länglich eiförmigen Steinfrüchte mit den lederartigen Fruchtschalen bilden. Allerdings vertragen Mandelbäume keine starken Fröste, sodass sie nur in Regionen mit gemäßigttem Klima wie zum Beispiel im Mittelmeerraum und in Kalifornien reichlich Früchte tragen. Mandelhaine findet man in ganz Mittel- und Süditalien, jedoch spielt Italien, wenn man die weltweite Produktion von Mandeln und Mandelprodukten betrachtet, eher eine untergeordnete Rolle. Nichtsdestotrotz werden Mandeln in Italien gern in süße wie auch salzige Speisen integriert. Besonders beliebt sind Kekszubereitungen mit Mandeln und die schon seit dem Mittelalter geschätzte Mandelmilch. Damals wie heute dient sie an Fasten- und Feiertagen als Ersatz für Kuh- oder Schafsmilch. Heute löscht man mit gesüßter *Latte di mandorle* gern an heißen Sommertagen den Durst. Ungesüßt kann sie zum Kochen und Backen verwendet werden.

Rezept: Mandelmilch

Latte di mandorle

200 g Mandeln

1 l kaltes Wasser

- Die Mandeln mit etwas kochend heißem Wasser überbrühen und eine Viertelstunde darin ziehen lassen. Danach das Wasser abgießen und die Mandeln enthäuten.
- Die Mandeln zusammen mit 300 – 400 ml kaltem Wasser (oder auch mehr, falls der Mixbehälter Ihrer Küchenmaschine groß genug ist) fein pürieren.
- Die pürierten Mandeln zusammen mit dem restlichen Wasser in einen Krug oder eine große Schüssel geben und 4 – 5 Stunden oder auch über Nacht einweichen.

- Dann ein dünnes Geschirrtuch in einen Durchschlag legen und die Mandelmilch dadurch abseihen.
- Die Enden des Geschirrtuches zusammenschlagen und die im Geschirrtuch verbliebenen Reste der Mandelmasse fest auspressen, sodass so viel Flüssigkeit wie möglich genutzt werden kann.
- Die fertige Mandelmilch noch einmal kurz umrühren und bei Raumtemperatur oder auch gut gekühlt genießen.

Rezept: Süße Mandelmilch

Latte di mandorle zuccherato

200 g blanchierte und gemahlene Mandeln

1 l Wasser

1 unbehandelte Zitrone

50 g Roh-Rohrzucker

½ Vanillestange

- Die Mandeln und 250 ml Wasser in ein hochwandiges Rührgefäß geben und mit dem Pürierstab zu einer glatten Creme pürieren.
- Die Mandelmasse in einen kleinen Topf umfüllen und den Rest des Wassers dazugeben.
- Die Hälfte der Zitronenschale reiben, dann die Zitrone auspressen.
- Die abgeriebene Zitronenschale und den Zitronensaft zusammen mit dem Zucker zur Mandelmilch geben.
- Die Vanillestange auskratzen. Das Mark und die Stange ebenfalls in den Topf geben.
- Die Mandelmilch unter Rühren zum Kochen bringen. Dann die Temperatur reduzieren und etwa 10 Minuten köcheln lassen.
- Danach die Vanillestange entfernen.
- Die Mandelmilch nochmals im Topf mit dem Pürierstab pürieren, dann den Topf vom Herd nehmen.
- Die Mandelmilch warm oder gut durchgekühlt genießen.

Anstelle von Kuhmilchsahne kann in der veganen italienischen Küche zur Verfeinerung von Suppen und Saucen eine sahnartige Creme auf Mandelbasis verwendet werden, die ebenso schnell zubereitet ist:

Rezept: Mandelsahne

Crema di mandorle

150 g Mandeln

150 ml Mandel- oder Reismilch (siehe Seiten 33 und 37)

2 EL Rapsöl

1 EL Zitronensaft

1 MSP Meersalz

- Die Mandeln mit etwas kochend heißem Wasser übergießen und 15 Minuten darin ziehen lassen.
- Das Wasser abgießen, die Mandeln enthäuten und im Mixbehälter der Küchenmaschine staubfein zerkleinern.
- Danach die übrigen Zutaten hinzufügen und nochmals gründlich pürieren. Dabei des Öfteren die Mandelmasse mit einem Löffel von den Gefäßwänden nach unten drücken, sodass die Zutaten gleichmäßig vermischt werden.

Für süße Mandelsahne fügen Sie

2 – 3 EL Puderzucker

1 MSP gemahlenen Zimt oder

2 MSP Vanillemark

hinzu.

- Tipp: Mandelsahne hält sich in einem verschließbaren Gefäß im Kühlschrank 3 – 4 Tage. Falls es einmal ganz schnell gehen muss, können Sie auf industriell gefertigte Hafersahne ausweichen.

Olivenöl

Olio d'olivia

Kaum eine andere Nutzpflanze hat eine derartige kulturhistorische Bedeutung wie der Olivenbaum. Erste historische Hinweise auf die Kultivierung des Olivenbaums finden sich etwa 4.500 vor Christus bei den Babyloniern und Ägyptern. Die antiken Kulturen der Griechen und Römer verbreiteten den Olivenbaum über den gesamten Mittelmeerraum. Im Römischen Reich wurde Olivenöl als Nahrungs- und Heilmittel verwendet.

Heute werden im gesamten Mittelmeerraum mehr als 600 verschiedene Sorten Oliven kultiviert. Italien ist hinter Spanien der zweitgrößte Olivenölproduzent der Welt. Da Italien jedoch eine Vielzahl von klimatisch unterschiedlichen Regionen aufweist, kann es mit einer beträchtlichen Anzahl unterschiedlicher Olivenölsorten auftrumpfen. Im Wesentlichen lassen sich vier Anbauzonen ausmachen: der Norden (Lombardei, Friaul, Venetien, Emilia-Romagna), die Mitte des Landes (Toskana, Umbrien, Latium, Marken, Abruzzen), der heiße Süden (Kampanien, Apulien, Basilikata, Kalabrien) sowie die Inseln Sizilien und Sardinien. Während in den heißen südlichen Regionen sehr intensiv schmeckende Öle produziert werden, bringt der kältere Norden feines, leicht duftendes Öl hervor. Die Toskana gilt als die Region, aus der die hochwertigsten Öle Italiens stammen.

Aber Öl ist nicht gleich Öl. In Europa wird Olivenöl in neun Güteklassen eingeteilt, die von »Natives Olivenöl Extra« über »Natives Olivenöl«, »Olivenöl« bis zu »Oliventresteröl« reichen. Dabei sind »Natives Olivenöl Extra« und »Natives Olivenöl« die einzigen Öle, die als vollkommen natürliche Produkte bezeichnet werden können. Öl mit der Bezeichnung »Natives Olivenöl Extra« (*Olio d'oliva extra vergine*) ist das hochwertigste von allen, da es ausschließlich durch mechanisches Pressen und nicht durch Erhitzung gewonnen wird. Dieses Olivenöl muss den typischen Geschmack der Oliven, aus denen es gewonnen wird, wiedergeben und einen Gehalt von höchstens einem Prozent an freien Fettsäuren enthalten. Je mehr freie Fettsäure ein Öl enthält, desto schlechter ist seine Qualität. Mit der Zusatzbezeichnung DOC (*Denominazione di origine controllata*) gibt es in Italien wie auch in anderen europäischen Ländern ein Qualitätssiegel für bestimmte Anbaugebiete. Einige Produzenten von Olivenöl bemühen sich derzeit um die noch wesentlich strengereren Kriterien verteilte Qualitätsgarantie DOP (*Denominazione d'origine protetta*), bei der noch engere regional geprüfte Qualitätskriterien einzuhalten sind. Außerdem ist in Italien ein erfreulicher Trend zu vermehrtem biologischen Anbau von Obst, Gemüse und Getreide zu verzeichnen, der auch einige sehr ambitionierte, an hochwertigem und biologisch angebautem Olivenöl interessierte Olivenölproduzenten einschließt.

Wie bei Wein und Essig ist beim Olivenöl letztendlich alles eine Frage des persönlichen Geschmacks. Verkosten Sie verschiedene Öle und entscheiden Sie danach, welchem Öl Sie den Vorzug geben oder welches Öl Sie für welchen Zweck (für den Salat oder zum Braten) verwenden möchten.

Rezept: Reismilch

Latte di riso

Reismilch ist für viele Gerichte eine gute Alternative zu Kuhmilch und kann mit wenigen Handgriffen hergestellt werden:

200 g gekochter (Natur-)Reis

1 MSP Meersalz

1 l kaltes Wasser

- Den gekochten Reis zusammen mit dem Salz in den Mixbehälter der Küchenmaschine füllen.
 - Etwa die Hälfte des Wassers dazugeben und gründlich pürieren.
 - Danach das restliche Wasser hinzufügen und nochmals pürieren, bis der Reis komplett zerkleinert ist und die Flüssigkeit eine milchige Farbe angenommen hat.
 - Die Reismilch 2 – 3 Stunden an einem kühlen Ort ziehen lassen.
 - Durch ein feinmaschiges Sieb oder ein Mulltuch abseihen.
- Tipp: Etwas gehaltvoller wird die Reismilch, wenn Sie zusätzlich zum Reis noch 100 g gemahlene Mandeln hinzufügen.

Risottoreis

Riso risotto

In der norditalienischen Poebene wird der Reis angebaut, der italienische Reisgerichte mit der einzigartigen Mischung aus zart schmelzend und knackig »al dente« verzaubert: der Risottoreis. Denn Risottoreis ist nicht irgendein Rundkornreis, sondern eine spezielle Züchtung, die dafür sorgt, dass jedes Reiskorn mit einem hohen Anteil an wasserlöslicher Stärke versehen ist. Je höher der Anteil an wasserlöslicher Stärke ist, desto sämiger und cremiger wird ein Risottogericht. Während ein Teil der Stärke sich beim Kochen auflöst, bleibt der Kern dagegen »bissfest«, was den unverwechselbaren Geschmack eines echten *Risotto* ausmacht.

Die bekanntesten Sorten Risottoreis sind Arborio, Baldo, Vialone und Carnaroli. Ähnlich wie bei Wein und Öl gibt es auch für Risottoreis geschützte Herkunftsbezeichnungen (IGP für *Indicazione geografica pro-*

tetta), die besonders hochwertige Qualität garantieren. Hierzulande wird vor allem die Sorte Arborio angeboten.

Risotto bietet je nach Geschmack unendliche Variationsmöglichkeiten. Als unabdingbare Zutaten für ein Risottogericht gelten jedoch Reis, Wein und Brühe. Alle drei Komponenten, also auch der Wein, sollten von guter Qualität sein.

Die Zubereitung ist nicht kompliziert, erfordert aber ein wenig Geduld. Zuerst wird eine fein gehackte Zwiebel in Fett angeschwitzt. Bei der traditionellen Zubereitung wird in der Regel Butter verwendet, wir weichen auf Oliven- oder Rapsöl aus. Sobald die Zwiebel weich ist, wird der Reis hinzugefügt und so lange unter ständigem Rühren angeschwitzt, bis die Körner glasig werden. Dann löscht man mit Wein ab und lässt diesen einkochen. Das gleiche Verfahren wird mit der Gemüsebrühe angewendet, von der erst immer wieder nachgeschüttet wird, wenn die Flüssigkeit im Topf verkocht ist. Das oberste Gebot bei der Zubereitung heißt also: rühren, rühren und nochmals rühren. Damit verhindert man nicht nur ein Anbrennen, sondern sorgt auch dafür, dass der Reis schön cremig wird.

Zwischendurch sollte immer wieder eine Garprobe erfolgen, denn Garzeiten sind ebenso wie die zuzufügende Menge an Gemüsebrühe gerade bei Risottogerichten immer nur Anhaltswerte. Der *Risotto* ist fertig, wenn die Konsistenz cremig, der Reis im Kern aber noch »bissfest« ist. Bei Risottogerichten sollte man so verfahren, dass der Gast oder die Familie auf den *Risotto* wartet und nicht umgekehrt.

Scharfe Gewürzpaprika

Peperoncini

Peperoncini, die kleinen roten und höllisch scharfen Schoten, gehören zur Gattung der Paprika. Für die Schärfe der *Peperoncini* und anderer scharfer Paprikasorten wie zum Beispiel Chili oder Peperoni ist der Inhaltsstoff Capsaicin verantwortlich, der beim Menschen und bei Säugetieren eine Hitze- und Schärfeempfindung hervorruft. Je mehr Capsaicin eine Schote enthält, desto schärfer ist sie. Peperoni enthalten in etwa fünf Mal so viel Capsaicin, *Peperoncini* dagegen fünfzig Mal so viel wie normale Paprikaschoten.

In Kalabrien, der Stiefelspitze Italiens, reift die italienische Variante der Chilischote unter dem an etwa dreihundert Tagen im Jahr blitzblauen Himmel heran. Im Spätsommer hängen die *Peperoncini* an langen Schnüren

aufgefädelt von Balkonen oder werden in großen Hallen zum Trocknen aufgereiht.

Die getrockneten Schoten werden in viele regionale Gerichte, zum Beispiel in die würzig scharfe *Salsa picante* (Chilisaucе), eingearbeitet oder verliehen in gemahlener Form Gewürzmischungen die richtige Schärfe. Für die inzwischen schon legendären *Spaghetti aglio, olio e peperoncino* (Rezept s. S. 122) können sich auch bei uns viele Scharfschmecker erwärmen.

Hierzulande finden sich Peperoncino-Schoten selten im Angebot, sodass man höchstens in italienischen Feinkostgeschäften fündig wird. Daher empfiehlt es sich, auf die weitaus bekannteren Chilischoten auszuweichen oder Peperoncino-pulver zu verwenden. Dieses führen einige Anbieter inzwischen auch in Bioqualität.

Umbrische Berglinsen

Lenticchie Umbre di Castelluccio

Umbrische Berglinsen werden in der Provinz Umbrien, dem »grünen Herzen Italiens« auf der Hochebene von Norcia angebaut. Schon seit Jahrhunderten hat man sich dort, in der Umgebung des Dorfes Castelluccio, auf den naturnahen Linsenanbau spezialisiert. Das spezielle Klima, das in diesem Anbaugebiet herrscht, bringt eine sehr kleine Linsensorte mit brauner und grüner Färbung hervor. Die kleinen, direkt am Strauch getrockneten Linsen haben eine besonders zarte Schale, sodass sie vor dem Kochen nicht eingeweicht werden müssen. Ihre Kochzeit beträgt etwa 35 – 40 Minuten. Sie zergehen fein auf der Zunge und haben einen leicht nussigen Geschmack.

Zu beziehen sind die Berglinsen aus Castelluccio in sehr gut sortierten Supermärkten, in italienischen Spezialitätengeschäften oder im Versandhandel. Falls keine umbrischen Berglinsen zur Hand sind, könne sie durch andere Berglinsen oder französische Du Puy Linsen ersetzt werden. Oder man verwendet braune, kleine Tellerlinsen, welche die Kochzeit der Speisen jedoch um knapp die Hälfte verlängern.

Hinweise zu den Rezepten

Soweit nicht anders angegeben, sind die Rezepte für **vier** Personen berechnet.

Verwendete Abkürzungen:

EL = Esslöffel (gestrichen)

TL = Teelöffel (gestrichen)

MSP = Messerspitze

Frei von tierischen Bestandteilen

In den Rezepten werden Zutaten wie Gemüsebrühe, Blätterteig, verschiedene Brotsorten, Zartbitterschokolade, Margarine sowie Kräutermischungen verwendet. Damit sind ausschließlich Produkte, die keine tierischen Bestandteile enthalten, gemeint. Im Zweifelsfall werfen Sie bitte einen Blick auf die Zutatenliste oder fragen Sie den Hersteller.

Menge der Gewürze

Die Angaben zur Menge der verwendeten Gewürze, Knoblauch und Zwiebeln sind Durchschnittswerte. Prüfen Sie bitte im Einzelfall, was Ihnen schmeckt und bekommt und wie viel Sie verwenden möchten.

Ich empfehle in den Rezepten (grobes) Meersalz. Selbstverständlich steht es Ihnen frei, anderes Speisesalz zu verwenden. Bitte dosieren Sie in diesem Fall vorsichtig und würzen Sie lieber nach.

Verwendung von Alkohol zum Kochen

In einigen Rezepten wird Wein, Prosecco, Grappa, Kognak oder Likör zum Würzen verwendet. So weit möglich habe ich versucht, in diesen Fällen alkoholfreie Alternativen anzubieten.

Zu den Backtemperaturen

Alle Temperaturen für Backöfen gelten, sofern nicht anders angegeben, für Elektroöfen mit Umluftfunktion. Bei Gasbacköfen oder Elektroöfen ohne Umluft bitte die Angaben des Herstellers beachten und die entsprechende Temperatur aus der Bedienungsanleitung entnehmen. Bei Angabe der Garzeiten wird, sofern im Rezept nicht ausdrücklich anders erwähnt, von einem vorgeheizten Backofen ausgegangen.

Im Olivenhain



Die Olive, das himmlische Geschenk der Götter, ist eine Winterfrucht und wird, je nach Sorte, bis in den Februar geerntet. Dennoch trägt jede Frucht die ganze Kraft des mediterranen Sommers in sich. Damit die wertvollen Inhaltsstoffe im Öl erhalten bleiben, muss bei der Ernte und Verarbeitung behutsam vorgegangen werden. Traditionell werden Oliven mit einem Kamm von den Zweigen abgestreift. Die Früchte werden in aufgespannten Netzen aufgefangen und in Bastkörben zur Ölmühle transportiert.

Das Öl der Götter

Olio santo

Das »heilige« Öl

Olio santo

4 große rote Chilischoten (falls gewünscht auch mehr)

etwas Olivenöl für das Backblech

1 Zweig Rosmarin

500 ml Olivenöl

- Die Chilischoten kurz abrausen. Dann trockentupfen und der Länge nach halbieren.
 - Die Kerne und Samenstränge entfernen.
 - Chilischoten auf ein leicht gefettetes Backblech geben und bei 200 °C im Backofen oder unter dem Grill 8 – 10 Minuten grillen, bis sich die Häute bräunlich verfärben und anfangen, Blasen zu werfen.
 - Die Chilischoten etwas abkühlen lassen, dann vorsichtig enthäuten. In kleine Stücke schneiden und in eine gut gereinigte (am besten gründlich mit kochend heißem Wasser ausgespülte) Glasflasche mit Schraubverschluss geben.
 - Den Rosmarinzweig ebenfalls kurz abrausen, dann trockentupfen und zu den Chilischoten in die Flasche geben.
 - Mit dem Olivenöl auffüllen und die Flasche gut verschließen.
 - Das Öl vor der Weiterverwendung mindestens 1, besser noch 2 Wochen an einem kühlen (aber nicht im Kühlschrank!) und dunklen Ort ziehen lassen.
- Tipp: Die Chilischoten ganz alleine für sich in einem großen, normalen Backofen zu bräunen, ist Verschwendung von Energie und Ressourcen. Bereiten Sie das *Olio santo* dann zu, wenn der Backofen eh in Betrieb genommen werden soll. Praktisch sind auch kleine Tischgrills oder Minibacköfen, die für die täglichen Kleinigkeiten im Küchenalltag mit deutlich weniger Energieverbrauch betrieben werden können. Je nach Temperaturvorgabe (in diesen Geräten ist meistens nur der Betrieb mit einer vorgegebenen Temperatur möglich), sind die Chilischoten oft schon in gut 5 Minuten gebräunt.

Olivenöl mit Basilikumaroma

Olio aromatico al basilico

½ Bund Basilikum

500 ml Olivenöl

- Die Basilikumblätter von den Stängeln zupfen und vorsichtig mit Küchenkrepp abtupfen (nur unversehrte Blätter verwenden).
 - Basilikumblätter in eine gut gereinigte (gründlich mit kochend heißem Wasser ausgespülte) Glasflasche mit Schraubverschluss geben.
 - Mit dem Olivenöl auffüllen und die Flasche gut verschließen.
 - Das Öl vor der Weiterverwendung 1 Woche an einem kühlen (aber nicht im Kühlschrank!) und dunklen Ort ziehen lassen.
 - Basilikumblätter aus dem fertigen Öl entfernen, um Schimmelbildung zu vermeiden (dazu das Öl in ein anderes Glasgefäß abseihen).
- Tipp: Für alle Gerichte, ob kalt oder warm, in denen Tomaten ein wesentlicher Bestandteil sind.



Olivenöl mit Zitronenaroma

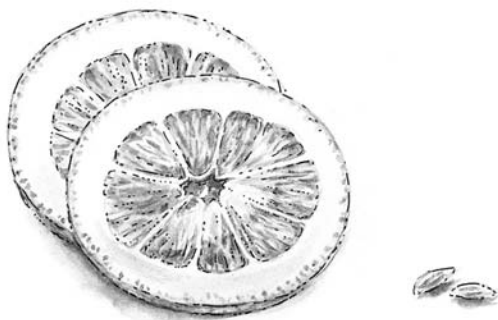
Olio aromatico al limone

1 unbehandelte Zitrone

6 schwarze ganze Pfefferkörner

500 ml Olivenöl

- Die Zitrone mit heißem Wasser abwaschen, abbürsten und mit Küchentrepp trockentupfen.
 - Den Saft auspressen und anderweitig verwenden.
 - Die Zitronenhälften vierteln und die Reste vom Fruchtfleisch und das Weiße an der Innenseite der Schale so weit wie möglich entfernen.
 - Dann die Zitronenschale in Streifen schneiden und zusammen mit den Pfefferkörnern in eine gut gereinigte Glasflasche mit Schraubverschluss oder ein anderes verschließbares Glasgefäß geben.
 - Mit dem Olivenöl auffüllen und die Flasche gut verschließen.
 - Das Öl vor der Weiterverwendung mindestens 1, besser noch 2 Wochen an einem kühlen (aber nicht im Kühlschrank!) und dunklen Ort ziehen lassen.
- Tipp: Verfeinern Sie *Crostini*, Salate aber auch Pasta- oder Reisgerichte mit diesem aromatischen Öl.



Saucen, Pestos und Cremes

Salse, Pesti e Creme

Auberginen-Pinienkerne-Pesto

Pesto di melanzane e pinoli

1 große Aubergine

50 g Pinienkerne

2 Knoblauchzehen

Saft einer halben, kleinen Zitrone

8 EL Wasser

½ Bund Basilikum

60 g blanchierte und gemahlene Mandeln

4 EL Olivenöl

2 MSP gemahlener Peperoncino

ersatzweise gemahlene Chilischoten

Meersalz

- Mehrmals mit den Zinken einer Gabel in die Aubergine einstechen.
- Die Aubergine im Backofen bei 200 °C 25 – 30 Minuten garen, bis das Fruchtfleisch weich ist.
- Die Aubergine etwas abkühlen lassen, dann der Länge nach halbieren und das Fruchtfleisch auslöffeln.
- Die Pinienkerne in der trockenen Pfanne kurz anrösten.
- Die Knoblauchzehen schälen und vierteln, dabei die grünen Keime entfernen.
- Das Fruchtfleisch der Aubergine zusammen mit dem Knoblauch, den Pinienkernen, dem Zitronensaft und dem Wasser entweder mit dem Pürierstab oder im Mixbehälter der Küchenmaschine fein pürieren.
- Das Basilikum kurz abbrausen, trockentupfen und fein hacken.
- Das Basilikum, die gemahlenden Mandeln und das Olivenöl unterrühren.
- Das Pesto mit Peperoncino sowie etwas Salz abschmecken und zu geröstetem Brot, Pasta oder auch Reis servieren.

Basilikum-Zitronen-Pesto

Pesto di basilico e limone

60 g Pinienkerne

1 Bund Basilikum

50 ml erkaltete, kräftige Gemüsebrühe

3 EL Olivenöl

abgeriebene Schale und Saft einer halben unbehandelten Zitrone

1 Knoblauchzehe

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Die Pinienkerne in der trockenen Pfanne kurz anrösten. Danach etwas abkühlen lassen und im Mixbehälter der Küchenmaschine zerkleinern.
- Die Basilikumblätter von den Stängeln zupfen. Kurz abrausen und mit Küchentuch trockentupfen.
- Die Gemüsebrühe und die Basilikumblätter zu den Pinienkernen in den Mixbehälter geben und zusammen nochmals kurz zerkleinern. Darauf achten, dass das Pesto nicht zu breiig wird.
- Das Pesto in eine kleine Schüssel umfüllen.
- Das Olivenöl, die abgeriebene Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft und die geschälte und durchgepresste Knoblauchzehe unterrühren.
- Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Zu Pasta oder Brot servieren.



Karotten-Sonnenblumenkerne-Pesto

Pesto di carote e semi di girasole

50 g Sonnenblumenkerne

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

1 – 2 EL Olivenöl

4 Karotten

100 ml Gemüsebrühe

1 EL Weißweinessig

5 EL gemahlene Mandeln

5 EL Semmelbrösel

2 EL Olivenöl mit Zitronenaroma (Rezept s. S. 44)

½ Bund glatte Petersilie

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Die Sonnenblumenkerne in der trockenen Pfanne kurz anrösten, dann abkühlen lassen.
- Die Schalotten und die Knoblauchzehe schälen, fein hacken und im heißen Öl glasig dünsten.
- Die Karotten sehr fein würfeln und zu den Schalotten in die Pfanne geben.
- Kurz anschwitzen, dann die Gemüsebrühe und den Weißweinessig hinzufügen und die Karotten »bissfest« garen.
- Die Karotten abkühlen lassen, dann die gemahlenen Mandeln, die Semmelbrösel, das Olivenöl mit Zitronenaroma und die Sonnenblumenkerne unterrühren.
- Die Petersilie kurz abrausen, trockentupfen, fein hacken und zum Pesto geben.
- Das Pesto herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu geröstetem Brot oder zu Pasta servieren.

Pesto mit Pistazien und Oliven

Pesto di pistacchio e olive verdi

2 Scheiben (italienisches) Kastenweißbrot oder Toastbrot

60 g grüne geschälte Pistazienkerne

1 Bund krause Petersilie

180 g grüne entkernte Oliven

1 – 2 EL weiße Balsamicocreme

50 ml erkaltete Gemüsebrühe

Meersalz

frisch gemahlener weißer Pfeffer

- Die Brotscheiben im Toaster oder Backofen kross rösten. Danach grob würfeln.
- Die Pistazienkerne im Mixbehälter der Küchenmaschine zerkleinern. Sie sollten noch ein wenig »stückig« bleiben. Die zerkleinerten Pistazienkerne in eine kleine Schüssel umfüllen.
- Die Petersilie kurz abrausen und trockentupfen. Die Blätter von den Stängeln zupfen und zusammen mit den Oliven, den Brotwürfeln, der Balsamicocreme und der Gemüsebrühe in den Mixbehälter geben.
- Alles gründlich zerkleinern, jedoch darauf achten, dass das Pesto nicht zu breiig wird.
- Die zerkleinerten Pistazienkerne unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Zu geröstetem Brot oder zu Pasta und Reis servieren.

Rotes Tomatenpesto

Pesto rosso

12 getrocknete Tomaten

100 g Haselnusskerne

2 Knoblauchzehen

2 EL Aceto Balsamico

1 – 2 TL Meersalz

120 ml Olivenöl

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Die Tomaten mit reichlich kochend heißem Wasser übergießen und 15 Minuten darin ziehen lassen. Dann das Wasser abgießen und die Tomaten abtropfen lassen.
 - Die Haselnusskerne in der trockenen Pfanne kurz anrösten.
 - Die Knoblauchzehen schälen und vierteln.
 - Die Haselnusskerne in den Mixbehälter der Küchenmaschine geben und zerkleinern. Sie sollten danach noch etwas »stückig« sein.
 - Die grob zerkleinerten Tomaten und die Knoblauchzehen ebenfalls in den Mixbehälter geben und alles nochmals zerkleinern. Darauf achten, dass das Pesto nicht zu »breiig« wird.
 - Den Aceto Balsamico, das Salz und das Olivenöl unterrühren und das Pesto mit etwas schwarzem Pfeffer würzen.
 - Das Pesto zu Pasta, Reis oder auch geröstetem Brot servieren.
- Tipp: Falls Sie Kalorien sparen möchten, können Sie das Olivenöl teilweise durch die Einweichflüssigkeit der Tomaten ersetzen.

Schwarze Olivencreme

Crema di olive nere

50 g Pinienkerne

2 Knoblauchzehen

150 g schwarze entkernte Oliven

2 EL eingelegte Kapern

4 EL Tomatenmark

4 EL Olivenöl

2 EL Aceto Balsamico

6 EL Wasser

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Die Pinienkerne in den Mixbehälter der Küchenmaschine geben und zerkleinern.
- Die Knoblauchzehen schälen und vierteln. Zusammen mit den Oliven, Kapern, dem Tomatenmark, Olivenöl, Aceto Balsamico und dem Wasser ebenfalls in den Mixbehälter der Küchenmaschine geben und so lange pürieren, bis eine glatte Creme entstanden ist.
- Die Olivencreme mit etwas Pfeffer abschmecken.
- Zu geröstetem Brot oder zu Pasta reichen sowie zur Verfeinerung von Suppen und Gemüseragouts verwenden.



Mariniertes Gemüse

Verdure marinata

Eingelegte Tomaten

Pomodori sott'olio

3 – 4 Knoblauchzehen

15 getrocknete Tomaten

500 ml Wasser

3 kleine Zweige Rosmarin

1 kleiner Zweig Thymian

1 kleiner Zweig Oregano

4 Salbeiblätter

2 – 3 EL Aceto Balsamico

250 ml Olivenöl

- Die Knoblauchzehen schälen und zusammen mit den getrockneten Tomaten in einen Topf geben.
 - Mit dem Wasser übergießen und zum Kochen bringen. Die Tomaten 1 – 2 Minuten sprudelnd kochen, dann die Temperatur reduzieren und die Tomaten etwa 8 Minuten ziehen lassen.
 - Danach das Wasser abgießen und die Tomaten und den Knoblauch auf Küchenkrepp abtropfen und etwas abkühlen lassen.
 - Kräuter abrausen und gründlich mit Küchenkrepp trockentupfen.
 - Die Tomaten, den Knoblauch und die Kräuter schichtweise in ein sehr gründlich gereinigtes und verschließbares Glasgefäß geben und den Aceto Balsamico sowie das Öl portionsweise hinzugießen.
 - Die Tomaten sollten zum Schluss gänzlich mit Öl bedeckt sein.
 - Vor dem Servieren etwa 3 – 4 Tage an einem kühlen und dunklen Ort ziehen lassen.
- Tipp: Falls Ihnen der Geschmack des Olivenöls für diese Zubereitung zu intensiv ist, verwenden Sie das deutlich mildere Sonnenblumenöl. Oder mischen Sie beide Öle.

Marinierte Backofenzucchini

Zucchini al forno marinati

500 g Zucchini

Olivenöl

2 TL getrockneter Oregano

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

½ Bund glatte Petersilie

Saft einer halben Zitrone

70 – 80 ml Olivenöl

3 Knoblauchzehen

- Die Zucchini je nach Größe halbieren oder dritteln, dann in Scheiben von etwa ½ cm Dicke schneiden.
- Die Zucchini-scheiben auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen und mit reichlich Olivenöl bestreichen.
- Die Zucchini mit dem Oregano überstreuen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Zucchini bei 200 °C im Backofen etwa 30 Minuten garen, bis sie weich und leicht angebräunt sind.
- Die Petersilie kurz abrausen, trockentupfen und fein hacken.
- Aus dem Zitronensaft, dem Olivenöl und der Petersilie eine Marinade anrühren. Diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die noch heißen Zucchini zur Marinade geben und alles gut vermischen.
- Die geschälten Knoblauchzehen hinzufügen und die Zucchini vor dem Servieren einen Tag in einem verschließbaren Gefäß im Kühlschrank durchziehen lassen.

Marinierte Paprika

Peperoni marinati

6 rote Paprika

Öl für das Backblech

15 grüne entkernte Oliven

6 EL Olivenöl

2 EL Aceto Balsamico

2 Knoblauchzehen

2 EL fein gehackte glatte Petersilie

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Die Paprika vierteln und entkernen.
- Mit den Schnittstelle nach unten auf ein gut gefettetes Backblech legen und im Backofen bei 200 °C 20 – 25 Minuten backen, bis die Häute gebräunt sind und anfangen, Blasen zu werfen.
- Die Paprika aus dem Ofen nehmen und mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken. Etwas abkühlen lassen, dann die Häute abziehen und die Paprika in Streifen schneiden.
- Die Oliven in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit den Paprika in eine Schüssel geben.
- Das Olivenöl mit dem Aceto Balsamico verrühren.
- Die geschälten und durchgepressten Knoblauchzehen sowie die Petersilie hinzufügen und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Dressing vorsichtig mit der Paprika vermischen.
- Die marinierte Paprika in ein verschließbares Gefäß füllen und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

Süßsauer eingelegte Karotten

Carote in agro

750 g junge zarte Karotten

2 Knoblauchzehen

4 EL Olivenöl

350 ml Wasser

150 ml trockener Weißwein

ersatzweise Wasser mit 1 EL Weißweinessig

Saft einer halben Zitrone

3 – 4 MSP abgeriebene Zitronenschale

1 EL Roh-Rohrzucker

1 – 2 TL Meersalz

2 Lorbeerblätter

1 kleiner Zweig Rosmarin

1 kleiner Zweig Thymian

1 kleiner Zweig Oregano

2 – 3 EL fein gehackte glatte Petersilie

- Die Karotten in gut 1 cm dicke, etwas abgeschrägte Scheiben schneiden.
- Die Knoblauchzehen schälen und halbieren.
- Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Karotten sowie den Knoblauch darin kurz anschwitzen.
- Mit dem Wasser und dem Wein ablöschen.
- Den Zitronensaft, die abgeriebene Zitronenschale, den Zucker und das Salz unterrühren.
- Die Lorbeerblätter, den Rosmarin, Thymian und Oregano hinzufügen und alles zum Kochen bringen.
- 1 – 2 Minuten sprudelnd kochen, dann die Temperatur reduzieren und die Karotten »bissfest« garen.
- Den Topf vom Herd nehmen und die Kräuterzweige, die Lorbeerblätter und den Knoblauch entfernen.
- Die Karotten in einen Durchschlag geben und abgießen, dabei den Kochsud auffangen.
- Die Karotten in ein verschließbares Gefäß geben.

- Den Kochsud durch ein feines Sieb passieren, dann die Karotten damit beträufeln.
 - Die Karotten mindestens einen Tag im Kühlschrank ziehen lassen.
 - Vor dem Servieren mit der Petersilie überstreuen.
- Tipp: Anstelle von Karotten können Sie auch in Scheiben geschnittenen Lauch verwenden.



Querbeet



In *bella Italia* wird viel Wert darauf gelegt, im Familien- oder Freundeskreis zusammensitzen und das mit viel Liebe und Sorgfalt zubereitete Essen zu genießen. Die Mahlzeiten beginnen mit leckeren Kleinigkeiten (*Antipasti*) wie gefülltem Gemüse oder einem feinen Süsspchen. Ob kalt oder warm, die kleinen Köstlichkeiten sind ein wunderbarer Auftakt für das Schlemmen auf italienische Art.

Kleine Vorspeisen

Antipasti

Gefüllte Paprika

Peperoni ripieni

1 Zwiebel

1 – 2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

1 kleine Aubergine

50 g Semmelbrösel

140 g Tomatenmark

2 EL fein gehackte glatte Petersilie

1 EL fein gehackter Oregano

1 TL fein gehackter Rosmarin

1 EL Aceto Balsamico

½ TL mildes Paprikapulver

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

2 große rote Paprika

Öl für die Auflaufform

- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken und im heißen Olivenöl anschwitzen.
- Die Aubergine fein würfeln, zur Zwiebel in die Pfanne geben und ebenfalls kurz anschwitzen. Dann die Temperatur etwas reduzieren und die Auberginenwürfel unter gelegentlichem Rühren »bissfest« garen.
- Die Pfanne vom Herd nehmen.
- Die Semmelbrösel und das Tomatenmark zur Aubergine geben.
- Die Kräuter, den Aceto Balsamico sowie das Paprikapulver unterrühren und die Füllung herzhafte mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Paprika längs halbieren und entkernen, dann die Füllung auf die Paprikahälften verteilen.
- Die Paprika in eine gut gefettete Auflaufform geben und im Backofen bei 200 °C etwa 30 Minuten backen.
- Noch heiß oder auch kalt servieren.

Gefüllte Champignons

Funghi champignon ripieni

2 Scheiben Toastbrot oder Kastenweißbrot

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 – 2 EL Olivenöl

50 g Walnusskerne

50 g gemahlene Mandeln

150 ml kräftige Gemüsebrühe

4 EL fein gehackte glatte Petersilie

1 EL fein gehackter Thymian

1 EL weißer Balsamessig

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

500 g Riesenchampignons

Öl für die Auflaufform

- Den Toast im Toaster oder im Backofen rösten. Dann in eine kleine Schüssel geben und mit etwas Wasser übergießen. 3 – 4 Minuten einweichen. Das Wasser abgießen und den Toast gut auspressen.
- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken und im heißen Olivenöl anschwitzen.
- Die Walnusskerne mittelfein hacken.
- Die Brotmasse mit den Fingern oder einer Gabel etwas zerpfücken.
- Das Brot mit der Zwiebel, dem Knoblauch, den Walnusskernen, den gemahlenen Mandeln sowie mit 50 ml Gemüsebrühe vermischen.
- Die Petersilie, den Thymian und den Balsamessig unterrühren und die Masse herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Riesenchampignons mit feuchtem Küchenkrepp säubern. Die Stiele ausbrechen und anderweitig verwenden.
- Die verbliebene Gemüsebrühe in eine gut gefettete Auflaufform gießen.
- Champignons mit der Brotmasse füllen und in die Auflaufform setzen.
- Im Backofen bei 200 °C 20 – 25 Minuten backen, bis die Füllung leicht gebräunt ist.

Gekochtes Gemüse in Bohnenmayonnaise

Insalata russa

4 mittelgroße Kartoffeln

Meersalz

4 kleine Karotten

250 g grüne Bohnen

200 g grüne Erbsen (frisch oder tiefgekühlt)

450 ml Wasser oder Gemüsebrühe

Für die Bohnenmayonnaise:

200 g gekochte weiße Bohnen

2 EL Zitronensaft

1 – 2 EL Weißweinessig

2 EL Rapsöl

1 EL Olivenöl

1 EL Kichererbsenmehl

4 EL fein gehackte glatte Petersilie

Meersalz

frisch gemahlener weißer Pfeffer

- Die Kartoffeln in reichlich Salzwasser als Pellkartoffeln kochen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln abkühlen lassen. Danach pellen und in mundgerechte Würfel schneiden.
- Karotten in Stifte schneiden. Grüne Bohnen mundgerecht zerkleinern.
- Karotten, Bohnen und Erbsen getrennt in jeweils 150 ml Wasser »bissfest« garen, das Wasser abgießen und das Gemüse abkühlen lassen.
- Für die **Bohnenmayonnaise** die gekochten Bohnen zusammen mit dem Zitronensaft, dem Weißweinessig, dem Öl und dem Kichererbsenmehl in ein hochwandiges Rührgefäß geben und mit dem Pürierstab zu einer glatten Creme verarbeiten.
- Die Petersilie unterrühren und die Bohnenmayonnaise mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das gekochte Gemüse in eine Schüssel geben und mit der Mayonnaise vermischen. Falls nötig, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Vor dem Servieren mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Geröstete Rote Bete mit Rucola

Barbabietole al forno con rucola

4 kleine Rote Beten

3 große Knoblauchzehen

50 g Pinienkerne

150 g Rucola

Saft einer halben Zitrone

3 EL Olivenöl

4 EL Wasser

3 EL fein gehackte glatte Petersilie

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Die Roten Beten unter kaltem Wasser abbürsten, dann in Alufolie einschlagen und in eine Auflaufform legen.
- Die Roten Beten in den **nicht vorgeheizten** Backofen geben und bei 200 °C etwa 90 Minuten garen (so lange, bis sie weich sind).
- Sobald der Backofen die Temperatur von 200 °C erreicht hat, die ungeschälten Knoblauchzehen zur Roten Bete in die Auflaufform legen.
- Die Pinienkerne in eine kleine feuerfeste Schale geben und ebenfalls in den Backofen stellen.
- Die Pinienkerne und die Knoblauchzehen etwa 8 – 10 Minuten mitrösten, bis die Pinienkerne leicht gebräunt und die Knoblauchzehen weich sind. Beides aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.
- Den Rucola waschen, putzen und gründlich trockenschleudern. Auf einer großen Servierplatte oder einem großen Teller verteilen.
- Die gegarten Roten Beten aus der Alufolie nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Roten Beten pellen und in Würfel schneiden. Auf dem Rucola verteilen.
- Zitronensaft mit Olivenöl, Wasser und Petersilie verrühren.
- Die Knoblauchzehen vorsichtig schälen, durch eine Knoblauchpresse drücken und zum Dressing geben.
- Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Rote Bete gießen.
- Mit den Pinienkernen überstreuen und servieren.

Melone mit Nüssen und Datteln

Melone con noci e datteri

1 Honig- oder Cantaloupemelone

100 g Walnusskerne

10 getrocknete entkernte Datteln

4 EL Olivenöl mit Zitronenaroma (Rezept s. S. 44)

3 EL fein gehackte glatte Petersilie

1 – 2 EL reduzierter Aceto Balsamico (Rezept s. S. 26)

Meersalz

frisch gemahlener weißer Pfeffer

- Die Melone halbieren und die Kerne und Fasern entfernen. Danach die Melone in dünne Spalten schneiden und die Schale großzügig entfernen.
- Die Melonenspalten auf 4 Tellern anrichten.
- Die Walnusskerne grob hacken.
- Die Datteln der Länge nach halbieren, die Hälften in dünne Scheiben schneiden.
- Die Walnusskerne in einer kleinen Schüssel mit den Datteln, dem Olivenöl mit Zitronenaroma, der Petersilie und dem reduzierten Aceto Balsamico verrühren.
- Die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Nussmischung über die Melonenspalten streuen und servieren.



Sizilianisches Auberginengemüse

Caponata siciliana

2 EL Sultaninen

4 EL trockener Rotwein

ersatzweise natursüßer roter Traubensaft

5 Tomaten

1 Zwiebel

1 – 2 Knoblauchzehen

2 – 3 EL Olivenöl

1 große Aubergine oder 2 kleine (insgesamt etwa 600 g)

2 Stangen Staudensellerie

80 g grüne entkernte Oliven

2 EL eingelegte Kapern

5 EL Pinienkerne

2 EL Aceto Balsamico

1 TL Roh-Rohrzucker

4 EL fein gehackte glatte Petersilie

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Die Sultaninen mit dem Rotwein übergießen und 15 Minuten darin ziehen lassen.
- Die Tomaten an den Stielansätzen kreuzförmig einschneiden und mit kochend heißem Wasser übergießen. 10 – 15 Minuten ruhen lassen, dann das Wasser abgießen und die Tomaten enthäuten. Das Fruchtfleisch würfeln.
- Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen, fein hacken und im Olivenöl anschwitzen.
- Die Aubergine der Länge nach in Scheiben schneiden, diese fein würfeln.
- Den Staudensellerie ebenfalls fein würfeln.
- Die Aubergine zur Zwiebel in die Pfanne geben und die Auberginenwürfel unter Rühren leicht anbräunen.
- Dann den Staudensellerie und die Tomaten hinzufügen und das Gemüse etwa 10 Minuten schmoren.

- Die Oliven halbieren, die Kapern fein hacken.
- Beides zusammen mit den in Rotwein eingelegten Sultaninen und den Pinienkernen zum Auberginengemüse geben.
- Den Aceto Balsamico, den Zucker sowie die Petersilie unterrühren und das Auberginengemüse nochmals gut 5 Minuten schmoren.
- Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch heiß aus der Pfanne, lauwarm oder abgekühlt (jedoch niemals direkt aus dem Kühlschrank) servieren.



Zucchiniroladen

Zucchini arrotolati

1 großer, gerade gewachsener Zucchini oder 2 mittlere Zucchini (etwa 500 g)

Oliveöl zum Braten

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

12 getrocknete Tomaten

12 Mandeln

12 schwarze entkernte Oliven

3 – 4 EL Oliveöl mit Zitronenaroma (Rezept s. S. 44)

2 EL fein gehackte glatte Petersilie

12 Zahnstocher

- Vom Zucchini mit einem glatten Schnitt die beiden Enden abschneiden.
- Den Zucchini der Länge nach in 12 dünne Scheiben schneiden.
- Die Zucchini-scheiben in reichlich Oliveöl von beiden Seiten in der Pfanne braten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Zucchini-scheiben auf etwas Küchentuch abtropfen und abkühlen lassen.
- Die Tomaten mit kochend heißem Wasser übergießen und 15 Minuten darin ziehen lassen. Danach das Wasser abgießen und die Tomaten vorsichtig mit den Händen ausdrücken.
- In einer zweiten Schüssel die Mandeln ebenfalls mit kochend heißem Wasser übergießen und 15 Minuten ruhen lassen. Danach das Wasser abgießen und die Mandeln enthäuten.
- Die Oliven mit den Mandeln füllen.
- Eine Zucchini-scheibe auf einem Teller oder einem Schneidebrett ausbreiten.
- Eine Tomate auf das obere Drittel der Zucchini-scheibe setzen.
- Eine gefüllte Olive daraufgeben.
- Die Zucchini-scheibe vorsichtig vom oberen Drittel her aufrollen und mit einem Zahnstocher sichern.
- Mit den restlichen Zucchini-scheiben ebenso verfahren.

- Die Zucchinischeiben auf einen Servierteller geben. Mit dem Olivenöl mit Zitronenaroma überträufeln, mit der Petersilie überstreuen und zu Brot servieren.



Spargel mit Tomaten und Mandeln

Asparagi con pomodori e mandorle

80 g Mandeln

10 getrocknete Tomaten

750 g weißer Spargel

4 EL Olivenöl

Meersalz

Für das Dressing:

2 – 3 EL Olivenöl

2 EL weißer Balsamessig

4 EL fein gehackte glatte Petersilie

Meersalz

frisch gemahlener weißer Pfeffer

- Die Mandeln mit kochend heißem Wasser übergießen und 15 Minuten darin ruhen lassen. Danach das Wasser abgießen und die Mandeln enthäuten.
- Die getrockneten Tomaten ebenfalls mit kochend heißem Wasser übergießen und 15 Minuten darin ziehen lassen. Danach das Wasser abgießen und die Tomaten in dünne Streifen schneiden.
- Vom Spargel die holzigen Enden abschneiden, Spargel danach dünn schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- In einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Mandeln darin leicht anrösten. Dabei des Öfteren rühren, weil Mandeln schnell am Pfannenboden ansetzen.
- Die Mandeln leicht salzen und aus der Pfanne nehmen.
- Weitere 2 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Spargelstücke darin unter Rühren »bissfest« garen.
- Nach etwa 3 – 4 Minuten die getrockneten Tomaten und die Mandeln hinzufügen und mitschmoren, bis der Spargel gegart ist.
- Für das **Dressing** das Olivenöl mit dem Balsamessig und der Petersilie verrühren. Herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Dressing zum Spargel geben und gut vermischen.
- Noch heiß oder lauwarm zu Ciabatta oder Weißbrot servieren.

Suppen und Eintöpfe

Zuppe e Minestre

Blumenkohlsuppe mit Pasta

Minestra di cavolfiore e pasta

1 kleine Zwiebel

2 EL Olivenöl

1 kleiner Blumenkohl (etwa 700 g – 800 g)

4 Tomaten

1 l Gemüsebrühe

2 Lorbeerblätter

2 EL Weißweinessig

150 g Gabelspaghetti

1 Bund glatte Petersilie

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Die Zwiebel schälen, fein hacken und im heißen Olivenöl in einem mittelgroßen Suppentopf glasig dünsten.
- Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen und zusammen mit den gewürfelten Tomaten ebenfalls in den Topf geben.
- Alles kurz anschwitzen, dann mit der Gemüsebrühe übergießen.
- Die Lorbeerblätter und den Weißweinessig hinzufügen.
- Die Suppe einmal aufkochen lassen. Dann die Temperatur reduzieren und die Suppe etwa 5 Minuten köcheln lassen. Die Gabelspaghetti hinzufügen und nochmals 8 – 10 Minuten köcheln lassen, bis der Blumenkohl und die Gabelspaghetti »bissfest« gegart sind.
- In der Zwischenzeit die Petersilie kurz abbrausen, trockentupfen und fein hacken.
- Zum Ende der Kochzeit die Petersilie hinzufügen, die Lorbeerblätter entfernen und die Suppe vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Brotsuppe mit Tomaten

Pappa al pomodoro

1 Zwiebel

2 – 3 Knoblauchzehen

2 – 3 EL Olivenöl

1 kg reife (Flaschen-)Tomaten

800 ml Gemüsebrühe

350 g Weißbrot (gern vom Vortag)

½ Bund Basilikum

3 – 4 EL Tomatenmark

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

mindestens 8 EL Olivenöl

- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken und im heißen Olivenöl anschwitzen.
 - Die Tomaten würfeln, zur Zwiebel in den Topf geben und kurz anbraten.
 - Mit der Gemüsebrühe übergießen.
 - Das Brot entrinden, in Würfel schneiden und ebenfalls in den Topf geben.
 - Die Suppe zum Kochen bringen. Dann die Temperatur reduzieren und die Suppe unter gelegentlichem Rühren 30 Minuten köcheln lassen.
 - Danach das Basilikum kurz abbrausen, trockentupfen und fein hacken.
 - Zusammen mit dem Tomatenmark zur Suppe geben.
 - Die Suppe nochmals 10 Minuten köcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 - Die Suppe auf Suppenteller verteilen und jede Portion mit mindestens 2 EL Olivenöl beträufeln. Noch heiß oder auch lauwarm oder abgekühlt (jedoch nie direkt aus dem Kühlschrank) servieren.
- Tipp: Sammeln Sie Brotrinden, die Sie nicht sofort verbrauchen können, in einem Gefrierbeutel in der Tiefkühltruhe. Wieder aufgetaut lassen sich daraus Croûtons oder auch Semmelbrösel herstellen (weitere Tipps dazu s. S. 29).

Hausgemachte Linsensuppe

Minestra di lenticchie alla casalinga

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

250 g umbrische Berglinsen (*Lenticchie di Castelluccio*)

1 l Wasser

2 TL getrockneter Oregano

1 TL getrockneter Majoran

100 ml trockener Rotwein

ersatzweise Tomatensaft mit 1 TL Aceto Balsamico

150 g Gabelspaghetti

1 EL Aceto Balsamico

1 EL Roh-Rohrzucker

5 EL fein gehackte glatte Petersilie

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, fein hacken und im heißen Olivenöl glasig dünsten.
- Die Linsen in einen Durchschlag geben, kurz abbrausen und etwas abtropfen lassen.
- Dann zu den Zwiebeln in den Topf geben.
- Das Wasser hinzufügen und die getrockneten Kräuter unterrühren.
- Die Suppe zum Kochen bringen. Dann die Temperatur reduzieren und die Suppe unter gelegentlichem Rühren 30 Minuten köcheln lassen.
- Danach den Rotwein, die Gabelspaghetti, den Aceto Balsamico und Zucker unterrühren und die Suppe nochmals etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Nudeln »bissfest« gegart sind.
- Danach die Petersilie unterrühren und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Suppe nochmals 2 – 3 Minuten ziehen lassen, dann servieren.

Gemüsesuppe nach Mailänder Art

Minestrone alla milanese

für etwa 8 Portionen

150 g weiße Bohnen

1 große Zwiebel

2 Knoblauchzehen

3 – 4 EL Olivenöl

2 Karotten

2 Kartoffeln

1 Zucchini

2 Stangen Staudensellerie

250 g Wirsing

4 Salbeiblätter

2 Lorbeerblätter

1,5 l Gemüsebrühe

4 Tomaten

150 g Risottoreis

½ Bund glatte Petersilie

150 g grüne Erbsen (frisch oder tiefgekühlt)

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Die weißen Bohnen in reichlich Wasser über Nacht einweichen.
- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken und im heißen Olivenöl in einem großen Suppentopf anschwitzen.
- Die Karotten, die Kartoffeln und den Zucchini würfeln.
- Den Staudensellerie in Scheiben schneiden.
- Vom Wirsing die harten Rippen in der Mitte herausschneiden, dann in dünne Streifen schneiden.
- Die Salbeiblätter fein hacken.
- Die weißen Bohnen in einen Durchschlag gießen und abtropfen lassen.
- Das Gemüse und die Bohnen zusammen mit dem Salbei und den Lorbeerblättern zur Zwiebel in den Topf geben.
- Mit der Gemüsebrühe übergießen.

- Die Tomaten an den Stielansätzen kreuzförmig einschneiden, mit kochend heißem Wasser übergießen und kurz ruhen lassen. Danach enthäuten sowie würfeln und ebenfalls in den Topf geben.
 - Die Suppe zum Kochen bringen. Dann die Temperatur reduzieren und die Suppe unter gelegentlichem Rühren 50 – 60 Minuten köcheln lassen.
 - Danach den Risottoreis hinzufügen und die Suppe weitere 15 Minuten köcheln lassen.
 - In der Zwischenzeit die Petersilie kurz abbrausen, trockentupfen und fein hacken.
 - Die Petersilie und die Erbsen zur Suppe geben und nochmals 10 Minuten köcheln lassen.
 - Die Lorbeerblätter entfernen und die Suppe vor dem Servieren herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Tipp: Die Gemüsesuppe nach Mailänder Art ist ein typisches Beispiel für die traditionelle Landhausküche. Man ging am Morgen in den Garten und schaute, was gerade erntereif war. Frisch geerntet wurden die Gartenschätze dann zerkleinert und in einen großen Suppentopf verfrachtet, wo sie, mit ein paar frischen Kräutern und etwas Reis oder Pasta angereichert, langsam vor sich hinköchelten. Mittags war dann eine sättigende Suppe fertig, die auch für den Folgetag noch reichte. Meistens blieben sogar für den Tag darauf noch Reste über, die mit ein paar neuen frischen Zutaten aus dem Garten für eine weitere Mahlzeit sorgten. Suppen wie die Mailänder Gemüsesuppe sind also Suppen, die mit der Zeit »wachsen«.
- Aus diesem Grund fällt es auch schwer, die genaue Zahl der Portionen zu definieren. Der Tradition nach kann man nur sagen, dass die Suppe bei 4 Personen für 2 Mahlzeiten reichen sollte. Und wenn dann noch immer etwas übrig sein sollte, gehen Sie doch einfach in Ihren Garten oder auf den Wochenmarkt ...

Karottencremesuppe

Crema di carote

10 getrocknete Tomaten

1 Stange Lauch

2 rote Paprika

2 – 3 EL Olivenöl

5 mittelgroße Karotten

3 mittelgroße Kartoffeln

2 EL getrockneter Majoran

900 ml Wasser

4 EL Weizenmehl (Type 1050)

2 EL weißer Balsamessig

½ Bund glatte Petersilie

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Die getrockneten Tomaten mit reichlich kochend heißem Wasser übergießen und 15 Minuten darin ziehen lassen.
- Danach das Wasser abgießen, die Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden.
- Den Lauch der Länge nach halbieren, dann in Halbmonde schneiden. Die Paprika würfeln.
- Das Olivenöl in einem mittelgroßen Topf erhitzen und den Lauch darin kurz anschwitzen.
- Die Paprika hinzufügen und ebenfalls kurz anschwitzen.
- Die Karotten in dünne Scheiben schneiden, die Kartoffeln schälen und würfeln.
- Beides zusammen mit dem Majoran ebenfalls in den Topf geben und 600 ml Wasser hinzufügen.
- Die Suppe zum Kochen bringen. Dann die Temperatur reduzieren und das Gemüse in etwa 25 Minuten sehr weich kochen.
- Den Topf vom Herd nehmen und das Gemüse mit dem Pürierstab gründlich pürieren.
- Das Weizenmehl und die verbliebenen 300 ml Wasser unterrühren und nochmals pürieren.

- Den Topf zurück auf den Herd geben und die Suppe unter Rühren zum Kochen bringen. Dann die Temperatur reduzieren und den weißen Balsamessig sowie die getrockneten Tomaten hinzufügen. Die Suppe weitere 10 Minuten köcheln lassen.
 - In der Zwischenzeit die Petersilie kurz abbrausen, trockentupfen und fein hacken.
 - Die Petersilie unterrühren und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 - Die Suppe vor dem Servieren nochmals 3 – 4 Minuten ziehen lassen.
- Tipp: Verfeinern Sie die auf Suppenteller verteilte Suppe jeweils mit 1 – 2 EL ungesüßter Mandelsahne (Rezept s. S. 35).



Toskanische Kartoffelsuppe

Zuppa alla toscana

1 Zwiebel

3 EL Olivenöl

3 Karotten

3 Stangen Staudensellerie

3 mittelgroße Kartoffeln

3 Tomaten

1 l Wasser oder Gemüsebrühe

½ Bund Basilikum

4 EL fein gehackte glatte Petersilie

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

2 Scheiben Weißbrot

1 Knoblauchzehe

2 – 3 EL Olivenöl

- Zwiebel schälen, fein hacken und im heißen Olivenöl glasig dünsten.
- Die Karotten und den Staudensellerie in dünne Scheiben schneiden.
- Kartoffeln schälen und würfeln. Die Tomaten ebenfalls würfeln.
- Das Gemüse zur Zwiebel in den Topf geben und mit dem Wasser übergießen. Die Suppe zum Kochen bringen. Die Temperatur reduzieren und das Gemüse in etwa 30 Minuten sehr weich kochen.
- Den Topf vom Herd nehmen und das Gemüse mit dem Pürierstab gründlich pürieren.
- Die Suppe durch ein Sieb passieren und zurück auf den Herd geben.
- Das Basilikum kurz abrausen, trockentupfen und fein hacken. Zusammen mit der Petersilie zur Suppe geben und die Suppe nochmals etwa 10 Minuten köcheln lassen.
- Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Weißbrot in kleine Würfel schneiden.
- Die Pfanne kräftig mit der halbierten Knoblauchzehe ausreiben.
- Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin goldbraun braten.
- Suppe auf 4 Suppenteller verteilen und mit den Brotwürfeln bestreuen.

Umbrische Zwiebelsuppe

Cipollata

750 g weiße Zwiebeln

3 – 4 EL Olivenöl

2 EL Roh-Rohrzucker

2 – 3 MSP ganze Fenchelsamen

150 ml trockener Weißwein

ersatzweise Gemüsebrühe mit 1 TL Weißweinessig

1,1 l Gemüsebrühe oder Wasser

2 EL getrockneter Majoran

2 – 3 EL Weißweinessig

2 – 3 MSP gemahlener Peperoncino

ersatzweise gemahlene Chilischoten

½ Bund glatte Petersilie

4 Scheiben Toastbrot oder (italienisches) Kastenweißbrot

3 – 4 EL Olivenöl

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Die Zwiebeln schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden.
- Das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin zusammen mit dem Zucker und den Fenchelsamen unter Rühren langsam anbräunen.
- Mit dem Weißwein ablöschen. Den Wein komplett einkochen lassen. Dann 600 ml Gemüsebrühe sowie den Majoran hinzufügen.
- Die Suppe zum Kochen bringen. Dann die Temperatur reduzieren und die Suppe 30 – 40 Minuten köcheln lassen.
- Danach die restlichen 500 ml Gemüsebrühe sowie den Weißweinessig und den Peperoncino unterrühren. Die Suppe nochmals 20 Minuten köcheln lassen.
- Die Petersilie kurz abbrausen, trockentupfen und fein hacken.
- Brot würfeln und im heißen Öl in der Pfanne goldbraun braten.
- Die Petersilie zur Suppe geben und 3 – 4 Minuten ziehen lassen.
- Danach die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Brotwürfel auf 4 Suppenteller verteilen und mit der heißen Suppe übergießen.

Im Gemüsegarten



Ein Sommormorgen in einem italienischen Landhausgarten ist ein Fest für alle Sinne. Gemüse in allen Regenbogenfarben schimmert noch nass vom Tau. Die ersten Schmetterlinge flattern von Blüte zu Blüte. Es duftet nach Rosmarin, Thymian und Oregano. Aus welcher Pracht lassen sich hier die Zutaten für die nächste Mahlzeit auswählen!

Salate

Insalate

Birnen-Fenchel-Salat

Insalata di pere e finocchi

2 Salatherzen oder ein kleiner Kopf Endiviensalat

2 große reife Birnen

1 große Fenchelknolle

40 g Walnusskerne

2 EL Olivenöl

2 EL Sonnenblumenöl

4 EL Wasser

2 EL weiße Balsamicocreme

1 EL grobkörniger Senf

½ – 1 EL fein gehackter Estragon

Meersalz

frisch gemahlener weißer Pfeffer

- Den Salat in Streifen schneiden, waschen und trockenschleudern.
- Die Birnen entkernen und fein würfeln. Den Fenchel fein würfeln.
- Die Walnusskerne grob hacken.
- Die Birnen, den Salat, Fenchel und die Walnusskerne in eine Salatschüssel geben.
- Das Öl mit dem Wasser, der Balsamicocreme und dem Senf zu einem Dressing verrühren.
- Den Estragon dazugeben und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Dressing über den Salat geben und gut vermischen.
- Den Salat vor dem Servieren 15 Minuten ziehen lassen.

Bohnensalat mit gebratenem Salbei

Insalata di fagioli bianchi e salvia fritta

200 g weiße Bohnen

Saft einer halben Zitrone

4 EL Tomatenmark

1 – 2 Knoblauchzehen

1 EL fein gehackter Oregano

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

8 – 10 Salbeiblätter

4 – 5 EL Olivenöl

- Die weißen Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen und in einem normalen Topf in etwa 90 Minuten bissfest garen (ohne Einweichen im Schnellkochtopf etwa 40 Minuten).
- Die Bohnen in einen Durchschlag gießen und mit fließendem Wasser abspülen. Danach gut abtropfen und abkühlen lassen.
- Den Zitronensaft mit dem Tomatenmark verrühren.
- Die geschälten und durchgepressten Knoblauchzehen sowie den Oregano hinzufügen.
- Das Dressing mit den Bohnen vermischen und den Salat herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Bohnensalat etwa 30 Minuten ziehen lassen.
- Danach den Salbei kurz abrausen und mit Küchenkrepp trockentupfen.
- Das Olivenöl in einem kleinen Topf oder in einer kleinen Pfanne so lange erhitzen, bis Blasen aufsteigen.
- Die Salbeiblätter in das heiße Olivenöl geben und kurz unter häufigem Wenden kross braten.
- Die gebratenen Salbeiblätter zusammen mit dem Öl über den Bohnensalat gießen und servieren.

Grüner Bohnensalat mit Tomaten

Insalata di fagiolini e pomodori

10 getrocknete Tomaten

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

600 g geputzte grüne Bohnen

Saft und Schale einer halben unbehandelten Zitrone

12 schwarze entkernte und halbierte Oliven

2 – 3 EL Sonnenblumenöl

1 EL Aceto Balsamico

4 EL fein gehacktes Basilikum

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

6 EL geschälte Pistazienkerne

- Die getrockneten Tomaten mit kochend heißem Wasser übergießen und 15 Minuten darin ziehen lassen. Dann das Wasser abgießen, die Tomaten etwas auspressen und in Streifen schneiden.
- Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, fein hacken und im heißen Olivenöl in der Pfanne glasig dünsten.
- Die Bohnen hinzufügen und etwa 10 Minuten schmoren, bis die Bohnen »bissfest« gegart sind.
- Die Tomatenstreifen, den Zitronensaft und die abgeriebene Zitronenschale sowie die Oliven hinzufügen und nochmals 3 – 4 Minuten schmoren.
- Das Bohnengemüse in eine Salatschüssel geben und mit dem Sonnenblumenöl, dem Aceto Balsamico und dem Basilikum vermischen.
- Den Salat mit Salz und Pfeffer würzen und mit den grob gehackten Pistazienkernen überstreut noch lauwarm oder auch abgekühlt servieren.

Karottensalat mit Rosinen

Insalata di carote e uvette

8 EL Rosinen

4 EL trockener Weißwein

ersatzweise ungesüßter Apfelsaft

750 g Karotten

2 grüne Paprika

2 Schalotten

½ Bund glatte Petersilie

2 EL Olivenöl

2 EL Sonnenblumenöl

2 EL Weißweinessig

2 EL Aceto Balsamico

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Die Rosinen mit dem Weißwein vermischen und 30 Minuten darin ziehen lassen.
- Danach die Karotten raspeln, die Paprika fein würfeln und die Schalotten schälen und fein hacken.
- Das Gemüse zusammen mit den Rosinen und dem Weißwein in eine Salatschüssel geben.
- Die Petersilie kurz abbrausen, trockentupfen und fein hacken. Mit dem Öl und Essig zu einem Dressing verrühren.
- Das Dressing herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Salat vermischen.

Radicchiosalat mit Orangen

Insalata di radicchio e arance

2 mittelgroße runde Köpfe Radicchio

3 Orangen

4 Stangen Staudensellerie

2 – 3 EL Sonnenblumenöl

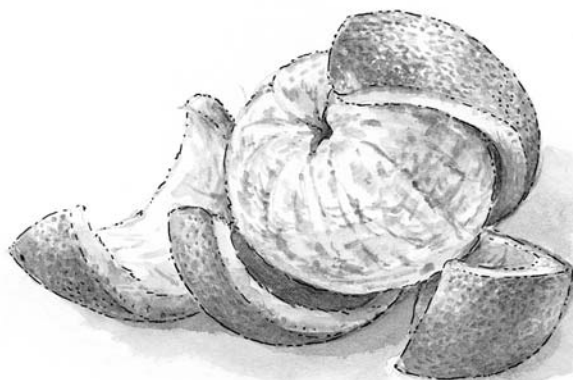
2 EL weiße Balsamicocreme

Meersalz

frisch gemahlener weißer Pfeffer

6 EL gehackte Mandeln

- Den Radicchio mundgerecht zerpfücken. Danach kurz waschen, trockenschleudern und in eine Salatschüssel geben.
- Eine Orange auspressen. Die anderen beiden Orangen so gründlich schälen, dass auch die weißen Häutchen komplett mitentfernt werden. Danach das Fruchtfleisch würfeln und ebenfalls in die Schüssel geben.
- Den Staudensellerie in feine Scheiben schneiden und in die Schüssel geben.
- Den Orangensaft mit dem Sonnenblumenöl und der Balsamicocreme zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Dressing sowie die gehackten Mandeln zum Salat geben und alles gründlich vermischen.



Rucola-Tomaten-Salat mit Nüssen

Insalata di rucola, pomodori e noci

80 g Walnusskerne

40 g Pinienkerne

150 g Rucola

4 Tomaten

2 EL Sonnenblumenöl

1 EL Olivenöl

4 EL Wasser

2 EL Weißweinessig

½ Bund Basilikum

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Die Walnusskerne grob hacken und zusammen mit den Pinienkernen in der trockenen Pfanne kurz anrösten.
- Den Rucola verlesen, waschen und gründlich trockenschleudern.
- Die Tomaten in Spalten schneiden.
- Den Rucola auf einem großen Servierteller oder einer flachen Schale verteilen.
- Die Tomatenspalten darübergerben.
- Mit den Walnusskernen und Pinienkernen überstreuen.
- Das Sonnenblumenöl, Olivenöl, das Wasser und den Weißweinessig zu einem Dressing verrühren.
- Das Basilikum kurz abrausen, trockentupfen und fein hacken. Zum Dressing geben.
- Das Dressing herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat träufeln.

Sizilianischer Orangensalat

Insalata di arance siciliana

4 kleine Orangen

4 Blutorangen

20 schwarze Oliven

1 kleiner Zweig Rosmarin

4 EL Zitronensaft

8 EL Olivenöl

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Die Orangen so großzügig schälen, dass auch die weiße Häute vollständig mitentfernt werden.
- Danach die Orangen in dünne Scheiben schneiden und auf 4 Tellern anrichten.
- Die Oliven entkernen, grob hacken und auf den Orangen verteilen.
- Die Nadeln des Rosmarinzweiges abzapfen und fein hacken. Die Orangenscheiben damit überstreuen.
- Den Zitronensaft mit dem Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer verrühren.
- Das Dressing über die Orangen träufeln.
- Den Salat vor dem Servieren 15 Minuten ziehen lassen.

Toskanischer Brotsalat

Panzanella

4 Scheiben italienisches Weiß- oder Bauernbrot vom Vortag

6 (Flaschen-)Tomaten

½ Salatgurke

1 rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 Stangen Staudensellerie

½ Bund Basilikum

50 ml Olivenöl

3 EL Aceto Balsamico

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Vom Weißbrot die Rinden entfernen, die Scheiben in kleine Stücke reißen oder schneiden, in eine Salatschüssel geben und mit etwas kaltem Wasser beträufeln. Das Brot sollte feucht, aber auf keinen Fall durchnässt sein.
 - Die Tomaten und die Salatgurke würfeln.
 - Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Den Staudensellerie fein würfeln.
 - Das Basilikum kurz abrausen, trockentupfen und fein hacken.
 - Das Gemüse, den Knoblauch und das Basilikum zum Brot in die Schüssel geben.
 - Das Olivenöl sowie den Aceto Balsamico unterziehen und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 - Den Salat vor dem Servieren mindestens 30 Minuten ziehen lassen.
- Tipp: Die *Panzanella* ist ein typisches Sommergericht aus der Toskana. Der Name *Panzanella* setzt sich aus den italienischen Worten für Brot und Brotschüssel zusammen, weil die toskanischen Hausfrauen das in der Brotschüssel übrig gebliebene Brot für die Zubereitung verwendeten. Hinzugefügt wurden ursprünglich lediglich Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und Basilikum. Die *Panzanella* kann aber nach Belieben mit dem erweitert werden, was der Gemüsegarten hergibt.

Gemüsebeilagen

Verdure

Brokkoli mit Rosinen

Broccoli alle uvette

5 EL Rosinen

1 kg Brokkoli

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 – 3 EL Olivenöl

150 ml trockener Weißwein

ersatzweise Wasser mit 1 TL Weißweinessig

1 EL weißer Balsamessig

4 EL fein gehackte glatte Petersilie

1 – 2 MSP gemahlener Peperoncino

ersatzweise gemahlene Chilischoten

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Die Rosinen mit etwas Wasser übergießen und 10 Minuten darin quellen lassen. Danach abgießen und abtropfen lassen.
 - Den Brokkoli in Röschen zerteilen, die Stiele großzügig schälen und mundgerecht würfeln.
 - Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, fein hacken und im heißen Olivenöl anschwitzen.
 - Den Brokkoli zur Zwiebel in die Pfanne geben und ebenfalls kurz anschwitzen.
 - Mit dem Weißwein ablöschen.
 - Die Rosinen und den Balsamessig hinzufügen und den Brokkoli »bissfest« garen.
 - Die Petersilie und den Peperoncino unterrühren und den Brokkoli herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Tipp: Servieren Sie Radicchiostrudel (Rezept s. S. 102) oder Vollkornfladenbrot mit Zwiebeln (Rezept s. S. 154) dazu.

Artischocken mit Oliven und Kapern

Carciofi alla napoletana

4 Artischocken

Saft einer halben Zitrone

etwa 4 l Wasser

2 Schalotten

2 Knoblauchzehen

2 – 3 EL Olivenöl

100 ml trockener Weißwein

ersatzweise Gemüsebrühe mit 1 TL Weißweinessig

100 ml Gemüsebrühe

100 g grüne entkernte Oliven

2 EL eingelegte Kapern

½ Bund glatte Petersilie

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Von den Artischocken die Stiele abschneiden und die harten Außenblätter großzügig entfernen.
- Mit einem scharfen Küchenmesser das obere Drittel der Blätter abschneiden.
- Die Artischocken der Länge nach halbieren, dann vierteln und das Heu (Samenfäden in der Mitte) entfernen.
- Die Artischocken sofort in das mit Zitronensaft gesäuerte Wasser geben und etwa 15 Minuten ziehen lassen.
- Die Schalotten und die Knoblauchzehen schälen, fein hacken und im heißen Olivenöl in einem großen Schmortopf glasig dünsten.
- Die Artischocken abgießen und gut abtropfen lassen. Dann zu den Schalotten in den Topf geben und kurz von allen Seiten scharf anbraten.
- Danach mit dem Wein ablöschen und die Temperatur reduzieren.
- Die Gemüsebrühe hinzufügen und die Artischocken mit aufgelegtem Deckel und unter gelegentlichem Rühren in etwa 30 Minuten »bissfest« garen.

- Die Oliven vierteln, die Kapern fein hacken und zu den Artischocken in den Topf geben.
- Die Petersilie kurz abrausen, trockentupfen, fein hacken und unterrühren.
- Das Artischockengemüse nochmals 5 Minuten schmoren.
- Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Beispiel zu frisch gebackenem Fladenbrot (Rezept s. S. 150) servieren.



Gemüsebällchen

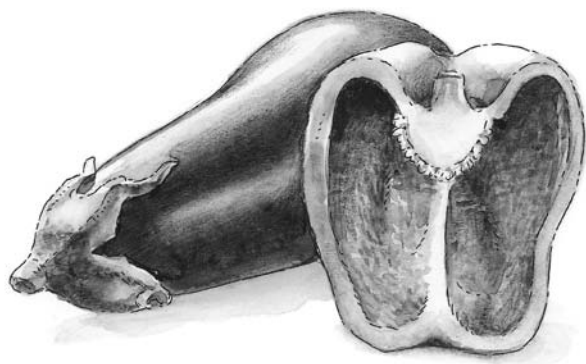
Polpette di verdure

für etwa 14 Gemüsebällchen

1 kleine Zwiebel
1 – 2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1 kleine Aubergine
1 gelbe Paprika
1 Karotte
2 Scheiben Toastbrot oder Kastenweißbrot
8 EL Kichererbsenmehl
6 EL Semmelbrösel
4 EL Tomatenmark
1 EL fein gehackter Oregano
1 EL fein gehackter Majoran
1 TL mildes Paprikapulver
Meersalz
gemahlener Peperoncino
 ersatzweise gemahlene Chilischoten
Olivenöl zum Braten

- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken und im heißen Olivenöl in der Pfanne anschwitzen.
- Die Aubergine der Länge nach in dünne Scheiben schneiden, diese fein würfeln.
- Die Paprika und die Karotte ebenfalls fein würfeln.
- Das Gemüse in der Reihenfolge Karotte, Paprika und Aubergine zur Zwiebel in die Pfanne geben und jeweils etwa 2 Minuten anschwitzen.
- Danach das Gemüse so lange schmoren, bis es weich ist.
- Das Gemüse vor der Weiterverarbeitung etwas abkühlen lassen.
- Das Brot entrinden und kurz in etwas Wasser einweichen.
- Danach das Brot auspressen und mit den Fingern oder einer Gabel zerpfücken.

- Das Brot zusammen mit dem Kichererbsenmehl und den Semmelbröseln zum Gemüse geben und alles gründlich vermischen.
 - Das Tomatenmark, den Oregano und Majoran sowie das Paprikapulver unterrühren.
 - Die Gemüsemasse mit Salz und Peperoncino abschmecken.
 - Mit den Händen kleine Bällchen ausformen und diese in heißem Olivenöl ausbacken.
 - Heiß oder kalt genießen.
- Tipp: Servieren Sie zu den Gemüsebällchen die venezianische Kartoffelpfanne (Rezept s. S. 110) oder Bohnensalat mit gebratenem Salbei (Rezept s. S. 78).



Knoblauchtomaten

Pomodori all'aglio

1, 5 kg (Flaschen-)Tomaten

Olivenöl für das Backblech

28 – 30 Knoblauchzehen (so viele wie Tomatenhälften)

2 EL getrocknete Pizzakräuter

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

3 EL Aceto Balsamico

6 EL Olivenöl

- Von den Tomaten die Stielansätze mit einem scharfen Messer herausschneiden, dann die Tomaten halbieren.
 - Die Tomatenhälften mit den Schnittflächen nach oben auf ein leicht gefettetes Backblech legen und jeweils in der Mitte etwas einschneiden.
 - Die Knoblauchzehen schälen und mit den Spitzen nach unten in die Schnittflächen der Tomaten drücken.
 - Die Tomaten mit den Pizzakräutern überstreuen und mit Salz und Pfeffer würzen.
 - Mit dem Aceto Balsamico und dann mit dem Olivenöl überträufeln.
 - Die Tomaten im Backofen bei 200 °C etwa 40 Minuten backen.
- Tipp: Falls Sie ein ausgesprochener Knoblauchfan sind, können Sie die Knoblauchzehen natürlich mitessen. Falls nicht, entfernen Sie die Knoblauchzehen vor dem Verzehr der Tomaten. Sie dienen eigentlich nur dazu, die Tomaten mit Knoblaucharoma zu versehen.



Pfannengebratener Staudensellerie*Sedano in padella**8 getrocknete Tomaten**1 kleine Zwiebel**2 – 3 EL Olivenöl**500 g Staudensellerie**etwas Gemüsebrühe nach Bedarf**50 g Pinienkerne**3 EL fein gehackte glatte Petersilie**1 EL fein gehackter Majoran**1 – 2 Spritzer Zitronensaft**Meersalz**frisch gemahlener weißer Pfeffer*

- Die Tomaten mit kochend heißem Wasser übergießen und 15 Minuten darin ziehen lassen. Danach das Wasser abgießen und die Tomaten vorsichtig auspressen. Die Tomaten in dünne Streifen schneiden.
 - Die Zwiebel schälen, fein hacken und im heißen Olivenöl anschwitzen.
 - Den Staudensellerie in mundgerechte Stücke schneiden und zur Zwiebel in die Pfanne geben.
 - Bei mittlerer Temperatur 8 – 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren schmoren, bis der Staudensellerie weich ist, aber noch »Biss« hat. Sollte der Staudensellerie am Pfannenboden ansetzen, noch etwas Öl oder Gemüsebrühe hinzufügen.
 - Nach etwa der Hälfte der Kochzeit die in Streifen geschnittenen Tomaten, die Pinienkerne sowie die Petersilie und den Majoran hinzufügen.
 - Kurz vor dem Servieren das Selleriegemüse mit etwas Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer würzen.
- Tipp: Den Staudensellerie zu Brot, gebratener Polenta mit Kräutern (Rezept s. S. 139) oder auch als Vorspeise servieren.

Radicchio mit Pinienkernen und Rosinen

Radicchio alla genovese

50 g Pinienkerne

8 EL Rosinen

4 runde Köpfe Radicchio

2 – 3 EL Olivenöl

1 EL weißer Balsamessig

Meersalz

frisch gemahlener weißer Pfeffer

- Die Pinienkerne in der trockenen Pfanne kurz anrösten.
 - Die Rosinen in ein kleines Sieb geben. Kurz abbrausen, danach gut abtropfen lassen.
 - Den Radicchio kurz abbrausen, dann mit Küchenkrepp trockentupfen.
 - Die Radicchioköpfe vierteln und jeweils den Strunk keilförmig heraus-schneiden.
 - Danach den Radicchio in feine Streifen schneiden.
 - Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Radicchio darin bei mittlerer Temperatur so lange schmoren, bis er in sich zusammenfällt.
 - Die Pinienkerne, die Rosinen und den weißen Balsamessig hinzufügen und alles nochmals 2 – 3 Minuten schmoren.
 - Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Tipp: Falls Sie Glück haben und echten *Radicchio rosso di Treviso* oder *Radicchio rosso di Verona* bekommen (siehe Seite 30), sollten Sie diesen unbedingt statt des normalen Radicchios verwenden.

Überbackener Lauch

Porri gratinati

1 kg Lauch (etwa gleich große Stangen verwenden)

2 Lorbeerblätter

1,2 l kochend heiße Gemüsebrühe

Öl für die Auflaufform

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

50 g gemahlene Mandeln

2 – 3 EL Semmelbrösel

3 EL fein gehackte krause Petersilie

100 ml Gemüsebrühe

2 EL Zitronensaft

- Den Lauch in etwa 3 cm dicke Stücke schneiden, waschen und abtropfen lassen. Mit den Lorbeerblättern in einen mittelgroßen Topf geben und mit der Gemüsebrühe übergießen.
- Lauch 8 – 10 Minuten köcheln lassen, bis er »bissfest« gegart ist. Danach abgießen und abtropfen lassen.
- Das gegarte Gemüse in eine gut gefettete Auflaufform geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Mandeln mit den Semmelbröseln und der Petersilie vermischen und über den Lauch streuen.
- Die Gemüsebrühe mit dem Zitronensaft verrühren und den Lauch damit beträufeln.
- Im Backofen bei 200 °C etwa 15 Minuten überbacken.

Überbackene Rote Bete

Barbabietole gratinate

4 Rote Beten

Olivenöl für die Auflaufform

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Saft von 2 (Blut-)Orangen

3 – 4 EL Olivenöl

100 g gemahlene Haselnusskerne

8 EL Semmelbrösel

4 – 5 EL fein gehackte glatte Petersilie

- Die Roten Beten unter fließendem Wasser abbürsten. Danach etwas abtropfen lassen, in Alufolie einschlagen und in eine Auflaufform legen.
 - Die Roten Beten in den **nicht vorgeheizten** Backofen geben und bei 200 °C etwa 90 Minuten garen (so lange, bis sie weich sind).
 - Danach aus der Alufolie nehmen und etwas abkühlen lassen.
 - Die Roten Beten pellen, in dünne Scheiben schneiden und diese in eine gut gefettete Auflaufform schichten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
 - Den Orangensaft mit dem Olivenöl verrühren.
 - Die Haselnusskerne, die Semmelbrösel und die Petersilie dazugeben und gut vermischen.
 - Die Masse über die Rote Bete streichen.
 - Rote Bete im auf 200 °C vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten überbacken.
- Tipp: Wenn es schnell gehen soll, können Sie auch fertig gegarte Rote Bete verwenden.
- Nutzen Sie, falls Sie einen Umluftherd besitzen, doch den Rest des aufgeheizten Garraums, indem Sie zusammen mit der Roten Bete ein Vollkornfladenbrot mit Zwiebeln (Rezept s. S. 154) backen.

Wirsing mit Maronen

Cavolo verza con marrone

1 Zwiebel

2 – 3 EL Olivenöl

600 g Wirsing

200 g gekochte Maronen

1 EL weißer Balsamessig

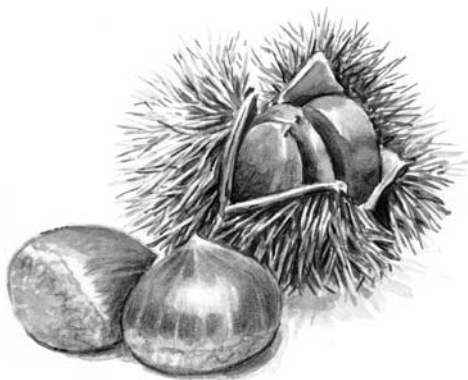
3 EL fein gehackte krause Petersilie

1 – 2 EL fein gehackter Oregano

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Die Zwiebel schälen, fein hacken und im heißen Olivenöl anschwitzen.
- Den Wirsing in feine Scheiben schneiden, die Maronen vierteln.
- Den Wirsing zur Zwiebel in die Pfanne geben und ebenfalls kurz anschwitzen.
- Die Maronen sowie den Balsamessig und die Kräuter hinzufügen und das Wirsinggemüse so lange schmoren, bis der Wirsing weich wird und in sich zusammenfällt.
- Das Wirsinggemüse mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.



Aufläufe

Casseroles

Backofengemüse

Tiella di verdure

4 große Kartoffeln

Meersalz

Öl für die Auflaufform

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 große Zwiebel

2 Knoblauchzehen

6 – 7 EL Olivenöl

500 g Champignons

1 EL fein gehackter Rosmarin

2 große Zucchini

2 EL fein gehackter Majoran

3 Tomaten

2 EL fein gehacktes Basilikum

400 g geschälte Tomaten in Stücken

2 EL fein gehackter Oregano

50 g Semmelbrösel

1 TL mildes Paprikapulver

- Die Kartoffeln als Pellkartoffeln in reichlich Salzwasser garen. Dabei darauf achten, dass sie zwar weich sind, aber noch nicht zerfallen.
- Das Kochwasser abgießen. Die Kartoffeln etwas abkühlen lassen, dann pellen und in Scheiben schneiden.
- Die Kartoffelscheiben auf dem Boden einer gut gefetteten, großen Auflaufform verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen, fein hacken und in 2 EL Olivenöl in der Pfanne glasig dünsten.
- Die Champignons mit feuchtem Küchenkrepp säubern, dann in Scheiben schneiden.
- Zusammen mit dem Rosmarin zur Zwiebel in die Pfanne geben und so lange schmoren, bis die Champignons keinen Saft mehr abgeben.

- Mit Salz und Pfeffer würzen und über die Kartoffelscheiben verteilen.
 - Die Zucchini der Länge nach halbieren, dann in Halbmonde schneiden.
 - Die Zucchini-scheiben in 2 EL Olivenöl so lange schmoren, bis sie weich sind. Den Majoran unterrühren und die Zucchini mit Salz und Pfeffer würzen.
 - Die Zucchini-scheiben über die Pilzschicht geben.
 - Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden und diese auf den Zucchini verteilen. Mit dem Basilikum überstreuen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
 - Die geschälten Tomaten mit dem Oregano verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Über das Gemüse gießen und glatt streichen.
 - Die Semmelbrösel mit dem Paprikapulver vermischen und über das Gemüse streuen.
 - Den Auflauf mit 2 – 3 EL Olivenöl beträufeln und im Backofen bei 200 °C etwa 40 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.
- Tipp: Eine *Tiella* ist ein einfaches Bauerngericht, das traditionell in den Abruzzen, aber auch in Apulien zubereitet wird. Die wesentlichen Bestandteile sind immer Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten und Olivenöl. Je nach Saison und dem, was der eigene Garten hervorbringt, können zusätzlich noch Zucchini, Staudensellerie und (Wild-)Pilze hinzugefügt werden. Früher wurde das Gemüse lediglich zerkleinert und dann in eine Auflaufform aus Terrakotta geschichtet, die schon am frühen Morgen in den gerade angeschürten Ofen geschoben wurde, sodass das Gemüse spätestens zum Abendessen fertig gegart war. Heute, wo die wenigstens von uns noch auf einem Holzofen kochen, behelfen wir uns damit, das Gemüse in der Pfanne vorzugaren, wodurch sich die Kochzeit außerdem drastisch verkürzt.

Bauernauflauf mit Riesenbohnen

Fagioli bianchi di spagna alla contadina

für 6 Portionen

500 g weiße Riesenbohnen

1 große Zwiebel

2 – 3 Knoblauchzehen

3 – 4 EL Olivenöl

3 grüne Paprika

3 Stangen Staudensellerie

1 große Karotte

6 (Flaschen-)Tomaten

2 Lorbeerblätter

2 EL fein gehackter Oregano

1 EL fein gehackter Rosmarin

2 EL Aceto Balsamico

200 ml trockener Rotwein

ersatzweise Tomatensaft mit 1 EL Aceto Balsamico

750 ml kräftige Gemüsebrühe

Olivenöl für die Auflaufform

½ Bund Basilikum

3 – 4 MSP gemahlener Peperoncino

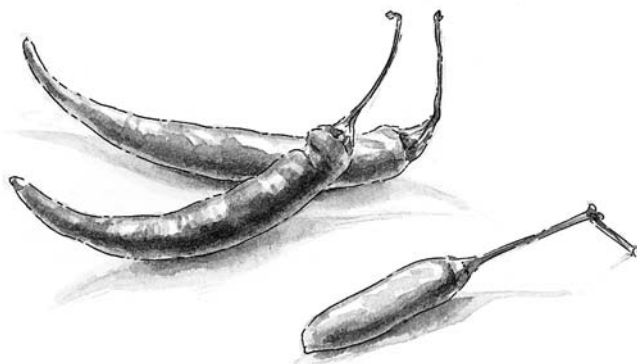
ersatzweise gemahlene Chilischoten

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Die Riesenbohnen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Danach in einen Durchschlag geben und abtropfen lassen.
- Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen, fein hacken und im heißen Olivenöl in einem großen Schmortopf kurz anschwitzen.
- Die Paprika und den Staudensellerie fein würfeln. Die Karotte in dünne Stifte schneiden.
- Das Gemüse in der Reihenfolge Karotte, Paprika und Staudensellerie zur Zwiebel in den Schmortopf geben und ebenfalls kurz anschwitzen.

- Die Tomaten würfeln und zusammen mit den Lorbeerblättern, dem Oregano und Rosmarin sowie dem Aceto Balsamico in den Topf geben.
- Alles nochmals kurz bei relativ hoher Temperatur anschwitzen, dann mit dem Rotwein ablöschen.
- Die abgetropften Riesenbohnen sowie die Gemüsebrühe unterrühren.
- Das Gemüse entweder in eine große, gut gefettete Auflaufform mit Deckel geben oder im hitzefesten (Griffe und Deckel ohne Kunststoffteile) Schmortopf in den **nicht vorgeheizten** Backofen geben.
- Den Auflauf bei 200 °C mit geschlossenem Deckel etwa 2 ½ Stunden garen, bis die Bohnen weich, aber noch »bissfest« gegart sind. Ab und zu umrühren, damit der Auflauf nicht am Boden ansetzt.
- Sollten die Bohnen sehr viel Flüssigkeit aufnehmen, noch etwas Gemüsebrühe oder Wasser unterrühren.
- Sobald die Bohnen weich gekocht sind, das Basilikum fein hacken und zusammen mit dem Peperoncino unterrühren.
- Die Lorbeerblätter entfernen.
- Den Auflauf herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren nochmals 10 Minuten ohne Deckel im Backofen schmoren.
- Dazu Bauernbrot oder Ciabatta reichen.



Nudelauflauf mit Pilzen

Pasticcio di rigatoni e funghi

400 g Rigatoni oder andere kurze Röhrennudeln nach Wahl

Meersalz

1 Zwiebel

1 – 2 Knoblauchzehen

2 – 3 EL Olivenöl

2 kleine Karotten

3 Stangen Staudensellerie

500 g Champignons

3 EL Weizenmehl (Type 1050)

50 ml trockener Weißwein oder trockener Marsalawein

ersatzweise ungesüßter Apfelsaft

400 g geschälte Tomaten in Stücken

2 EL fein gehackter Majoran

1 EL fein gehackter Oregano

1 TL fein gehackter Rosmarin

½ – 1 TL gekörnte Gemüsebrühe

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Olivenöl für die Auflaufform

6 EL Semmelbrösel

4 EL fein gehackte glatte Petersilie

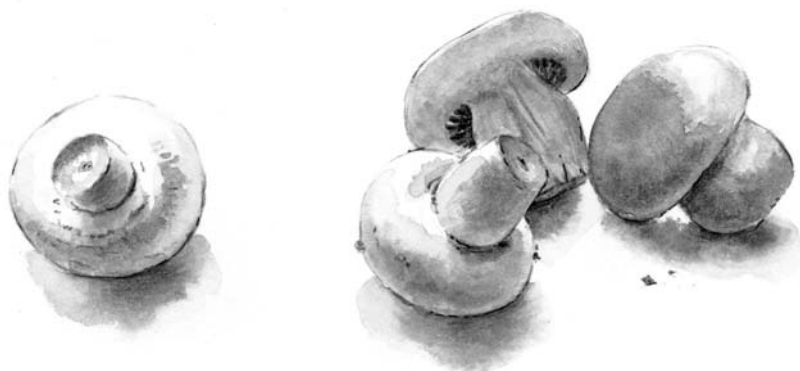
1 TL mildes Paprikapulver

2 MSP gemahlene Muskatnuss

100 ml Gemüsebrühe

- Die Rigatoni in reichlich Salzwasser »bissfest« garen. Danach in einen Durchschlag gießen und etwas abtropfen lassen. Zurück in den Topf geben und mit aufgelegtem Deckel warm halten.
- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken und im heißen Olivenöl in der Pfanne anschwitzen.
- Die Karotten in dünne Stifte schneiden, den Staudensellerie fein würfeln.
- Die Champignons mit feuchtem Küchenkrepp säubern und in dünne Scheiben schneiden.

- Die Karotten zur Zwiebel in die Pfanne geben und ebenfalls 2 – 3 Minuten anschwitzen.
 - Den Staudensellerie hinzufügen und nochmals 2 Minuten anschwitzen.
 - Die Champignons in die Pfanne geben und so lange schmoren, bis sie weich sind und kaum noch Saft abgeben.
 - Das Weizenmehl darübergerben, dann den Weißwein hinzufügen und alles gut vermischen.
 - Die geschälten Tomaten, die Kräuter sowie die gekörnte Gemüsebrühe unterrühren und das Pilzragout nochmals 5 Minuten schmoren.
 - Danach herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 - Die Hälfte des Pilzragouts in eine große, gut gefettete Auflaufform geben und glatt streichen.
 - Die Hälfte der Rigatoni darauf verteilen.
 - Den Rest des Pilzragouts auf den Rigatoni verteilen, dann mit den verbliebenen Rigatoni abschließen.
 - Die Semmelbrösel mit der Petersilie, dem Paprikapulver und der Muskatnuss verrühren und den Auflauf damit überstreuen.
 - Mit der Gemüsebrühe überträufeln.
 - Den Auflauf im Backofen bei 200 °C etwa 30 Minuten fertig garen.
- Tipp: Anstelle der Champignons können Sie auch Mischpilze nach Wahl verwenden.



Radicchiostrudel

Strudel di trevigiana

2 kleine Köpfe Radicchio rosso di Treviso

ersatzweise anderer Radicchio

1 mittelgroße rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

4 – 6 EL Olivenöl

6 EL Sonnenblumenkerne

4 EL Tomatenmark

1 EL Weißweinessig

1 EL weiße Balsamicocreme

4 EL fein gehackte glatte Petersilie

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

250 g frischer Blätterteig

ersatzweise tiefgekühlt und aufgetaut

2 – 3 EL Olivenöl

- Den Radicchio kurz abrausen, dann mit Küchenkrepp trockentupfen.
- Die Radicchioköpfe vierteln und jeweils den Strunk keilförmig heraus-schneiden.
- Danach in feine Streifen schneiden.
- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken und in 2 – 3 EL Olivenöl anschwitzen.
- Den Radicchio zur Zwiebel in die Pfanne geben und so lange schmoren, bis er in sich zusammenfällt.
- Die Sonnenblumenkerne, das Tomatenmark, den Weißweinessig und die weiße Balsamicocreme unterrühren.
- Die Petersilie dazugeben und den Radicchio herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Radicchio vor der Weiterverwendung etwas abkühlen lassen.
- Den Blätterteig auf der leicht bemehlten oder mit Backpapier ausgelegten Arbeitsfläche zu einem Rechteck ausbreiten (tiefgekühlten Blätterteig zu einem Rechteck ausrollen).

- Den Radicchio von der Mitte aus auf dem Blätterteig verteilen, dabei an den langen Seiten einen jeweils 2 cm breiten Rand aussparen.
- Den Blätterteig von der rechten und linken langen Seite zur Mitte hin zusammenfalten. Den Teigüberschlag in der Mitte gut andrücken.
- Den Strudel mit dem Teigüberschlag nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Mit einem spitzen Messer 4 etwa 2 cm lange, diagonale Schlitze in den Blätterteig ritzen, damit die Flüssigkeit während des Backvorgangs entweichen kann.
- Den Strudel mit 2 – 3 EL Olivenöl bestreichen und im Backofen bei 180 °C 35 – 40 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.



Herzhafter Kartoffel-Tomaten-Kuchen

Tortino di patate e pomodori

800 g Kartoffeln

Meersalz

200 ml heiße kräftige Gemüsebrühe

½ Bund Basilikum

4 EL Kichererbsenmehl

4 EL Olivenöl

1 EL fein gehackter Rosmarin

2 – 3 MSP gemahlene Muskatnuss

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel

1 – 2 Knoblauchzehen

250 g frischer Blätterteig

ersatzweise tiefgekühlt und aufgetaut

Olivenöl für die Tarteform

10 Datteltomaten oder 15 Kirschtomaten

- Die Kartoffeln schälen und würfeln. In reichlich Salzwasser sehr weich kochen. Das Wasser abgießen, die Kartoffeln mit der heißen Brühe begießen.
- Die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zu Brei zerstampfen.
- Das Basilikum kurz abrausen, trockentupfen und fein hacken.
- Zusammen mit dem Kichererbsenmehl, 3 EL Olivenöl, dem Rosmarin und der gemahlene Muskatnuss unter den Kartoffelbrei ziehen.
- Den Kartoffelbrei herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken und in 1 EL Olivenöl anschwitzen. Danach zum Kartoffelbrei geben.
- Eine gut gefettete Tarteform mit dem Blätterteig auskleiden.
- Den Blätterteig bei 200 °C im Backofen 8 – 10 Minuten vorbacken.
- Den Kartoffelbrei auf dem Blätterteig verteilen und glatt streichen.
- Die Tomaten halbieren und mit den Schnittflächen nach oben in den Kartoffelbrei drücken. Mit etwas Pfeffer würzen.
- Den Kartoffel-Tomaten-Kuchen bei 200 °C etwa 40 Minuten fertig backen und noch heiß servieren.

Aus der Pfanne

Frittura e Frittate

Gemüsepfanne aus der Toskana

Frittura di verdure alla toscana

100 g Mandeln

1 Zwiebel

1 – 2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

2 Zucchini

350 g Kirschtomaten

250 g gekochte Wachtelbohnen

1 EL Aceto Balsamico

1 EL fein gehackter Thymian

1 EL fein gehackter Majoran

1 TL fein gehackter Rosmarin

1 – 2 MSP gemahlener Peperoncino

ersatzweise gemahlene Chilischoten

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Die Mandeln mit kochend heißem Wasser übergießen und 15 Minuten darin ruhen lassen. Dann das Wasser abgießen, die Mandeln enthäuten und halbieren.
- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken und im heißen Olivenöl anschwitzen.
- Die Zucchini würfeln und zur Zwiebel in die Pfanne geben. Ebenfalls kurz anschwitzen.
- Die halbierten Kirschtomaten, die Wachtelbohnen und Mandeln hinzufügen.
- Den Aceto Balsamico, die Kräuter und den Peperoncino unterrühren und so lange schmoren, bis das Gemüse »bissfest« gegart ist.
- Die Gemüsepfanne mit Salz und Pfeffer würzen und zu Brot oder Reis als Beilage servieren.

Omelett mit Lauch und Pilzen

Frittata di porri e funghi

250 g Kichererbsenmehl

1 – 2 TL Meersalz

13 EL Olivenöl

500 ml Wasser

1 – 2 Knoblauchzehen

2 Schalotten

1 große Stange Lauch

250 g Champignons

2 EL fein gehackter Oregano

1 EL fein gehackter Thymian

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Das Kichererbsenmehl mit dem Meersalz und 4 EL Olivenöl in einer Schüssel vermischen.
- Unter ständigem Rühren das Wasser dazugeben.
- Die geschälten und durchgepressten Knoblauchzehen unterziehen und den Teig 10 Minuten ruhen lassen.
- Die Schalotten schälen, fein hacken und in 1 EL heißem Olivenöl in der Pfanne anschwitzen.
- Den Lauch der Länge nach halbieren und in Halbmonde schneiden. Zu den Schalotten in die Pfanne geben und ebenfalls kurz anschwitzen.
- Die Champignons mit feuchtem Küchenkrepp säubern und in dünne Scheiben schneiden.
- Zusammen mit dem Oregano und dem Thymian in die Pfanne geben.
- Das Gemüse so lange schmoren, bis es weich ist und in sich zusammenfällt.
- Das Gemüse herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken und aus der Pfanne nehmen.
- Die Pfanne mit Küchenkrepp säubern und 2 EL Olivenöl darin erhitzen.
- Die Hälfte des Gemüses in die Pfanne geben und mit der Hälfte des Teigs übergießen.

- Alles vorsichtig vermischen, dann das Omelett bei niedriger Temperatur und am besten mit aufgelegtem Deckel langsam stocken lassen.
 - Wenn das Omelett gestockt und die Unterseite etwas gebräunt ist, einen Teller auf die Pfanne legen, die Pfanne wenden und das Omelett auf den Teller gleiten lassen.
 - In einer Pfanne 2 EL Olivenöl verteilen, dann das Omelett mit der nicht gebräunten Seite zurück in die Pfanne geben.
 - So lange ohne aufgelegten Deckel schmoren, bis auch diese Seite leicht angebräunt ist.
 - Das Omelett entweder sofort verzehren oder im Backofen bei 50 °C warm halten, bis das zweite Omelett fertig gebacken ist.
 - Mit dem restlichen Teig und dem restlichen Gemüse ebenso verfahren.
- Tipp: Das Rezept ergibt für 4 Personen eine komplette Mahlzeit. Wenn Sie das Omelett als Vorspeise servieren wollen, halbieren Sie sowohl die Mengen für den Teig als auch für die Füllung.



Omelett mit Paprika und Pasta

Frittata di peperoni e pasta

150 g Kichererbsenmehl

250 ml Wasser

1 TL Meersalz

1 – 2 Knoblauchzehen

1 TL mildes Paprikapulver

2 EL fein gehackter Oregano

4 kleine Frühlingszwiebeln

3 rote Paprika

6 – 7 EL Olivenöl

200 g gekochte kleinförmige Pasta oder klein geschnittene Spaghetti

Meersalz

gemahlener Peperoncino

ersatzweise gemahlene Chilischoten

- Das Kichererbsenmehl mit dem Wasser verrühren. So lange rühren, bis sich alle Klümpchen aufgelöst haben.
- Das Salz, die geschälten und durchgepressten Knoblauchzehen, das Paprikapulver und den Oregano unterrühren und den Teig 10 Minuten ruhen lassen.
- In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden, die Paprika fein würfeln.
- Die Frühlingszwiebeln in 1 – 2 EL Öl anschwitzen, dann die Paprika und die Pasta hinzufügen. So lange schmoren, bis die Paprika weich ist und keinen Saft mehr abgibt.
- Mit Salz und Peperoncino abschmecken.
- Die Gemüsezubereitung aus der Pfanne nehmen und mit dem Teig vermischen.
- Die Pfanne kurz mit Küchenkrepp säubern und 2 EL Olivenöl darin erhitzen.
- Die Omelettmasse in die Pfanne geben und glatt streichen.
- Das Omelett bei niedriger Temperatur und mit aufgelegtem Deckel langsam stocken lassen.

- Wenn das Omelett gestockt und die Unterseite etwas gebräunt ist, einen Teller auf die Pfanne legen, die Pfanne wenden und das Omelett auf den Teller gleiten lassen.
 - In der Pfanne 2 weitere EL Olivenöl verteilen, dann das Omelett mit der nicht gebräunten Seite zurück in die Pfanne geben.
 - So lange ohne aufgelegten Deckel schmoren, bis auch diese Seite leicht angebräunt ist.
- Tipp: Beträufeln Sie das Omelett vor dem Servieren mit Olivenöl mit Basilikumaroma (Rezept s. S. 43).



Venezianische Kartoffelpfanne

Patate alla veneziana

1,2 kg Kartoffeln

Meersalz

2 mittelgroße Zwiebeln

1 – 2 Knoblauchzehen

2 – 3 EL Olivenöl

etwa 200 ml heiße Gemüsebrühe

4 – 5 EL fein gehackte glatte Petersilie

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Die Kartoffeln in reichlich Salzwasser als Pellkartoffeln kochen. Danach das Wasser abgießen und die Kartoffeln etwas abkühlen lassen.
 - Die Kartoffeln pellen und in mundgerechte Stücke schneiden.
 - Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, fein hacken und im heißen Olivenöl in einer großen Pfanne anschwitzen.
 - Die gewürfelten Kartoffeln hinzufügen und ebenfalls kurz anschwitzen.
 - Dann die Gemüsebrühe dazugießen und die Kartoffeln unter gelegentlichem Rühren etwa 15 Minuten schmoren, bis sie anfangen zu zerfallen.
 - Die Petersilie unterrühren und die Kartoffelpfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Tipp: Im Originalrezept werden geschälte, gewürfelte, aber noch rohe Kartoffeln in die Pfanne gegeben und langsam mit sehr, sehr viel Olivenöl gebraten. Hier eine etwas »leichtere« Version dieses Rezeptes, die ebenso schmackhaft ist.
- Besonders fein und frühlingshaft schmeckt die venezianische Kartoffelpfanne, wenn Sie junge Kartoffeln und anstelle der normalen Zwiebeln ein Bund Frühlingszwiebeln verwenden. In diesem Fall können Sie auch noch 1 – 2 EL in feine Röllchen geschnittenen Schnittlauch unterrühren.

Von Feld und Acker



Goldener Weizen wiegt sich im Sommerwind. Die Luft riecht nach trockener Erde, gemähtem Gras und reifen Früchten. Die Erntezeit beginnt. Schon bald ist jede Ähre geschnitten, das Korn zu Mehl vermahlen, das zu Brot oder Pasta verarbeitet wird. Die Fülle von Feld und Acker beschert uns die Vielfalt auf unseren Tellern.

Teigwaren mit Sauce

Pasta asciutta

Hausgemachte Pasta

Pasta fresca fatta in casa

Die italienische Teigwarenindustrie ist dafür bekannt, dass sie industriell gefertigte Pasta in allen Typen und Ausformungen sowie von ausgezeichneter Qualität anbietet. Dennoch gehört es zum Selbstverständnis einer jeden guten italienischen Hausfrau (oder eines Hausmannes), die Kunst der hausgemachten Pastaherstellung zu beherrschen.

Die Grundzutaten für hausgemachte Pasta sind schnell zusammengestellt, weil sie lediglich aus Mehl und/oder Hartweizengrieß, etwas Salz, etwas Olivenöl und kaltem Wasser bestehen. Diese werden entweder von der Küchenmaschine oder mit der Hand (was ich vorziehe, weil ich dabei das »Gefühl« für den Teig nicht verliere) zu einem festen, aber dennoch geschmeidigen Teig zusammengeknetet. Falls Sie einen Brotbackautomaten besitzen, schauen Sie doch einmal nach, ob er ein Programm »Nudelteig« bietet. Damit geht die Zubereitung von Pastateig fast von selbst.

Der Teig muss vor der Weiterverarbeitung etwas ruhen (etwa 1 Stunde) und sollte die Ruhepause entweder in Klarsichtfolie gewickelt oder in einem verschlossenen Gefrierbeutel im Kühlschrank verbringen. Danach schneidet man den Teig in 5 – 6 Teile und formt diese zu dünnen Teigplatten aus.

Das kann entweder geschehen, indem Sie den Teig auf der gut bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz dünn ausrollen. Die so entstandene Teigplatte sollten Sie etwas bemehlen und in der Mitte zusammenklappen. Danach nochmals bemehlen und erneut zusammenklappen. Dann schneiden Sie den Teig mit einem scharfen Messer in Streifen, die in der Breite der gewünschten Pastaform entsprechen.

Etwas professioneller lässt sich der Teig mit einer Pastamaschine auswalzen und schneiden. Die einfachen Pastamaschinen mit einer Grundwalze und einem Vorsatz für zwei Schneidwalzen sind in den meisten Haushaltswarengeschäften für wenig Geld zu bekommen. Oft wird man auch auf dem Flohmarkt fündig. Elektrische Pastamaschinen oder Pastamaschinen mit deutlich mehr Vorsätzen sind nur für die eifrigsten Pastaenthusiasten

– wovon es selbst in Italien nur wenige gibt – zu empfehlen. Hier sollte man überlegen, ob man das Geld nicht besser in hochwertiges italienisches Olivenöl oder Rotwein investiert.

Die Bedienung der Pastamaschine ist denkbar einfach und macht auch Kindern Spaß: Die abgeschnittene Teigportion wird von beiden Seiten mit etwas Mehl bestäubt und dann durch die Grundwalzen gedreht, sodass sich eine Teigplatte ergibt. In der Regel wählt man zuerst eine Einstellung, bei der der Teig noch relativ dick aus der Walze kommt, und arbeitet sich dann durch weitere Walzvorgänge mit der enger gestellten Walze zur gewünschten Teigdicke beziehungsweise -dünne vor. Hat der Teig die gewünschte Konsistenz erreicht, gibt man die Teigplatte durch die Schneidwalze. Die so entstandenen Bandnudeln hängt man zum kurzen Trocknen entweder über eine gespannte Schnur, den Rücken eines Kleiderbügels oder eine Stuhllehne. Profis benutzen einen sogenannten »Pastaständer«, der wie ein Miniaturhandtuchhalter mit vielen verschiedenen Ebenen aussieht. Die hausgemachten Bandnudeln lassen sich jedoch auch kurz antrocknen, indem man sie zu kleinen Nudelnestern ausformt, diese in etwas Mehl rollt und danach auf ein Geschirrtuch gibt.

Hausgemachte Pasta wird genau so wie Pasta aus der Tüte gekocht. Die Pasta wird in reichlich kochendes Salzwasser gegeben. Die Kochzeit ist in der Regel kürzer als bei industriell gefertigter Ware, hängt jedoch von der Breite der Pasta und der Menge ab. Machen Sie also relativ schnell, nachdem Sie die Pasta ins kochende Wasser gegeben haben, die erste »Bissprobe«.

Hausgemachte Pasta, die nicht sofort verbraucht wird, kann auch getrocknet werden. Dazu sollte man die Bandnudeln mindestens 24 Stunden an einem trockenen Ort trocknen lassen. Danach können sie bis zur Weiterverwendung in einem dicht verschließbaren Gefäß für maximal 4 Wochen aufbewahrt werden. Zum Einfrieren sollten hausgemachte Bandnudeln kurz (etwa 15 Sekunden) in kochend heißem Wasser blanchiert werden.

Sowohl eingefrorene als auch getrocknete hausgemachte Pasta ist – zumindest für mich – ein Widerspruch in sich, weil man bei der in der eigenen Küche hergestellten Pasta deren Frische genießen und schmecken will. Deshalb empfehle ich, die Pasta lieber frisch herzustellen und frisch zu verspeisen. Mit ein bisschen Übung geht das Pastamachen schnell von der Hand.

Pastateig I

250 g Weizenmehl (Type 1050)

150 g Hartweizengrieß

1 TL Meersalz

4 EL Olivenöl

etwa 160 ml Wasser

- Das Weizenmehl, den Hartweizengrieß, das Salz und Olivenöl in einer Schüssel vermischen.
- In der Mitte des Mehls eine Mulde ausformen und das Wasser hineingeben.
- Nach und nach mit einer Gabel das Mehl vom Rand her mit dem Wasser verrühren.
- Den Teig in 5 – 10 Minuten mit den Händen zu einem geschmeidigen, aber noch relativ festen Teig verkneten.
- Den Teig zu einer Kugel ausformen, in Klarsichtfolie einschlagen und etwa 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
- Danach den Teig in 5 Teile schneiden. Dabei die nicht verwendeten Teile in der Klarsichtfolie belassen.
- Den Teig entweder mit dem Nudelholz auf der bemehlten Arbeitsfläche oder mit Hilfe einer Pastamaschine dünn ausrollen.
- Die Teigplatten in Streifen schneiden, die in der Breite der gewünschten Pasta entsprechen.
- Die geschnittene Pasta etwa 15 Minuten ruhen lassen. Dann in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und bissfest kochen (die Kochzeit hängt von der Breite der Pasta ab).
- Danach die Pasta in einen Durchschlag geben und etwas abtropfen lassen.
- Mit aromatisiertem Olivenöl, Pesto oder einer Sauce nach Wahl servieren.

Pastateig II

450 g Hartweizengrieß

1 TL Meersalz

3 EL Olivenöl

etwa 200 ml Wasser

- Den Hartweizengrieß, das Salz und Olivenöl in einer Schüssel vermischen.
- In der Mitte des Hartweizengrießes eine Mulde ausformen und das Wasser hineingeben.
- Nach und nach mit einer Gabel den Hartweizengrieß vom Rand her mit dem Wasser verrühren.
- Den Teig in 5 – 10 Minuten mit den Händen zu einem geschmeidigen, aber noch relativ festen Teig verkneten.
- Den Teig zu einer Kugel ausformen, in Klarsichtfolie einschlagen und etwa 60 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- Danach wie im vorherigen Rezept beschrieben vorgehen und den Teig nach Belieben zu Bandnudeln oder gefüllter Pasta verarbeiten.



Bucatini mit vegetarischer Bolognesesauce

Bucatini al ragù bolognese vegetariano

Für die Sauce:

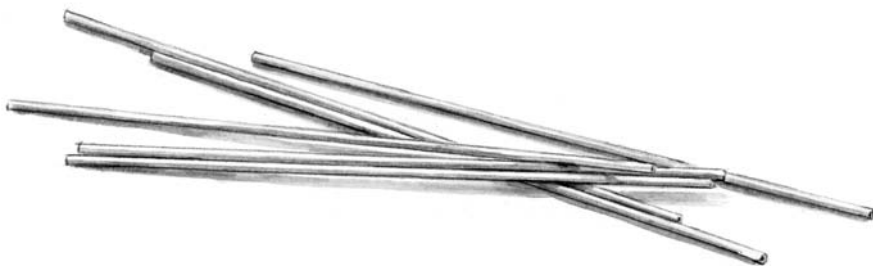
1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 2 – 3 EL Olivenöl
 2 Karotten
 2 Stangen Staudensellerie
 120 g Grünkernschrot
 250 ml Gemüsebrühe
 3 Tomaten
 500 g passierte Tomaten
 100 ml trockener Rotwein
 ersatzweise Tomatensaft mit 1 TL Aceto Balsamico
 2 EL Aceto Balsamico
 ½ – 1 EL Roh-Rohrzucker
 2 EL getrockneter Oregano
 4 EL Tomatenmark
 1 TL mildes Paprikapulver
 2 – 3 MSP gemahlener Peperoncino
 ersatzweise gemahlene Chilischoten
 3 EL fein gehackte glatte Petersilie
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

400 g Bucatini (Makkaroni)

Meersalz

- Für die **Sauce** die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken und im heißen Olivenöl in einer hochwandigen Pfanne anschwitzen.
- Die Karotten fein würfeln, den Staudensellerie in dünne Scheiben schneiden und zur Zwiebel in die Pfanne geben.
- Kurz anschwitzen, dann den Grünkernschrot dazugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen.
- Die Tomaten fein würfeln und zusammen mit den passierten Tomaten und dem Rotwein in die Pfanne geben.

- Alles gut vermischen und den Aceto Balsamico, den Zucker sowie den Oregano unterrühren.
 - Die Sauce unter gelegentlichem Rühren 20 – 25 Minuten köcheln lassen.
 - In der Zwischenzeit die **Bucatini** in reichlich Salzwasser »bissfest« kochen, abgießen, zurück in den Topf geben und mit aufgelegtem Deckel warm halten.
 - Unter die **Sauce** das Tomatenmark, das Paprikapulver, den Peperoncino sowie die Petersilie rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 - Die Sauce nochmals 3 – 4 Minuten ziehen lassen, dann mit den Bucatini vermischen und servieren.
- Tipp: Bucatini (Makkaroni) sind röhrenförmige Nudeln aus Hartweizenmehl, die etwa so lang wie die bekannteren Spaghetti sind, aber einen deutlich größeren Durchmesser aufweisen. Aufgrund ihrer Konsistenz und dem relativ großen Hohlraum passen Bucatini vor allem zu kräftig würzigen Tomatensaucen sowie zu anderen herzhaften Gemüsezubereitungen.



Penne mit Tomaten-Grappa-Sauce

Penne al pomodoro e grappa

500 g Penne rigate oder andere Pasta nach Wahl

Meersalz

Für die Sauce:

700 g Tomaten

2 kleine Zwiebeln

2 – 3 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

½ – 1 frischer Peperoncino

ersatzweise frische Chilischote

400 g geschälte Tomaten in Stücken

140 g Tomatenmark

50 ml Grappa

4 EL fein gehacktes Basilikum

3 EL fein gehackte glatte Petersilie

200 ml Mandelsahne (Rezept s. S. 35)

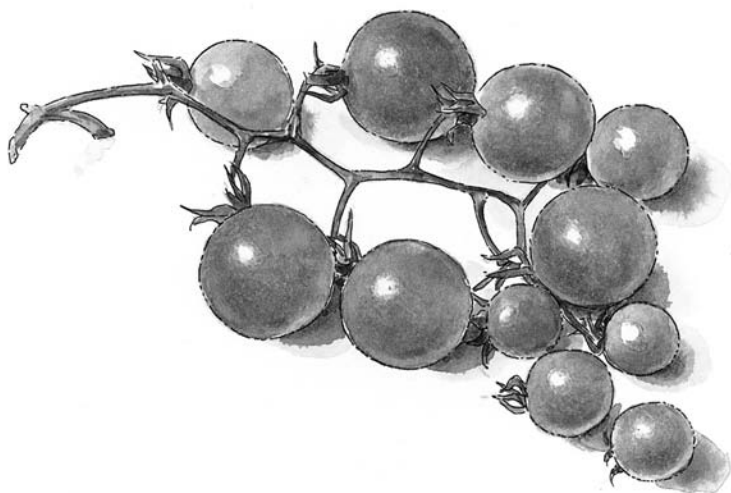
ersatzweise Hafersahne

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Die Penne rigate in reichlich Salzwasser »bissfest« kochen. Dann in einen Durchschlag gießen und gut abtropfen lassen. Die Penne zurück in den Topf geben und warm halten.
- Für die **Sauce** die Tomaten an den Stielansätzen kreuzförmig einschneiden und mit kochend heißem Wasser überbrühen. Etwa 10 Minuten ruhen lassen. Dann das Wasser abgießen, die Tomaten enthäuten und fein würfeln.
- Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, fein hacken und im heißen Öl glasig dünsten.
- Den Peperoncino der Länge nach halbieren und die Kerne und Samenstränge entfernen. Danach fein hacken und zusammen mit den gewürfelten Tomaten in die Pfanne geben.
- Die Sauce unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten köcheln lassen.

- Die geschälten Tomaten, das Tomatenmark sowie den Grappa hinzufügen und die Sauce nochmals 8 – 10 Minuten köcheln lassen.
 - Danach die Kräuter und die Mandelsahne unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 - Die Sauce nochmals 3 – 4 Minuten ziehen lassen, dann zu den Penne servieren.
- Tipp: Falls Kinder mitessen, können Sie den Grappa auch weglassen. Fügen Sie in diesem Fall der Sauce 3 – 4 MSP gemahlene Fenchelsamen hinzu.



Bandnudeln mit roher Tomatensauce

Tagliatelle al pomodoro crudo

500 g Tagliatelle oder andere Bandnudeln nach Wahl
Meersalz

Für die Sauce:

800 g (Flaschen-)Tomaten

1 kleine Zwiebel

2 Knoblauchzehen

20 grüne entkernte Oliven

140 g Tomatenmark

1 Bund glatte Petersilie

4 – 5 EL Olivenöl

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Die Tagliatelle in reichlich Salzwasser »bissfest« kochen.
 - Dann in einen Durchschlag gießen, etwas abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.
 - Mit aufgelegtem Deckel warm halten.
 - Für die **Sauce** die Tomaten, die geschälte Zwiebel und die geschälten Knoblauchzehen grob würfeln und in den Mixbehälter der Küchenmaschine geben. Mehrmals gründlich pürieren, sodass eine glatte Sauce entsteht.
 - Die Oliven halbieren und zusammen mit dem Tomatenmark ebenfalls in den Mixbehälter geben.
 - Nochmals kurz pürieren, bis die Oliven zerkleinert, aber noch deutlich in der Sauce erkennbar sind.
 - Die Petersilie kurz abrausen, trockentupfen und fein hacken.
 - Die Petersilie sowie das Olivenöl unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 - Die Sauce mit den heißen Tagliatelle vermischen und servieren.
- Tipp: Ein schnelles, unkompliziertes Essen für heiße Sommertage.

Spghettini mit Brotwürfeln und Zitrone

Spghettini con pane e limone

400 g Spghettini

Meersalz

3 – 6 Knoblauchzehen

4 – 5 EL Olivenöl

4 Scheiben Toastbrot oder (italienisches) Kastenweißbrot

½ Bund glatte Petersilie

Saft und Schale einer halben unbehandelten Zitrone

frisch gemahlener weißer Pfeffer

- Die Spghettini in reichlich Salzwasser »bissfest« kochen. Danach in einen Durchschlag gießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. Mit aufgelegtem Deckel warm halten.
 - Den Knoblauch schälen, fein hacken und im heißen Olivenöl anschwitzen.
 - Das Brot im Toaster oder Backofen rösten, dann fein würfeln.
 - Zum Knoblauch in die Pfanne geben und kross braten.
 - Die Petersilie kurz abrausen, trockentupfen und fein hacken.
 - Die Brotwürfel und den Knoblauch, die Petersilie, die Zitronenschale und den Zitronensaft zu den Spghettini in den Topf geben und gut vermischen.
 - Herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 - Das Pastagericht vor dem Servieren noch einmal unter Rühren kurz erhitzen.
- Tipp: Spghettini sind dünne Spaghetti, die in 5 – 6 Minuten bissfest gekocht sind.
- Falls keine Spghettini zur Hand sind, verwenden Sie normale Spaghetti oder auch Bandnudeln.

Spaghetti mit Knoblauch, Öl und Peperoncino

Spaghetti alio, oglio e peperoncino

500 g Spaghetti

Meersalz

Für die Sauce:

4 – 5 Knoblauchzehen (falls gewünscht auch mehr)

½ – 1 frischer Peperoncino (falls gewünscht auch mehr)

ersatzweise frische Chilischote

50 ml Olivenöl

1 Bund glatte Petersilie

Meersalz

- Die Spaghetti in reichlich Salzwasser »bissfest« kochen. Dann in einen Durchschlag gießen und gut abtropfen lassen. Zurück in den Topf geben und warm halten.
 - Für die **Sauce** die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
 - Den Peperoncino der Länge nach halbieren und die Kerne und Samenstränge entfernen. Danach ebenfalls fein hacken.
 - Den Knoblauch und den Peperoncino im Olivenöl in einer kleinen Pfanne kurz anschwitzen. Dabei darauf achten, dass der Knoblauch auf keinen Fall braun wird.
 - Die Petersilie kurz abrausen, trockentupfen und fein hacken. Zum Knoblauch in die Pfanne geben.
 - Die Spaghetti mit der Knoblauchsauce vermischen und herzhaft mit Salz abschmecken.
 - Sofort servieren.
- Tipp: Spaghetti mit Knoblauchsauce ist eines der ältesten und zugleich einfachsten Pastagerichte der süditalienischen Küche. Falls Sie im Alltag nicht von ausgesprochenen Knoblauchfreunden umgeben sind, sollten Sie das Gericht am Wochenende kochen und genießen.

Spaghetti mit Spargel

Spaghetti con asparagi

500 g Spaghetti

Meersalz

4 Frühlingszwiebeln

750 g grüner Spargel

2 – 3 EL Olivenöl

Schale und Saft einer kleinen unbehandelten Zitrone

4 EL fein gehackte glatte Petersilie

2 EL fein gehackter Schnittlauch

5 EL Mandelblättchen

frisch gemahlener weißer Pfeffer

- Die Spaghetti in reichlich Salzwasser »bissfest« kochen. In einen Durchschlag gießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. Mit aufgelegtem Deckel warm halten.
- Während die Spaghetti kochen, die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
- Vom Spargel die holzigen Enden entfernen und, falls nötig, das untere Drittel schälen. Dann den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden.
- Zuerst die Frühlingszwiebeln im heißen Öl anschwitzen, dann die Spargelstücke hinzufügen und ebenfalls kurz anschwitzen.
- Die Temperatur etwas reduzieren und die abgeriebene Schale und den Saft der Zitrone hinzufügen. So lange schmoren, bis der Spargel »bissfest« gegart ist.
- Dann den Spargel mit den Spaghetti vermischen und die Petersilie und den Schnittlauch unterrühren.
- Die Mandelblättchen vorsichtig unterziehen.
- Alles noch einmal gründlich erhitzen, aber nicht mehr kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Spiralnudeln mit Mangold

Fusilli con bietole

500 g Spiralnudeln

Meersalz

600 g Mangold

1 große rote Zwiebel

80 g Walnusskerne

3 – 4 EL Olivenöl

1 EL fein gehackter Rosmarin

1 EL Weißweinessig

2 – 3 MSP gemahlene Muskatnuss

2 – 3 MSP gemahlener Peperoncino

ersatzweise gemahlene Chilischoten

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Die Spiralnudeln in reichlich Salzwasser »bissfest« kochen. In einen Durchschlag gießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. Mit aufgelegtem Deckel warm halten.
- Den Mangold gründlich waschen. Gut abtropfen lassen, dann in dünne Streifen schneiden. Sollten die Blätter sehr groß sein, diese vorher der Länge nach halbieren.
- Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Walnusskerne grob hacken.
- Das Olivenöl in einer hochwandigen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen.
- Den Mangold hinzufügen und so lange unter häufigem Rühren schmoren, bis er in sich zusammenfällt. Der Mangold sollte zu dem Zeitpunkt noch etwas »Biss« haben.
- Die Walnusskerne, den Rosmarin, den Weißweinessig, die gemahlene Muskatnuss und den Peperoncino dazugeben und alles 2 – 3 Minuten schmoren.
- Danach die Nudeln mit dem Mangold vermischen und herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gefüllte Teigwaren

Pasta ripiena

Cappelletti mit roter Pestofüllung

Cappelletti ripieni di pesto rosso

200 g Hartweizengrieß

200 g Weizenmehl (Type 1050)

1 TL Meersalz

3 EL Olivenöl

etwa 200 ml Wasser

etwa 150 g rotes Tomatenpesto (Rezept s. S. 49)

3,5 – 4 l Salzwasser

- Hartweizengrieß mit Weizenmehl, Meersalz und Olivenöl verrühren.
- Unter Kneten nach und nach das Wasser hinzufügen. So lange kneten, bis ein glatter und geschmeidiger Teig entstanden ist.
- Den Teig zu einer Kugel ausformen, in Klarsichtfolie einschlagen und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- Nach der Ruhezeit die Hälfte des Teigs auf der bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Die andere Hälfte zurück in den Kühlschrank geben und erst weiterverarbeiten, wenn die erste Hälfte aufgebraucht ist.
- Mit einem kleinen umgedrehten Wasserglas Teigkreise ausstechen.
- In die Mitte eines jeden Teigkreises eine haselnussgroße Portion Tomatenpesto geben.
- Den Teigkreis umklappen und die Ränder mit den Zinken einer Gabel fest andrücken.
- Die schon fertig gefüllten Cappelletti mit etwas Abstand voneinander auf einen großen Teller oder ein Tablett geben und mit einem leicht angefeuchteten Geschirrtuch abdecken.
- Wenn alle Cappelletti zubereitet sind, das Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.
- Die Cappelletti vorsichtig hineingleiten lassen und 8 – 10 Minuten bei mittlerer Temperatur darin ziehen lassen.
- Die Cappelletti vorsichtig abgießen und mit etwas normalem Olivenöl oder *Olio santo* (Rezept s. S. 42) beträufelt servieren.

Cannelloni mit Sommergemüse

Cannelloni alle verdure d'estate

2 Zwiebeln
2 – 3 Knoblauchzehen
2 – 3 EL Olivenöl
2 große Karotten
2 mittelgroße Zucchini (etwa 400 g)
6 EL Weizenmehl (Type 1050)
200 ml Reismilch
3 EL eingelegte Kapern
5 EL fein gehackte glatte Petersilie
Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
800 g geschälte Tomaten in Stücken
6 EL Tomatenmark
150 ml Mandelsahne (Rezept s. S. 35)
 ersatzweise Hafersahne
2 EL fein gehacktes Basilikum
1 EL fein gehackter Thymian
400 g Cannelloni (ohne Vorkochen)
Olivenöl für die Auflaufform
3 EL blanchierte und gemahlene Mandeln
3 EL Semmelbrösel

- Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, fein hacken und im heißen Olivenöl anschwitzen.
- Die Karotten raspeln. Die Zucchini kurz abbrausen, trockentupfen und mit der Schale raspeln.
- Die geraspelten Zucchini und Karotten zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und »bissfest« garen.
- Danach zuerst das Weizenmehl und dann die Reismilch unterrühren.
- Die fein gehackten Kapern sowie die Petersilie hinzufügen und das Gemüse nochmals 3 – 4 Minuten schmoren.
- Dann mit Salz und Pfeffer würzen und vor der Weiterverarbeitung etwas abkühlen lassen.

- Die geschälten Tomaten mit dem Tomatenmark und der Mandelsahne verrühren.
- Das Basilikum und den Thymian unterziehen und die Tomatensauce herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Cannelloni mit dem geschmorten Gemüse füllen.
- Eine rechteckige Auflaufform mit Olivenöl einfetten und knapp ein Drittel der Tomatensauce auf dem Boden der Form verstreichen.
- Die gefüllten Cannelloni darauf verteilen und mit der verbliebenen Tomatensauce übergießen.
- Die gemahlenen Mandeln mit den Semmelbröseln vermischen und die Cannelloni damit überstreuen.
- Die Cannelloni bei 200 °C im Backofen 35 – 40 Minuten garen.



Mangoldlasagne mit Haselnusssauce

Lasagne di bietole e salsa di nocciole

Für die Mangoldlasagne:

2 große Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 – 3 EL Olivenöl
1 kg Mangold
5 EL Weizenmehl (Type 1050)
300 ml Reismilch
80 g Walnusskerne
150 ml Mandelsahne (Rezept s. S. 35)
 ersatzweise Hafersahne
1 EL weiße Balsamicocreme
1 TL gekörnte Gemüsebrühe
1 EL fein gehackter Rosmarin
3 – 4 MSP gemahlene Muskatnuss
Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Olivenöl für die Auflaufform
15 – 16 Lasagneblätter (ohne Vorkochen)

Für die Haselnusssauce:

50 g gemahlene Haselnusskerne
2 EL Olivenöl
4 EL Weizenmehl (Type 1050)
300 ml heiße Reis- oder Mandelmilch
100 ml trockener Weißwein
 ersatzweise Gemüsebrühe mit 1 TL Weißweinessig
4 EL fein gehackte glatte Petersilie
Meersalz
frisch gemahlener weißer Pfeffer
5 EL Semmelbrösel

- Für die **Mangoldlasagne** die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, fein hacken und im heißen Olivenöl anschwitzen.

- Den Mangold gründlich waschen und abtropfen lassen. Die Stiele fein würfeln, die Blätter in dünne Streifen schneiden.
- Zuerst die Stiele zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und 2 – 3 Minuten anschwitzen, dann die Mangoldblätter hinzufügen und das Gemüse »bissfest« garen.
- Danach mit dem Weizenmehl überstäuben und die Reismilch unterrühren.
- Die grob gehackten Walnusskerne, die Mandelsahne, die weiße Balsamicocreme sowie die gekörnte Gemüsebrühe dazugeben.
- Den Rosmarin und die gemahlene Muskatnuss hinzufügen und das Mangoldgemüse etwa 5 Minuten schmoren.
- Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die ersten 3 Lasagneblätter in eine gut gefettete rechteckige Auflaufform geben und mit etwas Mangoldgemüse bestreichen.
- Eine weitere Lage Lasagneblätter darauf verteilen und diese ebenfalls mit Mangoldgemüse bestreichen.
- So weiter verfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Den Abschluss sollte eine letzte Lage Lasagneblätter bilden.
- Für die **Haselnusssauce** die gemahlenen Haselnusskerne im heißen Olivenöl kurz anschwitzen.
- Danach das Weizenmehl unterrühren.
- In kleinen Portionen und unter ständigem Rühren die heiße Reismilch hinzufügen.
- So lange rühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.
- Den Weißwein dazugeben und die Sauce unter Rühren gut 5 Minuten köcheln lassen.
- Danach die Petersilie unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Sauce über die Lasagne gießen und glatt streichen.
- Die Lasagne mit den Semmelbröseln überstreuen und im Backofen bei 200 °C etwa 40 Minuten garen.

Mit Zwiebeln und Walnusskernen gefüllte Hörnchennudeln

Lumaconi ripieni di cipolle e noci

500 g Lumaconi (große Hörnchennudeln)

Meersalz

Für die Füllung:

3 große Zwiebeln

1 – 2 Knoblauchzehen

2 – 3 EL Olivenöl

160 g Walnusskerne

1 TL gekörnte Gemüsebrühe

150 ml trockener Weißwein

ersatzweise ungesüßter Apfelsaft mit 1 TL Weißweinessig

1 EL weißer Balsamessig

2 EL fein gehackter Majoran

1 EL fein gehackter Thymian

350 ml Mandelsahne (Rezept s. S. 35)

ersatzweise Hafersahne

Meersalz

frisch gemahlener weißer Pfeffer

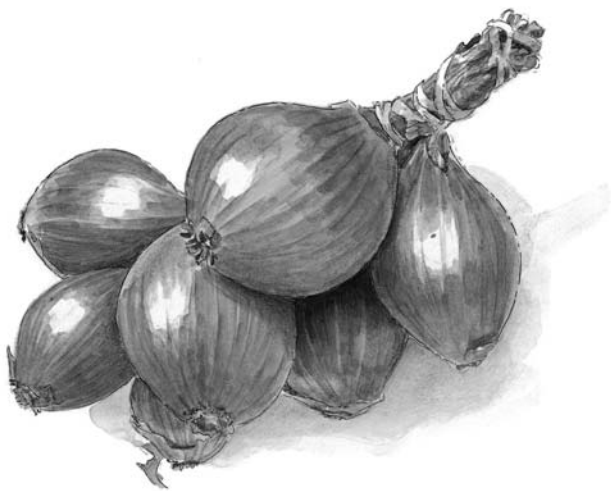
Olivenöl für die Auflaufform

3 – 4 EL fein gehackte glatte Petersilie

3 EL Semmelbrösel

- Die Lumaconi in reichlich Salzwasser knapp »bissfest« kochen, dann in einen Durchschlag gießen und kurz mit kaltem Wasser abspülen. Danach gut abtropfen lassen.
- Für die **Füllung** die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, fein hacken und im heißen Olivenöl anschwitzen.
- Die Walnusskerne mittelfein hacken und zusammen mit der gekörnten Gemüsebrühe zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Ebenfalls 2 – 3 Minuten unter Rühren anschwitzen, dann mit dem Weißwein ablöschen.
- Den Wein etwas einkochen lassen, dann den weißen Balsamessig, den Majoran und Thymian unterrühren.

- Zu der Füllung 200 ml Mandelsahne geben und alles nochmals etwa 5 Minuten köcheln lassen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Pfanne vom Herd nehmen.
- Die Füllung in die Lumaconi geben und diese in eine sehr große, gut gefettete oder zwei mittelgroße Auflaufformen setzen.
- Die verbliebene Mandelsahne mit der Petersilie verrühren und über die Lumaconi gießen.
- Mit den Semmelbröseln überstreuen.
- Die Lumaconi im Backofen bei 200 °C etwa 15 Minuten fertig backen.



Vollkornravioli mit Kräuter-Knoblauch-Creme

Ravioli integrali ripieni di crema alle erbe e all'aglio

für 6 – 8 Portionen

Für die Vollkornravioli:

300 g Weizenmehl (Type 1050)

150 g Weizenvollkornmehl

50 g Kichererbsenmehl

2 TL Meersalz

4 EL Olivenöl

etwa 240 ml Wasser

4,5 – 5 l Salzwasser

Für die Kräuter-Knoblauch-Creme:

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

3 – 4 Stängel Basilikum

250 g gekochte weiße Bohnen oder Wachtelbohnen

3 EL eingelegte Kapern

50 ml kräftige Gemüsebrühe

3 EL Kichererbsenmehl

1 EL Olivenöl

1 EL weiße Balsamicocreme

Meersalz

frisch gemahlener weißer Pfeffer

etwas Olivenöl mit Zitronenaroma (Rezept s. S. 44)

- Für die **Vollkornravioli** das Mehl mit dem Salz und Öl vermischen. Nach und nach in kleinen Portionen das Wasser unterkneten, sodass ein fester, aber geschmeidiger Teig entsteht.
- Den Teig zu einer Kugel ausformen, in Klarsichtfolie einschlagen und etwa 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

- In der Zwischenzeit für die **Kräuter-Knoblauch-Creme** die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken und im heißen Olivenöl anschwitzen. Danach die Pfanne vom Herd nehmen.
- Die Basilikumblätter von den Stängeln zupfen und zusammen mit den gekochten Bohnen, den Kapern und der Gemüsebrühe in ein hochwandiges Rührgefäß geben.
- Alles mit dem Pürierstab zu einer glatten Creme verarbeiten.
- Das Kichererbsenmehl, Olivenöl und die Balsamicocreme unterrühren.
- Die angeschwitzte Zwiebel und den Knoblauch hinzufügen und die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Nach der Ruhezeit den Teig in 4 Teile schneiden und jede Portion auf der gut bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen.
- Mit einem kleinen umgedrehten Wasserglas Kreise ausstechen.
- Auf die Hälfte der Teigkreise 1 gehäuften TL Kräuterknoblauchcreme setzen.
- Jeweils mit einem zweiten Teigkreis bedecken und die Ränder mit den Zinken einer Gabel fest andrücken.
- Die schon fertig gefüllten Ravioli mit etwas Abstand voneinander auf einen großen Teller oder ein Tablett geben und mit einem leicht angefeuchteten Geschirrtuch abdecken.
- Die Teigreste kurz zusammenkneten, ebenfalls auf der bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und weitere Teigkreise ausstechen, bis der Teig ganz aufgebraucht ist.
- Wenn alle Ravioli zubereitet sind, das Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.
- Die Ravioli vorsichtig hineingleiten lassen und 10 – 12 Minuten bei mittlerer Temperatur darin ziehen lassen.
- Die Ravioli mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen und mit etwas Olivenöl mit Zitronenaroma beträufelt servieren.
- Reste der Kräuterknoblauchcreme können entweder direkt zu den Ravioli gereicht werden oder als Belag für frisch geröstete *Crostini* dienen.
- Tipp: Reste der Ravioli (wenn beispielsweise nur 4 Personen mitessen), können am nächsten Tag in Olivenöl in der Pfanne aufgebraten werden und bieten mit einem Salat als Beilage eine schnelle Mahlzeit.

Gerichte mit Reis

Risotti

Fenchel-Zitronen-Risotto

Risotto ai finocchi e limone

1 Bund Frühlingszwiebeln

2 Fenchelknollen

1 unbehandelte Zitrone

4 EL Raps- oder Sonnenblumenöl

1 EL Roh-Rohrzucker

450 g Risottoreis

2 – 3 MSP ganze Fenchelsamen

150 ml trockener Weißwein

ersatzweise Gemüsebrühe mit 1 TL Weißweinessig

etwa 900 ml heiße Gemüsebrühe

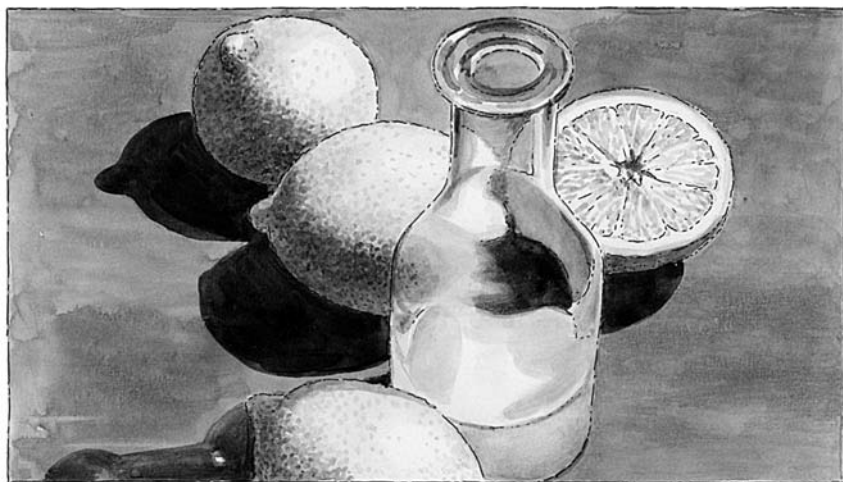
½ Bund krause Petersilie

Meersalz

frisch gemahlener weißer Pfeffer

- Die Frühlingszwiebeln in feine Scheiben schneiden.
- Vom Fenchel das Fenchelgrün entfernen, fein hacken und beiseite legen.
- Die Fenchelknollen vierteln und jeweils den harten Strunk großzügig wegschneiden. Danach die Fenchelviertel nochmals der Länge nach halbieren und in dünne Streifen schneiden.
- Von der Zitrone die Schale abreiben, dann den Saft auspressen.
- In einer Pfanne mit hohem Rand 2 EL Raps- oder Sonnenblumenöl erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin kurz anschwitzen.
- Den Fenchel, den Zucker und die abgeriebene Zitronenschale ebenfalls in die Pfanne geben und bei knapp mittlerer Temperatur und gelegentlichem Rühren langsam anbräunen.
- In einem mittelgroßen Topf 2 EL Öl erhitzen.
- Den Reis sowie die Fenchelsamen dazugeben und so lange unter ständigem Rühren anschwitzen, bis die Körner glasig sind. Mit dem Weißwein ablöschen.

- Die Temperatur etwas reduzieren und den Wein unter Rühren einkochen lassen.
- Nach und nach in kleinen Portionen die heiße Gemüsebrühe hinzugießen, einkochen lassen und dann erst wieder nachgießen.
- Wenn der Reis bissfest gegart ist, den Zitronensaft und das Fenchelgemüse unterrühren.
- Die Petersilie kurz abbrausen, trockentupfen, fein hacken und zusammen mit dem Fenchelgrün dem Fenchelrisotto hinzufügen.
- Den Risotto unter weiterem Rühren nochmals 4 – 5 Minuten ziehen lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



Ofenrisotto mit Radicchio und Tomaten

Risotto al forno con radicchio e pomodori

4 Köpfe Radicchio rosso di Verona

7 – 8 EL Olivenöl

2 TL Roh-Rohrzucker

1 Zwiebel

350 g Risottoreis

etwa 750 ml heiße, kräftige Gemüsebrühe

2 EL fein gehackter Majoran

2 EL fein gehackter Thymian

4 Tomaten

Olivenöl für die Auflaufform

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 EL weißer Balsamessig

½ Bund Basilikum

4 EL Semmelbrösel

30 g Pinienkerne

- Den Radicchio der Länge nach halbieren und jeweils den Strunk keilförmig herausschneiden.
- In einem großen Schmortopf 2 EL Olivenöl erhitzen und den Radicchio mit den Schnittflächen nach unten in den Topf legen. Mit 1 TL Zucker überstreuen.
- Den Radicchio etwas anbräunen lassen, dann wenden. Mit dem restlichen Zucker überstreuen.
- Sobald auch die andere Seite leicht angebräunt ist, den Radicchio aus dem Topf nehmen.
- Die Zwiebel schälen, fein hacken und in weiteren 2 EL Olivenöl im Topf anschwitzen.
- Den Reis hinzufügen und so lange unter ständigem Rühren anschwitzen, bis die Körner glasig sind.
- Mit 500 ml Gemüsebrühe ablöschen und den Majoran und Thymian unterrühren. Den Reis 10 Minuten köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit die Tomaten in Scheiben schneiden.

- Die restliche Gemüsebrühe zum Reis geben und diesen in eine gut gefettete große Auflaufform umfüllen.
 - Den Radicchio mit den Schnittflächen nach oben in den Reis drücken und mit Salz und Pfeffer würzen.
 - Die Tomatenscheiben darauf verteilen und ebenfalls salzen und pfeffern.
 - Mit dem Balsamessig beträufeln.
 - Das Basilikum kurz abbrausen, trockentupfen und fein hacken. Über die Tomaten streuen.
 - Den Ofenrisotto mit den Semmelbröseln und den Pinienkernen überstreuen und mit weiteren 3 – 4 EL Olivenöl überträufeln.
 - Den Risotto im Backofen bei 200 °C etwa 30 Minuten fertig garen.
- Tipp: Falls Sie keinen *Radicchio rosso di Verona* finden können, ersetzen Sie diesen durch 4 rote oder auch weiße Chicorée.



Venezianisches Erbsenrisotto

Risi e bisi

1 große Zwiebel

3 EL Raps- oder Sonnenblumenöl

450 g Risottoreis

150 ml trockener Weißwein

ersatzweise Gemüsebrühe mit 1 TL Weißweinessig

etwa 900 ml heiße Gemüsebrühe

400 g grüne Erbsen (frisch oder tiefgekühlt)

1 Bund krause Petersilie

1 – 2 EL Weißweinessig

6 EL blanchierte und gemahlene Mandeln

Meersalz

frisch gemahlener weißer Pfeffer

- Die Zwiebel schälen, fein hacken und in einem mittelgroßen Topf im heißen Öl glasig dünsten.
 - Den Reis hinzufügen und so lange im heißen Öl anschwitzen, bis die Körner ebenfalls glasig sind.
 - Dann mit dem Weißwein ablöschen.
 - Die Temperatur etwas reduzieren und den Wein unter Rühren einkochen lassen.
 - Nach und nach in kleinen Portionen die heiße Gemüsebrühe hinzugießen, einkochen lassen und dann erst wieder nachgießen.
 - Nach etwa 10 Minuten die Erbsen hinzufügen und zusammen mit dem Reis »bissfest« garen.
 - Die Petersilie kurz abrausen, trockentupfen und fein hacken.
 - Zusammen mit dem Weißweinessig und den Mandeln unterrühren.
 - Den Risotto herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken, nochmals etwa 3 Minuten ziehen lassen und servieren.
- Tipp: *Risi e bisi* wird in Venedig relativ »nass« serviert, sodass es manchmal eher an eine Suppe als an ein Risottogericht erinnert. Falls Sie Ihr persönliches Erbsenrisotto lieber etwas flüssiger vorziehen, fügen Sie nach Belieben noch etwas Gemüsebrühe hinzu.

Maisgrieß und Kartoffelklößchen

Polenta e Gnocchi

Polenta mit Kräutern

Polenta con erbe

6 getrocknete Tomaten

1 kleine Zwiebel

2 EL Olivenöl

1 l Wasser

1 – 2 TL Meersalz

250 g Maisgrieß

4 EL fein gehackte glatte Petersilie

2 EL fein gehacktes Basilikum

1 EL fein gehackter Oregano

1 – 2 Knoblauchzehen

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Olivenöl zum Braten

- Die Tomaten mit kochend heißem Wasser übergießen, dann 15 Minuten darin ziehen lassen. Das Wasser abgießen und die Tomaten vorsichtig etwas auspressen. Die Tomaten fein würfeln.
- Die Zwiebel schälen, fein hacken und im heißen Olivenöl in einem mittelgroßen Topf anschwitzen.
- Die Tomatenwürfel hinzufügen und ebenfalls kurz anschwitzen.
- Das Wasser mit dem Salz hinzufügen und zum Kochen bringen.
- Den Maisgrieß unter Rühren einrieseln lassen.
- Kurz aufkochen, dann den Topf vom Herd nehmen und die Kräuter sowie die geschälten und durchgepressten Knoblauchzehen unterrühren. Herzhaft mit Pfeffer würzen.
- Den Maisgrieß mit aufgelegtem Deckel zurück auf die ausgeschaltete Herdplatte geben und etwa 10 Minuten ausquellen lassen. Dabei gelegentlich rühren, damit der Maisgrieß nicht am Topfboden ansetzt.
- Maisgrieß auf einem Backblech oder großen Schneidebrett gut 1 cm dick ausstreichen und auskühlen lassen. In Rechtecke oder Rauten schneiden und in heißem Olivenöl in der Pfanne knusprig braten.

Herzhafter Maisgrieß-Gemüse-Kuchen

Tortino di polenta con verdure saltate

400 ml Wasser

600 ml Reismilch

1 TL Meersalz

200 g Maisgrieß

1 EL fein gehackter Oregano

Olivenöl für die Tarteform

1 große Zwiebel

1 – 2 Knoblauchzehen

2 – 3 EL Olivenöl

1 große Karotte

2 kleine Auberginen

1 grüne Paprika

4 EL Weizenmehl (Type 1050)

1 EL Weißweinessig

5 EL fein gehackte glatte Petersilie

Meersalz

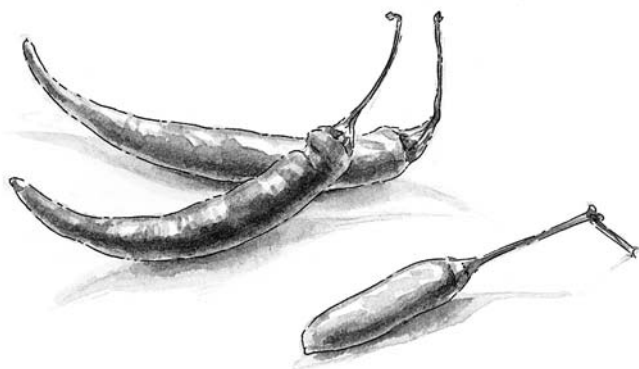
gemahlener Peperoncino

ersatzweise gemahlene Chilischoten

4 EL Sonnenblumenkerne

- Das Wasser, 400 ml Reismilch und das Salz in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen.
- Den Maisgrieß unter Rühren einrieseln lassen.
- Kurz aufkochen, dann den Topf vom Herd nehmen und den Oregano unterrühren.
- Den Maisgrieß mit aufgelegtem Deckel zurück auf die ausgeschaltete Herdplatte geben und in etwa 10 Minuten ausquellen lassen. Dabei gelegentlich rühren, damit der Maisgrieß nicht am Topfboden ansetzt.
- Den Maisgrieß auf dem Boden einer gut gefetteten Tarteform verteilen, dabei einen etwa 3 cm hohen Rand ausformen.
- Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen, fein hacken und im heißen Olivenöl anschwitzen.
- Die Karotte raspeln und zur Zwiebel in die Pfanne geben.

- Die Auberginen und die Paprika würfeln und ebenfalls in die Pfanne geben. Das Gemüse so lange schmoren, bis es weich ist.
- Dann zuerst das Weizenmehl und danach die verbliebenen 200 ml Reismilch unterrühren.
- Den Weißweinessig und die Petersilie hinzufügen und das Gemüse nochmals 3 – 4 Minuten schmoren.
- Herzhaft mit Salz und Peperoncino abschmecken und auf dem Maismaisgrieß verteilen.
- Mit den Sonnenblumenkernen überstreuen.
- Den Polenta-Gemüse-Kuchen im Backofen bei 200 °C 30 – 35 Minuten backen.



Maisgrießnocken mit Bauerngemüse

Gnocchi di polenta e verdure alla paesana

Für die Maisgrießnocken:

800 ml Reismilch

2 TL Meersalz

200 g Maisgrieß

2 – 3 Knoblauchzehen

2 – 3 MSP gemahlene Muskatnuss

frisch gemahlener weißer Pfeffer

Olivenöl für die Auflaufform

Saft einer halben Zitrone

2 – 3 EL Olivenöl

3 EL fein gehackter Schnittlauch

Für das Bauerngemüse:

1 Bund Frühlingszwiebeln

2 – 3 EL Olivenöl

2 Karotten

500 g breite grüne Bohnen

400 g Brokkoliröschen

2 EL Weißweinessig

3 – 4 EL fein gehackte glatte Petersilie

1 EL fein gehackte Minze

Meersalz

gemahlener Peperoncino

ersatzweise gemahlene Chilischoten

- Für die **Maisgrießnocken** die Reismilch und das Salz in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen.
- Den Maisgrieß unter Rühren einrieseln lassen.
- Kurz aufkochen, dann den Topf vom Herd nehmen und die geschälten und durchgepressten Knoblauchzehen sowie die gemahlene Muskatnuss unterrühren. Mit etwas Pfeffer würzen.

- Den Maisgrieß mit aufgelegtem Deckel zurück auf die ausgeschaltete Herdplatte geben und etwa 10 Minuten ausquellen lassen. Dabei gelegentlich rühren, damit der Maisgrieß nicht am Topfboden ansetzt.
 - Mit einem angefeuchteten Esslöffel »Nocken« aus dem Maisbrei stechen und in eine gut gefettete Auflaufform gleiten lassen. Je nach Größe der Auflaufform zwei bis drei Lagen bilden.
 - Den Zitronensaft mit dem Olivenöl und dem Schnittlauch verrühren. Über die Maigrießnocken träufeln.
 - Die Maisgrießnocken in den **nicht vorgeheizten** Backofen geben und bei 200 °C etwa 30 Minuten fertig garen.
 - In der Zwischenzeit für das **Bauerngemüse** die Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden und im heißen Olivenöl anschwitzen.
 - Die Karotten in dünne Stifte schneiden.
 - Die Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
 - Das Gemüse in der Reihenfolge Karotten, Bohnen, Brokkoli zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und jeweils 2 Minuten anschwitzen.
 - Dann den Weißweinessig hinzufügen und das Gemüse unter gelegentlichem Rühren »bissfest« schmoren.
 - Die Petersilie und die Minze hinzufügen und nochmals 2 – 3 Minuten schmoren.
 - Das Bauerngemüse mit Salz und Peperoncino abschmecken und zu den Maisgrießnocken servieren.
- Tipp: Sie können die Polenta auch auf klassische Art zubereiten, das heißt nach dem Kochen gut 1 cm dick auf ein großes Schneidebrett oder Backblech streichen und nach dem Abkühlen in kleine Rechtecke schneiden. Diese Vorgehensweise empfiehlt sich besonders, wenn Sie den Maisgrieß am Abend vorher kochen und über Nacht auskühlen lassen wollen.

Kartoffelklößchen mit Zucchinipuree

Gnocchi di patate con purè di zucchini

Für die Kartoffelklößchen:

1,2 kg vorzugsweise mehlig kochende Kartoffeln

Meersalz

3 – 4 MSP gemahlene Muskatnuss

260 g Weizenmehl (Type 1050)

3,5 – 4 l Wasser

Für das Zucchinipuree:

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 – 3 EL Olivenöl

3 mittelgroße Zucchini (etwa 600 g)

200 ml Gemüsebrühe oder Wasser

100 g blanchierte und gemahlene Mandeln

6 EL Semmelbrösel

1 EL Weißweinessig

4 EL fein gehackte glatte Petersilie

1 EL fein gehackte Minze

2 – 3 MSP gemahlene Muskatnuss

Meersalz

frisch gemahlener weißer Pfeffer

- Für die **Kartoffelklößchen** die Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser sehr weich kochen.
- Danach das Wasser abgießen und die Kartoffeln sofort durch eine Kartoffelpresse drücken.
- Die gemahlene Muskatnuss unter die Kartoffelmasse ziehen.
- Dann nach und nach in kleinen Portionen das Mehl unterkneten. Mit etwas Salz würzen.
- Den Teig zu einer Kugel ausformen und vor der Weiterverarbeitung etwa 10 Minuten ruhen lassen.
- Anschließend den Teig in 4 Portionen teilen.

- Jedes Viertel auf der gut bemehlten Arbeitsfläche zu einer etwa 30 cm langen und etwa 2 ½ cm dicken Rolle ausformen.
- Von der Rolle etwa 2 cm dicke Stücke abschneiden und diese zwischen den Handballen zu einer Kugel ausformen.
- Für die charakteristische Form jedes Klößchen mit dem Daumen gegen die Innenseite einer Gabel drücken.
- Die Gnocchi bis zum Kochen auf der bemehlten Arbeitsfläche liegen lassen.
- In einem großen Topf das Wasser mit Salz zum Kochen bringen.
- Die Temperatur etwas reduzieren und die kochfertigen Gnocchi in das Salzwasser geben.
- Nach 3 – 4 Minuten schwimmen die ersten fertigen Gnocchi an der Oberfläche und können mit einem Schaumlöffel entnommen werden.
- Die fertigen Gnocchi in eine Schüssel geben und bis zum Servieren bei 50 °C im Backofen warm halten.
- Für das **Zucchini**püree die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Danach im heißen Olivenöl kurz anschwitzen.
- Die Zucchini würfeln und ebenfalls kurz anschwitzen.
- Mit der Brühe ablöschen und die Zucchini in etwa 15 Minuten sehr weich kochen.
- Danach den Topf vom Herd nehmen und die Zucchini mit dem Pürierstab mittelfein pürieren, sodass die Sauce zwar cremig ist, aber noch ein paar Zucchinistücke zu erkennen sind.
- Den Topf zurück auf den Herd geben und die gemahlenen Mandeln, die Semmelbrösel und den Weißweinessig unterrühren.
- Die Sauce mit der Petersilie, Minze und der Muskatnuss würzen sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Sauce nochmals gründlich erhitzen, aber nicht mehr kochen, und über die fertigen Gnocchi geben.

Kürbisklößchen mit frittierter Petersilie

Gnocchi di zucca con prezzemolo fritto

Für die Gnocchi:

900 g vorzugsweise mehlig kochende Kartoffeln

300 g geputztes und gewürfeltes Kürbisfleisch

Meersalz

3 – 4 MSP gemahlene Muskatnuss

250 g Weizenmehl (Type 1050)

3,5 – 4 l Wasser

Für die frittierte Petersilie:

1 Bund glatte Petersilie

40 – 50 ml Olivenöl

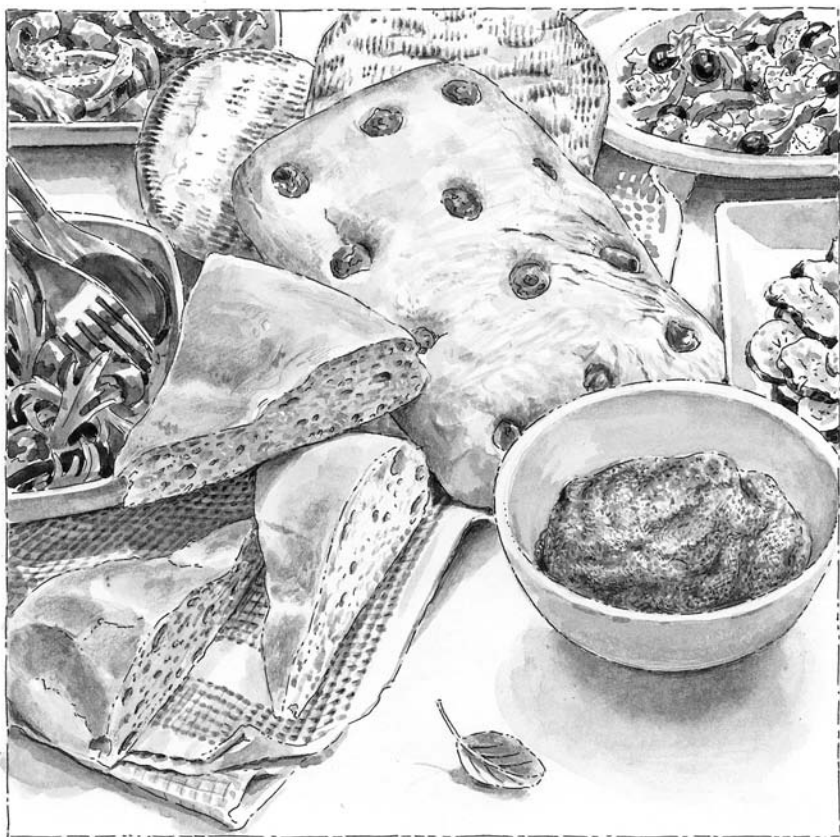
3 – 4 MSP Meersalz

- Für die **Gnocchi** die Kartoffeln schälen und grob würfeln.
- Zusammen mit dem gewürfelten Kürbisfleisch in reichlich Salzwasser sehr weich kochen.
- Das Wasser abgießen und die Kartoffel- und Kürbiswürfel sofort durch eine Kartoffelpresse drücken.
- Danach die Kartoffel-Kürbis-Masse etwas abkühlen lassen.
- Die gemahlene Muskatnuss unter die Kartoffelmasse ziehen.
- Dann nach und nach in kleinen Portionen das Mehl unterkneten. Mit etwas Salz würzen.
- Den Teig zu einer Kugel ausformen und vor der Weiterverarbeitung etwa 10 Minuten ruhen lassen.
- Anschließend den Teig in 4 Portionen teilen.
- Jedes Viertel auf der gut bemehlten Arbeitsfläche zu einer etwa 30 cm langen und etwa 2 ½ cm dicken Rolle ausformen.
- Von der Rolle etwa 2 cm dicke Stücke abschneiden und diese zwischen den Handballen zu einer Kugel ausformen.
- Für die charakteristische Form jedes Klößchen mit dem Daumen gegen die Innenseite einer Gabel drücken.
- Die Gnocchi bis zum Kochen auf der bemehlten Arbeitsfläche liegen lassen.

- In einem großen Topf das Wasser mit Salz zum Kochen bringen.
- Die Temperatur etwas reduzieren und die kochfertigen Gnocchi in das Salzwasser geben.
- Nach 3 – 4 Minuten schwimmen die ersten fertigen Gnocchi an der Oberfläche und können mit einem Schaumlöffel entnommen werden.
- Die fertigen Gnocchi in eine Schüssel geben und bis zum Servieren bei 50 °C im Backofen warm halten.
- Für die **frittierte Petersilie** die Petersilie kurz abrausen und mit Küchentuch trockentupfen.
- Die Blättchen von den Stängeln zupfen und mittelfein hacken.
- Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die gehackte Petersilie sowie das Meersalz hinzufügen und die Petersilie im heißen Öl braten, bis sie anfängt, knusprig zu werden (Vorsicht, das heiße Öl spritzt leicht!).
- Über die fertigen Gnocchi geben und servieren.



Aus dem Holzofen



Brot gehört in Italien zu jeder Mahlzeit. Es schmeckt zu Salat, zur Suppe, zu Pesto oder einfach nur mit Olivenöl beträufelt. Knusprig geröstet, mit gehackten Tomaten und Basilikum belegt, ist es eine kleine, feine Sommermahlzeit. Doch aus Brotteig lässt sich nicht nur einfaches Brot, sondern auch Focaccia und natürlich Pizza backen. Frisch aus dem Holzofen auf den Tisch gebracht, wird das tägliche Brot zur Delikatesse.

Brotzubereitungen

Pane e Focaccine

Fladenbrot mit Tomaten und Knoblauch

Focaccia alla barese

500 g Weizenmehl (Type 1050)

1 Päckchen Trockenhefe

2 TL Meersalz

1 TL Roh-Rohrzucker

5 EL Olivenöl

etwa 250 ml lauwarmes Wasser

3 Tomaten

2 – 3 Knoblauchzehen

3 EL fein gehackter Oregano

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Weizenmehl mit Hefe, Salz, Zucker und 2 EL Olivenöl vermischen.
- In der Mitte des Mehls eine Mulde formen und das Wasser hineingießen. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig so lange kneten, bis er geschmeidig ist und nicht mehr am Schüsselboden klebt.
- Den Teig mit etwas Mehl bestäuben und abgedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen.
- Teig halbieren, jede Hälfte auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit dem Handballen jeweils gut 1 cm dicke Fladen formen.
- Beide Fladen mit 1 ½ EL Olivenöl bestreichen und nochmals 15 Minuten gehen lassen.
- Die Tomaten an den Stielansätzen kreuzförmig einschneiden und mit kochend heißem Wasser überbrühen. Die Tomaten 10 Minuten ruhen lassen. Das Wasser abgießen, die Tomaten enthäuten und fein würfeln.
- Die Tomaten auf den Teigfladen verteilen.
- Knoblauchzehen schälen, fein hacken und die Fladen damit bestreuen.
- Die Teigfladen mit dem Oregano sowie Salz und Pfeffer würzen.
- Das Fladenbrot im Backofen bei 200 °C 20 – 25 Minuten backen.
- Noch offenheiß servieren.

Einfaches Fladenbrot

Focaccia semplice

Für den Vorteig:

1 Würfel frische Hefe (42 g)

1 TL Roh-Rohrzucker

50 ml lauwarmes Wasser

6 EL Weizenmehl (Type 1050)

Für den Teig:

600 g Weizenmehl (Type 1050)

1 – 2 TL Meersalz

3 EL Olivenöl

etwa 300 ml lauwarmes Wasser

2 EL Olivenöl

1 – 2 TL getrocknetes Pizzagewürz

etwas grobes Meersalz

- Für den **Vorteig** die Hefe in einer kleinen Schüssel zerkrümeln und mit dem Zucker überstreuen.
- Das Wasser hinzufügen und so lange rühren, bis die Hefe und der Zucker sich komplett aufgelöst haben.
- Das Weizenmehl unterrühren und den Vorteig abgedeckt an einem warmen Ort 15 – 20 Minuten gehen lassen.
- Für den **Teig** das Weizenmehl mit dem Meersalz und dem Olivenöl vermischen.
- In der Mitte des Mehls eine Mulde ausformen und den Vorteig hineingeben. Den Vorteig von der Mitte aus gut mit dem Mehl vermischen. Dann nach und nach das Wasser hinzufügen und den Teig so lange kneten, bis er geschmeidig ist und nicht mehr am Schüsselrand oder -boden klebt.
- Den Teig mit etwas Mehl bestäuben und abgedeckt an einem warmen Ort 30 – 40 Minuten gehen lassen.
- Den Teig halbieren und jede Hälfte auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

- Mit dem Handballen 2 jeweils gut 1 cm dicke Fladen ausformen.
 - Jeden Fladen mit 1 EL Olivenöl bestreichen und nochmals 15 Minuten gehen lassen.
 - Danach mit dem Zeigefinger ein paar Mulden in den Teig drücken und das Pizzagewürz darin verteilen.
 - Die Fladen mit etwas Meersalz überstreuen und im Backofen bei 200 °C etwa 20 Minuten backen.
 - Noch offenheiß servieren.
- Tipp: Um die Teigfladen gleichmäßig auszubacken, empfiehlt es sich auch bei Umluft, nach etwa der Hälfte der Backzeit die Backbleche zu tauschen, das heißt das untere an die obere Position zu versetzen.



Toskanische Rosmarinbrötchen

Panini di ramerino

für acht Brötchen

Für den Vorteig:

1 Würfel frische Hefe (42 g)

1 EL Roh-Rohrzucker

50 ml lauwarmes Wasser

6 EL Weizenmehl (Type 1050)

Für den Teig:

150 g Rosinen

350 g Weizenmehl (Type 1050)

150 g Weizenvollkornmehl

1 TL Meersalz

4 EL Olivenöl

1 – 2 TL fein gehackter Rosmarin

etwa 200 ml lauwarmes Wasser

etwas grobes Meersalz

- Für den **Vorteig** die Hefe in einer kleinen Schüssel zerkrümeln und mit dem Zucker überstreuen.
- Das Wasser hinzufügen und so lange rühren, bis sich die Hefe und der Zucker komplett aufgelöst haben.
- Das Mehl unterrühren und den Vorteig abgedeckt an einem warmen Ort 15 – 20 Minuten gehen lassen.
- Für den **Teig** die Rosinen kurz abspülen und gründlich abtropfen lassen.
- Das Mehl mit dem Salz, dem Olivenöl und Rosmarin vermischen.
- In der Mitte des Mehls eine Mulde ausformen und den Vorteig sowie das Wasser hineingießen.
- Alles kurz vermischen, dann die Rosinen hinzufügen.
- Den Teig so lange kneten, bis er geschmeidig ist und nicht mehr am Schüsselboden oder -rand klebt.

- Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort etwa 90 Minuten gehen lassen.
 - Den Teig nach dem Gehen in 8 Portionen aufteilen und diese zu runden Brötchen ausformen.
 - Die Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit etwas grobem Meersalz überstreuen.
 - Die Brötchen nochmals 20 Minuten gehen lassen.
 - Dann im Backofen bei 180 °C etwa 20 Minuten backen.
 - Noch lauwarm oder abgekühlt servieren.
- Tipp: Sie können den Teig auch zu einem Brot ausformen und das Brot bei 180 °C etwa 40 Minuten backen.



Vollkornfladenbrot mit Zwiebeln

Focaccia integrale con cipolle

Für den Vorteig:

1 Würfel frische Hefe (42 g)

1 TL Roh-Rohrzucker

50 ml lauwarmes Wasser

6 EL Weizenmehl (Type 1050)

2 Zwiebeln

2 EL Olivenöl

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für den Teig:

300 g Weizenvollkornmehl

200 g Weizenmehl (Type 1050)

1 – 2 TL Meersalz

3 EL Olivenöl

etwa 200 ml lauwarmes Wasser

2 EL Olivenöl

2 TL fein gehackter Rosmarin

etwas grobes Meersalz

- Für den **Vorteig** die Hefe in einer kleinen Schüssel zerkrümeln und mit dem Zucker überstreuen.
- Das Wasser hinzufügen und so lange rühren, bis die Hefe und der Zucker sich komplett aufgelöst haben.
- Das Mehl unterrühren und den Vorteig abgedeckt an einem warmen Ort 15 – 20 Minuten gehen lassen.
- In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen, in Halbmonde schneiden und im heißen Olivenöl langsam anbräunen. Dann herzhaft mit Salz und Pfeffer würzen.
- Für den **Teig** das Mehl mit dem Salz und dem Olivenöl vermischen.

- In der Mitte des Mehls eine Mulde ausformen und den Vorteig sowie das Wasser hineingießen.
- Alles gut von der Mitte aus vermischen.
- Dann den Teig so lange kneten, bis er geschmeidig ist und nicht mehr am Schüsselrand oder -boden klebt.
- Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 40 – 50 Minuten gehen lassen.
- Anschließend den Teig zu 2 gut 1 cm dicken Fladen ausformen und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Die Teigfladen mit dem Olivenöl bestreichen, dann die Zwiebeln darauf verteilen.
- Mit dem Rosmarin und etwas grobem Meersalz überstreuen.
- Die Teigfladen im Backofen bei 200 °C etwa 20 Minuten backen, bis die Oberflächen leicht gebräunt sind.
- Am besten noch heiß servieren.



Pizzas und Pizzataschen

Pizze e calzone

Die echte italienische Pizza

La vera pizza italiana

Eine echte italienische Pizza ist mehr als nur ein mit Tomatensauce bestrichener Teigfladen. Sie verbindet Tradition, Handwerkskunst, hochwertige Zutaten und ein Stück italienischer Lebensart.

Dabei ist die Pizza an sich überhaupt keine italienische Erfindung. Was natürlich kein italienischer Pizzabäcker oder Patriot, der etwas auf sich hält, offen zugeben würde. Dennoch sprechen historischen Quellen dafür, dass die ersten Pizzaesser nicht die Römer, sondern die Etrusker waren. Diese backten schon 1000 v. Chr. einen aus Wasser, Mehl und Olivenöl hergestellten Teigfladen auf den Steinen ihrer Feuerstellen und versahen den Teigfladen anschließend mit verschiedenen Belägen. Die Griechen gingen ein paar Jahrhunderte später noch einen Schritt weiter und begannen, die Teigfladen nicht erst nach dem Backen, sondern schon vorher mit Zutaten zu belegen. Die »Mutter aller Pizzas« war damit geboren und verbreitete sich im Zuge der römischen Eroberungen im ganzen Römischen Reich.

Die Urpizza war allerdings weniger farbenfroh, als wir das heute gewohnt sind. Denn ihr typisches Aussehen erhielt die Pizza erst Mitte des 18. Jahrhunderts, als die Tomate ihren Siegeszug in Italien begann. Eine lediglich mit Olivenöl, Tomatenscheiben, Oregano und Basilikum belegte Pizza galt seit diesem Zeitpunkt in Süditalien als ein typisches »Arme-Leute-Essen«.

In den kulinarischen Hochadel wurde die Pizza im Jahr 1889 erhoben, als Raffaele Esposito, der Chefbäcker der Pizzeria Pietro in Neapel, König Umberto I und seiner Frau Margherita drei Pizzas lieferte. Die mit Tomaten, Mozzarella und Basilikum, das heißt mit den typischen Landesfarben belegte Pizza erfreute die Frau des Königs am meisten, sodass diese Art der Pizza als *Pizza Margherita* in die Pizzageschichte eingegangen ist.

Heute zählen wir neben dem klassischen Belag, also Tomaten, Olivenöl, Knoblauch und Kräuter, unzählige Pizzavarianten. Viele davon sind nicht vegetarisch, geschweige denn vegan. Und doch ist es ganz einfach, eine Pizza ohne tierische Bestandteile am eigenen Herd herzustellen, sofern

man sich an die Grundregeln hält und bei den Zutaten nicht spart. Zu einer richtigen guten Pizza gehören:

- Ein Hefeteig, der aus hochwertigem Weizenmehl, Wasser, Hefe, Salz und ein wenig Olivenöl zusammengemischt wird. Die Zugabe von Hartweizengrieß macht den Teig bei der Zubereitung im normalen Backofen etwas »knackiger«.
- Vollreife Tomaten, am besten die länglichen Flaschen- oder Romatomaten. Diese werden in Italien zur *Salsa pizzaiola*, der typischen Tomatensauce, verkocht. Da Freilandtomaten selbst im sonnenverwöhnten Italien nicht das ganze Jahr über Saison haben, wird gern auf eingemachte Pizzatomaten, manchmal in Kombination mit getrockneten Tomaten, zurückgegriffen.
- Die typischen Pizzakräuter, nämlich Oregano, Basilikum, Thymian, Rosmarin, Majoran in Kombination mit gemahlenem Chili oder Peperoncino sowie Knoblauch.
- Ein Schuss hochwertiges Olivenöl, am besten in der Qualität Extra Vergine. Pizzaprofis malen vor dem Backen übrigens mit Olivenöl eine große »6« auf die Pizza.
- Andere hochwertige Zutaten aus der Gemüseküche nach Wahl und Saison.



Minipizzas

Pizzette

für etwa 24 Minipizzas

Für den Teig:

450 g Weizenmehl (Type 1050)

50 g Hartweizengrieß

1 Päckchen Trockenhefe

1 – 2 TL Meersalz

2 EL Olivenöl

etwa 240 ml Wasser

Für die Tomatensauce:

140 g Tomatenmark

3 EL fein gehacktes Basilikum

2 EL Olivenöl

1 EL Aceto Balsamico

2 TL getrocknetes Pizzagewürz

1 TL mildes Paprikapulver

1 – 2 durchgepresste Knoblauchzehen

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für den Belag:

1 große gelbe Paprika

2 Frühlingszwiebeln

24 schwarze entkernte Oliven

- Für den **Teig** das Weizenmehl mit dem Hartweizengrieß, der Trockenhefe, dem Salz und dem Olivenöl vermischen.
- In kleinen Portionen nach und nach das Wasser unterkneten. So lange kneten, bis der Teig geschmeidig ist und nicht mehr am Schüsselrand oder -boden klebt.
- Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 40 – 50 Minuten gehen lassen.

- Für die **Tomatensauce** das Tomatenmark mit den anderen Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken.
- Den Teig in 4 Teile schneiden. Jedes Viertel zu einer etwa 20 cm langen Rolle ausformen.
- Die Rolle jeweils in 6 etwa gleich große Stücke schneiden und zu kleinen Teigfladen formen.
- Die Teigfladen auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen und nochmals 10 – 15 Minuten gehen lassen.
- In der Zwischenzeit für den **Belag** die Paprika fein würfeln, die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
- Die Tomatensauce auf den Teigfladen verstreichen.
- Die Frühlingszwiebeln und die Paprika darauf verteilen.
- Auf jede Minipizza eine Olive geben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
- Die Minipizzas im Backofen bei 200 °C etwa 15 Minuten backen.



Pizza mit gegrilltem Gemüse

Pizza di verdure grigliate

für 2 Pizzas

Für den Belag:

1 Aubergine

1 großer Zucchini

4 rote Paprika

2 mittelgroße Zwiebeln

Olivenöl

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für den Teig:

500 g Weizenmehl (Type 1050)

1 Päckchen Trockenhefe

1 TL Meersalz

2 EL Olivenöl

etwa 250 ml lauwarmes Wasser

Für die Tomatensauce:

8 getrocknete Tomaten

800 g geschälte Tomaten in Stücken

2 TL getrocknete Pizzakräuter

2 Knoblauchzehen

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

2 – 3 EL Olivenöl

4 Stängel Basilikum

- Für den **Belag** die Aubergine und den Zucchini der Länge nach in dünne Scheiben schneiden.
- Die Paprika vierteln und entkernen.
- Die Zwiebeln schälen und in nicht all zu dünne Scheiben schneiden.

- Das Gemüse mit etwas Olivenöl bestreichen und auf dem Grill von beiden Seiten rösten.
 - Die Paprika so lange rösten, bis die Häute braun werden und Blasen werfen. Die Paprika etwas abkühlen lassen, dann mit einem scharfen Messer enthäuten.
 - Das gegrillte Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.
 - Für den **Teig** das Weizenmehl mit der Trockenhefe, dem Salz und dem Olivenöl vermischen.
 - In kleinen Portionen nach und nach das Wasser unterkneten. So lange kneten, bis der Teig geschmeidig ist und nicht mehr am Schüsselrand oder -boden klebt.
 - Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 40 – 50 Minuten gehen lassen.
 - Für die **Tomatensauce** die getrockneten Tomaten mit kochend heißem Wasser übergießen und 15 Minuten darin ziehen lassen. Danach das Wasser abgießen und die Tomaten fein würfeln.
 - Die geschälten Tomaten in einen Durchschlag geben und sehr gut abtropfen lassen.
 - Danach die Pizzakräuter, die geschälten und durchgepressten Knoblauchzehen sowie die getrockneten Tomaten unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 - Den Teig nach dem ersten Gehen in 2 Portionen teilen und diese zu dünnen Pizzafladen ausrollen.
 - Die Pizzafladen entweder auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen oder in zwei gut gefettete Pizzabackformen geben.
 - Den Pizzateig nochmals 10 – 15 Minuten gehen lassen, dann mit der Tomatensauce bestreichen.
 - Das Gemüse auf der Pizza verteilen und mit dem Olivenöl überträufeln.
 - Die Pizza im Backofen bei 200 °C etwa 20 Minuten backen.
 - Vor dem Servieren mit dem grob gehackten Basilikum überstreuen.
- Tipp: Wenn Sie den Aufwand scheuen, das Gemüse auf dem Grill zu rösten, können Sie das Gemüse auf ein gut gefettetes Backblech geben und für 15 – 20 Minuten bei 200 °C im Backofen rösten. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, das Gemüse in einer Grillpfanne zu braten.

Pizza mit karamellisierten Zwiebeln

Pizza alle cipolle caramellate

für 2 Backbleche

Für den Vorteig:

1 Würfel frische Hefe (42 g)
1 TL Roh-Rohrzucker
50 ml lauwarmes Wasser
5 EL Weizenmehl (Type 1050)

Für den Teig:

400 g Weizenmehl (Type 1050)
100 g Hartweizengrieß
1 – 2 TL Meersalz
3 EL Olivenöl
etwa 200 ml lauwarmes Wasser

Für die Tomatensauce:

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
400 g geschälte Tomaten in Stücken
2 TL getrocknete Pizzakräuter
1 TL Roh-Rohrzucker
1 TL Aceto Balsamico
5 EL Tomatenmark
Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für den Belag:

8 rote Zwiebeln
5 – 6 EL Olivenöl
1 EL Roh-Rohrzucker
1 EL Aceto Balsamico
2 EL fein gehackter Thymian

2 EL fein gehackter Oregano

120 g Walnusskerne

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Für den **Vorteig** die Hefe in einer kleinen Schüssel zerkrümeln und mit dem Zucker überstreuen. Das Wasser hinzugeben und so lange rühren, bis sich Hefe und Zucker komplett aufgelöst haben.
- Das Weizenmehl unterrühren und den Vorteig abgedeckt an einem warmen Ort 15 – 20 Minuten gehen lassen.
- Für den **Teig** das Mehl mit dem Hartweizengrieß und dem Salz verrühren.
- In der Mitte des Mehls eine Mulde ausformen und das Öl, den Vorteig sowie das Wasser hineingeben. Die Flüssigkeit von der Mitte aus mit dem Mehl vermischen. Dann so lange kneten, bis der Teig nicht mehr am Schüsselrand oder -boden klebt.
- Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 60 Minuten gehen lassen.
- Für die **Tomatensauce** die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken und in einem kleinen Topf im heißen Öl anschwitzen.
- Die geschälten Tomaten, die Pizzakräuter, den Zucker und Aceto Balsamico hinzufügen und die Sauce unter gelegentlichem Rühren in etwa 15 Minuten einkochen.
- Danach das Tomatenmark unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für den **Belag** die Zwiebeln schälen, in Halbmonde schneiden und kurz in 2 – 3 EL Olivenöl anschwitzen.
- Danach Zucker, Aceto Balsamico und Kräuter hinzufügen und die Zwiebeln bei mittlerer Temperatur etwa 15 Minuten bräunen.
- Die Walnusskerne unterrühren und die Zwiebeln mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Pizzateig nach dem ersten Gehen in 2 Portionen teilen und jeweils dünn auf die Größe eines Backblechs ausrollen.
- Den Teig auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen und mit der Tomatensauce bestreichen.
- Die Zwiebeln darauf verteilen. Mit 3 EL Olivenöl beträufeln.
- Die Pizzas im Backofen bei 220 °C etwa 15 Minuten backen.

Pizzataschen mit Mangold und Karotte

Calzone con bietole e carote

für 4 Pizzataschen

Für den Teig:

500 g Weizenmehl (Type 1050)

1 Päckchen Trockenhefe

1 TL Meersalz

3 EL Olivenöl

etwa 230 ml lauwarmes Wasser

Für die Füllung:

1 Zwiebel

2 EL Olivenöl

1 Karotte

500 g Mangold

3 EL Weizenmehl (Type 1050)

50 ml kräftige Gemüsebrühe

4 EL gemahlene Mandeln

4 EL Sonnenblumenkerne

1 EL weißer Balsamessig

4 EL fein gehackte glatte Petersilie

3 MSP gemahlene Muskatnuss

1 – 2 MSP gemahlener Peperoncino

ersatzweise gemahlene Chilischoten

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

4 EL Olivenöl

- Für den **Teig** das Weizenmehl mit der Trockenhefe, dem Meersalz und dem Olivenöl vermischen.
- In kleinen Portionen nach und nach das Wasser unterkneten. So lange kneten, bis der Teig geschmeidig ist und nicht mehr am Schüsselrand oder -boden klebt.

- Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 40 – 50 Minuten gehen lassen.
- Für die **Füllung** die Zwiebel schälen, fein hacken und im heißen Olivenöl anschwitzen.
- Die Karotte fein würfeln.
- Den Mangold gründlich waschen, danach abtropfen lassen.
- Das Blattgrün in dünne Streifen schneiden, die Blattrispen fein würfeln.
- Die Karotte zur Zwiebel in die Pfanne geben und 2 – 3 Minuten anschwitzen.
- Den Mangold hinzufügen und so lange unter gelegentlichem Rühren schmoren, bis er »bissfest« gegart ist.
- Das Gemüse mit dem Weizenmehl überstäuben.
- Die Gemüsebrühe hinzugießen und alles gut vermischen.
- Die gemahlenen Mandeln, die Sonnenblumenkerne und den weißen Balsamessig unterrühren.
- Die Petersilie, Muskatnuss und den Peperoncino hinzufügen und das Gemüse herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Nochmals 3 – 4 Minuten schmoren. Dann den Topf vom Herd nehmen und das Gemüse vor der Weiterverwendung etwas abkühlen lassen.
- Den Teig in 4 Portionen teilen und diese auf der bemehlten Arbeitsfläche jeweils zu großen Fladen ausrollen.
- Jeweils die eine Hälfte eines Teigfladens mit der Füllung bestreichen, dabei einen gut 1 cm breiten Rand aussparen.
- Die andere Hälfte darüberklappen und die Ränder gut (zum Beispiel mit den Zinken einer Gabel) zusammendrücken.
- Die Pizzataschen jeweils mit 1 EL Olivenöl bestreichen und auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. Nochmals 10 Minuten gehen lassen.
- Danach die Pizzataschen im Backofen bei 200 °C 20 – 25 Minuten backen.

Pizzataschen mit Tomaten und Kapern

Calzone con pomodori e capperi

Für den Vorteig:

1 Würfel frische Hefe (42 g)
1 TL Roh-Rohrzucker
50 ml lauwarmes Wasser
6 EL Weizenmehl (Type 1050)

Für den Teig:

600 g Weizenmehl (Type 1050)
1 – 2 TL Meersalz
4 EL Olivenöl
2 EL fein gehackter Oregano
320 ml lauwarmes Wasser

Für die Füllung:

12 getrocknete Tomaten
2 kleine Zwiebeln
1 – 2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
3 kleine Tomaten
4 EL eingelegte Kapern
280 g Tomatenmark
2 EL Aceto Balsamico
6 EL Sonnenblumen- oder Pinienkerne
4 EL fein gehacktes Basilikum
Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

4 EL Olivenöl
etwas Weizenmehl zum Bestäuben

- Für den **Vorteig** die Hefe in einer kleinen Schüssel zerkrümeln und mit dem Zucker überstreuen.

- Das Wasser hinzufügen und so lange rühren, bis die Hefe und der Zucker sich komplett aufgelöst haben.
- Das Weizenmehliterrühren und den Vorteig abgedeckt an einem warmen Ort 15 – 20 Minuten gehen lassen.
- Für den **Teig** das Weizenmehl mit dem Meersalz, dem Olivenöl und Oregano vermischen.
- In der Mitte des Mehls eine Mulde ausformen und den Vorteig hineingeben. Den Vorteig von der Mitte aus gut mit dem Mehl vermischen. Dann nach und nach das Wasser hinzufügen und den Teig so lange kneten, bis er geschmeidig ist und nicht mehr am Schüsselrand oder -boden klebt.
- Den Teig mit etwas Mehl bestäuben und abgedeckt an einem warmen Ort 30 – 40 Minuten gehen lassen.
- Für die **Füllung** die getrockneten Tomaten mit kochend heißem Wasser übergießen und 15 Minuten darin ziehen lassen.
- Danach das Wasser abgießen und die Tomaten in feine Streifen schneiden.
- Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, fein hacken und im heißen Olivenöl glasig dünsten.
- Die frischen Tomaten würfeln, die Kapern fein hacken.
- Die Zwiebeln, den Knoblauch, die getrockneten und frischen Tomaten sowie die Kapern miteinander vermischen.
- Das Tomatenmark, den Aceto Balsamico, die Sonnenblumenkerne und das Basilikumiterrühren.
- Die Füllung herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Teig in 4 Portionen aufteilen und jeweils zu großen Fladen ausrollen.
- Jeweils die eine Hälfte des Teigfladens mit der Füllung bestreichen, dabei einen gut 1 cm breiten Rand aussparen.
- Die andere Hälfte darüberklappen und die Ränder gut (zum Beispiel mit den Zinken einer Gabel) zusammendrücken.
- Die Teigfladen mit jeweils 1 EL Olivenöl bestreichen und mit etwas Mehl bestäuben.
- Die Teigfladen auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen und im Backofen bei 200 °C etwa 30 Minuten backen.

Geröstetes Weißbrot

Bruschette e Crostini

Geröstetes Weißbrot mit Knoblauch und Olivenöl

Bruschetta

4 Scheiben dick geschnittenes (italienisches) Weiß- oder Kastenbrot

2 Knoblauchzehen

2 – 3 EL Olivenöl

- Die Brotscheiben halbieren und in einer Pfanne ohne Fett, im Backofen oder im Toaster kross anrösten.
 - Die Knoblauchzehen schälen, halbieren und die gerösteten Brotscheiben damit sofort kräftig abreiben.
 - Im Anschluss mit dem Olivenöl überträufeln und servieren.
- Tipp: Früher galt die aus Mittel- und Süditalien stammende *Bruschetta* als »Arme-Leute-Essen«. Wahrscheinlich, weil man damals die Schätze des eigenen Landes (noch) nicht genügend zu schätzen wusste. Heute gehört die *Bruschetta* in ganz Italien zu den beliebtesten *Antipasti* und wird zu einem Geschenk für Gaumen und Gesundheit, wenn sie mit hochwertigem kaltgepressten Olivenöl, frischem Knoblauch und im Holzofen gebackenem Brot zubereitet wird.
- Besonders würzig wird die *Bruschetta*, wenn das Brot über der offenen Flamme oder auf dem Grill geröstet wird. Deshalb sollte diese simple, aber dennoch raffinierte Speise auch in mitteleuropäischen Breiten bei keinem Grillfest fehlen.

Geröstetes Weißbrot mit Borlotti-Bohnen und Tomate

Bruschetta con borlotti e pomodoro

1 Grundrezept Bruschetta (s. S. 168)

1 kleine Zwiebel

1 Tomate

300 g gekochte Borlotti-Bohnen oder weiße Bohnen

2 Salbeiblätter

4 EL fein gehacktes Basilikum

2 EL Olivenöl

1 TL Aceto Balsamico

1 – 2 Knoblauchzehen

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Die Zwiebel schälen, fein hacken, die Tomate fein würfeln.
- In einer mittelgroßen Schüssel mit den Bohnen vermischen.
- Die Salbeiblätter fein hacken und zusammen mit dem Basilikum, Olivenöl, dem Aceto Balsamico und der geschälten und durchgepressten Knoblauchzehe unterrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Bohnen etwa 30 Minuten ziehen lassen.
- Dann auf die frisch gerösteten Brotscheiben häufen und servieren.



Toast auf italienische Art

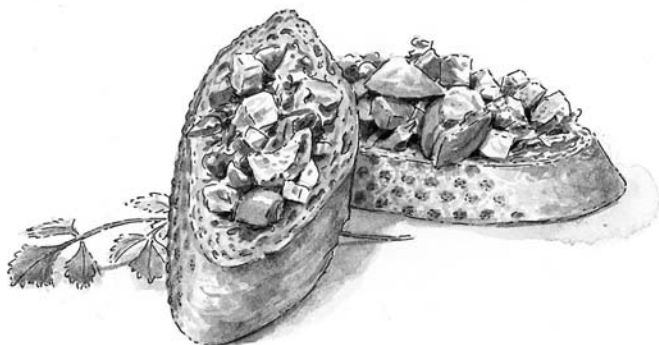
Crostini

4 Scheiben (italienisches) Kastenweißbrot
oder 8 Scheiben Ciabatta

4 – 5 EL Olivenöl (falls gewünscht auch mehr)

- Falls Kastenweißbrot verwendet wird, dieses entrinden und halbieren.
 - Die Brotscheiben mit reichlich Olivenöl bestreichen und im Backofen bei 200 °C oder in der Pfanne goldbraun rösten.
 - Mit Belag nach Wunsch anreichern und servieren.
- Tipp: *Crostini* ist die italienische Art, Toast zuzubereiten. Im Gegensatz zur klassischen *Bruschetta* werden die Brotscheiben jedoch vor dem Rösten mit Öl oder Butter bestrichen und danach mit kaltem oder warmem Belag angereichert.

Historisch gesehen geht die Crostinizubereitung vermutlich auf die Zeit der Renaissance zurück, als Tafeln und Tische nicht mit einzelnen Tellern gedeckt, sondern die Speisen auf großen Tablettis serviert wurden. Vom Tablett aus nahm sich jeder das, was er wünschte und führte es direkt in den Mund. *Crostini* können somit durchaus als historisches *Fingerfood* bezeichnet werden.



Crostini mit Trauben und Nüssen

Crostini alle uve e noci

1 Grundrezept Crostini (Rezept s. S. 170)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

200 g rote (vorzugsweise kernlose) Trauben

80 g Walnusskerne

1 EL rote Balsamicocreme

1 EL fein gehackter Thymian

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken und im heißen Olivenöl in der Pfanne glasig dünsten.
- Die Trauben (je nach Größe) halbieren oder vierteln.
- Die Walnusskerne mittelfein hacken.
- Die Trauben und die Walnusskerne zur Zwiebel in die Pfanne geben.
- Die Balsamicocreme und den Thymian hinzufügen und alles etwa 5 Minuten schmoren.
- Die Traubenmischung herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf den *Crostini* verteilen und servieren.

Crostini mit Pilzcreme

Crostini con crema di funghi

1 Grundrezept Crostini (Rezept s. S. 170)

4 EL getrocknete (Stein-)Pilze

250 ml Wasser

500 g braune Champignons

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

4 EL fein gehackte glatte Petersilie

1 TL Aceto Balsamico

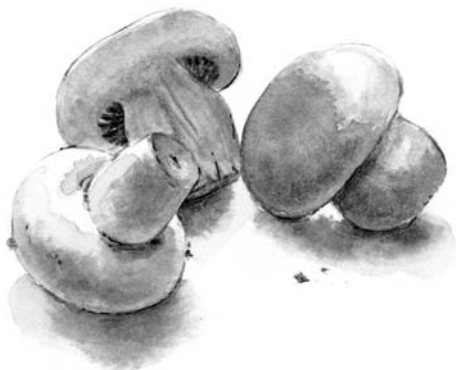
Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

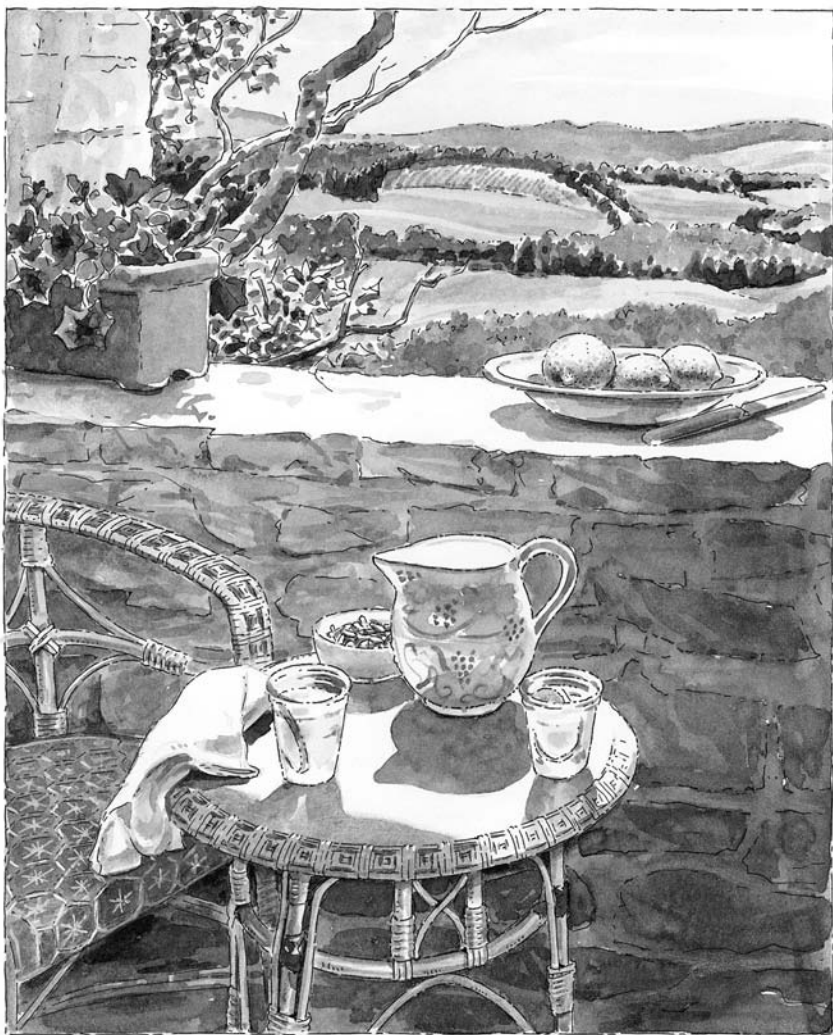
- Die getrockneten Pilze gut abspülen und danach etwas abtropfen lassen.
- In einen kleinen Topf geben, mit dem Wasser übergießen und zum Kochen bringen.
- Die Pilze zwei bis drei Mal aufwallen lassen, dann die Temperatur reduzieren und die Pilze 5 Minuten köcheln lassen.
- Danach den Topf vom Herd nehmen und die Pilze im Sud abkühlen lassen.
- Danach die getrockneten Pilze abgießen, dabei das Kochwasser auffangen.
- Die Champignons mit feuchtem Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden.
- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken und im heißen Olivenöl glasig dünsten.
- Die Champignons zur Zwiebel in die Pfanne geben und so lange schmoren, bis die Pilze weich sind und anfangen, in sich zusammenzufallen.
- Falls die Champignons am Pfannenboden ansetzen, etwas vom Pilzkochwasser hinzufügen.
- Die geschmorten Champignons zusammen mit den aufgekochten getrockneten Pilzen sowie mit 4 EL Pilzkochwasser in ein hochwan-

diges Rührgefäß geben und alles mit dem Pürierstab zu einer glatten Creme pürieren.

- Die Petersilie und den Aceto Balsamico unterrühren und die Pilzcreme mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die frisch gerösteten *Crostini* mit der noch lauwarmen oder auch abgekühlten Pilzcreme bestreichen und servieren.
- Tipp: Falls Sie zu den Glücklichen zählen, die in einer Region wohnen, in der im Herbst die Steinpilze üppig sprießen, gehen Sie auf die Pilzpirsch. Die Pilzcreme wird um ein Vielfaches edler, wenn man die Champignons durch Steinpilze ersetzt. In diesem Fall können Sie auf die Zugabe von getrockneten Steinpilzen verzichten. Verwenden Sie zum Pürieren der geschmorten Pilze dann anstelle des Kochwassers Gemüsebrühe. Falls die Pilzernte nicht ganz so üppig ausfällt, verwenden Sie eine Kombination aus getrockneten und frischen Steinpilzen sowie Champignons.



Von Baum und Strauch



Süße Früchtchen von Baum und Strauch sorgen für *dolce vita*, das süße Leben auf italienische Art. An heißen Sommertagen erfrischt nichts besser als Zitronen-Halbgefrorenes – pur genossen ein köstliches Dessert, mit Prosecco oder Tee aufgegossen ein fruchtiger Aperitif.

Desserts

Dolce

Altrömische gefüllte Datteln

Dulcia domestica

30 Mandeln

1 TL gemahlener Zimt

30 getrocknete entkernte Datteln

Öl für die Auflaufform

160 ml trockener Rotwein

ersatzweise nicht zu süßer Trauben- oder Kirschsafft

2 EL Roh-Rohrzucker

1 EL Aceto Balsamico

1 – 2 MSP weißer Pfeffer

- Die Mandeln mit kochend heißem Wasser übergießen und 15 Minuten ruhen lassen.
 - Dann das Wasser abgießen, die Mandeln enthäuten und auf etwas Küchentuch abtropfen lassen. Danach im gemahlenden Zimt wälzen und die Datteln damit füllen.
 - Die gefüllten Datteln in eine gefettete Auflaufform setzen.
 - Den Rotwein mit dem Zucker, dem Aceto Balsamico und dem Pfeffer verrühren. So lange rühren, bis sich der Zucker komplett aufgelöst hat.
 - Den Rotwein über die Datteln gießen und das Dessert im Backofen bei 200 °C etwa 15 Minuten garen.
 - Etwas abkühlen lassen und servieren.
- Tipp: An diesem schlichten, aber dennoch schmackhaften Dessert haben sich, wenn man historischen Quellen Glauben schenken darf, schon die Alten Römer erfreut. Über die Jahrtausende hat dieses Dessert nichts von seiner Beliebtheit eingebüßt und wird heute in ganz Italien gern serviert.

Erdbeeren mit Aceto Balsamico

Fragole all' aceto balsamico

500 g Erdbeeren

2 EL mildes Olivenöl

1 – 2 EL reduzierter Aceto Balsamico (Rezept s. S. 26)

4 – 5 EL Puderzucker

1 MSP frisch gemahlener weißer Pfeffer

2 EL fein gehacktes Basilikum

- Die Erdbeeren putzen und halbieren oder vierteln.
- Das Olivenöl mit dem reduzierten Aceto Balsamico, dem Puderzucker und dem Pfeffer verrühren.
- Die Ölmischung vorsichtig mit den Erdbeeren vermischen und das Dessert etwa 15 Minuten ziehen lassen.
- Danach mit dem Basilikum überstreuen und servieren.



Gefüllte Birnen

Pere ripiene

4 große reife Birnen

Öl für die Auflaufform

250 ml trockener Weißwein

ersatzweise ungesüßter Apfelsaft

Für die Füllung:

10 EL gemahlene Mandeln

6 EL Semmelbrösel

6 EL Roh-Rohrzucker

6 EL süßer Marsalawein oder Sherry

ersatzweise natursüßer roter Traubensaft

4 EL Olivenöl

3 EL Kakaopulver

3 – 4 Tropfen Bittermandelaroma

8 TL Roh-Rohrzucker

- Die Birnen halbieren und die Kerngehäuse entfernen.
- Mit einem Löffel oder Melonenausstecher etwas von dem Fruchtfleisch ausstechen.
- Die Birnenhälften in eine gefettete Auflaufform legen.
- Den Wein dazugießen.
- Für die **Füllung** das Fruchtfleisch fein würfeln, in eine Schüssel geben und mit den übrigen Zutaten für die Füllung vermengen.
- Die Füllung auf die Birnenhälften verteilen und jede Birnenhälfte mit 1 TL Zucker überstreuen.
- Die Birnen im Backofen bei 180 °C etwa 35 Minuten garen, dabei des Öfteren mit dem Wein überträufeln.
- Noch heiß servieren.

Mit Himbeeren gefüllte Melone

Coppa di melone e lamponi

2 kleine Honigmelonen

300 g Himbeeren

4 – 5 EL Puderzucker

2 – 3 Spritzer Zitronensaft

4 EL Mandellikör (*Amaretto*)

ersatzweise Mandelsirup

4 EL gehackte Mandeln

- Die Honigmelonen der Länge nach halbieren, dann die Fasern und Kerne entfernen.
- Das Fruchtfleisch mit einem scharfen Metalllöffel oder einem Melonen-ausstecher als kleine Kugeln ausstechen und in eine Schüssel geben.
- Die Himbeeren hinzufügen.
- Vorsichtig mit dem Puderzucker, dem Zitronensaft und dem Mandel-likör vermischen.
- Das Obst in der Schüssel etwa 15 Minuten ziehen lassen, dann in die ausgehöhlten Melonenhälften füllen.
- Zum Servieren mit den gehackten Mandeln überstreuen.



Pflaumenkompott mit Wein

Prugne cotte al vino

250 ml halbtrockener Marsalawein oder Sherry

ersatzweise natursüßer roter Traubensaft

½ Vanilleschote

3 – 4 EL Roh-Rohrzucker

400 g entsteinte Trockenpflaumen

3 Gewürznelken

1 Zimtstange

- Den Marsalawein mit dem ausgekratzten Mark der Vanilleschote und dem Zucker verrühren.
- Die Trockenpflaumen in einen Topf geben und mit dem Marsalawein übergießen.
- Die Gewürznelken und die Zimtstange hinzufügen und den Wein zum Kochen bringen.
- Kurz aufwallen lassen, dann die Temperatur deutlich reduzieren und die Pflaumen bei niedriger Temperatur 10 Minuten köcheln lassen.
- Die Pflaumen im Weinsud auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
- Vor dem Servieren die Gewürznelken und die Zimtstange entfernen.

Wassermelone auf toskanische Art

Cocomero alla toscana

4 EL Rosinen

150 ml trockener Rotwein

ersatzweise natursüßer roter Traubensaft mit 1 EL Aceto Balsamico

1 kg Wassermelone (ohne Schale und Kerne)

2 EL Puderzucker

2 EL Zitronensaft

3 – 4 MSP abgeriebene Zitronenschale

1 EL Olivenöl

2 MSP weißer Pfeffer

1 – 2 EL fein gehackte Minze

- Die Rosinen kurz abrausen, dann gut abtropfen lassen und 15 Minuten im Rotwein ziehen lassen.
- Die Wassermelone in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
- Den Puderzucker, den Zitronensaft und die Zitronenschale, das Olivenöl und den Pfeffer vorsichtig unterziehen.
- Den Rotwein zusammen mit den Rosinen untermischen und das Melonendessert mindestens 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Dabei ein bis zwei Mal umrühren.
- Das Melonendessert zum Servieren in hohe Saftgläser oder Dessertschälchen füllen und mit der Minze überstreuen.

Halbgefrorenes und Fruchteis

Granite e Gelati di frutta

Kiwifruchteis

Gelato al kiwi

8 Kiwis

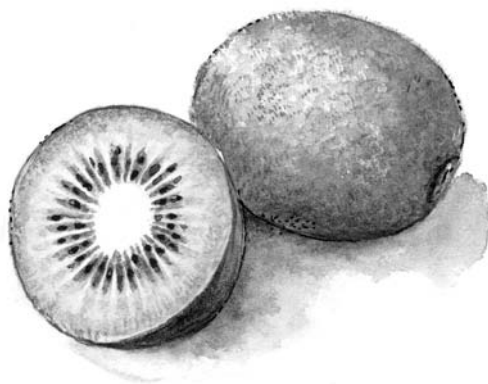
2 große reife Bananen

200 ml Mandel- oder Reismilch

3 – 4 EL Roh-Rohrzucker

3 – 4 EL Karamellsirup

- Die Kiwis und die Bananen schälen und grob zerkleinern.
- Die Früchte auf 2 Gefrierbeutel aufteilen und diese mindestens 24 Stunden in die Tiefkühltruhe geben.
- Um das Eis zuzubereiten, die Früchte aus der Tiefkühltruhe nehmen und etwa 15 Minuten bei Zimmertemperatur antauen lassen.
- Dann zusammen mit der Mandelmilch in den Mixbehälter der Küchenmaschine geben und fein pürieren.
- Das Kiwifruchteis mit dem Zucker und dem Karamellsirup süßen und sofort servieren.



Kaffee-Halbgefrorenes

Granita di caffè

200 g Roh-Rohrzucker

1 Zimtstange

200 ml Wasser

500 ml frisch gebrühter Espresso oder Mokka

100 ml Mandellikör (Amaretto) oder Kaffeelikör
ersatzweise Mandelsirup

- Zucker, Zimtstange und Wasser in einen kleinen Topf geben.
- So lange unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
- Den Topf vom Herd nehmen und die Zuckermischung abkühlen lassen.
- Die Zimtstange entfernen und den Espresso sowie Mandellikör unterrühren.
- Die Flüssigkeit in eine flache Schüssel geben und im Gefrierfach gefrieren lassen. Dabei etwa alle 30 Minuten die Masse von den Rändern der Schale aus mit einem Holzspatel oder einer Gabel umrühren.
- So lange wiederholen, bis die Granita gefroren, aber noch körnig ist (dauert etwa 4 Stunden).
- Die Granita in 4 hohe Saftgläser füllen und servieren.



Zitronen-Halbgefrorenes

Granita di limone

5 unbehandelte Zitronen

200 ml Wasser

100 g Puderzucker

200 ml Prosecco

ersatzweise alkoholfreier Sekt oder perlender Traubensaft

ein paar Blättchen Zitronenmelisse

- Von einer Zitrone die Schale abreiben, danach alle Zitronen auspres-
sen.
 - Das Wasser zusammen mit der abgeriebenen Zitronenschale in einem
kleinen Topf zum Kochen bringen und den Puderzucker hineingeben.
 - So lange rühren, bis der Puderzucker sich komplett aufgelöst hat. Das
Zuckerwasser vom Herd nehmen und auf Zimmertemperatur abkühlen
lassen.
 - Den Zitronensaft mit dem Zuckerwasser und dem Prosecco verrühren.
 - Die Flüssigkeit in eine flache Schüssel geben und im Gefrierfach gefrie-
ren lassen.
 - Dabei etwa alle 30 Minuten die Granitamasse von den Rändern der
Schale aus mit einem Holzspatel oder einer Gabel umrühren.
 - So lange wiederholen, bis die Granita gefroren, aber noch körnig ist
(dauert etwa 4 Stunden).
 - Die Granita in 4 hohe Saftgläser füllen und mit ein wenig fein gehackter
Zitronenmelisse überstreut servieren.
- Tipp: Aus Zitronen-Granita lässt sich ein fruchtiger Aperitif mischen.
Dazu 5 – 6 EL Granita in ein Longdrinkglas geben und mit jeweils
150 ml gut gekühltem Prosecco oder alkoholfreiem Sekt auffüllen.
Freunde von hochprozentigeren Getränken können einen *Whisky sour*
auf italienische Art genießen, indem sie 5 – 6 EL Zitronen-Granita mit
einem ordentlichen Schuss Whisky begießen.
Ganz ohne Alkohol erhält man ein erfrischendes Sommergetränk, wenn
man 6 EL Zitronen-Granita mit 200 ml gut gekühltem schwarzen Tee
anreichert.

Wassermelonen-Halbgefrorenes

Granita di cocomero

800 g Wassermelone (ohne Schale und Kerne)

100 g Roh-Rohrzucker

2 EL Orangenblütenessenz

80 g geraspelte Zartbitterschokolade

50 g klein geschnittenes Zitronat

50 g klein geschnittenes Orangeat

40 g geschälte, fein gehackte Pistazienkerne

2 EL fein gehackte Minze

- Die Wassermelone grob würfeln und zusammen mit dem Zucker und der Orangenblütenessenz in den Mixbehälter der Küchenmaschine geben. Zu einer glatten Creme pürieren.
 - Die pürierte Wassermelone in eine flache Schüssel geben und im Gefrierfach gefrieren lassen.
 - Dabei etwa alle 30 Minuten die Granitamasse von den Rändern der Schale aus mit einem Holzspatel oder einer Gabel umrühren.
 - So lange wiederholen, bis die Granita gefroren, aber noch körnig ist (dauert etwa 4 Stunden).
 - Danach die geraspelte Schokolade, das Zitronat, Orangeat und die fein gehackten Pistazienkerne unterziehen.
 - Das Wassermelonen-Halbgefrorene in 4 hohe Saftgläser füllen und vor dem Servieren mit der fein gehackten Minze überstreuen.
- Tipp: Sollte eine Granita einmal zu fest gefroren sein, können Sie die Eismasse aus dem Gefrierfach nehmen, 10 Minuten bei Zimmertemperatur antauen lassen und dann im Mixbehälter der Küchenmaschine kurz zerkleinern, sodass die Granita wieder schön körnig wird.

Schokoladen-Bananen-Eis

Gelato al cioccolato e alla banana

8 kleine oder 6 mittelgroße Bananen

80 g Zartbitterschokolade

200 ml Mandel- oder Reismilch

4 EL Roh-Rohrzucker

3 – 4 EL Kakaopulver

- Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden.
- Danach in 2 Gefrierbeutel füllen und mindestens 24 Stunden in die Tiefkühltruhe geben.
- Um das Eis zuzubereiten, die Früchte aus der Tiefkühltruhe nehmen und etwa 10 Minuten bei Zimmertemperatur antauen lassen.
- Inzwischen die Schokolade im Wasserbad zum Schmelzen bringen.
- Die Bananen zusammen mit der Mandelmilch und dem Zucker in den Mixbehälter der Küchenmaschine geben und gründlich pürieren.
- Die geschmolzene Schokolade und das Kakaopulver hinzufügen und nochmals kurz pürieren.
- Das Eis in Portionen aufteilen und servieren.



Kuchen und Gebäck

Torte e Biscotti

Apfelkuchen

Torta di mele

120 g weiche Margarine

100 g Roh-Rohrzucker

250 g Dinkelmehl (Type 630)

1 MSP Meersalz

2 TL Backpulver

60 ml Reis- oder Mandelmilch

Margarine oder Öl für die Springform

4 EL gemahlene Mandeln

3 mittelgroße Äpfel

3 – 4 MSP gemahlener Zimt

4 EL Aprikosenkonfitüre

- Die Margarine mit dem Zucker schaumig rühren.
- Das Dinkelmehl mit dem Salz und dem Backpulver vermischen. Das Mehl unter das Margarine-Zucker-Gemisch rühren.
- Dann nach und nach unter weiterem Rühren die Reismilch hinzufügen. Alles zu einem glatten Teig verrühren.
- Eine gut gefettete Springform (Ø 26 cm) mit dem Teig auskleiden, dabei einen etwa 3 cm hohen Rand ausformen.
- Den Teigboden mit den gemahlenden Mandeln bestreuen.
- Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden.
- Die Apfelspalten auf dem Teigboden verteilen und mit dem Zimt überstäuben.
- Den Apfelkuchen bei 180 °C im Backofen etwa 40 Minuten backen.
- Die Aprikosenkonfitüre in einem kleinen Topf erwärmen, dann den noch heißen Kuchen damit bestreichen.
- Den Kuchen vor dem Servieren auskühlen lassen, dann mit süßer Mandelsahne (Rezept s. S. 35) servieren.

Espresso-Mandel-Kuchen

Torta al caffè e mandorle

150 ml frisch gebrühter Espresso oder Mokka

2 reife Bananen

180 g Roh-Rohrzucker

1 Päckchen Vanillezucker

2 – 3 MSP gemahlener Zimt

1 MSP Meersalz

3 EL Sonnenblumenöl

2 EL Mandellikör (Amaretto)

ersatzweise Mandelsirup

1 EL Apfelessig

280 g Dinkelmehl (Type 630)

2 TL Backpulver

1 TL Backnatron

50 ml Mandel- oder Reismilch

100 g gehackte Mandeln

Öl für die Kastenform

100 g Zartbitterkuvertüre

- Den Espresso auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
- Die Bananen schälen, mit einer Gabel zermusen, dann mit dem Zucker, Zimt und Salz schaumig rühren.
- Das Sonnenblumenöl, den Mandellikör und den Apfelessig dazugeben.
- Das Dinkelmehl mit dem Backpulver und dem Backnatron vermischen.
- Das Mehl mit der Bananenmasse verrühren, dabei nach und nach zuerst den Espresso und dann die Mandelmilch hinzufügen, sodass ein cremiger Teig entsteht.
- Die gehackten Mandeln unterziehen und den Teig in eine gut gefettete Kastenform (Länge 30 cm) geben.
- Den Kuchen im Backofen bei 180 °C etwa 40 Minuten backen.
- Den Kuchen auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen.
- Die Zartbitterkuvertüre im Wasserbad schmelzen und den Espresso-Mandel-Kuchen damit überziehen.

Maisgrießplätzchen

Biscotti di polenta

für etwa 35 Stück

100 g Rosinen

1 l Reis- oder Mandelmilch

1 MSP Meersalz

300 g Maisgrieß

150 g Roh-Rohrzucker

2 – 3 MSP gemahlener Zimt

Saft und Schale einer unbehandelten Zitrone

2 EL Vanillezucker

- Die Rosinen kurz abspülen, danach gut abtropfen lassen.
 - Die Reismilch mit dem Salz zum Kochen bringen.
 - Den Maisgrieß unter Rühren einrieseln lassen.
 - Kurz aufkochen, dann den Topf vom Herd nehmen und die Rosinen, den Zucker, Zimt, den Zitronensaft und die Zitronenschale unterrühren.
 - Den Maisgrieß mit aufgelegtem Deckel zurück auf die ausgeschaltete Herdplatte geben und etwa 10 Minuten ausquellen lassen. Dabei gelegentlich rühren, damit der Maisgrieß nicht am Topfboden ansetzt.
 - Danach den Maisgrieß auf einem Backblech oder großen Schneidebrett gut 1 cm dick ausstreichen und auskühlen lassen.
 - Den Maisgrieß mit dem Vanillezucker überstreuen und in Rechtecke schneiden.
 - Die Maisgrießplätzchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Backofen bei 180 °C etwa 15 Minuten backen.
 - Vor dem Servieren auskühlen lassen.
- Tipp: Die Maisgrießplätzchen lassen sich gut einfrieren und bei Bedarf wieder auftauen.

Schokoladenstrudel

Strucola al cioccolato

50 g Zartbitterschokolade

60 g gemahlene Mandeln

60 g gemahlene Haselnusskerne

2 EL Kakaopulver

6 EL Roh-Rohrzucker

2 MSP gemahlener Zimt

50 ml Mandellikör (Amaretto)

ersatzweise Mandelsirup oder auch Mandelmilch

250 g frischer Blätterteig

ersatzweise tiefgekühlt und aufgetaut

- Die Schokolade fein raspeln und mit den Mandeln und den Haselnusskernen vermischen.
- Das Kakaopulver, 4 EL Zucker und den Zimt unterrühren.
- Den Mandellikör dazugeben und gut verrühren, sodass eine dickflüssige Creme entsteht.
- Den Blätterteig auf der bemehlten oder mit Backpapier ausgelegten Arbeitsfläche zu einem Rechteck ausbreiten (tiefgefrorenen und aufgetauten Blätterteig ausrollen).
- Die Schokoladencreme auf dem Blätterteig verstreichen, dabei an den langen Seiten jeweils einen etwa 2 cm breiten Rand aussparen.
- Den Blätterteig zuerst von der einen langen Seite zur Mitte hin umschlagen, dann mit der anderen Seite genauso verfahren. Die so entstandene Mittelnäht ebenso wie die Außenränder gut andrücken.
- Den Schokoladenstrudel vorsichtig mit der Mittelnäht nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Mit einem scharfen Messer vier V-förmige Einschnitte in die Oberfläche des Strudels machen.
- Den Strudel mit den restlichen 2 EL Zucker überstreuen und im Backofen bei 180 °C 20 – 25 Minuten backen.
- Noch heiß oder auch abgekühlt servieren.

Orangenkuchen

Torta di arance

100 g weiche Margarine

200 g Roh-Rohrzucker

300 g Weizenmehl (Type 1050)

1 Päckchen Backpulver

1 MSP Meersalz

1 unbehandelte Blutorange

100 ml Reis- oder Mandelmilch

100 g klein geschnittenes Orangeat

Margarine oder Öl für die Springform

4 – 5 EL Roh-Rohrzucker

4 – 5 EL Orangenlikör

ersatzweise Orangensirup

- Die Margarine mit dem Zucker schaumig rühren.
- Das Weizenmehl mit dem Backpulver und dem Salz vermischen und löffelweise unter die Zuckermasse rühren.
- Von der Orange die Schale abreiben, den Saft auspressen. Beides unter den Teig mischen.
- Die Reismilch unterrühren, danach das Orangeat unterziehen.
- Den Teig in eine gut gefettete Springform (Ø 26 Zentimeter) geben und im Backofen bei 180 °C 40 – 45 Minuten backen.
- Nach dem Backen vorsichtig den Rand lösen, den Kuchen jedoch in der Springform belassen.
- Mit dem Zucker überstreuen und dem Orangenlikör beträufeln.
- Den Kuchen in der Springform auskühlen lassen.

Zitronenplätzchen

Biscotti al limone

für etwa 25 Plätzchen

150 g gemahlene Mandeln

150 g Weizenmehl (Type 1050)

150 g Roh-Rohrzucker

1 MSP Salz

Saft und Schale einer unbehandelten Zitrone

5 EL mildes Olivenöl

3 EL Wasser

- Die gemahlenden Mandeln mit dem Weizenmehl, dem Zucker und Salz vermischen.
 - In der Mitte des Mehls eine Mulde ausformen und den Zitronensaft, die abgeriebene Zitronenschale sowie das Olivenöl hineingeben.
 - Die Flüssigkeit von der Mitte aus mit dem Mehl vermischen, dann in kleinen Portionen das Wasser hinzugeben. Schnell zu einem glatten Teig verkneten.
 - Den Teig zu einer Kugel ausformen, in Klarsichtfolie einwickeln und etwa 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
 - Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und mit einem umgedrehten kleinen Wasserglas Plätzchen ausstechen.
 - Die Plätzchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Backofen bei 180 °C 12 – 15 Minuten backen.
- Tipp: *Biscotti*, die typischen italienische Plätzchen, sind in der Regel deutlich härter als deutsche Plätzchen, weil sie, wie im italienischen Wort »*bi-scotti*« angegeben, zweimal gebacken werden. Sie dienen vorwiegend zum Tunken in Kaffee oder heiße Schokolade. Die Zitronenplätzchen werden zwar nur einmal gebacken, können aber ebenfalls die italienische »Bissstärke« erreichen, wenn man sie etwas länger, also knapp 20 Minuten, im Backofen belässt.
- Mir schmecken sie etwas weicher besser, daher die kürzere Backzeit. Bestimmen Sie selbst, wie viel »Biss« Sie persönlich vorziehen.

Die Autorin

In den ersten Semestern ihres Lehramtsstudiums entwickelte Heike Kügler-Anger drei Leidenschaften, denen sie bis heute treu geblieben ist: Literatur, Kochen und Reisen. Daher ist es nicht verwunderlich, dass sie in anderen Ländern gerne in die Kochtöpfe schaut und Originalrezepte aus der ganzen Welt sammelt.

Für dieses Buch hat sie einen kulinarischen Spaziergang durch alle Regionen Italiens unternommen und dabei viele traditionelle Rezepte getestet und weiterentwickelt. Bei der Auswahl der Rezepte steht der Genuss und nicht der Verzicht auf ungeliebte oder unverträgliche Zutaten im Vordergrund.

Ihre Passion für die vegetarische und vegane Küche gibt Heike Kügler-Anger seit einigen Jahren auch in Kochkursen und Vorträgen weiter.



Im pala-verlag sind von ihr bereits erschienen:

- »Vegetarisch kochen – französisch«
- »Milchfrei und schnell gekocht«
- »Käse veganese«

Rezeptverzeichnis

Altrömische gefüllte Datteln 175

Apfelkuchen 186

Artischocken mit Oliven
und Kapern 86

Auberginengemüse,
sizilianische Art 62

Auberginen-Pinienkerne-Pesto 45

Backofengemüse 96

Bananen-Schokoladen-Eis 185

Bandnudeln mit
roher Tomatensauce 120

Basilikum-Zitronen-Pesto 46

Bauernauflauf
mit Riesenbohnen 98

Birnen, gefüllt 177

Birnen-Fenchel-Salat 77

Blumenkohlsuppe mit Pasta 67

Bohnenaufguss 98

Bohnenmayonnaise 59

Bohnensalat mit
gebratenem Salbei 78

Bohnensalat mit Tomaten 79

Bolognesesauce, vegetarisch 116

Borlotti-Bohnen und Tomate auf
geröstetem Weißbrot 169

Brokkoli mit Rosinen 85

Brotsalat, toskanische Art 84

Brotsuppe mit Tomaten 68

Bucatini mit vegetarischer
Bolognese 116

Cannelloni

mit Sommergemüse 126

Cappelletti mit
roter Pestofüllung 125

Champignons, gefüllt 58

Crostini
mit Pilzcreme 172

Crostini mit Trauben
und Nüssen 171

Das heilige Öl 42

Datteln, gefüllt 175

Dattel-Nuss-Melone 61

Einfaches Fladenbrot 150

Eingelegte Tomaten 51

Erbsenrisotto,
venezianische Art 138

Erdbeeren
mit Aceto Balsamico 176

Espresso-Mandel-Kuchen 187

Fenchel-Birnen-Salat 77

Fenchel-Zitronen-Risotto 134

Fladenbrot 150

Fladenbrot mit Tomaten
und Knoblauch 149

Fladenbrot
mit Zwiebeln 154

Fruchteis mit Kiwi 181

Gefüllte Birnen 177
Gefüllte Champignons 58
Gefüllte Paprika 57
Gekochtes Gemüse in
 Bohnenmayonnaise 59
Gemüse aus dem Backofen 96
Gemüse mit Maisgrießnocken 142
Gemüsebällchen 88
Gemüsebrühe 29
Gemüsecanneleoni 126
Gemüse-Maisgrieß-Kuchen 140
Gemüsepfanne
 aus der Toskana 105
Gemüsepizza 160
Gemüsesuppe
 nach Mailänder Art 70
Geröstete Rote Bete mit Rucola 60
Geröstetes Weißbrot mit
 Borlotti-Bohnen und Tomate 169
Geröstetes Weißbrot mit
 Knoblauch und Olivenöl 168
Grappa-Tomaten-Sauce 118
Grüner Bohnensalat
 mit Tomaten 79

Halbgefrorenes aus Kaffee 182
Halbgefrorenes
 aus Wassermelonen 184
Halbgefrorenes aus Zitronen 183
Haselnusssauce 128
Hausgemachte Linsensuppe 69
Heiliges Öl 42
Herzhafter
 Kartoffel-Tomaten-Kuchen 104
Herzhafter
 Maisgrieß-Gemüse-Kuchen 140

Himbeere mit Melone 178
Hörnchennudeln, gefüllt 130

Kaffee-Halbgefrorenes 182
Karotten, süßsauer eingelegt 54
Karottencremesuppe 72
Karottensalat mit Rosinen 80
Karotten-
 Sonnenblumenkerne-Pesto 47
Kartoffelklößchen mit
 Zucchini- und Kürbispüree 144
Kartoffelpfanne,
 venezianische Art 110
Kartoffelsuppe, toskanische Art 74
Kartoffel-Tomaten-Kuchen 104
Kiwifruchteis 181
Knoblauch und Olivenöl auf
 geröstetem Weißbrot 168
Knoblauchtomaten 90
Knoblauch-Tomaten-
 Fladenbrot 149
Kräuter-Knoblauch-Creme 132
Kräuterpolenta 139
Kürbisklößchen
 mit frittiertem Petersilie 146

Lasagne mit Mangold
 und Haselnusssauce 128
Lauch, überbacken 93
Lauch-Pilz-Omelett 106
Linsensuppe 69
Maisgrieß-Gemüse-Kuchen 140
Maisgrießnocken
 mit Bauerngemüse 142
Maisgrießplätzchen 188

Mandel-Espresso-Kuchen 187
Mandelmilch 33
Mandelmilch, süß 34
Mandelsahne 35
Mangold zu Spiralnudeln 124
Mangoldlasagne
mit Haselnusssauce 128
Marinierte Backofenzucchini 52
Marinierte Paprika 53
Maronen mit Wirsing 95
Melone mit Himbeeren 178
Melone mit
Nüssen und Datteln 61
Minipizzas 158
Mit Himbeeren
gefüllte Melone 178
Mit Zwiebeln und Walnusskernen
gefüllte Hörnchennudeln 130

Nudelauflauf mit Pilzen 100
Nuss-Dattel-Melone 61
Nuss-Trauben-Crostini 171

Ofenrisotto mit Radicchio
und Tomaten 136
Olivencreme 50
Olivenöl mit Basilikumaroma 43
Olivenöl mit Zitronenaroma 44
Oliven-Pistazien-Pesto 48
Omelett mit
Lauch und Pilzen 106
Omelett mit
Paprika und Pasta 108
Orangenkuchen 190
Orangen-Radicchio-Salat 81
Orangensalat, sizilianische Art 83

Paprika, gefüllt 57
Paprika, mariniert 53
Paprika-Pasta-Omelett 108
Pasta-Blumenkohl-Suppe 67
Pasta-Paprika-Omelett 108
Pastateig I 114
Pastateig II 115
Penne mit
Tomaten-Grappa-Sauce 118
Pesto mit Pistazien und Oliven 48
Pfannengebratener
Staudensellerie 91
Pflaumenkompott mit Wein 179
Pilzcrostini 172
Pilz-Lauch-Omelett 106
Pilz-Nudel-Auflauf 100
Pinienkerne-Auberginen-Pesto 45
Pistazien-Oliven-Pesto 48
Pizza mit gegrilltem Gemüse 160
Pizza mit karamellisierten
Zwiebeln 162
Pizzataschen mit Mangold
und Karotte 164
Pizzataschen mit Tomaten
und Kapern 166
Polenta mit Kräutern 139

Radicchio mit Pinienkernen
und Rosinen 92
Radicchiosalat mit Orangen 81
Radicchiostrudel 102
Radicchio-Tomaten-Risotto 136
Ravioli mit
Kräuter-Knoblauch-Creme 132
Reduzierter Aceto Balsamico 26
Reismilch 37

- Rosmarinbrötchen,
 - toskanische Art 152
- Rote Bete, geröstet 60
- Rote Bete, überbacken 94
- Rotes Tomatenpesto 49
- Rucola-Tomaten-Salat
 - mit Nüssen 82

- S**albei-Bohnen-Salat 78
- Schokoladen-Bananen-Eis 185
- Schokoladenstrudel 189
- Schwarze Olivencreme 50
- Sizilianischer Orangensalat 83
- Sizilianisches
 - Auberginengemüse 62
- Sonnenblumenkerne-
 - Karotten-Pesto 47
- Spaghetti mit Knoblauch,
 - Öl und Peperoncino 122
- Spaghetti mit Spargel 123
- Spaghettini mit Brotwürfeln
 - und Zitrone 121
- Spargel mit Tomaten
 - und Mandeln 66
- Spiralnudeln
 - mit Mangold 124
- Staudensellerie,
 - pfannengebraten 91
- Süße Mandelmilch 34
- Süßsauer eingelegte Karotten 54

- T**eig I für Pasta 114
- T**eig II für Pasta 115
- Toast auf italienische Art 170
- Tomate und Borlotti-Bohnen
 - auf geröstetem Weißbrot 169
- Tomaten mit Knoblauch 90
- Tomaten, eingelegt 51
- Tomaten-Bohnen-Salat 79
- Tomaten-Brot-Suppe 68
- Tomaten-Grappa-Sauce 118
- Tomaten-Kartoffel-Kuchen 104
- Tomaten-Knoblauch-
 - Fladenbrot 149
- Tomatenpesto 49
- Tomaten-Radicchio-Risotto 136
- Tomaten-Rucola-Salat
 - mit Nüssen 82
- Tomatensauce, roh 120
- Toskanische Kartoffelsuppe 74
- Toskanische
 - Rosmarinbrötchen 152
- Toskanischer Brotsalat 84
- Trauben-Nuss-Crostini 171

- Ü**berbackene Rote Bete 94
- Überbackener Lauch 93
- Umbrische Zwiebelsuppe 75

- V**enezianische Kartoffelpfanne 110
- Venezianisches Erbsenrisotto 138
- Vollkornfladenbrot
 - mit Zwiebeln 154
- Vollkornravioli mit
 - Kräuter-Knoblauch-Creme 132

- W**assermelone
 - auf toskanische Art 180
- Wassermelonен-
 - Halbgefrorenes 184
- Wirsing mit Maronen 95

Zitronen-Basilikum-Pesto 46

Zitronen-Fenchel-Risotto 134

Zitronen-Halbgefrorenes 183

Zitronenplätzchen 191

Zucchini,
mariniert 52

Zucchini-püree

zu Kartoffelklößchen 144

Zucchini-rouladen 64

Zwiebelfladenbrot 154

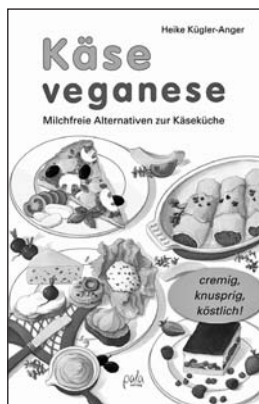
Zwiebelpizza 162

Zwiebelsuppe, umbrische Art 75

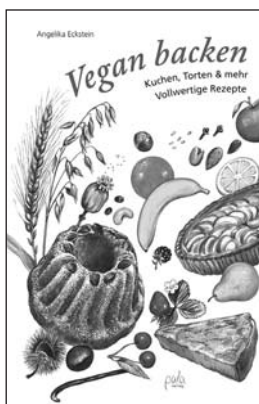
Andere Bücher aus dem pala-verlag



Heike Kügler-Anger:
Milchfrei und schnell gekocht
ISBN: 978-3-89566-232-4



Heike Kügler-Anger:
Käse veganese
ISBN: 978-3-89566-237-9



Angelika Eckstein:
Vegan backen
ISBN: 978-3-89566-239-3

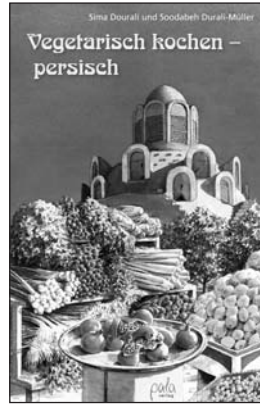


Beate Schmitt:
Ohne Milch und ohne Ei
ISBN: 978-3-89566-179-2

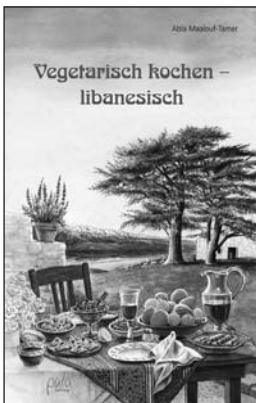
Vegetarisches aus aller Welt



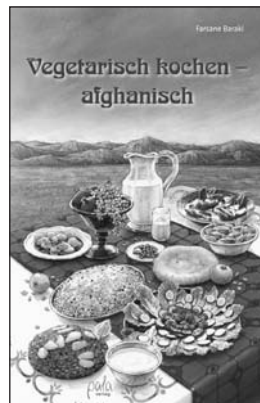
Heike Kügler-Anger:
Vegetarisch kochen – französisch
ISBN: 978-3-89566-224-9



Sima Dourali und
Soodabeh Durali-Müller:
Vegetarisch kochen – persisch
ISBN: 978-3-89566-233-1



Abba Maalouf-Tamer:
Vegetarisch kochen – libanesisch
ISBN: 978-3-89566-203-4



Farsane Baraki:
Vegetarisch kochen – afghanisch
ISBN: 978-3-89566-213-3

ISBN: 978-3-89566-247-8
© 2008: pala-verlag,
Rheinstraße 35, 64283 Darmstadt
FLOWERPACK

Alle Rechte vorbehalten

Umschlag- und Innenillustrationen: Margret Schneevoigt

Lektorat: Barbara Reis

Satz und Gestaltung: Verlag Die Werkstatt, Göttingen
www.werkstatt-verlag.de

Druck: fgb • freiburger graphische betriebe
www.fgb.de
Printed in Germany

Dieses Buch ist auf Papier aus 100 % Recyclingmaterial gedruckt.

La dolce vita vegana

In Italiens Küchen gibt es von Antipasti bis Dolci eine Vielzahl veganer Köstlichkeiten zu entdecken. Oft genügen wenige frische und aromatische Zutaten, um den Gaumen zu verwöhnen. Gekocht wird dabei ohne tierische Produkte, ohne Tofu oder Sojamilch, aber mit viel Leidenschaft und Liebe zu einem guten Essen.

110 authentische Rezepte aus allen Regionen Italiens werden in diesem Buch vorgestellt: vom Salat aus knackigem Radicchio und sonnengereiften Orangen über knusprige Focaccie oder Pizzataschen, frische Pasta mit aromatischer Pestofüllung oder einer Tomaten-Grappa-Sauce bis zu süßen Erdbeeren mit einem Hauch feinstem Aceto Balsamico oder einem erfrischenden Zitronen-Halbgefrorenen – wer gerne italienisch schlemmt und unkomplizierte Rezepte schätzt, wird begeistert sein.

Ein Buch für Genießer, die vegan oder milch- und sojafrei kochen oder einfach neue mediterrane Gerichte probieren möchten.



ISBN 978-3-89566-247-8



9 783895 662478