

MAMMA SO SCHMECKT
ES MIR

LUIGI PANEBIANCO



EINLEITUNG & VORWORT

Herzlich willkommen zur unbeschwerten italienischen Küche. Mein Name ist Luigi Panebianco und meine Leidenschaft sind die kulinarischen Höhepunkte meines Landes. Bella Italia auf dem Teller zaubern und genießen. So stelle ich mir die moderne italienische Küche vor und so möchte ich Sie Ihnen gerne präsentieren. Ich würde mich sehr freuen, wenn Sie mich auf den nächsten Seiten begleiten und mit mir zusammen eine Reise durch meine Heimat starten. Unsere kulinarische Rundreise führt uns in alle Provinzen. Jede Region hat seinen Spezialitäten und Besonderheiten. Die regionale Küche wird Sie begeistern und jedes Gericht ein echtes Gaumenerlebnis werden. Das garantiere ich Ihnen.

Ich verspreche Ihnen wundervolle Gerichte, leichte Kost und immer einen unvergesslichen Genuss. Essen und Leben ist Leidenschaft, erleben wir diese Passion doch gemeinsam. Nachfolgend möchte ich mich Ihnen kurz vorstellen. Schließlich stehe ich ja bald, bildlich gesprochen, in Ihrer Küche und wir kreieren gemeinsam die tollsten Gerichte. Da will Mann und Frau natürlich wissen, wer Ihnen da zur Seite steht.

Meine Name Luigi Panebianco. Geboren wurde ich in der wunderschönen und eher beschaulichen Gemeinde Melissa. Die wohl schönste Gemeinde im ländlichen Teil von Kalabrien. Es war der 10. März 1976, ein im Dorf eher unscheinbarer Tag, aber für mich das Startsignal des Lebens. Meine Heimat prägte meine Liebe und Verständnis für die wahren Schätze der Natur. Obst, Gemüse und die Weinberge, der Geschmack meiner Heimat. Was folgt war ein Lebensweg voller Erfahrungen und wirklichen großartigen Momenten. Vom Tellerwäscher zum erfolgreichen Restaurantfachmann, mein aufregender Lebensweg in den letzten knapp dreißig Jahren.

Fazit nach Jahren des Erfolges, acht Restaurants mit über 400 Angestellten inklusive Pizza-Lieferservice. Mehr als Million Gäste pro Jahr, der Erfolg wurde hart erarbeitet. Meine Erfahrungen zu teilen und Erfolge zu generieren ist meine weitere Passion. Ich würde mich freuen, Dich in Deine Küche begleiten zu dürfen.

Die Küche meiner Heimat ist bekannt für Ihre Leichtigkeit. Für frische Zutaten, Kräuter und für unvergessliche Geschmacksexplosionen im Mund. Für uns Italiener ist Essens mehr, als nur einfach „eine Mahlzeit zu sich nehmen“. Es ist ein Ereignis, mit Freunden oder der Familie Zeit verbringen, dabei lecker Speisen mit vielen Gängen, das isst Italien.

Ich werde Sie nicht mit langweiligen Gerichten oder unendlichen Beschreibungen nerven. Das ist hier nicht die hochgestellte Sterneküche, dieses Buch ist das klassische italienische Leben. Ich freue mich sehr und kann es kaum erwarten. Sollen wir beginnen?

Cordiali saluti Euer Luigi Panebianco

Lizenzbestimmungen

Rechtliche Hinweise

Dieses Werk ist durch das Urheberrecht geschützt. Zuwiderhandlungen werden straf- und zivilrechtlich verfolgt. Ohne schriftliche Genehmigung des Autors ist jegliche – auch auszugsweise – Vervielfältigung und Verbreitung nicht gestattet, sei es in gedruckter Form, durch fotomechanische erfahrung, auf Bild- und Tonträgern, auf Datenträgern aller Art.

Außer für den Eigengebrauch ist untersagt: das elektronische Speichern, insbesondere in Datenbanken, und das Verfügbarmachen für die Öffentlichkeit zum individuellen Abruf, zur Wiedergabe auf Bildschirmen und zum Ausdruck beim jeweiligen Nutzer. Dies schließt auch Pond-Cast, Video stream usw. ein. Das Übersetzen in andere Sprachen ist ebenfalls vorbehalten.

Die Informationen in diesem Werk spiegeln die Sicht des Autors aufgrund eigener Erfahrungen zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dar. Bitte beachten Sie, dass sich gerade im Internet die Bedingungen ändern können.

Sämtliche Angaben und Anschriften wurden sorgfältig und nach bestem Wissen und Gewissen ermittelt. Trotzdem kann von Autor und Verlag keine Haftung übernommen werden, da (Wirtschafts-) Daten in dieser schnelllebigen Zeit ständig Veränderungen ausgesetzt sind. Insbesondere muss darauf hingewiesen werden, dass sämtliche Anbieter für ihre Angebote selbst verantwortlich sind. Eine Haftung für fremde Angebote ist ausgeschlossen. Gegebenenfalls ist eine Beratung bei einem Anwalt, Wirtschafts- oder Steuerberater angeraten.

© Copyright:

Luigi panebianco

Pfortestraße 48

99310 Arnstadt

<http://bit.ly/32C1G7e>

Ein Weiterverkauf dieses ebooks ist nicht erlaubt.

Die Informationen in diesem Werk spiegeln die Sicht des Autors zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dar. Bitte beachten Sie, dass sich gerade im Internet die Bedingungen ändern können.

Sämtliche Angaben und Anschriften wurden sorgfältig und nach bestem Wissen und Gewissen ermittelt. Trotzdem kann von Autor und Verlag keine Haftung übernommen werden, da (Wirtschafts-) Daten in dieser schnelllebigen Zeit ständig Veränderungen ausgesetzt sind. Insbesondere muss darauf hingewiesen werden, dass sämtliche Anbieter für ihre Angebote selbst verantwortlich sind. Eine Haftung für fremde Angebote ist ausgeschlossen. Gegebenenfalls ist eine Beratung bei einem jeweiligen Berater angeraten.

Sofern wir auf externe Webseiten fremder Dritter verlinken, machen wir uns deren Inhalte nicht zu eigen, und haften somit auch nicht für die sich naturgemäß im Internet ständig ändernden Inhalte von Webseiten fremder Anbieter. Das gilt insbesondere auch für Links auf Softwareprogramme, deren Virenfreiheit wir trotz Überprüfung durch uns vor Aufnahme aufgrund von Updates etc. nicht garantieren können.

Autor und Verlag sind nicht haftbar für Verluste, die durch den Gebrauch dieser Informationen entstehen sollten.

Die in diesem Werk erwähnten Anbieter und Quellen wurden zum Zeitpunkt der Niederschrift als zuverlässig eingestuft. Autor und Verlegen sind für deren Aktivitäten nicht verantwortlich.

Dieses Handbuch versteht sich als Basisinformationsquelle. Daraus resultierende Einkommen und Gewinne sind allein von Motivation, Ehrgeiz und Fähigkeiten des jeweiligen Lesers abhängig.

Sämtliche Markennamen, Logos usw. sind Eigentum ihrer jeweiligen Besitzer, die diese Publikation nicht veranlasst oder unterstützt haben.

Über das Internet erhältliche Texte und Bilder, die in dieser Publikation verwendet werden, können geistiges Eigentum darstellen und dürfen nicht kopiert werden.

Dieses eBook kann Info-Links enthalten, die sich im Laufe der Zeit verändern können

Die folgenden Informationen sind nicht von einem Arzt, Psychologen, Juristen oder Wissenschaftler verfasst worden. Sie dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung.

Der Inhalt versteht sich nicht als Ersatz für eine psychologische, ärztliche, rechtliche oder soziale Beratung, Diagnose oder Behandlung. Holen Sie bei allen Fragen zum Thema „Depression“ immer den Rat Ihres Hausarztes, Psychologen und anderen geschulten medizinischen oder psychologischen Fachpersonals ein.

Missachten Sie niemals professionellen, ärztlichen Rat und verschieben Sie keinen notwendigen Arztbesuch aufgrund von irgendetwas, das Sie gelesen haben.

Als Leserin und Leser dieses eBooks, möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantie oder Ähnliches gewährleistet werden kann. Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden.

Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen und Aktionen (Anwendungen) selbst verantwortlich.

KAPITEL 1

INHALT

**DIE REZEPTE AUS MEINER HEIMAT
VORSPEISE, HAUPTGERICHTE, GEWÜRZE UND WEINE
DIE GANZE ITALIENISCHE KÜCHE IN EINEM BUCH**

- Die Toskana – Gaumen- und Augenfreuden für die Seele
- Kalabrien & Apulien
- Latium & Rom – so schmeckt die Hauptstadt
- Die Lombardei - die Heimat der Mailänder Küche
- Venetien – Kultur, Geschichte, Tradition und die Kunst des Lebens
- Umbrien & Abruzzen – das grüne Herz Italiens
- Sizilien & Sardinien - riechen Sie das Meer? Lieben Sie das Leben?
- Emilia Romagna – Ursprung der Spaghetti Bolognese
- Die mittelitalienische Küche
- La Cucina del sud Italia - die süditalienische Küche
- Die norditalienische Küche
- Antipasti / Vorspeisen
- Dolci / Süße Leckereien

- Formagie / Käsesorten
- Spezie / Gewürze
- Pasta fredda ricette / kalte Nudelrezepte
- Risotto / Reisgerichte
- Vini Bianchi e Rossi / Weiß- und Rotweine
- Zuppe classico / klassische Suppen
- Das Beste kommt zum Schluss – eine Leckerei zum Abschluss

Kalabrien & Apulien

Die Spitze des einmaligen Stiefels. Die vorderste Spitze der kulinarischen Speisen? Natürlich, für mich ist es Heimat. Bodenständig, die Gaben der Natur verwenden, so kocht Mann oder Frau in Kalabrien. Fisch, die Gabe des Meeresherrn, direkt aus den Netzen der Fischer auf den Teller. Frischer kann ein Fisch nicht sein.

Kalabrien ist bekannt für die heimischen Olivenplantagen, für großartiges Gemüse und wundervolle Zitrusfrüchte. Aber auch Paprika, Auberginen oder Tomaten stehen ganz oben auf der Beilagenliste. Tomaten, rot und saftig. Die Sonne hat hier ganze Arbeit geleistet. Ich liebe den Geschmack meiner Provinz und das werde ich Ihnen präsentieren. Das gilt auch für die tollen so einfachen Pastagerichte. Wie bei Großmüttern früher, kein Scherz. Heutzutage spricht man nicht mehr von der Armutsprovinz, doch Reichtümer in Hülle und Fülle sind hier auch eher selten. Bodenständig beschreibt die kulinarische Situation vortrefflich.

In diesem Kapitel finden Sie die pure Abwechslung. Ihre Teller werden jeden Tag mit anderen leckerein gefüllt sein.

Leicht bis lecker, so soll es sein. Lassen Sie uns gleich beginnen und holen ein leckeres Stück Kalabrien und Apulien in Ihre Küche.

Polpette della Nonna - Italienische Hackfleischbällchen

Das Rezept der Region. In jeder Küche Kalabriens beheimatet. Ein typisches Gericht für die Region, dass alle Geschmäcker befriedigt. Pasta und Hackfleisch, mehr geht doch nicht.

Für vier Personen und die Zubereitung dauert circa 45 Minuten.

Für die Klößchen:

3 mal eine Handvoll Parmesan, bevorzugt gerieben

3 mal eine Handvoll Paniermehl

500 g Hackfleisch vom Rind

1 Ei

1 Zwiebel, gewürfelt

1 Zehe Knoblauch, fein gewürfelt

Salz und Pfeffer, schwarzer

Für die Sauce:

2 Zwiebeln, gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

3 EL Olivenöl

3 kl. Dosen geschälte Tomaten

1 TL Salz

1 TL Zucker

1 TL Paprikapulver, edelsüß

2 TL Oregano, getrocknet

Wir beginnen direkt mit der Soße. Hierzu werden zuerst die beiden Zwiebeln für die Soße (siehe Einkaufsliste) in feine kleine Stücke verarbeitet. Wir greifen zur Pfanne, Olivenöl rein, ein guter kleiner Schuss aus dem Handgelenk und den Knoblauch (fein gehackt). Mittlere Hitze und die Zwiebelstückchen ebenfalls hinein. Abschließend kommen noch die drei Dosen geschälte Tomaten hinzu. Das alles bei kleiner Flamme köcheln lassen. Bitte eine Stunde lang und gelegentlich mal umrühren. Das Ergebnis soll ein vollmundiger Tomatengeschmack sein. Das Leben, die Sonne und die Region müssen geschmacklich erkennbar sein.

Die Soße arbeitet nun vor sich hin und macht es fast allein. Widmen wir uns nun den Hackbällchen. Eigentlich beginnt es vollkommen überschaubar. Eine große Schüssel wird benötigt und die wird gefüllt mit: Parmesan, Paniermehl, Hackfleisch, Ei, Zwiebel kleingehackt, eine Knoblauchzehe klein gemacht und jeweils ein bis zwei Prisen Salz sowie Pfeffer. Die Mengenangaben entnehmen sie bitte oben. Und jetzt wird geknetet, und zwar bevorzugt per Hand. Das Ergebnis soll ein weicher sowie glatter Fleischteig sein. So lassen sich die kleinen Bällchen letztendlich optimal formen.

Wenn der Teig in handliche Bällchen aufgeteilt wurde, dann geben wir diese, bitte nicht werfen, in die köchelnde Sauce. Vorsichtig agieren, die Bällchen sind noch sehr verletzlich.

Die runden Leckerlein werden nun knapp zwanzig Minuten benötigen. Zwischenzeitlich hin und wieder mal vorsichtig umrühren, mit kleiner Flamme köcheln lassen. Bevor es serviert wird, die Klößchen zur Sicherheit einmal aufschneiden, ob diese auch wirklich „durch“ sind.

Als Beigabe empfehle ich Pasta, natürlich was sonst oder ein Brot. Und da ich Italiener bin, bevorzuge ich beides. Bon Appetit.

POLPETTE DELLA NONNA -
ITALIENISCHE
HACKFLEISCHBÄLLCHEN

FÜR VIER PERSONEN UND DIE ZUBEREITUNG
DAUERT CIRCA 45 MINUTEN.

Das Rezept der Region. In jeder Küche Kalabriens beheimatet. Ein typisches Gericht für die Region, dass alle Geschmäcker befriedigt. Pasta und Hackfleisch, mehr geht doch nicht.

Für die Klößchen:

3 mal eine Handvoll Parmesan, bevorzugt gerieben

3 mal eine Handvoll Paniermehl

500 g Hackfleisch vom Rind

1 Ei

1 Zwiebel, gewürfelt

1 Zehe Knoblauch, fein gewürfelt

Salz und Pfeffer, schwarzer

Für die Sauce:

2 Zwiebeln, gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

3 EL Olivenöl

3 kl. Dosen geschälte Tomaten

1 TL Salz

1 TL Zucker

1 TL Paprikapulver, edelsüß

2 TL Oregano, getrocknet

Wir beginnen direkt mit der Soße. Hierzu werden zuerst die beiden Zwiebeln für die Soße (siehe Einkaufsliste) in feine kleine Stücke verarbeitet. Wir greifen zur Pfanne, Olivenöl rein, ein guter kleiner Schuss aus dem Handgelenk und den Knoblauch (fein gehackt). Mittlere Hitze und die Zwiebelstückchen ebenfalls hinein. Abschließend kommen noch die drei Dosen geschälte Tomaten hinzu. Das alles bei kleiner Flamme köcheln lassen. Bitte eine Stunde lang und gelegentlich mal umrühren. Das Ergebnis soll ein vollmundiger Tomatengeschmack sein. Das Leben, die Sonne und die Region müssen geschmacklich erkennbar sein.

Die Soße arbeitet nun vor sich hin und macht es fast allein. Widmen wir uns nun den Hackbällchen. Eigentlich beginnt es vollkommen überschaubar. Eine große Schüssel wird benötigt und die wird gefüllt mit: Parmesan, Paniermehl, Hackfleisch, Ei, Zwiebel kleingehackt, eine Knoblauchzehe klein gemacht und jeweils ein bis zwei Prisen Salz sowie Pfeffer. Die Mengenangaben entnehmen siehe bitte oben. Und jetzt wird geknetet, und zwar bevorzugt per Hand. Das Ergebnis soll ein weicher sowie glatter Fleischteig sein. So lassen sich die kleinen Bällchen letztendlich optimal formen.

Wenn der Teig in handliche Bällchen aufgeteilt wurde, dann geben wir diese, bitte nicht werfen, in die köchelnde Sauce. Vorsichtig agieren, die Bällchen sind noch sehr verletzlich. Die runden leckerrein werden nun knapp zwanzig Minuten benötigen. Zwischenzeitlich hin und wieder mal vorsichtig umrühren, mit kleiner Flamme köcheln lassen. Bevor es serviert wird, die Klößchen zur Sicherheit einmal aufschneiden, ob diese auch wirklich „durch“ sind.

Als Beigabe empfehle ich Pasta, natürlich was sonst oder ein Brot. Und da ich Italiener bin, bevorzuge ich beides. Bon Appetit.

BRUSCHETTA CLASSICA

Bruschetta Classica – der provinzlose Klassiker

Die wohl beliebteste Vorspeise, egal in welcher Region wir gerade Speisen. Natürlich darf die Bruschetta auch in meiner Heimat Kalabrien bei keinem Mahl fehlen. So beginnt erst das gemeinsame Essen. Ein Brauch, den ich immer wieder gerne in Deutschland umsetze. Auch hier gilt, schnell und schmackhaft. Welch geniale Erfindung diese Bruschetta.

Für vier Personen, die Zubereitung dauert maximal 25 Minuten.

Wir benötigen relativ wenig und haben letztendlich eine Geschmacksexplosion gezaubert. Unsere Einkaufsliste lautet wie folgt:

Italienisches Weißbrot zum Beispiel Ciabatta oder ein Baguette

Tomaten, fruchtig sonnengereifte Exemplare

Basilikum, Olivenöl, Salz und Pfeffer

Und natürlich frischen Knoblauch

Grundlage bildet ein italienisches Weißbrot. Die Weißbrot-scheiben für zehn Minuten bei 200 Grad in den Backofen packen. Während sich das Weißbrot in eine knusprige Unterlage verwandelt, widmen wir uns den Tomaten. In kleine Stücke zerteilt, verfeinert mit den Basilikumblättern (die bitte ebenfalls in kleine Stückchen hacken) und mit Salz sowie Pfeffer veredelt. Ein Schuss Olivenöl rundet das kulinarische Leckerchen ab.

Nach circa zehn Minuten sollte das Brot aus dem Backofen befreit werden. Schnell das knusprige Weißbrot mit dem frisch geschälten Knoblauch einreiben. Anschließend die Tomatensauce auf das Brot verteilen und genießen. Wer mag, kann hier fast unendlich experimentieren. Die Variante mit einem selbst gemachten frischen Tomatenbelag ist eine der gängigsten Optionen. In vielen Restaurants wird die Bruschetta genau so serviert.

FRITTATA UOVA E PANCETTA - OMELETT, BROT UND SPECK

FÜR VIER PERSONEN – ZEITAUFWAND CIRCA 30
MINUTEN MAXIMAL

Die Toskana – Gaumen- und Augenfreuden für die Seele

Die Landschaft der Toskana gilt als bunt, kontrastreich und steckt voller Abwechslung. Und genauso liest sich eine typische Speisekarte in einer der kleinen Tavernen. Ich möchte Ihnen diese Weite der Toskana, diese unglaubliche Schönheit näher bringen. Und zwar genießen wir es gemeinsam, wir vernaschen sozusagen die Toskana.

In der Region ist die Landwirtschaft schon immer ein starker Wirtschaftszweig gewesen. Natürlich sind auch die hiesigen Gerichte darauf aufgebaut. Mal schlicht bis herzhaft und manchmal wundervoll verspielt. Von den sogenannten Arme-Leute-Essen bis hin in den Norden der Toskana, wo Wild eine große kulinarische Rolle spielt.

Wir werden nun Ihre Küche in die Toskana verlegen und eine tolle abwechslungsreiche Mischung aus Gemüse, Fleisch und Kartoffeln zaubern. Lecker und gesund, so wird die Provinzküche hier gerne bezeichnet. Florenz und Pisa, die Metropolen der Region sind bekannt für ihre fantastische Küche.

Wir wollen einen kleinen, aber feinen Einblick wagen und Kochtöpfe zum Brodeln bringen. Lassen Sie uns beginnen.

Frittata uova e pancetta - Omelett, Brot und Speck

Die schnelle Mahlzeit gegen den Hunger, beliebt bei jung und alt

Es handelt sich hier um eine schnelle Mittagsspeise, die optimal einsetzbar ist gegen großen bis mittleren Hunger. Ob jung oder alt, groß oder klein, alle lieben das Omelett mit Brot und Speck.

Für vier Personen – Zeitaufwand circa 30 Minuten maximal

Wir benötigen folgende Lebensmittel:

200 g Bauernspeck luftgetrocknet

4 Scheiben Bauernbrot (kann auch vom Vortag sein)

6 EL Milch

6 Eier

Basilikum, Olivenöl sowie Salz und Pfeffer

Die Zubereitung ist schnell und simpel. Zuerst wird der Speck in Würfel geschnitten. Die Rinde vom Brot entfernen und das Innenleben in kleine Stücke schneiden. Das Brot bitte separat aufbewahren.

Eine große Schüssel wird benötigt. Dort werden die Eier und die Milch hineingegeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ordentlich rühren.

Anschließend können wir den Speck in eine essbare Position bringen. Pfanne auf den Herd, mittlere Hitze und einen

ordentlichen Schuss Olivenöl. Speck rein und genussvoll rausbraten. Nun die Brotwürfel in die Pfanne und abschließend die Schüssel mit der Eiermilch einfach drüber gießen. Wichtig, bei kleiner Hitze arbeiten. Deckel auf die Pfanne und langsam wird sich das Omelett entwickeln.

Die Wende im Omelett Krimi. Mit Wende ist wirklich die Drehung gemeint. Die vielleicht heikelste Stelle in der Zubereitung. Ein simpler Trick aus Mamas Küche ist: Das Omelett auf einen großen Deckel rübergleiten lassen, dann schnell umgedreht wieder auf ein Brett oder Teller und anschließend zurück in die Pfanne. Eigentlich wird hier nur ein Deckel gewendet. Effektiver als jede Wurftechnik. Glauben Sie mir.

Als Abschluss eine grüne Deko aus Basilikum. Das Omelett grob anschneiden oder als Ganzes lassen. Die Schönheit spielt hier keine Rolle. Aber der Geschmack, genial. Schneller geht kaum eine Mahlzeit. Wundervoll.

PETTO DI POLLO ALLA CAPRESE - HÄHNCHENFILETS IN EINER SPEZIELLEN KÄSE-TOMATEN- SOSSE

FÜR VIER PERSONEN UND DIE ZUBEREITUNG
DAUERT CIRCA 45 MINUTEN

Petto di pollo Alla Caprese - Hähnchenfilets in einer speziellen Käse-Tomaten-Soße

Der Geschmack der Toskana, eine typische Mahlzeit für den Mittagstisch.

Hähnchenbrust in einer unvergleichlichen Soße und Brot zum Dippen. Mehr brauchen die Menschen in der Toskana nicht um mit der Familie und denn Freunde ein großartiges Mahl zu genießen. Ein Glas Wein dabei und viel Gesprächsthemen, schon ist Abend ein Selbstläufer.

Eigentlich brauchen wir für dieses großartige Menü nicht viel. Die Zubereitung ist eher simpel und als Zeitspanne sollte eine gute Stunde eingeplant werden. Folgende Artikel stehen auf unserem Einkaufszettel:

Vier Personen und die Zubereitung wird eine 45 in Anspruch nehmen

Zwei Mal Hähnchenbrustfilets (500 g sollten es schon sein)

60 g Parmesan

200 g Frischkäse / Brotaufstrich mit Tomatengeschmack

Sojasoße, Basilikum, Olivenöl, Salz sowie Pfeffer

200 ml Milch

1 EL Honig

Eine Zitrone

75 g Antipastitomaten getrocknet

Und ein Gefrierbeutel, ja wirklich.

Wir beginnen mit den Hähnchenbrustfilets. Diese werden einfach halbiert, in kleinere Stücke geteilt. Anschließend beginnen wir sofort mit der wirklich fabulösen Marinade. Zuerst die Sojasoße, hier bitte 2 EL abmessen. Dann einen EL Honig und circa 2 EL Zitronensaft. Tipp: Die Zitrone halbieren und kräftig ausdrücken, reicht immer. Alles schön verrühren und die Marinade in den Gefrierbeutel füllen. Die Filetstücke ebenfalls in den Gefrierbeutel, diesen dann fest verschließen und für gute 15 bis 20 Minuten die Marinade einwirken lassen.

Weitere Vorarbeit: Die Antipastitomaten zerkleinern und den Parmesan in geriebener Form griffbereit haben.

Nun greifen wir zur Pfanne. 2 EL Öl in Pfanne und die Herdplatte auf volle Hitze bringen. Bitte eine große Pfanne wählen. Dann werden die frisch marinierten Hähnchenbrustfilets angebraten, je fünf Minuten pro Seite sollten ausreichen. Nun den Herd bitte auf eine mittlere Einstellung herunter regulieren. Jetzt noch ein paar Minuten langsam weiter braten. Salz und Pfeffer zum Nachwürzen wäre jetzt eine Option. Je nach Geschmack.

Nun wird das Volumen der Pfanne ausgetestet. Zuerst den Rest der Marinade, falls noch vorhanden, in die Pfanne. Anschließend 200 ml Milch hinein, dabei immer schön den Kochlöffel schwingen. Einmal aufkochen bitte. Nun greifen wir zum Frischkäse, 200g bitte und die bereits zerkleinerten Tomaten finden ebenfalls den Weg in die Pfanne. Nach dem Aufkochen sollte alles noch ein paar Minuten ziehen.

Aufgetischt wird alles in einem großen Topf. Bevorzugt die alten Steintöpfe, stilvoll und klassisch serviert. Hier reicht als Beigabe wirklich nur ein Brot. Ein Ciabatta wäre die perfekte Wahl. Das Eintauchen des Brotes in diese schmackhafte Soße, das zarte Hähnchenfleisch und nach Möglichkeit ein trockener Rotwein. Freund, Familie, es ist angerichtet.

CREMA DI ZUCCA - KÜRBISCREMESUPPE

VIER PERSONEN UND DIE ZUBEREITUNG WIRD 30
BIS 45 MINUTEN

Latium & Rom – so schmeckt die Hauptstadt

Latium wird die Region rund um die italienische Hauptstadt genannt. Die Küche des Latiums ist typisch für Rom und das nahegelegene Umland. In den Küchen der Provinz wird eher traditionell gekocht. Mal deftig, mal bodenständig und immer lecker. Überlieferte Rezepte von den Großeltern, kombiniert mit den modernen Ansätzen der Sterneküche, Rom bietet eine unendliche Vielfalt an Gerichten und Möglichkeiten an.

Ich möchte Ihnen die Küchenkünste der Hauptstadt näherbringen. Die bodenständigen Ansätze zeigen und darauf aufbauen. Natürlich ist Rom ein Auffangbecken der verschiedensten Einflüsse. Die wohl bunteste Stadt des Landes vermischt Kulturen und Gewohnheiten. Das Ergebnis sind tolle Gerichte, die auf einer internationalen Basis fundieren. Viele Gerichte nutzen die Produkte der Region. Mais, Hafer, die verschiedensten Salatsorten, Tomaten, Knoblauch und Zwiebel, Blumenkohl sowie Erbsen, die Palette ist lang und abwechslungsreich. Mit diesen Zutaten allein können schon die schmackhaften Speisen gezaubert werden.

Und dann darf natürlich der Wein nicht fehlen. Ein Muss und immer wieder gerne getrunken. Auch der Weinanbau hat in der Provinz eine Tradition und der Wein verkörpert genau das. So, jetzt aber genug erzählt. Ich verspüre ein Verlangen nach leckeren Speisen aus der Latium Region. So schmeckt die Hauptstadt Italiens.

Crema Di zucca - Kürbiscremesuppe

So schmeckt die Ewige Stadt.

Die römische Kürbiscremesuppe ist in und rund um Rom ein kulinarisches Highlight, dass gerade Touristen nicht so erwarten. Ich sehe immer wieder diese verwunderten Blicke, aber dann, dann kommt die Geschmacksexplosion. Gigantisch.

Vier Personen und die Zubereitung wird 30 bis 45 Minuten in Anspruch nehmen.

Wir benötigen folgende Zutaten:

750 g Kürbisfleisch – genau das Innere

50 g Zwiebeln

450 g Kartoffeln

100 g Möhren / Karotten

Butter

500 ml Gemüsebrühe (vorher schon ansetzen)

150 ml Weißwein

Essig, Zitronensaft

Curry, Cayennepfeffer

100 g Creme Fraiche

Kürbiskerne circa 100 g

Beginnen wir schwungvoll und zaubern eine echte römische Leckerei. Das Kürbisfleisch, die Karotten, die Zwiebeln und die Kartoffeln in kleine Würfel schnippeln. Ein großer Topf wird nun benötigt. Den Herd auf mittlere Hitze stellen und einen EL Butter erhitzen. Natürlich sollte die Butter im Topf landen und nicht auf der Herdplatte. Jetzt fügen wir die gerade gewürfelten Stückchen in den Topf und schwitzen den Würfelmix ordentlich an. Wer mag, der kann jetzt noch ein Glas Weißwein, circa 150 ml hinzufügen. Anschließend wird die bereits im Vorfeld angesetzte Gemüsebrühe hinzugefügt. 500 ml reichen hier als Geschmacksträger aus.

Kommen wir bereits zur Verfeinerung. Essig, Zitronensaft, jeweils eine Prise Zucker und Curry sowie eine Messerspitze Cayennepfeffer hinein. Nun folgen noch 100 g Creme Fraiche, alles leicht köcheln lassen und dann kann auch schon geschlemmert werden.

Einige Lokalitäten verwenden keine Kartoffeln, das ist reine Geschmacksache. Die Erdäpfel machen die Suppe in meiner Welt geschmackvoller und sämiger. Die Suppe benötigt mit Vorbereitung circa 30 Minuten und das Ergebnis ist einfach beeindruckend. Eine Kürbiscremesuppe würde man als Pizza und Pastafan in Rom nicht unbedingt erwarten. Hier gilt klar, probieren geht über studieren. Ich bin mir sicher, mit diesem Gericht punktet jeder.

CARBONARA ALLA ROMANA - SCHINKENUDELN

FÜR VIER PERSONEN UND DER PROFI IST IN 20
MINUTEN FERTIG.

Carbonara alla Romana - Schinkennudeln

In der römischen Variante – Forza Roma

Warum dieses Rezept gerade mit der Hauptstadt im Zusammenhang steht? Eigentlich weiß ich es nicht. Den Schinkennudeln sind in ganz Italien beliebt und keine regionale Spezialität. Aber der Faktor unglaublich schnell zubereitet und noch unglaublich leckerer gaben den Ausschlag für dieses Gericht. Also packen wir die Nudeln der besonderen Art nach Rom. Und Sie können sagen, ich koche jetzt ein römisches Gericht. Das hat doch was.

Für vier Personen und der Profi ist in 20 Minuten fertig. Wir kalkulieren mal 30 Minuten ein.

Also los, wir müssen nun einkaufen und benötigen folgenden Lebensmittel:

Mindestens 500 g Bandnudeln. Groß, breit und lang sollten diese sein.

400 g Vorderschinken

2 kleine Dosen Champignons

Salz und Pfeffer, Oregano aus dem Gewürzregal, Olivenöl
(wie immer)

Einen Becher Sahne (200 ml)

Parmesan zur Verfeinerung

Als erster Schritt werden die Bandnudeln zubereitet. Kochtopf, Herdregler auf Vollgas, eine ordentliche Prise Salz und die Bandnudeln hinein. Bevorzugt natürlich, wenn das Wasser kocht. Ziel: Al dente.

Vorarbeit: Schinken in kleine Stücke / Scheibchen schneiden. Die Champignons halbieren und die Sahne griffbereit stellen.

Haben die Nudeln den gewünschten Zustand erreicht, dann raus damit und ab in den nächsten Topf. Hier wartet bereits ein großzügiger Schuss Olivenöl. Anschließend den zerkleinerten Schinken, die Sahne sowie die Champignons ebenfalls nun in den Topf. Mit Salz und Pfeffer ordentlich würzen und als Krönung mit Oregano verfeinern. Alles kräftig vermischen, probieren, die Augen verdrehen und servieren. Als krönender Abschluss mit Parmesan bestreuen. Einmal echt römisch bitte.

Die Lombardei - die Heimat der Mailänder Küche

Dort droben im Norden. Dort oben, wo viele kulinarische Einflüsse die typische Küche der Lombardei bilden. Dort im Norden, die Reiskammer Italiens. Dort wo weltberühmter Käse entsteht, der Gorgonzola hat hier seinen Ursprung, genau dort lässt es sich hervorragend leben.

Auch der Weinanbau hat im Norden eine mittlerweile sehr lange und ausgiebige Tradition. Weine aus der Lombardei, da zerfließt schon allein der Name auf der Zunge. Kennen Sie Spumante? Hier ist die Heimat des Schaumweins. Oder Campari? Wer liebt nicht den Aperitif, der ursprünglich auch aus dem Norden stammt. Ein Zeichen, das der Norden die Künste der Genüsse gut umsetzen kann.

Das Risotto, ein echtes regionales Highlight der Provinz und ein Heiligtum der heimischen Küche. Die verschiedenen Versionen sind heutzutage kaum noch zählbar. Doch die berühmteste und auch weit über die Landesgrenzen hinaus bekannteste Risotto Variante ist das Risotto Milanese, angelehnt an die Millionenmetropole. So langsam melden die Leckereien ein Gefühl der Kochbereitschaft an. Geht es Ihnen auch so? Dann lassen Sie uns beginnen. Holen wir uns den Geschmack Mailands in Ihre Küche.

Malfatti spinaci e ricotta - Spinat mit Käse Nocken

Ein Hauch von Mailand in der heimischen Küche.

Ein Gericht, das in der Modehauptstadt Mailand und im Umfeld bekannt und äußerst beliebt ist, das ist doch der perfekte Start in eine italienische Kochwoche. Und bei der nächsten Hausparty einfach mal den Satz fallen lassen, kulinarische Kunst aus Mailand. Das macht Eindruck und das Gericht bestätigt diesen. Versprochen.

Vier Personen und eine Stunde sollte für die Zubereitung eingeplant werden.

So, wir gehen erstmal einkaufen.

Blattspinat – 600 g sollten es sein

Ricotta – 150 g

Zwei Eier und einmal das Eigelb

Parmesan (natürlich) -100 g

Butter und Mehl -100 g und 200 g

Eine kleine Zwiebel

Salz sowie Pfeffer und Muskat als Würze

Und das soll schmecken? Ja.

Wir starten mit dem Blattspinat. Putzen und waschen ist der erste Schritt. Die Blätter in einen Topf geben und kurz erhitzen. Der Spinat wird nun zusammenfallen. Die Blätter rausnehmen und nach dem Abkühlprozess einmal kräftig auspressen, die Feuchtigkeit muss raus, und abschließend mit einem Messer zerkleinern. Den Spinat in die typisch bekannte Spinatoptik bringen.

Nun greifen wir zur Zwiebel, kleine Stückchen sollen es werden. Auch hier gilt, ein großes scharfes Messer und ein Brettchen reichen als Hilfsmittel aus. Die zerkleinerte Zwiebel wandert nun in einen Topf und wird mit 30 g Butter angeschwitzt. Anschließend wird der Spinat hinzugefügt. Unter rührenden Bewegungen bei mittlerer Hitze weiter leicht anschwitzen. Nach circa fünf Minuten bitte den Topf vom Herd nehmen.

Der nächste Schritt ist die Vermischung der verschiedenen Käsesorte. 150 g Ricotta und 100 g Parmesan werden vereint. Der Topf mit dem Spinat und den Zwiebeln ist nun wieder im Kochspiel. Die zwei Eier und das Eigelb werden dem Spinat untergerührt. Salz, Pfeffer und das Muskat als Würze hinein und alles kräftig vermischen. Jetzt fehlt noch das Mehl. 200 g

Mehl langsam mit einbeziehen und abschließend soll ein glatter Teig das Ergebnis sein. Hier muss viel gerührt werden, aber es lohnt sich. Nun sollte nach wenigen Minuten Arbeit ein feiner Teigklumpen vorhanden sein.

Nehmen wir einen großen Topf, füllen dort zwei Liter Wasser hinein und kochen dieses auf. Eine ordentliche Prise Salz bitte noch ins Wasser. Während wir auf das kochende Wasser warten, nehmen wir uns eine Gabel und beginnen unsere ersten Nocken zu formen. Es kommt hier nicht wirklich auf die optische Schönheit an. Teigstücke nehmen und in Form bringen. Hier reicht eine längliche nudelartige Form. Der Geschmack wird alles rausreißen.

Wenn das Wasser kocht, dann schmeißen wir unsere selbst gemachten Nocken in de Topf. Bitte nun auf mittlere Hitze regulieren. Wann die Nocken fertig sind? Ganz simpel. Die fertigen Nocken finde automatisch den Weg nach oben. Mit einer Kelle, Sieb oder ähnliche Hilfsmittel werden die Nocken dann aus dem Topf befreit.

Zeitgleich wird der Backofen auf 175 Grad vorgeheizt. Die mittlerweile getrockneten Nocken nun in eine feuerfeste Form geben und für fünf bis sieben Minuten in den Backofen schieben. Abschließend wird vor dem Servieren noch ein wenig Parmesan über die Nocken gestreut. Der Spinat mit Käse Nocken können als Beilage oder auch Hauptmahlzeit serviert werden.

Sformato di Spinaci e Ricotta - Gemüseauflauf namens Timballo verde

Ein weiterer Klassiker mit vielen gesunden Zutaten.

Ein gesunder Klassiker, der gerade im wunderschönen grünen Umland von Mailand eine äußerst beliebte Mahlzeit ist. Gesund und lecker, einfach und schnell zubereitet, so schmeckt das Leben.

Für vier Personen und eine Stunde inklusive Zubereitung bis zum servieren

Wir benötigen eigentlich nicht viel:

600 g Kartoffeln - mehlig kochend

500 g frischer Blattspinat

Petersilie – zwei Bund reichen vollkommen aus

Parmesan – bevorzugt am Stück (100 g reichen aus)

4 Eier

Sahne und Butter

Muskat, Salz und Pfeffer als Würzmittel

Als erster Arbeitsschritt werden die Kartoffeln aufgesetzt. Wenn die Erdäpfel ihre Endposition erreicht haben, dann bitte kurz abkühlen lassen. Denn anschließend werden diese geschält. Die Kartoffeln erst nach dem Kochen schälen, die Geschmacksnerven danken es Ihnen. Die Kartoffel schmeckt einfach besser und das ist nicht nur in Italien üblich. Sind Erdäpfel geschält, dann greifen wir zur Kartoffelpresse. Keine vorhanden? Dann muss eine Gabel herhalten und viel Kraft sowie Geduld. Eine große Schüssel sollte hier benutzt werden, es kommt noch mehr dazu.

Wir nehmen die Eier, vier Stück an der Zahl, schlagen diese auf und geben diese zum Kartoffelbrei. Anschließend noch

vier EL Sahne hinzufügen und ordentlich mischen. Rühren und zur Seite stellen.

Wir widmen uns nun dem Spinat. Der erste Arbeitsschritt ist waschen und säubern. Anschließend wird der Spinat für zwei Minuten im kochenden Wasser blanchiert. Nach gut zwei Minuten kann der Spinat wieder raus, unter kaltem Wasser gehalten und zur Seite gelegt. Nun werden unsere zwei Petersilienbünde gerupft und zum Spinat gegeben. Alles zusammen wird nun püriert. Ein Pürierstab ist hier eine angemessene Küchenhilfe. Salz, Pfeffer sowie Muskat und etwa 70 g Parmesan als Würzmittel verwenden.

Nun heizen wir den Backofen vor. 175 Grad ist die optimale Temperatur. Eine Form muss her. Feuerfest natürlich und mit Butter eingefettet. Hier bitte ordentlich Butter verteilen. Kartoffelbrei und Spinat werden nun zusammengeführt und in die Form gefüllt. Oben drauf kommt noch der restliche Parmesan und für die nächsten zwanzig Minuten überlassen wir dem Backofen die Arbeit.

Großmutter hat immer noch Butterflocken über den Parmesan gestreut. Das ist reine Geschmacksache, macht es nochmals knuspriger. Nach gut zwanzig Minuten ist eine echte Spezialität aus der Lombardei servierfertig. Noch ein Brot und Gläschen Wein dabei und alles ist perfekt.

RISOTTO ALLA VENEZIANA

Venetien – Kultur, Geschichte. Tradition und die Kunst des Lebens

Die Lagunenstadt ist der Besuchermagnet Italiens. Jeder sollte mindestens einmal im Leben Venedig die Ehre erwiesen haben. So lautet eine alte Überlieferung, die scheinbar heute noch ihre Gültigkeit hat.

Die ursprüngliche Küche Venetiens gilt als leicht und sehr bekömmlich. Natürlich spielt der Fisch hier eine große Rolle. Im Zusammenspiel mit den heimischen Gemüsearten eine äußerst schmackhafte Kombination. Eine weitere Spezialität der Provinz Venetien ist der bekannte Radicchio Salat. Die perfekte Beilage für leichte und gesunde Kost, ein Muss im neuen Ernährungsplan.

Eine weitere Besonderheit der venezianischen Küche sind die verschiedenen Gewürze und Gewürzmischungen. Venedig war über Jahrhunderte der Umschlagplatz für Exporte aus Asien, Afrika, Indien und dem Orient. Schon früh in der Geschichte entstand hier eine unglaublich abwechslungs-

reiche und anspruchsvolle Küche. Und abschließend dürfen sie natürlich nicht fehlen, die Hausweine der Region. Die hiesige Weinkultur hat im Laufe der Jahre einen weltweiten Zuspruch erfahren und ist bei Weinkennern sehr beliebt. Hier werden übrigens 20% der Weine Italiens hergestellt. Eine bessere Anbauregion wird sich kaum finden lassen. Die venezianische Küche ist der pure Genuss. Und hier gilt, frisch und genussvoll, so soll es ein. Also dann mal auf nach Venedig.

Risotto alla Veneziana

Der Klassiker der Lagunenstadt und Umgebung. So einfach, schnell und überraschend anders im Geschmack. Ein Gedicht für den Gaumen.

Ich gehe jetzt mal von vier Personen aus, plane mal vierzig Minuten ein.

Wir benötigen bitte folgende Zutaten:

Risottoreis 300 g

Eine Gemüsebrühe (ein Liter wird später benötigt) Fertigbrühe reicht aus. Die Brühe bitte im Vorfeld vorbereiten.

Knoblauch, Basilikum, Butter (2 EL) Salz und Pfeffer

Eine große Zwiebel (wird fein gewürfelt)

Eine Frühlingszwiebel (in kleine Ringe schneiden)

Parmesan (Stück wäre optimal, sonst bereits gerieben)

100 g Pancetta (italienische Variante des Bauchspecks vom Schwein) in Würfel schneiden

300 g Erbsen (auch Tiefkühlware möglich)

Dann beginnen wir direkt mit einem Topf, einem EL Butter und einem Schuss Olivenöl. Den Topf langsam erwärmen, mittlere Stufe reicht vollkommen aus. Langsam den Bauchspeck / Pancetta hinzufügen, anschwitzen nennt es die Großmutter. Dann noch die Zwiebel und den vorbereiteten Knoblauch hinein. Gute zwei bis drei Minuten noch alles zusammen vermischen.

Und nun kommt schon der Reis dazu. Wichtig hier, immer schön rühren. Nichts darf hier anbrennen oder festkleben. Zeit für die bereits fertige Gemüsebrühe. Vier Kellen (Suppenschöpfer) zum Ablöschen hinein. Der Herd arbeitet weiter auf der mittleren Hitze. Nach wenigen Minuten noch zwei weitere Kellen hinzufügen.

Nun werden die Erbsen und bereits geschnittene Frühlingszwiebel verarbeitet und in den Topf geben. Die restliche Gemüsesuppe folgt nun ebenfalls. Das war eigentlich schon der ganze Prozess. Nun heißt es nur bei mittlerer Hitze mal umrühren, probieren und staunen.

Wie sieht das perfekte Risotto aus? Eine dicke Suppe sollte es sein.

Wie sollte der Reis sein? Bissfest. Das kann nur der Risottoreis.

Zum Schluss noch einen EL Butter untermischen. Nochmals schmecken und bei Bedarf Salz und Pfeffer zur Hand nehmen. Also, jetzt sollte es Ihnen die Schuhe ausziehen. Guten Appetit.

ASPARAGI ALLA VENETA -
SPARGEL MIT SARDELLENSAUCE
FÜR VIER PERSONEN AUSGELEGT UND IN 30
MINUTEN SERVIERFERTIG

Asparagi alla veneta - Spargel mit Sardellensauce

Die Vorspeise der venezianischen Oberschicht. Zumindest in vergangenen Zeiten.

Asparagin in Salsa, so nennen es die Einheimischen. Es ist die Vorspeise der Könige und Fürsten. Gut, das mag jetzt ein wenig übertrieben dargestellt sein. Aber es ist unglaublich schmackhaft.

Für vier Personen ausgelegt und in 30 Minuten servierfertig

Wir benötigen gar nicht mal viel.

Circa 1,5 KG weißer Spargel. Optimal der in Venetien angebaute, aber im örtlichen Supermarkt eher selten anzutreffen. Weißer Spargel reicht also aus.

Vier hartgekochte Eier

Sardellenfilet, möglichst zwei Stück

Kapern, hier reicht ein Teelöffel

Eine Zitrone. Wir benötigen den Saft

Salz und Olivenöl

Fangen wir an und zaubern den Gästen und natürlich uns selber eine einmalige Vorspeise. Schnell und lecker lautet hier das Motto. Binnen 30 Minuten sollte hier das Gericht auf dem Teller gezaubert werden.

Spargel schälen, egal welches Herkunftsland. Schälen und als kleine Bündel zusammenbinden. Maximal vier bis fünf Spargelstangen. Warum? Vorab ist die Portionierung so viel einfacher, das hemmungslose Spargelfischen entfällt und der Spargelkopf wird nicht beschädigt.

Während wir schälen und binden wurde bereits ein Topf mit Wasser aufgesetzt. Leicht gesalzen und bald kochend. Kocht das Wasser bitte die Spargelbündel aufrecht in das heiße Wasser stellen. Der optimal zubereitete Spargel ist noch bissfest, weich bedeutet leider verkocht. Geschälter Spargel benötigt weniger Garzeit. Hier können fünf bis zehn Minuten vollkommen ausreichen. Ist der Spargel fertig, dann bitte sofort raus dem Wasser, abtropfen lassen und die Schnüre aufschneiden. Anschließend auskühlen lassen.

Wir schreiten in dieser Auskühlphase zur wundervollen Sauce. Wir nehmen die hartgekochten Eier und arbeiten nur mit dem Eigelb. Das Eigelb wird mit Zitronensaft verfeinert, hier reichen maximal zwei Esslöffel. Tipp: die Zitrone in zwei Hälften schneiden und dann kräftig ausdrücken, dazu noch ein Schuss Olivenöl.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, alles schön verrühren und fertig ist die wohl einfachste und schmackhafteste Sauce der venezianischen kulinarischen Welt. Zur Zubereitung der Sauce kann auch Sieb benutzt werden. Das Eigelb durch das Sieb drücken, so wird die Sauce noch feiner.

Den Spargel langsam und vorsichtig auf einen Teller platzieren, die Sauce leicht über das obere Drittel der Spargelstange verteilen und die Welt liegt Ihnen zu Füßen.

IL MINISTRONE CLASSICO – EINE SPEZIALITÄT AUS UMBRIEN

FÜR VIER PERSONEN UND CIRCA 40 MINUTEN
ZUBEREITUNGSZEIT

Umbrien & Abruzzen – das grüne Herz Italiens

Umbrien, das grüne Herz Italiens. Tradition und Geschichte sind hier beheimatet. Alte Dörfer, noch aus dem Mittelalter stammend, wundervolle Wälder und dieses gelassene Lebensgefühl. Die Wälder waren und sind seit Jahrzehnten die Lieferanten für die wohl besten Trüffel Italiens.

Doch Umbrien bietet mehr als nur überteuerte Luxuspeisen. Die heimische ländliche Küche gilt als raffiniert, abwechslungsreich und sehr gehaltvoll. Fleisch spielt hier eine große Rolle. Neben Kalbfleisch finden sich hier in den Spezialitätenrestaurants Lamm, Geflügel und auch Taube wieder. Eine typische Spezialität der Region ist die Porchetta. Spanferkel am Spieß, gefüllt mit Rosmarin, Lorbeer, Knoblauch, Koriander und noch anderen Prägsamen Gewürzen.

Und wer doch mal die besten Trüffel Italiens versuchen möchte, der sollte die schwarzen Trüffel kosten. Ein kulinarischer Höhepunkt und auf den meisten Speisekarten zu finden.

Doch bevor wir wieder die Küche in eine italienische Landküche verwandeln möchte ich Ihnen noch kurz die Küche der Abbruzen näherbringen. Östlich von der Hauptstadt gelegen und mit direktem Zugang zur Adria. Das heißt, natürlich hier steht Fisch auf fast jeder Speisekarte. Aber die Köche der Region sind auch echte Pasta-Spezialisten.

Und hier greift das Prinzip der Überlieferungen wie in keiner anderen Provinz. Großmutter's Pasta zählt definitiv zur Besten. Die regionale Küche hat hier auch den Beinamen „Teufelsküche“. Das liegt nicht an irgendwelchen Mordgedanken, sondern hier ist der rote scharfe Chilli daheim. Diavolillo ist hier des Öfteren in den Gerichten vertreten. Wenn scharf, dann bitte richtig scharf. Hochwertige Produkte aus der Heimat, saisonal und frisch, die Küche der Abbruzen wird Ihnen gefallen.

II Minestrone Classico – eine Spezialität aus Umbrien

Eine Suppe erobert Italien. Nicht besonders schwierig in der Zubereitung, aber so dermaßen schmackhaft. Grandios.

Für vier Personen und circa 40 Minuten Zubereitungszeit

Wir benötigen folgende Artikel und Zutaten:

Fleischtomaten, zwei Große an der Zahl.

2 Esslöffel Tomatenmark

Eine Zwiebel rot

Stangensellerie, drei Stangen

400 g frischen Weißkohl

3 Möhren

Olivenöl, Salz und Pfeffer, Majoran, Basilikum und Thymian

150 ml Rotwein trocken

Gemüsebrühe 1,5 Liter

Weißer Bohnen aus der Dose (eine kleine Dose reicht vollkommen aus)

Parmesankäse circa 100 g

50 g Nudeln zum Beispiel dünne Maccheroni oder Conchiglie

Beginnen wir mit der Vorbereitung.

Zuerst die Zwiebel in Scheiben schneiden. Tränen abwischen und dann die Selleriestangen in dünne Scheiben verarbeiten. Die Möhren bitte ebenfalls schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Nun wird der Weißkohl zuerst halbiert, der mittlere Strunk entfernt und anschließend in kleine Stückchen geformt. Und zum Schluss werden auch die beiden Tomaten in simple Stückchen zerteilt.

Nun greifen wir zum Topf und erhitzen Omas bestes Olivenöl zusammen der geschnittenen Zwiebel und den zerkleinerten Selleriestangen. Bitte beachten, der Topf sollte schon über eine ordentliche Größe verfügen. Hier wird später noch die angehende Minestrone mit Gemüsebrühe aufgefüllt. Wir schwitzen hier nur leicht an, dann greifen wir zu den Tomatenstückchen und zusätzlich geben wir noch zwei Esslöffel Tomatenmark hinzu. Kräftig rühren nicht vergessen.

Wir messen nun 150 ml Rotwein ab und löschen die Suppe sozusagen. Wenn der Wein die Suppe verfeinert hat, bitte für 5 Minuten die Hitze reduzieren und die Suppe sämig werden lassen. Anschließend den zerkleinerten Weißkohl und die Möhren hinzugeben. Schnell die Gemüsebrühe anrühren,

insgesamt 1,5 Liter werden nun in den Topf hinzugefügt. Zum Schluss alles was an Gewürzen aufgeführt ist, rein in die leckere angehende Suppe. Salz, Pfeffer, Thymian, Majoran, alles was das Herz begehrt und weiter bei kleiner Hitze werkeln lassen. Etwa dreißig Minuten sind vorgesehen. Kleiner Test zur Fertigstellung, die Möhrenstücke sollten noch bissfest sein.

Während unser Topf Nummer eins langsam vor sich hin köchelt, greifen wir oder besser Sie zu Topf Nummer zwei. Hier kümmern wir uns jetzt um die Nudeln. Bitte einmal Al dente zubereiten. Wir greifen zur Auslage und nehmen uns die Bohnen vor. In ein Sieb mit den Böhnchen, mit Wasser reinigen, Basilikumblätter zerkleinert und hinzufügen. Den Parmesan reiben und dann alles zusammen nach den besagten dreißig Minuten in Topf eins geben. Kurz noch einmal aufkochen, kräftig verrühren nach wenigen Minuten erwartet Sie die beste Minestrone überhaupt.

GNOCCHI AL RAGÙ DI AGNELLO – GNOCCHI MIT LAMMRAGOUT

FÜR VIER PERSONEN AUSGELEGT UND WIRD CIRCA
45 MINUTEN

Gnocchi al ragù di agnello – Gnocchi mit Lammragout

Dieses großartige Gericht benötigt nicht viel. Es wird Sie überzeugen, das weiß ich. Gehen wir einkaufen und besorgen bitte folgende Zutaten:

Dieses Menü ist für vier Personen ausgelegt und wird circa 45 Minuten in Anspruch nehmen

700 g Kartoffeln

200 g Mehl

1* Ei – aus diesen wenigen Zutaten zaubern wir die wundervollsten Gnocchi.

Für die Sauce benötigen wir:

400 g Lamm

Rosmarin, Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer sowie Olivenöl

Eine Zwiebel

Geschälte Tomaten

Weißwein für den besonderen Geschmack

Pecorino Sardo (italienischer Hartkäse) – eine absolute Empfehlung

Zuerst werden die Kartoffeln verarbeitet. Topf, Wasser und Ofen an. Die Kartoffeln werden nur gesäubert und dann samt Schale in das Wasser gegeben. Nach dem Kochvorgang werden die Kartoffeln dann geschält. Und dann wird es schmutzig. Die Kartoffeln werden püriert, 200 g Mehl sowie ein Ei hinzufügen und es wird nun per Hand geknetet. Der Teig, die Maße muss eine feste Form erlangen. Sie kneten bitte so lange, bis genau dieser Zustand erreicht ist. Nun werden mit einer Gabel kleine Teigstückchen in die Hand genommen und nun siegt der Künstler in uns. Sie kennen Gnocchi? Genau, da wollen wir uns jetzt hin modellieren. Hier ist die Gabel ein wichtiges Hilfs- und Arbeitsmittel.

Haben Sie den gesamten Teig zu Gnocchi verarbeitet, dann sind Sie schon einen großen Schritt weiter in der Gerichtszubereitung. Alle wohlgeformten Gnocchi einfach auf der Küchenplatte ruhen lassen.

Sie können derweil schon mal das Lamm in kleine praktische Stückchen zerteilen.

Arbeiten wir nun an der Soße. Die Zwiebel klein hacken, den Knoblauch stückeln und den Rosmarin nehmen, alles zusammen in eine Pfanne geben, dessen Boden natürlich mit einem Schuss Olivenöl bedeckt ist.

Das Lamm, bereits in kleine Stücke zerteilt, wird nun ebenfalls in die Pfanne gegeben. Circa zehn Minuten auf der Ofenplatte lassen. Sie können nun einen guten Schuss Weißwein hinzufügen. Abschließend noch die geschälten Tomaten, hier reicht eine kleine Dose und lassen alles für eine Stunde fein und langsam vor sich hin bratseln lassen. Gelegentlich mal umrühren und auf kleiner Flamme der Soße ihre Bestimmung finden lassen.

Machen wir noch schnell die weltberühmten Gnocchi. Ganz einfach und simpel. Ein Topf mit Wasser aufsetzen, eine Prise Salz und ordentlich die Stellschraube auf höchste Leistung drehen. Wenn das Wasser kocht die Gnocchi hinzufügen. Der ganze Vorgang dauert etwa zwei Minuten, dann sollten die Gnocchi an der Oberfläche tanzen. Dann ist alles gut, schnell raus damit.

Gnocchi fertig, Soße perfekt, dann bitte alles Zusammenfügen und servieren. Parmesan als Krönung auf die Speise. Sie werden das Gericht lieben.

PASTA CON LE SARDE SAN GIUSEPPE - PASTA MIT FRISCHEN SARDINEN

ZWEI PERSONEN UND MAXIMAL 25 MINUTEN

Sizilien & Sardinien - riechen Sie das Meer? Lieben Sie das Leben?

Sicilia, größte Insel im Mittelmeer, Urlaubs- und Touristenmagnet sowie Anlaufpunkt der europäischen und nordafrikanischen Kulturpunkte. Immer wenn ich an Sizilien denke, dann spüre ich diese angenehme trockene Hitze, den Geschmack des Salzes des Mittelmeeres, die Sonne und das Leben. Ein echter Urlaubstipp für tolle Sommertage. Aber zurück zur Küche der Region.

Zitronen, Orangen, Tomaten, Paprika oder natürlich die Olive, das alles sind regionale Produkte. Gerade das hausgemachte Olivenöl ist ein Exportschlager. Ein gutes Olivenöl ist die halbe Miete bei der Zubereitung. Herzstücke der Küche Siziliens sind verschiedene Fischarten und natürlich die berühmten heimatlichen Meeresfrüchte. Im Zusammenspiel mit dem örtlichen Gemüse und Obstsorten, einfach unschlagbar. Der pure Gaumengenuss und ein echtes kulinarisches Erlebnis.

Waren Sie schon mal in Sardinien? Südlich von Korsika und immer irgendwie abseits der großen Schiffsrouten. Sardinien war immer das versteckte Land. Die Entwicklung der Essenskultur blieb recht unbeeinflusst von Außen. Unabhängig vom Festland und kaum Einflüsse, hier ist über Jahre hinweg eine eigenständige Küche entstanden. Wer in der sardinischen Küche viele Fischgerichte sucht, der muss schon ein wenig suchen. Natürlich ist Fisch ein Thema in den Töpfen und Pfannen der Region, aber letztendlich eher verschwindend gering.

Wildschwein ist hier ein echtes Traditionsgericht, das auch heutzutage noch in den Restaurants zubereitet wird. Gegrilltes Spanferkel mit Brot und Käse, eine vollmundige Hauptspeise auf der Insel. Aber wir wollen ja leicht Kochen. Die moderne Küche bedienen und die hat natürlich auch in Sardinien Einzug gehalten. Wir nehmen später den mediterranen Teil des Küchenkonzepts Sardinien auf. Also, Schürze um und los geht's.

Pasta con le sarde San giuseppe - Pasta mit frischen Sardinien

Der sizilianische Klassiker.

Pasta Con le Sarde – Nudeln mit Sardinien. Der Klassiker der Provinz und über Jahrhunderte alt. Ein wahres Gedicht das Gericht.

Zwei Personen und maximal 25 Minuten für die Zubereitung sind einzuplanen

Folgende Zutaten werden benötigt: (für zwei Personen)

150 g Spaghetti oder eine Nudelsorte nach Wahl

Weißwein (100 ml reichen aus)

Ölsardinen (aus der Dose, eine Dose reicht vollkommen aus)

Eine Zwiebel, die große Weiße ist perfekt

Olivenöl (bitte hier nicht sparen)

Sardellenpaste oder Anchovis (2 Stück in Öl eingelegt)

Salz und Pfeffer

Tomatenmark (180 Gramm reichen aus)

Weißbrot, möglichst trocken schon. Es soll hier gebröseln werden.

Pinienkerne und Knoblauchzehen sowie Basilikum

Dann beginnen wir mal:

Zuerst werden die Sardinen in circa 2 bis 3 cm kleine Stücke geschnitten. Den Knoblauch fein gehackt. Dann nehmen wir uns einen großen Topf, sechs bis sieben Esslöffel Großmutter's feinstes Olivenöl hinein und zwei Knoblauchzehen hinein. Bei mittlerer Hitze das Olivenöl erwärmen und warte bis der Knoblauch die goldige Farbe erreicht hat.

Anschließend werden die zerkleinerten Sardinen hinzugefügt. Circa zehn Minuten benötigen die kleinen Stücke, bis zu einer fast Pastenartigen Maße zergehen. Wichtig hier, den Topf schwenken, regelmäßig mit dem Kochlöffel agieren. Die noch feinen Sardinen dürfen nicht anbraten.

Dann wird der Topf aufgefüllt. 180 g Tomatenmark und ein Liter Wasser, Basilikum und die Pinienkerne hinein in den Topf. Abschließend noch Salz und Pfeffer, je ein bis zwei Prisen (später nachschmecken), die Hitze des Herds redu-

zieren und langsam köcheln lassen. Gute 45 Minuten, streckenweise einfach mal rühren. Sonst einfach machen die Arbeit dem Herd überlassen.

Topf Numero zwei wird nun benötigt. Die Pasta wird nun vorbereitet. Wasser aufsetzen, Nudeln wie auf der Verpackung beschrieben zubereiten und bitte den richtigen Moment nicht verpassen. Ein leichter Biss sollte noch vorhanden sein. Kleiner Tipp am Rande: Nudeln werden nicht abgeschreckt! Kaltes Wasser macht nur kalte Nudeln. Wann die Nudeln fertig sind? Einfach eine mal eine Spaghetti an die Küchenfliese schmeißen. Bleibt diese Kleben, dann passt es. Bitte die Nudel dort nicht für immer kleben lassen.

Topf oder Pfanne, Hilfsmittel Nummer drei. Olivenöl rein, nur leicht den Boden bedecken und anschließend die Weißbrotkrümmel leicht anrösten. Goldbraun ist auch hier die treffende Farbkombination.

Abschließend werden die Inhalte aller drei Töpfe vermischt. Und ich schwöre, der Geschmack wird Sie umhauen. So einfach, so schnell und so lecker.

PARMIGIANA DI MELANZANE - MELANZANE ALLA PARMIGGIANA

FÜR VIER PERSONEN UND DIE ZUBEREITUNG
DAUERT CIRCA EINE STUNDE

Auberginen mit Parmesan und Mozzarella überbacken,
Großmutter hüpfte vor Freude.

Wir benötigen:

Auberginen insgesamt zwei an der Zahl (knapp 500 Gramm)

Salz, Pfeffer, Zucker, Knoblauchzehen, Basilikum und Omas
gutes Olivenöl (das benötigen wir fast immer!)

Dosentomaten (Tomatenstücke) zwei Dosen (400g pro Dose)

Mozzarella – 200 Gramm (bitte hochwertige Produkte, nicht
am falschen Ende sparen)

50 g Parmesan (bevorzugt am Stück)

Hilfsmittel: Eine Auflaufform für den Backofen und wir
sollten gut eine Stunde bis zum Servieren einrechnen.

. . .

Wir beginnen mit den Auberginen, die Hauptdarsteller in der Auflaufstory. Kurz unter Wasser halten, frisch gesäubert dann in Scheiben schneiden. Ein halber Zentimeter sollte ausreichen. Anschließend ausreichend beidseitig salzen und einfach zehn Minuten im Wasser ziehen lassen.

Zwischenzeitlich können wir uns der Sauce widmen, das Herzstück des Auflaufs. Knoblauchzehen, zwei reichen vollkommen aus, schälen und in kleine feine Stückchen hacken. Einen kleinen Topf auf den Herd befördern, einen Esslöffel Omas beste Olivenöl rein und bei mittlerer Hitze den feinen Knoblauch anbräunen. Dann die zwei Dosen Tomatenstücke hinein, mit Salz und Pfeffer verfeinern und das ganze nun zwanzig Minuten machen lassen.

Wir drehen uns nun wieder um und schauen, was die Auberginen machen. Prinzipiell sollten diese immer noch Wasser ruhen. Raus damit, auf einem Küchentuch kurz abtupfen. Nun kommt eine Pfanne zum Einsatz. Olivenöl hinein, mittlere Hitze und die Auberginen leicht anbraten. Drei bis vier Minuten sollten ausreichen, goldbraun und bitte nicht schwarz. Derweil geben wir den Backofen eine Aufgabe. Bitte auf Vorheizen einstellen, 160 Grad.

Der nächste Schritt ist wichtig und darf nicht übersehen werden. Die Auflaufform bitte mit Olivenöl einreiben. Ein Griff zum Mozzarella, ein anderer Griff zum Messer und den Mozzarella in feine Scheiben verarbeiten. Den Parmesan fein mit der Reibe bearbeiten und in einer Schüssel sammeln.

Jetzt wird geschichtet. Eine Lage Auberginenscheiben, darauf die Tomatensauce und anschließend die Mozzarellascheiben. Und immer wieder wiederholen, bis die obere Kante der Form erreicht ist. Als Abschluss muss eine Tomatensauce vorhanden sein, diese wird noch ordentlich mit Parmesan

veredelt. Und dann geht es schon in den Backofen. 160 Grad für circa zwanzig Minuten. Einfach mal zwischendurch schauen, serviert wird das Gericht eher lauwarm.

Wer mag, der kann zum Schluss noch als Deko- und Geschmackseffekt das Basilikum als Krönung auf den verlaufenen Parmesan packen. Das Auge isst doch mit.

Guten Appetit.

PASTA ALLA ROMAGNOLA - SO SCHMECKT ES IM NORDEN ITALIENS

VIER PERSONEN UND 30 MINUTEN ZUBEREITUNG

Emilia Romagna – Ursprung der Spaghetti Bolognese

Parma und Modena, die Metropolen der Region. Und damit ist direkt klar, wir befinden uns nicht in der Armenstube des Landes. Hier wird Genuss gelebt und das kann auch schon mal einen gewissen Preis haben. Hier wird die Pasta noch selber gemacht, nichts hinzugekauft. Pasta in allen Variationen und Formen, aus den Kochbüchern der Großeltern überliefert.

Und dann noch Ravioli, nicht aus der Dose. Tortellini oder Lasagne, hier sind alle Klassiker der italienischen Küche beheimatet. Und dann reisen wir weiter nach Parma. Der Parmaschinken, die Mitte Italiens genießt und schlemmt mit allen Optionen der Kochkunst. Als Vor- oder Nachspeise serviert, so fühlt sich Leben an. Und genau das will der lebensstill und die Kochkunst vermitteln. Genießen und Freude empfinden, die hohe Kunst der kulinarischen Verführung. Lassen Sie uns starten, der Hunger ruft.

Pasta alla Romagnola - so schmeckt es im Norden Italiens

Ich liebe genau diese Variante. Noch nie konnte ich vorher innerhalb von 30 Minuten mit zu wenigen Zutaten ein so leckeres Gericht zaubern. Das ist hier nicht Mailand oder eine fünf Sterne-Restaurant. Das ist das Leben in einem Dorf im Norden. Das Gericht, das Kinder lieben und als Erwachsene sofort nachkochen.

Vier Personen und 30 Minuten Zubereitung sind geplant

Wir brauchen folgende kulinarische Bausteine:

Olivenöl, Bestandteil jeder italienischen Küche

Knoblauchzehen (ebenfalls nicht wegzudenken aus den heimischen Küchen)

125 g Mozzarella

400 g Pasta

500 g geschälte Tomaten (aus der großen Dose) - bekannt als Pomodori Pelati

Zuerst wird der Knoblauch, hier reichen zwei Zehen, in kleine Stückchen zerteilt und in einem Topf mit ausreichend Olivenöl gegeben. Den Knoblauch bei mittlerer Hitze schön gelbbraun anschwitzen. Anschließend die Tomaten, Salz und Pfeffer hineinfüllen, circa 15 Minuten sollte alles köcheln.

Während die Tomatensauce langsam köchelt und auf dem Herd arbeitet, greifen wir zu Topf Numero zwei und kümmern uns um die Nudeln. Salzwasser aufsetzen, zum kochen bringen, Nudeln rein und bis zum berühmten Biss kochen lassen. Dann raus, ohne abschrecken bitte und in einer Schüssel ruhen lassen.

Die Tomatensauce drüber gießen und den Mozzarella in kleinen Stückchen unter die Nudeln mit der Soße mischen.

Zum Abschluss noch einmal Mozzarella über das gesamte Gericht. Das war es eigentlich schon. So simpel und so lecker. Meine ganz persönlichen fünf Sterne gehen an die Pasta Emilia Romagna.

GNOCCHI AL MASCARPONE E NOCI - GNOCCHI MIT MASCARPONE UND WALNÜSSEN

VIER PERSONEN UND 25 BIS 30 MINUTEN

Gnocchi al Mascarpone e Noci – Gnocchi mit Mascarpone und Walnüssen

Ein Gericht, das für diese Region steht, wir kaum eine andere regionale Speise. Emilia Romagna steht für eine abwechslungsreiche Gastronomie, die kulinarische Angebote sind sehr vielfältig. Hier wird noch Tradition und Geschichte von den Einheimischen gelebt. Die Hauptstadt Bologna ist ein perfektes Beispiel für den lebensstil der Menschen.

Vier Personen und 25 bis 30 Minuten Zubereitung

Für dieses schmackhafte Gericht benötigen wir:

500 g Gnocchi (die Guten gibt es mittlerweile in jedem Supermarkt bereits vorgekocht)

Eine Poreestange

Walnüsse (eine Handvoll)

200 g Mascarpone (ein spezieller Frischkäse)

Butter

Dann können wir bereits mit der Zubereitung einer ungewöhnlich schmackhaften Speise beginnen. Wir arbeiten hier direkt auf zwei Ebenen. Die Gnocchi bitte laut Packungsbeilage zubereiten. In der Regel ist das ein Topf mit kochendem Wasser. Sollte uns Kochtalenten reibungslos von der Hand gehen.

Wir nehmen und den Porree und waschen diesen erstmal gründlich. Dann schneiden wir „den weißen Teil, circa bis zur Hälfte“ in kleine feine Stücke. Den oberen Teil der Porree- stange bitte nicht entsorgen, das Auge isst schließlich später mit.

Wir dekorieren zum Schluss. Der zerkleinerte Porree schwitzen wir nun für 5 Minuten in Butter (100 g) an. Anschließend werden die Walnüsse einmal grob zerkleinert. Kleiner Tipp: in der Verpackung lassen und einmal bis zweimal mit einem Küchenbrett draufschlagen. Die Walnüsse sollen kleiner werden, aber bitte nicht als Krümmelbeigabe enden. Schnell noch die Mascarpone in den Topf, einmal alles zusammen kräftig verrühren und das war es schon.

Jetzt gibt es zwei Möglichkeiten des Servierens. Die Gnocchi auf den Teller und die Mascarpone Walnuss Sauce extra mit einer Kelle aufschütten. Oder, so bevorzuge ich es, alles in einem Topf und kräftig mischen. So schmeckt das echte Italien, keine Schnörkel, einfach und direkt. Als krönender Abschluss noch ein wenig Porreegrün am Tellerrand verteilen. Nur für die Optik.

Die mittelitalienische Küche

Das mag jetzt sehr einfach klingen, aber letztendlich ist es so. Die Küche Mittelitaliens liegt genau zwischen Nord- und Süditalien, sie deckt die fehlenden Bausteine ab. Viele Spezialitäten finden hier ihren Ursprung. Fleisch steht im Vordergrund, bevorzugt Schwein und Rind. Ebenfalls im Bereich des Weinanbaus ist die Mitte Italiens eine großartige Region.

Und dann sind da noch die kleinen Leckereien wie zum Beispiel der Parmaschinken und viele für die Provinz typische Pastagerichte. Die meisten stammen noch aus Großmutter's Kochbüchern. Tradition spielt natürlich auch hier eine große Rolle. Ich werde ein paar typische Gerichte der Region präsentieren. Die Klassiker der Provinzen, bekannt und beliebt seit Jahrzehnten. Beginnen wir und holen uns die Mitte meiner Heimat in Ihre Küchen und verzaubern die Geschmacksnerven.

LA LASAGNA - ORIGINAL ITALIENISCHE LASAGNE

VIER PERSONEN UND 75 MINUTEN ZUBEREITUNG

Eine Vorspeise wird zum Klassiker

Wenn man sich fragt, welche Gerichte stehen für Italien? Welches Gericht muss unbedingt in ein italienisches Kochbuch hinein? Natürlich fällt der Name Lasagne sofort. Ich möchte Ihnen heute einen großen Klassiker meiner Heimat präsentieren. Und bitte bedenken Sie, in Italien ist Lasagne eine Vorspeise.

Vier Personen und 75 Minuten Zubereitung

Folgende Utensilien und Zutaten sollten für einen echten Klassiker im Hause sein:

Ein Paket - Lasagnenudeln oder auch Platten genannt

300 g Käse – bevorzugt Gauda bereits gerieben

200 bis 250 g Kochschinken

Für die Sauce benötigen wir:

500 g Hackfleisch vom Ring

Möhren und eine Sellerieknolle

Zwiebeln (zwei Große)

Passierte Tomaten (drei kleine 200 ml Dosen)

Eine Tube Tomatenmark

Butter, Mehl, Milch

Salz, Pfeffer, Basilikum

Wer eine Lasagne als Abendmahl einplant, der sollte immer die Zeit im Auge behalten. Hier zählt das Prinzip schnell nicht, hier steht lecker vor schnell. Gerade bei den ersten Versuchen sind bis zu zwei Stunden im Vorfeld einzuplanen. Allein der Backofen wird unsere Mahlzeit für eine gute Stunde in Beschlag nehmen.

Beginnen wir mit dem Groben. Ein Brettchen, ein scharfes Messer und nun werden folgenden Zutaten in kleine Stückchen verarbeitet. Sauber zerhackt werden Zwiebeln, die Möhren, der Knoblauch (natürlich vorher schälen), der Sellerie und das Basilikum. Alles bitte möglichst schön fein verarbeiten und in einer Schüssel griffbereit parken.

Nun nehmen wir uns einen Topf und braten das Hackfleisch an. Olivenöl und große Hitze. Kräftig und regelmäßig rühren, sonst brennt es schnell an. Nach einigen Minuten sollte das Hackfleisch „durch sein“ und die Schüssel mit den geschnittenen Zutaten wird dem Topf schwungvoll hinzugefügt.

Die nächsten 15 Minuten bei gleichbleibender Hitze regelmäßig den Topfinhalt umrühren. Anschließend wird mit einem Schuss Rotwein abgelöscht und der Herd auf eine mittlere Stufe gestellt. Für die nächsten zehn Minuten einfach köcheln lassen. Abschließend werden nach zehn Minuten das Tomatenmark sowie die passierten Tomaten aus der Dose hinzugefügt. Noch einmal abschmecken, Salz und Pfeffer nötig? Nun lassen wir alles für eine gute Stunde für sich selbst arbeiten. Mal umrühren, mal probieren und mal ruhen lassen.

Während die eine Herdplatte bereits beschäftigt ist, greifen wir zu einem zweiten Topf. Bitte nicht zu klein auswählen. Hier werden jetzt 125 g Butter zerlassen. Herd bei mittlerer Stufe arbeiten lassen. Wir geben nun 9 EL Mehl hinzu. Wichtig ist. Ständiges rühren, beide Komponenten müssen sich verbinden, das kann schon mal dauern. Nun kommt ein Schneebesen zum Einsatz, denn wir verarbeiten nun 1 Liter H-Milch und verbinden Butter, Mehl und Milch miteinander.

Das Endergebnis wird als Sauce Béchamel bezeichnet, soll folgende Eigenschaften besitzen, zähflüssig muss sie sein. Salz und Muskat geben der Béchamel die abschließende Note. Der Topf kann nun abseits des Herds geparkt werden.

Ein weiterer Topf wird nun für die Nudeln oder besser formuliert, die Nudelplatten benötigt. Wasser aufsetzen, Salz rein und ein Glas Pflanzenöl, Großmutter's spezieller Tipp. Die Platten geben Sie bitte einzeln in das kochende Wasser, sechs Minuten sollten pro Platten einberechnet werden.

Dann suchen wir uns eine geeignete Backform und beginnen mit dem Schichtsystem. Den Anfang macht die Bolognese-sauce, anschließend kommt eine erste Lage von Nudelplatten darauf. Diese wird dann dünn mit der Béchamelsauce bestrich-

chen, dann wieder ein wenig Bolognesesauce, ein wenig Schinken und dann beginnen wir wieder mit den Platten. Als letzte Schicht sollte die Bolognesesauce den Abschluss bilden, zur Krönung kommt hier noch der geriebene Käse drauf.

Wenn alles wundervoll geschichtet wurde, dann bleibt nur noch der letzte Arbeitsgang übrig. Bei 200 Grad, der Backofen sollte vorgeheizt sein, für circa 45 Minuten backen. Wann die Lasagne fertig ist? Die obere Käseschicht sollte eine schmackhafte goldgelbe Kruste gebildet haben, dann ist alles perfekt.

SPAGHETTI ALLA BOLOGNESE – DER KLASSIKER

VIER PERSONEN MINDESTENS 60 BIS 75

Wer kennt denn nicht Spaghetti Bolognese? Kinder lieben dieses Gericht, Erwachsene sehen die Speise als ein Teil ihrer Essenskultur an. Und letztendlich spielt es keine Rolle, wo wir uns in Europa befinden. Der Ursprung ist italienisch, hier liegen die kulinarischen Wurzeln.

Ich möchte mit Ihnen nun den Klassiker zubereiten. Ohne Schnörkel, einfach nur lecker. So wie die italienische Küche es eigentlich vorsieht. Mamas kochen Spaghetti Bolognese so, ein wahrer Genuss.

Vier Personen mindestens 60 bis 75 Minuten mindestens

Folgende Zutaten sollten vorhanden sein:

500 g Rinderhackfleisch

2* Zwiebel

Ein Bund Suppengemüse

Tomatenmark

3 * a 200 g Dosen Tomaten (bevorzugt direkt gekackt, zerkleinert etc.)

50 g Schinken /Speckwürfel (bereits vorgeschnitten im Kühlregal)

250 ml Rotwein für das Gericht + 250 ml als Probierhilfe für den Koch ...

Milch (normale 3,5% H-Milch)

Lorbeerblätter (ist eine reine Geschmacksfrage)

Knoblauch (drei Zehen reichen aus), Pfeffer sowie Salz, Basilikum und Olivenöl

Und natürlich dürfen die Nudeln nicht fehlen, Ich persönlich bevorzuge Spaghetti, Linguini oder Tagliatelle Natürlich können auch Maccheroni oder andere Pasta gewählt werden.

Nun können wir bereits mit der Zubereitung beginnen. Wir schnippeln zuerst folgende Zutaten in praktische kleine Würfel: das Suppengrün, die Zwiebel und den Knoblauch. Den Knoblauch bitte noch extra zur Seite legen.

Nun kommt der erste Topf zum Einsatz. Den Boden mit Olivenöl benetzen und auf mittlere Stufe langsam die Gemüse- und die Schinkenwürfel leicht anbräunen. Anschließend wird der Knoblauch hinzugefügt. Kurz schwenken und dann bitte direkt von der Herdplatte nehmen.

Ein großer Topf sollte es nun sein. Hier wird zuerst das Hackfleisch angebraten. Direkt nur mit Olivenöl, ohne weitere Zutaten. Nach circa fünf Minuten geben wir das Gemüse hinzu. Wir lassen alles zusammen nochmals fünf weitere Minuten in Ruhe bratseln. Dann kommen wir zum

Rotwein. Wer mag, ein ordentlicher Schluck geht in den Topf. Wer keinen Wein mag, der kann darauf natürlich komplett verzichten. Anschließend fügen wir den Rest der Zutaten in den Topf.

Die bereits vorgekochte angesetzte Gemüsebrühe, 250 ml insgesamt. Die Tomaten, das Tomatenmark, wer mag die Lorbeerblätter und zehn EL Milch. Das alles lassen wir nun mindesten eine Stunde köcheln. Ich kann mich an Gerichte meiner Mutter erinnern, da reichte die Stunde noch nicht mal aus. Gelegentlich umrühren und probieren. Nachwürzen ist natürlich gestattet. Wenn Sie das Gefühl haben, noch zu viel Biss in den einzelnen Bestandteilen. Dann bitte den Deckel drauf und weiter in aller Ruhe und genüsslich vor sich hin köcheln lassen.

Die Nudeln würde ich persönlich erst zehn Minuten vor Ablauf der Garzeit der Bolognese-Soße in Angriff nehmen. So haben Sie genug Zeit und die Nudeln sind nicht kalt. Das Zusammenfügen der beiden Komponenten ist schnell umgesetzt. Ich persönlich schmeiße die Spaghetti in den Soßentopf. Aber auch das ist eine reine Geschmackssache.

Ich weiß, dass Spaghetti Bolognese auch im Schnellmodus abgewickelt werden können. Doch das ist nicht der ursprüngliche Sinn des Grundkonzeptes. Auch das Speck und Suppengemüse mit eingearbeitet werden, nicht mehr üblich. Aber so schmeckt das Original und genau das möchte ich hier vorstellen.

Ich wünsche einen guten Appetit. Lassen Sie es sich munden.

PIZZA - PIZZATEIG FÜR SECHS PERSONEN - EIN KILO

La Cucina del sud Italia - die süditalienische Küche

Der Süden gilt eher als arme Region. Der Norden stand und steht auch heute noch für Reichtum und gesellschaftliche Akzeptanz. Der Süden für die einfache Art des Lebens. Mit den Produkten von Mutter Erde arbeiten. Alles aus der Region, bevorzugt vom eigenen Feld. Preiswertes Essen verzichtet in der Regel auf Fleisch. Es ist schon fast eine Tradition, dass nur sonntags Fleischgerichte auf den Küchentisch serviert werden.

Brot, Gemüse und der Fisch aus der Region, die Hauptnahrungsmittel des Südens. Kennen Sie selbstgemachte Eiernudeln? Tomaten und Auberginen als Zugabe? Da läuft mir gleich wieder das Wasser im Mund zusammen. Sizilien und Sardinien, schmecken Sie es schon? Das pure mediterrane Leben und das zaubern wir jetzt.

Anzumerken sei noch, dass Sizilien im Laufe der letzten Jahrhunderte zu einem Sammelbecken der verschiedenen Kulturen gewachsen ist. Das spiegelt sich natürlich auf der

Speisekarte wieder. Abwechslung ist ein viel zu unbedeutendes Wort für diese Vielfalt. Und da ist ja auch noch Sardinien. Für einige Italiener der Ursprung der italienischen Küche, die Heimat der kulturellen Genüsse. Ich habe noch wirklich Hunger bekommen, lassen Sie uns die Pfannen und Töpfe schwingen.

Límapasto originale della pizza - Pizzateig

Das Original aus Napoli

Natürlich gehört ein klassischer Pizzateig in dieses Buch. Wer eine kulinarische Reise quer durch Italien antritt, der kommt an dieses Kultessen einfach nicht vorbei. Pizza ist eine Lebenseinstellung, keine Frage.

Ich möchte Ihnen die Teigvariante aus Napoli vorstellen. Für viele, und das sind nicht nur die Neapolitaner, liegt hier der Ursprung des kreisrunden italienischen Kulturguts. Auch hier gilt die Faustregel, so einfach, so schnell und so unfassbar lecker.

Folgende Zutaten sollten vorhanden sein: Ich gehe jetzt mal von einer riesigen Pizzaparty aus. Mit Freunden, mit der Familie und mit den Nachbarn. Sechs Personen dienen als Grundlage für die Mengenermittlung. Haben Sie keine Freunde oder Nachbarn, bitte weniger einrechnen. Sonst gibt es eine Woche lang nur Pizza. Und bitte die Verarbeitungszeit beachten. Der durchschnittliche Neapolitaner hat Zeit, viel Zeit. Aber es lohnt sich.

Mehl – hier ist Typ 00 empfehlenswert. Für sechs Personen – ein Kilo

Frische Hefe / Hefe – hier reichen 5 g (sollte ein kleines Päckchen sein) am besten Frage Deinen Bäcker

100 g Hartweizengries

Olivenöl, Salz und 550 ml Wasser

Mehr braucht ein guter Teig eigentlich nicht. Beginnen vorne und arbeiten uns durch. Sie werden sehen, die Zubereitung ist so simpel.

Die Hefe bitte laut Packungsbeilage auflösen bzw. verarbeiten. Dann schnappen wir uns eine große Schüssel und starten nun mit dem Teig. Wasser (550 ml), 50 ml Olivenöl, die Hefe, circa 25 g Salz vermischen und kräftig umrühren. Es muss alle aufgelöst sein. Sollte aber letztendlich kein Problem sein.

Anschließend greifen wir zum Mehl. 1000 g werden nun verarbeitet. Hinein die Schüssel und wir kneten nun. Gerne können Sie nach wenigen Minuten den noch klebrigen Klumpen auf die Arbeitsfläche der Küchenzeile wechseln. Ich streue immer noch etwas Mehl als Unterlagen darauf. Dann klebt alles nicht sofort fest. Und wir kneten, mindestens 8 bis zehn Minuten. Die Finger mögen krampfen, aber es muss sein. Das Ergebnis wird sich lohnen.

Dann packen wir den Teig wieder in Schüssel zurück. Decken diesen ab, hier reicht eine Frischhaltefolie und ich stelle den Teig „zum Aufgehen“ in den Kühlschrank. In der Regel mache ich den Teig bereits morgens, dann kann dieser 12 Stunden gehen und wird hervorragend.

Wenn der Teig aufgegangen ist, die Schüssel verlässt und in seine gewünschte Form gerollt wird. Dann nehme ich den Hartweizengrieß als „Ausrollunterlage“. Das Vermischen ist

optimal und ich schwöre, der Teig ist der kulinarische Hammer. Was nun darauf kommt, das überlasse ich Ihnen.

Ach ja, ich drehe den Ofen recht hoch. So auf mindestens 200 Grad. Hier bitte regelmäßig schauen, schnell kann der Teig schwarz werden. Das will doch keiner und Mama Napoli würde eine fürchterliche Schimpfkanone loslassen.

Pizza ist nichts ohne eine gute Tomatensoße – das Herzstück

Eine gute bis sehr gute Tomatensoße ist das Herzstück jeder Pizza. Belag, Pizzakäse, Mozzarella, Teig, sollen TOP sein, keine Frage. Doch schmeckt die Tomatensoße nicht, dann können wir sofort einpacken. Also Fragen wir auch hier mal in Napoli nach.

Wir benötigen:

Eine Zwiebel

Knoblauchzehen (mindesten zwei)

Eine Dose (groß) geschälte Tomaten

125 g Tomaten Concassée (das sind kleine bereits zerstückelte Tomaten und in der Regel in Olivenöl vorbearbeitet – sehr Geschmacksintensiv)

Oregano (ein Muss), Olivenöl (noch mehr ein Muss), Balsamico, Salz und Pfeffer sowie eine Prise Zucker

Tipp Nummer eins für eine gelungene Zubereitung. Niemals den Boden dick bestreichen. Sonst besteht die Gefahr, dass der Boden nicht gleichmäßig durchgebacken wird. Zuerst werden die Zwiebel und der Knoblauch in kleine Stücke

zerteilt. Anschließend in einen Topf mit Olivenöl und langsam Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen.

Wenn die Zwiebeln gläsern und der Knoblauch goldbraun sind, kommen die Dosentomaten hinzu. Eine Prise Oregano, auch zwei wer mag und alles zusammen circa 20 Minuten köcheln lassen.

Nach zwanzig Minuten kommen die Tomaten Concassée hinzu. Das verleiht der Tomatensoße eine authentische Note. Zum Abschluss nur noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auch eine Prise Zucker sollte noch mit hinein. Das war es schon. So simpel und so effektiv im Geschmack. Nun haben Sie freie Hand im Bereich belegen.

PESTO GENOVESE – DIREKT MAL EIN KLASSIKER KOCHEN

FÜR VIER PERSONEN 20 MINUTEN FÜR DIE
ZUBEREITUNG

Die norditalienische Küche

Der Norden Italiens, die Mode und Kunstregion des Landes. Mailand, die Stadt der Mode und die traumhaft schönen Lagunenstadt Venedig. Von unterkühlt bis verspielt, hier spiegelt sich alles in der Küche wieder. Das ganze Leben des Nordens in verschiedenen Gerichten und ich zeige Ihnen, wie der Norden wirklich schmeckt.

Die Norditaliener setzten auf Zutaten und Abwechslung, Einflüsse aus den Nachbarstaaten sind ebenfalls ausreichend vorhanden. Abwechslung steht hier im Vordergrund. Ein Merkmal dieser Region ist auch die Rinderzucht, die verstärkt im Norden Italiens beheimatet ist. Rindfleisch ist eine sehr beliebte Fleischbeigabe.

Natürlich ist auch Fisch hier ein Thema. Im Gegensatz zum Süden liebt der Norden, die für die Region einzigartigen Süßwasserfische. Spezialitäten aus den hiesigen Gewässern werden nach ganz Italien transportiert.

Lassen Sie uns die Kochschürze umbinden und den Norden Italiens in ihre Küche bringen.

Pesto Genovese – direkt mal ein Klassiker kochen

Pato und Pesto, das ist wie Rom und das Colloseum, wie Verona und Romeo und Julia oder Mailand und die Modenschauen. Es gibt Dinge, die gehören einfach zusammen. Pasta und Pesto ist genau so eine Kombination. Selbstgemachte Pesto, nicht gekauft aus dem Regal, das ist das Leben. Das ist der Norden Italiens. Lassen Sie uns Ihre Familie und Ihre Freunde verzaubern. Denn wer hat denn schon selbst gemachte Pesto im Haus?

Wir benötigen für vier Personen folgende Zutaten und maximal 20 Minuten für die Zubereitung

Basilikum (möglichst frisch)

Knoblauchzehen und gutes Olivenöl

Pinienkerne (eine kleine Tüte reicht vollkommen aus)

50 g Parmesan (am Stück wäre optimal)

Ein neutrales Öl wie zum Beispiel Sonnenblumenöl

Salz, Pfeffer, Zucker und den Saft einer Zitrone

Beginnen wir direkt mit dem Basilikum. Waschen und die Blätter abzupfen oder rupfen. Zwei Knoblauchzehen schälen und in grobe Stücke zerkleinern.

Wir greifen zu den Pinienkernen. Pfanne auf den Herd und die Kerne leicht braun abraten. Es wird hier kein Olivenöl benutzt. Nur der heiße Pfannenboden ist vollkommen ausreichend. Vorsicht, die Kerne entwickeln ein Eigenleben und

springen gerne mal kreuz und quer durch die Küche. Kopf einziehen. Pfanne aus, runter vom Herd. Der Vorgang dauert in der Regel nur wenige Minuten. Anschließend das Stück Parmesan (50 g in etwa) fein mit einer Raspel in seine Einzelteile zerlegen. Parmesan am Stück schmeckt immer intensiver und frischer als bereits geriebener Käse.

Jetzt kommt es zum großen Treffen in einer Schüssel. Das Basilikum und den Knoblauch, knapp die Hälfte unseres Parmesans, 60 ml Oliven- und 60 ml Sonnenblumenöl sowie die Pinienkerne. Alles zusammen muss nun zerkleinert werden. Optimal ist hier ein Standmixer oder notfalls auch ein sogenannter Pürierstab.

Zum Schluss noch den restlichen Käse hineingeben, einfach umrühren. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und dem Saft der Zitrone würzen und verfeinern. Alles zusammen geben wir nun in ein Glas, natürlich verschließbar und füllen das letzte Zehntel noch mit Olivenöl auf. Fertig ist eine der wohl leckersten Pesto Varianten.

INSALATA DI POMODORI E CIPOLLA - TOMATENSALAT MIT ZWIEBELN

VIER PERSONEN UND MAXIMAL 15 MINUTEN

Wie wäre es mal mit Salat? Auch das ein Klassiker in jedem Restaurant. Als Beigabe oder Vorspeise. Der Tomatensalat mit Zwiebeln.

Vier Personen und maximal 15 Minuten Was wir brauchen? Nicht wirklich viel. Mindestens sechs große Tomaten und mindestens eine große rote Zwiebel Knoblauch und eine Peperoni (rot scharf / grün weniger scharf – ihre Wahl) Olivenöl, Balsamicoessig und eine Zitrone

Zuerst werden die Tomaten zerkleinert. Kleine Stücken oder Würfel, wie Sie es bevorzugen. Dann werden wir kurz ein paar Tränen vergießen. Die Zwiebel wird in kleine feine Stückchen zerteilt. Alles zusammen in eine große Schüssel geben.

Nun der Knoblauch klein gedrückt, geschnitten oder gehakt. Zum Schluss die Peperoni an der Reihe. So klein wie es möglich ist. Bitte Vorsicht beim Zerkleinern. Niemals das

Auge reiben, ohne vorher die Finger gründlich gewaschen zu haben. Anschließend wird alles kräftig gemischt. Entweder nehmen Sie Olivenöl oder Balsamico als typisches italienisches Dressing. Ein Schuss Zitronensaft erfrischt den Salat, noch mal ein wenig mehr. Urlaub, Du kannst nun kommen.

TIRAMISU- DER ABSCHLUSS EINES GROSSARTIGEN ABENDS

Der Klassiker – eine Leckerei zum Abschluss

Italien ist klassische Kochkunst, ist Kaffeegenuss und Lebensfreude. Und natürlich ist das Land im Süden Europas auch ein Beispiel für die süße Kunst des Lebens. So viele süße Leckerei und Schlemmerei. Ich möchte Ihnen nachfolgend zumindest die wohl bekannteste präsentieren. Tiramisu – der Klassiker und in unendliche vielen Varianten verfügbar.

Tiramisu – der Abschluss eines großartigen Abends

Wir benötigen für den Klassiker folgende Zutaten:

Ich mache hier keine Personenangaben. Denn diese Form schaffe ich auch allein. In der Regel können hier vier Personen die Leckerei schlemmen. Die Zubereitung dauert zwölf Stunden.

500 g Mascarpone

200 g Löffelbiskuits

150 g Zucker

5-mal Eigelb

125 ml Espresso

Und die geheime Zutat: Amaretto (ein kleiner Schuss reicht aus)

Eine Tafel Schokolade. Bevorzugt zartbitter, wird später geraspelt.

Im Vorfeld sollten wir bedenken. Die Zubereitung geht schnell, doch ruhen und wirken sollte diese Leckerei noch weitere zwölf Stunden. Das bitte einplanen.

Wir beginnen entspannt. Zuerst kümmern wir uns um ausreichend Espresso. 125 ml sollen und müssen es werden. Der sollte zur Verarbeitung kalt sein.

Anschließend widmen wir unsere Aufmerksamkeit dem Eigelb (fünf Stück) und rühren in einer Schüssel zusätzlich 150 g Zucker mit ein. Dann kommt noch der Mascarpone Käse hinein und wir raspeln fleißig knapp 100 g Schokolade hinzu. Und nun wird mit dem Schneebesen eine cremige Leckerei gezaubert.

Hier wird nun auch die geheime Zutat eingeschonkt. Einen ordentlichen Schuss Amaretto. Nicht nur für den Geschmack, sondern um auch den Flüssigkeitslevel zu erhöhen.

Wir greifen nun zu einer Auflaufform, unsere Arbeitsplattform für die nächste Zeit. Als Maßeinheit gilt eine Länge von maximal 30 cm und 15 bis 20 cm in der Breite. Wir nehmen nun die Hälfte der Löffelbiskuits, 100 g sind es genau, und tunken diese nun bis zur Hälfte in den erkalteten Espresso. Die halb getränkten Biskuits werden nun in der Form sauber aneinandergereiht.

Als nächster Schritt wird die Hälfte der Creme auf die Biskuitschicht verteilt. Diese müssen vollkommen bedeckt werden, dann ist die optimale Grundlage erreicht. Wir wiederholen diese ersten beiden Arbeitsschritte.

Die Löffelbiskuits wieder bis zur Hälfte in den Espresso eintauchen und verlegen. Anschließend die restliche Creme zum Auffüllen benutzen. Wieder sollte alles bedeckt sein, des Biskuits nicht mehr sichtbar sein. Geschafft, das war es schon.

Dann bleibt zum Schluss nur noch der Kühlschrank. Hier sollte Form für 12 Stunden ruhen. Bevor serviert wird, noch ein wenig Kakaopulver drüber streuen und genießen. So lecker kann eine Nachspeise sein.

CARPACCIO DI MANZO – RINDERCARPACCIO MIT RUCOLA UND PARMESAN

Antipasti / Vorspeisen

Das Rindercarpaccio ist als kleiner Appetitanreger oder als leichtes Hauptgericht ein echter Gaumenschmaus. Schnell zubereitet, es wird kein Herd benötigt, das perfekte Sommergericht. Leicht, lecker und immer wieder gerne serviert. Ich bevorzuge das Gericht als Hauptspeise an warmen Sommertagen. Ein Glas Wein, ein rustikal Brot und Freunde. Die perfekte Mischung für ein Rindercarpaccio mit Rucola und Parmesan.

Wir benötigen folgende Zutaten und werden zeitlich eine Viertelstunde einplanen.

400 g Rinderfilet

100 g Rucola

100 g Grana Padano (Parmesankäse / Flocken)

Zitronensaft / oder der Saft einer Zitrone

100 ml Olivenöl extra vergine

Salz und Pfeffer

Wir beginnen mit der Sauce. Zuerst wird die Zitrone „erpresst“, der Saft aufgefangen in einem Behälter. Anschließend werden 100 ml feinstes Olivenöl hinzugefügt. Jeweils eine Prise Salz und Pfeffer würzen und mit einem Schneebesen abschließend alles verrühren.

Nun greifen wir zum Rucola. Bioqualität, frisch vom Bauern, für mich der wohl mit Abstand schmackhafteste Salat. Dieser leichte Senfgeschmack, ein Genuss. Auslegen, wie ein grüner Teppich, auf einer ausreichend großen Servierplatte. Die optimale Grundlage für unser Gericht.

Schneiden wir nun das Rinderfilet in hauchdünne Scheiben. Diese feinen Scheiben werden anschließend als zweite Ebene auf den Salat gelegt. Für die Optik, den Rucola rechts und links ein wenig heraus schauen lassen.

Nun greifen wir zum Parmesan. Willkürlich auf das Rinderfilet geben. Leicht, nicht übertreiben. Als krönender Abschluss nur noch unsere Sauce großzügig in künstlerischer Form kreuz und quer über das Carpaccio gießen. Ich schwöre, bei meiner italienischen Ehre als Koch, hier werden das Auge und der Gaumen gleichermaßen verwöhnt.

Bitte genießen Sie. Das ist Italiens leichte Kost.

FOCACCIA ALLA GENOVESE - DAS FLADENBROT AUS DEM ALTERTUM

45 MINUTEN REINE ZUBEREITUNGSZEIT

Tradition und Geschichte, die Merkmale der italienischen Küche. Das Weltberühmte und allseits beliebte Focaccia alla genovese ist ein perfektes Beispiel für die Kunst der alten Küche. Und auch nach Jahrhunderten gilt, widerstehen ist zwecklos, das ist ein weiterer Bissen italienischen Lebens.

Bitte merken: Ist knusprig, weich und Mann oder Frau krümelt alles voll, dann war die Focaccia alla genovese genau richtig. Gut sowie schmackhaft setzte ich jetzt mal voraus.

Wir benötigen 45 Minuten reine Zubereitungszeit und müssen hier eine Wartezeit für den Teig mit zusätzlich einberechnen. Drei Stunden sollte der Teig in aller Ruhe ziehen. Die Angaben sind für sechs Personen ausgelegt. Die Zutatenliste:

660 g Manitobamehl (ein besonders Mehl, im Fachhandel erhältlich)

Bierhefe (25 g) und Salz

Malz (hier reicht ein Teelöffel)

Olivenöl extra vergine

Dann können wir unsere Schürze anlegen und beginnen. Zuerst nehmen wir eine große Schüssel und geben dort das Mehl hinein. Fügen nun die Hefe hinzu und geben vorsichtig 220 ml lauwarmes Wasser in die Masse. Nun kommt der Mixer oder ein Mixgerät zum Einsatz. Kneten, kneten und kneten. Nach zwei bis drei Minuten sollte ein Klumpen in der Schüssel liegen.

Nun fügen wir weitere 220 ml lauwarmes Wasser hinzu und lassen die Maschine weiterhin kneten und arbeiten. Wenn die Flüssigkeit vollständig eingezogen ist, dann bitte das Malz und eine ordentliche Prise Salz hinzufügen. Zum Schluss, die Maschine knetet immer noch, fügen wir das Olivenöl hinzu. Als Ergebnis sollte ein fester Klumpen Teig entstanden sein. Dann ist der Teig die perfekte Grundlage und wir können das Ergebnis samt Schüssel für gute drei Stunden gehen lassen. Einfach mit einem Tuch abdecken und stehen lassen.

Wer hat an der Uhr gedreht, ist es wirklich schon so spät? Drei Stunden später, der Teig ist nun verarbeitungswürdig. Wir teilen den Teigklumpen in zwei große Hälften und schauen mal in den Küchenschrank, welche Backform wir nun benutzen können. Der Optimalfall ist eine rechteckige Backform, knapp fünf bis zehn Zentimeter hoch. Natürlich können auch andere Formen benutzt werden, dass was der Schrank hergibt.

Der Teigklumpen wird mit den Händen sanft und liebevoll nun verteilt. Eine glatte Fläche soll es werden, schön sauber bis in die letzte Ecke oder Rundung bringen.

Nebenbei suchen wir uns noch ein Gefäß, dort mischen wir 50 ml Wasser und 50 ml Olivenöl zusammen. Kurz mit einer Gabel oder dem Schneebesen vermischen. Dieses Gemisch verteilen wir nun auf unsere Teigoberfläche. Langsam und mit den Händen schön verteilen. Und nun kommt der künstlerische Teil der Herstellung der wohl weltbesten Focaccia. Mit den Fingern stechen wir Löcher in den Teig. Schöne runde Löcher, jawohl. Abschließend noch eine bis zwei ordentliche Prisen Salz auf das Teigprodukt und alle Vorbereitungen sind nun abgeschlossen.

Den Backofen auf 210 Grad vorheizen und nach wenigen Minuten kann das erste Teigblech bereits in den Ofen geschoben werden. 15 Minuten wird die wohl weltbeste Focaccia nun im Backofen verweilen. Wir können nun direkt den zweiten Teigklumpen bearbeiten. Exakt die gleichen Schritte wie bereits bekannt.

Nach circa fünfzehn Minuten ist unsere Focaccia fertig. Kurz abkühlen lassen und genießen. Ein Glas oder auch zwei Gläser Wein dabei. Vielleicht ein besonderer Käse, kulinarischer kann eine Genussreise doch gar nicht sein.

INSALATA DI MARE AL SALMONE – MEERESFRÜCHTESALAT MIT LACHS

ZUBEREITUNGSZEIT 10 MINUTEN

Salate haben einen großen Vorteil. Der Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt, eigentlich gibt es hier keine Regeln. Vielleicht nur eine, es sollte natürlich schmecken. Die erste Salat-creation ist eines meiner Lieblingsgerichte und war immer ein kulinarischer Treffer, meine Gäste immer begeistert. Meeresfrüchte sind eine besondere Form der Beilage und hier sogar der Hauptbestandteil des Salates.

Folgende Zutaten sollten im Vorfeld bereitstehen. Die reine Zubereitungszeit wird wenige Minuten betragen.

300 g frischer Lachs

Zitronen oder Zitronensaft, ein Bund Babyspinat und sechs kleine Tomaten

Zwiebel, insgesamt drei Stück sollten reichen

100 g Robiola – Käse

Schnittlauch (Bund) und Dill (getrocknet)

100 g Joghurt (Mager / ohne Geschmack)

Salz und Pfeffer als Würze

Zuerst wird der Lachs mariniert. Einfach den Zitronensaft oder den frisch gepressten Saft von zwei bis drei Zitronen in eine Schüssel geben. Den Lachs nun für geschlagen zwei Stunden in die Schüssel legen und einfach ziehen lassen.

Anschließend schneiden wir den Lachs in kleine Stücke. Wir zerkleinern nun die Tomaten und schneiden den Blattspinat in feinen Streifen. Lachs, Tomaten und Babyspinat werden nun in eine Schüssel gegeben. Nun bearbeiten wir die Zwiebel. Nein, wir heulen nicht und falls doch, spielt auch keine Rolle.

Ich habe jahrelange Küchenerfahrung und einen wirklich hilfreicher Tipp zum Thema Zwiebel schneiden habe ich noch nicht erhalten. Die Zwiebeln wurden in feine Streifen / Ringe geschnitten und folgen nun den anderen Zutaten. Ab in die Schüssel und kräftig mit den Händen durchwühlen. Ein Schuss Olivenöl reicht vollkommen aus und nochmals wühlen.

Nun widmen wir uns der Salatsoße. Natürlich machen wir diese selber, denn der Geschmack steht ja im Vordergrund. Es geht schnell, ist einfach und unglaublich lecker.

Wir benötigen einen Mixer. Sollte keiner vorhanden sein, dann einen großen Becher, Schneebesens und viel Power in den Armen.

100 g Robiola-Käse, 100 g Joghurt, einen Esslöffel voll mit Schnittlauch (fein geschnitten in kleine Stücke) und ein weiterer Esslöffel Dill (getrocknet aus dem Gewürzregal). Dann das Gesamtpaket bitte einmal mixen und abschließend mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Das war es schon. Die wundervolle Salatsoße auf den Salat geben und bevorzugt kühl servieren. Schnell und unglaublich lecker. Und ein wenig Lachs geht doch immer, oder? Ein tolles Beispiel der perfekt leichten italienischen Küche.

INSALATA DI MARE CON AVOCADO
- MEERESFRÜCHTESALAT MIT
AVOCADO, SCAMPI UND
FELDSALAT

ZUBEREITUNGSZEIT 30 MINUTEN

Wir erweitern den Speiseplan „Grün & Gesund“ um einen weiteren Höhepunkt. Ein Meeresfrüchtesalat, verfeinert mit Avacados und Scampi. Genießer und Kenner rollen jetzt im Vorfeld schon mal mit den Augen. Meine persönliche Lieblingsvariante im Bereich „Grün & Gesund“

Nehmen wir es also als Vorspeise auf, dann sollten folgende Zutaten für vier Personen ausreichen. Die Zubereitungszeit sollte innerhalb von 30 Minuten liegen. Alle Zutaten bekommen wir ohne Problem im Supermarkt.

1 kg Garnelenschwänze

50 g Pinienkerne

150 g Feldsalat

Drei Avacados

Als Würze: Salz, Pfeffer und Zitronensaft sowie Olivenöl

Der erste Arbeitsschritt ist das Zubereiten der Garnellenschwänze. Einmal aufkochen, abgießen und anschließend abkühlen lassen. Nach dem Abkühlprozess wird die Schale entfernt. Eine detaillierte Anleitung findet ihr in der Regel auf der Verpackung. Prinzipiell eine einfache Angelegenheit, die nur ein wenig Übung benötigt.

Dann greifen wir zur Pfanne und rösten die Pinienkerne, goldbraun und knusprig sollen sie werden. Anschließend säubern wir den Feldsalat. Hier gilt, umso dreckiger umso mehr Bioqualität hat er letztendlich.

Wir nehmen nun eine große Salatschüssel und schütten die Garnelen, die gerösteten Pinienkerne und den Feldsalat hinein. Greifen wir nun zu den Avocados. Wir teilen diese erst einmal in zwei Hälften und entnehmen den Kern. Schneiden und in Scheiben schneiden, die nächsten Schritte. Wir beträufeln die Avocados noch mit ein paar Spritzern Zitronensaft und geben sie ebenfalls in die Salatschüssel.

Jetzt noch kräftig durchrühren und abschmecken. Salz, Pfeffer, ein Schuss Olivenöl und ein Spritzer Zitronensaft reichen vollkommen aus. Die Garnelen und der Feldsalat tragen alleine durch den intensiven Geschmack das ganze Geschmackspaket.

So lecker und schnell kann man seine Gäste beeindrucken. Es schmeckt vorzüglich und ist die perfekte Vorspeise. Lasst es Euch munden. So schmeckt doch das Mittelmeer, oder?

MOZZARELLA IN CARROZZA – WELCH EIN GENUSS

ZUBEREITUNGSZEIT MAXIMAL 20 MINUTE

Mozzarella in der Kutsche, so würde das Gericht übersetzt lauten. Natürlich benötigen wir für die Herstellung keine Kutsche. Hier wird ein altes neapolitanisches Hausrezept dargeboten. Ein tolles Gericht, das nur Liebhaber und Künstler der Küche Napolis beherrschen. Mir wurde die Ehre zuteil, Mozzarella auf die besondere Art und Weise einmal zubereiten zu dürfen.

Zubereitungszeit maximal 20 Minuten plus 60 Minuten „Kühlzeit“ und folgende Zutaten werden benötigt: 600 g Weißbrot – das entspricht 12 Scheiben

Salz, Mehl (100 g) und Paniermehl (knapp 300 g)

Fünf Eier – bitte die große XL Version, wenn möglich

Sonnenblumenöl – insgesamt einen Liter

Und Büffelmozzarella – 500 g bitte

. . .

Wir beginnen direkt mit der Zubereitung. Zuerst wird der Büffelmozzarella in kleine circa 1 cm breite Scheiben geschnitten. Die Scheiben bitte auf ein saugfähiges Papier ablegen. Die Küchenrolle ist hier eine optimale Hilfe. Als Endergebnis sollten vollkommen trockene Mozzarella-scheiben abschließend auf der Küchenfläche liegen.

Greifen wir zum Brot, sechs von zwölf Scheiben breiten wir auf einer glatten Fläche aus. Schneidebrett, große Teller etc.

Nun legen wir die getrockneten Scheiben Mozzarella auf das Brot. Nach wenigen Minuten sollten nun 6 Scheiben Brot belegt mit Büffelmozzarella vor uns liegen. Anschließend decken wir diese Kreation mit den anderen sechs Scheiben zu. Ein bis dato recht simples Mozzarella Sandwich liegt nun vor uns. Nun drücken wir alle sechs „Doppeldecker“ in Form und greifen zu einem Messer. Der Rand muss weg, wir präparieren das Sandwich und entfernen die komplette Kruste.

Nun folgt die Teilung oder besser ausgedrückt der Zuschnitt der kommenden Spezialität. Einmal diagonal durch das Brot. Sprich, aus einem Quadrat werden nun zwei Dreiecke. Diese werden dann nochmals geteilt und zum Schluss bleiben vier Dreiecke pro Sandwich übrig.

Wir plündern nun die Küchenschränke. Ziele sind drei kleine Behältnisse oder Schüsseln zu finden, die wir nun dringend benötigen. In einer schütten wir die Semmelbrösel rein, die andere wird mit Mehl aufgefüllt und Nummer drei wird mit dem Inhalt von zwei Eiern gefüllt. Also aufschlagen, mit Gefühl und Liebe bitte und in die Schüssel geben. Kurz mit dem Schneebesen die nötige Konsistenz erzeugen. Jetzt wird gematscht und gleichzeitig neapolitanische kulinarische Geschichte geschrieben.

Wir nehmen vorsichtig unsere kleinen Dreiecke und tunken diese zuerst in das Mehl und anschließend in das Behältnis mit dem flüssigen Eiern. Leicht abtropfen lassen und das nächste Bad im Paniermehl wartet schon.

Rein damit und keine Hemmungen, das wird schmecken. Noch können wir kleine Schönheitsreparaturen vornehmen. Notfalls mit dem Messer andrücken oder schneiden, denn bekanntlich isst das Auge mit. Und da kennen wir Italiener keine Gnade.

Wenn alle Stücke bearbeitet sind, dann bitte auf einen Tablett, Brett oder eine andere Form einer Unterlage ab in den Kühlschrank. Auskühlen für 30 Minuten ist nun angesagt. Nach einer halben Stunde ist der Mozzarella ausgehärtet und nun folgt der zweite Schritt. Jetzt zuerst ins Ei, Mehl und abschließend Paniermehl. Und wieder geht es für 30 Minuten in den Kühlschrank, aushärten Teil zwei.

Während der Kühlschrank die Arbeit übernimmt, kümmern wir uns um den Prozess der Zubereitung. Topf auf den Herd, das Öl hinein und „nicht ganz Vollgas“ am Regler. Nun legen wir mit einer gewissen Vorsicht die kleine bald schmackhaften „Dreiecke“ in das siedende Öl. So etwa zwei Minuten, mit einer Kelle oder zum Beispiel Schaumlöffel regelmäßig drehen. Dann raus aus dem Ölbad und auf unser bekanntes Küchenpapier einmal abtropfen lassen.

Nun ist es fertig, das Gericht der Neapolitaner. Es ist ein Genuss und eine eher ungewöhnliche Art Mozzarella so zu genießen.

PEPERONATA CALABRESE - DIE EINFACHE ART DES GUTEN GESCHMACKS

ZUBEREITUNG 30 MINUTEN

Schmorgerichte sind ein Teil der Küche meines Landes. Jede Region hat ihr eigenes ganz spezielles Schmorgericht. Irgendwas wird immer irgendwo gerade geschmort. Ich möchte Euch heute eine Variante aus Kalabrien vorstellen. Es gilt als einfaches Gericht der armen Leute. Das ist eine Bezeichnung, die ich so nicht stehen lassen kann. Es ist ein Gericht voller Hingabe, Liebe zur Region und unglaublich viel Geschmack.

Folgende Zutaten sollten im Vorfeld vorhanden sein, ausgelegt für vier Personen.

Inklusive Vorbereitung und Zubereitung werden 30 Minuten angesetzt.

Paprikaschoten (2 * rot und 2* grün)

Auberginen, zwei Stück

Zwei große Tomaten und kleinere Kirschtomaten (zehn Stück)

Knoblauchzehe und Basilikumblätter, Salz

Natives Olivenöl extra

Beginnen wir nun direkt mit den Vorbereitungen:

Das Gemüse waschen und anschließend in kleine handliche Stücken schneiden. Wir haben heute mal mit zwei Pfannen gleichzeitig im Einsatz. Pfanne Nummer eins auf den Herd, die Paprika sowie die Auberginen hinein, eine Brise Salz und gefühlvoll anbraten.

In der zweiten Pfanne wird der Knoblauch, schön zerkleinert in etwas Öl angebraten. Die zerkleinerten Tomaten finden ebenfalls ihren Weg in die Pfanne Nummer zwei. Leichte Stufe, knapp zehn Minuten lassen wir beide Pfanne einfach machen. Zwischendurch mal umrühren, das ist prinzipiell schon alles.

Nach zehn Minuten wird der Inhalt der Pfanne eins, die Paprika und Auberginen-Mischung zu Pfanne Nummer zwei hinzugefügt. Eine Prise Salz und die Basilikumblätter ebenfalls in die Pfanne geben. Weitere zehn Minuten brav köcheln lassen, zeitweise mal umrühren und schon mal den passenden Wein aussuchen.

Schneller kann eine tolle Mahlzeit nicht geschaffen werden, oder? Brot als Beilage, Wein zum Spülen. Und das Beste kommt bekanntlich zum Schluss. Peperonata Calabrese schmeckt auch noch kalt. Bella Italia auch in Deinem Esszimmer.

VITELLO TONNATO – DER STOLZ PIEMONTS UND EIN GERICHT VOLLER TRADITION

ZUBEREITUNG 45 MINUTEN

Die Krönung der Küche des Piemonts, der kulinarische Hochgenuss der gesamten Region. Der Nordwesten Italiens und die Hauptstadt Turin bilden das Grundgerüst für die verschiedenen Arten der Zubereitung. Letztendlich hat jede Küche ihre eigene Geschichte und Tradition. Ich möchte Euch meine Version des Vitello Tonnato präsentieren, das Original aus den Küchen der Region. Den Geschmack des Piemonts in einer Antipasti verpackt. Dünn aufgeschnittenes Kalbfleisch und eine besonders schmackhafte Thunfischsoße. Zarter kann Fleisch nicht zubereitet werden, versprochen. Was soll nach dieser Vorspeise noch kommen? Jetzt aber schnell an den Herd.

Folgende Zutaten für vier Personen und eine Kochzeit von über eine Stunde sollten eingeplant werden.

800 g Kalbfleisch (hier empfiehlt sich Magatello)

250 ml Weißwein

Sellerie, Karotten, eine große Zwiebel und Knoblauch

Nelken, Olivenöl, Salz und Pfeffer

Für die Sauce bitte noch:

Zwei Eier

Sardellen in Öl (drei Filets reichen aus) und Thunfisch in Öl
(100 g)

und gesalzene Kapern

Zuerst schnippeln und zerstückeln wir die Karotten und den Sellerie. Kleine feine Stückchen und fügen noch den Knoblauch sowie die Zwiebel hinzu. Das alles sammeln wir erst einmal in einer kleinen Schüssel. Wir widmen uns dem Fleisch. Sauber machen, Fettränder entfernen und Knochenstücke entsorgen.

Dann benötigen wir einen großen Topf, genau mal so richtig groß. Denn wir kochen italienisch, ein kleiner Topf ist für uns nicht gemacht worden. Hinein kommen, das gesäuberte Kalbfleisch, die kleine Schüssel mit den bereits geschnittenen Zutaten, die Nelkenblätter und der schwarze Pfeffer. Zwei Prisen Salz, drei EL native Olivenöl, die 250 ml Weißwein und füllen alles mit knapp 1,5 Liter Wasser auf.

Nun wird der Ofen eingeschaltet und das alles einmal aufgekocht. Es bildet sich ein Schaum an der Oberfläche, das ist vollkommen normal und ein Zeichen, das alles perfekt verläuft. Den Schaum mit einem Löffel abkratzen und den Ofen auf niedrige Stufe stellen. Wir greifen zum Deckel, der hoffentlich vorhanden ist und lassen das Gericht einfach mal

auf der Herdplatte arbeiten. Grob geschätzt und aus Erfahrungswerten gesammelt, bitte gute 45 Minuten brodeln lassen.

Nach einer dreiviertel Stunde sollte das Fleisch gar sein. Es sieht leicht weißlich aus und ist bereits fantastisch zart. Das Kalbfleisch bitte abtropfen und anschließend abkühlen lassen. Die Brühe im Topf bitte noch aufbewahren, der Geschmack ist unentbehrlich.

Wir kümmern uns nun um die Eier. Zwei harte Eier sollen es am Ende sein. Mein Tipp: Wasser in einen Topf, Eier rein. Vollgas am Herd und wenn das Wasser kocht. Ein Blick auf die Uhr und exakt neun Minuten später sind die Eier definitiv hart.

Vorsicht heiß: Einmal bitte abkühlen lassen. Anschließend schälen und die Eier in jeweils vier Stücke teilen.

Das Gemüse aus dem Topf schöpfen und in eine Schüssel füllen. Die Eier hinzufügen und nun kommt der Thunfisch ins Spiel bzw. natürlich in die Schüssel. Zum Schluss die Kapern, die Sardellen und einen kräftigen Schluck dieser herrlichen Brühe aus dem Topf hinzufügen. Wir greifen abschließend zum Stabmixer und pürieren zu einer glatten Sauce.

Und nun meine Freunde kommt der schönste Teil. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und auf einen Teller drapieren. Nun geben wir diese wundervolle Sauce hinzu. Einfach eine ordentliche Kelle in die Mitte geben. Nun verläuft dieses Gedicht der piemontischen Küche langsam auf dem Kalbfleisch. Und jetzt ist genau dieser Zeitpunkt gekommen, genießen bitte.

Ein Gedicht aus Piemont, oder?

CANNONCINI DI SFOGLIA CON CREMA ALLA RICOTTA - BLÄTTERTEIG MIT RICOTTACREME

Es braucht nur wenig, um diese Köstlichkeit herzustellen, aber es macht unendlich viel Spaß. Diese Momente, mit den Freunden und der Familie zu teilen. Ein Dessert, das so wandelbar wie seine Gäste ist. Ein Traum, der wahr wird und wir werden es nun zusammen umsetzen.

Die Füllung aus Ricotta und Zucker erinnert uns ein wenig an sizilianische Cannoli, die man in fast jeder guten Konditorei findet. Unser Vorteil ist aber, zu Hause hergestellt kann man sie mit seiner Lieblingscreme verfeinern: mit dem Pudding, mit der Haselnusscreme oder mit Eiscreme!

Es muss also nicht immer Ricotta sein. Hier nun das Rezept für diese wunderbare und einfache Creme:

Zutaten für 20 Cannoncini

400 g Ricotta

200 g Puderzucker

Schokoladendrops (optional)

Eine Rolle Blätterteig (Fertig aus dem Kühlregal)

Der Ricotta wird mit dem Puderzucker einfach zu einer cremigen Masse verrührt. Wenn wir möchten, können wir dieser Masse einfach ein paar Schokoladendrops hinzufügen. Anschließend bis zum Verbrauch die Creme in den Kühlschrank stellen, am besten ist es, wenn die Creme ca. 1 Stunde auskühlen kann.

Die Füllung haben wir nun, aber wie kommen wir an die Cannoncini? Das ist jetzt wirklich das Einfachste auf der Welt. Wir benötigen hierfür einfach nur fertigen Blätterteig, aber von guter Qualität bitte.

Direkt aus dem Kühlregal im Supermarkt. Diesen Blätterteig rollen wir aus und schneiden ihn der Länge nach in ca. 1,5 cm breite Streifen. Anschließend formen wir aus Alufolie ca. 15 cm lange und ca. 2 cm breite Rollen.

Diese Rollen benötigen wir, um aus den Blätterteigstreifen die Cannoncini backen zu können. Ein Teigstreifen wird nun, immer leicht überlappend, um die Alufolienrollen gewickelt, so das er aber an beiden Seiten noch offen ist.

Die jetzt entstandenen rohen Cannoncini legen wir auf ein Backblech mit einem Blatt Backpapier. Anschließend werden die Cannoncini noch mit Wasser bestrichen und dann mit Puderzucker bestreuen. Im Backofen bei 180° ca. 10 Minuten backen oder bis sie auf der Oberfläche goldgelb sind.

Dann nehmen wir unsere Schätze aus dem Ofen und lassen sie abkühlen. Warm sind sie noch sehr zerbrechlich, also bitte aufpassen beim Herabnehmen von der Folie.

Wenn die Cannoncini abgekühlt sind, dann sind sie auch bereit für unsere Füllung. Wir benötigen hierfür aber nicht unbedingt eine so genannte Konditortülle. Es reicht, wenn wir die Füllung in einen Plastikbeutel geben und hier eine Ecke abschneiden.

Hiermit lassen sich die Cannoncini ebenfalls hervorragend füllen. Nach dem Befüllen lassen sich die kleinen Herrlichkeiten im Kühlschrank bis zum eigentlichen Serviervorgang gut aufbewahren.

CORNETTI FATTI IN CASA - HAUSGEMACHTE CROISSANTS

Croissants und Cappuccino - das ist das italienische Frühstück schlechthin! Also warum versuchen wir nicht, ein paar hausgemachte Croissants zu machen? Der Teig ist der Brioche ähnlich und somit benötigen wir nicht so viel Butter wie bei den original Blätterteig Croissants.

Für 16 Croissants brauchen wir:

500 g Mehl

250 ml Milch bei Raumtemperatur

120 g Zucker + 4 Esslöffel Zucker extra

100 g Butter

1 Ei

15 g frische Hefe oder 5 g Trockenhefe

3 Esslöffel neutrales Öl

eine großzügige Prise Salz

die geriebene Schale einer Orange

Jetzt benötigen wir eine große Schüssel, die über Raumtemperatur verfügt. Die Milch in die Schüssel geben und die zerbröckelte Hefe darin unter Rühren mit einer Gabel auflösen. Zucker und Mehl dazugeben und mit einem Schneebesen unter ständigem Rühren die Masse vermischen.

Erst wenn alles verrührt ist, geben wir das Ei, 3 Esslöffel Öl, die geriebene Orangenschale und die Prise Salz hinein. Wir rühren den Teig zu einer homogenen Masse, dann decken wir die Schüssel mit einem Baumwolltuch ab und lassen den Teig für mindestens eine Stunde an einem warmen Ort gehen.

Nach dem Gehen legen wir den Teig auf eine Arbeitsplatte und rollen mit einem Rollholz den Teig zu einem Kreis aus. Diesen Teigkreis schneiden wir zum Beispiel mit einem Pizzarad in 8 gleiche Stücke, wie bei einer Pizza. 8 gleich große Kugeln werden wir nun daraus geformt. Jede Teigkugel rollen wir jetzt aus, um eine 2 mm dünne Teigscheibe zu erhalten, die Oberseite der Scheibe streichen wir mit geschmolzener Butter ein. Diesen Vorgang wiederholen wir mit den restlichen 7 Teigscheiben.

Anschließend schichten wir die Teigscheiben. Zwischen zwei Scheiben immer jeweils Butter und Streuzucker geben. Die oberste Scheibe bleibt dann ohne Butter und Zucker.

Mit dem Nudelholz rollen wir den Scheibenstapel nun erneut aus, bis sich eine große Scheibe ergibt. Diese schneiden wir entweder in 16 kleine Segmente oder in 8 größere Segmente, je nachdem wie groß wir gerne die Croissants bevorzugen. Die so entstandenen Pizzastückchen werden nun zu Crois-

sants gerollt. Wir beginnen mit dem Rollen auf der breiten Seite des Teiges und rollen zur Teigspitze hin.

Anschließend legen wir die Croissants auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech. Die Oberfläche der Croissants bestreichen wir mit Wasser und streuen Zuckerkörner oder Rohrzucker darüber. Anschließend sollten die Croissants noch mal für mindestens 4 Stunden an einem warmen Ort abgedeckt gehen. Am besten sogar über Nacht, umso fluffiger werden Sie nach dem Backen.

In einem auf 170° Grad vorgeheizten Ofen für ca. 15 Minuten backen oder bis sie goldbraun sind. Die Croissants sollten noch lauwarm serviert werden, umso größer ist die Geschmacksexplosion.

Mit einer kleinen Füllung aus Marmelade oder Haselnusscreme schmecken die Croissants himmlisch. Die Füllung einfach auf die breite Seite des Teiges geben, wenn wir die Croissants rollen.

Der Vorteil des Rezeptes, die Herrlichkeiten lassen sich prima einfrieren. Bevor die Croissants liegen bleiben, frieren wir sie portionsweise im Beutel ein. Am Vorabend können wir die Croissants dann wieder rausholen, über Nacht auftauen und gehen lassen. Somit können Sie den Teig auch auf Vorrat vorbereiten, einfrieren und haben letztendlich dann morgens innerhalb von 15 Minuten ein frisches Croissants auf dem Teller. Weich, duftend und hausgemacht. So wie bei Großmutter. Grandios.

CROSTATA CON MARMELLATA DI MORE – EIN TORTENTRAUM AUS BROMBEERMARMELADE

Diese Brombeermarmeladentorte eignet sich als leckeres Frühstück genauso wie zum wohlverdienten Nachmittagskaffee. In nur 10 Minuten Vorbereitung und einer Stunde Ofenarbeit ist die Torte schon fertig. Der Teig eignet sich nicht nur für die angesprochene Brombeermarmelade, wir können auch jede andere Marmelade nach Belieben benutzen. Auch Haselnusscreme, wenn es das kulinarische Herz begehrt.

Zutaten für eine Torte mit 26-28 cm Durchmesser

300 g Mehl

150 g kalte Butter

120 g Puderzucker

2 Eier (1 Ei und 1 Eigelb)

eine Prise Salz

die geriebene Schale einer Bio-Zitrone

1 Glas Brombeermarmelade (oder eben eine Marmelade Ihrer Wahl)

Und so wird's gemacht:

Als erste reiben wir die Schale einer Zitrone, legen diese dann anschließend beiseite. Dann das Mehl und die kalte Butter, die in kleine Stücke geschnitten ist, so lange mit dem Mixer bearbeiten, bis das Mehl und die Butter zusammen eine sandige Konsistenz haben.

Diese Mischung gießen wir jetzt auf eine Arbeitsfläche oder ein Teigbrett und bilden einen wundervollen Berg. In die Mitte des Teigberges machen wir eine kleine Kuhle, in der wir den Zucker, das ganze Ei und das Eigelb, das Salz und die geriebene Zitronenschale geben. Wir haben hier gerade einen kleinen Küchenvulkan erschaffen.

Jetzt müssen wir den Teig schnell kneten, um einen perfekten Mürbeteig zu erhalten. Wir müssen darauf achten, dass der Teig beim Verarbeiten nicht zu warm wird. Insgesamt dauert es nur wenige Augenblicke, um einen schönen homogenen Teig zu erhalten. Wir formen den Teig als Kugel, verpacken ihn in transparente Folie und geben ihn für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank.

Nach der Kühlzeit bestreichen wir die Kuchenform mit Butter. 2/3 tel des Teiges mit einem Nudelholz auf einer bemehlten Unterlage ausrollen, bis er letztendlich ca. 4-5mm dick ist. Mit Hilfe des Nudelholzes lässt sich der Teig wunderbar auf die Kuchenform auslegen. Der überschüssigen Teig, der über den Rand hängt, muss entfernt werden.

Die mit Mürbeteig ausgelegte Form geben wir jetzt noch mal mit Folie bedeckt für weitere 10 Minuten in den Kühlschrank. Der übrig gebliebene Teig wird jetzt ebenfalls ausgerollt und in ca. 1,5cm breite Streifen geschnitten.

Jetzt holen wir die Form aus dem Kühlschrank und stechen den Teigboden mit der Gabel gleichmäßig ein. Danach füllen wir das Glas Marmelade in die Form. Anschließend legen wir die Teigstreifen über die gefüllte Form, so dass sie ein Rautenmuster ergeben.

Jetzt wird der Kuchen bei 180 Grad für ca. 30-35 Minuten gebacken.

Einfach in der Herstellung und grandios im Genuss. Gerade für den Herbst sind diese Kuchen ein süßes Pflaster für die Seele. Seelenfutter, das gute Gefühle erzeugt. Kulinarisches Herz, was willst Du mehr.

CRUMBLE FRAGOLE E RICOTTA – EIN PERFEKTES DESSERT MODERN UMGESETZT

FÜR ZWEI PERSONEN

Ein besonderes Geschmackserlebnis, das auf sehr einfache Weise zubereitet wird. Es funktioniert einfach immer und schmeckt cremig, knusprig und wunderbar süß.

Für zwei Personen brauchen wir:

Erdbeeren 220 gr.

Ricotta-Käse 220 gr.

Zucker 20 gr

Pudierzucker 10 gr.

Vanilleextrakt 1 Teelöffel

1 kleines Ei

und für das Crumble

40g Mehl

30g Kokosraspeln

15g Zucker

30g Butter

Wir beginnen mit dem Zerdrücken der Erdbeeren. Diese sollten vorher in kleine Stücken geschnitten werden, dann können Sie leichter mit der Gabel zerdrückt werden. Natürlich können wir die Erdbeeren auch in den Mixer geben. Ich mag es aber sehr gerne, wenn ich noch kleine Erdbeerstücken schmecke. Anschließend in einem kleinen Topf mit 20 g Zucker zum Kochen bringen und vom Herd nehmen. Jetzt den Ricotta mit dem Puderzucker, Vanilleextrakt sowie einem kleinen Ei vermengen und alles gut verrühren.

Der Crumble ist genau so einfach herzustellen: Mehl, Kokosnussraspeln und Zucker vermengen, dann die Butter in kleinen Stückchen hinzugeben. Anschließend mit den Händen so lange kneten, bis kleine runde Teigkügelchen, das sogenannte Crumble, entstanden sind.

Jetzt schichten wir in entsprechenden Schälchen die Zutaten wie folgt:

Erst eine Schicht der Erdbeeren, dann der Ricotta-Mix und oben auf verteilt der Crumble. Nun wird diese grandiose Leckerei bei 180 Grad ca. 25 Minuten gebacken und anschließend unbedingt noch warm serviert.

Es ist ein Traum, sich mit dem Löffeln durch die einzelnen Schichten hindurch zu arbeiten. Oben knusprig, in der Mitte cremig und unten fruchtig süß. Meine Freunde, bitte genießt es.

Ricetta torta di mele classica - der klassische Apfelkuchen

Ein wunderbarer Kuchen, der mich immer wieder an meine Kindheit erinnert. Das Rezept ist perfekt für die kühle Jahreszeit geeignet. Der Kuchen ist auch nach Tagen immer noch

frisch sowie saftig und eignet sich dadurch hervorragend zum Aufbewahren.

Zutaten für eine 22 cm Kuchenform

150 g Zucker

300 gr Mehl

3 Eier

140 g Butter

3 Äpfel

1 Zitrone

1 Beutel Hefe

1 Päckchen Vanillezucker oder 1 TL Vanillearoma

1/2 Glas Milch

Als Erstes schneiden wir zwei Äpfel in dünne Scheiben und einen Apfel in kleine Würfel. Danach legen wir sie in eine Schüssel und geben den Saft einer Zitrone darüber, so das die Apfelspalten nicht braun werden.

Für den Teig trennen wir jetzt Eigelb vom Eiweiß. Das Eigelb mit dem Zucker und 80g der Butter schaumig schlagen. Wichtig ist, dass alle Zutaten Raumtemperatur haben sollten, umso leichter lässt sich alles vermengen.

Wenn der Teig cremig ist, geben wir das halbe Glas Milch, ebenfalls Raumtemperatur, hinzu und mischen nochmal alles durch, bis die Masse homogen ist. Jetzt geben wir die Hefe und das gesiebte Mehl dazu und mischen alles vorsichtig

unter. Wenn die trockenen Zutaten gut vermengt sind, verquirlen wir alles nochmal komplett durch.

Nun schlagen wir das Eiweiß mit einer Prise Salz steif. Anschließend heben wir das Eiweiß vorsichtig unter den Teig, so das dieser schön fluffig bleibt.

Den überschüssigen Zitronensaft, der den Äpfeln einen guten Dienst erwiesen hat, gießen wir jetzt ab und heben zuerst die Apfelwürfel mit unter den Teig. Dann gießen wir die ganze Masse in die bereits mit Butter oder Backpapier ausgelegte Kuchenform. Wenn die gesamte Teigmischung komplett in der Kuchenform ist, verteilen wir die übrigen Apfelscheiben beliebig auf den Teig.

Was fehlt noch? Wer mitgerechnet hat, der stellt fest, es sind noch 60g Butter übrig. Diese schmelzen wir jetzt zum Abschluss noch in einem Topf und gießen die flüssige Butter abschließend über den Teig. Danach bestreuen wir je nach Wunsch und Vorliebe den Teig noch mit braunem Zucker. Die Äpfel könnten nach dem Bad mit der Zitrone nämlich etwas säuerlich werden.

Die Mischung aus der Butter und dem Zucker verwandelt sich im Ofen zu einer köstlichen Kruste. Gebacken wird das Ganze für 50 Minute bei 170 Grad. Ich bevorzuge hier lieber eine längere Backzeit bei niedriger Temperatur. Sollten wir feststellen, dass die Oberfläche zu schnell Braun wird, dann decken wir den Kuchen mit einer Alufolie ab.

Wenn sich der köstliche Duft im ganzen Raum ausbreitet, kann man es gar nicht mehr abwarten, von diesem wunderbaren Kuchen zu naschen. Er kann kalt und auch noch lauwarm serviert werden, gerne mit einem Schlag frischer Sahne.

RICETTA TORTA DI MELE CLASSICA - DER KLASSISCHE APFELKUCHEN

Ein wunderbarer Kuchen, der mich immer wieder an meine Kindheit erinnert. Das Rezept ist perfekt für die kühle Jahreszeit geeignet. Der Kuchen ist auch nach Tagen immer noch frisch sowie saftig und eignet sich dadurch hervorragend zum Aufbewahren.

Zutaten für eine 22 cm Kuchenform

150 g Zucker

300 gr Mehl

3 Eier

140 g Butter

3 Äpfel

1 Zitrone

1 Beutel Hefe

1 Päckchen Vanillezucker oder 1 TL Vanillearoma

1/2 Glas Milch

Als Erstes schneiden wir zwei Äpfel in dünne Scheiben und einen Apfel in kleine Würfel. Danach legen wir sie in eine Schüssel und geben den Saft einer Zitrone darüber, so das die Apfelspalten nicht braun werden.

Für den Teig trennen wir jetzt Eigelb vom Eiweiß. Das Eigelb mit dem Zucker und 80g der Butter schaumig schlagen. Wichtig ist, dass alle Zutaten Raumtemperatur haben sollten, umso leichter lässt sich alles vermengen.

Wenn der Teig cremig ist, geben wird das halbe Glas Milch, ebenfalls Raumtemperatur, hinzu und mischen nochmal alles durch, bis die Masse homogen ist. Jetzt geben wir die Hefe und das gesiebte Mehl dazu und mischen alles vorsichtig unter. Wenn die trockenen Zutaten gut vermengt sind, verquirlen wir alles nochmal komplett durch.

Nun schlagen wir das Eiweiß mit einer Prise Salz steif. Anschließend heben wir das Eiweiß vorsichtig unter den Teig, so das dieser schön fluffig bleibt.

Den überschüssigen Zitronensaft, der den Äpfeln einen guten Dienst erwiesen hat, gießen wir jetzt ab und heben zuerst die Apfelwürfel mit unter den Teig. Dann gießen wir die ganze Masse in die bereits mit Butter oder Backpapier ausgelegte Kuchenform. Wenn die gesamte Teigmischung komplett in der Kuchenform ist, verteilen wir die übrigen Apfelscheiben beliebig auf den Teig.

Was fehlt noch? Wer mitgerechnet hat, der stellt fest, es sind noch 60g Butter übrig. Diese schmelzen wir jetzt zum Abschluss noch in einem Topf und gießen die flüssige Butter

abschließend über den Teig. Danach bestreuen wir je nach Wunsch und Vorliebe den Teig noch mit braunem Zucker. Die Äpfel könnten nach dem Bad mit der Zitrone nämlich etwas säuerlich werden.

Die Mischung aus der Butter und dem Zucker verwandelt sich im Ofen zu einer köstlichen Kruste. Gebacken wird das Ganze für 50 Minute bei 170 Grad. Ich bevorzuge hier lieber eine längere Backzeit bei niedriger Temperatur. Sollten wir feststellen, dass die Oberfläche zu schnell Braun wird, dann decken wir den Kuchen mit einer Alufolie ab.

Wenn sich der köstliche Duft im ganzen Raum ausbreitet, kann man es gar nicht mehr abwarten, von diesem wunderbaren Kuchen zu naschen. Er kann kalt und auch noch lauwarm serviert werden, gerne mit einem Schlag frischer Sahne.

TIRAMISU AL BAILEYS OHNE EIER

Wer kennt das nicht: Man hat wenig Zeit, einen Kuchen vorzubereiten? Kurzfristig haben sich plötzlich Gäste angemeldet? Oder man mag keine rohen Eier in Desserts? Dann ist diese Tiramisuvariation genau das, wonach wir gesucht haben. Ein paar einfache Handgriffe, und Ihr Tiramisu wird die Gäste begeistern.

Für 4 Portionen benötigen wir:

500g Mascarpone-Creme (Fertigprodukt) kalt aus dem Kühlschrank

1 fertiger Biskuitboden oder 24 Löffelbiskuits

2 Tassen Kaffee

1 Tasse Baileys

Schokoladenflocken oder Kakaopulver

Als Erstes bereiten wir den Kaffee vor und lassen ihn auf Raumtemperatur abkühlen. Die kalte Mascarponecreme in

eine Schüssel geben und mit einem Mixer bei mittlerer Geschwindigkeit schlagen. Jetzt nehmen wir das Glas, in dem wir das Tiramisu schichten wollen. Damit stechen wir aus den fertigen Biskuitboden die Form aus, so dass diese perfekt in die Gläser passt.

Die Tasse Baileys in den Kaffee gießen und den Kaffee mit dem erhaltenen Baileys in einen Teller schütten. Wie sagte Großmutter immer. Ein Bailey für die Speise und ein Glas für die Köchin oder natürlich Koch. Ein ungeschriebenes Gesetz.

Den Biskuitboden oder die Löffelbiskuits in die Flüssigkeit tunken und sofort den Glasboden mit dem Biskuit bedecken. Danach die Mascarpone-Creme hinzufügen, anschließend wieder den in Kaffee und Baileys getränkten Boden. Wir schichten so lange, bis das Glas voll ist. Die oberste Schicht sollte aus Mascarpone-Creme sein, diese können wir zum Schluss jetzt glatt streichen und mit Schokoladenflocken oder Kakaopulver bestreuen. Das Auge hat ja auch Bedürfnisse. Also sauber arbeiten bitte. Anschließend bedecken wir die Gläser mit Folie und lassen die Gläser mindestens für 30 Minuten im Kühlschrank ziehen.

Das Tiramisu wird dann in den Gläsern serviert, ein wunderschöner Anblick. Die einzelnen Schichten lassen sich hervorragend erkennen. Letztendlich nur noch vom Genuss zu toppen. Schnell, einfach und es gelingt immer.

Tiramisù arrotolato senza uova – der italienische Traum in anderer Form

Tiramisu ist das italienische Dessert par excellence. Von allen geliebt und vergöttert, in Italien und im Ausland, auf der ganzen Welt bekannt. Dieses gerollte Tiramisu ist eine

einfache Version, aber eine so geniale Idee. Lasst uns beginnen und unsere Gäste verwöhnen.

Für 8 Personen benötigen wir:

250 gr. Mascarpone

100 g frische Sahne

100 g Vanille-Puderzucker

32 Löffelbiskuit

4 Tassen Kaffee

1/2 Glas Milch

2 Esslöffel Kakaopulver

Haselnusscreme 2 Esslöffel

Da wir das Tiramisu ja rollen, müssen wir hier anders vorgehen als in der üblichen Fertigungsweise. Als Erstes legen wir eine Folie auf unsere Arbeitsplatte, so breit wie wir das Tiramisu haben wollen. Dann mischen wir die 4 Tassen Kaffee mit dem halben Glas Milch extra in eine Schüssel. Lassen Sie für die Mascarpone-Creme noch ca. eine halbe Tasse Kaffee übrig.

Die Löffelbiskuits tauchen wir jetzt von beiden Seiten schnell in die Kaffeemilch und legen sie in zwei Reihen zu je 8 Löffel nebeneinander. Darauf legen wir jetzt eine weitere Folie, schließen es von allen Seiten und legen es auf eine ebene Fläche. Am besten auf ein Tablett oder ein Frühstücksbrett und schieben es für eine halbe Stunde in den Kühlschrank.

Während die Löffelbiskuitplatte kühlt, stellen wir die Creme her. Die Sahne schlagen wir steif. Den Mascarpone geben wir in eine Schüssel mit Zucker und vermischen das Ganze gut. In diese Masse fügen wir noch die halbe Tasse Kaffee hinzu und rühren unsere Creme mit einem Löffel gut durch. Jetzt heben wir vorsichtig die geschlagene Sahne unter die Masse, so das unser Werk nicht zusammenfällt. Für die endgültige Dekoration heben wir ein paar Esslöffel Sahne auf.

Nach circa 30 Minuten Kühlung holen wir die Löffelbiskuitplatte aus dem Gefrierfach. Wir entfernen eine Folie, die andere Folie bleibt bitte unter den Löffelbiskuits, da wir das ganze ja noch rollen wollen. Wichtig ist, dass die Biskuits nicht gefroren sein dürfen. Wenn sie zu kalt sind, dann besteht die Gefahr, dass sie beim einrollen einfach brechen. Jetzt streichen wir die Mascarpone-Creme auf die Biskuitplatte und verteilen zusätzlich mittig die Haselnusscreme.

Mit Hilfe der verbleibenden Folie können wir jetzt einfach die Rolle herstellen, dabei die Folie immer schön stramm halten. Wenn wir die Rolle fertig gerollt haben, legen wir diese auf eine Platte und lassen sie noch mal für ein paar Minuten im Kühlschrank durchziehen. Anschließend entfernen wir die Folie vorsichtig und bestreichen die Rolle mit der restlichen Sahne und bestreuen sie mit Kakaopulver.

Viele scheuen sich vor rohen Eier, die ja im originalen Rezept benötigt und verarbeitet werden. Auch sind nicht immer pasteurisierte Eier zuhause. Der Vorteil an diesem Rezept – auch Schwangere und Kinder können diese süße Versuchung genießen, die Gefahr von Salmonellose ist nämlich gleich null.

Diese geschmackliche Überraschung ist der Hit auf jedem Fest, weil jeder es kosten kann und natürlich auch will.

Probiert es aus und genießt einfach die wohl leckerste Nachspeise der Welt.

TIRAMISÙ ARROTOLATO SENZA UOVA – DER ITALIENISCHE TRAUM IN ANDERER FORM

Tiramisu ist das italienische Dessert par excellence. Von allen geliebt und vergöttert, in Italien und im Ausland, auf der ganzen Welt bekannt. Dieses gerollte Tiramisu ist eine einfache Version, aber eine so geniale Idee. Lasst uns beginnen und unsere Gäste verwöhnen.

Für 8 Personen benötigen wir:

250 gr. Mascarpone

100 g frische Sahne

100 g Vanille-Puderzucker

32 Löffelbiskuit

4 Tassen Kaffee

1/2 Glas Milch

2 Esslöffel Kakaopulver

Haselnusscreme 2 Esslöffel

. . .

Da wir das Tiramisu ja rollen, müssen wir hier anders vorgehen als in der üblichen Fertigungsweise. Als Erstes legen wir eine Folie auf unsere Arbeitsplatte, so breit wie wir das Tiramisu haben wollen. Dann mischen wir die 4 Tassen Kaffee mit dem halben Glas Milch extra in eine Schüssel. Lassen Sie für die Mascarpone-Creme noch ca. eine halbe Tasse Kaffee übrig.

Die Löffelbiskuits tauchen wir jetzt von beiden Seiten schnell in die Kaffeemilch und legen sie in zwei Reihen zu je 8 Löffel nebeneinander. Darauf legen wir jetzt eine weitere Folie, schließen es von allen Seiten und legen es auf eine ebene Fläche. Am besten auf ein Tablett oder ein Frühstücksbrett und schieben es für eine halbe Stunde in den Kühlschrank.

Während die Löffelbiskuitplatte kühlt, stellen wir die Creme her. Die Sahne schlagen wir steif. Den Mascarpone geben wir in eine Schüssel mit Zucker und vermischen das Ganze gut. In diese Masse fügen wir noch die halbe Tasse Kaffee hinzu und rühren unsere Creme mit einem Löffel gut durch. Jetzt heben wir vorsichtig die geschlagene Sahne unter die Masse, so das unser Werk nicht zusammenfällt. Für die endgültige Dekoration heben wir ein paar Esslöffel Sahne auf.

Nach circa 30 Minuten Kühlung holen wir die Löffelbiskuitplatte aus dem Gefrierfach. Wir entfernen eine Folie, die andere Folie bleibt bitte unter den Löffelbiskuits, da wir das ganze ja noch rollen wollen. Wichtig ist, dass die Biskuits nicht gefroren sein dürfen. Wenn sie zu kalt sind, dann besteht die Gefahr, dass sie beim einrollen einfach brechen. Jetzt streichen wir die Mascarpone-Creme auf die

Biskuitplatte und verteilen zusätzlich mittig die Haselnusscreme.

Mit Hilfe der verbleibenden Folie können wir jetzt einfach die Rolle herstellen, dabei die Folie immer schön stramm halten. Wenn wir die Rolle fertig gerollt haben, legen wir diese auf eine Platte und lassen sie noch mal für ein paar Minuten im Kühlschrank durchziehen. Anschließend entfernen wir die Folie vorsichtig und bestreichen die Rolle mit der restlichen Sahne und bestreuen sie mit Kakaopulver.

Viele scheuen sich vor rohen Eier, die ja im originalen Rezept benötigt und verarbeitet werden. Auch sind nicht immer pasteurisierte Eier zuhause. Der Vorteil an diesem Rezept – auch Schwangere und Kinder können diese süße Versuchung genießen, die Gefahr von Salmonellose ist nämlich gleich null.

Diese geschmackliche Überraschung ist der Hit auf jedem Fest, weil jeder es kosten kann und natürlich auch will. Probiert es aus und genießt einfach die wohl leckerste Nachspeise der Welt.

TORTE CREMOSA AL CAFFEE – EIN CREMIGER KAFFEEKUCHEN

Dieser Kuchen aus Ricotta-Käse wird ohne Mehl mit dem unverwechselbaren Aroma von Kaffee gefertigt. Er ist eine wunderbare Komposition aus Tiramisu sowie Käsekuchen und sehr leicht herzustellen. Sie bekommen hier Käsekuchliebhaber und Tiramisuanhänger gleichzeitig an einen Tisch und sie werden jedes Stück genießen. Ein neuer Klassiker schickt sich an, die Nachmittagsgedecke zu erobern.

Wir benutzen eine Kuchenform mit 22 cm Durchmesser, wenn ihr einen höheren Kuchen bekommen wollt, benutze einfach eine Kuchenform mit 20 cm Durchmesser.

Und hier die Zutatenliste:

500 g Kuhmilch-Ricotta-Käse (am besten trocken und einmal gesiebt)

120 g Puderzucker

2 Tassen Espresso-Kaffee

50 g Milch

3 Eier

20 g Maisstärke

Teelöffel Vanilleessenz

Kakaopulver

Und aus diesen Zutaten lassen wir jetzt einen Kaffeetraum in Kuchenform entstehen. Wir bereiten zwei Tassen guten Espresso vor und stellen diesen beiseite, damit er auskühlen kann. Anschließend werden die Eier, Maisstärke, Zucker und der Ricotta (trocken und abgeseibt) mit Milch und Vanille aufgeschlagen, so das die Masse schön cremig wird. Dann werden die zwei Tassen Espresso vorsichtig hinzugegeben, so das eine homogene Masse entsteht. Natürlich sagt der Italiener in mir, ein Espresso für den Bäcker muss jetzt sein. Diese Zeit findet Mann oder Frau doch immer, oder?

Die vorbereitete Kuchenform legen wir nun mit Backpapier aus und gießen die Masse hinein. Anschließend wird der Kuchen im vorgeheizten Backofen bei ca. 170 Grad für 60 Minuten gebacken. Sollte der Kuchen beim Backen zu schnell Farbe annehmen, dann decken wir den Kuchen einfach mit einem Stück Alufolie ab, so das er nicht zu Braun wird. Nach dem Backen den Kuchen einfach abkühlen lassen und anschließend mit Kakaopulver bestreuen.

Ein herrliches Dessert für einen schmackhaften Abschluss. Ein kleiner Tipp – im Sommer den Kuchen einfach für ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen und dann erst servieren – das hat etwas von Eiscafé zum Löffeln. Aber auch an kühlen Tagen ist der Kuchen noch lauwarm mit einer aromatischen Tasse Kaffee ein wahrer Genuss für Kenner.

CROSTINI AL FORMAGGIO – WUNDERVOLLE KÄSE-CROSTINI

Ein weiterer Klassiker und Höhepunkt jeden Buffets. Die klassische Vorspeise, gerne gewählt und eindrucksvoll im Geschmack. Ich zeige Ihnen heute, wie Sie mit nur wenigen Arbeitsschritten ein italienisches Traditionsgericht auf ihren Tisch zaubern.

Wir benötigen:

4 Scheiben Brot – bitte das klassische Weißbrot / Baguettes.

3 Eier

Ein dunkles Bier - eine Flasche 0,5 l

150 g Emmentaler (in geriebener Form)

Binnen 25 Minuten sollte nun ein Meisterwerk der Käsekunst entstehen.

Zuerst schneiden wir das Brot in kleine Scheiben. Bitte dicke Scheibe, so etwas 1,5 Zentimeter sollten es schon sein. Wir greifen zur Pfanne, ein kleiner Schuss Olivenöl rein und den

Herd anschmeißen. Nun rösten wir langsam das Brot. Das funktioniert auch auf einem Grill, im Backofen oder auf dem Herd.

Kommen wir nun zum Bier. Wir gießen den gesamten Inhalt in einen Topf. Kochen das Bier auf, bis sich der Inhalt ungefähr ein Drittel reduziert hat. Wir schalten den Ofen aus und leiten so einen Kühlprozess ein. Wenn das Bier sich heruntergekühlt hat, dann fügen wir die 150 g Emmentaler in geriebener Form hinzu. Wir erhitzen die Flüssigkeit wieder und unter Rühren sollte sich nun der Käse auflösen.

Anschließend geben wir insgesamt drei Mal Eigelb in die Bier-Käse-Mischung. Kräftig mit einem Schneebesen oder Gabel, was gerade verfügbar ist, durchrühren und wieder abkühlen lassen. Die Bier-Käse-Ei-Mischung wird sich verfestigen und kann binnen weniger Minuten auf die knusprigen Brote geschmiert werden.

Der Geschmack wird Sie begeistern. Eine ungewöhnliche Kombination, die sich hervorragend ergänzt. Die perfekte Vorspeise, intensiv und geschmacklich beeindruckend.

Und natürlich als Beigetränk wäre hier ein dunkles Bier die optimale Wahl. Logisch, oder?

KAPITEL 2

CROSTATINE DI ZUCCA E FORMAGGIO - KÜRBIS - KÄSETÖRTCHEN FÜR FEINSCHMECKER

Kürbis und Käse? Törtchen? Genau und in dieser Reihenfolge. Ich zeige Euch nun meine süße Seite. Alleine die Idee, Kürbis und Käse zu mischen hat mich fasziniert. Und am Ende war ich überzeugt, das schmeckt.

Nun überzeuge Euch meine Freunde. Also, ab an die Einkaufsliste, denn die Küche wartet schon.

Zutatenliste:

200 g Kürbis

30 g Butter

Eine Schalotte

20 g Parmesan

200 g italienischer Käse (Ein Hartkäse sollte es sein)

20 g Pinienkerne

Eine Rolle Teig für Plätzchen (Blätterteig)

Und eine instant Gemüsebrühe (Pulver im Glas oder als Würfel)

Es sollte als Vorspeise für vier Personen angesehen werden. Die Zubereitungszeit wird knapp eine Stunde betragen.

Beginnen wir nun mit den ersten Arbeitsschritten. Wir greifen zur Schalotte, schälen und in kleine Scheiben schneiden. Zusammen mit der Butter (30 g) landet die Schalotte im Topf. Wir schälen und entkernen den Kürbis, schneiden kleine Stückchen heraus und geben diese ebenfalls in den Topf.

Wir greifen zur Suppenkelle oder auch Schöpfkelle genannt, zwei Mal mit Wasser auffüllen und in den Topf. Nun folgt die Gemüsebrühe, zwei Teelöffel der Brühe finden ebenfalls den Weg in den Topf. Wir schalten nun den Herd an, bei mittlerer Hitze für zwanzig Minuten. Gelegentlich mal umrühren, sonst einfach der Natur ihren Lauf lassen.

Widmen wir uns zwischenzeitlich dem Teig. Wir benötigen vier flache Gefäße, ähnlich einer Pastetenform. Wir rollen vorsichtig den Blätterteig aus und befördern vier gleichgroße Teigstücke in die vier Behälter. Bitte vorher die Behältnisse mit Butter ausfetten. Macht es später um ein Vielfaches einfacher.

Der Boden dieser Törtchenformen wird nun bitte Käsestücken ausgelegt. Ein Hartkäse ist hier die optimale Wahl. Der Boden aller vier Gefäße sollte mit Käse bedeckt sein. Anschließend wechseln die vier Formen den Platz und wandern in den Backofen. 10 Minuten bei 180 Grad reichen aus.

Zwischenzeitlich widmen wir uns wieder der Füllung. In den Topf kommen noch die Pinienkerne (bitte geschält) und 20 g Parmesan. Alles nochmals ordentlich umrühren und runter von der Herdplatte. Nach zehn Minuten sind die Törtchen im Backofen fertig, einmal bitte auf eine Ablagefläche stellen. Der Backofen bleibt bitte an, es geht gleich weiter. Wir befüllen nun genau diese Törtchen mit unserer leckeren Kürbisfüllung aus dem Topf. Die prall gefüllten Formen nun wieder für 15 Minuten in den Backofen.

Eine Viertelstunde später erwarten Euch wundervollen sowie einmalige Kürbis-Käsetörtchen. Bitte warm servieren und genießen, das ist der Optimalfall.

FRITTATA DI TALEGGIO E MENTA - OMELETT MIT KÄSE UND MINZE

Ein Omelett, das ist meine Kindheitserinnerung. Was gab es damals Besseres als ein Omelett aus Großmutter's Händen? Das war Leben, Geschmack und so eine einmalige Mahlzeit. Ich kann bis heute noch die einzelnen Zutaten rausschmecken. Und genau das, das wollen wir jetzt und hier zaubern. Meine Freunde, einen Blick in meine Kindheit? Also bitte, lasst uns anfangen.

Wir benötigen folgende Zutaten:

6 Eier

30 g Parmesan

Butter circa 40 g

150 g Taleggio (Weichkäse)

Eine Tomate

Schlagsahne - zwei Esslöffel reichen aus

Ein paar Blätter Minze als Geschmacksträger

Insgesamt sollten wir knapp 30 Minuten einplanen.

Der erste Schritt ist es, die Minze zu säubern, zu waschen. Dann würfeln wir die Tomate in kleine Quadrate. Nun greifen wir zu einer Schüssel. Hier schlagen wir die sechs Eier hinein und rühren diese direkt mit einem Schneebesen um.

Zwei Esslöffel Schlagsahne, der Parmesan, eine Prise Salz und Pfeffer hinzufügen und weiter fleißig rühren. Nach wenigen Minuten ist die Grundlage für die wohl besten Omeletts Italiens fertig.

Der zweite Arbeitsschritt ist es, den Käse in kleine Würfel zu schneiden. Zusammen mit den bereits gewürfelten Tomaten und der Minze geben wir alles zusammen in den Teig. Und natürlich kommt der Schneebesen wieder zum Einsatz. Alles im Handumdrehen verrühren.

Wir gehen nun Richtung Ofen. Nehmen eine Pfanne, 20 g Butter ersetzen das Olivenöl, und drehen den Regler auf halbe Kraft. Die Butter sollte nicht anbrennen. Anschließend geben wir den Teig in die Pfanne.

Nach wenigen Minuten kommt der Vorgang des „Omeletts-Wendens“. Ich weiß, was der Leser jetzt denkt. Hochschmeißen, bis unter die Decke und einmal um die Achse drehen und wieder auffangen.

Das wird nicht passieren. Wir nehmen den Deckel der Pfanne zur Hilfe. Wir drehen unseren Eierkuchen einfach, in dem wir das Omelette in den Deckel rutschen lassen und schieben es wieder anderweitig zurück in die Pfanne.

Weniger spektakulär, aber wir haben eine Mahlzeit und müssen nicht vom Fußboden essen. Nach wenigen Minuten ist eine meiner schmackhaftesten Kindheitserinnerungen wahr geworden. Ich wünsche Euch einen Guten und gesegneten Appetit.

POLENTA DI CECI AL FORMAGGIO
- WENN DIE KICHERERBSE UND
DER KÄSE SICH TREFFEN

Und das alles passiert nun hier in der Küche. Die Kichererbse, ein nationales italienisches Grundnahrungsmittel und der Käse. Ich zeige Ihnen eine tolle Variante, die begeistert und mit ein wenig mehr an Aufwand ein absoluter Höhepunkt des abendlichen Speiseplans werden kann.

Wir benötigen:

250 g Maismehl

200 g Ricotta

200 g Robiola (italienische Weichkäse)

20 g Butter

100 g Kichererbsenmehl

200 g Robinie

Salz und Pfeffer, native Olivenöl sowie zwei Thymian Zweige

. . .

Zeitlich sollten wir im Vorfeld über zwei Stunden einplanen. Aber es lohnt sich.

Wir beginnen mit der Zubereitung der sogenannten Polenta, ein Brei aus Maisgrieß. Ein Topf wird benötigt. 1,25 Liter Wasser, eine Prise Salz, 250 g Maismehl und 100 g Kichererbsenmehl, kräftig verrühren und leicht aufkochen lassen. Niedrige Stufe und gute 75 Minuten machen lassen.

Wenn die Polenta Ihre Festigkeit erreicht hat, sie muss mindestens über eine Stunde kochen, rühren wir die Butter darunter. Wir können den Brei nun verarbeiten und suchen eine Form. Bevorzugt quadratisch und fetten diese mit Öl ein. Wir drücken und schieben den Teig bis in die letzten Winkel und lassen den Brei anschließend 30 Minuten abkühlen.

Die Polenta sollte nun abgekühlt sein, legen den Teig vorsichtig auf ein Schneidebrett und schneiden nun Kreise aus dem Teig. Kreisrund, ein großes Glas kann als Stanzhilfe genutzt werden.

Kommen wir zum letzten Arbeitsschritt. Robiola, Ricotta, Thymian, eine Prise Pfeffer zusammen in eine Schüssel und kräftig vermischen, rühren. Das ist nun unsere Creme, die Essenz der Polenta. Wir nehmen die „ausgestanzten“ Polentascheiben, legen diese auf einen Grill und rösten diese. Notfalls funktioniert auch eine Pfanne.

Nach wenigen Minuten nehmen wir die Polentascheiben vom Grill und verteilen unsere Creme auf die Polenta. Schön flockig und leicht. Das war es eigentlich schon. Warm servieren und genießen.

KAPITEL 3

SCAMORZA AL FORNO – ÜBERBACKENER SCAMORZA KÄSE

Ich verspreche Ihnen in weniger als 30 Minuten ein Käsegericht, das die Gaumen schnalzen lässt. Käse überbacken ist langweilig?

Schmeckt immer gleich? Dann lassen Sie uns doch direkt in die Küche gehen.

Diese Herausforderung nehme ich gerne an. Ich präsentiere ein Klassiker mit Geschmack.

Wir benötigen neben den bereits erwähnten 30 Minuten folgenden Zutaten:

Scamorze Käse 300 g je 3*

Weissbrot

Pfeffer

Es geht schnell und schmeckt hervorragend, versprochen.

Wir beginnen den Käse in Scheiben zu schneiden, dicke Scheibe – so wie die Wurstfachverkäuferin an der Theke. Darf es noch was mehr sein? Genau so bitte. Dicke Scheiben, Kruste nicht entfernen. Wir heizen den Backofen vor, so knapp 180 Grad und legen den Käse in Aluschalen. Ab in den Ofen mit der Schale. Natürlich funktioniert das auch mit einem Grill.

Nach circa 15 Minuten kann der Käse vom Grillrost genommen werden. Goldbraun im oberen Bereich? Dann ist der Käse perfekt und direkt bereit, um serviert zu werden.

Mit Pfeffer verfeinern und eine Scheibe Brot dazu. Wein für den geschmacklichen Nachgang und alles ist gut. Der Käse ist ein wahres Gedicht der italienischen Kunst des Genusses.

FORMAGIE / KÄSESORTEN – KÄSEGERICHTE

Gorgonzola DOP

Eine Käsesorte, die nicht nur Liebhaber zu schätzen wissen. Der norditalienische Blauschimmelkäse gilt als sogenannter Edelkäse. Bereits seit dem 11. Jahrhundert ist der Käse in aller Munde und ein echter Leckerbissen.

Die Lombardei und Piemont sind die Heimatregionen des Originals. Es gibt heutzutage sogar ein Konsortium für den Schutz des Gorgonzolas. Ein schützenswerter Schatz der Region und natürlich ein echter Exportschlager sowie Garant für einen außergewöhnlichen Geschmack.

Gerne wird der Blauschimmelkäse auch als Würze für Soßen genutzt. Das gewünscht pikante Aroma wird so schnell erreicht. Für die Herstellung und anschließende Reifung benötigt ein Käseproduzent bis zu drei Monate. Entscheidend ist die Milch, die mit speziellen Schimmelpilzkulturen versetzt wird. Fingerspitzengefühl und Erfahrung sind bei der Produktion unerlässlich.

Zwei Sorten sind in der Regel auf dem Markt erhältlich. Piccante und dolce, würzig pikant und süßlich. Und als Käsekenner kann ich bestätigen, ein Glas Rotwein rundet das Gesamtbild erst ab.

Grana Padano - der Hartkäse, der auf keinem Nudelgericht fehlen darf

Der wohl bekannteste Hartkäse aus Italien. Bestandteil jeder Spaghettibestellung und treuer Begleiter aller Pastagerichte. Ein ganzes Jahr reift der Hartkäse und erst dann wird er für den Verkauf freigegeben. Ableger der Käsesorte, wie zu Beispiel der „Grana Lodigiano“ aus der Mailänder Region reifen sogar bis zu fünf Jahre.

Der Ursprung des Grana Padano stammt aus der Po-Ebene, die übersetzt Padano heißt. Der Geschmack reicht vom würzig bis kräftig. Kuhmilch bildet das Grundgerüst der Herstellung des Parmesankäses. Der Hartkäse ist ein echter Exportschlager und findet sich in fast alle europäischen Ländern in den Käseabteilungen der Märkte wieder. Der Grana Padano wird als Tafelkäse oder in der geriebenen Form zu Nudelgerichten serviert. Hervorragend eignet sich ein Glas Rotwein zum Grana Padano, serviert als Tafelkäse.

Parmiggiano Reggiano – der Parmesan Klassiker

Er gilt als der Exportschlager Italiens. Der berühmteste und beliebteste Hartkäse aus dem europäischen Süden. Das Original stammt aus den Regionen Reggio, Modena, Emilia und natürlich Parma.

Grundlage für den Parmiggiano Reggiano ist Kuhmilch. Die Würzeit des Käses beträgt in der Regel mindestens 12

Monate. Spezielle Versionen mit der Bezeichnung extra lagern sogar bis zu 18 Monate.

In erster Linie wird der Parmesankäse als Beigabe für Pastagerichte serviert. Geschmacklich sehr intensiv und optimal als Würze einsetzbar. Die körnige Konsistenz, gerieben oder als kleine Stückchen, perfekt auch für Salate geeignet. Und Pastagerichte oder Spaghetti Bolognese ohne Parmigiano Reggiano, einfach undenkbar.

Pecorino Crotonese - kostbar und einzigartig

Ein Hartkäse aus Schafsmilch, der als kulinarisches Aushängeschild Kalabriens auch weiter über die Landesgrenzen hinaus bekannt ist. Tradition und Geschichte sind ein Teil des Käses. Bereits im Mittelalter wurde dieser Schafskäse produziert und die ersten schriftlichen Aufzeichnungen stammen aus dem 16. Jahrhundert. Spezielle Vorschriften und Auflagen erlauben eine Produktion nur in bestimmten Gemeinden. Nur knapp 400 Schafzuchtbetriebe erfüllen die Grundlagen für die Milchgewinnung.

Geschmacklich wird der Pecorino Crotonese gerne als würzig bezeichnet und bevorzugt als Vorspeise in Kombination mit lokalen Gerichten serviert. Drei verschiedene Reifegrade zeichnen den Käse aus. Ausgeliefert wird der Pecorino Crotonese in den folgenden Variationen.

Pecorino Crotonese Fresco – die frische Variante, zart cremig

Pecorino Crotonese Semiduro – halbfest. Intensiver im Geschmacksbild

Pecorino Crotonese Stagionato – über sechs Monate gereift. Sehr würzig und ein leicht scharfer Nachgeschmack.

Ein echtes Original aus Kalabrien.

Provolone Del Monaco – der kampanische Schnittkäse aus Kuhmilch

Mönchskäse, so wird der Provolone Del Monaco gerne auch genannt. Bereits seit dem 17. Jahrhundert ist der Käse in und um Neapel ein echter Klassiker. Die ersten Herstellungsprozesse oblagen angeblich den Mönchen der Region, daher auch der Beiname „Mönchskäse“.

Eine andere Überlieferung behauptet, die Käsebauern sahen in ihren Kutten aus wie Mönche in den Bergen und daher die Bezeichnung Mönchskäse.

Mindestens sechs Monate muss der Provolone Del Monaco ruhen, um letztendlich das bekannte Aroma zu erlangen. Das einmalige Aroma wird von Käseliebhabern als mild butterig bezeichnet, mit einer leicht pikanten Note im Nachgeschmack. Der Fettgehalt liegt bei 40,5 %. Als Verzehrtipp empfehlen sich ein vollmundiger Rotwein und ein rustikales Brot als Beigabe.

Spezielle Kuhfarmen sorgen für die besondere Milch, die frische und direkt Verarbeitung ist ein wichtiger Schritte in der Produktionskette. Der Anteil dieser besonderen Milch aus der Provinz muss bei mindestens 20% liegen, das ist heutzutage gesetzliche geregelt. Der Käse Neapels, ein Heiligtum in der Küche und gerne als Vorspeise serviert.

Ricotta Romana - der weiche und cremige Schafskäse

Der Ricotta Romana stammt aus der Region Latium, der Mitte und dem Herzen Italiens. Der Käse ist typisch für diese Provinz und ein Teil der kulinarischen Geschichte der Mitte

Italiens. Der Frischkäse ist ein durchaus wichtiger Bestandteil in der morgendlichen und abendlichen Essensroutine der Italiener. Der Frischkäse und ein paar Scheiben Brot, oftmals ausreichend für ein gelungenes Mahl.

Die Geschichte des Ricotta Romana reicht bis vor der Geburt Christie zurück. Die Römer nutzen die Schafsmilch bereits damals schon zur Käseherstellung. Als Weich- sowie Hartkäse oder einfach als erfrischendes Getränk. Diese drei Optionen gab es bereits in der Vergangenheit.

Ricotta galt über Jahrhunderte als Lebensmittel der einfachen Bevölkerung. Das Original aus der Region Latium wird bis heute noch aus Schafsmolke hergestellt. Der leicht süßliche Geschmack und die weiche cremige Struktur sind einzigartig. Es gibt verschiedene Billigangebote, die auf Kuhmilch zurückgreifen. Doch der Unterschied ist sofort erkennbar. Wer einmal einen Ricotta Romana gekostet hat, der bleibt beim Original.

Fiore Sardo D.O.P

Sardinien und der Käse, eine Kombination, die im ersten Moment nicht sofort geläufig ist. Doch wer jemals den aus reiner Schafsmilch hergestellten Käse genossen hat, der wird diesen leicht rauchigen Geschmack und das intensive Aroma nicht vergessen.

Die Geschichte besagt, dass der Fiore Sardo nicht nur der wohl bekannteste Käse der Region ist, sondern auch als der erste Käse Sardinien gilt. Der Fiore Sardo darf auch nur exklusiv auf Sardinien produziert werden. Strenge Auflagen müssen im Bereich der Herstellung beachtet werden. Der Käse ist eine typische Spezialität, die als zweiter Gang oder zum Abschluss eines Essens angeboten wird.

Formagella del Luinese - ein besonderer Weichkäse mit viel Tradition

Die Grundlage dieses besonderen Käses ist die Milch von Ziegen, die mindestens sieben Monate mit Weidefutter und Futter aus der Region genährt wurden. Die Weidefläche für die Tiere sind speziell vorgeschrieben und markiert, strenge Auflagen sichern die Einhaltung.

Der Weichkäse ist der Stolz der Lombardei und wirklich jeder Käseliebhaber kennt den Käse aus der Bergregion von Varese. Sucht man in der Geschichte wird der Käseliebhaber feststellen, dass in der Hochprovinz Varese der besondere Ziegenkäse in der örtlichen Gastronomie schon immer angeboten wurde. Genau Überlieferung gibt es leider nicht. Der Käse ist ein Teil der Lombardei und ein schützenswertes Kulturgut.

Geschmacklich wird der Käse eher als süß und zart beschrieben. Eine weitere Haupteigenschaft ist die weiche Konsistenz, fast löslich wirkt der Ziegenkäse. Und auch die Nase wird überrascht. Der Formagella del Luinese ist geruchsneutral und rieht nicht wie ein typischer Ziegenkäse. Eigenschaften, die viele Käsefreunden sehr schätzen. Aufgrund dieser Eigenschaften wird der Formagella del Luinese gerne als Würze und Beigabe zu verschiedenen Gerichten verwendet.

Taleggio D.O.P – ein norditalienischer Weichkäse

Der Taleggio Käse stammt ursprünglich aus dem gleichnamigen Tal und war namentlich mit dieser Region über einen langen Zeitraum hinweg verbunden.

Heute liegen die Produktionsregionen viel weiter auseinander, das Einzugsgebiet wurde im Laufe der Jahre größer. Die Lombardei, Teile Piemonts und die Region Venetiens sind

heutzutage ebenfalls Orte der Herstellung eines norditalienischen kulinarischen Heiligtums.

Geschmacklich ist der Weichkäse ein sehr würziger Vertreter seiner Zunft. Intensiv kräftig beschreiben Käseliebhaber den sogenannten Rotschmierkäse.

Optimal kombiniert der Käseliebhaber den eher würzigen Taleggio mit den sogenannten bitteren Salaten wie zum Beispiel Rucola oder Radicchio. Hier entfaltet der Käse sein gesamtes Aroma und wird zum Erlebnis.

Ob nun als Hauptspeise im vegetarischen Bereich oder auf der Pizza in geschmolzener Form. Der Taleggio ist vielseitig verwendbar und hinterlässt immer einen würzig eindrucksvollen Geschmack.

SPIEDINO ALLA BUONGUSTAIO – ECHTE GOURMET-SPIESSE FÜR GENIESSER

FÜR 4 PERSONEN 30 MINUTEN

Spiedino alla buongustaiio – echte Gourmet-Spieße für Genießer

Natürlich kennt jeder Fleischspieße, Schaschlik oder sonst eine Adaption des leckeren und abwechslungsreichen Fleischgenusses. Ich möchte Euch heute eine Variante vorstellen, die nicht unbedingt in das klassische Bild der Küche meiner Heimat passt. Wer jetzt nur Fleisch erwartet, der wird überrascht sein.

Als zeitlicher Rahmen sollten wir insgesamt 30 Minuten einplanen. Mit folgende Zutaten punkten wir bei der Front der Fleischfreunde: (4 Personen)

Weißbrot – eine Packung

Eine Ananas – geht auch bereits geschnitten aus der Dose

Eine Paprika – die Rote

150 g Pancetta (eine italienische Variante ähnlich dem Bauchspeck vom Schwein)

300 g Fontina (Hartkäse aus den italienischen Alpen)

Pfeffer und Basilikum als Würze

Die Zubereitung ist simpel und überschaubar. Wir schneiden zuerst das Brot in Quadrate, Kruste bitte abschneiden. Sauber und schöne Quadrate, die gelten als Formatvorlage für alle weiteren Zutaten.

Fontina, Pancetta, die Ananas und die Paprika werden ebenfalls auf das quadratische Format gebracht. Alles soll in einer gewissen Einheit wirken. Niemals vergessen, das Auge isst immer mit.

Nun werden abwechselnd alle Zutaten aufgespießt. Immer schön im Gleichklang, bis der Spieß voll ist. Ob nun als Vorspeise oder Hauptspeise, die Kombination aus Käse, Brot, Obst und der Pancetta lässt Gaumen hüpfen.

Und dieses Gericht benötigt noch nicht einmal eine halbe Stunde. Klasse, oder?

Einen guten Appetit wünsche ich.

SPEZI / GEWÜRZE

DIE ESSENZ DER ITALIENISCHEN KÜCHE - GEWÜRZE
MACHEN DEN UNTERSCHIED

Jeder der Italien kennt, jemals bereist hat, der schmeckt diese besondere einmalige Note. Wenn ich es ehrlich betrachte, die italienische Küche wäre ohne die landestypischen Gewürze, diese unverwechselbaren Kräuter nur halbwegs kulinarisch so einzigartig.

Und ich kenne die Zutaten und die Geheimnisse, die eine portionierte Hinzugabe von Gewürzen ausmacht. Nicht zu viel, niemals zu wenig. Das war ein Spruch, der des Öfteren in den Küchen ausgesprochen wurde.

Die italienischen Kräuter sind regional gebunden. Der Norden, sonst eher die raue Gegend, steht für die Gartenkräuter. Der Süden ist Lieferant für Oregano oder zum Beispiel Thymian. Der Süden riecht auch so, wer jemals abseits der Dörfer durch die Felder zog, der wird das bestätigen können.

Die moderne Küche greift auf das Wissen der alten traditionellen Überlieferungen zurück. Sterneköche bauen diese Kenntnisse mit ein und mischen Tradition und Moderne. Ich möchte Euch nachfolgend mit den wichtigsten Gewürzen und

Kräutern vertraut machen, die in keiner Küche fehlen sollten und jedes Gericht verfeinern.

Salbei – Salvia

Salbei – Salvare – heilen – im Altertum galt Salbi als Heilmittel und diese Eigenschaft wird der Pflanze heute noch nachgesagt. Geschmacklich liegt Salbei zwischen leicht bitter und würzig. Die Gewürzpflanze wird zur Zubereitung von Fleischgerichten genutzt, selbst zur Füllung von Ravioli wird Salbei mittlerweile verwendet. Eine echte Spezialität sind zum Beispiel in Butter geschwenkte Salbeiblätter. Ein Gericht das gerade in Italien sehr beliebt ist.

Rosmarin - Rosmarino

Tau des Meeres, so wird Rosmarin gerne auch im Süden genannt. Lamm, Fisch oder Huhn, ein Zweig Rosmarin beilegen und der Geschmack wird direkt übertragen. Rosmarin ist ein sehr intensives Gewürz, geschmacklich fast schon harzig. Auch Kartoffeln werden bevorzugt mit Rosmarin zubereitet, sehr aromatisch und einzigartig im Geschmack. Vorsicht dosieren, gerade im Bereich der Fleischzubereitung ist die Gewürzmenge entscheidend. Rosmarin lässt sich hervorragend mit anderen Gewürzen kombinieren.

Basilikum – Basilico

Pesto alla genovese. Der Klassiker, beliebt bei Jung und Alt. Ohne Basilikum überhaupt nicht denkbar. Hauptbestandteil ist Basilikum, die göttliche Zutat. So haben die alten Griechen Basilikum vor Urzeiten genannt und jeder Koch kann das nur bestätigen. In Italien gelten die Blätter als Symbol der

Liebe und das nicht nur in der Küche. Geschmacklich verfügt Basilikum über eine leichte gesunde Schärfe. Sehr beliebt auch im Tomatensalat zum Beispiel, die perfekte Kombination. Basilikum zählt zu den bekanntesten und beliebtesten Gewürzen in Europa.

Petersilie - Prezzemolo

Der Klassiker in jeder Küche. Wer hat nicht als Kind Petersilie direkt vom Strauch genascht? Die krause Petersilie ist allgegenwärtig in der heutigen Küche. Als Gewürz und natürlich auch als Dekomittel. Keine „kalte Platte“ wird ohne Petersilie ausgeliefert. Geschmacklich aromatisch und sehr mild, vielseitig einsetzbar.

Minze – Menta

Die frische der Minze, bekannt und sehr beliebt, ob als Beigabe oder auch Dekomittel. Minze gilt als zartes Kraut, beim Kochen verliert die Minze schnell an Intensität. Bevorzugt wird Minze in Norditalien angebaut und verwendet. In bestimmten Küchen im Norden wird die Minze sogar in Bohnen- oder Linsensuppe mit eingekocht. Geschmacklich frisch und sehr aromatisch, sehr angenehm.

Dill – Aneto

Dill ist seit dem Altertum bereits bekannt und wurde im Mittelalter auch medizinisch genutzt. Das Kraut galt als aufbauend und vitalisierend, was aber niemals wirklich bewiesen werden konnte. Geschmacklich ist Dill eher als mild einzustufen und wird bevorzugt im Bereich der Fischzubereitung eingesetzt.

Oliven – Olivenöl

Der Olivenbaum ist einer der wohl wichtigsten Bestandteile der italienischen Landschaft und die Olive ein echter Genuss- und auch Exportschlager. Ob nun in ihrer Ursprungsversion oder in flüssiger Form als hochwertiges Olivenöl. Von der Toskana bis runter nach Sizilien sind Oliven ein Teil der Landwirtschaft der Regionen. Im Bereich Würze ist natürlich die flüssige Form bedeutend und unverzichtbar.

Im Bereich Olivenöl gelten folgende Unterscheidungen:

- **Natives Olivenöl extra** – die qualitativ hochwertigste Sorte.

Erste Pressung und erste Güte.

- **Natives Olivenöl** – Qualitätseinbuße. Leichte Abstriche im Geruch und auch Geschmack.

- **Olivenöl** – Mischung aus nativem und raffinierten Olivenöl. Verluste in der Qualität.

- **Oliventresteröl** – Mischung aus nativem und geschmacksneutralen

Chemieprodukten

Ein weiteres typische und auch unverzichtbares Gewürz ist der bekannte und auch gefürchtete Knoblauch. Zu viel und der darauffolgende Tag wird einsam. Aber eigentlich in der Küche unverzichtbar. Dosierte eingesetzt, ein Hochgenuss. Und italienische Küche ohne Knoblauch, ein echtes No Go.

Muskatnuss. Bevorzugt in der Zubereitung von Kartoffelgerichten verwendet. Sehr intensiv im Geschmack und auch im Geruch.

Safran. In Mailand ein Muss. Ein Risotto alla milanese ohne Safran ist nicht denkbar. Sehr intensiv im Geschmack und auch in der Farbgebung. Zudem gilt Safran als eines der exklusivsten und kostenintensivsten Gewürze der Welt. Vorsichtig verwenden.

Gewürze und Kräuter sind die Essenz der Küche. Das wussten bereits die Köche in vergangener Zeit. Heutzutage sind die Zutaten wichtiger als jemals zuvor. Probiert einfach mal und testet es aus.

FARFALLE CON SALMONE RUCOLA
E POMPDORINI - FARFALLE MIT
LACHS, RUCOLA UND
KIRSCHTOMATEN

30 MINUTEN FÜR VIER PERSONEN

Pasta fredda ricette – kalte Nudelrezepte

**farfalle con salmone rucola e pompdorini - Farfalle mit
Lachs, Rucola und Kirschtomaten**

Superlecker, raffiniert einfach, einen echten Genuss erleben? Die Abteilung Pasta ist hier genau der perfekte Ort für Euch. Genussvoll leicht speisen, das ist genau meine Vorstellung von Essen. Die Pastavariante mit Lachs, Rucola und Kirschtomaten ist genau so ein Gericht. Ob in den Sommermonaten oder prinzipiell zu jeder Jahreszeit einfach nur lecker.

Wir brauchen relativ wenig. Zeit, geschätzt maximal 30 Minuten, ausgelegt für vier Personen. Und folgende Zutaten sollten auf der Küchenbank liegen:

300 g Schmetterlingsnudeln

400 g Kirschtomaten

Salz und Pfeffer

300 g Lachsfilet

50 g Rucola

Eine Paprika (bevorzugte Farbe Orange)

Basilikum (frisch Blätter)

Native Olivenöl extra

Die ersten Arbeitsschritte sind die typischen Schnibbelarbeiten. Sprich, zuerst werden die Kirschtomaten geviertelt und in einer Schüssel gesammelt. Anschließend geben wir jeweils eine Prise Salz und Pfeffer hinzu, einen Schluck Oliven Öl und die frischen Basilikumblätter.

Diese gerne auch zerkleinert, mit einem Messer oder mit der Hand gerupft. Des Weiteren schneiden wir gleich die Paprika in kleine Stückchen und den Rucola einmal in der Mitte halbieren.

Nun greifen wir zum Lachs. Kleine Stückchen sollen es werden. Bitte hier nochmals auf Sauberkeit des Lachsfilets achten. Zeitgleich setzen wir die Nudeln auf. Kochendes Salzwasser und dann die Nudeln hinein geben.

Wir nehmen uns eine Pfanne, ein Schuss Olivenöl hinein und den Lachs für maximal zwei Minuten pro Seite anbraten. Leicht und vorsichtig agieren, nicht zu hoch drehen. Lachs wird unglaublich schnell trocken und dann ist dieser wundervolle Geschmack leider hinfort.

Wir geben die Nudeln, sollten so circa acht Minuten benötigt haben, in die Schlüssel mit den Tomatenstückchen. Schnell fügen wir noch die Paprika und Rucola hinzu. Alles wird

leicht verrührt und zum Schluss kommt der Lachs in unsere leckere Pasta hinein.

Kalt oder warm, Vorspeise oder Hauptgericht, Farfalle mit Lachs, Rucola und Kirschtomaten sind immer ein echter Genuss. Ich wünsche einen guten Appetit.

FARFALLE FREDDA CON SALMONE - KALTE NUDELN MIT LACHS

45 MINUTEN FÜR 4 PERSON

Farfalle fredda con salmone - kalte Nudeln mit Lachs

Ein Sommergericht, das überall schmeckt? Auf einer grünen Wiese beim Picknick? Auf einem Tretboot in Seenot, nein auf einem ruhigen See. Oder daheim auf der Terrasse oder im Garten. Lecker ist es, Stil hat es und zubereiten kann es jeder. Lasst uns zusammen den Sommer ins Haus oder in den Garten holen.

Wir werden 45 Minuten benötigen und es sollten vier Personen gesättigt werden. So lautet der Plan. Folgende Zutaten werden benötigt:

350 g Nudel (Farfalle / Schmetterlingsnudeln)

450 g Lachsfilet

Salz, Pfeffer und native Olivenöl extra

Basilikum (bevorzugt frisch / Blätter)

240 g Kirschtomaten

Eine rote Zwiebel

Eine gelbe Paprikaschote

Eine Zitrone

Vor jedem Kochgang steht die Vorbereitung. In der Gastronomie finden sich Helferlein für jegliche Vorarbeiten ein. Die haben wir leider hier nicht. Also beginnen wir nun mit den ersten Arbeitsschritten.

Zuerst wird die Paprika bearbeitet und in handliche Stückchen geschnitten. Dann werden die Tomaten halbiert, einfach mittig durchschneiden. Zum Abschluss der Schneidarbeiten wird die Zwiebel zerlegt. Schälen und grob in kleine Stücke zerteilen. Nun geben wir alles zusammen in den Mixer, greifen Richtung Salz und Pfeffer, ebenfalls jeweils eine Prise hinzugeben. Und abschließend noch einen ordentlichen Schluck Olivenöl. Nun drücken wir das Knöpfchen und starten den Mixvorgang.

Sollte sich vorher keine Deckel auf dem Behältnis befunden haben, dann muss anschließend die Küche neu gestrichen werden. Fertig ist der Mixer, wenn wir eine sämige püreeartige Soße vorfinden.

Kümmern wir uns nun um die Nudeln. Salzwasser zum Kochen bringen und dann die Nudeln in das kochende Wasser geben. Der richtige Zeitpunkt dürfte nun zwischen sieben und acht Minuten liegen. Probieren, fertig? Dann raus und bitte mit einem Nudelsieb abtropfen lassen und zur Seite stellen.

Begeben wir uns nun zum Lachs. Der ja eine wichtige Rolle in der Herstellung des Gerichts einnimmt. Lachs zählt zu

einer meiner Lieblingsbeigaben, lecker und geschmacksintensiv. Lachs anstatt Hühnchen, geht letztendlich immer.

Wir schneiden den Lachs in kleine Würfel. Zeitgleich erhitzen wir eine Pfanne, die wir vorher mit einem Schuss Olivenöl befüllt haben. Der Boden der Pfanne sollte bedeckt sein. Bei mittlerer Hitze werden die Lachsstückchen für vier bis fünf Minuten angebraten. Gelegentlich umrühren, der Lachs darf nicht anbrennen und soll nicht austrocknen. Ein paar Minuten zu lang und der Lachs ist trocken und fad.

Der letzte Arbeitsschritt für heute. Wir geben die Nudeln in eine Schüssel, schütten unsere selbgemixte Soße über die Schmetterlingsnudeln und vermischen alles.

Nun greifen wir zu einer Reibe und nehmen unsere Zitrone hinzu. Vorsichtig reiben wir nun ein wenig Zitronenschale in unsere Nudelmischung. Abschließend rupfen wir noch ein paar Basilikumblätter vom Strauch und geben diese als Deko auf die Nudeln.

Was fehlt noch? Genau, der Lachs. Die letzte Beigabe unserer kleinen Mahlzeit. Drauf mit dem Fisch, einfach per Hand lose verteilen.

Das war die reine Zubereitung. Nun das gesamte Paket für eine gute Stunde in den Kühlschrank zum Auskühlen. Zwischenzeitlich können wir den Tisch decken oder den Picknickkorb füllen. Nach guten 60 Minuten erwarten und die kalten Nudeln mit Lachs.

FARFALLE FREDDE CON
MELANZANE E PROVOLA – KALTE
NUDELN MIT AUBERGINEN UND
PROVOLA KÄSE

30 MIN FÜR 4 PERSON

**farfalle fredde con melanzane e provola – kalte Nudeln
mit Auberginen und Provola Käse**

Ich möchte Euch ein weiteres Sommergedicht vorstellen. Ein Sommergericht, das im Handumdrehen zubereitet ist und groß und klein begeistert. Die leichte Kost kann unterwegs oder daheim genossen werden. Für mich ein typisches Picknick- und Draußenessen. Zubereiten und einpacken, so funktioniert die moderne Küche heute.

In einer halben Stunde können mit folgende Zutaten insgesamt vier Personen versorgt werden.

380 bis 400 g Nudel (freie Wahl, ich bevorzuge hier eher kurze Nudeln)

280 g Auberginen

150 g Provola Käse in Scheiben

150 g Kirschtomaten

80 g Oliven (hier die grünen Oliven aus dem Glas)

Oregano (getrocknet aus dem Gewürzregal) und Salz als Würze

Wir starten direkt mit den Nudeln. Bitte einmal laut Packungsbeilage zubereiten. Reichlich Salzwasser aufkochen und die Nudeln anschließend in das heiße Wasser geben. Ich gebe die Nudeln nach dem Kochen in eine Schüssel und gieße noch ein wenig Olivenöl drüber. Öl anstatt Butter und die Nudeln kleben nicht zusammen. Ein altes Hausrezept und natürlich nimmt ein Italiener eher Olivenöl statt Butter.

Begeben wir uns nun zu den Auberginen und schneiden diese in Scheiben. Zwischenzeitlich greifen wir noch schnell in den Küchenschrank. Unser Ziel ist es, eine große tiefe Pfanne zu lokalisieren. Den Herd einschalten und auf Leistung hoch, einen Schuss Olivenöl in die Pfanne treufeln und die Auberginenscheiben anbraten. Schön braun sollen sie werden. Und erst dann kommt eine Prise Salz hinzu. Erst zum Schluss mit Salz würzen, wichtig für den Zubereitungsprozess der Aubergine.

Abschließend scheiden wir noch schnell die Oliven in dünne ringförmige Scheiben und geben diese nun in eine große Schüssel. Dort kommen nun jetzt auch unsere Nudeln rein. Zusammen mit den Kirschtomaten, die wir einfach nur in der Mitte durchschneiden. Wer mag, der kann auch vierteln.

Noch Oregano oben auf und natürlich unser wundervoller Provola Käse. Einfach in Streifen schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben. Salz und einen weiteren Schuss Olivenöl, alles kräftig verrühren und schon ist unsere kleine Mahlzeit servierfertig. Das sommerliche Picknickessen wird Euch verwöhnen.

FARFALLE FREDDE CON PESTO RUCOLA LIMONE E POMODORINI -

120 MIN FÜR 4 PERSON

Nudeln mit Rucola und Zitronenpesto mit Kirschtomaten-Confit

So klingt doch das Leben, oder? Das kulinarische Erwachen und die Liebe zur Kunst des Kochens. Und hier isst das Auge mit. Farben und Geschmacksrichtungen verbinden sich auf einem Teller. Genuss pur, so wie mein Italien nun mal ist.

Reden wir nicht, sondern tun es einfach. Wir benötigen diesmal Zeit. Hier bitte im Vorfeld gute zwei Stunden einplanen. Schnell kann jeder, Genuss steht hier im Vordergrund.

Folgende Zutaten sollten vier Personen sättigen:

350 g Nudel (ich bevorzuge, empfehlen, liebe Farfalle)

300 g Kirschtomaten

200 g Rucola

40 g Pinienkerne

40 g Parmesan (bereits gerieben)

20 g Mandeln (als essbare Deko)

Eine Zitrone

Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl (Native extra)

Zuerst beginnen wir mit der Vorbereitung. Das Backblech bitte mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Dann schneiden wir die Kirschtomaten in zwei Hälften und legen diese auf das angesprochene vorbereitete Backblech. Die „geschnittene Hälfte“ sollten nach oben zeigen. Nun würzen wir unsere Tomaten. Eine Prise Salz und Zucker, ein Schluck Olivenöl. Das alles verteilen wir über unsere Tomatenhälften und schieben das gesamte Backblech nun für gute zwei Stunden in den Ofen.

Widmen wir uns meiner Lieblingsnudel, der Farfalle. Salzwasser aufsetzen und zum kochen bringen, Nudeln hinein und zubereiten. Mit Biss wieder heraus, abtropfen lassen, einen Schuss Olivenöl zur Veredelung drüber und auskühlen lassen.

Unsere essbare Deko wird nun verarbeitet. Die Mandel sollten geröstet werden. Entweder in den Backofen oder einfach in der Pfanne ordentlich einheizen. Dann widmen wir uns bereits dem Pesto, der Höhepunkt dieser wundervollen Mahlzeit.

Den Rucola unzerkleinert in den Mixer. Notfalls kann auch ein Rührstab diese Arbeit übernehmen. Dann folgt der Parmesan, ebenfalls hinein in die Rührmaschine. Die Pinienkerne, nun ist Zeit für die „Vermixung“. Eine ordentliche Prise Salz

und den Saft der ganzen Zitrone, alles wird in das Mixerbehältnis gegeben. Zum Schluss füllen wir noch ein paar ml Olivenöl mit dazu. Fertig, nun folgt nur noch der Mixvorgang. Ich schwöre, nun sollte das beste Pesto der Welt vor Ihnen stehen.

Wir haben die Nudeln, das Pesto und nicht vergessen, die Tomaten aus dem Backofen. Das alles wird nun in eine Schüssel gefüllt, diese sollte groß genug sein und vermischen nun alle Zutaten miteinander. Die Mega-Mahlzeit ist nun servierfertig. Zum Abschluss denkt bitte an die Mandeln. Die wohl leckerste Deko überhaupt. Einfach leicht drüber geben. Sieht gut aus und schmeckt ganz vorzüglich.

Das war es schon. So lecker kann die kalte italienische Küche sein.

INSALATA DI PASTA
MEDITERRANEA – EIN
MEDITERRANER NUDELSALAT
FÜR 4 PERSONEN UND GUTE 20 MINUTEN

Eigentlich eher ein Sommergericht. Leicht im Genuss und schnell in der Zubereitung, so präsentiert sich dieses wundervolle Nudelgericht, dass zu Recht die Bezeichnung mediterran trägt. Die Zubereitung ist übersichtlich und in wenigen Minuten erledigt. Ich mag dieses Gericht besonders an heißen Sommertagen. Der Hunger ist da, doch der Wille auf Zubereitung ist eher gedämpft. Schnell und lecker, das sind genau meine Attribute.

Vier Personen und gute zwanzig Minuten Zeit. Und die folgenden Zutaten, das ist bereits alles, was wir benötigen.

Circa 300 g Schmetterlingsnudeln

Basilikum (bevorzugt frisch)

200 g Thunfisch in Öl

Native oliven Öl, Salz und Pfeffer

250 g Kirschtomaten

40 g Oliven (bevorzugt schwarz und natürlich entkernt)

200 g Mozzarella (Büffelmozzarella wäre optimal)

Die Vorbereitung beginnt mit waschen und schneiden. Fast wie in einem Friseursalon.

Tomaten säubern und in kleine Stücke zerteilen. Die Oliven mit einem Messer zerkleinern und die Mozzarella in kleine Stückchen schneiden.

Wir greifen zum Topf, einen großen Topf für unsere Pasta. Wasser, eine Prise Salz und den Regler hoch. Und wir geben die Nudeln ins Wasser, wenn es kocht. Genau. Nudeln werden immer erst in das kochende Wasser befördert, niemals vorher bitte.

Eine kleine Schüssel muss nun her. Der Thunfisch wird zerkleinert und in die Schüssel gegeben. Wir nehmen die Tomatenstücke und fügen diese nun ebenfalls in die Schüssel. Zupfen am Basilikum und nehmen eine Handvoll von den Basilikumblättern und fügen diese ebenfalls hinzu. Wir mischen nun alles vorsichtig mit einer Gabel oder einem Löffel um.

Die Nudeln sollten nach guten acht Minuten fertig sein. Zwischendurch immer mal wieder probieren. Der Punkt, „ich bin fertig, hole mich raus“ bis zu „zu spät“ ist nur wenige Augenblicke lang. Also, immer achtsam bleiben.

Wir schütten die Nudeln nun direkt in ein Sieb und tropfen diese sofort ab. Anschließend geben wir unsere Schmetterlingsnudeln in die Tomaten-Thunfisch Schüssel. Kräftig verrühren und abschließend die Olivenhälften / Stücke sowie die Mozzarella auf die Pasta geben.

Wer mag, der kann nun noch ein Schuss Olivenöl auf die Pasta geben. Das ist aber eine reine Geschmackssache. Einmal abschmecken und alles mit Salz und Pfeffer nachwürzen. In der Regel reicht jeweils eine Prise.

Auch hier gilt, weniger ist mehr. Dieser mediterrane Klassiker ist eine echte Empfehlung für heiße Sommertage. Versucht es einfach mal. Schnell und lecker, genau meine Devise.

PASTA ALLA CARBONARA DI ZUCCHINE - NUDELN MIT EI UND ZUCCHINI

Der Klassiker aus dem Herzen Italiens. Ein Gericht, das in der Region Lathium einen gewissen Kultstatus erreicht hat. Kinder und Erwachsene lieben es gleichermaßen. Und mit der Erweiterung Zucchini, ein modernes gesundes Up-Date eines Klassikers sind wir ganz vorne im Ranking der vegetarischen Ernährung.

Gesund und lecker, schnell und einfach, da sind wieder meine Lieblingsattribute der modernen Küche. Und dieses Gericht zählt zu den günstigen Alternativen der schnellen Küche.

Zeitlich sollten wir knapp 30 Minuten einplanen und ausgerichtet ist das Rezept für vier Personen. Folgende Zutaten sollten vor Ort sein.

350 g Nudeln (ich bevorzuge hier Farfalle)

5 Eier (nur das Eigelb wird benötigt)

Native Olivenöl extra

200 g Zucchini

100 g Pecorino Käse

Salz und Pfeffer

Der erste Schritt ist die Zubereitung der Zucchini. Waschen und schneiden, wie im Friseursalon. Kleine Würfelchen sollte am Ende auf der Schneideunterlage liegen. Nun kommen wir schon direkt zur Ofennutzung. Herd an, volle Leistung, Pfanne auf die Platte, einen Schuss Olivenöl und die Zucchini hinein. Scharf anbraten, für circa fünf bis 7 Minuten und anschließend einfach in der Pfanne lassen.

In der Zwischenzeit können wir bereits die Nudeln aufsetzen. Heißes Wasser, Salz und ab in das siedende Wasserbad. So werden Nudeln zubereitet. Achtet bitte auf die Packungsangaben bzgl. der Zubereitungszeit. Fertig, abtropfen und ein wenig Nudelwasser aufbewahren.

Wir kümmern uns nun um die Eier. In einer weiteren Schüssel mischen wir insgesamt fünf Mal Eigelb und 100 g Pecorino Käse (bitte in geriebener Form). Mit einem Schneebesen verrühren wir nun Eigelb und Käse zu einer Masse.

Abschließend fügen wir noch eine Kelle (Suppenkelle oder drei Esslöffel) Nudelwasser hinzu. Und nochmals verrühren bitte.

Der letzte Schritt ist die Hinzugabe der Nudeln und unserer Eigelb-Käse-Mischung, die wir direkt in die Pfanne zu unseren Zucchinistückchen geben. Auf kleiner Stufe rühren wir alles zusammen ein und nach drei bis vier Minuten ist unser Gericht Pasta alla carbonara di zucchini servierfertig. Zu jeder Tageszeit ein echter Genuss. Lasst es Euch schmecken.

Pasta caprese - leichte Sommer-Pasta zum genießen

In weniger als 45 Minuten ein Sommergericht zubereiten, das schmeckt und leicht zu genießen ist? Dafür steht Pasta Caprese. Ein Gericht, das mich auch schon seit Jahren begleitet und ich persönlich immer wieder gerne bevorzugt in den Sommermonaten zubereite.

Lecker, schnell und leicht, das liebe ich an Pastagerichten so. Das Wesentliche in den Vordergrund stellen und mit wenigen Zutaten eine vollwertige Mahlzeit zaubern. Begeben wir uns in die Küche und starten.

Folgende Zutaten sollten vorhanden sein. Zubereitungszeit maximal 45 Minuten und ausgelegt für vier Personen.

300 g Nudeln (ich bevorzuge hier Fusilli)

400 g Mozzarella

200 g Kirschtomaten

Basilikum (frisch / Blätter keine Gewürz bitte)

Als Würze: Zucker, Salz, Pfeffer und Thymian

Und Olivenöl extra vergine

Vorbereitung: Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Der erste Schritt in der Küche ist die Verarbeitung der Tomaten. Waschen und schneiden lautet die Devise. Die Kirschtomaten in kleine Stückchen zerschneiden und direkt auf das Backblech legen. Bitte das Blech vorher mit Backpapier auslegen. Die Tomaten nun mit einem Schuss Olivenöl überstreuen, eine Prise Salz und Zucker sowie Thymian als Würze über die Kirschtomaten geben. Das Blech schieben nun für gute fünfzehn Minuten in den Backofen.

Kommen wir nun zur Zubereitung der Nudeln. Einen Topf mit Wasser füllen, eine ordentliche Portion Salz hinein und den Herd auf die höchste Stufe drehen. Bitte erst wenn das Wasser kocht, die Nudeln hinzufügen. Nur so wird Pasta zubereitet.

Wir widmen uns nun dem Mozzarella. Teilen diesen in kleine mundgerechte Stückchen und freuen uns auf das Kommende. Der nächste Schritt ist Zubereitung der Basilikumsoße. Wir rupfen die frischen Basilikumblätter und geben diese in einen Mixer oder in eine Schüssel und nutzen einen Rührstab.

Wir geben nun circa 50 ml Olivenöl in das Gefäß und mixen, rühren zerkleinern das Basilikumgemisch zu einer grünen leckeren Soße.

Zwischenzeitlich sollten die Nudeln ihr Endstadium erreicht haben und auch unsere Kirschtomaten im Backofen sollten fertig sein.

Wir tropfen die Nudeln ab und geben diese nun in eine Schüssel. Ich gebe immer noch einen kleinen Schuss Olivenöl hinzu. Das ist so Tipp meiner Großmutter. Viele nehmen Butter, ich bevorzuge Olivenöl.

Dann folgt der Mozzarella und anschließend noch die Tomaten. Ein paar, noch ganze Basilikumblätter und abschließend unsere selbstgemachte Basilikumsoße.

Einmal kräftig verrühren und schon kann das tolle Gericht serviert werden.

PASTA CAPRESE - LEICHTE SOMMER-PASTA ZUM GENIESSEN

FÜR 4 PERSON 45 MIN

In weniger als 45 Minuten ein Sommergericht zubereiten, das schmeckt und leicht zu genießen ist? Dafür steht Pasta Caprese. Ein Gericht, das mich auch schon seit Jahren begleitet und ich persönlich immer wieder gerne bevorzugt in den Sommermonaten zubereite.

Lecker, schnell und leicht, das liebe ich an Pastagerichten so. Das Wesentliche in den Vordergrund stellen und mit wenigen Zutaten eine vollwertige Mahlzeit zaubern. Begeben wir uns in die Küche und starten.

Folgende Zutaten sollten vorhanden sein. Zubereitungszeit maximal 45 Minuten und ausgelegt für vier Personen.

300 g Nudeln (ich bevorzuge hier Fusilli)

400 g Mozzarella

200 g Kirschtomaten

Basilikum (frisch / Blätter keine Gewürz bitte)

Als Würze: Zucker, Salz, Pfeffer und Thyminan

Und Olivenöl extra vergine

Vorbereitung: Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Der erste Schritt in der Küche ist die Verarbeitung der Tomaten. Waschen und schneiden lautet die Devise. Die Kirschtomaten in kleine Stückchen zerschneiden und direkt auf das Backblech legen. Bitte das Blech vorher mit Backpapier auslegen. Die Tomaten nun mit einem Schuss Olivenöl überstreuen, eine Prise Salz und Zucker sowie Thymian als Würze über die Kirschtomaten geben. Das Blech schieben nun für gute fünfzehn Minuten in den Backofen.

Kommen wir nun zur Zubereitung der Nudeln. Einen Topf mit Wasser füllen, eine ordentliche Portion Salz hinein und den Herd auf die höchste Stufe drehen. Bitte erst wenn das Wasser kocht, die Nudeln hinzufügen. Nur so wird Pasta zubereitet.

Wir widmen uns nun dem Mozzarella. Teilen diesen in kleine mundgerechte Stückchen und freuen uns auf das Kommende. Der nächste Schritt ist Zubereitung der Basilikumsoße. Wir rupfen die frischen Basilikumblätter und geben diese in einen Mixer oder in eine Schüssel und nutzen einen Rührstab.

Wir geben nun circa 50 ml Olivenöl in das Gefäß und mixen, rühren zerkleinern das Basilikumgemisch zu einer grünen leckeren Soße.

. . .

Zwischenzeitlich sollten die Nudeln ihr Endstadium erreicht haben und auch unsere Kirschtomaten im Backofen sollten fertig sein.

Wir tropfen die Nudeln ab und geben diese nun in eine Schüssel. Ich gebe immer noch einen kleinen Schuss Olivenöl hinzu. Das ist so Tipp meiner Großmutter. Viele nehmen Butter, ich bevorzuge Olivenöl.

Dann folgt der Mozzarella und anschließend noch die Tomaten. Ein paar, noch ganze Basilikumblätter und abschließend unsere selbstgemachte Basilikumsoße.

Einmal kräftig verrühren und schon kann das tolle Gericht serviert werden.

PASTA FREDDA ALLE ZUCCHINE - KALTE NUDELN MIT ZUCCHINI

ZUBEREITUNGSZEIT GUTE 30 MINUTEN

Das mag im ersten Moment leblos, kalt und irgendwie nicht lecker klingen. Irrtum, das ist ein weiteres Highlight der modernen italienischen Küche. Schnell zubereitet und lecker, als Mitnahmeggericht, auf der Terrasse oder im Garten, das perfekte Sommergericht. Kalte Pasta, in den letzten Jahren die wohl beliebteste Kategorie der schnellen Küche.

Und die Zucchini stehen hier für eine ganz besondere Geschmacksrichtung. Die perfekte Kombination im Zusammenspiel mit den anderen Zutaten. Ihr werdet es genießen, versprochen.

Zubereitungszeit gute 30 Minuten und letztendlich können bis zu sechs Personen mit den nachfolgenden Zutaten versorgt werden.

350 g Nudeln (bevorzugt Mezze Maniche Rigate)

150 g Sellerie

360 g Kirschtomaten

80 g Oliven

Minze Blätter (zehn Stück sollten es ein)

500 g Zucchini

200 g Feta-Käse

Eine Zitrone

Schwarzer Pfeffer und Salz

Oliven Öl extra

Beginnen wir nun direkt mit den Vorbereitungen. Die Zucchini werden gewaschen, die Endstücke sauber abgetrennt und anschließend wird gehobelt. Bitte achtet auf Eure Finger! Das lange Zucchinistück wird langsam in kleine feine Scheiben gehobelt. Alles sammeln wir vorerst in einer großen Schüssel. Wir verarbeiten die Zucchini komplett. Anschließend reiben wir noch die Schale der Zitrone hinein. Nur den ersten Abrieb nehmen, nicht so viel.

Greifen wir zur Minze. Wir schneiden die Blätter in kleine Streifen. Zehn Blätter der Minze sollten wir letztendlich bearbeiten. Die „geschnittene“ Minze geben wir dann zu den Zucchinischeiben.

Nun nehmen wir nochmals die Zitrone zur Hand. Einfach einmal kräftig auspressen, direkt über die Zucchinischeiben bitte. Anschließend 30 ml Öl (Extra Olivenöl), Salz und Pfeffer als Würze hinzufügen. Wir lassen die marinierten Zucchinischeiben nun in aller Ruhe für mindestens dreißig Minuten „einweichen“.

Nudeln, kochen wir nun die Nudeln. Salzwasser aufsetzen, stark erhitzen und wenn es kocht, dann geben wir Nudeln in

das heiße Wasser. Bissfest sollten die Nudeln am Ende sein. Zwischen sieben und acht Minuten in der Regel.

Die Nudel rausnehmen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Hinzu kommen nun 10 ml Olivenöl extra. Die Schüssel nun zur Seite schieben und die Nudeln erkalten lassen.

Widmen wir uns nun den restlichen Zutaten. Die Kirschtomaten, einmal vierteln bitte. Der Sellerie, 150 g werden benötigt. Der Sellerie wird in kleine Stücke zerkleinert. Fein säuberlich mit einem Messer zerteilen. Die Oliven in kleine Scheiben schneiden.

Dann wird noch der Feta in kleine Würfel geschnitten. Wer mag, der kann auch „mit der Hand bröckeln“, das mag authentischer wirken. Vom Geschmack her ist es nun wirklich egal.

Nun schütten wir alles zusammen in eine große Schüssel. Die Nudeln und alle Zutaten, verrühren diese wundervolle Kreation und probieren immer mal wieder. Zum Abschluss nur noch einen kleinen Schluck Olivenöl drüber und schon ist die Mahlzeit servierfertig.

Die kalte Paste kann im Kühlschrank ein bis zwei Tage aufbewahrt werden. Das Gericht schmeckt auch am zweiten Tag noch wie gerade zubereitet. Ein großartiges Gericht finde ich.

PASTA GARGANELLI CON PESTO
ZUCCHINE E GAMBERETTI
NUDELN GARGANELLI MIT
ZUCCHINIPESTO UND GARNELEN

Pasta mit Zucchinipesto geht eher in die Richtung Klassiker. Doch wir gehen einen Schritt weiter und nehmen noch Garnelen mit auf die kulinarische Reise. Eine im ersten Moment eher ungewöhnliche Kombination, aber im Ganzen ein Gedicht.

Ob nun zum Mittagstisch oder als Hauptgang am Abend, dieses Gericht verzaubert Gaumen. Die Zubereitung ist nicht schwierig und der zeitliche Rahmen kann als flott bezeichnet werden. Also beginnen wir direkt mit der leckeren Pastavariation.

Zwischen 35 und 40 Minuten werden wir mit der Zubereitung verbringen. Der Schwierigkeitsgrad wird als einfach eingestuft und insgesamt vier Personen sollten eingeplant werden. Mit folgenden Zutaten können wir dieses leckere Gericht vollenden:

400 g Nudeln (meine Empfehlung: Garganelli mit Ei)

200 g Zucchini

30 g Parmesankäse gerieben

20 g Hartkäse (bevorzugt Pecorino, sehr geschmacksintensiv)

250 g Garnelen

30 g Pinienkerne

Basilikum (bevorzugt frische Blätter)

Meersalz, Pfeffer, Knoblauch und Olivenöl extra

Zuerst bereiten wir das Pesto zu. Wir beginnen mit der Zubereitung der Zucchini. Eine Reibe und eine Schüssel werden nun benötigt. Die Enden abschneiden und mittels einer Reibe die Zucchini in kleine längliche Stückchen verarbeiten. Wir geben abschließend eine Prise Salz auf die kleinen Zucchinistückchen. Einmal kräftig durchrühren und direkt in den Mixer geben. Zusätzlich geben wir nun die Pinienkerne und eine Handvoll Basilikumblätter hinzu.

Parmesan und der nun geriebene Hartkäse sowie 125 ml Olivenöl extra bilden den Abschluss. Wir können nun auf kleinster Stufe den Mixvorgang beginnen. Unser Ziel ist es, eine cremige Konsistenz zu erreichen. Ist dieses Ziel erreicht, fügen wir noch eine Prise Salz hinzu. Unser Pesto ist nun servierfertig. Einmal zur Seite stellen und wir widmen uns nun den Garnelen.

Die Zubereitung der Garnelen beginnt mit einem Schnitt über die gesamte Länge der Garnele. Wir ziehen vorsichtig den Darm heraus. Mag beim ersten Mal ungewohnt sein, doch mit ein wenig Übung funktioniert das problemlos.

Nun folgt der Griff zur Pfanne. Den Herd auf mittlere Hitze stellen, einen Schluck Olivenöl hinein und es kann losgehen.

Zuerst wird der Knoblauch angebraten. Ich benutze gerne hierfür eine Knoblauchpresse. Ein bis zwei Zehen hinein und der Geschmack wird gleich viel intensiver. Ist der Knoblauch goldbraun, dann bitte raus aus der Pfanne und zur Seite legen.

Wir nutzen die Pfanne, die Hitze und das erhitze Olivenöl und geben direkt die Garnelen hinein. Gute fünf Minuten werden die Garnelen nun in der Pfanne verweilen. Schön schwenken oder mit einem Kochlöffel regelmäßig die kleinen Tierchen drehen. Nach fünf bis sechs Minuten wird die Pfanne vom Herd genommen. Die Pfanne stellen wir für ein paar Minuten zur Seite. Wir können den Knoblauch nun wieder zu den Garnelen geben.

Wir benötigen jetzt einen großen Topf, die Nudeln werden nun zubereitet. Wasser, Meersalz und volle Herdleistung. Wenn das Wasser kocht, dann bitte die Nudeln in die siedende Flüssigkeit geben. Bissfest wieder raus, das dürfte gute acht Minuten in Anspruch nehmen und zur Seite stellen. Das Nudelwasser noch nicht weggießen. Das werden wir in wenigen Minuten noch zumindest teilweise benötigen.

Wir greifen unsere „Garnelenpfanne“ und geben zuerst die fertigen Nudeln hinzu. Anschließend noch eine Kelle (Suppenkelle) vom Nudelwasser, sowie unsere geniale Pestocreame. Alles zusammen gut durchmischen und nochmals eine bis zwei Minuten aufkochen.

Fertig ist ein echtes „Leckergericht“. Ich liebe diese Kombination und kann das Gericht nur empfehlen.

PENNE ALA CRUDAIOLA – PASTA MIT ROHEN ZUTATEN

Ein Gericht aus Süditalien steht als nächster Menüpunkt auf unserer hauseigenen Speisekarte. Crudaiola bedeute übersetzt roh, nicht gekocht und steht hier für die vielen leckeren Zutaten.

Ein gesundes und sehr intensives Gericht, das im Süden einen hohen Stellenwert in der Ernährung einnimmt. Ich möchte Euch die Vorzüge der „gesunden Kost“ präsentieren und zeigen, es geht auch ohne Fleisch.

In knapp einer halben Stunden präsentieren wir eine leichte Kost, die für vier Personen ausgelegt ist. Lasst uns beginnen und den Süden Italiens in die Küche holen.

Folgende Zutaten sollten vor Kochbeginn vorhanden sein:

350 g Nudel (Penne Rigate)

150 g Zucchini

150 g Champignons

50 g entkernte schwarze Oliven

40 g Pinienkerne

Basilikum (eine Handvoll Blätter reichen aus)

300 g Kirschtomaten

Knoblauch (eine Zehe)

Oliven Öl Extra Vergine

Salz und Pfeffer

Zuerst stehen die leckeren Kirschtomaten auf der Liste der Bearbeitung. Einfach Vierteln und in einer Schüssel sammeln.

Anschließend wird die Zucchini in kleine feine Scheiben geschnitten und direkt im Anschluss die Oliven. Ebenfalls kleine feine Scheiben, wir sammeln alles in unserer Schüssel.

Nun widmen wir uns den Champignons. Zuerst säubern und dann in Scheiben schneiden. Richtig, auch die Pilze wandern nach der Bearbeitung in die Schüssel.

Nun rückt zum ersten Mal der Ofen in den Fokus des Kochs. Schwache Hitze, eine Pfanne und eine Handvoll Pinienkerne sind nun die Hauptdarsteller. Die Pinienkerne leicht anbraten und wieder vom Herd nehmen.

Wir greifen nun wieder zu unserer Gemüseschüssel. Hier kommt nun eine gepresste Knoblauchzehe, eine Handvoll Basilikumblätter und circa 50 ml Olivenöl extra Vergine sowie jeweils eine Prise Salz und Pfeffer mit hinein. Wir verrühren alles miteinander, gerne auch mit den Händen. Einmal kräftig durchkneten und alles vermischen.

Was fehlt noch? Natürlich die Penne Rigate. Die Zubereitung dürfte geläufig sein. Wasser mit einer ordentlichen Prise Salz

erhitzen und dann die Penne in das heiße Wasserbad geben. Bissfest wieder raus, abtropfen lassen und in die „Gemüseschüssel“ geben. Nochmals gut verrühren und servieren.

So einfach kann gesunde Kost sein. Ein schnelles und leichtes Gericht aus Süditalien, das aufgrund der dortigen Temperaturen entstanden ist. Keiner will stundenlang in der Küche stehen und kalorienhaltige Kost produzieren. So isst man im Süden. Guten Appetit meine Freunde.

PENNETTE CON PESTO SENSA AGLIO - KALTE NUDELN MIT PESTO

Der Klassiker aller Pastagerichte. Kalt serviert, schmackhaft abgestimmt und innerhalb weniger Minuten servierfähig. Die Farben, der Geschmack, die Zutaten, hier stimmt einfach alles. Das Gericht eignet sich zum Beispiel hervorragend zum Picknicken. Einfach vorkochen, einpacken und genießen. Besser geht es doch nicht, oder?

Wir benötigen gute zwanzig Minuten und mit folgenden Zutaten sollten vier Personen bedient werden können.

350 g Nudeln (bevorzugt Casarecce, spezielle Nudelsorte)

250 g Kirschtomaten

50 g schwarze Oliven

200 g Mozzarella

Basilikum (frisch Blätter)

20 g Pinienkerne

10 g Pecorino Käse

10 g Parmesankäse gerieben

Olivenöl extra, grobes Meersalz

Zuerst widmen wir uns den Nudeln. Kochendes Salzwasser aufsetzen und die Nudeln laut Herstellerangaben zubereiten. Mit Biss, circa acht Minuten als Richtwert.

Dann kommen wir schon zur Pesto-Zubereitung. Wir geben die Basilikumblätter in einen Mixer. Den geriebenen Parmesan und den Pecorino Käse, die 20 g Pinienkerne, eine Prise Salz und gute 90 ml Olivenöl extra. Deckel drauf und langsam den Schalter auf Stufe „Mixer“ stellen. Unsere selbst hergestellte Pesto / Soße sollte nun bereits sämig sein und natürlich äußerst geschmackvoll. Frischer kann Pesto nicht sein.

Nun wird der Mozzarella in kleine Stücke geschnitten. Dann greifen wir zu den Tomaten, vierteln diese und die schwarzen Oliven werden in kleiner schwarze Ringe geschnitten. So, in der Zwischenzeit sollte unsere Nudeln den richtigen Garpunkt erreicht haben. Probieren, absieben und in eine große Schüssel geben, anschließend zum Auskühlen zur Seite stellen.

Nach gut einer halben Stunde sollten die Nudeln bereits die richtige Temperatur erreicht haben. Noch nicht eiskalt, sondern angenehm und fast schon erfrischend. Nun geben wir zum Abschluss alle Zutaten in die Schüssel, vermischen alles ordentlich miteinander und packen unsere Picknickschüssel ein. Das wird ein Fest. Und es spielt letztendlich keine Rolle, wo wir speisen werden.

Spaghetti con crema di berrata e melanzane –**Spaghetti mit Burrata-Sahne und Auberginen**

Kennt Ihr Burrata, den italienischen Frischkäse? Aus Kuhmilch hergestellt und der Familie des Mozzarellas angehörig? Hier die Krönung unseres Gerichts. Spaghetti gehen immer, egal in welcher Variation.

Ich zeige Euch heute eine eher unbekannte Form, die aber alleine nur durch den Geschmack punkten wird. Basilikum, Burrata, Auberginen, die Vielfalt wird sich verbinden und ein echtes Geschmackserlebnis freiräumen. Dafür garantiere ich.

Die Zubereitung ist unglaublich einfach. In ganzen fünfzehn bis zwanzig Minuten wird das Gericht seinen Platz am Esstisch finden. Mit folgenden Zutaten sollten vier Personen vollkommen gesättigt werden. So lautet zumindest der Plan. Lasst uns einkaufen gehen.

350 g Spaghetti

Basilikum (frische Blätter bevorzugt)

100 g Auberginen

300 g Burrata

30 g Pinienkerne

Sal und Pfeffer

Olivenöl extra vergine

Im Rahmen unserer Vorbereitung holen wir zuerst den Mixer aus dem Küchenschrank. Greifen zum Burrata-Käse, zerschneiden diesen in kleine handliche Stück und geben diese direkt in den Mixer.

Eine Prise Salz und Pfeffer, gute 50 ml Olivenöl extra vergine und eine Handvoll Basilikumblätter. Auf kleinster Stufe mixen wir eine sämige Creme und geben diese anschließend zur Abkühlung in den Kühlschrank.

Nun kommen wir zu den Auberginen. Der erste Schritt ist das Säubern der Auberginen, anschließend schneiden wir mittels eines Schälers 1 bis 2 mm dünne Streifen aus der Frucht heraus. Letztendlich sehen diese im Idealfall nun aus wie Spaghetti.

Eine Pfanne mit Öl wird nun benötigt. Bei mittlerer Hitze braten wir die Auberginenstreifen an, bis sie eine goldbraune Farbe angenommen haben. So drei bis vier Minuten sollten ausreichen. Mittels einer Kochzange nehmen wir nun die Streifen aus dem Öl und legen diese auf die Arbeitsfläche. Hier können wir im Vorfeld ein saugfähiges Tuch unterlegen.

Wir nutzen schnell noch die bereits vorhandene Wärme der Pfanne und rösten die Pinienkerne für zwei bis drei Minuten. Diese sollten dann schön knackig und braun sein. Wir lassen die Pfanne inklusive der Pinienkerne dann einfach stehen.

Nun bereiten wir die Spaghetti zu. Ein Topf mit Salzwasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Kocht das Wasser, dann bitte die Nudeln hinein befördern. Immer fleißig probieren, acht bis neun Minuten sollten ausreichen. Nudeln raus, abtropfen und in eine Schüssel geben.

Nun geben wir die Spaghetti in die Pfanne oder eine ausreichend große Schüssel. Nehmen die Burrata-Creme aus dem Kühlschrank und befördern diese nun zu den Nudeln. Die Auberginenstreifen hinzu und alles verrühren. Falls noch vorhanden können jetzt ein paar Basilikumblätter als Deko mit einbezogen werden.

Unsere Spaghetti mit Burrata-Sahne und Auberginen sind nun servierfertig und der Genuss kann beginnen.

RIGATONI CON GAMBERETTI E ZUCCHINE – PASTA MIT ZUCCHINI UND GARNELEN

ZUBEREITUNGSZEIT ZWISCHEN 30 UND MAXIMAL 45
MINUTEN.

Rigatoni con gamberetti e zucchini – Pasta mit Zucchini und Garnelen

Leicht soll es sein? Ein Gericht, das auch den modernen Diätansprüchen gerecht wird? Na dann sind wir hier doch genau richtig. Die leichte italienische Kost bietet für alle Optionen das passende Gericht an. Garnelen und Zucchini, meine persönliche Lieblingskombination. Bevorzugt natürlich in den Sommermonaten, hier zählt schnell und lecker. Ich möchte Euch nun diese Variante an das kulinarische Herz legen.

Unsere Rigatoni con gamberetti e zucchini eignet sich auch perfekt als Kaltgericht, optimal zum Beispiel als Picknick-Food. Die sogenannte kalte Pasta ist der Hit in den heißen Sommermonaten und eine echte Empfehlung.

Zubereitungszeit zwischen 30 und maximal 45 Minuten. Vier Personen und folgende Zutaten sind eingeplant.

350 g Nudeln (bevorzugt Farfalle oder Penne)

200 g Zucchini

200 g Garnelen (aus der Tiefkühlabteilung, bereits vorbereitet und geputzt)

150 g Stracchino Käse (ital. Weichkäse)

Salz und Olivenöl extra vergine

Wir beginnen mit den Nudeln. Wasser aufsetzen, Salz hinein und die Farfalle oder Penne, je nach Vorliebe, in das kochende Wasser hinein. Bissfest wieder raus, abtropfen lassen und zum abkühlen zur Seite stellen.

Der Topf samt Wasser lassen wir auf der Herdplatte und schnibbeln hier direkt die Zucchini hinein. Dicke Scheiben sollen es sein und die lassen wir für 4 bis 5 Minuten kochen. Anschließend mit einem Sieb rausfischen und direkt „kalt abschrecken“. Blanchieren sagt der Fachmann. Wir schrecken einmal kräftig.

Das Wasser und Topf gehen in die nächste Runde. Jetzt schmeißen für die Garnelen in das kochende Wasser. Die kleinen Meeresbewohner benötigen nicht viel Kochzeit. Aufgetaut? Dann maximal ein bis zwei Minuten. Die sicherste Option ist, probieren.

Zum Schluss wird alles zusammen in eine große Schüssel gegeben. Einmal ordentlich durchrühren und natürlich probieren. Der Käse wird kalt einfach über das Gericht „gestreut“. Und der Topf mit Wasser kann nun endlich in die Spüle. Das war es schon, unser Sommergericht ist nun fertig. Kalte Pasta

ist in den südlichen Ländern ein Muss, ob nun beim Picknick oder einfach als Hauptgericht am Abend. So schön und lecker kann der Sommer sein.

RISOTTO – DIE BESTEN REISGERICHTE RISOTTO AGLI ASPARACI – RISOTTO MIT SPARGEL

FÜR VIER PERSONEN UND MAXIMAL 45 MINUTEN
ZUBEREITUNG.

Das sogenannte Spargelrisotto zählt in vielen Teilen Italiens zu den beliebtesten Spargelgerichten. Optimal als Vorspeise, als Eröffnungshappen für eine nachfolgend beeindruckende Menüfolge.

Schnell zubereitet und extrem geschmacksintensiv, so stellt sich eine italienische Vorspeise seinen Gästen vor.

Folgende Zutaten sollten wir nun verfügbar haben. Sonst wird es nichts mit dem Opener.

350 g Risotto-Reis

400 g Spargel

1 Liter Gemüsebrühe

50 g Parmesan

Eine kleine Zwiebel

Natives Olivenöl extra

Butter

Der erste Schritt ist die Zubereitung der Gemüsebrühe. Ein erfahrener Risotto-Koch kennt die Prozedur schon. Ohne Gemüsebrühe funktioniert nichts. Ein Liter soll es am Ende sein. Die Zwiebel wird geschält und anschließend in kleine Stückchen zerhackt.

Dann widmen wir uns bereits dem Spargel. Den harten Teil des Stiels abschneiden, waschen und in einem heißen Wasserbad garen. Der Spargel braucht mindestens zehn Minuten. Also, bitte zwischendurch kontrollieren.

Der Spargel ist nun in seiner perfekten Endversion. Genussbereit und lecker. Wir schneiden nun die Spargelspitzen ab, legen diese zur Seite. Die Stiele opfern wir nun in der Küchenmaschine, mixen oder besser pürieren die Stiele zu einer dicken Spargelsoße.

Nun nehmen wir eine große Pfanne oder einen tiefen Topf hinzu. Ein wenig Olivenöl hinein und die bereits bearbeitete Zwiebel hinein. Leicht anschwitzen, bis eine leicht braune Färbung erreicht wurde.

Dann schütten wir den Reis in den Topf und rösten den Reis nun für ein paar Minuten. Langsam füllen wir den Topf mit der Gemüsebrühe auf. Bedeckt soll der Reis sein, ab und zu ein wenig Brühe nachschütten.

Mit Salz nachschmecken, würzen und immer wieder rühren. So vier bis fünf Minuten bevor der Reis von der Herdplatte soll, fügen wir die Spargelcreme hinzu.

Die letzten Minuten wird alles nochmals intensiv verrührt. Wir nehmen den Topf vom Herd, der Reis sollte nun die gewünschte Konsistenz erreicht haben. Abschließend noch

eine „gute Messerspitze“ Butter und den Parmesan untermischen.

Schön verrühren und nun ist die beeindruckende Vorspeise schon servierfertig. Dekorativ werden abschließend die Spargelspitzen auf unser Spargelrisotto platziert.

Buon apettito meine Freunde.

RISOTTO AI 4 FORMAGGI – EIN VIER KÄSE RISOTTO

In nur 25 Minuten verspreche ich Euch ein Gedicht. Einfach zubereitet für vier Personen die perfekte Mahlzeit als Vorspeise, der erste Gang oder als Hauptgericht. Du liebst Käse? Dann bitte, lass uns direkt beginnen.

Wir benötigen:

320 g Carnaroli Reis (spezieller Reis aus Italien, besonders geeignet für Risotto)

100 g Gorgonzola

80 g Grana Padano

Eine Schalotte und 30 g Butter sowie schwarzer Pfeffer und Salz zum Würzen

1 Liter Gemüsebrühe

80 g Gruyere (Schweizer Premiumkäse)

100 g Taleggio (Weichkäse)

Natives Oliven Öl extra

Wir beginnen mit der Gemüsebrühe. 1 Liter feinste aufgesetzte Brühe soll es sein. Ob nun aus dem Glas, per Brühwürfel oder selbst gemacht wie bei Großmüttern. Ein Liter lautet das Ziel. Ich gebe zu, die Instant-Glasvariante reicht mir vollkommen aus. Sehr geschmackvoll.

Widmen wir uns nun der Käseabteilung. Alles was nach Käse aussieht und riecht, wird in kleine Stücke geschnitten, gerieben und verarbeitet. Nun greifen wir zur Charlotte, diese wird ebenfalls in kleine Stücke zerteilt.

Anschließend eine Pfanne auf den Herd stellen, einen Schluck Extra Natives Olivenöl zusammen mit der Butter (30 g) hinein und die Charlotte bei schwacher Hitze leicht anschwitzen. Eine Kelle der fertigen Brühe noch hinzufügen, einmal umrühren und zur Seite stellen.

Wir nehmen einen Topf hinzu und beginnen mit der Zubereitung des Reises. Wir rösten den Reis, ohne Öl etc, einfach auf kleiner Flamme.

Nach 4 bis 5 Minuten gegeben wir die restliche Brühe hinzu und anschließend noch die angeschwitzten Charlotten aus der Pfanne. Wichtig ist hier, immer kräftig umrühren.

Der Italiener empfiehlt einen Holzlöffel. Warum? Es hat Stil und gehört sich irgendwie auch so. Oma hat es auch so immer gemacht.

Die Brühe vorsichtig nachschütten. Nach circa 20 Minuten sollte das Risotto fertig sein. Runter vom Herd und die Käsestückchen hinein rühren. Der Käse sollte aufgrund der Resthitze des Risottos langsam zerschmelzen.

Mit Salz und Pfeffer abrunden, für zwei bis drei Minuten den Topf abdecken und den Reis ziehen lassen. Fertig ist das vier Käse-Risotto. Lecker, einfach und mal wieder ein echter Klassiker aus Bella Italia.

RISOTTO AI FRUTTI DI MARE – MEERESFRÜCHTESALAT

Er gilt als der Klassiker der feinen Küchen, gerade in den Regionen mit direktem Meereszugang eine der beliebtesten Bestellungen. Der Meeresfrüchtesalat, präsentiert von den besten Restaurants, der traditionellen Küche der Küstenstädte und natürlich heute von mir.

Lasst uns beginnen und eine echte Institution der italienischen Küche zaubern. Die Zubereitung ist aufwendig, die Kosten eher hoch, aber dafür wird ein Ergebnis präsentiert, das begeistert und einen kulinarischen Höhepunkt darstellt.

Wir benötigen: (ausgelegt für vier Personen und circa zwei Stunden Zubereitungszeit)

1 kg Muscheln

750 g Venusmuscheln

500 g Garnelen

400 g Tintenfisch

700 g Krake / Oktopus

Sellerie, Petersilie

2 Karotten

Pfeffer und Knoblauch

Als Würze noch zusätzlich:

40 ml Zitronensaft

Salz und Natives Olivenöl extra

Als erster Schritt steht die Reinigung auf dem Programm. Wir beginnen mit den Muscheln. Offene oder defekte gleich aussortieren, dann intensiv mit Wasser abspülen. Einen Topf oder Schüssel nehmen, bis zum Rand mit Wasser befüllen, die gesäuberten Muscheln hinein und eine ordentliche Portion grobes Meersalz hinein.

Der Optimalfall: Einfach mal ein bis zwei Stunden ziehen lassen. Dann nach der Einwirkungszeit nochmals abspülen und vom letzten Dreck befreien. Hier notfalls ein Messer zur Hilfe nehmen. Es dürfen und sollten keine Reste mehr an der Schale haften.

Wir greifen nun nach den Garnelen. Kopf und Schwanz abzupfen, den Panzer entfernen. Den Darm, das schwarze Filament, vorsichtig entfernen. Das war es schon.

Der Tintenfisch. Hier empfiehlt sich, im Fachgeschäft ein bereits filetiertes Stück zu erwerben. Tintenfischringe sind beim Fachhandel erhältlich und ersparen viel Zeit und Arbeit. Und wenn jetzt eine italienische Seele erzählt, wie so ein Tintenfisch sauber zerlegt wird, lassen wir es. Für mich ein

vollkommen normaler Vorgang, aber das liegt nicht jedem im Blut. Also, der Fachhandel kann helfen.

Nun werden die Möhren und der Sellerie in grobe Stücke zerschnitten. Ein Topf mit Wasser bereitstellen, die Möhren, Sellerie, Pfeffer und die Petersilie hinein und zum kochen bringen. Kocht das Wasser, werden die Tintenfischstücke hinzugefügt. Dann alles zusammen auf kleiner Stufe köcheln lassen.

Nach knapp 35 Minuten werden die Tintenfischstückchen mittels einer Kelle, Sieb oder Gabel vorsichtig aus dem Topf gefischt. Wir lassen den Topf samt Inhalt weiter schön köcheln. Denn jetzt folgt der filetierte Oktopus, auch hier gilt, der Fachhandel liefert fantastische Ware und später folgen noch die Garnelen.

Alles wird im Sud zubereitet und nimmt so dieses einmalige Aroma mit auf. Der Oktopus wird gute acht Minuten brauchen und die Garnelen sind binnen weniger Minuten bereits fertig. Alle Produkte bitte anschließend auskühlen lassen.

Kommen wir nun zur Abteilung Muscheln. Eine große bis sehr große und tiefe Pfanne oder ein riesiger Topf sollte es nun sein. Etwas Öl in das Behältnis geben, den Knoblauch hinzugeben und den Herd hochdrehen. Feuer frei, Mies- und Venusmuscheln, alle zusammen in den Topf / Pfanne geben.

Im Optimalfall legen wir noch einen passenden Deckel darauf. Nun brauchen wir nur gute fünf Minuten warten. Die Muscheln werden sich nun öffnen. Wir entnehmen das Muschelfleisch und geschlossene Muscheln entsorgen wir.

Nun arbeiten wir bereits am Dressing weiter. In einer kleinen Schüssel gießen wir den Zitronensaft und einen großzügigen

Schluck Olivenöl. Petersilie, Salz und Pfeffer runden das Dressing ab.

Alles zusammen in eine große Schüssel gegeben, das frische Dressing langsam drüber gießen und schon kann es losgehen. Der wohl beste Meeresfrüchtesalat warte auf Euch.

RISOTTO AL POMODORO – EIN TOMATEN-RISOTTO

60 MIN

Ein Risotto sollte leicht sein. Ob nun als Vorspeise oder auch mal als Hauptgericht, eine Mahlzeit, die Geschmack auf mehr macht. Mal aufwendig, mal äußerst sättigend, es gibt viele Optionen in der italienischen Küche.

Mit dem Risotto al pomodoro arbeiten wir nun einen echten Klassiker meiner Heimat auf. Tomaten, ein echtes Kulturgut in den südländischen Ländern. Saftig, fruchtig und nur lecker. Nicht wie so manche hiesigen Supermarkt „Wassertomaten“. Die echten Klassiker in und um Italien sind halt rot.

Wir werden mit allen Vorbereitungen eine gute Stunde in der Küche verbringen. Vier Personen sollten laut meiner Planung eine wundervolle Vorspeise erhalten. Es empfiehlt, sich folgende Zutaten vorliegen zu haben:

250 g Reis – Carnaroli bevorzugt

500 g bereits geschälte Tomaten

Basilikum (Bund frisch oder aus dem Glas)

Kleine Zwiebel

Ein Liter Gemüsebrühe

50 g Grand Padano Parmesan

Zucker, Salz und native Olivenöl extra

Circa 30 g Butter

Erobern wir gemeinsam die Küche. Der erste Schritt ist immer die Vorbereitung. Beginnen wir mit der Gemüsebrühe, ein Liter reicht aus. Wir verarbeiten die Zwiebel. Schälen und in kleine Stückchen schneiden. Die Basilikumblätter, falls nicht direkt aus dem Glas, bitte ebenfalls zerschnippeln.

Nun folgt der ersten Schritte am Herd. Ein großer Topf wird benötigt, gefüllt mit vier EL Olivenöl. Hier kommen nun die 500 g geschälten Tomaten hinein, die gehackte Zwiebel, das Basilikum und zur Würze eine Prise Zucker sowie Salz. Wir lassen alles zusammen gute zwanzig Minuten köcheln.

Nun beginnen wir mit dem Reis zu arbeiten. Ein zweiter, möglichst gleichgroßer Topf findet den Weg auf unseren Herd. 30 g Butter hinein, die Butter schmelzen und anschließend schütten wir den Reis dazu.

Wir rösten den Reis nun bei mittlerer Hitze circa 4-5 Minuten lang. Immer zwischendurch rühren, der Reis darf nicht anbrennen.

Nach maximal fünf Minuten kommt unsere Gemüsebrühe zum Einsatz. Ein bis zwei Kellen zu Beginn. Wir köcheln jetzt den Reis fertig und füllen regelmäßig Gemüsebrühe hinzu.

Ist der Reis endlich fertig, das dürfte knapp zwanzig Minuten gedauert haben, nehmen wir den Reis vom Herd. Nun wird als krönender Abschluss der Parmesan langsam eingerührt, vermischt.

Gute eine Minute bemühen wir noch den Holzlöffel und dann ist das Tomaten-Risotto schon verzehrfertig.

Ich kann Euch nur noch einen gesegneten Appetit wünschen und genießt dieses wundervolle Gericht.

RISOTTO ALLA SALSICCIA SPINACI E ASIAGO – EIN WURST, SPINAT UND ASIAGO RISOTTO

Du liebst Reis, Wurst, Spinat und Käse? Und das als Risotto?

Die italienische Küche bietet viele Optionen an, die im ersten Moment nicht wirklich kompatibel erscheinen.

Doch das Risotto alla salsiccia spinaci e Asiago ist ein echter Klassiker der südländischen Küche. Bereit für eine echte Delikatesse?

Dann lasst uns folgende Zutaten besorgen:

200 g Risotto-Reis

100 g Spinat

50 g Asiago Käse (ein spezieller Käse aus dem Norden Italiens)

Eine Wurst (Wiener)

Eine halbe Zwiebel

Gemüsebrühe (ein Liter)

Olivenöl Extra

Für zwei Personen angesetzt und geschätzte Zeit der Zubereitung knapp 30 Minuten

Die Vorbereitungen:

Die Gemüsebrühe, der erste Schritt bei der Zubereitung eines Risottos. Ein Liter, wie bereits gehabt. Dann die Zwiebel schälen und in kleine Stückchen hacken.

Wir greifen zu einem tiefen Topf. Einen Schluck Olivenöl hinein, die Zwiebel hinzufügen und leicht anschwitzen, bis diese goldbraun sind.

Dann fügen wir bereits den Reis hinzu. In einem Röstverfahren wird dieser knapp vier bis fünf Minuten „geröstet“. Wir kippen in aller Ruhe die Gemüsebrühe hinzu.

Wir kochen nun den Reis langsam, die Brühe bedeckt den Reis. Wir können nach wenigen Minuten den Ofen ein wenig höher stellen. Bitte immer ausreichend Gemüsebrühe nachschütten. Bedingt durch den Kochvorgang verdunstet die Brühe recht schnell.

Nun wird der Spinat und der Käse bearbeitet. Der Asiago wird in kleine Würfel geschnitten und der Spinat klein gehackt. Es geht natürlich auch sogenannte Tiefkühlware.

Greifen wir zur Wurst und bereiten diese zu. In einem Wasserbad fünf Minuten aufkochen, heißmachen. Anschließend wird die Wurst in kleine Stückchen geschnitten.

Fünf Minuten bevor der Reis vom Herd genommen wird, fügen wir den Spinat und die Wurststückchen hinzu. Ordent-

lich rühren und mischen, noch ein paar Minuten auf dem Herd bei kleiner Stufe arbeiten lassen.

Probieren und? Fertig? Dann runter mit dem Risotto. Schnell noch den Asiago-Käse unterrühren und fertig ist ein weiterer Klassiker der südländischen Küche.

Ich wünsche Euch einen guten Appetit.

RISOTTO ALLA ZUCCA – EIN KÜRBISRISOTTO

Und das nicht nur zu Halloween. Ein echtes Kürbisrisotto ist der Hit auf jeder Party und eine wirklich gelungene Abwechslung im Speiseplan. Übrigens, das Kürbis-Risotto, ist nicht nur an Herbsttagen ein tolles Gericht. Lust auf Kürbis? Dann lasst uns schnell beginnen.

Wir brauchen nicht viel. Knapp 30 Minuten Zeit und es sollten vier Personen anschließend am Tisch sitzen. Sonst müssen wir den Rest halt einfrieren.

Die Einkaufsliste:

300 g Carnaroli-Reis

300 g Kürbisfleisch

Ein Liter Gemüsebrühe

Eine Schalotte / kleine Zwiebel

Butter, Salz, native Oliven Öl und Pfeffer

40 g Parmesan (gerieben)

Beginnen wir mit den Vorarbeiten. Die Gemüsebrühe aufsetzen, die Schalotte schälen und in kleine Stückchen schneiden. Nun greifen wir zum Kürbis. Die Aufgabe ist, 300 g Kürbisfleisch sollten sauber rausgetrennt werden. Das Kürbisfleisch wird anschließend in kleine Würfeln geschnitten.

Ein Topf muss her. Groß sollte er sein, knapp 30 g Butter hinein, die Schalotte und langsam Temperatur aufnehmen. Die Schalotte wird goldbraun angeschwitzt. Anschließend wird der Reis hinzugegeben und für drei bis vier Minuten geröstet.

Der Risotto-Reis wird nun mittels der Gemüsebrühe zubereitet. Zuerst ein bis zwei Suppenkellen und im späteren Kochvorgang füllen wir regelmäßig den Reis mit der restlichen Gemüsesuppe auf. Wichtig ist, der Reis ertrinkt nicht im Topf. Sachte auffüllen und natürlich regelmäßig rühren.

So gute zwanzig Minuten wird der Reis benötigen. So nach zehn Minuten fügen wir die geschnittenen Kürbisstückchen hinzu. Und kurz bevor der Topf den Herd verlässt, mischen bzw. rühren wir noch den Parmesan unter.

Innerhalb von nur 30 Minuten haben wir ein tolles herbstliches Essen gezaubert. Als Serviervorschlag empfehlen wir noch was „Grünes“ obenauf. Basilikum oder Petersilie zum Beispiel. Das leuchtende Orange und die grünen Akzente, das Auge freut sich. Ob nun zu Halloween oder an einem anderen Tag, das Kürbis-Risotto ist ein echter Hit.

RISOTTO ALLE ZUCCHINE – RISOTTO MIT ZUCCHINI

30 MIN

Die Zucchini, das wohl beliebteste Kürbisgewächs in Europa. Zucchini hier, Zucchini dort, verschiedene Optionen der Zubereitung und immer neue Möglichkeiten werden verbreitet. Wie wäre es mal mit einem Risotto mit Zucchini?

Dieses Gericht wird nicht nur im vegetarischen Bereich genossen. Die Kombination Reis und Zucchini überzeugt auf alle Ebenen und ist ein kulinarischer Genuss. Das verspreche ich Euch. Lasst uns beginnen. Es geht schnell und schmeckt vorzüglich.

Inklusive Vorbereitungszeit werden wir knappe 30 Minuten in der Küche verbringen. Die Schwierigkeitsstufe ist leicht, also easy kochen ist angesagt. Und wenn alles funktioniert, sollten vier Leute eine wundervolle Vorspeise genießen können.

Folgende Zutaten werden benötigt:

320 g Risotto-Reis

700 g Zucchini

50 g Butter

Ein Liter Gemüsebrühe (die muss immer dabei sein)

Eine Zwiebel

Salz als Würze und Olivenöl Extra

Ein trockener Weißwein

50 g Parmesankäse

Die ersten Schritte sind eigentlich immer gleich. Die Gemüsebrühe aufsetzen, kochen. Ein Liter sollte auch hier vollkommen ausreichen. Dann wird die Zwiebel geschält und in kleine Stückchen verarbeitet.

Anschließend widmen wir uns den Hauptdarstellern. Die Zucchini wird fein säuberlich geschält. Die Schale heben wir für später auf. Das wird letztendlich unsere Teller garnitur, denn das Auge isst ja mit.

Die eigentlich nun bereits geschälte Zucchini wird erst in Streifen und später in kleine Stückchen geschnitten. Nun sind die Vorbereitungen bereits abgeschlossen und wir kommen schon zum Kochvorgang.

Wir nehmen einen großen Topf, geben dort die Butter (circa 25 g) hinein, zwei Esslöffel Olivenöl, die zerkleinerte Zwiebel und schwitzen diese auf mittlere Stufe an. Goldbraun sollen sie werden, dann geben wir bereits den Reis hinzu.

Kurz darauf schütten wir die Zucchini Stücke hinzu, vermischen alles ordentlich und lassen alles ein bis zwei Minuten

langsam vor sich hin köcheln. Salz als Würze kann nun genutzt werden.

Wir greifen zum Wein. Ein halbes Glas wird nun in den Topf befördert und eine Kelle Gemüsesuppe rundet die Grundlage ab. Regelmäßig zum Kochlöffel greifen und rühren. Wir geben immer wieder weitere Gemüsebrühe hinzu.

Der Reis kocht in der Suppe langsam auf, wir können den Herd nun auch bei Bedarf höher regeln. Der Reis sollte immer mit Flüssigkeit bedeckt sein. Gute zwanzig Minuten wird der Vorgang in Anspruch nehmen. Immer schön probieren in dieser Zeitspanne.

Als letzter Arbeitsschritt greifen wir zu einer Pfanne. Ein Schuss Olivenöl rein, den Herd hoch und die Zucchini-Schalen hinein. Einmal scharf anbraten und wieder raus.

Wir schauen auf den Reis. Der sollte nach 20 bis 25 Minuten fertig sein. Runter vom Herd und das restliche Stück Butter sowie den Parmesankäse unter den Reis verrühren.

Die Resthitze löst einen Schmelzeffekt aus und es entsteht die perfekte Verbindung. Risotto mit Zucchini auf den Teller, ein paar der angebratenen Schalenstreifen als essbare Deko auf den Reis und die Welt ist wieder in Ordnung.

Fazit: Einfach, lecker und gesund.

RISOTTO CARCIOFI E ROBIOLA – RISOTTO MIT ARTISCHOCKEN UND ROBIOLA

ZUBEREITUNG 40 MINUTEN

Risotto carciofi e robiola – Risotto mit Artischocken und Robiola

Sie kennen den Begriff Robiola nicht? Nicht schlimm, diesen italienischen Frischkäse kennen die wenigsten. Der Weichkäse ist ein Geschmacksträger sowie Verstärker und ein wichtiger Baustein dieser Risotto-Variante. Artischocken und Weichkäse, die Mischung ist für Feinschmecker ein echter Genuss.

Die gesamte Zubereitung wird circa 40 Minuten benötigen und geplant ist die Vorspeise für vier Personen. Die Zubereitung ist einfach bis leicht zu bewältigen. Das Ergebnis ist überzeugend lecker. Also, lasst uns beginnen.

Wir benötigen folgende Zutaten:

320 g Risotto / Reis

4 Artischocken

50 g Robiola (italienischer Weichkäse)

1 Liter Gemüsebrühe

Parmesan (wie immer)

Olivenöl extra vergine

Eine Knoblauchzehe

eine halbe Zwiebel

Ein Glas Weißwein, ein trockener Wein wird bevorzugt

Salz als Würze

Die Vorbereitung:

Wir greifen im ersten Schritt zu den Artischocken. Reinigen und säubern diese und entfernen die äußeren Blätter. Die sind im Regelfall härter als der zarte Innenteil. Abzupfen und entsorgen. Wir schneiden am Stiel. Die Blume wird in Streifen / Stücke geschnitten.

Anschließend wird der Knoblauch und die halbe Zwiebel in kleine Stücke verarbeitet.

Ein wichtiger Schritt ist die Zubereitung der Gemüsebrühe. Ein Liter soll es werden. Ob nun aus dem Glas, als Würfel, egal.

Wir greifen nun zu einer Pfanne. Zwei Esslöffel Olivenöl hinein, die Knoblauchzehe zerkleinern und zusammen mit den Zwiebelstücken anbraten. Leichte Hitze und anschwitzen. Wechselt die Zwiebel die Farbe, sie sollte goldbraun werden, dann fügen wir den Reis hinzu.

Wir rösten den Reis, der nach einer gewissen Zeit fast glänzend wird. Nun geben wir unseren Weißwein hinzu, ein

halbes Glas reicht vollkommen aus. Anschließend gießen wir langsam die Brühe hinzu.

Der Reis sollte bedeckt sein und nicht ertrinken. Immer wieder mal rühren und probieren. So circa fünf Minuten bevor der Reis seine endgültige Fassung erreicht hat, dann fügen wir endlich die Artischocken hinzu.

Und wenn der Reis fertig ist, dann rühren wir den Robiola und den geriebenen Parmesan mit unter. Die Hitze übernimmt die Aufgabe des Verteilens. Der Käse verbindet sich mit dem Reis und wir können nur noch genießen.

Eine Vorspeise, die schmackhaft und einmalig ist. Meine Freunde, ich wünsche Euch einen guten Appetit.

RISOTTO CIPOLLA E FONDUTA AL FORMAGGIO – RISOTTO MIT ZWIEBELN UND KÄSE

Ein simples Risotto kann, wenn es gut umgesetzt worden ist, kulinarische Welten öffnen. Ich möchte Euch heute eine Variante präsentieren, die es in sich hat. Mit relativ wenigen Zutaten eine Geschmacksexplosion auslösen wird. Optimal als Vorspeise geeignet und Anreger für weitere Höhepunkte aus Bella Italia.

Es ist der Kontrast zwischen Zwiebel und Käse, der das Gericht zu einer sehr geschmacksintensiven Mahlzeit gedeihen lässt. Lasst uns beginnen.

Wir benötigen für das Risotto mit Zwiebeln und Käse folgende Zutaten:

240 g Risotto Reis – Vialone nano Reis

400 g rote Zwiebeln

Gemüsebrühe

Weißwein (halbes Glas reicht vollkommen aus)

Natives Olivenöl Extra

50 g Butter

Salz und Pfeffer als Würze

200 g Gran Mix Classico (besondere Käsemischung)

200 ml Vollmilch

2* Eigelb

Wir beginnen mit den Zwiebeln. Insgesamt werden knapp 400 g benötigt. Wir schälen und schneiden die Zwiebel in Scheiben. Legen diese in eine Schüssel oder Topf und geben nun vier Esslöffel Native Olivenöl Extra dazu.

Nun geht es ans Köcheln, 6 bis 7 Minuten auf mittlere Stufe. Im zweiten Schritt widmen wir uns der Gemüsebrühe. Einfach nach der Beschreibung vorgehen und anschließend abkühlen lassen.

Nun ist endlich der Risotto an der Reihe. Ein großer Topf wird benötigt. Die Butter, circa 25 g und ein Schluck Native Olivenöl Extra hinein und leicht erhitzen. Ist die Butter geschmolzen, dann bitte den Reis hinein geben. Anschließend mit einem halben Glas Weißwein auffüllen.

Die Zwiebeln und die fertige Gemüsebrühe hinein. Hier nach der eigenen Geschmacksvorliebe agieren, eine oder maximal zwei Suppenkellen reichen vollkommen aus.

Nun alles zusammen zum Kochen bringen. Sollte das Risotto zu trocken werden, dann bitte noch eine Kelle Gemüsebrühe als Abhilfe hinzufügen.

Während des Kochprozesses kümmern wir uns nun um den Käse. Wir arbeiten jetzt mit einem sogenannten Wasserbad. Schon mal genutzt? Diese Technik wird gerne bei sehr

empfindlichen Speisen bevorzugt. Ein simpler aber äußerst effektiver Trick.

Wir erhitzen Wasser in einem größeren Topf und setzen in diesen Topf eine Schüssel (die sollte aber feuerfest sein) oder einen kleineren Topf hinein und lösen dort circa 20 g Butter auf.

Nun kommt der Käse hinzu, diese Käsemischung ist dank seiner Vielfalt der Optimalfall. Anschließend die 200 ml Vollmilch ebenfalls in das Gefäß. Nun heißt es, kräftig rühren und Ausdauer zeigen. Fünf Minuten sollten es schon sein.

Dann geben wir insgesamt zwei Mal Eigelb hinzu. Wenn alles zusammen harmonisch verrührt ist, dann bitte direkt vom Herd nehmen. Das wiederholte Rühren kann noch so gute zwei bis drei Minuten in Anspruch nehmen. Der Schneebesen, unser Freund und hier der verlängerter Arm. Cremig fein solle es sein.

Nun folgt der leichte und dennoch wichtigste Part der Kochmission.

Das Risotto anrichten und die Käsesoße langsam, ausgehend von der Tellermitte, auf den Reis geben. Nun kann es nur noch eine Ansage geben. Buon Appetito meine Freunde.

RISOTTO CON LE FRAGOLE - EIN ERDBEERRISOTTO

Risotto mit Erdbeeren? Im ersten Moment entsteht immer eine Art von Verwunderung. Mit Erdbeeren? Kaum vorstellbar und ein Bruch mit den eher traditionellen Gebräuchen. Doch ich verspreche Euch eine einmalige Vorspeise, ein erster Gang eines Menüs oder einfach ein echter kulinarischer Hammer.

Ich oute mich kurz. Risotto con le fragole ist das perfekte Gericht zum Valentinstag. Hier kann Mann ordentlich punkten. Ist die Dame der Wahl Inhaberin einer Fruchallergie, dann bitte nicht.

Ausgelegt ist das „Liebesmenü“ auf vierzig Minuten Vorbereitung und natürlich für zwei Personen. Folgende Utensilien werden benötigt.

160 g Carnaroli Reis

100 g Erdbeeren

1 Glas Franciacorta Wein (ein Schaumwein)

20 g Butter

Ein Liter Gemüsebrühe

Olivenöl Extra Vergine

Eine halbe oder kleine Zwiebel

Die Vorbereitung:

Wir beginnen, eigentlich wie immer, mit der Gemüsebrühe. Ein Liter aufkochen und links stehen lassen. Anschließend wird die Zwiebel geschält und in kleine Stücke geschnitten. Zum Schluss säubern wir noch die Erdbeeren und schneiden diese ebenfalls in kleine Stücke.

Die Vorbereitungen sind soweit abgeschlossen, kommen wir zum Akt des Kochens.

Greifen wir zu einem Topf, groß sollte er sein. Ein wenig Olivenöl hinein und die Zwiebelstückchen anschwitzen. Goldbraun sollen sie werden, unser kleinen Geschmacksträger.

Nun kommt der Reis hinzu, dieser wird nun „gebräunt“. Wenn der Reis glasig wirkt, dann bitte ein Glas Schaumwein in den Topf und den Rest mit Gemüsebrühe auffüllen.

Der Reis sollte bedeckt sein, bitte nicht ersäufen. Leicht bedeckt reicht vollkommen aus, vorerst. Wichtig ist. Natürlich verdunstet die Flüssigkeit, immer wieder mit der Gemüsebrühe auffüllen.

So circa drei bis vier Minuten bevor der Reis seine gewünschte Konsistenz erreicht hat, mischen wir die Erdbeerstücken dazu. Alles wird nochmals ordentlich verrührt und die letzten Minuten bei kleiner „Flamme“ verbracht.

Am Ende des Kochvorgangs fügen wir noch die Butter hinzu. Verrühren und mischen alles noch einmal kräftig und haben nun den Status „servierfertig“ erreicht.

Um dem Ganzen noch die Krone aufzusetzen, nehmen wir noch zwei bis drei ganze Erdbeeren und halbieren diese. Legen die Hälften als Garnierung oben auf und ich schwöre, dieses Gericht erfüllt Träume.

Risotto mit Erdbeeren, der Hit als Vorspeise.

RISOTTO PERE, SPECK E BRIE - RISOTTO MIT BIRNEN, SPECK UND BRIE

Dieses Risotto eignet sich perfekt als erster Gang und eröffnet jede Menüfolge würdig und stilvoll. Die Kombination der verschiedenen Aromen und der Geschmacksnuancen bilden ein aufregendes Gaumenerlebnis an und überraschen jeden.

In nur 30 Minuten zaubern wir nun ein echtes Highlight. Folge mir bitte in die Küche.

Zutaten für vier Personen:

320 g Risottoreis

1 große Birne

150 g Brie Käse

100 g Speck

Parmesankäse / Stück oder bereits gerieben aus der Tüte

1 Liter Gemüsebrühe

Eine halbe Zwiebel

Salz, Pfeffer und natives Olivenöl

Wir beginnen mit der „Schnibbelarbeit“. Die Zwiebel wird in kleine Stückchen verarbeitet. Zusammen mit dem Speck in eine hohe Pfanne oder einen Topf geben. Leicht anschwitzen und wenn die Zwiebel eine goldbraune Färbung angenommen haben, dann wird der Reis hinzugefügt.

Bei starker Hitze fügen wir die Brühe hinzu. Einen Liter haben wir ja bereits vorbereitet. Langsam, nicht direkt alles. Immer schön langsam nachgießen. Der Reis kocht nun auf.

In der Zwischenzeit zerkleinern wir die Birne in kleine mundgerechte Stückchen. Bitte die Birne vorher schälen. Der Brie wird ebenfalls „gehackt“ und zerkleinert. Kurz bevor der Reis sein Endstadium erreicht hat, fügen wir Birne und Brie schwungvoll hinzu. Ist der Reis in seiner gewünschten Endform, dann bitte runter vom Herd.

Und schnell noch den geriebenen Parmesankäse und die Butter untermischen. Richtig gut verrühren, wichtig. Dann haben wir diesen ganz besonderen Menüöffner, bereits schon servierfertig vor uns stehen.

Es ist der süße Geschmack der Birne, die den direkten Kontrast zu Zwiebel, Speck und Reis bildet. Ein erster Gang, der nach mehr verlangt.

Guten Appetit meine Freunde.

ZUPPE – DIE KLASSISCHEN SUPPengerichte AUS BELLA ITALIA

Minestrone ist ein heiliger Ausdruck in meiner Heimat. Wir reden hier nicht nur von einer Gemüsesuppe, wir reden von einem nationalen Monument. Ein Kraftspender, ein Seelenessen und ein unglaublich geschmackvolles Gericht.

Wir können uns nicht mit den Kochkünsten unserer Großeltern anlegen, aber ich versuche, dieses Niveau irgendwie zu erreichen. Versprochen.

Dieses Gericht lebt von der Tradition, den Zusammentreffen der Familie und des guten Geschmacks. Also, alle Zutaten sind hier letztendlich für bis zu acht Personen ausgelegt. Einfrieren ist ein guter Tipp.

Wir benötigen diesmal eine Vielzahl von Zutaten:

100 g Zucchini

200 g Bohnen (grüne Bohnen aus dem Glas, der Dose oder als Tiefkühlware)

350 g Kartoffeln

110 g Bauchspeck (Pancetta – italienische Bauchspeckvariante)

150 g Lauch

Eine Zwiebel

Rosmarin, Petersilie und Muskatnuss

250 g Kürbisfleisch (frisch)

400 g Blumenkohl (frisch)

Zwei Karotten

200 g Erbsen (aus dem Glas oder der Dose, auch als Tiefkühlprodukt verwendbar)

Zwei bis drei Tomaten

60 g Sellerie (frisch)

Knoblauchzehe

Salz, Basilikum, Lorbeer und Parmesan in geriebener Form

Eine echte Gemüsesuppe ist Arbeit. Schneiden eine der ersten Hauptaufgaben. Beginnen wir also mit dem Waschen der Zutaten. Gemüse waschen und in kleine „essbare Stückchen“ verarbeiten.

Auch die Kräuter werden von uns mittels eines Messers zerkleinert. Prinzipiell zerkleinern wir alles, was oben auf der Einkaufsliste steht. Sellerie, Tomaten, den Blumenkohl, Basilikum, die Karotten und so weiter.

Dann benötigen wir einen großen Topf, sehr großen Topf. 700 ml Wasser werden hier auf großer Flamme erhitzt. Und nun

wird alles, was die Einkaufsliste so hergab, in den Topf gegeben.

Nach dem Aufkochen bitte auf die mittlere Herdstufe runter regulieren und alles zusammen gute zwei Stunden vor sich hin köcheln lassen.

Gelegentlich einfach mal rühren, das ist letztendlich auch schon alles. Die Arbeit wird im Vorfeld erledigt, nun ist warten und später genießen angesagt.

Die Suppe wird in der Regel natürlich warm serviert, kann aber auch Stunden später auch in einem kalten Zustand gegessen werden. Wer mag, der streut noch eine Handvoll Parmesan über die Gemüsesuppe.

Ich wünsche Euch einen guten Appetit und genießt es.

RIBOLLITA TOSCANA - DIE TOSKANISCHE RIBOLLITA, EINE BESONDERE GEMÜSESUPPE

Ein echter Klassiker der toskanischen Küche. Ein typisches Gericht, das an kalten Herbst- und Wintertagen bevorzugt zubereitet wird. Entstanden in den bäuerlichen Küchen der Region und bis in die heutige Zeit beliebt.

Ich nehme Euch mit, in die herbstliche Toskana, für mich eine der schönsten Region der Welt im Herbst. Wer jemals die Toskana besucht hat, der wird mich verstehen.

Wir benötigen neben viel Zeit, die Zubereitung wir zwischen drei und dreieinhalb Stunden liegen, folgende Zutaten: (Ausgelegt für vier Personen)

1 Kopf Mangold (alternativ auch aus der Tiefkühlung)

Einen halben Wirsing (alternativ auch aus der Tiefkühlung)

4 große dicke Kartoffeln

Drei bis vier Tomaten und einmal Tomatenmark

Eine große Zwiebel

Native Oliven Öl extra, Salz und Pfeffer

800 g weiße Bohnen (Cannellinibohnen) Glas oder Dose

Ein Kopf / Bund Schwarz- oder Palmkohl, eine typische Kohlart aus der Toskana

Fünf Karotten

Eine Knolle Sellerie

Der erste Schritt ist natürlich die Vorbereitung der Lebensmittel. Hier steht heute viel „Schnibbeln“ auf dem Programm. Dennoch beginnen wir zuerst mit den Bohnen. Die weißen Bohnen in einem Topf langsam aufkochen.

Anschließend mit einem Sieb abtropfen und zur Seite stellen. Ein kleiner Teil des heißen Bohnenwassers nutzen wir als Grundlage für weitere Handlungen. Wir behalten letztendlich die gleiche Menge, die wir sonst als Olivenöl hinzufügen würden. Das restliche Bohnenwasser schütten wir einfach weg.

Im Bereich schnibbeln werden zuerst die Tomaten zerkleinert. Kleine handliche Stücke sollen letztendlich werden. Dann können wir auch schnell noch den Sellerie, den Mangold, die Karotten, den Schwarzkohl und den Wirsing in kleine essbare Stückchen verarbeiten. Alles kann zusammen in einer Schüssel aufbewahrt werden. Nennen wir sie mal die Gemüseschüssel.

Wir greifen zu Topf Nummer zwei. Hier schwitzen wir mit einem Schuss Olivenöl die Zwiebelstücke an. Sind die kleinen Zwiebelchen nun goldbraun, dann geben wir die Tomatenstücke hinzu. Ein Schuss (Esslöffel) Tomatenmark kommt nun ebenfalls in den Topf. Nun schütten wir den

Schluck Bohnenwasser und die gekochten Bohnen hinzu. Regelmäßiges Umrühren ist nun sehr wichtig.

Nun nehmen wir uns die Gemüseschüssel und kippen alles zusammen zeitgleich in den Topf. Natürlich rühren wir dabei ständig. Jetzt können Salz und Pfeffer als Geschmacksträger und Verstärker eingesetzt werden. Schmecken, für gut befinden oder nachwürzen. Je nach Vorliebe.

Wir füllen den Topf nun mit Wasser auf. Bei der angegebenen Menge Gemüse sollten sechs Schöpfkellen (Suppenkellen) Wasser ausreichen. Deckel darauf, auf mittlere Hitze stellen und für gute zwei Stunden köcheln lassen. Gelegentlich zum Kochlöffel greifen und rühren.

Wir haben nach guten zwei bis zweieinhalb Stunden einer der wohlschmeckendsten Gemüsesuppen überhaupt erschaffen. Aus Tradition gut? Das passt hier definitiv. Lasst es Euch schmecken.

VALLUTA DI CAVOLFIORE CON PANCETTA - BLUMENKOHLCREME MIT KNUSPRIGEN SPECK

Die perfekte Mischung für Liebhaber der vegetarischen Kunst und der Anhänger der Fleischeslust. Blumenkohl und Speck? Zusammen in einer cremigen Suppe. Jawohl, das funktioniert und das schmeckt.

Diese Suppenmischung ist gerade in den Wintermonaten ein tolles Gericht. Ein Seelenessen sagen viele, gute für den Leib und die Seele sage ich.

Die Zubereitung dauert maximal 40 Minuten und vier Personen bekommen ein echtes Highlight serviert.

Folgende Zutaten benötigen wir für das Futter für die Seele.

Eine Schalotte

100 g Knollensellerie

Mehl, Muskatnuss, Salz sowie Pfeffer und eine Knoblauchzehe

200 ml Vollmilch

8 * Speck / Bacon (Scheiben)

100 g Crème fraîche

Parmesankäse

Butter

800 ml Gemüsebrühe

600 g Blumenkohl

1 Esslöffel Ölsamen

Beginnen wir mit der Vorarbeit. Zuerst wird die Gemüsebrühe zubereitet, 800 ml sollten ausreichen. Anschließend wird die Knoblauchzehe zerkleinert, die Schalotte geschält und in kleine Stückchen zerlegt.

Wir schälen den Sellerie und zerkleinern auch diese Knolle. Kommen wir nun zum Blumenkohl. Erst waschen und dann die Knospen in kleine Stücken zerkleinern. 600 g sollten letztendlich zur weiteren Verarbeitung übrig bleiben.

Ein großer Topf und circa 2 Esslöffel Butter sind die nächsten Arbeitsschritte. Den Topf auf den Herd stellen, die Butter hinein und auf mittlerer Stufe die Schalotte, den Knoblauch und die Sellerie-Stückchen anschwitzen.

Nun geben wir zwei Esslöffel Mehl dazu, die Gemüsebrühe und 200 ml Vollmilch. Alles wird weiter brav gerührt und zum Kochen gebracht. Ist dieser Punkt erreicht, es kocht so langsam vor sich hin, dann geben wir den Blumenkohl hinzu. Alles zusammen sollte noch weitere zehn bis fünfzehn Minuten vor sich hin köcheln.

Greifen wir zu einer Pfanne und widmen uns dem Speck oder auch Bacon genannt. Die Streifen ruhig einmal in der Mitte

trennen. Dann geben wir Öl in die Pfanne, drehen den Herd hoch und braten den Bacon ordentlich an.

Ist dieser schön knusprig, raus aus der Pfanne und auf einem Papiertuch (Küchenrolle) abtropfen lassen.

Nun drehen wir uns wieder zu unserem Haupttopf.

Wir „fischen“ ein paar Blumenkohlröschen mit Hilfe einer Schöpfkelle heraus und legen diese zur Seite. Nun kommt der Pürierstab zum Einsatz. Der restliche Topfinhalt wird fein püriert und wir schieben anschließend den Topf wieder auf den Herd zurück. Auf unterster Stufe köcheln wir die pürierte Suppe nochmals für 15 Minuten.

Nach einer Viertelstunde geben wir die ganzen Blumenkohlstückchen hinzu und verrühren zusätzlich noch 100 g Crème fraîche in die cremige Suppe. Salz, Pfeffer und Muskatnuss dienen nun als Würze. Fein abschmecken und den passenden Gewürzpunkt finden.

Die cremige Blumenkohlsuppe ist nun fast schon servierfertig. Wir geben die Suppe in eine Schale, legen ein bis zwei Scheiben Bacon in die Mitte der Schüssel, eine Prise Parmesan mit einfließen lassen und noch ein kleiner Löffel Crème fraîche.

Fertig ist ein Gericht, das geschmacklich Euch eine neue Welt aufzeigen wird.

VALLUTA DI ZUCCA CON LA MELA - KÜRBISCREME MIT APFEL

Ich zeige Euch nun ein Gericht, das als „Erster Gang“ auf vielen Events bereits Berühmtheit erlangt hat. Der Klassiker im Bereich der Menüfolgen und immer wieder gerne ausgewählt. Warum seinen Gästen nicht einmal das Besondere anbieten? Ich zeige Euch, wie es funktioniert.

Eine gute dreiviertel Stunde werden die vier Portionen brauchen. Lasst uns beginnen.

Wir benötigen für die Kürbiscreme mit Apfel folgende Zutaten:

800 g Kürbis Fruchtfleisch

Gemüsebrühe (zwei Würfel)

Drei Äpfel

Olivenöl

Als Würze: Zucker, Kurkurma, Pfeffer schwarz, Cayenne Pfeffer, eine Zitrone und Salz

Butter

Wir beginnen mit den Vorarbeiten. Zuerst widmen wir uns den Äpfeln. Zwei Stück, bitte schälen, entkernen und vierteln.

Dann folgt bereits die Arbeit mit dem Kürbisfleisch. In grobe Stücke schneiden, ab in einen Topf und mit kaltem Wasser bedecken.

Nun geben wir die zwei Würfel Gemüsebrühe hinzu. Wir bringen nun alles langsam und sorgfältig zum Kochen. Nach circa zehn Minuten geben wir die Äpfel hinzu. Bei mittlere Hitze, insgesamt 25 Minuten.

Nach 25 Minuten fischen wir mit einer Schöpfkelle die Kürbis- und Apfelstücke hinaus und geben diese in einen zweiten Topf oder eine Schüssel.

Der Pürierstab muss nun her. Wir pürieren und zerkleinern Kürbis und Apfel zu einer sämigen Suppe. Anschließend bedienen wir uns an dem Fond aus Topf Nummer eins. Zwei bis drei Suppenkelle dienen als Streckung, der Verlängerung der pürierten Suppe.

Nun folgt einer der wichtigsten Schritte, die Würzung. Den Saft einer Zitrone, ein Schuss Olivenöl und Kurkuma hinzugeben. Salz, Pfeffer und eine kleine Prise Cayennepfeffer für die Schärfe dazugeben.

Krönen wir das Gericht mit einer Zugabe. Wir nehmen Apfel Nummer drei und schneiden den Apfel in feine dünne Scheiben. Eine Pfanne auf den Herd, Butter rein und die Apfelscheiben dezent anbraten. Funktioniert am besten auf der mittleren Stufe.

Abschließend werden die Apfelscheiben noch karamellisiert. Einfach Zucker drüber streuen und regelmäßig wenden. Zum Schluss noch eine Prise Salz in die Pfanne geben. Alles schön schwenken und die Apfelscheiben sind nun fertig.

Die Kürbiscreme servieren und die Apfelscheiben als essbare Deko obenauf legen. Optisch und geschmacklich eine Top-Note auf der Skala der angesagten Vorspeisen. Ein tolles Gericht, das Eindruck machen wird.

Kürbiscreme mit karamellisierten Apfelscheiben, eine kulinarische Reise mit viel Geschmack und Stil.

VELLUTATA DI SEDANO RAPA E
PATATE CON BACON – SELLERIE
MIT SPECK UND KARTOFFELN IN
EINER SUPPE

Eine Kreation, wie sie nur Mama machen und lieben kann. Wer auch immer diese Vorspeise zuerst zubereitet hat, der hat die verschiedensten Zutaten vereint. Kartoffeln und Sellerie als Auftakt einer mehrgängigen Abendunterhaltung? Eine perfekte Wahl.

Eine gute Stunde werden wir nun gemeinsam in der Küche verbringen. Die Zutatenliste ist für vier Personen ausgelegt.

400 g Kartoffeln

Frühlingszwiebeln

800 ml Gemüsebrühe

Speck / Bacon

Crème Fraiche

400 g Selleriewurzel

Knoblauch

Salz, Pfeffer und Muskatnuss

50 g Sahne

Beginnen wir mit der Vorbereitung. Zuerst bereiten wir die Gemüsebrühe zu, 800 ml sollten ausreichen. Anschließend schälen wir die Kartoffeln und den Sellerie.

Dann schneiden wir die Kartoffeln und den Sellerie in kleine Würfel. Sollten sich an der Sellerieknolle noch Blätter befunden haben, bitte aufbewahren. Unsere spätere Deko.

Der Knoblauch, zwei Zehen in kleine Stückchen hacken und zur Seite legen. Wir greifen zu den Frühlingszwiebeln. Säubern, oben und unten einmal kappen und dann in kleine Ringe schneiden. Wir haben die ersten Schritte mit Bravour gemeistert, die Vorbereitung gilt nun als abgeschlossen.

Ein großer Topf muss her. Hier finden die Kartoffeln, die Zwiebeln, die geschnittenen Selleriestückchen und der Knoblauch einen Platz. Wir geben zusätzlich noch knapp 700 ml der Gemüsebrühe mit hinein.

100 ml der Brühe stellen wir separat beiseite, für den Notfall als Auffüller. Wir drehen den Regler nach oben und kochen alles auf.

In der Zwischenzeit immer wieder rühren und nach ein paar Minuten ruhig mal probieren. Es ist Zeit, die Creme zu verfeinern. Salz, Pfeffer und Muskatnuss dienen als Würze.

Die Suppe nach dem „Aufkochen“ runter reduzieren auf halbe Kraft. Bei mittlerer Hitze weitere 25 Minuten köcheln.

Nach Ablauf der 25 Minuten sollten Sellerie und Kartoffeln die nötige Bissfeste haben und durch sein.

Wir greifen zum Pürierstab und verwandeln den Topfinhalt in eine wundervolle cremige Suppe. Anschließend kochen wir

die Suppe noch ein wenig ein. Auf kleiner Stufe einfach noch gute zehn Minuten köcheln lassen.

Dann greifen wir noch zur Crème Fraiche und zur Sahne. Beides rühren wir mit einem Schneebesen in die Cremesuppe ein.

Zum Schluss fehlt nur noch der Speck. Pfanne auf den Herd und schnell die Baconscheiben anbraten. Schnell agieren, es gibt nichts Schlimmeres als verbrannter Speck. Also, bitte nicht versauen.

Dann können wir eine sehr beliebte und Aufmerksamkeit erregende Vorspeise servieren. Speckstreifen und falls vorhanden die Blätter der Sellerieknolle zur Creme hinzufügen. Perfekt, bitte nun genießen.

ZUPPA DI FUNGHI PORCINI E CHAMPIGNON – EINE STEINPILZ- UND CHAMPIGNONSSUPPE

Klassiker, überzeugt immer, ein wahres Gedicht das Gericht, ein leichter optimaler Einstieg in ein wundervolles Tagesmenü. Ob nun Pilzliebhaber oder Genießer, jeder wird geschmacklich beeindruckt sein. Das verspreche ich und berufe mich auf die Erfahrungswerte eines Gastronoms. Und wer ein Winter / Wohlfühlessen sucht, der wird hier ebenfalls fündig.

Für das Gericht sollten wir inklusive der Vorbereitungszeit gute 45 Minuten einplanen. Ausgelegt ist die Einkaufsliste für vier Personen.

700 ml Gemüsebrühe

250 g Champignons

20 getrocknete Steinpilze

Eine Zwiebel (groß und rot falls vorhanden)

Rapsöl oder Olivenöl

Pfeffer, Salz als Würze

Knoblauch und ein Strauch Petersilie

Crème Fraiche

und Schweinefleisch (Kotelett)

Beginnen wir mit den Vorarbeiten und arbeiten uns durch die Zutaten.

Zuerst steht die Gemüsebrühe auf dem Programm. Ein großer Topf muss her. Einmal aufsetzen bitte und leicht köcheln lassen. Wir drehen uns und greifen zu den Hauptakteuren der Suppe.

Die getrockneten Steinpilze unter Wasser halten und gründlich säubern. Kurz abtrocknen und direkt in die Gemüsebrühe geben. Hier ruhen die Steinpilze vorerst und nehmen das Aroma der Gemüsebrühe an.

Wir arbeiten uns weiter durch die Liste der Zutaten. Nun folgen die Zwiebel und der Knoblauch. Beides schälen und in kleine Stücke schneiden.

Ein weiterer Topf findet nun den Weg auf den Herd. Etwas Öl hinein, den Herd auf die mittlere Stufe einstellen, die Zwiebel und Knoblauchstückchen nun leicht anbraten. Einmal drehen bitte und zu Topf Nummer eins schauen. Hier „retten“ wir nun die Pilze, fischen diese aus der Brühe und geben sie in Topf Nummer zwei.

Anschließend finden auch noch die Champignons den Weg in Topf Nummer zwei. Alles zusammen wird bei mittlerer Hitze angebraten. Bitte immer kräftig rühren zwischendurch.

Wir geben nun den flüssigen Inhalt, die Gemüsebrühe aus Topf eins, langsam hinzu. Immer wieder weiter rühren dabei, hier soll ja kein Pilz am Topfboden kleben bleiben. Salz und

Pfeffer als Würze noch und dann kann alles zusammen gute 15 Minuten köcheln.

Nun wird das Kotelett bearbeitet. Das Fleisch in kleine Stücke schneiden und ordentlich mit Salz und Pfeffer würzen. Ab in die Pfanne, Öl hinein und mittels hoher Hitze scharf anbraten. Dieser Arbeitsschritt ist binnen weniger Minuten abgehakt.

Widmen wir uns der Suppe, die nun dank modernster Technik ihre Form erhält. Der Freund und Helfer, der Pürierstab kommt nun zum Einsatz. Doch vorher retten wir noch eine Handvoll der noch „ganzen Pilze“. Die stellen wir separat und setzen dann den Stab des Rührens an.

Hinzu kommen noch drei Esslöffel Crème Fraiche, eine Prise Salz und Pfeffer. Dann wird püriert, bis zum cremigen Ergebnis. Die Cremesuppe ist nun servierfertig.

Die Fleischstückchen, die „ganzen Pilze“ und ein wenig Petersilie als Deko in die Mitte der Suppe geben. Auge und Gaumen werden es genießen, versprochen. Ich wünsche einen guten Appetit.

ZUPPA DI LENTICCHIE ROSSE - ROTE LINSEN UND KORIANDER SUPPE

Sollte es jemals ein Gericht für die herbstliche Zeit geben, dann ist dieses hier mein ganz persönlicher Favorit. Und eine tolle Option für den Fall das eine vegetarische oder vegane Speise gewünscht wird.

Ich liebe dieses Gericht, nicht wirklich typisch italienisch, aber stilvoll und lecker allemal.

Also, lasst uns kochen und die Welt um ein Weiteres kulinarisches Highlight erweitern. Die Wurzeln sind hier eher in der indischen Küche zu finden, ein globales Projekt mit viel Spirit.

Vier Personen sind eingeplant und knapp 40 Minuten Zeit werden wir benötigen.

Als Zutaten sollten vorliegen:

Ein Liter Gemüsebrühe

500 g Linsen rot

Zwei Zweige Koriander

Sesamöl

Chilischoten (2 bis 3 Stück)

Eine Zwiebel

Fenchel und eine Zitrone

3 Esslöffel Ingwer, bevorzugt frisch gerieben

Als Würze Curry und Salz

Wir beginnen mit den leidigen Vorarbeiten. Zuerst wird der Fenchel gereinigt und in kleine Würfel geschnitten.

Anschließend wird die Chilischote entkernt und in kleine Ringe zerteilt. Taucherbrille auf und ab zur Zwiebel.

Wie sagte ein befreundeter Koch mal, ein echter Koch verliert beim Schneiden einer Zwiebel schon mal eine Träne. Die Zwiebel schälen und in kleine Stückchen transportieren.

Die Ingwerwurzel wird mittels einer Reibe bearbeitet. Drei Esslöffel sollten es schon werden. Nun haben wir das Größte bereits erledigt.

Greifen wir nun zu einem Topf und geben eine guten Schuss Sesamöl hinein. Bei mittlerer Stufe geben wir nun den Fenchel, die Chilistücke, den Ingwer und die gehackte Zwiebel hinein.

Kräftig rühren und nun geben wir eine Prise Currypulver hinzu. Wenige Minuten später schütten für die Linsen und die Gemüsebrühe mit in den Topf. Herd auf eine der unteren Stufe einstellen, Deckel auf den Topf und alles für gute 30 Minuten köcheln lassen.

Nach einer halben Stunde nehmen wir den Topf vom Herd. Eine Schöpfkelle zur Hand? Zwei Kellen voll Linsen separieren wir und stellen diese beiseite.

Den restlichen Topfinhalt verarbeiten wir nun mittels eines Pürierstabes zu einer cremig dickflüssigen Suppe.

Nun geben wir wieder die zwei „Kellen“, die geretteten Linsen, in den Topf. Mit ein bis zwei Prisen Salz und dem Saft der Zitrone verfeinern wir die cremige Suppe noch ein wenig.

Nun ist unsere „Zuppa di lenticchie rosse“ servierfertig. Als Deko findet nun der Koriander einen Weg auf den Teller.

Einfach mittig platzieren und genießen. Ein Gericht, das ein wenig den Subkontinent Indien in unsere Speisezimmer transportiert.

SPAGHETTI CON CREMA DI BIRRATA E MELANZANE -

Spaghetti mit Burrata-Sahne und Auberginen

Kennt Ihr Burrata, den italienischen Frischkäse? Aus Kuhmilch hergestellt und der Familie des Mozzarellas angehörig? Hier die Krönung unseres Gerichts. Spaghetti gehen immer, egal in welcher Variation.

Ich zeige Euch heute eine eher unbekannte Form, die aber alleine nur durch den Geschmack punkten wird. Basilikum, Burrata, Auberginen, die Vielfalt wird sich verbinden und ein echtes Geschmackserlebnis freiräumen. Dafür garantiere ich.

Die Zubereitung ist unglaublich einfach. In ganzen fünfzehn bis zwanzig Minuten wird das Gericht seinen Platz am Essenstisch finden. Mit folgenden Zutaten sollten vier Personen vollkommen gesättigt werden. So lautet zumindest der Plan. Lasst uns einkaufen gehen.

350 g Spaghetti

Basilikum (frische Blätter bevorzugt)

100 g Auberginen

300 g Burrata

30 g Pinienkerne

Sal und Pfeffer

Olivenöl extra vergine

Im Rahmen unserer Vorbereitung holen wir zuerst den Mixer aus dem Küchenschrank. Greifen zum Burrata-Käse, zerschneiden diesen in kleine handliche Stück und geben diese direkt in den Mixer.

Eine Prise Salz und Pfeffer, gute 50 ml Olivenöl extra vergine und eine Handvoll Basilikumblätter. Auf kleinster Stufe mixen wir eine sämige Creme und geben diese anschließend zur Abkühlung in den Kühlschrank.

Nun kommen wir zu den Auberginen. Der erste Schritt ist das Säubern der Auberginen, anschließend schneiden wir mittels eines Schälers 1 bis 2 mm dünne Streifen aus der Frucht heraus. Letztendlich sehen diese im Idealfall nun aus wie Spaghetti.

Eine Pfanne mit Öl wird nun benötigt. Bei mittlerer Hitze braten wir die Auberginenstreifen an, bis sie eine goldbraune Farbe angenommen haben. So drei bis vier Minuten sollten ausreichen. Mittels einer Kochzange nehmen wir nun die Streifen aus dem Öl und legen diese auf die Arbeitsfläche. Hier können wir im Vorfeld ein saugfähiges Tuch unterlegen.

Wir nutzen schnell noch die bereits vorhandene Wärme der Pfanne und rösten die Pinienkerne für zwei bis drei Minuten.

Diese sollten dann schön knackig und braun sein. Wir lassen die Pfanne inklusive der Pinienkerne dann einfach stehen.

Nun bereiten wir die Spaghetti zu. Ein Topf mit Salzwasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Kocht das Wasser, dann bitte die Nudeln hinein befördern. Immer fleißig probieren, acht bis neun Minuten sollten ausreichen. Nudeln raus, abtropfen und in eine Schüssel geben.

Nun geben wir die Spaghetti in die Pfanne oder eine ausreichend große Schüssel. Nehmen die Burrata-Creme aus dem Kühlschrank und befördern diese nun zu den Nudeln. Die Auberginenstreifen hinzu und alles verrühren. Falls noch vorhanden können jetzt ein paar Basilikumblätter als Deko mit einbezogen werden.

Unsere Spaghetti mit Burrata-Sahne und Auberginen sind nun servierfertig und der Genuss kann beginnen.

VINI BIANCHI E ROSSI – WEISS- UND ROTWEINE

Der Weinanbau ist für Italien mehr als nur ein Genuss. Aus wirtschaftlicher Sicht ist das erlesene Getränk ein echter Exportschlager. Italien hat sich im Laufe der letzten Jahrzehnte zu einem der erfolgreichsten und bedeutendsten Weinexportländern innerhalb Europas entwickelt.

Zwanzig Regionen bilden das Grundgerüst des Stiefels. Verschiedene Gebiete, verschiedene Weine für jeden Geschmack. So präsentiert sich Italien seinen Gästen und Weinliebhaber auf der ganzen Welt schätzen diese Vielfalt.

Abruzzen. Die Region Mittelitaliens, angrenzend an das Gebiet Lathium. Reich an Sonnen, direkt Zugang zum Meer, perfekte Bedingungen für Mensch und Natur. Favorit für tolle Abende mit Freunden sind hier zum Beispiel der Wein Montepulciano d’Abruzzo, optimales Preis und Leistungsverhältnis sowie eine hohe Qualität. Perfekt für fleischlastige Gerichte, würziger Nachgeschmack. Und wer lieber einen Weißwein bevorzugt, der sollte den Namen

Trebbiano d'Abruzzo (bianco) unbedingt probieren. Der pure Sommergenuss verpackt in einem Glas Wein. Perfekt beim Genuss von Salaten und Meeresfrüchten, leicht und lecker.

Kalabrien. Die Spitze des Stiefels, die südlichste Region des Festlandes und Anlaufpunkt für Genießer vieler kulinarischer Genüsse. Cirò, ein bekannter Name bei den Weinliebhabern der Region. Rosso, Bianco oder Rosato, diese drei Rubriken decken alle Ansprüche der Weinfreunde ab. Oder eine weitere Empfehlung ist der Greco di Bianco, ein Wein aus der weißen Rebe. Ein ganz besonderes Getränk, sehr hochpreisig und außerhalb Italiens eher selten anzutreffen. Wer vor Ort ist und Weine liebt, der sollte sich unbedingt mal ein Glas gönnen.

Kampanien. Im Westen Italiens gelegen und mit Neapel als Hauptstadt ein Garant für kulinarische Höhepunkte. Gerade im Bereich Wein zählt Kampanien zu einer der stärksten Region Italiens. Haupteinnahmequellen sind der Tourismus und der Weinexport. Empfehlens- und erwähnenswert sind hier der Taurasi Rosso. Ein tiefroter Wein, der ein für die Region typisches Beeren- und Früchtearoma auf der Zunge hinterlässt. Aglianico, eine uralte Weinsorte, die heute noch zu einer der beliebtesten der gesamten Region zählt. Ein sehr guter Mittelklasse Wein.

Greco di Tufo, ein trockener Weißwein aus der Region Kampanien. Der Greco di Tufo bianco ist ein harmonischer, frischer und sehr angenehmer Wein. Perfekt für sommerliche Gerichte geeignet. Weißweinliebhaber sollten auch mal die Weinsorte Asprinio Bianco probieren. Eine süßliche Varia-

tion, mit viel Liebe und Hingabe geschaffen. Jeder Schluck ist hier Gold wert.

Echte Kenner werden nachfolgende Sorte sofort bejahen und kennen. Die Weine der Sorte Lacrima Christi (bianco, Rosso, Rosato) tragen zu Recht das Prädikat wertvoll. Vesuvianische Weine, am Rande des Vesuvs liegen die Rebstöcke und das schmeckt der Genießer auch raus. Die Sorte Lacryma Christi Rosso steht für ein sanftes Bouquet. Duft von Veilchen und Edelholz, recht einmalig im Geschmack. Lacryma Christi Rosato, der beste Roséwein Italiens? Das behauptet zumindest die Region und so ganz unrecht haben die Winzer bestimmt nicht. Optimal zum Fisch oder weißem Fleisch serviert. Ein echtes Genussmittel. Der Lacryma Christi Bianco, strohgelb und lebhaft beschreiben ihn seine Anhänger. Die Wiesenblumen der Region finden sich im Geschmack wieder, samtig und blumig weich. Perfekt im Zusammenspiel mit Fischgerichten.

Ein weiterer Höhepunkt der Region ist die Rebsorte Fiano. Weißweine mit Stil und Aroma, eine echte Empfehlung. Eine würzige Sorte, die streckenweise ein leichtes Nuss- und Honigbouquet aufweist.

Solopaca, Bianco und Rosso. Beide Weine eignen sich hervorragend zu Fisch, Fleisch und verschiedene Nudelgerichte. Ein vollmundiger Wein, der im Preis und Leistungsverhältnis auf jeder Linie überzeugt. Gerade Einsteiger finden hier schnell eine Verbindung zu Region, zum Geschmack und zum Lebensgefühl in Kampanien.

Emilia – Romagna. Der wundervolle Norden Italiens. Bologna als Hauptstadt der Region und Treffpunkt der Künst-

ler, Liebhaber kulinarischer Genüsse und natürlich Anlaufpunkt für Touristen.

Lambrusco, wer kennt nicht diese Weinsorte. Fruchtig und harmonisch, einfach nur lecker. Natürlich perfekt zu Pasta und Pizza. Oder Sangiovese (rosso), ein weiteres Heiligtum der Region. Die Traubensorte zählt zu einer der wichtigsten in ganz Italien. Perfekt für schwere und hochpreisige Rotweine geeignet. So schmeckt Genuss.

Albana Bianco. Ein Weißwein, der aus einer der ältesten Rebsorten Italiens hergestellt wird. Erste Aufzeichnungen geben das Jahr 1305 vor und die Weißweine aus dieser Sorte sind ein wahres Gedicht. Fisch und Huhn müssen schwimmen, so sagt es eine örtliche Überlieferung. Also, lassen wir mit einem Weißwein die Gerichte ordentlich schwimmen.

Friaul – julisch Venetien. Schon mal gehört? Im äußeren Nordosten des Landes, angrenzend an Slowenien. Triest als Hauptstadt und Mittelpunkt der Region. Bei Weinkennern eine sehr beliebte Region, die Weine gelten als Qualitätsweine und erfreuen sich großer Beliebtheit.

Refosco, rosso. Ein tiefer und schwerer Rotwein, geschaffen aus einer sehr alten Weinrebe. Eine sehr intensive Farbgebung zeichnet den Refosco Wein aus. Diese Attribute treffen auch auf Terrano rosso zu. Ebenfalls eine alte Weinrebe, die typisch für die Region ist. Fruchtig und tiefrot, die ersten Eindrücke eines Klassikers. Prinzipiell für jedes fleischlastige Gericht empfehlenswert.

Malvasia Blanco. Ein Weißwein, dessen Rebe seinen Ursprung noch in Griechenland haben soll. Sehr intensiv und edel, ein äußerst angenehmer Geschmack. Ebenfalls im

Bereich der heimischen Weißweine fällt der Tocai bianco. Eine klassische Rebsorte ist Lieferant für diesen außergewöhnlichen Wein. Goldgelb in der Farbgebung, ein hoher Alkoholanteil und dieses typische Aroma von Akazien, Heu und ein leichter Apfeligeschmack. Unbedingt probieren.

Noch ein Weißwein? Rebula. Bitte merken. Die Rebsorte Rebula ist pure Tradition in der Region Friaul – julisch Venedien. Vanille, Akazienblüten, Honig, hier vereint sich einfach alles. Genießen und schweigen lautet meine persönliche Empfehlung.

Latium. Region der Götter in der Mitte Italiens. Rom, die Ewige Stadt, einer der Weltmetropolen und eine Stadt mit Geschichte.

Aleatico di Gradoli (rosso). Ein sehr süßer Rotwein, der die Region Latium trefflich präsentiert. Auch ein Likörwein ist unter diesem Siegel verfügbar. Einfach nur lecker.

Montefiascone Est!Est!!Est!!! (bianco). Ein Weiß- und Schaumwein aus der Region. Ein echter Klassiker. Frisch blumig, trocken im Geschmack und leicht im Abgang. Perfekt für leichte Sommertage. Sehr beliebt in den Weinstuben Roms.

Lugurien, der schmale Küstenstreifen im Nordwesten Italiens. Viele Weinsorten haben hier ihren Ursprung und die Weinreben sind fest mit der Region verwurzelt.

Ormeasco (rosso). Eine Rebe, die speziell für vollmundige Rotweine genutzt wird. Samtig und schwer soll es sein? Dann bitte unbedingt probieren.

Rosses di Dolceacqua (rosso). Ein Rotwein, der bereits seit 1972 das Siegel der kontrollierten Herkunftsbezeichnung trägt. Attribute: Rubinrot, zart und aromatisch, ein sehr intensiver Geruch.

Doch lieber einen Weißwein? Vermentino (bianco). Die Weißweinsorte der Region. Liebhaber des Weines bezeichnen die Vermentino Trauben als sonnengefüllt mit einer leichten Prise Meersalz. Ein ganz besonderer Wein der Region.

Ciliegiolo (rosso). Ein Rotwein, der mit einem erhöhten Alkoholanteil und geringen Säuregehalt punktet. Sehr kräftig im Geschmack. Kenner lieben diese Sorte.

Zum Schluss noch zwei Weißweine, die ebenfalls hier ihren Ursprung haben und nun in der ganzen Welt bekannt sind. Bianchetta di Genova und Albarola, zwei Vertreter der edlen Kunst der Weißweinherstellung. Süßlich und ein echter Treffer im Sommer.

Die Lombardei. Die Region im Norden des Landes. Bergamo und Mailand sind die wohl bekanntesten Städte der Lombardei. Und im Bereich Wein zählt der Grumello (Rosso) zu einem der beliebtesten Tropfen. 24 Monaten gereift und ein feiner Duft von Rosenbusch zeichnet den Wein aus. Ebenfalls wird der Name Valtellina bei Weinliebhabern für große Freude sorgen. Sassella della Valtellina (Rosso) ein edler Tropfen, Herkunftsort ist eines der ältesten Weingüter in Norditalien.

Marken - marche im italienischen. In Mittelitalien beheimatet und mit einem direkten Zugang zur Adria. Unterhalb

San Marinos gelegen und ein erholsamer Anlaufpunkt für viele Besucher.

Weinspezialitäten haben natürlich auch in dieser Region eine Heimat gefunden.

Falerio dei Colli Ascolani Bianco, der Weißwein der Region Marken. Seit 1975 gekennzeichnet mit dem Siegel der kontrollierten Herkunftsbezeichnung. Hell, fast strohgelb. Ein trocken fruchtiges Aroma, leicht ausgewogen. Sehr beliebt als Speisewein.

Rosso Piceno. Der Rotwein aus der Region Marken / Marche. Bereits seit 1968 im besitz des Siegels und ein echter Klassiker in der Hauptstadt Ancona.

Piemont. Im Nordwesten gelegen. Turin, die Hauptstadt der Region und Anlaufpunkt für tausende Touristen täglich. Geschichte, Kultur und Industrie, alles vereint in einer Region.

Die Weine und Rebsorten der Region sind Barolo, Nebbiolo, Barbera und Dolcetto. Eher trockene Rotweine, alle Rebsorten gelten als hochwertig. Rubinrote Farbbildungen sind ein Kennzeichen für Weine der Region Piemont. Ein sehr intensiver Duft nach Waldbeeren verbindet alle Klassiker, ein typisches Anzeichen für Weine aus Piemont.

Apulien, oder auch Puglia genannt. Der Absatz, die südlichste Region des Landes. Sonne, Wind und Meer. Grüne Hänge sowie fruchtbarer Boden, hier stammen die schweren fruchtigen Rotweine des Landes her.

Salice Salention, eine Gemeinde steht für einen tollen Rotwein. Oder der Primitivo di Manduria, die süße rote Verführung. Geschmacklich wird die Region bestens beschrieben. Charakterstark und restsüß, einfach umwerfend.

Sizilien – Sicilia. Sommer, Strand und Meer. Sizilien bietet noch so viel mehr, auch sehr begehrte Weine kommen aus der Region. Nero d'Avola, von den Einheimischen gerne als Principe Siciliano tituiert. Eine rote Rebsorte, die durch süße und Aroma besticht.

Cerasuolo di Vittoria, der Rotwein der Hauptstadt Palermo. Der wohl beliebteste Wein in den örtlichen Restaurants. Lieblich süß und vollmundig.

Marsala. Ein Familienbetrieb, der sich seit 1999 mit der Weinherstellung beschäftigt. Marsala Bianco und Rosso, gerne gewählte Weine der Region.

Sardinien. Die zweitgrößte Insel im Mittelmeer und ein starkes Stück Italien. Heimat von guten bis sehr guten Weinen, die natürlich bedingt durch die klimatischen Bedingungen hervorragende Grundlagen vorfinden.

Cannonau (rosso), ein rubinroter Wein. Sehr fruchtbetont, Pflaumen und Kirschen Aromen rundet dieses erdige Bukett ab. Sehr lecker.

Vermentino di Gallura (bianco), ein klassischer Weißwein aus Sardinien. Strohgelb und trocken für einen leichten Trinkgenuss. Ideal zu allen Fischgerichten.

Die Toskana, Erholungs-, -Wohlfühl-, - und Kulturlandschaft. Florenz, die Hauptstadt der Region, Anlaufpunkt für Kunst und Genuss. Die gesamte Region ist bekannt für ihre süffigen Rotweine.

Brunello di Montalcino. Ein Name, den jeder Weinkenner zu schätzen weiß. Die berühmtesten und auch kostbarsten Weine Italiens stammen von hier. Sehr exklusiv und hochwertig, kein Produkt aus dem Supermarktregal.

Vernaccia di San Gimignano, auch Weißweine finden hier ihre Herkunft. Ein leichter Trinkgenuss, lecker und leicht.

Vino Nobile di Montepulciano, ein Weinhersteller hat sich auch die sogenannten Zweitweine spezialisiert. Sprich, gut und günstig aus der Toskana.

Trentino – Südtirol. Der wunderschöne Norden Italiens und Heimat berühmter Weine. Merlot, ein ansprechender Rotwein aus der Region Trentino. Bitte nicht verwechseln mit der französischen Variante. Der Merlot aus Trentino ist ein beliebtes Mitbringsel der Urlauber.

Auch hat die Rebsorte Cabernet hier eine Heimat gefunden. Die Weine aus der Region stehen den französischen Weinen in keiner Weise nach.

Lust auf Weißwein? Chardonnay und Pinot sind auch hier beheimatet. Sehr hochwertige Umsetzungen und gerne auch als Speisewein genutzt.

. . .

Umbrien, das Herz Italiens. In der Mitte gelegen und doch eher unbekannt. Der Tourismus ist hier eher bedeckt, die Region besticht durch ihre noch fast unberührte Schönheit.

Aber in der Weinherstellung ganz vorne im Land. Assisi Grechetto. Ein Weißwein, der in ganz Italien Liebhaber gefunden hat. Ein trockener Weisser mit Charakter.

Sagrantino. Ein weit über die Landesgrenzen hinaus bekannter Rotwein. Süffig und sehr schwer, ein echter Klassiker.

Aostatal – Valle D’Aosta. Auf der Karte links oben zu finden. Angrenzend an Frankreich und der Schweiz.

Das Weinanbaugebiet Blanc de Morgex et de la Salle besticht durch grandiose Weine. Aufgrund der Lage der Weinberge, die hier besonders hoch liegen, kommen die besten Weine zum Vorschein.

Enfer d’Arvier. Das zweite große Anbaugebiet der Region Aostatal. Bei Anbaugebiete liefern hochwertige Trauben und die Ergebnisse sind exklusive sowie hochwertig.

Venetien – Veneto. Venedig und Verona, wo treffen Kunst, Kultur, Leidenschaft und Liebe so aufeinander wie in der Region Venetien? Eine grandiose Kulisse und die besten Voraussetzungen für traumhafte Weine.

Bardolino Weine. Die Region rund um den Gardasee. Weltweit bekannt, hochwertige süffige Weine.

Amarone della Valpolicella, ein Rotwein aus Venetien. Seit 1968 mit der kontrollierten Herkunftsbezeichnung ausge-

zeichnet. Ein echter Klassiker, sehr schwer und nicht als reiner Speisewein geeignet. Für die ganz besonderen Stunden.

Breganze Bianco, so geht Weißwein. Ein sehr frischer Wein mit unglaublich vielen Aromen. Sommer, Sonne, See und dieser Weißwein. Mehr Italien geht in diesem Moment nicht.

Soave, ein Weinanbaugebiet in der Nähe von Verona. Bekannt für einen besonderen Weißwein. Lecker frisch und beeindruckend geschmackvoll.

DANKSAGUNG

Ich möchte mich für Ihre Aufmerksamkeit bedanken und das Sie mit mir eine kulinarische Reise in meine Heimat angetreten sind. Zum Abschluss möchte ich mich noch wenigstens kurz einmal vorstellen:

Mein Name ist Luigi Panebianco und mein Leben sowie meine berufliche Leidenschaft ist die Gastronomie. Seit über 22 Jahren bin ich erfolgreich in den verschiedensten Bereichen der Gastronomie tätig.

Meine Vita und Erfahrungswerte? Insgesamt über 22 Jahre Arbeitserfahrung in den verschiedensten Gastrobereichen.

Als Lehrling begonnen und als Inhaber sowie Geschäftsführer erfolgreich Lokalitäten und Menschen geführt.

Über eine Millionen Gäste habe ich persönliche bedient, begrüßt und bekocht. Mehr als 400 Angestellte haben unter meiner Leitung Spitzenleistungen abgerufen. Vom Küchenpersonal bis zur Bedienung, dem Kellner oder Aushilfe im Bereich der Thekenkräfte. Alle haben unter meiner Leitung die entscheidenden Kompetenzen mitbekommen.

Ich arbeite seit Jahren erfolgreich mit folgender Philosophie und kann den Erfolg nur bestätigen: Es zählt letztendlich nicht nur die Theorie, die praktische Umsetzung muss auch beim Gast ankommen! Dieses Motto begleitet mich seit Jahren auf meiner Reise durch die unterschiedlichsten Lokaltäten und Küchen dieser Welt.

Was biete ich Ihnen? Wo ist meine Effektivität und wo liegen die Ziele? Diese Fragen sind natürlich berechtigt.

Die Schulung und Weiterbildung der Mitarbeiter in den Bereichen Service, Freundlichkeit und Motivation sowie Engagement. Ein Teil des Betriebes werden und nicht nur einen Arbeitsplatz ausfüllen. Gerade im Servicebereich wird viel Geld verschenkt. Der beste Koch kann einen schlechten Service niemals ausgleichen! Hier ist die vorderste Front der Lokalität am Werke, die muss überzeugen.

Auch hier verfüge ich aufgrund meiner selbstständigen Tätigkeiten über ausreichende Erfahrungen in den Sektoren Planung, Verhandlungen mit Lieferanten und Vermietern. Vom Grundriss bis zum Eröffnungstag stehe ich an Deiner Seite und unterstütze. Oder einfach nur eine unabhängige Meinung hören? Wie kommt mein Lokal an? Was denken die Gäste? Sauberkeit und Ambiente? Fragen, die den Unterschied und Erfolg ausmachen.

Vielleicht sehen wir ja mal oder Sie besuchen eines meiner Herzensprojekte.

Schlemmerbox24 ist das Gastroportal für erfolgreiche Gastronomen und die hungrigen suchenden potenziellen Kunden in Deiner Stadt. Die perfekte Verbindung zwischen Angebot und Nachfrage. Neukundengewinnen ist so einfach wie niemals zuvor, nur die Leistung und die Präsentation zählt. Jeder

Geschäftsmann kennt es. Die Kosten für Werbung sind in der Regel ein großer Kostenfaktor. Eine ordentliche Außendarstellung und Präsentation der eigenen Leistungen professionell in Szene zu setzen, keine leichte und streckenweise auch keine günstige Angelegenheit. Doch genau hier setzt Schlemmerbox24 an und bietet jedem Gastronomen, Hotelier, Wirtshaus- oder Gaststättenbesitzer oder Bistrobetreiber diese einmalige Möglichkeit an. Die Vorteile sind vielfältig auf vielen Ebenen zu finden und die Nutzung ist kostenfrei. Das optimale Portal für clevere Unternehmer und echte Gastronomen.

