

Magic Cooking

ITALIENISCH VEGETARISCH



G|U

Töpfchen koch! Meine Zaubertricks für italienisch & vegetarisch / 4

DIE REZEPTKAPITEL:

GANZ PUR

6

Einfache Gerichte + starker Geschmack = typisch italienisch. Mit dieser Zauberformel verwandelst du wenige gute Zutaten – Simsalabim! – in Lieblingsrezepte.

GANZ KLASSISCH

24

Hier zeigen Tomate, Aubergine & Co, wie viel Geschmacksmagie in ihnen steckt: Höchster Gemüsegenuss – mal als toskanische Suppe, zu überbackenen Pfannkuchen, Polenta und natürlich zu Pasta.

GANZ KREATIV

40

Spannende Zutaten-Kombis wie Radicchio-Risotto oder Grünkohl-Pizza, die trotz gegensätzlicher Aromen und Texturen zu einem stimmigen Ganzen verschmelzen – für neugierige Küchenmagier und genussvolle Aha-Momente der besonderen Art.

Register / 60

Autorin und Fotograf / 62

Impressum / 64



Hereinspaziert – ins Zauberreich der italienischen Genüsse! Damit es auch wirklich **SO MAGISCH** schmeckt wie im Original, findest du in jedem Rezept die entscheidenden Tricks: Wie gelingt Nudelteig sicher, mit oder ohne Nudelmaschine (siehe S. 22)? Wie wird ein selbst gemachtes Pesto perfekt aromatisch (siehe S. 40), und wie geht eigentlich Pizza mit Wow-Effekt (siehe S. 56)?

TÖPFCHEN KOCH!



*Meine Zaubertricks
für italienisch & vegetarisch*



Pasta geht eigentlich immer. Pizza? Oft und gerne! Auch sonst hat es mir die italienische Küche angetan – weil sie so einfach, schlicht und schnörkellos ist. Und weil sie immer schon bewiesen hat, dass sich mit nur wenigen guten Zutaten und auch ganz ohne Fleisch etwas Wunderbares **AUF DEN TISCH ZAUBERN** lässt.





Die mediterrane Küche gilt heute als besonders gesund. Für mich persönlich bedeutet sie vor allem auch Lebensfreude. Italienisch zu kochen macht einfach Spaß, denn es braucht nur wenige Zutaten – dafür aber die besten. In kaum einem anderen Land wird so viel Wert auf die **QUALITÄT DER PRODUKTE** gelegt, vom nativen Olivenöl bis hin zu Ricotta, (Büffel-)Mozzarella, Risotto-Reis, Aceto Balsamico, Tomaten aus San Marzano ...



Das Produkt ist König, deswegen bleibt auch die Zubereitung meist einfach. Es geht darum, einen **PUREN GESCHMACK** zu heben, zu unterstreichen und keinesfalls zu verfälschen. Das passiert auch in meinen Rezepten – entdeck‘ mit mir das magische Zusammenspiel unterschiedlicher Aromen und Texturen.



Gutes muss nicht verändert werden. Deshalb gibt es in diesem Buch auch jede Menge **VEGETARISCHE KLASSIKER**. Dabei erkläre ich allerdings genau, wie die Gerichte optimal gelingen. Im letzten Kapitel »Ganz kreativ« stelle ich dann meine liebsten Rezeptideen für Experimentierfreudige vor.

Meist ist es nur ein kleiner Dreh, **EIN MAGISCHER TWIST**, der den Zutaten am meisten Geschmack entlockt. Und auch mal ein kreatives Spiel wie beim Risotto mit bitterem Radicchio, süßen Birnen und gerösteten Walnüssen: Das schmeckt anders, unerwartet, voll und rund, aber trotzdem unglaublich italienisch – ganz ohne Fleisch und viel Chichi.



CROSTINI MIT BOHNENCREME

*1 Dose weiße Bohnen (400 g, z. B.
Cannellini-Bohnen)*

1 Knoblauchzehe

1 kleiner Zweig Rosmarin

3 EL Olivenöl

Salz / Pfeffer

½ Zitrone

¼ TL edelsüßes Paprikapulver

180 g halbtrocknete Tomaten

(»semisecchi«, aus dem Glas, in Öl)

4 Stängel Petersilie

1 milde Chilischote

2 Msp. abgeriebene Bio-Orangenschale

8–12 Scheiben Weißbrot

(z. B. Ciabatta oder Baguette)

–

Für 2 Personen

25 Min. Zubereitungszeit

Pro Portion ca. 675 kcal

1 Bohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei die Einweichflüssigkeit auffangen. Knoblauch schälen und grob würfeln. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen und fein hacken.

2 In einer kleinen beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Den Rosmarin zugeben und kurz mitdünsten, dann die Bohnen und 4–5 EL Einweichflüssigkeit unterrühren. Salzen, pfeffern und zugedeckt ca. 10 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen, dabei nach Bedarf wenig Einweichflüssigkeit zugießen. Danach abkühlen lassen. Die Zitrone auspressen und die Bohnenmischung mit 2 TL Zitronensaft, dem übrigen Öl (2 EL) und, je nach gewünschter Konsistenz, etwas Einweichflüssigkeit pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zitronensaft abschmecken.

3 Inzwischen Backofen auf 200° vorheizen. Die halbtrockneten Tomaten abgießen, abtropfen lassen und klein hacken. Petersilie waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein zerschneiden. Chilischote waschen, längs halbieren, von weißen Trennwänden und Kernen befreien und fein hacken. Mit Tomaten, Petersilie und Orangenschale mischen.

4 Die Brotscheiben auf ein Backblech legen und im heißen Ofen (Mitte) in 2–3 Min. goldbraun rösten. Lauwarm abkühlen lassen, die Bohnencreme daraufstreichen und mit der Tomatenmischung belegen.



Meine Prise Magie

für volles Aroma

Getrocknete Bohnen werden klassisch mit Lorbeer und Kräutern wie Rosmarin vorgegart. Damit auch die Dosenbohnen intensiver schmecken, lasse ich sie kurz mit den Würzutaten schmoren. Die konnten beim Andünsten schon Aroma tanken.



Meine Zauberformel

für ganz Eilige

Noch schneller sind die Crostini fertig, wenn du die Bohnen gleich mit dem rohen Knoblauch und etwas weniger Rosmarin pürierst. Das Brotrösten übernimmt bei kleineren Mengen der Toaster.