

ITALIEN!

DAS GOLDENE VON GU



SONNENREZEPTE ZUM GLÄNZEN UND GENIESSEN

GU





PANE

BROT, BRUSCHETTA, PIZZA

Pane, das bedeutet in Italien so viel mehr als nur ein Bissen trocken Brot! Ciabatta, Panini, Crostini, Bruschetta, Pizze – allein die Vielfalt der klangvollen Namen verheißt Köstliches!

Küchenpraxis

Rezepte

4



ANTIPASTI

VORSPEISEN UND MEHR

Ob Spargel-Frittata, Spinat-Törtchen oder Schnitzelröllchen, man kann sie klassisch vorneweg servieren – oder bringt ganz viele davon auf einmal auf den Tisch. Das sorgt für Abwechslung und Unterhaltung zugleich!

Küchenpraxis

Rezepte

48



IL PRIMO

NUDELN, SUPPE, RISOTTO

Was bei uns sehr nüchtern »Sättigungsbeilage« genannt wird, bekommt in einem italienischen Menü seinen ganz großen Auftritt: Risotto, Gnocchi, Spaghetti und Co. Und das völlig zu Recht – kosten Sie mal!

Küchenpraxis

Rezepte

104



IL SECONDO

162

FLEISCH, FISCH, MEERESFRÜCHTE

Saftige Rinderfilet-Streifen, zarte Seezunge, edle Jakobsmuscheln – der zweite Gang ist das Herzstück eines jeden italienischen Menüs. Die Portionen sind meist nicht riesig, dafür wird in Sachen Qualität ordentlich aufgefahren.

Küchenpraxis

Rezepte

163

166



CONTORNI

230

SALATE UND GEMÜSE

Um die »Secondi piatti« elegant zu flankieren, gibt es Feines aus dem Gemüsegarten: Romanesco-Salat mit Kichererbsen, Kürbisgemüse aus dem Ofen, Zitronenkartoffeln und vieles mehr!

Küchenpraxis

Rezepte

231

234



DOLCI

286

SÜSSES UND GEBÄCK

Willkommen im italienischen Dessert-Himmel!

An dem nicht nur Klassiker von Tiramisu bis Zabaione strahlen, sondern auch Neuentdeckungen wie Orangen-Risotto oder Espresso-Creme-törtchen funkeln ...

Küchenpraxis

Rezepte

287

290



ANHANG

340

Register der Rezepte und Hauptzutaten

Abkürzungen

Register der italienischen Rezeptnamen

Bildnachweis

Impressum

338

347

348

350

352

TOMATEN-CIABATTA

Ciabatta con pomodori secchi

Für 2 Brote (à ca. 18 Scheiben)

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Ruhezeit 10 Std. 20 Min.

Backzeit 30 Min.

pro Scheibe ca. 55 kcal

Für den Vorteig:

10 g frische Hefe

¼ TL Zucker

150 g Weizenmehl (Type 1050)

Für den Hauptteig:

10 g frische Hefe

125 g getrocknete Tomaten (in Öl)

350 g Weizenmehl (Type 550)

10 g Salz

2 TL getrockneter Thymian

Außerdem:

Mehl zum Arbeiten

- 1 Am Vortag für den Vorteig 180 ml kaltes Wasser, zerkrümelte Hefe und den Zucker in einer Rührschüssel vermischen, dann das Mehl mit einem Löffel darunter rühren. Den Teig abgedeckt für mindestens 8 Std. bei Zimmertemperatur gehen lassen.
- 2 Am nächsten Tag für den Hauptteig 250 ml lauwarmes Wasser mit der zerkrümelten Hefe verrühren. Die Tomaten abtropfen lassen und in dünne Streifen schneiden.
- 3 Das Hefewasser sowie Mehl, Salz, Tomatenstreifen, 2 EL Öl von den Tomaten und den Thymian zum Vorteig geben und mit einem Löffel darunterrühren, dabei den Teig nicht schlagen, da sonst die enthaltenen Luftblasen entweichen würden.

- 4 Den noch sehr weichen Teig abgedeckt für ca. 1 Std. 30 Min. bei Zimmertemperatur gehen lassen.
- 5 Den weichen Teig auf die großzügig bemehlte Arbeitsfläche gleiten lassen, dann dehnen und falten. Hierzu den Teig mit einer Teigkarte von oben nach unten sowie von einer Seite auf die andere falten und dabei leicht in die Länge bzw. Breite ziehen.
- 6 Anschließend den Teig zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen, dann noch zweimal dehnen und falten und danach jeweils 10 Min. gehen lassen.
- 7 Ein Blech mit Backpapier belegen. Den Teig darauflegen und halbieren, dann die Hälften mit bemehlten Händen etwas in die Länge ziehen. Weitere 20 Min. ohne Abdeckung gehen lassen.
- 8 Inzwischen den Ofen auf 230° vorheizen. Die Brote im Ofen (untere Mitte) 30 Min. backen. Am Ende der Backzeit die Brote aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

VORRATS-TIPP

Aus dem Teig 10–12 Teiglinge formen und bei 230° 15–20 Min. backen. Die **Ciabatta-Brötchen** lassen sich gut einfrieren und dann bei 200° im Ofen in einigen Minuten aufbacken.

TUNING-TIPP

Zudem können Sie die Tomaten-Ciabatta weiter variieren. Zusätzlich zu den Tomaten können etwa gehackte Walnüsse oder klein gehackte, entsteinte schwarze Oliven mit in den Teig.



AUBERGINEN-THUNFISCH-CROSTINI

Crostini con melanzane e crema di tonno

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

pro Portion ca. 425 kcal

1 kleine Aubergine (ca. 10 cm lang)

100 ml Öl

Salz · Pfeffer

1 Dose Thunfisch (in Öl;

130 g Abtropfgewicht)

3 EL Salatmayonnaise

4 getrocknete Tomaten (in Öl)

2 TL Kapern (in Lake)

½ TL edelsüßes Paprikapulver

½ Ciabattabrot (ca. 10 cm)

½ Bund Schnittlauch

- 1 Die Aubergine waschen, putzen und quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne 70 ml Öl erhitzen und die Auberginenscheiben darin bei nicht zu großer Hitze in ca. 5 Min. goldbraun braten, dabei einmal wenden. Die Scheiben herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen.
- 2 Den Thunfisch abtropfen lassen, mit einer Gabel zerdrücken und mit der Mayonnaise vermischen. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und fein würfeln. Mit den Kapern, 2 TL Essiglake aus dem Kapernglas und dem Paprikapulver unter die Thunfischcreme mischen. Alles gut verrühren, die Thunfischcreme mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.
- 3 Das Ciabattabrot in 8 Scheiben schneiden. In einer Pfanne das übrige Öl (30 ml) erhitzen und die Brotscheiben darin von beiden Seiten knusprig braun braten. Herausnehmen und die Ciabattascheiben kurz auf Küchenpapier entfetten.
- 4 Die Auberginenscheiben auf die gerösteten Brotscheiben legen und die Thunfischcreme mit einem Löffel üppig darauf verteilen.
- 5 Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Crostini mit dem Schnittlauch bestreuen und servieren.

TUNING-TIPP

Die Thunfischcreme nach Wunsch noch mit einer geschälten, durch die Presse gedrückten Knoblauchzehe würzig verfeinern oder die gerösteten Ciabattascheiben vor dem Belegen mit einer halbierten Knoblauchzehe abreiben.





MARINIERTE MÖHREN

Carote marinate

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

pro Portion ca. 270 kcal

600 g Möhren
200 g getrocknete Aprikosen
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
40 g Pinienkerne
1 TL Zucker
1 ½ EL Weißweinessig
1 EL Zitronensaft
Salz · Pfeffer
2 EL gehackte Minze

- 1 Die Möhren schälen und längs vierteln, dann quer halbieren. In einem Topf mit Dämpfeinsatz über kochendem Wasser 2 Min. dämpfen, dann abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
- 2 Die getrockneten Aprikosen halbieren, den Knoblauch schälen und in Scheiben oder Streifen schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Möhren, Aprikosen und Pinienkerne darin 3 Min. hell anschwitzen. Den Knoblauch dazugeben und 2 Min. mit anschwitzen.
- 3 Den Pfanneninhalt mit dem Zucker bestreuen und etwas karamellisieren, dann alles mit Essig und Zitronensaft ablöschen. Die Flüssigkeit etwas einkochen, dann die Pfanne vom Herd nehmen. Die Möhren mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Minze bestreuen, abschmecken, auf Teller verteilen und servieren.



MARINIERTE WEISSE BOHNEN

Fagioli marinati

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

Marinierzeit 1 Std.

pro Portion ca. 125 kcal

1 Dose Cannellini-Bohnen (250 g Abtropfgewicht)
1 Bio-Zitrone · 1 Knoblauchzehe
4 eingelegte Peperoni · 5 Blätter Salbei
3 EL Olivenöl
1 TL eingelegte grüne Pfefferkörner
1 TL Honig · Salz
1 TL Aceto balsamico bianco

- 1 Die Dosenbohnen abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen, 2 breite Streifen Schale abschneiden und den Saft auspressen. Die Schale in schmale Streifen schneiden.
- 2 Den Knoblauch schälen und in Scheiben, die Peperoni in Ringe schneiden. Die Salbeiblätter waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
- 3 In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, den Knoblauch und den grünen Pfeffer darin kurz anschwitzen. Peperoni, Zitronenschale, Salbei und Honig dazugeben und noch kurz mit anschwitzen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die abgetropften Bohnen untermischen.
- 4 Das Ganze mit Salz, Zitronensaft und Essig würzen und vor dem Servieren 1 Std. durchziehen lassen.



EINGELEGTE ARTISCHOCKEN

Carciofi sott'olio

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Marinierzeit 12 Std.
pro Portion ca. 295 kcal

2 Bio-Zitronen
10 kleine Artischocken (ca. 700 g)
100 ml Weißweinessig · 3 Zweige Rosmarin
5 EL Zwiebelwürfel · 1 TL Pfefferkörner · Salz

Für die Marinade:

100 ml Olivenöl · 1 EL Honig · 2 EL Weißweinessig
2 Knoblauchzehen · Salz · Pfeffer

- 1 Die Zitronen heiß abwaschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. In einer Schüssel 500 ml Wasser mit 4 EL Zitronensaft mischen. Die Artischocken putzen und die Stiele dünn schälen. Die Artischocken halbieren, das »Stroh« entfernen und die Hälften sofort in das Zitronenwasser legen.
- 2 In einem Topf 1 l Wasser mit 100 ml Essig, Rosmarin, Zwiebelwürfeln, Pfefferkörnern und Salz aufkochen. Die Artischocken abtropfen lassen, im Sud 25 Min. garen, anschließend abgießen und abtropfen lassen.
- 3 Für die Marinade das Olivenöl mit Honig, restlichem Essig, Zitronenschale und 2 EL Zitronensaft verrühren. Den Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden und untermischen. Die Marinade salzen und pfeffern. Die Artischocken einlegen und über Nacht marinieren.



PAPRIKA-OLIVEN

Olive marinate

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Marinierzeit 1 Std.
pro Portion ca. 280 kcal

1 rote Paprika
1 Knoblauchzehe
6 EL Olivenöl
2 EL Weinessig
1 TL Honig · Pfeffer · Salz
2 EL Mandelblättchen
300 g grüne Oliven (entsteint;
ersatzweise schwarze Oliven)

- 1 Die Paprika häuten, dann halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch grob in Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und zusammen mit der Paprika sowie Öl, Essig und Honig fein pürieren. Die Marinade pfeffern und leicht salzen.
- 2 Die Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne unter Wenden leicht rösten, anschließend beiseitestellen und kurz abkühlen lassen. Die Mandeln mit der Paprika-Marinade und den Oliven verrühren und die Oliven mindestens 1 Std. durchziehen lassen.
- 3 Die Paprika-Oliven in eine Schüssel füllen oder auf Schälchen verteilen, dann servieren.

VORRATS-TIPP

Die marinierten Oliven halten sich bei kühler und dunkler Lagerung ca. 1 Woche.