

WOW!
Schnelle Ideen
lecker für jeden Tag

jamie

Das Magazin von Jamie Oliver

„MEINE BESTEN!“

JAMIES ITALIEN-FAVORITEN



Veggie rockt! Von Pasta
bis Auberginen-Auflauf

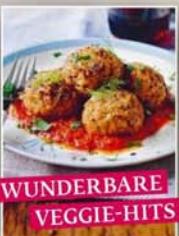
„Ich habe Köstliches
zu Ostern für euch!“

Tolle Braten, Käse-Rezepte,
ein Griechenland-Trip ...

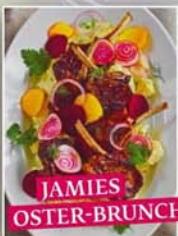
105
Rezepte!



LEICHTE
LECKEREIEN



WUNDERBARE
VEGGIE-HITS



JAMIES
OSTER-BRUNCH



SÜSSE
VERFÜHRER

4 192135 904905
Deutschland € 4,90
www.jamiemagazin.de



KNUSPRIG, AROMATISCH UND SAFTIG – GANZ EINFACH MIT DAMPF!

DER NEUE PROCOMBI PLUS

Der neue Multi-Dampfgarer mit FullTaste-System sorgt für ultimativen Geschmack! Er erhitzt, dämpft oder verbindet beides und erzielt so ein Optimum an Geschmack, Konsistenz und Farbe.

Dabei ist es ganz gleich, ob Sie Fleisch braten, Gemüse garen, Soufflé backen oder leckere Sous Vide-Gerichte zaubern möchten.



Der neue ProCombi Plus Multifunktions-Garer bietet wegweisende Technologien für mehr Geschmack. Sein intelligenter Feuchtigkeitssensor sorgt für die perfekte Kombination aus Hitze und Dampf. Der VarioGuide ermittelt – für eine Vielzahl von Gerichten – automatisch die richtige Temperatur, Feuchtigkeit und Garzeit. Mehr Informationen auf www.aeg.de/procombi-plus

AEG



02



Hallo, ihr lieben Jamie-Magazin-Leser. Ich hoffe, es geht euch gut! Wie ihr wisst, startet jetzt die neue Saison und alle sind voller Tatendrang. Alle möglichen Arten von Grünzeug schießt aus dem Boden und die Luft vibriert vor Optimismus – das ist gut, denn wir haben jede Menge neue Rezepte in dieser Ausgabe, die den Frühling feiern.

Wir haben beispielsweise eine geniale Geschichte rund um Osterbraten (ab Seite 26) von der bezaubernden Alice Hart. Alice ist eine begnadete Kochbuchautorin und zudem mit ihren brillanten Rezepten regelmäßig im Jamie-Magazin vertreten. Außerdem zeige ich euch meine Lieblingsgerichte für ein tolles Osterfest mit der ganzen Familie. Neben den Frühlingsrezepten haben wir eine Menge italienischer Köstlichkeiten für euch zusammengestellt: mit Huhn (ab Seite 68), Käse (ab Seite 37) und Knoblauch (ab Seite 58) – am besten probiert ihr alle! Und das ist noch längst nicht alles – schaut euch unbedingt die großartige Reisegeschichte von unserem Chefredakteur Andy Harris (ab Seite 82) an. Seine Reise zu den Mönchen auf dem Berg Athos in Griechenland hat ihn irgendwie jünger gemacht – was für eine faszinierende Story!

So, ich wünsche euch viel Spaß beim Lesen und Kochen. Fröhliche Ostern!

BERG ATHOS
Die Mönche vom Berg Athos fasten zwar etwa 200 Tage im Jahr, den Rest der Zeit lassen sie es sich kulinarisch aber umso besser gehen – mit Saisongemüse, frischem Fisch und besten Kräutern. Zubereitet mit feinen Gewürzen und einem breiten Lächeln!
Die Reportage ab Seite 82.



Wir hier in der Redaktion hegen eine besondere Obsession für Süßes. Kein Wunder also, dass wir uns immer voller Begeisterung zuerst den neuen Dessertrezepten widmen. Mittlerweile ist ein regelrechter Wettbewerb ausgebrochen, welches die köstlichste aller Köstlichkeiten ist. Unser Favorit in diesem Heft ist übrigens der Orangen-Polenta-Kuchen vom Chef Jamie Oliver höchstpersönlich (Foto oben, Rezept Seite 76). Wie viele unserer Kollegen diesen sagenhaft saftigen Dessertkuchen inzwischen schon mal gebacken und im Freundeskreis angeboten haben, hat niemand gezählt. Sicher ist aber, dass er jede Kaffee- und Kuchenrunde aufs Süßeste verdeckt!

Neben den Leckereien für Süßschnäbel gibt es in dieser Ausgabe natürlich auch jede Menge herzhafe Gerichte. Unsere englischen Kollegen waren zum Beispiel in Griechenland, um die kochenden Mönche auf dem Berg Athos zu besuchen – einer schönen Enklave mit etwa 2000 Bewohnern, die autark von Fischfang und Landwirtschaft leben. Und ganz besondere Spezialitäten zubereiten – ein paar davon haben wir für euch zum Nachkochen versammelt. Viel Vergnügen!

Euer JAMIE-Team

Jamie
EDITOR AT LARGE

MITARBEITER

#2

**Sam Brewster**

ist seit etwa fünf Jahren freiberuflicher Illustrator und entwirft Illustrationen für die *New York Times*, *The Guardian*, *WIRED*, *Creative Review*, *BBC* und *ITV*. Sam hat für unsere Griechenland-Reisegeschichte die wundervolle Landkarte des Heiligen Bergs Athos auf der griechischen Halbinsel Chalkidiki gezeichnet. „Diese Region, die sowohl für die Schönheit der Natur als auch für historische Schätze steht, bietet eine Vielzahl inspirierender Eindrücke“, begeistert sich Sam. In den Genuss seiner wirklich tollen Arbeit kommt ihr auf Seite 94.

Sunil Vijayakar

ist ein begnadeter Food-Stylist und Kochbuchautor. Gemeinsam mit seiner Ehefrau verließ er in den 90er-Jahren seine Heimatstadt Mumbai (Indien), um sich in London niederzulassen. Er schreibt fast alle unserer fabelhaften Wochenplanergerichte (ab Seite 98). „Ich liebe es, saisonale Rezepte zu entwickeln – und sie zu stylen, liebe ich ebenso. Ich genieße es auch, zu meinem Bauernmarkt im Ort zu gehen und die Produkte direkt aus erster Hand zu kaufen. Alles ist dort extrem frisch und es ist für mich jedes Mal ein fabelhafter Start in den Tag!“

Jonathan Gregsons

Die Arbeit vereint drei seiner Leidenschaften: Essen, Reisen und die Kunst der Fotografie. Mit diesem Ziel vor Augen reiste er für uns unter anderem schon nach Singapur. „Das ist eine Stadt, bei der sich alles um Essen dreht. Und ganz egal, wie groß dein Budget ist, du kommst dort nicht drum herum, gut zu essen“, erzählt er uns. Für diese Ausgabe hat Jonathan sich auf eine Geschmacksreise begeben und die wundervollen Knoblauchrezepte (ab Seite 58) fotografiert. „Der Duft während der Foto-Session war unglaublich intensiv und absolut großartig!“

Verlag und Sitz der Redaktion

Gruner + Jahr GmbH & Co KG
Am Baumwall 11, 20459 Hamburg
Lizenzennehmer von Jamie Oliver Ltd.
Postanschrift: Redaktion Jamie,
Brieffach 19, 20444 Hamburg,
Tel. 0 40/37 03-0, Fax 0 40/37 03-56 77

Editorial Director Jan Spiehagen
Redaktionsleiter Clemens von Luck
(verantwortlich für den redaktionellen Inhalt)

Creative Director Elisabeth Herzel
Photodirector Monique Dressel
Mitarbeiter

Monika Beer (fr. M.), Martina Buchelt,
Katrin Falck (fr. M.), Ricarda Fassio,
Carola Maack (fr. M.), Christine Matthiesen (fr. M.),
Gaby Milchers, Anja Reich (fr. M.),
Stella Sievers (fr. M.), Dörte Stühmann,
Theresa Zühl (fr. M.), Marianne Zunner (fr. M.)

Leserdienst leserservice@jamiemagazin.de

Verlagsgeschäftsführer Soheil Dastgari

Publisher Dr. Gerd Brüne

Vertriebsleitung Ulrike Klemmer
DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH

Director Brand Solutions /
Verantwortlich für den Anzeigenplatz
Nicole Schostak, G+J Electronic Media Sales
GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg
Infos zur Preisliste unter www.gjmedia.de

Marketingmanager Lena Rautenstrauch
PR/Kommunikation Mandy Rußmann
Herstellung

Heiko Belitz (Ltg.), Inga Schiller-Sugarman
Druckerei

Mohn Media Mohndruck GmbH
Carl-Bertelsmann-Straße 161 M, 3311 Gütersloh
Verantwortlich für www.jamiemagazin.de
G+J Living & Food GmbH
Am Baumwall 11, 20459 Hamburg

ABO-SERVICE

Tel. 0 40/55 78 09 (Inland)

Fax 0 18 05/861 80 02* (Inland)

Tel. +49 0 40/55 78 00 (Ausland)

Fax 0 80 5/861 80 02* (Ausland)

Persönlich erreichbar: Mo-Fr 10-20 Uhr, Sa 9-14 Uhr

E-Mail: aboservice@jamieoliver.de

(*0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz,

Mobilfunkpreis max. 0,42 €/Min.)

Post: Leserservice Jamie, 20080 Hamburg

Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet und Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung der Redaktion. Entwürfe und Pläne unterliegen dem Schutz des Urheberrechts. Alle Auskünfte, Preise, Maße, Farben und Bezugsquellen ohne Gewähr. Manuskripten und Fotosätze Rückporto beifügen. Für unverlangte Einsendungen keine Gewähr.

Copyright © 2016. ISSN 2196-9078

Editor Andy Harris

Managing editor Paul Dring

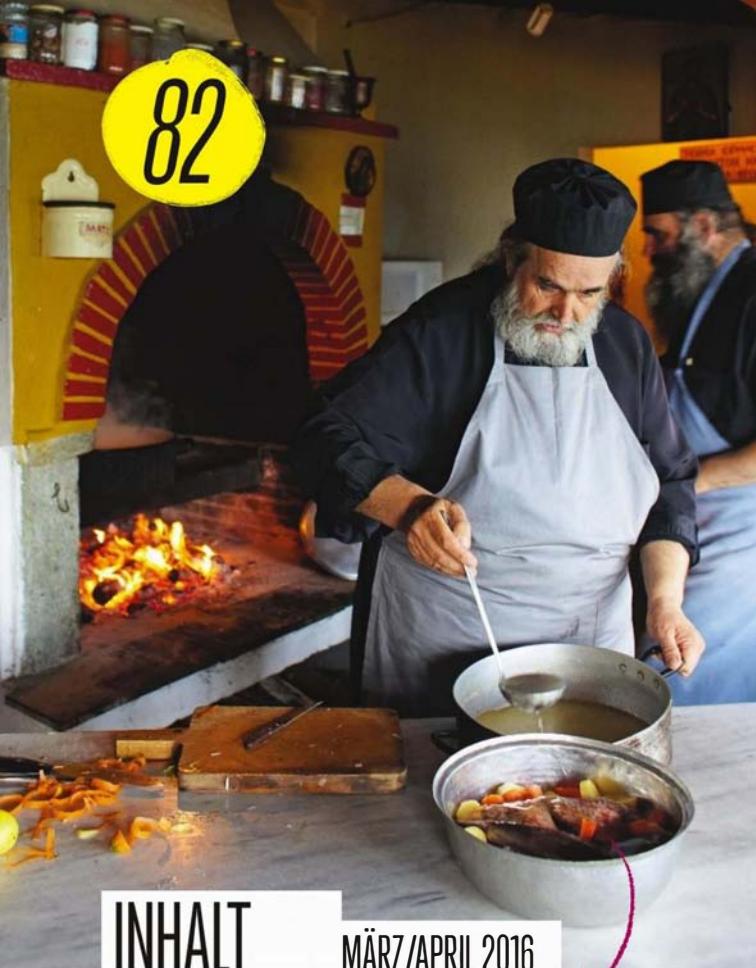
Licensing Manager Mandie Howard

Editor at large Jamie Oliver

CEO Jamie Oliver Media Tara Donovan



82



INHALT

MÄRZ/APRIL 2016

16 JAMIES OSTERN

Feier die Frühjahrs-saison mit Jamies frischen Rezept-ideen – von Frühlings-Ravioli bis zum prickelnden Lamm-Prosecco-Eintopf

26 GENIALES AUS DEM OFEN

Ob Fleisch, Fisch oder vegan – diesen Köstlichkeiten aus dem Backofen kann keiner widerstehen

82 BERG ATHOS

Wir haben die Mönche im griechischen Kloster Milopotamos besucht, die mit lokalen Produkten unglaublich gut kochen. Halleluja!

16



74

REGelmäSSIG

68 HÄHNCHEN AUF ITALIENISCH

Wenn die Chiappa-Schwestern Geflügel zubereiten, ist das immer italienisch gut und ohne Firlefanz

74 DESSERTS ZUM VERLIEBEN

Jamie weiß, wie man seine Liebsten zum Dahinschmelzen bringt. Er zeigt uns beste italienische Desserts

8 MAGAZIN News, Produkte und twittern mit Jamie...

14 GRÜNERDAUMEN Peter Wraps sons saisonale Gartentipps

97 KOCH-CAMPUS Rezepte, Ideen und Küchen-Know-how

98 WOCHENPLANER 106 TIPPS & TRICKS Wissenswertes über Schokolade & Co

112 REZEPT-VERZEICHNIS plus Vorschau

114 MAKE ME Affogato al caffè

REZEPTE

11 COCKTAILS

Italienische Aperitifs, modern interpretiert, die Lust auf mehr machen... zum Wohl!

12 TITELREZEPT

Superknusprig und genial lecker – Jamies Hähnchen mit dem Dosentrick

37 REZEPTE MIT KÄSE

Italiens Käsespezialitäten sind so unterschiedlich wie das Land selbst. Unsere großartigen Rezepte zeigen die ganze Vielfalt

48 VEGGIE-LOVE!

Wenn euch der Sinn nach Gerichten voller Geschmack und gutem Gefühl steht, sind diese fleischlosen Rezepte perfekt

58 AROMA-BOOSTER

Wir lieben Knoblauch! Die gesunde und äußerst aromatische Pflanze würzt unsere Rezeptideen aufs Feinste

108 WIE MACHT MAN...

...dekorative Zopfnester, die auch noch himmlisch schmecken?

111 KLASSIKER

Tiramisu, auf Deusch „Richte mich auf“, ist der italienische Dessertklassiker schlechthin. Zu Recht, wie wir meinen!



68

10 FAVORITEN

Zitrus-Oregano-Hähnchen, Seite 34

Ferrero-Rocher-Torte, Seite 24

Rotbarbe mit Wildreis, Seite 19

Würzig-knackiger Salat, Seite 22

Käsefondue, Seite 41

Zwiebel-Mejadra, Seite 34

Tiramisu, Seite 111

Sesambroccoli, Seite 101

Ricotta-Ravioli mit Ragout, Seite 40

Seadas, Seite 44



98





Zuerst geht der Teig auf. Dann Ihr Herz.

Das Schöne am Backen ist, dass Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt sind. Und bei EDEKA finden Sie eine große Auswahl an hochwertigen Eigenmarkenartikeln, mit denen Sie sich jeden Backraum

ganz einfach erfüllen können. So wird das Backen nicht nur zur Gaumenfreude, sondern auch zu einer echten Herzensangelegenheit. Mehr Informationen auf www.edeka.de/backzauber

Wir ❤ Lebensmittel.

DIES & DAS

OSTEREIER, FRÜHLINGSKRÄUTER, PRODUKTE ZUM BESTELLEN UND LECKERE COCKTAILS

JAMIE IN
BERLIN

Kaum in den Läden, stürmt „Jamies Superfood für jeden Tag“ (Dorling Kindersley, 24,95 €)

auch schon die Bestsellerlisten. Zur Vorstellung lud Jamie nach Wedding in Berlin. Klar, dass wir da waren (Foto: mit Kollegin Marianne Zunner). Wir konnten uns davon überzeugen, dass gesundes Essen grandios schmecken kann. Ach ja: Jamie lässt euch herzlich grüßen!!!



DIE KANN WAS ...!

Brunnenkresse wächst an klaren Quellen, nassen Gräben und langsam fließenden Flüssen und kann zwischen März und Mai gepflückt werden. Das pfeffrige, mit Meerrettich und Wasabi verwandte Blattgemüse bringt geräucherten Fisch wunderbar zur Geltung - die Stiele haben einen knackigen, bohnenähnlichen Biss und können einfach in der Pfanne kurz angebraten werden. Roh verzehrt geben die Blätter Salaten eine angenehm pikante Note. Auch zum Verfeinern von Suppen und Kartoffelgerichten ist Brunnenkresse absolut genial.

EI, EI, OSTEREI...

Wir lieben die wunderschönen Holzeier von Booja-Booja, die mit köstlichen Champagner-Trüffeln gefüllt sind. Die Produkte von Booja-Booja sind bio, gluten- und sojafrei, sodass jeder die Leckereien genießen kann. Die Eier werden in liebevoller Handarbeit in der Kaschmirregion bemalt. Jedes Ei ist ein Unikat. Ab 8 €, boojabooja.de





#FragJamieO

Jamie beantwortet deine Fragen rund ums Kochen auf Instagram und Twitter.

Wie mache ich eine gesunde Sauce, die zu Vollkorn-Pasta passt?

@bearsmoosedinosaur

Ragouts und lange gekochte, reichhaltige Saucen passen genauso gut wie einfache Dressings auf Ölbasis mit Kräutern. Gerade erst gestern habe ich Vollkorn-Pasta gekocht. Dafür habe ich einfach etwas Räucherschinken mit gehacktem Knoblauch und Zwiebeln angebraten. Danach habe ich alles mit zerdrückten Pflaumentonaten bedeckt, es sehr lange kochen lassen und mit Parmesan und etwas Zitrone verfeinert.

Hast du einen Tipp für eine gesunde Variante einer Sahnesauce?

@mrs.sabiheureuse

Sahnesaucen sind etwas Tolles und auch nicht ungesund, wenn man Butter und Sahne in Maßen verwendet. Außerdem lohnt es sich, die Sauce mit etwas Leichterem zu servieren - mit etwas köstlichem pochiertem Hähnchen oder saisonalem Gemüse, das ist wesentlich ausgewogener. Also kurz gefasst: ein bisschen von dem, worauf du Lust hast. Und alles in Maßen, das wird dir gut bekommen.

site
seeing

LIEBHABER DER ITALIENISCHEN KÜCHE

FRAG DEN EXPERTEN

Miles Kirby

Der Chef-Röster in Londons „Caravan“ kennt (fast) jede Kaffeebohne der Welt. Hier spricht er über das köstliche Thema.

Wonach wählst du die Herkunft der Kaffeebohnen aus? Jedes Land, in dem Kaffee angebaut wird, ist für bestimmte Eigenschaften bekannt. Genau wie beim Wein spielen Gebiet, Sorte, Höhenlage und Wetter eine Rolle bei der Geschmacksentwicklung.

Welche Aspekte sind für eine perfekte Tasse Kaffee entscheidend? Einige behaupten, dass es die nicht gibt! Erfahrung, Gemütsverfassung und der Wunsch, weiter nach Verbesserungen zu suchen, sind wahrscheinlich am wichtigsten in der vielfältigen Welt des Kaffees.

Die Nachfrage nach gutem Kaffee ist in Deutschland momentan sehr groß - warum ist das so? Die Anzahl unabhängiger Röster und Cafés auf dem Markt hat den Geschmack von eher mittelmäßig auf gut bis sehr gut angehoben. Dadurch hat die Nachfrage zugenommen. **Kann man einen hervorragenden Kaffee auch zu Hause machen?** Auf jeden Fall. Ich trinke zu Hause eher Filterkaffee als Espresso. Man braucht ein Set Messelöffel, eine Kaffeemühle und einen guten Kaffeekocher.

Ist Italien weiterhin führend, wenn es um ausgezeichneten Kaffee geht? Die Italiener haben die Espressomaschine erfunden. Dennoch ist der nicht italienische Filterkaffee wieder sehr beliebt - per Hand aufgegossen, so wie unsere Eltern ihn gekocht haben.

COOKINGITALY.DE

Domenico Gentile kann seinen italienischen Vater nicht leugnen - weder im Aussehen noch dem Namen nach. Aber warum sollte er das auch tun, hat er sich doch mit Leidenschaft der italienischen Küche verschrieben. Diese Passion teilt der professionelle Gastronom mit seinen Lesern in wunderschönen Fotos - vom Meister selbst geschossen. Und ja, großartige Rezepte gibt's natürlich auch!

HERZFUTTER.NET

Antipasti per tutti! Björn Valentin liebt es zu essen und für Freunde zu kochen. Das führte dazu, dass er immer mehr Rezepte weitergeben musste, da alle so begeistert von seinen kulinarischen Leckereien waren. Einen Blog zu starten, war daher die einfachste Art, sein Wissen unter die Leute zu bringen. Mittlerweile liebt der Kommunikations- und Medienmanagement-Student bloggen ebenso wie backen und kochen. Neben italienischen Spezialitäten gibt es viele andere Rezepte zu entdecken.

Tolle Produkte

La Dolce Vita für zu Hause - mit diesen italienischen Köstlichkeiten:

1. Balsamico von Giuseppe Giusti, ca. 14 €, [amazon.de](#)
2. Amarettini, ca. 9 €, [italienischer Supermarkt](#)
3. Panettone mit Birne, ca. 19 €, [eataly.net](#)
4. Linsen, La Valetta, ca. 5 €, [eataly.net](#)
5. Limoncello, Virtus, ca. 12 €, [miomida.de](#)
6. Senffrüchte, ca. 8 €, [dinesculinarium.de](#)
7. Espresso, Lucaffè, ca. 16 €, [roastmarket.de](#)
8. Pesto favorita, ca. 6 €, [feinkost-nixdorf.de](#)
9. Venchi, Bitterschokolade, 85 %, ca. 6 €, [eataly.net](#)
10. Olivenöl, Nudo, 10 €, [sternenstaub-linden.de](#)
11. „Cioccolateria Barbero“-Pralinen, ca. 12 €, [eataly.net](#)





Bittersüß

Sag „Benvenuto“ zu den länger werdenden Tagen und begrüße sie mit einem abendlichen Aperitivo.

Rezepte Giuseppe Gallo Foto Martin Poole

Die Italiener wissen, wie man einen früh-abendlichen Drink zu etwas Stylischem macht. Statt auf ein Bier in die Kneipe zu stürzen, haben sie ein Ritual namens „Aperitivo“ begründet, eine sehr niveauvolle Angelegenheit.

Der Name kommt vom lateinischen „aperire“, was „öffnen“ bedeutet. Die Idee dahinter ist, vor einer Mahlzeit den Appetit anzuregen. Aus diesem Grund sind klassisch gereichte Getränke wie Negroni leicht bitter. Aber am besten, du probierst einfach unsere Drinks rechts ...

BASILTINI FÜR 1 DRINK:

• 40 ml Martini bianco • 15 ml Limettensaft • 20 ml St-Germain (französischer Holunderblütenlikör, z. B. über [weinundbar.de](#)) • 4 Basilikumblätter • Martini Prosecco zum Aufgießen • Holunderblüten zum Garnieren (optional) Martini bianco, Limettensaft, St-Germain und 3 Basilikumblätter mit Eis im Cocktailschaker mixen, dann in ein Martiniglas abseihen. Mit Prosecco aufgießen. Mit dem restlichen Basilikumblatt und nach Geschmack Holunderblüten garnieren.

AMERICANINO FÜR 1 DRINK:

• 50 ml Martini rosso • 50 ml Martini Bitter • Root Beer oder Chinotto zum Aufgießen (siehe Hinweis) • 3 Oliven Drink in einem hohen Glas mischen und mit Root Beer oder Chinotto aufgießen. Mit Oliven garnieren. **HINWEIS** Chinotto ist ein bittersüßer, spritziger Softdrink aus Italien. Root Beer ist ein colaartiges alkoholfreies Getränk aus verschiedenen Pflanzenwurzeln. Beides erhältlich im gut sortierten Getränkehandel oder auf [amazon.de](#).

VERMOUTH TONIC

FÜR 1 DRINK: 60 ml Martini rosso • 1 Bio-Orangenscheibe • Tonic Water guter Qualität zum Aufgießen Eis in ein Tumbler-Glas füllen und alle Zutaten daraufgießen.

Jamies Huhn mit dem Dosentrick

Dosenessen ist ja eigentlich nicht Jamies Art zu kochen! Aber wenn die Dose nur ein Hilfsmittel ist und das Ergebnis so lecker, dann lassen wir uns die Ausnahme schmecken!

Foto David Loftus



HONIG-ZITRONEN-BRATHÄHNCHEN

„Der superhippe britische Chefkoch Mark Hix brachte mir einen tollen Trick bei, wie man eine knusprige Hähnchenhaut bekommt: Nimm eine saubere leere, etikettlose Konservendose (400 g), in der Bohnen, Tomaten oder was auch immer drin waren. Stülpe das Hähnchen mit dem Hals nach oben über die offene Seite der Dose. Die Dose samt Hähnchen dann auf ein Backblech setzen. Danach wird die Haut mit der Honig-Zitronen-Mischung rundum bepinselt.“

Für 4 Portionen

- 1 großes Hähnchen
- 2 El Salz
- 8 El cremiger Honig (Blütenhonig oder kanadischer Kleehonig)
- 8 El frischer Zitronensaft
- 4 El Olivenöl
- schwarzer Pfeffer
- einige Stiele Thymian, Blätter abgezupft
- Schalenabrieb von 1 Bio-Zitrone
- 1 Glas Weißwein, z.B. Sauvignon blanc

1 Ofen auf 200 Grad vorheizen und sicher gehen, dass genug Platz ist, um das stehende Hähnchen im Ofen zu bewegen. 1 El Salz im Inneren des Hähnchens verreiben, dann über die offene Seite der Dose stülpen. Das Hähnchen samt Dose vorsichtig in einen Bräter setzen.

2 Honig, Zitronensaft, Olivenöl, restliches Salz und schwarzen Pfeffer gut verrühren. Abschmecken und dann das Hähnchen großzügig mit der Gewürzmischung einreiben. Thymianblättchen und Zitronenabrieb darüberstreuen.

3 1 Std. braten, bis das Hähnchen gut durch ist und die Haut golden und schön knusprig. Das Hähnchen vorsichtig aus dem Ofen nehmen. Weißwein zum Bratensaft gießen. Kurz aufkochen, dann als Bratensauce servieren. Dazu schmecken neue Kartoffeln.

Pro Portion 708 kcal, 29 g F (8,3 g gesättigte Fettsäuren), 78 g E, 23 g KH, 22 g Zucker

ALLES BEGINNT MIT DEM ERSTEN SCHRITT

DIE NEUE FLOW IST DA,

mit kreativen Ideen, spannenden Denkanstößen und positiven Inspirationen,
die den Alltag ein bisschen schöner machen. Dazu kleine Papiergeschenke zum
Herausnehmen, liebevolle Illustrationen und viele Selbstmachtipps.

www.flow-magazin.de



Mein Leben ist im flow



WIE MAN RHABARBER ANPFLANZT

Um die „Treibhausmethode“ im Garten anzuwenden, eine gesunde Pflanze im Januar oder Februar mit einer dicken isolierenden Lage Stroh oder trockenen Blättern abdecken. Einen großen Eimer oder einen Rhabarbertopf (Gartenfachhandel) darübersetzen. Nach etwa fünf Wochen kann man die Stiele verwenden – sie schmecken besonders zart und süß. Die „Treibhausmethode“ kann man bei ein und derselben Pflanze nur einmal innerhalb von drei Jahren anwenden. Danach muss sich der Rhabarber erst mal wieder erholen.



Rhabarber, Rhabarber

Gärtner Peter Wrapson läuft beim Gedanken an dieses saure und zugleich köstliche Gemüse das Wasser im Mund zusammen.

Wirklich jeder kann Rhabarber anbauen. Die unkomplizierte Pflanze passt hauptsächlich auf sich selbst auf, belohnt uns aber dennoch mit einem kulinarischen Frühjahrs-Highlight. Wer jedoch das Beste aus ihr rausholen möchte, muss sich als Gärtner allerdings etwas mehr ins Zeug legen. Die süßesten, weichsten Stiele – die zartrosafarbenen, die es als Erstes zu kaufen gibt und die sehr teuer sind – werden nämlich durch die „Treibhausmethode“ blass gezogen. Dieses Verfahren bedeutet, eine Pflanze früh vorzutreiben, indem Licht ausgeschlossen und die Temperatur erhöht wird. Man kann das gut zu Hause ausprobieren: Für die einfachste Methode müsst ihr nur einen großen Eimer über den Rhabarber stülpen. Diese Technik wurde 1815 zufällig im Chelsea Physic Garden entdeckt – wenige Jahrzehnte, nachdem die Europäer die Stiele erstmals zum Kochen und Essen verwendet hatten. Zuvor wurde Rhabarber nur in der Medizin eingesetzt.

TIPP Rhabarber wächst über Jahre hinweg im Garten, ohne viel Pflege zu fordern. Das Mulchen mit gut verrottetem Dung am Ende des Winters tut ihm allerdings sehr gut.

EBENFALLS REIF

Winterfester Sauerampfer kann schon früh im Jahr geerntet werden. Er ist eine typische Zutat für Saucen und Suppen und passt hervorragend zu Fisch und Eiern.

Der im Viktorianischen Zeitalter beliebte Meerkohl (www.gaissmayer.de) ist wieder in aller Munde. Wie bei Rhabarber kann auch bei ihm die „Treibhausmethode“ angewandt werden, indem man im Winter ein Gefäß darüberstülpt. So trägt er am Frühlingsanfang weiche, helle Stiele und Blätter.

Der überwinternde Winterblumenkohl reift im Frühling. Wenn sich die Blätter nicht von allein über die Blüten neigen, um sie vor Frost zu schützen, sollten sie per Hand zusammengebunden werden.

TIPP:
Probier dieses Rezept auch mal mit Zitrone statt Orange.



RHABARBER-POLENTA-KUCHEN

FÜR 8 STÜCKE 400 g Rhabarber, in 4 cm große Stücke geschnitten • 150 g Zucker plus 1 Ei • 150 g gemahlene Mandeln • 100 g Fertig-Polenta • 50 g Mehl • 1 TL Backpulver • 150 g griechischer Joghurt • 4 Eier, geschlagen • Zesten und Saft von 1 Bio-Orange
Oven auf 180 Grad vorheizen. Kuchenform (20 cm Ø, 5 cm hoch) mit Backpapier auslegen. Rhabarber in 1 EL Zucker schwenken. Auf einem Blech 15 Min. weich backen. Mandeln, Polenta, Mehl, Backpulver und restlichen Zucker in einer Schüssel mischen. Joghurt, Eier, Zesten und Saft einrühren. Die Hälfte des Rhabarbers in die Form geben. Teig daraufgeben, dann restlichen Rhabarber. 45 Min. backen, bis an einem hineingestochenen Holzstäbchen kein Teig mehr haften bleibt. Sofort aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Du liebst Rhabarber auch so wie wir? Dann solltest du unbedingt den saftigerfrischenden Rhabarber-Polenta-Kuchen probieren. Er ist so schnell gemacht wie vernascht!





OH ... OSTERN!

Wir feiern den Frühling mit den Festrezepten
und üppigen Köstlichkeiten von Jamie.

Rezepte Jamie Oliver Styling Philippa Spence

Fotos David Loftus



W

ir befinden uns momentan in einer Art Zwischenzeit: Der Sommer hat noch nicht wirklich begonnen, der Winter ist noch nicht ganz vorbei. Aber zum Glück gibt es Ostern und wir können Familie und Freunde schon mal zu einem wunderbaren Frühlingsfestessen einladen. Für mich bildet diese kleine Rezeptzusammenstellung exakt den schmalen Grat zwischen der köstlichen schweren Hausmannskost und der leichten Eleganz – genau das, was man sich zu dieser Jahreszeit wünscht. Es gibt ein bisschen von allem. Zum Beispiel großartige Lammkoteletts und Schnittlauchstampf mit einem bunten Rote-Bete-Salat und eine ausgezeichnete Rotbarbe mit Reis – die perfekte mediterrane Kombination.

Des Weiteren findet ihr ein Rezept für hausgemachte Ravioli mit einer Auswahl von drei leckeren saisonalen Füllungen. Beispielsweise mit Brennnesseln. Sagt nicht nein, bevor ihr es nicht probiert habt. Geht in eurer Nachbarschaft herum (nicht zu nah an Straßen) und pflückt junge Brennnesselblätter – mit Handschuhen! In Italien könnet ihr an jeder Ecke Menschen sehen, die Brennnesseln sammeln (fragt einfach Gennaro!). Wenn ihr absolut keine Brennnesseln findet, könnt ihr sie auch durch Spinat ersetzen. Dann gibt es noch einen nussigen vegetarischen Salat, einen Lamm-Prosecco-Eintopf und, weil Ostern ist, den Kuchen aller Kuchen! Den hat mein Senior-Konditor Ed Loftus erfunden. Er hat sage und schreibe „Ferrero Rocher“ in Tortenform gebacken. Frohe Ostern – ich hoffe, ihr mögt es!

DREIERLEI RAVIOLI

Für den Pasta-Teig werden 12 Eigelb benötigt: Die Eiweiße könnt ihr in einem Beutel einfrieren!

Für 8 Portionen (Foto Seite 18)

- 400 g italienisches Mehl (Type 00)
- 75 g feiner Grieß, etwas extra zum Bestäuben
- 12 Eigelb
- 2 EL Olivenöl, extra vergine
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Parmesanholz zum Servieren
- Rauke zum Servieren

Kartoffelfüllung

- 250 g neue Kartoffeln, gewaschen
- 40 g Taleggio, in kleine Stücke geschnitten

Brennnesselfüllung

- 250 g Brennnesseln (siehe Kasten rechts)
- 1 EL Olivenöl, extra vergine
- 100 g Ricotta
- etwas Muskat

Rauke-Löwenzahn-Füllung

- 1 TL Olivenöl, extra vergine
- 125 g Rauke

- 75 g Löwenzahnblätter (siehe Kasten rechts)

- fein geriebene Schale von 1 Bio-Zitrone

1 Für die Pasta Mehl und Grieß in eine große Schüssel geben. In der Mitte eine Mulde formen, Eigelb, Öl und 4 EL kaltes Wasser zugeben. Mit einer Gabel zueinem glatten Teig verarbeiten, dabei nach und nach das Mehl vom Rand unterarbeiten. Wenn der Teig fest wird, mit den Händen weiter vermengen.

2 Teig einige Min. auf einer bemehlten Arbeitsfläche kneten, bis er glatt und elastisch ist (falls nötig, noch etwas Wasser zugeben). In Klarsichtfolie gewickelt 30 Min. ruhen lassen.

3 Für die Kartoffelfüllung einen Topf mit Wasser bei starker Hitze aufkochen. Kartoffeln zugeben und 10 Min. kochen. In einem Sieb ausdampfen lassen. Wenn sie kühl genug zum Anfassen sind, Kartoffeln in eine Schüssel krümeln. Mit Taleggio vermengen und großzügig würzen.



Gut gepflückt

Löwenzahn und Brennnesseln wachsen bei uns das ganze Jahr hindurch, schmecken aber im Frühling am besten. Löwenzahn besitzt einen nussigen, bitteren Geschmack. Brennnesseln schmecken ähnlich wie Spinat oder Kohl. Beim Pflücken solltet ihr Handschuhe und Gummistiefel tragen. Nehmt keine Pflanzen, die direkt am Straßenrand wachsen, pflückt sie mindestens einen Meter vom Boden entfernt und wascht sie gründlich.

4 Für die Brennnesselfüllung Handschuhe anziehen. Brennnesseln unter kaltem Wasser abspülen, Blätter von den Stielen streifen und in eine große Schüssel geben. Einen großen

**EINFACH
AUSPROBIEREN!**

Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Etwas Öl zugeben. Brennesselblätter zugeben, in sich zusammenfallen lassen. 5 Min. einkochen lassen, danach vom Herd nehmen.
5 Brennesseln sorgfältig abtropfen lassen. Auf ein Geschirr- oder Musselfintuch geben und jegliche Flüssigkeit herauspressen. Brennesseln fein hacken und mit Ricotta in eine Schüssel geben. Sorgfältig vermengen, würzen und Muskat zugeben.

6 Für die Rauke-Löwenzahn-Füllung eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Öl, Rauke und Löwenzahn zugeben. Unter gelegentlichem Rühren 5 Min. kochen. Sobald die Blätter zusammengefallen sind, vom Herd nehmen. Rauke und Löwenzahn in einem Sieb abtropfen lassen.

7 Abgekühlte Rauke und Löwenzahn auf ein sauberes Geschirr- oder Musselfintuch geben und jegliche Flüssigkeit herauspressen. Fein hacken und mit Zitronenschale in eine Schüssel geben.

8 Für die Ravioli $\frac{1}{6}$ des Teigs durch eine Nudelmaschine mit der größten Einstellung drehen. In der Mitte falten, erneut durch die Maschine geben. Teig dann von der größten bis zur kleinsten Einstellung durchdrehen.

9 Sobald eine Teigplatte fertig ist (man sollte die eigene Hand durch den Teig sehen können), horizontal vor sich auf die Arbeitsfläche legen. Je $\frac{1}{2}$ Tl Füllung auf der unteren Hälfte des Teigs mit zwei Finger breitem Abstand voneinander verteilen. Obere Hälfte des Teigs mit Wasser bestreichen und so nach unten klappen, dass die Füllung bedeckt ist. Jegliche Luft vorsichtig herausdrücken.

10 Mit einem Teigrädchen Ravioli ausschneiden. Auf ein mit Grieß bestäubtes Blech legen. Vorgang mit restlichem Teig wiederholen. Einen großen Topf mit Salzwasser aufkochen. Einen Pfanne auf niedriger Stufe erhitzen und 1 Stück Butter zugeben. Langsam schmelzen lassen.

11 Wasser nur noch köcheln lassen, je einige Ravioli zugeben und 1 Min. al dente garen. Ravioli mit einer

Schaumkelle herausheben und mit etwas Nudelwasser in die Pfanne geben. 1 Spritzer Zitronensaft zugeben und würzen.

12 Ravioli auf einen Teller geben und mit Olivenöl beträufeln. Mit Parmesan hobeln und Rauke anrichten und sofort servieren.

Pro Portion pro Füllung:

Kartoffeln 396,8 kcal, 16,9 g F (4,9 g gesättigte Fettsäuren), 15,8 g E, 46,2 g KH, 1,1 g Zucker
Brennessel 382,6 kcal, 17,3 g F (4,6 g gesättigte Fettsäuren), 15,6 g E, 41,8 g KH, 1,5 g Zucker
Rauke 353,4 kcal, 14,5 g F (3,5 g gesättigte Fettsäuren), 14,3 g E, 41,6 g KH, 0,8 g Zucker

ROTBARBE MIT WILDREIS

Für 4 Portionen (Foto rechts)

- 4 ganze Rotbarben (à 250 g), vom Fischhändler abgeschuppt und ausgenommen
- 1 kleines Bund Zitronenthymian
- 4 Scheiben dünn geschnittener geräucherter Pancetta
- Olivenöl, extra vergine

Wildreis

- 300 g gemischter Wildreis
- 1 Granatapfel, halbiert
- 1 kleines Bund Minze, Blätter abgezupft und gehackt
- 1 kleines Bund glatte Petersilie, Blätter abgezupft und gehackt
- Zesten und Saft von 1 Bio-Zitrone
- $\frac{1}{2}$ El Olivenöl, extra vergine

Tapenade

- $\frac{1}{2}$ Glas (295 g) schwarze Oliven, abgetropft
- 1 kleine Knoblauchzehen, geschält
- 1 Prise getrocknete Chiliflocken
- 1 Prise Fenchelsamen
- 20 g blanchierte Mandeln
- 1 getrocknete Tomate
- Olivenöl, extra vergine

1 Für den Wildreis Reis nach Packungsanweisung kochen. Abgießen und unter kaltem Wasser abspülen. Beiseitestellen.

2 Ofen auf 220 Grad vorheizen. Haut der Rotbarben 3- bis 4-mal einschneiden (nicht zu tief ins Fleisch). Einige Stiele Zitronenthymian in den Fisch geben und großzügig würzen.

3 Fischköpfe mit je 1 Scheibe Pancetta umwickeln und mit etwas Olivenöl



ROTBARBE MIT WILDREIS
(REZEPT LINKS)

beträufeln. Fisch auf ein Backblech legen, 12 Min. rösten, bis er gar ist.

4 Für die Tapenade Oliven in einer Schüssel mit kaltem Wasser 5 Min. einweichen. Gründlich abtropfen lassen, dann Steine entfernen.

5 Knoblauch, Chiliflocken und Fenchelsamen in einem Mörser zerstoßen, dann alles in eine Schüssel geben. Mandeln, Oliven und getrocknete Tomate grob hacken. Zum Gewürz-Mix geben. 1 Schuss Olivenöl ebenfalls in die Schüssel geben.

6 Reis in eine große Schüssel geben. Mit einem Löffel auf die Granatapfelseiten schlagen, sodass die Kerne in die Schüssel fallen. Minz- und Petersilienblätter, abgeriebene Zitronenschale und 1 Spritzer Zitronensaft zugeben. Mit Olivenöl beträufeln und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Sorgfältig vermengen.

7 Sobald der Fisch gar ist, aus dem Ofen nehmen und 2 Min. ruhen lassen. Reis auf einem Teller anrichten, Fisch darauf platzieren und mit der Tapenade sofort servieren.

Pro Portion 766,7 kcal, 32 g F (3,6 g gesättigte Fettsäuren), 60,9 g E, 65,5 g KH, 2,9 g Zucker



WÜRZIG-KNACKIGER SALAT (REZEPT SEITE 22)



LAMMKOTELETTS MIT
ROTE-BEETE-SALAT UND
SCHNITTLAUCHSTAMPF
(REZEPT SEITE 22)



LAMM-PROSECCO-EINTOPF
(REZEPT RECHTS)

WÜRZIG-KNACKIGER SALAT

Für 6 Portionen (Foto Seite 20)

- 100 g Brot
- Olivenöl
- 1 kleiner Blumenkohl, geviertelt
- 50 g Baby-Spinat
- 150 g Grünkohl
- 1 Kopf Broccoli
- Dukkah**
- 70 g blanchierte Haselnusskerne
- 1 EL Sesamsamen
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- Dressing**
- 4 EL fettarmer Naturjoghurt
- 1 TL englischer Senf
- 20 g Feta
- Schalenabrieb und Saft von 1 Bio-Zitrone

1 Ofen auf 200 Grad vorheizen. Brot zerreißen und auf ein Backblech geben. Mit Öl beträufeln und mit Salz sowie Pfefferwürzen. 30 Min. goldbraun, aber nicht knusprig rösten.
2 Für das Dukkah Haselnüsse und Sesamsamen in einer Pfanne auf mittlerer Stufe 1-2 Min. goldbraun rösten. In einen Mörser geben.

3 Pfanne wieder auf den Herd stellen. Koriander und Kreuzkümmel zugeben, rösten, bis es zu duften und zu knacken beginnt. Ebenfalls in den Mörser geben und mit dem Stößel leicht zerstoßen. In eine Schüssel geben und beiseitestellen.

4 Für das Dressing Joghurt in eine große Schüssel geben und mit Senf und Fetavermengen. Etwas Zitronenschale und einige Spritzer Zitronensaft zugeben. Würzen, sorgfältig verrühren und beiseitestellen.

5 Blumenkohl mit einem Messer in eine große Schüssel schneiden, dann Spinat zugeben. Grünkohl mit einem Messer zerkleinern und zum Blumenkohl geben.

6 Grillpfanne auf hoher Stufe erhitzen. Broccoli mit einem Hobel fein schneiden, in die Grillpfanne geben und grillen, bis er angeröst ist. In eine Schüssel geben und mit der Hälfte des Dressings begießen.

7 Broccoli mit restlichem Salat und Dressing vermengen. Auf einem Teller anrichten. Mit Dukkah und Croutons bestreut servieren.

Pro Portion 192,7 kcal, 11,8 g F (1,5 g gesättigte Fettsäuren), 9,6 g E, 13,2 g KH, 4,6 g Zucker

LAMMKOTELETTS MIT ROTE-BETE-SALAT UND SCHNITTLAUCHSTAMPF

Für 4 Portionen (Foto Seite 21)

- 1 kleines Bund Thymian
- 4 Knoblauchzehen
- 1 großzügige Prise Muskat
- 8 französisch geschnittene Lammkoteletts (bittet den Fleischer darum)

Rote-Bete-Salat

- 4 Rote Beten (bunte Sorten), gewaschen
- 1 kleines Bund glatte Petersilie, Blätter abgezupft
- 6 Stiele Dill, Blätter abgezupft
- 1 rote Zwiebel, fein geschnitten
- ½ TL Senfsamen
- 1 EL Apfelessig
- Saft von 1 Zitrone

Schnitallauchstampf

- 1 kg Kartoffeln, geschält, halbiert
- ½ kleines Bund Schnitallauch, geschnitten
- 1 Schuss Milch
- 20 g Butter

1 Thymian, Knoblauch, Muskat, 1 Prise Pfeffer und Salz im Mörser mahlen. Koteletts damit marinieren und mind. 2 Std. (oder über Nacht) im Kühlschrank ziehen lassen.

2 Für den Salat Rote Bete mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben. In einer weiteren Schüssel Petersilie, Dill, Zwiebeln, Senfsamen, Essig, Zitronensaft und 1 kleine Prise Salz vermengen. Beiseitestellen.

3 Kartoffeln im Topf mit Wasser bei mittlerer Hitze aufkochen. 15 Min. kochen. Durch ein Sieb abgießen, 2 Min. ausdampfen lassen. In einer Schüssel mit Schnitallauch, 1 Schuss Milch, Butter, 1 Prise Salz und Pfeffer stampfen.

4 Grillpfanne auf hoher Stufe erhitzen. Koteletts darin 6-8 Min. unter gelegentlichem Wenden grillen, bis sie gar sind. Mit Alufolie abdecken und 3-4 Min. ruhen lassen.

5 Rote Bete mit dem Zwiebel-Mix vermengen. Koteletts mit Stampf und Salat servieren.

Pro Portion 429,9 kcal, 14,8 g F (7,2 g gesättigte Fettsäuren), 32,6 g E, 45,3 g KH, 6,3 g Zucker

LAMM-PROSECCO-EINTOPF

Alternativ zum Prosecco könnt ihr einen leichten Weißwein nehmen.

Für 8 Portionen (Foto links)

- 2,5 kg Lammschulter, Fett und Knochen entfernt (Knochen aufbewahren), in 4 cm große Stücke geschnitten
- etwas frisch geriebener Muskat
- Olivenöl
- 300 ml Prosecco
- 1 Fenchelknolle, in Spalten geschnitten, Spitzen aufbewahren
- 2 mittelgroße Stangen Lauch, in 2 cm große Würfel geschnitten
- 2 Zwiebeln, geschält und in 2 cm große Würfel geschnitten
- 3 frische Lorbeerblätter
- 10 ganze schwarze Pfefferkörner
- 3 Kartoffeln, geschält und in 2 cm große Stücke geschnitten
- 1 kleine Steckrübe, geschält und in 2 cm große Stücke geschnitten
- 4 Karotten, geschält und geviertelt
- Minzsauce**
- Blätter von 1 kleinen Bund Minze
- 3 EL Apfelessig
- 2 TL feinkörniger Rohrzucker

Die versteckte Cornflakes-Schicht macht diese Torte echt unwiderstehlich



FERRERO·ROCHER-TORTE VON
ED LOFTUS (REZEPT SEITE 24)

1 Einen großen Schmortopf auf mittlerer Stufe erhitzen. Lamm rundum mit Muskat, 1 Prise Salz und Pfeffer und 1 Schuss Olivenöl würzen.

Sorgfältig einmassieren. Fleisch in den Topf geben und 5-10 Min. unter gelegentlichem Wenden braten, bis es überall schön braun ist.

2 Sobald es gar ist, Lamm in eine Schüssel geben, beiseitestellen.

Temperatur erhöhen, Prosecco zu geben. Einige Sek. köcheln lassen, dann Hitze reduzieren. Über das Lamm gießen.

3 Topf auf niedriger Stufe erhitzen. 1 Schuss Olivenöl, Fenchel, Lauch und Zwiebeln zugeben, ca. 10 Min. garen.

4 Lamm und Prosecco zurück in den Topf geben, Knochen zugeben. Mit kaltem Wasser aufgießen. Lorbeerblätter und Pfefferkörner zugeben, aufkochen, Hitze reduzieren und köcheln lassen. Mit einem schrägläng gesetzten Deckel 3:15 Std. kochen, bis das Fleisch zart ist. Fett von der Oberfläche abschöpfen.

5 Für die letzten 45 Min. Garzeit Kartoffeln, Rüben und Karotten zugeben. Aufkochen, Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis alles gar ist.

6 Sauce: Minzblätter abzupfen, einige kleinere beiseitelegen. Rest fein hacken. Essig mit Zucker verrühren, Minze zugeben und beiseitestellen.

7 Eintopf würzen, in Schüsseln füllen, mit aufbewahrten Fenchelspitzen sowie Minzblättern anrichten. Mit Minzsauce servieren.

Pro Portion 489,9 kcal, 28,6 g F (12,3 g gesättigte Fettsäuren), 30,9 g E, 23,6 g KH, 12,5 g Zucker

- 6 Eiweiß
- $\frac{1}{2}$ TL Weinsteinbackpulver
- Ferrero Rocher und Goldblätter zum Dekorieren (optional)

Gebrannte Nüsse

- 75 g feiner Kristallzucker
- 150 g geröstete Haselnusskerne
- 1 EL Pflanzenöl

Cornflakes-Schicht

- 150 g dunkle Schokolade (70% Kakaoanteil)
- 45 g Cornflakes

Vanillebuttercreme

- 4 Eiweiß
- 240 g Zucker
- 2 g Vanilleextrakt
- 225 g weiche Butter
- 100 g Schokolade

Schokoladenglasur

- 175 g dunkle Schokolade (70% Kakaoanteil)
- 100 g Butter
- 1 EL Honig

1 Ofen auf 160 Grad vorheizen und ein Backblech hineinschieben. Kakao mit 200 ml kochendem Wasser in einer Schüssel verrühren und abkühlen lassen. Mehl, Zucker, Backpulver und 1 Prise Salz in einer Schüssel vermengen und beiseitestellen.

2 Öl und Eigelbe vermengen und unter den abgekühlten Kakao-Mix röhren. Danach zu den trockenen Zutaten geben und glatt röhren.

3 Eiweiße mit Weinsteinbackpulver steif schlagen, dann unter den Teig heben. Eine 10 cm hohe runde Tortenform (22 cm Ø) mit Backpapier auslegen und den Teig hineingeben.

4 Tortenform auf das Blech im Ofen stellen und 35-45 Min. backen. Mit einem Stäbchen testen, ob der Teig fertig ist, danach auf ein Kuchengitter stürzen und abkühlen lassen.

5 Für die gebrannten Nüsse Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze 1-2 Min. vorsichtig schmelzen, bis dunkler Karamell entsteht. Solange er noch warm ist, die Haselnüsse unterröhren, dann auf Backpapier verteilen und mit 1 Prise Salz bestreuen. Abkühlen lassen, danach in einen Mixer geben. Zu groben

Stücken zerkleinern. Die Hälfte in eine Schüssel geben und beiseitestellen. Pflanzenöl zur anderen Hälfte in den Mixer geben und fein pürieren.

6 Für die Cornflakes-Schicht Schokolade über einem heißen Wasserbad schmelzen. Gebrannte Nusspaste unterröhren. Cornflakes gut unterheben und beiseitestellen.

7 Für die Vanillebuttercreme Eiweiße und Zucker in eine große Metall- oder Glasschüssel geben. Über einem heißen Wasserbad röhren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.

8 Schüssel vom Herd nehmen, Vanille zugeben und mit einem elektrischen Rührgerät auf höchster Stufe röhren, bis die Masse abgekühlt ist. So viel Butter unterschlagen, bis die Masse luftig ist. Wenn sie klumpig wirkt, einfach weiterröhren, bis sie sich wieder vermengt hat. Dann erst den Rest der Butter zugeben.

9 Schokolade über einem heißen Wasserbad schmelzen. 6 Min. abkühlen lassen. Geschmolzene Schokolade unter die Buttercreme heben.

10 Teigboden horizontal dritteln. Unterer Teigdrittel mit der Hälfte des Cornflakes-Mix bestreichen, dann eine Schicht Buttercreme daraufgeben. Vorgang mit dem nächsten Teigdrittel und restlichem Cornflakes-Mix und einer weiteren Schicht Buttercreme wiederholen. Danach mit dem letzten Teigdrittel abschließen. Restliche Buttercreme über der Torte verteilen und 30 Min. in den Kühlschrank stellen.

11 Für die Schokoladenglasur alle Zutaten mit 50 g der aufbewahrten Nüsse in einen Topf geben und vorsichtig bei milder Hitze schmelzen. Auf Raumtemperatur abkühlen, aber nicht fest werden lassen.

12 Tortoberfläche mit Glasur übergießen und mit Ferrero Rocher (nach Belieben einige in Goldblätter gewickelt) dekorieren. Restliche gebrannte Nüsse um den Tortenrand verteilen. Torte 20 Min. fest werden lassen, dann erst anschneiden. ●

Pro Stück 685,8 kcal, 44,3 g F (19,5 g gesättigte Fettsäuren), 8,6 g E, 65,6 g KH, 52,1 g Zucker

FERRERO-ROCHER-TORTE VON ED LOFTUS

Von dieser Torte schafft man nur ein Stück, sie reicht deshalb für viele Gäste!

Für 16 Stücke (Foto Seite 23)

- 50 g Kakao, gesiebt
- 200 g Mehl, gesiebt
- 325 g Zucker
- 1 TL Backpulver, gesiebt
- 90 ml Pflanzenöl
- 6 Eigelb



ZÜM verstecken VIEL ZU köstlich.

WENN ALLE ÜBERRASCHUNGEN GEFUNDEN
UND DIE KÖRBCHEN GEFÜLLT SIND, KOMMEN ALLE
ZUSAMMEN AN EINE TAFEL. FREUNDE, FAMILIE
UND UNSERE GENUSSVOLLEN IDEEN.



REWE
DEIN MARKT

ERFÜLLEN SIE SICH FEINE WÜNSCHE. MIT REWE FEINE WELT.



SCHWEINEBRATEN
MIT KOHL UND LINSEN
(REZPT SEITE 28)

OFEN- SCHÄTZE

Im Frühling freuen wir uns auf leichtere Ofenrezepte.

Hier sind sie: viermal Fleisch, ein veganer
„Braten“ und für Fischfreunde - eine Forelle im Salzmantel.
Es ist sicher für jeden ein Schatz dabei!

Rezepte Alice Hart Styling Joss Herd Fotos Gareth Morgans

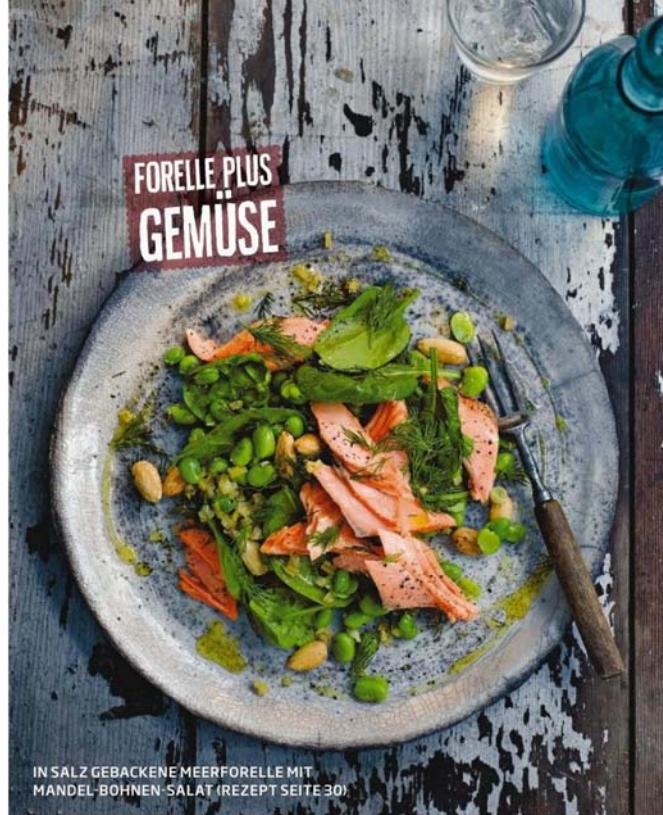
SCHWEINEBRÄTEN MIT KOHL UND LINSEN

Schweinenacken eignet sich besonders gut zum langen und gemächlichen Garen im Backofen. Wir rollen ihn hier auf - gefüllt mit aromatischen Kräutern, Knoblauch und Pinienkernen. Reste, falls überhaupt etwas übrig bleibt, schmecken besonders lecker in einem warmen Ciabatta-Brötchen und mit einem Klecks Salsa verde.

Für 8 Portionen (Foto Seite 26)

- 2 lange Stiele Salbei
 - 2 Zweige Rosmarin
 - 5 Stiele Thymian
 - 2 Handvoll Petersilie, gehackt
 - 2 TL Fenchelsamen
 - 25 g Pinienkerne
 - 4 Knoblauchzehen, geschält und klein geschnitten
 - fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone sowie 2 EL Zitronensaft
 - fein abgeriebene Schale und Saft von $\frac{1}{2}$ Bio-Orange
 - 3 EL Olivenöl, extra vergine
 - 1,6 kg Schweinenacken, enthäutet und aufgeschnitten wie ein Schmetterling (das solltet ihr am besten vom Fleischer machen lassen)
 - 1 Zwiebel, geschält und klein geschnitten
 - 2 Karotten, geschält und klein geschnitten
 - 1 Stange Sellerie, in Scheiben geschnitten
 - 150 ml Gemüsebrühe
- Kohl-Linsen-Salat**
- 250 g Puy-Linsen oder grüne französische Linsen
 - 750 ml Gemüsebrühe
 - $\frac{1}{2}$ Wirsingkohl, ohne Strunk, klein geschnitten
 - 6 Frühlingszwiebeln, geputzt und in 4 cm große Stücke geschnitten
 - 2 EL Olivenöl
 - 1 dicke Knoblauchzehe, geschält und zerdrückt
 - fein abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Orange
 - 1 kleine Handvoll Kerbel oder glatte Petersilie, fein gehackt

1 Ofen auf 160 Grad vorheizen. 1 Stiel Salbei, 1 Zweig Rosmarin und 2 Stiele Thymian zurücklegen. Blätter und Nadeln des restlichen Salbeis, Rosmarins und



IN SALZ GEBACKENE MEERFORELLE MIT
MANDEL-BÖHNEN-SALAT (REZEPT SEITE 30)

Thymians vom Stiel streifen und mit der Petersilie in den Mixer geben.

2 Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Fett 1-2 Min. rösten, bis sie duften. In derselben Pfanne Pinienkerne rösten, bis sie goldbraun sind, dabei oft wenden. Zu den Kräutern im Mixer geben, Knoblauch, Zitruschale und -saft sowie 2 EL Olivenöl ebenfalls zugeben. Alles zu einer Paste verarbeiten und würzen.

3 Mit dem Fleischklopfer oder Rollholz den Schweinenacken vorsichtig bearbeiten, bis er leichtflach ist und sich öffnet. Mit dem Messer das Fleisch in Zickzackform einritzen (so kann der Geschmack ins Fleisch eindringen). Mit Salz und Pfeffer würzen. Pinienkernpaste daraufgeben und ins Fleisch reiben. An einer Längsseite beginnend fest aufrollen und mit Küchengarn festbinden.

4 Fleischrolle mit dem restlichen Olivenöl einreiben und würzen. Zwiebeln, Karotten, Sellerie und restliche Kräuter in einen stabilen Bräter geben und das Fleisch

daraufgeben. Brühe angießen - so bleibt der Braten schön saftig - und 1:30-2 Std. backen, bis Fleischsaft beim Anstechen klar herausläuft. Den Braten leicht mit Alufolie abdecken und 15 Min. ruhen lassen.

5 Für den Kohl-Linsen-Salat Linsen in einen Topf geben und mit Brühe bedecken. Zum Kochen bringen und 20-25 Min. köcheln lassen, bis sie gar, aber nicht zu weich sind. In den letzten 5 Min. den Kohl mitkochen. Abgießen, gut würzen und beiseitestellen.

6 Eine Grillpfanne auf hoher Stufe erhitzen, bis sie dampft. Frühlingszwiebeln mit 1 EL Olivenöl vermengen und gut würzen. Nebeneinander in die Grillpfanne geben (evtl. in mehreren Portionen) und unter leichtem Wenden ca. 5 Min. braten, bis sie an einigen Stellen schon sehr dunkel werden.

7 Restliches Öl im selben Topf erhitzen, in dem die Linsen gekocht wurden. Knoblauch zugeben, 1 Min. leicht anbraten. Die Linsen-Kohl-Mischung, Frühlingszwiebeln,



FÜR EINEN WÜRZIGEN
GESCHMACK DEN
FISCH MIT VIEL STEIN-
SALZ UMMANTELN!

Orangensaft und den Großteil der Orangenschale zusammen mit dem Saft des Schweinebratens zugeben. Vom Herd nehmen, Kerbel oder Petersilie untermengen und je nach Geschmack würzen. Anrichten und mit restlicher Orangenschale garnieren.

8 Schweinenacken in dicke Scheiben schneiden (Küchengarn entfernen). Mit Kohl-Linsen-Salat und restlichem Braten-saft servieren.

Pro Portion 594 kcal, 36,8 g F (14,3 g gesättigte Fettsäuren), 50,5 g E, 15,4 g KH, 8,4 g Zucker

IN SALZ GEBACKENE MEERFORELLE MIT MANDELBOHNEN-SALAT

Eine ganze Meerforelle ist ein wunderbarer Fisch und das Salz verhindert, dass sie beim Backen austrocknet.

Serviere die Forelle frisch aus dem Ofen und direkt vor den Augen deiner Gäste - sie werden über den Inhalt unter der Salzkruste staunen. Und: Der Fisch sollte aus nachhaltiger Fischerei sein.

Für 6-8 Portionen (Foto Seite 28)

- 1 Bio-Zitrone
- 1 Handvoll weiche Kräuter wie Dill, Fenchelkraut, Petersilie und Kerbel, alle am Stiel
- 1 große Meerforelle (ca. 2,5 kg), ausgenommen und abgeschuppt, aber mit Kopf und Schwanz

1 Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die Schale der Zitrone abreiben. Zitrone in Scheiben schneiden und zusammen mit den Kräuterstielen in den Bauch der Forelle stecken.

2 In einer Schüssel Steinsalz, Eiweiße, Eier, gehackten Rosmarin und Zitronenschale mit 3 EL Wasser verrühren. Die Hälfte der Mischung in einen Bräter geben, der gerade groß genug für die Forelle ist. Fisch auf das Salznest legen. Rest der Mischung daraufgeben, dabei Kopf und Schwanz aussparen. 55 Min. backen, bis das Salz außerharten Kruste geworden ist.

3 Währenddessen den Salat zubereiten. Mandeln auf ein Backblech geben und ca. 6 Min. im Ofen rösten, bis sie goldbraun sind. Aus dem Ofen nehmen und zum Abkühlen beiseitestellen. Dicke Bohnen in einen Topf geben, mit kochendem Wasser bedecken und 2 Min. garen. Abgießen, unter kaltem Wasser in einem Sieb abschrecken und die dünne Außenhaut entfernen (wenn sie sehr jung sind, muss nicht doppelt geschält werden). Gehackte eingelegte Zitronen, Spinat, Mandeln, Olivenöl und Dill vermengen. Nur mit schwarzem Pfeffer, nicht mit Salz würzen.

4 Um zu überprüfen, ob der Fisch gar ist, kurz mit einem Spieß durch die Salzkruste hindurch anstechen. Der Spieß sollte heiß aus der Forelle kommen. Die Kruste aufbrechen und entfernen, übriges

Gemüse ist eine leichte Alternative zu traditionellen Kartoffelbeilagen.

Für 8 Portionen (Foto rechts)

- 2,5 kg Rinderrippe „french-trimmed“ (mit sichtbaren Rippenknochen; fragt euren Fleischer danach)
- 2 EL Olivenöl
- 2 kleine Knoblauchknollen, längs halbiert
- 400 g reife Kirschtomaten an der Rispe
- 8 Spargelspitzen, geputzt
- ½-1 TL geräuchertes süßes Paprika-pulver
- 5 Frühlingszwiebeln, geputzt und in dünne Scheiben geschnitten
- 1 kleines Bund glatte Petersilie, grob gehackt

Chimichurri

- weißer Teil von 1 Frühlingszwiebel, klein geschnitten
- 7 EL Olivenöl, extra vergine
- 2 EL Rotweinessig
- 1 EL fein gehackter Oregano
- ½ TL getrocknete Chiliflocken
- 1 Knoblauchzehe, geschält und zerdrückt
- fein abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
- 1 große Handvoll glatte Petersilie, fein gehackt

1 Für das Chimichurri alle Zutaten in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Wer es feiner mag, gibt alle Zutaten in einen Mixer und verarbeitet sie mit ein wenig mehr Olivenöl zu einer Paste. Beiseitestellen. Die Sauce kann bis zu 12 Std. im Voraus hergestellt und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Einfach vor dem Servieren noch mal gut durchrühren und auf Zimmer-temperatur bringen.

2 Ofen auf 220 Grad vorheizen. Einen großen stabilen Bräter auf hoher Stufe auf dem Kochfeld erhitzen. Rindfleisch großzügig mit Salz einreiben. Olivenöl in den Bräter geben, Fleisch zugeben und auf allen Seiten anbraten, bis es braun ist.

3 Halbierte Knoblauchknollen gleichmäßig im Bräter verteilen und das Fleisch daraufsetzen. 1:40 Std. im Ofen backen.

4 Fleisch auf einen warmen Teller legen und leicht mit Alufolie abdecken. Alles übrige Fett aus dem Bräter entfernen. Kirschtomaten sowie Spargel hineingeben und mit Paprika abschmecken.

KNACKIGE SALATE UND WÜRZIGE DRESSINGS PEPPEN JEDEN BRATEN AUF

- 3 kg grobes Steinsalz
- 4 Eiweiß
- 2 Eier
- 4 Zweige Rosmarin, Nadeln abgezupft und gehackt

Mandel-Bohnen-Salat

- 75 g ganze blanchierte Mandeln
- 300 g geschälte dicke Bohnen
- fein gehacktes Fruchtfleisch von 2 eingelegten Zitronen (Asia-Laden)
- 500 g Baby-Spinat
- 3 EL Olivenöl, extra vergine
- 1 kleine Handvoll Dill, fein gehackt

Salz abstreichen und den Fisch vorsichtig filetieren. Dazu den Salat reichen.

Pro Portion 493,3 kcal, 24,7 g F (1,5 g gesättigte Fettsäuren), 61,8 g E, 6,1 g KH, 2,7 g Zucker

HOCHRIPPE MIT GEGRILLTEM GEMÜSE UND CHIMICHURRI

Argentinier lieben bekanntermaßen ihr Rindfleisch. Und Chimichurri (aus verschiedenen Kräutern, Essig und Öl), eine ihrer Lieblingssaucen, passt perfekt zum Rinderbraten. Das gebrilli-



HOCHRIFFE MIT GEGRILLTEM
GEMÜSE UND CHIMICHURRI.
(REZEPT LINKS)



LAMMKEULE MIT KARAMELLISIERTEN SCHALOTTEN UND
FRÜHLINGSGEMÜSE (REZEPT RECHTS)

20 Min. backen, bis das Gemüse an einigen Stellen schon sehr dunkel wird.

5 Das gegrillte Gemüse auf einer Seite einer großen Servierplatte anrichten und mit den Frühlingszwiebeln sowie Petersilie bestreuen. Die Rinderrippe auf die andere Seite geben und mit Chimichurri daneben servieren. Schaut auf Seite 107 – da zeigen wir euch, wie ihr den Rinderbraten am besten aufschneiden könnt.

Pro Portion 597,4 kcal, 34,5 g F (11,1 g gesättigte Fettsäuren), 68,8 g E, 2,7 g KH, 2,3 g Zucker

LAMMKEULE MIT KARAMELLISIERTEN SCHALOTTEN UND FRÜHLINGSGEMÜSE

Lammkeulenbraten geht schnell und einfach. Im Sommer schmeckt die Keule lecker vom Grill und im Winter lässt man den Knochen am besten drin, brät sie langsam im Ofen und ersetzt das Frühlings- durch geröstetes Wurzelgemüse.

Für 8 Portionen (Foto links)

- 1,9 kg Lammkeule, ohne Knochen und flach aufgeschnitten
- 250 g Naturjoghurt
- 1 El Sherry-Essig
- 1 El flüssiger Honig
- 1 Knoblauchzehe, geschält und zerdrückt
- 1 groÙe Handvoll Minzblätter, gehackt
- 1 El Olivenöl

Karamellisierte Schalotten

- 400 g Bananenschalotten, geschält und halbiert
- 2 El Olivenöl
- 3 El Sherry-Essig

Frühlingsgemüsesalat

- 500 g neue Kartoffeln, halbiert
- 2 Tl Olivenöl
- 200 g junge Zuckerschoten
- 200 g Zuckererbsen
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 kleine Handvoll Minzblätter, zerkleinert

1 Lammkeule in eine nicht metallische Schüssel geben. In einer anderen Schüssel Joghurt, Essig, Honig, Knoblauch und Minze mischen und großzügig mit schwarzem Pfeffer und 1 Prise Salz würzen. Die Hälfte der Mischung zurückbehalten und später als Relish reichen. Bis zum Servieren zugedeckt lassen. Olivenöl zum anderen Teil der Mischung geben und über der Lammkeule verteilen. Bei Zimmertemperatur 30 Min. marinieren.



ZITRUS-OREGANO-HÄHNCHEN
(REZEPT SEITE 34)

2 Währenddessen Schalotten zubereiten. Ofen auf 220 Grad vorheizen. Schalotten in eine kleine Auflaufform geben, würzen und mit Olivenöl beträufeln. Dicht mit Alufolie verschließen. 30 Min. im Ofen backen, bis sie sehr weich sind.

3 Die Folie entfernen, die Schalotten mit dem Sherry-Essig beträufeln und weitere 10 Min. backen, bis sie karamellisiert und etwas klebrig sind. Nach 5 Min. umrühren. Lose mit Alufolie abdecken und bis zum Servieren beiseitestellen.

4 Ofenrost in das obere Drittel des Ofens schieben und einen großen Bräter auf die darunterliegende Stufe stellen, um den Bratensud aufzufangen. Die Lammkeule mit Meersalz bestreuen und mit der Haut nach unten direkt auf den oberen Rost legen. 30 Min. braten, bis das Fleisch brutzelt und an einigen Stellen schon schwarz wird.

5 Den Braten aus dem Ofen nehmen und 20 Min. locker mit Alufolie abdecken (so solltest du einen halb garen Braten

erhalten; wer Lamm eher durch mag, der kann den Braten insgesamt 30 Min. ruhen lassen).

6 Für das Frühlingsgemüse die Kartoffeln in einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser geben und bei starker Hitze zum Kochen bringen. Ca. 10 Min. garen, bis sie weich sind, dann abgießen.

7 Für das Gemüse eine große Pfanne auf sehr hoher Stufe erhitzen, bis sie dampft. Öl, Zuckerschoten und Zuckererbsen hineingeben. Unter Rühren 3-4 Min. braten, bis das Gemüse an einigen Stellen fast schwarz wird. Vom Herd nehmen und mit Zitronensaft, Minze, Salz und Pfeffer würzen. Mit den Kartoffeln vermengen. Mit etwas Minz-Joghurt-Relish beträufeln.

8 Das Lammfleisch aufschneiden und mit den karamellisierten Schalotten, Gemüse-Kartoffel-Salat und dem restlichen Relish servieren.

Pro Portion 594 kcal, 36,8 g F (14,3 g gesättigte Fettsäuren), 50,5 g E, 15,4 g KH, 8,4 g Zucker

ZITRUS-OREGANO-HÄHNCHEN

Wenn du lieber nur Teile eines Hähnchens statt den ganzen Vogel kochen möchtest, leg sie einfach zusammen mit den Karotten, den Zwiebeln und den aufgeschnittenen Zitrusfrüchten auf ein Backblech. Beträufel sie dann wie im Rezept mit der Oregano-Zitrussaft-Mischung und brate alles 1 Stunde. Nach der halben Bratzeit gibst du die Kichererbsen und die Brühe dazu.

Für 4-6 Portionen (Foto Seite 33)

- 2 Bio-Zitronen, 1 abgerieben und ausgepresst, 1 in Scheiben geschnitten
- 2 Bio-Orangen, 1 abgerieben und ausgepresst, 1 in Scheiben geschnitten
- 2 TI Kreuzkümmel, zerdrückt
- 2 Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt
- 1 TI getrocknete Chiliflocken
- 4 Stiele Oregano, Blätter abgezupft und gehackt
- 2 EL Honig
- 4 EL Olivenöl
- 1 Bio-Hähnchen (2,25 kg)
- 1 rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 300 g Baby-Karotten, gut gewaschen und mit intaktem Ansatz
- 1 Dose Kichererbsen (400 g), abgegossen
- 150 ml Hühnerbrühe
- 1 große Handvoll Petersilie, gehackt
- Brunnenkresse oder Rauke zum Servieren (optional)

Bratensaft begießen. Kichererbsen und Brühe zugeben. Alles gut untermischen und 30 Min. weiterbraten. Mit Alufolie abdecken, falls das Hähnchen zu schnell braun wird.

4 Hähnchen auf einen Teller geben. Leicht mit Folie abdecken, 15 Min. ruhen lassen, dann in Stücke teilen. Mit Petersilie bestreuen und mit den Kichererbsen, Karotten und Bratensaft servieren. Schmeckt besonders lecker mit einem frischen Salat aus scharfer Brunnenkresse oder Rauke.

Pro Portion 566 kcal, 28,3 g F (6,4 g gesättigte Fettsäuren), 54,9 g E, 24,9 g KH, 12,6 g Zucker

ZWIEBEL-MEJADRA

Dies ist ein sehr leckerer und vor allem veganer (!) Braten nach „Mejadra-Art“ - einem beliebten Linsen-Reis-Gericht aus dem Nahen Osten. Die Zwiebeln werden mit leicht gewürztem Reis und Linsen sowie karamellisierte Zwiebel gefüllt. Dann kommt alles in den Ofen, bis es herrlich weich und süß ist. Schmeckt auch super mit einem Klecks Joghurt dazu.

Für 4-6 Portionen (Foto rechts)

- 6 große weiße Zwiebeln, geschält
- 5 EL Olivenöl, extra vergine
- 1 TI Kreuzkümmel, leicht zerdrückt
- 1 EL Koriandersamen, leicht zerdrückt
- 100 g weißer Basmati-Reis

Bratensaft begießen. Kichererbsen und Brühe zugeben. Alles gut untermischen und 30 Min. weiterbraten. Mit Alufolie abdecken, falls das Hähnchen zu schnell braun wird.

1 Ofen auf 180 Grad vorheizen. Ansatz und Spitze der Zwiebeln entfernen. In einem Topf Wasser bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Die Zwiebeln zugeben und ca. 25 Min. garen, bis sie weich sind und sich leicht mit einem Messer anstechen lassen.

2 Zwiebeln abgießen und leicht abkühlen lassen. Halbieren und mit einem Teelöffel aushöhlen, bis nur noch drei Lagen übrig sind. Das Innere der Zwiebeln aufheben.

3 Vorsichtig das Zwiebelinnere in Scheiben schneiden (so dünn wie möglich).

4 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebelscheiben zugeben und 10 Min. unter gelegentlichem Rühren braten, bis sie weich sind. Die Temperatur erhöhen und weitere 25 Min. braten, bis sie tief goldgelb und knusprig sind. Auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller geben und gut würzen.

4 Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Zwiebelpfanne mit Küchenpapier säubern und zerdrückten Kreuzkümmel sowie Koriandersamen zugeben. Ein paar Min. bei mittlerer Hitze anrösten (oder bis es zu duften beginnt).

5 Restliches Olivenöl zusammen mit Reis, Linsen, Kurkuma, Piment, Zimt und 1 Prise Salz sowie Pfeffer zugeben und gut umrühren. Die Brühe zufügen, zum Kochen bringen, gut zudecken und bei sehr milder Hitze 25-30 Min. köcheln lassen, bis fast die ganze Flüssigkeit verdampft ist. Den Deckel abnehmen, mit einem Geschirrtuch abdecken, den Deckel wieder daraufsetzen und 10 Min. beiseitestellen.

6 Gebratene Zwiebeln, geröstete Mandeln und den Großteil der gehackten Petersilie zugeben. Würzen und die Mischung großzügig in die ausgehöhlten Zwiebeln füllen. Zwei Hälften wie

ein Sandwich zusammenfügen, in eine gefettete Auflaufform legen und evtl. mit der restlichen Füllung umgeben.

7 Mit Rotweinessig beträufeln und mit Zucker bestreuen. Die Form dicht mit Alufolie verschließen und 25 Min. im Ofen backen. Die Folie für die letzten 5 Min. entfernen. Mit den restlichen Mandelblättchen bestreuen. Die gefüllten Zwiebeln sofort warm mit einem frischen Raukesalat servieren. ●

Pro Portion 492,3 kcal, 23,4 g F (2,7 g gesättigte Fettsäuren), 14,9 g E, 58,6 g KH, 19 g Zucker

VEGANE BRATEN VOM FEINSTEN - MIT KRÄFTIG AROMATISCHEM GESCHMACK

1 Ofen auf 200 Grad vorheizen. In einer Schüssel Zitrusschale und -saft mit Kreuzkümmel, Knoblauch, Chiliflocken, Oregano, Honig und Olivenöl mischen.

2 Hähnchen mit einigen Zitronen- und Orangenscheiben füllen, die Beine mit Küchengarn zusammenbinden, in einen großen stabilen Bräter legen. Mit den restlichen Zitronen- und Orangen- sowie Zwiebelscheiben und den Karotten umgeben. Die Zitrusmischung darübergeben und gut mit Salz und Pfeffer würzen.

3 1:15 Std. braten, dabei ab und zu mit

- 100 g braune Linsen
- ½ TI gemahlene Kurkuma
- 1 TI gemahlener Piment
- 1 TI gemahlener Zimt
- 400 ml Gemüsebrühe
- 50 g Mandelblättchen, leicht geröstet, plus etwas mehr zum Garnieren
- 1 große Handvoll glatte Petersilie, gehackt
- 2 EL Rotweinessig
- 1 Prise Streuzucker
- Rauke zum Servieren (optional)



ZWIEBEL-MEJADRA (REZEPT LINKS)

EINE KOLLEKTION, MIT DER JEDER QUADRATMETER ZUM LIEBLINGSORT WIRD.

Freuen Sie sich auf die neue SCHÖNER WOHNEN-KOLLEKTION.
Mit außergewöhnlichen Designs und Materialien, ausgewählt
von der erfahrenen Redaktion von Europas größtem Wohnmagazin.
www.schoener-wohnen-kollektion.de

FÜR IHR ZUHUSE.
VON EUROPAS
GRÖSSEM
WOHNMAGAZIN.



SCHÖNER
WOHNEN
KOLLEKTION



FARBE

TAPETEN

STOFFE

FENSTERDEKO

FLIESEN

PARKETT

LAMINAT

TEPPICHE

GRANDE FORMAGGIO

Von cremigem Alpen-Fontina bis zu Sardiniens
salzigem Pecorino - Italiens Käse ist so vielseitig wie das Land.
Unsere leckeren Rezepte zeigen die Vielfalt.

Rezepte & Styling Maddie Rix Fotos David Munns

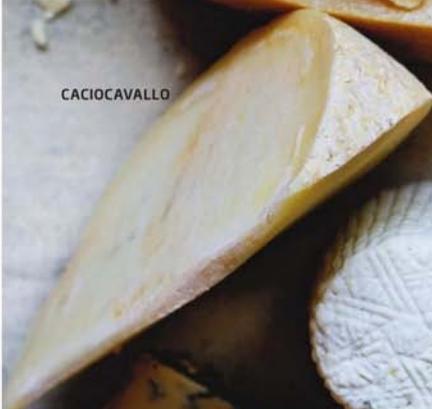


RICOTTA-RAVIOLI
MIT KALABRISCHEM RAGOÜT
(REZEPT SEITE 40)

PARMIGIANO REGGIANO



CACIOCAVALLO



RICOTTA



GORGONZOLA



JUNGER PECORINO



ALTER PECORINO



GERÄUCHERTER RICOTTA



BURRATA





Parmigiano reggiano Ein nussig schmeckender Hartkäse aus roher Kuhmilch mit einer Reifezeit von zwei bis drei Jahren. Dem Gesetz nach darf sich nur in Parma, Reggio Emilia, Bologna, Modena und Süd-Mantua hergestellter Parmesan so nennen.

Caciocavallo Dieser elastische Weichkäse aus Kuhmilch wird in Südalien hergestellt und hat einen kräftigen, nussigen Geschmack. Sein Name bedeutet „Pferdekäse“ – die kugelförmige Käsespezialität wurde paarweise wie ein Sattel über einen Holzbalken gehängt.

Ricotta Der cremige Ricotta wird aus erhitzen Milche hergestellt, einem Beiprodukt der Käseherstellung. In Kalabrien werden viele Lebensmittel für lange Zeit haltbar gemacht und so wird auch der Ricotta geräuchert, oft über glühender Holzkohle.

Burrata Sein Name – „gebuttert“ – sagt alles: Dieses luxuriöse kleine Päckchen Mozzarella aus Murgia in Süd-Apulien hat einen butterweichen Kern aus Sahne und Mozzarella-Strängen.

Formaggio di Fossa Der gehaltvolle Schafskäse mit dem intensiven Geschmack aus der Emilia-Romagna ist einen Monat alt, wenn er zum Reifen für 100 Tage in eine unterirdische Grube kommt.

Mozzarella Traditionell aus Wasserbüffelmilch hergestellt, besteht dieser wunderbar halbweiche, cremige Käse inzwischen größtenteils aus Kuhmilch. Die EU hat dem echten Mozzarella sogar das Prädikat „geschützte Ursprungsbezeichnung“ verliehen. Richtig so.

Taleggio Dieser halbweiche Kuhmilchkäse mit der gewaschenen Rinde hat einen einzigartigen würzigen Geschmack. Er wird in der Lombardei schon seit Jahrhunderten hergestellt und ist nach dem Val Taleggio benannt, einem grünen Tal zwischen den Provinzen Lecco und Bergamo.

Fontina Der halbweiche Käse aus Kuhmilch wird im Aostatal seit dem 12. Jahrhundert hergestellt. Er wird gern für Fondue (Fondue) verwendet – ein Gericht aus cremigem, geschmolzenem Käse mit Brot.

Pecorino Der Name dieses sehr würzigen Käses kommt von „pecora“, dem italienischen Wort für Schaf. Die bekannteste Sorte, Pecorino romano, wird im Latium, auf Sardinien und in der Toskana hergestellt.

Gorgonzola Der geschmacklich intensive Blauschimmelkäse ist nach dem mailändischen Ort benannt, in dem er schon seit Jahrhunderten hergestellt wird. Nach EU-Recht darf Gorgonzola nur in einigen wenigen italienischen Provinzen produziert werden.



RICOTTA-RAVIOLI MIT KALABRISCHEM RAGOÜT

Geräucherter Ricotta eignet sich besonders gut für dieses Rezept. Wenn er von guter Qualität ist, kann auch ganz normaler Ricotta verwendet werden. Dieser muss vorher aber durch ein Musselintuch gedrückt werden.

Für 6 Portionen (Foto Seite 37)

- 600 g Mehl, Type 00 (oder Type 405)
- 6 große Eier
- Grießmehl zum Bestäuben
- Basilikumblätter zum Servieren

Ricotta-Füllung

- 300 g Ricotta
- 1 großes Ei
- 1 Muskatnuss
- 50 g Parmesan
- 1 Bio-Zitrone
- 3 Stiele Basilikum, Blätter abgezupft und fein gehackt (optional)

Ragout

- Olivenöl
- 6 italienische Schweinswürstchen ohne Pelle (ital. Supermarkt)
- 1 weiße Zwiebel, geschält, gehackt
- 1 Karotte, geschält, gehackt
- 1 Selleriestange, klein geschnitten
- 4 Knoblauchzehen, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Ei Tomatenmark
- 200 ml trockener Rotwein
- 2 Dosen Flaschentomaten (à 400 g)

- 1 Mehl mit 1 Prise Salz in eine sehr große Schüssel sieben. Eier in eine Mulde im Mehl geben und mit der Gabel verquirlen. Nach und nach mit dem Mehl mischen. Wenn es mit der Gabel zu schwer wird, einfach mit den Händen weitermachen, bis ein grober Teig entsteht. 5 Min. durchkneten, bis der Teig geschmeidig ist.

2 Teig in eine Nudelmaschine geben, sehr dünn ausrollen und mit Grießmehl bestäuben. Teig, an dem man gerade nicht arbeitet, mit einem feuchten Küchentuch abdecken, damit er nicht austrocknet.

3 Für die Füllung Ricotta in eine große Schüssel geben und gut durchrühren, bis er cremig ist. Ei schlagen und unter den Ricotta rühren. Etwas Muskatnuss, etwas Parmesan und die Schale von $\frac{1}{2}$ Zitrone hineinreiben. Gehacktes Basilikum unterheben, würzen und in den Kühlschrank stellen, bis die Füllung gebraucht wird.

4 Für die Ravioli ein Stück ausgerollten Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche legen. Alle 10 cm einen Teelöffel Ricotta-Füllung daraufgeben. Teig um die Füllung herum mit etwas kaltem Wasser anfeuchten. Weitere Teigsschicht darüberlegen.

5 Mit den Fingern die Luft herausdrücken und die Ravioli schließen. Mit einem Ravioli-Schneider in 8 cm große Quadrate schneiden, bis Teig und Füllung aufgebraucht sind. Ravioli auf ein mit Grieß bemehltes Brett legen. Insgesamt sollten dabei ca. 24 Ravioli herauskommen.

6 Für das Ragout eine große tiefe Bratpfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Sobald sie heiß ist, 1 guten Schuss Olivenöl zugeben. Wurstbrät zugeben. Ca. 5 Min. braten, bis das Fleisch braun ist und mit einem Löffel zerteilt werden kann. Temperatur senken. Zwiebeln, Karotten, Sellerie sowie Knoblauch zugeben, 10-15 Min. andünsten, bis das Gemüse ganz weich ist. Tomatenmark unterrühren.

7 Hitze erhöhen, Wein zugeben und köcheln lassen. Tomaten zugeben, dabei mit den Händen zerdrücken. 1 Dose mit heißem Wasser füllen und zugeben. Gut würzen, Temperatur senken und das Ragout 1:30-2 Std. köcheln lassen, bis es dickflüssig ist.

8 Ravioli in einem großen Topf mit reichlich Salzwasser 3 Min. kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen und gar sind. Im Ragout schwenken, bis sie gut mit Sauce bedeckt sind. Mit geriebenem Parmesan und Basilikumblättern bestreut servieren.

Pro Portion 727,9 kcal, 25,2 g F (10,6 g gesättigte Fettsäuren), 41,8 g E, 79,5 g KH, 10,5 g Zucker

KÄSEFONDUE

Mit Trüffeln wird das köstliche Essen deutlich luxuriöser.

Für 6 Portionen (Foto links)

- 400 ml Vollmilch
- 50 g Butter
- 400 g Fontina, gerieben
- 4 Eigelb
- Trüffelöl und frischer gehobelter Trüffel (optional)

Beilagen

- 400 g Mini-Kartoffeln, geschrubbt
- 300 g Cipollini-Zwiebeln, geschält (siehe Hinweis)
- 2 Bund Baby-Karotten (300 g), geputzt
- Olivenöl
- ½ Sauerteigbrot
- 300 g Spargel, geputzt
- 1 Bund Radieschen

1 Ofen auf 190 Grad vorheizen. Für die Beilagen Kartoffeln in Salzwasser 8 Min. halb gar kochen. Zwiebeln die letzten 3 Min. mitkochen. Abgießen und ausdampfen lassen.

2 Kartoffeln, Zwiebeln und Karotten in einen großen Bräter geben, mit Olivenöl beträufeln und würzen. Brot in dünne Scheibenscheinden, auf ein Backblech legen und mit Olivenöl sowie 1 Prise Salz würzen.

3 Kartoffeln, Zwiebeln und Karotten 30 Min. im Ofenröhren, bis das Gemüse innen weich und außen knusprig ist. In den letzten 10 Min. das Brot mit in den Ofen schieben.



ARANCINI
(REZEPT UNTEREN)

4 Spargel 3 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen, mit Olivenöl, 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Radieschen waschen, Grün nicht entfernen. Beiseitestellen.

5 Milch in einem Topf bei milder Hitze 3 Min. erwärmen, bis sie dampft, aber nicht kocht. Butter zufügen und schmelzen lassen. Geriebenen Käse zugeben. Unter ständigem Rühren mit einem Spatel 5-10 Min. bei milder Hitze köcheln lassen, bis der Käse geschmolzen ist und Fäden zieht.

6 In einer Schüssel Eigelbe mit einem Schneebesen sämig schlagen. 1 Kelle Käsesauce zu den Eiern geben und gut mischen. Käse-Ei-Mischung unter ständigem Rühren zurück in die Käsesauce geben, bis alles eine einheitliche Masse bildet. Das Fondue sieht jetzt sehr dünn aus, aber nach weiteren 20-30 Min. bei milder Hitze unter

Rühren wird es dick und glänzend.

7 Fondue direkt aus dem Topf mit einigen Tropfen Trüffelöl und Trüffelspänen servieren. Dazu das leckere Gemüse und Toast reichen.

HINWEIS Cipollini sind kleine italienische Zwiebeln. Wenn du sie in keinem italienischen Geschäft findest, kannst du Mini-Zwiebeln nehmen.

Pro Portion 474 kcal, 29,8 g F (15,4 g gesättigte Fettsäuren), 21,3 g E, 30,2 g KH, 9,5 g Zucker

ARANCINI

Hier kannst du übrig gebliebenen Risotto verwenden, beginne dazu dann einfach bei Punkt 4.

Für 16 Bällchen (Foto oben)

- 30 g Butter
- Olivenöl
- 2 weiße Zwiebeln, geschält und fein gehackt

SCHNELL
GEMACHT



WARMER SALAT MIT
BURRATA UND SALSA VERDE
(REZEPT RECHTS)

- 500 g Risotto-Reis
- 1 große Prise Safran
- 175 ml trockener Weißwein
- 2 l heiße Gemüsebrühe
- 70 g Parmesan, fein gerieben
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 l Pflanzenöl zum Ausbacken
- gebratene Kapern, Oreganostiele und Parmesan zum Servieren

Füllung

- 100 g geschälte Pistazien
- 150 g Mozzarella, klein geschnitten
- 100 g Caciocavallo, klein geschnitten (ital. Supermarkt)
- 150 g halb getrocknete Tomaten, klein geschnitten
- 1 kleines Bund Oregano, Blätter abgezupft und gehackt
- Schale von 1 Bio-Zitrone

Panierung

- 150 g Mehl
- 3 Eier, geschlagen
- 300 g feine Semmelbrösel

Arrabbiata-Sauce

- 3 Knoblauchzehen, geschält und in Scheiben geschnitten
- 1 rote Chilischote, in Scheiben geschnitten
- 1 kleines Bund Basilikum, Blätter abgezupft (zum Servieren), Stiele gehackt
- 1 Dose Flaschentomaten (400 g)

1 Eine große Pfanne auf niedriger Stufe erhitzen. Butter und Olivenöl zugeben. Wenn die Butter geschmolzen ist, Zwiebeln zufügen. 15 Min. dünesten, bis sie weich, aber nicht braun sind. Hitze auf mittlere Stufe erhöhen, Risotto-Reis zugeben und einige Min. röhren, bis der ganze Reis mit Fett überzogen ist. Safran zugeben und gut umrühren.

2 Wein zugießen, unter regelmäßigen Umrühren einige Min. blubbern lassen. Nach und nach mit einer Kelle Brühe zufügen und unter den Reis rühren. Warten, bis die Flüssig-

keit komplett aufgesogen ist, bevor man die nächste Kelle Brühe zugibt. Weitermachen, bis der Reis nach 15–20 Min. weich ist.

3 Parmesan und Zitronensaft zugeben. Abkühlen lassen.

4 Pistazien in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser bedecken. 20 Min. beiseitestellen, abgießen und die Haut entfernen.

5 Pistazien zerkleinern. Mit den verschiedenen Käsesorten, Tomaten, Oregano und Zitronenschale vermengen und abschmecken.

6 Für die Arancini 1 Portion abgekühlten Risotto in die Hand nehmen. 1 El Füllung in die Mitte geben und ganz mit dem Risotto umschließen. Mit restlichem Risotto und restlicher Füllung wiederholen.

7 Für die Panierung Mehl, Eier und Semmelbrösel in verschiedene flache Schüsseln füllen. Vorsichtig jedes Arancini-Bällchen erst im Mehl wenden (überschüssiges Mehl abschütteln), dann ins Ei tauchen und zuletzt in den Semmelbröseln wälzen. Der Reiss sollte komplett bedeckt sein. Beiseitestellen.

8 Für die Arrabbiata-Sauce Knoblauch, Chili und Basilikumstiele 2 Min. in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten. Tomaten zugeben, würzen und 10 Min. bei milder Hitze kochen lassen. In den Mixer geben und pürieren, bis alles sämig ist.

9 Pflanzenöl in einen tiefen schweren Topf geben, auf hoher Stufe erhitzen. Prüfen, ob das Öl heiß genug ist: einige Semmelbrösel hineingeben, wenn sie zischen und oben schwimmen, ist das Öl zum Frittieren bereit.

10 Je 4 Arancini-Bällchen vorsichtig mit einem Schaumlöffel in das Öl geben und 8 Min. ausbacken, bis sie goldgelb und knusprig sind. Auf einer doppelten Lage Küchenpapier abtropfen lassen.

11 Die Arancini mit gebratenen Kapern, Oreganostilen, Basilikumblättern,

geriebenem Parmesan und der Arrabiata-Sauce servieren.

Pro Bällchen 548,8 kcal, 34,4 g F (7,7 g gesättigte Fettsäuren), 14,9 g E, 44,2 g KH, 2,9 g Zucker

WARMER SALAT MIT BURRATA UND SALSA VERDE

Köstliche Kombination aus gegrilltem Gemüse und cremiger Burrata. Die Salsa verde kann man schon

1 Woche vorher zubereiten und bis zum Verzehr kühl lagern.

Für 4 Portionen (Foto links)

- 4 Artischocken
- 2 l Gemüsebrühe
- 6 Knoblauchzehen
- 200 g Sprossenbroccoli
- 1 Aubergine
- 1 große Zucchini
- Olivenöl
- 2 lange Paprikaschoten in verschiedenen Farben
- 400 g Burrata (ital. Supermarkt)
- Krustenbrot zum Servieren

Salsa verde

- 3 Anchovis
- 1 rote Chilischote, Kerne herausgekratzt
- ½ kleines Bund glatte Petersilie, Blätter abgezupft
- 1 kleines Bund Basilikum, Blätter abgezupft
- ¼ Knoblauchzehe
- 1 El Kapern, abgegossen
- 1 Bio-Zitrone
- 150 ml Olivenöl, extra vergine

1 Für die Salsa verde alle Zutaten (außer Zitrone und Olivenöl) mit dem Messer auf einem Schneidebrett klein hacken, dabei alles miteinander vermischen. Zitronenschale darüberreiben, weiter vermengen und noch feiner hacken. In eine Schüssel geben und das Olivenöl zufügen. 1 großzügigen Spritzer Zitronensaft zugeben und abschmecken. Beiseite-



GEFÜLLTE ARTISCHOCKEN (REZEPT RECHTS)

stellen, bis sie gebraucht wird. Die Salsa verde kann bis zu 1 Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden.

2 Die harten äußeren Blätter der Artischocken sowie den Stielansatz und die Spitze beseitigen. Halbieren und den harten inneren Teil mit einem kleinen Löffel entfernen. In einen großen Topf legen, mit der Brühe übergießen und die ungeschälten Knoblauchzehen zugeben. 30–40 Min. garen, bis sie schön zart sind. In den letzten 5 Min. den Sprossenbroccoli mitkochen.

3 Aubergine und Zucchini schräg in Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfefferwürzen, dann mit Olivenöl beträufeln. Eine Grillpfanne auf hoher Stufe stark erhitzen. Auberginen und Zucchini 3–5 Min. grillen, bis sie weich sind und schöne Grillstreifen haben. Dabei einmal

wenden. In eine große Schüssel geben, noch einmal mit Olivenöl beträufeln und beiseitestellen.

4 Die Paprikaschoten 5–10 Min. unter den Ofengrill geben, dabei ab und zu wenden, bis sie außen gleichmäßig schwarz und fast verbrannt sind. Mit einer Zange herausholen und in eine Schüssel geben. Schüssel dicht mit Klarsichtfolie abdecken. 30 Min. beiseitestellen. Die verbrannte Haut abkratzen, dann das Fruchtfleisch zu den Auberginen und Zucchini geben.

5 Für den Salat das Gemüse auf einer großen Servierplatte anrichten. Den Knoblauch aus der Haut drücken, ein wenig Salsa verde daraufgeben und den Salat gut vermengen. Mitten Fingern den Burrata in recht große Stücke zupfen und auf das Gemüse geben. Mit noch etwas mehr Salsa verde beträufeln und sofort mit

warmem Krustenbrot genießen.

Pro Portion 712,1 kcal, 60,2 g F (19,7 g gesättigte Fettsäuren), 30,2 g E, 15,7 g KH, 10,9 g Zucker

GEFÜLLTE ARTISCHOCKEN

Für 4 Portionen (Foto links)

- 6 mittelgroße Artischocken (ca. 1 kg)
- 1 Bio-Zitronenscheibe und etwas abgeriebene Zitronenschale
- Olivenöl
- 100 g Formaggio di Fossa (ital. Supermarkt)
- 4 Scheiben Parmaschinken
- 2 Knoblauchzehen, geschält und klein geschnitten
- 3 Stiele Thymian, Blätter abgezupft
- 250 g altpackenes italienisches Brot, z.B. Ciabatta, als Semmelbrösel
- 80 g Parmigiano reggiano, fein gerieben, plus extra zum Servieren

1 Harte Außenblätter, Stielansatz und Spitzen der Artischocken entfernen. In einem großen Topf in kochendem Salzwasser mit der Zitronenscheibe 15–20 Min. garen, bis sie al dente sind (sie werden später nochmals gekocht, sollten also nicht zu weich sein). Artischocken abgießen, in eine Auflaufform (ca. 30 x 20 cm) legen und mit Öl beträufeln. Ofen auf 200 Grad vorheizen.

2 Käse in 2 cm dicke Scheiben schneiden und gleichmäßig zwischen die Blätter der Artischocken stecken.

3 Parmaschinken auf ein Backblech legen. Ca. 5 Min. im Ofen knusprig braten. Herausnehmen, Ofentemperatur auf 180 Grad senken.

4 Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Etwas Öl, Knoblauch und Thymian zugeben und 1–2 Min. braten, bis alles goldgelb ist.

5 Semmelbrösel zugeben, 3 Min. weiterbraten, bis auch sie goldgelb sind. Mit Parmaschinken, Parmesan und Zitronenschale im Mixerfein hacken. Abschmecken.



DIE SÜSSEN MIT PECORINO GEFÜLLTEN
BEIGNETS SIND EINE SARDISCHE SPEZIALITÄT
UND WERDEN MIT HONIG DURCHRÄNKT





PIZZOCCHERI-AUFLAUF
(REZEPT RECHTS)

6 Artischocken mit der Semmelbröselmasse füllen und aufpassen, dass auch alle Ecken gefüllt werden. Mit etwas mehr Olivenöl beträufeln und 20–30 Min. im Ofen backen, bis die Artischocken weich und die Füllung oben goldgelb und knusprig ist.

7 Zum Servieren etwas Parmesan über die Artischocken reiben.

Pro Portion 432,9 kcal, 20 g F (9,8 g gesättigte Fettsäuren), 28,6 g E, 40,4 g KH, 5,7 g Zucker

SEADAS

Für 20 Stück (Foto Seite 45)

- 500 g Mehl, Type 00 (oder Type 405)
- 2 Eier (Kl. L.)
- 50 g Butter oder Schmalz, Raumtemperatur
- 300 g Pecorino
- 1 Bio-Zitrone plus Zesten zum Servieren
- feiner Grieß zum Bestäuben
- 1,5 l Olivenöl
- 1 Brotwürfel für den Ölestest
- 2 El Puderzucker
- 250 g flüssiger Wildblumenhonig
- 3 Stiele Thymian

1 Mehl auf eine saubere Arbeitsfläche geben, $\frac{1}{2}$ TL Salz darüberstreuen und eine kleine Vertiefung in die Mitte drücken. Eier in die Mulde geben und mit der Gabel verquirlen. 150 ml kaltes Wasser zugeben. Weiter-schlagen, bis alles gut vermisch ist. Weiter mit der Gabel Mehl und Flüssigkeit vermengen, dann mit den Händen zu einem Teig verkneten.

2 Teig 5 Min. kneten, bis er geschmeidig ist. Butter oder Schmalz daraufgeben. Teig so zusammenlegen, dass das Fett komplett bedeckt ist. Weiternekten, bis der Teig noch geschmeidiger und das Fett in ihn eingearbeitet ist. In Klarsichtfolie für mind. 30 Min. in den Kühlschrank legen.

3 Pecorino und Zitronenschale fein in eine Schüssel reiben. Frisch gemah-

lenen Pfeffer zugeben, gut mischen.

4 Teig in einer Nudelmaschine auf 1 mm Stärke ausrollen, mit Grieß bestäuben. Gehäufte TL der Füllung auf eine Teigplatte geben, dann mit einer 2. zudecken. Luft herausdrücken, mit dem Teigschneider 10 cm große Kreise ausschneiden. Auf ein bemehltes Brett legen.

5 In einem schweren Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Ist das Öl heiß genug (hineingeworfener Brotwürfel sollte zischen), portionsweise Seadas zugeben. 3 Min. aus-backen, bis sie goldgelb und knusprig sind. Auf einer doppelten Schicht Küchenpapier abkühlen lassen.

6 Warme Seadas mit Puderzucker bestäuben, großzügig mit Honig beträufeln, mit Thymian und Zitronenzesten bestreuen.

Pro Stück 256,6 kcal, 12,1 g F (5 g gesättigte Fettsäuren), 9,8 g E, 27,7 g KH, 11,1 g Zucker

PIZZOCCHERI-AUFLAUF

Der rustikale Nudelauf aus drei Sorten Käse mit Gemüse und Kräutern ist pure Wohlfühlküche!

Für 6 Portionen (Foto links)

- 30 g Butter plus etwas extra zum Einfetten
- Olivenöl
- 3 Stiele Salbei, Blätter abgezupft
- 1 weiße Zwiebel, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 200 g bunter Mangold, Blätter in dünne Streifen, die Stiele klein geschnitten
- 300 g neue Kartoffeln mit Schale, gekocht und in 2 cm große Stücke geschnitten
- $\frac{1}{2}$ Radicchio, fein geschnitten
- 500 g Pizzoccheri (siehe Hinweis)
- 250 g Taleggio, in kleine Stücke geschnitten (ital. Supermarkt)

- 50 g Parmesan, fein gerieben
- 100 g Semmelbrösel
- 2 Stiele Thymian, Blättchen abgezupft
- 100 g Gorgonzola
- gemischter italienischer Salat zum Servieren

1 Ofen auf 190 Grad vorheizen. Eine große tiefe Pfanne auf niedriger Stufe erhitzen. Etwas Butter, 1 Schuss Olivenöl, Salbei, Zwiebeln und Knoblauch zugeben. 15 Min. braten, bis alles weich und etwas klebrig, aber nicht braun ist. Mangoldstiele die letzten 5 Min. mitbraten.

2 Kartoffeln, Radicchio und Mangoldblätter zugeben und 2 Min. garen, bis die Blätter zusammengefallen sind.

3 Währenddessen Nudeln nach Packungsanweisung in einem großen Topf mit Salzwasser garen, bis sie al dente sind. Abgießen, dabei eine große Tasse Kochwasser auffangen.

4 Pizzoccheri, Kochwasser, Taleggio und den Großteil des Parmesans unter den Kartoffel-Mix rühren und alles gut vermengen.

5 Mit ein wenig Salz und viel frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen und in eine gefettete Auflaufform (30 x 20 cm) geben.

6 Semmelbrösel und Thymian in einem Mixer zerkleinern. Gorgonzola zugeben und alles gut zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten. Die Semmelbröselmasse sowie den restlichen Parmesan auf die Pizzoccheri geben und 25–30 Min. backen, bis eine schöne goldgelbe Kruste entstanden ist. Mit frischem italienischem Salat servieren.

HINWEIS Pizzoccheri sind kleine Buchweizen-Tagliatelle. Man bekommt sie in italienischen Feinkostläden oder übers Internet. ●

Pro Portion 649,7 kcal, 24,1 g F (14,4 g gesättigte Fettsäuren), 27,9 g E, 81,6 g KH, 2,6 g Zucker



AUBERGINEN-LASAGNE (REZEPT SEITE 51)

VIVA VEGGIES!

Wenn euch nach intensiven Aromen und einem guten Gefühl gelüstet, sind diese vegetarischen Klassiker aus Italien perfekt!

Rezepte Georgina Hayden Styling Laura Fyfe

Fotos Toby Scott



GERÖSTETER FENNEL UND PINIENKERNBÄLLCHEN
(REZEPT SEITE 51)



UNGLAUBLICHE FARINATA (REZEPT SEITE 52)

ITALIENISCHE AROMEN PASSEN TOLL ZU VEGETARISCHEN GERICHTEN

AUBERGINEN-LASAGNE

Melanzone ist das italienische Wort für Aubergine. Sie ist die Grundlage für diese cremige Lasagne.

Für 6-8 Portionen (Foto Seite 48)

- 3 große Auberginen, in Scheiben geschnitten
- Olivenöl
- 1 El Oregano
- 4 Knoblauchzehen, geschält und gehackt
- $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum, Blätter abgezupft und Stiele fein gehackt
- 125 ml Chianti oder ähnlicher italienischer Rotwein
- 2 Dosen Eiertomaten (à 400 g)
- 50 g Butter plus etwas extra zum Einfetten
- 50 g Mehl
- 800 ml fettarme Milch
- 75 g Parmesan
- 300 g Lasagne-Platten
- 125 g Mozzarella

1 Ofen auf 200 Grad vorheizen. Auberginescheiben in einer Lage auf mehrere Backbleche verteilen. Mit Olivenöl beträufeln, würzen und mit Oregano bestreuen. 35-40 Min. im Ofen rösten, bis sie gar sind.

2 Währenddessen Sauce zubereiten. 1 Schuss Olivenöl in einen mittelgroßen Topf geben und auf mittlerer Stufe erhitzen. Knoblauch und Basilikumstiele 1 Min. darin braten, dann Rotwein zugeben. Aufkochen und einige Min. reduzieren lassen, danach Tomaten zugeben.

3 Aufkochen, großzügig würzen, Hitze reduzieren und 10 Min. köcheln lassen, bis die Sauce leicht angedickt ist. Den Großteil der Basilikumblätter zugeben, dabei größere Blätter zerreißen, dann beiseitestellen. Dosen-

tomaten mit der Rückseite eines Löffels zerdrücken.

4 Butter in einem großen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Mehl unterrühren und einige Min. kochen, bis eine sämige Paste entsteht.
5 Milch zugeben und glatt rühren. Bei milder Hitze ca. 10 Min. unter gelegentlichem Rühren kochen, bis eine cremige Béchamelsauce entsteht. Den Großteil des Parmesans fein gerieben zugeben, dann würzen. (Sollte die Sauce nicht sofort verwendet werden, am besten ein rundes Stück Backpapier auf die Oberfläche legen, damit sich keine Haut bildet.)

6 Sobald alles fertig ist, eine Auflaufform (25 x 25 cm) einfetten. Je $\frac{1}{2}$ der Auberginen sowie der Tomatensauce in die Form geben, dann mit Lasagne-Platten bedecken. Anschließend mit $\frac{1}{2}$ der Béchamelsauce bestreichen und eine weitere Lage Lasagne-Platten darauflegen. Den Vorgang mit den jeweiligen Schichten noch zweimal wiederholen.

7 Sobald die letzte Schicht Béchamelsauce aufgetragen ist, den restlichen Parmesan darüberreiben und mit Mozzarella belegen. Basilikumblätter darüberstreuen und die Lasagne 40-45 Min. in den Ofen geben, bis sie goldbraun und gar ist. 15 Min. ruhen lassen und dann mit Salat servieren.

Pro Portion 408,6 kcal, 19,8 g F (12 g gesättigte Fettsäuren), 19,6 g E, 35,8 g KH, 12,8 g Zucker

GERÖSTETER FENCHEL UND PINIENKERNBALLCHEN

Diese herrlich würzigen Bällchen aus Pinienkernen und Kräutern schmecken grandios zu Spaghetti

oder einfach in einer köstlichen Tomatensauce geschenkt.

Für 4 Portionen (Foto Seite 49)

- 1 große oder 2 kleine Fenchelknollen (400 g), Enden abgeschnitten, Grün aufbewahren
- Olivenöl, extra vergine
- 20 g Pinienkerne
- 20 g Kürbiskerne
- 3 Knoblauchzehen, geschält
- $\frac{1}{2}$ rote Chilischote, entkernt und grob gehackt
- 50 g Parmesan
- 100 g Paniermehl
- 1 Eigelb (Kl. L)
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie, Blätter abgezupft und Stiele fein gehackt
- 1 Dose Tomatenstücke (400 g)
- 1 Schuss Balsamico-Essig

1 Ofen auf 180 Grad vorheizen. Fenchel in 2-3 cm große Spalten schneiden und gleichmäßig auf einem Backblech verteilen. 1 Schuss Öl zugeben, gut würzen und im Ofen 30 Min. rösten.

2 Pinien- sowie Kürbiskerne darüber verteilen und weitere 8 Min. in den Ofen geben, bis der Fenchel gar ist. Herausnehmen und 5 Min. abkühlen lassen.

3 2 Knoblauchzehen und Chili in einen Mixer geben und fein hacken. Fenchel, Pinien- und Kürbiskerne zugeben. Pürieren, bis es noch etwas stückig ist.

4 Parmesan reiben, dann mit Paniermehl, Eigelb und je 1 Prise Salz sowie Pfeffer in den Mixer geben. Pürieren, bis alles gut miteinander vermengt ist.

5 Ein Backblech mit Olivenöl beträufeln. Masse mit feuchten Händen zu ca. 20 walnussgroßen Bällchen formen, auf das Blech legen und



PILZ-LAUCH-GORGONZOLA-CRESPELLE
(REZEPT RECHTS)

15 Min. kühl stellen. Den Ofen wieder auf 200 Grad erhitzen.

6 Bällchen mit Öl beträufeln und 20–25 Min. im Ofen goldbraun und knusprig backen.

7 Währenddessen die Tomatensauce zubereiten. Einen mittelgroßen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und 1 Schuss Öl zugeben. Restliche Knoblauchzehe fein schneiden und mit den Petersilienstielen in den Topf geben. 1 Min. anbraten, dann die Tomatenstücke zugeben.

8 Eine Dose zur Hälfte mit Wasser füllen und mit dem Balsamico-Essig in den Topf gießen. Langsam aufkochen lassen. Hitze reduzieren und bei milder Hitze 8–10 Min. vorsichtig an-dicken lassen. Sauce in einen Mixer geben, pürieren und danach zurück in den Topf geben. Bis zum Servieren warm halten.

9 Die Sauce auf Teller verteilen und die Bällchen darauf platzieren. Mit der gehackten Petersilie garnieren und sofort servieren.

Pro Portion 476,3 kcal, 26,1 g F (8,3 g gesättigte Fettsäuren), 23,3 g E, 39,7 g KH, 8,3 g Zucker

UNGLAUBLICHE FARINATA

Dieser im Ofen gebackene Pfannkuchen ist himmlisch. Besser noch, er ist vegan, milch- und glutenfrei! Allerdings ist die Zubereitung zeit-aufwendig – mindestens 5 Stunden vor dem Verzehr oder am besten am Vortag damit beginnen.

Für 6 Stück (Foto Seite 50)

- 250 g Kichererbsenmehl
- 1 Tl Meersalz
- Olivenöl, extra vergine
- einige Zweige Rosmarin, Nadeln abgezupft

1 Mehl und Salz in eine große Schüssel geben. Langsam 800 ml warmes Wasser zugeben, glatt rühren. Mind. 5 Std. (oder über Nacht) beiseite-stellen, damit der Teig gären kann.

2 Sobald alles bereit ist, Ofen auf höchster Stufe vorheizen. Jeglichen Schaum von der Teigoberfläche abschöpfen und einige El Olivenöl gut unterrühren.

3 Eine ofenfeste Pfanne (30 cm Ø) auf höchster Stufe erhitzen, dann genug Öl hineingeben, bis der Boden

vollständig bedeckt ist. Jetzt muss es schnell gehen: Rosmarinzugeben und 15 Sek. anrösten, dann so viel Teig in die Pfanne geben, dass er ca. 4 mm hoch ist.

4 Pfanne schwenken, sodass sich der Teig gleichmäßig verteilt. Sobald er Blasen wirft, im Ofen 10 Min. gold-braun und knusprig backen. Während der restliche Teig verarbeitet wird (Vorsicht, der Pfannengriff ist sehr heiß), Pfannkuchen warm halten.

5 Jede Farinata auf ein Holzbrett legen und in Spalten schneiden. Umgehend mit Meersalz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer bestreut servieren.

Pro Stück 180,7 kcal, 7,8 g F (1 g gesättigte Fettsäuren), 8,2 g E, 20,8 g KH, 1,1 g Zucker

PILZ-LAUCH-GORGONZOLA-CRESPELLE

Crespelle sind dünne Pfannkuchen. Hier bilden sie die Grundlage für den genialen Auflauf und werden zusammen mit Pilzen, Gorgonzola, Lauch und Ricotta geschichtet.

Für 6 Portionen (Foto links)

- 15 g Steinpilze
- 150 g Mehl
- 3 Eier (Kl. L)
- 300 ml fettarme Milch plus etwas extra
- Olivenöl
- 3 Stangen Lauch, in 1 cm breite Ringe geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, geschält und fein geschnitten
- $\frac{1}{2}$ Bund Thymian
- 1 kg gemischte saisonale Pilze (u. a. Morcheln), grob gehackt
- 250 g Ricotta
- 100 g Crème fraîche
- 30 g Haselnusskerne, zerstoßen
- 1 Handvoll Ciabatta-Paniermehl
- 100 g Gorgonzola

1 Steinpilze in eine kleine Schüssel geben und mit gerade so viel kochendem Wasser übergießen, dass sie bedeckt sind. Beiseitestellen.

2 Mehl, Eier, Milch und 1 großzügige Prise Salz in einer Küchenmaschine zu einem glatten Teig verarbeiten.

3 Eine mittelgroße Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und etwas Öl zugeben. 1 Kelle Teig in die Pfanne geben, schwenken, damit sich der



BÄRLAUCH-GNOCHI MIT ZITRONE
UND PECORINO (REZEPT SEITE 55)



PIADINA MIT
SAUERAMPFER-PESTO (REZEPT SEITE 56)

HAUSGEMACHTES PESTO PEPPT SALATE, SANDWICHES & PASTA AUF

Teig gleichmäßig verteilt, und einige Min. goldbraun backen. Wenden und 1 weitere Min. backen.

4 Vorgang wiederholen, bis der Teig vollständig aufgebraucht ist. Es sollten ca. 9 Pfannkuchen entstehen. Über einanderstapeln, dabei zwischen jeden Pfannkuchen ein Stück Backpapier legen, damit sie nicht zusammenkleben. Beiseitestellen.

5 Eine Pfanne auf niedriger bis mittlerer Stufe erhitzen. 1 Schuss Öl zugeben. Lauch 15–20 Min. braten. In eine Schüssel geben. Beiseitestellen.

6 Steinpilze aus dem Wasser nehmen (Flüssigkeit beiseitestellen), dann klein schneiden und beiseitestellen. Pfanne auswischen, auf mittlerer Stufe erhitzen und erneut 1 Schuss Öl zugeben. Knoblauch und den Großteil des Thymians zugeben, 1 Min. braten.

7 Frische Pilze und Steinpilze unterrühren, 10–15 Min. leicht goldbraun braten. Jegliche Flüssigkeit in der Pfanne sollte verdunstet sein. Großzügig würzen, einige Löffel Steinpilzflüssigkeit zugeben. Pfanne vom Herd nehmen, abkühlen lassen.

8 Ofen auf 180 Grad vorheizen. Ricotta unter den Steinpilz-Mix heben und sorgfältig verrühren. 1 gehäuften EL auf einen der Pfannkuchen geben. Verstreichen, in der Mitte falten und dann erneut in der Mitte falten, so dass ein Dreieck entsteht. Vorgang mit restlichen Pfannkuchen wiederholen. Danach alle in eine eingefettete Auflaufform (32x25 cm) legen und darauf achten, dass sie sich gleichmäßig überlappen.

9 Crème fraîche unter den Lauch rühren und über die Pfannkuchen geben. Restliche Thymianblätter, zerstoßene Haselnüsse und Panier-

mehl in einer Schüssel vermengen. Gorgonzola darüberkrümeln. Mix über die Pfannkuchen geben, mit Öl beträufeln und mit Alufolie abdecken.

10 30 Min. im Ofen backen. Alufolie entfernen, weitere 20 Min. goldbraun backen. Mit grünem Salat servieren.
Pro Portion 436.8 kcal, 27.2 g F (12.8 g gesättigte Fettsäuren), 21.4 g E, 28.8 g KH, 5.8 g Zucker

BÄRLAUCH-GNOCCHI MIT ZITRONE UND PECORINO

Für 4 Portionen (Foto Seite 53)

- 900 g gleich große Kartoffeln
- 275 g Bärlauch
- 300 g italienisches Mehl (Type 00), etwas extra zum Bestäuben
- 2 Eigelb (Kl. L.)
- 75 g Butter
- Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
- 50 g Pecorino

1 Ofen auf 180 Grad vorheizen. Kartoffeln waschen und sorgfältig abtrocknen, dann rundherum mit einer Gabel einstechen. Alle in eine Auflaufform geben und 1 Std. in den Ofen geben, bis sie gar sind.

2 Währenddessen ein Sieb auf einem Topf mit kochendem Wasser platzieren. 175 g des Bärlauchs in das Sieb geben und 1–2 Min. dämpfen. Danach in einen Mixer geben und pürieren. Sollte die Masse zu feucht sein, alles in ein Musselin- oder Geschirrtuch geben und über der Spülé zusammenpressen, damit die überschüssige Flüssigkeit herauslaufen kann. Anschließend beiseitestellen.

3 Sobald die Kartoffeln fertig sind, leicht abkühlen lassen, dann vorsichtig pellen – nach Belieben mit

Gummihandschuhen. Die Kartoffeln müssen von innen noch heiß sein, da die Gnocchi sonst zu kompakt und schwerverdaulich werden.

4 Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse auf die Arbeitsfläche pressen. Sollte keine zur Verfügung stehen, einfach ein Sieb nehmen, etwas erhöht über die Arbeitsfläche halten und die Kartoffeln mit einem Holzlöffel hindurchpressen.

5 Mehl wie einen Hügel auf die Kartoffeln geben und großzügig würzen. In der Mitte eine Mulde bilden. Eigelbe und Bärlauchpüree vermengen, dann in die Mulde geben.

6 Mit den Händen alles verkneten (aber nicht zu lange, da die Masse sonst zu fest wird). Sobald sich alles miteinander verbunden hat, Hände sowie Arbeitsfläche für den nächsten Schritt säubern und abtrocknen.

7 Arbeitsfläche leicht mit Mehl bestäuben, dann Gnocchi-Teig als Rechteck oder Quadrat ausrollen, sodass er ca. 1 cm dick ist. In 1 cm breite Streifen schneiden und diese danach in 2 cm große Stücke teilen. Entweder Gnocchi so lassen oder beliebig formen. Dafür Gnocchi über die Rückseite einer Gabel rollen, damit Furchen entstehen, oder einfach leicht einstechen.

8 Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Währenddessen restliche Bärlauchblätter zerkleinern. Butter in einer großen Pfanne bei milder Hitze schmelzen und Bärlauchblätter zugeben.

9 Gnocchi einige Min. ins kochende Wasser geben, bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Mit einem Schaumlöffel herausheben, in die Pfanne zum Bärlauch geben.

ITALIENISCHE ANTIPASTI ROCKEN MIT LEICHTIGKEIT JEDES FEST

10 Wenn alle Gnocchi in der Pfanne sind, Zitronensaft, etwas schwarzen Pfeffer sowie geriebenen Pecorino zugeben und alles miteinander vermengen. Sofort servieren.

Pro Portion 666,4 kcal, 24,6 g F (13 g gesättigte Fettsäuren), 21,6 g E, 91,2 g KH, 2,8 g Zucker

PIADINA MIT SAUERAMPFER-PESTO

Für 6-8 Portionen als Snack
(Foto Seite 54)

- 750 g backstarkes weißes Brotmehl (Type 550)
 - 2 TI Backpulver
 - $\frac{1}{2}$ TI Natron
 - 1 TI Meersalz
 - 3 EL Olivenöl, extra vergine
 - 175 g Burrata (siehe Hinweis)
 - 70 g Wilde Rauke, gewaschen und geschleudert
 - Saft von $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
- Sauerampfer-Pesto**
- 40 g Sauerampfer
 - 25 g Pinienkerne
 - $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe, geschält
 - einige Stiele Petersilie
 - 4 EL Olivenöl, extra vergine
 - 30 g Pecorino, fein gerieben
 - Zesten von $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone

1 Mit dem Pesto beginnen. Sauerampfer, Pinienkerne, Knoblauch und Petersilie mit Olivenöl in einen Mixer geben. Zu einer glatten Paste verarbeiten - sie sollte aber nicht zu fein sein. Nach Bedarf zum Auflockern noch etwas Olivenöl zugeben.

2 Pecorino und Zitronenzesten zu geben, verrühren und abschmecken. Abdecken und beiseitestellen.

3 Mehl, Backpulver, Natron und Meersalz in einer großen Schüssel vermengen. In der Mitte eine Mulde formen und Olivenöl sowie 300 ml Wasser hineingießen.

4 Mehlguss vorsichtig von den Seiten in die Mitte schieben, bis ein glatter Teig entsteht. Sollte sich der Mix zu trocken anfühlen, noch etwas Wasser zugeben. Sollte er zu feucht sein, etwas Mehl zugeben. Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und einige Min. kneten.

5 Teig in 4 Stücke teilen und jedes Stück zu einem ca. 3 mm dicken Kreis (25 cm Ø) ausrollen.

6 Eine Grillpfanne auf hoher Stufe erhitzen. Jede Piadina 4-5 Min. von einer Seite grillen und dabei den Teig in die Pfanne pressen, damit die typischen Grillstreifen entstehen. Wenden, in der Mitte falten und die anderen beiden Seiten grillen. Herausnehmen und beiseitestellen, bis alle fertig sind.

7 Sobald alle Piadine gebrüllt sind, von innen mit Sauerampfer-Pesto bestreichen. Burrata zerteilen und Piadine damit füllen. Rauke mit Zitronensaft vermengen und ebenfalls in die Piadine geben.

HINWEIS Burrata ist ein frischer italienischer Käse, der aus Sahne und Mozzarella-Strängen hergestellt wird. Ihr könnt ihn auch durch Büffel-mozzarella ersetzen.

Pro Portion 682,9 kcal, 26,2 g F (7,5 g gesättigte Fettsäuren), 22,2 g E, 95,4 g KH, 2,2 g Zucker

ZUCCHINI-TRIFOLATI

Eine hervorragende und einfache Zubereitungsart für Zucchini. Es kann auf Bruschetta, als Antipasti

oder noch warm zusammen mit Nudeln serviert werden.

Für 8-10 Portionen als Antipasti (Foto rechts)

- Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen, geschält und geschnitten
- einige Stiele Basilikum, Blätter abgezupft, Stiele fein gehackt
- 500 g kleine Zucchini, längs halbiert und in 1 cm dicke Halbmonde geschnitten
- 150 g Kirschtomaten
- 1 Prise getrocknete Chiliflocken
- Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
- 1 Ciabatta, in 2 cm dicke Scheiben geschnitten
- 100 g salziger Ricotta (optional)

1 Einen großen Topf auf mittlerer Stufe mit 1 Schuss Olivenöl erhitzen. Knoblauch und Basilikumstiele zugeben, dann nach 1 Min. die Zucchini-scheiben. Alles vermengen und einige Min. anbraten, bevor die Hitze reduziert wird.

2 Großzügig würzen, Tomaten und Chiliflocken zugeben, dann Gemüse ca. 1 Std. unter regelmäßigen Röhren anbraten, bis der Mix angedickt ist.

3 Zitronensaft und Basilikumblätter zugeben, dann abschmecken.

4 Eine Grillpfanne auf hoher Stufe erhitzen oder Grill ebenfalls auf hoher Stufe vorheizen. Ciabatta von beiden Seiten anrösten, danach auf einem Brett anrichten.

5 Mit Olivenöl beträufeln, angebratene Zucchini darauf verteilen und sofort mit restlichem Basilikum und nach Belieben mit Hobeln vom salzigen Ricotta servieren. ●

Pro Portion 138,1 kcal, 4,2 g F (1,3 g gesättigte Fettsäuren), 62 g E, 20,1 g KH, 3 g Zucker

**PERFEKT
FÜR PARTYS**



ZUCCHINI-TRIFOLATI (REZEPT LINKS)



TOLLE KNOLLE



Der vielseitige Knoblauch ist der heiß geliebte Star der italienischen Küche. Und auch für die einfachen Rezepte von Antonio Carluccio.

Fotos Jonathan Gregson



PESTO ALLA GENOVESE

Die klassische Basilikumpaste ist vielseitig verwendbar und bleibt einige Tage im Kühlschrank frisch. Oder man füllt sie in Eiswürfelformen, legt sie in einer Plastiktüte ins Gefrierfach und verfeinert damit Saucen und Suppen.

Für 200 g – mit Pasta genug für 4 Portionen (Foto rechts)

- 1 Knoblauchzehe, geschält und in Scheiben geschnitten
- 2 Handvoll (70 g) Basilikumblätter, grob gehackt
- 25 g Pinienkerne
- 100 ml Olivenöl
- 25 g Pecorino romano, gerieben (siehe Hinweis)
- 4 El geriebener Parmesan

1 Knoblauch im Mörser zu einer Paste verarbeiten. Basilikum zugeben und etwas zerstoßen. Pinienkerne zugeben und so lange mörsern, bis alles gut miteinander vermischt ist.

2 Langsam das Olivenöl zufügen, bis das Ganze einer Sauce gleicht. Pecorino und Parmesan untermischen. Mit Salz abschmecken (manche Sorten Pecorino sind so salzig, dass man garnicht viel braucht).

3 Alternativ kann man alle Zutaten kurz im Mixer zu einer groben Sauce verarbeiten. Oder du machst es wie Antonio: „Ich zerkleinere alle Zutaten mit einem sehr scharfen Messer, das erhält den Geschmack besser.“

HINWEIS Eslohnt sich, in italienischen Feinkostläden nach Pecorino von hoher Qualität zu suchen, wie z.B. dem Colla Pecorino romano.

Pro Portion 356 kcal, 35,7 g F (7,9 g gesättigte Fettsäuren), 7,3 g E, 1,4 g KH, 0,4 g Zucker



- 6 El Olivenöl, extra vergine
- Parmaschinken, gegrillte Zucchini oder Auberginen, Rauke, Parmesanhobel, Pesto, Oliven oder zerzupftes Basilikum zum Servieren

1 Brot auf beiden Seiten toasten, dann mit Knoblauch einreiben.

2 Mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Warm und mit einer (oder mehreren) der vorgeschlagenen Antipasti verzehren.

Pro Portion 318,5 kcal, 26 g F (2,7 g gesättigte Fettsäuren), 6 g E, 16,2 g KH, 1 g Zucker

einer guten Brühe und jungem, frischem Knoblauch.

Für 4 Portionen (Foto Seite 61)

- 1,5 l Hühner- oder Gemüsebrühe
- 100 g Knoblauch (20–30 Zehen), geschält und klein gewürfelt, plus 1 ganze Zehe extra
- 5 kleine Kartoffeln (300–350 g), geschält und sehr klein gewürfelt
- 4 Scheiben Ciabatta, getoastet (plus etwas extra zum Servieren, optional)
- 40 g Parmesan, frisch gerieben
- 2 El Olivenöl, extra vergine

1 Brühe in einen großen Topf geben, gewürfelten Knoblauch und Kartoffeln zugeben. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und ca. 20 Min. köcheln lassen.

2 Etwas abkühlen lassen, dann mit dem Pürierstab zu einer glatten

FETTUNTA

Toskanisches Röstbrot

„Sein Name kommt von „fetta“ (Scheiben) und „unta“ (geölt). Die Toskaner essen die „geöelten Scheiben“ mit Antipasti oder einfach so.“ Außerhalb der Toskana ist das Brot als Bruschetta bekannt.

Für 4 Portionen (Foto Seite 60)

- 8 Scheiben Ciabatta oder Sauerteigbrot
- 1 Knoblauchzehe, geschält und halbiert

KNOBLAUCHSUPPE

„Knoblauchsuppe gibt es auf der ganzen Welt“, sagt Antonio. „Sopa de ajo in Spanien und soupe à l’ail in Frankreich zum Beispiel.“ So oder so, am besten schmeckt sie mit



Suppe verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Währenddessen restliche Knoblauchzehe halbieren. Die getoasteten Ciabatta-Scheiben auf beiden Seiten vorsichtig damit einreiben.

4 Die Suppe auf Schalen verteilen, 1 Scheibe Toast darauflegen. Parmesan darüberstreuen und mit Olivenöl beträufeln. Falls gewünscht, mit Toast als Beilage servieren.

Pro Portion 237,6 kcal, 11 g F (2,3 g gesättigte Fettsäuren), 10,9 g E, 24,9 g KH, 1,3 g Zucker

NUSSIGE KNOBLAUCH-KRAUTER-SAUCE MIT SPAGHETTI

Diese würzige Knoblauchpaste schmeckt besonders gut auf Crostini oder zu Pasta. „Das ist euer Moment, Knoblauchliebhaber“, sagt Antonio. „Am besten nur mit engen

Freunden essen!“ Die Sauce bleibt zugedeckt im Kühlschrank 2-3 Tage frisch.

Für 4 Portionen (Foto Seite 62)

- 15 g Knoblauch, geschält und grob gehackt
- 15 g Haselnusskerne, blanchiert, geröstet, plus extra zum Servieren
- 15 g glatte Petersilie, grob gehackt
- 5 g Minzblätter
- 1 Scheibe frisches Weißbrot, ohne Kruste
- 20 g Parmesan, frisch gerieben
- 50 ml Olivenöl, extra vergine
- 320 g Spaghetti

1 Alle Zutaten (außer die Spaghetti) im Mixer zu einer glatten Paste verarbeiten. Alternativ kann man auch alles im Mörser zerstoßen.

2 Spaghetti nach Packungsanweisung al dente kochen. Abgießen, aber

einige Löffel des Kochwassers für die Sauce zurückbehalten.

3 Sauce in einen Topf geben und schonend bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Pasta zugeben und mit der Sauce vermischen.

4 Die Nudeln mit gehackten Haselnüssen bestreut servieren.

Pro Portion 172,4 kcal, 15,4 g F (2,7 g gesättigte Fettsäuren), 3,3 g E, 5,7 g KH, 0,6 g Zucker

BRATHUHN MIT ROSMARIN UND KNOBLAUCH

Egal, ob warm oder kalt, dieser einfache Braten schmeckt immer köstlich. „Für dieses Gericht würde ich eins der Hühner verwenden, die vor dem Haus gelebt und sich dort von Samen und Körnern ernährt haben - natürliche Freilandhaltung“, meint Antonio.

Für 4 Portionen (Foto Seite 63)

- 1 ganzes Huhn (2 kg)
- 8 ganze Knoblauchknollen
- 4 Zweige Rosmarin
- 6 El Olivenöl
- 150 ml trockener Weißwein
- Spinat oder grüner Salat zum Servieren

1 Ofen auf 200 Grad vorheizen. Huhn in einen Bräter oder eine Auflaufform geben. Mit Knoblauch und Rosmarin umgeben, dann Olivenöl zufügen.

Je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und die Gewürze mit den Händen gleichmäßig einreiben.

2 1:15 Std. im Ofen braten, bis das Huhn gar ist. Nach der Hälfte der Garzeit Wein unter den Knoblauch und den Rosmarin mischen.

3 Huhn herausnehmen, mit Alufolie bedecken und 10 Min. ruhen lassen.

4 Huhn mit der leckeren Bratensauce und dem Knoblauch sowie Spinat oder einem grünen Salat servieren.

Pro Portion 653,4 kcal, 35,1 g F (7,1 g gesättigte Fettsäuren), 62,6 g E, 16,7 g KH, 1,8 g Zucker

SAUTIERTE RIESEN-GARNELEN MIT KNOBLAUCH, ÖL UND CHILI

Antonio sagt: „Extrem einfaches Rezept mit beeindruckendem Resultat. Ganz nach meinem Motto ‚wenig Aufwand, viel Geschmack‘.“



Je jünger und
frischer der
Knoblauch, desto
milder sein
Geschmack



NUSSIGE KNOBLAUCH-KRÄUTER-
SAUCE MIT SPAGHETTI
(REZEPT SEITE 60)



BRATHUHN MIT ROSMARIN UND
KNOBLAUCH (REZEPT SEITE 60)

LEICHT &
RAFFINIERT



SAUTIERTE RIESENGARNELEN MIT
KNOBLAUCH, ÖL UND CHILI
(REZEPT SEITE 60)

Nimm dafür aber die frischesten Garnelen, die du bekommen kannst. Es lohnt sich."

Für 4 Portionen (Foto links)

- 16 frische Riesengarnelen
- 100 ml Olivenöl
- Saft von 1 Zitrone
- 3 Knoblauchzehen, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 1 rote Chilischote, fein gehackt

1 Nur den Körper der Garnelen schälen, Kopf und Schwanz intakt lassen – besonders die Köpfe sind schönsaftig.
2 Öl in einer großen Pfanne auf hoher Stufe erhitzen, bis es gerade anfängt zu sieden. Garnelen zugeben und rundherum braten, bis sie die Farbe gewechselt haben. Das sollte ca. 3 Min. dauern. Mit Zitronensaft beträufeln und mit 1 Prise Salz würzen. Den Herd ausstellen, Knoblauch und Chilizugeben – die Garnelen garen in der Resthitze weiter.

3 Etwas von der Sauce in 4 Schalen füllen und die Garnelen zugeben. Zum Essen einfach die Köpfe entfernen und die leckeren Säfte mit der Sauce vermischen.

Pro Portion 272,5 kcal, 25,4 g F (3,7 g gesättigte Fettsäuren), 10,2 g E, 0,8 g KH, 0,3 g Zucker



PIZZA MIT KNOBLAUCH, ÖL UND GRÜNEM PFEFFER (REZEPT UNTEREN)

PIZZA MIT KNOBLAUCH, ÖL UND GRÜNEM PFEFFER

Eigentlich mehr Knoblauchbrot als Pizza – und so lecker, dass man gar nicht genug bekommen kann. Antonio: „In Stücke geschnitten schmeckt sie einfach herrlich zu einem Drink oder als Beilage.“

Für 4 Portionen (Foto oben)

- Olivenöl
- 35 g frische Hefe
- 600 g Mehl plus etwas extra zum Bestäuben

Belag

- 6 Knoblauchzehen, geschält und in Scheiben geschnitten
- 4 El eingelegte grüne Pfefferkörner, 2 El zerdrückt, 2 El ganz
- 150 ml Olivenöl

1 275 ml warmes Wasser im Messbecher abmessen. 2 El Olivenöl und 1 Prise Salz einrühren. Hefe zugeben und auflösen lassen.

2 Mehl als kleinen Berg auf die sau-

bere Arbeitsfläche geben. Eine Vertiefung in die Mitte drücken. Nach und nach die Hefemischung hineingeben. Mit den Händen so lange mischen, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist und die Masse große Klumpen bildet.

3 Teig mit den Händen kneten, bis er geschmeidig ist. Zu einer Kugel rollen. Eine gute Pizza hängt von der Qualität des Teigs ab.

4 Als Nächstes eine große Schüssel bemehlen und den Teig zugeben. Mit etwas Öl beträufeln, damit sich keine Kruste bildet.

5 Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und 1 Std. an einem warmen (nicht weniger als 20 Grad) Ort gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdreifacht hat.

6 Ofen auf 230 Grad vorheizen. 4 große Pizza- oder Backbleche (27 cm) mit Olivenöl fetten.

Arbeitsfläche bemehlen. Teig vierteln und jedes Stück zu einer Kugel formen.

7 Mithilfe des Hand- und Daumenballens sowie der Finger die erste Teigkugel behutsam flach drücken. Dann von der Mitte ausgehend zu einer Stärke von ca. 5 mm breit drücken. Mit dem restlichen Teig wiederholen.

8 Jeden Pizza-Boden auf ein gefettetes Pizza- oder Backblech legen und mit den Knoblauchscheiben sowie den Pfefferkörnern bestreuen. Dabei die ganzen Körner in den Teig drücken. Mit dem Olivenöl gleichmäßig beträufeln (versuche, die ganze Pizza mit Öl zu bedecken) und mit Salz bestreuen.

9 8 Min. backen, bis die Pizza goldgelb und knusprig ist. Zum Servieren in Stücke schneiden. ●

Pro Portion 417,3 kcal, 20,6 g F (2,9 g gesättigte Fettsäuren), 8 g E, 54,1 g KH, 1,1 g Zucker

Leckere Ideen im jamie-Abo.

Den Frühling jetzt
italienisch geniessen!

jamie
Das Magazin von Jamie Oliver

„MEINE BESTEN!“
JAMIES ITALIEN-FAVORITEN

Veggie rockt! Von Pasta bis Auberginen-Auflauf

„Ich habe Köstliches zu Ostern für euch!“

Tolle Braten, Käse-Rezepte, ein Griechenland-Trip...

105 Rezepte!

SÜSSE VERFÜHRER

Mit 6 Heften im Abo 14 % sparen!

6x jamie, das schmeckt:

Jetzt 6 Hefte zum
Vorzugspreis von
NUR 25,20€

- + Das Kochmagazin mit Gerichten, die glücklich machen.
- + Jedes Heft mit über 80 Rezepten.
- + **jamie** kommt direkt ins Haus.
Nach einem Jahr jederzeit kündbar.
- + Portofreie Lieferung.
- + Keine Ausgabe verpassen.
- + **Günstiger Vorzugspreis von 25,20 € statt 29,40 € im Einzelkauf**

So kommt **jamie** am schnellsten ins Haus!



www.jamiemagazin.de/abo



040/55 55 78 00

(Bitte immer die Bestell-Nr.: 147 3525 angeben.)

@ abo-service@dpv.de

Die Überflieger

Hähnchen ist der Hit! Erst recht, wenn man es zubereitet wie die Chiappa-Schwestern: italienisch gut und ganz ohne Firlefanz.

Rezepte Michela, Romina und Emanuela Chiappa

Fotos Rob Streeter



HÄHNCHENSALAT
(REZEPT RECHTS)



Die Chiappa-Schwestern (von links: Michela, Romina, Emanuela) sind in einem walisischen Dorf aufgewachsen, haben ihre italienischen Wurzeln aber nie vergessen. Bekannt wurden sie durch ihre Kochshow „Simple Italian“ im britischen Fernsehen auf Channel 4 und auf „Jamie's Food-Tube“ (Jamies Internet-Kochkanal). Neben ihrer Kochleidenschaft sind die drei beruflich aktiv und wissen deshalb, wie wichtig es ist, in kurzer Zeit gesundes, leckeres Essen auf den Tisch zu bringen. Für diese Rezepte haben sie aus einfachen Zutaten und simplem Hähnchen Leibgerichte für die ganze Familie gezaubert.

INSALATA DI POLLO

Hähnchensalat

Superzept für Hähnchenreste vom Vortag!

Für 4-6 Portionen (Foto links)

- 250 g Baby-Spinat
- 200 g gegartes Hähnchenfleisch, grob zerzupft
- 50 g Parmesan (im Stück)
- 1 Granatapfel, Kerne ausgelöst
- Dressing**
- 4 El Olivenöl, extra vergine
- Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
- 2 El Dijon-Senf
- 2 Tl Granatapfelsirup oder Honig

1 Spinat und Hähnchen in einer Schüssel mischen. Käse mit dem Sparschäler in lange Streifen hobeln. $\frac{3}{4}$ davon zur Spinat-Hähnchen-Mischung geben.

2 Alle Zutaten für das Dressing in ein Schraubdeckelglas geben und kräftig durchschütteln. Über die Salatzutaten geben, vorsichtig mischen.

3 Granatapfelkerne unterheben, Salat mit restlichem Parmesan bestreuen.

Pro Portion 308 kcal, 20,5 g F (4,6 g gesättigte Fettsäuren), 20,5 g E, 10,2 g KH, 9 g Zucker

HÄHNCHEN-NUDEL-AUFLAUF MIT LAUCH UND ERBSEN

Für 6 Portionen (Foto Seite 70)

- 350 g Pasta (z. B. Conchiglie)
- Olivenöl
- 1 El Butter plus etwas für die Form
- 2 Stangen Lauch, grob gehackt
- 2 Knoblauchzehen, geschält und fein gehackt
- 100 ml Hühnerbrühe
- 100 ml Weißwein
- 150 g TK-Erbsen
- 225 ml Milch
- 250 g Ricotta
- 200 g gegartes Hähnchenfleisch, gewürfelt
- 60 g frisch geriebener Parmesan

1 Pasta in reichlich kochendem Salzwasser sehr bissfest garen. Abgießen,

abschrecken und abtropfen lassen. In den Topf zurückgeben, mit etwas Olivenöl beträufeln.

2 Butter in einer Pfanne erhitzen, Lauch darin bei milder Hitze ca. 10 Min. weich dünsten. Knoblauch zugeben, ca. 1 Min. mitdünsten.

3 Brühe und Wein zugießen. 8-10 Min. fast vollständig einkochen lassen. Erbsen unterrühren und 1 Min. mitkochen lassen.

4 Ofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 30 x 25 cm) einfetten. Milch und $\frac{3}{4}$ des Ricottas verrühren. Lauch-Erbsen-Mix, Hähnchenfleisch und Milch-Ricotta-Mischung zu den Nudeln geben, alles gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Nudelmischung in der Auflaufform verteilen. Mit Parmesan bestreuen, restlichen Ricotta in kleinen Portionen darauf verteilen. Auflauf im heißen Ofen ca. 25 Min. backen.

Pro Portion 296 kcal, 3,9 g F (0,6 g gesättigte Fettsäuren), 5 g E, 63,3 g KH, 31,8 g Zucker



HÄHNCHEN-NUDEL-AUFLAUF
MIT LAUCH UND ERBSEN
(REZEPT SEITE 69)

POLPETTE DI POLLO

Geflügelfleischklöße

Die Polpette werden heiß mit dem würzigen Tomaten-Sugo serviert, schmecken aber auch kalt mit einem grünen Salat und Chutney. Man kann sie auch einfrieren - perfekt für ein schnelles Essen, wenn die Zeit mal knapp ist.

Für 4 Portionen (Foto rechts)

- 300 g gegartes Hähnchenfleisch
- 3 Scheiben Bauernbrot, ohne Rinde, plus evtl. einige Semmelbrösel
- 50 ml Milch
- 50 g entsteinte Oliven
- 2 El Kapern, abgetropft

- 1 Knoblauchzehe, geschält
- 4 El geriebener Parmesan
- 1 Ei
- Olivenöl
- 1 Handvoll Petersilie, gehackt

Tomaten-Sugo

- 2 El Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt
- 2 Dosen stückige Tomaten (à 400 g)
- ca. ½ Tl Zucker (optional)

- 1 Ofen auf 180 Grad vorheizen. Hähnchenfleisch mit einem großen Messer grob hacken. Beiseitestellen.
- 2 Brot grob zerbröckeln, in eine

Schüssel geben, mit Milch beträufeln, locker mischen. Beiseitestellen, bis die Milch aufgesogen ist.

3 Eingeweichtes Brot, Oliven, Kapern, Knoblauch und Parmesan im Mixergrob pürieren. Hähnchenfleisch und Ei zugeben. So lange mixen, bis sich die Mischung gerade eben gut formen lässt, aber noch nicht ganz fein ist.

4 Die Masse zu ca. 2,5 cm großen Klößchen formen (falls sie zu weich sein sollte, noch einige Semmelbrösel untermischen).

5 Klößchen in einer gefetteten feuerfesten Form verteilen. Großzügig mit Olivenöl beträufeln und im heißen Ofen ca. 30 Min. braten. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.

6 Inzwischen für den Sugo in einer Pfanne das Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Knoblauch darin 2-3 Min. glasig dünsten (aber nicht bräunen lassen).

7 Tomatenstückchen zugeben. Eine der geleerten Dosen zu einem Drittel mit Wasser füllen, Wasser ebenfalls zugeben. Bei starker Hitze 8-10 Min. dicklich einkochen lassen, gelegentlich umrühren. Sugo mit Salz, Pfeffer und, falls die Tomaten sehr säuerlich sind, mit etwas Zucker abschmecken.

8 Sugo 5-10 Min. vor Ende der Garzeit in die Form zu den Fleischbällchen gießen. Kurz vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Pro Portion 386 kcal, 21,3 g F (4,9 g gesättigte Fettsäuren), 30,5 g E, 19,4 g KH, 7,2 g Zucker

HÜHNERSUPPE MIT NUDELN UND FRÜHLINGSGEMÜSE

Für 6 Portionen (Foto Seite 72)

- Olivenöl
- 1 große Zwiebel, geschält und gewürfelt
- 1 Stange Lauch, geputzt und in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Stangen Staudensellerie, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Karotten, geschält und grob gewürfelt
- 2 Zucchini, grob gewürfelt
- 100 g Risoni (reisförmige Pasta)
- 50 g TK-Erbsen
- 200 g gegartes Hähnchenfleisch, zerzupft
- 1 kleines Bund Petersilie

GEFLÜGELFLEISCH-
KÖLSSCHEN
(REZEPT LINKS)



HÜHNERSUPPE MIT NUDELN UND
FRÜHLINGSGEMÜSE (REZEPT SEITE 70)

TOLL FÜR
RESTE!



Hühnerbrühe

- 1,5 kg Hähnchenkarkassen (vom Geflügelhändler)
- 1 große Zwiebel, geschält und geviertelt
- 2 Karotten, geputzt
- 2 Stangen Staudensellerie
- 5 schwarze Pfefferkörner
- 1 Handvoll Petersilie, gehackt (optional)

1 Zuerst alle Zutaten für die Brühe mit etwas Salz und 3 l Wasser in einen großen Topf geben. Zum Kochen bringen und zugedeckt bei milder Hitze ca. 3 Std. köcheln lassen.

Aufsteigenden Schaum zwischen- durch mit einer Schaumkelle von der Oberfläche abschöpfen. Brühe durchsieben, abkühlen lassen.

2 1 Schuss Olivenöl in einem zweiten großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Gemüse (außer Erbsen) zu- geben und ca. 5 Min. andünsten.

3 Brühe angießen und zum Kochen bringen. Risoni untermischen. Bei milder Hitze 8–10 Min. kochen lassen. Erbsen und Hähnchenfleisch zu- geben und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Suppe auf Schalen verteilen, nach Wunsch mit Petersilie bestreuen.

Pro Portion 168,3 kcal, 4,3 g F (9 gesättigte Fettsäuren), 14 g E, 19,5 g KH, 8,5 g Zucker

SPARGEL-HÄHNCHEN-TARTE OHNE BODEN

Für 4 Portionen (Foto rechts)

- 2 El Butter plus etwas Butter zum Fetten der Form
- 3–4 Frühlingszwiebeln, in feine Scheiben geschnitten, plus einige Scheiben zum Garnieren
- 2 Knoblauchzehen, geschält und gehackt
- 300 g grüner Spargel
- 4 Eier (Kl. M)
- 100 g Ricotta
- 50 ml Milch
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- ca. 300 g gegartes Hähnchen- fleisch, grob gehackt

1 Butter in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin ca. 3 Min. bei milder Hitze andünsten, bis sie leicht braun sind.



SPARGEL-HÄHNCHEN-TARTE
OHNE BODEN (REZEPT LINKS)

2 Holzige Enden der Spargelstangen abbrechen. Stangen in 1 cm dicke Stückchen schneiden, Spitzen ganz lassen. Zu der Mischung in die Pfanne geben und 3–5 Min. mit- dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseitestellen und etwas abkühlen lassen. Spargelspitzen herausnehmen.

3 Ofen auf 180 Grad vorheizen. Boden einer Tarte-Form (24 cm Ø) mit Backpapier belegen, Rand einfetten. Eier, Ricotta, Milch und $\frac{2}{3}$ des Parmesans in einer Schüssel glatt rühren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Spargelmischung (ohne Spitzen)

und Hähnchenfleisch unterheben. Masse in der vorbereiteten Form verteilen. Die Spargelspitzen gleichmäßig auf der Oberfläche verteilen und etwas hineindrücken.

5 Tarte mit restlichem Parmesan bestreuen. Im heißen Ofen 20–25 Min. backen, bis sie in der Mitte gerade eben gestockt ist. Nach Wunsch unter dem zugeschalteten Backofengrill noch mal kurz goldbraun übergrillen.

6 Tarte lauwarm abkühlen lassen. Mit Frühlingszwiebeln garnieren und in Stücke schneiden. ●

Pro Portion 389 kcal, 25,4 g F (10,9 g gesättigte Fettsäuren), 37,6 g E, 3,3 g KH, 2,4 g Zucker

CANNOLI (REZEPT RECHTS)



Süße Träume

Jamie weiß, wie man Naschkatzen begeistert:
mit unwiderstehlichen italienischen Desserts.

Rezepte Jamie Oliver Styling Christina Mackenzie

Fotos David Loftus

Es ist nicht schwer, von italienischen Desserts sowie aromatischen Eiscremes und natürlich Tiramisu hypnotisiert zu sein. Ich möchte mich hier aber auf die wundervollen Torten und Tartes, Panna cotta und Mousses konzentrieren, die die verschiedenen Aspekte der italienischen Küche aufs Köstlichste widerspiegeln.

Ein meiner ersten Jobs in London war der eines Konditors in Antonio Carluccios Restaurant „Neal Street“. Dort begann meine Freundschaft mit Gennaro Contaldo, der mir zeigte, wie man Desserts mit authentischem italienischem Flair zubereitet.

Anders als in anglo-französischen Varianten, die ich bis dato kannte, lassen sich die Zutaten in italienischen Desserts auf eine überraschend vielseitige Weise einsetzen. Man kann Wein oder Olivenöl in Gebäck verarbeiten, Käse süßen und als Füllung verwenden oder es wird gewöhnliches Mehl durch Polenta, Reis oder Kastanienmehl ersetzt.

Generell geht es bei den meisten italienischen Desserts um einfache, süße Aromen. Aber wenn die Italiener mal groß auffressen wollen, dann machen sie es mit viel Freude – und genau das soll euch mit meinen Rezepten passieren. Diese Desserts sind gewagt, frisch und raffiniert und genau das Richtige, um Freunde auf sympathische Art zu beeindrucken!



CASSATA SEMIFREDDO
(REZEPT SEITE 76)

CANNOLI

Für 10 Stück (Foto links)

- 200 g Mehl plus etwas extra zum Bestäuben
- 20 g feinkörniger Rohrzucker
- 35 g Schmalz, gewürfelt
- 1 Ei (Kl. L.)
- 3 El Moscato-Wein (italienischer Dessertwein)
- 21 Sonnenblumenöl
- 25 g weiße Schokolade, geschmolzen

Ricotta-Füllung

- 500 g Ricotta (siehe Hinweis)
- 30 g Puderzucker
- Zesten von 1 Bio-Zitrone plus extra zum Dekorieren
- Zesten von 1 Bio-Orange
- 1 TL Vanilleextrakt
- 30 g Orangeat und Zitronat, fein gehackt

Zitronencremefüllung

- 175 g feinkörniger Rohrzucker

- 5 Eigelb (Kl. L.)
- Zesten und Saft von 2 großen Bio-Zitronen
- 90 g Butter, gewürfelt

1 Für die Ricotta-Füllung Käse und Puderzucker in einer Schüssel glatt rühren. Restliche Zutaten unterrühren. In den Kühlschrank stellen, bis die Cannoli fertig sind.

2 Mehl und Rohrzucker in einer Schüssel mischen. Schmalz gut unterkneten.

3 Ei und Wein in einer Schüssel verrühren. Über den Mehl-Mix gießen und rühren, bis er zu einem Ball wird. Mit Klarsichtfolie abdecken und 1 Std. in den Kühlschrank stellen.

4 Öl in einem großen Topf auf 180 Grad erhitzen. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in 10 Stücke teilen und zu 2 cm dicken Kreisen ausrollen (12 cm Ø).

5 Cannoli-Formen (siehe Hinweis) langsam in das heiße Öl dappen, um sie leicht einzufetten. Jede mit einem Teigkreis umwickeln und Enden zum Verschließen zusammendrücken.

6 Umwickelte Cannoli-Formen nach einander in das Öl geben. Mit einer Zange festhalten und 2-3 Min. goldbraun backen. Herausnehmen, zum Abkühlen auf Küchenpapier legen.
7 Für die Zitronencremefüllung Zucker, Eigelbe, Zitronenzesten und -saft in einem großen Topf verrühren. Auf mittlerer Stufe unter ständigem Rühren 10 Min. erhitzen.

8 Sobald die Masse andickt (die Temperatur sollte bei B2 Grad liegen), vom Herd nehmen, Butter unterrühren. Durch ein feines Sieb in eine saubere Schüssel passieren. Mit Klarsichtfolie abdecken und bis zur Weiterverarbeitung in den Kühl schrank stellen.

9 Sobald alles zum Servieren bereit ist, Füllung in einen Spritzbeutel geben oder gleich mit dem Löffel in die Cannoli füllen. Mit weißer Schokolade beträufeln und mit Zitronenzesten bestreuen.

HINWEIS Am besten qualitativ hochwertigen Ricotta verwenden wie Ricotta di Mucca – gibt es in italienischen Feinkostläden. Ihr kommt auch auf Supermarktsorten zurückgreifen, allerdings enthalten diese viel mehr Wasser. Daher empfiehlt es sich, den Käse vorher durch ein Musselintuch zu pressen. Cannoli-Formen kann man online über amazon.de kaufen.

Pro Stück 234 kcal, 13 g F (5,4 g gesättigte Fettsäuren), 7,3 g E, 23,6 g KH, 8,3 g Zucker

CASSATA SEMIFREDDO

Für 18 Stücke (Foto Seite 75)

- 400 g Ricotta
- 400 g Mascarpone
- Zesten von 2 Bio-Orangen
- Zesten von 1 Bio-Zitrone
- 3 Eier (Kl. L.)
- 250 g feinkörniger Rohrzucker
- 250 g gemischte kandierte Früchte, gehackt, plus einige extra zum Garnieren
- 125 g Pistazien plus extra
- 125 g dunkle Schokolade (70% Kakaoanteil), in Stücken
- 1 Pk. Marzipan zum Ausrollen (200 g)

Glasur

- 100 g dunkle Schokolade (70% Kakaoanteil)
- 45 g Butter
- 40 ml Milch
- 15 g Honig

1 Eine Eisbombenform oder Dessertschüssel (20 cm Ø) mit Klarsichtfolie auslegen. Ricotta in eine Schüssel geben und mit einem Rührgerät glatt rühren. Mascarpone und alle Zesten unterrühren.

2 Eier und Zucker in eine Schüssel geben und B Min. über dem heißen Wasserbad verrühren, bis die Masse zähflüssig und glänzend ist. Vom Herd nehmen und rühren, bis die Masse abgekühlt ist.

3 Unter den Ricotta-Mix heben, gefolgt von Früchten, Pistazien und Schokolade. Alles in die Eisbombenform bzw. Schüssel geben und mind. 12 Std. in den Gefrierschrank stellen.

4 Für die Glasur alle Zutaten in einem Topf bei milder Hitze unter Rühren vermengen, bis sie geschmolzen sind, danach beiseitestellen.

5 20 Min. vor dem Verzehr Semifreddo aus dem Gefrierschrank nehmen, damit es langsam antauen kann. Mit hilfe der Klarsichtfolie aus der Form holen. Sollte es nicht so einfach gehen, Schüssel 5-10 Sek. zum Lockern ins heiße Wasser halten.

6 Marzipan kreisrund zurechtschneiden, damit es über die Eisbombe passt. Darüberlegen und glatt ziehen. So mit Schokoladenglasur übergießen – sie sollte flüssig, aber nicht warm sein –, dass sie an den Seiten herunterläuft. Mit kandierten Früchten und gehackten Pistazien am Rand verzieren.

Pro Stück 418 kcal, 27 g F (14,4 g gesättigte Fettsäuren), 7,8 g E, 37,4 g KH, 36,8 g Zucker

ORANGEN-POLENTA-KUCHEN

Für 10-12 Stücke (Foto rechts)

- 200 g Butter, zimmerwarm, plus etwas extra zum Einfetten
- 200 g Demerara-Zucker
- 3 Eier (Kl. L.)
- 1 Tl Vanilleessenz
- 200 g gemahlene Mandeln
- 100 g grob gemahlene Polenta
- Zesten von 2 Bio-Orangen
- 1 Tl Orangenblütenwasser

- 1 Tl glutenfreies Backpulver
- Crème fraîche oder Naturjoghurt zum Servieren

Sirup

- 250 ml Orangensaft (von ca. 3-4 Orangen)
- 30 ml Orangenblütenwasser
- 5 Kardamomkapseln, zerstoßen
- 125 g feinkörniger Rohrzucker

1 Ofen auf 160 Grad vorheizen. Eine Springform (20 cm Ø) einfetten, Boden sowie Rand mit Backpapier auslegen und erneut einfetten.

2 Butter und Zucker in einer großen Schüssel cremig aufschlagen – keine Sorge, falls es etwas grobkörnig wirkt, der Zucker löst sich beim Erhitzen auf. Eier nach und nach hineinschlagen, dann Vanilleessenz unterrühren.

3 Gemahlene Mandeln, Polenta, Orangenreste, Orangenblütenwasser und Backpulver in einer kleinen Schüssel vermengen, danach unter den Kuchen-Mix heben. Teig in die Form geben und 40-50 Min. backen, bis er hellbraun ist und sich leicht vom Rand der Form löst.

4 Springform aus dem Ofen nehmen, 10 Min. abkühlen lassen, dann auf einen Teller stürzen. Der Kuchen wird sehr saftig und etwas empfindlich sein, daher Vorsicht beim Bewegen.

5 Für den Sirup alle Zutaten in einen Topf geben und bei milder bis mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit leicht eingekocht und angedickt ist.

6 Kuchen überall mit einem Spieß einstechen, dann Sirup großzügig darüber verstreichen. Jedes Kuchenstück mit etwas Crème fraîche oder Joghurt und einigen Extratropfen Sirup servieren.

Pro Stück 470 kcal, 29,5 g F (11,3 g gesättigte Fettsäuren), 8,6 g E, 45,1 g KH, 36,5 g Zucker

KAFFEE-AMARETTO-PANNA-COTTA

Für diese Panna cotta werden zwei der einfachsten italienischen Desserts vereint. Wenn ihr keine Panna-cotta-Formen besitzt, bereitet sie einfach in hübschen Teetassen zu und serviert sie auch darin.

**GLUTEN-
FREI**



ORANGEN-POLENTA-KUCHEN
(REZEPT LINKS)



Einfach
himmlisch –
Kaffeesirup auf
Panna cotta



KAFFEE-AMARETTO-
PANNA-COTTA
(REZEPT SEITE 76)



BIRNEN-SCHOKOLADEN-TARTE
MIT VIN SANTO
(REZEPT SEITE 80)

Für 6 Portionen (Foto Seite 78)

- 4 Blatt Gelatine
- 300 ml Halbfettmilch
- 40 g feinkörniger Rohrzucker
- 300 ml Crème double
- 30 ml Amaretto

Kaffeesirup

- 300 ml Espresso
- 100 g feinkörniger Rohrzucker
- 100 ml Amaretto (optional)

1 Gelatine in eine Schüssel mit eiskaltem Wasser geben und anschließend beiseitestellen.

2 Milch und Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze verrühren. Sobald die Milch aufkocht, vom Herd nehmen. Sofort überschüssiges Wasser aus der Gelatine pressen, Blätter in die heiße Flüssigkeit geben und rühren, bis die Gelatine sich auflöst.

3 Crème double unterrühren, dann Amaretto. Mix in 6 Panna-cotta-Formen geben, über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.

4 Zutaten für den Sirup in einen kleinen Topf geben. Auf mittlerer Stufe aufkochen, dann Hitze reduzieren und 10-12 Min. andicken lassen. Die Konsistenztesten, indem eine kleine Menge auf einen Teller gegeben wird. Ist sie zähflüssig, ist sie fertig. Abkühlen lassen.

5 Wenn Panna-cotta-Formen verwendet werden, diese für 5-10 Sek. in heißes Wasser halten. Eine Seite der Panna cotta vom Rand lösen und auf einen Teller stürzen. (Wenn Tassen verwendet werden, Panna cotta darin servieren.) Mit Kaffeesirup beträufelt servieren.

Pro Portion 341 kcal, 18.7 g F (12.7 g gesättigte Fettsäuren), 3.8 g E, 30 g KH, 29.9 g Zucker



BAKEWELL-TARTE NACH ITALIENISCHER ART (REZEPT RECHTS)

- Zesten von 1 Bio-Orange
- Zesten von 1 Bio-Zitrone
- 1 Vanilleschote, längs halbiert, Mark herausgekratzt
- 3 Birnen, geschält, halbiert und entkernt, mit Stielen

Schokoladenfüllung

- 110 g feinkörniger Rohrzucker
- 100 g Butter
- 140 g Schokolade (70% Kakaoanteil), zerbrochen
- 2 Eier (Kl. L)

in eine runde geriffelte Tarte-Form (26 cm Ø) legen. Mit Backpapier abdecken und mit getrockneten Bohnen 20 Min. blindbacken, bis der Teig fester und dunkler geworden ist.

4 Bohnen und Backpapier entfernen. Form wieder in den Ofen stellen und 5-10 Min. weiterbacken, bis der Teig vollständig trocken ist. Zum Abkühlen beiseitestellen und Ofentemperatur auf 160 Grad reduzieren.

5 Für die Birnen Vin Santo oder Amaro, Zucker, Zesten von den Zitrusfrüchten, Vanilleschote und -mark in einen großen Topf geben. Mit 500 ml Wasser aufgießen und bei mittlerer Hitze unter Rühren kochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

6 Birnen zugeben und vorsichtig mit einem kreisrunden Stück Backpapier belegen. 20 Min. pochieren, bis die Birnen weich sind. Flüssigkeit abgießen, Zesten und Vanilleschote entfernen und beiseitestellen.

7 Währenddessen Schokoladenfüllung zubereiten. 70 g Zucker in einen Topf geben. 40 ml Wasser zugeben, auf mittlerer Stufe erhitzen und rühren,

BIRNEN-SCHOKOLADEN-TARTE MIT VIN SANTO

Für 10-12 Stücke (Foto Seite 79)

- 150 g Mehl, gesiebt, plus extra
- 30 g Kakaopulver, gesiebt
- 30 g gemahlene Haselnusskerne
- 120 g kalte Butter, gewürfelt
- 55 g feinkörniger Rohrzucker
- 1 Ei (Kl. L)
- zerstoßene, geröstete Haselnusskerne zum Servieren

Pochierte Birnen

- 250 ml Vin Santo oder Amaro
- 250 g feinkörniger Rohrzucker



bis sich der Zucker aufgelöst hat. Butter zugeben, rühren, bis sie geschmolzen ist. Vom Herd nehmen. **8** Schokolade in eine Schüssel geben, mit dem Butter-Mix begießen und glatt rühren. Auf Raumtemperatur abkühlen lassen. **9** Eier und restlichen Zucker ca. 5 Min. mit einem Mixer steif schlagen. Vorsichtig unter den Schoko-Mix heben. **10** Füllung in die Tarte-Form geben. Jede Birnenhälfte dritteln und mit Stielen darauf anrichten. **11** Auf der mittleren Schiene 40 Min. im Ofen backen, bis die Füllung fest ist. Mit Haselnüssen bestreut zimmerwarm servieren.

Pro Stück 617,8 kcal, 29,6 g F (16 g gesättigte Fettsäuren), 6 g E, 71,8 g KH, 58,2 g Zucker

BAKEWELL-TARTE NACH ITALIENISCHER ART

Für 18 Stücke ([Foto links](#))

- 750 g Pflaumen, halbiert und entsteint
- 20 g Puderzucker
- 2 Zweige Rosmarin

- 500 g fertiger Mürbeteig
- 30 g Mandelblätter

Frangipane

- 200 g Butter, zimmerwarm
 - 200 g feinkörniger Rohrzucker
 - 4 Eier (Kl. L)
 - Zesten von 2 Bio-Orangen und 2 Bio-Zitronen
 - 2 TL Mandelextrakt
 - 200 g gemahlene Mandeln
 - 40 g Mehl plus etwas extra
- Limoncello-Guss**
- 75 g Puderzucker
 - 25 ml Limoncello

1 Pflaumen mit Zucker und Rosmarin in einer Schüssel geben und 30 Min. ziehen lassen.

2 Für die Frangipane Butter und Zucker cremig rühren. Eier hineinschlagen, Zesten und Mandelextrakt zugeben. Gemahlene Mandeln und Mehl unterheben.

3 Ofen auf 180 Grad vorheizen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, sodass er auf ein Backblech (35 x 25 cm) passt und am Rand etwas hochsteht. Im Ofen auf der

mittleren Schiene 15 Min. backen. Herausnehmen und die Hitze auf 160 Grad reduzieren.

4 Frangipane auf dem Mürbeteig verstreichen, mit den Pflaumen belegen, mit Mandelblättern bestreuen. 30 Min. backen, dann leicht abkühlen lassen.

5 Gusszutaten in einer Schüssel vermengen und glatt rühren. Gleichmäßig über der abgekühlten Tarte verteilen.

Pro Stück 399 kcal, 25,5 g F (8,8 g gesättigte Fettsäuren), 7,1 g E, 36,6 g KH, 21,8 g Zucker

SCHOKOLADEN-MOUSSE MIT TROCKENPFLAUMEN

Sollte was vom Trockenpflaumen-Mix übrig bleiben, kann er bis zu einem Monat in einem luftdichten Gefäß aufbewahrt werden.

Schmeckt super mit Milchreis!

Für 12-14 Portionen ([Foto links](#))

- 350 g dunkle Schokolade (70% Kakaoanteil), zerbrochen
- 100 ml Crème double
- 10 Eier, getrennt
- 50 g feinkörniger Rohrzucker
- Schokoladenhobel zum Servieren

Trockenpflaumen

- 500 g Trockenpflaumen
- 150 ml Whisky
- 100 ml Orangensaft

1 Trockenpflaumen am Abend zuvor vorbereiten: alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen und über Nacht ziehen lassen.

2 Am nächsten Tag Schokolade über einem heißen Wasserbad schmelzen. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen.

3 Crème double in einem Topf erwärmen, unter die Schokolade heben, glatt rühren.

4 Eiweiße und Zucker in einer separaten Schüssel mit einem Handrührer luftig aufschlagen. Eigelbe unter den Schoko-Mix rühren, dann vorsichtig unter den Eischnee heben.

5 Trockenpflaumen auf dem Boden einertiefen gläsernen Trifle-Schüssel verteilen. Mousse darübergießen. Mind. 2-3 Std. im Kühlschrank fest werden lassen. Mit Schokoladenhobeln dekorieren. ●

Pro Portion 382,9 kcal, 21,6 g F (12 g gesättigte Fettsäuren), 10,2 g E, 31,1 g KH, 29 g Zucker

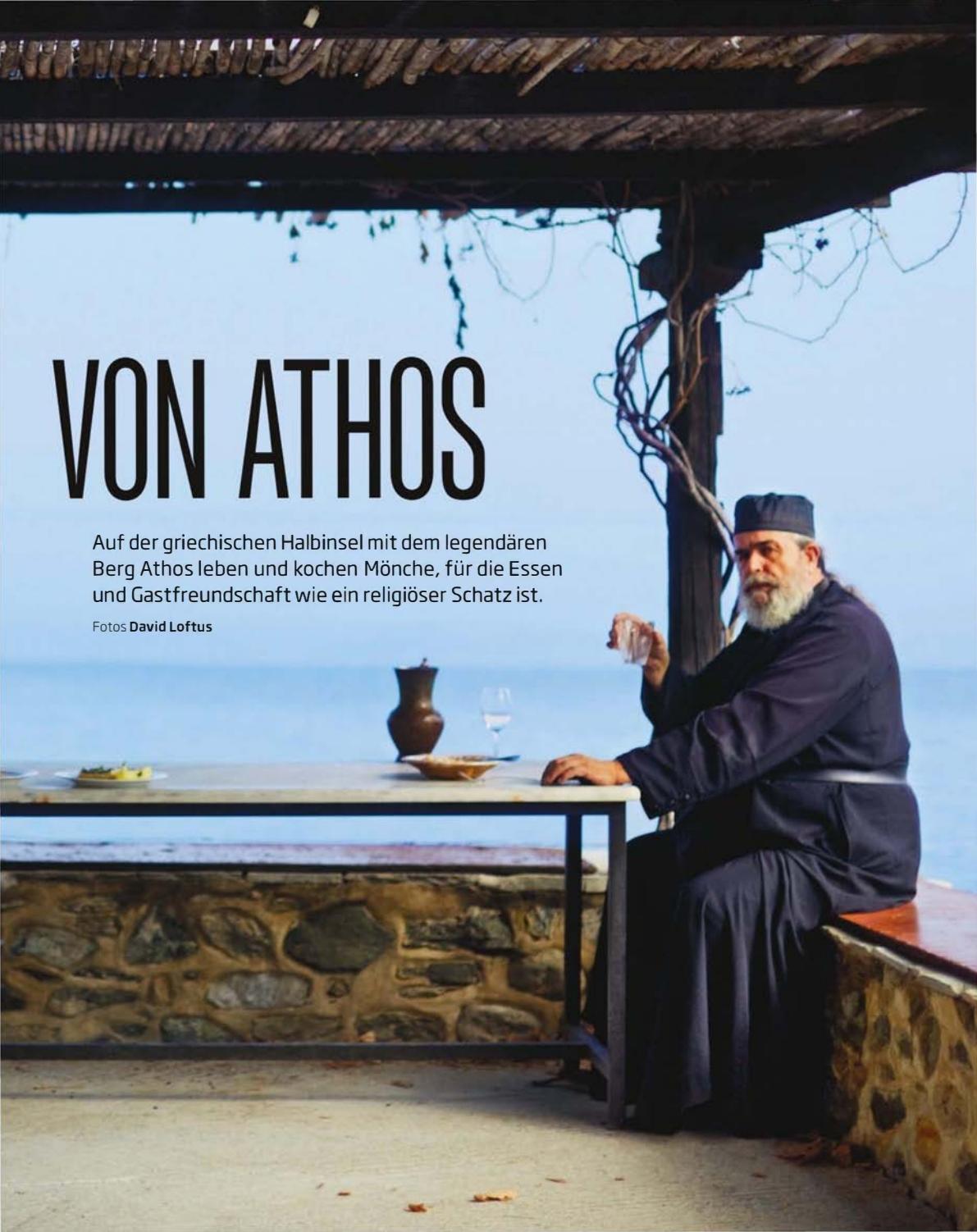
DIE KÖCHE



VON ATHOS

Auf der griechischen Halbinsel mit dem legendären Berg Athos leben und kochen Mönche, für die Essen und Gastfreundschaft wie ein religiöser Schatz ist.

Fotos David Loftus







Es ist sechs Uhr in Ouranoupolis. Morgens. Wir sind an der letzten „Grenze“ zum Berg Athos auf der Halbinsel Chalkidiki im Norden Griechenlands, Heimat zahlreicher orthodoxer, in der byzantinischen Zeit gegründeter Klöster. Die Hauptstraße von Ouranoupolis wird von einer bunten Kette Geschäfte gesäumt: Läden mit religiösem Krimskram, kleine Supermärkte und ein paar nette Fisch-Tavernen. Die sind sehr beliebt bei russischen Touristen und Tagesausflüglern aus Thessaloniki, Griechenlands zweitgrößter Stadt. Die Strandcafés machen ein gutes Geschäft mit „tost“ (Schinken-Käse-Sandwich) und Nescafé frappé, dem obligatorischen Frühstücksgetränk für alle, die auf die Fähren Richtung Ägäis warten. Überall sieht man Mönche in wallenden schwarzen Roben,

die Kisten voller Vorräte tragen. Und Pilger, die aufgeregt das ihnen soeben ausgehändigte Diamonitirion umklammern, das Besuchervisum für einen mehrtägigen Aufenthalt auf dem Athos. Sie warten auf den Fähr-Shuttle zum kleinen Hafen von Dafni, dem Ausgangspunkt zum „Heiligen Berg“, wie die Gegend in Griechenland genannt wird.

Die gebirgige Landzunge, Weltkulturerbe der UNESCO, ist schon seit Langem ein Anziehungspunkt für Abenteurer und Asketen. Bereits 1928 schrieb der Reiseschriftsteller Robert Byron in „The Station“ einen fesselnden Bericht über seine Tour mit Freunden quer durch Europa zu den Klöstern am Athos. Auch Wladimir Putin, Prinz Charles und andere Berühmtheiten waren schon mehrmals zu Besuch. Seit dem Mittelalter hat sich hier nicht viel geändert. Am Athos lebt eine eingeschworene Gemeinschaft in einem autonomen Staat, der Welten entfernt zu sein scheint von den wirtschaftlichen

Im Uhrzeigersinn (von links oben): Zur griechischen Gastfreundschaft gehört auch ein starker Kaffee mit Gebäck; schon von Weitem beherrscht der Berg Athos die Landschaft; das Refektorium von Milopotamos; makelloserfrisch gefangener Fisch; Ikonen und Wandmalereien sind überall zu bestaunen. Linke Seite: Pater Epifanios (im Vordergrund) und Ioakeim bereiten Fischsuppe mit Zitronensauce über dem Holzfeuer zu. Vorherige Seite: Hoch über der Ägäis nimmt Epifanios sein Mittagsmahl ein.

GELBE ERBSENSUPPE

(Fava)

Gelbe Spalterbsen sind die Basis des beliebten Gerichts. Die edelste Sorte dieser Erbsen wächst auf der Insel Santorini. Macht man die Suppe dicker, wird ein Dip daraus, der mit Kapern und Zwiebelringen verfeinert wird.

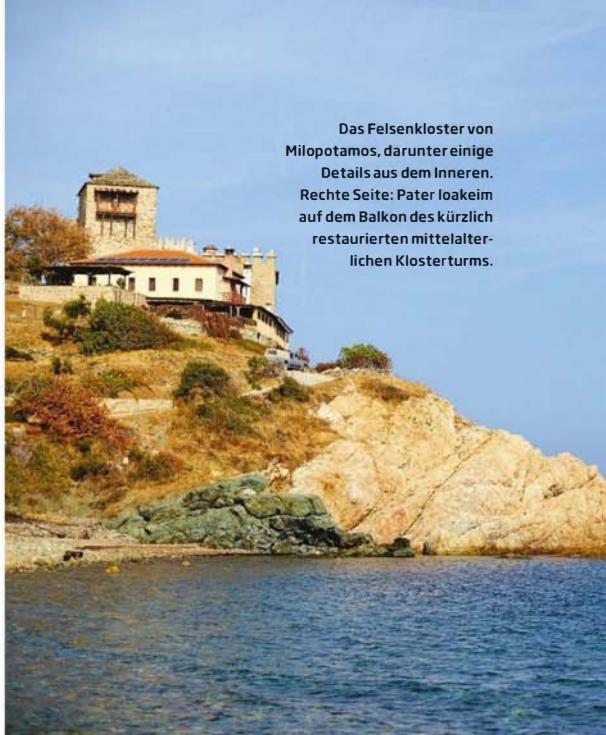
Für 6 Portionen

- 400 g gelbe Spalterbsen, gewaschen
- 3 Zwiebeln, geschält und fein gewürfelt
- 200 ml Olivenöl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Saft von 1 Zitrone
- gehackte glatte Petersilie und knuspriges Brot zum Servieren

1 Erbsen in einen Topf geben, großzügig mit kaltem Wasser bedecken. Bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Dabei den an die Oberfläche steigenden trüben Schaum mit einem Schaumlöffel entfernen. 2 Zwiebeln zugeben, alles ca. 30 Min. köcheln lassen. Dabei häufig umrühren, damit nichts ansetzt. Dann bei milder Hitze weitere ca. 45 Min. kochen, bis die Erbsen zerfallen sind und die Suppe dicklich geworden ist. Falls sie zu dick ist, noch etwas Wasser unterröhren.

3 Suppe vom Herd nehmen, Olivenöl, Kreuzkümmel und Zitronensaft unterröhren. Mit Meeressalz und frisch gemahlenem Pfeffer kräftig würzen. In Schalen anrichten, mit Petersilie bestreuen. Knuspriges Brot und Wein dazu servieren.

Pro Portion 551 kcal, 35,2 g F (5 gesättigte Fettsäuren), 15,9 g E, 46 g KH, 6,4 g Zucker



Das Felsenkloster von Milopotamos, darunter einige Details aus dem Inneren. Rechte Seite: Pater Ioakeim auf dem Balkon des kürzlich restaurierten mittelalterlichen Klostereturms.





Problemen des restlichen Landes – in einer Kulisse, die an eine Episode aus der Serie „The Game of Thrones“ erinnert. Schon seit dem 11. Jahrhundert sind Frauen hier ausgeschlossen – die etwa 2000 Mönche der Region leben nach wie vor im Zölibat. Sie wohnen in diversen eindrucksvollen, teilweise gefährlich am Rand der Klippen balancierenden Klöstern oder kleineren Höhlen und Einsiedeleien, die in zerklüfteten grünen Hügeln ringsum verstreut liegen. Der Glaube bestimmt den Alltag: Gebete, religiöse Studien und Ikonenmalerei, lediglich unterbrochen vom Fischfang, der Pflege der Bienenstöcke, vom Katzenfüttern, Weinanbau und Unkrautjäten. Seit Jahrhunderten erreichen die Mönche hier ein gesegnetes Alter. Die Krankheitsrate ist niedrig und es gibt nur wenige der in der westlichen Welt verbreiteten Zivilisationsprobleme. Der Grund dafür liegt wohl in der praktizierten fleischlosen Ernährung mit viel Gemüse, Fisch, Meeres- und



GESCHMORTE KARTOFFELN

(*Patates yiachni*)

Für 6 Portionen

- 200 ml Olivenöl
- 3 Zwiebeln, geschält, in feinen Scheiben
- 4 Knoblauchzehen, geschält und in feine Scheiben geschnitten
- 1 kg Kartoffeln, geschält, in Spalten
- 4 Lorbeerblätter
- 8 schwarze Pfefferkörner
- 1 TL getrockneter Oregano
- $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel
- $\frac{1}{2}$ TL Zimtpulver
- $\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver
- 2 EL Tomatenmark

1 Öl in einem großen Topf auf kleiner Stufe erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch

darin 8-10 Min. weich dünsten.

2 Kartoffeln, Lorbeer, Pfefferkörner und 1 gute Prise Meersalz zugeben. So viel Wasser zugießen, dass die Kartoffeln gerade bedeckt sind. Aufkochen, bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. köcheln lassen. Ab und zu umrühren.

3 Restliche Zutaten zugeben, dabei gut durchrühren. Bei milder Hitze 10 Min. köcheln lassen.

4 Kartoffeln leicht rütteln (nicht mehr rühren). Bei sehr milder Hitze nochmals 10 Min. köcheln lassen, bis die Kartoffeln ganz weich sind und die Sauce dicklich wird. Etwas abkühlen lassen, dann servieren.

Pro Portion 322,4 kcal, 17,4 g F (2,4 g gesättigte Fettsäuren), 5,4 g E, 38,6 g KH, 7,5 g Zucker



Epifanios ist schon seit 40 Jahren Mönch und als Sänger und Meister der Küche bekannt

Hülsenfrüchten, also einer Mittelmeerdiät in ihrer reinsten Form. Ich komme auf Einladung von Pater Epifanios, dem Mönch, den ich vor einigen Jahren bei einem Koch-Event für JAMIE im „Resipease“ in Notting Hill kennengelernt durfte.

Damals hatte er uns ein geniales Rezept für eine Tintenfischsuppe geschenkt. Und ein oder zwei Gläser Wein später meinen Arm gepackt und gesagt: „Du musst mich ganz bald einmal besuchen kommen. Dann zeige ich dir, wie

wir wirklich kochen. Der heilige Berg Athos erwartet dich!“

Epifanios ist schon seit 40 Jahren Mönch. Seit 1990 lebt er auf dem Klostersitz Sankt Eustachius in Milopotamos, der im Besitz des Megist-Lavra-Klosters ist. Epifanos ist nicht nur ein Meister der byzantinischen Gesänge, er ist auch als Meister der Küche bekannt. „Meistens kische ich für ungefähr zehn Personen“, erzählt er. „Aber an Mariä Himmelfahrt, wenn hier so um die 1300 Besucher sind, bereiten wir an vier Tagen schon mal mehr als zwei Tonnen Fisch, 800 kg Tintenfisch und Tausende von Auberginen zu.“

Als meine Fähre anlegt, sitzt Epifanios hupend in seinem schlammbespritzten Jeep und tippt nebenbei etwas in eines seiner beiden Smartphones. Nach einer abenteuerlichen Überlandfahrt, vorbei an zahlreichen festungsgleichen Klöstern, erreichen wir das im 11. Jahrhundert erbaute Milopotamos. Es thront auf einem



Ierotheos friemelt die Fische aus dem Netz. Linke Seite: Die Meerestiefen rund um den Berg Athos sind berühmte Fanggründe.



TINTENFISCH IN ZITRONENSÄUCE *(Octopodi lemonato)*

Wer keinen frischen Tintenfisch bekommt, kann tiefgekühlten verwenden - am besten aus dem Mittelmeer oder Atlantik.

Für 4 Portionen

- 1,5-2 kg Tintenfisch
- 2 El Rotweinessig
- 200 ml Olivenöl
- 5 Lorbeerblätter
- 8 schwarze Pfefferkörner
- Saft von 2 Zitronen
- knuspriges Weißbrot zum Servieren

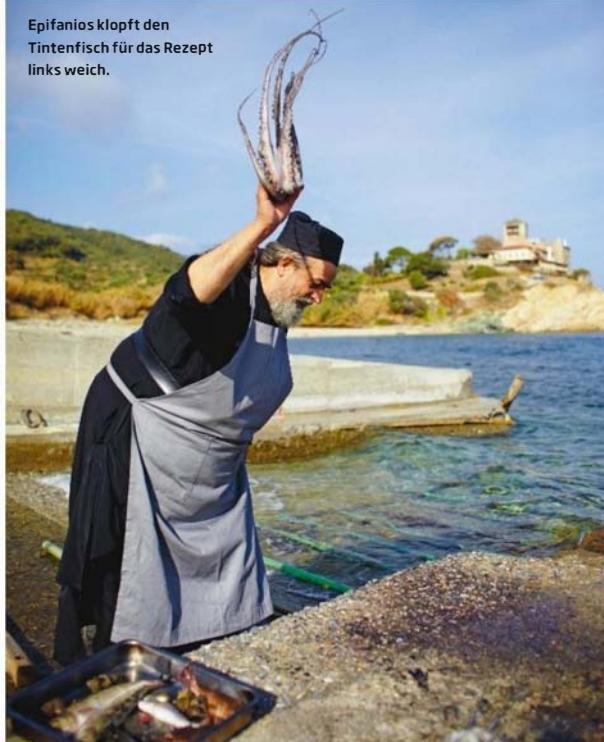
1 Tintenfisch putzen. Dafür mit einem scharfen Messer Augen und Kauwerkzeug („Papageienschnabel“) abschneiden. Körperbeutel umstülpen, Eingeweide entfernen. Tintenfisch unter kaltem Wasser gründlich abspülen und in einen

großen Topf legen.
2 Rotweinessig und etwas Wasser (ca. 150 ml) zugeben. Zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 12-15 Min. kochen lassen, bis sich die Tentakel kräuseln, der Tintenfisch eine rosa Farbe annimmt und Saft abgibt.
3 Bei milder Hitze 50-60 Min. garen, bis der Tintenfisch weich ist. Falls die Flüssigkeit verkocht, etwas Wasser zugeben, damit nichts ansetzt.

4 Olivenöl, Lorbeer und Pfefferkörner zugeben. 10-15 Min. garen, bis die Sauce dicklich wird.
5 Zitronensaft unterröhren, mit etwas Meeressalz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Mit Brot servieren.

Pro Portion 766,5 kcal, 55 g F (8,3 g gesättigte Fettsäuren), 67,5 g E, 0,8 g KH, 0,2 g Zucker

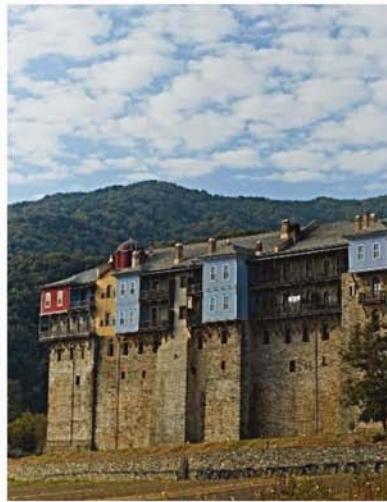
Epifanios klopft den Tintenfisch für das Rezept links weich.



steilen Felsen, dessen Hänge bis direkt ans Meer mit Reben bewachsen sind, über einem Streifen Kieselstrand. Hier lebt er mit zwei Gefährten: Pater Iokem und dem handwerklich begabten Fischer Ierotheos, die beide anpacken bei der Instandhaltung von Milopotamos - inklusive des mittelalterlichen Turms und des Weinbergs, den Epifanios gepflanzt hat.

„Normalerweise koch ich mit starker Hitze über offenem Holzfeuer“, erzählt Epifanios, während er Zwiebeln für den berühmten „Zwiebelsaft“ hackt, der die Basis für sehr viele der klösterlichen Mahlzeiten ist. „Wir bauen eine ganze Menge Zwiebeln an, und diese Sauce wird zum Andicken diverser Fischgerichte verwendet. Wenn das Holz heruntergebrannt ist, nutze ich aber auch noch die Glut aus, um die Sauce weiter einzuköcheln und so das Aroma zu verstärken.“

Auf dem Berg Athos fasten die Mönche 200 Tage im Jahr. Sie sind wirklich absolute Experten darin, Unannehmlichkeiten durch viel Abwechslung



Epifanios (Mitte), umgeben von den Gaben der Natur. Im Uhrzeigersinn (von links oben): ein Hagapfelbaum, aus dessen Früchten Marmelade gekocht wird; kunterbunte Bienenstöcke; Muscheln mit Tomaten, Paprika und Zitrone; spektakulär gelegenes Kloster von Iviron; Ladengeschäft in Karyes, der Hauptstadt von Athos; frischer Fisch; Weinberge; Weinkeller.



Epifanios inmitten der
Weinberge von Milopotamos.



wieder auszugleichen. Zum Beispiel essen sie sehr viel Tintenfisch, der vor allem zwischen Juni und September reichlich gefangen wird, und bereiten ihn auf alle möglichen Arten zu, zum Beispiel mit Wildkräutern, Bohnen, Auberginen, Nudeln, Tomaten und natürlich – mit Zwiebeln.

Epifanios beim Kochen über dem Holzfeuer zuzuschauen ist eine Offenbarung, denn er bereitet ein echtes Festmahl zu. „Alles am Kochen ist ein Ausdruck von Liebe. Wenn wir diejenigen lieben, für die wir kochen, brauchen wir auch keine Angst vor Fehlern zu haben“, erklärt er mir. „Unsere Nächstenliebe macht das Essen noch besser. Für einen Koch gibt es keine größere Freude, als in die zufriedenen Gesichter der geliebten Brüder zu schauen, die genossen haben, was er zubereitet hat. Schon der Heilige Johannes hat gesagt: Ein Koch sollte so arbeiten, als sei sein Essen für die Engel gedacht“, schließt Epifanios mit einem weisen Lächeln. Und in seinen Worten liegt eine Weisheit, von der wir anderen nur träumen.



KABELJAU MIT KARTOFFELN UND ZWIEBELSAUCE

(*Bakalario*)

Wenn das Wetter zu schlecht zum Fischen ist, nehmen die Mönche Stockfisch. Der muss vorher 1 Tag in kaltem Wasser eingeweicht werden (Wasser dabei 4- bis 5-mal auswechseln). Dann wird er 1 Std. gekocht, bevor man die Zutaten dazugibt.

Für 6 Portionen

- 1,3 kg Zwiebeln, geschält, gewürfelt
 - 1,5 kg Kabeljaufilet, in ca. 12 cm große Stücke geschnitten
 - 1,5 kg Kartoffeln, geschält und in dicke Spalten geschnitten
 - 6 Knoblauchzehen, geschält und in feine Scheiben geschnitten
 - 3 Lorbeerblätter
 - $\frac{1}{2}$ l El getrockneter Oregano
 - 1 Tl gemahlener Kreuzkümmel
 - $\frac{3}{4}$ Tl Zimtpulver
 - 6 schwarze Pfefferkörner
- 1** Für den Zwiebelsaft Zwiebeln in einem Topf mit Wasser bedecken. Bei starker Hitze ca. 1 Std. kochen, gelegentlich umrühren. Abkühlen lassen, dann im Mixer fein pürieren.
- 2** Fisch und Kartoffeln in einen Topf geben, der so groß sein sollte, dass die Zutaten nebeneinanderliegen. Zwiebelsaft und so viel kaltes Wasser zugeben, dass die Zutaten gerade bedeckt sind. Bei starker Hitze aufkochen, dabei Schaum mit einem Schaumlöffel entfernen.
- 3** Knoblauch, Gewürze und Öl zugeben. 20 Min. bei mittlerer Hitze garen, gelegentlich umrühren.
- 4** Hitze verringern und den Zitronensaft zugeben, dabei kräftig rütteln. Nach 5–7 Min., wenn die Sauce dicklich ist, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Pro Portion** 849,9 kcal, 44,6 g F (6,2 g gesättigte Fettsäuren), 54,1 g E, 62,1 g KH, 14,3 g Zucker



Guide

ESSEN & TRINKEN

Akroyali Olympiada 57014, Chalkidiki, +30 23 76 05 1255, hotel-liotopi.gr; ausgezeichnete Strand-Taverne mit typischen Fleisch- und Fischgerichten wie „panceta“ (Schweinebauch) und „midia saganaki“ (Muscheln).

Bakatsianos Agia Paraskevi, Arnaia, Chalkidiki, +30 23 72 02 2750, bakat sianos.gr; in einem schönen Park gelegenes Restaurant, in dem öfter Food-Events stattfinden. Koch und Eigentümer Dimitrios Bakatsianos

legt spitzenmäßiges Fleisch auf den Grill – sein Spanferkel am Spieß ist legendär, ebenso wie die ofengebackene Schweinshaxe.

Kritikos-Restaurant Ouranoupolis, Chalkidiki, +30 23 77 07 1222, okritikos.com; das schicke Restaurant serviert Seafood-Platten mit Abalone, Seeigeln, in Wildkräutern geschmorten Tintenfisch und auf den Punkt gebrillten superfrischen Fisch.

ÜBERNACHTEN

Eagles Palace Ouranoupolis, Chalkidiki, +30 23 77 03 1070, eagles palace.com; perfektes Verwöhnpro-

gramm vor oder nach dem Berg-Athos-Trip. Das Strandhotel bietet ein gutes Restaurant und ein ausgezeichnetes Frühstücksbuffet.

ANFAHRT

Von Aegean Airlines bis Ryanair, viele Linien- und Billigflieger fliegen Thessaloniki an, die am nächsten gelegene Stadt. Von hier geht's weiter per Bus nach Ouranoupolis. Infos zur Besuchererlaubnis (Diamonitirion) über athosfriends.org; Fährtickets müssen bei Agioreitikos Grammes vorgebucht werden: agioreitikos-grammes.com/de; weitere Infos über inathos.gr ●

Das perfekte jamie-Paket.
Ostern auf italienisch!



6 x **jamie**
+ SUPERFOOD für jeden Tag
nur 39,- €



- + Das Kochmagazin mit Gerichten, die glücklich machen.
- + Jedes Heft mit über 80 Rezepten.
- + Inkl.: „JAMIES SUPERFOOD für jeden Tag“.
- + **jamie** kommt direkt ins Haus. Nach einem Jahr jederzeit kündbar.
- + **Portofreie Lieferung & Keine Ausgabe verpassen**
- + **Günstiger Vorzugspreis von 39,- €**

So kommt **jamie** am schnellsten ins Haus!



www.jamiemagazin.de/kombiabo



040/55 55 78 00

(Bitte immer die Bestell-Nr. 147 3590 angeben.)



abo-service@dpv.de



Frisch gekocht und
glücklich gemacht.

Grüne Momente
mit den Ratgebern
von GU.



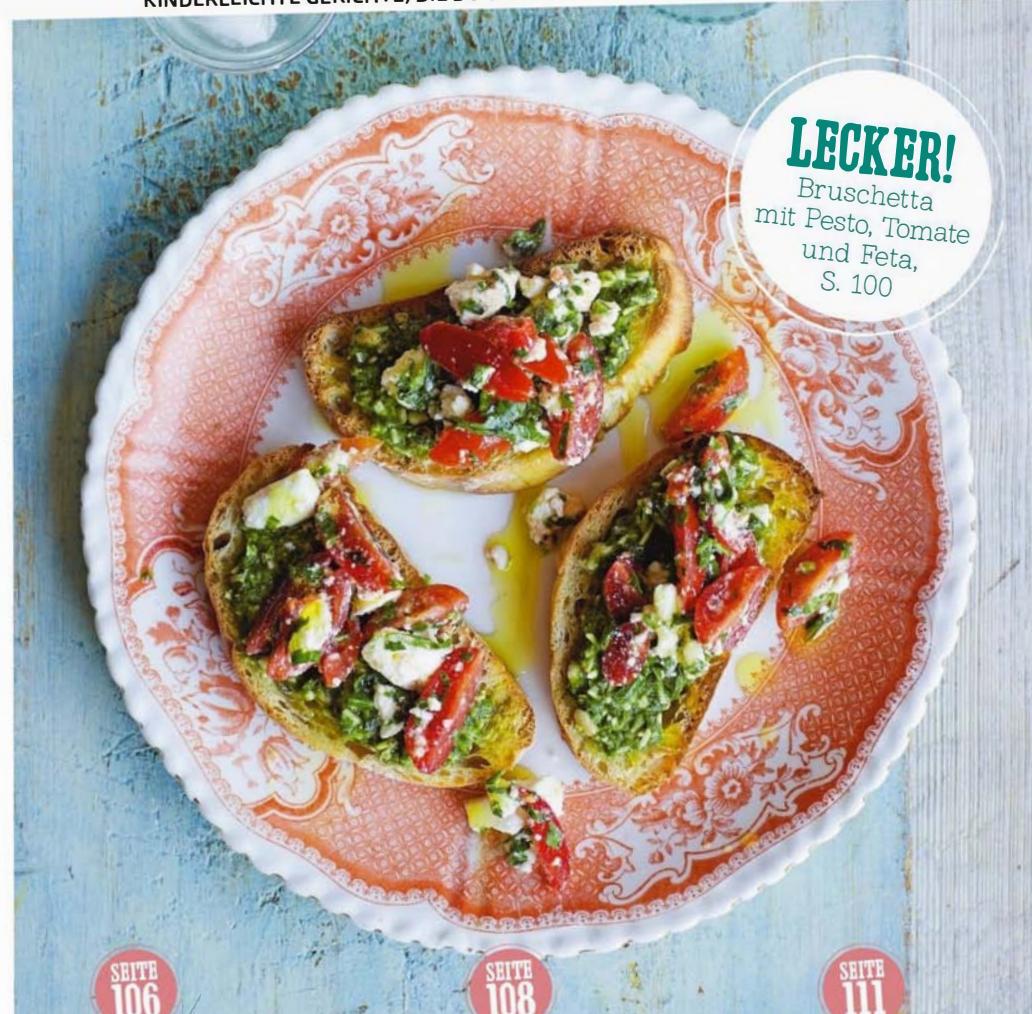
G|U

Willkommen im Leben.

KOCH-CAMPUS

REZEPTE, IDEEN & TECHNIKEN,
DIE BEIM KOCHEN HELFEN

KINDERLEICHE GEGLICHTE, DIE DU ÜBER ALLES LIEBEN WIRST - AB SEITE 98!



LECKER!

Bruschetta
mit Pesto, Tomate
und Feta,
S. 100

SEITE
106

SEITE
108

SEITE
111

TIPPS & TRICKS

Kochen ist süßer mit
Schokolade!

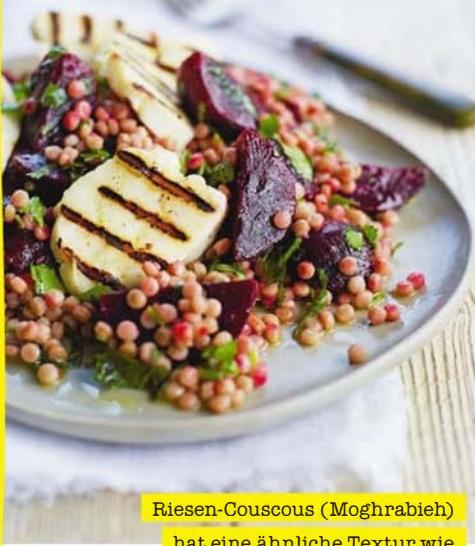
WIE MACHT MAN ...

...italienisches Osterbrot mit
dem gewissen Etwas?

KLASSIKER

Italiens Super-Dessert
Tiramisu in Bestform

Riesen-Couscous mit Halloumi und Roter Bete
544 KCAL



Riesen-Couscous (Moghrabieh)
hat eine ähnliche Textur wie
Graupen und schmeckt durchs
Räuchern schön nussig. Wird wie
normaler Couscous verwendet.

RIESEN-COUSCOUS MIT HALLOUMI UND ROTER BETE

FÜR 4 PORTIONEN 250 g Vollkorn-Riesen-Couscous • Olivenöl • Saft von 1½ Orangen • 2 Knoblauchzehen, geschält, zerdrückt • 1-2 Tl flüssiger Honig • Saft von 2 Limetten • 200 g Halloumi, in Scheiben • je 2 große Handvoll gehacktes Koriandergrün und Minzblätter • 300 g gekochte Baby-Rote-Bete, geviertelt Couscous in kochendem Salzwasser 6-8 Min. kochen, bis er zart ist. Abgießen, mit 2 El Olivenöl und Orangensaft in eine Schüssel geben. In einer Extraschüssel 4 El Olivenöl mit Knoblauch, Honig und Limettensaft vermischen. Gut mit dem Schneebesen verrühren. Halloumi mit Öl bestreichen. Nach und nach in einer heißen Grillpfanne 2-3 Min. braten, dabei einmal wenden. Couscous mit einer Gabel auflockern, Knoblauch-Honig-Mix dazu, vermischen. Auf eine Platte geben, Kräuter und Rote



Flan aus neuen Kartoffeln
269 KCAL



Lamm-Souvlaki mit Rote-Bete-Zaziki
295 KCAL



Linguine mit Broccoli-Pesto
430 KCAL

Bete unterheben. Halloumi darauf anrichten und sofort servieren.

25-30 Min. im Ofen backen, bis er gerade gestockt ist. Vor dem Servieren 15 Min. setzen lassen.

FLAN AUS NEUEN KARTOFFELN

FÜR 6 PORTIONEN 300 g neue Kartoffeln, in 1 cm großen Würfeln • 1 El Olivenöl • 12 Frühlingszwiebeln, Enden entfernt, in 3 cm langen Streifen • 2 Tl Dijon-Senf • 200 g fettarme Crème fraîche • 6 große Eier, verquirlt • 100 g geriebener Cheddar • Butter zum Einfetten • 2 El gehackter Estragon Ofen auf 190 Grad vorheizen. Kartoffeln in einem Topf in leicht gesalzenem Wasser 6-7 Min. kochen, bis sie fast durch sind. Abgießen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln darin 3-4 Min. bei mittlerer Hitze braten, bis sie weich sind. In einer Schüssel Senf und Crème fraîche mischen. Eier unterrühren und würzen. Kartoffeln, Frühlingszwiebeln und ¾ des Käses in einer leicht eingefetteten Flan-Form (22 x 4 cm) verteilen. Eier-Mix darübergießen, mit Estragon und restlichem Käse bestreuen.

LAMM-SOULAKI MIT ROTE-BETE-ZAZIKI FÜR 4 PORTIONEN 500 g Lammhack • 6 Frühlingszwiebeln, fein gehackt • 1 Knoblauchzehe, geschält, zerdrückt • 1 Handvoll Minzblätter, fein gehackt • 1 Tl gemahlener Kreuzkümmel • 2 gekochte, geschälte Rote-Bete-Knollen, gerieben • 200 g griechischer Joghurt • Saft von ½ Zitrone • in der Grillpfanne geröstete Fladenbrote, Salat und in Ringe geschnittene rote Zwiebeln zum Servieren In einer Schüssel Lammhack, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Minze mischen, kräftig würzen. Kreuzkümmel, Rote Bete, Joghurt und Zitronensaft in eine Schüssel geben. Würzen, gut vermischen. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren. Mit nassen Händen Hack um 8 Metallspieße formen. Bei mittlerer Hitze 8-10 Min. unter den Grill geben, bis das Fleisch durch und außen etwas dunkel ist.

Nussige Haferflocken-Pancakes

213 KCAL

• 100 g Haferflocken • 200 g Vollkornmehl mit Backpulver vermischt • 150 ml Milch • 200 ml Buttermilch • 2 Ei Pflanzenöl plus extra • 1 Ei • 100 g gehackte Walnusskerne • Beeren, Joghurt und Honig

Im Mixer Haferflocken fein zerkleinern. In einer Schüssel mit Mehl mischen.

Milch, Buttermilch, Öl und Ei in einer Schüssel gut verquirilen.

Trockene Zutaten unter den flüssigen Mix rühren, Nüsse unterheben. Eine leicht mit Öl gefettete Pfanne bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen. Nach und nach Teigkleckse zugeben. Je 2-3 Min.

von beiden Seiten braten, bis sie aufgegangen sind. Mit Beeren,

Joghurt und Honig servieren.

Nudel-Mix mit Pesto vermengen, wenn nötig, Nudelwasser zu-

geben, um es aufzulockern. Linguine mit restlichen Zesten und Pecorino bestreuen, mit Olivenölbrettlfeln und mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer servieren.

NUSSIGE HAFERFLOCKEN-PANCAKES FÜR 10-12 PANCAKES

100 g Haferflocken • 200 g Vollkornmehl, mit Backpulver vermischt • 150 ml Milch • 200 ml Buttermilch • 2 Ei Pflanzenöl plus extra • 1 Ei • 100 g gehackte Walnusskerne • Beeren, Joghurt und Honig Im Mixer Haferflocken fein zerkleinern. In einer Schüssel mit Mehl mischen. Milch, Buttermilch, Öl und Ei in einer Schüssel gut verquirilen. Trockene Zutaten unter den flüssigen Mix röhren, Nüsse unterheben. Eine leicht mit Öl gefettete Pfanne bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen. Nach und nach Teigkleckse zugeben. Je 2-3 Min. von beiden Seiten braten, bis sie aufgegangen sind. Mit Beeren, Joghurt und Honig servieren.

dabei einmal wenden. Spieße und Zaziki mit Fladenbroten, Salat und Zwiebelringen servieren.

LINGUINE MIT BROCCOLI-PESTO FÜR 4 PORTIONEN 320 g

Linguine • 200 g Sprossenbroccoli, in Röschen, Stiele aufbewahrt • 1 kleines Bund Basilikum • 1 Knoblauchzehe, geschält • 50 g Haselnusskerne, geröstet • 40 g Pecorino, gerieben, plus extra • Zesten und Saft von 1 Bio-Zitrone • 1 Schuss Olivenöl, extra vergine Linguine nach Packungsanweisung al dente kochen. Broccoliröschen die letzten 2 Min. zugeben. Broccolistiele mit Basilikum, Knoblauch, Nüssen, Pecorino, Zesten von ½ Zitrone und 1 Spritzer Saft im Mixer zu einem groben Pesto zerkleinern. Nach und nach Olivenöl zugeben. Nach Geschmack würzen. Linguine und Broccoli abgießen, dabei etwas Nudelwasser auffangen. Nudel-Mix mit Pesto vermengen, wenn nötig, Nudelwasser zu-

GESCHMACKSKICK



ALLES TOMATE!

Tomatenmark gibt allen möglichen Rezepten eine wunderbare Dosis Aroma. Vier Beispiele:

1 TOMATEN-BASILIKUM-MAYONNAISE

Für 450 g: 400 g Mayonnaise mit 1 zerdrückten Knoblauchzehe, 40 g gehackten Basilikumblättern und 3 El Tomatenmark zu einer glatten Sauce pürieren. Für getoastete Sandwiches.

2 EINFACHE SUPPE

Für 4 Portionen: je 150 g gewürfelte Karotten, Zwiebeln und Sellerie mit 1 zerdrückten Knoblauchzehe, 4 El Tomatenmark und 1,2 l Gemüsebrühe in einen großen Topf geben. 25-30 Min. köcheln lassen, dann abschmecken. Zuletzt 1 Handvoll gehackten Estragon unterrühren.

3 SALAT-DRESSING

Für ca. 350 ml: 2 El Tomatenmark mit 75 ml Apfelessig, 225 ml Olivenöl, 1 zerdrückten Knoblauchzehe, 1 El gehacktes Oregano und 1 Ti Honig in ein Schraubdeckelglas geben. Salz und Pfeffer dazu, Deckel darauf, schütteln, bis sich alles verbindet.

4 MARINADE MIT KREUZKÜMMEL UND CHILI

Für ca. 200 ml: im Mixer 75 ml Rapsöl mit 6 El Tomatenmark, 1 Ti Kreuzkümmel, 1 gehackten roten Chili und dem Saft von 3 Limetten pürieren. Fisch oder Huhn damit einstreichen, 20 Min. marinieren. In einer Grillpfanne braten.



Earl-Grey-Eistee mit Orange
20 KCAL



Miesmuscheln mit Kokos und Zitronengras
165 KCAL



Bruschetta mit Pesto, Tomate und Feta
205 KCAL

EARL-GREY-EISTEE MIT ORANGE

FÜR 1,6 LITER 3 El Streuzucker • 4 Teebeutel Earl Grey • 6 Stiele Minze plus extra • 300 ml Orangensaft • Bio-Orangenscheiben In einem Topf 1 l Wasser aufkochen, Zucker zugeben. Vom Herd nehmen, Tee und Minze zugeben. Zugedeckt 10 Min. ziehen lassen. Abgießen, auskühlen lassen. Mit Orangensaft und Eiszwürfeln in einen Krug geben. Mit Orangenscheiben und Minzstielen garnieren.

MIESMUSCHELN MIT KOKOS UND ZITRONENGGRAS FÜR 4 PORTIONEN

1,8 kg Miesmuscheln • 2 El Kokosöl • 2 Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt

- 2 Schalotten, geschält, fein gehackt
- 1 rote Chili, fein gehackt • 2 Stangen Zitronengras, geschält, fein gehackt
- 1 Tl geriebener Ingwer • 250 ml Gemüsebrühe • 400 ml magere Kokosmilch • 1 groß Handvoll Koriandergrün, fein gehackt
- Muscheln unter fließendem kaltem Wasser waschen. Offene, die sich bei leichtem Druck nicht schließen, aussortieren. Bart abziehen, die Seiten und Schalen mit einem Messer abkratzen. Noch einmal waschen. In einem sehr großen Topf bei mittlerer Hitze Kokosöl zerlassen. Knoblauch, Schalotten, Chili, Zitronengras und Ingwer 4 Min. weich dünsten. Muscheln, Brühe und Kokosmilch dazu. Deckel darauf und Muscheln

bei starker Hitze 4–5 Min. dämpfen. Den Topf dabei hin und wieder kräftig schwenken. Vom Herd nehmen, mit Koriander bestreuen. Geschlossene Muscheln entfernen und wegwerfen. In 4 große Schüsseln schöpfen und mit knusprigem Brot servieren.

BRUSCHETTA MIT PESTO, TOMATE UND FETA FÜR 12–15 STÜCK

1 Ciabatta • 4 El Olivenöl • 250 g Datteltomaten, gehackt • 100 g Feta, fein gewürfelt • 1 Tl getrocknete Chiliflocken • 4 El fein gehackte Rauke • 200 g frisches Pesto Ofe auf 190 Grad vorheizen. Endstücke des Ciabattas entfernen, Rest in 12–15 diagonale,

ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Auf ein großes Backblech legen, mit 2 El Öl beträufeln und 7-8 Min. backen. In einer Schüssel Tomaten, Feta, Chiliölchen, Rauke und restliches Öl vermengen. Kräftig würzen. Crostini aus dem Ofen nehmen und mit Pesto bestreichen. Tomaten-Mix darauf verteilen und mit Olivenöl beträufeln.

POCHIERTE HÄHNCHENBRUST MIT PAK CHOI FÜR 4 PORTIONEN 1 | Gemüsebrühe • 80 ml helle Sojasauce • 2 El flüssiger Honig • 2 El grob gehackter Ingwer • 2 El grob gehackter Knoblauch • 2 Kapseln Sternanis • 4 große Hähnchenbrustfilets ohne Haut • 4 Köpfe Pak Choi, gewürfelt • 4 Frühlingszwiebeln, in Bändern • 1 rote Chili, entkernt, in dünnen Streifen • gekochter Jasminreis zum Servieren • 1 Limette zum Auspressen Gemüsebrühe mit Sojasauce, Honig, Ingwer, Knoblauch und Sternanis in einen großen Topf geben.

Aufkochen, auf mittlere Stufe stellen, Fleisch zugeben. Vom Herd nehmen, Deckel darauf, Filets 5-6 Min. in der Brühe ziehen lassen. Fleisch mit einem Schaumlöffel herausheben, warm stellen. Brühe durch ein feines Sieb abseihen, zurück in den Topf geben und nochmals aufkochen. Pak Choi zugeben. 2-3 Min. kochen, bis er in sich zusammenfällt. Mit dem Schaumlöffel herausheben, abtropfen lassen und auf 4 große angewärmte Schüsseln verteilen. Fleisch in dicke Streifen schneiden und mit in die Schüsseln geben. Über jede Portion 1 kleine Kelle Brühe schöpfen. Mit Frühlingszwiebeln und Chili bestreuen, sofort zu gekochtem Jasminreis und mit 1 Spritzer Zitronensaft servieren.

SESAMBROCCOLI FÜR 4 PORTIONEN
500 g lila Sprossenbroccoli, zurechtgeschnitten, größere Röschen halbiert • 50 g



Pochierte Hähnchenbrust mit Pak Choi
245 KCAL



Sesambroccoli
143 KCAL

Sesamsamen, geröstet • 2 El Streuzucker • 1 El salzarme Sojasauce • 1 El Mirin (Asia-Laden) Einen Topf Salzwasser zum Kochen bringen, Broccoli darin 4-5 Min. weich kochen. Im Mörser Sesamsamen zur feinen Paste zermahlen. Restliche Zutaten zugeben. Alles gut mischen. In eine Schüssel geben, Broccoli darin schwenken.



DAS WUNDER VON WORCESTERSHIRE

Ein Spritzer dieser Sauce aus verschiedenen Essigsorten, Sirups, Anchovis und Tamarinde gibt Gerichten eine besondere Note.

WALISISCHES BROT

Für 4 Portionen: 2 Eigelb, 1 Tl englischen Senf, 2 El magere Crème fraîche und 60 g geriebenen Cheddar mischen. 4 Scheiben Sauerteigbrot toasten, Käsesauce darauf verteilen. Grillen, bis Blasen entstehen. Mit Worcestersauce beträufeln.

BLOODY MARY

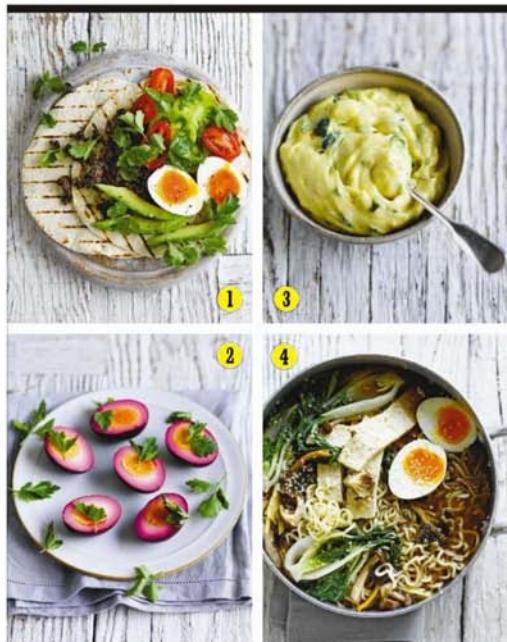
Für ca. 550 ml: 400 ml Tomatensaft, 150 ml Wodka, 2 Tl Worcestersauce, 1 kleinen Schuss Tabasco und 1 Spritzer Zitronensaft mischen. In einen mit Eis gefüllten Krug gießen. Mit geriebenem Meerrettich bestreuen und mit Selleriestangen garnieren.

BAKED BEANS

Für 2-4 Portionen: je 1 gehackte Knoblauchzehe und Zwiebel in 1 El Öl in einer ofenfesten Pfanne 15 Min. braten. 2 abgegossene Dosen Cannellini-Bohnen, 1 Dose Tomaten und 1 El Worcestersauce zugeben. Bei 160 Grad 45 Min. backen. Mit Cheddar bestreuen.

ANCHOVISCREME AUF TOAST

Für 4 Portionen: im Mixer 1 Dose Anchovis mit 100 g Butter, 1 El Worcestersauce, je 1 Prise Muskatnuss und Cayennepfeffer, dem Saft von ½ Zitrone und 1 Schuss Wasser pürieren. Abschmecken, dann auf Toast streichen.



LECKERES EIERLEI

Das Ei ist ein Multitalent. Es gibt unzählige Möglichkeiten, ein hart gekochtes Ei zu etwas Herrlichem zu verarbeiten!

1 HUEVOS RANCHEROS

Für 4 Portionen: in einer Pfanne 1 El Öl erhitzen. 1 abgegossene Dose schwarze Bohnen, 1 El Chipotle-Paste knusprigbraten. Zerstampfen, auf 4 warme Tortillas geben. Mit Tomatenscheiben, Avocado, 1 halbierten Ei und Koriandergrün belegen.

2 EINGELEGTE EIER

Für 6 Gläser: 2 geschnittene gekochte Rote Bete mit 6 gekochten Eiern, 1 Tl Fenchel- u. Senfsamen, 2 getrockneten Chilis, 2 Tl rosa Pfefferbeeren, 350 ml Rotweinessig im Topf 5 Min. kochen. In sterile Gläser geben, versiegeln.

3 MAYONNAISE

Für 400 ml: 2 gekochte Eigelb mit 1 Tl Senf zerdrücken. Langsam 300 ml Olivenöl einröhren, bis die Masse dick wird. 1 Spritzer Zitronensaft zugeben. Abschmecken, 1 El gehackten Estragon unterrühren.

4 PILZ-TOFU-RAMEN

Für 4 Portionen: 1 l Brühe mit 1 El Miso-Paste, einige Scheiben Ingwer, etwas Sojasauce, 200 g Pilzen, 90 g Pak Choi, 200 g Tofustücken 8-10 Min. köcheln lassen. 300 g gegarte Nudeln mit Brühe u. Gemüse in 4 Schüsseln geben. 1 halbiertes gekochtes Ei daraufgeben, mit Sesamsamen bestreuen.

Heilbutt mit Kräuterkruste und Essiggurkensauce
519 KCAL



HEILBUTT MIT KRÄUTERKRUSTE UND ESSIGGURKENSAUCE

FÜR 4 PORTIONEN 4 Heilbutt-

filets (à 175 g), gehäutet

• 4 Scheiben Vollkornbrot, geröstet, Kruste entfernt, gehackt • 2 Knoblauchzehen, geschält, zerdrückt • Saft und geriebene Schale von 1 Bio-Zitrone • je 1 kleines Bund Estragon, Schnittlauch und Dill, grob gehackt • 4 El Olivenöl • 8 El leichte Mayonnaise • 6 El Naturjoghurt • 8 Essiggurken, grob gehackt • 1 El kleine Kapern, abgegossen, gehackt • knackiger grüner Salat zum Servieren Ofen auf 230 Grad vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Heilbuttfilets würzen und mit der gehäuteten Seite nach unten auf das Backpapier legen. Gehacktes, getoastetes Brot mit Knoblauch und Zitronenspalte im Mixer zu feinen Bröseln zerkleinern. Die frischen Kräuter zugeben und noch einmal zerkleinern, bis alles gehackt und gut vermengt ist. 2 Tl Zitronensaft und die Hälfte des Öls zugeben, würzen und noch einmal kurz den Mixer betätigen, um alles zu vermischen. Brotmasse vorsichtig auf den Fischstücken andrücken. Mit dem restlichen Öl beträufeln und auf der obersten Schiene 10-12 Min. in den Ofen geben, bis die Kräuterkruste goldbraun und der Fisch durch ist. Währenddessen für die Sauce Mayonnaise, Joghurt, Essiggurken, Kapern und 1 Spritzer Zitronensaft vermischen. Abschmecken. Fisch mit der Sauce, je 1 Zitronenspalte und frischem grünem Salat servieren.

Schottisches Cranachan mit gemischten Beeren
173 KCAL



Buttermilch-Bananen-Muffins
207 KCAL



Rote Thai-Curry-Nudel-suppe mit Meeresfrüchten
388 KCAL



SCHOTTISCHES CRANACHAN MIT GEMISCHTEN BEEREN
FÜR 4 PORTIONEN 3 El mittelfeines Hafermehl • 400 g gemischte TK-Beeren • 500 g fettfreier griechischer Joghurt • 2 El flüssiger Honig • 2-3 El Whisky Hafermehl auf einem Backblech verteilen. 1-2 Min. unter den Grill schieben, bis es nussig riecht – nicht anbrennen lassen! 200 g Beeren durch ein Sieb in eine Schüssel drücken, nach Geschmack mit Zucker süßen. Joghurt in einer Schüssel verquirlen, Honig und Whisky einrühren. Hafermehl zugeben und schlagen, bis sich alles verbindet. Joghurt-Mix, restliche Beeren, Beerenpüree in 4 Gläser schichten. Im Kühlschrank kalt werden lassen.

BUTTERMILCH-BANANEN-MUFFINS FÜR 12 STÜCK
200 g Vollkornmehl mit Backpulver vermischt • 80 g Hafer-

flocken • 100 g Zucker • 2 Tl Backpulver • $\frac{1}{2}$ Tl Salz • 1 großes Ei • 75 ml Pflanzenöl • 175 ml Buttermilch • 250 g reife Bananen, zerdrückt • 40 g Sultaninen Ofen auf 200 Grad vorheizen. In einer Schüssel Mehl, Haferflocken, Zucker, Backpulver und Salz mischen. In einer großen Schüssel Ei aufschlagen. Öl und Buttermilch unterrühren. Bananen, Mehl-Mix und den Großteil der Sultaninen unterheben. 12er-Muffin-Blech mit Papierförmchen auslegen. Teig verteilen, mit restlichen Sultaninen bestreuen. Im Ofen auf mittlerer Schiene 18-20 Min. goldbraun backen.

EIER MIT BROCCOLI UND GERÄUCHERTEM SCHELLFISCH FÜR 2 PORTIONEN 150 g Sparsenbroccoli, zurechtgeschnitten • 400 ml fettem Milch • 1 Zwiebel, geschält, gehackt • 1 Lorbeerblatt • 100 g geräuchertes Schellfischfilet.

gehäutet • Olivenöl • 1 Knoblauchzehe, geschält, gehackt • $\frac{1}{2}$ rote Chili, gehackt • 4 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten • 2 Eier • $\frac{1}{2}$ Bund Koriandergrün, Blätter abgezupft Broccoli 3 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken. Milch mit Zwiebeln und Lorbeerblatt in einem Topf zum Köcheln bringen. Fisch 6 Min. in die Milch legen, nach der Hälfte der Zeit wenden. Auf einen Teller geben. Pfanne mit 1 Schuss Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Hälfte des Knoblauchs, der Chilis und Frühlingszwiebeln darin 2 Min. bräunlich braten. Die Hälfte des Broccolis zugeben, schwenken. In der Pfanne Platz schaffen, 1 Ei hinein-schlagen. Mit der Hälfte des Fisches in Stückchen bestreuen. 2-3 Min. Deckel darauf, bis das Ei gestockt ist. Auf einen Tellerlegen. Mit restlichem Fisch und Broccoli wiederholen. Mit Koriander bestreuen.

Die aromatische Currysuppe kann statt mit Garnelen und Fisch auch mit Hähnchenfleisch zubereitet werden. Oder vegetarisch mit Zuckererbse.

ROTE THAI-CURRY-NUDEL-SUPPE MIT MEERESFRÜCHTEN FÜR 4 PORTIONEN

600 ml Gemüsebrühe • 2 Stangen Zitronengras, zerdrückt • 2-3 Tl rote Currysauce • 1 Dose magere Kokosmilch (400 ml) • 125 g dünne Reisnudeln • 500 g Lachsforellenfilet, gehäutet, in Stücken • 8 große gekochte, geschälte Garnelen • Koriandergrünstiele • Bio-Limettenspalten Brühe, Zitronengras, Currysauce und Kokosmilch aufkochen und 5-6 Min. köcheln lassen. Nudeln nach Packungsanweisung kochen, abgießen und warm halten. Lachsforelle und Garnelen zur Suppe geben. 4-5 Min. köcheln lassen, bis der Fisch durch ist. Zitronengras entfernen. Nudeln in 4 Schüsseln geben. Suppe darüberschöpfen. Mit Koriander und Limettenspalten servieren.

Thunfischsalat mit Cannellini-Bohnen und Gurken
337 KCAL



THUNFISCHSALAT MIT CANNELLINI-BOHNEN UND GURKEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Karotte, geschält, grob gerieben • 1 Salatgurke, geschält, zerkleinert • 1 rote Paprika, entkernt, fein geschnitten • 1 Dose Cannellini-Bohnen (410 g), abgegossen • 2 Dosen Thunfisch in Olivenöl (à 200 g) • Saft von 1-2 Bio-Zitronen plus einige Spalten zum Servieren • 4 El eingehackter Dill

Karotten, Gurken, Paprika und Cannellini-Bohnen in eine Schüssel geben. Thunfisch in Stücken darüberstreuen und das Öl aus den Dosen darübergießen. Nach Geschmack Zitronensaft darüberpressen und mit gehacktem Dill bestreuen. Mit

Salz und Pfeffer abschmecken und gut vermengen. Gekühlt oder bei Raumtemperatur mit Zitronenspalten servieren.

VERRINEN MIT BANANE UND HAFERFLOCKEN-KARAMELL FÜR 4 PORTIONEN

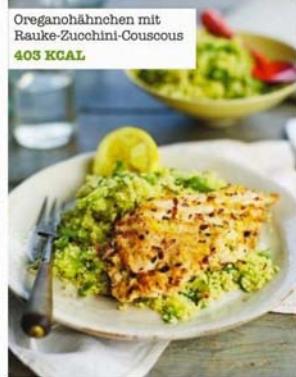
75 g Haferflocken plus extra • 2 El flüssiger Honig • 2 reife Bananen, geschält, geschnitten • 4 Kugeln Vanilleeis • 4 El Karamellsauce • 4 El fettarmer griechischer Joghurt • Kakaopulver

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Haferflocken und Honig in einer Schüssel vermengen, gleichmäßig auf einem kleinen Backblech ausstreichen und 8 Min. backen. Mischung dabei ein paar Mal wenden, bis sie

Verrinen mit Banane und Haferflockenkaramell
263 KCAL



Oreganohähnchen mit Rauke-Zucchini-Couscous
403 KCAL



knusprig und goldbraun ist. Abkühlen lassen. In 4 Eisbecher geben, dabei etwas zum Garnieren zurückbehalten. Bananenscheiben und je 1 Kugel Eis daraufgeben, dann Karamellsauce und 1 El Joghurt. Mit Kakaopulver bestäuben und mit den aufbewahrten karamellisierten Haferflocken bestreuen.

OREGANOHÄHNCHEN MIT RAUKE-ZUCCHINI-COUSCOUS FÜR 4 PORTIONEN

4 Hähnchenbrustfilets ohne Haut • Saft von 2 Bio-Zitronen, Schale von 1 • 2 Knoblauchzehen, geschält, zerdrückt • 1 El fein gehackter frischer Oregano plus ein paar Blätter • 4 El Olivenöl



Gnocchi-Gratin mit
lila Sprossenbroccoli
643 KCAL



Kakao-Vanille-Smoothie
268 KCAL

• 200 g Couscous • 400 ml heiße Hühnerbrühe • 2 Zucchini, gerieben • 50 g Rauke, grob gehackt Hähnchenbrüste zwischen 2 Schichten Klarsichtfolie legen. Mit einem Rollholz flach klopfen, bis sie gleichmäßig 1 cm dick sind. In einer Schüssel Zitronenschale, die Hälfte des Safts, Knoblauch, Oregano und 2 El Öl mischen, das Fleisch damit einreiben. Couscous in eine große Schüssel geben, mit Brühe begießen. Zudecken, 5-10 Min. ziehen lassen, bis die gesamte Brühe aufgesogen ist. Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zucchini darin 3-4 Min. braten, bis sie weich sind. In ein Sieb geben und vorsichtig andrücken.

um überschüssiges Wasser zu entfernen. Mit Rauke zum Couscous geben. Abschmecken, restlichen Zitronensaft unterrühren. In einer Grillpfanne das Fleisch 3-4 Min. von jeder Seite braten, dabei andrücken, damit Grillstreifen entstehen. Einige Min. in den vorgewärmten Ofen geben, dann mit Oregano-blättern garniert servieren.

GNOCCHI-GRATIN MIT LILA SPROSENBROCCOLI
FÜR 4-6 PORTIONEN 500 g frische Gnocchi • 400 g lila Sprossenbroccoli • 50 g Butter • 50 g Mehl • 400 ml fettarme Milch • 1 Prise Muskatnuss • 1 Tienglicher Senf • 125 g Gruyère, gerieben • 50 g

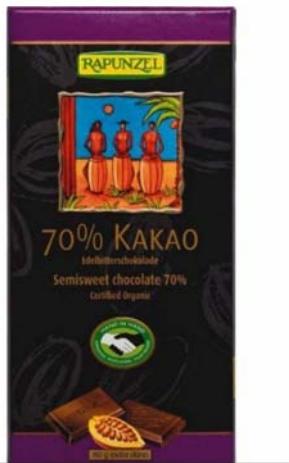
frische Brotkrümel • 2 Stiele Thymian, Blätter abgezupft • 2 El Olivenöl Ofen auf 200 Grad vorheizen. Gnocchi nach Packungsanweisung kochen. Broccoli in Röschen schneiden, Stiele fein schneiden. In einem Topf mit kochendem Wasser 2-3 Min. blanchieren. Abgießen, abschrecken. Butter in einem Topf zerlassen, Mehl dazu. Milch einröhren, bis eine dicke Sauce entsteht. Muskatnuss, Senf und je 1 Prise Salz und Pfeffer unterrühren. Herd ausschalten, den Großteil des Gruyères einröhren, 1 Handvoll zurückbehalten. Gnocchi und Broccolivorsichtig unter die Käsesauce heben. In eine Auflaufform (23 x 23 cm) geben. Mit restlichem Käse bestreuen. In einem Schälchen Brotkrümel mit Thymianblättern und Olivenöl mischen. Abschmecken, über das Gratin streuen, 15-20 Min. backen, bis es Blasen schlägt.

KAKAO-VANILLE-SMOOTHIE FÜR 1 PORTION

200 g Naturjoghurt • 150 g fettarme Milch • 1 Vollkorn-Weatabix oder ähnlicher Weizenkeks • einige Tropfen Vanilleextrakt • 1 TI Kakaopulver plus extra Alle Zutaten im Mixer zerkleinern, bis die Konsistenz cremig-glatt ist. In eine Flasche füllen. Mit Kakaopulver bestreuen.

Schokolade

Köstlich vielseitig: Schokolade wird aus fermentierten, gerösteten Kakaobohnen gewonnen und harmoniert mit allen möglichen Geschmacksrichtungen – von salzig bis scharf. Weiße Schokolade wird dagegen aus Kakaobutter und Milchtrockenmasse hergestellt und passt wunderbar zu Beerenfrüchten und Gewürzen. Bei dunkler Schokolade auf einen Kakaoanteil von mindestens 70 Prozent achten: Diese enthält weniger Zucker und bietet einen volleren Geschmack (z.B. Rapunzel, Edelbitter, 70%, Zer-Pack ca. 3,88 €, amazon.de). In herzhaften Gerichten schmeckt sie auch grandios – etwa in Chili con Carne, wo sie den Geschmack intensiviert!



FRUCHTIGE SCHOKO-COOKIES

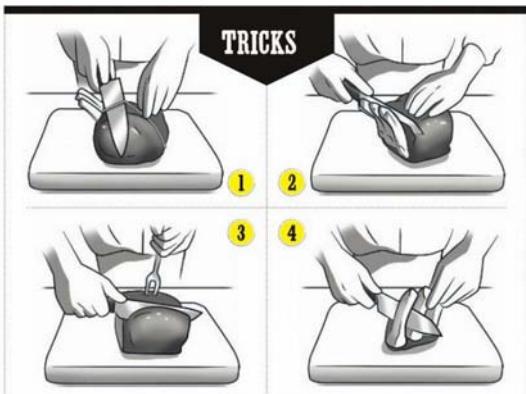
FÜR 24 STÜCK 160 ml Olivenöl, etwas extra zum Einfetten • 300 g Mehl • 200 g brauner Zucker • 100 g Zucker • 1 Tl gemahlener Zimt • $\frac{1}{2}$ Tl Natron • $\frac{1}{2}$ Tl Meersalz • 2 Eier, geschlagen • 100 g Rosinen • 50 g getrocknete Äpfel, grob gehackt • 200 g dunkle Schokolade (70 % Kakaoanteil), die Hälfte gehackt Ofen auf 180 Grad vorheizen, 3 Backbleche einfetten. Mehl, Zucker, Zimt, Natron und Salz in einer Schüssel mischen. Öl und Eier zugeben und zu einem Teig verarbeiten. Trockenfrüchte und $\frac{1}{2}$ der gehackten Schokolade einrühren. 24 Kugeln formen. Mit 5 cm Abstand auf die Bleche legen. Leicht flach drücken, restliche gehackte Schokolade je auf der Oberfläche andrücken. 10–12 Min. goldgelb backen. Kurz auf den Blechen ruhen lassen, dann auf Kuchengittern auskühlen lassen. Restliche Schokolade über dem heißen Wasserbad schmelzen. Cookies zur Hälfte eintauchen. Auf den Kuchengittern trocknen lassen.

ZUM AUSPROBIEREN...

Dunkle Schokolade schmelzen. Über Vanilleeis gießen und mit gerösteten gehackten Haselnusskernen bestreuen.

Für einfache schokoladige Leckerbissen
Früchte deiner Wahl in geschmolzene Schokolade tauchen und trocknen lassen.

Für eine traumhafte heiße Schokolade 100 g geriebene dunkle Schokolade, 4 El Kakao Pulver, 3 El Puderzucker, 2 El Ovomaltine, 2 El Speisestärke und 1 gute Prise Zimt mischen. Gehäufte Löffel in Becher mit heißer Milchröhren – ergibt etwa 4–6 Tassen.



EIN STÜCK ODER RIPPE VOM RIND SCHNEIDEN

1 Gegartes Fleisch ruhen lassen, dann auf ein großes Schneidebrett legen. Küchengarn durchschneiden. **2** Knochen entfernen, indem man mit einem scharfen Messer von oben nach unten schneidet, dabei das Messer nah an den Knochen entlang führen und der Richtung der Rippen folgen. Knochen beiseitelegen. **3** Fleischstück mit einer Tranchiergabel festhalten, von beiden Enden her senkrecht zu den entfernten Knochen schneiden. **4** Restliche Fleischstücke entfernen, indem man zwischen den Rippen schneidet.

ZUBEHÖR

Ein guter Ofenhandschuh ist die ultimative Hilfe zum Schutz vor jeglichen Verbrennungen in der Küche. Hier drei unserer Favoriten:



DIESER STRAPAZIERFÄHIGE ELASTISCHE OFENHANDSCHUH SCHÜTZT VOR VERBRENNUNGEN, AUCH WENN ER NASS IST.
DUNCAN KITCHEN GRIPS, 25,80 €, AMAZON.DE



DAS „SCHNAPP-DESIGN“ UND DIE RUTSFESTEGRIFFFLÄCHE AUS SILIKON SIND SUPERPRÄKTISCH. QUALITATIV WERTVOLL.
OFENHANDSCHUH SILIKON, 14,90 €, DE.KUHNRLICON.COM



DIESES PAAR HAT VERBUNDENE EINGRiffe UND EINE NYLONSCHICHT FÜR MAXIMALEN SCHUTZ.
LE CREUSET, DOPPELHANDSCHUH, 32,95 €, GARTENTOTAL.DE

GESUNDHEIT

GENUSS FÜR ALLE

1 Doves Farm Plain Chocolate Chips, 140 g, 11,88 €, amazon.de
2 Herzberger Bio-Rosinenbrötchen, 4 St., 280 g, 2,49 €, herzberger-baeckerei.com

Laktose- oder glutenfreie Ersatzprodukte können oft nicht mit den ursprünglichen Produkten mithalten - diese Leckereien schaffen das dagegen locker. **1** Die hervorragende glutenfreie Produktreihe von Doves Farm umfasst diese Bio-Fairtrade-Schokoladen-tropfen. Obwohl frei von Gluten, Laktose, Soja und Ei, schmecken sie super und haben nicht jene körnige Konsistenz, die man von laktose-freier Schokolade oft zu erwarten hat. **2** Wer zu Ostern süße Brötchen mag, aber auf Bio nicht verzichten möchte, wird diese leichten herrlichen Rosinenbrötchen von Herzberger lieben. Sie strotzen nur so vor Rosinen.





ZOPFNESTER

Die Gaumenfreude gibt es traditionell in Italien. Die süßen geflochtenen Kränze sind mit etwas Orangenschale und Sternanis gewürzt und werden üblicherweise mit bunten Streuseln verziert. Wir haben uns mit Hagelzucker für eine Extraption Knusper entschieden. Für die Osterstimmung sorgen gekochte Eier, die jeweils in die Mitte gesetzt werden. Der Hefeteig wird mit Zucker und Butter zubereitet. So erhält er eine ähnliche Konsistenz wie eine Brioche, die schön locker und wirklich köstlich ist. Der Duft dieser süßen Zöpfe frisch aus dem Ofen ist göttlich – genau richtig für Ostern!

ITALIENISCHES OSTERBROT

Für 6 Stück

- 125 ml Vollmilch
- 7 g Trockenhefe
- 500 g kräftiges Brotmehl (Type 550)
- 1 Prise Salz
- 50 g Streuzucker
- 1 Prise gemahlener Sternanis
- Zesten und Saft von 1 Bio-Orange
- 100 g Butter, geschmolzen
- 3 Eier, geschlagen
- Pflanzenöl zum Einfetten der Klarsichtfolie
- bunte Streusel oder Hagelzucker

Bunte Eier

- natürliche Lebensmittelfarbe
- 1 TL Weißweinessig
- 6 hart gekochte weiße oder helle Eier
- essbares Blattgold (optional)

1 Milch langsam in einem Topf erwärmen und Hefe einrühren. 5-10 Min. beiseitstellen, bis sich Schaum bildet.

2 Währenddessen Mehl, Salz, Zucker, Sternanis und Orangenzensten in eine große Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde bilden.

3 Die Hälfte des Orangensafts, geschmolzene Butter und 2 Eier in die Milch mit Hefe rühren, dann in die Mulde gießen. Mit einer Gabel verrühren, bis alles gut vermengt ist.

4 Teig auf eine bemehlte Fläche geben und 10 Min. kneten, bis er glatt und elastisch ist. Teig in eine Schüssel geben und mit geölter Klarsichtfolie abdecken. 1 Std. an einem warmen, zugfreien Ort

gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

5 Währenddessen Eier färben. 2 El Lebensmittelfarbe mit Weißweinessig und 250 ml heißem Wasser in ein Glasgeben. 1-2 gekochte Eier je nach Farbe für 5 Min. oder länger hineinlegen. (Alternativ vorsichtig mit essbarem Blattgold bedecken.) Eier mit einem Löffel herausnehmen und zum Trocknen auf ein Kuchengitter legen.

6 Ofen auf 190 Grad vorheizen. Teig auf eine saubere Fläche geben und in 12 Stücke teilen. Jedes Stück zu einem 2,5 cm dicken und 35 cm langen Strang rollen.

7 Für jeden Zopf 2 Stränge nehmen. Obere Enden zusammendrücken, Stränge miteinander zu einem Zopf verdrehen. Untere Enden zusammendrücken, Zopf zu einem Ring formen.

8 Mit restlichem Teig wiederholen und auf 2 mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. Mit weiterer gefetteter Klarsichtfolie abdecken und 45 Min. gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

9 Mit 1 Ei bestreichen, mit Streuseln oder Hagelzucker bestreuen. Jeweils in die Mitte ein Eilegen. 20-25 Min. backen. Auf einem Kuchengitter auf Raumtemperatur abkühlen lassen.

HINWEIS Hagelzucker wird in Italien und Skandinavien oft als Verzierung von Gebäck verwendet.

Pro Stück 489 kcal, 17.7 g F (9.5 g gesättigte Fettsäuren), 13.7 g E, 73.5 g KH, 11.9 g Zucker

SCHRITT FÜR SCHRITT



DELINERO.DE PRÄSENTIERT: DIE BESTEN OSTER-LECKEREIEN!

CIOCCOLATINI ORIGINE VON MAGLIO
8,99 €, delinero.de

Wir lieben Schokolade mit Ecken und Kanten! Die zärtschmelzenden Mini-Tafeln in der edlen Box bringen echte italienische Chocolatiers-Kunst ins Osternest.



**5€
GESCHENKT!**

IHR CODE:
JAMIE16

**CREMIGE SCHOKOEIER
MIT ZUCKERÜBERZUG**
6,49 €, delinero.de

Nicht nur das Gelbe vom Ei: Seit 1875 verwöhnen die Italiener von Maglio Schokoladen-Fans - nun verzaubern uns Sie auch mit ihrer osterfrohen Farbenfreude!



**BOMBARDINO LIQUORE
ALL'UOVO VON WALCHER**
16,99 €, delinero.de

Das Gelbe vom Ei: Sanft-cremiger Likör aus Südtirol bringt Schwung ins Osterfest. Der Osterhase sollte ihn am besten direkt im Kühlschrank verstecken.



**BOMBARDINO
LIQUORE ALL'UOVO**
Classic

OSTERHASEN VON SELBSTGEMACHT IM GLAS
4,49 €, delinero.de

Diese knusprigen Häschchen warten nur darauf, von Ihnen freigelassen zu werden und Ihren Ostertisch zu erobern. Herrlich zum Snacken und Dekorieren!



DELINERO.de



*Gültig bis 30.04.2016. Mindestbestellwert: 10 €. Nicht mit anderen Aktionen, Rabatten oder Gutscheinen kombinierbar. Nicht auf die DELINERO-Box anwendbar. DELINERO behält sich das Recht vor, bei Missbrauch die Aktion zu beenden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. DELINERO GmbH, Sachsenstraße 7, 20097 Hamburg.

MACHT
SÜCHTIG

TIRAMISU

Für 10 Portionen

- 4 Eier (Kl. L), getrennt
- 4 El brauner Rohrzucker
- 400 g Mascarpone
- 1 große Vanilleschote, längs aufgeschnitten, Mark herauekratzt
- 300 ml starker Espresso
- 3 El Marsala
- 1 Packung Löffelbiskuits (200 g)
- ca. 1 El Kakaopulver

1 Eiweiße in einer großen sehr sauberen Schüssel steif schlagen, dann beiseitestellen.

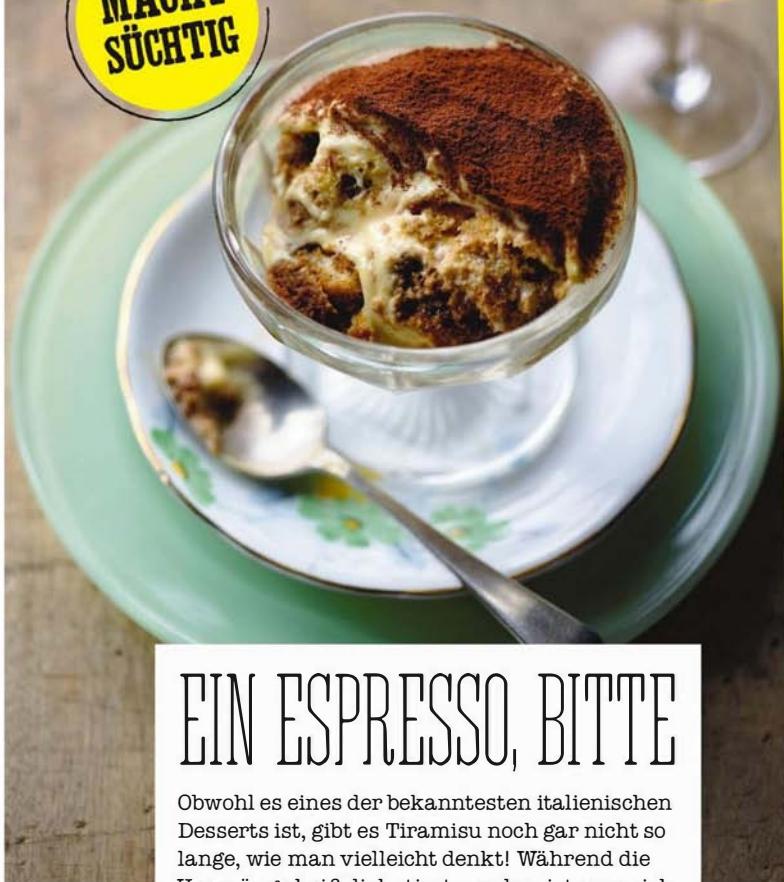
2 Eigelbe und Zucker in einer anderen Schüssel schaumig schlagen. 100 g Mascarpone und das Vanillemark zugeben. Glatt rühren, dann allmählich den restlichen Mascarpone unter Rühren zugeben, bis alles gut vermengt ist. Anschließend den Eischnee vorsichtig unterheben.

3 Espresso und Alkohol in eine flache Schüssel geben. Nacheinander 8–10 Löffelbiskuits eintauchen und auf den Boden einer Glasschüssel mit 2 l Fassungsvermögen legen.

4 Ein Drittel der Mascarpone-Creme darauf verteilen. Mit einer zweiten Schicht getränkter Löffelbiskuits und einem weiteren Drittel der Creme wiederholen. Mit den restlichen Biskuits und der restlichen Creme abschließen.

5 Großzügig mit Kakaopulver bestäuben. Anschließend vor dem Servieren 1 Std. im Kühlenschrank festwerden lassen. Himmelisch!

Pro Portion 307,7 kcal, 19,9 g F (13,1 g gesättigte Fettsäuren), 6,4 g E, 25,4 g KH, 20,4 g Zucker



EIN ESPRESSO, BITTE

Obwohl es eines der bekanntesten italienischen Desserts ist, gibt es Tiramisu noch gar nicht so lange, wie man vielleicht denkt! Während die Ursprünge heiß diskutiert werden, ist man sich in einem Punkt weitestgehend einig: Die köstliche Kombination aus Löffelbiskuits, Espresso, Mascarpone und Marsala wurde erstmals in den 1970ern im Restaurant „Le Beccherie“ in Treviso (Norditalien) serviert. Danach verbreitete sich Tiramisu auf der ganzen Welt. Der italienische Name bedeutet übrigens „Zieh' mich hoch“, womit der Espresso gemeint ist, mit dem die Löffelbiskuits getränkt werden. Die Zugabe von Alkohol kam später. Dabei ist Marsala die klassische Variante, man kann auch Amaretto oder Kaffeelikör nehmen.

REZEPTVERZEICHNIS

SUPPEN & LEICHE KÜCHE

Anchoviscreme auf Toast

(Anchovy relish on toast)

Baked beans

Bruschetta mit Pesto, Tomate und Feta (Pesto, tomato & feta bruschetta)

Einfache Suppe (Simple soup)

Eingelegte Eier (Beetroot & pink pepper pickled eggs)

Fettunta (Toskanisches Röstbrot; Tuscan toasted bread)

Flan aus neuen Kartoffeln (New potato flan)

Gnocchi-Gratin mit lila

Sprossenbroccoli (Purple sprouting broccoli & gnocchigratin)

Hähnchensalat (Insalata di Pollo; Chicken salad)

Huevos Rancheros

Hühnersuppe mit Nudeln und Frühlingsgemüse (Chicken soup with spring veg & pasta)

Knoblauchsuppe (Garlic soup)

Piadina mit Sauerrampfer-Pesto (Sorrel pesto piadina)

Walisisches Brot (Easy welsh rarebit)

Zucchini-Trifolati (Courgette trifoliolate)

Sesambroccoli (Sesame broccoli)

Unglaubliche Farinata (Incredible farinata)

Warmer Salat mit Burrata und Salsa verde (Warm salad with burrata & salsa verde)

Würzig-knackiger Salat (Spicy crunchy salad)

Zwiebel-Mejadra (Roast mejadra onions)

REIS, PASTA & PIZZA

Arancini

Auberginen-Lasagne

Melanzone lasagne (Melanzane lasagne)

Bärlauch-Gnocchi mit Zitrone und Pecorino (Wild garlic gnocchi with lemon & pecorino)

Hähnchen-Nudel-Auflauf

mit Lauch und Erbsen (Chicken, leek & pea pasta bake)

Linguine mit Broccoli-Pesto

(Broccoli pesto linguine)

Nussige Knoblauch-Kräuter-Sauce mit Spaghetti (Nutty garlic & herb sauce with spaghetti)

Ravioli mit Knoblauch, Öl und grünem Pfeffer (Pizza with garlic, oil & green peppercorns)

Pizzoccheri-Auflauf (Baked pizzoccheri)

Ravioli mit Brennesselfüllung

(Stinging nettle ravioli)

Ravioli mit Kartoffelfüllung (New potato ravioli)

Ravioli mit Rauke-Löwenzahn-Füllung (Rocket & dandelion ravioli)

Ricotta-Ravioli mit kalabrischem Fennel & pine nut polpette)

Geschmorte Kartoffeln (Patates yahni)

Käsefondue (Fonduta piedmont)

Kohl-Linsen-Salat

(Cabbage & lentil salad)

Mandel-Bohnen-Salat

(Almond & broad bean salad)

Pilz-Lauch-Gorgonzola-Crespelle (Mushroom, leek & gorgonzola crespelle)

Pilz-Tofu-Ramen (Mushroom & tofu ramen)

Riesen-Couscous mit Halloumi und Roter Bete (Giant couscous with halloumi & beetroot)

Rot-Bete-Salat

(Beetroot salad)

Schnittlauchstampf (Chive mash)

Rotbarbe mit Wildreis (Red mullet with jewelled wild rice)

Rote Thai-Curry-Nudelsuppe mit Meeresfrüchten (Red thai seafood noodle soup)

Sautierte Riesengarnelen mit Knoblauch, Öl und Chili (Sautéed giant prawns with garlic, oil & chilli)

Thunfischsalat mit Cannellini-Bohnen und Gurken (Tuna, cannelli bean & cucumber salad)

Tintenfisch in Zitronensauce (Octopodi lemonato)

FLEISCH & GEFLÜGEL

Brathuhn mit Rosmarin und Knoblauch (Chicken baked with rosemary & garlic)

Geflügelfleischklößchen (Polpette di Pollo; Mini chicken meatballs)

Hochrippo mit gegrilltem Gemüse und Chimichurri (Roast beef with charred veg & chimichurri)

Honig-Zitronen-Brathähnchen (Honig-Zitrone-Brathähnchen)

Lamm-Prosecco-Eintopf (Lamb & prosecco casserole)

Lammkoteletts mit Rote-Bete-Salat und Schnittlauchstampf (Lamb chops with beetroot salad & chive mash)

Lammkeule mit karamellisierten Schalotten und Frühlingsgemüse (Leg of lamb with sticky shallots & spring veg)

Lammkoteletts mit Rote-Bete-Salat und Schnittlauchstampf (Lamb chops with beetroot salad & chive mash)

Oreganohähnchen mit Rauke-Zucchini-Couscous (Oregano chicken with rocket & corgette coucous)

Pochierte Hähnchenbrust mit Pak Choi (Chinese poached chicken with pak choi)

Schweinebraten mit Kohl und Linsen (Roast pork with cabbage & lentils)

Spargel-Hähnchen-Tarte ohne Boden (Chicken & asparagus crustless tart)

Zitrus-Oregano-Hähnchen (Citrus & oregano chicken)

FISCH & MEERESFRÜCHTE

Eier mit Broccoli und geräuchertem Schelfisch (Eggs with broccoli & smoked haddock)

Heißbutt mit Kräuterkruste und Essiggurkensauce (Herb-crusted halibut with gherkin sauce)

In Salz gebackene Meerforelle mit Mandel-Bohnen-Salat

(Salt-baked sea trout with almond & broad bean salad)

Kabeljau mit Kartoffeln und Zwiebelsauce (Bakaliaros)

Miesmuscheln mit Kokos und Zitronengras (Coconut & lemongras mussels)

Rotbarbe mit Wildreis (Red mullet with jewelled wild rice)

Rote Thai-Curry-Nudelsuppe mit Meeresfrüchten (Red thai seafood noodle soup)

Sautierte Riesengarnelen mit Knoblauch, Öl und Chili (Sautéed giant prawns with garlic, oil & chilli)

Thunfischsalat mit Cannellini-Bohnen und Gurken (Tuna, cannelli bean & cucumber salad)

Tintenfisch in Zitronensauce (Octopodi lemonato)

SÜSSES & GEBÄCK

Affogato al caffè

Bakewell-Tarte nach italienischer Art (Italian-style bakewell tart)

Birnen-Schokoladen-Tarte mit Vin Santo (Vin santo & pear chocolate nemesis tart)

Buttermilch-Bananen-Muffins (Buttermilk & banana muffins)

Cannoli (Cannoli)

Cassata semifreddo (Cassata semifreddo)

Ferrero-Rocher-Torte von Ed Loftus (Ed Loftus's Ferrero Rocher cake)

Fruchtige Schoko-Cookies (Fruit-choc cookies)

Italienisches Osterbrot (Italian Easter bread)

Kaffee-Amaretto-Panna-cotta (Coffee & amaretto pannacotta)

Nussige Haferflocken-Pancakes (Nuttty oat pancakes)

Orangen-Polenta-Kuchen (Orange & polenta cake)

Rhabarber-Polenta-Kuchen (Rhubarb & polenta cake)

Schokoladen-Mousse mit Trockenpflaumen (Chocolate mousse with prunes)

Schottisches Cranachan mit gemischten Beeren (Mixed berry cranachan)

Seadas (Seadas)

Tiramisu (Tiramisu)

Verrinen mit Banane und Haferflockenkaramell (Banana & toffee oat pots)

DRINKS & EXTRAS

Americanino (Americanino)

Arrabbiata-Sauce (Arrabbiata-sauce)

Basiltini (Basiltini)

Bloody Mary (Bloody Mary)

Chimichurri (Chimichurri)

Dukkah (Dukkah)

Earl-Grey-Eistee mit Orange (Earl grey & orange iced tea)

Kakao-Vanille-Smoothie (Cocoa-vanilla smoothie)

Karamellisierte Schalotten (Karamellisierte Schalotten)

Marinade mit Kreuzkümmel und Chili (Marinade mit Kreuzkümmel und Chili)

Mayonnaise (Tarragon mayo)

Pesto alla genovese (Pesto sauce)

Salat-Dressing (Salad dressing)

Salsa verde (Salsa verde)

Sauerampfer-Pesto (Sorrel pesto)

Tapenade (Tapenade)

Tomaten-Basilikum-Mayonnaise (Tomato & basil mayonnaise)

Tomaten-Sugo (Tomato-Sugo)

Vermouth Tonic (Vermouth Tonic)



KNACK-FRISCH



NÄCHSTE AUSGABE

AB 12.5.2016 IM HANDEL



JAMIES SUPERFOOD!

Neu von Jamie
Lecker, gesund, einfach:
Superfood für jeden Tag!

Nicht nur für Prinzessinnen
Raffinierte Rezeptideen
mit jungen Erbsen

Sagenhaft lecker!
Desserts mit Erdbeeren
und anderen feinen
Sommerfrüchten

MAKE ME

AFFOGATO FACTORY



Das Chefkoch-Magazin und die Sonderausgabe „Backen“!

Jetzt im Handel!



**WIR SIND
CHEFKOCH**



So bekommt dein Ostern noch mehr Farbe:
Basteltipps, Rezepte und weitere Ideen rund ums Osterfest.

