

# ***Einfach italienisch- ein Blick in die Speisekammer des Südens***

Prosecco mit Zitrone

Piadina – Pizzafladen mit Gemüse

Feine Bohnen mit Pancetta

Marinierter Kabeljau mit grünem Spargel

Bohnen mit Thunfisch

Easy Ravioli mit Garnelen und Pesto

Pasta mit gegrilltem Gemüse

Erdbeer-Tiramisu

Espresso mit Cantuccini

## Prosecco mit Zitrone

Für ca. 16 Gläser

4-5 Zitronen unbehandelt	davon von 3 Zitronen die Schale fein abreiben. Aus allen Zitronen 125 ml Saft auspressen.
500 ml Wasser 175 g Zucker	mit und der Zitronenschale- und Saft einmal aufkochen, 10 Minuten ziehen lassen. Fond durch ein feines Sieb Geben, erkalten lassen. In Gläser verteilen, jeweils einen von
16 Eiswürfel	zugeben.
6 cl Grappa 1 Fl. Prosecco Melisse	und auf die Gläser verteilen. Mit garnieren und servieren.

## Piadina Pizzafladen mit Zucchini-Füllung

Für ca. 8 Portionen

2-3 Rosmarinzwiegen 500 g Mehl 10 g frischer Hefe 6-8 EL Olivenöl Salz 250ml lauwarmem Wasser	Von die Nadeln abzupfen, fein hacken, mit in eine Schüssel geben, mit und und und zu einem geschmeidigen Teig verkneten, abgedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.
2 gelbe Paprika	putzen, vierteln entkernen, mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Im heißen Backofen ca. 10 Min. grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Paprika ca. 5 Min. im Gefrierbeutel ausdämpfen lassen, häuten und in 1 cm dicke Streifen schneiden.
500 g Zucchini 150 g Zwiebeln	in ½ cm dicke Scheiben schneiden. pellen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Von
4 Majoranstielen 2 Knoblauchzehen	die Blätter abzupfen, pellen und durchpressen. Zucchini, Zwiebeln und Knoblauch in
3 EL Olivenöl Salz, Pfeffer	andünsten, kräftig mit würzen und Majoran unterheben.

Backpapier  
200 g Pecorino oder Mozzarella  
1 EL Olivenöl  
1-2 EL Olivenöl  
Meersalz

Teig halbieren, eine Hälfte auf einem, mit ausgelegtem Backblech auf 40x40 cm ausrollen. Zucchini und Paprika darauf verteilen. darüber reiben/verteilen. Restlichen Teig auf ca. 35x35 cm ausrollen, auf die Teigplatte geben, untere Teigränder darüber klappen und andrücken. Fladen mit bepinseln und im heißen Backofen bei höchster Gasstufe (4 od.6) / 250 °C ca. 10 Minuten goldbraun backen. Teigfladen herausnehmen, mit beträufeln, mit bestreuen, in kleine Vierecke schneiden und lauwarm oder kalt servieren.

## Feine Bohnen mit Pancetta

Für 6-8 Portionen

600 g TK dicke Bohnen  
200 g Zwiebeln  
1 rote Pfefferschote  
1-2 Knoblauchzehen  
10 Pancettascheiben  
6 getrocknete Tomaten in Öl  
1/4 Bd. Salbei  
4 EL Olivenöl  
2 Lorbeerblättern  
Weißwein  
50 ml Brühe  
Salz  
1-2 EL Weißweinessig  
1 Prise Zucker  
100ml Öl  
1 Bd. Salbei  
Parmesanspänen

antauen und aus den Hülsen drücken.

zellen, fein würfeln.  
entkernen, fein hacken.  
zellen, fein hacken.  
in Streifen schneiden.

ohne Öl in feine Streifen schneiden.  
in feine Streifen schneiden.  
in einer Pfanne mit erhitzen, Zwiebeln zugeben anbraten, vorbereiteten Zutaten zugeben und anbraten.

Mit und ca. ablöschen. Mit würzen und kurz einkochen.

Die Bohnen abkühlen lassen und mit und

Nach Wunsch in einem Topf erhitzen, die Blätter von darin frittieren, auf Küchentrepp abtropfen lassen und über die Bohnen streuen. Mit garnieren und servieren.

## Marinierter Kabeljau mit grünem Spargel

Für 6-8 Vorspeisen

1	Schalotte	und
1	Knoblauchzehe	pellieren, fein würfeln.
250 g	grüner Spargel	putzen, das untere Drittel schälen, Stangen schräg in Scheiben schneiden.
2 EL	Olivenöl	in eine Pfanne geben, Spargel mit Schalotten und Knoblauch bissfest garen, mit
	Salz, Cayennepfeffer	würzen, auf eine Platte geben.
400 g	Kabeljaufilet (aus dem Mittelstück)	in große Würfel schneiden. Mit
	Salz	würzen, in wenig
	Pfeffer	wenden und abklopfen. In der Spargelpfanne insgesamt ca. 6 Minuten vorsichtig braten, dabei einmal wenden, zu dem Spargel geben.
	Mehl	
3 EL	Weißweinessig	mit
2 EL	Olivenöl	
2 EL	Sonnenblumenöl	verrühren, nach Geschmack mit
	Salz	
	Pfeffer	
	Knoblauch	würzen.
		Dressing über die vorbereiteten Zutaten geben, 30 Minuten ziehen lassen und nochmal abschmecken.
1 P.	Kresse	abschneiden.
½ Bd.	Schnittlauch	fein schneiden. Fisch mit den Kräutern, und
8	Kapernäpfel	und
	Rosa Pfefferbeeren	garnieren und servieren.

## Bohnensalat mit Thunfisch und Sellerie

(Fagioli al tonno)

Für 6-8 Portionen

2 D.	weiße Riesenbohnen (à 400 g)	in einem Sieb abtropfen lassen.
2 D.	Thunfisch (weiß naturell)	abtropfen lassen und zerzupfen.
2-3 St.	Staudensellerie	putzen, waschen, in feine Streifen

200 g weiße Zwiebeln  
 1-2 Knoblauchzehen  
 1 rote Pfefferschote

8 EL Olivenöl  
 4-6 Salbeiblätter  
 6 EL weißem Balsamicoessig  
 1 EL Senf  
 Honig  
 Salz  
 Pfeffer

schneiden.  
 und  
 pellen und fein würfeln.  
 längs halbieren, Kerne entfernen und  
 fein würfeln. Gemüse in  
 kurz anbraten,  
 zugeben, mit  
 ablöschen, mit

würzen.

1 Bd. Rucola

Bohnen und Thunfisch unterheben.  
 putzen, grob hacken und unterheben,  
 kurz durchziehen lassen,  
 abschmecken und servieren.

Tipp:

Im Sommer sollten Sie für dieses Rezept frische Bohnenkerne verwenden.

Gut geeignet sind auch getrocknete weiße Bohnenkerne ( ca. 250 g in 1 1/2 L Wasser über Nacht einweichen, mit Einweichwasser und 2 EL Öl und Salbei ca. 2 Stunden bei milder Hitze ausquellen)

## Easy Ravioli mit Garnelen

Für ca. 6 Portionen

400 g Mehl  
 ½ TL Salz  
 4 Eier Klasse M  
 1 EL Olivenöl  
 Kaltes Wasser

mit  
 und  
 und  
 zu einem glatten Teig verkneten, bei Bedarf wenig  
 zugeben und eine Stunde in Folie gewickelt kalt stellen.

Inzwischen für die Füllung

350 g Garnelen, küchenfertig  
 ohne Kopf und Schale

2 EL Doppelrahmfrischkäse  
 3 Stielen Dill  
 Salz  
 Cayennepfeffer  
 Zitronensaft

waschen, trocknen, würfeln. Die Hälfte davon in einem  
 Blitzhacker mit  
 kurz fein zerkleinern. Restlichen Garnelen zugeben. Von  
 die Spitzen abzupfen, zu der Masse geben, mit

und  
 kräftig würzen, kalt stellen.

Pastateig vierteln, nacheinander zu flachen Strängen  
 formen, mit der Nudelmaschine sehr dünn ausrollen,  
 dabei nachmehlen. Teigstreifen in Quadrate  
 ca. 10x10 cm ausradeln. Mit einem Esslöffel Häufchen der  
 Füllung in die Mitte setzen, dann zu Dreiecken

zusammenklappen und mit einer Gabel gut festdrücken (dabei keine Luft einschließen). Eventuell die Ränder vor dem Verschließen mit Wasser einpinseln.  
Auf ein mit Mehl bestäubtes Handtuch legen.

Die Ravioli im siedenden Wasser ca. 3-4 Minuten garziehen.  
Mit einer Schaumkelle herausnehmen, gut abtropfen lassen.

60 g	Butter Cayenne Salz Zitronensaft Dillspitzen Parmesankäse gehacktem Rucola	zerlassen,  würzen. Ravioli mit der Butter und  beträufeln, mit und garnieren und servieren.
------	--	--

Tipp: Gebratene Garnele und Pesto dazu servieren.

## Pasta mit gegrilltem Gemüse

Für 4 Portionen

150 g 250 g 275 g	Frühlingszwiebeln Auberginen und Zucchini Fenchel	putzen, längshalbieren. Je und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Gemüse in einer Grillpfanne ohne Öl von beiden Seiten bei starker Hitze Angrillen (Auberginen und Zucchini 3 Minuten, Fenchel 5 Minuten, Frühlingszwiebeln 8 Minuten).
2 8 EL 1-2 TL 3 3	Bioorangen Olivenöl Chiliflocken Salz Stiele Oregano Stiele Basilikum	Von 1 EL Orangenschale fein abreiben und aus beiden Früchten ca. 200 ml Saft auspressen. Beides mit und und verrühren. und fein schneiden und untermischen.
250 g 150 g	rote Kirschtomaten gelbe Kirschtomaten	und halbieren.
3	Stiele Basilikum	grob schneiden.
400 g	Pasta (Spaghetti, Linguine)	nach Packungsanleitung in Salzwasser garen.
2 EL 1	Olivenöl Knoblauchzehe, gepresst	in einer großen Pfanne oder Topf erhitzen. Tomaten und kurz darin schwenken, herausnehmen. Grillgemüse und Orangensaftmischung zugeben und 2-3 Minuten köcheln lassen. Abgetropfte Nudeln und Tomaten unterheben, mit

Salz abschmecken und auf einer Platte anrichten.

250 g Büffelmozzarella darüberzupfen, mit dem groben Basilikum bestreuen und servieren.

Tipp: Gemüsescheiben auf einem leicht geölten Backblech verteilen und unter dem Backofengrill rösten.

## Salsa Verde

Für 1 Glas

1 EL	Kapern	abtropfen lassen, sehr fein hacken.
1-2	Sardellenfilets	trocken tupfen, sehr fein hacken.
1	Knoblauchzehe	pellen, sehr fein hacken. Von
1	kleinen Bund Petersilie	und
1	kleinen Bund Kerbel	die Blätter sehr fein hacken. Alles mit
1-2 TL	abgeriebener Zitronenschale	und
3-4 EL	Olivenöl	und ca.
½ EL	Rotweinessig	mischen, eventuell etwas
	Zucker	zugeben, 1 Stunde ziehen lassen und servieren oder mit Öl bedeckt in ein Glas füllen und fest verschließen.

## Petersilien-Walnuss-Pesto

Für 1 Glas

50 g	Walnüsse	in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen, grob hacken.
2	Knoblauchzehen	pellen, fein hacken. Von
20	Petersilienstielen, glatt	die Blätter hacken. Alles mit
4 EL	Parmesan, gerieben	und
8 EL	Olivenöl	mischen. Mit
	Meersalz	
	Schwarzem Pfeffer	und
	Zitronensaft	abschmecken. 1 Stunde ziehen lassen und servieren oder mit Öl bedeckt in ein Glas füllen und fest verschließen.

## Paprika-Mandel-Pesto

Für 1 Glas

50 g	gehackte Mandeln	in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
4	gegrillte, eingelegte Paprika	gut abtropfen lassen, grob würfeln.

2 Knoblauchzehen  
 ¼ TL Chiliflocken  
 4 EL Parmesan, gerieben  
 50 ml Olivenöl  
 Salz  
 Pfeffer  
 Zitronensaft

pellen, mit den Mandeln und Paprika und im Blitzhacker fein zerkleinern. Masse mit und verrühren. Mit

und würzen. 1 Stunde ziehen lassen und servieren oder mit Öl bedeckt in ein Glas füllen und fest verschließen.

## Erdbeer-Tiramisu

Für 8-10 Portionen

1 Blatt weiße Gelatine  
 600 g Erdbeeren  
 1 Biolimette

in kaltem Wasser einweichen.  
 waschen, abtropfen, putzen, halbieren.  
 waschen, trocken tupfen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

40 g Puderzucker

300 g Erdbeeren und ca.  
 mit dem Limettensaft,- schale fein pürieren.

2 EL Amaretto

lauwarm erwärmen, die ausgelöste Gelatine darin auflösen. Sofort mit dem Schneebesen unter das Erdbeerpüree rühren und kalt stellen.

250 g Mascarpone  
 250 g Magerquark  
 50 g Puderzucker  
 1 Pr. Salz  
 Vanillemark  
 200 ml Schlagsahne

mit und und und mit dem Mixer verrühren.  
 steif schlagen, unter die Masse heben.

12-14 Löffelbiskuits

in 2-3 cm große Stücke schneiden. Die Hälfte davon auf 8-10 Gläser oder Tassen verteilen. Mit jeweils 3-4 EL Erdbeerpüree beträufeln, ein paar halbierte Erdbeeren darauf geben und die Hälfte der Creme darauf verteilen. Die restlichen Löffelbiskuits, jeweils 3-4 EL Püree und die restlichen Erdbeeren darauf verteilen. Mit der Creme bedecken. Kalt stellen.

Deko: Z.B. mit dem Erdbeerpüree, weißer Schokolade oder Erdbeeren dekorieren und servieren.



## Cantuccini

Für ca. 25 Stück

130-150 g	Mehl	mit
80-100 g	Zucker	und
2 P.	Vanillinzucker	und
1 Prise	Salz	und
1-2	Tropfen Bittermandelöl	und
1	Ei (Klasse L)	und
20 g	Butter	mit feuchten Fingern verkneten. Insgesamt ca.
140 g	Mandeln (mit Haut)	unterarbeiten. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer flachen Rolle (ca. 2 cm hoch und 3 cm breit) formen.
	Backpapier	Auf ein mit belegtes Backblech geben und im heißen Backofen bei 175°C ca. 30 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit mit
15 g	Butter	bestreichen. Aus dem Ofen nehmen und schräg in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Bei Bedarf nochmals im Backofen trocknen.