



ITALIENISCH



König ✂ Berg





INHALTSVERZEICHNIS

Antipasti & Salate	4
Primo – Suppen, Pizza & Pasta . . .	38
Secondo – Fleisch & Fisch	72
Dolci – Nachspeisen	110
Register	142
Impressum	144



Gefüllte Zucchini Blüten

In Italien schmücken im Sommer Zucchini Blüten die Marktstände. Gefüllt mit feiner Ricottacreme machen sie sich perfekt auf einem Antipastibüfett.

Für die Blüten:

1 EL Kapern (in Salz)
8 Zucchini Blüten (auch fein: Kürbisblüten)
100 g gekochter Schinken
200 g Ricotta
Salz
Pfeffer
2 Eier (M)
100 g Semmelbrösel
Sonnenblumenöl zum Braten

Für die Mayonnaise:

2 gelbe Paprikaschoten
80 ml Olivenöl
½ TL Senf
3 TL Zitronensaft
Salz
Pfeffer

Für den Salat:

1 rote Paprikaschote
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
2 EL Zitronensaft

Für 4 Personen

Zubereitung: 35 Min.

Pro Portion ca. 520 kcal, 17 g E, 39 g F, 25 g KH

1 Den Backofengrill vorheizen. Für die Blüten die Kapern in ein Sieb geben und das Salz gründlich abspülen. Kapern danach in einer Schüssel in kaltem Wasser wässern, bis sie gebraucht werden.

2 Inzwischen für die Mayonnaise gelbe Paprikaschoten längs halbieren, putzen, waschen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Unterm Grill (oben) 15–20 Min. rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen und

mit einem nassen Tuch abdecken. Wenn die Paprika lauwarm ist, die Haut abziehen. Paprika klein schneiden und mit der Hälfte des Olivenöls im Mixer pürieren. Dann nach und nach restliches Öl dazugeben. (Nur so viel verwenden, dass eine dickliche Creme entsteht.) Mit Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. In den Kühlschrank stellen.

3 Zwischendurch für den Salat rote Paprikaschote längs halbieren, putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. In ein Schälchen geben und mit dem Olivenöl beträufeln. Knoblauch schälen und dazupressen, Zitronensaft dazugeben und untermischen. Kalt stellen.

4 Die Zucchini Blüten vorsichtig abbrausen und abtropfen lassen. Kapern in einem Sieb abtropfen lassen, fein hacken. Den Schinken klein würfeln und mit Ricotta und Kapern verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Ricottamasse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben und die Zucchini Blüten damit füllen. Eier in einem tiefen Teller mit einer Gabel verquirlen, Semmelbrösel ebenfalls auf einen Teller geben. Die Zucchini Blüten zuerst durch die Eier ziehen, dann in den Semmelbröseln wälzen.

6 In einer großen beschichteten Pfanne reichlich Sonnenblumenöl erhitzen. Darin die Zucchini Blüten bei mittlerer Hitze in etwa 5 Min. rundherum goldbraun braten. Mit Paprikasalat und Paprikamayonnaise anrichten.



Zucchinitorte

1 kg Zucchini
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
1 fertig ausgerollter Blätterteig (275 g, aus dem Kühlregal)
150 g junger Raschera (alternativ: junger Tiroler Bergkäse)
12 Zucchini Blüten
250 g Ricotta
250 g Mascarpone
6 Eier (M)
70 g Semmelbrösel
Salz
Pfeffer

Für 6 Personen

Zubereitung: 40 Min. | Backen: 1 Std.

Pro Portion ca. 760 kcal, 25 g E, 59 g F, 32 g KH

- 1 Zucchini waschen, putzen und grob raspeln. Den Knoblauch schälen, fein hacken und in einer großen Pfanne in 2 EL Öl andünsten. Zucchini dazugeben und bei geringer Hitze ca. 10 Min. dünsten.
- 2 Inzwischen den Backofen auf 180° (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Eine Springform (28 cm Ø) mit übrigem Öl einfetten, Boden und Rand der Form mit Blätterteig belegen. Der Rand sollte ca. 6 cm hoch sein. Raschera fein reiben. Die Zuchini Blüten vorsichtig abbrausen und trocken schütteln.
- 3 Ricotta, Mascarpone und die Eier mit dem Schneebesen glatt verrühren. Dann Semmelbrösel, Raschera, Salz und Pfeffer untermengen. Zum Schluss die Zucchini raspeln unterheben. Die Ricotamasse in die Springform füllen und darauf die Zucchini Blüten im Kreis anordnen. Mit Alufolie abdecken und die Torte im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen. Die Folie abnehmen und die Torte noch weitere 20–30 Min. backen. Mit einem Holzstäbchen in die Masse stechen. Wenn nichts mehr kleben bleibt, ist der Kuchen fertig.

Tomatentarte

500 g sonnengereifte Tomaten
1 Zweig Rosmarin
2 EL Olivenöl
100 g roher Schinken in Scheiben (z. B. Parma oder San Daniele)
100 g Ricotta
50 g Pinienkerne
1 fertig ausgerollter Blätterteig (275 g, aus dem Kühlregal)

Für 4 Personen

Zubereitung: 20 Min. | Backen: 25 Min.

Pro Portion ca. 540 kcal, 16 g E, 39 g F, 32 g KH

- 1 Backofen auf 200° (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Tomaten waschen und jeweils oben großzügig einen »Deckel« abschneiden. Die Tomaten mit einem Teelöffel aushöhlen. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und die Nadeln abzupfen. Eine flache Auflaufform (28 cm Ø) mit Öl einfetten.
- 2 Die Schinkenscheiben quer halbieren und mit je 1 Klecks Ricotta in der Mitte zur Rolle drehen, in die Tomaten stecken. Tomaten in die Form setzen, in die Zwischenräume die Pinienkerne und den Rosmarin streuen.
- 3 Aus dem Blätterteig einen Kreis in Größe der Auflaufform ausschneiden. Den Blätterteigkreis über die gefüllten Tomaten legen und mit der Gabel mehrmals einstechen. Im Ofen (Mitte) 20–25 Min. backen, dann die Tarte auf einen Teller stürzen, vierteln und servieren.



oben: Zucchinitorte | unten: Tomatentarte



Polpettine – Hackbällchen mit Tomatensauce

Die fruchtig-würzige Gremolata aus Orangenschale, Mandeln und Petersilie und scharfes Paprikapulver verleihen dem Gericht den richtigen Pfiff.

- 1 Zwiebel
- 1–2 Knoblauchzehen
- 750 g Rinderhackfleisch
- 1 Bund Petersilie
- 1 TL Salz
- 1 TL scharfes Paprikapulver
- 3 EL Olivenöl
- 1 Bio-Orange
- 1 große Dose stückige Tomaten (850 ml)
- 2 EL Mandelstifte

Für 8 Portionen (24 Stück)

Zubereitung: 45 Min.

Pro Stück ca. 95 kcal, 8 g E, 6 g F, 12 g KH

1 Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Mit dem Rinderhackfleisch in eine Schüssel geben. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und ein Drittel der Blätter fein schneiden. Mit Salz und Paprikapulver zum Fleisch geben und alles gut verkneten. Aus der Hackfleischmasse 24 knapp 4 cm große Kugeln formen.

2 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Hackbällchen darin (eventuell in zwei Portionen) rundherum in ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze braten.

3 Inzwischen die Orange heiß abwaschen, die Schale mit einem Sparschäler in dünnen Streifen abschälen und diese in feine Streifen schneiden. Anschließend die Orange halbieren und den Saft auspressen (ergibt ca. 100 ml).

4 Die Hackbällchen aus der Pfanne nehmen und warm halten. Bratensatz mit dem Orangensaft ablöschen, Tomaten dazugeben und alles ca. 10 Min. einkochen lassen. Mit Salz abschmecken. Die Hack-

bällchen zum Servieren in die Tomatensauce legen. Die Mandelstifte, die Orangenschalenstreifen und die übrige Petersilie zusammen grob durchhacken und die Gremolata darüberstreuen.

VARIANTE – MINI-FRIKADELLEN

Für 20 Stück 2 altbackene Brötchen ca. 5 Min. in lauwarmem Wasser einweichen. 1 Zwiebel schälen und fein hacken. ½ Bund Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter fein schneiden. 500 g gemischtes Hackfleisch mit Zwiebeln, Petersilie, 2 Eiern, je ½ TL Salz und Pfeffer, 2 TL mittelscharfem Senf und 1 TL rosenscharfem Paprikapulver in eine Schüssel geben. Die eingeweichten Brötchen mit den Händen sehr gut ausdrücken, fein zerpfücken und dazugeben. Alles gut verkneten. Aus der Masse 20 Kugeln formen und diese zu kleinen Fladen flach drücken. Jeweils 2 EL neutrales Öl in einer Pfanne erhitzen und die Mini-Frikadellen in zwei Portionen darin von jeder Seite 2–3 Min. bei mittlerer Hitze braten. Warm oder kalt servieren.

Erdbeeren mit Amaretti und Zitronenmus

Schicht für Schicht ein Genuss! Die Peperoni bringt einen zusätzlichen Schärfekick, der wunderbar zur Schokolade passt.

250 g Erdbeeren
1 EL Grappa
100 g Amaretti
¼–1 kleine rote Peperoni (je nach gewünschter Schärfe)
250 g Sahne
1 Pck. Vanillezucker
4 EL Kakaopulver
3 EL (Turiner) Schokoladenlikör
4 EL Zitronenmus (ersatzweise Zitronenmarmelade aus dem Glas)

Für 4 Personen

Zubereitung: 20 Min. | Kühlen: 3 Std.

Pro Portion ca. 470 kcal, 8 g E, 30 g F, 39 g KH

1 Die Erdbeeren waschen, putzen, vierteln und in eine Schüssel geben, mit dem Grappa beträufeln und kurz marinieren lassen. Die Amaretti in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Fleischklopper oder dem Nudelholz zerkleinern. Die Peperoni waschen, entstielen und fein hacken.

2 Die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen. Die Hälfte der Schlagsahne in eine andere Schüssel geben, den Kakao darüberstäuben, Schokoladenlikör und Peperoni dazugeben, alles unterheben.

3 Die Hälfte der hellen Schlagsahne in vier dickbauchige Weingläser verteilen. Darüber die Hälfte der Erdbeeren, dann das Zitronenmus und anschließend die Hälfte der Amaretti geben. Schokolade darauf verteilen. Mit den restlichen Erdbeeren, übriger heller Schlagsahne und restlichen Amaretti abschließen. Im Kühlschrank ca. 3 Std. durchziehen lassen.

TIPP

Für dieses Dessert sollte die Sahne richtig schön steif geschlagen werden, damit sie während des Kühlens nicht so schnell zusammenfällt. Dafür muss die Sahne sehr kalt sein. Falls nötig, kann man sie vorher noch kurz ins Tiefkühlfach stellen.

GUT ZU WISSEN

Amaretti sind klassisch italienische Makronen, die traditionell aus Eischnee, Bittermandelaroma, Mandeln und Zucker hergestellt werden. Sie werden gerne zu italienischen Kaffeespezialitäten wie Espresso oder Cappuccino serviert, eignen sich aber auch hervorragend als Zutat für die verschiedensten Desserts. Die kleinen Amaretti werden auch Amarettini genannt.





VOM URLAUBSFLIRT ZUM ALLTAGSHIT

Echt clever, die Italiener: Erfinden Lecker-Rezepte wie Spaghetti,
Pizza und Tiramisu, die Groß und Klein schmecken,
ruck-zuck gekocht sind und in immer neuen Varianten begeistern.
Und die uns beim genüsslichen Gabeln ganz nebenbei in
beste Urlaubslaune versetzen. Von Primo Piatto
bis Dolce – hier schmeckt alles »molto bene«!



König X Berg

ISBN 978-3-8338-6000-3



9 783833 860003

