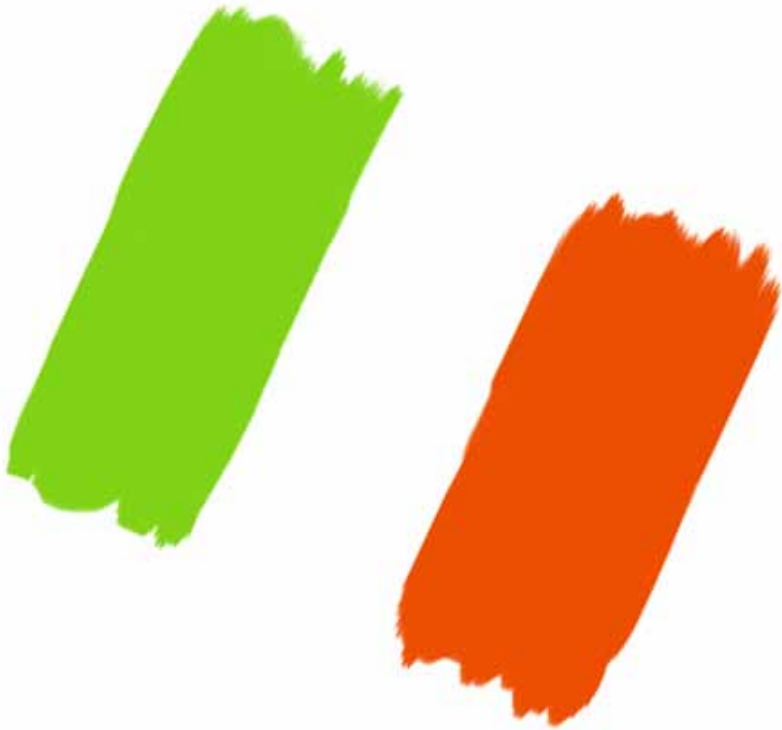


# Pasta & Co.

Italienische Gerichte,  
einfach und gut



Entwurf, zur Weitergabe

Alle Rechte vorbehalten  
Copyright Verlag Kessel  
Eifelweg 37  
53424 Remagen-Oberwinter  
Homepage: [www.verlagkessel.de](http://www.verlagkessel.de), [www.forstbuch.de](http://www.forstbuch.de)  
Tel.: 02228-493  
Fax: 03212-1024877  
E-Mail: [nkessel@web.de](mailto:nkessel@web.de)

Druck:  
Druckerei Sieber  
Rübenacher Str. 52  
56220 Kaltenengers  
Homepage: [www.business-copy.com](http://www.business-copy.com)

# Inhalt

<b>Ein paar Hinweise vorweg ...</b> .....	<b>5</b>
<b>Pasta, Gnocchi, Pizza- und Blätterteig</b> .....	<b>9</b>
Pasta, Grundrezept mit Ei .....	10
Gnocchi .....	11
Pizzateig .....	12
Blätterteig .....	14
<b>Nudel-Saucen und andere Pasta</b> .....	<b>15</b>
Bolognese-Sauce .....	16
Lasagne .....	17
Tomaten-Sauce (vegetarisch) .....	18
Tomaten-Sauce mit Garnelen .....	19
Spaghetti Carbonara .....	20
Thunfisch-Sauce .....	21
Gorgonzola-Sauce .....	22
Jakobsmuscheln .....	23
<b>Risotto</b> .....	<b>24</b>
Risotto mit Steinpilzen .....	25
Risi e bisi .....	26
<b>Muscheln/Fisch</b> .....	<b>27</b>
Miesmuscheln in Weißwein/Gemüsebrühe .....	28
<b>Fleisch</b> .....	<b>29</b>
Lammkeule vom Grill .....	30
Rind- und Lammfleisch in Blätterteig .....	31
<b>Suppen</b> .....	<b>32</b>
Linsensuppe mit geröstetem Brot .....	33
Brotsuppe .....	34
Fischsuppe .....	35
Zucchini-suppe .....	36

<b>Beilagen/Vorspeisen</b> .....	<b>37</b>
Rosmarinkartoffeln.....	38
Peperonata.....	39
gegrilltes Gemüse.....	40
Auberginen und Zucchini mit Tomaten geschmort.....	41
Ratatouille.....	42
Bresaola mit Rucola .....	43
grüne Bohnen mit Tomaten geschmort.....	44
Artischocken alla romana .....	45
<b>Salate</b> .....	<b>46</b>
Panzanella-Salat (Tomatensalat mit Brot) .....	47
Tintenfisch-Salat.....	48
<b>Desserts</b> .....	<b>49</b>
Tiramisu (klassisch) .....	50
Erdbeer-Tiramisu .....	51
Panna Cotta .....	52
Zitronenkuchen.....	53

# Ein paar Hinweise vorweg ...

und ein Tipp: falls Sie noch nie gekocht haben und/oder zwei linke Hände haben: probieren Sie die Rosmarinkartoffeln (S. 38) und die Bolognese-Sauce (S. 16) aus; köstlich :-)

Hier folgen ein paar Hinweise zum Gebrauch dieses Kochbuchs sowie einige Anmerkungen zu den verwendeten Lebensmitteln.

Wir versuchen das alles möglichst ohne „Brimborium“ zu schildern, unaufgeregt, und Sie werden feststellen, dass es wirklich nicht kompliziert ist, gut, gesund und sogar preiswert zu kochen. Ein paar Dinge sollten Sie aber beachten, die nachfolgend kurz geschildert werden.

Noch ein Kochbuch?

Ja, aber eines, das Sie benutzen werden: Einfach, übersichtlich und leicht nachzukochen. Das war das Ziel beim Schreiben, und wir hoffen, dass wir es erreicht haben.

Kochen Sie doch wie Sie möchten ...

Sie können natürlich kochen, wie Sie möchten. Die Rezepte, die Sie hier finden, sind nicht in Stein gemeißelt. Aber: es handelt sich um „Originale“ und ein paar Dinge kommen dabei nicht vor: kein Italiener würde je auf die Idee kommen, in eine Bolognese-Sauce Sahne zu schütten, geschweige denn Oregano zu verwenden. Sie können das durchaus probieren, aber wir hoffen natürlich, dass Sie zu dem ursprünglichen Rezept zurückkehren werden.

Andererseits kann man in die Bolognese-Sauce etwas kleingehackten Chili hineingeben, das ist zwar nicht italienisch, aber als Chili con Carne mit roten Bohnen schmeckt auch das köstlich.

Olivenöl

Ein dreiviertel Liter Olivenöl aus Italien, kaltgepresst („extra vergine“) für drei Euro, das kann eigentlich gar nicht gehen, da müssen wir uns gar nichts vormachen. Aber: Sie können sich mit dem Gedanken vertraut machen, dass ein *gutes* Olivenöl teurer ist. Wir haben hier immer zwei Sorten Olivenöl: ein einfaches in der Küche zum Kochen und Braten und ein gutes am Esstisch zum Verfeinern der Speisen.

Tomaten

Man kann Tomaten nach verschiedenen Kriterien einteilen: nach der Größe, nach dem Preis, nach der Herkunft und so weiter. Um es kurz zu machen: kaufen Sie nicht die billigsten. Riechen Sie an den Tomaten: wenn die kein Aroma *vor* dem Kochen haben, dann haben sie auch keines *danach*, klingt doch logisch, oder?

Für Salate können Sie durchaus frische Tomaten nehmen, aber für die meisten der hier vorgestellten Saucen nehmen Sie besser die Tomaten aus der Dose. Das

klingt paradox, ist es aber nicht: die kommen aus dem Süden, sind intensiver im Geschmack und Ihre Saucen schmecken damit besser. Falls Sie es nicht glauben, probieren Sie es aus, wir haben das gemacht und eben genau das festgestellt.

## Gerätschaften

Sie brauchen nicht viel, um diese Rezepte hier nachzukochen:

- ein Brett (mindestens in der Größe eines A4-Blattes, besser noch größer)
- ein kleines Messer (um Gemüse zu putzen)
- ein großes Messer um alles kleinzuhacken (und ein Schleifstein)

Falls Sie Pasta selbst machen möchten: ein Nudelholz (noch besser: eine Nudelmaschine). Lassen Sie sich nicht von Vorurteilen der Nachbarn irritieren: es macht Spaß, schmeckt hervorragend und geht mit der Nudelmaschine viel (!) schneller als mit dem Nudelholz.

Wir benutzen für die Möhren einen Gemüseschäler, aber das ist Geschmackssache. Unser Nudelholz hat einen zu kleinen Durchmesser, deshalb nehmen wir für die Pasta viel lieber die Nudelmaschine.

## Kochlöffel

In Deutschland sind abgerundete Kochlöffel (aus Holz) weit verbreitet. Wir finden die Kochlöffel mit einer geraden Kante viel praktischer, da man damit alles vom Boden lösen kann, was sonst anbrennen könnte.

## Pasta: selbst gemacht oder gekauft, mit oder ohne Eier

Kein Mensch fängt jedesmal an, frische Pasta zu machen, wenn er sie essen möchte. Andererseits ist es aber so schnell gemacht: in der Zeit, die das Nudelwasser zum Kochen braucht, ist auch der Teig für zwei bis drei Personen fertig.

Selbstverständlich nehmen auch wir Pasta aus dem Laden für unsere Saucen. Dabei kaufen wir nur solche, die in Zellophan eingepackt sind. Das hat mit den Schwermetallen zu tun, die beim Bedrucken der Kartons für die Umverpackungen zusammen mit den Farben auf den Karton gelangen: Rückstände aus den Druckfarben gehen beim direkten Kontakt mit Lebensmitteln in diese über und landen bei uns auf dem Teller.

Sie können Pasta mit Weizenmehl (Getreidemehl, Weichweizen) machen (Typ 405 oder 550) oder aber Sie nehmen Gries aus Hartweizen (eine andere Getreideart). *Gries* bedeutet dabei nur, dass es etwas grober ist als *Mehl* (das spüren Sie sofort, wenn sie es einmal zwischen die Finger nehmen). Hartweizen ist eine andere Pflanze als unser Weizen. In Italien wird für Pasta der Hartweizengries verwendet, egal ob für Spaghetti, Spaghettini, Penne, Chitarre, Lasagne oder Ravioli.

Die in Süddeutschland verbreiteten Maultaschen werden mit Weizenmehl gemacht und schmecken sehr ähnlich und genauso lecker. Probieren Sie einfach beides mal aus und entscheiden Sie danach.

Die meisten Nudelsorten in Italien enthalten keine Eier, aber man macht durchaus auch Nudeln mit Eiern, die Rezepte finden Sie in diesem Buch.

### Vegetarisch oder nicht

In der Italienischen Küche wird oft mit Fleisch gekocht, manche Dinge dort sind durchaus bäuerlich derb, zum Beispiel Kutteln, die es in Florenz auch in Imbissbuden gibt (in Olivenöl angebraten mit einer Tomatensauce dazu auf einem frischen Brötchen). Das würde hier vermutlich kein Mensch essen, obwohl auch das sehr gut schmecken kann.

Wir geben in diesem Buch gelegentlich Hinweise, wie man ein klassisches Rezept „umbauen“ kann in ein vegetarisches und bei dem Nachtisch „panna cotta“ haben wir auf die übliche Gelatine (die aus Schlacht-Abfällen hergestellt wird) verzichtet und binden die Masse mit etwas pflanzlichem.

Auch bei der Gemüsebrühe (oder Fleischbrühe), die häufig zum Würzen verwendet wird, sollte man genau hinschauen was drin ist. Oft genug sind da Fleischextrakte oder „Geschmacksverstärker“ enthalten, denen man am Tisch eigentlich nicht begegnen möchte. Alternativ kann man natürlich das grobe Salz und etwas Pfeffer verwenden.

### Mengenangaben

In diesem Kochbuch sind nicht bei allen Rezepten genaue Mengenangaben. Wir sind der Meinung, dass Sie selbst herausfinden sollten, was Ihnen am besten schmeckt: Manche mögen in der Peperonata (S. 35) z.B. keine Tomaten, andere möchten unbedingt Zwiebeln dabei mitschmoren. Oder bei der Linsensuppe: das geröstete Brot ist so lecker, dass manche davon ganz viel über die Linsen haben möchten. Am einfachsten ist es, Sie probieren es aus.

Vielleicht machen wir es am besten so, wie die Köche, die morgens über den Markt gehen und einkaufen, was frisch und lecker ist. Darum herum bauen sie dann ihre Speisen. Das bedeutet aber auch, dass ein bestimmter Fisch, der im Rezept verlangt wird, nur dann verwendet wird, wenn er frisch ist. Ist er das nicht, wird er durch einen anderen ersetzt.



# Pasta, Gnocchi, Pizza- und Blätterteig

# Pasta, Grundrezept mit Ei

---

## Bemerkungen

Das Grundrezept für den Teig ist denkbar einfach: Hartweizengries, Wasser, Salz. Aber: der Teig ist von Hand schwer zu kneten, eine Küchenmaschine mit Knethaken ist hilfreich (ein Schneebesen kann dazu nicht verwendet werden).

Zur Weiterverarbeitung kann ein Nudelholz verwendet werden, aber eine kleine Nudelmaschine macht die Nudelplatten sehr viel gleichmäßiger.

## Zutaten

- 500 g Hartweizengries
- 4-5 Eier
- etwas Salz (eine Prise)
- etwas Wasser

## Grüne Pasta:

zusätzlich 200 g gekochter Spinat, gut ausgedrückt und püriert. Als Gewürze sind denkbar: geriebene Schale einer Zitrone, Muskat, Salz.

Falls es keinen Spinat gibt, kann man auch Basilikum oder Mangold kurz dünsten und kleinhacken.

## Zubereitung des Teigs

Aus den Zutaten einen Pasta-Teig machen. Der sollte nicht zu weich werden, gegebenenfalls mit Hartweizengries oder Wasser korrigieren. Natürlich kann man mit 200 g Gries, zwei Eiern, Salz und Wasser eine schnelle Portion für zwei Personen herstellen, die Fausformel lautet: pro Person 100 g Gries und ein Ei.<sup>1</sup>

## Schneiden der Nudeln

Die Nudeln können von Hand geschnitten werden, aber auch hier ist die oben erwähnte Nudelmaschine hilfreich, da sie zuerst die Teigplatten macht und danach die Nudeln schneidet.

## Kochen der Nudeln

Da diese Nudeln frisch sind, müssen sie nur kurz gekocht werden (eine bis wenige Minuten). Gelegentliches Probieren hilft dabei festzustellen, wie weich sie bereits sind.

## Trocknen der Nudeln

Nudeln, die Sie nicht verbrauchen, können Sie an der Luft trocknen, zum Beispiel über einer Stuhlkante oder ähnlichem. Dabei sollten die nicht übereinander liegen.

---

<sup>1</sup> Mit 200 g Mehl, 2 Eiern, etwas Salz (und evtl. etwas Wasser) lässt sich auch ein Spätzle-Teig herstellen: mit dem Knethaken im Handmixer verrührt (dieser Teig ist deutlich feuchter als Pasta-Teig), kann der anschließend in kochendes Wasser geschabt werden. Sie erkennen die Ähnlichkeit?

## Bemerkungen

Gnocchi macht man aus zuvor gegarten Kartoffeln, wir haben es ausprobiert mit Pellkartoffeln und Salzkartoffeln, sogar mit (selbst gemachtem) Kartoffelbrei funktioniert es. Die Hausfrau hat früher damit aus den Resten etwas schmackhaftes gemacht.

Man isst die Gnocchi mit Tomatensauce, aber auch mit Gorgonzola-Sauce schmecken sie gut, sogar angebraten mit geriebenem Käse oder geschmolzener Butter geht es.

## Zutaten

- 200 g gegarte Kartoffeln
- 2 Eier
- wenig Salz
- Pfeffer
- Mehl oder Gries zum Binden
- etwas Olivenöl

## Zubereitung des Teigs

Die gegarten Kartoffel drücken wir durch eine Kartoffelpresse, aber wenn Sie einen Stampfer verwenden, sollte es auch gehen. Danach die Zutaten mit den Händen in die Kartoffelmasse einarbeiten, der Teig soll sich vom Rand der Schüssel lösen.

Wir formen danach eine Rolle mit 2-3 cm Durchmesser und schneiden davon dünne Scheiben ab, die formen wir mit den Händen zu Gnocchi. Es gibt keine Vorschrift, Sie können den Teig so formen, wie Sie es möchten.

## Zubereiten der Gnocchi

Die Gnocchi werden in heißem, leicht gesalzenem Wasser gegart (nicht kochen). Wenn sie dünn sind, dann sind sie durchaus nach 2 Minuten fertig und schwimmen oben. Sie können Sie mit einem Schaumlöffel herausheben und gleich verzehren.

Wir bevorzugen sie angebraten und lassen sie deswegen erkalten (dazu auf einem großen Brett vereinzeln, um einen Teil portionsweise einzufrieren), danach braten wir sie in einer Mischung aus Butter und Olivenöl bei kleiner Hitze an (wenn man sie dabei zu früh umdreht, zerreißen sie. Also: pazienza – Geduld.

# Pizzateig

## Bemerkungen

Für einen Pizzateig braucht man Mehl, Hefe, Salz und Wasser, und hier das Wichtigste in diesem Zusammenhang: *alles muss lauwarm sein*. Und: *der Teig braucht Ruhe zum Gehen und hat es dabei gerne kuschelig warm*, so wie in einer Backstube. Da vermutlich niemand von uns eine Backstube zuhause hat, stellen viele die Schüssel mit dem Teig in den (kurz vorgewärmten) Backofen (nie über 35 Grad) oder (im Winter) auf einen Heizkörper. Damit kein Staub auf den Teig kommt, sollten Sie ein Geschirrtuch darüber legen

## Zutaten

- 500 g Mehl (Typ 405 oder 550 oder aus Italien: Typ 00)
- ein halber Würfel Hefe (wir verwenden ausschließlich frische Hefe)
- Salz (hier ausnahmsweise das feine, damit es sich im Teig leichter verteilt)
- lauwarmes Wasser

## Zubereitung des Teigs

Das Mehl vor der Verwendung zu sieben ist eine gute Idee: Man entdeckt dabei gelegentlich Dinge, die dazu führen, dass man frisches Mehl kauft. Viele behaupten, dass der Teig durch das Sieben besser aufgeht, wir sind uns da nicht sicher, möchten aber auch nicht widersprechen.

Nach dem Sieben macht man eine Mulde in den Teig, krümelt die Hefe hinein und fügt etwas lauwarmes Wasser dazu. Diesen sogenannten Vorteig, in dem nur die Hefe, Wasser und etwas Mehl vermischt ist, lässt man eine halbe (bis eine) Stunde gehen, er sollte Bläschen werfen.

Danach vermischt man alles, fügt das Salz (und evtl. etwas Olivenöl) hinzu.

Der Teig ist dann richtig verarbeitet, wenn er sich vom Rand der Schüssel leicht löst. Bleibt er kleben, muss man noch etwas Mehl hinzu geben, ist er zu trocken, dann lässt er sich nicht richtig zu einem „Klumpen“ verarbeiten.

Diesen Teig lässt man – an einem warmen, zugfreien Ort – mehrere Stunden gehen. Als Faustregel gilt: er ist dann fertig, wenn er sein Volumen verdoppelt hat. Dabei können Sie durchaus ganz gelassen bleiben, der Teig wird nicht böse, wenn Sie ihn den ganzen Tag gehen lassen, allerdings sollten Sie ihn gelegentlich kneten.

Wir wollen nicht verschweigen, dass es noch einfacher geht: alle Zutaten in die Rührschüssel einer Küchenmaschine, Knethaken verwenden und bei langsamer

Drehzahl den Teig formen lassen, dabei mit Wasser/Mehl die Feuchtigkeit einstellen. Das wichtigste auch hier: alle Zutaten müssen – Sie wissen schon – ...

### Formen der Pizza

Kein Mensch in Italien benutzt ein Nudelholz, um den Pizzateig zu formen, die machen das alle mit bloßen Händen, ziehen dabei den Teig auf einer bemehlten Fläche flach (manche verwenden anstelle des Mehls etwas Hartweizengries auf der Unterlage). Das ist etwas, was man üben muss, aber es ist zu schaffen. Wir haben auch schon gesehen, dass manche den Teig drehend über die bemehrte Tischkante hängen lassen, auch so wird er schön dünn (und später herrlich knusprig).

### Backen der Pizza

In einem richtigen Pizzaofen wird sehr heiß (durchaus über 300 Grad) und auf Stein gebacken. Die meisten von uns haben diese Möglichkeit nicht, so müssen wir uns anders behelfen.

In Italien bäckt man die Pizza so lange, bis der Rand anfängt leicht schwarz zu werden. Vermutlich würden die meisten Deutschen eine solche Pizza zurückgeben, aber Sie sollten die Pizza nicht zu früh aus dem Ofen holen.

Wir mögen es, wenn die Pizza unten gaaaaanz knusprig ist, aber das muss jeder/jede für sich entscheiden. Probieren Sie aus, in welchem Einschub die Pizza am besten wird, da ist jeder Backofen etwas anders. Auch Unterhitze sollten Sie testen, damit wird der Teig knuspriger als mit Umluft.

### Teigreste

Von dem 500 g Mehl können Sie durchaus drei große Pizzen formen, den Rest legen Sie in den Kühlschrank, den können Sie auch noch am nächsten Tag verarbeiten, vielleicht zu einem Flammkuchen, dazu einfach Crème fraîche auf den Teigfladen verteilen, Zwiebeln, Salz, etwas Olivenöl (Speck?) und dann in den Backofen. Das ist zwar überhaupt nicht italienisch, schmeckt aber trotzdem.

Wir haben auch schon probiert, aus dem Teig ein kleines Brot zu formen, aber im normalen Elektroofen fanden wir das nicht so gut (im Dampfbackofen dagegen funktioniert es gut).

# Blätterteig

## Bemerkungen

Blätterteig selbst zu machen ist recht einfach: Nudelteig plus Butter, das Ganze mehrfach gefaltet und mit dem Nudelholz zu einem flachen Teig ausgewalzt. Angesichts der Preise für fertigen Blätterteig fragt man sich natürlich, ob es Sinn macht, ihn selbst zu machen. Schauen Sie genau hin: der fertige Blätterteig ist meist nicht mit Butter sondern mit anderen (billigen) Fetten hergestellt, manchmal enthält er Konservierungsstoffe und andere Dinge, die wir eigentlich gar nicht möchten.

Falls Sie größere Mengen des Teigs machen, das Verhältnis Mehl zu Butter ist immer gleich (2:1).

## Zutaten

- 250 g Mehl (Typ 405)
- 125 g Butter (kalt, es geht schief, wenn die Butter weich ist)
- 1 Ei
- etwas Salz
- lauwarmes Wasser

## Zubereitung des Teigs

Mit dem Knethaken des Mixers oder der Küchenmaschine einen Nudelteig machen, mit dem Nudelholz flach auswalzen (die Fläche darunter etwas mit Mehl bestreuen).

Die in dünne Scheiben geschnittene Butter mittig auf den Teig legen, den Teig von rechts und von links einschlagen, die Butter sollte komplett bedeckt sein, falls nicht ist das auch kein Beinbruch, denn es wird mehrfach gefaltet und gewalzt.

Den Teig danach in den Kühlschrank legen, nach zwei Stunden herausholen und nochmals walzen, falten, walzen.

Den Teig nun nochmals für zwei Stunden in den Kühlschrank legen, falten und walzen, dann ist er fertig.

Den Teig können Sie nun mit etwas Süßem (kleine Apfelstückchen, Rosinen, gehackte Walnüsse) oder etwas Deftigem (Fleisch, S. 31) füllen. Damit er eine schöne Farbe im Backofen bekommt, streicht man ihn vor dem Backen mit Eigelb ein.

# Nudel-Saucen und andere Pasta

# Bolognese-Sauce

---

## Bemerkungen

Sie können natürlich die Mengen variieren: statt den zwei Möhren können Sie drei oder vier nehmen, und wenn Sie es „tomatiger“ haben möchten, dann nehmen Sie zwei Dosen Tomaten auf 500g Hackfleisch. (wir haben diese Sauce auch schon ohne Hackfleisch zubereitet, auch das schmeckt)

Am besten schmeckt die Sauce am Tag danach, Sie werden es herausfinden.

Ach ja: wenn Sie zu der Sauce noch rote Bohnen geben, dann haben Sie ein wunderbares Chili con carne.

## Zutaten

- 500g Rinderhack (oder gemischt mit Schwein)
- 1 große Dose Tomaten
- 2 Möhren
- 2 Zwiebeln
- 2 Stangen Sellerie (keine Knolle)
- 1-2 Zehen Knoblauch
- grobes Salz (und/oder Gemüsebrühe)
- Olivenöl

## Zubereitung

Das Hackfleisch in Olivenöl gut durchbraten (bei mäßiger Temperatur, dabei rühren).

In der Zwischenzeit:

- Möhren und Sellerie schälen und ganz fein schneiden (in kleine Würfelchen)
- Tomaten abschütten (Brühe behalten), die Stengelansätze entfernen
- Knoblauch kleinhacken (oder zerdrücken)

Nach dem Durchbraten des Hackfleisches alle kleingeschnittenen Zutaten und die Tomatenbrühe zu dem Hackfleisch geben, zwei Stunden bei kleiner Flamme köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren (Deckel auf dem Topf lassen)



# Lasagne

## Bemerkungen

Für die Lasagne benötigen Sie die Bolognese Sauce (hier im Buch) und Teigplatten (selbst gemacht S. 10, frische Ware oder getrocknete Platten gekauft). Schließlich wird noch eine Bechamel-Sauce aus Mehl, Milch, Butter usw. hergestellt, die zwischen die Schichten aus Bolognese-Sauce und den Teigplatten eingebracht wird.

## Zutaten

- 30 gr Butter
- 40 gr Mehl
- 300 ml Milch
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 gr geriebenen Parmesan
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- frisch gepresster Zitronensaft
- Bolognesesauce (S. 16))
- Nudelteig

## Zubereitung

Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen und das Mehl mit dem Schneebesen gut unterrühren. Milch und Gemüsebrühe langsam dazugießen, währenddessen immer weiterrühren, damit keine Klümpchen entstehen. Sauce einmal aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Zitronensaft abschmecken. Sauce bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Wer mag, kann auch einen Teil des geriebenen Käses in die Sauce rühren. Sauce einmal aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken. Das ganze bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen, dabei umrühren und sicherstellen, dass nichts anbrennt.

Eine eckige Auflaufform mit etwas Bechamelsauce auspinseln, dann etwas Bolognesesauce darin verteilen. Darauf eine Schicht Lasagneplatten legen. Darauf wieder Bolognesesauce, dann ca. 3 Esslöffel Bechamelsauce, darauf wieder eine Schicht Lasagneplatten. Insgesamt sollten es 4 Schichten werden.

Die restliche Bechamelsauce auf die oberste Lasagnesicht streichen und dick mit dem geriebenem Käse bestreuen. Die Form in den vorgeheizten Backofen schieben und ca. 40 Minuten backen. Die erste halbe Stunde bei 200 Grad, dann zum bräunen auf 180 Grad runter und den Grill anschalten. Nach weiteren 10 Minuten aus dem Ofen herausnehmen.

# Tomaten-Sauce (vegetarisch)

---

## Bemerkungen

Für viele ist es seltsam, dass Butter und Olivenöl zusammen verwendet werden, aber davon muss man sich nicht verwirren lassen. Sie können auch frische Tomaten verwenden, aber am besten schmeckt es mit Tomaten aus der Dose.

## Zutaten

- 1 große Dose Tomaten
- 2 Zwiebeln
- (1-2 Zehen Knoblauch)
- grobes Salz
- Olivenöl
- Butter

## Zubereitung

Zwiebeln fein schneiden, in Olivenöl und reichlich Butter anschwitzen, dabei umrühren.

In der Zwischenzeit:

- Tomaten abschütten (Brühe behalten), die Stengelansätze entfernen
- (Knoblauch kleinhacken)

Schließlich die Tomaten und die Brühe zu den Zwiebeln schütten, verkochen (das dauert durchaus 20-30 Minuten), dabei gelegentlich umrühren.

Die abgekochte Pasta dazuschütten, umrühren, servieren.

# Tomaten-Sauce mit Garnelen

---

## Bemerkungen

Die meisten Garnelen, die hier im Handel angeboten werden kommen nicht aus dem Mittelmeer, sie stammen meist aus Asien, häufig aus Zuchten. Sie können natürlich auf deren größere Geschwister (in Italien: gamberetti, in Frankreich: crevettes) ausweichen.

Benutzen Sie am besten frische Garnelen. Wir haben es mit TK-Ware (Tiefkühl-Ware) ausprobiert: es hat uns nicht geschmeckt.

Wegen der verschiedenen Garzeiten verwenden wir zwei Pfannen: eine zum Anbraten der Garnelen, eine andere für die Tomaten.

Man kann es auch mit (wenig) gehacktem Chili würzen.

## Zutaten

- Garnelen
- 15 kleine Tomaten
- 1-2 Zehen Knoblauch (duchaus mehr, falls Sie das mögen)
- grobes Salz
- Olivenöl
- Butter
- Petersilie (grob)

## Zubereitung

Tomaten waschen, halbieren, in eine Pfanne mit der Schnittfläche nach unten legen, dazu Knoblauch (in Scheiben geschnitten), etwas Olivenöl und Butter, leicht anschwitzen, wenig Salz dazugeben.

In einer zweiten Pfanne die Garnelen in Olivenöl anbraten.

Nebenbei die Pasta kochen.

Wenn alles gar ist (die Tomaten sollten noch einigermaßen in Form sein), dann Tomaten und Garnelen zusammenschütten, gehackte Petersilie obendrauf geben und die kurz abgetropfte Pasta darüber schütten, umrühren und sofort servieren.

# Spaghetti Carbonara

---

## Bemerkungen

Natürlich können Sie irgendeine Pasta-Sorte nehmen, ich persönlich bevorzuge (vor allem in Gesellschaft) kurze Nudeln, am liebsten solche mit großer Oberfläche, wie z.B. Radiatori, man versaut sich so nicht die Kleidung. Das heißt, wir nehmen hierfür nicht die im Rezeptnamen stehenden Spaghetti.

Carbonara ist übrigens übersetzt die Kohle, carbonara die Köhlerin.

Es geht übrigens auch ohne Speck, dann ist es vegetarisch. Die Italiener haben (natürlich) ihren eigenen Speck für genau diesen Zweck: coppa. Der ist weniger fett als der hier angebotene Bauchspeck und die bessere Wahl.

Hier nun der wichtigste Hinweis zu diesem einfachen Rezept: Schütten Sie die heiße Pasta in die Mischung aus Rührei, Käse und Speck. Das Ei muss sich wie ein Film um die Pasta legen, rühren Sie deshalb kräftig um und servieren Sie sofort.

## Zutaten

- 200g Pasta
- 100 g Speck
- 2 Eier
- 2 Esslöffel (oder mehr) geriebenen Parmesan-Käse
- wenig Salz (der Speck ist schon salzig genug)
- frisch gemahlene Pfeffer
- Olivenöl

## Zubereitung

Eier mit einem Schneebesen schlagen, geriebener Käse und angebratener Speck daruntermischen

In der Zwischenzeit:

- Wasser für die Pasta zum Kochen bringen, Salz hineingeben, Pasta al dente kochen.
- Eine schöne Schüssel bereitstellen (vorwärmen mit heißem Wasser ist eine sehr gute Idee)

Kurz vor dem Abschütten der Pasta, die Mischung aus Ei, Käse und Speck in die vorgewärmte Schüssel geben. Die Pasta abschütten und sofort (!) in die Schüssel geben, umrühren und servieren.

# Thunfisch-Sauce

---

## Bemerkungen

Wenn Sie Thunfisch aus der Dose benutzen, dann verwenden Sie den, der in Olivenöl eingelegt ist. Falls Sie frischen Thunfisch verwenden, dann können Sie den auch in Olivenöl für ein paar Stunden marinieren.

## Zutaten

- eine Dose Thunfisch
- 1-2 Knoblauchzehen
- grobes Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- Butter
- Petersilie (grob)
- süße Sahne oder Crème fraîche
- 1-2 Eigelb
- Parmesan

## Zubereitung

Thunfisch, Knoblauch feinhacken, in Olivenöl mit Butter anschwitzen, alle anderen Zutaten (außer Petersilie) dazugeben

Nebenbei die Pasta kochen.

Wenn die Pasta fertig ist, die Petersilie in die Sauce geben, dann Pasta darüber-schütten, umrühren und sofort servieren.

# Gorgonzola-Sauce

---

## Bemerkungen

Diese Sauce ist so einfach wie keine andere.

Manchmal sieht man noch kleingehackte Walnüsse als Garnitur obendrauf.

## Zutaten

- Gorgonzola
- Milch (Sahne)
- Pfeffer

## Zubereitung

Gorgonzola-Käse bei kleiner Hitze in Milch oder Sahne schmelzen, dabei mit dem Schneebesen verrühren, ggfs. etwas Salbei dazugeben.

Nebenbei die Pasta kochen.

Wenn die Pasta fertig ist, die Pasta auf den Teller geben, etwas Sauce darüber schütten, kleingehackte Walnüsse an den Rand (ein Blatt Basilikum kann nicht schaden) und sofort servieren.

# Jakobsmuscheln

---

## Bemerkungen

Die Jakobsmuscheln bereiten wir auf dem Grill zu, falls Sie lieber den Herd dazu nehmen, eine Pfanne mit Rillen ist gut dazu geeignet.

Sie können die Jakobsmuscheln über Nacht marinieren in einer Mischung aus Olivenöl und Zitronensaft, wir lassen das Salz weg, das kann man später zufügen.

## Zutaten

- pro Person drei Muscheln
- Bandnudeln (selbst gemacht oder gekauft)
- grobes Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- Petersilie

## Zubereitung

Die Jakobsmuscheln von beiden Seiten grillen (oder anbraten in einer Mischung aus Olivenöl und Butter), die sollten in ca. 20 Minuten gar sein und eine leichte Röstung zeigen.

Pasta kochen, auf dem Teller geben, Jakobsmuscheln oben darüber legen, etwas frisch gehackte Petersilie.

# Risotto



# Risotto mit Steinpilzen

---

## Bemerkungen

Die Fans dieses Reis-Gerichts streiten, ob es besser mit frischen oder getrockneten Steinpilzen zubereitet wird. Hm, wir haben beides probiert und sind nicht ganz sicher, am besten, Sie probieren beides aus.

Keine Diskussion gibt es beim Reis: Rundkornreis ist hierfür der Beste.

Bei Gemüsebrühe scheiden sich die Geister: die einen bevorzugen sie wegen der Aromen, andere nehmen nur Salz, damit auf keinen Fall Glutamat oder ähnliches im Essen landet.

## Zutaten

- getrocknete Steinpilze
- 1-2 mittelgroße Zwiebeln
- grobes Salz oder Gemüsebrühe (und Weißwein)
- Pfeffer
- Olivenöl
- Butter
- Petersilie (grob)

## Zubereitung

Die getrockneten Steinpilze ein paar Stunden einweichen, danach das Wasser herausquetschen.

Zwiebel fein schneiden, zusammen mit dem Reis in wenig Olivenöl anschwitzen. Dabei umrühren. Wenn der Reis anfängt, am Boden zu kleben ist es Zeit, abzulöschen mit Gemüsebrühe/Salzwasser/Wein.

Dies ist auch der Moment, die Steinpilze dazu zu geben.

Kurzes Aufkochen, danach garen bei wenig Hitze, gelegentlich umrühren – der Deckel bleibt auf dem Topf.

Falls das Risotto zu trocken wird, etwas Flüssigkeit nachfüllen, ist zu viel Feuchtigkeit drin, kurzzeitig die Temperatur erhöhen, rühren (bei offenem Deckel). Aber rühren sie nicht zu viel, sonst verliert der Reis die Form.

Wenn der Reis gar ist (das sollte so ca. 12-15 Minuten dauern, dann die gehackte Petersilie dazu geben, etwas Olivenöl schadet nicht, kurz umrühren und servieren.

# Risi e bisì

## Bemerkungen

Natürlich schmeckt es mit frischen Erbsen am besten, wenn keine da sind, dann können Sie auch auf tiefgekühlte oder getrocknete verwenden (die aus der Dose oder aus dem Glas schmecken nicht so gut). Die getrockneten müssen Sie vor der Verwendung einen halben Tag (oder über Nacht) einweichen. Wir haben es hier mit frischen Erbsen aus dem eigenen Garten gekocht, es schmeckt vorzüglich und die Garzeiten (nur wenige Minuten) sind so kurz, dass dieses Risotto in 15 Minuten fertiggestellt ist.

Natürlich kann anstelle der Erbsen anderes Gemüse verwendet werden: Möhren, Broccoli, Blumenkohl, durch verschieden große Gemüsestücke kann man es so steuern, dass Reis und Gemüse gleichzeitig gar sind.

## Zutaten

- Reis (eine Tasse)
- Erbsen (eine Tasse)
- 1 mittelgroße Zwiebel (hier lieber die weiße Zwiebel, die rote Farbe würde beim weißen Reis stören)
- grobes Salz oder Gemüsebrühe
- Pfeffer
- Olivenöl
- Butter
- Petersilie (grob)

## Zubereitung

Zwiebel fein schneiden, in wenig Olivenöl und etwas Butter bei mäßiger Hitze anschwitzen.

Nach ca. fünf Minuten den Reis dazugeben, Hitze verstärken, umrühren. Wenn der Reis anfängt, am Boden zu kleben ist es Zeit, mit Gemüsebrühe oder leicht gesalzenem Wasser abzulöschen.

Die Hitze wieder zurücknehmen, den Reis für 5-7 Minuten garen, dabei ab und zu umrühren.

Die Erbsen zugeben, fünf Minuten garen, gelegentlich umrühren, darauf achten, dass das Risotto feucht bis flüssig bleibt.

Nachdem der Reis gar ist frisch, gehackte Petersilie darüber streuen, etwas geriebener Parmesan schadet nicht, ein paar Spritzer Olivenöl auch nicht.

# Muscheln/Fisch

# Miesmuscheln in Weißwein/Gemüsebrühe

---

## Bemerkungen

Der Grundgedanke ist der, dass man die (gereinigten) Muscheln in einer Brühe aus Wurzelgemüse, Wasser, Salz, Pfeffer und Weißwein garen lässt. Das ist schon alles. Um ehrlich zu sein, kann man mit dem gleichen Rezept auch eine Suppe aus Garnelen (Scampi) oder Fisch machen.

Wir verwenden zum Kochen hierfür einen trockenen Weißwein, der muss nicht aus Italien sein, Baden oder Pfalz als Herkunftsland genügen durchaus.

Für die Muscheln gilt: was vor dem Kochen offen oder nach dem Kochen geschlossen ist, wird weggeworfen. Die Regel mit den Monaten (Muscheln nur essen in Monaten, deren Namen ein „r“ enthält), können Sie getrost vergessen, die Kühlung heute ist so gut, dass wir das ganze Jahr über Muscheln essen können.

## Zutaten

- 1 kg Miesmuscheln
- Gemüse: Knoblauch, Möhren, Zwiebeln, Lauch, Stangensellerie, Petersilie
- grobes Salz und/oder Gemüsebrühe
- Weißwein
- Pfeffer
- Olivenöl
- Butter

## Zubereitung

Knoblauch, Möhren, Zwiebeln, Stangensellerie in feine Streifen oder Würfel, Lauch in nicht zu grobe Ringe schneiden, alles in einer Mischung aus Butter und Olivenöl anschwitzen. Nach ca. 10 Minuten mit Wasser (0,5 L), Salz, Pfeffer ablöschen, aufkochen lassen, dann den Wein (0,5 L) dazu schütten. Nun schwach köcheln (mindestens eine halbe Stunde, eine Stunde schadet nicht). Probieren.

Danach die Muscheln dazugeben und solange kochen, bis die Muschelschalen geöffnet sind, dabei mehrfach umrühren, ein Schaumkelle ist dabei hilfreich. Um sicher zu gehen kann man die durchaus 5-10 Minuten bei starker Hitze garen. Dabei bleibt der Deckel auf dem Topf, damit auch die oben liegenden im Dampf mitgegart werden.

Die Muscheln auf eine Platte legen, von der Gemüsebrühe (und dem darin schwimmendem Gemüse) darüber geben, dazu etwas frisch gehackte Petersilie. Der Sud schmeckt übrigens mit Weißbrot aufgetunkt köstlich.

# Fleisch

# Lammkeule vom Grill

## Bemerkungen

Wir kaufen die Lammkeule beim Türkischen Metzger, dort ist die Nachfrage nach diesem Fleisch so groß, dass nichts lange liegen bleibt. Allerdings handelt es sich genaugenommen nicht um Lamm, sondern um ein erwachsenes junges Tier: die Keule hat üblicherweise 2,5 bis 3 kg, davon werden 8 Erwachsene (mit Beilagen) satt. Es schmeckt vom Grill so gut, dass keiner der Gäste das vergessen wird, dabei ist es recht einfach zuzubereiten.

Wir nehmen immer den Holzkohlegrill (Kugelgrill, Durchmesser ca. 55 cm) mit Deckel; ohne Deckel geht es überhaupt nicht, aus dem Elektroofen schmeckt es dagegen fast langweilig.

Die Lammkeule kommt komplett auf den Grill (auf keinen Fall das Fleisch anschneiden, zum Beispiel um es mit Knoblauch zu spicken). Wir haben verschiedene Varianten getestet (Marinieren mit Öl, Öl/Zitronensaft/Salz/Knoblauch) und haben einen ganz einfachen Tipp: lassen Sie es. Grillen Sie die Keule, indirekt ca. 1,5 Stunden; wenn Sie möchten, dann pinseln Sie etwas Olivenöl darauf, aber auch das kann man sein lassen, denn heruntertropfendes Olivenöl entzündet sich und raucht stark. Und: wir salzen das Fleisch nicht, kein Gast bemerkt es.

Was Sie nicht weglassen sollten sind ein paar Zweige Rosmarin, die können Sie einfach auf den Rost legen. Interessant sind auch Holzchips, die werden in Wasser eingeweicht und auf die Glut geworfen und sorgen für ein rauchiges Aroma.

## Zutaten

- eine Lammkeule (2,5-3 kg)
- Olivenöl
- Rosmarin

## Zubereitung

In den Grill Holzkohle (ca. 2 kg) einfüllen. Da dieses große Stück Fleisch indirekt gegrillt werden muss (!) die Kohle rechts und links platzieren, in der Mitte bleibt eine 15 cm breite Zone ohne Kohle.

Die Holzkohle anzünden. Bis die Glut stark genug ist (ca. 30 Minuten) können Sie Gemüse grillen (in Scheiben geschnitten, direkt über der Glut).

Danach die Lammkeule in die Mitte auf den Rost legen, Deckel drauf, alle 15 Minuten wenden. Über die Lüftungsschlitze unten die Temperatur regeln, um die 180 Grad ist es gut, es sollte nicht zu heiß sein (wir haben kein Thermometer am Grill, das geht durchaus).

# Rind- und Lammfleisch in Blätterteig

## Bemerkungen

Man kann alles mögliche in diesen Blätterteig (Rezept (S. 14)) einpacken: Fisch, Fleisch oder Gemüse. Hier im Rezept verwenden wir Rinderlende und Lammrücken. Ausprobiert haben wir es auch mit einer kompletten Schweinelende, die zuerst angebraten wurde, das war uns etwas zu trocken.

## Zutaten

- 400 g Rinderfilet
- 400 g Lammrücken
- Weißwein (trocken)
- ggfs. Wurzelgemüse
- 1-2 Eigelb

## Zubereitung

Das Rinderfilet in fingerdicke Streifen schneiden, in eine Schüssel legen.

Die Knochen aus dem Lammrücken entfernen: an der Unterseite sind die Filets, das kann man in diese Pastete dazunehmen oder separat als Vorspeise essen.

Die rundlichen „Lachse“ vom Lamm lösen, hierzu mit dem Messer an den Knochen entlang fahren. Die zwei Fleischstücke sollten dann ca. 7 cm dick und ca. 20 cm lang sein. Auch die in fingerdicke Streifen schneiden, ebenfalls in die Schüssel. Nun alles mit Weißwein übergiesen, für 1-2 Tage in den Kühlschrank stellen. Ein- bis zweimal am Tag umrühren, alles sollte mit Wein bedeckt sein.

Man kann auch noch Wurzelgemüse (Sellerie, Möhren, Zwiebel) und auch Lorbeerblatt, Piment, Petersilienwurzel, Knoblauch, Pfeffer und ähnliche Dinge dazulegen.

Den kalten Blätterteig auswalzen, er sollte in etwa die Form eines A4-Blattes haben. Das Fleisch darauf in Längsrichtung mittig verteilen, die Seiten des Teiges einschlagen und das Fleisch mit dem Teig einpacken (den Teig andrücken, manche verwenden das Eiweiß als Klebstoff).

Nun wird der Teig mit dem Eigelb eingestrichen und danach in den vorgeheizten Backofen gelegt (180 Grad). Nach ca. 45 Minuten ist alles gar.

# Suppen



# Linsensuppe mit geröstetem Brot

---

## Bemerkungen

Den Freunden von Spaghetti & Co. mag es seltsam erscheinen, dass man in Italien Linsen isst, aber das hat durchaus Tradition: das klassische Neujahrsgericht ist dort eine Linsensuppe (oder ein Linseneintopf), dabei steht jede gegessene Linse für ein Geldstück im neuen Jahr.

Wir verwenden nie Linsen aus der Dose, wir nehmen immer die getrockneten. Und wir weichen diese trockenen Linsen in der Tomatenbrühe ein, wir bilden uns natürlich ein, dass das viel besser schmeckt, als nur in Wasser eingeweicht.

Außerdem verwenden wir keinen Speck, der gehört im Original zwar dazu, aber aus bereits genannten Gründen lassen wir den Speck weg.

## Zutaten

- 200 g Linsen (braun, getrocknet)
- eine große Dose Tomaten
- 1 große Zwiebel
- eine Stange Stangensellerie
- eine Knoblauchzehe
- Olivenöl
- Weißbrot (hierzu kann man durchaus trockenes Brot nehmen, auch andere Brotsorten passen durchaus, sogar geröstetes Pumpernickel)

## Zubereitung

Die Tomaten in der Dose abschütten, die Brühe wird zum Einweichen der Linsen gebraucht (mehrere Stunden, dabei gelegentlich umrühren, im Sommer kühl stellen).

Das Gemüse fein schneiden, alles in Olivenöl leicht anschwitzen (dabei nehmen wir die Knoblauchzehe heraus, bevor sie schwarz wird).

Die eingeweichten Linsen dazugeben, ebenfalls die Tomaten aus der Dose, alles gemeinsam weichkochen (das kann durchaus deutlich mehr als eine halbe Stunde dauern, das hängt davon ab, wie weich Sie die Linsen bevorzugen. Dabei mit Salz und Pfeffer abschmecken, wer es mag, kann eine frische Knoblauchzehe mitkochen).

Brot in Würfel schneiden, in Olivenöl knusprig anbraten.

Auf einem Teller zuerst die weichgekochten Linsen geben, darüber die Brotwürfel.

# Brotsuppe

## Bemerkungen

Eigentlich ein „Arme-Leute-Essen“, aber lecker, da die Zutaten gut sind.

Wir nehmen dazu einen Topf mit großem Durchmesser, damit man am Schluss viele Brotscheiben nebeneinander auf die Suppe legen kann, so saugen die sich schön mit der Suppe voll.

## Zutaten

- eine große Dose Tomaten
- 1 Stange Sellerie
- 1 große Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- Petersilie
- Olivenöl
- Parmesankäse
- Salz (Gemüsebrühe)
- Weißbrot (am besten in Scheiben geschnittenes trockenes Brot, idealerweise wird das Brot vor dem Trocknen geschnitten)

## Zubereitung

Die Tomaten in der Dose abschütten, Brühe aufbewahren, Stengelansätze an den Tomaten entfernen.

Sellerie, Zwiebel, Knoblauch fein schneiden, alles (außer Petersilie, die kommt erst am Schluss dazu) in Olivenöl leicht anschwitzen. Nach ein paar Minuten (ca. 5) ablöschen mit den Tomaten und der Brühe. Die Tomaten verkochen, das wird ca. 20 Minuten dauern, dabei gelegentlich umrühren. Würzen mit Salz und Pfeffer. Am Schluss die kleingehackte Petersilie dazugeben (das kann man durchaus auch erst auf dem Teller machen).

Dann die Weißbrotscheiben auf die Suppe legen, nicht mehr umrühren, warten, bis sie warm und vollgesaugt sind, servieren, auf dem Teller dann etwas Parmesan drüberreiben.

## Bemerkungen

Wir bevorzugen Fisch, der aus dem Meer kommt (im Gegensatz zu Süßwasser-Fischen). Außerdem soll unser Fisch nicht aus Zuchten (Fischfarmen) stammen. Da wir einige hundert Kilometer vom Meer weg wohnen, ist es manchmal schwierig, frischen Meeresfisch zu bekommen. Deshalb haben wir für dieses Rezept tiefgefrorenen Seelachs verwendet, den gibt es in den meisten Supermärkten zu kaufen. Wenn Sie einen Fischhändler Ihres Vertrauens haben, dann kaufen Sie natürlich frischen Fisch. Außerdem wollten wir hier keine Fische schuppen und ausnehmen, deshalb haben wir Fisch-Filets verwendet. Sie können auch mehrere Sorten Fisch mischen.

## Zutaten

- Seelachs-Filets, tiefgefroren, 2x400 g
- 1 Stange Sellerie
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Möhren
- 4 große, reife Tomaten (es geht auch ohne, aber wir bevorzugen es mit)
- Petersilie
- Weißwein (0,5 L)
- Olivenöl
- grobes Salz

## Zubereitung

Das Gemüse (ohne Petersilie und Tomaten) kurz in Olivenöl anschwitzen, danach ablöschen mit Wasser (0,5 L), Tomaten, Salz und Weißwein. In diesen leicht köchelnden Sud eine Packung gefrorenes Filet geben, das ganze für ca. 2 Stunden köcheln lassen (Wasser nachgießen nicht vergessen). Danach mit einem Pürierstab zerkleinern und durch ein Sieb geben. Falls Sie sich nicht an den Brocken stören, können Sie auf dieses Pürieren und Passieren auch verzichten.

Die zweite Packung soweit auftauen, dass sich Stücke schneiden lassen, die man später mit dem Löffel aufnehmen kann (also eher etwas kleinere Stücke). Nochmals ca. 15 Minuten (leicht köchelnd) diese Fisch-Stücke garen, achten Sie darauf, dass die Stücke nicht zerfallen. Abschmecken mit Pfeffer und Salz.

Wenn Sie mögen, dann können Sie ein paar Minuten lang noch junges Gemüse (Fenchel?) oder Streifen z.B. von Möhren (mit dem Gemüseschäler hergestellt) mitgaren.

Dann auf dem Teller mit etwas frisch gehackter Petersilie anrichten, ein paar Spritzer Olivenöl sind sicher von Vorteil, eine Scheibe geröstetes Weißbrot passt sicher auch. So gar geriebener Parmesan am Tisch schmeckt dazu.

Die ähnliche, in Süd-Frankreich verbreitete Bouillabaisse (mit ganzen Fischen zubereitet), ist außerdem noch mit Thymian, Lorbeer, Nelken gewürzt.

# Zucchinisuppe

---

## Bemerkungen

Im Originalrezept verwendet man Hühnerbrühe zum Ablöschen der davor angeschwitzten Zucchini, falls Sie also ein Suppenhuhn haben, wäre das genau der richtige Moment. Es geht auch mit Gemüsebrühe (selbst gemacht aus Möhren, Zwiebel, Stangensellerie, Wasser, Salz, Pfeffer).

## Zutaten

- 0,5 L Hühner- oder Gemüsebrühe
- 4 Zucchini
- eine Knoblauchzehe
- Olivenöl
- grobes Salz

## Zubereitung

Zucchini schälen und in kleine Stücke schneiden

Die geschälte Knoblauchzehe in etwas Olivenöl anschwitzen, dann herausnehmen.

Die Zucchini-Stücke in das Öl geben, anschwitzen, wenn sie anfangen am Boden zu kleben, ablöschen mit der Brühe (danach alles vom Boden loskratzen).

Dann ca. 10 Minuten weichkochen, am Schluss alles pürieren; abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Im Teller kann ein wenig Crème fraîche nicht schaden, etwas grüner Pfeffer würzt hervorragend.

# Beilagen/Vorspeisen

# Rosmarinkartoffeln

---

## Bemerkungen

Diese Kartoffeln sind so lecker, dass Sie sogar jemanden damit begeistern können, der eigentlich keine Kartoffel mag. Dabei ist die Zubereitung so einfach, wie man es sich eigentlich immer wünscht.

Anstelle des Rosmarins (immer frisch!) können Sie auch die anderen Kräuter nehmen, bei deren Anblick Sie sonst mit den Schultern zucken: Kräuter der Provence, Thymian, Majoran, Oregano ...

## Zutaten

- Kartoffeln
- grobes Salz
- Olivenöl
- Rosmarin

## Zubereitung

Die Kartoffeln schälen (bei Bio-Ware kann die Schale auch dran bleiben). Schneiden Sie fingerdicke Stücke, d.h. aus einer mittelgroßen Kartoffel bekommen Sie vier bis sechs Schnitze.

Verteilen Sie die Kartoffeln auf dem Backblech, geben Sie Olivenöl, Salz und Kräuter darüber und backen sie anschließend bei 180 Grad. Wenn der Backofen nicht vorgeheizt ist, sollten die Kartoffeln in ca. 40 Minuten fertig sein, ansonsten 10 Minuten eher. Die Bräunung können Sie mit der Oberhitze steuern.

Falls Sie die Kartoffeln wenden, dann machen Sie das nicht zu früh, sonst zerreißen sie.

Übrigens: in Griechenland wird noch Zitronensaft aus frischen Zitronen darüber gegeben.

# Peperonata

## Bemerkungen

Wenn Sie Paprika mögen, dann wird Ihnen das schmecken.

## Zutaten

- Paprika
- Tomaten
- eine Zehe Knoblauch
- grobes Salz
- Olivenöl

## Zubereitung

Paprika in kleine Stücke, Knoblauch in Scheiben schneiden, in einen Topf mit etwas Olivenöl und Salz anbraten, danach die Tomaten hinzufügen und garen.

# gegrilltes Gemüse

## Bemerkungen

Wenn Sie gerne grillen, dann kennen Sie es vielleicht schon: Gemüse in Scheiben geschnitten, auf dem Grill gegart. Es geht durchaus auch auf dem Herd, aber eigentlich nur dann, wenn Sie eine Pfanne mit Rillen haben, so dass das, was in der Pfanne liegt, nicht (!) im Saft schmort (das gilt übrigens auch für Steaks). Besser ist es auf jeden Fall vom Grill, da tropft der Saft weg. Und: Schneiden Sie das Gemüse auf der langen Seite, sonst fliegen die Teile durch den Rost.

Wenn wir grillen, dann grillen wir immer zuerst das Gemüse, das dauert ca. 10-20 Minuten, die Leute sehen das und bekommen Appetit. Wenn Sie Fleisch dazu essen möchten, dann können Sie das Gemüse im Backofen bei 70 Grad warmhalten, es schmeckt aber auch abgekühlt. Richten Sie es hierzu – nach Sorten getrennt – auf eine Platte, ganz wenig Salz darüber, fertig.

Wir haben hier schon alle möglichen Gemüsesorten gegrillt, nicht alles war gut, aber um sicher zu gehen, werfen Sie einfach mal auf den Grill, was Sie mögen. Maximal fingerdicke Scheiben, etwas eingestrichen mit Olivenöl, dazu etwas Salz, wer weiß, vielleicht gefällt es Ihnen.

## Zutaten

- Paprika (lang, dünn, rot)
- Zucchini
- Auberginen
- Möhren
- Frühlingszwiebel
- Salz
- Olivenöl

## Zubereitung

Auberginen, Zucchini in Scheiben schneiden (ca. 5 mm), nicht zu dünn. Möhren schälen, in 2-3 mm dicke Scheiben schneiden. Am besten hierfür ist eine Aufschnitt- oder Brotschneidemaschine, da die Scheiben dann gleichmäßig dick sind.

Alles nach und nach in eine Schüssel geben, dabei immer wieder ein paar Spritzer Olivenöl zugeben. Die langen, dünnen Paprika lassen wir komplett, ein paar Spritzer Olivenöl schaden denen auch nicht.

Das Gemüse bei direkter Hitze (über der Glut) kurz grillen, dabei gelegentlich umdrehen. Wenn es appetitlich aussieht vom Grill nehmen, nur wenig Salz darüber geben.



# Auberginen und Zucchini mit Tomaten geschmort

---

## Bemerkungen

Einfach und lecker, ähnlich wie ein Ratatouille zubereitet, es schmeckt warm und kalt.

Wir haben alles mögliche ausprobiert: die Auberginen gesalzen und ausgedrückt, in Salzwasser gelegt (und ausgedrückt), in der Pfanne gebraten (und dabei viel Öl verbraucht, aber zufriedenstellend war das alles nicht.

Wir finden, dass es in einer Antihaf-Pfanne mit nur ein paar Spritzern Olivenöl auch geht.

Natürlich können Sie modifizieren: Sie verwenden nur Auberginen, ein paar grob geschnittene rote Zwiebel dazu oder Paprika, auch das schmeckt lecker.

## Zutaten

- Auberginen
- Zucchini
- Knoblauch
- Salz
- Olivenöl

## Zubereitung

Auberginen und Zucchini würfeln, in Olivenöl mit etwas Knoblauch anbraten (den Knoblauch entfernen, wenn er braun wird).

Umrühren, nach ca. 5 Minuten (das können, abhängig von der Hitze, auch 10 Minuten werden) eine Dose Tomaten hinzufügen, so lange köcheln, bis die Tomaten zerfallen. Mit etwas Salz würzen.

Falls Sie keine Tomaten zur Hand haben: es schmeckt auch ohne sie.

# Ratatouille

## Bemerkungen

Fein geschnittenes Gemüse, auf einem Bett von Tomaten geschmort. es schmeckt wunderbar und wurde auch schon im gleichnamigen Film vorgestellt. Den gegrillten Paprika können Sie auch weglassen, falls Sie keinen zur Hand haben.

Achten Sie beim Einkauf auf die Durchmesser der Auberginen, Zucchini und Tomaten, die sollten ungefähr gleich sein, damit es schön aussieht.

## Zutaten

- 2 dünne Auberginen
- 2 dünne Zucchini
- 5 Tomaten
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 1 große Stange Sellerie
- Paprika (2 rote, 2 gelbe)
- eine große Dose Tomaten
- ein paar Blätter Basilikum
- ein paar Zweige Thymian
- Salz
- Olivenöl

## Zubereitung

Die Zwiebeln, Karotten, und Selleriestangen kleinschneiden und in Butter und Olivenöl ca. 10 Minuten lang garen lassen, gelegentlich rühren.

Die Paprika in einer Pfanne leicht anrösten, putzen, kleinschneiden und zusammen mit dem kleingehackten Knoblauch zu dem restlichen Gemüse geben.

Die Dosentomaten kleinschneiden und mit Saft hinzugeben, das ganze weitere 10 Minuten lang Köcheln lassen. Mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken (auch Kräuter der Provence schmecken darin gut). Alles zusammen mit dem Basilikum pürieren und in eine Auflaufform geben.

Die Zucchini, Auberginen und Tomaten in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden (oder hobeln) und gleichmäßig auf die Sauce in der Auflaufform schichten, darauf etwas Salz, Olivenöl und Thymian verteilen. Schließlich ein „Decke“ aus Backpapier darüber legen, damit es nicht austrocknet.

Die Auflaufform in den auf 150° C vorgeheizten Ofen schieben und ca. 1,5 Stunden backen.

# Bresaola mit Rucola

---

## Bemerkungen

Das ist eine köstliche Vorspeise, die in einem „Kochbuch“ eigentlich gar nichts zu suchen hat. Es wird ja nur auf dem Teller angerichtet.

Bresaola ist luftgetrocknetes Rinderfilet, das gibt es in guten Lebensmittel-Läden.

Rucola heißt in Deutschland auch Rauke.

## Zutaten

- Bresaola, pro Person drei bis vier Scheiben
- Parmesankäse
- Olivenöl
- Balsamico-Essig oder Zitrone

## Zubereitung

Die Scheiben auf einen flachen Teller legen, Rucola-Blätter darüber. Das Ganze mit gehobeltem (!) Parmesan garnieren.

An den Rand ein paar Spritzer Olivenöl und Balsamico-Essig (Zitrone).

# grüne Bohnen mit Tomaten geschmort

---

## Bemerkungen

Die Bohnen sollten nicht zu weich gekocht/geschmort werden. Falls Sie einen Dampfgarer haben, dann stecken Sie die Bohnen dort hinein, ansonsten in einen Topf mit kochendem Salzwasser.

## Zutaten

- grüne Bohnen
- kleine Tomaten
- 1-2 Zehen Knoblauch
- Olivenöl
- Salz

## Zubereitung

Die Bohnen für wenige Minuten in kochendes Salzwasser geben, danach abschütten.

In einem Topf halbierte Tomaten mit der Schnittfläche nach unten legen, in Scheiben geschnittenen Knoblauch dazugeben, etwas Salz und Olivenöl.

Für ca. 15 Minuten schmoren, dabei umrühren, die Reste der Tomatenhaut kann man entfernen.

Passt wunderbar zu Lamm.

# Artischocken alla romana

---

## Bemerkungen

In Italien gibt es einige Rezepte zum „Thema“ Artischocken, das spektakulärste ist sicher „carciofi alla judaica“, nach jüdischer Art: frittiert in Olivenöl, köstlich aber unendlich viele Kalorien. Das machen wir zuhause nicht, wir essen es im Restaurant.

## Zutaten

- pro Person eine Artischocke
- Olivenöl
- Salz
- Zitrone (Bio)

## Zubereitung

Artischocken großzügig putzen: die äußeren harten Blätter komplett entfernen, das können durchaus die äußeren drei bis fünf Blattreihen sein. Von der Artischocke schneiden wir das obere Drittel ab, das kann man sowieso nicht essen und gart dadurch etwas schneller.

Schaut der Stengel fisch aus, schneiden wir alles ab, was trocken ist, schälen ihn und verwenden ihn.

Eine Brühe herstellen aus Wasser, der Zitrone (komplett, kleingeschnitten) und Salz, aufkochen und 30 Minuten ohne die Artischocken köcheln lassen. Manche machen noch Knoblauch dazu. Wir geben die Artischocken danach für 30 Minuten in das Wasser, zusammen mit etwas Olivenöl weichkochen.

Sie können testen, ob die fertig sind, indem Sie von unten mit einem Küchenmesser in den Boden schneiden.

Die gekochten Artischocken auf einen Teller legen, die Blätter herauszupfen und das „Fleisch“ in eine Mischung aus Olivenöl, Zitronensaft und Salz tunken.

Wir bevorzugen eine Vinaigrette (eine Mischung aus Olivenöl, mildem Essig, Senf), das ist dann zwar nicht italienisch, aber das macht nichts.

# Salate

# Panzanella-Salat (Tomatensalat mit Brot)

## Bemerkungen

Die Italiener verwenden typischerweise die rote (Tropea-)Zwiebel, sie ist schön mild. Es geht natürlich auch mit anderen, die sind aber oft recht scharf und dominieren dann zu sehr. Manche nehmen noch (milden) Essig dazu, das muss man aber selbst herausfinden, ob man das mag, wir bevorzugen es nur mit Olivenöl.

## Zutaten

- Paprika (gelb und rot)
- Tomaten (Ochsenherz, Fleischtomaten)
- rote Zwiebeln
- Kapern (möglichst in Olivenöl eingelegt)
- Sardellen (möglichst in Olivenöl eingelegt)
- Brotwürfel (nicht zu klein geschnitten)
- grobes Salz

## Zubereitung

Paprika putzen, in Streifen schneiden, im Backofen (es geht zur Not auch in einer Pfanne) mit Grill bräunen (manche entfernen die Haut danach); nach dem Abkühlen in Quadrate schneiden. Falls kein Paprika vorhanden ist: es schmeckt auch ohne. Alternativ kann man den Paprika auch in einer Pfanne anrösten.

Tomaten würfeln, in ein Sieb geben, (wenig) grobes Salz darauf streuen, ziehen lassen, Saft auffangen, später Tomatensaft herausdrücken, ebenfalls auffangen

Brotwürfel in Olivenöl knusprig bräunen

Zwiebeln in feine Streifen schneiden (eher fein als grob)

Sardellen kleinschneiden

Aus dem Tomatensaft, den Kapern, den Sardellen eine Sauce rühren, die Tomaten, den Paprika und die Zwiebeln dazugeben.

Die gerösteten Brotwürfel auf dem Teller daneben legen (wenn man sie darunter mischt, weichen sie schnell auf).

# Tintenfisch-Salat

---

## Bemerkungen

Tintenfische gibt es hier oft nur tiefgefroren, das ist aber nicht schlimm, es schmeckt auch damit hervorragend.

## Zutaten

- ein Tintenfisch
- Zwiebeln
- Stangensellerie
- zwei Zitronen
- grobes Salz

## Zubereitung

Aus Wasser, Salz, kleingeschnittener Zitrone, Stangensellerie und Zwiebel eine Brühe herstellen, aufkochen und eine halbe Stunde köcheln lassen.

Den Tintenfisch gepulvert (schneiden Sie einfach weg, was Sie nicht im Mund haben möchten) in die Brühe geben, ca. 30 Minuten weich kochen.

Eine Salatsauce herstellen aus Olivenöl, Zitronensaft, Salz und fein geschnittenem Stangensellerie. Wir benutzen dazu einen Hobel, damit es auch wirklich fein und gleichmäßig wird.



# Desserts

# Tiramisu (klassisch)

---

## Bemerkungen

Das ist ein gewaltiger Nachtisch, der mit 1 kg Mascarpone enorm viele Kalorien hat. Aber: noch nie ist etwas bei uns übrig geblieben!

## Zutaten

- 1 kg Mascarpone
- 8 Eier
- 200 gr Puderzucker
- ca. 300 gr Löffelbiskuits
- 1 Tasse kalter Espresso
- etwas Kakaopulver

## Zubereitung

Die Eier trennen, das Eigelb mit Puderzucker verrühren, den kompletten Mascarpone hinzufügen.

Den Boden der Form mit etwa 2 Esslöffeln der Mascarponecreme bedecken; den Espresso in eine flache Schale geben, die Löffelbiskuits mit der ungezuckerten Seite kurz reinhalten und dann mit der gezuckerten Seite auf die Mascarponecreme legen.

Wenn der Boden der Form mit den Löffelbiskuits komplett ausgelegt ist, etwas weniger als die Hälfte der Mascarponecreme darauf verteilen und erneut Löffelbiskuits in den Espresso tunken und auf die Creme legen.

Wenn diese Schicht fertig ist, und man die Creme darunter nur noch erahnen kann, den Rest der Mascarponecreme auf den Löffelbiskuits verteilen und das Ganze für mindestens 4-5 Stunden (besser wäre sogar über Nacht) in den Kühlschrank stellen.

Kurz vor dem Servieren aus dem Kühlschrank herausholen und mithilfe eines feinen Siebs den Kakao darüberstreuen.

# Erdbeer-Tiramisu

---

## Bemerkungen

Verwenden Sie hierzu nur frische Erdbeeren, Ihre Gäste werden es Ihnen danken.

## Zutaten

- 700 gr Erdbeeren
- 750 gr Mascarpone
- 6 Eier
- 100 gr Zucker
- 1 Pck. Bourbon-Vanille-Zucker
- ca. 300 gr Löffelbiskuits
- 1 Orange
- geraspelte Schokostreusel

## Zubereitung

Erdbeeren waschen, putzen und in Stücke schneiden, falls nötig mit Zucker süßen.

Eier trennen. Eigelbe, Zucker und Vanillezucker vermischen und Mascarpone unterrühren. Eiweiß steifschlagen und unter die Creme ziehen. Einen kleinen Teil der Creme (ca. 2-3 Esslöffel) auf dem Boden der Form verteilen, die Orange auspressen und den Saft in eine flache Schüssel füllen.

Die Hälfte der Löffelbiskuits auf der nicht gezuckerten Seite kurz in dem Saft tränken und in der Form mit der gezuckerten Seite nach unten auf die Creme verteilen.

Zuerst die Hälfte der Erdbeeren, dann auch die Hälfte der Creme daraufschichten. Schichtung wiederholen (Biskuits, Erdbeeren, Mascarpone) und den Tiramisu kaltstellen.

Kurz vor dem Servieren aus dem Kühlschrank herausholen und mit Schokostreuseln garnieren.

# Panna Cotta

---

## Bemerkungen

Wir haben diese Panna Cotta (zu Deutsch: gekochte Sahne) mit einem pflanzlichen Bindemittel (anstelle von Gelatine) gemacht. Dieses Bindemittel (Agar Agar, Agartine) ist geschmacklich absolut neutral. Außerdem haben wir eine natürliche Vanilleschote benutzt, es funktioniert natürlich auch mit Bourbon-Vanille-Zucker (von dem sogenannten „Vanillin-Zucker“ raten wir ab, das ist ein Ergebnis aus dem Chemie-Labor).

## Zutaten

- 4 gr Agartine
- 50 g Zucker
- 500 ml Sahne
- 1 Vanilleschote
- Karamellsauce oder Früchte zum Garnieren

## Zubereitung:

Die Vanilleschote auskratzen und das Mark sowie die Schote zusammen mit der Sahne in einen Topf geben.

Die Agartine hinzufügen und unter ständigem Rühren langsam aufkochen lassen. Anschließend auch den Zucker hinzufügen und das ganze etwa 15 Minuten lang köcheln lassen.

Den Topf von der heißen Herdplatte nehmen und alles auf vier gleich große Förmchen verteilen und im Kühlschrank erkalten und festwerden lassen (die Vanilleschote wegwerfen).

Zum Servieren die Förmchen mitsamt der Creme auf einen Teller stürzen und mit Karamellsauce oder frischen Früchten garnieren.

# Zitronenkuchen

---

## Bemerkungen

Eigentlich ein ganz einfaches Rührkuchen-Rezept, backen wir diesen Kuchen aber ohne Backpulver. Sogar die Mengen der Zutaten sind leicht zu merken:

## Zutaten

- 250 g Butter (weich)
- 250 g Zucker
- 250 g Mehl
- 4 Eier
- 2 Bio-Zitronen, von einer die Schale abreiben, alle auspressen
- 100 g Puderzucker

## Zubereitung:

Eier und Zucker schaumig rühren (eine Küchenmaschine ist dabei sehr hilfreich), die Butter dazugeben, dann das Mehl (gesiebt), ebenso die abgeriebene Schale, langsamiterrühren. Den meisten Saft in den Teig geben.

Vielleicht macht es Sinn, den Kuchen in einer flachen Form zu backen, da er dann gleichmäßiger wird. Durch den Saft der Zitronen könnte er sonst innen nass bleiben.

Im Backofen bei 180 Grad ca. 45 Minuten backen. Wir fangen dabei meist mit wenig Ober- und viel Unterhitze an. Am Schluss kümmern wir uns um die Bräunung oben (falls später mit Guss überstrichen wird, ist das aber nicht so wichtig). Den Kuchen herausholen, wenn Sie möchten, können Sie ihn oben mit einer Gabel anstechen und weiteren Zitronensaft hineinräufeln.

Aus dem Puderzucker und (tröpfchenweise) Zitronensaft mit einem Pinsel eine zähe Masse herstellen, auf den Kuchen auftragen (vorsicht mit dem Zitronensaft: wenn Sie nur ein paar Tropfen zuviel in den Puderzucker geben, wird das zu flüssig).

Sie können anstelle von Zitronensaft natürlich auch Orangensaft nehmen, dann haben Sie einen (fast gesunden) Orangenkuchen.

