

*Eine kulinarische Reise nach ...*

# ITALIEN

Hier findet ihr die beliebtesten Sternekochrezepte – ein Kochbuch von der Community für die Community. Jede Woche kommen neue Rezepte hinzu.

# Hast auch du eine leckere Rezeptidee?

Dann teile dein Rezept mit der Community und werde ebenfalls zum Sternekoch. So funktioniert's:



Teile dein Lieblingsrezept und bekomme min. 5 Likes

Erhalte dein  
Badge Sternekoch



Mit etwas Glück kommst du ins Community Kochbuch



Hallo liebes Community-Mitglied,

eines meiner Lieblingsreiseländer ist Italien... ich kenne keinen Urlaub, in dem mir das Essen so gut gefällt wie dort! Man denkt sofort an Genuss und Geschmackserlebnisse. Ich persönlich liebe selbstgemachtes Bruschetta mit frischen Tomaten und echtes italienisches Gelato al pistacchio. Von Nudeln und Pizza kriege ich natürlich auch nicht genug 😊.

**Welches ist dein Lieblingsgericht?**

Dein Christian



# Inhaltsverzeichnis Italienische Rezepte

---

Seite 1 | Pesto Faltenbrot

Seite 2 | Baci al pistacchio

Seite 3 | Italienischer Nudelsalat

Seite 4 | Giotto Torte

Seite 5 | Pasta mit Erbsenpesto

Seite 6 | Cantuccini

Seite 7 | Pane all'aglio

Seite 8 | Pasta m. Avocado Pesto

Seite 9-10 | Ossobuco alla milanese

Seite 11 | Gefüllte Champignons

Seite 12-13 | Torta di Tagliatelle

Seite 14 | Tiramisu

Seite 15 | Jakobsmuschel-Bruschetta

Seite 16 | Spaghetti Carbonara

Seite 17-18 | Pasta alla norma

Seite 19-20 | Feurige Schnecken

Seite 21-22 | Chili Kräuter Spaghetti

Seite 23 | Feige Italia

Seite 24-25 | Mediterrane Pasta

Seite 26-27 | Polenta Rauten

Seite 28 | Spaghetti Scampi et Rucola

Seite 29 | Orecchiette agli spinaci

Seite 30 | Bärlauch-Carbonara

Seite 31 | Tarte dolce con nettarina

Seite 32-33 | Gemüse-Lasagne



Teile dein Lieblingsrezept  
und bekomme min. 5 Likes

Erhalte dein  
Badge Sternekoch



Mit etwas Glück kommst du  
ins Community Kochbuch



# Inhaltsverzeichnis Italienische Rezepte

---

Seite 34-35 | Cannelloni mit Spinat-  
Ricottafüllung

Seite 36 | Zuppa di zucca

Seite 37-38 | Risotto alla bietole

Seite 39 | Tagliatelle Sesam-Olive

Seite 40 | Gnocchi-Pfanne mit Gemüse

Seite 41 | Pestoschnecken

Seite 42-43 | Cremiges Pilzrisotto mit  
Bacon

Seite 44 | Marmelade/Gelee mit Amaretto

Seite 45-46 | Melanzane alla parmigiana

Seite 47-48 | Quiche mediterranea

Seite 49 | Seadas

Seite 50 | Tomatensoße a lá Mama



Teile dein Lieblingsrezept  
und bekomme min. 5 Likes

Erhalte dein  
Badge Sternekoch



Mit etwas Glück kommst du  
ins Community Kochbuch



## Pesto Faltenbrot

---

### Zutaten:

- 750 g Mehl
- 1 Würfel Hefe
- 400 ml lauwarmes Wasser
- 1/2 TL Zucker
- 1 EL Salz
- 5 EL Öl
- Je ein halbes Glas grünes und rotes Pesto, alternativ natürlich selbstgemachtes.



### Zubereitung:

Hefe in etwas lauwarmen Wasser auflösen und zum Mehl geben und mit allen restlichen Zutaten außer dem Pesto zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Auf bemehlter Fläche dünn zu einem Rechteck ausrollen und halbieren. Je eine Teigfläche mit dem roten und grünen Pesto bestreichen. Teigflächen in Streifen schneiden und die Streifen in Quadrate schneiden. Die Quadrate zu einem M falten und abwechselnd rot und grüne Quadrate senkrecht in eine 26-ziger Springform (gefettet) setzen.

Teig in der Form 1 Std. gehen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.  
Das Faltenbrot auf mittlerer Schiene 35-45 Min. backen.

#### Variation:

Statt Pesto mit Kräuterbutter oder Butter mit Oliven, getrockneten Tomaten und italienischen Kräutern vermischt, bestreichen.

von Elisabeth H.

## Baci al pistacchio

---

### Zutaten:

- 150 g Mehl
- 150 g gemahlene Pistazien (Alternativ: Mandeln oder Haselnüsse)
- 110 g Zucker
- 150 g Pistaziencreme (weiße Kuvertüre schmelzen, sehr fein gemahlene Pistazien verwenden)
- 150 g Butter
- 1 Prise Salz
- 1 Prise geriebene Zitronenschale und etwas Vanille



### Zubereitung:

Die weiche Butter (Zimmertemperatur) mit dem Zucker schaumig rühren. Mehl sieben und mit den Pistazien vermengen. Unter ständigem Rühren zur Butter sieben. Zum Schluss das Salz, die Zitronenschale sowie die Vanille dazugeben und gut verrühren.

Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Mit den Händen kleine Kugeln formen. Etwas größer als eine Haselnuss und dann auf das Backblech setzen. Mind. 2 cm Abstand voneinander halten, die Kugeln laufen leicht auseinander. Ca. 10 - 15 Minuten backen. Stäbchenprobe machen. Hierzu einen Zahnstocher in eines der Plätzchen stecken. Wenn nichts dran kleben bleibt sind sie fertig. Herausnehmen abkühlen lassen.

Nun die weiße Kuvertüre (etwa 100 g) über dem Wasserbad schmelzen. Etwas abkühlen lassen, so dass sie nicht mehr heiß, aber flüssig ist. Pistazien hineinstreuen bis es eine cremige Konsistenz hat. Weiter abkühlen lassen.

Wenn beides gut ausgekühlt ist. Die Creme sollte noch streichfähig sein. Die Hälfte der Plätzchen damit bestreichen und die anderen Hälften obenauf setzen. Ca. eine halbe Stunde in den Kühlschrank und dann genießen.

von Cornelia B.

## Italienischer Nudelsalat

---

### Zutaten:

- 500g Penne
- 1 Bund frühlingsschnecken
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 5 mittelgroße Tomaten
- 1 Handvoll Radieschen
- 1 rote Paprika
- 100 ml Olivenöl
- 100 ml Balsamico weiß
- 2 TL Sambal Oelek
- Salz und Pfeffer aus der Mühle



### Zubereitung:

Die Nudeln "al dente" kochen und abkühlen lassen.

Das ganze Gemüse klein schneiden, Knoblauch fein hacken und mit den kalten Nudeln vermischen.

Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Balsamico und Sambal Oelek ein Dressing rühren und über die Nudeln geben. Alles zusammen schön vermengen und mindestens eine Stunde gut durchziehen lassen. Vor dem Servieren eventuell noch ein bisschen nachwürzen und abschmecken.

Normalerweise würde auf dem Teller jetzt noch ein Würstchen dazu liegen. Aber darauf möchte ich heute verzichten.

Ein Stück Brot oder frisches Baguette dazu genügt ebenso.

Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!

von Mechthild B.

## Giotto Torte

---

### Zutaten:

- 1 Packung Tortenboden, (Wiener Boden, hell) oder selber machen
- 1 Liter Sahne
- 2 Tütchen Sahnesteif
- 4 Pck. Konfekt, (Giotto) meint eine Packung á 4 Rollen Giotto
- 150 g Nutella
- n. B. Schokoladenraspeln



### Zubereitung:

Die Sahne steif schlagen und Sahnesteif einrieseln lassen, 1/3 der Sahne zum Verzieren abnehmen.

6 Giotto-Kugeln halbieren und zur Seite legen. (Achtung gehen schnell kaputt)  
Die restlichen Giottos pürieren und unter die 2/3 der Sahne heben.

Auf den ersten Boden Nutella streichen. Darauf kommt die Hälfte der Giotto-Sahne.  
Den zweiten Boden auflegen, die restliche Giotto-Sahne darauf verteilen und den letzten Boden auflegen.

Die Torte mit der zur Seite gestellten Sahne einstreichen, mit den Konfekthälften verzieren und mit Schokoraspeln bestreuen, mit Schoko Mikado-Stäbchen verzieren wie man mag .Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen!!! Leider superschnell weg, da ausgesprochen lecker mit einer guten Tasse ☕  
Lasst es Euch schmecken ...LG Verni ♥

Dauer: ca. 30 Minuten

von Elke M.

## Pasta mit Erbsenpesto

---

### Zutaten:

Rezept für 4 Personen

Pesto:

- 60 g Parmesan
- 300 g Erbsen
- Knoblauch nach Geschmack
- 60 g Pinienkerne
- 1 Limette (ca. 1,5 EL Limettensaft und etwas Abrieb)
- 80 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Hand voll Kirschtomaten Parmesanchips:
- 200 g Parmesan



### Zubereitung:

- Erbsen in etwas Wasser garen. Hierfür könnt ihr gerne TK-Erbsen nehmen.
- Die Pinienkerne in der Pfanne anrösten, bis sie gold-braun sind.
- Die Erbsen mit Parmesan, klein gehackten Knoblauch, Limettensaft/abrieb, Pinienkernen und Olivenöl pürieren.
- Das Pesto mit Pfeffer und Salz abschmecken und unter Nudeln eurer Wahl heben.

Parmesanchips:

- Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen
- geriebenen Parmesan mit einem Esslöffel auf ein Backpapier streuen. Die kleinen Haufen platt drücken.
- Bei 200°C Ober-/ Unterhitze für ca. 5 min backen.
- Die Chips auskühlen lassen

Die Nudeln mit dem Pesto, halbierten Kirschtomaten und den Chips garnieren. Je nach Geschmack könnt ihr noch ganze Pinienkerne hinzugeben.

von unserem Community Koch

## Cantuccini

---

### Zutaten:

- 250 g Mehl
- 175 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 TL Backpulver
- 25 g Butter
- 2 EL Amaretto
- 8 Tropfen Mandelaroma
- 200 g Mandelkerne ohne Haut



### Zubereitung:

Vorheizen: Umluft, 175 Grad.

Alle Zutaten, mit Ausnahme der Mandeln, mit dem Knethaken zu einem Teig verarbeiten. Mandeln von Hand unterkneten. Eine 1/2 Stunde kalt stellen.

Vier gleich lange Rollen, etwa 4 cm im Durchmesser, mit Hilfe von etwas Mehl formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und 14 Minuten backen. Vom Blech nehmen und abkühlen lassen.

Schräg in 1,5 cm Scheiben schneiden. Auf das Backpapier mit der Schnittstelle nach unten legen und weitere 10 Minuten backen.

Bon Appetit!

Die Cantuccini eignen sich auch super als kleine Mitbringsel zur Kaffee Einladung.

von Nicole K.

## Pane all'aglio

### Zutaten:

- ✦ 250 ml Wasser, warm
- ✦ 1 TL Trockenhefe
- ✦ 2 TL Salz + Salz zum Würzen
- ✦ 1 Prise Zucker
- ✦ 1 EL Olivenöl + zusätzlich 40 ml
- ✦ 370 g Mehl
- ✦ 4 Knoblauchzehe(n)
- ✦ 3 Stiele Petersilie, getrocknete Petersilie ,2 Stiele Thymian oder getrockneten Thymian
- ✦ 90 g Käse, würziger, z. B. Bergkäse nach Lust und Laune



### Zubereitung:

Warmes Wasser mit dem Zucker, der Trockenhefe und 2 EL Mehl verrühren. 15 Min. stehen lassen. Mehl und Salz mischen, die Mischung und 1 EL. Öl dazu geben und 10 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Eine Schüssel leicht ölen und den Teig darin abgedeckt 45 Min. bis 1 Stunde gehen lassen. Das Volumen soll sich verdoppeln. Ofen auf 200 Grad vorheizen, Ober- und Unterhitze.

Kleine Schüssel vorbereiten mit:

Knoblauch, schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocknen, fein schneiden. Thymianblättchen abzupfen. Käse reiben.(aus Packung) Alle Zutaten mit 40 ml Olivenöl mischen und mit Salz würzen. Achtung Salz des Käses mitberechnen.(Ich selbst verwende getrocknete Kräuter)!!

Eine Springform (28 cm Durchm.) fetten und den Boden mit Backpapier auslegen. Teig kurz durchkneten und zu einer Rolle formen. Etwa 6 cm breite Scheiben schneiden (ca. 12 Stück). Die Scheiben mit der Käsemischung vorsichtig mischen und gefächert zu einem Ring in die Backform legen. Im Ofen in etwa 35 Min. goldbraun backen!!! Nach dem Auskühlen den Ring entfernen und kann noch lauwarm serviert werden. Das Brot schmeckt sehr gut zu Fleisch oder Quark, verschiedene Dips und auch am nächsten Tag. Bon appetit!

von Elke M.

## Pasta mit Avocado Pesto

---

### Zutaten:

Pesto (für 4 Portionen):

- ✦ ½ Bund Basilikum
- ✦ 2-3 EL Pinienkerne
- ✦ 1 Knoblauchzehe
- ✦ 300 ml Oliven- oder Sonnenblumenöl
- ✦ 2 Avocados
- ✦ 1 ausgepresste Zitrone
- ✦ Salz und Pfeffer



### Zubereitung:

- 1) Pinienkerne in einer Pfanne rösten bis sie goldbraun sind oder 8-10 min auf einem flachen Blech in den vorgeheizten Ofen (180°C)
- 2) Basilikum, Avocado Fruchtfleisch, Zitronensaft und die Pinienkerne in einen Mixer geben.
- 3) Das Öl hinzufügen und anfangen zu mixen.
- 4) Alles zusammen sollte eine leicht dickflüssige Konsistenz haben. Bei Bedarf etwas mehr Öl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter die Pasta eurer Wahl heben.

Guten Appetit!

von unserem Community Koch

## Ossobuco alla milanese

---

### Zutaten:

- ✦ 4 Scheiben Kalbshaxe ca. 2-3 cm dick
- ✦ 3 Möhren
- ✦ 3 Stangen Staudensellerie
- ✦ 2 Fleischtomaten
- ✦ 1 kleine Dosen Pizzatomaten
- ✦ 1/2 Bund Petersilie
- ✦ Butterschmalz
- ✦ Mehl zum wenden
- ✦ etwas gutes Olivenöl
- ✦ 1/8 l Weißwein
- ✦ 1/8 l Fleischbrühe (nach Bedarf etwas mehr)
- ✦ 2 große Zwiebeln
- ✦ 2 Knoblauchzehen
- ✦ 2 Zweige Thymian und Oregano oder je 1/2 TL getrocknete Kräuter
- ✦ 2 Lorbeerblätter
- ✦ Salz, schwarzen Pfeffer aus der Mühle

#### Für die Gremolata:

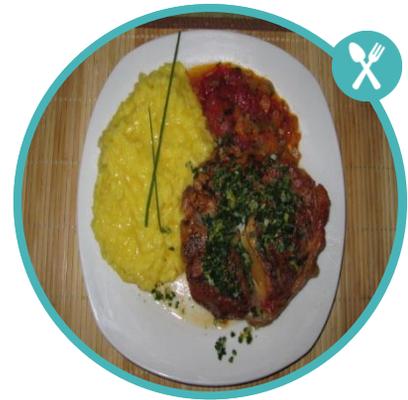
- ✦ 1 Bio Zitronen
- ✦ 1 Bund glatte Petersilie
- ✦ 3 Knoblauchzehen



von Elsbeth H.

## Ossobuco alla milanese

---



### Zubereitung:

Die Beinscheiben binden und würzen melieren.  
Das Gemüse und Knoblauch und Zwiebeln fein würfeln.

Die Beinscheiben im Bräter mit Olivenöl mit Butter von beiden Seiten scharf anbraten. Aus dem Bräter nehmen und das Gemüse darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und einköcheln. Mit Brühe und den Pizzatomaten aufgießen. Die Kräuter und Gewürze zugeben sowie die Beinscheiben. Die Fleischtomaten brühen und abziehen, entkernen und achteln zugeben.

Im vorgeheizten Backofen bei 175°C Ober-/Unterhitze abgedeckt langsam 2-3 Std. schmoren lassen.

Für die Gremolata die Schale der Zitrone abreiben darauf achten, dass nur das Gelbe der Schale abgerieben wird, Petersilie fein hacken und den Knoblauch pressen. Alles vermischen.

Die Beinscheiben mit der Soße anrichten und mit der Gremolata bestreuen. Dazu passt entweder ein Ciabatta oder aber klassisch ein Risotto milanese.

von Elsbeth H.

## Gefüllte Champignons

---

### Zutaten:

- 4 Riesenchampignons
- 150 g Hackfleisch
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Pack. Frischkäse (250 g)
- 150 ml Sahne
- 1/2 Glas Rinder-/Bratenfond
- 2 EL Bouillon-/Gemüsebrühe Pulver
- 2 EL Saucenbinder oder auch Kartoffelstärke (diese muss mit kaltem Wasser angerührt werden)
- Pfeffer, 1 EL Majoran, etwas Paprikapulver, 2 kleine Lorbeerblätter
- 50 g geriebener Käse (umso würziger umso besser), Olivenöl



### Zubereitung:

Die Champignons säubern, von den Stielen befreien und die Lamellen mit einem Löffel herauskratzen. Die Champignonköpfe an der Unterseite kreuzförmig, ein aber nicht durchschneiden. Die Stiele fein würfeln. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Champignons kurz beidseitig etwas anbraten, sobald sie zu duften beginnen wenden. Sie sollten eine leichte Bräune haben. In eine Auflaufform setzen.

Jetzt die Zwiebel schälen und mit den kleingeschnittenen Champignonstielen mit etwas Olivenöl in der gleichen Pfanne glasig dünsten, Hackfleisch dazugeben und mit anbraten. Würzen mit Majoran, Pfeffer, etwas Paprika und auch einen Teelöffel Brühe Pulver und ein klein wenig Wasser begeben. Gut vermischen und in die Champignonköpfe füllen.

Nun wieder in der Pfanne alle restl. Zutaten erhitzen, also den Fond mit dem Brühe Pulver, den beiden Lorbeerblättern, dem Frischkäse, der Sahne, dem Saucenbinder aufkochen lassen und dann vorsichtig in die Auflaufform füllen. Im Ofen bei 180 Grad Umluft ca. eine halbe Stunde gratinieren, dabei etwa nach 15 Minuten die Champignons mit dem geriebenen Käse bestreuen. Guten Appetit!

von Cornelia B.

## Torta di Tagliatelle

---

### Zutaten:

- 200 g Tagliatelle oder andere Bandnudeln (ich nehme gern die breiten, kürzeren Eiernudeln)
- 200 g ital. Schinken (es geht auch mit Schwarzwälder Schinken) in Scheiben
- 2 Gr. Mozzarellas oder eine Packung kleine Mozzarella-Kugeln (ca. 200 g)
- 100 g geriebener Pecorino, Parmigiano, Grana padano oder wer es kräftiger mag nimmt Parmesan
- 1 EL Thymian
- etwas Oregano
- etwas Basilikum (wenn man frischen Basilikum hat, dann ca. eine Handvoll frische Blätter fein schneiden)
- Salz/Pfeffer
- 3 Eier Gr. M
- etwas Butter



von Cornelia B.

## Torta di Tagliatelle

---

### Zubereitung:

Das Rezept stammt, wenn ich mich richtig erinnere aus einem sehr guten Lokal der Emilia Romagna und ist dort sowas wie das Hausrezept der Küchenchefin/Restaurantbesitzerin.



Zuerst die Auflaufform gut ausbuttern, und dünn mit Schinkenscheiben auslegen, so legen, dass er etwas überlappt und die Scheiben auch etwas übereinanderliegen und nicht nur nebeneinander (Sonst fällt Euch der Kuchen nachher auseinander beim Schneiden).

Die Nudeln kurz in reichlich Salzwasser kochen (etwas zwei Drittel der eigentlichen Kochzeit), die Nudeln sollten noch einen leicht harten Kern haben. Das gart im Ofen noch nach.

In einer Schüssel die Eier mit dem geriebenen Hartkäse und kleingeschnittenem Mozzarella mischen, dann die Kräuter reingeben und ruhig etwas kräftiger mit Pfeffer und sehr sparsam mit Salz würden. Alles gut verrühren.

Die Nudeln kurz auskühlen lassen, dass sie etwa lauwarm sind und mit der Ei Masse gut vermengen.

Alles in die vorbereitete Auflaufform gießen. Oben Glattstreichen und dann mit dem Schinken gut abdecken.

Im vorgeheizten Ofen (Umluft) 170 Grad, ca. 40 Minuten backen (der Schinken sollte richtig gut gebräunt sein).

Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Dann auf einen Teller stürzen und warm oder kalt genießen. Dazu passt ein grüner Salat oder auch Tomaten hervorragend.

Eignet sich auch gut kalt auf einem Buffet.

von Cornelia B.

## Tiramisu

---

### Zutaten:

Zutaten für 6 Personen

- 350 ml Espresso
- 4 Eigelb (Eier müssen ganz frisch sein)
- 110 g Zucker
- 450 g Mascarpone
- 30 Löffelbiskuits
- 2 EL Kakaopulver

Zubehör

Auflaufform (24 x 19 cm)



### Zubereitung:

- Espresso kochen, 2 TL Zucker darin auflösen und abkühlen lassen;
- Eigelbe mit restlichem Zucker schaumig schlagen, so dass es eine weiße dicke Creme entsteht;
- Mascarpone vorsichtig unter das Eigelb heben;
- Eine Hälfte der Löffelbiskuits in den Espresso tauchen und in die Auflaufform geben;
- Eine Hälfte der Mascarponecreme auf die Löffelbiskuits streichen und eine zweite Schicht Löffelbiskuits sowie Mascarponecreme draufgeben;
- Tiramisu mit Kakao bestäuben und für 3 - 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Für die Kinder kann man anstatt Espresso z.B. Orangensaft verwenden, schmeckt auch hervorragend.

von Angela U.

## Jakobsmuschel-Bruschetta

---

### Zutaten:

- 4 kleine Tomaten
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 6 Scheiben Ciabatta (Mehrkorn)
- 6 Jakobsmuscheln
- 1 EL Butterschmalz
- Basilikum frisch
- etwas Rucola oder anderer Salat
- rosa Pfefferbeeren



### Zubereitung:

Tomaten waschen, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch fein würfeln. Basilikum waschen und 1–2 Stiele beiseite legen. Rest hacken, mit Tomaten und 1 EL Öl mischen. Abschmecken.

Ciabatta in 2 EL heißem Öl von jeder Seite goldbraun rösten. Auf einem Teller mit etwas Rucola anrichten. Muscheln waschen, trocken tupfen. In heißem Butterschmalz von jeder Seite 1–2 Minuten goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomatenmischung auf den Brotscheiben verteilen. Jeweils 1 Jakobsmuscheln daraufsetzen. Nach Belieben mit rosa Pfefferbeeren bestreuen.

Brote anrichten und mit Rest Basilikum garnieren

von Simone T.

## Spaghetti Carbonara

---

### Zutaten:

- ✦ Gewürfelte Speck
- ✦ 2 Eigelb
- ✦ 250 ml. Sahne
- ✦ Etwas geriebenen Parmesan
- ✦ ca. 1/2 TL Boullion.



### Zubereitung:

Den Speck in etwas Fett anbraten.

Nebenher in einer Schüssel

Eigelb, Sahne Parmesan und Bouillon verrühren und dann mit dem Schneebesen zum Speck rühren.

Der Herd auf Stufe 3 oder 4 zurückstellen.

Immer rühren bis Sosse etwas dicker wird.

Nicht aufhören zu rühren bis die gewünschte dicke der Sosse erreicht ist.

Sosse sollte auf keinen Fall kochen.

von Petra W.

## Pasta alla norma

---

### Zutaten:

Zutaten für 4 Personen:

- 2 feste Auberginen
- 1 EL getr. Oregano
- 1 getr. Chilischote oder etwas Chiliflocken
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund frisches Basilikum (Die Stängel gehackt für die Sauce und die Blätter gezupft zum Servieren)
- 1 TL Kräuter- oder Weißweinessig
- 400g Dosentomaten stückig
- Olivenöl, Salz, Pfeffer
- 150g Ricotta
- 500g Nudeln nach Wahl



von Sarah K.

## Pasta alla norma

---

### Zubereitung:

1. Auberginen längs vierteln, Samen entfernen und längs in fingergroße Streifen schneiden. Olivenöl in eine Große Pfanne geben und die Hälfte der Auberginen mit der Hälfte des Oregano goldbraun braten, abtropfen lassen und die andere Hälfte ebenfalls goldbraun braten.
2. Knoblauch, Chili und die gehackten Basilikumstängel zur Auberginen-Masse hinzugeben, kurz mit anbraten, mit Essig ablöschen und die Dosentomaten dazu geben.
3. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen, abschmecken und ca. 10 bis 15 Minuten köcheln lassen.
4. Nudeln in Salzwasser kochen.
5. Kurz vor dem Servieren die Basilikumblätter unter die Sauce mischen (ein paar für die Deko aufheben) und die Nudeln mit der Sauce, Ricotta (mit einem Teelöffel den Ricotta aus seiner Verpackung nehmen und stückchenweise mit einem zweiten Teelöffel vom Löffel schieben, wie kleine Nockerl) und dem Basilikum servieren



von Sarah K.

## Feurige Schnecken

---

### Zutaten:

für ca. 12 Schnecken (Springform 26 bis 30 cm)

#### Für den Teig:

- 400 g Dinkelmehl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Zucker
- 25 g Hefe
- 150 ml lauwarmes Wasser
- 3 EL Öl (z.B. Rapskernöl oder Olivenöl)
- 3 EL Tomatenmark

#### Für die Füllung:

- 200 g schwarze Oliven ohne Stein (gerne auch in Kräuter Knoblauch Öl eingelegt)
- 6 getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
- 250 g Ricotta oder Frischkäse
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 EL Thymianblättchen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote oder etwas getrocknete gemahlene Chili
- 3 EL Öl
- Salz
- Pfeffer

#### Außerdem:

- 40 g Butter zum Bepinseln



von Joanna K.

## Feurige Schnecken

---

### Zubereitung:

1.) Hefe in 150 ml lauwarmes Wasser auflösen. Mehl mit Salz und Zucker in einer großen Schüssel verrühren. Hefegemisch, Öl und Tomatenmark dazu geben und alles zu einem Hefeteig verkneten. Falls der Teig zu sehr kleben sollte, noch etwas mehr Mehl dazu geben. Teig mit einem feuchten Tuch abdecken und da. 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

2.) Oliven in Scheiben schneiden. Tomaten würfeln. Rosmarinnadeln fein hacken, Knoblauchzehen schälen und fein hacken oder durch die Knoblauchpresse drücken. Chilischote waschen, halbieren, Kerne entfernen und in feine Würfel schneiden. Alles zusammen mit Thymian und Ricotta in einer Schüssel verrühren. Öl dazu geben und mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken.

3.) Eine Springform mit Butter einfetten. Den Hefeteig nochmals kräftig durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 35 x 45 cm ausrollen. Den ausgefüllten Teig mit der Ricotta Mischung bestreichen. Von der schmalen Seite aufrollen und dann in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden.

4.) Die Butter zum Bepinseln zerlassen. Die Schnecken in eine gefettete Springform legen und mit der Butter bepinseln. Die Schnecken abgedeckt an einem warmen Ort weitere 30 Minuten gehen lassen. Backofen auf 170°C vorheizen und die Schnecken ca. 40 Minuten backen.



von Joanna K.

## Chili Kräuter Spaghetti

---

### Zutaten:

- 500g Hackfleisch
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 250g kl. Roma Tomaten
- 2 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Steinsalz
- Paprika
- etwas Zucker
- Thymian nach Geschmack
- Basilikum nach Geschmack
- Majoran nach Geschmack
- Oregano nach Geschmack
- Rosmarin nach Geschmack
- 1 Tel. Bio Gewürz mit Kräuter und Blüten von Sonnentor "Laune gut, alles gut,,
- Knoblauchöl zum Anbraten
- Chili nach Geschmack
- Echten Parmesankäse zum bestreuen
- 500g Vollkorn Spagetti
- ein paar Scheiben Roma Tomaten sowie Kräuter zum Garnieren zurück behalten.



von Iris M.

## Chili Kräuter Spaghetti

---

### Zubereitung:

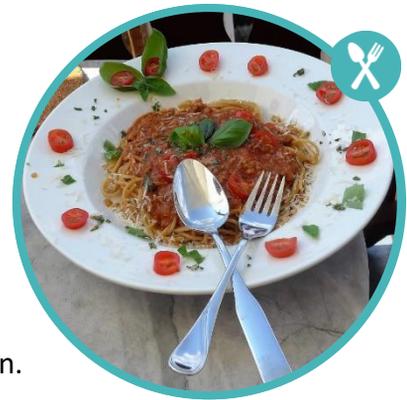
Das Hackfleisch kräftig in Knoblauchöl anbraten, die Zwiebeln schneiden und dazugeben mit anbraten. Knoblauchzehe hacken und zugeben. Die kl. Roma Tomaten in Scheiben schneiden und zugeben. Die gehackten Tomaten ebenfalls zugeben.

Mit Salz, schwarzem Pfeffer, Chili, Paprika und etwas Zucker abschmecken und ca. 15 Min leicht köcheln lassen.

Den Thymian, Basilikum, Majoran, Oregano und Rosmarin waschen hacken und zugeben. Und das "Laune gut, alles gut" Gewürz von Sonnentor zugeben. Nicht mehr kochen!!! Nur noch ziehen lassen, ca. 20 Min. Vollkorn Spagetti mit "der Laune gut , Alles gut Soße" mit frisch geriebenen Parmesan bestreuen.

Und den Teller mit Tomatenscheiben und Kräutern garnieren dann servieren.

Guten Appetit wünscht euch  
Iris



von Iris M.

## Feige Italia

---

### Zutaten:

- 1 kleine Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Mozzarella-Käse
- 100 gr. Chilikäse
- 6-8 Feigen
- 1 Tomate
- 1 Päckchen Tomaten passiert
- nach Belieben Artischocken aus dem Glas
- Ital. Kräuter
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl zum anbraten
- Nudeln nach Wahl



### Zubereitung:

Zwiebeln mit Olivenöl anbraten, Zucchini in Würfel anbraten, Knoblauch klein geschnitten dazu, die Artischocken aus dem Glas dazu (ca.2-3 Esslöffel), 1 Tomate würfeln und hinzufügen.

Alles etwas anbraten und mit italienischen Gewürzen, Salz und Pfeffer abschmecken. 1 Mozzarella klein reißen und in die Soße geben. Durchrühren. Dann geriebenen Chilikäse dazu geben. Zum Schluss die Feigen längs schneiden und in den Sugo geben. Unterheben und durchziehen lassen.

Servieren mit den gekochten Nudeln nach Wahl...nach Wunsch noch Parmesan über die Nudeln und Soße geben.

Lecker 😊 und wer sagt denn Feige geht nur süß?

von Yvonne N.

## Mediterrane Pasta

---

### Zutaten:

Zutaten für ca. 3 Personen:

- 350 g Tortiglioni Nudeln
- ca. 700 g Butternutkürbis
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel
- 10 getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
- 1 Chilischote
- 6 EL Öl
- 2 EL Zitronensaft
- ca. 15 Salbeiblätter
- 1 EL frischen Rosmarin gehackt
- 1 EL frische Thymianblätter
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 150 g Parmesan, grob gerieben
- Chiliflocken



von Joanna K.

## Mediterrane Pasta

---

### Zubereitung:

- 1.) Nudeln im Salzwasser bissfest garen. Durch ein Sieb gießen und dabei ca. 200 ml Nudelwasser abgießen und zur Seite stellen.
- 2.) Kürbis schälen und grob raspeln. Knoblauchzehen und Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Chili und getrocknete Tomaten ebenfalls in Würfel schneiden.
- 3.) Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin goldbraun anbraten. Salbeiblätter waschen, zerrupfen und zusammen mit dem Kürbis, der Chili und den Tomaten in den Topf geben. Alles ca. 10 Minuten dünsten bis der Kürbis weich ist. Rosmarin und Thymian dazugeben, Nudeln unterrühren und dabei etwas Nudelwasser dazugeben. Alles nochmal kurz andünsten und evtl. nochmal mit etwas Nudelwasser übergießen. Alles gut miteinander verrühren und evtl. mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4.) Auf Tellern anrichten und mit reichlich Parmesan und Chiliflocken bestreuen.



von Joanna K.

## Polenta-Rauten

---

### Zutaten:

- 75 g Parmesan
- 300 g Polenta (ggf. Instant)
- 1,2 l Milch oder Wasser
- 2 Würfel Gemüsebrühe oder entsprechend gekörnte Brühe
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 2 Dosen geschälte Tomaten (800 g)
- 1-2 TL getrockneter Thymian
- ½ TL Chilipulver
- ½ TL Kreuzkümmel
- 2 Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer
- etwas Olivenöl oder Butterschmalz
- 1 Schale Rucola



von Stefanie F.

## Polenta Rauten

---

### Zubereitung:

1. Ein Backblech fetten. Parmesan fein reiben.
2. Milch bzw. Wasser und Gemüsebrühe in einem mittel-Großen Topf zum Kochen bringen, dann die Polenta unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen einrieseln lassen. Nach Packungsanweisung unter Rühren garen – das dauert je nach Art der Polenta unterschiedlich lang. Am schnellsten geht es mit Instant-Polenta in fünf Minuten. Parmesan unterrühren.
3. Polenta auf dem Backblech mithilfe eines Silikonschabers oder einer Palette glattstreichen und auskühlen lassen.
4. Zwiebel fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten.
5. Tomaten angießen und Gewürze hinzufügen, dann aufkochen und ungefähr 15 Minuten einköcheln lassen. Dabei zerfallen die Tomaten etwas, man kann sie aber auch mit dem Kochlöffel noch etwas zerdrücken. Lorbeerblätter entfernen. Tomaten-Sugo abschmecken.
6. In der Zwischenzeit die ausgekühlte Polenta in Rauten schneiden und in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl bzw. Butterschmalz in mehreren Portionen braten, bis sie golden und knusprig sind.
7. Die Polenta-Rauten und den Rucola auf dem Tomaten-Sugo anrichten und servieren. Buon Appetito!



von Stefanie F.

## Spaghetti Scampi et Rucola

---

### Zutaten:

Zutaten für 4 Personen:

- 500g Spaghetti
- 20 Scampi roh
- 15 Cocktail Tomaten
- 1 Glas Pesto 190g  
(oder selbstgemacht)
- 1 Becher Sahne
- 100g Grana Padano
- 1 Hand voll Rucola
- Olivenöl
- Zitronensaft
- Chiliflocken
- Salz, Pfeffer
- Parmesan zum Bestreuen



### Zubereitung:

Spaghetti al dente kochen. Währenddessen Scampi in Olivenöl anbraten, etwas Zitronensaft und geschroteten Chili darüber geben und kurz beiseite stellen.

Sahne mit Grana Padano in der Pfanne kurz aufkochen lassen, geviertelte Tomaten und Pesto zugeben. Etwas ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Spaghetti abgießen und zusammen mit den Scampi in die Pfanne geben. Das Ganze vermischen und den Rucola unterheben.

Auf Tellern verteilen und nach Geschmack mit Parmesan bestreuen.

Buon appetito 🍴

von Sandra W.

## Orecchiette agli spinaci

### Zutaten:

- 200 g frischen Spinat, gewaschen, entstielt und 1 Minute blanchiert
- 90 g Mehl
- 140 g Hartweizengrieß
- 60 g Butter
- 1 kleiner Blumenkohl, in kleine Röschen zerteilt
- 1/4 TL Salz, Pfeffer
- 1 TL Thymian
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 3 EL Semmelbrösel
- 1 TL Salbei



### Zubereitung:

Spinat ausdrücken und fein hacken. Mehl und Grieß in einer Schüssel mischen, Spinat hinzufügen und mit den Händen untermischen. Die Mischung zwischen den Fingern reiben, damit sich alles richtig vermischt. Der Teig sollte sich zu einer Kugel formen lassen. Falls zu trocken, noch etwas Wasser untermengen und ca. 10 Min. kneten, bis er glatt und elastisch ist. Den Teig in Folie packen und 1/4 davon zu einer 1 cm dicken Wurst rollen. Diese dann in 3 mm dicke Scheiben schneiden, etwas einmehlen. Eine Scheibe in die flache Hand legen und mit dem Daumen der anderen Hand eine Vertiefung drücken, sodass sie aussehen wie kleine Körbchen. So mit dem restlichen Teig verfahren. Die Orecchiette in 3 l kochendes Salzwasser legen und ca. 20 Min kochen. Sie sollten noch etwas bissfest sein. In der Zwischenzeit die Hälfte der Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Blumenkohlröschen dazu geben und ca. 5 Min braten. Dabei umrühren. Den Blumenkohl mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen, Herd niedriger stellen und noch weitere 6 Min. braten bis sie goldbraun sind. In einer Schüssel im Ofen warmhalten. Restliche Butter in die Pfanne geben und den Knoblauch anbraten. Semmelbrösel, gehackten Salbei und Pfeffer zufügen. Unter Rühren etwa 4 Min. goldbraun rösten. Nudeln abgießen, zu dem Blumenkohl in die Schüssel geben und alles gut vermischen. Die Semmelbrösel kurz vor dem Servieren darüber streuen.

von Annie G.

## Bärlauch-Carbonara

---

### Zutaten:

- 250g Bandnudeln
- 200g Sahne
- 3 Eier
- Bärlauch (frisch oder getrocknet)
- Salz und Chiliflocken zum Würzen



### Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanleitung kochen.

In der Zwischenzeit Eier, Sahne und Bärlauch verrühren. Mit Salz und Chiliflocken abschmecken.

Etwas von dem Nudelwasser bei Seite tun. Fertige Nudeln abgießen, Nudeln zurück in den Topf, übriges Nudelwasser dazu, die Eier-Sahnemischung dazu und etwas stocken lassen. Fertig! 😊

Geht total schnell und schmeckt voll lecker! 😊

Guten Appetit!

von Sandra H.

## Tarte dolce con nectarina

---

### Zutaten:

- ✦ 4 kleine fertige dünne Flammkuchenböden (gibt's fertig zu kaufen, kann aber auch selbst gemacht werden)
- ✦ 1 große oder 2 kleinere Nektarinen
- ✦ 50 g Mandeln (geschält/gehackt)
- ✦ 2 große Zweige getrockneter oder frischer Thymian

### Für die Creme:

- ✦ 100g gesalzene, geröstete Pistazien
- ✦ 2 EL Honig, 1 TL Öl
- ✦ 1 Packung Vanillezucker
- ✦ 3 EL Sahne

### Zubereitung:

Ofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft)

Alle Zutaten für die Creme in einen Mixer geben und pürieren. Es dürfen ruhig kleinere Stückchen von Pistazien erhalten bleiben.

Flammkuchenböden auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen und mit je 1/4 der Creme bestreichen.

Nektarine waschen, trocknen und in feine Spalten schneiden. Spalten auf der Creme verteilen.

Mit Mandeln und Thymian bestreuen. Im Ofen backen bis der Flammkuchen leicht aufgeht und gut gebräunt ist.

Warm mit einem Tässchen Espresso genießen.

Dazu passt auch eine Kugel Vanilleeis.



von Cornelia B.

## Gemüse-Lasagne

---

### Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 Staudensellerie
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Schmand
- 250 g Grana Padano
- Salz, Pfeffer
- Italienische Kräuter
- 9 Lasagneblätter

### Für die Sauce:

- 2 Knobizehen
- 3 EL Olivenöl
- 500 ml passierte Tomaten
- 3 EL Tomatenmark



von Margret R.

## Gemüse-Lasagne

---

### Zubereitung:

Zwiebel schälen und fein hacken. Möhre, Zucchini, Aubergine und Sellerie waschen, putzen und würfeln, dabei die Sellerieblätter beiseite legen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin ca. 5 Min. Kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Herd ausschalten und den Schmand mit dem Käse vermischen und auf das Gemüse geben und alles miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Tomatensauce die feingehackten Knobizehen im heißen Öl andünsten, mit passierten Tomaten ablöschen und aufkochen lassen. Kräuter und Sellerieblätter feinhacken und einrühren, die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und vom Herd nehmen.

Lasagneplatten, Gemüsemasse, wieder Platten und Tomatensauce in eine gefettete Auflaufform schichten und mit der Tomatensauce abschließen, in den vorgeheizten Backofen schieben und bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen.

Guten Appetit!



von Margret R.

## Cannelloni ‚Spinat-Ricottafüllung‘

---

### Zutaten:

#### Für die Füllung

- 30 Cannelloni (ca. 400 g/Packungsbeilage beachten, manche müssen vorher gekocht werden)
- 500 g Ricotta
- 300 g TK-Spinat (vorher auftauen)
- 1 rote Paprika (gewürfelt)
- 4 Frühlingszwiebeln (gehackt)
- Salz und Pfeffer

#### Für die Tomatensauce

- 2 Pck. Tomatenpüree
- 1 Zwiebel
- Knoblauch (je nach Größe 1 – 2)
- Pfeffer, Salz und Basilikum
- 2 TL Gemüsebrühe

Reicht für ca. 6 Personen



von Gabi H.

## Cannelloni ‚Spinat-Ricottafüllung‘

---

### Zubereitung:

Ricotta, Spinat, Paprika und Frühlingszwiebeln in einer Schüssel mischen und mit Salz und Pfeffer würzen

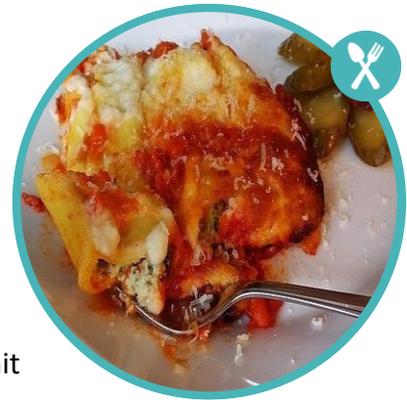
Eine große Auflaufform leicht einfetten. Die Cannelloni mit der Ricotta-Mischung füllen und in die Form geben.

Zwiebeln und Knoblauch mit etwas Olivenöl in einem Topf anbraten. Tomatensauce und die Gemüsebrühe hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen.

Die Sauce über die Cannelloni gießen.

Anschließend die Rollen mit Parmesankäse bestreuen und ein paar Butterflocken auf dem Käse geben.

Das ganze im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 60 Minuten. Nach 30 Minuten mit einer Alufolie abdecken.



von Gabi H.

## Zuppa di zucca

---

### Zutaten:

- Für ca. 4 Portionen:
- 300g Kürbisfleisch (Hokkaido mit Schale)
- 2 große mehlig kochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 große Gläser starke Gemüsebrühe
- 1 EL heller Balsamico
- 50 ml Sahne
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker

Zum Verfeinern: etwas Crème fraîche oder Sahne, Kürbiskerne oder andere Saaten/Croutons, Balsamico-Reduktion, Basilikum oder Petersilie, Thymiannadeln gehen auch

### Zubereitung:

Kürbisfleisch in Würfel schneiden, Zwiebel schälen und Würfeln. Kartoffel schälen und Würfeln.

Den Kürbis und die Zwiebel in einem Topf mit Olivenöl kurz anschwitzen, dann die Kartoffeln zugeben und noch ca. 3-4 Minuten weiter anschwitzen. Das Ganze kann ruhig leicht Farbe bekommen. Mit der Prise Zucker bestreuen und zwei Minuten karamellisieren lassen.

Mit dem Essig ablöschen, dann die Gemüsebrühe zugeben. Ca. 10 bis 15 Minuten weichkochen lassen.

Pürieren und mit den Gewürzen und der Sahne abschmecken.

Fertig.



von Cornelia B.

## Risotto alla bietole

---

### Zutaten:

- 1 große Zwiebel
- 150 g Risotto-Reis
- Butter zum Andünsten
- Olivenöl zum Andünsten
- Wasser
- 1 rote Paprika
- 100 ml trockener Weißwein (optional)
- 500 ml Gemüsebrühe, heiß
- 2 große Knoblauchzehen
- 40 g Gorgonzola
- Salz
- Pfeffer
- Parmesan (eventuell)



von Ksenia B.

## Risotto alle bietole

---

### Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden.
2. Mangoldstiele und Paprika würfeln, Mangoldblätter in Streifen schneiden.
3. In einem Topf Butter schmelzen, Zwiebeln und Reis darin glasig andünsten, dann Paprika und Mangoldstiele dazu geben und kurz mitbraten.
4. Mit Weißwein ablöschen und unter gelegentlichem Rühren einkochen lassen. Wenn kein Weißwein verwendet wird, diesen Schritt skippen und 100 ml mehr Gemüsebrühe nehmen.
5. Die Hälfte der Gemüsebrühe zum Reis geben und verkochen lassen. Mit der restlichen Gemüsebrühe aufgießen und wieder verkochen lassen bis der Reis al dente ist. Das dauert je nach Reis 15-20 min.
6. Gleichzeitig den Knoblauch mit Mangoldblättern in einer Pfanne in heißem Olivenöl kurz anbraten, mit ein wenig Wasser ablöschen und solange dünsten bis Mangoldblätter weich sind.
7. Gorgonzola in kleine Stücke schneiden und im fertigen Risotto schmelzen. Mangoldblätter unterheben.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Nach Wunsch mit geriebenem Parmesan bestreut servieren. Wenn sehr intensiver Gorgonzola verwendet werden, den Parmesan weglassen.

Guten Appetit!



von Ksenia B.

## Tagliatelle Sesam-Olive

---

### Zutaten:

- 250g Tagliatelle
- Olivenöl
- 2 EL Sesam geröstet, zerstoßen
- 1 TL Tahin (Sesammus)
- 1-2 EL Oliven in Scheiben
- 1/2 Bund Lauchzwiebeln
- 125 g Cherrytomaten
- 1/4 TL Peperoni / Chiliflocken
- etwas frischer Zitronensaft
- evtl. Paprikastreifen
- 150 g Putenfiletstreifen
- 1 EL Olivenöl
- Salz & frisch gemahlener Pfeffer



### Zubereitung:

Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten & Tagliatelle nach Vorgabe al dente garen.

Paprika waschen, säubern und in feine Streifen schneiden. Gewaschene Cherrytomaten halbieren und gewaschene/ geputzte Lauchzwiebeln in etwa 1 cm breite Ringe schneiden.

In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen, Putenfiletstreifen anbraten & Paprika in Streifen dazu.

Lauchzwiebeln, Olivenscheiben, Sesam & Cherrytomaten dazu, kurz andünsten mit Tahin und etwas Olivenöl, Tagliatelle dazu, würzen und abschmecken.

von Andrea D.

## Gnocchi-Pfanne mit Gemüse

---

### Zutaten:

- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 große Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 500 g Fertig-Gnocchi
- ggf. 500 g Bio-Garnelen
- Olivenöl zum Anbraten
- Salz, Pfeffer, Chilliflocken



### Zubereitung:

1. Fertig-Gnocchi im Wasser 2-3 Minuten sieden bis sie an der Oberfläche schwimmen, abseihen und noch einmal mit Olivenöl goldbraun in der Pfanne rösten.
2. Zucchini, Paprika, Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und (am besten) einzeln scharf anbraten. (Falls Garnelen-Variante, diese auch separat anbraten). Jede Zutat einzeln anzubraten hat den Vorteil, dass keines der Produkte matschig wird und bissfest gebraten werden kann.
3. Alle Zutaten miteinander vermengen und mit Salz, Pfeffer und Chilliflocken würzen.

Optimal dazu ein Gläschen Weißwein 🍷

von Christina S.

## Pestoschnecken

---

### Zutaten:

- 260 g Mehl 550
- 40 g Polenta
- 150 ml Wasser (lauwarm)
- 1/2 Würfel Hefe
- 1 Pr. Zucker
- 1 TL Salz
- 3 EL Olivenöl
- 4-5 EL Pesto  
(aus dem Glas oder selbstgemacht)
- Mehl für die Arbeitsfläche
- Springform 26 cm



### Zubereitung:

Mehl, Polenta, Wasser, Hefe, Zucker, Salz und Olivenöl zu einem Teig verkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck von 15 x 45 cm ausrollen. Teigplatte mit Pesto bestreichen.

In ca. 13 Streifen schneiden und jeden zu einer kleinen Schnecke rollen. Die Schnecken in eine mit Backpapier ausgelegte Springform stellen und abgedeckt etwa 20 Min gehen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Backform nach der Gehzeit in den Ofen schieben und 25- 30 Min goldbraun backen.

Guten Appetit!

Teig kann sehr leicht verdoppelt oder verdreifacht werden. Die Schnecken dann auf einem Backblech backen. Die perfekte Beilage zum Grillen oder einfach zu einem Glas Wein oder Antipasti reichen.

von Sandra W.

## Cremiges Pilzrisotto mit Bacon

---

### Zutaten:

- 200g Risottoreis
- 200g Champignons
- 1 Birne
- 80g Bacon (4 Scheiben)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20g Walnüsse
- 20 geriebener Hartkäse (z. B. Parmigiano Reggiano)
- Hühnerbrühe
- Schnittlauch nach Geschmack (für die Deko)
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer und Zucker



von Marie S.

## Cremiges Pilzrisotto mit Bacon

---

### Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken.
2. Champignons in Scheiben schneiden.
3. Birne vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden. (Die Scheiben nicht zu dünn schneiden.)
4. 600ml Hühnerbrühe vorbereiten.
5. In einem großen Topf Olivenöl erwärmen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Risottoreis zufügen, ca. 1 Minute anschwitzen und mit ein wenig Brühe ablöschen. Risottoreis unter gelegentlichem Rühren weitergaren und dabei die restliche Brühe nach und nach weiter dazugeben bis die Brühe mit dem Risottoreis verkocht wurde und eine cremige Pampe entsteht.
6. In der Zwischenzeit Bacon in einer Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden knusprig anbraten. Danach herausnehmen und beiseite stellen.  
  
In derselben Pfanne ohne Fettzugabe die Champignonscheiben 3-4 Minuten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn das Risotto nach Pkt. 5 fertig ist die angebratenen Champignonscheiben dazugeben.
7. Wieder in der selben Pfanne die Birnenspalten und Walnüsse hineingeben und ca. 4 Minuten anbraten. 1/2 Esslöffel Zucker darüber streuen und für ca. 3-4 Minuten karamellisieren.
8. Geriebenen Hartkäse unter das fertige Risotto rühren und dieses auf die Teller verteilen.
9. Zum Schluss die karamellisierten Birnenspalten und Walnüsse, sowie den Bacon darauf verteilen und mit Schnittlauchröllchen dekorieren.



von Marie S.

## Marmelade/Gelee mit Amaretto

---

### Zutaten:

- Amaretto
- Gelierzucker 1:2
- Früchte nach Wahl : Orangen, Äpfel, Pflaumen, Sauerkirschen, ...
- Eventuell Zitronensäure



### Zubereitung:

Für das Fruchtgelee: Fruchtsaft 2-3 Liter, 1/2 - 1 Flasche Amaretto, laut Anleitung  
750ml Fruchtsaft =500g Gelierzucker. Ich nehme immer 2 Päckchen mehr zur Sicherheit.

Alles zusammen in einen großen Topf, 4 Minuten kochen lassen, heiße Flüssigkeit in Gläser (werden ca. 15-20 Stück) abfüllen, auskühlen lassen, und fertig.

Für Fruchtaufstrich: 2kg Früchte ( z.B. Pflaumen, Sauerkirschen, Süßkirschen )  
1/2 Flasche Amaretto, wer möchte kann auch mehr nehmen ( um so intensiver wird der Geschmack nach Amaretto), 3 - 3 1/2 Päckchen 1:2 Gelierzucker, bei sehr süßen Früchten 1-2 Päckchen Zitronensäure.

4 min. köcheln lassen

In zuvor heiß gespülte Gläser abfüllen, und abkühlen lassen

Auch sehr gut zum verschenken.

Probiert es einfach mal aus.

Wir sind total begeistert.

Wir lieben auch Früchte mit Vanille oder Zimt.

von Stefanie L.

## Melanzane alla parmigiana

---

### Zutaten:

- 3 große, feste Auberginen
- Olivenöl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, in dünnen Scheiben
- 1 EL getrockneter Oregano
- 800g Dosentomaten von guter Qualität
- Salz und Pfeffer, etwas Weinessig
- 250g frisch geriebener Parmesan
- frischer Oregano/Basilikum

Nach Belieben:  
100g Brotbrösel  
150g Mozzarella



von Christina K.

## Melanzane alla parmigiana

---

### Zubereitung:

Den Ofen auf 190°C Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Auberginen in 1 cm dicke Scheiben schneiden.  
Die Zwiebel mit dem Knoblauch und dem Oregano andünsten, bis sie weich und der Knoblauch leicht gebräunt ist.  
Dosentomaten zerteilen und mit der Zwiebelmischung im Topf verrühren.  
15 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen eine Grillpfanne erhitzen bis sie schön heiß ist. Die Auberginen von beiden Seiten grillen, bis sie leicht angekohlt sind.

Wenn die Tomatensauce eingekocht ist, salzen und pfeffern, einen kleinen Spritzer Weinessig und den Basilikum zugeben. Nach Belieben kann die Sauce noch püriert werden.

In einer Auflaufform etwas Tomatensauce verteilen und etwas Parmesan darüber streuen, gefolgt von einer Lage Auberginenscheiben. In dieser Reihenfolge alles einschichten bis die Zutaten aufgebraucht sind. Den Abschluss bilden eine dünne Schicht Sauce und darauf eine ordentliche Lage Parmesan mit frischem Oregano.

Nach Belieben können auf den Parmesan noch die in Olivenöl angebratenen Brotbrösel und/ oder Mozzarella verteilt werden.

Den Auflauf für 30 Minuten in den Ofen schieben, bis er knusprig und goldbraun ist.

Passt als Beilage zu Fleisch und Fisch. Kann aber auch als vegetarisches Hauptgericht serviert werden.

Heiß oder kalt genießen!



von Christina K.

## Quiche mediterranea

---

### Zutaten:

- 1 Quicheteig (fertig)
- 1 rote lange Paprika
- 2 Eiertomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- 6 Eier
- 1 Frischkäse (natur)
- 2 EL grünes oder rotes Pesto
- 50g Cashewkerne/Pinienkerne etc. (nach Belieben)
- 50g geriebener Pecorino
- 50 g Emmentaler/Gouda gerieben
- 300 ml Sahne
- 1 TL Thymian
- Salz/Pfeffer

Zum Garnieren: Petersilie oder Basilikum



von Cornelia B.

## Quiche mediterranea

---

### Zubereitung:

Quicheform fetten und mit dem Teig auslegen, Boden mit der Gabel mehrmals einstechen. Ofen vorheizen, 170 Grad/Umluft.

Die Eier zusammen mit der Sahne, dem Pesto und dem Frischkäse verquirlen. Würzen mit Thymian, etwas Salz und Pfeffer. Ein paar Cashews zur Deko beiseite legen. Den Rest etwas grob hacken und unter die Masse rühren.

Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen und entkernen, ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Nun ein Drittel der Ei-Masse auf den Teig geben, mit Gemüse belegen, wieder ein Drittel Ei-Masse drauf verstreichen, wieder Gemüse, dann Ei-Masse und am Schluss mit Gemüse belegen.

Ab in den Ofen für ca. 35-45 Minuten. Der Teig sollte goldbraun und die Ei-Masse gestockt sein. Etwas abkühlen lassen vor dem Anschneiden. Mit Pesto und angerösteten Cashews garniert servieren.



von Cornelia B.

## Seadas

---

### Zutaten:

- ✦ 500 Gramm Hartweizengrieß
- ✦ 250 ml Milch (Vollmilch, 3,5%+)
- ✦ 2 EL Butter
- ✦ 1 TL Salz
- ✦ 250 Gr. Pecorino Sardo
- ✦ Geriebene Schale einer Zitrone
- ✦ 75 ml Milch
- ✦ 1 TL Salz
- ✦ 20 Gr. Hartweizengrieß
- ✦ Öl
- ✦ Honig



### Zubereitung:

Hartweizengrieß, Milch, Butter und Salz zu einem festen Teich vermischen, kurz beiseite stellen.

Dann alle Zutaten für die Füllung (Pecorino, Grieß, Zitronenabrieb, Salz, Milch) auf leichter Flamme erhitzen, bis sich der Pecorino aufgelöst und sich eine sämige Masse gebildet hat. Vom Herd nehmen und beiseite stellen.

Den Teig dann sehr dünn ausrollen (0,2-0,5cm) und Kreise mit 6-8 cm Durchmesser ausstechen. Die Kreise dann nehmen, mit gut einem EL Füllung bestreichen und mit einem weiteren Kreis als Deckel abdecken. Mit der Gabel an den Seiten zusammendrücken. Dies so oft wiederholen, bis man die Füllung und den Teig komplett in Seadas, also fertige Teigtaschen, verwandelt hat. Öl im Topf erhitzen, die Seadas hineingeben und goldbraun frittieren. Auf einen Teller geben und mit (reichlich) Honig beträufeln, heiß servieren und genießen.

PS: Zu dieser traumhaften, sardischen Nachspeise passt sehr gut ein Caffè Crema oder ein Espresso!

von Tim Oliver S.

## Tomatensoße a lá Mama

---

### Zutaten:

- 4 kg Tomaten, reif
- 2 Zwiebel für 10 Tomaten
- 4 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer,
- 1 Esslöffel Zucker,
- 200 g Tomatenmark,
- 1 große Karotte,
- 1 Stückchen Ingwer
- getrockneten Oregano ,Thymian, Petersilie frisch,
- 4 Esslöffel Olivenöl,
- eventuell Chilliflocken
- Suppenpulver-Gemüse



### Zubereitung:

2/3 der Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen u, Haut abziehen, 1/3 Haut lassen wegen der Farbe, stückig schneiden.

Zwiebel, Knoblauch u. Ingwer kleinschneiden und im erhitzten Olivenöl andünsten, Nach 2 Min den Zucker zugeben, andünsten. Dann das Tomatenmark kurz mit anbraten, jetzt kommen die Tomaten und Kräuter dazu.

4 gehäufte Teelöffel Gemüsesuppenpulver dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, ca. 1 Std. köcheln. Dann mit Zauberstab pürieren, nochmal aufkochen lassen und die frische Petersilie dazugeben. Nochmal abschmecken, eventuell etwas Chilipulver hinzugeben.

Mache diese Soße schon viele Jahre, so lecker.

Friere sie portionsweise ein für Pasta und Suppen

von Gertraud R.