

CORNELIA SCHINHARL

MIX & FERTIG

# ITALIEN

DIE BESTEN GU-REZEPTE FÜR DEN  
THERMOMIX

G|U



Mit kostenloser App zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### **Darauf können Sie sich verlassen:**

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

### **Wir möchten für Sie immer besser werden:**

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

*Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

KV

# INHALT

## TIPPS UND EXTRAS

---

### Umschlagklappe vorne:

Knuspriges aus Pizzateig

- 4 Perfekt genießen all'italiana
- 64 Schnelle Zugabe

### Umschlagklappe hinten:

Schnelle Pastasaucen  
Das gewisse Extra

## 6 ANTIPASTI

---

- 8 Vitello tonnato
- 10 Hähnchenpaste
- 10 Olivenpaste
- 11 Bohnencreme
- 11 Thunfischcreme
- 12 Gemüsetorte
- 14 Zucchini Salat mit Pinienkernen
- 15 Auberginen-Kaviar
- 17 Paprika-Frittata
- 18 Käseflan mit Spargelsalat

## 20 PRIMI

---

- 22 Erbsencremesuppe mit Gremolata
- 23 Pappa al pomodoro
- 24 Kürbisgnocchi mit Salbeibutter
- 26 Pilzpolenta mit Käsesauce
- 27 One-Pot-Pasta alla puttanesca
- 28 Rucolapizza
- 30 Spinatlasagne
- 32 Gemüserisotto mit Gorgonzola
- 33 Kräuter-Gersten-Topf
- 34 Tagliatelle mit Käsesauce

## 36 SECONDI

---

- 38 Hackbällchen mit Tomatensauce
- 40 Involtini auf Spinatgemüse
- 42 Lammragout mit Kräutern
- 43 Gefüllte Gemüse
- 44 Bollito misto mit Salsa verde
- 47 Fisch und Gemüse im Päckchen
- 48 Fischfilet mit Zitronen-Kapern-Butter
- 49 Gefüllte Tintenfische

 Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss: Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.

## 50 DOLCI

---

- 52 Panettone
- 54 Amaretti
- 55 Feigen-Schoko-Salami
- 56 Pannacotta mit Fruchtsauce
- 57 Gelato di caffè
- 58 Schokomousse mit Amarettini
- 59 Zabaione
- 60 Register
- 62 Impressum



# VITELLO TONNATO

Dieses köstliche Antipasto aus dem Piemont wird in Italien nicht nur als feine Vorspeise, sondern auch als Hauptgericht serviert.

600 g Kalbfleisch (z.B. Nuss)  
Salz | Pfeffer  
50 ml trockener Weißwein  
1 Stange Staudensellerie  
1 Möhre  
1 Zwiebel  
½ Bio-Zitrone  
2 Lorbeerblätter  
150 g Öl  
2 zimmerwarme frische Eigelb  
2 in Öl eingelegte Sardellen-  
filets  
10 g Kapern  
1 Dose Thunfisch im eigenen  
Saft (ca. 150 g Abtropfgewicht)  
Kapernäpfel  
3–4 Zitronenscheiben

## Gut vorzubereiten

Für 6 Portionen |  
30 Min. Zubereitungszeit |  
35 Min. Garzeit  
Pro Portion ca. 395 kcal,  
29 g E, 29 g F, 2 g KH

- 1 Das Kalbfleisch rundherum mit Salz und Pfeffer einreiben und mit dem Weißwein beträufeln.
- 2 Den Sellerie waschen und putzen, die Möhre und Zwiebel schälen. Das Gemüse halbieren, in den Mixtopf geben und 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern. 1 kg Wasser mit 5 g Salz zugeben. Die Zitronenhälfte heiß waschen, abtrocknen. Dann 1 dünne Scheibe abschneiden und mit den Lorbeerblättern in den Mixtopf geben.
- 3 Das Fleisch in den Varoma-Behälter legen. Den Varoma aufsetzen, verschließen, und das Fleisch 35 Min./Varoma/Stufe 1 garen. Danach in Alufolie wickeln und abkühlen lassen. Den Kochsud sieben und 125 ml abmessen. Das Öl in ein Kännchen auf dem Mixtopfdeckel einwiegen. Die Zitronenhälfte auspressen.
- 4 Die Eigelbe mit etwas Salz und 10 g Zitronensaft (1 EL) im Mixtopf 10 Sek./Stufe 5 mixen. Dann den Thermomix auf Stufe 4 stellen, das Öl langsam auf den Mixtopfdeckel gießen und am Messbecher vorbei in den Mixtopf fließen lassen, bis eine dickflüssige Mayonnaise entstanden ist (etwa 3 Min.). Umfüllen.
- 5 Sardellenfilets, Kapern und Thunfisch abtropfen lassen, in den Mixtopf geben und 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Dann 80 g Kochsud mit der Mayonnaise zugeben und 10 Sek./Stufe 4 unterrühren. Falls die Sauce zu dickflüssig ist, noch etwas Kochsud hinzufügen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Kalbfleisch in möglichst dünne Scheiben schneiden und auf einer Platte anrichten. Die Sauce darüber verteilen, Kapernäpfel daraufsetzen. Nun noch am Rand ein paar Zitronenscheiben auslegen und das Vitello tonnato sofort servieren.



# RUCOLAPIZZA

In Neapel wurde sie erfunden und ist inzwischen in der ganzen Welt beliebt. Und mit dem Thermomix sind Teig und Sauce einfach gemacht!

## Für den Teig:

10 g frische Hefe  
1 Prise Zucker  
300 g Mehl  
Salz

## Für die Sauce:

600 g Tomaten  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
10 g Olivenöl  
Salz | Pfeffer

## Für den Belag:

4 EL kleine schwarze Oliven  
2 EL Kapern  
2 TL getrockneter Oregano  
4 EL Olivenöl  
250 g Mozzarella  
1 Handvoll Rucola

## Außerdem:

Mehl zum Arbeiten

All-time favourite 

Für 4 Portionen |  
50 Min. Zubereitungszeit |  
1 Std. Ruhezeit |  
10 Min. Backzeit  
Pro Portion ca. 635 kcal,  
23 g E, 31 g F, 65 g KH

**1** Die Hefe mit dem Zucker und 150 g Wasser in den Mixtopf geben und 2 Min. / 37° / Stufe 2 erwärmen und auflösen. 10 Min. warten, dann das Mehl mit 5 g Salz dazugeben. Den Teig 4 Min. / Teigstufe kneten, in eine Schüssel füllen und zugedeckt etwa 1 Std. gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

**2** Inzwischen den Mixtopf reinigen. Tomaten waschen und ohne den Stielansatz grob würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die Zwiebel halbieren. Zwiebel und Knoblauch im Mixtopf 3 Sek. / Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben, 10 g Olivenöl zugeben und das Mixgut 5 Min. / 120° / Stufe 1 dünsten. Tomaten hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und 30 Min. / 120° / Stufe 1 garen. Die Sauce 5 Sek. / Stufe 7 pürieren, evtl. nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Den Teig noch einmal durchkneten und halbieren. Den Backofen auf 250° vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen. Eine Teigportion zu einem runden Fladen (ca. 25 cm Ø) mit etwas dickerem Rand ausrollen und auf das Blech legen. Mit der Hälfte der Tomatensauce bestreichen, die Hälfte der Oliven und Kapern darauf verteilen und mit 1 TL Oregano bestreuen. Die Pizza mit 1 EL Öl beträufeln und im Ofen (Mitte) 8 Min. backen.

**4** Inzwischen den Rucola waschen und trocken schütteln. Die Hälfte vom Mozzarella in dünne Scheiben schneiden, auf die Pizza legen und mit 1 weiteren EL Öl beträufeln. Die Pizza nochmals ca. 2 Min. backen, bis der Käse zerläuft. Mit der Hälfte vom Rucola belegen und sofort servieren. Die zweite Pizza ebenso ausrollen, belegen und backen.





## SCHOKOMOUSSE MIT AMARETTINI

25 g Amarettini | 75 g Zartbitterschokolade |  
40 g Zucker | 350 g Sahne | 25 g Kakaopulver |  
1 Prise Zimtpulver

**Mit Bittermandelaroma** 🌿

Für 4 Portionen | 15 Min. Zubereitungszeit |  
2 Std. Kühlzeit  
Pro Portion ca. 455 kcal, 5 g E, 37 g F, 20 g KH

- 1 Die Amarettini in den Mixtopf geben und 2 Sek. / Stufe 4 zerkleinern, dann umfüllen.
- 2 Die Schokolade in Stücke brechen. Die Schokolade zusammen mit dem Zucker im Mixtopf 15 Sek. / Stufe 6 zerkleinern.
- 3 Sahne, Kakao und Zimt zugeben. Alles 40 Sek. / Stufe 6 verrühren. Dann die Amarettini wieder hinzufügen und 4 Sek. / Stufe 3 unterrühren.

- 4 Die Schokosahne in eine Schüssel füllen und mindestens 2 Std. kühl stellen. Dann Nocken abstechen und auf Teller geben.

### TIPP

Mit der Wahl der Schokolade bestimmen Sie, wie herb die Mousse wird. Halb- und Zartbitter haben einen Kakaoanteil von mindestens 50%, Sie können aber auch Bitterschokolade mit einem Kakaoanteil von 60% oder mehr verwenden. Die Mousse wird erst beim Kühlen richtig schön fest, deshalb unbedingt rechtzeitig zubereiten und ausreichend kühlen. Da sie sich im Kühlschrank problemlos einige Tage hält, kann man sehr gut gleich die doppelte Menge zubereiten und den Rest der Mousse in den nächsten Tagen genießen.



# ZABAIONE

½ Bio-Zitrone | 4 zimmerwarme frische Eigelb |  
50 g Zucker | 100 ml trockener Weißwein  
(ersatzweise Marsala)

## Außerdem:

Zimtpulver zum Bestäuben (ersatzweise  
Schokoladenpulver)

## Italienische Verführung 🍋

Für 4 Portionen | 10 Min. Zubereitungszeit  
Pro Portion ca. 138 kcal, 3 g E, 6 g F, 13 g KH

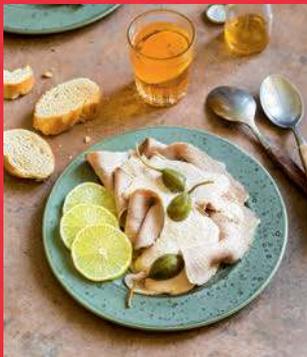
**1** Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale mit dem Zestenreißer ablösen oder fein abreiben. Den Saft auspressen.

**2** Den Rühraufsatz in den Mixtopf einsetzen. Die Eigelbe mit Zucker, Weißwein, Zitronensaft und Zitronenschale dazugeben. Das Mixgut 6 Min. / 70° / Stufe 3 schaumig aufschlagen.

**3** Die Zabaione in Dessertgläser füllen, mit etwas Zimtpulver bestäuben und sofort genießen.

## TIPP

Es muss nicht immer mit Alkohol sein! Wenn Kinder mitessen, mache ich die Zabaione auch mit Fruchtsaft. Am besten eignet sich dafür ein ungesüßter reiner Fruchtsaft, beispielsweise Quittensaft, naturtrüber Apfelsaft oder auch Rhabarbersaft. Versuchen Sie den Saft vor der Zubereitung pur. Hat er selbst schon genügend Süße, die Zugabe von Zucker lieber etwas reduzieren, ist er sehr herb, leicht erhöhen. Wer mag, gibt zuerst ein paar saftige Beeren (Heidelbeeren oder Himbeeren) in die Gläser und füllt dann mit Zabaione auf.



## SCHLEMMEN WIE IN BELLA ITALIA

Wenig Aufwand, großer Genuss: Ob Vitello tonnato, Gemüserisotto, Tagliatelle mit Käsesauce oder Italiens liebste »Dolci« – mit den Rezepten all'italiana für den Thermomix kochen Sie sich ganz einfach in den Süden. Mamma mia, das schmeckt toll!

**Gelingt garantiert:** Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

**Alltagstauglich:** Die beliebtesten Italo-Klassiker für jeden Tag

**Knusprig und lecker:** Focaccia, Grissini & Co. aus Pizzateig



Mit kostenloser App zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-6464-3



9 783833 864643



PEFC  
PEFC0A32 0008

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**GU**