

ITALIEN!

DAS GOLDENE VON GU



SONNENREZEPTE ZUM GLÄNZEN UND GENIESSEN

GU





PANE

BROT, BRUSCHETTA, PIZZA

Pane, das bedeutet in Italien so viel mehr als nur ein Bissen trocken Brot! Ciabatta, Panini, Crostini, Bruschetta, Pizze – allein die Vielfalt der klangvollen Namen verheißt Köstliches!

Küchenpraxis

Rezepte

4



ANTIPASTI

VORSPEISEN UND MEHR

Ob Spargel-Frittata, Spinat-Törtchen oder Schnitzelröllchen, man kann sie klassisch vorneweg servieren – oder bringt ganz viele davon auf einmal auf den Tisch. Das sorgt für Abwechslung und Unterhaltung zugleich!

Küchenpraxis

Rezepte

48

49

52



IL PRIMO

NUDELN, SUPPE, RISOTTO

Was bei uns sehr nüchtern »Sättigungsbeilage« genannt wird, bekommt in einem italienischen Menü seinen ganz großen Auftritt: Risotto, Gnocchi, Spaghetti und Co. Und das völlig zu Recht – kosten Sie mal!

Küchenpraxis

Rezepte

104

105

108



IL SECONDO

FLEISCH, FISCH, MEERESFRÜCHTE

Saftige Rinderfilet-Streifen, zarte Seezunge, edle Jakobsmuscheln – der zweite Gang ist das Herzstück eines jeden italienischen Menüs. Die Portionen sind meist nicht riesig, dafür wird in Sachen Qualität ordentlich aufgefahren.

Küchenpraxis

Rezepte

162

163

166



CONTORNI

SALATE UND GEMÜSE

Um die »Secondi piatti« elegant zu flankieren, gibt es Feines aus dem Gemüsegarten: Romanesco-Salat mit Kichererbsen, Kürbisgemüse aus dem Ofen, Zitronenkartoffeln und vieles mehr!

Küchenpraxis

Rezepte

230

231

234



DOLCI

SÜSSES UND GEBÄCK

Willkommen im italienischen Dessert-Himmel!

An dem nicht nur Klassiker von Tiramisu bis Zabaione strahlen, sondern auch Neuentdeckungen wie Orangen-Risotto oder Espresso-Cremetörtchen funkeln ...

Küchenpraxis

Rezepte

286

287

290



ANHANG

340

Register der Rezepte und Hauptzutaten

Abkürzungen

Register der italienischen Rezeptnamen

Bildnachweis

Impressum

338

347

348

350

352

TOMATEN-CIABATTA

Für 2 Brote (à ca. 18 Scheiben)

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Ruhezeit 10 Std. 20 Min.

Backzeit 30 Min.

pro Scheibe ca. 55 kcal

Für den Vorteig:

10 g frische Hefe

¼ TL Zucker

150 g Weizenmehl (Type 1050)

Für den Hauptteig:

10 g frische Hefe

125 g getrocknete Tomaten (in Öl)

350 g Weizenmehl (Type 550)

10 g Salz

2 TL getrockneter Thymian

Außerdem:

Mehl zum Arbeiten

- 1 Am Vortag für den Vorteig 180 ml kaltes Wasser, zerkrümelte Hefe und den Zucker in einer Rührschüssel vermischen, dann das Mehl mit einem Löffel darunter rühren. Den Teig abgedeckt für mindestens 8 Std. bei Zimmertemperatur gehen lassen.
- 2 Am nächsten Tag für den Hauptteig 250 ml lauwarmes Wasser mit der zerkrümelten Hefe verrühren. Die Tomaten abtropfen lassen und in dünne Streifen schneiden.
- 3 Das Hefewasser sowie Mehl, Salz, Tomatenstreifen, 2 EL Öl von den Tomaten und den Thymian zum Vorteig geben und mit einem Löffel darunter rühren, dabei den Teig nicht schlagen, da sonst die enthaltenen Luftblasen entweichen würden.

Ciabatta con pomodori secchi

- 4 Den noch sehr weichen Teig abgedeckt für ca. 1 Std. 30 Min. bei Zimmertemperatur gehen lassen.
- 5 Den weichen Teig auf die großzügig bemehlte Arbeitsfläche gleiten lassen, dann dehnen und falten. Hierzu den Teig mit einer Teigkarte von oben nach unten sowie von einer Seite auf die andere falten und dabei leicht in die Länge bzw. Breite ziehen.
- 6 Anschließend den Teig zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen, dann noch zweimal dehnen und falten und danach jeweils 10 Min. gehen lassen.
- 7 Ein Blech mit Backpapier belegen. Den Teig darauflegen und halbieren, dann die Hälften mit bemehlten Händen etwas in die Länge ziehen. Weitere 20 Min. ohne Abdeckung gehen lassen.
- 8 Inzwischen den Ofen auf 230° vorheizen. Die Brote im Ofen (untere Mitte) 30 Min. backen. Am Ende der Backzeit die Brote aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

VORRATS-TIPP

Aus dem Teig 10–12 Teiglinge formen und bei 230° 15–20 Min. backen. Die **Ciabatta-Brötchen** lassen sich gut einfrieren und dann bei 200° im Ofen in einigen Minuten aufbacken.

TUNING-TIPP

Zudem können Sie die Tomaten-Ciabatta weiter variieren. Zusätzlich zu den Tomaten können etwa gehackte Walnüsse oder klein gehackte, entsteinte schwarze Oliven mit in den Teig.





AUBERGINEN-THUNFISCH-CROSTINI

Crostini con melanzane e crema di tonno

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

pro Portion ca. 425 kcal

1 kleine Aubergine (ca. 10 cm lang)

100 ml Öl

Salz · Pfeffer

1 Dose Thunfisch (in Öl;

130 g Abtropfgewicht)

3 EL Salatmayonnaise

4 getrocknete Tomaten (in Öl)

2 TL Kapern (in Lake)

½ TL edelsüßes Paprikapulver

½ Ciabattabrot (ca. 10 cm)

½ Bund Schnittlauch

- 1 Die Aubergine waschen, putzen und quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne 70 ml Öl erhitzen und die Auberginenscheiben darin bei nicht zu großer Hitze in ca. 5 Min. goldbraun braten, dabei einmal wenden. Die Scheiben herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen.
- 2 Den Thunfisch abtropfen lassen, mit einer Gabel zerdrücken und mit der Mayonnaise vermischen. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und fein würfeln. Mit den Kapern, 2 TL Essiglake aus dem Kapernglas und dem Paprikapulver unter die Thunfischcreme mischen. Alles gut verrühren, die Thunfischcreme mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.
- 3 Das Ciabattabrot in 8 Scheiben schneiden. In einer Pfanne das übrige Öl (30 ml) erhitzen und die Brotscheiben darin von beiden Seiten knusprig braun braten. Herausnehmen und die Ciabattascheiben kurz auf Küchenpapier entfetten.
- 4 Die Auberginenscheiben auf die gerösteten Brotscheiben legen und die Thunfischcreme mit einem Löffel üppig darauf verteilen.
- 5 Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Crostini mit dem Schnittlauch bestreuen und servieren.

TUNING-TIPP

Die Thunfischcreme nach Wunsch noch mit einer geschälten, durch die Presse gedrückten Knoblauchzehe würzig verfeinern oder die gerösteten Ciabattascheiben vor dem Belegen mit einer halbierten Knoblauchzehe abreiben.





MARINIERTE MÖHREN

Carote marinate

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

pro Portion ca. 270 kcal

600 g Möhren
 200 g getrocknete Aprikosen
 2 Knoblauchzehen
 2 EL Olivenöl
 40 g Pinienkerne
 1 TL Zucker
 1 ½ EL Weißweinessig
 1 EL Zitronensaft
 Salz · Pfeffer
 2 EL gehackte Minze

- 1 Die Möhren schälen und längs vierteln, dann quer halbieren. In einem Topf mit Dämpfeinsatz über kochendem Wasser 2 Min. dämpfen, dann abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
- 2 Die getrockneten Aprikosen halbieren, den Knoblauch schälen und in Scheiben oder Streifen schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Möhren, Aprikosen und Pinienkerne darin 3 Min. hell anschwitzen. Den Knoblauch dazugeben und 2 Min. mit anschwitzen.
- 3 Den Pfanneninhalt mit dem Zucker bestreuen und etwas karamellisieren, dann alles mit Essig und Zitronensaft ablöschen. Die Flüssigkeit etwas einkochen, dann die Pfanne vom Herd nehmen. Die Möhren mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Minze bestreuen, abschmecken, auf Teller verteilen und servieren.

MARINIERTE WEISSE BOHNEN

Fagioli marinati

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

Marinierzeit 1 Std.

pro Portion ca. 125 kcal

1 Dose Cannellini-Bohnen (250 g Abtropfgewicht)
 1 Bio-Zitrone · 1 Knoblauchzehe
 4 eingelegte Peperoni · 5 Blätter Salbei
 3 EL Olivenöl
 1 TL eingelegte grüne Pfefferkörner
 1 TL Honig · Salz
 1 TL Aceto balsamico bianco

- 1 Die Dosenbohnen abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen, 2 breite Streifen Schale abschneiden und den Saft auspressen. Die Schale in schmale Streifen schneiden.
- 2 Den Knoblauch schälen und in Scheiben, die Peperoni in Ringe schneiden. Die Salbeiblätter waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
- 3 In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, den Knoblauch und den grünen Pfeffer darin kurz anschwitzen. Peperoni, Zitronenschale, Salbei und Honig dazugeben und noch kurz mit anschwitzen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die abgetropften Bohnen untermischen.
- 4 Das Ganze mit Salz, Zitronensaft und Essig würzen und vor dem Servieren 1 Std. durchziehen lassen.



INGELEGTE ARTISCHOCKEN

Carciofi sott'olio

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Marinierzeit 12 Std.
pro Portion ca. 295 kcal

2 Bio-Zitronen
10 kleine Artischocken (ca. 700 g)
100 ml Weißweinessig · 3 Zweige Rosmarin
5 EL Zwiebelwürfel · 1 TL Pfefferkörner · Salz

Für die Marinade:

100 ml Olivenöl · 1 EL Honig · 2 EL Weißweinessig
2 Knoblauchzehen · Salz · Pfeffer

- 1 Die Zitronen heiß abwaschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. In einer Schüssel 500 ml Wasser mit 4 EL Zitronensaft mischen. Die Artischocken putzen und die Stiele dünn schälen. Die Artischocken halbieren, das »Stroh« entfernen und die Hälften sofort in das Zitronenwasser legen.
- 2 In einem Topf 1 l Wasser mit 100 ml Essig, Rosmarin, Zwiebelwürfeln, Pfefferkörnern und Salz aufkochen. Die Artischocken abtropfen lassen, im Sud 25 Min. garen, anschließend abgießen und abtropfen lassen.
- 3 Für die Marinade das Olivenöl mit Honig, restlichem Essig, Zitronenschale und 2 EL Zitronensaft verrühren. Den Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden und untermischen. Die Marinade salzen und pfeffern. Die Artischocken einlegen und über Nacht marinieren.



PAPRIKA-OLIVEN

Olive marinate

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Marinierzeit 1 Std.
pro Portion ca. 280 kcal

1 rote Paprika
1 Knoblauchzehe
6 EL Olivenöl
2 EL Weinessig
1 TL Honig · Pfeffer · Salz
2 EL Mandelblättchen
300 g grüne Oliven (entsteint;
ersatzweise schwarze Oliven)

- 1 Die Paprika häuten, dann halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch grob in Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und zusammen mit der Paprika sowie Öl, Essig und Honig fein pürieren. Die Marinade pfeffern und leicht salzen.
- 2 Die Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne unter Wenden leicht rösten, anschließend beiseitestellen und kurz abkühlen lassen. Die Mandeln mit der Paprika-Marinade und den Oliven verrühren und die Oliven mindestens 1 Std. durchziehen lassen.
- 3 Die Paprika-Oliven in eine Schüssel füllen oder auf Schälchen verteilen, dann servieren.

VORRATS-TIPP

Die marinierten Oliven halten sich bei kühler und dunkler Lagerung ca. 1 Woche.



SARDELLEN MIT TOMATEN-BROT-SALAT

Acciughe con insalata di pane e pomodori

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

pro Portion ca. 765 kcal

Für die Basilikum-Mayonnaise:

½ Bund Basilikum

2 Eigelb (M)

40 ml Aceto balsamico bianco

20 g mittelscharfer Senf

20 g Zucker · Salz

100 ml Rapsöl

Pfeffer

Für den Tomaten-Brot-Salat:

400 g Tomaten

1 Schalotte

½ Bund Basilikum

40 ml Aceto balsamico bianco

Salz · Pfeffer

60 ml Olivenöl

1 Ciabatta

Für die Sardellen:

8 Sardellen (à 50–60 g; küchenfertig)

40 g Speisestärke

200 ml Öl · Salz

- 1 Für die Basilikum-Mayonnaise das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Eigelbe, Essig, Senf, Zucker, Salz zusammen mit dem Basilikum in einen hohen Rührbecher geben und alles mit dem Pürierstab glatt mixen. Anschließend das Rapsöl zuerst tropfenweise, dann in dünnem Strahl dazugießen und untermixen, bis sich alles zu einer cremigen Masse verbunden hat. Die Mayonnaise mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 Für den Tomaten-Brot-Salat die Tomaten waschen und grob in Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter grob hacken. Alles in einer Schüssel vermischen. Essig, Salz, Pfeffer und 30 ml Olivenöl hinzufügen, alles vermengen und den Salat kurz durchziehen lassen.
- 3 Ciabatta in 1–1,5 cm große Würfel schneiden. In einer großen Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Brotwürfel darin goldbraun und knusprig rösten.
- 4 Für die Sardellen die Fische kalt abwaschen und gut trocken tupfen. Mit der Speisestärke bestreuen und die überschüssige Stärke abschütteln. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und die Sardellen darin bei starker Hitze in ca. 5 Min. goldbraun ausbacken, dabei einmal wenden. Herausnehmen, dann die Sardellen kurz auf Küchenpapier entfetten und salzen.
- 5 Die Ciabatta-Croûtons unter den Salat mengen. Den Tomaten-Brot-Salat abschmecken und auf Teller verteilen. Die Sardellen mit der Basilikum-Mayonnaise daneben anrichten und alles sofort servieren.

GUT ZU WISSEN

Sämtliche Zutaten für die Mayonnaise müssen Zimmertemperatur haben; sonst kommt keine Bindung zustande.





GRATINIERTE ZUCCHINI-GARNELEN-RÖLLCHEN

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Backzeit 20 Min.

pro Stück ca. 260 kcal

1 Bio-Zitrone

3 Knoblauchzehen

16 rohe TK-Garnelen (ca. 200 g; küchenfertig)

2 Zucchini (à ca. 300 g)

4 EL Olivenöl (zum Braten und für die Form)

1 Zweig Rosmarin

40 g altbackenes Weißbrot (z. B. Ciabatta)

30 g Pecorino (ersatzweise Parmesan)

50 g Butter

Salz · Pfeffer

Außerdem:

16 Holzspießchen

Involtini di zucchini con gamberi

- 1 Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. 1 Knoblauchzehe schälen, durch die Presse drücken und mit 2 EL Zitronensaft verrühren. Die TK-Garnelen damit einpinseln und antauen lassen.
- 2 Die Zucchini waschen und trocken tupfen, die Schale längs auf beiden Seiten dünn abschneiden. Die Zucchini jeweils in acht dünne Scheiben schneiden oder hobeln. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Scheiben darin portionsweise von beiden Seiten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind, anschließend herausnehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 3 Den Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abzupfen. Den restlichen Knoblauch schälen. Das Weißbrot und den Käse klein schneiden oder zerbröckeln. Beides zusammen mit Rosmarin, Knoblauch, der abgeriebenen Zitronenschale und 1 EL Zitronensaft sowie der Butter im Blitzhacker zerkleinern. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.
- 4 Den Backofen auf 220° vorheizen. Die angetauten Garnelen bei Bedarf bis auf das Schwanzsegment schälen und in die Zucchinischeiben einrollen.
- 5 Eine Auflaufform mit Olivenöl ausstreichen und die Röllchen hineinlegen. Von der Brösel-Butter-Masse jeweils 1 TL abnehmen und auf die Zucchinirollchen setzen, dann diese mit einem Holzspießchen fixieren. Die Form in den Ofen (Mitte) schieben und die Röllchen in 15–20 Min. goldbraun überbacken.
- 6 Die Form herausnehmen und alles etwas abkühlen lassen. Die Zucchini-Garnelen-Röllchen nach Belieben von den Holzspießchen befreien, dann in Schalen oder auf Tellern anrichten und servieren.





SPAGHETTI MIT SARDINEN UND ZITRONE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 20 Min.
pro Portion ca. 605 kcal

Salz
350 g Spaghetti
½ Bio-Zitrone
1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 kleine Dosen Sardinen
(in Öl; je 100–125 g)
3 EL TK-Petersilie
Pfeffer · 2 EL Pinienkerne
5 EL Olivenöl
4 EL Semmelbrösel

- 1 In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Spaghetti darin nach Packungsanweisung knapp al dente kochen.
- 2 In der Zwischenzeit die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
- 3 Die Ölsardinen in ein Sieb geben und abtropfen lassen, anschließend aufklappen und die Mittelgräte entfernen. Die Sardinen mit einer Gabel grob zerzupfen, mit 2 EL Zitronensaft beträufeln, mit etwas abgeriebener Zitronenschale sowie der Hälfte der Petersilie vermischen. Mit Pfeffer würzen und beiseitestellen.

Spaghetti alla siciliana

- 4 Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz rösten, dann auf einem Teller beiseitestellen. In der Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Semmelbrösel darin bei mittlerer Hitze in 1–2 Min. goldbraun rösten, dabei gut rühren, damit sie nicht anbrennen. Die gerösteten Brösel aus der Pfanne nehmen, salzen, pfeffern und beiseitestellen.
- 5 In der Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin bei kleiner Hitze glasig anschwitzen, dann die übrige Petersilie und das restliche Olivenöl (2 EL) dazugeben.
- 6 Etwas Nudelkochwasser abnehmen. Die Spaghetti abgießen, sofort in die Pfanne geben und mit dem Öl vermischen, dann etwas Kochwasser dazugießen. Sardinen und Pinienkerne untermengen und kurz mit erhitzen. Die Pasta mit Salz und Zitronensaft abschmecken, dann auf tiefe Teller verteilen und mit den Semmelbröseln bestreut servieren.

GENUSS-TIPP

Beim Kauf der Ölsardinen auf gute Qualität achten und 3 EL frisch gehackte Petersilie verwenden.

TAUSCH-TIPP

Statt des Dosenfisches 400 g küchenfertige frische Sardinen verwenden. In diesem Fall den Knoblauch weglassen, ½ TL Fenchelsamen mit der Zwiebel anschwitzen und anstelle der Petersilie frisch gehacktes Fenchelgrün mit anschwitzen.





LIEBLINGSKLASSIKER

LASAGNE AUS DEM OFEN

Lasagne al forno

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Backzeit 40 Min.

pro Portion ca. 865 kcal

1 Möhre · 100 g Knollensellerie
50 g durchwachsener Räucherspeck
1 Zwiebel · 1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
350 g gemischtes Hackfleisch
500 g passierte Tomaten (aus dem Tetrapak)
1 EL getrocknete italienische Kräuter
Salz · Pfeffer · 80 g Parmesan
1 Kugel Mozzarella (125 g)
ca. 9 Lasagneplatten (ohne Vorkochen)

Für die Béchamelsauce:

1 Zwiebel · 40 g Butter
40 g Mehl · 500 ml Milch
Salz · Pfeffer · frisch geriebene Muskatnuss

Außerdem:

Olivenöl für die Form

- 1 Die Möhre und den Sellerie schälen und klein würfeln. Den Speck ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.
- 2 In einem großen Topf das Öl erhitzen und den Speck darin bei starker Hitze anbraten und bräunen. Das Hackfleisch dazugeben, unter Rühren krümelig braten und leicht bräunen. Zwiebel, Knoblauch, Möhre und Sellerie hinzufügen und ca. 5 Min. mit anschwitzen.
- 3 Die passierten Tomaten zugießen und alles aufkochen. Die Kräuter unterrühren, die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und offen ca. 15 Min. köcheln lassen. Wenn die Sauce zu dickflüssig wird, 3–4 EL Wasser unterrühren. Den Backofen auf 180° vorheizen.
- 4 Für die Béchamelsauce die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf die Butter erhitzen und die Zwiebelwürfel darin unter Rühren glasig anschwitzen. Das Mehl einstreuen und unter Rühren hellgelb mit anschwitzen. Die Milch dazugießen und dabei ständig weiterrühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und ca. 5 Min. köcheln lassen, bis sie andickt.
- 5 Inzwischen den Parmesan fein reiben. Den Mozzarella abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden.
- 6 Eine große rechteckige Auflaufform mit Olivenöl austreichen. Jeweils ein Viertel der Béchamel- und der Hackfleischsauce hineinfüllen und auf dem Boden der Form verstreichen, dann 3 Lasagneplatten nebeneinander darauflegen. So fortfahren, bis alle Zutaten verarbeitet sind, und dabei jede Schicht mit etwas Parmesan bestreuen. Mit einer Schicht Hackfleisch- und Béchamelsauce abschließen.
- 7 Die Lasagne mit Mozzarellascheiben belegen, mit dem übrigen Parmesan bestreuen und im Ofen (Mitte) in 35–40 Min. goldbraun backen. Die Lasagne herausnehmen, noch kurz ruhen lassen und servieren.





IL SECONDO

FLEISCH, FISCH,
MEERESFRÜCHTE



Mittags oder abends

Um zwölf Uhr mittags herrscht in der italienischen Provinz noch überall geschäftiges Treiben. Eine Stunde später: gespenstisch leer gefegte Straßen, verrammelte Geschäfte bei glühender Sommerhitze: Szenen wie in einem Italo-Western, und jeder Tourist ahnt, wem bzw. was die Stunde geschlagen hat: **il Pranzo**, es ist Mittagessenszeit.

Auch wenn sich bedingt durch die heutige Arbeitswelt vor allem in den Städten die Essgewohnheiten verändert haben und Berufstätige nur schnell ein Sandwich oder einen Imbiss zu sich nehmen, sind für viele Mittagspausen mit einem kleinen Menü immer noch Standard. Zumindest für eine *Pasta* und ein *Secondo* reicht dann die für unsere Verhältnisse üppig bemessene Pausenzeit. Auch das Abendessen, **la Cena**, zu Hause im trauten Kreis der Familie sollte in abgespeckter Form immer mindestens *Primo* und *Secondo* beinhalten. Wird dagegen ausgegangen, gerät das abendliche Mahl oft zur richtig großen und vor allem langen Angelegenheit: Mit allen vier Gängen kann es sich schon einmal gute drei bis vier Stunden hinziehen, und vor allem bei den *Secondi* lässt sich niemand gerne lumpen.

Fisch- & Fleischeslust

Vegetarier finden sicher das eine oder andere eiweißreiche Gericht mit Ei oder Käse, sonst aber bilden traditionell Fisch und Fleisch die eigentliche Hauptspeise nach dem *primo piatto*. Beilagen wie Salat, Gemüse oder auch mal *patatine fritte*, Pommes frites, dürfen sich dazugesellen, wohingegen Reis und Pasta wie beschrieben (s. S. 104) als *Primi* vorausgehen. Auch darum gilt für die *Secondi*: Weniger ist mehr. Für frischen Fisch, Meeresfrüchte, vor allem aber für Fleisch greifen die Italiener bereitwillig tiefer in die Tasche. Vor allem regionale Qualitätserzeugnisse wie das berühmte **Bistecca** vom toskanischen



FRITTO MISTO
– frittierte, gemischte Meeresfrüchte – findet man heute eher im Fischrestaurant statt wie früher am Hafen als Snack auf die Hand.

Chianina-Rind werden besonders geschätzt und dürfen dann ruhig auch mal etwas mehr kosten. Dafür kommt kein riesiges Stück auf den Teller: *Alla fiorentina*, auf Florentiner Art, wird das dem T-Bone-Steak ähnliche, große Fleischstück einfach gegrillt, vom Knochen und in dünne Streifen geschnitten und dann in kleinen Portionen an die ganze Tischrunde verteilt. Mehr braucht es nicht, vielleicht ein Bett aus Rucola, etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer – trotzdem ist purer Genuss garantiert. Auch nicht ganz so edle Teile kommen regelmäßig auf den Tisch: Einfache grobe (Brat-)Würste, Leber, Kutteln und andere Innereien oder Stockfisch, der früher ein reines Arme-Leute-Essen war, gelten heute als Delikatesse – wenn die Zubereitung stimmt. Denn auch das macht italienische Küche aus: Es werden nicht nur beste Produkte verwendet, auch aus weniger Edlem versteht man stets das Beste zu machen.

Weniger schmeckt nach me(e)hr!

Einst waren Fische und *Frutti di mare*, »Meeresfrüchte« aller Art, in Italien in Hülle und Fülle vorhanden und ein preiswertes Alltagsessen. Das ist lange vorbei. **Fritto misto**, die beliebte Mischung aus kleinen Fischen, Tintenfischen und Garnelen, die einfach in Mehl gewendet, direkt am Hafen frittiert und in Papiertüten auf die Hand angeboten wurden, sind heute ein



SEETEUFEL MIT OLIVEN-ARTISCHOCKEN-SAUCE

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca. 355 kcal

1 Orange

150 ml Fischfond (aus dem Glas)

75 ml Wermut (z. B. Noilly Prat;
ersatzweise Fischfond und

1 EL Zitronensaft)

½ großes Bund Basilikum (ca. 70 g)

10 Stängel Petersilie

15 grüne Oliven (entsteint)

3 Artischockenherzen

(in Lake eingelegt)

7 EL Olivenöl

1 TL Zitronensaft

12 Seeteufelkoteletts

(küchenfertig; je ca. 60 g)

Salz · Pfeffer

2 EL kalte Butter

2 Bio-Zitronen

Coda di rospo con salsa di carciofi e olive

- 1 Die Orange halbieren und auspressen. Den Orangensaft mit dem Fischfond und dem Wermut in einem Topf aufkochen und bei starker Hitze auf knapp die Hälfte reduzieren, anschließend vom Herd nehmen und den Sud etwas abkühlen lassen.
- 2 In der Zwischenzeit das Basilikum und die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen. Einige Basilikumblätter für die Garnitur beiseitelegen. Die Oliven und Artischockenherzen grob schneiden und mit den übrigen Kräutern, 5 EL Öl und Zitronensaft mit dem Pürierstab fein mixen.
- 3 Die Seeteufelkoteletts kalt abbrausen und trocken tupfen, dann mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne das übrige Öl und ca. 1 EL Butter erhitzen und den Fisch darin bei mittlerer Hitze 2–3 Min. pro Seite braten. Die Pfanne von der Hitze nehmen und den Fisch noch kurz ziehen lassen.
- 4 Inzwischen noch so viel von dem eingekochten, noch warmen Sud nach und nach unter das Oliven-Artischocken-Püree mixen, dass eine leicht sämige Sauce entsteht. Die Oliven-Artischocken-Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Die Zitronen heiß waschen und halbieren oder in Spalten schneiden.
- 5 Die restliche Butter in Stücken untermixen und die Sauce leicht aufschäumen. Die Seeteufelkoteletts mit den Zitronenhälften auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit der Oliven-Artischocken-Sauce umgießen, mit den übrigen Basilikumblättern bestreuen und sofort servieren. Sehr gut dazu passen Ofenkartoffeln.







SARDINENRÖLLCHEN MIT MANGOLDFÜLLUNG

Involtini di sarde con bietole

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 1 Std.
pro Portion ca. 440 kcal

300 g junger Mangold
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Rosinen
2 EL Pinienkerne
5–6 EL Olivenöl
Salz · Pfeffer
50 ml Weißwein
½ Bund Petersilie
2 Bio-Zitronen
8–10 Sardinenfilets (je 80–100 g)
3 EL Semmelbrösel
Außerdem:
Olivenöl für die Form
Holzspießchen

- 1 Den Mangold waschen, putzen und vom Strunk befreien. Stiele und Blattrippen von den Blättern trennen und erst längs in ca 5 mm breite Streifen, dann bündelweise quer in kleine Stücke schneiden. Die Blätter längs vierteln und quer in feine Streifen schneiden.
- 2 Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Die Rosinen in einer Tasse mit heißem Wasser überbrühen und bis zur Verwendung einweichen.
- 3 In einer Pfanne die Pinienkerne bei mittlerer Hitze hellbraun rösten, dann herausnehmen. 2 EL Öl in die Pfanne geben und die Zwiebel und den Knoblauch darin hell anschwitzen. Die Mangoldstiele dazugeben, salzen, pfeffern und unter Rühren 3–4 Min. garen, aber nicht bräunen. Alles mit dem Weißwein ablöschen und weitergaren, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Die Mangoldblätter hinzufügen und 3–5 Min. mitbraten, bis das Gemüse gar ist, aber noch etwas Biss hat.
- 4 Die Rosinen abgießen, abtropfen lassen und mit den Pinienkernen hacken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Alles unter den Mangold rühren, diesen mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen.
- 5 Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen, dann von 1 Zitrone die Hälfte der Schale fein abreiben. Beide Zitronen halbieren und den Saft von 1 ½ Zitronen auspressen, die übrige Hälfte in Scheiben schneiden.
- 6 Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Sardinen kalt abbrausen, trocken tupfen und mit der Hautseite nach unten flach auslegen, dann salzen und pfeffern.
- 7 Die Semmelbrösel und die abgeriebene Zitronenschale unter die Mangoldmasse mengen. Jeweils etwas Mangoldfüllung auf das Kopfende der Fischfilets geben und leicht festdrücken, das Schwanzende darüberschlagen und mit einem Holzspießchen fixieren.
- 8 Eine ofenfeste Form dünn mit Olivenöl ausstreichen. Die Röllchen einlegen, mit 1–2 EL Öl beträufeln, salzen, pfeffern und im Backofen (Mitte) knapp 10 Min. garen. Den Zitronensaft mit dem übrigen Öl verquirlen, die Sardinen damit übergießen und weitere 10 Min. garen.
- 9 Die Sardinenröllchen aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen. Auf einer Platte die Zitronenscheiben auslegen, die Röllchen darauf anrichten und servieren.

GENUSS-TIPP

Kalte Sardinenröllchen mit Mangold passen auch hervorragend auf ein sommerliches Büfett, dazu die Röllchen nochmals mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit gehackter Petersilie bestreuen.



RINDERFILET IN TOMATENSAUCE

Bistecca alla pizzaiola

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

Kühlzeit 40 Min.

pro Portion ca. 755 kcal

600 g Rinderfilet
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
400 g Tomatenpüree
1 EL getrockneter Oregano
Salz · Pfeffer

- 1 Das Rinderfilet auf einem Teller ca. 40 Min. tiefkühlen. Die Knoblauchzehen schälen und halbieren.
- 2 In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anbraten. Das Tomatenpüree und 100 ml Wasser sowie Oregano, 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer einrühren. Alles aufkochen und bei kleiner Hitze 8–10 Min. köcheln lassen.
- 3 Das Rinderfilet in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Fleischscheiben auf die Sauce legen und mit einem Kochlöffel unter die Sauce schieben, bis sie damit bedeckt sind. Alles zugedeckt noch ca. 3 Min. köcheln lassen, dann die Filetscheiben wenden und in der Sauce noch ca. 3 Min. garen.
- 4 Alles mit Salz abschmecken, mit Pfeffer übermahlen und nach Belieben mit Ciabatta servieren.

GUT ZU WISSEN

Das Tiefkühlen festigt die Fleischfasern. Danach lässt sich das Fleisch mit einem scharfen Messer mühelos in gleichmäßig dicke Scheiben schneiden.



T-BONE-STEAK MIT KNOBLAUCHÖL

Bistecca alla fiorentina

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 30 Min.
pro Portion ca. 545 kcal

1 kg Costata di manzo (Rinderrippensteak;
ersatzweise T-Bone-Steak)
2 EL Sonnenblumenöl
3 Knoblauchzehen
8 EL Olivenöl
Salz · Pfeffer

- 1 Den Backofen auf 120° vorheizen. Das Steak trocken tupfen und den Fettrand grob einschneiden. Eine große Grillpfanne erhitzen, leicht einölen und das Fleisch darin bei starker Hitze auf beiden Seiten 3–4 Min. sehr scharf anbraten, dabei erst wenden, wenn sich das Fleisch vom Pfannenboden löst.
- 2 Das Steak auf den Backofenrost legen (Fettpfanne oder Blech darunter einschieben) und im heißen Backofen (Mitte) ca. 20 Min. garen, nach 10 Min. wenden.
- 3 Den Knoblauch schälen, durch eine Presse drücken und mit dem Olivenöl verrühren. Das Knoblauchöl mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Das Fleisch aus dem Backofen nehmen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Das Steak auf einem großen Holzbrett servieren; so kann sich jeder das Stück abschneiden, das ihm am liebsten ist. Das Knoblauchöl zum Beträufeln dazu reichen.

DAS SCHMECKT DAZU

Gut zum saftigen Steak passt ein Tomatensalat mit roten Zwiebelstreifen und zerdrückte Kartoffeln.





SCHMORTOPF MIT BRATWURST UND FENCHEL

Spezzatino di salsiccia

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 1 Std. 10 Min.

pro Portion ca. 625 kcal

500 g Salsicce (ersatzweise andere würzige rohe Bratwürste)
5 Knoblauchzehen
2 Knollen Fenchel
2 Stängel Majoran
1 kleine rote Peperoni
2 EL Olivenöl
2 EL Sambuca (ital. Anislikör; ersatzweise ein anderer Anislikör)
2 Dosen stückige Tomaten (à 400 g)
500 ml Dolcetto (ersatzweise ein anderer trockener Rotwein)
Salz · Pfeffer

- 1 Die Bratwürste in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden. Den Fenchel waschen und putzen, die Knollen längs halbieren und in kleine Stücke schneiden. Den Majoran abbrausen und trocken schütteln. Die Peperoni waschen und abtropfen lassen.
- 2 In einem Schmortopf das Olivenöl erhitzen, die Bratwurststückchen darin anbraten, dann den Knoblauch unterrühren und kurz mit anschwitzen. Das Ganze mit dem Sambuca ablöschen und die stückigen Tomaten sowie Peperoni, Fenchel und Majoran hinzufügen. Den Rotwein angießen und alles zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 50 Min. sämig einköcheln lassen.
- 3 Die Majoranstängel sowie die Peperoni entfernen und den Bratwurst-Fenchel-Topf mit Salz und Pfeffer würzen. Abschmecken und auf Teller verteilen, nach Belieben mit etwas Majoran garnieren, dann servieren. Dazu schmeckt Polenta ganz ausgezeichnet.



KANINCHEN IN WEISSWEIN

Coniglio al vino bianco

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 1 Std.
pro Portion ca. 585 kcal

4 Wildkaninchenkeulen (à ca. 400 g)
½ Bio-Zitrone · 1 Zweig Rosmarin
2 Knoblauchzehen · 3 EL Olivenöl · Salz
Pfeffer · 2 kleine Knollen Fenchel (mit Grün)
3 Tomaten (ca. 200 g) · 1 TL Fenchelsamen
125 ml trockener Weißwein
1 EL Tomatenmark · 2 EL Kapern

- 1 Die Kaninchenkeulen trocken tupfen und parieren, eventuell vorhandene Knochenreste entfernen. Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Den Rosmarin waschen und trocken tupfen, die Nadeln abzupfen und hacken. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Beides mit der abgeriebenen Zitronenschale und 2 EL Öl sowie Salz und Pfeffer verrühren.
- 2 Die Kaninchenkeulen ringsum mit der Würzmischung einreiben. Den Fenchel putzen und waschen, das Grün abschneiden und beiseitelegen. Die Knollen längs vierteln, vom Strunk befreien und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, vierteln, von den Stielansätzen befreien und klein würfeln.
- 3 In einer Pfanne das übrige Olivenöl (1 EL) erhitzen und die Keulen darin auf beiden Seiten kräftig anbraten, dann herausnehmen. Fenchel und Fenchelsamen im verbliebenen Öl kurz anschwitzen. Die Tomatenwürfel sowie Weißwein, Zitronensaft und Tomatenmark daruntermischen und alles salzen und pfeffern.
- 4 Die Keulen wieder in die Pfanne legen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. schmoren. Das Fenchelgrün hacken, die Hälfte davon zusammen mit den Kapern untermischen und alles noch ca. 25 Min. garen. Die Kaninchenkeulen und das Gemüse mit dem übrigen Fenchelgrün bestreuen und servieren.



LIEBLINGSKLASSIKER

GESCHMORTE BOHNEN MIT SALBEI

Fagioli all'uccelletto

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

pro Portion ca. 500 kcal

2 Knoblauchzehen

3 Stängel Salbei

3 EL Olivenöl

100 ml Rotwein (ersatzweise 50 ml Wasser)

1 Dose stückige Tomaten (400 g)

Salz · Pfeffer

2 Dosen weiße Bohnen

(à 240 g Abtropfgewicht;

z. B. Cannellini-Bohnen)

2 EL Butter · Zucker

- 1 Den Knoblauch schälen und grob würfeln. Den Salbei waschen und trocken schütteln, 8 große Blätter in breite Streifen schneiden. In einem Topf das Öl erhitzen und den Knoblauch bei kleiner bis mittlerer Hitze langsam darin anschwitzen. Die Salbeiblätter dazugeben und 1–2 Min. mitgaren, bis er zu duften beginnt.
- 2 Das Ganze nach Belieben mit Rotwein (oder Wasser) ablöschen und die Flüssigkeit wieder fast vollständig einkochen, dann die Dosentomaten untermischen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und offen 15–20 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen.

- 3 Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen, dann unter die Tomatenmischung im Topf rühren. Das Ganze bei kleiner Hitze noch ca. 15 Min. zugedeckt weitergaren.
- 4 Kurz vor Ende der Garzeit 6–8 größere Salbeiblätter in grobe Streifen schneiden oder zerzupfen. In einer kleinen Pfanne die Butter schmelzen und die Salbeiblätter darin bei mittlerer Hitze braten, bis sie leicht gebräunt und knusprig sind (s. Tipp).
- 5 Die Bohnen-Tomaten-Mischung mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und abschmecken. Die Hälfte der Salbeibutter untermischen und alles noch kurz ziehen lassen. Die geschmorten Bohnen auf Teller verteilen, mit der übrigen Salbeibutter beträufeln und servieren.

AROMA-TIPP

Viele Aromen von Salbei sind fettlöslich. Sie entfalten sich beim Braten der frischen Blätter in Öl oder Butter, verlieren sich aber bei längerem Garen schnell. Daher am besten eine kleine Menge Salbei mitgaren. Eine größere Menge an frischen Blättern dann in Butter braten und zum Schluss hinzufügen. Das intensiviert das Salbei-aroma und zaubert – leicht knusprig – ein textur-elles Plus zu den weichen Bohnen.





GRATINIERTE PFIRSICHE

Pesche gratinate

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

pro Portion ca. 170 kcal

4 reife Pfirsiche (ca. 500 g)

2 EL Zitronensaft

2 Eier (M)

2 EL Zucker

3 EL Amaretto (ital. Mandellikör;
nach Belieben)

Außerdem:

1 flache runde Auflaufform (ca. 20 cm Ø;
ersatzweise 4 ofenfeste Portionsförmchen)

Butter für die Form

2 TL geröstete Mandelblättchen

Puderzucker zum Bestäuben

- 1 Die Auflaufform (oder vier Portionsförmchen) mit Butter ausstreichen. Den Backofen auf 220° vorheizen.
- 2 Die Pfirsiche in einem Sieb für einige Sekunden in kochend heißes Wasser tauchen, sofort herausnehmen und eiskalt abschrecken. Dann die Früchte häuten, halbieren und entsteinen.
- 3 Die Pfirsichhälften längs in Spalten schneiden, rosettenartig in die Form (oder die Förmchen) schichten und mit dem Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht braun verfärben.
- 4 Die Eier trennen und die Eiweiße sehr steif schlagen. Die Eigelbe zusammen mit dem Zucker hellschaumig aufschlagen. Nach Belieben den Amaretto hinzufügen und den Eischnee unterheben.
- 5 Die Masse auf den Pfirsichen verteilen und diese im Backofen (Mitte) 10–12 Min. gratinieren, bis die Oberfläche schön gebräunt ist.
- 6 Die Form aus dem Ofen nehmen und die gratinierten Pfirsiche mit gerösteten Mandelblättchen bestreuen, mit Puderzucker bestäuben und warm servieren.

TAUSCH-TIPP

Auch anderes Obst eignet sich zum Gratinieren: Sie können die Pfirsiche etwa durch frische oder TK-Beeren ersetzen – in diesem Fall Orangenlikör anstelle des Amarettos verwenden. Aber auch Kirschen, Trauben, Aprikosen oder Mango schmecken köstlich unter der süßen Haube.





SEMIFREDDO MIT PORTWEIN UND FEIGEN

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

Tiefkühlzeit 24 Std.

pro Portion ca. 410 kcal

180 ml roter Portwein

120 g Zucker

3 Eigelb (M)

200 g Sahne

4 violette Feigen

Außerdem:

1 Kastenform (1,5 l Inhalt)

- 1 Den Portwein mit dem Zucker in einen Topf geben, erhitzen und ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze kochen, dann vom Herd nehmen.
- 2 Die Eigelbe mit den Rührbesen des Handrührgeräts schaumig schlagen. Den heißen Portweinsirup dazugießen und alles noch ca. 10 Min. weiterschlagen, bis die Masse kalt ist. Anschließend die Sahne steif schlagen und unter den Portweinschaum heben.

Semifreddo al Porto e fichi

- 3 Die Kastenform mit Frischhaltefolie auskleiden und dabei die Folie so weit über den Rand hängen lassen, dass der Inhalt später komplett bedeckt werden kann.
- 4 Die Feigen waschen und trocken tupfen. 1 Feige vierteln, die übrigen Feigen in kleine Stücke schneiden. Die Hälfte der Schaummasse in die vorbereitete Form füllen. Die Feigenviertel und -stücke darauf verteilen und mit der restlichen Portweinmasse bedecken. Die Form mit der überhängenden Frischhaltefolie verschließen und das Semifreddo ca. 24 Std. im Tiefkühlfach durchfrieren lassen.
- 5 Das Semifreddo ca. 30 Min. vor dem Servieren aus dem Tiefkühlfach nehmen und im Kühlschrank antauen lassen, damit es schön cremig wird.
- 6 Die überhängende Folie entfernen, das Semifreddo auf eine Platte stürzen und die Folie abziehen. Das Semifreddo mit einem glatten Messer, das zwischendurch immer wieder in heißes Wasser getaucht wird, in Scheiben schneiden, auf vorgekühlten Tellern anrichten und sofort servieren.

GENUSS-TIPP

Reife Feigen frisch vom Baum gibt es den ganzen Sommer über: Im Juli kann man die ersten Früchte ernten, Ende Oktober die letzten. Deshalb finden sich auch – glücklicherweise – zahlreiche Gelegenheiten, dieses Semifreddo zu genießen.



Goldene Zeiten

... für alle »amici« des »dolce vita«

Über 250 ORIGINAL ITALIENISCHE Rezepthighlights, sortiert nach klassischer Menüfolge von Pane und Antipasti über Nudeln, Risotti und Fleisch- und Fischgerichte bis hin zu Beilagen und natürlich Dolci

DIE GANZE VIELFALT ITALIENS genießen – jedes Rezept mit Foto, gelingsicher und mehrfach getestet

Zu jedem Rezeptkapitel das wichtigste **KNOW-HOW** rund um die beliebteste Länderküche der Welt: von der optimalen Antipasti-Kombination über das Geheimnis eines perfekten Risotto bis hin zum kleinen Kaffee-ABC

BESONDERS HERVORGEHOBEN: alle Lieblingsklassiker vom Ragú alla bolognese über Parmigiana bis hin zur Cassata siciliana



WG 453 Allgemeine Kochbücher
ISBN 978-3-8338-8633-1



€ 25,00 [D]

www.gu.de