

Magic Cooking

ITALIENISCH VEGETARISCH



G|U

Töpfchen koch! Meine Zaubertricks für italienisch & vegetarisch / 4

DIE REZEPTKAPITEL:

GANZ PUR

6

Einfache Gerichte + starker Geschmack = typisch italienisch. Mit dieser Zauberformel verwandelst du wenige gute Zutaten – Simalabim! – in Lieblingsrezepte.

GANZ KLASSISCH

24

Hier zeigen Tomate, Aubergine & Co, wie viel Geschmacksmagie in ihnen steckt: Höchster Gemüsegenuss – mal als toskanische Suppe, zu überbackenen Pfannkuchen, Polenta und natürlich zu Pasta.

GANZ KREATIV

40

Spannende Zutaten-Kombis wie Radicchio-Risotto oder Grünkohl-Pizza, die trotz gegensätzlicher Aromen und Texturen zu einem stimmigen Ganzen verschmelzen – für neugierige Küchenmagier und genussvolle Aha-Momente der besonderen Art.

Register / 60

Autorin und Fotograf / 62

Impressum / 64



Hereinspaziert – ins Zauberreich der italienischen Gemüse! Damit es auch wirklich **SO MAGISCH** schmeckt wie im Original, findest du in jedem Rezept die entscheidenden Tricks: Wie gelingt Nudelteig sicher, mit oder ohne Nudelmaschine (siehe S. 22)? Wie wird ein selbst gemachtes Pesto perfekt aromatisch (siehe S. 40), und wie geht eigentlich Pizza mit Wow-Effekt (siehe S. 56)?

TÖPFCHEN KOCH!



*Meine Zaubertricks
für italienisch & vegetarisch*



Pasta geht eigentlich immer. Pizza? Oft und gerne! Auch sonst hat es mir die italienische Küche angetan – weil sie so einfach, schlicht und schnörkellos ist. Und weil sie immer schon bewiesen hat, dass sich mit nur wenigen guten Zutaten und auch ganz ohne Fleisch etwas Wunderbares **AUF DEN TISCH ZAUBERN** lässt.





Die mediterrane Küche gilt heute als besonders gesund. Für mich persönlich bedeutet sie vor allem auch Lebensfreude. Italienisch zu kochen macht einfach Spaß, denn es braucht nur wenige Zutaten – dafür aber die besten. In kaum einem anderen Land wird so viel Wert auf die **QUALITÄT DER PRODUKTE** gelegt, vom nativen Olivenöl bis hin zu Ricotta, (Büffel-)Mozzarella, Risotto-Reis, Aceto Balsamico, Tomaten aus San Marzano ...



Das Produkt ist König, deswegen bleibt auch die Zubereitung meist einfach. Es geht darum, einen **PUREN GESCHMACK** zu heben, zu unterstreichen und keinesfalls zu verfälschen. Das passiert auch in meinen Rezepten – entdeck' mit mir das magische Zusammenspiel unterschiedlicher Aromen und Texturen.



Gutes muss nicht verändert werden. Deshalb gibt es in diesem Buch auch jede Menge **VEGETARISCHE KLASSIKER**. Dabei erkläre ich allerdings genau, wie die Gerichte optimal gelingen. Im letzten Kapitel »Ganz kreativ« stelle ich dann meine liebsten Rezeptideen für Experimentierfreudige vor.

Meist ist es nur ein kleiner Dreh, **EIN MAGISCHER TWIST**, der den Zutaten am meisten Geschmack entlockt. Und auch mal ein kreatives Spiel wie beim Risotto mit bitterem Radicchio, süßen Birnen und gerösteten Walnüssen: Das schmeckt anders, unerwartet, voll und rund, aber trotzdem unglaublich italienisch – ganz ohne Fleisch und viel Chichi.



CROSTINI MIT BOHNENCREME

1 Dose weiße Bohnen (400 g, z. B.
Cannellini-Bohnen)

1 Knoblauchzehe

1 kleiner Zweig Rosmarin

3 EL Olivenöl

Salz | Pfeffer

½ Zitrone

¼ TL edelsüßes Paprikapulver

180 g halbtrocknete Tomaten

(»semisecchi«, aus dem Glas, in Öl)

4 Stängel Petersilie

1 milde Chilischote

2 Msp. abgeriebene Bio-Orangenschale

8–12 Scheiben Weißbrot

(z. B. Ciabatta oder Baguette)

–

Für 2 Personen

25 Min. Zubereitungszeit

Pro Portion ca. 675 kcal

1 Bohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei die Einweichflüssigkeit auffangen. Knoblauch schälen und grob würfeln. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen und fein hacken.

2 In einer kleinen beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Den Rosmarin zugeben und kurz mitdünsten, dann die Bohnen und 4–5 EL Einweichflüssigkeit unterrühren. Salzen, pfeffern und zugedeckt ca. 10 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen, dabei nach Bedarf wenig Einweichflüssigkeit zugießen. Danach abkühlen lassen. Die Zitrone auspressen und die Bohnenmischung mit 2 TL Zitronensaft, dem übrigen Öl (2 EL) und, je nach gewünschter Konsistenz, etwas Einweichflüssigkeit pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zitronensaft abschmecken.

3 Inzwischen Backofen auf 200° vorheizen. Die halbtrockneten Tomaten abgießen, abtropfen lassen und klein hacken. Petersilie waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein zerschneiden. Chilischote waschen, längs halbieren, von weißen Trennwänden und Kernen befreien und fein hacken. Mit Tomaten, Petersilie und Orangenschale mischen.

4 Die Brotscheiben auf ein Backblech legen und im heißen Ofen (Mitte) in 2–3 Min. goldbraun rösten. Lauwarm abkühlen lassen, die Bohnencreme daraufstreichen und mit der Tomatenmischung belegen.



Meine Prise Magie

für volles Aroma

Getrocknete Bohnen werden klassisch mit Lorbeer und Kräutern wie Rosmarin vorgegart. Damit auch die Dosenbohnen intensiver schmecken, lasse ich sie kurz mit den Würzutaten schmoren. Die konnten beim Andünsten schon Aroma tanken.



Meine Zauberformel

für ganz Eilige

Noch schneller sind die Crostini fertig, wenn du die Bohnen gleich mit dem rohen Knoblauch und etwas weniger Rosmarin pürierst. Das Brotrösten übernimmt bei kleineren Mengen der Toaster.

Volles Aroma



TYPISCH ITALIENISCH

GEHEIMNISSE DER ITALIENISCHEN KÜCHE

Einfache Gerichte, wenige Zutaten – und trotzdem ein fantastischer, weltberühmter Geschmack. Was steckt hinter dieser magischen Gleichung? Zum einen wird in der italienischen Küche höchstens Wert auf die Qualität der Produkte gelegt. Zum anderen helfen Know-how und ein paar Tricks, um das optimale Aroma aus den Zutaten herauszukitzeln. Dazu kommen im besten Fall eine Portion Freude und eine Prise Leidenschaft – dann ist auf dem Teller tutto bene.

JEDE MENGE UMAMI

Die spannende fünfte Geschmacksrichtung »umami« steht für wohl-schmeckend, fleischig und herzhaft. Auch wenn diese Entdeckung aus Japan kommt, nutzt die italienische Küche von jeher Zutaten, die ebenfalls reichlich natürliches Glutamat enthalten – das ist der Stoff, aus dem Umami entsteht. Sardellen oder Parmesan, der mit tierischem Lab hergestellt wird, kommen für Vegetarier nicht in Frage, aber es bleibt genug Umami-Auswahl, z. B. Hart- und Blauschimmelkäse mit mikrobiellem Lab, Pilze, frische und vor allem getrocknete Tomaten. Auch in Zwiebeln, Möhren, Sellerie und Nüssen ist etwas Glutamat enthalten.



NUR VOM FEINSTEN - OLIVENÖL

Bei uns in Deutschland wird Olivenöl gerne nach Gebrauch ausgewählt: eines zum Kochen und ein anderes für rohe Gerichte wie Salat. In Italien kommt niemand auf diese Idee, höchstens aus Kostengründen. Dass diese Unterscheidung tatsächlich unnötig ist, entspricht neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Die gesunden und aromagebenden, leicht bitteren Inhaltsstoffe des Olivenöls (»Polyphenole«) bleiben beim Erhitzen bis gut 180° erhalten. Es lohnt sich also auch beim Kochen, ein extra natives Olivenöl zu verwenden. Solange es nicht in der Pfanne raucht, ist alles in bester Ordnung!

RICHTIG ZUBEREITEN - KNOBLAUCH

Die Tomatensauce schmeckt nur nach Knoblauch, obwohl gerade mal eine Zehe drin ist? Dagegen munden die mit viel Knoblauch gekochten Gerichte in Italien nur dezent »parfümiert« – warum ist das so? Entscheidend ist dabei nicht das Wieviel, sondern das Wie. Der beim Knoblauch für Aroma und Geruch zuständige Inhaltsstoff »Allicin« wird nur in Mengen freigesetzt, wenn viele Pflanzenzellen zerstört werden, also beim Hacken oder Durchpressen. Wenn du Knoblauch dagegen nur grob würfelst, in Scheiben schneidest oder halbierst, hast du letztlich mehr Aroma – und keine unangenehme, aufdringliche Schärfe.

RIBOLLITA – TOSKANISCHE GEMÜSESUPPE

150 g Schwarzkohl (*Cavolo nero*)
150 g Wirsing
1 Möhre
1 Stange Staudensellerie
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
5 Zweige Thymian
5 EL Olivenöl
75 ml Weißwein (ersatzweise
Gemüsebrühe)
Salz
Pfeffer
200 g passierte Tomaten (*Tetrapak*)
500 ml Gemüsebrühe
1 Dose weiße Bohnen (400 g, z. B.
Cannellini-Bohnen)
4 Scheiben italienisches Weißbrot
–
Für 2 Personen
25 Min. Zubereitungszeit
50 Min. Garen
Pro Portion ca. 720 kcal

1 Schwarzkohl und Wirsing waschen und putzen, dabei Strünke und dicke Stiele wegschneiden. Blätter quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Möhre und Staudensellerie waschen, putzen und klein würfeln. Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen und grob würfeln. Thymian waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken.

2 In einem Suppentopf 3 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Möhre und Staudensellerie darin bei kleiner Hitze langsam andünsten, bis sie hell bräunen. Weißwein und die Hälfte Thymian unterrühren. Bei mittlerer bis großer Hitze offen fast alle Flüssigkeit verkochen lassen, salzen und pfeffern. Mit Tomaten und Brühe ablöschen, beide Kohlsorten zugeben. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 40 Min. garen.

3 Die Bohnen in ein Sieb abgießen, dabei die Einweichflüssigkeit auffangen. Bohnen 5–10 Min. in der Suppe heiß werden lassen. Die übrige Knoblauchzehe schälen und halbieren. Die Brotscheiben im Toaster hellbraun rösten, mit dem Knoblauch einreiben und auf zwei Suppenteller verteilen.

4 Eine Schöpfkelle Suppe abnehmen und mit dem Pürrierstab pürieren, wieder unter die Suppe rühren. Ist die Suppe zu dickflüssig, etwas Einweichflüssigkeit zugießen und heiß werden lassen. Die Gemüsesuppe mit dem übrigen Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Über die Brotscheiben gießen und mit dem übrigen Olivenöl (2 EL) beträufeln.



IT'S MAGIC!

Warum schmeckt Kohl aufgewärmt noch besser? Alle Kohlsorten enthalten Glucosinolate, das sind Verbindungen aus Zucker und schwefelhaltigen Stoffen. Schon beim Zerkleinern werden sie freigesetzt, der Kohl schmeckt bitter und riecht schwefelig, typisch »kohlilig« eben. Während des Kochens nehmen die Bitterstoffe beständig ab, und mehr Zucker wird freigesetzt. Beim Aufwärmen wiederholt sich dieser Prozess, und das Aroma wird noch feiner – also am besten gleich einen großen Topf Ribollita aufsetzen.



IT'S MAGIC!

Warum machen sich italienische Nonnas immer noch die Mühe, Pesto im Mörser zu zerstoßen, wo es doch heute Pürierstäbe und Blitzhacker gibt? Sie wissen aus Erfahrung, was sich physikalisch erklären lässt. Beim mechanischen Zerkleinern werden die Pflanzenzellen von Basilikum und Knoblauch völlig zerfetzt, dabei werden deutlich mehr Bitterstoffe freigesetzt. Und: Sämtliche Aromastoffe haben viel weniger Zeit, um sich mit dem Öl zu verbinden. Gemixtes Pesto schmeckt also weniger aromatisch und deutlich bitterer. Du hast es aber eilig? Dann alles kurz und stoßweise, aber nicht vollständig pürieren.

LINGUINE AUF LIGURISCHE ART

FÜR DAS PESTO:

30 g Pinienkerne
80 g Basilikum
2 Knoblauchzehen
80 g ital. Hartkäse (z. B. Montello)
80 ml natives Olivenöl
Salz | Pfeffer
1 EL Hefeflocken

FÜR DIE PASTA:

1 festkochende Kartoffel (ca. 100 g)
50 g grüne Bohnen
150 g Linguine (ersatzweise Trenette)
Salz | Pfeffer

AUSSERDEM:

1 großer Mörser
ital. Hartkäse zum Bestreuen
(nach Belieben)

–
Für 2 Personen
40 Min. Zubereitungszeit
Pro Portion ca. 940 kcal

1 Für das Pesto die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Inzwischen Basilikum waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und mit einem sauberen Geschirrtuch gründlich trocken tupfen.

2 Die Knoblauchzehen schälen, grob zerschneiden und in einem großen Mörser zerstoßen. Erst zwei Drittel der Pinienkerne, dann das Basilikum zugeben und ebenfalls zermusen. Dabei die Masse immer wieder mit einem Löffel vom Boden kratzen und unterrühren. Den Hartkäse in grobe Stücke brechen und ebenfalls mit dem Mörser nach Geschmack mehr oder weniger stark zerdrücken. Zuletzt das Olivenöl mit dem Mörser unterarbeiten. Das Pesto mit Salz, Pfeffer und Hefeflocken würzen.

3 Für die Pasta die Kartoffel schälen, abbrausen und in knapp 1 cm große Würfel schneiden. Die Bohnen waschen, putzen und je nach Größe quer halbieren oder dritteln. Salzwasser zum Kochen bringen. Die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest darin garen, währenddessen 7–8 Min. vor Garzeitende Kartoffeln und Bohnen zugeben und mitgaren. Dann alles in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei das Kochwasser auffangen.

4 Nach Belieben den Hartkäse fein reiben. Pro Portion 3 EL Pesto mit 3–4 EL Nudelkochwasser verrühren. Gründlich unter Pasta, Bohnen und Kartoffeln mengen. Mit den übrigen Pinienkernen und Pfeffer bestreuen. Den geriebenen Käse dazu servieren.

ZAUBERN IST DAS NEUE KOCHEN



*Vegetarisch italienisch – die magisch
neue Leichtigkeit am Herd:*

Raus aus dem Alltag, rein in die Küche und ab nach Bella Italia!
Fröhlich kreative Rezeptideen mit jeder Menge aromatischem Gemüse zaubern das Glück des Dolce Vita herbei und ersetzen mal eben Flugzeug, Auto und Zug... Mit wundersamen Zubereitungs-Tipps dazu noch in den kreativen Flow kommen, und schon sitzt du – Simalamagic! – in der Sonne Italiens!



WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-8432-0



9 783833 884320

€ 14,99 [D]

www.gu.de