

# BELLA ITALIA - Italienische Küche

|   |           |
|---|-----------|
| <b>DAS RISOTTO-PRINZIP</b> .....  | <b>2</b>  |
| RISOTTO FÜR FAULPELZE .....   | 2         |
| DIE ANDERE ART REIS ZU KOCHEN .....   | 3         |
| RISOTTO MIT LAMM .....  | 3         |
| RISOTTO MIT PILZEN .....  | 3         |
| SCHWEINESTEAK MIT PILZRISOTTO .....   | 3         |
| HÄHNCHEN-RISOTTO .....  | 3         |
| ORANGEN-RISOTTO .....   | 4         |
| KÜRBISRISOTTO - VERSUCHUNG MIT BISS .....   | 4         |
| <b>ITALIENISCHE KÜCHE</b> .....   | <b>5</b>  |
| DIE NEUE PASTA BLITZ-DIÄT .....   | 5         |
| <b>ZUM ABNEHMEN BRAUCHT WIRKLICH NIEMAND EINE KOMPLIZIERTE DIÄT: MAN LEGT EINFACH ZWEIMAL PRO WOCHE EINEN ABNEHM-TAG EIN -UND VERLIERT AUF DIESE WEISE BIS ZU FÜNF PFUND IN SIEBEN TAGEN.</b> ..... | 5         |
| <b>DAS PASTA-REZEPT</b> .....   | <b>5</b>  |
| PASTA MIT GRÜNEM SPARGEL .....  | 6         |
| ... UND DER SCHAFSKÄSE DAZU .....   | 6         |
| KALTE PASTA MIT GEMÜSE .....  | 6         |
| .. .UND DAS OLIVENÖL DAZU .....   | 6         |
| <b>MMMM, ITALIENISCH!</b> .....   | <b>7</b>  |
| LAMMKOTELETTS MIT TOMATENSAUCE .....  | 7         |
| TOMATEN-OLIVEN-SALAT MIT BASILIKUM .....  | 7         |
| TOMATEN-BRUSCHETTA LUCA TONI .....  | 8         |
| PIZZA TOSCANA .....   | 8         |
| ITALIENISCHES SALAMI-CIABATTA .....   | 8         |
| SPAGHETTI ALLA CARBONARA .....  | 9         |
| <b>FIX FERTIG: PASTA-GENÜSSE!</b> .....   | <b>9</b>  |
| NUDELNESTER .....   | 9         |
| SPAGHETTI MIT PUTE .....  | 9         |
| ZITRONENPASTA .....   | 9         |
| <b>ITALIENISCH, ABER RICHTIG SCHARF!</b> .....  | <b>11</b> |
| TOMATENBRUSCHETTAS .....  | 11        |
| SUSANS ARRABIATA .....  | 11        |
| <b>WIE IN BELLA ITALIA</b> .....  | <b>11</b> |
| PIZZA TOSCANA .....   | 11        |
| GEBRATENE FORELLE „ITALIENISCHE MÜLLERIN“ .....   | 11        |
| <b>FISCH ESSEN, MEERE SCHONEN!</b> .....  | <b>12</b> |
| GEBRATENE FORELLE „ITALIENISCHE MÜLLERIN“ (GEBRATENE FORELLE VERFEINERT MIT THYMIAN UND KNOBLAUCH) .....  | 12        |
| ITALIENISCHE HACKTASCHEN .....  | 13        |
| ITALIENISCHER NUDELSALAT .....  | 13        |
| <b>HERRLICH AROMATISCH</b> .....  | <b>13</b> |
| <b>JETZT SCHMECKEN TOMATEN GANZ INTENSIV NACH SONNE UND SOMMER. GRUND GENUG, DIE ROTEN FRÜCHTE ECHT ITALIENISCH MIT MOZZARELLA UND VIEL FRISCHEM BASILIKUM ZU SERVIEREN</b> .....                   | 13        |
| INSALATA CAPRESE .....  | 13        |

## Das Risotto-Prinzip

Für Risotto braucht man Reis viel Flüssigkeit einen Kochlöffel und viel Geduld. Dazu noch einen Gaumen, der es zu würdigen weiß. Ich habe ihn nicht. Für mich ist Risotto Stärkebrei. Aber ich bin Anhängerin des Risottoprinzips, Reis mit Gemüse, Kräutern, Fleisch oder Fisch gegart. Ist ja logisch: die Beigaben ziehen Saft, der Reis gart nicht in simplem Salzwasser, sondern in einer aromatischen Brühe. Der Geschmack ist nicht dran, sondern drin. Das ist gourmetöse Ganzheitlichkeit. Nur der Rundkornreis muß der so prampselig sein?

Von vorne. Die Risotto-Regeln: Es braucht einen nicht gehärteten (nicht par boiled) Rundkornreis, am besten Avorio- oder Arborio-, oder Vialone-Reis. Pro Person werden 50 Gramm gerechnet. Dazu die dreifache Menge an Flüssigkeit, das heißt je nach Einlage Hühner-, Fleisch- oder Gemüsebrühe. Die muß heiß bereitgestellt werden, sonst erschrickt der Reis und stellt sich blöd. Der Reis darf nicht gewaschen werden, weil er die Stärke, die seine Matschigkeit ausmacht, behalten soll. Er muß immer in einem Soffritto angedünstet werden. Das ist eine Art Gemüsesauce: zerdrückter Knoblauch, Frühlingszwiebeln, evtl. frische Chilischoten, etwas glatte Petersilie, etwas Basilikum oder Salbei werden in 2 EL Butter und 2 EL Olivenöl angedünstet (bei Fisch nur Butter, bei geschmacksintensivem Fleisch, z.B. Lamm, nur Olivenöl). Der im Soffritto angedünstete Reis wird mit einem herben trockenen Weißwein abgelöscht, dann kommt das Garen, tja, und das ist der Trick: Musik auflegen, nicht zu schnell, aber auch nichts ramdösiges, etwas, das entspannte Konzentration unterstützt. Den besten Kochlöffel raussuchen (Holz was sonst?) und Stellung beziehen am Herd. Die heiße Flüssigkeit in drei Portionen teilen. wenn der Wein verdampft ist, das erste Drittel zugießen. Rühren, gucken, Rühren, gut zureden. Und rühren. Wenn der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat, das zweite. Wie beim ersten Mal rühren, beobachten und rühren. Der Reis spürt, ob man ihn respektiert, ob man ihm Zeit läßt, sich zu entwickeln. Er will nicht überrumpelt werden, er muß zuerst Vertrauen fassen. Ist das dritte Drittel drin, muß man einlegen oder auch nicht.

- **Risotto alla Milanese** zum Beispiel hat nur ein Briefchen Safranpulver und reichlich geriebenen Parmesan intus.
- Es geht aber auch aufwendiger:  
**alla Certosina** ist mit einem Flußkrebs-, Pilz- und Erbsen-Ragout angereichert.
- **Alla Pilota** nimmt Wurstscheiben und Käse in sich auf,
- **alla Gambola** mag Tomatensauce, Petersilie und Basilikum,
- **alla Capagnola** ist mit Tomaten, Bohnen und Speck,
- **alla Toscana** nimmt Rinderhack und Leber und will mit Chianti abgelöscht werden.
- Der doppelte Sebastian aus Bamberg (s. Leserbriefseite vom 19. Januar) nimmt Krabben und Blattspinat. Eine veritable Variante.

Die Liste ließe sich fortsetzen. Erlaubt ist alles. Hauptsache, der Reis bekommt Liebe, sonst leidet er. Soweit die Regeln. Aber kann mir mal einer erklären, warum die Italiener einen derartigen Zirkus um ihre al dente Pasta machen, wenn sie für ihre Reisgerichte einen möglichst matschigen wählen und den gnadenlos einkochen?

### Risotto für Faulpelze

Es fetzt bin ich mal ganz ehrlich und gestehe: Daheim in den eigenen vier Wänden koche ich anders als im Restaurant Privat soll es schnell gehen, da darf es nicht; kompliziert sein. Sonst wären die freien Tage ja keine freien Tage mehr. Als Profi beispielsweise würde ich immer Risotto und Fleisch und Gemüse getrennt zubereiten und servieren; als Hausmann werfe ich alles auf einmal in den Kochtopf hinein!

Das hat sogar (sehen wir's mal positiv) einen Vorteil: Dadurch, dass ich alle Zutaten von Anfang an mitkoche, nimmt der Reis ihren Geschmack auch sehr schön an.

Ich schneide eine Poulardenkeule in appetithappengroße Stücke (die Keulen haben eine längere Garzeit als eine Brust das ist in diesem Fall gut weil das Fleisch dann nicht trocken wird), brate diese in Butter oder Öl an, gehackte Schalotte oder Zwiebel dazu. Reis rein - meine Lieblingsart ist Arborio. Dann kommt Brühe drauf, umrühren, Deckel auf den Topf, das Ganze bei geringer Hitze ziehen lassen, so 20 Minuten, fertig.

Am Ende ein schönes Stück Butter unterrühren, denn die Konsistenz vom Risotto sollte cremig sein. Wer die Mengen nicht sicher im Griff hat der rührt ab und an mit dem Holzlöffel und achtet darauf, dass der Reis nicht ansetzt. Zur Not einfach Flüssigkeit nachgießen.

Nach derselben Methode (Poulardenstücke, Zwiebeln) kann man auch ein Mandarinenrisotto machen. Da wird nur mit Mandarinenensaft und Brühe aufgegossen, zusammen mit dem Reis kann man auch Würfel vom Kohlrabi oder von Möhren dazu geben, das passt vom Geschmack (süßlich) und der Farbe und der Garzeit aller Zutaten I

## Die andere Art Reis zu kochen

In Italien kombiniert man das weiße Korn mit Pilzen oder Fleisch und verfeinert es mit Mascarpone und Parmesan!!



### Risotto mit Lamm

*Zutaten für vier Portionen: 400 g Lammfilet, Salz, bunter Pfeffer, 2 EL Walnussöl, 1 grüne Zucchini, 1 gelbe Zucchini, 200 g grüne Bohnen, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 200 g Risotto-Reis, 400 ml Gemüsebrühe, 2 TL Portwein, 1 -2 EL Mascarpone, 2 EL Parmesan*

**Zubereitung:** Filet salzen und pfeffern. In heißem Öl anbraten, herausnehmen und warmstellen. Zucchini und Bohnen waschen, putzen. Zucchini in halbe Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Knoblauch zerdrücken. Zwiebel, Knoblauch und Gemüse in dem verbliebenen Bratfett andünsten. Reis

einstreuen, Brühe angießen. Alles etwa 20 Minuten garen. Mit Gewürzen, Portwein und Mascarpone verfeinern. Parmesan darüber streuen. Filet in schräge Streifen schneiden. Auf dem Risotto anrichten.

### Risotto mit Pilzen

**Zutaten für vier Portionen:**

*2 Frühlingszwiebeln, 200 g Egerlinge, 1 EL Butter, 250 g Risotto-Reis (vorgegart, Fertigprodukt), 1 Lorbeerblatt, 30 ml Gemüsebrühe, 2 cl Weißwein, 2 EL Mascarpone, 50 g Parmesan (gehobelt)*

**Zubereitung:** Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Egerlinge abreiben, putzen und vierteln. Frühlingszwiebeln und Pilze in Butter andünsten. Reis dazugeben und mit andünsten. Lorbeerblatt und Brühe hinzufügen, aufkochen und ca. 3-5 Minuten ausquellen lassen. Risotto mit Wein und Mascarpone verfeinern. Mit Parmesan bestreuen.



### Schweinesteak mit Pilzrisotto

**Das Rezept ist für 4 Portionen.**

*1 Schalotte (20 g) 1/2 Knoblauchzehe 30 g Buttern 4 Blatt Basilikum 4 Schweinesteaks à 160 g 2 Essl. Öl (20 g) 20 g Butter 4 Essl. Rinderfond 2 Essl. Sahne (20 g) 20 g getrocknete Steinpilze 1/8 l kaltes Wasser 1 Knoblauchzehe 1 Schalotte (20 g) 30 g frisches Rindermark 180 g Rundkornreis 1/8 l trockener Weißwein 1/2 l Rinderfond 500 g Fleischtomaten*

Die Pilze 30 Minuten in kaltes Wasser legen. Das Wasser einige Male wechseln. Danach die Pilze abtropfen lassen. Die Knoblauchzehe und die Schalotte schälen und würfeln. Im klein geschnittenen Rindermark glasig werden lassen. Den Reis und die Pilze zugeben, kurz durchrösten und mit dem Wein ablöschen. 1 bis 2 Minuten weiter dünsten, dann den Rinderfond zugießen. Das Risotto im offenen Topf bei mittlerer Hitze in etwa 20 Minuten garen. Die Fleischtomaten kurz in kochendes Wasser halten, die Haut abziehen und halbieren. Die Kerne ausdrücken und die Hälften in kleine Würfelchen schneiden. Schalotte und Knoblauchzehe schälen, hacken und in der heißen Butter glasig andünsten. Die Tomatenwürfel darin 1 bis 2 Minuten garen. Dabei etwas salzen und pfeffern. Die Basilikumblättchen in Streifen schneiden und zum Schluss unter die Tomaten rühren. Die Steaks salzen und im heißen Fett von jeder Seite etwa 2 bis 3 Minuten braten. Die Steaks aus der Pfanne nehmen, das Bratfett abgießen, die Butter und den Rinderfond in die Pfanne geben, einkochen lassen und die Sahne zugießen. Nochmals einkochen, etwas salzen und abschmecken. Die Steaks in die Sauce geben und 1 Minute darin erwärmen. Auf heißen Tellern die Steaks mit Risotto und Tomaten servieren.

### Hähnchen-Risotto

*1 Hähnchenkeule, Koriandersamen, 3 Dörr-Aprikosen. 3 Backpflaumen 1/2 l Brühe (Instant) 1 Lauchzwiebel, 1 kleine Möhre, 2 Eßlöffel Naturreis (30 g Rohgewicht), 2 Teelöffel Olivenöl, Cayennepfeffer Salz 1 Bund glatte Petersilie*

Drei Dörr-Aprikosen und drei Backpflaumen mit einem halben Teelöffel Koriandersamen langsam in einer Tasse Instant-Brühe aufkochen. Das Dörrobst herausfischen und beiseite legen. Eine Möhre würfeln, eine Lauchzwiebel klein schneiden. Das Lauchgrün zu den Trockenfrüchten legen, das restliche Gemüse in einem Teelöffel Pflanzenöl andünsten. Zwei Eßlöffel Naturreis und die Brühe dazugeben und auf niedriger Wärmestufe verschlossen etwa 40 Minuten garen. Ab und zu umrühren und eventuell etwas Flüssigkeit nachgießen. In der Zwischenzeit eine Hähnchenkeule mit Salz und Cayennepfeffer einreiben und mit einem Eßlöffel Wasser in die kalte Pfanne legen. Von allen Seiten bei mittlerer Hitze braten und das herausbrutzende Fett abgießen. Kurz bevor das Risotto gar ist, Lauchgrün und Dörrobst hinzufügen. Das Gericht mit glatter Petersilie bestreuen.

# BELLA ITALIA - Italienische Küche

## Orangen-Risotto

Dieses Orangen-Grapefruit-Risotto passt gut zu Jakobsmuscheln oder gebratenem Fisch, das ist sehr erfrischend. Dafür schwitze ich erst mal zwei klein gewürfelte Schalotten an, dazu kommt Risottoreis, fragen Sie im Laden nach der Sorte Canaroli, 200 Gramm für vier Personen, das ist reichlich. 50 Gramm pro Nase, bei Pasta 70 Gramm, die meisten nehmen ja zu viel. Ich lösche das Ganze mit ein bisschen Weißwein, der soll nicht zu kalt sein, und mit 0,2 Liter Orangensaft ab; der kann frisch sein oder aus der Flasche, wichtig ist, dass die Flüssigkeiten warm ist oder heiß sind, die kommen in einem Schwung dazu. Und dann noch 0,1 Liter Gemüsefond. Deckel drauf, ganz langsam köcheln lassen und ab und zu rühren. In der Zeit filettiere ich eine halbe Orange und eine halbe Grapefruit, das heißt, die Früchte werden so geschält, dass das Weiße und die Haut zwischen den Filets entfernt ist. Wenn das Risotto fertig ist, nach gut 15 Minuten, kommen noch Salz dazu, die Fruchtfilets und ein bisschen Butter zum Abrunden. Das Risotto soll schön flüssig auf dem Teller laufen, sonst muss ich noch ein bisschen mehr Gemüsefond nehmen - aber heißen!

Dazu passen Jakobsmuscheln, drei pro Person, die werden nur gesalzen und in Olivenöl gebraten; wer mag, kann noch ein bisschen Knoblauch dazugeben, mit Weißwein ablöschen und die Jakobsmuscheln für zwei Minuten in den Ofen geben.

## Kürbisrisotto - Versuchung mit Biss

Kein anderes Gericht lässt sich so vielseitig mit Aromen der Saison kombinieren und verfeinern wie der italienische **Reisklassiker**. Im Oktober sollte es eine Variation mit Kürbis sein

### Zutaten für 4 Portionen:

- 450 g frischer Kürbis
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl, 2 EL Butter
- 350 g Risotto Reis
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 Liter heiße Gemüsebrühe
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 EL Creme fraîche
- 50 g geriebener Parmesan
- Gartenkresse

- 1 Kürbis schälen, Kerne sowie Fasern entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln.
- 2 Öl in einer Pfanne erhitzen, Butter darin zerlassen. In der heißen Butter Knoblauch-, Schalottenwürfel und Kürbistreifen andünsten. Risotto-Reis einstreuen und ebenfalls kurz mit dünsten. Wein angießen und bei milder Hitze einkochen lassen. Mit einer Schöpfkelle nach und nach die heiße Brühe zugeben. Die Hitze reduzieren und unter mehrmaligem Umrühren den Reis ca. 20 Minuten ausquellen lassen.
- 3 Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Kurz vor Ende der Garzeit zugeben und mit garen. Creme fraîche sowie Parmesan unterziehen und mit Pfeffer abschmecken. Kresse abschneiden, über das Risotto streuen. Mit geriebenem Parmesan bestreuen.



## ITALIENISCHE KÜCHE

### Die neue Pasta Blitz-Diät

*Zum Abnehmen braucht wirklich niemand eine komplizierte Diät: Man legt einfach zweimal pro Woche einen Abnehm-Tag ein -und verliert auf diese Weise bis zu fünf Pfund in sieben Tagen*

Ganz leicht abnehmen - ohne zu hungern? Klappt problemlos mit der neuen Pasta-Diät! Das Prinzip: Zweimal pro Woche wird ein Tag eingelegt, an dem man auf maximal 1000 Kalorien kommt. Das Geheimnis des Abnehm-Erfolges: Schon wenn dem Körper einen Tag lang weniger Kalorien zugeführt werden, als er gewohnt ist, geht er ran den Speck. Dann wandelt er Fett in Energie um, und die Fett-Depots schmelzen. So läuft ein Diät-Tag ab: Damit der Abnehm-Effekt funktioniert, gib'ts mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt. Auf diese Weise kann kein Heißhunger aufkommen. Zum Frühstück gib'ts Haferflocken mit Magerjogurt. Als Zwischenmahlzeit ist ein Apfel erlaubt. Mittags wird die Pasta aufgetischt (Rezept siehe Kasten rechts). Nachmittags gib'ts ein großes Glas Tomatensaft. Abends ein Rührei mit Kräutern. Außerdem wichtig: Zweieinhalb Liter Wasser oder Tee trinken. Extra-Tipp: Mehrmals täglich einen Teelöffel frischen Zitronensaft. Das darin reichlich enthaltene Vitamin C sorgt dafür, dass mehr Noradrenalin gebildet werden kann. Dieses Hormon hilft dem Körper dabei, Energie aus den Fettzellen zu gewinnen.



- **Tatar** Liefert den Fatburner L-Karnitin. Der eiweißähnliche Stoff kurbelt die Fettverbrennung an und ist vor allem in dunklem Fleisch enthalten.
- **Nudeln** Genießen zu Unrecht den \_ Ruf eines Dickmachers. 100g gekochte Nudeln haben schlanke 145 Kalorien, sind aber randvoll mit sättigenden Ballaststoffen - und enthalten so gut wie kein Fett.
- **Möhren** Ihr hoher Gehalt an Pektin ist ideal zum Abnehmen. Ballaststoff quillt im Magen auf, verringert dadurch das Hungergefühl.
- **Paprika** ist das Gemüse mit dem höchsten Gehalt an Vitamin C: Rund 105 mg stecken in 100 Gramm Paprika. Vitamin C unterstützt die Bildung von Noradrenalin -und damit die Umwandlung von Fett in Energie.
- **Zwiebeln** In Zwiebeln stecken Pflanzenstoffe mit blutzuckersenkenden Eigenschaften. Zusatzvorteil: Zwiebeln sind reich an ätherischen Ölen, die die Verdauung in Schwung bringen.
- **Tomaten** Enthalten zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe, die den Körper fit machen. Zum Beispiel Lykopen. Dieser Stoff schützt außerdem vor Krebs, wie mehrere internationale Studien belegen konnten.

## DAS PASTA-REZEPT

### ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

60 g Bandnudeln, 1 Zwiebel, 50 g Beefsteakhack (Tatar), 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 50 g geschälte Möhren, 1/2 rote Paprika, 2 Tomaten, 1 TL Mehl, 60 ml Brühe, 1/2 entkernte, gehackte Chili, 1 EL Rotwein-Essig, Basilikumblätter

**ZUBEREITUNG:** Nudeln kochen. Inzwischen Zwiebel abziehen, fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hack darin kross braten, Zwiebel zufügen und glasig dünsten. Kräftig salzen, pfeffern, herausnehmen. Gemüse klein würfeln. Möhren und Paprika im Bratfett andünsten. Hack unterheben. Mehl darüber stäuben und anschwitzen. Tomaten und Brühe zufügen, 5-7 Min. einkochen. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Essig würzen. Nudeln abgießen, mit Sauce anrichten, Basilikumblätter darüber streuen.

# **BELLA ITALIA - Italienische Küche**

---

## **Pasta mit grünem Spargel**

VON RENZO PASOLINI

Das ist ein ganz schnelles Pastagericht. Für vier Personen brauche ich zwölf Stangen grünen Spargel, dazu eine dünne Stange Lauch, drei mittelgroße Strauchtomaten oder 250 Gramm Cherry-Tomaten und zwölf dünne Scheiben Tiroler Speck.

Die Sauce ist schnell gemacht. Den Speck schneidet man in Streifen, so zwei Zentimeter breit, und brät ihn scharf in Olivenöl an. Dann gibt man den Spargel dazu, von dem benutzt man nur die obere Hälfte, in schräge Stücke geschnitten, und den Lauch, fein geschnitten; das Gemüse schwenkt man kurz mit durch, das soll am Ende ja nicht alles verkocht sein. Zum Schluss kommen die gewürfelten Tomaten dazu. Das Ganze wird schon mal gewürzt mit Pfeffer und Salz und drei, vier Minuten gegart. Dann lässt man es erst mal in Ruhe, damit es noch mal gut durchziehen kann.

Jetzt kann ich die Nudeln kochen, kurze Pasta passt am besten, Penne oder Fusilli zum Beispiel, je nach Sorte sieben bis zwölf Minuten, sie soll noch schön al dente sein. Wenn sie abgetropft ist, lässt man sie mit noch mal auf dem Herd so zwei Minuten mit der Sauce ziehen, damit sie den Geschmack annimmt.

Das Gericht ist ein Gedicht! Und ich würde keinen Parmesan darüber geben, der übertönt alles - lieber geriebenen Ricotta oder milden Schafskäse.

— Renzo Pasolini ist Chefkoch im Bacco in Charlottenburg

... und der Schafskäse dazu

Früher bestanden Berlins Ecken aus Kneipen, heute eher aus Feinkostläden. An der Ecke Nassauische/Güntzelstraße etwa hat gerade ein heller, freundlicher Käseladen aufgemacht. Bei „Formaggino“ bekommt man feinen, milden Schafskäse aus dem Jura oder aus Spanien, der Ricotta war bei unserem Besuch gerade ein Opfer der Hitze geworden. Wer mag, kann auch noch selbst gemacht Pasta mitnehmen. Ein Besuch in der Wilmersdorfer Gegend lohnt auf jeden Fall, entwickelt sie sich doch immer mehr zum Zentrum des Kulinarischen.

## **Kalte Pasta mit Gemüse**

VON RENZO PASOLINI

Das ist ein schönes Gericht für den Sommer: Pasta einmal kalt serviert. Dazu passen am besten Fusilli oder Farfalle, man kann auch gern Vollkornnudeln nehmen, die haben noch mehr Ballaststoffe. Die werden erst mal al dente gekocht und auf einem großen Blech zum Abkühlen ausgebreitet. Bloß nicht mit kaltem Wasser abschrecken! Denn damit spült man den Kleber und die Vitamine weg. Aber ein bisschen Olivenöl kann man über sie drüber träufeln. In der Zwischenzeit schneidet man 200 Gramm Mozzarella in Würfel und noch mal genauso viel gekochten Schinken (aber nicht den gepressten!), würfelt zwei mittelgroße Karotten und zwei kleine Zucchini, die man vorher leicht blanchiert -(! nur ganz kurz, die soll-I len noch knackig sein. Dazu kommen Kräuter, je ein Bündchen Petersilie und Basilikum, klein gezupft, und 400 Gramm Cherry Tomaten-Viertel. Das alles wird mit den Nudeln vermischt und mit Salz, Pfeffer und sehr gutem Olivenöl abgeschmeckt. Am besten nimmt man eins aus der Toskana oder, noch besser aus Umbrien, das sollte noch ein bisschen scharf sein. Essig braucht man nicht. Aber wer es gern pikant hat, kann noch etwas Chili reintun. Das Ganze lässt man mindestens eine halbe Stunde durchziehen, aber nicht im Kühlschrank. Wenn es zu kalt ist, schmeckt das Gericht nicht. Das ist ein idealer Salat, wenn mal Gäste kommen - den kann man gut vorbereiten.

— Renzo Pasolini ist Chefkoch im Bacco in Charlottenburg

.. und das Olivenöl dazu

Gutes italienisches Olivenöl kriegt man in jeder guten Salumeria in Berlin. Man muss nur ein bisschen was investieren. Denn was von Discountern und Supermärkten billig angeboten wird, ist oft genau das: billig. Wenn auf den Flaschen dann Italien draufsteht, heißt das noch lange nicht, dass Italien drin ist; möglicherweise ist das Öl dort nur abgefüllt, die Oliven aber kommen aus Nordafrika. Es lohnt sich auf jeden Fall die Etiketten genau zu lesen. Und auf den Preis zu achten. Gutes Olivenöl bedeutet: Handarbeit. Und die kostet.

Wer eine noch größere Auswahl haben möchte als im Feinkostladen, wird in Berlin gleich in zwei Läden gut bedient, die sich auf Olivenöl spezialisiert haben: bei Giovanni Fantone, in der Pestalozzistraße 70 in Charlottenburg, und bei Themisto-kles Pazianas in der Senefelderstr. 4 in Prenzlauer Berg. Der gebürtige Grieche Pazianas, von Hause aus Grafiker, hat gut 30 verschiedene Sorten im Programm, nicht nur aus Italien, auch aus Frankreich, Spanien und natürlich Griechenland. Bei ihm gibt es dieses umbrische Öl von Bartolini, einer Ölmühle, die seit 1850 in Betrieb ist; ganz frisch, im Juni erst abgefüllt, schmeckt es fruchtig, mit milder Schärfe (ein halber Liter für 11,40 Euro).

## Mmmm, italienisch!

Zartes Fleisch, saftige Tomaten, Olivenöl und die duftenden Kräuter des sonnigen Südens: Diese Rezepte zaubern ein Stück Italien auf Ihren Teller. Unwiderstehlich lecker und ganz einfach zuzubereiten - versprochen!

### Lammkoteletts mit Tomatensauce

#### Zutaten für 4 Personen:

8-12 Lammkoteletts, 2 TL Öl, Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle.

#### Für die Tomatensauce:

1 EL Butter • 1 EL Olivenöl • 500 g rote und gelbe Kirschtomaten, halbiert 1 TL Zucker 20 g Basilikum, grob gehackt

#### Zubereitung:

1. Lammkoteletts mit Öl bepinseln, salzen und pfeffern.
2. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Koteletts hineingeben. Auf jeder Seite 3-4 Min. anbraten. Koteletts aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
3. Für die Tomatensauce Butter und Öl in der Pfanne erhitzen, bis die Butter brutzelt. Tomaten hinzugeben und etwa 3 Min. andünsten. Zucker, Basilikum, Salz und Pfeffer zufügen.
4. Zum Servieren die Spinatblätter auf Teller verteilen, Koteletts darauf legen und die Tomatensauce darüber geben.

**Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten-Pro**  
**Portion ca. 510 kcal; ca. 3,50 Euro**



### Tomaten-Oliven-Salat mit Basilikum

#### Zutaten für 2 Personen:

4 dicke Brotscheiben • Olivenöl zum Beträufeln \* 80 g Rucola  
5 Tomaten, dick aufgeschnitten • 5 kleine Mozzarellakugeln,  
zerzupft

2 EL fein gehackte schwarze Oliven • 2 EL Basilikumblätter •  
2 EL Olivenöl • 2 EL Rotweinessig • Salz und Pfeffer

#### Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Das Brot zerzupfen, mit Olivenöl beträufeln und auf einem mit Backpapier belegtem Blech verteilen.
3. 10 Min. im Ofen backen, bzw. so lange, bis das Brot gebräunt ist und Croûtons ähnelt.
4. Rucola waschen und trockentupfen. Mit den Tomatenscheiben, zerzupfter Mozzarella, gehackten Oliven, Basilikumblättern und geröstetem Brot auf Tellern anrichten.
5. Olivenöl und Rotweinessig zu einem Dressing rühren, kräftig würzen und darüber träufeln.

**Zubereitungszeit: 30 Minuten-Pro Portion ca. 380 kcal;**  
**ca. 1,50 Euro**

# BELLA ITALIA - Italienische Küche

## TOMATEN-BRUSCHETTA LUCA TONI

### Zutaten für 4 Personen:

- 4-5 reife, große Tomaten • 8 Scheiben Ciabatta-Brot
- 8 EL Olivenöl • 8 Knoblauchzehen
- 2 TL Kapern • Salz • Pfeffer aus der Mühle • etwas Basilikum in Streifen

### ZUBEREITUNG:

1. Tomaten entkernen, grob zerkleinern.
2. Brotscheiben in etwas Öl anrösten.
3. Knoblauch schälen, halbieren und damit das Brot auf einer Seite einreiben. Je 1 EL Öl darüber träufeln.
4. Tomatenstücke mit Kapern mischen, auftragen, etwas andrücken, kräftig salzen und pfeffern. Mit Basilikum garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten. Pro Portion ca. 240 kcal; ca. 1 Euro

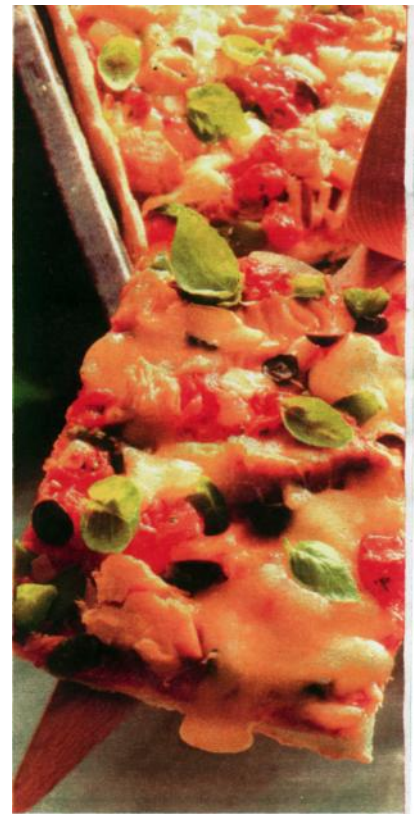


## Pizza Toscana

### Zutaten für 6 Portionen:

- 500 g Mehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 5 EL Olivenöl, Salz
- 1 große, grüne Paprikaschote
- 100 g schwarze, entsteinte Oliven
- 2 Dosen Thunfisch im eigenen Saft (Abtropfgewicht 140 g)
- 360 g Tomatenstücke mit Kräutern (Fertigprodukt)
- 125 g geriebener Pecorino-Käse
- 1 Bund frisches Basilikum

1. Mehl und Hefe in eine Schüssel geben und gut mischen. 1/4l (250 ml) lauwarmes Wasser, Olivenöl und Salz zufügen und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen und ca. 15 Minuten gehen lassen.
2. Paprika halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Oliven in Scheiben schneiden. Thunfisch abtropfen und zerpfücken. Mit den Paprikawürfeln und Oliven mischen. Tomatenstücke gleichmäßig auf dem Hefeteig verteilen. Darauf die Thunfischmischung geben und den Käse darüber streuen.
3. Pizza im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft: 175 Grad) 25 - 30 Minuten knusprig backen. Basilikum waschen und trockenschütteln. Blätter abzupfen und nach dem Backen über die Pizza streuen.



## ITALIENISCHES SALAMI-CIABATTA



### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Bund glatte Petersilie
- 50 g schwarze Oliven ohne Stein
- 100 g LÄTTA z. B. im Frischeduo
- 1 EL gertebene Zitronenschale
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Ciabatta
- 100 g italienische Salami, dünn aufgeschnitten

### Zubereitung:

1. Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Oliven in Scheiben schneiden. LÄTTA mit Petersilie und Zitronenschale verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Ciabatta waagrecht halbieren, die Zitronen-LÄTTA auf beide Hälften streichen. Auf die untere Hälfte Salami legen und mit Oliven bestreuen. Die obere Hälfte darauflegen und in 4 Stücke schneiden.

# BELLA ITALIA - Italienische Küche

## Spaghetti alla carbonara

### Zutaten für 4 Personen:

• 400 g Spaghetti • 100 g Speck in Würfeln  
• 2 EL Olivenöl • 3 sehr frische Eier • 3 EL Sahne • Salz • Pfeffer • 100 g geriebener Parmesan • 2 Knoblauchzehen, gewürfelt

### Zubereitung:

1. Salzwasser zum Kochen bringen. Nudeln bissfest kochen.
2. Inzwischen Speck im Öl ausbraten.
3. Eier mit der Sahne, Salz und Pfeffer cremig aufschlagen. Hälfte des Parmesans untermischen.
4. Speck aus dem Fett heben, warm stellen. Knoblauch im Speckfett andünsten.
5. Abgetropfte Nudeln zugeben, Pfanne vom Herd ziehen, Eiermasse rasch darüber gießen (Eier sollen nicht stocken). Mit Speck und Käse bestreut anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten Pro Portion ca. 740 kcal; ca. 1,10 Euro



## Fix fertig: Pasta-Genüsse!

## Nudelnester



### Zutaten für 4 Personen:

• 400 g Bandnudeln • 1 rote Zwiebel • 1 rote Paprika • Salz • 1 EL Olivenöl • 300 g Beefsteakhack • 125 ml Brühe • 1 TL Tomatenmark • 125 g Rucola • 150 g fertig geriebenen Käse (z. B. Finello Pastakäse) • 40 g Milch • schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung:

1. Nudeln bissfest kochen. Inzwischen Zwiebel abziehen, vierteln und in Streifen schneiden. Paprika putzen, klein würfeln. Im Öl andünsten.
2. Hack zugeben, braten. Brühe zufügen, Tomatenmark untermischen, kurz aufkochen.
3. Rucola fein hacken. 100 g Käse mit der Milch unter das Hack mischen, schmelzen lassen, würzen. Vom Herd nehmen, Rucola untermischen.
4. Nudeln abtropfen lassen. Auf Tellern zu

Nestern drehen. Mit Soße füllen, restlichen Käse darüber streuen.

## Spaghetti mit Pute

### Zutaten für 4 Personen:

• 400 g Spaghetti • 80 g Spinatblätter oder Rucola • 16 Kirschtomaten • 2 Knoblauchzehen • 350 g Putenfilet • 1 EL Olivenöl • 1/4l Brühe • 100 g Frischkäse • 2-3 EL Soßenbinder (z. B. Mondamin) • Pfeffer • Muskat



### Zubereitung:

1. Spaghetti bissfest kochen.
2. Inzwischen Spinat waschen, grob zerschneiden. Tomaten halbieren. Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Fleisch würfeln, in Öl röhrend braten. Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Herausnehmen und warm stellen.
4. 1/4l Wasser und Brühe in die Pfanne gießen. Frischkäse dazugeben und glatt rühren. Soßenbinder zufügen, kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Pute und Tomaten zugeben.
5. Abgetropfte Spaghetti mit Soße und Spinat mischen

## Zitronenpasta

### Zutaten für 4 Personen.

• 400 g Bandnudeln • Salz • 2 Schalotten  
• 2 Frühlingszwiebeln • 1 Zitrone • 1-2 EL Öl

## **BELLA ITALIA - Italienische Küche**

• 400 ml Milch • 2 TL Gemüsebrühe (instant)  
• 1 EL Creme fraiche • 3 EL Soßenbinder, hell (z.B. Mondamin) • 2 EL  
Pinienkerne • Kräuter

### **Zubereitung:**

1. Nudeln bissfest kochen. Inzwischen Schalotten schälen, fein hacken. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Zitronenschale abreiben, Saft auspressen.
2. Schalotten im Öl dünsten. Milch zufügen, aufkochen. Brühe und Zitronenschale zufügen. Creme fraiche unterrühren und Soßenbinder einrühren. Frühlingszwiebeln zugeben, 1 Min. köcheln. Pinienkerne rösten.
3. Soße mit Salz, Pfeffer und 2 EL ausgepresstem Zitronensaft abschmecken. Unter die abgetropften Nudeln mischen, mit Pinienkernen und den Kräutern



## Italienisch, aber richtig scharf!

### Tomatenbruschettas

Tomatenwürfel, Knoblauch, Olivenöl, frisch geriebener Parmesan und gehacktes Basilikum werden in Susans Händen ein raffinierter Belag für knusprig geröstetes Ciabattabrot.

### Susans Arrabiata

(Rezept für 4 Personen) Zutaten:

- 3 Zwiebeln • 3 Knoblauchzehen • 2 Chilischoten • 750 g Kirschtomaten • 75 g grüne Oliven ohne Stein
- 5 EL Olivenöl • Salz, Pfeffer • Zucker Oregano • 500 g Penne oder Pasta nach Wahl • 200 g Büffelmozzarella
- 40 g Pinienkerne

1 Zwiebeln und Knoblauch pellen und hacken. Chilischoten waschen, entkernen und hacken.

2 Das Olivenöl in einem schweren Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chilistücke darin farblos anschwitzen. Tomaten dazugeben und weitere 3 bis 4 Minuten dünsten. Mischung mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Oliven und Oregano dazugeben und alles bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten kochen.

3 Inzwischen die Nudeln nach Packungsanweisung al dente garen, abgießen und abtropfen lassen.

4 Mozzarella würfeln. Pinienkerne in einer Pfanne in Fett rösten.

5 Nudeln mit der Sauce mischen. Zum Schluss Mozzarellawürfel und Pinienkerne unterheben.

## Wie in bella Italia

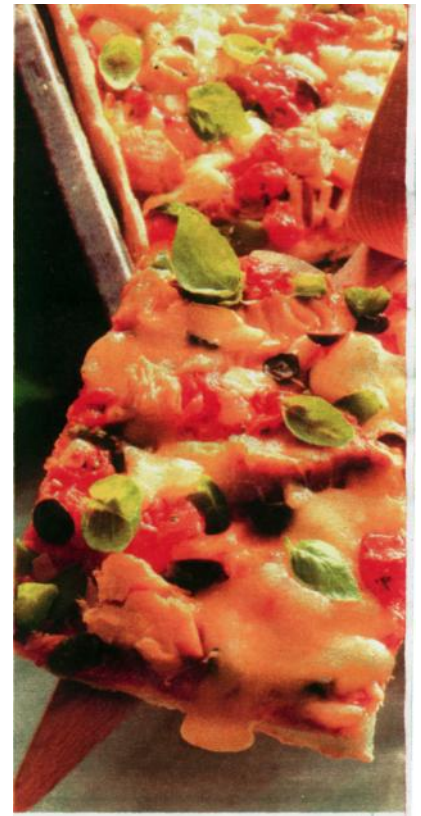
*Ob im trauten Familienkreis oder wenn Freunde kommen: Italiens Exportschlager Nummer 1, die Pizza, schmeckt immer und lässt sich wunderbar vorbereiten*

### Pizza Toscana

Zutaten für 6 Portionen:

- 500 g Mehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 5 EL Olivenöl, Salz
- 1 große, grüne Paprikaschote
- 100 g schwarze, entsteinte Oliven
- 2 Dosen Thunfisch im eigenen Saft (Abtropfgewicht 140 g)
- 360 g Tomatenstücke mit Kräutern (Fertigprodukt)
- 125 g geriebener Pecorino-Käse
- 1 Bund frisches Basilikum

1. Mehl und Hefe in eine Schüssel geben und gut mischen. 1/4l (250 ml) lauwarmes Wasser, Olivenöl und Salz zufügen und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen und ca. 15 Minuten gehen lassen.
2. Paprika halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Oliven in Scheiben schneiden. Thunfisch abtropfen und zerpfücken. Mit den Paprikawürfeln und Oliven mischen. Tomatenstücke gleichmäßig auf dem Hefeteig verteilen. Darauf die Thunfischmischung geben und den Käse darüber streuen.
3. Pizza im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft: 175 Grad) 25 - 30 Minuten knusprig backen. Basilikum waschen und trockenschütteln. Blätter abzupfen und nach dem Backen über die Pizza streuen.



### Gebratene Forelle „italienische Müllerin“

Zutaten für 4 Portionen:

- 700 g Kartoffeln, Salz, Pfeffer
- 4 küchenfertige Forellen (à 300 g)
- 1 Bund Thymian, 2 Stiele Rosmarin
- 8 frische Knoblauchzehen, 50 g Pinienkerne, 1 unbehandelte Zitrone, 10 EL Olivenöl, Mehl

Kartoffeln mit Schale ca. 20 Min. in Salzwasser kochen. Abschrecken, pellen und vierteln.

Forellen waschen und abtupfen. Mit Salz und Pfeffer von innen und außen bestreuen. Kräuter waschen und abtupfen. Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen, Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.

Pinienkerne grob hacken. Zitrone waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden.

In einer beschichteten Pfanne 3 Esslöffel Öl erhitzen. Kartoffeln darin braun braten. Kurz vor Ende der Bratzeit mit Rosmarin, etwas Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln kurz weiterbraten und warm stellen.

Fische in Mehl wenden und abklopfen. Restliches Öl in einem Bräter erhitzen. Forellen darin rundherum 10 - 12 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Ab und zu wenden. Nach 8 Minuten Thymian, restlichen Knoblauch und

## BELLA ITALIA - Italienische Küche

Zitronenscheiben zufügen und mit braten. Zum Schluss Pinienkerne zufügen und goldbraun braten. Forellen mit Kartoffeln servieren.

### Fisch essen, Meere schonen!

77% der weltweiten Fischbestände sind entweder über- oder bis an die Grenzen befischt. Die Fischerei bedroht aber nicht nur Fischbestände, zerstörerische Fangmethoden gefährden das gesamte Meeres-Ökosystem. Um den Bestand zu schonen, sollte man nur Fische essen, die nicht überfischt sind. Welche das sind, darüber klärt der WWF-Fischführer auf. Gibt's im Internet unter [www.wwf.de/fisch](http://www.wwf.de/fisch) zum Herunterladen. Oder einen mit 55 Cent frankierten Rückumschlag senden an: WWF

### Gebratene Forelle „italienische Müllerin“ (Gebratene Forelle verfeinert mit Thymian und Knoblauch)

#### Zutaten für 4 Portionen:

- 700 g Kartoffeln, Salz, Pfeffer
  - 4 küchenfertige Forellen (à 300 g)
  - 1 Bund Thymian, 2 Stiele Rosmarin
  - 8 frische Knoblauchzehen, 50 g Pinienkerne, 1 unbehandelte Zitrone, 10 EL Olivenöl, Mehl
- Kartoffeln mit Schale ca. 20 Min. in Salzwasser kochen. Abschrecken, pellen und vierteln. Forellen waschen und abtupfen. Mit Salz und Pfeffer von innen und außen bestreuen. Kräuter waschen und abtupfen. Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen, Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Pinienkerne grob hacken. Zitrone waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden.

In einer beschichteten Pfanne 3 Esslöffel Öl erhitzen. Kartoffeln darin braun braten. Kurz vor Ende der Bratzeit mit Rosmarin, etwas Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln kurz weiterbraten und warm stellen.

Fische in Mehl wenden und abklopfen. Restliches Öl in einem Bräter erhitzen. Forellen darin

rundherum 10 -12 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Ab und zu wenden. Nach 8 Minuten Thymian, restlichen Knoblauch und Zitronenscheiben zufügen und mitbraten. Zum Schluss Pinienkerne zufügen und goldbraun braten. Forellen mit Kartoffeln servieren.



# BELLA ITALIA - Italienische Küche

## Italienische Hacktaschen

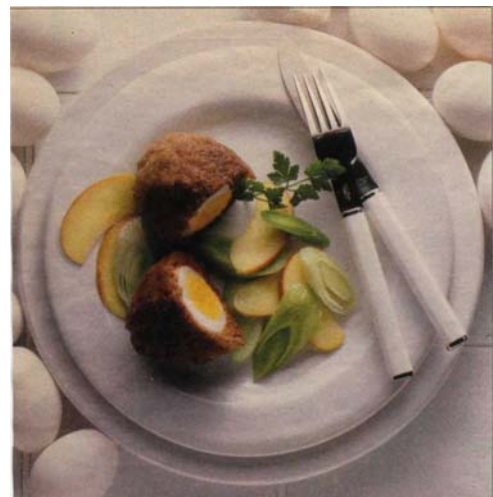
In die italienischen Kalbshacktaschen kommen feine Möhren- und Staudensellerieestreifen

### (4 Portionen)

200 g Möhren 200 g Staudensellerie 1 Zwiebel 2 Eßl Öl Salz, Pfeffer 750 g Kalbfleisch (zum Beispiel aus Keule oder Schulter) 2 Eßl Joghurt 100 ml Marsala (knapp 1 Tasse) 50 ml Fleischbrühe (Instant knapp 4 Tassen)  
Möhren waschen, schälen und in kleine Stifte schneiden. Sellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel fein würfeln, öl erhitzen, Möhren und Sellerie kurz darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen. - Kalbfleisch in grobe Würfel schneiden und durch den Fleischwolf drehen. Mit Ei, Joghurt und Zwiebelwürfeln vermengen. Würzen. Mit einem nassen Nudelholz zu einem 30 bis 40 cm großen Rechteck rollen. Daraus vier gleich große Quadrate schneiden. Jedes bis zur Hälfte mit dem gedünsteten Gemüse belegen. Die Ränder mit Eiweiß bestreichen. Taschen zusammenklappen, und die Ränder fest zusammendrücken. In eine feuerfeste Form legen, Marsala und Brühe angießen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd; 175 Grad, Gasherd: Stufe 2) 35 bis 40 Minuten garen, die letzten 10 Minuten bei geöffneter Form.

### Dazu schmecken Bandnudeln.

Pro Portion ca. 307 Kalorien/1289 Joule



Kroß gebraten und kräftig gewürzt ist der Schweinemett- und Rinderhackmantel, der das hartgekochte Ei umhüllt Eine milde Ergänzung: die in Butter gedünsteten Porree- und Apfelscheiben. - Süß und herzhaft zugleich: Die Torte aus Rinderhack wird mit pikant abgeschmecktem Frischkäse und Aprikosen gefüllt - Fernöstlich zubereitet wird der mit Sojasoße und Sherry abgeschmeckte Hackbraten aus Hühnerfleisch, der mit einer Reiskruste bestrichen wird.

## Italienischer Nudelsalat

375 g gemischtes Hackfleisch, 1 Brötchen, 1 Ei, Salz, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, 6 Eßl. Öl, 250 g grüne Bandnudeln, 250 g Tomaten, 1 Glas mit Paprika gefüllte Oliven (150 g), 1 Dose Artischockenherzen (240 g);

**Marinade:** 4 Eßl. Öl, 4 Eßl. Essig, Salz, 1 Prise Zucker, 2 Spritzer Tabasco-Soße, 1 Bund Schnittlauch.

Hackfleisch, eingeweichtes und ausgedrücktes Brötchen, Ei, Salz, Pfeffer und zerdrückten Knoblauch gut miteinander mischen. Aus der Masse sehr kleine Klöße formen und in einer Pfanne in heißem Öl von allen Seiten braun braten. Kalt werden lassen. Bandnudeln in Salzwasser nach Vorschrift kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken und kalt in etwa fünf Zentimeter lange Stücke schneiden. Tomaten waschen und achtel. Oliven in Scheiben schneiden, abgetropfte Artischockenherzen halbieren. Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Für die Marinade Öl, Essig, Salz, Zucker, Tabasco-Soße und den fein geschnittenen Schnittlauch verrühren und unter die Zutaten mischen. Den Salat gut durchziehen lassen.

(Pro Person ca. 940 Kalorien/3934 Joule)



## Herrlich aromatisch

*Jetzt schmecken Tomaten ganz intensiv nach Sonne und Sommer. Grund genug, die roten Früchte echt italienisch mit Mozzarella und viel frischem Basilikum zu servieren*

## Insalata Caprese

### Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Tomaten (à 130g)
- 200 g Mozzarella
- 1-2 EL Aceto Balsamico
- 30 Basilikumblätter
- 3-6 EL Keimöl mit Basilikum-Aroma
- 1-2 TL eingelegter grüner Pfeffer
- 100 g kleine, schwarze Oliven

### Zubereitung:

Tomaten waschen, halbieren und den Stielansatz entfernen,



## ***BELLA ITALIA - Italienische Küche***

---

Tomatenhälften in dünne Scheiben schneiden. Basilikum ebenfalls waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Kleine Blätter ganz lassen und größere Blätter in dünne Streifen schneiden. Tomaten auf vier mittelgroße Teller verteilen. Auf die Tomaten etwas Aceto Balsamico sprühen und dann jede Tomatenscheibe mit einer Scheibe Mozzarella belegen. Basilikum und Pfefferkörner auf den Mozzarella geben. Oliven auf den Tellern verteilen. Zum Schluss mit Öl beträufeln.