

CHRISTIAN HENZE

SCHNELL, EINFACH, ITALIENISCH



CHRISTIAN HENZE

SCHNELL
EINFACH
italienisch

südwest

INHALT

EINLEITUNG 6

ANTIPASTI 16

Tomatensuppe mit Mozzarella und Basilikum	20
Thunfischtatar mit Chili und Rucola	23
Marinierte Pilze mit geschmolzenem Mozzarella	25
Hähnchen-Vitello mit weißem Balsamico und Honig	26
Tomaten-Bruschetta mit Scampi und Limonenöl	29
Schaumiges Parmesansüppchen mit grünem Pesto	30
Tramezzini mit Taleggiocreme, Knusperparma und Thunfisch	33
Mein Nizza-Salat Italiano	34
Knusperparmesan mit Olivensalat	36

PASTA 38

Fregola Sarda mit Parma und Taleggio	42
Penne mit Honig-Gorgonzola-Sauce	45
Spaghetti-Gratin Carbonara	46
Pias Pasta-Salat (lauwarm)	49
Pasta mit Tomaten-Rotwein-Sauce	50
Penne mit Salsiccia, Tomaten und Zwiebel	53
Geschmolzene Strozzapreti mit Lachs, Scamorza und Trauben	54
Spaghetti al ragù	57
Linguine in roter Pestosauce	58
Spaghetti à la Chef	61

PIZZA 62

Grundrezept Pizzateig	65
Beste Kartoffelpizza mit Thunfisch	66
Christians Gourmetpizza hoch zwei	69
Weiße Lachspizza mit Mascarpone und Sardellen	70
Frittierte Pizza mit Fontina	73
Pizza mit vier Käsesorten und Mailänder Salami	74

Grüne Basilikumpizza mit Tomaten und Mozzarella	77
Mein Pizzabrot mit Knoblauch und Dip	78
Pizza Ciabatta mit Frischkäse und Parmaschinken	81
Olivenpizza mit Scampi, Rucola und Knoblauchcreme	82

VERDURE 84

Gefüllte Zucchini mit Kartoffeln und Taleggio	88
Gefüllte Tomaten mit Caponata-Gemüse	91
Gegrillter Treviso mit Olivencreme und Parmesanchip	92
Balsamico-Linsen mit gebackenem Mozzarella	95
Tramezzini-Piccata mit Pilzragout	96
Gorgonzola-Gnocchi mit Kopfsalat-Creme	99
Spinatrisotto mit Ricotta und gebackenen Eiern	100
Omelett mit gebratenem Fenchel und Feigen	103
Lauwarmes Fenchelgemüse mit Bulgur	104

PESCE 106

Ofenlachs Siciliana mit Pilzen	110
Sommerfischpäckchen mit Rucolasauce	113
Lachsspieße mit Zitronenkartoffeln	114
Gegrilltes Fischfilet mit Kartoffelpüree Toskana	117
Fischfilet mit Parmaschinken und Fregola Sarda	118
Fischfilet in mediterraner Kruste mit Aprikosenpesto	120
Gegrillte Scampi mit Limoncello-Mayonnaise	123
Muscheln in cremiger Knoblauchsauce	124
Mein gegrillter Thunfisch mit Jakobsmuscheln	127



CARNE 128

Salsiccia-Spieße mit Speck und Kräutern	132
Geschmortes Barolohähnchen	135
Schweinekotelett mit mediterranen Bratkartoffeln	136
Meine Tagliata mit Trüffelaioli	139
Hähnchen-Saltimbocca mit Zitronenkartoffeln	140
Involtini mit Pilzen am Spieß	143
Kalbsfleischragout mit Estragon und Trauben	144
Hähnchen-Piccata mit Gorgonzola-Speck-Sauce	147
Schweinefilet mit Zitrone und Tomaten-Auberginen-Gemüse	148

DOLCI 150

Mandel-Tiramisu	154
Stracciatella-Creme mit Himbeeren	157

Panna cotta mit karamellisierten Pistazien und Lavendel	158
Schokoladenkuchen mit Amarettosahne	161
Geeister Espresso mit Milchschaum	162
Cassata à la Siciliana	165
Amaretto-Eis mit Vanillegrissini	166
Mediterraner Eiskaffee mit Mandelsplittern	169
Aprikosentarte mit Mandel- Zimt-Streuseln	170
Pinienkerncrêpes mit Ricotta-Creme und Himbeeren	173

REZEPTREGISTER 174

DANKSAGUNG 175

IMPRESSUM 176







MEINE CUCINA ITALIANA

MEDITERRAN UND MODERN

Für viele von uns – und ich bin da keine Ausnahme – ist Italien ein echter Sehnsuchtsort. Wir denken an Zitronenbäume und Zypressen, Olivenhaine und urige Osterien, dolce vita und süße Desserts, natürlich Sommer, Sonne und Strand. Wenn wir in unseren Erinnerungen oder auch in alten Familienalben stöbern, dann spielt Italien bei vielen von uns eine Hauptrolle. Die Hochzeitsreise nach Venedig, der Familienurlaub an der Adria, die Bildungsreise nach Rom oder Pompeji – das ist für viele von uns Teil der Familiengeschichte.

Ein Hauptgrund, warum wir Italien so lieben, ist seine Küche ... Wenn wir nur an Pasta, Pizza, Polenta und Panna cotta, an Sugo, Saltimbocca und Salsiccia denken, dann zaubert uns das doch automatisch ein Lächeln ins Gesicht. Diese sonnigen, reifen Aromen, die Liebe zum guten Produkt, die fröhliche Stimmung, wenn man mit der Familie oder Freunden am Tisch sitzt und das Essen teilt.

Und genau darum ist die *cucina italiana* eine meiner Lieblingsküchen. Ganz zu schweigen von der Tatsache, dass ihre »Grundprinzipien« auch meinen entsprechen: Sie ist schnell, sie ist einfach, sie ist ehrlich. Darauf kommt es mir an, wer meine bisher erschienenen Kochbücher kennt, weiß das. Ich selbst habe wahnsinnig viel zu tun, bin immer auf dem Sprung, reise kreuz und quer durch die Lande. Ich weiß, dass es ganz vielen Menschen ebenso geht.

Wir leben in einer unglaublich stressigen Zeit, wir müssen dank Smartphone, Laptop und Internet ständig erreichbar sein, wir müssen

im Job hundertprozentigen Einsatz bringen und nebenbei natürlich für unsere Partner und Kinder da sein.

Wenn wir kochen, wollen wir – auch wenn einem wie mir das gute Essen und Genießen wichtig ist – nicht ewig in der Küche stehen. Ich gehöre nicht zu denen, die Saucen mit der Pipette auf den Tellerträufeln, ein Schäumchen mit der Sodaflasche dazuspritzen und einige Kräuter mit der Pinzette oben aufsetzen. Dafür fehlt mir die Zeit und dafür fehlen mir die Nerven. Was ich weiß und was ich zeigen will: Gutes Essen muss nicht aufwendig sein. Auch das macht die italienische Küche aus: Sie ist unkompliziert, ehrlich und hat viel Substanz. Ich liebe kräftige Aromen, knackfrische Zutaten und Rezepte, die mir auch nach langen Arbeitstagen ruckzuck von der Hand gehen.

Natürlich bin ich nicht der erste Koch oder Kochbuchautor, der die italienische Küche für sich entdeckt. Aber ich will hier viel mehr, als nur ein weiteres italienisches Kochbuch zu schreiben. Zum einen stammen meine Rezepte zwar aus der *cucina italiana*, aber ich habe jedes einzelne modern und ganz persönlich interpretiert. Es ist meine mediterrane Küche, die ich Euch im vorliegenden Buch präsentiere.

Da ist zum Beispiel meine »Gourmetpizza hoch zwei« (siehe Seite 69). Die Idee zu dieser Pizza ist mir gekommen, weil ich immer wieder – in meinen Kochkursen, im Freundeskreis, in der Pizzeria oder beim Lieblingsitaliener – das Gleiche erlebt habe: Es gibt Leute (und zwar nicht wenige, vor allem Frauen), die essen den



Rand der Pizza nicht mit. Nein, ihren Pizzarand essen sie nicht. Was machen sie stattdessen? Sie schneiden den Rand ab und lassen ihn zurückgehen. Warum? Wenn ich diese Frage stelle, dann lauten die Antworten: »Der Rand ist mir zu dick und teigig!« – »Der Rand macht nur satt, ohne nach etwas zu schmecken!« – »Ich esse lieber nur das Innere, der Rand ist langweilig!«. Das hat mich zum Nachdenken gebracht. Nicht nur, dass es für den, der gekocht hat, schade und irgendwie unbefriedigend ist, wenn nicht alles aufgegessen wird. Ich mag es ganz generell nicht, wenn Essen weggeschmissen wird. Ihr werdet es kaum glauben, wie ich das Problem des Pizzarands gelöst habe: Ich backe die Pizza im viereckigen Blech, wie man das eben so macht, wenn man keine runde Pizza backt. Während die Pizza im Ofen ist, bereite ich eine Trüffelaioli

zu, als Dip. Von der fertigen Pizza schneide ich die Ränder ab, richte sie in einem Glas an und serviere sie wie Grissini mit der Trüffelaioli. *Sensazione!* Ganz ehrlich! Soll ich Euch sagen, dass noch nie jemand diesen Pizzarand stehen lassen hat? Im Gegenteil jetzt besteht eher die Gefahr, dass die Leute den Rand essen und die Pizza übrig lassen ... Probiert es aus, Ihr werdet sehen!

Überhaupt macht es mir unheimlich viel Spaß, italienische Gerichte zu interpretieren und den Bedürfnissen, die wir hier und heute beim Kochen so haben, anzupassen. Grillen zum Beispiel. Es heißt ja immer, wir Deutschen sind die Weltmeister im Grillen. Warum also nicht ein paar Fisch- und Fleischrezepte *alla italiana* grillen? Dann macht das Zubereiten Spaß und das Essen umso mehr. Weil es mal wieder was Neues ist.



EIN KULINARISCHER KURZURLAUB

Als wir angefangen haben, dieses Buch zu planen, war uns neben dem Ansatz, dass ich meine persönliche *cucina italiana* präsentiere, noch etwas wirklich wichtig: Wir wollten zeigen, dass man nicht nach Italien fahren muss, um sich *la dolce vita* und die Sonne Italiens nach Hause zu holen.

Ich gebe es zu, unser erster Impuls war es schon, dass wir mit der kompletten Mannschaft, die man eben so braucht, um ein Buch zu fotografieren, an den Gardasee oder in die Toskana fahren und dort das Fotoshooting machen. Aber dann bin ich ins Grübeln gekommen. Irgendwie kennen wir diese Szenen doch schon aus so vielen italienischen Kochbüchern: Der Autor fährt im Cinquecento durch die toskanischen Hügel. Der Autor kurvt auf der pastellfarbenen Vespa durch enge italienische Gassen. Der Autor trifft einen Olivenölproduzenten in der Ölmühle. Der Autor trifft einen Winzer im Weinberg. Der Autor trifft eine italienische *mamma* und lässt sich ihr Lieblingsrezept für *pasta al pomodoro* verraten ...

Ich musste nicht wirklich lang überlegen, ob ich mein neues Kochbuch auch so konzipieren will. Die Antwort stand fast schon fest, bevor wir die Frage ernsthaft diskutiert haben: Nein, das wollte ich nicht! Stattdessen will ich zeigen, wie einfach es eigentlich ist, sich italienisches Flair nach Hause zu holen und einen kulinarischen Kurzurlaub zu machen. »Sich schnell mal nach Italien kochen«, das war der Gedanke. Und mit ein paar einfachen Accessoires wie mediterranem Geschirr und Deko, schlanken Weingläsern, Blumen und natürlich dem richtigen Kochrezept ist das schon geschafft.

So haben wir uns also im Frühsommer auf den Weg gemacht, um die Fotos für dieses Buch zu machen. Ob Ihr es glaubt oder nicht, wir sind nicht nach Italien gefahren. Kein Foto, das Ihr auf den folgenden Seiten seht, ist in Italien entstanden. Alle sind hier bei uns gemacht worden. Auf dem Holunderhof, einem historisch restaurierten Hof im mittelfränkischen Rittern. Der verwilderte Blumengarten, die erdig getönten Fassaden, die alten Holzbalken, die Steinböden im Inneren – all das hat ein tolles Flair vermittelt und unsere Kreativität beflogt.

Klar, wir hatten unglaublich Glück mit dem Wetter, die Sonne hat jeden Tag für uns geschiene. Aber was braucht es mehr, als Sommer und Sonne, um glücklich zu sein ... Keine Frage, dass meine Tochter Alina dabei war und wir eine Mannschaft aus guten Freunden waren, das hat natürlich auch dazu beigetragen, dass die Fotos wahnsinnig viel gute Laune und Lebensfreude herüberbringen.

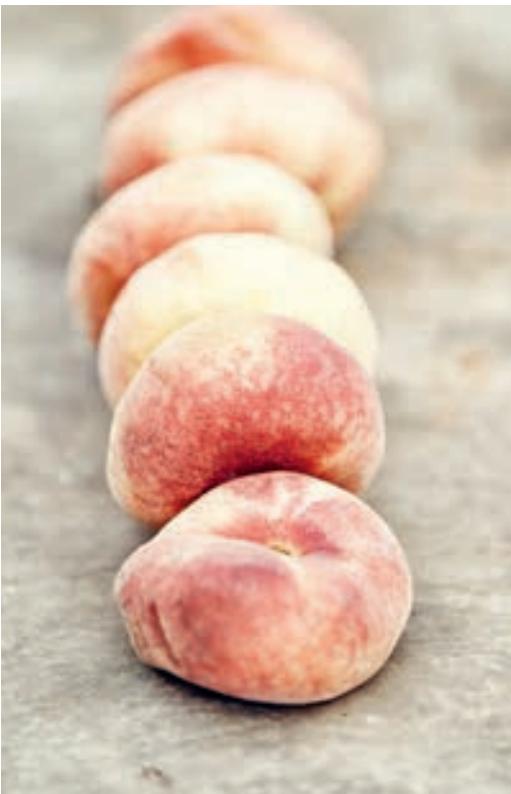
Zum Beispiel, wenn wir im Freien den Tisch unter dem alten Kirschbaum gedeckt haben und uns zu Antipasti, frischem Brot und einem Glas kühlen Wein zusammengesetzt haben. Das war der pure Genuss. Die pure Lebensfreude. Oder an einem Tag haben wir spontan ein paar Kleinigkeiten und einen Gas-kocher eingepackt und sind zum Badesee aufgebrochen. Am Sandstrand des Stausees in der Nähe haben wir ein Picknick gemacht, mit gebratenem Gemüse und anderen Leckereien. Ohne stundenlanges Vorbereiten oder Vor-kochen – wir haben einfach mitgenommen, was wir im Kühlschrank hatten. Auch unser

Grillabend war ein Genuss. Es gab mediterran gewürzten Fisch, Fleisch, dazu Gemüse und Salate. Und wir haben Stockbrot über dem Feuer gebacken. Stockbrot ist ja eigentlich typisch deutsch, andererseits ist es aus Hefeteig. Schon schließt sich der Kreis zur italienischen Küche, denn auch Pizza ist aus Hefeteig und wird oft im Holzofen gebacken. Das ist es, was ich zeigen will: Nichts ist gestellt, was wir hier machen, das kann jeder auch bei sich zu Hause erleben ...

Was Ihr auf den Fotos auch seht, ist, dass wir viele meiner Gerichte in der kleinen Küche des

Holunderhofs gekocht haben. Das ist wahrlich keine perfekt und mit allem Hightech-Schnickschnack ausgestattete Küche. Im Gegenteil, hier gab es weniger Equipment als in der durchschnittlich ausgestatteten Küchenzeile (nicht mal eine Geschirrspülmaschine). Wir hatten nur einen Gasherd mit drei Platten und einen kleinen Backofen zur Verfügung. Aber dennoch haben das Kochen und das Essen hier unglaublichen Spaß gemacht. Und das ist doch ein toller Beweis dafür, dass ich nicht nur sage, dass meine Rezepte schnell, einfach und ehrlich sind, sondern dass es wirklich so ist.





AVANTI

AMICI

In diesem Sinne lade ich Euch ganz herzlich ein, *bella italia* nach Hause zu holen. Wenn Ihr das Buch Seite für Seite durchblättert, in den sonnigen Fotos schwelgt und meine Rezepte für Euch entdeckt, dann werdet Ihr erleben, dass ich nicht zu viel verspreche. Italien, ach Italien, das ist einfach ein Lebensgefühl.

Nehmt Euch Zeit für den Genuss und das gemeinsame Speisen. In Italien gibt es das Sprichwort: "a tavola non s'invecchia" – am Tisch wird man nicht alt, die Gesellschaft am Tisch hält jung. Je länger man hier verweilt, desto besser. Wir erleben schon viel italienisches Lebensgefühl, indem wir uns am Tisch mit der Familie und den Freunden versammeln, gemeinsam italienisch essen, trinken, lachen und fröhlich sind.

Gegliedert habe ich das Buch in Antipasti (in diesem Kapitel finden sich auch Suppen), Pizza, Pasta, Fisch, Fleisch, Gemüse und Desserts. So übertrage ich die *cucina italiana* auf unsere Essgewohnheiten. In Italien sind Pastagerichte ja eigentlich keine Hauptspeise. Sie heißen *primi piatti*, und man isst sie nach der Vorspeise (*antipasto*) und dem eigentlichen Hauptgericht (*secondo piatto*). So sehr wir die italienische Küche lieben, hat sich das bei uns nicht durchgesetzt. Darum sind die Pastagerichte, die ich Euch vorstelle, allesamt als Hauptspeisen konzipiert, ebenso die Pizzen, Gemüse-, Fleisch- und Fischgerichte.

Mir ist es wichtig, dass Ihr meine Rezepte nicht als in Stein gemeißelte Vorgaben betrachtet. Lasst Euch inspirieren, holt Euch neue Ideen, probiert und variiert! Wenn Ihr kulinarische Erinnerungen aus dem letzten Italienurlaub mitgebracht habt, dann spielt damit. Die Zutaten für meine Rezepte sind nicht schwer zu bekommen, und wenn Ihr neue Ideen habt, so lasst sie einfließen. Ich mache keine Vorschriften, ich mache Vorschläge. Nehmt meine Rezepte, um Eure Kreativität am Herd zu entdecken. Kocht, esst und feiert mit Eurer Familie und Euren Freunden. Genießt Euer ganz persönliches *dolce vita* und das berühmte italienische *dolce far niente*.

Eingangs habe ich es erwähnt: Unser aller Leben ist stressig und hektisch. Wenn es mir mit diesem Buch gelingt, dass Ihr Euren Traum von Italien nach Hause holt und ganz entspannt im Genuss schwelgt, dann habe ich alles erreicht, was ich mir zum Ziel gesetzt hatte. Außerdem war es genau die richtige Entscheidung, dass ich nicht mit dem Cinquecento durch die toskanischen Hügel gefahren und mit der Vespa durch enge italienische Gassen gekurvt bin ...

Und, ganz wichtig: Habt Sonne im Herzen, dann habt Ihr sie auch auf dem Teller und auf dem Tisch! *Avanti, a Tavola!*





ANTIPASTI

