

GENNARO CONTALDO

Pronto!



»Köstlichste
italienische Küche
schnell zubereitet.«

JAMIE OLIVER

ars vivendi

GENNARO CONTALDO

Pronto!



Titel der englischen Originalausgabe:

»Gennaro's Fast Cook Italian«

First published in the United Kingdom in 2018 by
Pavilion

43 Great Ormond Street
London WC1N 3HZ

Copyright © Pavilion Books Company Ltd 2018

Text copyright © Gennaro Contaldo 2018

The moral rights of the author have been asserted.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced,
stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means
electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without
the prior written permission of the copyright owner.

Deutsche Erstausgabe

1. Auflage 2019

© 2019 by ars vivendi verlag

GmbH & Co. KG, Bauhof 1, 90556 Cadolzburg

Alle Rechte vorbehalten

www.arsvivendi.com

Deutsche Übersetzung: Manuela Schomann

Lektorat: Denise Maurer

Satz: ars vivendi

Umschlaggestaltung: ars vivendi nach Vorlage der englischen
Originalausgabe

ISBN: 978-3-7472-0006-3

Printed and bound in China



INHALT

Italiens schnelle Küche 6

Salate 12

Suppen 36

Pasta 52

Risottos 80

Fisch 98

Fleisch 118

Gemüse 138

Einfache Saucen 160

Desserts 166

Register 188

Danksagung 192

ITALIENS SCHNELLE KÜCHE

Die schnelle Küche darf man nicht mit ungesundem Fastfood verwechseln, denn eigentlich ist sie das genaue Gegenteil! Nach italienischer Küchenphilosophie werden schlichte Zutaten auf unkomplizierte Weise zubereitet, sodass man im Nu nahrhafte Gerichte auf dem Tisch hat. In Italien kochen wir einige unserer besten Speisen traditionell aus einer Handvoll frischer Zutaten oder mit Lebensmitteln aus der Vorratskammer.

Heutzutage haben auch wir Italiener nicht mehr genügend Zeit, um wie früher allzu aufwendige Gerichte zuzubereiten – die Zeiten, in denen die Frauen zu Hause blieben, um die Pasta selbst herzustellen oder Hülsenfrüchte für Suppe oder Eintopf einzuweichen, sind endgültig vorbei. Verstehen Sie mich nicht falsch: Wie die meisten Italiener koche ich noch immer gerne auf diese Weise, aber eher am Wochenende oder an Festtagen wie Weihnachten und Ostern. Unter der Woche, wenn die Familie in der Arbeit oder der Schule ist, bleibt einfach keine Zeit, um Mahlzeiten so wie unsere Großmütter zuzubereiten.

Italiener kochen meist alles selbst und verwenden saisonale Zutaten von hoher Qualität. Das heißt zwar nicht, dass man schon am Vorabend mit dem Kochen beginnen muss, damit man aber die richtigen Zutaten im Vorratsschrank hat, sollte man schon ein wenig vorausplanen. Pasta oder Risotto beispielsweise sind schnell zubereitet und ergeben eine hervorragende Mahlzeit für alle. Ich habe immer eine Auswahl an Nudeln vorrätig sowie Risottoreis, gutes Olivenöl, Brühe und Tomaten aus der Dose. Dazu Zwiebeln, Karotten, Knoblauch, Pancetta und Parmesan im Kühlschrank. Daraus lassen sich gleich ein paar Gerichte zaubern. Selbst wenn die Regale der Speisekammer ziemlich leer aussehen, kann man immer noch *spaghetti aglio, olio e peperoncino* (Knoblauch, Öl und Chili) zubereiten, ein schnelles Gericht, das die italienischen Youngsters gerne als späten Snack essen, nachdem sie um die Häuser gezogen sind.

Natürlich besteht die italienische Küche nicht nur aus Pasta – es gibt zahllose Fleisch-, Fisch- und Gemüsegerichte, die fix gekocht sind. Fisch, Hähnchen, dünnes Fleisch sowie Eier sind schnell gar und ergeben eine nahrhafte Mahlzeit. In Italien essen wir auch gerne kurz gegartes Gemüse als Hauptspeise. Für unsere Küche benötigt man kaum zusätzliche Aromen, Saucen oder Marinaden, da wir gerne frische Qualitätsprodukte kaufen, die selbst genügend Aroma haben. Denken Sie z. B. an ein





simples Steak: Kaufen Sie ein sehr hochwertiges und bereiten Sie es nur mit ein wenig Salz, Pfeffer und Öl zu. Während das Fleisch gebraten oder gegrillt wird, schneiden Sie ein paar Tomaten und rote Zwiebeln für die Salatbeilage auf. Dann servieren Sie alles mit gutem Brot. Die Zubereitung hat sicher nicht so lange gedauert wie die Anfahrt des Lieferboten, der Ihnen ein Fertiggericht bringt! Außerdem ist Ihr Steak nahrhafter und schmeckt viel köstlicher!

Um Ihnen das Leben zu erleichtern, gibt es heutzutage allerhand Annehmlichkeiten: In gut sortierten Supermärkten finden Sie eine große Auswahl an bereits geschnittenen oder spiralisierten Gemüsesorten sowie gewürfelten Pancetta, geriebenen Käse, Bohnen und andere Hülsenfrüchte in Dosen. Beim italienischen Feinkosthändler sind hochwertige frische Saucen wie Pesto oder Tomatensauce ebenso erhältlich wie eingelegtes Gemüse, das man stets vorrätig haben sollte. Natürlich können Sie auch Ihre eigenen Saucen zubereiten und sie portionsweise einfrieren. Wer Zeit hat, kann z. B. Zwiebeln, Karotten, Sellerie, Zucchini und Knoblauch klein schneiden oder hacken, in einem Behälter im Kühlschrank aufbewahren und sie unter der Woche zum Kochen verwenden. Oder Sie reiben Parmesan und schneiden Pancetta klein, um beides jederzeit zur Hand zu haben. So haben Sie für Ihre Gerichte die frischesten Zutaten und benötigen beim Kochen weniger Zeit zur Vorbereitung. Wenn man zum Wochenbeginn ein wenig vorplant, tut man sich leichter, hat weniger Stress und kann jederzeit gesunde, ausgewogene Mahlzeiten zubereiten.

Auf der folgenden Seite stelle ich Ihnen meine Liste mit den wichtigsten Zutaten für den Vorrats- und Kühlschrank vor, aus denen sich eine Reihe von Gerichten zaubern lässt. Diese Basics ergänzen Sie durch Fisch oder Fleisch und schon haben Sie die Planung erledigt!

Alle Rezepte in diesem Buch wurden sorgfältig ausgewählt und können schnell und mühelos zubereitet werden. Die Rezeptanweisungen sind ganz einfach gehalten, sodass man sie auch mit Grundkenntnissen im Kochen nachvollziehen kann. Obwohl die Rezepte für die Alltagsküche gedacht sind, können die meisten Gerichte auch zu besonderen Gelegenheiten zubereitet werden – warum sollten Sie Stunden in der Küche verbringen, nur weil Sie Gäste erwarten oder ein Festmahl auf den Tisch bringen wollen?

Hoffentlich macht Ihnen das Nachkochen der Rezepte Spaß. Suchen Sie nicht nur nach einem schnellen Gericht, sondern verwenden Sie das Buch als Grundlage für jeden Tag – einfache Rezepte fürs Leben, die man immer und immer wieder zubereiten kann.

Lassen Sie es sich schmecken, viel Spaß beim Kochen und *buon appetito*!

GENNARO

MEINE ITALIENISCHEN GRUNDZUTATEN

Ich habe eine Liste mit Grundzutaten für die italienische Küche zusammengestellt, die Ihnen bei der Planung der Mahlzeiten helfen wird. Ersetzen Sie aufgebrauchte Lebensmittel aus Ihrem Vorrat möglichst schnell.

VORRATSSCHRANK

natives Olivenöl extra für Salatdressings
Oliven- oder Pflanzenöl zum Braten
Sardellenfilets
Kapern
getrocknete Steinpilze
grüne und schwarze Oliven
getrockneter Oregano
Chiliflocken
Semmelbrösel
Walnussbruch
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
eingelegtes Gemüse im Glas (gute Qualität) –
Auberginen, Zucchini, Paprikaschoten,
Artischocken, sonnengetrocknete Tomaten
getrocknete Pasta – eine Auswahl an langen und
kurzen Sorten
Gemüsebrühe (Bouillon) – ich habe auch immer
Hühner- und Rinderbrühe sowie Fischfond vorrätig,
doch Gemüsebrühe eignet sich für die meisten
Gerichte
Rot- oder Weißweinessig
Rot- und Weißwein
Pesto
Weizenmehl
Risottoreis und Langkornreis
Instant-Polentagrieß
Bohnen und Hülsenfrüchte aus der Dose –
Cannellini-, Borlotti-Bohnen, Kichererbsen, Linsen
stückige Tomaten aus der Dose und Passata
(passierte Tomaten)
Grissini
Pane Carasau (waffelartiges sardisches Fladenbrot)

KÜHLSCHRANK

Parmesan
Ricotta
Mascarpone
Mozzarella – frischer Büffelmozzarella für Salate oder
Vorspeisen, harter Mozzarella zum Kochen
Pancetta oder Bacon
Prosciutto, z. B. Parmaschinken – wegen seiner langen
Haltbarkeit praktisch als schnelles Antipasto oder
als Snack
Bio-Eier
Gnocchi von guter Qualität aus dem Feinkostgeschäft

TIEFKÜHLER

Erbsen
Dicke Bohnen
Beeren
Tomatensauce (S. 163)

FRISCHE ZUTATEN

Zwiebeln – weiß und rot
Knoblauch
rote Chilischote
Karotten
Sellerie
Zucchini
Kartoffeln
Salat – Romana-Salatherzen und Salatblättermix
Tomaten
verschiedene Paprikaschoten
Kräuter – Petersilie, Rosmarin, Salbei, Thymian, Minze



SALATE

Früher bestand ein Salat oft aus welken Kopfsalatblättern und geschmacklosen Tomaten. Seitdem hat sich in der Welt der Salate viel getan, selbst die Dressings wurden weiterentwickelt. Heutzutage kombinieren wir interessante Zutaten dazu und servieren sie nicht nur als Beilage, sondern oft sogar als Hauptgericht.

Wir Italiener essen zu den meisten Mahlzeiten einen Salat, ob nun gegrillte Paprika mit Knoblauch, Zucchinischeiben mit Weißweinessig und frischer Minze oder schlicht gemischten Blattsalat der Saison. *Prosciutto crudo* ist wahrscheinlich eine der beliebtesten Zutaten aus Italien: *Prosciutto* steht ganz allgemein für »Schinken«, der entweder *cotto* (gekocht) oder *crudo* (roh oder geräuchert) sein kann. Jedenfalls passt er hervorragend zu Obst, wie z. B. zur Melone. Dies ist eine meiner Lieblingskombinationen, besonders im Sommer, wenn die Cantaloupe-Melone am erfrischendsten schmeckt (Rezept S. 32). Auch Feigen und Pfirsiche esse ich sehr gerne als Salatzutat – vorzugsweise im Sommer, denn frisch geerntet schmecken sie am besten. Herbstfrüchte wie Pflaumen, Äpfel und Birnen lassen sich ebenfalls wunderbar kombinieren.

Italienische Dressings sind meist unkompliziert – »Olivenöl und Essig« oder aber »Olivenöl und Zitronensaft« zählen zu meinen Lieblingen. Sie sollten unbedingt natives Olivenöl extra sowie Weinessig von guter Qualität verwenden und den Salat erst kurz vor dem Servieren anmachen, damit sich die Blätter nicht vollsaugen. Ich bestreue sie meist zuerst mit ein wenig Salz und mache sie dann mit zwei Teilen Olivenöl und einem Teil Essig oder Zitronensaft an.

Die meisten Salate in diesem Buch eignen sich auch als Vorspeise und für Partys oder Grillfeste. Auf leichte und angenehme Weise haben Sie so schon eine der obligatorischen fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag abgehakt. Auf jeden Fall essen Sie eine gesunde, nährstoffreiche Mahlzeit, ob Sie den Salat nun als Beilage oder als Hauptgericht servieren.



INSALATA DI GAMBERI E ASPARAGI

SALAT MIT GARNELEN UND SPARGEL

Dies ist ein schneller, gesunder Salat, den Sie als leichtes Mittagessen oder als Antipasto mit gutem Brot servieren können.

Zubereitungszeit: 12–15 Minuten

Für 4 Personen

250 g Spargelspitzen
2 EL natives Olivenöl extra
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 EL fein gehackte Petersilie
300 g rohe Riesengarnelen
abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone
20 g Butter
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, die Spargelspitzen zufügen und 3 Minuten köcheln lassen, bis sie gerade gar sind. Abseihen und beiseitestellen.

Inzwischen das Olivenöl bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Petersilie zugeben und 1 Minute anschwitzen. Die Garnelen zufügen und einige Minuten unter Rühren braten, bis sie gar sind. Zitronenschale und -saft untermengen, vom Herd nehmen und beiseitestellen.

Die Butter in einer anderen Pfanne zerlassen und die Spargelspitzen zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und 1 Minute unter Rühren sautieren. Vom Herd nehmen, mit den Garnelen auf einem Servierteller anrichten und mit der Bratflüssigkeit übergießen.



INSALATA DI FAGIOLINI

SALAT MIT GRÜNEN BOHNEN

Dieser wunderbar knackige Salat kann warm oder kalt verzehrt und deshalb im Voraus zubereitet werden. Er passt hervorragend zu gegrilltem Fleisch, Fisch oder zu Frittata. Wer ein milderes Dressing möchte, nimmt einfach weniger Senf. Um Zeit zu sparen, kann man bereits geschnittene Bohnen kaufen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Für 2–4 Personen

180 g grüne Bohnen, geputzt
160 g Zuckerschoten
½ rote Zwiebel oder 1 Schalotte

Für das Dressing:

1 kleine Knoblauchzehe
2 EL natives Olivenöl extra
1 EL Rotweinessig
1 TL Senf
Meersalz (nach Belieben)

Grüne Bohnen in einem großen Topf mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und 6 Minuten köcheln lassen. Dann die Zuckerschoten zufügen und erneut einige Minuten köcheln lassen, bis sie gar sind. Das Gemüse sollte noch etwas knackig sein. Abseihen und beiseitestellen.

Inzwischen die Zwiebel in feine Ringe schneiden.

Für das Dressing den Knoblauch fein hacken und mit Olivenöl, Essig, Senf und etwas Salz vermengen.

Abgeseihtes Gemüse in eine Schüssel geben, Zwiebel zufügen und zum Servieren mit dem Dressing anmachen.

INSALATA DI PATATE

WARMER KARTOFFELSALAT MIT ROTER ZWIEBEL UND MINZE

Italiener würzen ihren Kartoffelsalat meist mit getrocknetem Oregano. Mit der frischen Minze erhält er ein sommerliches Aroma. Wenn man die Zwiebel mariniert, bekommt das Gericht eine leicht säuerliche Note. Falls Sie kein großer Essigfan sind, brauchen Sie ihn nicht noch zusätzlich an den Salat geben. Die Essigmarinade sollten Sie allerdings nicht wegschütten, da sie sich wiederverwenden lässt. Oder Sie marinieren gleich mehrere Zwiebeln, bewahren sie im Kühlschrank auf und aromatisieren damit andere Salate oder Sandwiches.

Zubereitungszeit: 12 Minuten

Für 4 Personen

400 g Babykartoffeln, gewaschen,
mit Schale
1 kleine rote Zwiebel
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
10 EL Weißweinessig
3 EL natives Olivenöl extra
12 Minzeblätter, grob gehackt, zum Servieren

Kartoffeln in einem großen Topf 10 Minuten gar kochen.

Inzwischen die Zwiebel in feine Ringe schneiden und mit 1 Prise Salz in eine kleine Schüssel geben. Mit dem Essig bedecken.

Kartoffeln und marinierte Zwiebel abseihen, beides in eine Servierschüssel geben und vorsichtig vermengen. Mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und zum Servieren mit den Minzeblättern bestreuen.



INSALATA DI FAVE E CARCIOFI

SALAT MIT DICKEN BOHNEN, ARTISCHOCKEN, RUCOLA UND PARMESAN

Für diesen schnellen, einfachen Salat verwende ich eingelegte Artischocken und TK-Bohnen, die nur kurz gegart werden. Der Salat kann als Vorspeise, als Beilage zu Lammgerichten (S. 122) oder als leichtes Mittagessen mit knusprigem Brot serviert werden.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Für 2–4 Personen

100 g TK-Dicke-Bohnen
20 g Pinienkerne
150 g in Öl eingelegte Artischockenherzen,
abgetropft
2 Handvoll Rucola
30 g Parmesan, gehobelt

Für das Dressing:

2 EL natives Olivenöl extra
frisch gepresster Saft von ½ Zitrone
Meersalz (nach Belieben)

Wasser in einem kleinen Topf bei mittlerer Temperatur zum Kochen bringen und die Bohnen für 3 Minuten hineingeben.

Inzwischen eine kleine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Pinienkerne 3 Minuten ohne Fett rösten. Vom Herd nehmen und zum Abkühlen beiseitestellen.

Die Bohnen abseihen, zum Abkühlen unter fließendem kalten Wasser abspülen und dann gut abtropfen lassen. Bohnen mit Artischocken, Rucola, Pinienkernen und Parmesanspänen in einer Schüssel vermengen.

Die Zutaten für das Dressing verquirlen, über den Salat gießen, gut vermischen und servieren.

CARPACCIO DI ZUCCHINI

ZUCCHINICARPACCIO MIT PECORINO, MINZE UND GRANATAPFEL

Zucchini sind vielseitig verwendbar. Roh zubereitet ergeben sie eine wunderbare Vorspeise oder einen Beilagensalat. Unbedingt ganz frische Zucchini verwenden und möglichst dünn aufschneiden. Ausgelöste Granatapfelkerne sind in vielen Supermärkten erhältlich. Sie sehen nicht nur toll aus, sondern eignen sich auch als nährstoffreiche Zugabe.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Für 4 Personen

2 Zucchini
4 EL natives Olivenöl extra
2 EL Weißweinessig
1 Knoblauchzehe, sehr fein gehackt
1 EL fein gehackte frische Minzeblätter,
plus einige Blätter zum Garnieren
Meersalz (nach Belieben)
50 g Granatapfelkerne
30 g Pecorino, gehobelt

Die Zucchini mit einem Gemüsehobel der Länge nach in dünne Streifen schneiden und beiseitestellen.

Olivenöl, Weißweinessig, Knoblauch und Minzeblätter vermengen, mit etwas Salz abschmecken und 1 Minute verquirlen, bis die Mischung leicht andickt.

Zucchiniestreifen in das Dressing tauchen und auf einem Servierteller anrichten. Den Rest darübergießen, mit den Granatapfelkernen und den Pecorinospänen bestreuen, mit den restlichen Minzeblättern garnieren und servieren.







INSALATA DI RISO VENERE

SALAT MIT SCHWARZEM REIS

Dieser ungewöhnliche Vollkornreis mit seinen wertvollen Inhaltsstoffen wird in Italien immer beliebter. Der ursprünglich aus China stammende schwarze Reis wurde von Herrschern früher wegen seiner nährenden und aphrodisischen Eigenschaften geschätzt, weshalb er den Zusatz *venere* trägt (abgeleitet von Venus). Heute wird er auf den Reisfeldern Norditaliens angebaut. Er eignet sich hervorragend für Salate und ergibt ein köstliches, gesundes Mittagessen. Oder Sie machen eine große Portion und servieren ihn auf der nächsten Party.

Zubereitungszeit: 20–25 Minuten

Für 4 Personen

300 g schwarzer Reis (*riso venere*)
½ rote Paprikaschote, fein gehackt
½ gelbe Paprikaschote, fein gehackt
2 Avocados, fein gehackt
6 Kirschtomaten, geviertelt
200 g Mozzarella oder Feta, klein gewürfelt
ca. 12 Schnittlauchhalme, fein geschnitten
50 g Granatapfelkerne
6 EL natives Olivenöl extra
frisch gepresster Saft von 1 Zitrone
Meersalz (nach Belieben)

Den Reis mit der doppelten Menge kaltem Wasser (ca. 700 ml) in einen Topf geben. Bei mittlerer Temperatur zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und 15–17 Minuten leicht köcheln lassen, bis er *al dente* ist.

Den Reis abseihen, unter fließendem kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Mit Gemüse, Mozzarella, Schnittlauch und Granatapfelkernen in eine Servierschüssel geben. Olivenöl und Zitronensaft darüberträufeln, mit Salz abschmecken und gut vermengen.

INSALATA DI CECI

KICHERERBSENSALAT MIT OLIVEN, AMALFI-ZITRONE UND MINZE

Dieser schlichte Salat kann als Antipasto oder als Hauptgericht mit Brot serviert werden, passt aber auch perfekt als Party-Salat. Die Oliven sollten von guter Qualität sein. Falls Sie keine Amalfi-Zitrone finden, nehmen Sie einfach die beste und wohlschmeckendste Bio-Zitrone, die Sie bekommen können.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Für 2–4 Personen

- 1 große Amalfi-Zitrone
- 1 Dose Kichererbsen (400 g), abgetropft
- ¼ Rosmarinzweig
- ¼ Thymianzweig
- 200 g gemischte grüne und schwarze entkernte Oliven (am besten Kalamata und Gaeta)
- 1 kleine Handvoll frische Minzeblätter, grob zerpflückt
- ¼ frische rote Chilischote, fein gehackt
- 2 EL natives Olivenöl extra
- Meersalz (nach Belieben)

Zitrone halbieren. Eine Hälfte auspressen und den Saft beiseitestellen. Die andere in dünne Scheiben schneiden und diese dann vierteln.

Zusammen mit Kichererbsen, Rosmarin, Thymian, Oliven, Minzeblättern und Chili in einer Servierschüssel vermengen. Olivenöl und Zitronensaft darüberträufeln und mit Salz abschmecken. Gut vermischen und servieren.





INSALATA DI PISELLI FRESCHI E BURRATA

ERBSEN-BURRATA-SALAT MIT SONNENBLUMENKERN-CROSTINI

Ein wunderbarer Frühlingssalat mit frischen Erbsen. Wenn's schnell gehen muss, einfach bereits gepalzte Erbsen kaufen. Burrata ist ein Frischkäse aus Apulien, der zwar wie Mozzarella aussieht, aber einen sahnigen Kern hat. Erhältlich ist er in guten italienischen Feinkostläden oder Sie nehmen stattdessen Büffelmozzarella (*mozzarella di bufala*). Dieses Gericht ist eine köstliche Vorspeise oder mit Crostini ein schönes leichtes Mittagessen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Für 4 Personen

175 g frische Erbsen, mit Hülse gewogen
85 g Brunnenkresse
Blätter von 2 Romana-Salatherzen
250 g Burrata oder Büffelmozzarella

Für die Crostini:

50 g Sonnenblumenkerne
1 Handvoll frische Basilikumblätter
1 EL natives Olivenöl extra
1 Prise Meersalz
1 Prise Chiliflocken
4 Scheiben knuspriges Saatenvollkornbrot,
getoastet

Für das Dressing:

2 EL natives Olivenöl extra
1 EL frisch gepresster Zitronensaft
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, die Erbsen zugeben und 2 Minuten kochen, bis sie gar, aber noch knackig sind. Abseihen, unter fließendem kalten Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

Inzwischen für die Crostini Sonnenblumenkerne, Basilikumblätter und Olivenöl im Mixer zu einer glatten Paste verarbeiten. Salz und Chiliflocken hinzugeben. Das Brot toasten, mit der Sonnenblumenkernpaste bestreichen und beiseitestellen.

Die Zutaten für das Dressing vermengen.

Brunnenkresse und Salatblätter auf einem großen Servierteller anrichten, mit den Erbsen bestreuen und der Hälfte des Dressings übergießen. Burrata zerpfücken und darauf verteilen. Mit dem restlichen Dressing beträufeln und den Crostini als Beilage servieren.





INSALATA DI POMODORI MISTI

TOMATENSALAT MIT OREGANO

Während meiner Kindheit in Süditalien kam im Sommer oft solch ein Tomatensalat auf den Tisch. Tomaten wurden fast immer mit einheimischem getrockneten Oregano und frischem Basilikum serviert. Diesen ganz schlicht mit gutem Olivenöl und Salz angemachten Salat esse ich im Sommer gerne jeden Tag. Dazu gibt es *fresella* (zweifach gebackene Brötchen). *Cipolotti* sind große Frühlingszwiebeln, die manchmal auf dem Markt erhältlich sind. Ansonsten nimmt man einfach normale Frühlingszwiebeln.

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Für 2–4 Personen

500 g gemischte Tomaten von guter Qualität
(rot, gelb, orange)
1 Cipolotto oder 2 große Frühlingszwiebeln,
in feine Ringe geschnitten
1 Knoblauchzehe, sehr fein gehackt
1 Prise getrockneter Oregano
½ Handvoll Basilikumblätter
3 EL natives Olivenöl extra
Meersalz (nach Belieben)

Tomaten in Scheiben schneiden und auf einem Servierteller anrichten. Cipolotto, Knoblauch, Oregano und Basilikum darauf verteilen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz abschmecken. Gut vermengen und servieren.

INSALATA DI LENTICCHIE

LINSENSALAT

Dieser Salat lässt sich mit Linsen aus der Dose zubereiten, auch wenn ich lieber getrocknete verwende, deren Zubereitung teils nur 20 Minuten dauert. *Giardiniera* ist ein eingelegtes, gemischtes Gemüse, das beim italienischen Feinkosthändler im Glas verkauft wird. Die knackige Konsistenz und die leichte Essigschärfe passen bestens zu den Linsen. Sie sollten unbedingt hochwertige feste Tomaten kaufen oder stattdessen einfach mehr *giardiniera* verwenden. Mit kräftigem Brot ergibt dies eine köstliche, gesunde Mahlzeit, die man warm oder kalt verzehren kann. Ideal zum Mitnehmen oder für ein Picknick.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Für 4 Personen

200 g braune oder grüne Linsen mit kurzer Garzeit
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
3 Thymianzweige,
plus Blättchen von 2 Zweigen
200 g *giardiniera* (eingelegtes italienisches Mischgemüse)
8 Datteltomaten
5 EL natives Olivenöl extra
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Linsen in einen mit kaltem Wasser gefüllten Topf mit schwerem Boden geben. Die Knoblauchzehe und die 3 Thymianzweige zufügen. Zum Kochen bringen und 20 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen, bis sie gar sind (nach Packungsanweisung richten).

Inzwischen das *giardiniera*-Gemüse abseihen und die Tomaten in Scheiben schneiden.

Die Linsen ebenfalls abseihen und etwas abkühlen lassen, Knoblauch und Thymian entsorgen. Dann zusammen mit *giardiniera* und Tomaten in eine Servierschale geben. Olivenöl und Thymianblättchen zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen.



INSALATA DI SPECK CROCCANTE, MELA VERDE E NOCI

SALAT MIT KNUSPRIGEM SÜDTIROLER SPECK, GRÜNEM APFEL UND WALNÜSSEN

Der leicht salzige Speck mit knackigen Walnüssen und frischen süßsauren Äpfeln ergibt eine schöne Vorspeise oder ein leichtes Mittagessen. Die aufgeschnittenen Äpfel sollte man sofort in Zitronenwasser legen, damit sie nicht braun werden.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Für 4 Personen

2 säuerliche grüne Äpfel, z. B. Granny Smith
frisch gepresster Saft von 1 Zitrone
1 großes Romana-Salatherz
100 g Südtiroler Speck
4 EL natives Olivenöl extra
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
50 g Walnüsse, grob gehackt
35 g Parmesan, gehobelt

Äpfel waschen, entkernen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. In eine Schüssel mit gesäuertem Wasser legen (Wasser mit der Hälfte des Zitronensafts) und beiseitestellen.

Salatherz in grobe Streifen schneiden und auf einem Servierteller anrichten.

Speck in dünne Streifen schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, den Speck zugeben und unter Rühren knusprig braten. Nicht anbrennen lassen. Herausnehmen und auf Küchenpapier legen.

Reste von Olivenöl und Zitronensaft in einer großen Schüssel vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit einer Gabel verquirlen. Die Apfelstücke gut abtropfen lassen, mit Küchenpapier trocken tupfen, zum Dressing geben und vorsichtig untermengen.

Apfelscheiben auf den Salatblättern verteilen. Das restliche Dressing darüberträufeln, mit Walnüssen und Speck bestreuen und den Parmesanspänen krönen.

PROSCIUTTO E MELONE

PROSCIUTTO MIT CANTALOUPE-MELONE

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Für 4 Personen

1 große Cantaloupe-Melone
1 Handvoll Rucolablätter
1 EL natives Olivenöl extra
1½ TL Aceto balsamico
Meersalz (nach Belieben)
8 Scheiben Parmaschinken (ca. 125 g)
8 Grissini

Die Melone halbieren und entkernen. In Achtel oder Stücke zerteilen und beiseitestellen.

Rucola mit Olivenöl und Aceto balsamico vermengen und mit Salz abschmecken.

Die Schinkenscheiben um die Grissini wickeln.

Rucola und Melone mit den Grissini auf einer Servierplatte anrichten.

BRUSCHETTE CON PESCHE E PROSCIUTTO

BRUSCHETTA MIT PFIRSICH UND PARMASCHINKEN

Zubereitungszeit: 12 Minuten

Für 4 Personen

100 ml Weißwein
2 TL Zucker
8 frische Minzeblätter
2 Pfirsiche, entkernt und geviertelt
4 Scheiben Pugliese- oder Sauerteigbrot
(oder ein anderes Bauernbrot)
natives Olivenöl extra, zum Beträufeln
4 Scheiben Parmaschinken

Weißwein, Zucker und 4 Minzeblätter bei niedriger bis mittlerer Temperatur in einem kleinen Topf erhitzen. 5 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Flüssigkeit zur Hälfte reduziert ist.

Inzwischen eine (Grill-)Pfanne bei niedriger bis mittlerer Temperatur erhitzen und die Pfirsiche 5 Minuten leicht anbraten. Dabei wenden, sodass sie rundum etwas anbräunen.

Die Brotscheiben toasten, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit den Pfirsichvierteln und Schinkenscheiben belegen. Die Weinsauce darübergeben und mit den restlichen Minzeblättern garnieren.

MELE E PERE ARROSTO CON PROSCIUTTO

PROSCIUTTO MIT GEBRATENEN ÄPFELN UND BIRNEN

Zubereitungszeit: 25–30 Minuten (inkl. Vorbereitung)

Für 4 Personen

4 kleine Äpfel (ca. 300 g)
2 große Birnen, Sorte Conference (ca. 400 g)
2 Rosmarinzweige
6 Salbeiblätter
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
natives Olivenöl extra
frisch gepresster Saft von 1 kleinen Zitrone
20 g rohe Pistazien
8 Scheiben Parmaschinken (ca. 125 g)

Den Backofen auf 200 °C (Umluft)/220 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Das Obst waschen. Die Äpfel entkernen und in relativ dicke Ringe schneiden. Die Birnen der Länge nach vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Beides in eine Auflaufform geben, mit Kräutern und etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln und 15–20 Minuten backen, bis sie gar und goldfarben sind (aber nicht zerfallen).

Inzwischen die Pistazien auf einem Backblech 5 Minuten im Backofen oder in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur 3 Minuten ohne Fett rösten. Zum Abkühlen beiseitestellen. Dann zwischen Daumen und Fingern reiben, um die Haut abzulösen.

Das Obst auf einem Servierteller anrichten, mit dem Parmaschinken und den Pistazien garnieren und servieren.

SUSINE E FICHI AL FORNO CON PROSCIUTTO

KARAMELLISIERTE PFLAUMEN UND FEIGEN MIT PROSCIUTTO

Zubereitungszeit: 20 Minuten (inkl. Vorbereitung)

Für 4–6 Personen

4–6 große Feigen (ca. 240 g)
4 große Pflaumen (ca. 500 g)
Blättchen von 4 Thymianzweigen
2 EL brauner Vollrohrzucker
2 EL natives Olivenöl extra,
plus etwas mehr zum Beträufeln
frisch gepresster Saft von ½ Zitrone
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
120 g Blattsalatmix
25 g Walnüsse, grob gehackt
8–12 Scheiben Prosciutto

Den Backofen auf 210 °C (Umluft)/230 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Das Obst waschen und abtrocknen. Die Feigen halbieren, die Pflaumen entkernen und vierteln. Beide Früchte in eine feuerfeste Form geben, mit Thymianblättchen und Zucker bestreuen und 10 Minuten backen. Herausnehmen und 5 Minuten abkühlen lassen.

Inzwischen Olivenöl und Zitronensaft vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Salatblätter mit dem Dressing anmachen. Auf einer großen Servierplatte verteilen und mit dem warmen, karamellisierten Obst krönen. Mit Walnüssen und Prosciutto-Scheiben garnieren und vor dem Servieren noch mit etwas Olivenöl beträufeln.





SUPPEN

Suppen sind einfach und schnell in der Zubereitung, sodass man im Nu eine nahrhafte und sättigende Mahlzeit hat. Außerdem sind sie ungemein wandlungsfähig: Je nach Geschmack und Art kann man sie pur, mit Gemüsestückchen oder anderen Zutaten servieren oder sie pürieren, sodass sie schön cremig werden. Sie lassen sich im Voraus zubereiten und zur Verwendung langsam erwärmen. Oder Sie frieren sie portionsweise ein: Da Suppen so schnell zubereitet sind, lohnt es sich oft, etwas mehr für den Tiefkühler zu kochen, sodass Sie an hektischen Tagen oder wenn die Speisekammer mal leer ist, immer eine gesunde Mahlzeit zur Hand haben.

Selbstgekochte Suppe ist so nahrhaft und befriedigend – ich muss dabei immer an meine Kindheit denken, als wir im Winter oft Dicke-Bohnen-Suppe aßen. Wir bereiteten sie mit getrockneten Hülsenfrüchten zu, die wir immer im Vorratsschrank hatten. Doch man musste sie über Nacht einweichen und lange Zeit kochen. Heutzutage haben wir glücklicherweise eine große Auswahl an Bohnen und Hülsenfrüchten aus der Dose. Sogar Gemüse kann man schon geschnitten kaufen. Aus diesen bereits vorbereiteten Zutaten zaubern Sie ganz fix köstliche Suppen.

In Italien wird die Suppe normalerweise als *primo* (Vorspeise) statt Pasta serviert. Je nach Tageszeit kann eine sättigende Bohnen-Pasta-Suppe aber auch als Mittagessen oder eine leichte Brühe als Abendessen auf den Tisch kommen. Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen bei der Zubereitung der supereinfachen Suppen aus diesem Buch, die sowohl als Vorspeise als auch als Hauptgericht geeignet sind.





MINISTRONE VELOCE

SCHNELLE MINISTRONE

Viele Vitamine in einer Schüssel – diese Gemüsesuppe steckt voller Nährstoffe! Die klassisch italienische Minestrone habe ich durch Borlotti-Bohnen und *pastina* (kleine Pastaform) abgewandelt. Man muss letztere aber nicht verwenden. Ebenso können Sie jede Gemüsesorte, die Sie nicht mögen oder nicht vorrätig haben, weglassen oder durch eine andere ersetzen. Die meisten Sorten kann man inzwischen gewaschen und kleingeschnitten kaufen. Wer noch ein wenig mehr Aroma möchte, gibt obenauf einen Klecks Pesto (S. 164).


Zubereitungszeit: 35 Minuten (ohne Vorbereitung des Gemüses)

Für 4–6 Personen

4 EL natives Olivenöl extra
1 große Zwiebel, fein gehackt
2 Stangen Staudensellerie, fein geschnitten
2 Karotten, geschält und fein gewürfelt
1 kleine Fenchelknolle, fein gehackt
1 Zucchini, in kleine Stücke geschnitten
1 große Kartoffel, geschält und in kleine Stücke geschnitten
280 g Wirsing, zerpfückt
6 Kirschtomaten
1 Handvoll frische Basilikumblätter
1,5 l Gemüsebrühe
1 Dose Borlotti-Bohnen (400 g), abgetropft
50 g TK-Erbsen
75 g kleine Pastasternchen (*pastina*)
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
geriebener Parmesan zum Servieren
Pesto (S. 164) zum Servieren (nach Belieben)

Das Olivenöl bei mittlerer bis hoher Temperatur in einem großen Topf mit schwerem Boden erhitzen. Zwiebel und Sellerie zugeben und einige Minuten anschwitzen. Karotten, Fenchel, Zucchini, Kartoffel, Wirsing, Tomaten und Basilikum zufügen und gut vermengen. Die Brühe hineingießen, zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und 20 Minuten garen. Borlotti-Bohnen, Erbsen und Pasta zugeben und weitere 6–8 Minuten kochen, bis die *pastina* gar ist (nach Packungsanweisung richten).

Vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit geriebenem Parmesan und nach Belieben mit einem Klecks Pesto servieren.



**Lassen Sie sich von einem Meister seines
Fachs inspirieren: Gennaro Contaldo
verrät Ihnen unkomplizierte italienische
Gerichte für den Alltag!**

Er zeigt Ihnen mit über 90 Rezepten, wie Sie ein üppiges italienisches Festmahl in maximal 40 Minuten auf den Tisch zaubern. Sie lernen die wichtigsten Zutaten für den Vorratsschrank kennen, sodass Sie im Nu eine herzhafte Suppe oder kleinere Gerichte zubereiten können. Gennaros *Pronto!* präsentiert raffinierte Rezepte für jeden Geschmack.

ars vivendi 

ISBN 978-3-7472-0006-3

9 783747 200063

26,00 € | D |
26,90 € | A |

www.arsvivendi.com