

so isst  
*Italien*  
SPEZIAL  
Veggie

fm  
falkemedja



AUSGABE 2/2018

7,50 EURO

AT: 7,90 EUR; CH: 11,90 CHF;  
I: 9,50 EUR; BENELUX: 8,50 EUR

# einfach. italienisch.

SAMMELBAND 01 \* Unsere besten vegetarischen Rezepte

GENIALE  
NUDELSALATE

9 Rezeptideen  
für Ihr Veggie-  
Grillfest

*La dolce vita!*

## ITALIENISCHES GLÜCK

- \* Krosse Mini-Kartoffelpizza
- \* Ravioli mit Salbeibutter
- \* Tomaten mit Basilikumcreme
- \* Gegrillte Polenta-Ecken
- \* Würziger Zucchini-Auflauf
- \* Süße Erdbeer-Granita u. v. m.

PASTASALAT  
mit Spargel, Pesto &  
Zitronendressing

72 vegetarische  
*Lieblingsrezepte*



*Kraftvolle Duettpartner  
mit Schärfe und Würze*  
**RUCOLA & ANTIPASTI**

**Schneller Farfallesalat mit Artischockenherzen**

*Insalata di farfalle veloce con cuori di carciofo*

FÜR 4 PERSONEN

**400 g Farfalle**  
**1/2 Bund gemischte Kräuter (z. B. Thymian, Rosmarin, Petersilie)**  
**125 ml Gemüsebrühe**  
**12 EL natives Olivenöl extra**  
**7 EL heller Balsamicoessig\***  
**1 TL körniger Senf**  
**1 Prise Zucker**  
**6 getrocknete Tomaten in Öl (Glas)**  
**2 EL grüne Oliven (Glas), entsteint**  
**6 Artischockenherzen in Öl (Glas)**  
**1 EL Pinienkerne**  
**1 Bund Rucola**  
**etwas Salz und Pfeffer**

**1** Farfalle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und fein hacken. Brühe mit Öl, Essig und Senf verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, dann die Kräuter untermischen. Farfalle abgießen, abtropfen lassen und sofort mit dem Dressing vermischen.

**2** Getrocknete Tomaten, Oliven und Artischockenherzen abtropfen lassen. Tomaten in feine Streifen schneiden, Oliven halbieren. Die Artischockenherzen in mundgerechte Stücke schneiden. Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern.

**3** Tomaten, Oliven, Artischocken, Pinienkerne und Rucola unter die Farfallemischung heben. Den Pastasalat nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

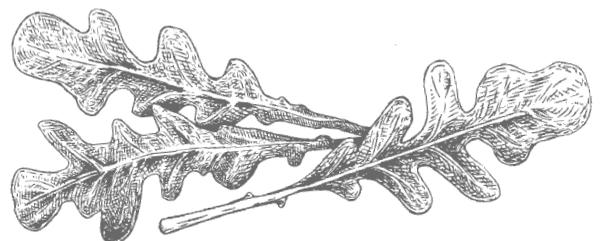
**TIPP:** Das Gewürzöl der eingelegten Tomaten können Sie auch wunderbar für den Salat verwenden. Ersetzen Sie dafür einfach 1-2 EL Olivenöl im Dressing durch die Ölmarinade, und schon wird der Farfallesalat noch ein bisschen würziger.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **25 Minuten**

 **Wahenkunde**

**HELLER BALSAMICO**

wird so wie der dunkle Balsamico auch aus den weißen Trebbiano-Trauben gewonnen. Er erhält sein Essigaroma, anders als dunkler Essig, durch die Mischung mit Weinessig. Gelagert in Fässern aus Esche, entwickelt sich eine milde Säure, die weniger präsent ist als die dunkler Essige. Er eignet sich u. a. für Dressings und Chutneys.





## Lauwarmer Nudelsalat mit Ofengemüse

*Insalata tiepida di pasta con verdure al forno*

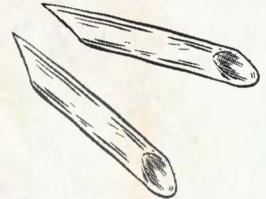
FÜR 4 PERSONEN

**1 mittelgroße Aubergine**  
**1 mittelgroße Zucchini**  
**2 rote Paprikaschoten**  
**1 Gemüsezwiebel**  
**4 EL natives Olivenöl extra**  
**2 Knoblauchzehen**  
**1 Zweig Rosmarin**  
**2 Stiele Thymian**  
**2 Stiele Oregano**  
**400 g Penne**  
**4 EL Zitronenöl**  
**3 EL heller Balsamicoessig**  
**1 Prise Zucker**  
**etwas Salz und Pfeffer**

**1** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Aubergine, Zucchini und Paprika putzen und waschen, dann in Würfel (ca. 2 x 2 cm) schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Das Gemüse salzen, pfeffern und in einer Schüssel mit dem Olivenöl mischen, dann auf ein Backblech geben. Die Knoblauchzehen mit der Messerklinge andrücken. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Knoblauch und Kräuter auf das Gemüse geben und alles ca. 30 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

**2** Penne nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen Zitronenöl mit Essig und Zucker verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Penne abgießen und noch warm mit Ofengemüse und Dressing vermischen. Salat servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **50 Minuten**



## Lauwarmer Nudelsalat mit Orangen-Senfdressing

*Insalata tiepida di pasta con una salsa di senape ed arance*

FÜR 4 PERSONEN

**400 g Tortiglioni**  
**1 Bio-Orange**  
**2 EL grober Senf**  
**2 EL Honig**  
**1 EL Weißweinessig**  
**1 EL Balsamicoessig**  
**100 ml natives Olivenöl extra**  
**300 g Strauchtomaten**  
**250 g Büffelmozzarella**  
**1 Handvoll schwarze Oliven, entsteint**  
**1/2 Bund Basilikum**  
**etwas Salz und Pfeffer**

**1** Tortiglioni nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen die Orange heiß abwaschen und trocken reiben. Einige Zesten fein abschälen, dann den Saft auspressen. Orangensaft mit Senf, Honig und beiden Essigsorten verrühren, das Öl nach und nach darunterschlagen. Die Orangenzesten dazugeben und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2** Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und je nach Größe vierteln oder achteln. Mozzarella zerzupfen, Oliven halbieren. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und nur größere Blätter grob zupfen. Die Pasta abgießen und tropfnass mit dem Dressing vermischen. Tomaten, Mozzarella, Oliven und Basilikum vorsichtig unterheben und den Salat lauwarm servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **30 Minuten**

pasta



