

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 Farfalle Mischung heben. Den Pastasalat nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

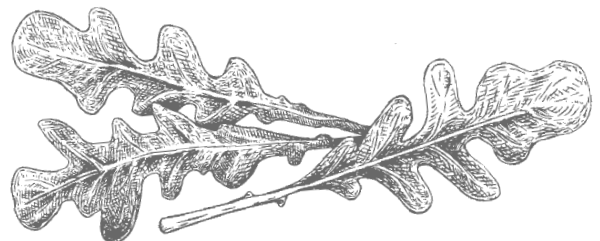
TIPP: Das Gewürzöl der eingelegten Tomaten können Sie auch wunderbar für den Salat verwenden. Ersetzen Sie dafür einfach 1-2 EL Olivenöl im Dressing durch die Ölmarinade, und schon wird der Farfallesalat noch ein bisschen würziger.

♥ 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

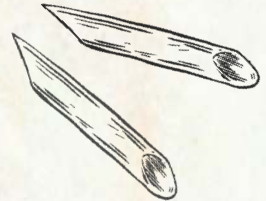
FÜR 4 PERSONEN

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



