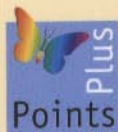


Italien

Genießen
auf Italienisch.



 **WeightWatchers®**

Inhalt

| | |
|--|----|
| Vorwort | 3 |
| 1. Kapitel – Vorspeisen und Suppen Antipasti & Minestre | 4 |
| 2. Kapitel – Nudeln und Pizzen Pasta & Pizza | 22 |
| 3. Kapitel – Fleisch- und Fischgerichte Carne & Pesce | 44 |
| 4. Kapitel – Süßes und Früchte Dolce & Frutta | 62 |
| Register alphabetisch Rezepte, Stichworte, Zutaten | 74 |
| Register nach Points | 78 |
| Impressum | 80 |



La Dolce Vita

Die italienische Küche vermittelt Lebensfreude und Genuss – denn Essen ist für die Italiener eine Leidenschaft. Die exzellente Küche ist weltweit bekannt und beliebt. Heutzutage findet man in jeder Stadt eine Pizzeria, ein italienisches Restaurant oder ein Eiscafé.

Aber die Küche Italiens besteht nicht nur aus Pasta und Pizza, sondern sie ist vielseitig durch die unterschiedlichen geografischen Regionen des Landes geprägt.

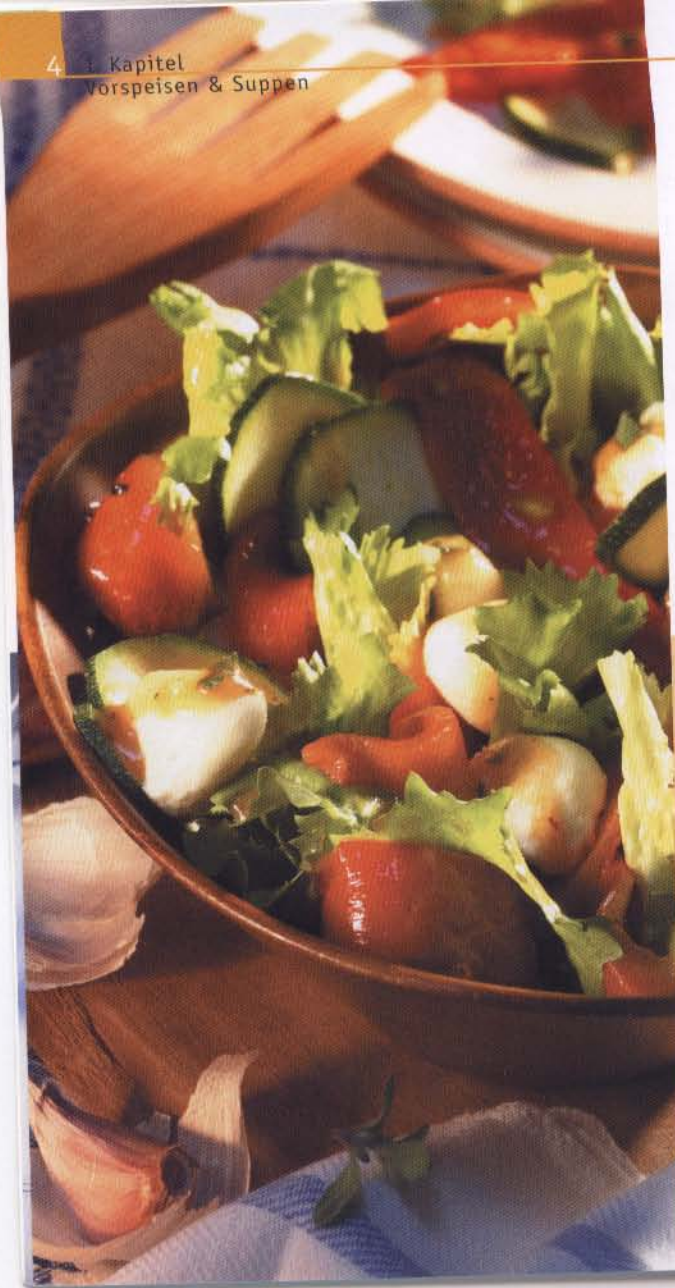
An der Küste werden Köstlichkeiten aus dem Meer gefangen, der Süden ist geprägt von Olivenhainen und Schafherden, während im Norden traditionell Viehzucht betrieben wird. Die Italiener schätzen frische und hochwertige Zutaten. Die Grundlagen der italienischen Küche sind Gemüse, Kräuter, Getreideprodukte und Fisch.

Die kulinarischen Leckereien spiegeln die Lebensfreude der Italiener und ihre Fähigkeit zum Genießen wider. Ihre familiäre Verbundenheit und ihre Geselligkeit machen die Küche so besonders liebenswert. Genießen Sie die italienischen Gaudenfreuden – mal schlicht, mal üppig oder mal raffiniert. Hier finden Sie Rezepte von Antipasti, Suppen, Pasta, Pizza, Risotto, Fisch, Fleisch bis zu Gemüse. Geschmacklich abgerundet wird das Ganze durch verführerische Desserts.

Buon appetito wünscht

Ihr Weight Watchers Team





Vorspeisen und Suppen Antipasti & Minestre

In diesem Kapitel tummeln sich verführerische italienische Appetithappen, die die Lust auf mehr machen. Die köstlichen Snacks eignen sich hervorragend als kulinarische Einstimmung auf ein Menü als Snack oder als kleiner Imbiss für gemütliche Treffen mit Freunden. Daneben finden sich schmackhafte italienische Suppen, die sich als Vorspeise, Zwischen- oder Hauptgang eignen.

Zucchini-Mozzarella-Salat

Für 4 Personen:

3 rote Paprikaschoten

1 Zucchini

1 Kopf Frisésalat

3 TL Olivenöl 3

2 Knoblauchzehen

2 TL Senf

2 TL Honig 0,5

2 EL Balsamicoessig

4 EL Tomatensaft

Saft von 1 Orange

1 EL gehackter Thymian

Salz

bunter Pfeffer

75 g kleine

Mozzarellakugeln 4,5

1. Paprikaschoten halbieren, mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und im Backofen bei 225 Grad (Gas: Stufe 4) so lange backen, bis die Haut Blasen wirft. Paprika enthäuten und in Streifen schneiden.

2. Zucchini in Scheiben schneiden und Frisésalat in Stücke zupfen. 2 Teelöffel Öl erhitzen und Zuccinischeiben darin ca. 5 Minuten garen.

3. Knoblauch zerdrücken und mit restlichem Öl, Senf und Honig verrühren. Essig, Tomaten-, Orangensaft und Thymian zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse und Mozzarella vermengen, mit Dressing beträufeln und vor dem Servieren ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Garzeit: ca. 5 Minuten

Marinierzeit: ca. 30 Minuten

Pro Person: 2 Points

Bruschetta

Für 2 Personen:

- 4 getrocknete Tomaten, ohne Öl**
- 2 Tomaten**
- 2 schwarze Oliven, ohne Stein** 1
- 2 TL gehackter Basilikum**
- Salz**
- Pfeffer**
- 1/2 Knoblauchzehe**
- 1 TL Olivenöl** 1
- 4 Scheiben**
- Baguettebrot** 4

1. Getrocknete Tomaten mit heißem Wasser überbrühen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und mit getrockneten Tomaten in Würfel schneiden. Oliven würfeln, mit Tomaten und Basilikum vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Knoblauch zerdrücken und mit Olivenöl verrühren, Baguettescheiben damit bestreichen und im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 5 Minuten rösten. Mit Tomatenmischung belegen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Einweichzeit: ca. 10 Minuten

Backzeit: ca. 5 Minuten

Pro Person: 3 Points

Tipp

Anstatt Oliven können Sie auch jeweils 2 1/2 Sardellen pro Scheibe Brot verwenden. Berechnen Sie pro Person 0,5 Points zusätzlich.

Gratin

Für 4 Personen:

- 1 kg Miesmuschel**
- 200 g Karotten**
- 100 g Lauch**
- 2 Zwiebeln**
- 2 Knoblauchzehen**
- 2 TL Pflanzenöl**
- 1 Lorbeerblatt**
- 200 ml Wasser**
- 250 g Tomaten**
- je 1 EL gehackter und Majoran**
- Salz**
- Pfeffer**
- 2 Eier**
- 2 EL Paniermehl**
- 2 EL frisch gerieben**
- Parmesan**

Gratinierte Muscheln

Für 4 Personen:

| | |
|--|----|
| 1 kg Miesmuscheln | 10 |
| 200 g Karotten | |
| 100 g Lauch | |
| 2 Zwiebeln | |
| 2 Knoblauchzehen | |
| 2 TL Pflanzenöl | 2 |
| 1 Lorbeerblatt | |
| 200 ml Wasser | |
| 250 g Tomaten | |
| je 1 EL gehackte Petersilie und Majoran | |
| Salz | |
| Pfeffer | |
| 2 Eier | 4 |
| 2 EL Paniermehl | 1 |
| 2 EL frisch geriebener Parmesan | 1 |

1. Miesmuscheln unter fließendem Wasser gut abbürsten, geöffnete Muscheln wegwerfen. Gemüse klein schneiden und Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Knoblauch und Zwiebeln in einem großen Topf in Öl andünsten, die Hälfte herausnehmen und zur Seite stellen. Muscheln, Gemüse und Lorbeerblatt in den Topf geben. Wasser angießen, aufkochen lassen und zugedeckt ca. 6 Minuten kochen lassen.

2. Muscheln abgießen, geschlossene wegwerfen. Obere Muschelschalen entfernen und Muscheln in eine feuerfeste Form setzen. Tomaten in feine Würfel schneiden. Zwiebel-Knoblauchmischung mit Tomatenwürfeln und Kräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Eier mit Paniermehl und Parmesan verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Käsemischung mit Hilfe eines Teelöffels auf den Muscheln verteilen. Tomatenmasse darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 10 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Garzeit: ca. 8-10 Minuten

Backzeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 4,5 Points

Minestrone

Für 4 Personen:

2 Stangen Bleichsellerie

200 g Karotten

2 Zucchini

2 Zwiebeln

4 Fleischtomaten

1 EL Pflanzenöl 3

800 ml Gemüsebrühe

(4 TL Instant)

100 ml trockener

Weißwein 1

2 EL gemischte italienische

Kräuter (TK)

Salz

Pfeffer

1. Sellerie und Karotten klein schneiden. Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden, Zwiebeln fein hacken. Fleischtomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und würfeln.

2. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten, Gemüse außer Fleischtomaten zufügen, Brühe und Weißwein angießen. Alles ca. 30 Minuten köcheln lassen. Kräuter und Tomatenwürfel zufügen, ca. 5 Minuten erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 35 Minuten

Pro Person: 1 Point

Tipp

Dazu schmeckt frisch geröstetes Weißbrot, z. B. mit Knoblauch eingerieben.

Carpaccio mit Balsamicoessig

Für 4 Personen: 1. Rinderfilet kurz ca. 10 Minuten im Gefrierfach anfrieren
160 g Rinderfilet.....4 lassen. Mit einem scharfen



Für 4 Personen:

Für das Fenchelcarpaccio:

- 1 Fenchelknolle**
1 EL Olivenöl 3
2 EL heller Balsamicoessig
2 EL Zitronensaft
4 EL Wasser
1 TL Senf
Salz, Pfeffer
einige Tropfen
flüssiger Süßstoff
4 TL gehackte Nüsse 4
1/2 Bund Basilikum

Für die Karotten-Antipasti:

- 300 g Karotten**
100 ml Balsamicoessig
100 ml Brühe
1 TL Zucker, 1 EL Oregano

Für die Ziegenkäse-Antipasti:

- 120 g Ziegenkäse**
(Rolle) 10
1 Knoblauchzehe
2 TL Olivenöl 2
2 EL Zitronensaft
2 EL heller Balsamicoessig
4 EL Gemüsebrühe
(1 Prise Instant)
4 TL Honig 1
1 EL gehackter Thymian
einige Stängel Petersilie

Antipasti-Mix

1. Für das Fenchelcarpaccio den harten Fenchelstrunk entfernen und Knolle in Scheiben hobeln. Olivenöl mit Essig, Zitronensaft, Wasser und Senf verrühren und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Fenchelscheiben mit Sauce beträufeln, mit Nüssen und Basilikumblättchen bestreuen und ca. 2 Stunden marinieren lassen.

2. Für die Karotten-Antipasti Karotten in dünne Scheiben schneiden. Essig und Brühe aufkochen lassen, Zucker und Karotten zufügen, ca. 10 Minuten garen und im Sud abkühlen lassen. Mit Pfeffer würzen und mit Oregano bestreuen.

3. Für die Ziegenkäse-Antipasti Käse in 4 Scheiben schneiden. Knoblauch zerdrücken und in Olivenöl glasig dünsten, Zitronensaft, Essig, Brühe, Honig und Thymian zufügen und einmal aufkochen lassen. Sud über die Käsescheiben geben und ca. 2 Stunden ziehen lassen. Ziegenkäse-Antipasti mit Petersilie garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

Marinierzeit: ca. 2 Stunden

Pro Person: 5 Points



Artischockensuppe

Für 2 Personen:

4 Schalotten
2 TL Pflanzenöl 2
800 ml Gemüsebrühe
(3 TL Instant)
1 Dose Artischockenherzen
(in Wasser eingelegt)
2 Kartoffeln 2
2 TL Weißweinessig
Salz
Pfeffer
1 TL Zucker
1 EL Sauerrahm
(Schmand) 1
1 TL geröstete
Mandelblättchen 1

1. Schalotten in grobe Stücke schneiden, in Öl anbraten und mit Brühe ablöschen. Artischockenherzen abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Einige Stücke zur Seite legen, restliche Artischockenstücke zur Suppe geben. Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und zufügen. Alles ca. 30 Minuten köcheln lassen.

2. Suppe pürieren und mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Sauerrahm unterrühren, restliche Artischockenwürfel zufügen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Artischockensuppe mit Mandelblättchen bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 35 Minuten

Pro Person: 3 Points



Lollo Bianco mit gebratenem Seeteufel

Für 4 Personen:

- 1 Kopf Lollo Bianco
- 1/2 Kopf Lollo Rosso
- 1/2 Kopfsalat
- 1 rote Paprikaschote
- 150 g Zuckererbsen-
schoten 1,5
- Salz
- 300 g Seeteufelfilet 3
- Saft von 1 Limette
(ersatzweise Zitrone)
- Pfeffer
- 3 TL Pflanzenöl 3
- 2 TL Honig 0,5
- 1 EL Senf
- Saft von 1 Orange
- 2 EL heller Balsamicoessig
- 4 EL Mineralwasser
- 2 EL gehackte Petersilie

1. Salate in mundgerechte Stücke zupfen. Paprikaschote fein würfeln. Zuckererbsenschoten kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Seeteufel in kleine Medaillons teilen, mit etwas Limettensaft beträufeln, salzen und pfeffern.

2. Für das Dressing 2 Teelöffel Öl mit Honig und Senf verrühren, restlichen Limettensaft, Orangensaft, Essig und Wasser zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Seeteufel in restlichem Öl in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten ca. 3 Minuten braten. Salatzutaten auf Tellern anrichten, Seeteufelmedaillons darauf setzen, mit Dressing beträufelt und mit Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 6 Minuten

Pro Person: 2 Points

Tomate mit Mozzarella

Für 4 Personen:

1 Knoblauchzehe

1 Bund Rucola

3 TL Olivenöl 3

2 EL geriebener

Parmesan 1

2 EL Gemüsebrühe

(1 Prise Instant)

Pfeffer

1 EL heller Balsamicoessig

1 Prise Zucker

4 Tomaten

1 Kugel Mozzarella

(100 g) 6

Salz

1. Knoblauch zerdrücken, Rucolastiele entfernen, einige Rucolablätter für die Garnitur zur Seite legen, Rest klein schneiden und mit Olivenöl und Parmesan im Mörser zerreiben oder pürieren. Brühe und Pfeffer zufügen und mit Essig und Zucker abschmecken.

2. Tomaten und Mozzarella in dünne Scheiben schneiden, auf einem Teller anrichten und mit Salz und Pfeffer würzen. Rucolapesto darüber geben und mit Rucolablättchen garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Pro Person: 2,5 Points



Honig-Zwiebeln

Für 2 Personen:

200 g kleine

weiße

Zwiebeln

4 TL Honig 1

100 ml

trockener

Weißwein 1

50 ml dunkler

Balsamicoessig

Salz

Pfeffer

1. Zwiebeln vorsichtig schälen.

Honig in einem Topf schmelzen,

Wein und Essig unterrühren.

Zwiebeln zufügen und im offe-

nen Topf ca. 20 Minuten einko-

chen. Mit Salz und Pfeffer

abschmecken und über Nacht

ziehen lassen.

Zubereitungszeit:

ca. 5 Minuten

Garzeit:

ca. 20 Minuten

Marinierzeit:

ca. 12 Stunden

Pro Person: 1 Point



Überbackene Aubergine

Für 2 Personen:

1 kleine Aubergine

Salz

4 Tomaten

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 TL Olivenöl 2

Pfeffer

2 EL Paniermehl 1

1/2 Kugel Mozzarella

(50 g) 3

1/4 TL gehackter Oregano

1/4 TL gehackter Thymian

1. Aubergine längs in 6 Scheiben schneiden, salzen und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

2. Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, Tomatenwürfel zufügen, alles ca. 5 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auberginenscheiben abtupfen, mit Paniermehl bestäuben und auf Bratfolie von beiden Seiten braten.

3. Mozzarella würfeln. Auberginenscheiben auf Backfolie setzen, mit Tomatenwürfeln belegen und mit Mozzarella, Oregano und Thymian bestreuen. Im Backofen auf mittlerer Schiene bei 220 Grad (Gas: Stufe 4) ca. 10 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Marinierzeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 10 Minuten

Backzeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 3 Points

Mozzarella

Mozzarella ist eine typisch italienische Käsespezialität, die ursprünglich nur aus Büffelmilch hergestellt wurde. Heutzutage wird der Frischkäse, aufgrund der verstärkten Nachfrage, meist nur aus Kuhmilch hergestellt. Mozzarella wird in verschiedenen Formen angeboten, wobei Mozzarellakugeln und Mozzarellablöcke am geläufigsten sind. Ein echter italienischer Klassiker ist Tomate mit Mozzarella und auch für Pizzen und Gratins wird der Käse gerne verwendet.

Mozzarella gehört zu den Filatakäsen (Brühekäsen), da der Käsebruch bei der Herstellung mit heißem Wasser überbrüht und dann unter ständigem Rühren und Kneten zu einem weichen, formbaren Teig verarbeitet wird. Das anschließende Abteilen von Stücken nennt man „mozzantura“ und diese Technik hat dem beliebten Käse wohl auch seinen Namen gegeben. Mozzarella wird zu einem Strang gezogen und dann zu den charakteristischen Kugeln geschnitten. Anschließend wird der Käse mit Salzlake in Folie geschweißt und bleibt ca. 2–3 Wochen haltbar.



Tomatensuppe mit weißen Bohnen

Für 4 Personen:

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel

1 TL Pflanzenöl 1

800 g passierte Tomaten

300 ml Gemüsebrühe

(1 TL Instant)

Salz

Pfeffer

1 EL Balsamicoessig

1 Prise Zucker

2 EL gemischte

italienische Kräuter

200 g weiße Bohnen

(Konserve) 4

2 EL gehobelter

Parmesan 1

einige Basilikumblättchen

1. Knoblauch zerdrücken, Zwiebel fein würfeln und in Öl glasig dünsten. Tomaten zufügen, mit Brühe ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

2. Suppe mit Salz, Pfeffer, Essig und Zucker abschmecken und Kräuter unterrühren. Bohnen zufügen, ca. 5 Minuten erhitzen und in Suppentassen füllen. Mit Parmesan bestreut und mit Basilikum garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 1,5 Points

Balsamicoessig

Aceto Balsamico Tradizionale – für diese kulinarische Spezialität ist Italien berühmt. In einem mehrjährigen aufwendigen Reifeprozess werden Trebbiano-Trauben in einem Holzfass zu dem wohl berühmtesten Essig der Welt vergoren. Spitzenprodukte aus Italien werden durch eine freiwillige Kommission hinsichtlich Farbe, Duft und Geschmack kontrolliert. Die Qualität eines Balsamicoessigs wird von der Lagerdauer bestimmt, wobei die produzierenden Familien die jeweiligen Rezepte streng hüten.

Der samtigsüß-würzige Aceto Balsamico gewinnt aufgrund seines lieblichen Geschmacks immer mehr Liebhaber. Der echte Balsamico ist sehr teuer und aufgrund der verstärkten Nachfrage sind immer mehr preiswerte Balsamico-Essige auf dem Markt erhältlich. Da der Name nicht geschützt ist, finden sich darunter zum Teil auch mit Zuckercouleur eingefärbte Weinessige. Hochwertiger Balsamico eignet sich für edle Vinaigretten, zum Würzen von Saucen, Suppen und für Marinaden.



Bohnen-Tunfisch-Salat

Für 4 Personen:

300 g grüne Bohnen

Salz

einige Blätter Radicchio

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 TL Pflanzenöl 2

Saft von 1 Orange

4 EL heller Balsamicoessig

5 EL Gemüsebrühe

(1 Prise Instant)

1 EL gehackter Majoran

Pfeffer

**150 g weiße Bohnen,
(Konserven) 3**

**90 g Tunfisch,
im eigenen Saft 3**

1. Grüne Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen, abschrecken und abtropfen lassen. Radicchio klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in erhitztem Öl glasig dünsten.

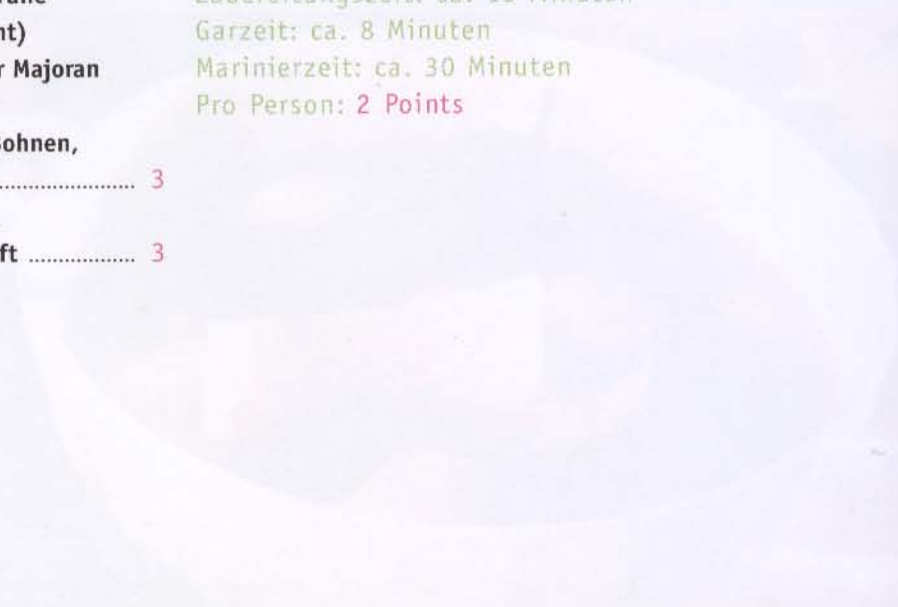
2. Orangensaft, Essig, Brühe und Majoran zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Grüne und weiße Bohnen mit Tunfisch, Radicchio und Dressing vermischen, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren ca. 30 Minuten durchziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 8 Minuten

Marinierzeit: ca. 30 Minuten

Pro Person: 2 Points



Crostini mit Pilzen

Für 2 Personen:

4 Scheiben

Ciabattabrot 4

1 Knoblauchzehe

2 TL Olivenöl 2

100 g frische Steinpilze

(ersatzweise braune

Champignons)

Salz

Pfeffer

1/2 Bund Basilikum

1. Brot mit der Knoblauchzehe kräftig einreiben. Olivenöl erhitzen, Pilze klein schneiden, zufügen, ca. 5 Minuten anbraten und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikumblätter klein schneiden und unterrühren.

2. Brotscheiben im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 3 Minuten auf mittlerer Schiene backen, mit Pilzmischung belegen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 5 Minuten

Backzeit: ca. 3 Minuten

Pro Person: 3 Points

Tipp

Schmeckt auch lecker mit Auberginenwürfeln und geriebenem Käse. Berechnen Sie pro Person 0,5 Points zusätzlich (= 1 Esslöffel geriebener Käse, 32 % Fett i. Tr.)

Nudeln und Pizzen Pasta & Pizza

Pasta und Pizza sind untrennbar mit der italienischen Küche verbunden. So vielfältig die Nudelsorten sind, so vielfältig sind ihre Zubereitungen. Es gibt Pesto, Gemüse-, Fisch- und Fleischsaucen, gefüllte oder überbackene Pasta. Der weltberühmten Pasta ebenbürtig ist die Pizza. Hier finden Sie die Klassiker Pizza 4 Jahreszeiten und Calzone.



Rotes Pesto

Für 4 Personen:

100 g getrocknete

Tomaten, ohne Öl

400 ml Gemüsebrühe

(1 TL Instant)

2 Knoblauchzehen

3 EL Pinienkerne 3

1/2 rote Chilischote

150 ml Tomatensaft

6 EL geriebener

Parmesan 3

2 EL Olivenöl 6

1 EL dunkler

Balsamicoessig

Pfeffer

240 g Spaghetti,

trocken 12

1. Tomaten in Brühe aufkochen lassen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Tomaten abtropfen lassen, mit Knoblauch und mit 2 1/2 Esslöffeln Pinienkernen pürieren. Chilischote entkernen, fein hacken und mit Tomatensaft, Parmesan und Olivenöl unterrühren. Mit Essig und Pfeffer abschmecken.

2. Spaghetti nach Packungsanweisung garen, gut abtropfen lassen und mit Pesto, restlichen Pinienkernen und Petersilie garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Marinierzeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 6 Points

Tipp

Dazu schmeckt ein knackiger Eisbergsalat mit Joghurtdressing.

Farfalle mit Ziegenkäse

Für 2 Personen:

2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

2 TL Pflanzenöl 2

120 g Farfalle, trocken 6

Salz

45 g Ziegenfrischkäse

(50 % Fett i. Tr.) 3

Pfeffer

2 Tomaten

2 Bund Rucola

2 TL gehackte

Walnüsse 2

2 EL geriebener

Parmesan 1

1. Knoblauch und Zwiebel fein hacken und in erhitztem Öl glasig dünsten. Farfalle in kochendem Salzwasser bissfest garen. Nudeln abtropfen lassen, eine Tasse Kochwasser dabei auffangen.

2. Wasser zu den Zwiebeln geben, Ziegenkäse darin schmelzen und kräftig mit Pfeffer abschmecken. Tomaten entkernen, in feine Würfel schneiden und zufügen. Rucola von den Stielen befreien und fein hacken. Nudeln zur Sauce geben, nochmals kurz erhitzen und mit Rucola, Nüssen und Parmesan bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 7 Points

Salbei-Gnocchi

Für 2 Personen:

500 g Tomaten

1 rote Zwiebel

1 TL Olivenöl 1

1 TL Tomatenmark

1 TL Zucker

75 ml Gemüsebrühe

(1 Prise Instant)

Salz

Pfeffer

10 Salbeiblätter

1 TL Margarine 1

220 g Gnocchi,

Fertigprodukt 8

1. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Zwiebel fein hacken und in Olivenöl glasig dünsten. Tomatenmark und Zucker einrühren, kurz erhitzen und Tomatenwürfel zufügen. Brühe angießen, ca. 15 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salbeiblättchen in Margarine braten.

2. Gnocchi in kochendem Salzwasser garen, abtropfen lassen und mit Sauce und Salbeiblättchen garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 5 Points



Penne mit Gemüsesauce

Für 4 Personen:

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
40 g Speck 4
1 Aubergine
2 kleine Zucchini
500 g gemischte Pilze
1 EL Tomatenmark
1 TL Zucker
100 ml trockener
Rotwein (z. B. Sontino
von Langguth) 1
500 g passierte Tomaten
(Konserve)
3 EL Sauerrahm
(Schmand) 3
Salz
Pfeffer
1/2 TL Thymian
1/2 TL Rosmarin
480 g gegarte Penne 8

1. Zwiebeln fein hacken, Knoblauch zerdrücken. Speck in Streifen schneiden und in einer Pfanne auslassen. Zwiebelwürfel und Knoblauch zufügen und andünsten. Aubergine, Zucchini und Pilze in Scheiben bzw. Viertel schneiden, zufügen und unter Rühren anbraten.

2. Tomatenmark und Zucker unter das Gemüse rühren, Rotwein und Tomaten angießen und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Sauerrahm einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Kräuter zufügen. Gemüsesauce mit Penne servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 4 Points

Italienische Weine

Italien ist berühmt für seine Weine und sie sind unzertrennlich mit der italienischen Lebensart verbunden. Zu den bekanntesten Weinen gehören Barolo, Valpolicella, Soave, Trentino, Lambrusco, Frascati und Bardolino.

Die italienischen Weine werden in 3 Klassen eingeteilt:

1. vino da tavola (Tafelwein)
2. DOC-Weine (denominazione di origine controllata)
3. DOCG-Weine (denominazione di origine controllata e garantita)

Die höchste Klasse umfasst die DOCG-Weine, während die Tafelweine die niedrigste Klasse stellen. Allerdings findet man auch beim Tafelwein zum Teil sehr bekannte gute Weine.



Gemüse-Cannelloni

Für 4 Personen:

250 g gehackter

Spinat (TK)

100 ml Gemüsebrühe

(1/2 TL Instant)

300 g Karotten

1 Zwiebel

3 TL Pflanzenöl 3

3 EL gehackte Petersilie

3 EL Magerquark 1

6 EL Kräuterfrischkäse

(30 % Fett i. Tr.) 3

Salz

Pfeffer

geriebene Muskatnuss

12 Cannelloni, trocken 6

125 ml fettarme Milch 1

4 EL geriebener

Parmesan 2

1. Spinat mit Brühe in einen Topf geben und auftauen lassen. Karotten würfeln und nach ca. 10 Minuten zufügen. Gemüse ca. 5 Minuten bei milder Hitze garen, herausnehmen und gut ausdrücken.

2. Zwiebel fein würfeln, in 2 Teelöffeln Öl glasig dünsten und unter das Gemüse mischen. Petersilie, Quark und Frischkäse verrühren, die Hälfte unter das Gemüse mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

3. Gemüse Mischung in die Cannelloni füllen und in eine mit restlichem Öl gefettete Auflaufform setzen. Restliche Frischkäsecreme mit Milch verrühren, über die Cannelloni geben und mit Parmesan bestreut im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Backzeit: ca. 25 Minuten

Pro Person: 4 Points

Tagliatelle mit Scampisauce

Für 2 Personen:

| | |
|---------------------------------------|---|
| 10 Scampi, küchenfertig | 1 |
| Saft von 1/2 Zitrone | |
| 2 TL Olivenöl | 2 |
| Salz | |
| Pfeffer | |
| 1 Schalotte | |
| 2 Knoblauchzehen | |
| 10 grüne Oliven, ohne Kern | 2 |
| 1 TL Tomatenmark | |
| 300 g passierte Tomaten (Konserve) | |
| 1 Lorbeerblatt | |
| 1 Prise Zucker | |
| 360 g gegarte Bandnudeln | 6 |
| 2 EL gehackte Petersilie | |

1. Scampi mit etwas Zitronensaft beträufeln, trocken tupfen. Olivenöl erhitzen, Scampi darin rundherum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und warm stellen.

2. Schalotte, Knoblauch und Oliven fein hacken und im verbliebenen Sud andünsten. Tomatenmark einrühren, passierte Tomaten und Lorbeerblatt zufügen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und restlichem Zitronensaft abschmecken.

3. Lorbeerblatt entfernen, Sauce mit Nudeln vermischen, Scampi darüber geben und mit Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 25 Minuten

Pro Person: 5,5 Points

Pizza Caprese mit Rucola

Für 4 Personen:

Für den Teig:

15 g getrocknete
Tomaten, ohne Öl
300 g Mehl 15
25 g frische Hefe
125 ml lauwarmes Wasser
1 Prise Zucker
3 TL Olivenöl 3

Salz

Für den Belag:

400 g stückige Tomaten
2 TL Thymianblättchen
Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker
1 EL Balsamicoessig
100 g Mozzarella
(z. B. Galbani) 6
200 g Tomaten
1/2 Bund Rucola
einige Basilikumblätter

1. Für den Teig getrocknete Tomaten in heißem Wasser ca. 10 Minuten einweichen. Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Hefe zerbröckeln, mit etwas Wasser und Zucker verrühren und in die Mulde geben. Mit etwas Mehl verrühren und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen. Mit restlichem Wasser, Öl und 1/2 Teelöffel Salz verkneten. Tomaten abtropfen lassen, klein schneiden, unterkneten und weitere ca. 30 Minuten gehen lassen.

2. Für den Belag stückige Tomaten mit Thymian, Salz, Pfeffer, Zucker und Balsamicoessig verrühren. Teig zu vier Kreisen (ca. 20 cm) ausrollen, auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech geben und mit der Sauce bestreichen. Mozzarella würfeln und Tomaten in Scheiben schneiden. Pizzen damit belegen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Pizzen im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten backen. Rucola von den Stielen befreien und Pizzen mit Basilikum und Rucola bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Marinierzeit: ca. 10 Minuten

Ruhezeit: ca. 45 Minuten

Backzeit: ca. 30 Minuten

Pro Person: 6 Points

Italienisch genießen

Die Essgewohnheiten der Italiener spiegeln die italienische Lebensart wider. Das Frühstück wird oft im Stehen in einer Espresso-Bar eingenommen. Dagegen werden die beiden Hauptmahlzeiten oft zu ausschweifenden kulinarischen Ereignissen. Denn ohne mehrgängiges Menü fehlt dem Italiener etwas.

In der Regel besteht ein italienisches Menü aus mindestens drei Gängen. Häufig beginnt das kulinarische Mahl mit den Vorspeisen, den „Antipasti“.

Dazu gehören u. a. Bruschetta, Crostini oder mariniertes Gemüse, um den Gaumen auf die folgenden Gänge einzustimmen. Der erste Gang „Il primo“ besteht aus Pasta, Suppe oder Risotto. Der zweite Gang „Il secondo“ gilt als Hauptgericht. Meistens werden Fleisch- oder Fischgerichte mit Gemüse oder Salat gereicht. Beendet wird das Mahl mit Käse oder etwas Süßem. Als Abschluss wird ein Espresso gereicht.



Maccheroni al tonno

Für 2 Personen:

- 1 rote Chilischote**
- 1 Zwiebel**
- 2 Knoblauchzehen**
- 2 TL Pflanzenöl** 2
- 200 ml Gemüsebrühe**
(1 TL Instant)
- 1 TL Kapern**
- 60 g Tunfisch,**
im eigenen Saft 2
- 4 EL Saure Sahne** 2
- 360 g gegarte**
Maccheroni 6
- 2 EL gehackte Petersilie**

1. Chilischote entkernen und mit der Zwiebel fein hacken. Knoblauch zerdrücken und zusammen mit der Chilischote und Zwiebel in erhitztem Öl andünsten. Brühe angießen und kurz köcheln lassen. Kapern zerkleinern, mit Tunfisch zufügen und ca. 5 Minuten erhitzen.

2. Saure Sahne einrühren, kräftig würzen und Sauce nicht mehr kochen lassen. Mit Maccheroni mischen und mit Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Person: 6 Points

Tipp

Dazu schmecken gedünstete Auberginen. Schneiden Sie 1 Aubergine in feine Würfel und dünsten Sie sie in 2 Teelöffeln Olivenöl an. Mit 50 ml Gemüsebrühe (1 Prise Instant) ablöschen, mit Basilikum würzen und ca. 10 Minuten schmoren lassen. Berechnen Sie pro Person **1 Point** zusätzlich.

Pasta mi

Für 4 Personen:

50 g getrocknete Tomaten ohne Öl

1 rote Chilischote

1 rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 TL Pflanzenöl

240 g Spaghetti,
trocken

250 ml Gemüsebrühe

(1 TL Instant)

Salz

Pfeffer

250 g Cocktailtomaten

1 Bund Rucola

4 Scheiben

Paraschinken

4 EL geriebener

Parmesan

Pasta mit Parmaschinken

Für 4 Personen:

50 g getrocknete Tomaten, ohne Öl

1 rote Chilischote

1 rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 TL Pflanzenöl 2

240 g Spaghetti, trocken 12

250 ml Gemüsebrühe

(1 TL Instant)

Salz

Pfeffer

250 g Cocktailtomaten

1 Bund Rucola

4 Scheiben

Parmaschinken 2

4 EL geriebener

Parmesan 2

1. Getrocknete Tomaten mit heißem Wasser überbrühen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Chilischote entkernen, mit Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in erhitztem Öl anbraten. Spaghetti nach Packungsanweisung bissfest garen. Getrocknete Tomaten würfeln und zu den Zwiebeln geben, Brühe angießen, köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Cocktailtomaten vierteln. Rucola von den Stielen befreien, klein schneiden, Schinken in Streifen schneiden. Alles unter die Zwiebelmischung rühren, kurz erhitzen und mit abgetropften Spaghetti vermischen. Mit Parmesan bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 4,5 Points

Tipp

Dazu schmeckt ein frischer grüner Salat mit Kräuter-Vinaigrette.

Calzone

Für 4 Personen:

Für den Teig:

300 g Mehl 15
 25 g frische Hefe
 1 Prise Zucker
 175 ml lauwarmes Wasser
 2 TL Olivenöl 2
 Salz

Für die Füllung:

2 kleine Zucchini
 3 Karotten
 200 g passierte Tomaten
 (Konserve)
 1 EL Tomatenmark
 1 Knoblauchzehe
 Pfeffer
 2 Scheiben italienische
 Salami 4
 3 Peperoni
 4 TL gehackter Oregano
 4 EL geriebener
 Parmesan 2
 1 TL Olivenöl 1

1. Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Hefe zerbröckeln, Zucker zufügen, mit etwas Wasser verrühren und in die Mulde geben. Mit Mehl bestäuben und ca. 15 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Öl, restliches Wasser und 1/2 Teelöffel Salz zufügen, zu einem geschmeidigen Teig verkneten und weitere ca. 30 Minuten gehen lassen.

2. Für die Füllung Zucchini längs halbieren, in Scheiben schneiden, Karotten stifteln. Gemüse in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen und gut abtropfen lassen. Tomaten mit Tomatenmark und zerdrückter Knoblauchzehe verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Salami in Streifen und Peperoni in Ringe schneiden.

3. Teig dünn ausrollen und 4 Kreise (ca. 20 cm) ausstechen. Mit Tomatensauce bestreichen. Jeweils eine Teighälfte mit Gemüse, Salami und Peperoni belegen und mit Oregano und Käse bestreuen. Teig zusammenklappen, Ränder fest andrücken, auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech legen und mit Olivenöl bestreichen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

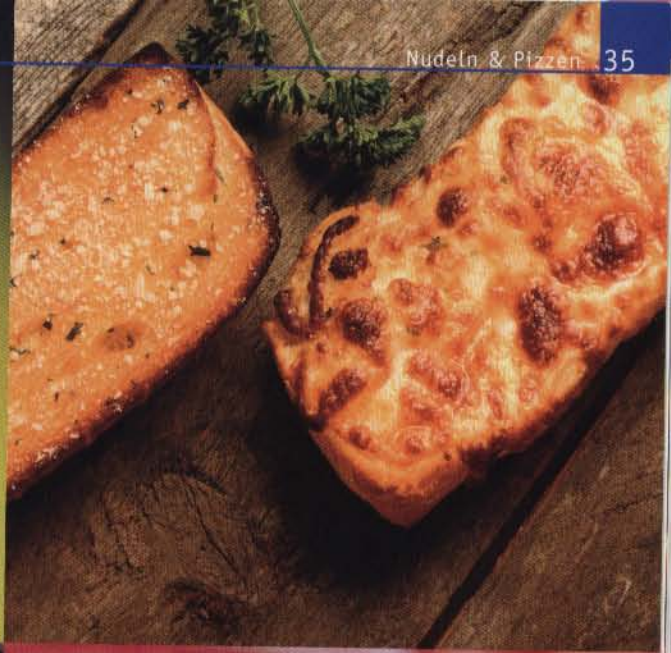
Ruhezeit: ca. 45 Minuten

Garzeit: ca. 5 Minuten

Backzeit: ca. 30 Minuten

Pro Person: 6 Points





Spaghetti mit Tomaten-Oliven-Sauce

Für 2 Personen:

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 TL Olivenöl 2
4 schwarze Oliven, entkernt 2
1 rote Peperoni
1 EL Tomatenmark
200 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
80 g Spaghetti, trocken 4
500 g Tomaten
1 EL Kapern
Salz
Pfeffer
2 EL dunkler Balsamicoessig
2 EL geriebener Parmesan 1
Petersilie für die Garnitur

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in erhitztem Öl glasig dünsten. Oliven in Scheiben schneiden, Peperoni hacken, beides zufügen und unter Rühren andünsten. Tomatenmark und Brühe einrühren.

2. Spaghetti nach Packungsanweisung bissfest garen. Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Mit Kapern zur Sauce geben und alles mit Salz, Pfeffer und Balsamicoessig abschmecken. Nudeln unterrühren, mit Parmesan bestreut und mit Petersilie garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 4,5 Points

Getränke-Tipp

Dazu schmeckt ein vollmundiger Sontino Rosso von Langguth.

Salat-Tipp

Dazu schmeckt ein knackiger Gurkensalat. Gurke in Scheiben schneiden und für das Dressing 2 TL Olivenöl, 100 ml Gemüsebrühe, 1 TL Senf und 2 TL Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Dressing über die Gurken geben und pro Person 1 Point zusätzlich berechnen.

Oliven
 Oliven sind
 zudenken. B
 stand bei
 Grüne Olive
 Einlegen in
 werden ent
 Fruchtfleis
 noch mit



Oliven

Oliven sind aus der italienischen Küche nicht wegzudenken. Eingelegte Oliven sind je nach Reifezustand bei der Ernte schwarz, rötlich oder grün. Grüne Oliven werden unreif geerntet und vor dem Einlegen in Salzlake mit Lauge behandelt. Dadurch werden enthaltene Bitterstoffe reduziert und das Fruchtfleisch wird zarter. Die Salzlake wird häufig noch mit Gewürzen oder Knoblauch verfeinert.

Die schmackhaften Früchte werden vor allem als Antipasti, für Pasta-Saucen und als Belag für Pizzen verwendet. Oliven werden lose, in Gläsern oder in Dosen angeboten. Entsteinte Oliven sind oft mit Paprika, Mandeln, Sardellen oder Knoblauch gefüllt.



Pesto mit grünen Bohnen

Für 4 Personen:

2 Knoblauchzehen
 4 Bund Basilikum
 4 EL Pinienkerne 4
 4 EL geriebener
 Pecorino 4
 4 EL geriebener
 Parmesan 2
 8 TL Olivenöl 8
 8 EL Gemüsebrühe
 (1 Prise Instant)
 Pfeffer aus der Mühle
 800 g grüne Bohnen
 Salz
 480 g gegarte
 Spaghetti 8

1. Knoblauch zerdrücken und mit Basilikumblättern und Pinienkernen im Mörser zerreiben oder pürieren. Käse, Öl und Brühe unterrühren und mit Pfeffer würzen.

2. Bohnen in Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Spaghetti mit Pesto und grünen Bohnen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 8 Minuten

Pro Person: 6,5 Points



Fussili mit Gorgonzola-Spinatsauce

Für 2 Personen:

400 g Blattspinat (TK)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 TL Margarine 1

250 ml fettarme Milch 2

100 ml Gemüsebrühe

(1/2 TL Instant)

35 g Gorgonzola 3,5

80 g Fussili, trocken 4

Salz

1 EL heller Saucenbinder

(Instantpulver) 0,5

Pfeffer

geriebene Muskatnuss

1. Blattspinat nach Packungsanweisung zubereiten. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Margarine glasig dünsten. Milch, Brühe und Käse zufügen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

2. Fussili nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen. Sauce mit Saucenbinder binden. Spinat gut ausdrücken, zur Sauce geben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit den Nudeln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten

Pro Person: 5,5 Points

Pizza 4 Jahreszeiten

Für 2 Personen:

Für den Teig:

160 g Mehl 8

1/2 Würfel Hefe

1 Prise Zucker

60 ml lauwarmes Wasser

Salz

2 TL Pflanzenöl 2

Für den Belag:

1 Knoblauchzehe

200 g passierte Tomaten

(Konserve)

2 TL Thymianblättchen

Salz

Pfeffer

100 g Champignons

6 Artischockenherzen,

in Wasser eingelegt

2 Scheiben

gekochter Schinken 2

6 grüne, milde Peperoni

3 EL Gemüsebrühe

(1 Prise Instant)

6 EL geriebener Käse

(32 % Fett i. Tr.) 3

1. Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Hefe zerbröckeln, mit Zucker und 40 ml Wasser verrühren und in die Mulde geben. Mit Mehl bestäuben und ca. 15 Minuten an einem warmen Ort abgedeckt aufgehen lassen. 1/4 Teelöffel Salz, restliches Wasser und Öl unterkneten und weitere 30 Minuten aufgehen lassen.

2. Für den Belag Knoblauch zerdrücken, mit Tomaten verrühren und mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Champignons in Scheiben, Artischocken klein, Schinken in Streifen und Peperoni in Ringe schneiden. Champignonscheiben in etwas Brühe kurz andünsten. Pizzateig teilen und jeweils dünn zu einem Kreis (20 cm) ausrollen. Pizzen auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech geben und mit Tomatensauce bestreichen.

3. Jeweils ein Viertel mit Champignons, Artischockenstücken, Schinken und Peperoniringen belegen. Mit Käse bestreuen und Pizzen im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 20–25 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Ruhezeit: ca. 45 Minuten

Backzeit: ca. 20–25 Minuten

Pro Person: 7,5 Points





Lasagne mit Gemüse

Für 4 Personen:

- 3 Kartoffeln 3
- 125 ml fettarme Milch 1
- 200 ml Gemüsebrühe
(1/4 TL Instant)
- 2 EL Sauerrahm
(Schmand) 2
- Salz
- Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 TL Pflanzenöl 3
- 600 g passierte
Tomaten (Konserve)
- 100 ml trockener
Rotwein 1
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Zucchini
- 1 Aubergine
- frischer Oregano
- 1 TL Zucker
- 8 grüne Lasagneblätter,
trocken 8
- 4 EL geriebener Käse
(45-48 % Fett i.Tr.) 4

1. Kartoffeln garen, pellen, mit Milch und Brühe pürieren. Sauerrahm unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

2. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in Öl glasig dünsten. Tomaten und Rotwein angießen, Lorbeerblatt zufügen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Zucchini und Aubergine längs vierteln, in Scheiben schneiden, auf Bratfolie anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Lorbeerblatt aus der Sauce nehmen, Gemüse zufügen und alles mit Salz, Pfeffer, Oregano und Zucker würzen.

3. Eine Auflaufform (34 x 24 cm) mit 4 Lasagneplatten auslegen, einen Teil der Tomaten-Gemüsemischung darüber geben. Mit Lasagneplatten bedecken, Kartoffelsauce darauf streichen und mit restlicher Tomaten-Gemüsemischung bedecken. Mit Käse bestreut im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten

Backzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 5,5 Points

Penne

Für 4 Personen:

375 g Lachs

1 EL Zitronen

Salz

Pfeffer

3 Schalotten

400 ml Wasser

100 ml trockener

Weißwein

3 TL Halbfett

margarine

1 Msp. Salz

4 EL Frischkäse

(30 % Fett i.Tr.)

1 EL gehackte

160 g Penne

800 g Brokkoli

800 ml Gemüsebrühe

(3 TL Instant)

3 TL geröstete

Mandelblätter

Penne mit Lachs

Für 4 Personen:

375 g Lachsfilets 10,5

1 EL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

3 Schalotten

400 ml Wasser

100 ml trockener

Weißwein 1

3 TL Halbfett-

margarine 1,5

1 Msp. Safranpulver

4 EL Frischkäse

(30 % Fett i. Tr.) 2

1 EL gehackte Petersilie

160 g Penne, trocken 8

800 g Broccoli

800 ml Gemüsebrühe

(3 TL Instant)

3 TL geröstete

Mandelblättchen 3

1. Lachsfilets mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten in Spalten schneiden. Wasser mit Wein und Schalotten aufkochen. Lachsfilets hineingeben und ca. 8 Minuten ziehen lassen, herausnehmen und Sud absieben.

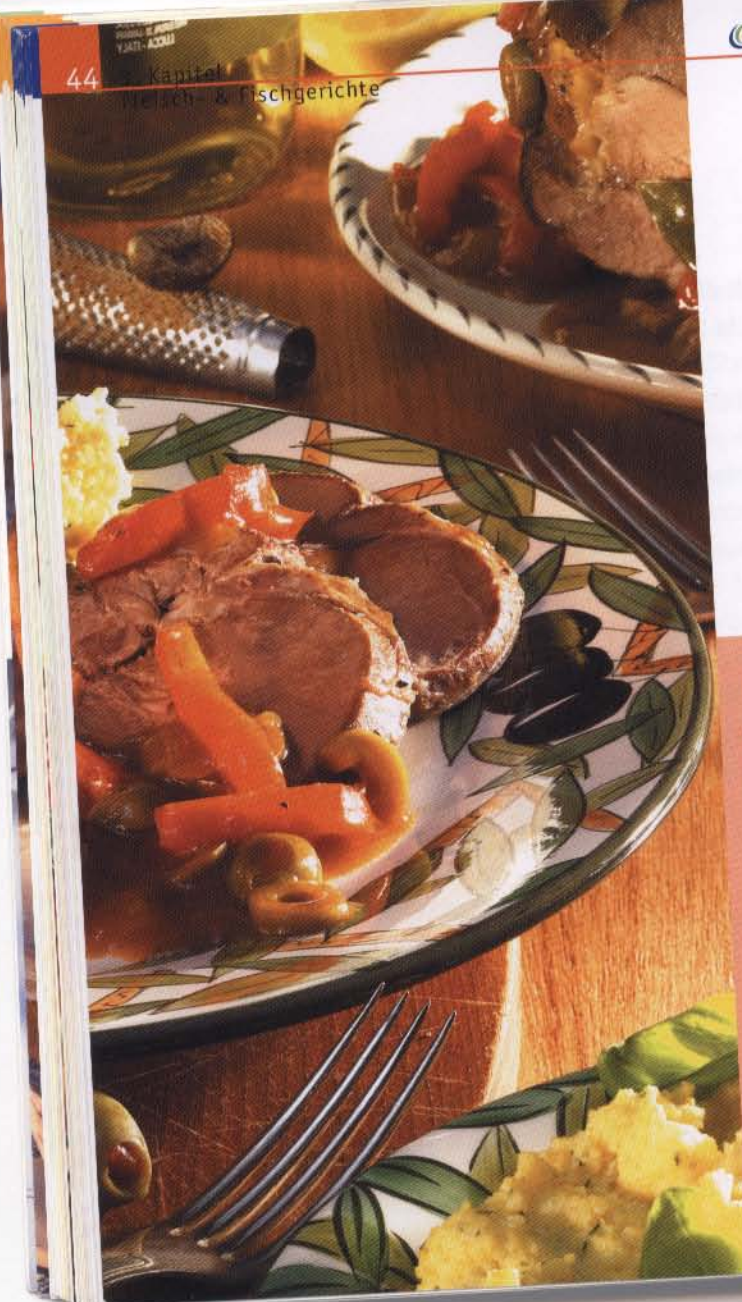
2. Margarine zerlassen, Safran einrühren, Sud angießen und kurz köcheln lassen. Frischkäse einrühren und mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen. Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen.

3. Broccoli in Röschen teilen und in Brühe bissfest garen. Gut abtropfen lassen und zur Sauce geben. Lachsfilet auf die Sauce geben, nochmals gut erhitzen, mit Penne und Mandeln bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten

Pro Person: 6,5 Points



Fleisch- und Fischgerichte Carne & Pesce

Fisch gehört in Italien zum Alltag und wird doch durch die raffinierte Zubereitung zur Delikatesse. Genießen Sie die Rezepte rund um Fisch und Meeresfrüchte. Daneben finden Sie deftige Schmorgerichte, mit wunderbar saftigem Fleisch und köstliche kurzgebratene Leckerbissen, wie Saltimbocca alla romana.

La

Für 4 P
1 Zwie
10 grü
mit P
1 EL O
500 g
aus de
Salz
Pfeffer
600 m
1 Lorb
Saft v
4 rote
140 g
(Mais
1 TL I
1 EL g
geha
2 EL g
Parm
gerie
1 TL
1 TL
2 EL
(Inst

Lammbraten mit Oliven

Für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 10 grüne Oliven,
mit Paprikafüllung 2
- 1 EL Olivenöl 3
- 500 g Lammbraten
aus der Keule 12
- Salz
- Pfeffer
- 600 ml Fleischfond
- 1 Lorbeerblatt
- Saft von 1 Zitrone
- 4 rote Paprikaschoten
- 140 g Polenta
(Maisgrieß), trocken 7
- 1 TL Instant Gemüsebrühe
- 1 EL gemischte
gehackte Kräuter
- 2 EL geriebener
Parmesan 1
- geriebene Muskatnuss
- 1 TL Balsamicoessig
- 1 TL Zucker
- 2 EL dunkler Saucenbinder
(Instantpulver) 1

1. Zwiebel und Oliven klein schneiden. Olivenöl in einem Bräter erhitzen, Fleisch salzen und pfeffern und darin rundherum anbraten, Zwiebelwürfel und Oliven zufügen. 300 ml Fond angießen und Lorbeerblatt zufügen. Im geschlossenen Topf ca. 30 Minuten schmoren, Fleisch dabei mehrmals wenden.

2. Restlichen Fond und Zitronensaft zum Fleisch geben und weitere 30 Minuten garen. Paprikaschoten in Streifen schneiden und die letzten 15 Minuten mitgaren. Polenta nach Packungsanweisung mit Gemüsebrühe zubereiten. Kräuter und Parmesan unterrühren und Polenta mit Muskatnuss und Pfeffer abschmecken.

3. Braten herausnehmen und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Sauce mit Balsamicoessig und Zucker abschmecken und mit Saucenbinder binden. Fleisch aufschneiden und mit Sauce und Polenta servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 70 Minuten

Ruhezeit: ca. 5 Minuten

Pro Person: 6,5 Points

Forelle siziliana

Für 4 Personen:

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stange Bleichsellerie
- 2 Karotten
- 1 Stange Lauch
- 4 TL Olivenöl 4
- 5 getrocknete Aprikosen 2,5
- einige Salbeiblättchen
- 2 TL gemischte italienische Kräuter (TK)
- 2 kleine Forellen (à 300 g) 12
- Saft von 1 Zitrone
- 400 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
- Salz
- Pfeffer
- 800 g grüne Bohnen
- 1 TL Margarine 1
- 1 EL heller Saucenbinder (Instantpulver) 0,5
- 4 Scheiben Baguettebrot 4

1. 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen hacken. Sellerie, Karotten und Lauch klein schneiden. Olivenöl in einem Fischtopf (länglicher Topf) erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten, Gemüse zufügen und kurz dünsten lassen.

2. Aprikosen klein schneiden und mit Salbeiblättern und Kräutern zufügen. Forellen mit Zitronensaft beträufeln, zufügen, Brühe angießen, salzen, pfeffern und im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten garen.

3. Grüne Bohnen in Salzwasser garen. Restliche Zwiebel und Knoblauchzehe fein hacken, in Margarine andünsten und unter die Bohnen mischen. Forellen aus dem Topf nehmen, Brühe absieben, mit Saucenbinder binden und Gemüse unterrühren. Forellen zerlegen und Forellenhälften mit Sauce und Bohnengemüse anrichten und mit Brot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Garzeit: ca. 25 Minuten

Pro Person: 6 Points

Sch

Für 4 Pers

4 dünne S
(à 125 g)

2 EL Zitr
Salz, Pfe

2 Frühli

4 TL Marg

2 EL Pani

je 1 TL Or

2 EL geha

4 EL gerie

250 ml G

(1 TL Inst

2 EL Saue

2 EL helle

(Instantp

Für den S

4 Karotte

200 g Zu

schoten

1 Lollo R

1 Knobla

2 TL Oliv

Saft von

2 EL helle

1 kg gek

Schwertfischrouladen

Für 4 Personen:

- 4 dünne Schwertfischfilets
(à 125 g) 8
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 TL Margarine 4
- 2 EL Paniermehl 1
- je 1 TL Oregano u. Thymian
- 2 EL gehackte Petersilie
- 4 EL geriebener Parmesan ... 2
- 250 ml Gemüsebrühe
- (1 TL Instant)
- 2 EL Sauerrahm (Schmand) .. 2
- 2 EL heller Saucenbinder
- (Instantpulver) 1
- Für den Salat:**
- 4 Karotten
- 200 g Zuckererbsen-
schoten 2
- 1 Lollo Rosso
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Olivenöl 2
- Saft von 1 Orange, 1 TL Honig
- 2 EL heller Balsamicoessig
- 1 kg gekochte Kartoffeln ... 8

1. Fischfilets mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln fein hacken. 2 Teelöffel Margarine erhitzen, Paniermehl darin anbraten, Frühlingszwiebeln und die Hälfte der Kräuter zufügen. Fischfilets mit Paniermehlmischung belegen, mit Käse bestreuen, zusammenrollen und mit Holzstäbchen feststecken.

2. Fischrouladen in restlicher Margarine anbraten und herausnehmen. Restlichen Zitronensaft und Brühe zum verbliebenen Sud geben, aufkochen lassen und etwas einreduzieren lassen. Sauerrahm und restliche Kräuter einrühren und mit Saucenbinder andicken. Fischrouladen wieder zufügen und ca. 8 Minuten gar ziehen lassen.

3. Für den Salat Karotten raspeln, Zuckererbsenschoten blanchieren und Salat in mundgerechte Stücke zupfen. Knoblauch zerdrücken, mit restlichen Dressingzutaten verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Schwertfischrouladen mit Sauce und Salat servieren und Kartoffeln dazu reichen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 7,5 Points

Saltimbocca alla romana

Für 4 Personen:

4 kleine Kalbsschnitzel

(à 125 g) 8

Salz

Pfeffer

2 Scheiben

Parmaschinken 1

8 Salbeiblätter

4 TL Olivenöl 4

50 ml trockener

Weißwein 0,5

250 ml Gemüsebrühe

(1 TL Instant)

4 EL Sauerrahm

(Schmand) 4

geriebene Muskatnuss

1 EL heller Saucenbinder

(Instantpulver) 0,5

6 Zucchini

1 Kopf Radicchio

Oreganoblättchen

240 g gegarter Reis 6

1. Kalbsschnitzel zwischen Klarsichtfolie flach klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Parmaschinken vierteln. Schnitzel halbieren, mit jeweils 2 Salbeiblättchen und Parmaschinken belegen und mit Holzstäbchen feststecken.

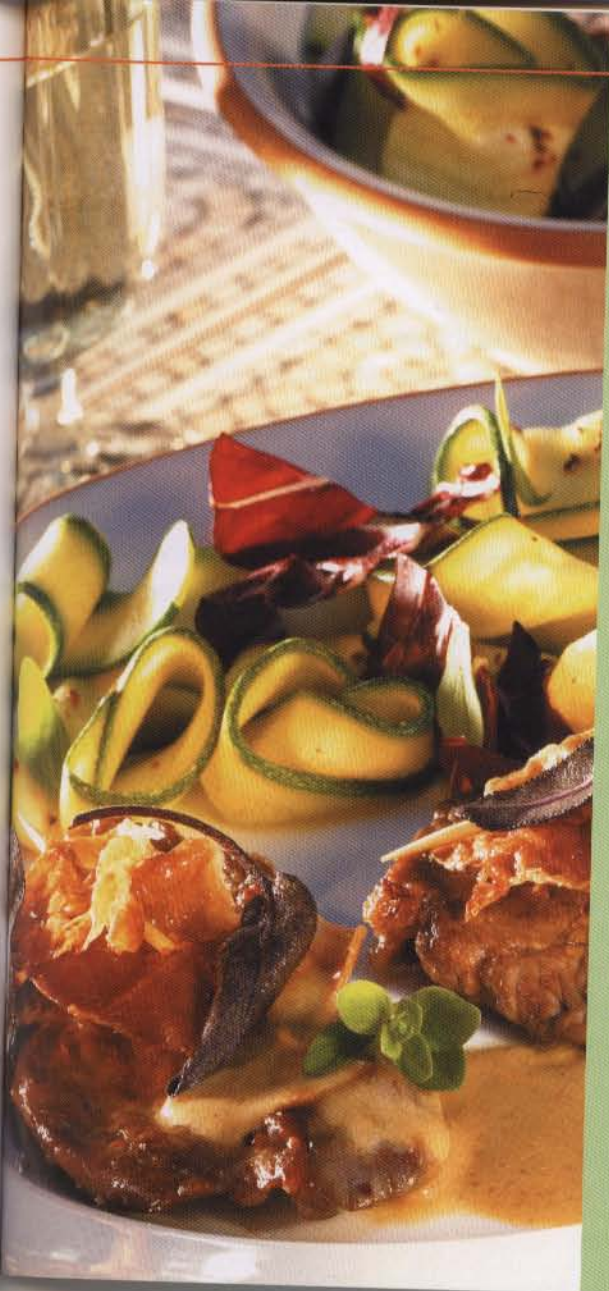
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Schnitzel darin von jeder Seite ca. 2 Minuten braten, herausnehmen und warm stellen. Verbliebenen Sud mit Weißwein und Brühe aufkochen. Sauerrahm einrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und mit Saucenbinder binden.

3. Zucchini längs halbieren und in Scheiben, Radicchio in Streifen schneiden, beides in Salzwasser blanchieren und abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Saltimbocca und Sauce servieren. Alles mit Oregano bestreuen und Reis dazu reichen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 6 Points



Parmaschinken – die Herstellung

Mindestens 10 kg schwere Schweinekeulen werden in der Region um Parma verarbeitet. Nach Kühlung werden die Schinken in die klassische Form des Hühnerschenkels geschnitten. Zu Verarbeitungsbeginn erhält jeder Schinken ein Metallsiegel zur Kontrolle. Anschließend werden die Keulen mit Salz eingerieben, erhalten eine dünne Schicht Meersalz und kommen zur ersten Salzungsphase in Kühlräume.

In der zweiten Phase werden die Schinken neu gesalzen und lagern ca. 15 Tage. Dann wird anhaftendes Salz entfernt, der Schinken „ruht“ ca. 60 Tage. Anschließend werden die Schinken lauwarm abgewaschen und getrocknet. Jetzt kommen die edlen Stücke in eine luft- und lichtdurchflutete Halle und reifen dort einige Monate. Dabei entsteht die rundliche Form, da die Schinkenmeister die Schinken abklopfen. Als Schutz vor Austrocknung werden schwartenlose Teile mit Schweineschmalz, Salz und Pfeffer eingerieben. Nach ca. 7 Monaten kommt der Schinken in einen kühlen Keller und erreicht sein endgültiges Aroma.

Gefüllte Hähnchenbrust mit feiner Frischkäse-Sauce

Für 2 Personen:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 3 TL Olivenöl 3
- 150 g Blattspinat (TK)
- Salz, Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- 2 dünne Hähnchenbrustfilets (à 120 g) 4
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 50 g Mozzarella 3
- 1 rote Zwiebel
- 250 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
- 4 EL Ziegenfrischkäse (50 % Fett i. Tr.) 4
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 Prise Zucker
- Für den Salat:**
- 400 g Tomaten
- einige Basilikumblätter
- Saft von 1/2 Orange
- 2 EL Tomatensaft
- 2 EL Balsamicoessig
- 2 Scheiben Ciabatta 2

1. Knoblauch und Zwiebel fein hacken und in 1 Teelöffel Olivenöl andünsten. Spinat zufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig abschmecken.

2. Hähnchenbrustfilets aufschneiden, platt klopfen, salzen, pfeffern und mit 1 Teelöffel Senf bestreichen. Mozzarella würfeln und mit Spinat auf dem Fleisch verteilen. Aufrollen und mit Holzstäbchen feststecken. Gefüllte Hähnchenbrust auf Bratfolie rundherum fettfrei anbraten und im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) auf Backfolie ca. 10 Minuten fertig garen.

3. Für die Sauce Zwiebel fein hacken und die Hälfte in 1 Teelöffel Olivenöl dünsten. Brühe angießen, aufkochen lassen, Käse und Petersilie einrühren und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskatnuss abschmecken.

4. Für den Salat Tomaten in Scheiben schneiden, mit restlichen Zwiebelwürfeln und Basilikumblättern vermischen. Restliches Olivenöl mit Orangensaft, Tomatensaft, Balsamicoessig und restlichem Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Gefüllte Hähnchenbrust mit Sauce und Salat servieren. Ciabatta dazu reichen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 8 Points

Lam

Für 2 Pers

250 g Lam

Salz

Pfeffer

1 TL Zucke

1 rote Zwi

1 Knoblau

2 TL Oliver

1 Stück Kn

4 Karotten

600 g Kart

500 g stüc

(Konserve)

100 ml Wa

1 Lorbeerb

1 EL gehac

2 Thymianz

Lammragout

Für 2 Personen:

| | |
|--------------------------------------|---|
| 250 g Lammfilet | 6 |
| Salz | |
| Pfeffer | |
| 1 TL Zucker | |
| 1 rote Zwiebel | |
| 1 Knoblauchzehe | |
| 2 TL Olivenöl | 2 |
| 1 Stück Knollensellerie | |
| 4 Karotten | |
| 600 g Kartoffeln | 4 |
| 500 g stückige Tomaten (Konserve) | |
| 100 ml Wasser | |
| 1 Lorbeerblatt | |
| 1 EL gehackte Petersilie | |
| 2 Thymianzweige | |

1. Lammfleisch würfeln, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zucker bestreuen. Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfeln. Öl erhitzen, Fleisch darin scharf anbraten, Zwiebel und Knoblauch zufügen und kurz mitbraten.

2. Sellerie, Karotten und Kartoffeln würfeln und mit stückigen Tomaten zufügen, Lammragout im geschlossenen Topf ca. 40 Minuten garen. Wasser und Gewürze einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 10 Minuten garen. Lorbeerblatt und Thymianzweige entfernen und Lammragout servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Garzeit: ca. 60 Minuten

Pro Person: 6 Points



Fisch-Risotto mit Spargel

Für 4 Personen:

| | |
|--|---|
| 1 Zwiebel | |
| 2 Knoblauchzehen | |
| 1 EL Pflanzenöl | 3 |
| 160 g Risottoreis, trocken | 8 |
| 400 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant) | |
| 2 Stangen Lauch | |
| 200 ml Fischfond | |
| Saft von 1 Zitrone | |
| 600 g grüner Spargel (ersatzweise TK) | |
| Salz | |
| 4 EL gehackte Petersilie | |
| 4 EL geriebener Parmesan | 2 |
| Pfeffer | |
| 225 g Fischfilet (z. B. Seelachs) | 3 |
| 20 Garnelen, küchenfertig | 2 |
| bunter Pfeffer | |

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. 2 Teelöffel Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Reis zufügen und unter Rühren glasig dünsten.

2. Etwa ein Drittel der Brühe zufügen und unter gelegentlichem Rühren einkochen lassen. Lauch in Ringe schneiden, zufügen und zweites Drittel der Brühe angießen und einkochen lassen. Fischfond, 2/3 des Zitronensaftes und restliche Brühe angießen und unter gelegentlichem Rühren einkochen lassen.

3. Spargel in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Mit Petersilie und Parmesan unter das Risotto rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Fischfilet in Stücke schneiden. Garnelen und Fischfilet mit restlichem Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. In restlichem erhitztem Öl kurz anbraten, vorsichtig unter das Risotto heben und mit buntem Pfeffer bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten

Pro Person: 4,5 Points

hitzen, Zwiebel
gen und unter

entlichem Rühren
zweites Drittel
3 des Zitronen-
entlichem Rühren

ser ca. 10 Minu-
rühren und mit

t mit restlichem
n. In restlichem
heben und mit





Knoblauch – *Allium sativum*

Die würzige Knolle gehört zu den Liliengewächsen und wird schon seit Jahrtausenden angebaut. Die ca. 70 cm hohe Pflanze hat rote Blüten und die im Erdreich verborgene Knolle besteht aus mehreren einzelnen Zehen. Die beliebte Würzpflanze stammt ursprünglich aus Asien und wird heute in der ganzen Welt angebaut. Die frischen Knoblauchzweibeln werden im Handel zu Strängen gebündelt oder geflochten angeboten. Knoblauch hat ein durchdringendes würziges Aroma und einen intensiven Geruch. Er kann in der Küche vielseitig eingesetzt werden und ist für die typisch italienische

Küche unverzichtbar. Der Pflanze werden verschiedene Heilwirkungen, wie z. B. blutdrucksenkende und antimikrobielle Wirkung nachgesagt. Dadurch lässt sich erklären, warum die Nutzpflanze in südlichen Ländern Gesundheit und Fruchtbarkeit symbolisiert.

Rinderfilet mit Steinpilzen

Für 2 Personen:

25 g getrocknete Steinpilze

50 g getrocknete Tomaten,
ohne Öl

2 TL Olivenöl 2

2 Knoblauchzehen

300 g passierte Tomaten

50 ml trockener

Rotwein 0,5

1 EL gehackter Majoran

einige Wacholderbeeren

Salz

Pfeffer

1 Prise Zucker

2 Rinderfilets (à 125 g) 6

Für den Salat:

1 Kopf Lollo Rosso

500 g Cocktailtomaten

50 ml Tomatensaft

2 EL Balsamicoessig

1 Prise Zucker

1 TL Senf

1 TL Worcestersauce

2 EL kleingeschnittene

Basilikumblätter

140 g gegarter Reis 3,5

1. Pilze und getrocknete Tomaten ca. 15 Minuten in warmem Wasser einweichen. 1 Teelöffel Olivenöl erhitzen, Knoblauch zerdrücken, zufügen und glasig dünsten. Tomaten und Rotwein angießen, Majoran und Wacholderbeeren zufügen und köcheln lassen.

2. Eingelegte Pilze und Tomaten ausdrücken, klein schneiden, zufügen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Rinderfilets mit Pfeffer würzen, auf Bratfolie von beiden Seiten ca. 1–2 Minuten braten, salzen und warm halten.

3. Für den Salat Lollo Rosso in mundgerechte Stücke zupfen, Cocktailtomaten halbieren. Restliches Olivenöl mit Tomatensaft, Essig, Zucker, Senf und Worcestersauce verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Fleisch mit Sauce anrichten und mit Basilikum garniert servieren. Dazu Salat und Reis reichen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Einweichzeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 6 Points

Sizilianisches Kaninchen

Für 4 Personen:

2 kleine Auberginen

Salz

**600 g Kaninchenteile,
mit Knochen 16**

Pfeffer

4 Schalotten

4 Knoblauchzehen

4 Karotten

1 Stück Knollensellerie

4 TL Pflanzenöl 4

100 ml trockener

Rotwein 1

800 g stückige Tomaten

(Konserven)

250 ml Gemüsebrühe

(1 TL Instant)

4 EL Rosinen 1

2 Lorbeerblätter

4 Wacholderbeeren

2 Thymianzweige

2 Rosmarinzweige

1 EL Oreganoblättchen

Zimt

1 TL Zucker

240 g gegarter Reis 6

1. Auberginen in Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen, ca. 10 Minuten ziehen lassen und anschließend abtupfen. Kaninchen mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten vierteln und Knoblauch abziehen. Karotten und Sellerie würfeln. Öl in einem Bräter erhitzen, Fleisch darin anbraten. Schalotten und Knoblauchzehen zufügen und darin anbraten.

2. Auberginen, Sellerie und Karotten zufügen. Rotwein, Tomaten und Brühe angießen. Rosinen, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Kräuter zufügen und im geschlossenen Topf ca. 30 Minuten schmoren lassen.

3. Sizilianisches Kaninchen mit Salz, Pfeffer, Zimt und Zucker abschmecken und mit Reis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Marinierzeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 40 Minuten

Pro Person: 7 Points

ca. 10 Minu-
mit Salz und
hen. Karotten
arin anbraten.
en.

Tomaten und
n und Kräuter
ren lassen.

abschmecken



Toscanische Hähnchenkeulen

Für 4 Personen:

2 Knoblauchzehen

6 TL Olivenöl 6

2 TL gehackter Rosmarin

2 TL gehackter Thymian

1 TL Oreganoblättchen

4 Salbeiblättchen

Salz

Pfeffer

2 Schalotten

800 g Kartoffeln 8

4 kleine Zucchini

8 Fleischtomaten

**4 Hähnchenkeulen,
ohne Haut (à 200 g)** 10

200 ml Tomatensaft

4 Scheiben

Ciabattabrot 4

1. Knoblauchzehen zerdrücken, mit Olivenöl, Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Schalotten fein würfeln. Kartoffeln gründlich waschen und halbieren. Zucchini in Scheiben schneiden. Tomaten einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und würfeln.

2. Olivenöl absieben, Kräuter auffangen. Backblech und Hähnchenkeulen mit Öl bestreichen. Hähnchenkeulen und Kartoffeln mit der Schnittseite auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) auf mittlerer Schiene ca. 40 Minuten backen.

3. Nach der Hälfte der Garzeit Zucchinis Scheiben, Tomatenwürfel und Tomatensaft mit den abgeseihten Kräutern verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Hähnchenkeulen geben. Hähnchenkeulen mit Gemüse und Brot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Marinierzeit: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 40 Minuten

Pro Person: 7 Points



Seeteufel mit Salbei und Parmaschinken

Für 4 Personen:

| | |
|--|------|
| 4 Seeteufelmedaillons (à 100 g) | 4 |
| Saft von 1 Limette (ersatzweise Zitrone) | |
| Salz | |
| Pfeffer | |
| 1 Scheibe Parma- schinken | 0,5 |
| 4 Salbeiblätter | |
| 1 Mangoldstaud | |
| 4 TL Margarine | 4 |
| 1 Knoblauchzehe | |
| geriebene Muskatnuss | |
| 300 ml Gemüsebrühe (1/2 TL Instant) | |
| 100 ml trockener Weißwein | 1 |
| 2 EL heller Saucenbinder (Instantpulver) | 1 |
| 1 Prise Zucker | |
| 375 g Gnocchi, Fertigprodukt | 13,5 |

1. Seeteufelmedaillons mit etwas Limettensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Parmaschinken vierteln, auf jedes Medaillon ein Stück Schinken und 1 Salbeiblatt legen und mit einem kleinen Holzstäbchen feststecken.

2. Mangold in Blätter teilen, Stiele abschneiden und entfernen. Mangoldblätter klein schneiden und in 2 Teelöffeln Margarine dünsten, Knoblauch zerdrücken, zufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

3. Fischmedaillons in restlicher erhitzter Margarine anbraten und herausnehmen. Brühe und Weißwein zum verbliebenen Sud geben, aufkochen lassen, mit Saucenbinder binden und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Fisch wieder zufügen und ca. 5 Minuten garziehen lassen.

4. Gnocchi nach Packungsanweisung zubereiten und mit Seeteufel, Mangoldgemüse und Sauce servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 6 Points

Hähnchen Rustica

Für 4 Personen:

4 Hähnchenfilets

(à 120 g) 8

Salz

Pfeffer

Paprikapulver

4 Schalotten

2 Knoblauchzehen

**15 grüne Oliven,
ohne Kern** 3

1 rote Chilischote

je 2 grüne und gelbe

Paprikaschote

4 Karotten

1 EL Olivenöl 3

1 Lorbeerblatt

2 Rosmarinzweige

600 g stückige Tomaten

**200 ml Geflügelbrühe
(1/2 TL Instant)**

2 EL Balsamicoessig

1 Prise Zucker

1 kg gekochte

Kartoffeln 8

1. Hähnchenfilets mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Schalotten vierteln, Knoblauch und Oliven in Scheiben schneiden. Chilischote entkernen, hacken, Paprikaschoten in Streifen schneiden und Karotten würfeln. Olivenöl erhitzen, Hähnchenfilets darin rundherum scharf anbraten und herausnehmen.

2. Schalotten, Knoblauch, Oliven und Chilischote im verbliebenen Sud dünsten. Gemüse, Lorbeerblatt und Rosmarin zufügen, Tomaten und Brühe angießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Balsamicoessig, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

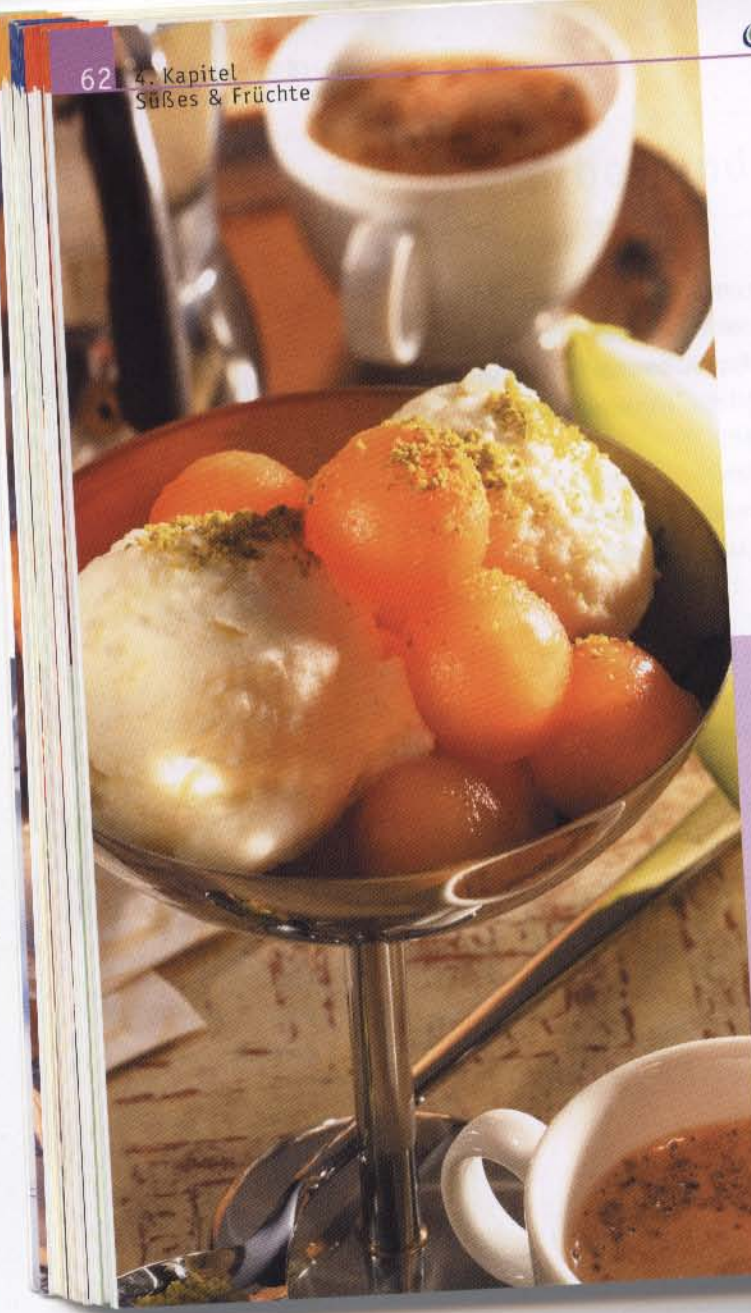
3. Hähnchenfilets mit Sauce in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten fertig garen. Lorbeerblatt und Rosmarinzweige entfernen und Hähnchen Rustica mit Kartoffeln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Backzeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 5,5 Points



Süßes und Früchte Dolce & Frutta

Die verführerischen „Dolci“ krönen den Abschluss eines jeden Menüs. Italienische Desserts, wie Tiramisu oder Zuppa Inglese gehören zu den berühmtesten Süßspeisen der Welt. Lassen Sie sich von der süßen italienischen Kunst verführen und genießen Sie „La dolce vita“ in vollen Zügen.

Me

Für 2 Personen
1/2 Gallone
(ca. 250 ml)
180 g
(3,5 % Fett)
1 EL Zitronensaft
einige Tropfen
flüssiges
200 g
1 1/2 Teller
Pistazien

Meloneneis

Für 2 Personen:

1/2 Galiamelone

(ca. 250 g)

180 g Vanillejoghurt

(3,5% Fett) 3,5

1 EL Zitronensaft

einige Tropfen

flüssiger Süßstoff

200 g Wassermelone

1 1/2 TL gehackte

Pistazien 1,5

1. Galiamelonen-Fruchtfleisch auslösen und mit Vanillejoghurt pürieren. Mit Zitronensaft und Süßstoff abschmecken. In der Eismaschine oder im Eisfach (dann gelegentlich durchpürieren) gefrieren lassen.

2. Aus der Wassermelone kleine Kugeln ausstechen. Aus dem Meloneneis mit einem Eisportionierer Kugeln abstechen, mit Wassermelonenkugeln in Gläser geben und mit Pistazien bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Gefrierzeit: 30 Minuten-4 Stunden

Pro Person: 2,5 Points

Tiramisu

Für 6 Personen:

| | |
|------------------------------------|-----------|
| 2 EL Sahnepudding- | |
| pulver | 1 |
| 250 ml fettarme Milch | 2 |
| Mark von 1/4 Vanilleschote | |
| 75 g Zucker | 5 |
| 2 Eiweiß | 1 |
| 300 g Magerquark | 4 |
| 150 g Löffelbiskuits | 10 |
| 5 EL kalter Espresso | |
| 2 EL Rum | 1 |
| 1 TL Kakaopulver, entölt, | |
| ohne Zucker | |

1. Pudding nach Packungsanweisung mit Milch, Vanillemark und 50 g Zucker herstellen. Eiweiß mit restlichem Zucker steif schlagen. Quark mit dem Pudding verrühren und Eiweiß unterheben.

2. Eine Glasform (25 x15 cm) mit der Hälfte der Löffelbiskuits auslegen. Espresso mit Rum verrühren, Löffelbiskuits damit beträufeln, mit Puddingcreme bestreichen, Schichtung wiederholen und mit Kakao bestäuben. Im Kühlschrank ca. 6 Stunden kalt stellen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Kühlzeit: ca. 6 Stunden

Pro Person: 4 Points

Maronenpudding mit Kirschen

Für 8 Personen:

150 g Maronen, Fertig-
produkt (ersatzweise TK) 5

2 EL Karamell-
puddingpulver 1

310 ml fettarme
Milch 2,5

2 Eier 4

4 EL Zucker 4

100 g Amarettikese 10

2 TL Halbfettmargarine 1

2 Gläser Schattenmorellen,
kalorienreduziert 4

1 EL Mehl 0,5

einige Tropfen
flüssiger Süßstoff

1. Maronen mit einem Pürierstab pürieren. Pudding nach Packungsanweisung mit 250 ml Milch, ohne Zucker zubereiten.

2. Eier trennen, Eigelb mit Zucker schaumig schlagen. Eiweiß steif schlagen. Amarettikese zerbröseln und in restlicher Milch ca. 10 Minuten einweichen. Maronenpüree mit Amaretti-Milch, Pudding und Eigelbmasse verrühren. Eischnee unterheben und in 8 gefettete Souffleeförmchen (Ø 8 cm) geben. Im Wasserbad im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten garen.

3. Schattenmorellen mit Saft erhitzen. Mehl mit etwas Wasser verrühren, zu den Schattenmorellen geben, mit Süßstoff abschmecken und unter Rühren einmal aufkochen lassen. Maronenpudding stürzen und mit heißen Kirschen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Einweichzeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 4 Points

Espresso-Quark mit Ananas und Mango

Für 4 Personen:

- 1 kleine Mango**
(200 g) 2
- 6 Ananasringe**
(Konserve ohne Zucker)
- 4 EL Ananassaft**
(Konserve ohne Zucker)
- 225 g Magerquark** 3
- 5 EL kalter, aufgebrühter Espresso**
- 2 EL Vanillezucker** 2
- 1 Ei** 2
- 2 EL Zucker** 2
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff**
- 1 EL Kakaopulver, entölt, ohne Zucker** 1
- einige Minzblättchen**

1. Mango in Spalten schneiden und 4 Spalten für die Garnitur beiseite legen. Ananasringe abtropfen lassen, Saft auffangen und mit Mangospalten klein schneiden. Ananassaft mit Quark, Espresso und Vanillezucker verrühren. Ei trennen, Eigelb mit Zucker schaumig rühren, unter den Quark ziehen und mit Süßstoff abschmecken.

2. Eiweiß steif schlagen und unter den Espresso-Quark rühren. Fruchtstücke in dekorative Gläser geben, Quark darüber schichten und mit Kakaopulver bestäuben. Mit Mangospalten, Ananaswürfeln und Minze garniert servieren.

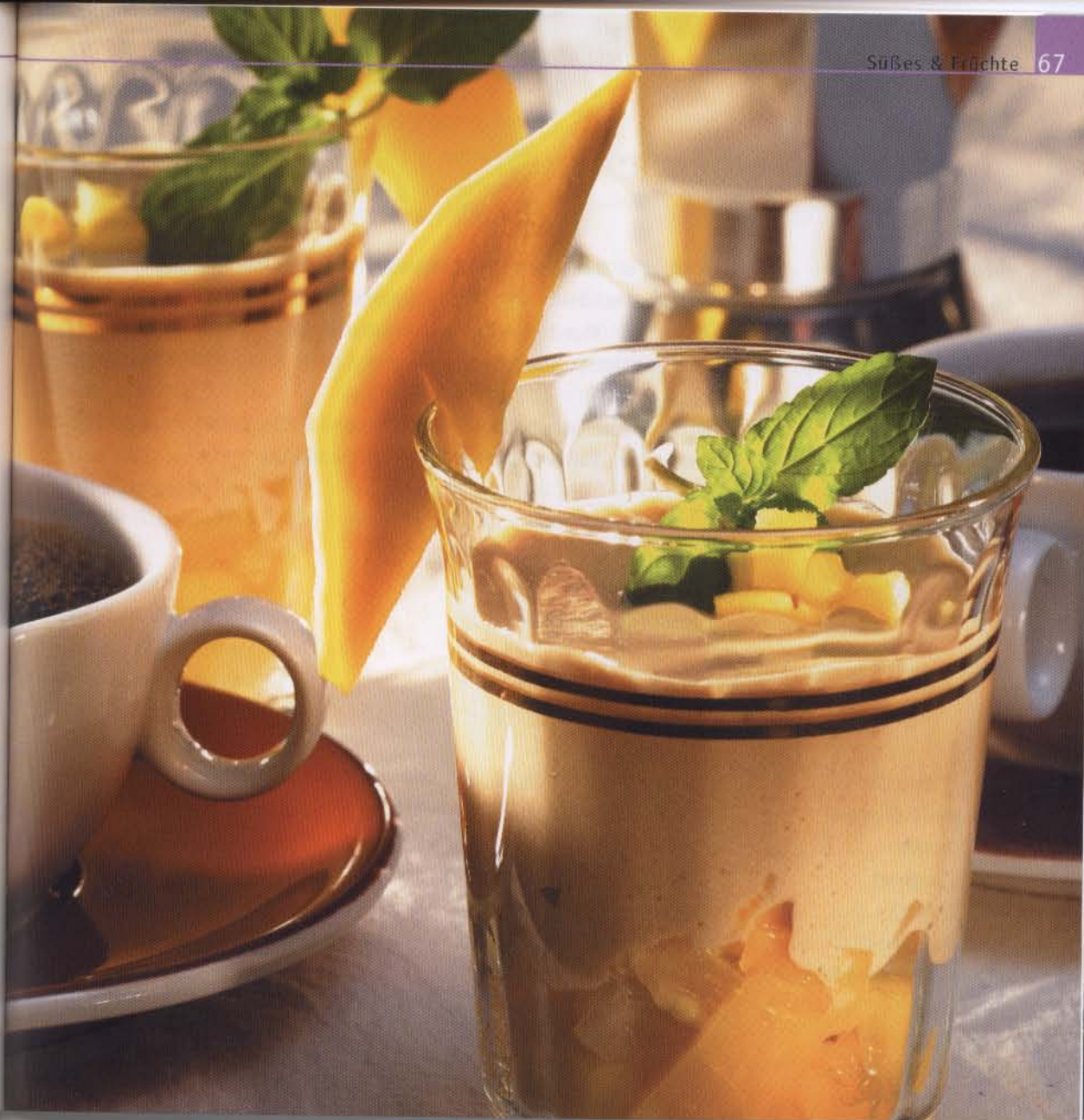
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 3 Points



Garnitur beiseite
und mit Mango-
essso und Vanille-
nig rühren, unter

x rühren. Frucht-
hichten und mit
rfeln und Minze



Amarettocreme

Tipp

Die Amarettocreme schmeckt auch sehr lecker mit Beerenfrüchten, z. B. Himbeeren.

Für 4 Personen:

80 g Amarettikekse 8
 2 EL Amarettolikör 1
 2 EL fettarme Milch
 2 Eigelb 3
 1 TL Zucker
 250 g fettarmer
 Joghurt 2
 150 g Magerquark 2
 1 TL Zimtpulver

1. Amarettikekse in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz zerkleinern. Likör und Milch verrühren. 3/4 der Amarettibrösel damit beträufeln. Eigelb und Zucker schaumig schlagen. Joghurt und Quark cremig verrühren. Eimasse, Zimt und beträufelte Amarettibrösel unterheben.

2. Amarettocreme in Schälchen füllen und mit restlichen Amarettibröseln bestreuen. Vor dem Servieren ca. 2 Stunden kalt stellen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten • Kühlzeit: ca. 2 Stunden
 Pro Person: 4 Points

Orangen-Joghurt-Sorbet

Für 4 Personen:

Saft von 6 Orangen
 45 g Zucker 3
 250 g Joghurt
 (3,5% Fett) 4
 2 EL Orangenlikör 1
 einige Tropfen flüssiger
 Süßstoff
 2 Orangen
 Melisseblättchen

1. Orangensaft durchsieben und mit Zucker, Joghurt und Likör gut verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Mit Süßstoff abschmecken.

2. Masse in der Eismaschine oder im Eisfach (dann gelegentlich pürrieren) gefrieren lassen. Orangen filetieren und mit Orangen-Joghurt-Sorbet anrichten. Mit Melisseblättchen garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
 Gefrierzeit: ca. 20 Minuten–4 Stunden
 Pro Person: 2 Points

Tutti Frutti mit Limonencreme

Für 2 Personen:

200 g gemischte Beeren

(z. B. Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren)
(frisch oder TK)

1 kleine Mango (200 g) 2

2 Nektarinen

einige Minzeblättchen

250 g Vanillejoghurt

(0,2 % Fett) 2

150 g Magerquark 2

2 Päckchen Vanillezucker 1

Saft von 1/2 Limette

(ersatzweise Zitrone)

einige Tropfen flüssiger

Süßstoff

1 TL gehackte Pistazien 1

1. Beeren bei Bedarf klein schneiden. Mango- und Nektarinenfruchtfleisch würfeln und mit Minzeblättchen in 2 Gläser füllen.

2. Vanillejoghurt mit Magerquark, Vanillezucker, Limettensaft und Süßstoff verrühren und über die Früchte geben. Mit Pistazien bestreuen und nach Wunsch mit Limettenzesten garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 4 Points

Zuppa Inglese

Für 6 Personen:

30 g Vanillepuddingpulver 1

375 ml fettarme Milch 3

4 EL Zucker 4

einige Tropfen flüssiger

Süßstoff

250 g fettarmer Joghurt 2

30 g Zitronat 1,5

30 g Orangeat 1,5

2 EL Amaretto 1

150 g Löffelbiskuits 10

6 Birnen

1. Pudding nach Packungsanweisung mit 350 ml Milch und Zucker zubereiten. Mit Süßstoff abschmecken und etwas abkühlen lassen. Joghurt unterrühren. 15 g Zitronat und 15 g Orangeat unterrühren.

2. Restliche Milch mit Amaretto verrühren. Löffelbiskuits in eine dekorative Schale geben und mit Amaretto-Milchmischung beträufeln. Creme über die Löffelbiskuits geben und ca. 2 Stunden kalt stellen. Birnen in Spalten schneiden. Zuppa Inglese mit restlichem Zitronat und Orangeat garnieren und mit Birnenspalten servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

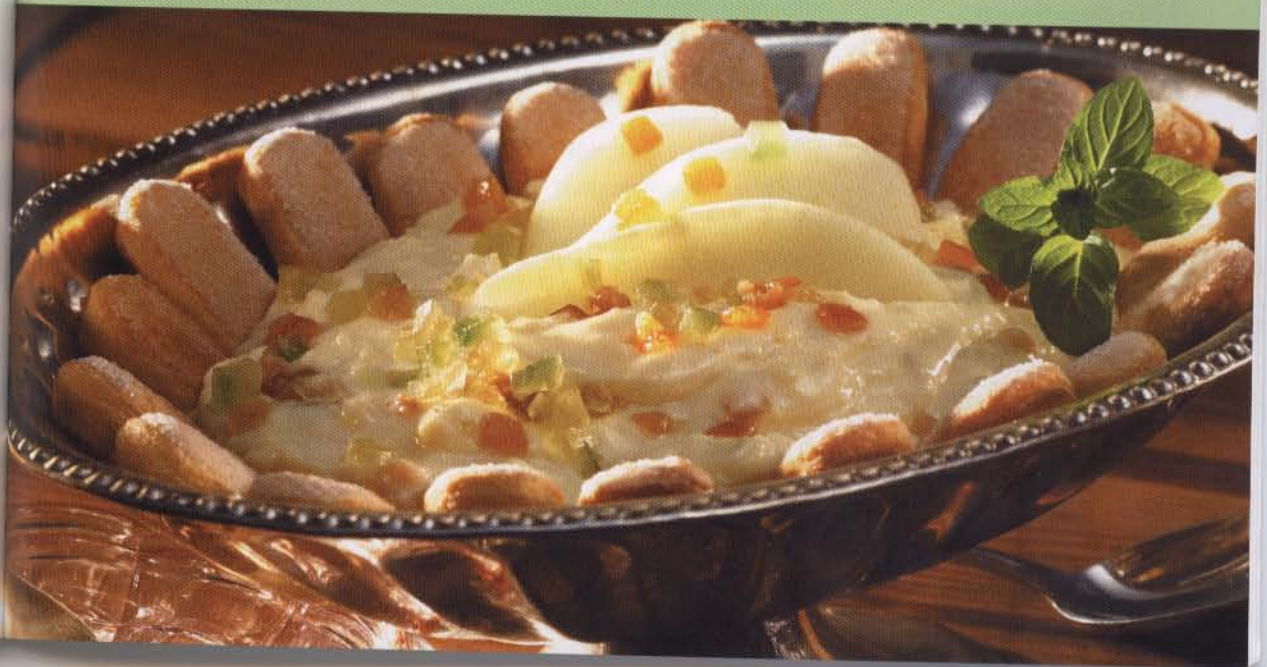
Kühlzeit: ca. 2 Stunden

Pro Person: 4 Points

Orangeat & Zitronat

Orangeat wird aus den unbehandelten Schalen bitterer Orangen (z. B. Pomeranze) hergestellt. Die Schalen werden in konzentrierter Zuckerlösung getränkt und anschließend getrocknet. Die bunten Stückchen sind aromatisch süß und haben einen leicht bitteren Beigeschmack. Sie sind unverzichtbar für Weihnachtsbäckereien und italienische Spezialitäten, z. B. Panettone.

Zitronat, auch Sukkade genannt, wird aus den dicken Schalen einer saftarmen runzeligen Zitrone (Zedratzitrone) hergestellt. Die Schalen werden in Zuckerlösung eingelegt und getrocknet. Die gelbe Backzutat ist aromatisch süß mit einem herb-bitteren Beigeschmack. Sie wird als Gewürz für Gebäck, Kuchen und als Garnierung für Süßspeisen verwendet.



Italienische Kuppeltorte

Für 16 Stücke:

| | |
|------------------------------------|-------------|
| 2 EL Mandelpudding- | |
| pulver | 1 |
| 375 ml fettarme Milch | 3 |
| 165 g Zucker | 11 |
| 120 g Sahne | 10 |
| 2 Eier | 4 |
| 150 g Biskuit-Obstboden, | |
| Fertigprodukt | 9 |
| 120 g Nuss-Nougat- | |
| creme | 12 |
| 100 g Mascarpone | 12,5 |
| 600 g Magerquark | 8 |
| 1 TL Orangenschale | |
| 300 g Vanillejoghurt | |
| (3,5 % Fett) | 8 |
| 3 EL Amaretto | 1,5 |
| 1/2 TL Zimtpulver | |

1. Pudding nach Packungsanweisung mit fettarmer Milch und 4 Esslöffeln Zucker herstellen. Sahne steif schlagen, Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Die Hälfte des Eiweiß und die Hälfte der Sahne unter die Puddingcreme heben. Biskuit in Streifen schneiden und eine Schale (Ø ca. 20 cm) damit auskleiden. Puddingcreme einfüllen und ca. 30 Minuten gefrieren lassen.

2. 1 Eigelb mit 4 Esslöffeln Zucker schaumig rühren. Nuss-Nougatcreme im Wasserbad schmelzen lassen, mit Mascarpone, 300 g Quark und Orangenschale cremig verrühren. Eigelbmasse unterziehen. Schale aus dem Gefrierfach nehmen, Schokocreame über die erste Creme streichen und weitere 30 Minuten gefrieren lassen.

3. Restliches Eigelb mit restlichem Zucker schaumig rühren. Restlichen Quark mit Vanillejoghurt, Amaretto und Zimt verrühren. Eigelbmasse, Eiweiß und restliche Sahne unterziehen, über die zweite Creme streichen und ca. 30 Minuten gefrieren lassen. Kuppeltorte stürzen, in Scheiben schneiden und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Gefrierzeit: ca. 90 Minuten

Pro Stück: 5 Points

Ma

Für 55 S

100 g M

3 Eier

135 g Z

2 EL Va

1 Prise

360 g M

1/2 Päck

1 TL abg

Zitronen

Mandelkekse

Für 55 Stück:

| | |
|---------------------------------|----|
| 100 g Mandelstifte | 20 |
| 3 Eier | 6 |
| 135 g Zucker | 9 |
| 2 EL Vanillezucker | 2 |
| 1 Prise Salz | |
| 360 g Mehl | 18 |
| 1/2 Päckchen Backpulver | |
| 1 TL abgeriebene Zitronenschale | |

1. Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett rösten. Eier trennen, Eigelb mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Eiweiß mit Salz steif schlagen und unter die Eigelbmasse ziehen. Mehl mit Backpulver mischen und mit Mandeln, Zitronenschale und Eiercreme verkneten.

2. Teig zu Rollen von ca. 4 cm Durchmesser formen. Auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 30–35 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Rollen herausnehmen und sofort in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Luftdicht verpackt aufbewahren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Backzeit: ca. 35 Minuten

Pro Stück : 1 Point

A

| | |
|---------------------------------------|----|
| Ananas | |
| - Espresso-Quark mit Ananas und Mango | 66 |
| Antipasti-Mix | 10 |
| Artischocken | |
| - Artischockensuppe | 12 |
| - Pizza 4 Jahreszeiten | 40 |
| Aubergine | |
| - Aubergine, überbackene | 16 |
| - Lasagne mit Gemüse | 42 |
| - Penne mit Gemüsesauce | 26 |
| - Sizilianisches Kaninchen | 56 |

B

| | |
|----------------------------------|----|
| Balsamicoessig, Info | 19 |
| Basilikum | |
| - Pesto mit grünen Bohnen | 38 |
| Bohnen | |
| - Bohnen-Tunfisch-Salat | 20 |
| - Forelle siziliana | 46 |
| - Pesto mit grünen Bohnen | 38 |
| - Tomatensuppe mit weißen Bohnen | 18 |
| Broccoli | |
| - Penne mit Lachs | 43 |
| Brot/Brötchen | |
| - Bruschetta | 6 |
| - Crostini mit Pilzen | 21 |

C

| | |
|------------------------------|----|
| Calzone | 34 |
| Carpaccio mit Balsamicoessig | 9 |
| Crostini mit Pilzen | 21 |

E

| | |
|---------------------------------------|----|
| Eier | |
| - Espresso-Quark mit Ananas und Mango | 66 |

| | |
|-------------------------------------|----|
| - Kuppeltorte, italienische | 72 |
| - Mandelkekse | 73 |
| - Maronenpudding mit Kirschen | 65 |
| - Muscheln, gratinierte | 7 |
| Espresso-Quark mit Ananas und Mango | 66 |

F

| | |
|--|----|
| Farfalle mit Ziegenkäse | 24 |
| Fisch/Meeresfrüchte | |
| - Bohnen-Tunfisch-Salat | 20 |
| - Fisch-Risotto mit Spargel | 52 |
| - Forelle siziliana | 46 |
| - Lollo Bianco mit gebratenem Seeteufel | 13 |
| - Maccheroni al tonno | 32 |
| - Muscheln, gratinierte | 7 |
| - Penne mit Lachs | 43 |
| - Schwertfischrouladen | 47 |
| - Seeteufel mit Salbei und Parmaschinken | 60 |
| - Tagliatelle mit Scampisauce | 29 |
| Fenchelcarpaccio | 10 |
| Fleisch | |
| - Carpaccio mit Balsamicoessig | 9 |
| - Penne mit Gemüsesauce | 26 |
| - Pizza 4 Jahreszeiten | 40 |
| - Rinderfilet mit Steinpilzen | 55 |
| - Saltimbocca alla romana | 48 |
| Forelle siziliana | 46 |
| Fussili mit Gorgonzola-Spinatsauce | 39 |

G

| | |
|--|----|
| Geflügel | |
| - Hähnchen Rustica | 61 |
| - Hähnchenbrust mit feiner Friskäse-Sauce, gefüllte | 50 |
| - Hähnchenkeulen, toscanische | 58 |
| Gemüse-Cannelloni | 28 |

| | |
|------------|--|
| Gnocchi | |
| - Salbei | |
| Gorgonzola | |
| - Fussili | |

H

| | |
|----------|--|
| Hähnchen | |
| Sauce, | |
| Hähnchen | |
| Hähnchen | |
| Honig | |
| - Honig | |
| - Ziegen | |

I

| | |
|---------|--|
| Italien | |
| Italien | |
| Italien | |

J

| | |
|---------|--|
| Joghurt | |
| - Amar | |
| - Melon | |
| - Orang | |
| - Tutti | |
| - Zupp | |

K

| | |
|-----------|--|
| Kaninchen | |
| Kapern | |
| - Macc | |
| - Spag | |
| Karotte | |
| - Calzo | |
| - Gemü | |
| - Karot | |
| - Lamm | |

| | | | |
|---|----|---------------------------------------|----|
| Gnocchi | | - Minestrone | 8 |
| - Salbei-Gnocchi | 25 | - Sizilianisches Kaninchen | 56 |
| Gorgonzola | | Kartoffeln | |
| - Fussili mit Gorgonzola-Spinatsauce | 39 | - Artischockensuppe | 12 |
| H | | - Hähnchenkeulen, toscanische | 58 |
| Hähnchenbrust mit feiner Frischkäse-Sauce, gefüllte | 50 | - Lammragout | 51 |
| Hähnchenkeulen, toscanische | 58 | - Lasagne mit Gemüse | 42 |
| Hähnchen Rustica | 61 | Kirschen | |
| Honig | | - Maronenpudding mit Kirschen | 65 |
| - Honig-Zwiebeln | 15 | Knoblauch, Info | 54 |
| - Ziegenkäse-Antipasti | 10 | Kuppeltorte, italienische | 72 |
| I | | L | |
| Italien | | Lamm | |
| Italienisch genießen, Info | 31 | - Lamnbraten mit Oliven | 45 |
| Italienische Weine, Info | 27 | - Lammragout | 51 |
| J | | Lasagne mit Gemüse | 42 |
| Joghurt | | Löffelbiskuits | |
| - Amarettocreme | 68 | - Tiramisu | 64 |
| - Meloneneis | 63 | - Zuppa Inglese | 70 |
| - Orangen-Joghurt-Sorbet | 68 | Lollo Bianco mit gebratenem Seeteufel | 13 |
| - Tutti Frutti mit Limonencreme | 69 | M | |
| - Zuppa Inglese | 70 | Maccheroni al tonno | 32 |
| K | | Mandelkekse | 73 |
| Kaninchen, sizilianisch | 56 | Mango | |
| Kapern | | - Espresso-Quark mit Ananas und Mango | 66 |
| - Maccheroni al tonno | 32 | - Tutti Frutti mit Limonencreme | 69 |
| - Spaghetti mit Tomaten-Oliven-Sauce | 36 | Maronen | |
| Karotten | | - Maronenpudding mit Kirschen | 65 |
| - Calzone | 34 | Mehl | |
| - Gemüse-Cannelloni | 28 | - Calzone | 34 |
| - Karotten-Antipasti | 10 | - Mandelkekse | 73 |
| - Lammragout | 51 | - Pizza 4 Jahreszeiten | 40 |
| | | - Pizza Caprese mit Rucola | 30 |
| | | Meloneneis | 63 |

Milch

- Kuppeltorte, italienische _____ 72
- Maronenpudding mit Kirschen _____ 65
- Tiramisu _____ 64
- Zuppa Inglese _____ 70

Minestrone _____ 8

Mozzarella

- Aubergine, überbackene _____ 16
- Hähnchenbrust mit feiner
Frischkäse-Sauce, gefüllte _____ 50
- Info _____ 17
- Pizza Caprese mit Rucola _____ 30
- Tomate mit Mozzarella _____ 14
- Zucchini-Mozzarella-Salat _____ 5
- Muscheln, gratinierte _____ 7

O

Orangeat, Info _____ 71

Orangen-Joghurt-Sorbet _____ 68

Oliven

- Bruschetta _____ 6
- Hähnchen Rustica _____ 61
- Info _____ 37
- Lambraten mit Oliven _____ 45
- Spaghetti mit Tomaten-Oliven-Sauce _____ 36
- Tagliatelle mit Scampisauce _____ 29

P

Paprikaschoten

- Zucchini-Mozzarella-Salat _____ 5
- Lambraten mit Oliven _____ 45
- Hähnchen Rustica _____ 61

Parmaschinken

- Info _____ 49
- Pasta mit Parmaschinken _____ 33
- Saltimbocca alla romana _____ 48
- Seeteufel mit Salbei und Parmaschinken _____ 60

Parmesan

- Fisch-Risotto mit Spargel _____ 52
- Pesto mit grünen Bohnen _____ 38
- Pesto, rotes _____ 23
- Schwertfischrouladen _____ 47
- Penne mit Lachs _____ 43
- Penne mit Gemüsesauce _____ 26
- Pesto mit grünen Bohnen _____ 38
- Pesto, rotes _____ 23

Pilze

- Calzone _____ 34
- Crostini mit Pilzen _____ 21
- Pasta mit Parmaschinken _____ 33
- Penne mit Gemüsesauce _____ 26
- Pizza 4 Jahreszeiten _____ 40
- Rinderfilet mit Steinpilzen _____ 55

Pinienkerne

- Carpaccio mit Balsamicoessig _____ 9
- Pesto mit grünen Bohnen _____ 38
- Pesto, rotes _____ 23

Polenta

- Lambraten mit Oliven _____ 45
- Pizza Caprese mit Rucola _____ 30
- Pizza 4 Jahreszeiten _____ 40

Q

Quark

- Amarettocreme _____ 68
- Espresso-Quark mit Ananas und Mango _____ 66
- Kuppeltorte, italienische _____ 72
- Tiramisu _____ 64

R

Radicchio

- Saltimbocca alla romana _____ 48

| | | | |
|--|----|---|----|
| Reis | | - Hähnchen Rustica | 61 |
| - Fisch-Risotto mit Spargel | 52 | - Muscheln, gratinierte | 7 |
| - Saltimbocca alla romana | 48 | - Pasta mit Parmaschinken | 33 |
| Rinderfilet mit Steinpilzen | 55 | - Penne mit Gemüsesauce | 26 |
| Rucola | | - Pesto, rotes | 23 |
| - Carpaccio mit Balsamicoessig | 9 | - Pizza 4 Jahreszeiten | 40 |
| - Tomate mit Mozzarella | 14 | - Pizza Caprese mit Rucola | 30 |
| - Farfalle mit Ziegenkäse | 24 | - Rinderfilet mit Steinpilzen | 55 |
| - Pasta mit Parmaschinken | 33 | - Salbei-Gnocchi | 25 |
| - Pizza Caprese mit Rucola | 30 | - Sizilianisches Kaninchen | 56 |
| S | | - Spaghetti mit Tomaten-Oliven-Sauce | 36 |
| Salbei | | - Tagliatelle mit Scampisauce | 29 |
| - Info | 59 | - Tomate mit Mozzarella | 14 |
| - Salbei-Gnocchi | 25 | - Tomatensuppe mit weißen Bohnen | 18 |
| - Saltimbocca alla romana | 48 | Tutti Frutti mit Limonencreme | 69 |
| - Seeteufel mit Salbei und Parmaschinken | 60 | Z | |
| Saltimbocca alla romana | 48 | Ziegenkäse | |
| Schwertfischrouladen | 47 | - Farfalle mit Ziegenkäse | 24 |
| Seeteufel mit Salbei und Parmaschinken | 60 | - Hähnchenbrust mit feiner | |
| Spaghetti mit Tomaten-Oliven-Sauce | 36 | Frischkäse-Sauce, gefüllte | 50 |
| Spargel | | - Ziegenkäse-Antipasti | 10 |
| - Fisch-Risotto mit Spargel | 52 | Zitronat, Info | 71 |
| Spinat | | Zucchini | |
| - Fussili mit Gorgonzola-Spinatsauce | 39 | - Calzone | 34 |
| - Gemüse-Cannelloni | 28 | - Hähnchenkeulen, toscanische | 58 |
| - Hähnchenbrust mit feiner Frischkäse- | | - Lasagne mit Gemüse | 42 |
| Sauce, gefüllte | 50 | - Minestrone | 8 |
| T | | - Penne mit Gemüsesauce | 26 |
| Tagliatelle mit Scampisauce | 29 | - Saltimbocca alla romana | 48 |
| Tiramisu | 64 | - Zucchini-Mozzarella-Salat | 5 |
| Tomaten | | Zuckererbsenschoten | |
| - Aubergine, überbackene | 16 | - Lollo Bianco mit gebratenem Seeteufel | 13 |
| - Bruschetta | 6 | Zuppa Inglese | 70 |
| - Calzone | 34 | Zwiebeln | |
| | | - Honig-Zwiebeln | 15 |

1 Point

| | |
|----------------------|----|
| Honig-Zwiebeln _____ | 15 |
| Mandelkekse _____ | 73 |
| Minestrone _____ | 8 |

1,5 Points

| | |
|--------------------------------------|----|
| Carpaccio mit Balsamicoessig _____ | 9 |
| Tomatensuppe mit weißen Bohnen _____ | 18 |

2 Points

| | |
|---|----|
| Bohnen-Tunfisch-Salat _____ | 20 |
| Lollo Bianco mit gebratenem Seeteufel _____ | 13 |
| Orangen-Joghurt-Sorbet _____ | 68 |
| Zucchini-Mozzarella-Salat _____ | 5 |

2,5 Points

| | |
|-----------------------------|----|
| Meloneneis _____ | 63 |
| Tomate mit Mozzarella _____ | 14 |

3 Points

| | |
|---|----|
| Artischockensuppe _____ | 12 |
| Bruschetta _____ | 6 |
| Crostini mit Pilzen _____ | 21 |
| Espresso-Quark mit Ananas und Mango _____ | 66 |
| Überbackene Aubergine _____ | 16 |

4 Points

| | |
|-------------------------------------|----|
| Amarettocreme _____ | 68 |
| Gemüse-Cannelloni _____ | 28 |
| Maronenpudding mit Kirschen _____ | 65 |
| Penne mit Gemüsesauce _____ | 26 |
| Tiramisu _____ | 64 |
| Tutti Frutti mit Limonencreme _____ | 69 |
| Zuppa Inglese _____ | 70 |

4,5 Points

| | |
|--|----|
| Fisch-Risotto mit Spargel _____ | 52 |
| Muscheln, gratinierte _____ | 7 |
| Pasta mit Parmaschinken _____ | 33 |
| Spaghetti mit Tomaten-Oliven-Sauce _____ | 36 |

5 Points

| | |
|--------------------------------|----|
| Antipasti-Mix _____ | 10 |
| Italienische Kuppeltorte _____ | 72 |
| Salbei-Gnocchi _____ | 25 |

5,5 Points

| | |
|--|----|
| Fussili mit Gorgonzola-Spinatsauce _____ | 39 |
| Hähnchen Rustica _____ | 61 |
| Lasagne mit Gemüse _____ | 42 |
| Tagliatelle mit Scampisauce _____ | 29 |

6 Points

| | |
|--|----|
| Calzone | 34 |
| Forelle siziliana | 46 |
| Lammragout | 51 |
| Maccheroni al tonno | 32 |
| Pesto, rotes | 23 |
| Pizza Caprese mit Rucola | 30 |
| Rinderfilet mit Steinpilzen | 55 |
| Salimbocca alla romana | 48 |
| Seeteufel mit Salbei und Parmaschinken | 60 |

6,5 Points

| | |
|-------------------------|----|
| Lammbraten mit Oliven | 45 |
| Penne mit Lachs | 43 |
| Pesto mit grünen Bohnen | 38 |

7 Points

| | |
|----------------------------|----|
| Farfalle mit Ziegenkäse | 24 |
| Sizilianisches Kaninchen | 56 |
| Toscanische Hähnchenkeulen | 58 |

7,5 Points

| | |
|----------------------|----|
| Pizza 4 Jahreszeiten | 40 |
| Schwertfischrouladen | 47 |

8 Points

| | |
|---|----|
| Hähnchenbrust mit feiner Frischkäse-Sauce, gefüllte | 50 |
|---|----|

Rezepte ohne Fisch & Fleisch

| | |
|------------------------------------|----|
| Antipasti-Mix | 10 |
| Artischockensuppe | 12 |
| Aubergine, überbackene | 16 |
| Bruschetta | 6 |
| Crostini mit Pilzen | 21 |
| Farfalle mit Ziegenkäse | 24 |
| Fussili mit Gorgonzola-Spinatsauce | 39 |
| Gemüse-Cannelloni | 28 |
| Honig-Zwiebeln | 15 |
| Lasagne mit Gemüse | 42 |
| Minestrone | 8 |
| Pesto mit grünen Bohnen | 38 |
| Pesto, rotes | 23 |
| Pizza Caprese mit Rucola | 30 |
| Salbei-Gnocchi | 25 |
| Spaghetti mit Tomaten-Oliven-Sauce | 36 |
| Tomate mit Mozzarella | 14 |
| Tomatensuppe mit weißen Bohnen | 18 |
| Zucchini-Mozzarella-Salat | 5 |

siehe auch Kapitel Süßes und Früchte

Redaktion:

Weight Watchers

Gestaltungskonzept:

Niehaus Komossa AG, Düsseldorf

Realisierung:

The Food Professionals Köhnen GmbH, Sprockhövel

Redaktion und Rezepterstellung:

Leonie Heimlich, Silke Höpker

Fotografie:

Stefan Schulte-Ladbeck

Foodstyling:

Christa Schraa

Grafik:

Kerstin Guth, Thomas von Stein

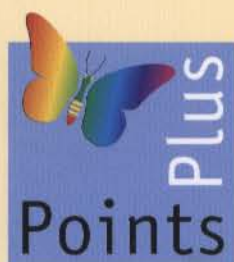
Druck:

Paffrath Print & Medien GmbH, Remscheid

1. Auflage

©2003 Weight Watchers International Inc. Alle Rechte vorbehalten. Weight Watchers und Points Plus mit Schmetterling sind eingetragene Marken der Weight Watchers International Inc., Woodbury, New York, und werden unter Lizenz genutzt.

WEIGHT WATCHERS (Deutschland) GmbH
Postfach 10 53 44, 40044 Düsseldorf
Tel.: (0211) 9686-0, Fax: (0211) 9686-240
Info-Tel.: 0 180 2 23 45 64
www.weightwatchers.de



 **WeightWatchers®**