

Italien

Genießen
auf Italienisch.


Plus
Points

 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.

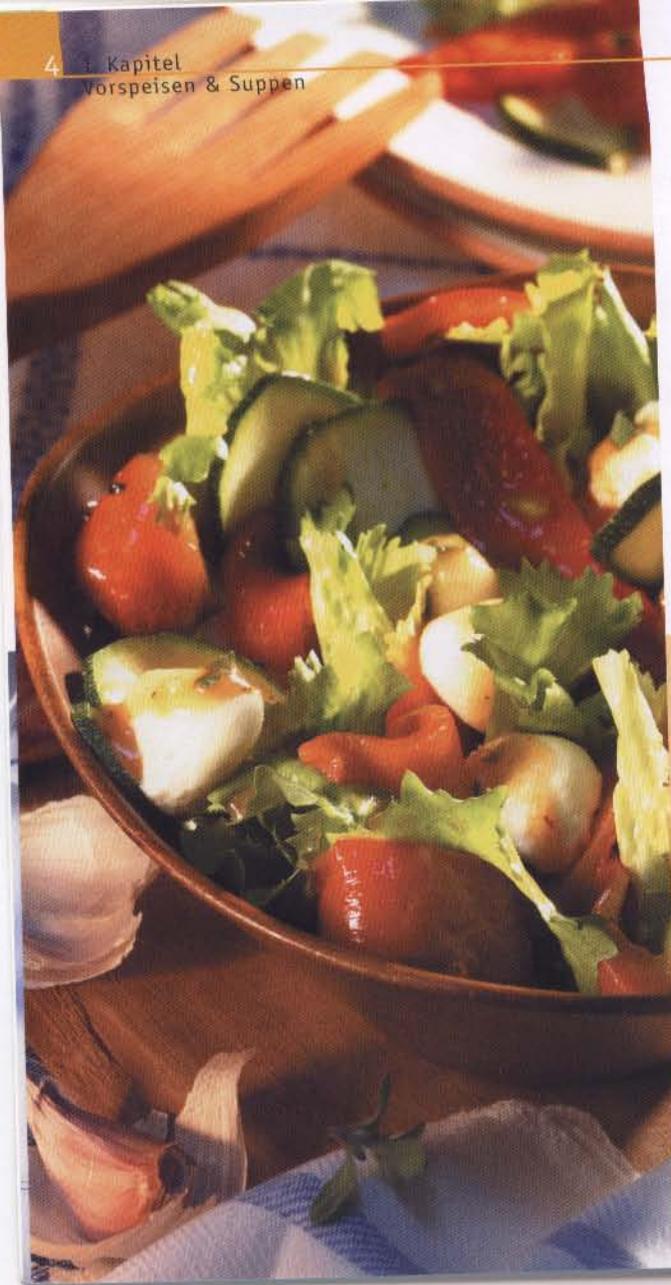
An der Küste werden Köstlichkeiten aus dem Meer gefangen, der Süden ist geprägt von Olivenhainen und Schafherden, während im Norden traditionell Viehzucht betrieben wird. Die Italiener schätzen frische und hochwertige Zutaten. Die Grundlagen der italienischen Küche sind Gemüse, Kräuter, Getreideprodukte 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 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 Zucchinischeiben 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 gehackte Petersilie und Majoran**
- Salz**
- Pfeffer**
- 2 Eier**
- 2 EL Paniermehl**
- 2 EL frisch geriebener 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.

3. 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:
- 160 g Rinderfilet**.....4
 - 2 EL Balsamicoessig**
 - 1 TL Olivenöl**..1
 - Salz**
 - Pfeffer**
 - 1 Bund Rucola**
 - 1 Frühlingszwiebel**
 - 1 EL gehackte Pinienkerne**.....1
1. Rinderfilet kurz ca. 10 Minuten im Gefrierfach anfrieren lassen. Mit einem scharfen Messer in hauchdünne Scheiben schneiden. Auf eine mit Essig bepinselte Servierplatte geben.
 2. Fleisch mit Olivenöl einpinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola von den Stielen befreien, mit Frühlingszwiebel fein hacken und über das Fleisch geben. Mit restlichem Balsamicoessig beträufeln und mit Pinienkernen bestreuen.

Zubereitungszeit:
ca. 15 Minuten
Gefrierzeit: ca. 10 Minuten
Pro Person: **1,5 Points**

Tipp
Dazu passt Ciabattabrot
oder Baguette.



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 Zuckerschoten 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. Zuckerschoten 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: 1. Zwiebeln vorsichtig schälen.
 200 g kleine Honig in einem Topf schmelzen,
 weiße Wein und Essig unterrühren.
 Zwiebeln Zwiebeln zufügen und im offe-
 4 TL Honig 1 nen Topf ca. 20 Minuten einko-
 100 ml chen. Mit Salz und Pfeffer
 trockener abschmecken und über Nacht
 Weißwein 1 ziehen lassen.

50 ml dunkler

Balsamicoessig

Salz

Pfeffer

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 „mozzatura“ 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
(Konserven) 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

Der samtigsüß-würzige Aceto Balsamico gewinnt aufgrund seines 

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,

(Konserve) 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.

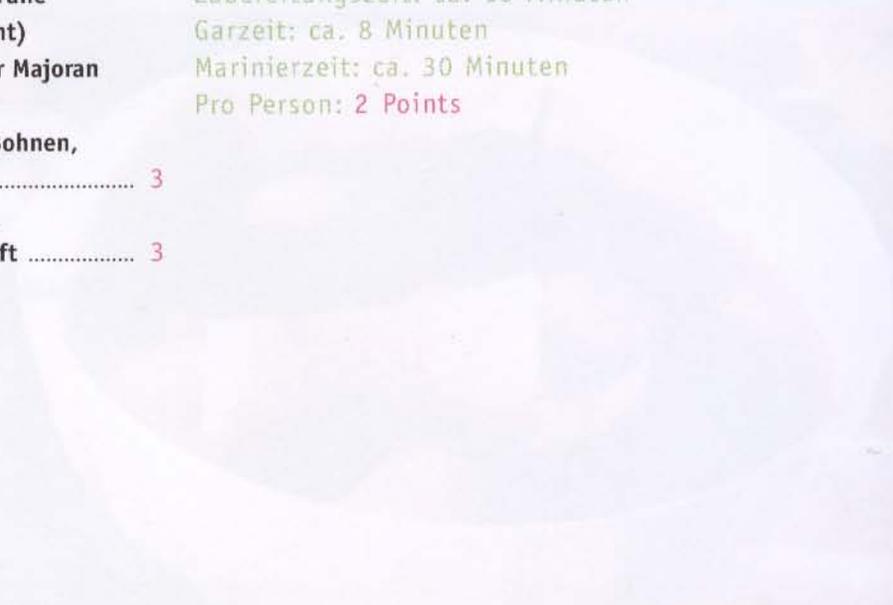
2. Orangensaft, Essig, Brühe und Majoran zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Grüne und weiße Bohnen mit Tunfisch, Radicchio und Dressing vermischen, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren ca. 30 Minuten durchziehen lassen.

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 controllate 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 g

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.

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 (Konserven)	
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:

10 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 Parmaschinken
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 (Konserven)	
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.

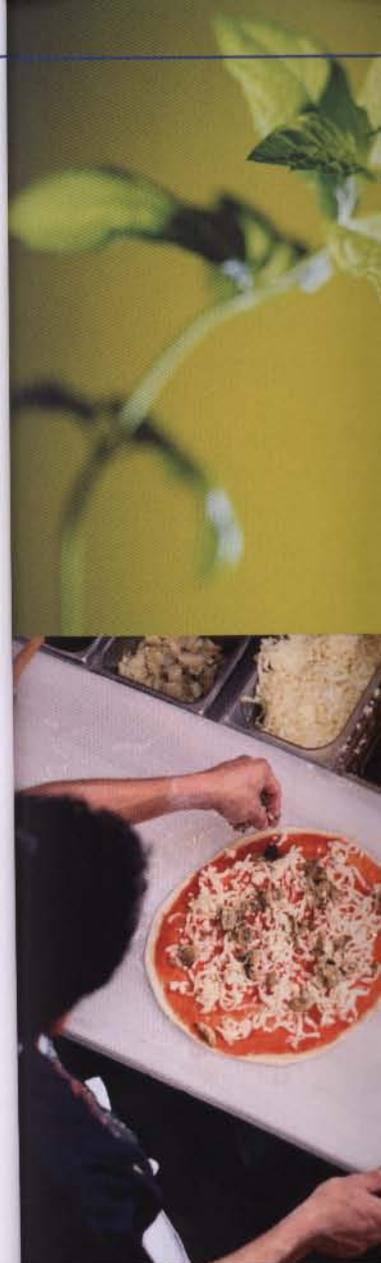
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

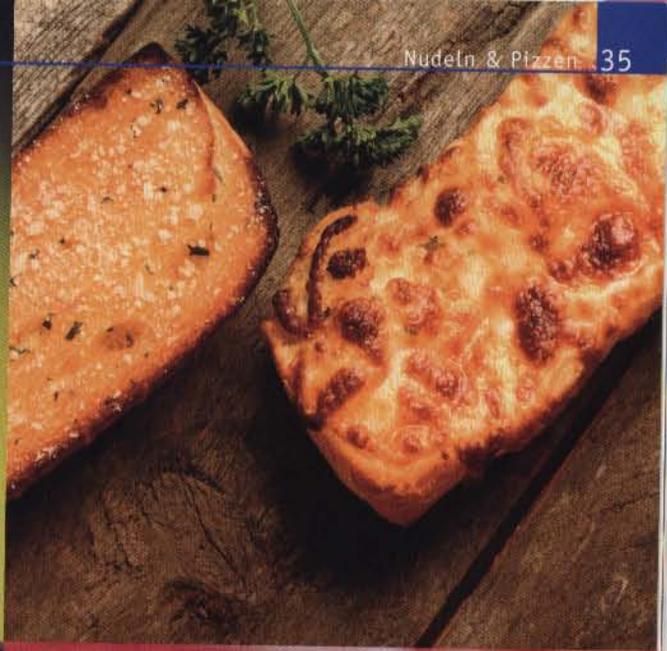
Ruhezeit: ca. 45 Minuten

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

Getränk-Tipp

Dazu schmeckt ein vollmundiger Sortino 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





nein-
n und
einem
isches
n.

d mit
iben,
nnei-
tei-
f ein
auce

nken
vor-
e 2)

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 (Konserven)
- 100 ml trockener
Rotwein 1
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Zucchini

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

Personen: 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 Halbback

margarine

1 Msp. Safran

4 EL Frischkäse

(30% Fett im Wasser)

1 EL gehackte Petersilie

160 g Penne

800 g Brokkoli

800 ml Gemüsebrühe

(3 TL Instant)

3 TL geröstete Sesam

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 Halbfettmargarine	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.

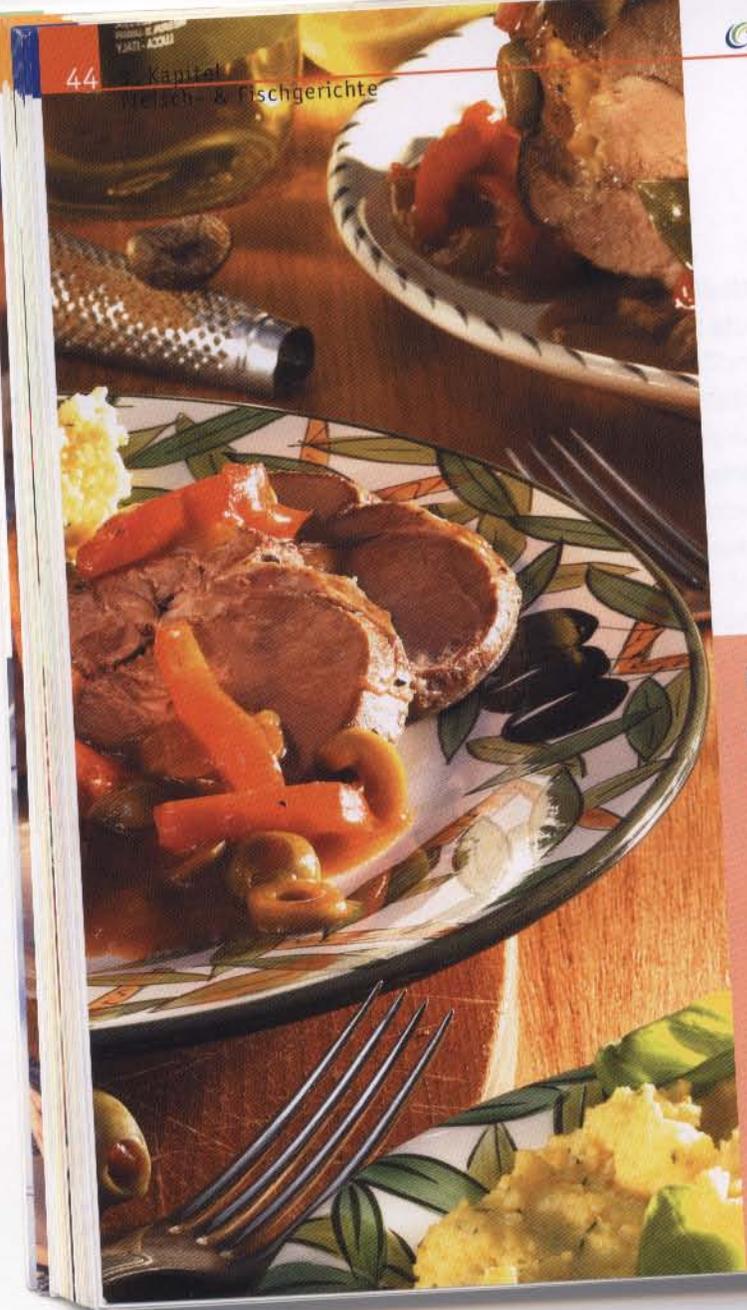
2. Margarine zerlassen, Safran einrühren, Sud angießen und kurz köcheln lassen. Frischkäse einrühren und mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen. Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen.

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 grün
mit Par
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
gehac
2 EL g
Parme
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 Zitro

Salz, Pfeff

2 Frühling

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 Zuckerschoten 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, Zuckerschoten 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

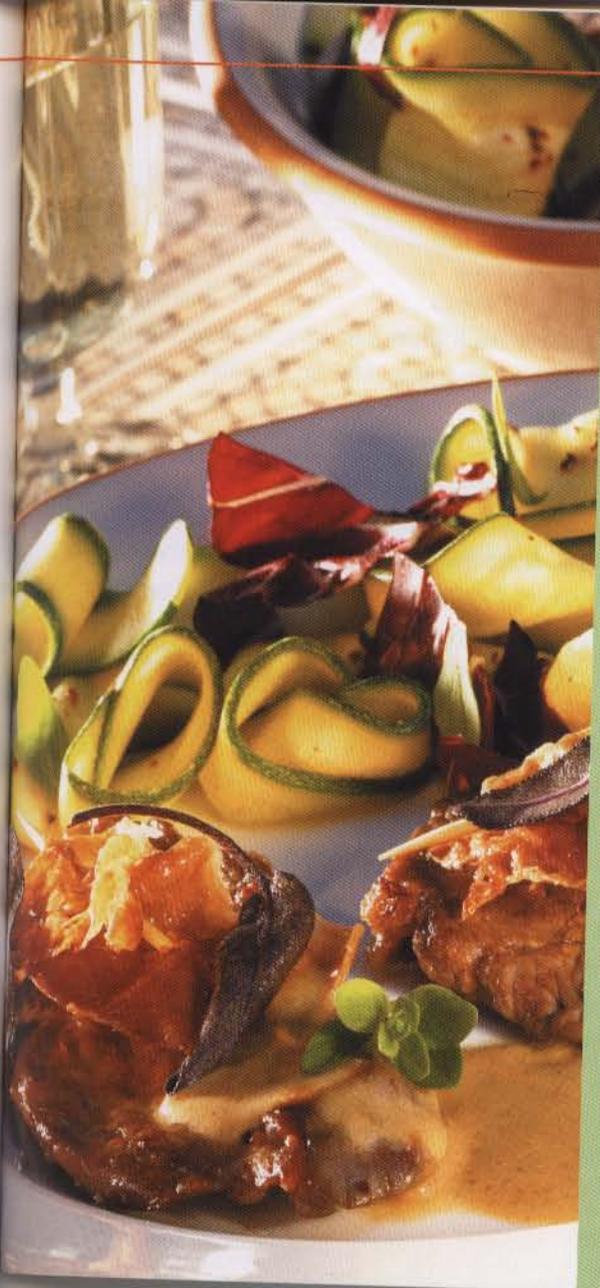
Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 6 Points

mit Salz und
mit jeweils
Holzstäbchen

jeder Seite
lebenen Sud
, mit Salz,
binden.

in Streifen
lassen. Mit
tieren. Alles



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 schwartentlose 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 (Konserven)	
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

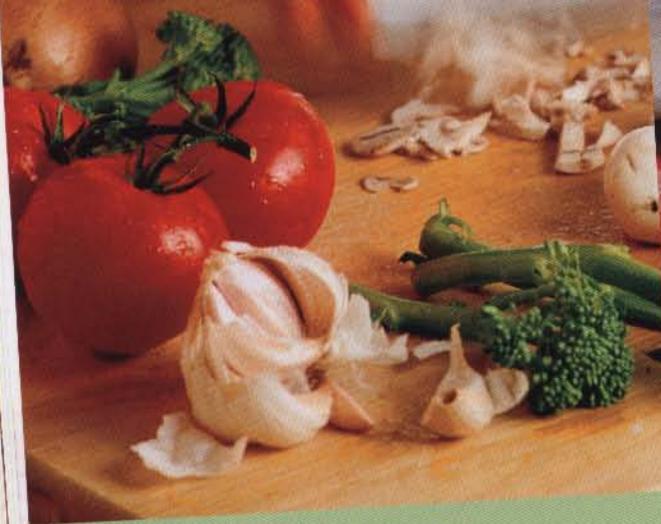
hitzen, Zwiebel
gen und unter

entlichem Rühren
zweites Drittel
3 des Zitronen-
entlichem Rühren

ser ca. 10 Minu-
rühren und mit

t mit restlichem
n. In restlichem





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 Knoblauchzwiebeln 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 **gegararter 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

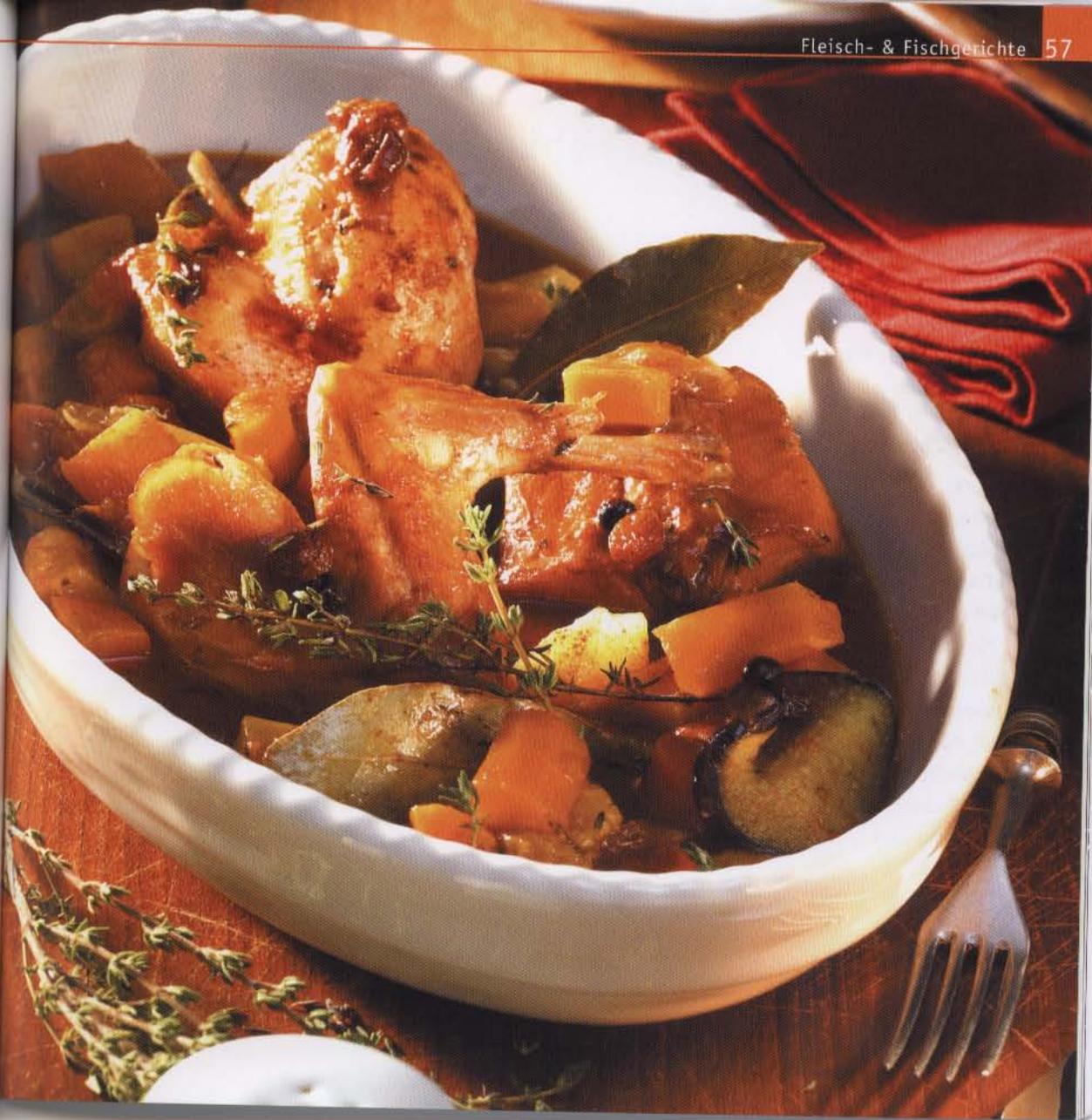
Garzeit: ca. 40 Minuten

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 Zucchinischeiben, 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



Salbei

Im Mittelalter wurde dem Salbei eine kräftigende und stärkende Wirkung nachgesagt. Darüber hinaus soll die Heilpflanze eine entzündungshemmende, schmerzstillende, krampflösende und blutreinigende Wirkung haben. Salbei stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum und gedeiht am besten an sonnigen Standorten. Die verzweigten Halbsträucher tragen längliche Blätter mit einer graufilzigen Spreite. Die Blätter besitzen eine intensive Würzkraft. Das Aroma entfaltet sich besonders gut, wenn das Gewürz bei Fleischgerichten oder Geflü-

gel mitgebraten wird. Das würzige Kraut passt auch sehr gut zu Pasta, Pizza und Kaninchen. Die Erntezeit ist von ca. Mai bis September. Die feinen Blätter werden getrocknet, tiefgefroren oder in Öl eingelegt angeboten.

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.

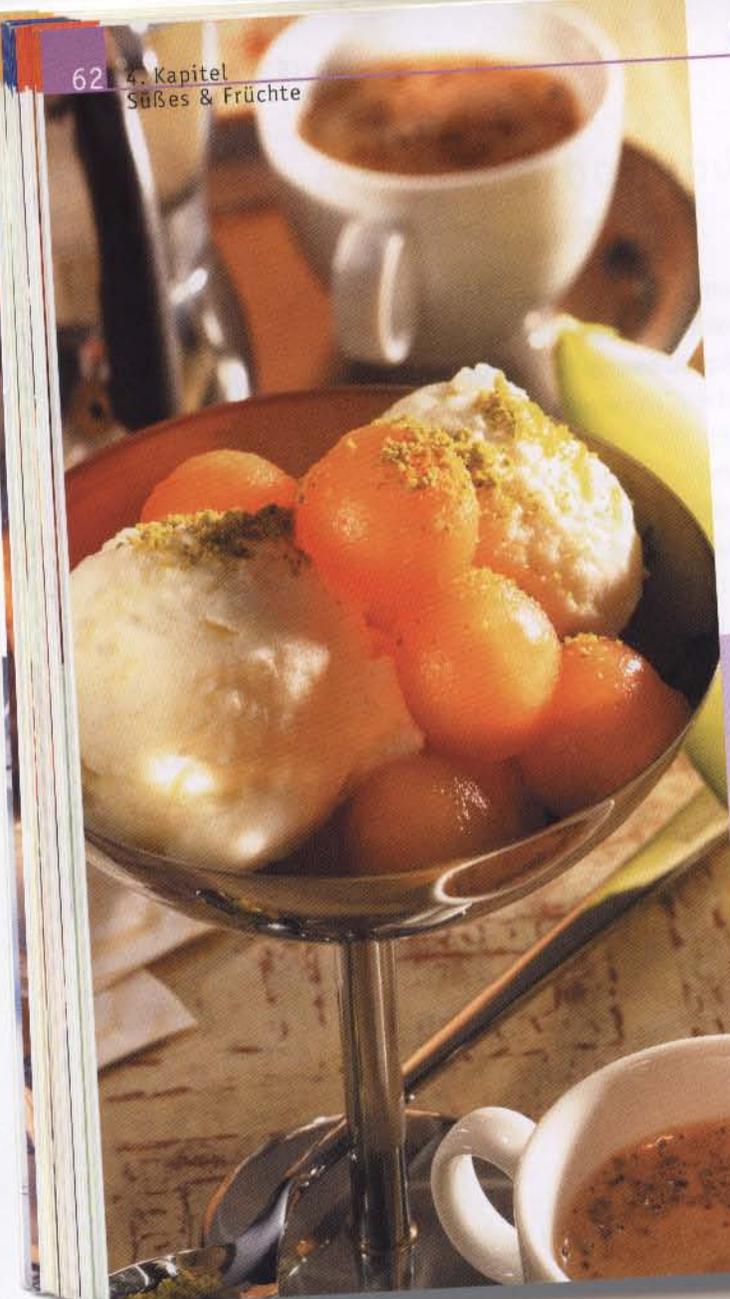
3. Hähnchenfilets mit Sauce in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten fertig garen. Lorbeerblatt und Rosmarinzweige entfernen und Hähnchen Rustica mit Kartoffeln servieren.

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 Pe
1/2 Gal
(ca. 25
180 g
(3,5%
1 EL Zit
einige
flüssig
200 g
1 1/2 T
Pistazi

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, Fertigprodukt (ersatzweise TK)	5
2 EL Karamellpuddingpulver	1
310 ml fettarme Milch	2,5
2 Eier	4
4 EL Zucker	4
100 g Amarettikexse	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. Amarettikexse 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.

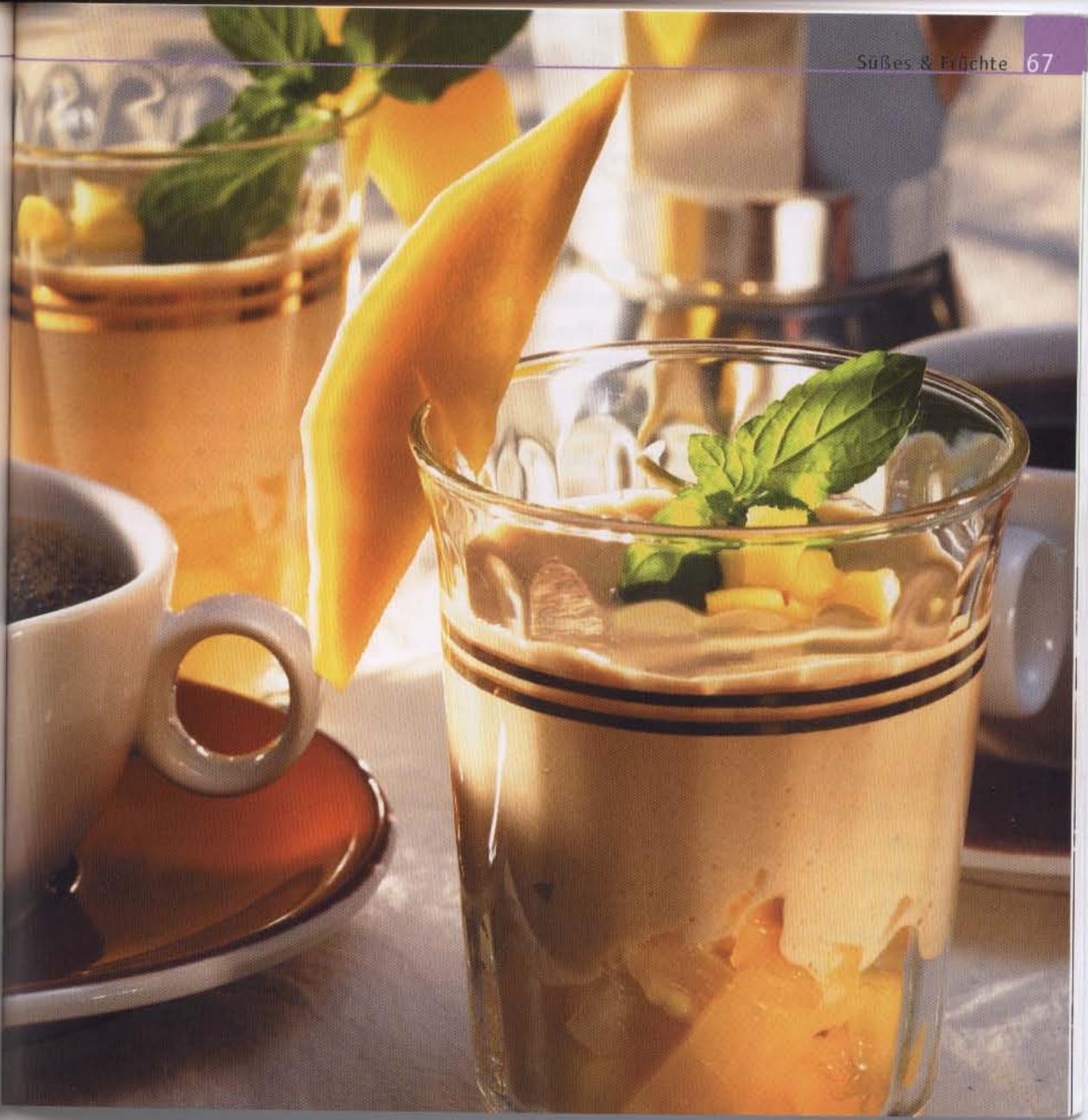
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

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 Amarettikexse	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. Amarettikexse 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 pürieren) 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 Ingelese mit restlichem Zitronat und Orangeat garnieren und mit Birnenspalten servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

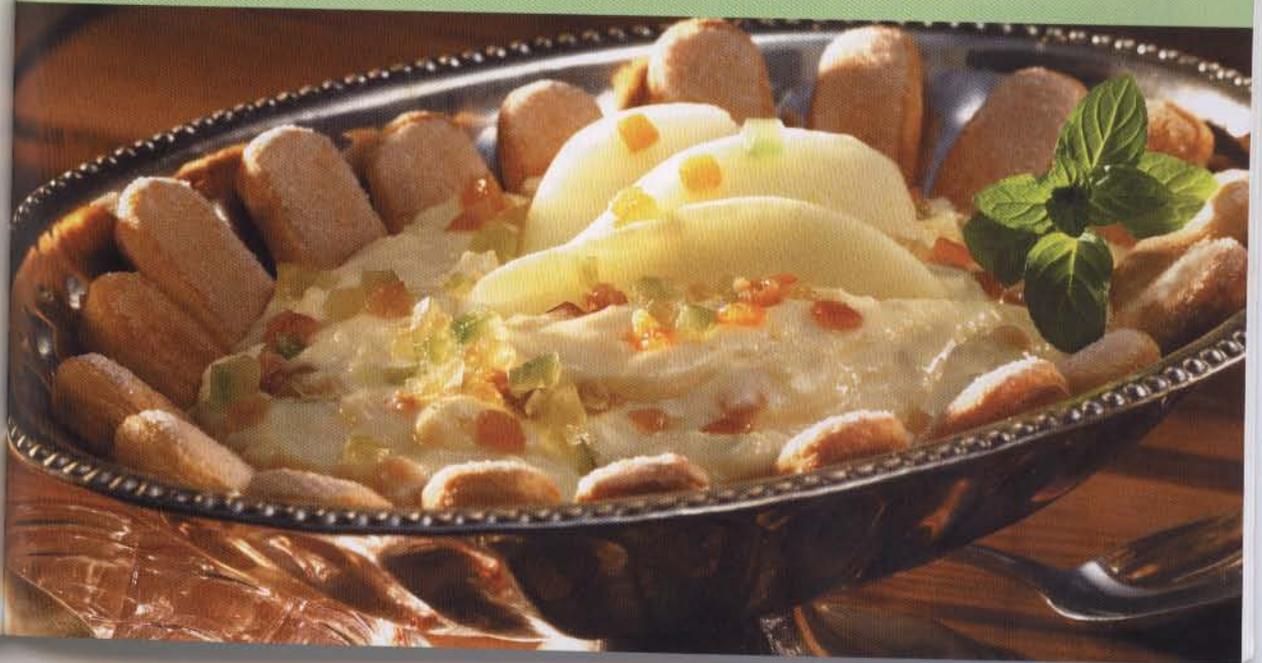
Kühlzeit: ca. 2 Stunden

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 ab

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	– Kuppeltorte, italienische	72
Antipasti-Mix	10	– Mandelkekse	73
Artischocken		– Maronenpudding mit Kirschen	65
– Artischockensuppe	12	– Muscheln, gratinierte	7
– Pizza 4 Jahreszeiten	40	Espresso-Quark mit Ananas und Mango	66
Aubergine		F	
– Aubergine, überbackene	16	Farfalle mit Ziegenkäse	24
– Lasagne mit Gemüse	42	Fisch/Meeresfrüchte	
– Penne mit Gemüsesauce	26	– Bohnen-Tunfisch-Salat	20
– Sizilianisches Kaninchen	56	– Fisch-Risotto mit Spargel	52
		– Forelle siziliana	46
		– Lollo Bianco mit gebratenem Seeteufel	13
		– Maccheroni al tonno	32
B		– Muscheln, gratinierte	7
Balsamicoessig, Info	19	– Penne mit Lachs	43
Basilikum		– Schwertfischrouladen	47
– Pesto mit grünen Bohnen	38	– Seeteufel mit Salbei und Parmaschinken	60
Bohnen		– Tagliatelle mit Scampisauce	29
– Bohnen-Tunfisch-Salat	20	Fenchelcarpaccio	10
– Forelle siziliana	46	Fleisch	
– Pesto mit grünen Bohnen	38	– Carpaccio mit Balsamicoessig	9
– Tomatensuppe mit weißen Bohnen	18	– Penne mit Gemüsesauce	26
Broccoli		– Pizza 4 Jahreszeiten	40
– Penne mit Lachs	43	– Rinderfilet mit Steinpilzen	55
Brot/Brötchen		– Saltimbocca alla romana	48
– Bruschetta	6	Forelle siziliana	46
– Crostini mit Pilzen	21	Fussili mit Gorgonzola-Spinatsauce	39
C		G	
Calzone	34	Geflügel	
Carpaccio mit Balsamicoessig	9	– Hähnchen Rustica	61
Crostini mit Pilzen	21	– Hähnchenbrust mit feiner Frischkäse-Sauce, gefüllte	50
E		– Hähnchenkeulen, toscanische	58
Eier		Gemüse-Cannelloni	28
– Espresso-Quark mit Ananas und Mango	66		

Gnocch
– Salbe
Gorgon
– Fussi

H

Hähnch
Sauce,
Hähnch
Hähnch
Honig
– Honi
– Ziege

I

Italien
Italien
Italien

J

Joghur
– Amar
– Melon
– Orang
– Tutti
– Zupp

K

Kaninch
Kapern
– Macc
– Spag
Karotte
– Calzo
– Gemü
– Karot
– Lamm

72	Gnocchi		- Minestrone	8
73	- Salbei-Gnocchi	25	- Sizilianisches Kaninchen	56
65	Gorgonzola		Kartoffeln	
7	- Fussili mit Gorgonzola-Spinatsauce	39	- Artischockensuppe	12
66			- Hähnchenkeulen, toscanische	58
	H		- Lammragout	51
	Hähnchenbrust mit feiner Frischkäse-		- Lasagne mit Gemüse	42
24	Sauce, gefüllte	50	Kirschen	
	Hähnchenkeulen, toscanische	58	- Maronenpudding mit Kirschen	65
20	Hähnchen Rustica	61	Knoblauch, Info	54
52	Honig		Kuppeltorte, italienische	72
46	- Honig-Zwiebeln	15		
el 13	- Ziegenkäse-Antipasti	10	L	
32			Lamm	
7	I		- Lamnbraten mit Oliven	45
	Italien		- Lammragout	51
43	Italienisch genießen, Info	31	Lasagne mit Gemüse	42
47	Italienische Weine, Info	27	Löffelbiskuits	
en 60			- Tiramisu	64
29	J		- Zuppa Inglese	70
10	Joghurt		Lollo Bianco mit gebratenem Seeteufel	13
	- Amarettocreme	68		
9	- Meloneneis	63	M	
26	- Orangen-Joghurt-Sorbet	68	Maccheroni al tonno	32
40	- Tutti Frutti mit Limonencreme	69	Mandelkekse	73
55	- Zuppa Inglese	70	Mango	
48			- Espresso-Quark mit Ananas und Mango	66
46	K		- Tutti Frutti mit Limonencreme	69
39	Kaninchen, sizilianisch	56	Maronen	
	Kapern		- Maronenpudding mit Kirschen	65
	- Maccheroni al tonno	32	Mehl	
	- Spaghetti mit Tomaten-Oliven-Sauce	36	- Calzone	34
61	Karotten		- Mandelkekse	73
	- Calzone	34	- Pizza 4 Jahreszeiten	40
50	- Gemüse-Cannelloni	28	- Pizza Caprese mit Rucola	30
58	- Karotten-Antipasti	10	Meloneneis	63
28	- Lammragout	51		

Milch		Parmesan	
- Kuppeltorte, italienische	72	- Fisch-Risotto mit Spargel	52
- Maronenpudding mit Kirschen	65	- Pesto mit grünen Bohnen	38
- Tiramisu	64	- Pesto, rotes	23
- Zuppa Inglese	70	- Schwertfischrouladen	47
Minestrone	8	Penne mit Lachs	43
Mozzarella		Penne mit Gemüsesauce	26
- Aubergine, überbackene	16	Pesto mit grünen Bohnen	38
- Hähnchenbrust mit feiner Frischkäse-Sauce, gefüllte	50	Pesto, rotes	23
- Info	17	Pilze	
- Pizza Caprese mit Rucola	30	- Calzone	34
- Tomate mit Mozzarella	14	- Crostini mit Pilzen	21
- Zucchini-Mozzarella-Salat	5	- Pasta mit Parmaschinken	33
Muscheln, gratinierte	7	- Penne mit Gemüsesauce	26
O		- Pizza 4 Jahreszeiten	40
Orangeat, Info	71	- Rinderfilet mit Steinpilzen	55
Orangen-Joghurt-Sorbet	68	Pinienkerne	
Oliven		- Carpaccio mit Balsamicoessig	9
- Bruschetta	6	- Pesto mit grünen Bohnen	38
- Hähnchen Rustica	61	- Pesto, rotes	23
- Info	37	Polenta	
- Lamnbraten mit Oliven	45	- Lamnbraten mit Oliven	45
- Spaghetti mit Tomaten-Oliven-Sauce	36	Pizza Caprese mit Rucola	30
- Tagliatelle mit Scampisauce	29	Pizza 4 Jahreszeiten	40
P		Q	
Paprikaschoten		Quark	
- Zucchini-Mozzarella-Salat	5	- Amarettocreme	68
- Lamnbraten mit Oliven	45	- Espresso-Quark mit Ananas und Mango	66
- Hähnchen Rustica	61	- Kuppeltorte, italienische	72
Parmaschinken		- Tiramisu	64
- Info	49	R	
- Pasta mit Parmaschinken	33	Radicchio	
- Saltimbocca alla romana	48	- Saltimbocca alla romana	48
- Seeteufel mit Salbei und Parmaschinken	60		

52	Reis		- Hähnchen Rustica _____	61
38	- Fisch-Risotto mit Spargel _____	52	- Muscheln, gratinierte _____	7
23	- Saltimbocca alla romana _____	48	- Pasta mit Parmaschinken _____	33
47	Rinderfilet mit Steinpilzen _____	55	- Penne mit Gemüsesauce _____	26
43	Rucola		- Pesto, rotes _____	23
26	- Carpaccio mit Balsamicoessig _____	9	- Pizza 4 Jahreszeiten _____	40
38	- Tomate mit Mozzarella _____	14	- Pizza Caprese mit Rucola _____	30
23	- Farfalle mit Ziegenkäse _____	24	- Rinderfilet mit Steinpilzen _____	55
34	- Pasta mit Parmaschinken _____	33	- Salbei-Gnocchi _____	25
21	- Pizza Caprese mit Rucola _____	30	- Sizilianisches Kaninchen _____	56
33	S		- Spaghetti mit Tomaten-Oliven-Sauce _____	36
26	Salbei		- Tagliatelle mit Scampisauce _____	29
40	- Info _____	59	- Tomate mit Mozzarella _____	14
55	- Salbei-Gnocchi _____	25	- Tomatensuppe mit weißen Bohnen _____	18
9	- Saltimbocca alla romana _____	48	Tutti Frutti mit Limonencreme _____	69
38	- Seeteufel mit Salbei und Parmaschinken _____	60	Z	
23	Saltimbocca alla romana _____	48	Ziegenkäse	
45	Schwertfischrouladen _____	47	- Farfalle mit Ziegenkäse _____	24
30	Seeteufel mit Salbei und Parmaschinken _____	60	- Hähnchenbrust mit feiner	
40	Spaghetti mit Tomaten-Oliven-Sauce _____	36	Frischkäse-Sauce, gefüllte _____	50
68	Spargel		- Ziegenkäse-Antipasti _____	10
66	- Fisch-Risotto mit Spargel _____	52	Zitronat, Info _____	71
72	Spinat		Zucchini	
64	- Fussili mit Gorgonzola-Spinatsauce _____	39	- Calzone _____	34
48	- 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

68	Calzone	34
28	Forelle siziliana	46
65	Lammragout	51
26	Maccheroni al tonno	32
64	Pesto, rotes	23
69	Pizza Caprese mit Rucola	30
70	Rinderfilet mit Steinpilzen	55
	Saltimbocca alla romana	48
52	Seeteufel mit Salbei und Parmaschinken	60

6,5 Points

33	Lammbraten mit Oliven	45
36	Penne mit Lachs	43
	Pesto mit grünen Bohnen	38

7 Points

10	Farfalle mit Ziegenkäse	24
72	Sizilianisches Kaninchen	56
25	Toscanische Hähnchenkeulen	58

7,5 Points

39	Pizza 4 Jahreszeiten	40
61	Schwertfischrouladen	47

8 Points

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

Rezepte ohne Fisch & Fleisch

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

Leonie Heimlich, Silke Höpker

Fotografie:

Stefan Schulte-Ladbeck

Foodstyling:

Christa Schraa

Grafik:

Kerstin Guth, Thomas von Stein

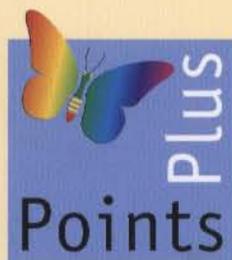
Druck:

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®