Simply

PASTA, PIZZA & CO.

Einfach italienisch genießen

JULIAN KUTOS

löwenzahn

Italienischer Brotsalat

AZ: 5 MIN | ZZ: 15 MIN

PANZANELLA

Italienischer Brotsalat

ZUTATEN

300 g Weißbrot
1 rote Paprika | 150 g
250 g Tomaten
1 kleine Salatgurke | 200 g
1/2 Stangensellerie | 25 g
1 kleine Chilischote
50 g schwarze Oliven
100 g Parmesan
etwas frisches Basilikum

DRESSING

2 Zitronen
100 ml Weißweinessig
150 ml Olivenöl
50 g Honig
1 TL Salz
1 Prise schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200 °C Heißluft vorheizen. Brot in 3 x 3 cm große Würfel schneiden, auf ein Backblech geben und für 5 bis 10 Minuten backen, bis das Brot knusprig braun ist.

Zesten von den Zitronen reiben. Zitronen auspressen. Zusammen mit Essig, Öl und Honig in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren. Salzen und pfeffern.

Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Oliven entkernen und halbieren. Gemüse und warmes Brot in die Schüssel geben, mit Dressing übergießen, sanft umrühren, bis die Brotwürfel weich sind. Mit frisch geriebenem Parmesan, Basilikum und etwas Zitronenzeste servieren.

TIPPS

Panzanella ist in Italien eine Resteverwertung für altes Brot und Gemüse. Jede Art von Brot und Gemüse kann in die Panzanella gegeben werden.

Im Sommer schmeckt der Salat am besten mit vielen bunten Tomatensorten.

AZ: 10 MIN | ZZ: 25 MIN

TAGLIATELLE MIT SPARGEL

So schmeckt der Frühling!

ZUTATEN

500 g lange Pasta, z.B. Tagliatelle, Papardelle, Fettuccine

500 g grüner Spargel
50 ml Olivenöl
1 Knoblauchzehe mit Schale
3 Zweige Thymian
1 frischer Chili
2 TL Salz
500 ml Hühnersuppe
2 EL Butter
etwas Zucker
schwarzer Pfeffer
Zeste von einer 1/2 Zitrone

Zum Servieren
50 ml Hühnersuppe
50 ml Olivenöl

ZUBEREITUNG

Spargelspitzen abschneiden, restliche Stangen in 2 cm große Stücke schneiden. Einen Topf mit Olivenöl erhitzen. Knoblauch, Thymian, fein gehackten Chili und Spargelstücke und -spitzen dazugeben und braten, bis der Spargel leicht gebräunt ist. Vorsichtig mit Salz würzen, da die Hühnersuppe auch Salz enthält. Mit etwas Hühnersuppe aufgießen, bis der Spargel bedeckt ist und bei höchster Hitze kochen. Nach und nach Hühnersuppe nachgießen. Den Spargel kochen, bis er weich ist, das kann bis zu 10 Minuten dauern. Zum Schluss die restliche Suppe verkochen lassen, Butter und Zucker dazugeben und den Spargel leicht bräunen. Mit Pfeffer würzen. Zitronenzeste dazugeben.

Pasta in Salzwasser kochen. Pasta abseihen und in eine Schüssel geben. Hühnersuppe, Olivenöl und Spargel hinzufügen. Mit Vorlegebesteck umrühren und sofort servieren.

So schmeckt der Frühling!

TIPPS

Frische Gnocchi sollten schnell konsumiert werden, da sie im Kühlschrank nach 1 bis 2 Tagen braun werden.

Damit sich der Aufwand lohnt, mache ich immer eine größere Menge Gnocchi und friere sie ein. Nach dem Formen die Gnocchi mit Mehl bestreuen und einzeln auf ein Blech oder Ähnliches geben, welches in den Gefrierschrank passt.

Für mehrere Stunden einfrieren, bis die Gnocchi hart sind. Danach können sie in ein platzsparendes Sackerl umgefüllt werden.

AZ: 15 MIN | ZZ: 45 MIN

GNOCCHI

Basis für viele italienische Gerichte

ZUTATEN

500 g mehlige Kartoffeln
3 Zweige Thymian
1 Knoblauchzehe mit Schale

100 g Weizenmehl
1 kleines Ei
1 Prise Muskatnuss
1 1/2 TL Salz

ZUBEREITUNG

Kartoffeln mit Schale, Thymian und Knoblauchzehe in einen Topf mit kaltem Wasser geben und zum Kochen bringen. Kartoffeln je nach Größe 20 bis 30 Minuten sehr weich kochen. Zum Überprüfen, ob die Kartoffeln gar sind, mit einer Gabel anstechen. Wenn sie sich leicht lösen, sind sie durch.

In der Zwischenzeit eine Schüssel vorbereiten. Mehl, Ei, Muskatnuss und Salz in die Schüssel geben. Kartoffelpresse bereitstellen.

Wenn die Kartoffeln durch sind, mit kaltem Wasser kurz abschrecken und mit einem Messer schälen ①. Kochwasser, Knoblauchzehe und Thymian weggeben.

Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken ②. Mit den restlichen Zutaten zu einem Teig verarbeiten. Teig abschmecken und zu einer langen Rolle formen. In kleine, 1 cm große Stücke schneiden ③. Zu Kugeln formen ④.

Drei Methoden, um Gnocchi zu formen

- Die Kugeln sanft über ein Gnocchibrett rollen ⑤.
- Mit einer Gabel von oben leicht auf die Kugeln drücken ⑥.
- Die Kugeln auf eine Tischkante legen, mit einer Gabel über die Kante rollen, danach die unteren Enden zusammendrücken ⑦.

Gnocchi kochen

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Wasser salzen. Gnocchi im sprudelnd kochenden Wasser für 1 bis 2 Minuten kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Gnocchi abseihen. In eine Schüssel geben und sofort mit Sauce übergießen.

Mmh

PASTA

Die Pastawelt ist bunt!
Ob groß, klein, dick, dünn, aus
Weizengrieß oder Zucchini,
alla bolognese, vegetarisch oder
vegan – wir lieben die
Nudelgerichte aus bella Italia!

AZ: 15 MIN | ZZ: 25 MIN

FETTUCCINE MIT KAROTTEN UND GARNELEN

Herrlich leichte Pasta für den Sommer

ZUTATEN

500 g lange Pasta, z.B. Fettuccine, Spaghetti oder Tagliatelle

1/4 Bund Petersilie | 15 g
3 große Karotten | 300 g
50 ml Olivenöl
1 ganze Knoblauchzehe mit Schale
3 Zweige Thymian
500 ml Hühnersuppe
2 TL Salz

20 Stk. Garnelen | 250 g
Zeste und Saft von 1 Zitrone
1 Prise schwarzer Pfeffer
50 ml Olivenöl

ZUBEREITUNG

Petersilie fein hacken. Karotten schälen, der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Knoblauch, Thymian und Karotten dazugeben und braten, bis das Gemüse leicht gebräunt ist. Mit Hühnersuppe aufgießen, bis die Karotten bedeckt sind. Gemüse sparsam salzen, da die Suppe auch Salz enthält. Auf höchster Stufe so lange kochen, bis die Karotten weich sind. Nach und nach Suppe nachgießen, bis die ganze Suppe verkocht ist. Wenn die Karotten fertig sind, diese in eine Schüssel geben.

Pasta in Salzwasser kochen. Während die Pasta kocht, Garnelen in einer Pfanne mit Thymian und Knoblauch glasig anbraten. Mit Zitronensaft ablöschen. Wenig salzen, pfeffern.

Pasta abseihen und in eine Schüssel geben. Karotten, Garnelen und Olivenöl dazugeben. Mit Vorlegebesteck umrühren und sofort servieren. Frische Petersilie und Zitronenzeste darüber streuen.

Herrlich leichte Pasta für den Sommer

Klassische Lasagne mit Ragù und Béchamel

AZ: 5 MIN | ZZ: 15 MIN

LASAGNE AL FORNO

Klassische Lasagne mit Ragù und Béchamel

ZUTATEN

für 8 Portionen

Olivenöl
16 Lasagneblätter
2 l Ragù alla bolognese [→ Seite 15]
2 l Béchamelsauce [→ Seite unten]
100 g Parmesan
50 ml Olivenöl

ZUBEREITUNG

Eine große Ofenform, zirka 24 x 34 cm, mit Olivenöl bestreichen ①. Pro Schicht werden zirka 4 Lasagneblätter benötigt, ingesamt soll die Lasagne aus 4 Schichten bestehen.

Den Boden mit Lasagneblättern bedecken ②. Zuerst Béchamel, danach Ragù hineingießen ③+④. Sanft die nächste Schicht Lasagneblätter auf die Béchamel drücken ⑤. Diesen Vorgang 2 Mal wiederholen. Die letzte Schicht Lasagneblätter nur mit Béchamel bedecken ⑥, geriebenen Parmesan darüberstreuen ⑦. 25–35 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und braun ist, es leicht blubbert und die Nudelblätter durch sind.

[→ Schritte siehe nächste Seite]

ZZ: 10 MIN

BÉCHAMELSAUCE

ZUTATEN

Für 1 l Béchamelsauce

100 g Butter
100 g Weizenmehl
1 l Vollmilch
2 TL Salz
1/2 TL Muskatnuss

ZUBEREITUNG

In einem Topf die Butter schmelzen. Weizenmehl hinzufügen und auf mittlerer Flamme weiterkochen. Die Mehl-Butter-Mischung nicht bräunen.

Langsam, nach und nach, Milch zur Mehl-Butter-Mischung gießen und mit einem Schneebesen gut verrühren.

Wenn die ganze Milch in der Sauce ist, weiterrühren und so lange kochen, bis die Sauce eingedickt ist. Sollte die Sauce zu dick sein, etwas Milch nachgießen. Ständiges Rühren verhindert Anbrennen. Salzen und mit frisch geriebener Muskatnuss würzen.

TIPPS

Lasagne schmeckt besser, wenn sie einen Tag durchzieht.

Im Idealfall fülle ich die Lasagne, gebe noch keinen Parmesan auf die Oberfläche und lasse sie ungebacken eine Nacht im Kühlschrank stehen. Am nächsten Tag streue ich Parmesan darüber und backe sie. Kühlschrankkalte Lasagne benötigt beim Backen zirka 10 Minuten länger.

Übrig gebliebene Lasagne kalt stellen. Danach portionieren und einfrieren.

AZ: 20 MIN | ZZ: 2 H 30 MIN

RAGÙ ALLA BOLOGNESE

Sauce Bolognese

ZUTATEN

Für 2 l Ragù

2 Stk. Stangensellerie | 100 g
2 große Karotten | 150 g
1 große Zwiebel | 150 g
1/2 Bund Petersilie | 25 g
3 Knoblauchzehen
50 ml Olivenöl zum Braten
60 g Butter
1 Prise Salz

150 g Speck
3 Zweige Thymian
350 g Rindsfaschiertes
150 g Kalbsfaschiertes
1 Prise Salz
1/8 l Rotwein

700 ml Tomatenpassata
3 Lorbeerblätter
1 EL Zucker
1 TL Salz
150 ml Vollmilch
schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

In einem Schmortopf fein gehackten Sellerie, Karotten, Zwiebel, Petersilie und gehackte Knoblauchzehen in Öl und Butter braten, ohne stark zu bräunen. Gemüse leicht salzen.

In einer separaten Pfanne Olivenöl erhitzen und fein gehackten Speck mit Thymian darin anbraten, bis er leicht gebräunt ist. Danach Faschiertes dazugeben und braten, bis es leicht gebräunt ist. Faschiertes salzen. Mit Rotwein ablöschen und Wein verkochen lassen.

Fleisch und Speck zum Gemüse geben. Tomatenpassata, Lorbeerblätter, Zucker und Salz dazugeben, gut umrühren und einmal aufkochen lassen. Abschmecken und nach Bedarf nachsalzen. Die Sauce auf kleiner Flamme mit Deckel für 90 Minuten kochen, sie soll nur leicht blubbern. Danach die Sauce ohne Deckel fertigkochen, bis überschüssige Flüssigkeit verdampft ist.

Zum Schluss Milch in einem Topf erwärmen und in die Sauce einrühren. Lorbeerblätter und Thymianzweige entfernen. Pfeffern. Abschmecken und nach Bedarf noch Zucker und Salz dazugeben.

TIPPS

Am besten eine große Menge Ragù kochen.

Ich friere mein Ragù immer ein, so habe ich jederzeit eine schnelle Mahlzeit oder die Grundlage für Lasagne auf Vorrat.

Im Sommer verwende ich weniger Passata. Stattdessen hacke ich frische Tomaten und gebe sie zur Passata zum Mitkochen.

Luftiges Weißbrot mit Kräutern

AZ: 15 MIN | ZZ: 2 H

FOCACCIA

Luftiges Weißbrot mit Kräutern

ZUTATEN

250 g Wasser
125 ml Vollmilch
20 g frische Germ
600 g Weizenmehl T 700
50 ml Olivenöl
10 g Salz
15 g Zucker

KRÄUTER-ÖL

1 TL frischer Rosmarin
1 Salbeiblatt
3 Zweige Thymian
2 EL Olivenöl

25 Stk. entkernte schwarze Oliven | 80 g

ZUBEREITUNG

In einer Schüssel Wasser, Milch und Germ mit dem Schneebesen verrühren. Mehl, Olivenöl, Salz und Zucker dazugeben. Zu einem Teig verarbeiten und 10 Minuten kneten. Teig mit Zucker und Salz abschmecken. Den Teig 30 Minuten bei Zimmertemperatur rasten lassen.

Den Teig auf einem Backblech mit Backpapier mit einem Nudelholz zu einem Rechteck ausrollen. Den Teig mit einem Geschirrtuch zudecken und 45 Minuten aufgehen lassen.

Backofen auf 200 °C Heißluft vorheizen. Für das Kräuter-Öl die Kräuter fein hacken und mit dem Olivenöl vermengen. Oliven entkernen und halbieren.

Die Folie vom Teig abziehen, mit den Fingern die typischen Focaccia-Löcher in den Teig drücken. Mit Kräuter-Öl bestreichen, Oliven in die Löcher drücken.

Focaccia 20–30 Minuten backen. Die Focaccia soll leicht gebräunt, locker und luftig sein. Focaccia warm servieren.

Julian Kutos

Simply Pasta, Pizza & Co.
Einfach italienisch genießen

ca. 180 Seiten, fest gebunden
mit Fotografien von Wolfgang Hummer
ca. € 19,90
ISBN 978-3-7066-2618-7
erscheint im Jänner 2017 | auch als E-Book erhältlich

Julian Kutos

Simply Veggie
Einfach vegetarisch genießen

ca. 180 Seiten, fest gebunden
mit Fotografien von Wolfgang Hummer
ca. € 19,90
ISBN 978-3-7066-2619-4
erscheint im März 2017 | auch als E-Book erhältlich

Julian Kutos

Simply Quick
Einfach schnell was Gutes kochen

ca. 180 Seiten, fest gebunden
mit Fotografien von Wolfgang Hummer
ca. € 19,90
ISBN 978-3-7066-2620-0
erscheint im Herbst 2017 | auch als E-Book erhältlich

www.loewenzahn.at

Fotos © Wolfgang Hummer, Titelnr.: 2094, Texte © Löwenzahn Verlag