



EINFACH ITALIEN

EINFACH LECKER

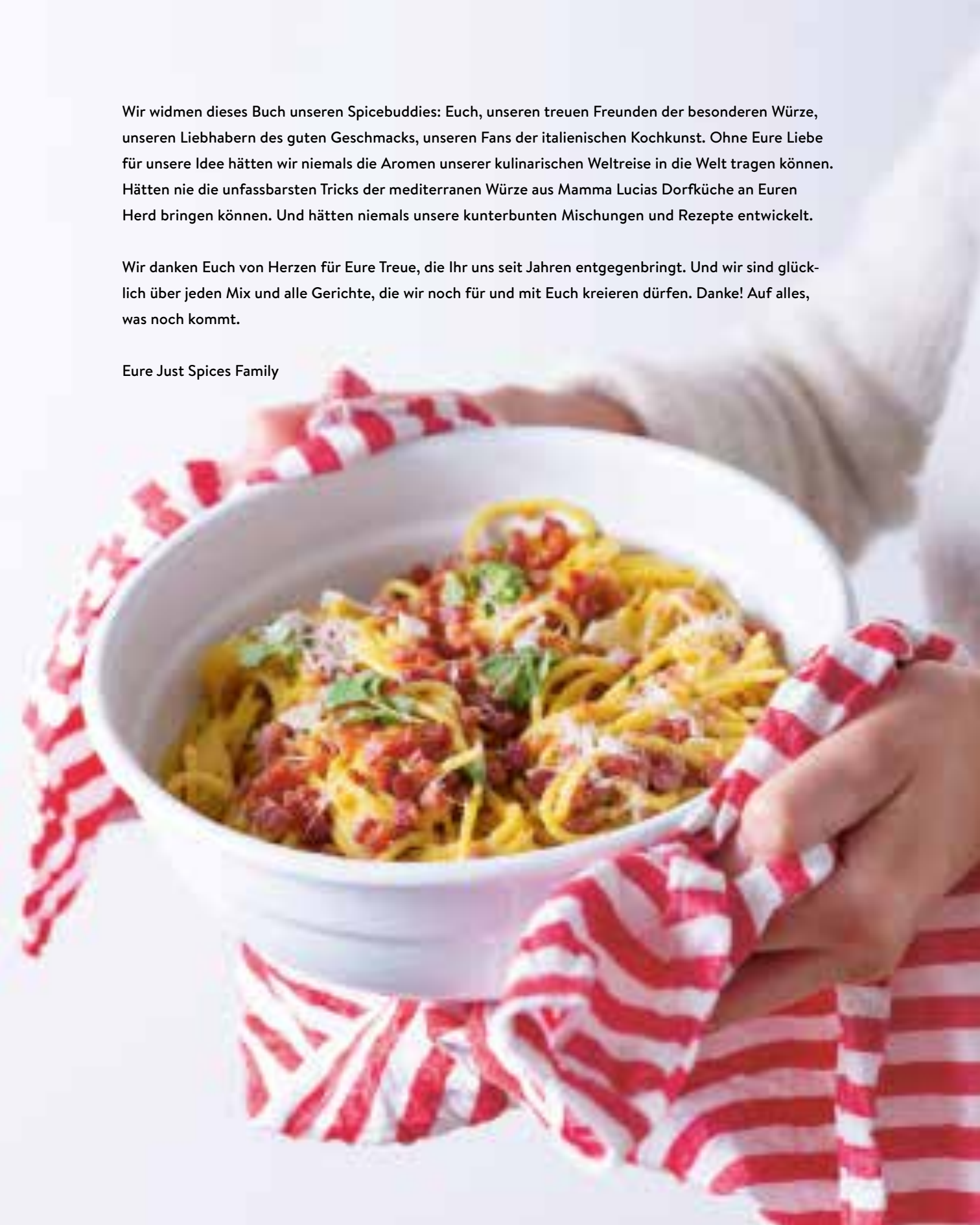
*Erlebe den Geschmack & die Freude
der italienischen Küche*

Just Spices GmbH, 2020

Wir widmen dieses Buch unseren Spicebuddies: Euch, unseren treuen Freunden der besonderen Würze, unseren Liebhabern des guten Geschmacks, unseren Fans der italienischen Kochkunst. Ohne Eure Liebe für unsere Idee hätten wir niemals die Aromen unserer kulinarischen Weltreise in die Welt tragen können. Hätten nie die unfassbarsten Tricks der mediterranen Würze aus Mamma Lucias Dorfküche an Euren Herd bringen können. Und hätten niemals unsere kunterbunten Mischungen und Rezepte entwickelt.

Wir danken Euch von Herzen für Eure Treue, die Ihr uns seit Jahren entgegenbringt. Und wir sind glücklich über jeden Mix und alle Gerichte, die wir noch für und mit Euch kreieren dürfen. Danke! Auf alles, was noch kommt.

Eure Just Spices Family



Inhalt

Einleitung **6**

Antipasti **18**

Salate **44**

Pasta Risotto **60**

Risotto, Gnocchi & Polenta **122**

Beilagen **154**

Suppen & Eintöpfe **170**

Fleisch & Fisch **184**

Focaccia & Pizza **206**

Dolci **238**

Alle Nährwerte auf einen Blick **252**

Register **256**

Danksagung **262**

Impressum **264**



Ciao Spicebuddy, Freund und Freundin der italienischen Aromen,

wie schön, dass Du unser zweites Kochbuch „Einfach Italien – Einfach Lecker“ in den Händen hältst. Hier erwarten Dich gut gehütete Tipps & Tricks der italienischen Kochkunst, Antipasti und Hauptspeisen mit mediterranem Flair und raffinierte Desserts mit extraviel Amore.

Für Dich haben wir die kulinarischen Highlights unserer Reise durch Italien zusammengetragen und die geschmackvollsten Kreationen des Südens in diesem Kochbuch vereint. Wir zeigen Dir, wie Du das italienische Kochhandwerk à la Just Spices erlernen und easy in Deinen kulinarischen Alltag integrieren kannst. Ganz „Einfach Italien“ eben.

Aber zuallererst möchten wir uns bei Dir vorstellen! Wir wollen ja nicht unhöflich sein.

Auberginen-Bruschetta

geröstetes Ciabatta mit Aubergine

Hast Du Lust auf etwas Leichtes am Feierabend? Dann mach es wie die Italiener und gönne Dir eine knusprige Bruschetta. Die klassische Variante mit Tomate ist lecker, aber etwas Abwechslung auf dem Teller ist auch nicht verkehrt. Gebratene Auberginenwürfel machen sich sehr gut auf frisch gerösteten Ciabattascheiben. Frisch zubereitet schmeckt die Aubergine auch wunderbar warm aus der Pfanne.



4 Portionen | 20 Minuten

(+ Grundrezept S. 22)

1 Grundrezept Ciabatta von S. 22
oder 1 gekauftes Ciabatta, à ca. 440 g

7 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

2 Auberginen

1 Zwiebel, rot

Salz

5 Pr. Just Spices Spinat Gewürz

Das selbst gemachte Ciabatta wie auf Seite 22 beschrieben zubereiten. Alternativ das gekaufte Ciabatta verwenden.

Das Ciabatta in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne 5 EL Olivenöl erhitzen und die Brotscheiben von jeder Seite bei mittlerer Hitze 2 Minuten knusprig braten. Den Knoblauch schälen, halbieren, das warme Brot damit einreiben und beiseitestellen.

Die Auberginen waschen, längs halbieren und in ca. 0,5 x 0,5 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Auberginen 5 Minuten bei starker Hitze braten. Die Zwiebel hinzufügen und 2 Minuten mitbraten. Mit 1 Prise Salz und dem Spinat Gewürz würzen und in einer Schüssel abkühlen lassen.

Die gebratenen Auberginenwürfel auf den Brotscheiben verteilen und sofort servieren.

Tipp: Diese Vorspeise lässt sich problemlos am Tag zuvor vorbereiten:

Die abgekühlten Brotscheiben luftdicht verpacken, die gebratenen Auberginenwürfel abgedeckt im Kühlschrank lagern und eine halbe Stunde vor Verwendung herausholen.





Orecchiette Parma

Pasta mit Erbsen, Parmaschinken & Parmesan

Darf's mal eine ausgefallene Pastasorte sein? Orecchiette – übersetzt Öhrchen – sind runde, schalenförmige Nudeln aus Apulien. Früher wurden sie noch traditionell einzeln von Hand gefertigt und erhielten ihre Form durch den Daumen, der sie auf dem Nudelbrett in Form gebracht hat.



4 Portionen

25 Minuten Zubereitung | 15 Minuten

Backen

250 g Erbsen, tiefgekühlt

150 g Parmaschinken, in Scheiben

1 Zwiebel, rot

2 Knoblauchzehen

300 g Orecchiette

3 EL Olivenöl

350 ml Nudelwasser

100 g Parmesan, gerieben

Salz, Pfeffer

4 Pr. Just Spices Spinat Gewürz

Den Backofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die Erbsen aus der Kühltruhe nehmen und in einer Schüssel bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen. 100 g Parmaschinken auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech ausbreiten, mit einem weiteren Backpapier abdecken, 15 Minuten im Ofen knusprig backen, herausnehmen und auskühlen lassen. Den restlichen Parmaschinken in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, die Orecchiette nach Packungsanleitung al dente kochen, abgießen und dabei 350 ml Nudelwasser auffangen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Schinkenwürfel in die Pfanne geben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Die Erbsen hinzufügen und 2 Minuten mitbraten. Die Nudeln und das Nudelwasser hinzufügen, mit dem Spinat Gewürz, 1 Prise Salz und 2 Prisen Pfeffer würzen und 2 Minuten mitköcheln lassen. Die Hälfte des Parmesans dazugeben und einrühren.

Die Orecchiette auf Tellern verteilen, den restlichen Parmesan darüberstreuen und mit den gerösteten Schinkenwürfeln servieren.

Spaghetti Carbonara

würzige Pasta mit Ei & Speck

Es gibt kaum ein italienisches Gericht, das Spaghetti Carbonara an Cremigkeit übertrifft. Aber eine Sache haben wir auf unserer Weltreise durch Italien gelernt: Sahne hat in diesem italienischen Klassiker nichts zu suchen. Du brauchst nur Eier, Speck und Pecorino, um im Löffelumdrehen dieses cremige Lieblingsgericht zu zaubern. Unser Geheimitipp für die ultimative Würze: das Carbonara Gewürz.



4 Portionen | 20 Minuten

4 Eigelb
1 Ei
300 g Spaghetti
100 g Speck
100 g Pecorino, gerieben
100 ml Nudelwasser

3 Pr. Just Spices Carbonara Gewürz

In einer großen Schüssel Eigelb, Ei und das Carbonara Gewürz verrühren.

In einem Topf reichlich Wasser ohne Salz zum Kochen bringen, die Spaghetti nach Packungsanleitung al dente kochen, abgießen und dabei 100 ml Nudelwasser auffangen.

Den Speck in ca. 1 x 1 cm große Würfel schneiden und in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig braten.

Die gekochten Spaghetti tropfnass zum Ei in die Schüssel geben, den heißen Speck und das Nudelwasser dazugeben, sofort gut verrühren und servieren.

Tipp: Bei diesem Rezept ist es wichtig, Spaghetti, Speck und Nudelwasser direkt heiß zu vermischen, damit das Ei bei hoher Temperatur die Soße binden kann.



Gnocchi

[ˈnɔk:i]

Bedeutung: Klöße, Nocken

Sie stehen von Pizza-Bude bis Nobelrestaurant so ziemlich auf jeder Karte: Gnocchi!

Neben klassischer Pasta und Pizza gehören die kleinen Klöße, die heute meist aus Kartoffeln hergestellt werden, zu den absoluten Klassikern der italienischen Küche. Selbst die Römer kannten Gnocchi schon, bereiteten sie aber damals aus einem Maisgrießteig zu: Eine Kreation, die unter dem Namen „Gnocchi alla Romana“ noch immer in vielen Küchen Mittelitaliens serviert wird.

Unsere persönliche Geschichte mit den Gnocchi reicht zwar nicht ganz so weit zurück – dafür steckt sie mindestens genauso voller Leidenschaft für die kleinen Klößchen. Die bunte Gnocchi-Pfanne aus unserem ersten Kochbuch hat nicht nur unserer Family ganz besonders gemundet, sie wurde auch von Euch ordentlich gefeiert und fleißig nachgekocht. Auch unsere neue Produktreihe IN MINUTES, unsere natürlichen Fix-Gerichte, wurde mit der Sorte „Happy Pan“ um ein absolutes Gnocchi-Highlight ergänzt. Wir lieben Gnocchi für ihren sanften Geschmack, der so vielseitig ist, dass sie sich wirklich wunderbar kreativ kombinieren lassen. Außerdem sind sie mit etwas Übung easy selbst gemacht.

Fun Fact: Du denkst, Deine Gnocchi-Liebe ist gar nicht mehr zu toppen? Dann ab nach Verona! In der wunderschönen Stadt im Norden Italiens gibt es an Karneval einen ganzen Umzug nur zu Ehren der Gnocchi! Angeführt wird dieser vom „Papà del Gnoco“, der einen gigantischen Kartoffelkloß und eine Gabel trägt. Und gegessen wird – natürlich – Gnocchi, die der „Papà“ verteilt. Ein kleiner Beweis also, dass eine Gnocchi-Party absolut berechtigt ist!

Damit auch Deiner persönlichen Feier der kleinen Klößchen nichts mehr im Weg steht, haben wir alles gegeben und ein Gnocchi-Rezept kreiert, das Deinen kulinarischen Horizont um ein superknolliges Level erweitert. Übrigens: Du kannst Gnocchi – wenn es mal besonders schnell gehen muss – natürlich auch fertig kaufen. Am besten greifst Du dann auf die Variante aus dem Kühlregal zurück. Diese kommt den selbst gemachten Gnocchi am nächsten und enthält ähnlich wie die hausgemachte Version fast nur Kartoffeln.

Am besten schmeckt es aber natürlich, wenn Du sie selbst zubereitest und mit ein bisschen Übung klappt das auch wirklich easy. Ehrenwort!



Grundrezept: Gnocchi

Gnocchi sind kleine, fluffige Kartoffelklößchen, die Du im Handumdrehen selbst machen kannst. Mit nur vier Zutaten sind die kleinen Lieblinge der italienischen Küche unkompliziert in der Herstellung und mit etwas Übung ruckzuck fertig. Auch in unserem Grundrezept haben wir das typische Rillenmuster aufgenommen, das dafür sorgt, dass sich die Gnocchi später besser mit der Soße verbinden.



4 Portionen

20 Minuten Zubereitung | 45 Minuten

Backen

500 g Kartoffeln, mehligkochend

150 g Mehl, Type 00

1 Ei

Salz

Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.

Die Kartoffeln waschen, in eine ofenfeste Form geben, mit Alufolie abdecken und 45 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Je nach Größe der Kartoffeln so lange backen lassen, bis sie komplett weich sind.

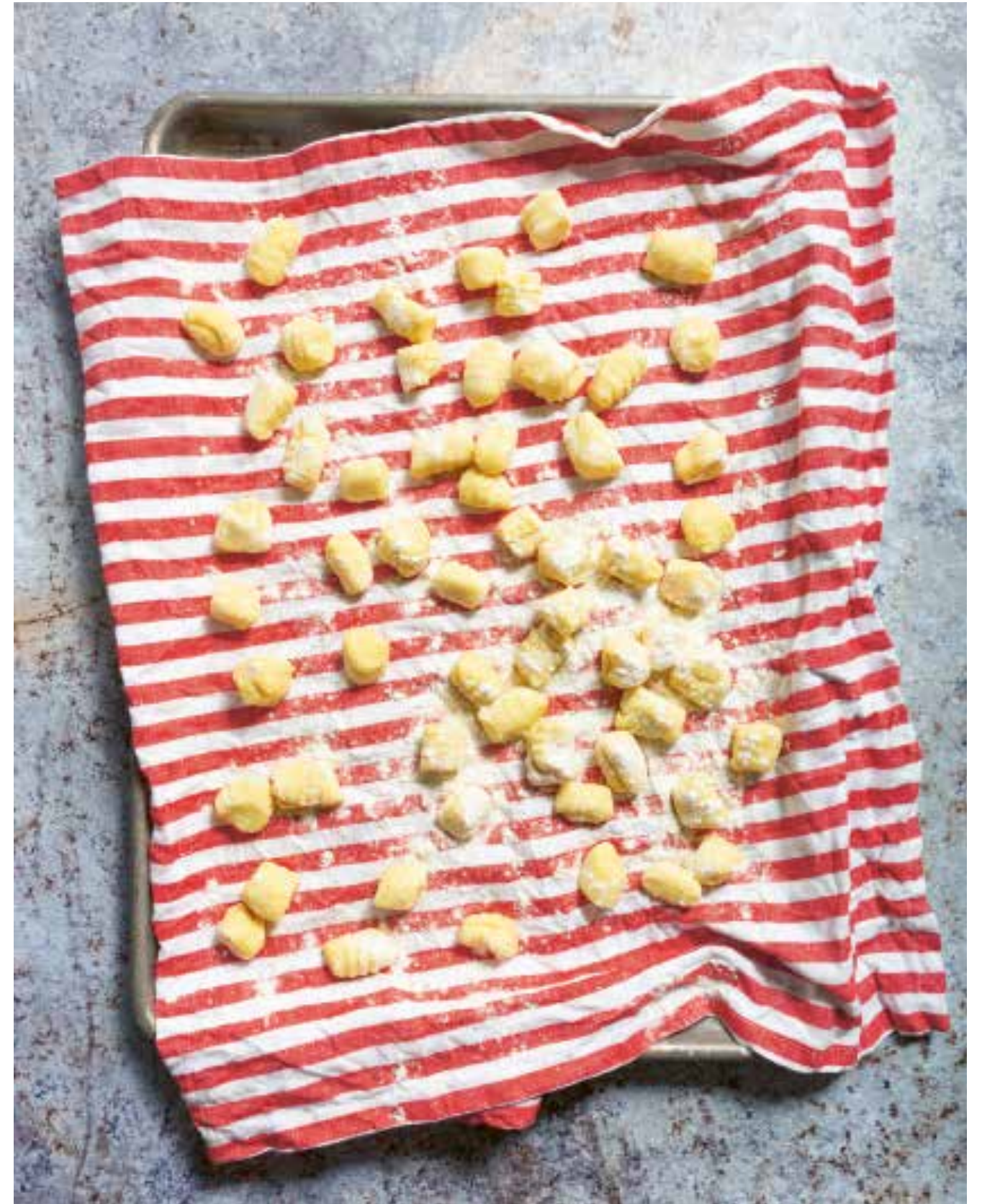
Die gegarten Kartoffeln noch heiß schälen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel fein zerdrücken. Das Mehl und das Ei hinzufügen, mit den Händen zu einem glatten Teig kneten und 2 Prisen Salz dazugeben.

Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Kartoffelteig so lange kneten, bis er nicht mehr auf der Arbeitsfläche klebt. Den Teig dritteln und zu daumendicken Rollen formen. Mit einem Messer in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Für das typische geriffelte Muster die Kartoffelteigstücke über den Rücken einer Gabel rollen. Die Gnocchi auf ein bemehltes Tuch geben, damit sie nicht festkleben.

In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Den Herd auf leichte Hitze reduzieren und die Gnocchi ca. 2 Minuten im siedenden Wasser garen. Sobald die Gnocchi an der Wasseroberfläche schwimmen, sind sie fertig und können abgegossen werden.

Die gekochten Gnocchi direkt weiterverwenden.

Tipp: Die Gnocchi kannst Du auch sehr gut einfrieren. Nach dem Garen mit kaltem Wasser abschrecken, nebeneinander auf ein Blech geben und über Nacht im Tiefkühlschrank einfrieren. Danach in eine verschließbare Box geben und bei Bedarf eine Portion auftauen.



Gnocchi Mozzarella

mit aromatischen Kirschtomaten

*Diese Speise ist ein schneller Feierabendschmaus: ganz simpel und so lecker!
Hast Du die handgeformten Gnocchi von Seite 126 schon vorbereitet? Dann wird
dieses Gericht in Windeseile zu einem kleinen kulinarischen Ausflug nach Italien.*



4 Portionen | 20 Minuten

(+ Grundrezept S. 126)

1 Grundrezept Gnocchi von S. 126
oder 500 g gekaufte Gnocchi

2 EL Olivenöl

500 g Kirschtomaten

2 Knoblauchzehen

2 TL Balsamicoessig, dunkel

125 g Mozzarellakugeln

1 Pr. Zucker

Salz

6 Pr. Just Spices Roter Pesto Mix

Die selbst gemachten Gnocchi wie auf Seite 126 beschrieben zubereiten. Alternativ die Gnocchi nach Packungsanleitung im siedenden Wasser garen.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Gnocchi 5 Minuten braten, herausnehmen und beiseitestellen. Die Tomaten waschen, halbieren, die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. In der gleichen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Tomaten mit dem Knoblauch bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten.

Mit dem Roten Pesto Mix, 1 Prise Salz und Zucker würzen und mit dem Balsamico essig ablöschen. Die Gnocchi dazugeben und 1 Minute köcheln lassen. Die Mozzarellakugeln abtropfen lassen, in die Pfanne geben und 2 Minuten schmelzen lassen.

Die Gnocchi auf Tellern anrichten und heiß servieren.



Risotto ai Funghi

aromatisches Pilzrisotto

Nicht nur zur Pilzsaison ist dieses Gericht ein absolutes Wohlfühlessen: cremiges Risotto mit leckeren Pilzen. Schnapp Dir Deinen Einkaufskorb und los geht's zum Wochenmarkt! Egal ob Champignons, Kräuterseitlinge oder Austernpilze – Deine Pilzauswahl kann natürlich saisonal variieren. Getrocknete Steinpilze sorgen für ganz viel Würze und sind das ganze Jahr über verfügbar.

4 Portionen | 40 Minuten

1 l Wasser
50 g Steinpilze, getrocknet
50 g Butter
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
300 g Risottoreis
2 EL Balsamicoessig, dunkel
2 EL Sojasoße
750 g Pilze, nach Wahl
½ Bund Petersilie, glatt
100 g Parmesan, gerieben
Salz
3 TL Just Spices Gemüsebrühe ohne
Zuckerzusatz

4 Pr. Just Spices Grüner Pesto Mix

Das Wasser mit der Gemüsebrühe in einem Topf verrühren, einmal aufkochen und 5 Minuten ziehen lassen. Die Gemüsebrühe durch ein feines Sieb passieren, zurück in den Topf geben und warmhalten.

Die getrockneten Steinpilze 20 Minuten in 200 ml Wasser einweichen.

Die Butter in Stücke schneiden und bis zur Verwendung kalt stellen.

Die Schalotten schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und die Schalotten und den Knoblauch 2 Minuten bei leichter Hitze glasig anschwitzen. Den Risottoreis hinzufügen, 2 Minuten mitgaren lassen und mit dem Balsamicoessig und der Sojasoße ablöschen.

Eine Kelle der warmen Brühe dazugeben, unter Rühren bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Dabei darauf achten, nur so viel Brühe hinzuzugeben, bis der Reis gerade mit Flüssigkeit bedeckt ist. Diesen Schritt so lange wiederholen, bis die Brühe aufgebraucht ist, der Reis eine cremige und schlotzige Konsistenz hat, aber die Reiskörner von innen noch bissfest sind.

Die Pilze putzen und in ca. 0,2 cm dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Pilze bei starker Hitze 5 Minuten braten.

Die Steinpilze abgießen, dabei 100 ml Wasser auffangen und die Pilze fein hacken. Das aufgefangene Wasser und die gehackten Steinpilze zum Risotto geben.

Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken.

Die gebratenen Pilze und die Petersilie zum fertig gegarten Risotto geben.

Die kalte Butter und den Parmesan gleichmäßig unterrühren, mit 2 Prisen Salz und dem Grünen Pesto Mix würzen und sofort servieren.





Hähnchenkeulen aus dem Ofen in würziger Tomatensoße

Italienisches Wohlfühlessen aus dem Ofen – dieses Gericht ist nicht nur lecker, sondern auch praktisch. Während die Hähnchenkeulen im Ofen garen und der Duft von Olivenöl, fruchtiger Tomatensoße und aromatischen Oliven in der Küche schwebt, kannst Du Dich in Ruhe um die Beilage oder Deine Gäste kümmern.

4 Portionen

20 Minuten Zubereitung | 30 Minuten

Ziehzeit | 60 Minuten Backen

Für die Hähnchenkeulen:

2 EL Olivenöl

5 EL Wasser

1 EL Tomatenmark

50 g Parmesan, gerieben

8 Hähnchenkeulen, à 200 g

Salz

6 Pr. Just Spices Roter Pesto Mix

Für die Tomatensoße:

1 Knoblauchzehe

2 Zwiebeln, rot

1 EL Olivenöl

100 ml Weißwein

200 ml Geflügelbrühe

1 Dose stückige Tomaten, à 400 g

10 Kapernäpfel

250 g Kirschtomaten

1 EL Oliven, schwarz

Salz, Pfeffer

1 Pr. Just Spices Aglio e Olio Gewürz

Den Roten Pesto Mix mit 2 EL Olivenöl, Wasser, Tomatenmark, 2 Prisen Salz und dem geriebenen Parmesan verrühren. Die Hähnchenkeulen in eine Schüssel geben und gründlich mit der Marinade einreiben. Mit Klarsichtfolie abdecken und bei Zimmertemperatur 30 Minuten ziehen lassen.

Den Backofen auf 190 °C (Umluft) vorheizen.

Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in kleine Würfel schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die gewürfelten Zwiebeln und den geschnittenen Knoblauch bei mittlerer Hitze 4 Minuten braten. Mit Aglio e Olio Gewürz, 1 Prise Salz und 1 Prise Pfeffer würzen, 1 weitere Minute braten, mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen.

Die Brühe und die stückigen Tomaten hinzugeben, aufkochen und 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Die Kapernäpfel halbieren. Die Kirschtomaten waschen und zusammen mit den Kapernäpfeln und schwarzen Oliven in eine Auflaufform (35 x 25 cm) geben.

Die Auflaufform mit der Tomatensoße auffüllen, die marinierten Hähnchenkeulen mit der Hautseite nach oben auf der Tomatensoße verteilen und 1 Stunde im vorgeheizten Ofen garen lassen.

Die fertigen Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen und direkt servieren.

Tipp: Dazu passt Ciabatta, Polenta oder Pasta.



Panna Cotta

italienisches Pudding-Dessert mit Himbeeren

La dolce vita zum Löffeln: Die süße Nachspeise aus Sahne, Zucker und frischer Vanille ist schnell gezaubert und passt perfekt zu einem fruchtigen Himbeerpüree.

Der schlichte italienische Pudding schmeckt aber auch lecker mit Erdbeeren, Blaubeeren oder Brombeeren. Una panna cotta per tutti!



4 Portionen

20 Minuten Zubereitung | 4 Stunden

Kühlzeit

3 Gelatineblätter

1/2 Vanillestange

500 ml Sahne

75 g Zucker

250 g Himbeeren, frisch

50 g Puderzucker

2 Pr. Just Spices Kakao Kuss

Die Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen. Die Vanillestange längs halbieren und mit dem Messerrücken das Vanillemark herauskratzen.

In einem Topf die Sahne mit dem Zucker verrühren. Das Vanillemark und die Vanillestange hinzufügen. Unter Rühren bei mittlerer Hitze erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dabei darauf achten, dass die Sahne nicht kocht.

Die Gelatineblätter aus dem Wasser nehmen, das Wasser mit den Händen ausdrücken und die Gelatine zur Sahne geben. Unter Rühren erwärmen, bis sich die Gelatine komplett aufgelöst hat, beiseitestellen und 10 Minuten ziehen lassen.

Die Panna Cotta in 4 Dessertgläser füllen, abdecken und mindestens 4 Stunden kalt stellen.

Die Hälfte der Himbeeren durch ein feines Sieb streichen, den entstandenen Himbeerpüree mit dem Puderzucker verrühren und die restlichen Himbeeren dazugeben.

Die Panna Cotta zusammen mit der Himbeersoße servieren und mit dem Kakao Kuss garnieren.

Tipp: Am besten bereitest Du die Panna Cotta einen Tag vorher zu und lässt sie über Nacht im Kühlschrank stehen, damit sie schön fest wird.