

## Kochkurs Italienisch – per intenditori: Pizza & Co – Italienische Küche für „Kleinschmecker“

---

-  Bunte Nudel-Spieße
  -  Bunte Gnocchipfanne
  -  Basilikumpesto und Tomatensoße
  -  Gefüllte Cannelloni
  -  Nudelnester
  -  Focaccia und Bruschetta
  -  Antipasti
  -  Hackbällchen-Spieße
  -  Kindertiramisu
  -  Selbstgemachte Limonaden
- 

### Bunte Nudel-Spieße

Zutaten:

1 Packung Tortellini

30 St. Mini-Mozzarella

Zahnstocher

30 St. Mini-Tomaten

frischer Basilikum

Balsamico

Zuerst kocht ihr die Tortellini nach Packungsanleitung und gießt sie dann gut ab. Wascht eure Miniotomaten gründlich ab und zupft euch einige Basilikumblättchen ab. Dazu stellt ihr euch die Tortellini und die kleinen Mozzarella-Bällchen und legt die Zahnstocher parat. Nun könnte ihr alles im Wechsel aufspießen. Zum Schluss träufelt ihr noch etwas Balsamico über die Spieße.

## Zucchini-Röllchen

Zutaten für 4 Portionen:

500g Zucchini	Olivenöl
50g getrocknete Tomaten	1St. Knoblauchzehe
200g Fetakäse	150g Frischkäse
1Tl Rosmarin	Saft und Schale von ½ Bio-Zitrone
Pfeffer, Salz	

Zucchini waschen, putzen und längs in feine Streifen hobeln. Mit Salz bestreuen und leicht Wasser ziehen lassen. Dann abtupfen und in einer Grillpfanne in wenig Öl von beiden Seiten anbraten.

Tomaten fein hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken oder durch die Knoblauchpressen drücken. Den Feta zerbröckeln. Mit Frischkäse, Rosmarin, Tomaten, Knoblauch gründlich verrühren. Mit Zitronensaft und -schale, Salz und Pfeffer abschmecken und etwas durchziehen lassen.

Dann die Käsemasse auf den Zucchinischeiben verteilen und diese einrollen. Nach Belieben mit Schnittlauchhalben oder Holzstäbchen fixieren.

## Mini - Bruschetta

Zutaten:

6 Tomaten	1 Lauchzwiebel
Basilikum, Oregano, evtl. Knoblauch, Salz, Pfeffer	
Olivenöl	
1 kleine Stange Weizenbaguette	

Tomaten einkreuzen, in kochendes Wasser geben und kurz blanchieren (überbrühen, bis die Haut an der Schnittstelle aufplatzt). Danach in Eiswasser geben und anschließend häuten.

Das Tomatenfruchtfleisch würfeln

Die Lauchzwiebeln waschen und fein schneiden. Tomaten, Lauchzwiebeln, Gewürze und Kräuter miteinander vermengen und durchziehen lassen.

Baguette in Scheiben schneiden und mit Öl in einer Pfanne anbraten.

Nach dem Anrösten nach Belieben mit Knoblauch einreiben und vor dem Servieren Brot mit Tomatenmasse belegen.

## Nudelnester

Zutaten für 10 Förmchen:

1 kl. Zwiebel	200 g TK-Blattspinat
1 Knoblauchzehe	80 g Spaghetti
100g Zucchini	
10 ml Öl	Salz, Pfeffer
320 ml Milch	100 g Mini-Mozzarellakugeln
2½ St. Eier	160 g Kochschinken mager

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Spinat und 4 EL Wasser zugeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten dünsten, dabei ab und zu umrühren.

Inzwischen die Spaghetti in 1 ½ l kochendem Salzwasser (ca. 1 TL Salz pro Liter) nach Packungsanweisung garen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Mulden eines Muffinbleches (10 Mulden) fetten. Die Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider zu Spaghetti formen!

Schinken in dünne Streifen schneiden. Milch und Eier verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen vorheizen (Umluft: 150 °C) Nudeln, Schinken, Zucchini und Spinat mischen und in die Mulden verteilen. Eiermilch darübergießen. Mozzarella abtropfen lassen und jede Kugel halbieren. Auf den Nudeln verteilen. Im heißen Ofen 20–30 Minuten goldbraun backen.

Kurz abkühlen lassen, aus den Mulden lösen und servieren.

## Kindertiramisu (für 4 Personen)

Zutaten:

150g Löffelbiskuit	350g Quark
280g Frischkäse	5 EL Kakaopulver
300ml Milch	3 EL brauner Zucker
Kakao zum Bestreuen	

Die Hälfte der Löffelbiskuit in einer flachen Schale verteilen. Die Milch mit dem Kakaopulver gut verrühren, sodass keine Klümpchen mehr darin zu sehen sind. Dann die Löffelbiskuits mit der Milch beträufeln.

Den Quark mit dem Frischkäse und dem Zucker gut vermischen und die erste Schicht Biskuit mit der Hälfte der Creme bestreichen. Jetzt kommt die zweite Lage der Löffelbiskuit auf die Creme, die wieder mit der Kakaomilch beträufelt wird. Zum Schluss die restliche Quarkcreme darauf verteilen. Vor dem Servieren mit dem Kakaopulver bestäuben und kaltstellen.

## Hackbällchen – Spieße

Zutaten:

100 g gemischtes Hackfleisch	½ St. Knoblauchzehe
30 g Quark 20% Fett	etwas Petersilie
25 g Porree	½ St. Ei
20 g Lauchzwiebeln	Salz, Pfeffer, Muskat
25 g Möhren	1 TL Rapsöl
Farfalle	Basilikumpesto (aus der anderen Gruppe)

Petersilie und Gemüse waschen und putzen. Möhren raspeln, Porree und Lauchzwiebeln sehr klein schneiden, Petersilie vom Stiel entfernen und klein hacken, Knoblauchzehen schälen und hacken.

Gemüse, Hackfleisch, Quark, Knoblauch, Petersilie, Ei und Gewürze gut miteinander verkneten, bis ein schöner Teig entsteht. Mundgerechte Kugeln daraus herstellen.

Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kugeln in das heiße Fett geben und leicht anbraten (ca. 10 min), sodass keine harte Kruste entsteht.

Kugeln zum Abkühlen auf Küchenpapier legen, weil so das überschüssige Fett aufgesaugt wird. Entsprechende Menge Nudeln in Salzwasser kochen, abgießen und noch warm mit dem Pesto vermischen. Pesto-Nudeln mit kleinen Zahnstochern/ Spießen auf die Hackbällchen stecken und in Pralinenförmchen servieren.

## Gnocchi-Pfanne mit Gemüse

Zutaten für 4 Personen

500g Gnocchi	Salz, Pfeffer
1St. Zwiebel	1St. Zucchini
250g Kirschtomaten	500g Champignons
1El Rapsöl	150g Frischkäse
Schnittlauch	

Die Gnocchi nach Packungsanweisung in Salzwasser zubereiten. Gut abtropfen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und klein schneiden. Zucchini waschen und in Würfel schneiden. Kirschtomaten und Champignons waschen bzw. putzen und vierteln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebel, Zucchini und Champignons anschwitzen. Gnocchi und Kirschtomaten zufügen und dann den Frischkäse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden und über die Gnocchi-Pfanne streuen.

## Basilikumpesto

Zutaten (4 Portionen):

25g Pinienkernen	2 St. Knoblauchzehen
1Prs. Meersalz	3Bd. Basilikum
80g Parmesan	125ml Olivenöl
1Prs. Pfeffer	

Die Pinienkerne ohne Öl oder Fett in einer Pfanne kurz anrösten und leicht abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Knoblauchzehen schälen und hacken. Die noch lauwarmen Pinienkerne und die Knoblauchzehen in einem Mörser zerstoßen, bis eine sämige Creme entsteht. Nun eine Prise Salz und die gewaschenen und abgetropften Basilikumblätter in den Mörser geben und das Ganze zerstoßen. Wenn alle Zutaten gut zerstoßen sind, sollte eine grüne bis hellgrüne Masse entstanden sein. Jetzt kann der Parmesankäse und das Olivenöl dazugegeben werden und alles nochmals gut verrührt bzw. zerstoßen werden, so dass eine cremige Paste entsteht. Das fertige Basilikumpesto nach Belieben mit Salz und eventuell etwas Pfeffer abschmecken.

## Gefüllte Champignons mit Frischkäse

Zutaten:

500g kleine Champignons	200g Frischkäse
1St. Zitrone	(Knoblauch)
Salz, Pfeffer, Paprika, Curry ...was euch schmeckt	
Schnittlauch, Petersilie...	
3El Olivenöl	

Die Knoblauchzehen schälen. Die Champignons abbürsten und den Stiel herausdrehen. In einer Pfanne 3 El Öl erhitzen und die Champignons und die Knoblauchzehen bei mittlerer Hitze so lange dünsten, bis die gesamte ausgetretene Flüssigkeit verdunstet ist. Zwischendurch mehrfach vorsichtig wenden, salzen und mit dem Saft der Zitrone beträufeln. (1 TL aufheben.) Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit den Frischkäse mit dem restlichen Zitronensaft, frisch gemahlenem Pfeffer, Salz, etc. verrühren. (Je nach Geschmack können auch andere Kräuter, Zwiebellauch o.ä. verwendet werden.) Mit Hilfe einer Spritztülle den Frischkäse in die Köpfe füllen und zusammen mit den Knoblauchzehen in ein flaches Gefäß setzen und servieren.

## Gnocchi

Zutaten für 2 Portionen:

400g	Kartoffeln mehlig kochend	65g	Mehl Typ 405
65g	Hartweizengrieß	1St.	Ei
1Prs.	Salz und Pfeffer		

Für die **Gnocchi** zuerst die Erdäpfel samt Schale garen (im Wasser oder mit Dampf). Ausdämpfen lassen und noch heiß die Schale abziehen. Die noch warmen Erdäpfel durch eine Kartoffelpresse drücken. Dann Mehl, Grieß und Ei beifügen, salzen und pfeffern und alles zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig für 1 Stunde ruhen lassen (nicht kalt stellen). Nun den Erdäpfelteig zu Rollen formen, die etwa 2 cm breit sind und davon 2 cm lange Stücke abschneiden. Mit den Zinken einer Gabel das typische Rillenmuster hineindrücken. Alle Gnocchi im Salzwasser bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten gar ziehen lassen, mit der Lochkelle rausfischen und im Sieb abtropfen lassen.

## Prosciutto-Körbchen

Zutaten:

20 Scheiben	Prosciutto (Schinkenspeck)	150g	Frischkäse
200g	Hirtenkäse oder Feta		Feigen
	Rucola		

Schinkenscheiben längs teilen. Frischkäse und Feta gut miteinander verrühren. Feigen in Scheiben schneiden, dann vierteln. Für die Prosciutto-Körbchen kleidet man die Mulden einer Mini-Muffin-Form\* mit je einer halben Scheibe Schinken aus und stellt diese bei 190°C Heißluft für 8-10 Minuten in den Ofen. Anschließend kurz in der Form abkühlen lassen, dann erst herausnehmen. Die gebackenen Körbchen mit Frischkäse-Mischung befüllen und mit Feigen und Rucola dekorieren.

## Gefüllte Tomaten mit Käsecreme

Zutaten:

350g	Hirtenkäse	200ml	Sahne
2 St.	Knoblauchzehen	1,3kg	Cherrytomaten
1TL	Thymian		ein paar Oliven
	Pfeffer		

Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken. So viel Sahne unterrühren, bis eine spritzfähige Creme entsteht. Knoblauch schälen, durch die Presse drücken und unterrühren. Mit Pfeffer würzen. Tomaten putzen, waschen und einen Deckel abschneiden. Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauslösen. Käsecreme in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen. Tomaten damit randvoll füllen. Tomaten und Thymian auf eine Platte geben. Mit Oliven anrichten.

## Cannelloni

Zutaten für 4 Personen:

2St. Zwiebeln	2-3St. Knoblauchzehen
1El Olivenöl	500g TK-Blattspinat
Salz, Pfeffer	1 Dose geschälte Tomaten
200g Möhren	1El Butter
1EL Mehl	1-2EL Tomatenmark
200ml Schlagsahne	3 St. Basilikum
1EL Balsamico-Essig	Zucker
250g Ricotta	16St. Cannelloni
3EL ger. Parmesan	125g Mozzarella Käse
etwas Basilikum	

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken. Öl erhitzen. Die Hälfte Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Spinat zufügen und 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, gut abtropfen lassen. Tomaten abtropfen lassen. Fruchtfleisch fein hacken. Möhren schälen, waschen, fein würfeln. Butter schmelzen. Übrige Zwiebeln und Knoblauch und Möhren andünsten. Mehl und Tomatenmark darin anschwitzen. Mit Sahne und Tomatenflüssigkeit ablöschen, 2-3 Minuten kochen lassen. Basilikum waschen, trocken tupfen und hacken. Gehackte Tomaten und Basilikum in die Soße rühren. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Zucker würzen. Spinat und Ricotta verrühren, nochmals abschmecken. In die Cannelloni füllen. Cannelloni in eine ofenfeste Form setzen. Tomatensoße darüber gießen und mit Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/ Gas: Stufe 2) zunächst 20 Minuten backen. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Auf die Cannelloni verteilen und weitere 15-20 Minuten bei gleicher Temperatur backen. Mit Oliven und Basilikum garniert servieren.

## Focaccia (1 Brot)

Zutaten:

300g Weizenmehl Typ 405	1Tl Zucker
1Tl Salz	½ W. Hefe
3EL Olivenöl	etwas Meersalz
150ml lauwarmes Wasser	1-2 Rosmarinzweige
etwas Mehl und Öl zum Arbeiten	

Mehl mit Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Hefe darüber bröckeln zugeben. 150 ml lauwarmes Wasser und Olivenöl zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes 5 Min. zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt ca. 30 Min. gehen lassen. Backofen auf **220 Grad Ober-/ Unterhitze (Umluft: 200 Grad)** vorheizen. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten. Zu einem 2-3 cm dicken Fladen ausrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und zugedeckt weitere 15 Min. ruhen lassen. Mit den Fingern oder einem Kochlöffel kleine Mulden in den Teig stechen. Fladen mit Olivenöl bestreichen. Nach Belieben mit Meersalz und Rosmarinzweigen bestreuen. Ca. **25 Min.** backen.

## **Selbstgemachte Limetten-Limonade**

*Zutaten für ½ Liter:*

<i>250 ml Wasser</i>	<i>20 g Zucker</i>
<i>200 ml frisch gepressten Limettensaft (etwa 5 Limetten)</i>	
<i>den Saft von einer Bio-Zitrone</i>	<i>etwas frische Minze</i>
<i>2-3 Limettenscheiben</i>	<i>Eiswürfel</i>

100 Milliliter Wasser mit dem Zucker und den Minzblättern in einem kleinen Topf auf mittlerer Stufe unter Rühren erhitzen bis der Zucker sich aufgelöst hat. Kurz köcheln lassen, die Masse danach auskühlen lassen.

Die Minzblätter aus dem entstandenen Sirup nehmen.

Sirup, Wasser, Limetten- und Zitronensaft verrühren und mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren nochmal kräftig umrühren, Eiswürfel, frische Minzblätter und Limettenscheiben dazu – fertig!

## **Selbst gemachte Zitronenlimonade**

*Zutaten für 1 Liter:*

*150 ml frisch gepressten Zitronensaft (Saft von zwei Bio-Zitronen)*  
*1 Liter Leitungswasser*  
*30 g Zucker (oder weniger, je nach Geschmack)*  
*eine Prise Salz*  
*einige Blätter Zitronenmelisse*

Zunächst 500 Milliliter Wasser mit dem Zucker und dem Salz in einem Topf unter Rühren so lange kochen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Abkühlen lassen und anschließend mit dem Zitronensaft und dem restlichen (kaltgestellten) Wasser aufgießen und verrühren. Mit der Zitronenmelisse verfeinern und in Krüge füllen.