

Gennaro's

Limoni

Italienisch
kochen und backen
mit Zitronen



Gennaro Contaldo

ars vivendi

Gennaro Contaldo, der bekannte Starkoch und Mentor von Jamie Oliver und Tim Mälzer, ist an der Amalfiküste in Süditalien aufgewachsen. Mit zwanzig ging er nach Großbritannien, wo er als Kochbuchautor und Fernsehkoch berühmt wurde. *Limoni* ist bereits sein fünftes Kochbuch bei *ars vivendi*, davor erschienen *Passione* (2018), *Pronto!* (2019), *Pasta mia!* (2020) und *Pizza, Pane, Panettone* (2021).



Gewidmet meinen
lieben Freunden und
meiner Familie an der
Amalfiküste, welche
die Tradition dieser
köstlichen Zitrus-
frucht am Leben er-
halten.



Gennaro
Limoni

Italienisch kochen und backen mit Zitronen

Gennaro Contaldo

Fotos von David Loftus

ars vivendi[⊗]

First published in the United Kingdom in 2021 by
Pavilion
43 Great Ormond Street
London WC1N 3HZ

Copyright © Pavilion Books Company Ltd 2021
Text copyright © Gennaro Contaldo 2021

All rights reserved. No part of this publication may be copied, displayed, extracted, reproduced, utilized, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical or otherwise including but not limited to photocopying, recording, or scanning without the prior written permission of the publishers.

Photographer: David Loftus
Publisher: Helen Lewis
Project editor: Sophie Allen
Copy editor: Stephanie Evans
Proofreader: Vicki Murrell
Design: Laura Russell and Nikki Ellis
Production manager: Phil Brown

Deutsche Erstausgabe
I. Auflage 2022
© 2022 by ars vivendi verlag
GmbH & Co. KG, Bauhof 1, 90556 Cadolzburg
Alle Rechte vorbehalten
www.arsvivendi.com

Deutsche Übersetzung: Carla Gröppel-Wegener
Lektorat: Simone Gerlach
Satz: ars vivendi
Umschlaggestaltung: Sandra Frick, ars vivendi

ISBN 978-3-7472-0346-0
Printed in China

INHALT

Einführung 06

Kleine Gerichte 12

Gemüse 48

Fisch 88

Fleisch 110

Desserts 132

Getränke & Eingemachtes 162

Saucen & Dressings 180

Register 190

Dank 192



EINFÜHRUNG

Zitronen liegen mir sehr am Herzen: Sie sind Symbol für mein geliebtes Heimatland, rufen Kindheitserinnerungen hervor und sind unheimlich vielseitig. Sie reinigen, erfrischen, machen haltbar und sind im Haushalt unerlässlich.

An der Amalfiküste waren und sind Zitronen Teil des alltäglichen Lebens. Ich bin zwar bereits vor 50 Jahren nach England gezogen, habe mich aber niemals von dieser Zitrusfrucht lossagen können. Damals konnte ich die Sorte von der Amalfiküste in Großbritannien natürlich nicht beziehen, also kaufte ich immer die besten Zitronen, die erhältlich waren. Aber wenn Freunde und Familie zu Besuch kamen, waren ihre Koffer vollgepackt mit wunderbar süßen Zitronen – das absolut beste Souvenir aus der Heimat.

Ich kann erkennen, ob eine Zitrone von der Amalfiküste kommt oder nicht – reiben Sie die Schale und atmen Sie den Duft ein –; das können alle aus der Region. Selbstverständlich müssen für die Rezepte in diesem Buch keine Amalfi-Zitronen verwendet werden. Kaufen Sie einfach die hochwertigsten unbehandelten Zitronen, die Sie finden können.

Es war mir eine große Freude, dieses Buch zu schreiben – Zitronen sind ein Teil von mir, meiner Kindheit und meiner Kultur. In meine Heimatstadt Minori zu reisen, um Fotos für diese Publikation zu machen, hat mich absolut beglückt: Ich besuchte Zitronenhaine, die Anbauer selbst sowie Freunde und Familie, die ihre Lieblingszitronenrezepte mit mir teilten. Es war wunderbar, meinem Freund Valentino bei der Zubereitung seines berühmten Limoncello zuzusehen. Gabriele aus der Konditorei vor Ort zeigte mir, wie man Zitronenschalen kandiert. Der Koch meines Lieblingsrestaurants teilte das Fischrezept mit mir, für das er bekannt ist. Erminia gab mir das Rezept für ihr köstliches Kaninchengericht. Und das waren längst nicht alle, die ihre Zitronenzubereitungen mit mir teilten ... Ich kann mich wirklich glücklich schätzen, euch zu kennen, und danke euch dafür, dass ihr die Tradition dieser unverzichtbaren Zitrusfrucht am Leben erhaltet.

Ich hoffe, Sie werden Ihre Freude daran haben, die Rezepte aus diesem Buch nachzukochen, und dass Sie Zitronen ebenso gerne verwenden wie ich – vielleicht werden Sie sogar ebenso süchtig danach, wie ich es bin, und nehmen eine Zitrone mit, wo immer Sie auch hingehen!



Die Amalfi-Zitrone

Ja, ich bin voreingenommen. Aber die Amalfi-Zitrone, *Sfusato Amalfitano* (wie die Einheimischen sie nennen), ist einfach unvergleichlich: eine große, längliche Zitrusfrucht mit knubbeliger, dicker Schale, aber ach, so wunderbar süß. Der weiche weiße Teil der Schale ist ebenfalls essbar und aromatisch. Tatsächlich wird kein Teil der Zitrone verschwendet – selbst die Blätter werden verwendet.

Zitronenanbau ist in dieser Gegend seit 1000 Jahren Tradition und Lebensart. Zitronen wurden im 10. Jahrhundert aus dem Nahen Osten in die Region gebracht, und nach einiger Zeit gelang es den Bauern, sie mit lokalen Bitterorangen zu kreuzen, um das zu produzieren, was wir heute als Amalfi-Zitrone kennen. Die reichhaltigen, fruchtbaren vulkanischen Böden und das günstige Klima der Täler boten die idealen Wachstumsbedingungen für die Früchte.

Amalfi war damals eine wichtige Seerepublik und Zitronen waren bald ein begehrtes Handelsgut. Außerdem waren sie ein hervorragender Vitamin-C-Lieferant für Seeleute auf langen Reisen. Im 19. Jahrhundert hatte die Amalfi-Zitrone große wirtschaftliche und gesellschaftliche Bedeutung für die Gegend gewonnen und die Landschaft hatte eine entsprechende Transformation erfahren. Das einst unproduktive Land oberhalb der Küstenorte war im Lauf der Zeit in Terrassen für den Zitronenanbau verwandelt worden. Das Holz regionaler Kastanienbäume wurde zum Stützen der Pflanzen verwendet und Bewässerungssysteme installiert. Plantagen blieben über Generationen im Besitz von Familien, die den Anbauprozess von Anfang bis Ende überwachten, damit perfekte Zitronen verkauft und exportiert werden konnten.

Für das Wachstum der Zitronen waren die Bedingungen sehr günstig, die Lage der Terrassen, hoch oben am Hang, bedeutete jedoch, dass der Transport der Zitronen herunter zum Verschiffen eine beschwerliche Arbeit war. Damals war dies Aufgabe der Frauen, die als *Portatrici di limoni* (Zitronen-Trägerinnen) bekannt waren. Ich kann mich aus Kindertagen noch daran erinnern, wie diese Frauen in langen Röcken und mit riesigen Körben auf den Schultern kiloweise Zitronen die langen, steilen Steinpfade den Berg hinuntertrugen. Oft war es eine Gruppe von Frauen, die den Weg singend zusammen gingen. Sie sangen jedoch keine klassischen Melodien, sondern erzählten einander singend Geschichten.

Der Anbau der Amalfi-Zitronen findet immer noch nach den traditionellen Methoden statt – die Regeln und Vorgaben sind streng – und jede Zitrone wird per Hand gepflückt. Den Zitronen wurde der IGP-Status verliehen, die geschützte Herkunftsbezeichnung, als offizielle Bestätigung, dass sie unter strengen Kontrollen in der Region angebaut wurden.

Man könnte sagen, ich wurde mit Zitronen großgezogen. Wir hatten immer welche im Haus. Nicht nur als Zutaten, sondern für alle möglichen Aufgaben im Haushalt und für medizinische Zwecke. Studien haben gezeigt, dass die Amalfi-Zitrone im Vergleich zu anderen Zitronen einen höheren Vitamin-C-Gehalt hat und dass ihre Schale aromatischer ist.

Die Popularität der Amalfi-Zitrone manifestiert sich in allen Küstenstädtchen und Dörfern der Region in Form von Kuchen, Gebäck, Eiscreme sowie der berühmten Granita und auch in herzhaften Gerichten. Ich kann mich daran erinnern, wie ich als kleiner Junge oft dem Inhaber eines Cafés in unserem Ort dabei half, die Schale von Zitronen für seine Granita abzureiben, damit ich am Ende mit einem kalten Glas davon belohnt wurde. Wenn ich mich zum Angeln aufmachte, hatte ich immer eine Zitrone dabei, damit ich ihren Saft auf frische Napschnecken träufeln konnte. Und wenn ich mir auf einem meiner Abenteuer ein Knie oder den Arm aufschürfte, wirkte Zitronensaft als Desinfektionsmittel. Tatsächlich verlasse ich auch heute das Haus selten ohne eine Zitrone. Es ist eine Angewohnheit, die ich nie abgelegt habe.



Zitronen in der Küche

Ich fange meinen Tag immer mit einer Zitrone an – na ja, mit einem Stückchen Zitronenzeste in meinem morgendlichen Espresso. Sie verleiht dem starken Kaffee einen angenehm subtilen Frischekick. Diese Angewohnheit habe ich zu Hause in Italien aufgeschnappt – und auch, wenn ich in einem Hotel untergekommen bin, bitte ich morgens um eine Zitrone (meistens bringe ich sie sogar selbst mit).

Denken wir an ihre Verwendung in der Küche, fallen uns bei Zitronen sofort Süßspeisen ein. Tatsächlich gibt es viele wunderbare Eiscremesorten, Nachtische, Kuchen und Kekse mit Zitronen, aber sie machen sich auch hervorragend in herzhaften Gerichten. Vom Träufeln über frisch gegarten Fisch bis hin zum Einschlagen von Käse und Fleisch in den Blättern der Frucht – kein Teil der Amalfi-Zitrone wird je verschwendet. Aus dem schwammartigen weißen Teil der Schale kann Zitronensalat zubereitet werden, den es im Sommer oft als leichtes Mittagessen gibt – ein einfacher kulinarischer Genuss. Nudelgerichte und Risotto mit Zitronen sind in Restaurants entlang der Amalfiküste eine beliebte Wahl und die Kombination von Parmesan und Zitrone ist einfach himmlisch! Und ich bin mir sicher, dass Sie die Versuchung, ein klein wenig Zitronensaft über viele andere Gerichte zu träufeln, dann öfter verspüren werden.

Häufig braucht es nicht mehr als einen Spritzer Zitronensaft oder etwas frisch geriebene Schale, um ein Gericht zu bereichern. Zitronensaft ist mein Lieblingsdressing für Salat und gegartes Gemüse. Wie die meisten Italiener träufle ich gerne etwas Zitronensaft auf gegrilltes Steak und andere Fleischgerichte, wie z. B. *Milanese* (paniertes Schweine- oder Kalbfleisch), das gibt dem Fleisch einen zusätzlichen Kick und unterstreicht auch seinen Geschmack.

Zitronen machen sich großartig in Getränken, von ein paar Tropfen in einem Glas Wasser bis zum allseits beliebten Likör Limoncello. Dieser erfrischende Digestivo ist außerdem Bestandteil verschiedener Cocktails.

Als ich klein war, gab es nur selten Süßigkeiten. Wenn wir Kinder also Lust auf etwas Süßes hatten, schnitt meine Mutter eine Zitrone in feine Scheiben und streute Zucker darauf. Nichts blieb übrig: Wir aßen Schale, Mark und Fruchtfleisch – und leckten den süßen Saft vom Teller! Ich nenne das *Dolce dei Poveretti* (Nachtisch der Armen) und esse Zitronen auch heute gerne noch so. Ein süßes, säuerlich-frisches und relativ gesundes Dessert.

Zitronen im Haushalt

Soweit ich mich erinnere, verwendeten meine Mutter und Schwestern keine Haushaltsreinigungsmittel, sondern Zitronen zum Putzen. Vor allem, um Flecken von Kupfertöpfen und -pfannen zu schrubben. Außerdem wurde Zitronensaft zum Reinigen der Spüle und des Holzküchentischs verwendet.

Zitronen haben antiseptische Eigenschaften, daher ist der Saft eine großartige natürliche Bleiche – allerdings bräuchte man eine Menge Zitronen, um den gesamten Haushalt damit zu reinigen. Alternativ kann man Zitronensaft mit Haushaltssig mischen, dann verschleiert das angenehme Zitrusaroma auch den weniger angenehmen Essiggeruch.

Wenn ich heutzutage zu Hause ungenutzte Zitronenhälften herumliegen habe, werfe ich sie niemals weg. Stattdessen lege ich sie in die obere Schublade des Geschirrspülers und lasse ihn eine Runde laufen – das führt zu einem wunderbar subtilen Zitronenduft und glänzendem Geschirr.

Eine halbe Zitrone im Kühlschrank sorgt für einen süßen Duft und man kann das Mikrowellengerät mit Zitrone reinigen und sterilisieren – und verleiht ihm gleichzeitig einen angenehmen Geruch.

Ich reibe meine Holzschneidebretter nach der Verwendung mit Zitrone ab. Und nachdem ich mit intensiv riechenden Lebensmitteln hantiert habe, z. B. Fisch, Knoblauch oder Zwiebel, wasche ich meine Hände mit Zitronensaft.

Heilende Zitronen

A lemon a day keeps the doctor away – Eine Zitrone am Tag hält den Doktor fern

Meine Mutter glaubte nicht groß an moderne Medizin und bereitete ihre eigenen pflanzlichen Arzneitränke gegen verschiedene kleinere Erkrankungen zu. Zitronen gehörten zu ihren Lieblingszutaten und sie achtete darauf, dass ich immer eine dabei hatte, wenn ich mich auf eines meiner Abenteuer begab.

Beim kleinsten Anzeichen eines Schnupfens holte sie Zitronen hervor, mit denen sie *Canarino* zubereitete – heißes Wasser mit fein geschnittener Zitronenschale. Gegen Halsschmerzen ließ sie mich mit Wasser und Zitronensaft gurgeln und ein aufgeschürftes Knie wurde mit ein paar Tropfen Zitronensaft desinfiziert – das brannte, aber es half! Wenn wir zu viel gegessen hatten, besonders nach einem großen Festmahl, war ein Glas Zitronenwasser das perfekte Mittel für die Verdauung und gegen das Völlegefühl. Selbst bei Kopfschmerzen und Fieber half warmes Zitronenwasser.

Meine älteren Schwestern trugen Zitronensaft auf ihr Haar auf, damit es noch mehr glänzte, und verwendeten ihn auf der Haut gegen Pickel, Ausschläge und sogar bei Sonnenbrand.

Zitronen enthalten eine Menge Vitamin C und viele weitere essenzielle Nährstoffe. Ihre natürlichen antibakteriellen Eigenschaften unterstützen den Körper bei der Heilung von innen wie von außen.

Es ist wissenschaftlich belegt, dass Zitronen auf vielen Ebenen gut für uns sind – sie helfen bei Schnupfen und grippalen Infekten, Bluthochdruck, Diabetes, Schlaganfällen, Stress, Müdigkeit, Ekzemen, Arthritis sowie bei Problemen mit den Atemwegen und der Verdauung. Und sie können sogar beim Abnehmen helfen. Ein Glas Zitronenwasser am Tag spült die Toxine aus dem Körper und stärkt das Immunsystem, was wiederum vielen Leiden vorbeugt.

KLEINE
GERICHTE



INSALATA DI FINOCCHIO E MELA CON RAGU CALDO AGLI AGRUMI

Fenchel-Apfel-Salat mit warmem Zitrusdressing

Dieser einfache Salat ist besonders nach Weihnachten perfekt, wenn süße Clementinen in Saison sind und man nach all dem reichhaltigen Festtagsessen Lust auf etwas Einfaches, Erfrischendes hat. Er ist köstlich als Teil einer Vorspeisenplatte oder als leichte Mahlzeit, serviert mit ein paar Grissini. Ich verwende für dieses Rezept gerne die süditalienische Apfelsorte Annurca, der Salat wird aber auch mit allen anderen Apfelsorten, die Sie gerne essen, großartig schmecken.

Für 4–6 Portionen

- 1 Fenchelknolle, in feine Scheiben geschnitten
(Fenchelgrün zum Garnieren beiseitegelegt)
- 1 großer Apfel, Kerngehäuse entfernt, in feine Spalten geschnitten
(nach Belieben geschält)
- Meersalz
- 2 EL natives Olivenöl extra, plus mehr zum Beträufeln
- Segmente von 2 Clementinen, Membran entfernt
- Segmente von ½ Zitrone, Membran entfernt, klein gehackt
- 1 Handvoll frisch gehobelter Parmesan
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Fenchel und Apfelspalten auf einem Servierteller verteilen, leicht salzen, Olivenöl darüberträufeln und alles gut mischen.

Clementinen- und Zitronenstückchen mit 5 EL Wasser in einem kleinen Topf auf mittlerer Stufe zum Kochen bringen und 5 Minuten köcheln lassen, bis die Früchte zart sind. Vom Herd nehmen und überschüssige Flüssigkeit abgießen.

Die Zitrusfrüchte über Fenchel und Apfelspalten streuen und die Parmesanhobel darauf verteilen. Etwas mehr Olivenöl über den Salat träufeln, mit Pfeffer würzen und mit Fenchelgrün garnieren. Sofort servieren.



INSALATA DI CECI

Kichererbsensalat

Kichererbsen und Zitronen passen sehr gut zusammen, und dieser Salat, der warm oder kalt serviert werden kann, ist köstlich zu jedem Anlass: als Teil einer Vorspeisenplatte, auf einem Partybüfett oder als leichte Mahlzeit. Die Zubereitung ist ganz einfach, allerdings muss man das Einweichen über Nacht einplanen, da getrocknete Kichererbsen verwendet werden, und man sollte sich bei der Garzeit nach der Packungsangabe richten.

Für 4 Portionen

250 g getrocknete Kichererbsen
¼ TL Natron
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
3 Salbeiblätter
3 Lorbeerblätter
1 Bio-Zitrone, halbiert (eine Hälfte ausgepresst,
die andere Hälfte in feine Scheiben geschnitten)
4 EL natives Olivenöl extra
Meersalz
5 Minzeblätter, frisch geschnitten
6 Anchovis
150 g Taggiasca-Oliven, entsteint
½ rote Chilischote, fein gehackt

Die Kichererbsen großzügig mit kaltem Wasser bedecken, Natron zufügen (so werden sie zarter und garen schneller) und über Nacht einweichen.

Die Kräuter zu einem Bouquet garni zusammenbinden. Die eingeweichten Kichererbsen abgießen und in einem Topf mit den Kräutern mit frischem kaltem Wasser bedecken. Zum Kochen bringen, dann die Temperatur reduzieren und die Kichererbsen abgedeckt ein paar Stunden sanft köcheln lassen, bis sie zart sind. Anschließend abgießen (4 EL Kochwasser aufbewahren) und leicht abkühlen lassen.

In einer kleinen Schüssel Zitronensaft, Olivenöl, Kochwasser von den Kichererbsen und etwas Salz zu einem Dressing verrühren.

In einer Salatschüssel die Kichererbsen mit Minzeblättern, Anchovis, Oliven, Zitronenscheiben und Chili mischen. Das Dressing darübergießen und untermengen. Der Salat kann sofort serviert werden, ist im Kühlschrank aber auch ein paar Tage haltbar (vor dem Servieren Raumtemperatur annehmen lassen).



INSALATA DI MARE

Salat von Meeresfrüchten

Insalata di mare ist in den Küstenregionen Italiens sehr beliebt. Was mich besonders daran begeistert, ist, dass man so viele unterschiedliche Meeresfrüchte in einem Salat bekommt – eine Freude für die Augen und für den Gaumen! Am besten schmeckt der Salat mit frischen Meeresfrüchten. Das Rezept reicht für 4 Portionen als Vorspeise oder für 2 als leichtes Mittagessen. Dazu braucht man nur noch ein gutes, frisches Brot, um die köstlichen Säfte vom Teller aufzusaugen.

Für 2–4 Portionen

Schale in Streifen und 2 EL Saft von 1 Bio-Zitrone
350 g Tintenfisch
200 g Kalmar
250 g Miesmuscheln, sauber geschrubbt und entbartet
8 Schwertmuscheln
200 g rohe Riesengarnelen
3 EL natives Olivenöl extra
Meersalz
1 Handvoll glatte Petersilie, Blätter frisch geschnitten
1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
¼ rote Chilischote, fein gehackt
Bio-Zitronenspalten zum Servieren

3 Streifen Zitronenschale in einen Topf Wasser geben und zum Kochen bringen. Die Tintenfisch-Tentakel mithilfe einer Grillzange ein paar Sekunden in das kochende Wasser halten. Ein paar Mal wiederholen, damit sich die Tentakel zusammenrollen, dann den kompletten Tintenfisch in das kochende Wasser gleiten lassen und etwa 45 Minuten zart garen.

Inzwischen die anderen Meeresfrüchte zubereiten. Einen zweiten Topf Wasser mit 3 Streifen Zitronenschale zum Kochen bringen und den Kalmar darin 17–20 Minuten garen.

Bereits geöffnete Miesmuscheln entsorgen. Die restlichen Exemplare in einen Topf geben (ohne Flüssigkeit) und abgedeckt auf mittlerer Stufe 3–4 Minuten erhitzen, bis sie sich öffnen. Nun ungeöffnete Muscheln entsorgen. Das Fleisch aus den Schalen lösen, sobald sie ausreichend abgekühlt sind – nach Belieben zum Anrichten ein paar in den Schalen lassen.

Weiter auf der übernächsten Seite ...





Den Teig in die gewünschte Anzahl Stücke teilen und die Portionen auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche je etwa 2 Minuten durchkneten. Auf einem leicht bemehlten Backblech, abgedeckt mit einem sauberen Küchentuch, etwa 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen der Teigstücke verdoppelt hat.

Inzwischen für den Belag das Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebelscheiben darin ein paar Minuten glasig dünsten. Wurstbrät, Rosmarin sowie etwas Salz und Pfeffer unterrühren und ein paar Minuten braten, dann vom Herd nehmen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und beiseitelegen.

Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Die Teigstücke nacheinander zu Pizzaböden flach drücken (Dicke nach Belieben) und die Wurstmischung darauf verteilen. Ein paar Scheiben Mozzarella auf jede Pizza legen, Zitronenschale frisch darüberreiben und die Pizzas im Ofen 10 Minuten backen.

Inzwischen den Rucola mit nativem Olivenöl extra und Zitronensaft anmachen. Die fertigen Pizzas aus dem Ofen nehmen, den marinierten Rucola darauf verteilen und servieren.





PINZIMONIO

Rohkost mit Kräuter-Zitronen-Dip

Pinzimonio ist ein klassisches, leichtes italienisches Antipasto, das traditionell aus rohem Gemüse mit hochwertigem Olivenöl besteht, unter das manchmal Essig oder Zitronensaft gemischt wird. Zum Aufpeppen füge ich blanchierte Kräuter hinzu und selbstverständlich verwende ich Zitronensaft. Sie müssen nicht die von mir vorgeschlagenen Gemüsesorten verwenden, sondern können die Rohkost ganz nach Belieben variieren – versuchen Sie mal Radieschen, Frühlingszwiebeln, zarte Artischocken, Chicorée, Gurke und was Sie sonst auf dem Markt entdecken können. Perfekt als Teil einer Vorspeisenplatte oder auf Partys mit einem großen Teller bunter Gemüsesorten in der Tischmitte. Sie können auch zusätzliche Dips dazu servieren oder die Zitronenmayo und das Einfache Salatdressing (siehe S. 182).

Für 4 Portionen

1 Handvoll Karotten, geschält und halbiert
2 Stangen Staudensellerie, mittig geteilt und halbiert
1 Fenchelknolle, in Stücke geschnitten
Blätter von ½ Radicchio di Treviso (länglich und schmal)
½ rote Paprikaschote, Samen entfernt, in Streifen geschnitten
½ gelbe Paprikaschote, Samen entfernt, in Streifen geschnitten
2 Handvoll glatte Petersilie, gezupft
2 Handvoll Basilikum, gezupft
4 EL natives Olivenöl extra
2 EL Zitronensaft
Meersalz

Das Gemüse vorbereiten und auf einer Servierplatte anrichten.

Petersilie und Basilikum mit ein wenig Wasser in einen kleinen Topf geben, zum Kochen bringen und ein paar Minuten blanchieren. Das Wasser abgießen und die Kräuter mit Olivenöl, Zitronensaft und etwas Salz im Mixer pürieren, bis eine gleichmäßige Mischung entstanden ist. In eine kleine Schüssel füllen und mit dem Gemüse servieren.





DESSERTS



SORBETTO AL LIMONE E MENTA

Zitronen-Minze-Sorbet

Dieses säuerlich-frische Sorbet ist genau das Richtige für heiße Sommertage, schmeckt aber auch im Winter köstlich. Für ein erfrischendes Dessert serviert man dazu gemischte Beeren und Zitronenkekse (siehe S. 136).

Für 4–6 Portionen

4 Bio-Zitronen

etwa 30 Minzeblätter, plus mehr zum Garnieren

250 g Zucker

Die Schale von 2 Zitronen in dünnen Streifen abschneiden, möglichst ohne das weiße Mark. Die Schale der anderen beiden Zitronen abreiben. Alle 4 Früchte halbieren und den Saft auspressen. Die Hälfte der Minzeblätter fein schneiden.

Zitronenzesten mit Zucker, 500 ml Wasser und den noch ganzen Minzeblättern in einem Topf auf hoher Stufe unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. Etwa 7 Minuten köcheln lassen, dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Die Zesten aus der abgekühlten Flüssigkeit entfernen (nach Belieben für die Dekoration aufbewahren), ebenso die Minzeblätter. Zitronenabrieb und gehackte Minze unter die Flüssigkeit mischen und in einen gefriergeeigneten Behälter füllen. Mit einem Deckel verschließen und 4–5 Stunden gefrieren. Die Mischung dabei jede Stunde mit dem Schneebesen umrühren, um die Eiskristalle auseinanderzubrechen.

Vor dem Servieren 20 Minuten bei Raumtemperatur stehen lassen. Nach Belieben mit gekochten Zitronenzesten sowie frischen Minzeblättchen garnieren.



BISCOTTI MORBIDI AL LIMONE

Zitronenkekse

Diese köstlichen weichen Kekse mit ihrem aromatischen Hauch Zitrone machen süchtig. Als wir das Rezept für dieses Buch testeten, verbreitete sich der wunderbare Zitronenduft im ganzen Haus und wir fingen mit dem Naschen an, sobald die Kekse aus dem Ofen kamen. Wenn Sie es schaffen, nicht sofort alle zu verschlingen, sind die Kekse in einem luftdicht verschlossenen Behälter bis zu eine Woche haltbar. Sie können das Rezept auch mit Orangenabrieb oder einer Mischung von Zitrone und Orange zubereiten.

Ergibt etwa 25 Kekse

100 g weiche Butter

80 g Zucker, plus mehr zum Bestreuen

1 Ei, leicht verquirlt

Abrieb und Saft von 1 Bio-Zitrone

2 ½ TL Backpulver

300 g Mehl (Type 405), gesiebt

Puderzucker zum Bestäuben

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Butter und Zucker schaumig schlagen. Das verquirlte Ei allmählich unterrühren, bis eine glatte Masse entstanden ist. Abrieb und Saft der Zitrone untermischen und das mit Backpulver versetzte Mehl in mehreren Etappen unterheben, bis ein weicher Teig entstanden ist. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 180 °C vorheizen. Zwei tiefe Teller bereitstellen, einen mit extra Zucker, den anderen mit gesiebttem Puderzucker.

Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und die Frischhaltefolie entfernen. Walnussgroße Stücke des Teigs zu Kugeln formen. Im Zucker und dann im Puderzucker wälzen, bis die Kugeln rundherum überzogen sind. Mit Abstand auf das vorbereitete Backblech setzen (flach drücken ist nicht notwendig).

Im Ofen etwa 12 Minuten hellgolden backen, bis sich Risse in der Oberfläche bilden. Herausnehmen und genießen!

REGISTER

A

al carpione, Sardine 36
al cartoccio, Orata al limone 100
al forno, Limoni ripieni 35
all'Acqua Pazza 99
Amalfiküste 6
Amalfi-Zitrone 7
Amalfi-Zitronen-Salat 46
Artischocken 68

B

Bohnen: Sautierte grüne Bohnen mit Semmelbröseln und Zitrone 74
Zitronige Cannellini-Bohnen mit Gemüse 76
Brokkoli mit Knoblauch, Chili und Zitrone 81
Bruschetta mit Räucherlachs und Zitronen-Mascarpone 30
Bulgur mit Zitronen und Gemüse 72
Butter: Butter-Zitronen-Minze-Sauce 187
Hähnchenbraten mit Zitrone, Kräutern und Zitronensauce 118

C

Cremige Zitrontorte 140
Crostata al limone 144

D

Delizia al limone 140
di ceci: 16, 31
Dolce d'Amalfi 154
Dressing: Einfaches Salatdressing 182
Kapern-Anchovis-Zitronen-Dressing 187
Sizilianisches Dressing 184

E

Eier: Grüner Spargel mit cremiger Butter-Zitronen-Sauce und pochierten Eiern 82
Lammeintopf mit Eiern und Zitrone 125
Zitronenfrittata 79
Einfaches Salatdressing 182
Eis: Espresso-Zitronen-Semifreddo 149
Parmesan-Zitronen-Eiscreme 148

Erdbeeren mit Zitrone und Basilikum 143
Erminias Rezept für in Zitronenblättern gebackenes Kaninchen 121
Espresso mit Zitrone 176
Espresso-Zitronen-Semifreddo 149

F

Farfalle mit Kapern und Zitrone 60
Fenchel: Fenchel-Apfel-Salat mit warmem Zitrusdressing 14
Fenchel-Zitronen-Risotto 66
Gebackene Lachssteaks mit Fenchel, Orange und Zitrone 108
Nudeln und Kichererbsen mit Fenchel und Zitrone 58
Frittata 79

G

Garnelen-Zitronen-Risotto 96
Gebackene Lachssteaks mit Fenchel, Orange und Zitrone 108
Gebackene Seezungenroulade 104
Gefüllte Zucchini Blüten 85
Geschmorte Zitronenartischocken 68
Getränke: Espresso mit Zitrone 176
Limoncello 166
Valentinos Limoncello Spritz 169
Zitronencocktail 172
Zitronengranita 165
Zitronenkonzentrat 174

Gnocchi 64
Granita 165
Gremolata 185
Grüner Spargel mit cremiger Butter-Zitronen-Sauce und pochierten Eiern 82

H

Hähnchen: Hähnchenbraten mit Zitrone, Kräutern und Zitronensauce 118
Hähnchenrouladen nach sizilianischer Art 114
Hasenfleischartopf mit Zitrone und Äpfeln 126

I

Involchini 104, 114
Italienischer Schokoladen-Zitronen-Trifle 157

K

Kabeljaufilet mit Kräuter-Zitronen-Kruste 103
Kabeljausalat à la Mamma 92
Kaffee: Espresso mit Zitrone 176
Espresso-Zitronen-Semifreddo 149
Kalbsschnitzel mit Butter und Zitrone 113
Kandierte Zitronenschale 158
Kaninchenfleisch 121
Kapern: Farfalle mit Kapern und Zitrone 60
Kapern-Anchovis-Zitronen-Dressing 187
Kartoffeln: Hasenfleischartopf mit Zitrone und Äpfeln 126
Zitronengnocchi 64
Käse: Käsespieße mit in Zitronenblättern gewickeltem Scamorza 41
Parmesan-Zitronen-Eiscreme 148
Kichererbsen: Kichererbsenpüree 31
Kichererbsensalat 16
Nudeln und Kichererbsen mit Fenchel und Zitrone 58
Kuchen: Cremige Zitrontorte 140
Zitronen-Mandel-Kuchen 154
Kürbissuppe mit Zitronen 69

L

Lachs 30, 108
Lammeintopf mit Eiern und Zitrone 125
Lasagne 57
Limoncello: Limoncello 166
Valentinos Limoncello-Spritz 169
Linguine mit Zitronen-Auberginen-Pesto 61
Linguine mit Pistazienpesto und Thunfisch 94

M

Makrelen-Zitrusfrüchte-Salat mit Kaperndressing 21
 Mascarpone: Bruschetta mit Räucherlachs und Zitronen-Mascarpone 30
 Zitronentiramisu 151
 Mayonnaise 182
 Meerbrasse, Mit Zitronen gedämpfte 100
 Meeresfrüchte: Salat von Meeresfrüchten 18
 Mezzelune mit Zitronen-Ricotta-Füllung 52
 Minze: Butter-Zitronen-Minze-Sauce 187
 Zitronen-Minze-Sorbet 134
 Mit Zitronen gedämpfte Meerbrasse 100

N

Nudeln und Kichererbsen mit Fenchel und Zitrone 58

P

Parmesan-Zitronen-Eiscreme 148
 Pasta: Farfalle mit Kapern und Zitrone 60
 Linguine mit Pistazienpesto und Thunfisch 94
 Linguine mit Zitronen-Auberginen-Pesto 61
 Mezzelune mit Zitronen-Ricotta-Füllung 52
 Nudeln und Kichererbsen mit Fenchel und Zitrone 58
 Spaghetti mit Anchovis, Walnüssen und Zitronensaft 90
 Tagliatelle mit Zitronen 50
 Zucchini-Lasagne mit Zitronen-Bechamelsauce 57

Pasta e ceci 58

Paprika: Rohkost mit Kräuter-Zitronen-Dip 32
 Sardinen in Zitronenmarinade mit gewürfelm Gemüse 36
 Salat von gerösteter Paprika 45

Pesto: Linguine mit Pistazienpesto und Thunfisch 94
 Linguine mit Zitronen-Auberginen-Pesto 61

Pizza: Zitronige Pizza mit Wurst, Mozzarella und Rucola 24

Pinzimonio 32

Polpettine 42

Putenfleischburger, Zitronige 131

R

Ricotta: Gefüllte Zucchini Blüten 85
 Mezzelune mit Zitronen-Ricotta-Füllung 52
 Sardinenfilets in Semmelbröseln 107

Risotto: Fenchel-Zitronen-Risotto 66
 Garnelen-Zitronen-Risotto 96
 Zitronenrisotto 80

Rohkost mit Kräuter-Zitronen-Dip 32

S

Salate: Amalfi-Zitronen-Salat 46
 Fenchel-Apfel-Salat mit warmem Zitrusdressing 14
 Kabeljausalat à la Mamma 92
 Kichererbsensalat 16
 Makrelen-Zitrusfrüchte-Salat mit Kaperndressing 21
 Salat von gerösteter Paprika 45
 Salat von Meeresfrüchten 18

Sardinen: Sardinenfilets in Semmelbröseln 107
 Sardinen in Zitronenmarinade mit gewürfelm Gemüse 36

Saucen: Butter-Zitronen-Minze-Sauce 187
 Hähnchenbraten mit Zitrone, Kräutern und Zitronensauce 118
 Zitronen-Béchamelsauce 184
 Zitronenpudding 188
 Zitronen-Salsa-Verde 185

Sautierte grüne Bohnen mit Semmelbröseln und Zitrone 74

Scamorza 41

Schokolade: Italienischer Schokoladen-Zitronen-Trifle 157
 Weiße-Schokolade-Zitronen-Mousse mit Himbeeren 146

Schweinsroulade mit Spinat 127

Semifreddo 149

Seehecht mit Butter und Zitrone 109

Seezungenroulade, Gebackene 104

Sizilianisches Dressing 184

Sorbet, Zitronen-Minze- 134

Spaghetti mit Anchovis, Walnüssen und Zitronensaft 90

Spargel, Grüner 82

T

Tagliatelle mit Zitronen 50

Thunfisch: Linguine mit Pistazienpesto und Thunfisch 94

Sardinenfilets in Semmelbröseln 107

Thunfisch-Zitronen-Bällchen 42

Zitronen mit Thunfischfüllung 38

Tiramisu, Zitronen- 151

V

Valentinos Limoncello Spritz 169

Valentinos überbackene gefüllte Zitronen 35

W

Weiß-Schokolade-Zitronen-Mousse mit Himbeeren 146

Wolfsbarschfilet in Zitronen-»Acqua-Pazza« mit Gemüse 99

Z

Zitronen-Béchamelsauce 184

Zitronenblätter 41, 121

Zitronencocktail 172

Zitronenfrittata 79

Zitronengnocchi 64

Zitronengranita 165

Zitronenkekse 136

Zitronenmarmelade 178

Zitronenkonzentrat 174

Zitronen-Mandel-Kuchen 154

Zitronenmayo 182

Zitronen-Minze-Sorbet 134

Zitronen mit Thunfischfüllung 38

Zitronenpudding 188

Zitronen-Salsa-Verde 185

Zitronenschale, Kandierte 158

Zitronentarte 144

Zitronentiramisu 151

Zitronentorte, Cremige 140

Zitronige Cannellini-Bohnen mit Gemüse 76

Zitronige Pizza mit Wurst, Mozzarella und Rucola 24

Zitronige Putenfleischburger 131

Zucchini: Gefüllte Zucchini Blüten 85
 Zucchini in Zitronenmarinade 84

Zucchini-Lasagne mit

Zitronen-Bechamelsauce 57

Zuppa Inglese 157

DANK

Bei folgenden Personen möchte ich mich herzlich bedanken:

Liz Przybylski für das Schreiben und Testen von Rezepten und dafür, dass sie mich organisiert.

Adriana Contaldo für das Rezeptetesten und das Kochen für die Fotoshoots.

David Loftus für die wunderbaren Fotos und die schönen gemeinsamen Tage in Minori.

Jodene Jordan für das wunderschöne Food-Styling und die Requisiten.

Penny Forster-Brown für die Hilfe bei den Fotoshoots.

Carmine und Jacopo Porporra für ihre unbezahlbare Hilfe bei der Organisation des Fotoshoots in Minori.

Alessandro und Franco Gambardella und ihrem großartigen Vater, Gabriele, der als Konditormeister immer noch in der Pasticceria Gambardella in Minori aktiv ist. Vielen Dank auch an seine Angestellten in der Konditorei für ihre Hilfe und die Köstlichkeiten.

Erminia Carrano für ihr köstliches Kaninchenrezept und ihrem Ehemann Andrea.

Giuliano und Giuseppe Ruocco für die schönen Teller.

Filippo Milo und Fabio dafür, dass wir in ihrem wunderbaren Orto Paradiso Fotos machen durften.

Michele Apuzzo, dem Obst- und Gemüsehändler, und Carlo De Riso von Costagrumi für die wunderbaren Zitronen.

Giovanni und Antonio Di Bianco samt Familie sowie den Angestellten des Restaurants Giardiniello. Ein besonderes Dankeschön an den Chefkoch für die großartigen Fischgerichte.

Salvatore de Riso und den Angestellten von Sal de Riso für die wunderbaren Kuchen und Cocktails.

Valentino Esposito von Gusto della Costa und seiner sympathischen Familie für die unbezahlbare Hilfe und den köstlichen Limoncello!

Jamie Oliver dafür, dass er beim Kochen ständig Zitronen verwendet.

Laura Russell, Helen Lewis, Sophie Allen und Komal Patel von Pavilion.



**Wenn das Leben dir Zitronen gibt,
mach Limoncello daraus!**

In der italienischen Küche sind Zitronen so unverzichtbar wie Olivenöl und Salz. Auch Gennaro liebt sie – er wurde an der Amalfiküste geboren, die berühmt ist für ihre Zitronen, und hat schon sein ganzes Leben lang mit den süßsauren Früchten gekocht. Er verleiht seinen Gerichten mit ihrem besonderen Aroma Frische und Schwung – egal, ob in süßen oder herzhaften Rezepten.

**Feiern Sie die Zitrone mit Gennaro
und seiner bunten Sammlung
an inspirierenden Rezepten!**

ars vivendi

ISBN 978-3-7472-0346-0



9 783747 203460

26,00€ [D]
26,90€ [A]

www.arsvivendi.com