

ANTIPASTI

ITALIENISCHE VORSPEISEN

zum Teilen

JAN THORBECKE VERLAG

INHALT

DIE KLASSIKER

-  **Verdure grigliate** – *Gegrilltes Gemüse* 7
-  **Focaccia aromatica** – *Fladenbrot mit Kräutern* 8
-  **Ricotta con Olive** – *Cremiger Ricotta mit Oliven* 11
-  **Melone, mozzarella e crudo** – *Melonenspießchen mit Mozzarella und Schinken* 12

NORDITALIEN

-  **Torta di spinaci e robiola** – *Spinat-Robiola-Kuchen* 16
-  **Melanzane alla genovese** – *Gefüllte Mini-Auberginen* 19
-  **Frittata con carciofi** – *Omelette mit Artischocken* 20
-  **Polenta al rosmarino** – *Polentawürfel mit Rosmarinsalz* 23

MITTELITALIEN

-  **Fiori di zucca ripieni** – *Gefüllte Zucchini Blüten* 26
-  **Bruschette con fichi** – *Feigen-Bruschetta mit Honig und Thymian* 29
-  **Crostini all'aretina** – *Röstbrote mit Erbsen-Spargel-Püree* 30
-  **Panzanella con burrata** – *Toskanischer Brotsalat* 33
- Crostini mare e terra** – *Röstbrote mit gegrillten Rotbarben und Steinpilzen* 34
-  **Insalata romana** – *Sellerie-Fenchel-Salat mit Ricotta* 37
- Bruschetta con le fave** – *Röstbrot mit dicken Bohnen* 38
- Involtoni di zucchini al tonno** – *Gefüllte Zucchinirollchen* 41

DER SÜDEN UND SIZILIEN

Pasta cresciuta – *Pikantes Schmalzgebäck* 44



Carciofi in bianco – *Artischocken mit Mozzarellafüllung* 47



Involtini di melanzane – *Auberginenröllchen mit Käsefüllung* 48

Insalata di calamari – *Tintenfischsalat mit Croûtons* 51



Insalata siciliana – *Salat mit Fenchel & Orange* 52



Caponata – *Süßsaures Gemüse mit geröstetem Weißbrot* 55



Scaccia ragusana – *Gefüllte Teigfladen* 56

Cudduruni – *Brottaschen mit Brokkoli-Käse-Füllung* 59

Alici marinate – *Marinierte Sardellen mit Zitronen und Minze* 60

Arancini – *Frittierte, gefüllte Safran-Reisbällchen mit Mozzarella* 63

Impressum 64



vegetarisch



vegan

FLADENBROT MIT KRÄUTERN

AUS DER LOMBARDEI



ZUTATEN FÜR EIN BACKBLECH 20 CM X 30 CM

15 g Hefe • 300 g Mehl; und zum Arbeiten • ½ TL Salz •
8 EL Olivenöl • 2 Zweige Rosmarin • 4 Zweige Thymian •
½ Handvoll Petersilie, glatt • 1 Stängel Salbei • 2–3 Peperoncini
(getrocknet) • 1 Schalotte • 1 Knoblauchzehe • 40 g Parmesan;
in feinen Streifen (30+10) • Meersalz; grob

1. Die Hefe mit ca. 175 ml lauwarmem Wasser verrühren. In einer Schüssel Mehl mit Salz vermischen. Hefewasser sowie 2 EL Olivenöl zum Mehl geben und alles mit dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Bei Bedarf noch etwas Mehl oder Wasser einarbeiten. Den Teig abgedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.
2. Backblech mit Backpapier belegen. Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals leicht durchkneten, dann ca. 1,5 cm dick in Blechgröße ausrollen und auf das Blech legen. Abgedeckt nochmals 30 Minuten gehen lassen.
3. Den Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
4. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und nicht zu fein hacken. Peperoncini fein zerbröseln. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Alles mit dem übrigen Olivenöl und 30 g Parmesan vermengen. Teig mit der Kräuter-Öl-Mischung bestreichen, mit Meersalz bestreuen und im Ofen in ca. 20 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, mit dem übrigen Parmesan bestreuen und noch warm servieren.





GEFÜLLTE ZUCCHINIRÖLLCHEN

MIT THUNFISCH

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

280 g Thunfisch, natur; im eigenen Saft (Dose) • 2 EL Kapern •
2 EL Oliven, grün • 100 g Ricotta • 1–2 EL Zitronensaft • Salz •
Pfeffer, schwarz; aus der Mühle • 2 Zucchini • 4 EL Olivenöl •
½ Handvoll Schnittlauch

1. Den Thunfisch abgießen und in einer Schale mit der Gabel fein zerdrücken. Die Kapern und Oliven fein hacken. Zum Thunfisch geben und den Ricotta unterheben. Zu einer Creme verrühren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Die Zucchini längs in sehr dünne Scheiben schneiden. Mit dem Öl bepinseln, ein wenig salzen und auf dem heißen Grill (oder in einer Grillpfanne) ca. 5 Minuten unter Wenden braten. Herausnehmen und auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Jeden Streifen mit 1–2 EL Thunfischcreme bestreichen und aufrollen.
3. Die Schnittlauchhalme einzeln kurz in kochendes Wasser legen, herausnehmen und damit die Zucchinirollchen umwickeln und zuknoten.

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Alle Rechte vorbehalten
© 2025 Jan Thorbecke Verlag
Verlagsgruppe Patmos in der
Schwaberverlag AG,
Senefelderstr. 12, 73760 Ostfildern
kundenservice@verlagsgruppe-patmos.de
www.thorbecke.de

Gestaltung, Satz und Repro:
Finken und Bumiller, Stuttgart
Druck: Finidr s.r.o., Český Těšín
Hergestellt in Tschechien
ISBN 978-3-7995-2029-4

Brotteig, Rezept für S. 59:

250 g gemahlener Hartweizengrieß,
250 g Hartweizenmehl, 25 g frische
Hefe, 1 TL brauner Zucker, 1 TL Salz,
50 g Schmalz oder 3 EL Olivenöl,
ca. 250 ml Wasser

Die Hefe in 200 ml warmem Wasser auflösen und eine Prise Zucker hinzufügen. Aus den übrigen Zutaten und dem Wasser mit der Hefe einen Teig kneten. Weitere 20 Minuten kneten und das restliche Wasser hinzufügen. Eine Kugel formen und den Teig in eine Schüssel geben. Abdecken und an einem warmen Ort etwa 2 Stunden gehen lassen.

Bildnachweis

Stockfood: S. 6: Photoart; S. 8: Jon Edwards; S. 10, 13: The Picture Pantry; S. 17: Rua Castilho; S. 18, S. 35: Stefan Braun; S. 20: Winfried Heinze; S. 22: Great Stock!; S. 27: Are Media; S. 28: Irina Meliukh; S. 31: Ngoc Minh & Julian Wass; S. 32: Wolfgang Schardt; S. 36: Colin Cooke; S. 39: Mario Matassa; S. 40: Blueberrystudio; S. 45, S. 50: Franco Pizzochero; S. 46: Frank Wieder; S. 49: Charlotte Tolhurst; S. 52: John Hay; S. 54: Sandra Eckhardt; S. 57, 61, 62: Ulrike Holsten; S. 58: Michael Schinharl
Unsplash: S. 4: Maeva Vigier; S. 14: Annie Spratt; S. 24: Alessandro Stech; S. 42: Johanna Schrag

