



Nigella
Lawson

Genießen auf
Italienisch

Meine besten Rezepte



DORLING KINDERSLEY
London, New York, Melbourne, München und Delhi

Für die deutsche Ausgabe
Programmleitung Monika Schlitzer
Projektbetreuung Gabriele Kalmbach
Herstellungsleitung Dorothee Whittaker
Herstellung Kim Weghorn

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Titel der englischen Originalausgabe:
Nigellissima - Instant Italian Inspiration

Text © Nigella Lawson 2012
Fotografie © Petrina Tinslay 2012
Umschlagfoto © David Ellis 2012
Gestaltung Caz Hildebrand
Assistenz Küche Hettie Potter
Assistenz Redaktion Zoe Wales
Ökotrophologische Beratung Caroline Stearns
Requisite Lucy Attwater
Layout Julie Martin

Der Originaltitel erschien 2012 in Großbritannien bei Chatto & Windus -
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Random House

The rights of the author have been asserted.

Alle Rechte vorbehalten. Jegliche - auch auszugsweise - Verwertung, Wiedergabe,
Vervielfältigung oder Speicherung, ob elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie oder Aufzeichnung,
bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung der Copyright-Inhaber.

© der deutschsprachigen Ausgabe by Dorling Kindersley Verlag GmbH, München, 2013
Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

Übersetzung Jochen Stremmel
Redaktion Ulrike Kraus

ISBN 978-3-8310-2352-3

Druck und Bindung Firmengruppe Appl, aprinta Druck, Wemding

Besuchen Sie uns im Internet
www.dorlingkindersley.de

INHALT

EINLEITUNG	6
PASTA	14
FLEISCH, FISCH UND GEFLÜGEL	64
GEMÜSE UND BEILAGEN	112
SÜSSE SACHEN	156
FÜR GÄSTE	208
ANMERKUNGEN	278
REGISTER	282
DANK	287

ICH BIN EINER DER WENIGEN MENSCHEN in meinem Bekanntenkreis, die Thunfisch aus der Dose nicht mögen, und deshalb bin ich über mich selbst erstaunt, dass ich diese schnelle Pastasauce liebe, die genau damit zubereitet wird. Vielleicht liegt es an der Säuerlichkeit der Zitrone, an der Schärfe der Chiliflocken, an der Knackigkeit der Frühlingszwiebeln oder an der zarten Pfeffernote des Rucola, aber dieses Gericht – das problemlose Ergebnis einer raschen Futtersuche in Kühlschrank und Vorratskammer – gehört zum festen Inventar meines Küchenalltags. Ich hoffe, dass es bald auch zu Ihrem gehört.

SPAGHETTI MIT THUNFISCH, ZITRONE & RUCOLA

FÜR 2 PERSONEN

200 G SPAGHETTI
1 DOSE THUNFISCH IN OLIVENÖL
(150-200 G) (VENTRESCA, FALLS
MÖGLICH), ABGETROPFT
ABGERIEBENE SCHALE UND SAFT
VON 1 BIO-ZITRONE
½ KNOBLAUCHZEHE, GESCHÄLT
3 FRÜHLINGSZWIEBELN, IN DÜNNE
RINGE GESCHNITTEN
¼ TL CHILIFLOCKEN
¼ TL FLEUR DE SEL ODER ¼ TL
KOCHSALZ
1 EL NATIVES OLIVENÖL EXTRA
25 G RUCOLA

Einen großen Topf mit Wasser aufsetzen, salzen, wenn es zu kochen beginnt, die Spaghetti hinzufügen und nach Packungsanleitung garen; am besten 2 Minuten vor Ende der empfohlenen Garzeit probieren.

Währenddessen den abgetropften Thunfisch mit der Gabel in eine große Schüssel geben, Zitronenschale und -saft hinzufügen und die halbe Knoblauchzehe hineinreiben (oder fein gehackt hinzugeben).

Mit derselben Gabel die Frühlingszwiebeln hinzugeben und durchrühren, dann mit Chiliflocken und Fleur de Sel abschmecken und zum Schluss das native Olivenöl extra hinzugeben und mit der Gabel energisch durchrühren.

Vor dem Abgießen der Spaghetti ein bisschen Kochflüssigkeit entnehmen, dann die abgetropfte Pasta in die Schüssel mit der Thunfischsauce schütten und richtig gut durchheben, dabei 1 oder 2 EL des Pasta-Kochwassers hinzufügen, um der Sauce eine gewisse stärkehaltige Cremigkeit zu verleihen. Die Rucolablätter hinzufügen und vorsichtig unter die Pasta ziehen, bevor sie auf zwei Teller verteilt wird. ■



DIE FRANZOSEN UND DIE AMERIKANER MÖGEN auf ihre Steaks stolz sein, aber in meinen Augen gewinnen die Italiener mit Links. Nichts lässt sich mit einer *tagliata* in ihrer vollen Pracht vergleichen: ein enormes, saftiges, blutiges Steak, groß genug für einen Tisch voller Esser, in dünne Scheiben aufgeschnitten (*tagliare* bedeutet einfach schneiden) und am häufigsten auf Rucolablättern und mit etwas darüber gehobeltem Parmesan serviert. Ich habe bereits Rezepte für ein solches Gericht angegeben, aber ich wollte versuchen, es ein bisschen zu verkleinern, sodass es ein leichter zusammengestellter Fleisch-Schmaus mitten in der Woche wird.

Das heißt, statt extra zum Metzger zu gehen und ihn um ein riesiges Stück Steak zu bitten, können Sie aus 1 Sirloin-Steak aus dem Supermarkt (es sollte trotzdem gutes Fleisch sein, sonst lassen Sie's) ein Essen für 2 Personen machen, ohne zu knausern; und die »Marinade« ist in Wahrheit eine Sauce für nachher und sollte auch so gebraucht werden. Dieses Stück Fleisch ist sagenhaft scharf, und die Kirschtomaten dienen irgendwie als Würze und Beilage zugleich. Sie können natürlich auch Kartoffeln dazu reichen – gedämpft wären sie gut zum Aufwischen des pikanten Safts geeignet, obwohl die toskanischen Fritten auf S. ... erste Wahl der Gefräßigen sein dürften –, aber ich brauche nur etwas Brot dazu. Mein Sohn (dessen absolutes Lieblingsessen dies ist) denkt genauso.

TAGLIATA FÜR ZWEI

FÜR 2 PERSONEN

2 EL NATIVES OLIVENÖL EXTRA
UND ETWAS MEHR ZUM
BESTREICHEN
½ TL CHILIFLOCKEN
1 TL GETROCKNETER OREGANO
1 KNAPPER TL FLEUR DE SEL ODER
½ TL KOCHSALZ
2 TL ROTWEINESSIG
1 SIRLOIN-STEAK (ETWA 300 G)
250 G KIRSCHTOMATEN, HALBIERT
EINIGE ZWEIGE FRISCHER
OREGANO ZUM SERVIEREN
(NACH WUNSCH)

Eine gusseiserne, schwere beschichtete oder Grillpfanne erhitzen.

In einer kleinen Schale, in die das Steak später knapp hineinpasst, Olivenöl, Chiliflocken, getrockneten Oregano, Salz und Rotweinessig miteinander vermischen.

Das Steak leicht mit dem Öl bestreichen und in der heißen Pfanne auf beiden Seiten je 2 Minuten anbraten, es dann in die Schale mit der Chilimarinade legen und ebenfalls nach 2 Minuten wenden. Ihr Steak wird blutig sein, aber das soll es auch – obwohl ich Sie nicht hindern werde, es länger zu braten.

Das marinierte Steak auf ein Brett legen, und während es darauf wartet, aufgeschnitten zu werden, die Kirschtomaten mit der aufgeschnittenen Seite nach unten in die Marinade legen. Das Steak diagonal in dünne Scheiben schneiden und auf einer Servierplatte oder 2 Tellern anrichten.

Die Tomaten in der Marinade zerdrücken und dann, zusammen mit der Marinade, über die Fleischstreifen gießen. Ein paar Blätter frischen Oregano darüber streuen, falls Sie welche haben, und sofort servieren. ■





Nigellas Liebeserklärung an die italienische Küche

Als junge Frau lebte und arbeitete Bestsellerautorin Nigella Lawson in Florenz und verliebte sich leidenschaftlich in die italienische Küche. In »Genießen auf Italienisch« verrät sie ihre Lieblingsrezepte aus Bella Italia – für Pasta, Fleisch- und Fischgerichte, Gemüse, Partygerichte und Gebäck. Nicht zu vergessen: Dolci, süße Verführungen auf Italienisch. Wie in all ihren Büchern garniert die schöne Britin ihre 120 originellen Rezepte mit Geschichten rund ums Kochen, Essen und Genießen.

Nigellissima!



DORLING KINDERSLEY
Besuchen Sie uns im Internet
www.dorlingkindersley.de

19,95 € [D] 20,60 € [A]
ISBN 978-3-8310-2352-3

