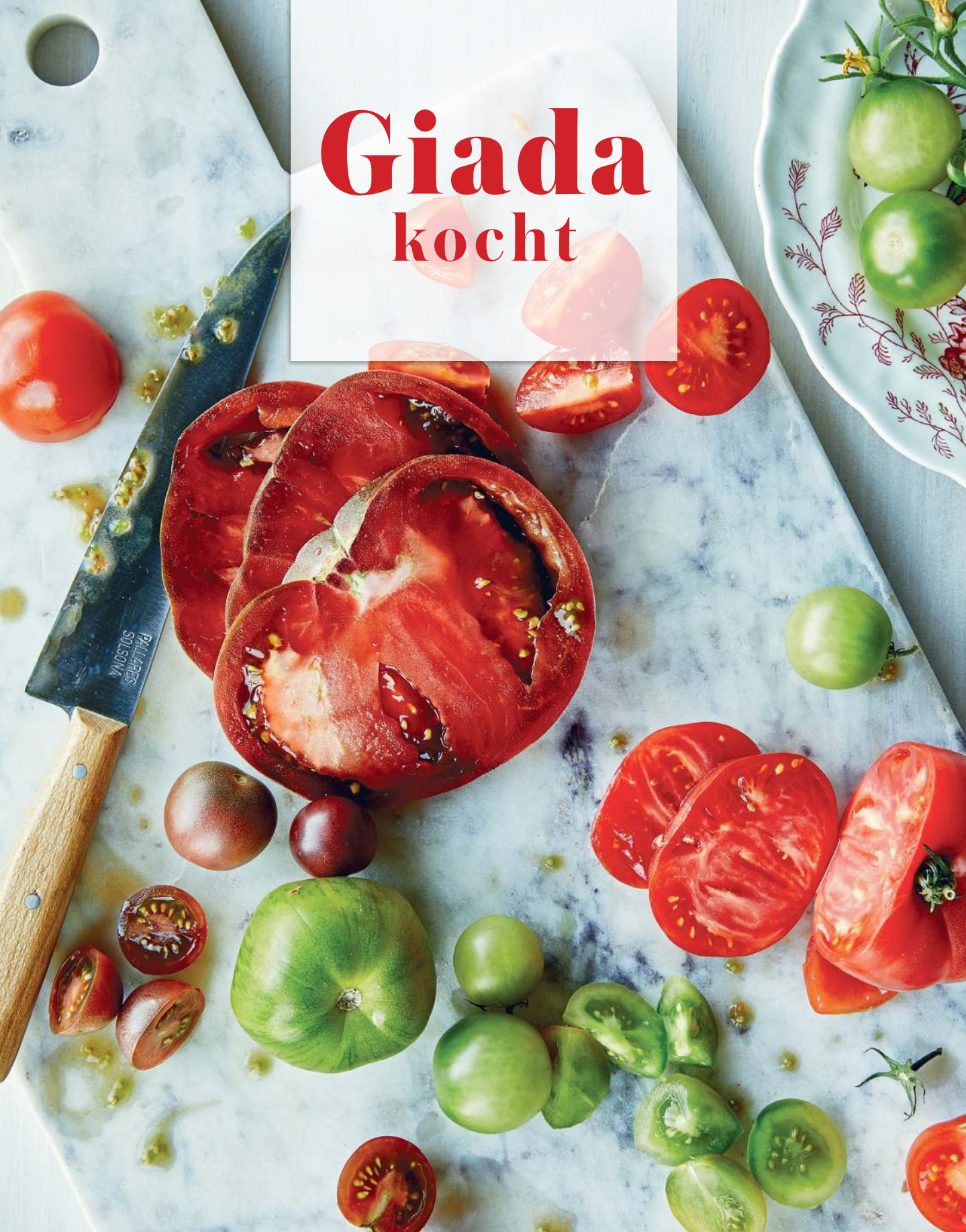


# Giada kocht



# Giada kocht

Giada de Laurentiis

*Dolce  
Vita*  
auf dem  
Teller

südwest



1. Auflage  
© der deutschsprachigen Ausgabe 2019 by Südwest Verlag,  
einem Unternehmen der  
Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Straße 28,  
81673 München.

This translation published by arrangement with Clarkson Potter/  
Publishers, an imprint of the Crown Publishing Group,  
a division of Penguin Random House LLC

### Hinweis

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise  
Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm,  
elektronische Datenverarbeitung oder durch andere Verfahren),  
Vervielfältigung, Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit  
schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis: Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.  
Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch  
Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im  
Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir  
uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren  
Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die Originalausgabe erschien 2018 unter dem Titel *Giada's Italy*  
bei Clarkson Potter/Publishers.

Projektleitung: Eva M. Salzgeber  
Übersetzung: Dr. Ulrike Kretschmer und Ortrun Cramer  
Gesamtproducing: Matthias Liesendahl, Berlin  
Korrektorat: Philip Anton, Köln  
Book & Cover Design: Marysarah Quinn  
Fotos: Aubrie Pick  
Umschlaggestaltung für die deutschsprachige Ausgabe:  
OH, JAI, München

Druck & Verarbeitung: DZS Grafik d.o.o., Ljubljana

Printed in Slovenia



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

ISBN 978-3-517-09749-7  
[www.suedwest-verlag.de](http://www.suedwest-verlag.de)





FÜR MEINE FAMILIE,  
die mich für italienische  
Traditionen begeisterte,  
auch als wir in den USA lebten,  
und für alle, die die Kultur  
Italiens lieben und ins  
Lebensgefühl des Landes  
eintauchen wollen



# *Inhalt*

*Ein Wort vorweg* 9

*Der italienische  
Vorratsschrank* 12

VORSPEISEN 19

LEICHT & EINFACH:  
FÜR MITTAGS 50

ZWISCHENDURCH 79

SCHNELL & LECKER:  
FÜR ABENDS 107

LA DOLCE VITA 157

BEILAGEN 213

SÜSSES 247

*Danksagung* 283

*Register* 285





# *Ein Wort vorweg*

Ich koche schon seit Jahren italienisch – mit kalifornischem Einschlag. Deshalb merkt man vielen meiner Lieblingsgerichte meine Wertschätzung der klassisch italienischen Hausmannskost an, für die mein Großvater Dino mich seit frühester Jugend begeisterte. Auch heute noch koche ich so am liebsten, und es macht mir großen Spaß, diese Rezepte für meine Tochter Jade, mein Restaurant und meine Kochshow im Fernsehen neu zu interpretieren. Meine Versionen mögen etwas leichter, gesünder und zeitgemäßer sein, doch im Geiste bleiben sie authentisch italienisch.

---

In den vergangenen beiden Jahren hatte ich das unglaubliche Glück, meine Sendung *Giada kocht vor Ort* in Italien drehen zu dürfen, zunächst in dem atemberaubend schönen Küstenstädtchen Positano und dann in Florenz, der Weltstadt im Herzen der Toskana. Zum ersten Mal seit meiner Kindheit verbrachte ich längere Zeit in meinem Heimatland. Ich hatte das wunderbare Gefühl, neue Energie, Sinneseindrücke und Inspirationen zu tanken. Und während mir das Essen wunderbar vertraut war, unterschied sich die italienische Kultur doch immens von meinem Alltag in den USA. Die pure Freude, die bei jedem einzelnen Schritt der Vor- und Zubereitung in Italiens Küchen herrscht – vom Einkaufen nur allerbesten Zutaten auf dem Markt über das Einbringen der persönlichen Note in die Rezepte bis zum gemeinsamen Essen als Gelegenheit, Zeit miteinander zu verbringen, miteinander zu lachen –, entfachte auch meine Kochlust aufs Neue. Die Italiener wissen, wie wichtig es ist, sich Zeit zu nehmen und zu genießen, sei es nun das Essen oder die Gesellschaft anderer. Und wir können viel von ihnen lernen.

Meine Koffer sind schon längst wieder ausgepackt, und statt des warmen Mittelmeers lockt mich die gewaltige Brandung des Pazifiks an den Wochenenden ans Wasser. Doch ich versuche auch weiterhin, »aus dem

Herzen« zu kochen und allem, was ich tue, einen Hauch von *Dolce Vita* zu verleihen. Gleichzeitig bin ich mir der Anforderungen, die der Alltag an die meisten Menschen stellt, durchaus bewusst: Unter der Woche etwa ist das Leben oft so hektisch, dass das Kochen auf der langen Liste der Prioritäten nicht gerade ganz oben steht. Als berufstätige Mutter weiß ich, wie schwierig es ist, jeden Tag ein gesundes Essen auf den Tisch zu zaubern, das obendrein noch schmeckt. Deshalb tauchen in den folgenden Rezepten hin und wieder ein paar qualitativ hochwertige Fertigzutaten auf, vorausgesetzt, sie beeinträchtigen den Geschmack des Gerichts nicht. Auf Zutaten, die zwar »echt italienisch«, dafür aber kaum aufzutreiben sind, verzichte ich hingegen. Denn Stress haben wir alle schon genug. Und schließlich verlasse ich gelegentlich das Terrain der italienischen Hausmannskost und mache mir die außerordentliche Vielfalt der Zutaten und Aromen der Küche jenseits des Atlantiks zunutze – natürlich nur wenn ich mir sicher bin, dass sogar Nonno Dino nichts dagegen einzuwenden hätte.

---

Die Rezeptkapitel in diesem Buch orientieren sich daran, wie die Italiener – und ich selbst – gern essen. Dennoch handelt es sich dabei um Vorschläge: Einige der leichten Gerichte zum Beispiel, die ich oft zum Abendessen zubereite, finden sich im Mittags- und Vorspeisenkapitel. Ebenfalls als Vorschläge gedacht sind die Kombinationsempfehlungen, die gemeinsam mit dem jeweiligen Gericht ein ganzes Menü ergeben.

**MITTAGS:** Hier finden sich leichtere Gerichte wie Suppen und Salate.

**ZWISCHENDURCH:** Dieses Kapitel sagt viel über die Italiener und ihr Verhältnis zum Essen aus. Für sie sind Pizza, Crostini und Panini etwas »für zwischendurch«, keine Hauptgerichte. Bei uns zu Hause wurde Pizza immer als Appetithäppchen serviert, wenn es mit dem Abendessen noch dauerte, und nach der Schule stillten Crostini oder Panini den größten Hunger.

**ABENDS:** Diese Gerichte sind schnell, einfach – und lecker!

**LA DOLCE VITA:** Die Zubereitung dieser etwas traditionelleren Gerichte dauert ein wenig länger, das meiste davon ist allerdings Garzeit.

---

Alle Rezepte sind genau wie ich durch und durch italienisch und doch auch in der amerikanischen Küche zu Hause. Entdecken Sie mit ihnen das Vergnügen wieder, Menschen, die Sie lieben, etwas Gutes zu tun.



# *Der italienische Vorratsschrank*



Für die Italiener beginnt das Kochen bereits mit dem Einkaufen der Zutaten. Leicht verderbliche Waren wie Fisch, Fleisch, Käse sowie Obst und Gemüse werden fast jeden Tag frisch eingekauft; nur wenige, aber wichtige Zutaten aus der Vorratshaltung runden die Mahlzeiten ab. Nun genießt nicht jeder den Luxus, so oft einkaufen gehen zu können, deshalb ist es sinnvoll, einige Grundnahrungsmittel immer zur Hand zu haben, um hektische Last-Minute-Ausflüge zum Feinkostladen zu vermeiden.

Die Zeiten, als man nach getrockneten Tomaten noch suchen musste und es Parmesan nur gerieben in Plastikstreudosen zu kaufen gab, sind zum Glück lange vorbei. Einst als exotisch erachtete Zutaten wie Olivenöl extra vergine, handgefertigte Pasta oder Ciabatta sind heute überall erhältlich. Auf nach wie vor schwer zu findende Spezialitäten habe ich in den folgenden Rezepten verzichtet, oder es ist eine gängigere Alternative angegeben. Denn nichts ist ärgerlicher, als mit dem Kochen beginnen zu wollen und feststellen zu müssen, dass man eine Schlüsselzutat einfach nicht bekommt.

Nichtsdestotrotz koche ich ungern ohne einige wenige Produkte, die zwar schwerer und vielleicht nur im Internet oder in Delikatessengeschäften erhältlich sind, die dafür aber den typisch italienischen Geschmack liefern, der mit anderen Zutaten kaum nachzuahmen wäre. Bei entsprechender Lagerung halten sie sich lange und sollten deshalb meiner Meinung nach in keinem Vorratsschrank fehlen.

#### **PATÈ DI PEPERONCINO PICCANTE:**

Diese Spezialität aus Kalabrien – pürierte scharfe Chilischoten in Olivenöl – ist für mich einfach unverzichtbar. Ich mische sie unter alles, von der Pastasauce über Eintöpfe bis zu Dressings für Salate. Es gibt sie online oder im italienischen Feinkostladen. Die Suche lohnt sich, denn mit einem Glas kommt man sehr weit. Eine Alternative wären Chiliflocken.

**PARMESANRINDE:** Werfen Sie die nicht weg, denn sie verleiht Suppen, Eintöpfen und Brühen einen einfach unvergleichlichen Geschmack. Das bedeutet natürlich auch, dass Sie Parmesan immer am Stück kaufen und selbst frisch reiben sollten.

**FINOCCHIONA:** Die Salami mit Fenchelaroma stammt aus der Toskana und kann durch »normale« Salami ersetzt werden. Bewahren Sie sie wie andere Wurst auch im Kühlschrank auf.

**THUNFISCH & SARDELLEN:** Wählen Sie die in Öl eingelegten.

**CASTELVETRANO-OLIVEN:** Die leuchtend grüne Olive aus Sizilien hat einen buttrigen und süßlichen Geschmack. Alternative: eine andere milde grüne Olivensorte.

**KÄSE:** Abgesehen von einem guten Parmigiano Reggiano zum Reiben brauchen Sie für die Rezepte in diesem Buch kaum andere italienische Käsesorten.





Nur zwei, die Sie vielleicht noch nicht kennen, möchte ich Ihnen ans Herz legen: Ciliegine und Burrata. Beide sind Sonderformen des Mozzarella und sehr mild im Geschmack. »Ciliegine« bedeutet kleine Kirschen, sie können durch die größeren Bocconcini ersetzt werden. Die weiche Burrata hat ein cremiges Inneres, das sich ausgezeichnet als Aufstrich auf Crostini oder statt Öl unter Pasta gemengt macht. Geräucherter Scamorza ist ein wenig fester und trockener als geräucherter Mozzarella, kann aber durch diesen ersetzt werden.

**SPECK:** Wie beim Prosciutto handelt es sich auch hier um Schinken, nur dass Speck leicht geräuchert ist und Prosciutto nicht. Statt Speck können Sie jedoch jederzeit auch Prosciutto verwenden.

Darüber hinaus sollte sich Folgendes in Ihrem Vorratsschrank finden: ein gutes Olivenöl zum Kochen und ein Olivenöl extra vergine für den kalten Gebrauch; dunkler und heller Aceto balsamico; verschiedene Pastasorten (mein derzeitiger Liebling sind die »Hahnenkämme« Creste di Gallo); Perldinkel; eingelegte Paprika, vorzugsweise Piquillo-Paprika; Paprikapulver, sowohl edelsüß als auch rosenscharf; Instant-Polenta; rosa Pfefferkörner; Salzflocken, z. B. Maldon-Meersalz aus England. Und schließlich darf natürlich auch ein guter Mascarpone nicht fehlen.











»Vorspeisen« klingt ein wenig formell und wird der Vielseitigkeit der Gerichte in diesem Kapitel im Grunde auch nicht gerecht. Die schlichten, leichten Häppchen kann man zu allen möglichen Anlässen, nicht nur als Vorspeise servieren. Für mich und Jade bereite ich selten einen ersten Gang zu, außer ich will ein neues Rezept ausprobieren. Allerdings stehen bei mir im Kühlschrank immer ein paar Dips und Crostini-Aufstriche, falls überraschend Gäste kommen. Mittags esse ich meist nicht viel, dafür bekomme ich nachmittags gegen drei Uhr immer Hunger – die ideale Gelegenheit beispielsweise für den Avocado-Bohnen-Dip (*siehe S. 25*). Lade ich Freunde zum Essen ein, serviere ich dagegen gern eine Vorspeise, um die Zeit bis zum Hauptgericht zu überbrücken. Die Gerichte in diesem Kapitel sind zwar leicht, aber ungeheuer geschmacksintensiv, und oft bin ich abends mit den Venusmuscheln aus der Pfanne (*siehe S. 42*) und einem grünen Salat absolut zufrieden. Sie müssen also nicht immer »groß« kochen, um in diesem Kapitel fündig zu werden.

## Vorspeisen

| Kartoffelchips mit Ziegenkäse und Oliven

| Gegrillte Artischocken mit Sardellenmayonnaise

| Avocado-Bohnen-Dip

| Burrata mit Nektarinen und Mais

| Antipasti im Glas

| Karamellisierte Prosciutto

| Pflaumen mit Parmigiano und Prosciutto

| In Grappa pochierte Birnen mit Speck

| Aprikosen-Mostarda

| Garnelen calabrese

| Venusmuscheln aus der Pfanne

| Krabben-Arancini

| Schinken-Ricotta-Röllchen

# Kartoffelchips mit Ziegenkäse und Oliven

ERGIBT:  
Ca. 60 Chips

DAZU PASST:  
In Grappa pochierte Birnen  
mit Speck

Eine Crostini-Alternative, mit der Sie Eindruck schinden können – obwohl es wirklich sehr leicht ist, Chips selbst zu machen. Schön gleichmäßig und dünn werden die Chips, wenn Sie sie mit dem Gemüsehobel schneiden. Wer Frittiertes nicht gern mag, kann Käse und Tapenade auch auf geröstete Brotscheiben streichen.

## FÜR DIE CHIPS

240–480 ml Pflanzenöl  
3 große Bio-Kartoffeln  
schwarzer Pfeffer,  
frisch gemahlen

## FÜR DEN KÄSE

55 g Ziegenfrischkäse,  
zimmerwarm  
55 g Mascarpone,  
zimmerwarm  
½ TL abgeriebene  
Orangenschale  
(von ½ Bio-Orange)

## FÜR DIE TAPENADE

90 g Castelvetrano-Oliven,  
entsteint  
90 g Kalamata-Oliven,  
entsteint  
1 EL Kapern  
1 TL frischer Rosmarin,  
grob gehackt  
2 EL Olivenöl extra vergine

**FÜR DIE CHIPS:** Einen Teil des Öls gut 1 Zentimeter hoch in einen mittelgroßen Topf füllen und bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Kartoffeln mit dem Gemüsehobel in etwa 3 Millimeter dicke Scheiben schneiden. Hat das Öl auf dem Frittierthermometer eine Temperatur von 180°C erreicht, 1 kleine Handvoll Kartoffelscheiben hineingeben und frittieren (sie müssen portionsweise frittiert werden, sonst ist der Topf zu voll und die Chips rollen sich ein). Jede Portion etwa 4 Minuten frittieren, bis die Chips knusprig und goldbraun sind. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenkrepp gründlich abtropfen lassen. Mit etwas Pfeffer würzen. Mit dem restlichen Öl sowie den restlichen Kartoffeln ebenso verfahren.

**FÜR DEN KÄSE:** Ziegenfrischkäse und Mascarpone in eine Schüssel geben und mit einem Gummischaber gut verrühren. Die Orangenschale unterrühren und die Masse bei Zimmertemperatur beiseitestellen.

**FÜR DIE TAPENADE:** Beide Olivensorten, Kapern und Rosmarin in einer Küchenmaschine grob pürieren. Das Olivenöl dazugießen und die Masse noch einmal pürieren – sie sollte noch Textur haben, aber nicht auseinanderfallen.

**ZUM SERVIEREN** auf jeden Chip einen Klecks Käsemasse geben und mit etwas Tapenade garnieren.





# Gegrillte Artischocken mit Sardellenmayonnaise

Haben Artischocken Saison, bereite ich sie am liebsten in der Grillpfanne oder auf dem Holzkohlegrill zu. Ob als erster Gang oder als Teil eines Büfets: Artischocken sehen toll aus und sind lächerlich schnell gemacht. Durch den Senf und die Sardellen schmeckt die Mayonnaise schön würzig und etwas salzig.

**FÜR DIE ARTISCHOCKEN:** Von den Artischocken Stiele und oberes Viertel abschneiden. Äußere, harte Blätter entfernen, Stielansatz schälen und mit einer Schere eventuelle scharfe Blattspitzen abschneiden. Die vorbereiteten Artischocken längs halbieren und mit einem kleinen Löffel das Heu herauskratzen.

Weißwein, Rosmarin, Lorbeerblatt, ½ Teelöffel Salz und 240 Milliliter Wasser in einen mittelgroßen Schmortopf geben. Den Saft aus den Zitronenhälften dazupressen, die ausgepressten Früchte ebenfalls in den Topf geben. Die Artischockenhälften mit der Schnittfläche nach unten hineinlegen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze zum Köcheln bringen, anschließend die Temperatur reduzieren. 10 bis 15 Minuten köcheln lassen, bis die Artischocken gar sind. Auf einem Kuchengitter abtropfen lassen.

**FÜR DIE SARDELLENMAYONNAISE:** Mayonnaise, Knoblauch, Sardellenpaste, Senf und Olivenöl in der Küchenmaschine glatt pürieren. Die Minze dazugeben und alles noch einmal pürieren. Etwa 15 Minuten stehen lassen, bis sich die Aromen miteinander verbunden haben.

Eine Grillpfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Artischocken mit Olivenöl beträufeln und mit dem restlichen Salz bestreuen. Mit der Schnittfläche nach unten etwa 4 Minuten in der Pfanne grillen, bis die Schnittfläche schön braun ist. Die Artischocken wenden und 2 Minuten weitergrillen, dabei sanft auf den Pfannenboden drücken. Die Mayonnaise dazu servieren.

ERGIBT:  
4 Portionen

DAZU PASST:  
Flanksteak  
mit Trauben und Pilzen

## FÜR DIE ARTISCHOCKEN

- 2 Artischocken
- 240 ml trockener Weißwein
- 3 Zweige frischer Rosmarin
- 1 Lorbeerblatt
- ¾ TL Meer- oder Steinsalz
- 1 Bio-Zitrone, halbiert
- 1 EL Olivenöl

## FÜR DIE SARDELLENMAYONNAISE

- 120 g Mayonnaise
- 1 Knoblauchzehe, abgezogen und zerdrückt
- ½ TL Sardellenpaste
- 1 TL Dijonsenf
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL frische Minze, gehackt



# Avocado-Bohnen-Dip

Dips aus Cannellini-Bohnen gibt es in den Restaurants in ganz Italien, meist werden sie mit etwas Brot vor den Mahlzeiten gereicht. Die Avocado macht den Dip noch cremiger und verleiht ihm einen Hauch von Luxus. Ich habe die Zutaten immer zu Hause und bereite den Dip gern für Freunde zu, die unerwartet hereinsteuern. Und auch als Gastgeschenk eignet er sich gut.

Cannellini-Bohnen, Avocadowürfel, Salz und Zitronensaft in der Küchenmaschine zu einer glatten Masse pürieren. Zwischen- durch mit einem Gummischaber die Reste vom Rand des Behälters kratzen. Das Basilikum hinzufügen und alles noch einmal pürieren. Nach Belieben mit Gemüsestiften, Brotchips oder frischem Brot servieren.



ERGIBT:  
**6-8 Portionen**

DAZU PASST:  
**Zucchini sottolio auf Crostini  
Garnelen calabrese**

1 Dose (425 g) Cannellini-  
Bohnen, abgessogen und  
abgespült

2 Avocados, geschält,  
entsteint und gewürfelt

1 TL Meer- oder Steinsalz

2 EL Zitronensaft,  
frisch gepresst

7 g frisches Basilikum,  
grob gehackt

Gemüsestifte, Brotchips oder  
Brot zum Dippen

# Burrata mit Nektarinen und Mais

ERGIBT:  
4-6 Portionen

DAZU PASST:  
Knusprige Hühnerschenkel mit  
Paprika und Kapern  
Gebratener Branzino  
mit Tomaten und Kapern

In der kurzen Zeit, in der Nektarinen und Mais gemeinsam Saison haben, bereite ich dieses Gericht fast täglich zu. Manchmal ist der Mais so süß, dass ich ihn noch nicht einmal gare; andernfalls grille ich ihn rasch, um den Zucker an die Oberfläche zu locken. Die eher zwanglose Vorspeise schmeckt mir so gut, dass ich sie gern auch mittags und abends verzehre – ein wahres Sommeressen!

- 2 kleine, reife Bio-Nektarinen, in schmale Spalten geschnitten
- 7 g frisches Basilikum, grob gehackt
- 1 frische Fresno- oder Serrano-Chilischote, in dünne Ringe geschnitten
- 2 TL weißer Aceto balsamico
- 1 EL Olivenöl extra vergine + etwas mehr für das Brot
- ½ TL Meer- oder Steinsalz
- 8 Scheiben rustikales italienisches Bauernbrot
- 4 Maiskolben, geschält und von den Fäden befreit
- 225 g frische Burrata, abgegossen und trocken getupft
- ½ TL Salzflöcken, z. B. Maldon-Meersalz

Nektarinen, Basilikum, Chilischote, Essig, Olivenöl und Salz in einer mittelgroßen Schüssel vorsichtig vermengen. Die Mischung mindestens 30 Minuten bei Zimmertemperatur oder bis zu 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Eine Grillpfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Brotscheiben mit Olivenöl bepinseln und auf beiden Seiten insgesamt 4 bis 5 Minuten bräunen lassen. Herausnehmen. Anschließend die Maiskolben in der Pfanne rundum anbraten, bis sie warm und hier und dort gebräunt sind. Mit einem scharfen Messer die Körner von den Kolben lösen und in die Schüssel zu den Nektarinen geben.

Zum Servieren die Nektarinenmischung auf einer großen Platte verteilen. Die Burrata in 8 bis 12 Stücke zupfen und auf dem Salat anrichten. Den Käse gleichmäßig mit Salzflöcken bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Das gegrillte Brot dazu servieren.



