

## Safranrisotto (Risotto alla milanese)

### ZUTATEN für 2 Personen

2 Zwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
4 EL Olivenöl  
300 g Arborio-Reis  
1 TL Safranfäden  
Meersalz  
380 ml Weißwein  
300 ml Sojasahne  
40 g Biomargarine  
1 EL gehackte Petersilie

### ZUBEREITUNG ca. 40 Minuten

**Zwiebeln** und **Knoblauch** schälen und fein hacken. Das **Olivenöl** in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten anbraten. Den Knoblauch dazugeben und 1 weitere Minute anbraten. Dann den **Reis**, drei Viertel des **Safrans** und etwas **Salz** dazugeben und 2 Minuten unter Rühren anbraten. Mit **Weißwein** ablöschen und kurz aufkochen.

Nach und nach bei schwacher bis mittlerer Hitze insgesamt 680 ml Wasser in kleinen Mengen zugeben, zwischendurch jeweils ganz einkochen lassen, erst dann wieder etwas Wasser zugeben, dabei häufig rühren. Das dauert ca. 15 Minuten. Zum Schluss **Sojasahne** und **Margarine** einrühren und weitere 5–7 Minuten köcheln lassen. Mit **Salz** abschmecken, auf Tellern anrichten und mit den restlichen **Safranfäden** und der **Petersilie** bestreuen.

*AH! Hast du etwas übrig, nimm es als Grundlage für Arancini.*







## Cannelloni mit Pilzfüllung und Mandelcreme

(Cannelloni ai funghi e crema di mandorle)

### ZUTATEN für 2 Personen

#### Für die Tomatensauce

1 Zwiebel  
5 Knoblauchzehen  
900 g Tomaten  
1 Bund Basilikum  
6 EL Olivenöl

Meersalz

#### Für die Cannelloni

350 g Seitlinge (alternativ  
Champignons)  
1 Zwiebel  
5 Knoblauchzehen  
200 g Tofu Natur  
3 EL Olivenöl  
2 EL weißes Mandelmus  
1 Handvoll gehackte Petersilie  
Meersalz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
10 Cannelloni

#### Für die Creme

190 ml Sojasahne  
80 g weißes Mandelmus  
Meersalz

### ZUBEREITUNG ca. 35 Minuten plus ca.

#### 1 Stunde Backzeit

Für die Sauce **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Tomaten** waschen, Strunk entfernen und Tomaten in kleine Stücke schneiden. **Basilikum** waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken, etwas für die Deko beiseitelegen.

4 EL **Olivenöl** in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebeln darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Knoblauch zugeben und ca. 1 Minute braten. Tomaten und Basilikum ebenfalls dazugeben, aufkochen lassen, bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 8 Minuten köcheln lassen und mit **Salz** abschmecken.

Für die Creme **Sojasahne** und **Mandelmus** mit einem Schneebesen vermischen und mit **Salz** würzen.

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**Seitlinge** sorgfältig putzen und in kleine Stücke schneiden.

**Zwiebel** und **Knoblauch** schälen und fein hacken. **Tofu** mit der Gabel zerdrücken. Das **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Den Knoblauch dazugeben und 1 weitere Minute braten. Nun die Pilze dazugeben und 6 Minuten braten. Den Tofu unterrühren und weitere 3 Minuten unter Rühren braten. **Mandelmus** und **Petersilie** unterheben und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

Die Füllung mit einem Löffel in die **Cannelloni** drücken. Etwas Tomatensauce auf dem Boden einer Auflaufform verteilen, die Cannelloni darauf nebeneinanderlegen und mit der restlichen Tomatensauce toppen. Im Backofen 50 Minuten backen. Dann Mandelcreme daraufgeben und 5–7 Minuten auf der Grillstufe überbacken. Die fertigen Cannelloni mit dem restlichen **Olivenöl** beträufeln und mit dem zurückbehaltenen Basilikum bestreuen.

*AH! Stelle die Cannelloni senkrecht auf eine Oberfläche und stopfe die Füllung mit einem Löffel oder deinen Fingern hinein, so geht es einfacher.*



## Basilikumgnocchi mit Paprikacreme

(Gnocchi al basilico con salsa di peperoni)

### ZUTATEN für 2 Personen

450 g Kartoffeln  
 Meersalz  
 70 g Basilikumblättchen  
 230 g Weizenmehl plus etwas für die Arbeitsfläche (Type 550)  
 10 g Kartoffelstärke

### Für die Paprikacreme

1 rote Paprikaschote (netto 250 g)  
 3 Knoblauchzehen  
 250 g Kirschtomaten  
 4 EL Olivenöl  
 150 ml Sojasahne  
 Meersalz  
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### ZUBEREITUNG ca. 50 Minuten

**Kartoffeln** gründlich waschen und in kochendem **Salzwasser** 20–25 Minuten garen. In der Zwischenzeit die **Basilikumblättchen** waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Kartoffeln abgießen, kurz abkühlen lassen, pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken oder zerstampfen und mit **Mehl**,  $\frac{1}{4}$  TL **Salz** und **Kartoffelstärke** zu einem Teig kneten. Der Teig muss luftig sein, darf aber nicht an den Händen kleben. Den Teig ca. 5 Minuten ruhen lassen. Für die Sauce die **Paprika** waschen, halbieren, von Samen und Scheidewänden befreien und die Schote in grobe Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in Scheiben schneiden. Die **Tomaten** waschen und halbieren. Das **Olivenöl** in einer kleinen Pfanne oder einem Topf erhitzen. Paprika und Knoblauch darin ca. 3 Minuten unter häufigem Rühren anbraten. Die Tomaten dazugeben und weitere 3 Minuten bei starker Hitze kochen. Alles mit der **Sojasahne** im Mixer pürieren. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Die Arbeitsfläche mit **Mehl** bestäuben, den Teig zu einer daumendicken Rolle formen, davon etwa 1 cm lange Stücke abschneiden und mit einer Gabel längs eindrücken. Reichlich **Salzwasser** aufkochen, die Temperatur reduzieren und die Gnocchi wenige Minuten in dem siedenden Salzwasser gar ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einem Sieblöffel herausholen, auf Teller geben und die Sauce darüber verteilen.





## Italian Trifle

(Trifle all'italiana)

### ZUTATEN für 4 Personen

#### Für die Pistazien-Matcha-Creme

160 g aufschlagbare Sojasahne  
110 g vegane Kekse  
50 g geschälte Pistazien  
1 ½ TL Bio-Matcha  
50 g Agavendicksaft

#### Für die Mandel-Keks-Creme

220 g aufschlagbare Sojasahne  
130 g vegane Kekse  
80 g geschälte und gehackte Mandeln  
2 EL Agavendicksaft (13 g)

#### Für das Erdbeerkompott

400 g Erdbeeren  
80 g Agavendicksaft  
½ TL gemahlene Vanille

### ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten

Die **Sojasahne** für beide Cremes 30 Minuten ins Tiefkühlfach stellen, dann aufschlagen. Die **Kekse** für beide Cremes mit den Händen zerkrümeln oder in eine Tüte geben, Tüte gut verschließen und auf den Tisch schlagen, damit die Kekse zerkrümeln. Für die Pistazien-Matcha-Creme die **Pistazien** fein hacken, den **Matcha** mit einem kleinen Teil der Sojasahne mit dem Schneebesen vermischen. Restliche Sojasahne, Pistazien und den **Agavendicksaft** unterheben und cremig rühren. Zum Schluss die Kekse unterheben.

Für die Mandel-Keks-Creme alle **Zutaten** in einer Schüssel vermischen und cremig rühren. Für das Kompott die **Erdbeeren** waschen, den Strunk entfernen, zwei Erdbeeren für die Deko beiseitelegen und den Rest mit **Agavendicksaft** und **Vanille** im Mixer oder mit dem Pürierstab grob pürieren.

Erst Pistazien-Matcha-Creme in die Gläser füllen, dann Mandel-Keks-Creme gleichmäßig darüber verteilen und mit Erdbeerkompott toppen. Die **Erdbeeren** für die Deko längs in Scheiben schneiden. Gläser damit garnieren.

*AH! Dieses Dessert kommt im Gewand der italienischen Nationalfarben. Falls eines Tages Matcha in Italien bekannt geworden ist, wissen wir ja, dass es eine Kombination aus Nationalstolz und einem guten Rezept war.*

