

GENNARO CONTALDO

# Pronto!



»Köstlichste  
italienische Küche  
schnell zubereitet.«

JAMIE OLIVER

ars vivendi



Titel der englischen Originalausgabe:  
»Gennaro's Fast Cook Italian«  
First published in the United Kingdom in 2018 by  
Pavilion  
43 Great Ormond Street  
London WC1N 3HZ

Copyright © Pavilion Books Company Ltd 2018  
Text copyright © Gennaro Contaldo 2018

The moral rights of the author have been asserted.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced,  
stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means  
electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without  
the prior written permission of the copyright owner.

Deutsche Erstausgabe  
1. Auflage 2019  
© 2019 by ars vivendi verlag  
GmbH & Co. KG, Bauhof 1, 90556 Cadolzburg  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.arsvivendi.com](http://www.arsvivendi.com)

Deutsche Übersetzung: Manuela Schomann  
Lektorat: Denise Maurer  
Satz: ars vivendi  
Umschlaggestaltung: ars vivendi nach Vorlage der englischen  
Originalausgabe

ISBN: 978-3-7472-0006-3  
Printed and bound in China

# Pronto!

**GENNARO CONTALDO**

ars vivendi



# INHALT

Italiens schnelle Küche 6

Salate 12

Suppen 36

Pasta 52

Risottos 80

Fisch 98

Fleisch 118

Gemüse 138

Einfache Saucen 160

Desserts 166

Register 188

Danksagung 192

# ITALIENS SCHNELLE KÜCHE

Die schnelle Küche darf man nicht mit ungesundem Fastfood verwechseln, denn eigentlich ist sie das genaue Gegenteil! Nach italienischer Küchenphilosophie werden schlichte Zutaten auf unkomplizierte Weise zubereitet, sodass man im Nu nahrhafte Gerichte auf dem Tisch hat. In Italien kochen wir einige unserer besten Speisen traditionell aus einer Handvoll frischer Zutaten oder mit Lebensmitteln aus der Vorratskammer.

Heutzutage haben auch wir Italiener nicht mehr genügend Zeit, um wie früher allzu aufwendige Gerichte zuzubereiten – die Zeiten, in denen die Frauen zu Hause blieben, um die Pasta selbst herzustellen oder Hülsenfrüchte für Suppe oder Eintopf einzuweichen, sind endgültig vorbei. Verstehen Sie mich nicht falsch: Wie die meisten Italiener koche ich noch immer gerne auf diese Weise, aber eher am Wochenende oder an Festtagen wie Weihnachten und Ostern. Unter der Woche, wenn die Familie in der Arbeit oder der Schule ist, bleibt einfach keine Zeit, um Mahlzeiten so wie unsere Großmütter zuzubereiten.

Italiener kochen meist alles selbst und verwenden saisonale Zutaten von hoher Qualität. Das heißt zwar nicht, dass man schon am Vorabend mit dem Kochen beginnen muss, damit man aber die richtigen Zutaten im Vorratsschrank hat, sollte man schon ein wenig vorausplanen. Pasta oder Risotto beispielsweise sind schnell zubereitet und ergeben eine hervorragende Mahlzeit für alle. Ich habe immer eine Auswahl an Nudeln vorrätig sowie Risottoreis, gutes Olivenöl, Brühe und Tomaten aus der Dose. Dazu Zwiebeln, Karotten, Knoblauch, Pancetta und Parmesan im Kühlschrank. Daraus lassen sich gleich ein paar Gerichte zaubern. Selbst wenn die Regale der Speisekammer ziemlich leer aussehen, kann man immer noch *spaghetti aglio, olio e peperoncino* (Knoblauch, Öl und Chili) zubereiten, ein schnelles Gericht, das die italienischen Youngsters gerne als späten Snack essen, nachdem sie um die Häuser gezogen sind.

Natürlich besteht die italienische Küche nicht nur aus Pasta – es gibt zahllose Fleisch-, Fisch- und Gemüsegerichte, die fix gekocht sind. Fisch, Hähnchen, dünnes Fleisch sowie Eier sind schnell gar und ergeben eine nahrhafte Mahlzeit. In Italien essen wir auch gerne kurz gegartes Gemüse als Hauptspeise. Für unsere Küche benötigt man kaum zusätzliche Aromen, Saucen oder Marinaden, da wir gerne frische Qualitätsprodukte kaufen, die selbst genügend Aroma haben. Denken Sie z. B. an ein





simples Steak: Kaufen Sie ein sehr hochwertiges und bereiten Sie es nur mit ein wenig Salz, Pfeffer und Öl zu. Während das Fleisch gebraten oder gegrillt wird, schneiden Sie ein paar Tomaten und rote Zwiebeln für die Salatbeilage auf. Dann servieren Sie alles mit gutem Brot. Die Zubereitung hat sicher nicht so lange gedauert wie die Anfahrt des Lieferboten, der Ihnen ein Fertiggericht bringt! Außerdem ist Ihr Steak nahrhafter und schmeckt viel köstlicher!

Um Ihnen das Leben zu erleichtern, gibt es heutzutage allerhand Annehmlichkeiten: In gut sortierten Supermärkten finden Sie eine große Auswahl an bereits geschnittenen oder spiralisierten Gemüsesorten sowie gewürfelten Pancetta, geriebenen Käse, Bohnen und andere Hülsenfrüchte in Dosen. Beim italienischen Feinkosthändler sind hochwertige frische Saucen wie Pesto oder Tomatensauce ebenso erhältlich wie eingelegtes Gemüse, das man stets vorrätig haben sollte. Natürlich können Sie auch Ihre eigenen Saucen zubereiten und sie portionsweise einfrieren. Wer Zeit hat, kann z. B. Zwiebeln, Karotten, Sellerie, Zucchini und Knoblauch klein schneiden oder hacken, in einem Behälter im Kühlschrank aufbewahren und sie unter der Woche zum Kochen verwenden. Oder Sie reiben Parmesan und schneiden Pancetta klein, um beides jederzeit zur Hand zu haben. So haben Sie für Ihre Gerichte die frischesten Zutaten und benötigen beim Kochen weniger Zeit zur Vorbereitung. Wenn man zum Wochenbeginn ein wenig vorplant, tut man sich leichter, hat weniger Stress und kann jederzeit gesunde, ausgewogene Mahlzeiten zubereiten.

Auf der folgenden Seite stelle ich Ihnen meine Liste mit den wichtigsten Zutaten für den Vorrats- und Kühlschrank vor, aus denen sich eine Reihe von Gerichten zaubern lässt. Diese Basics ergänzen Sie durch Fisch oder Fleisch und schon haben Sie die Planung erledigt!

Alle Rezepte in diesem Buch wurden sorgfältig ausgewählt und können schnell und mühelos zubereitet werden. Die Rezeptanweisungen sind ganz einfach gehalten, sodass man sie auch mit Grundkenntnissen im Kochen nachvollziehen kann. Obwohl die Rezepte für die Alltagsküche gedacht sind, können die meisten Gerichte auch zu besonderen Gelegenheiten zubereitet werden – warum sollten Sie Stunden in der Küche verbringen, nur weil Sie Gäste erwarten oder ein Festmahl auf den Tisch bringen wollen?

Hoffentlich macht Ihnen das Nachkochen der Rezepte Spaß. Suchen Sie nicht nur nach einem schnellen Gericht, sondern verwenden Sie das Buch als Grundlage für jeden Tag – einfache Rezepte fürs Leben, die man immer und immer wieder zubereiten kann.

Lassen Sie es sich schmecken, viel Spaß beim Kochen und *buon appetito!*

# GENNARO

# MEINE ITALIENISCHEN GRUNDZUTATEN

Ich habe eine Liste mit Grundzutaten für die italienische Küche zusammengestellt, die Ihnen bei der Planung der Mahlzeiten helfen wird. Ersetzen Sie aufgebrauchte Lebensmittel aus Ihrem Vorrat möglichst schnell.

## VORRATSSCHRANK

natives Olivenöl extra für Salatdressings  
Oliven- oder Pflanzenöl zum Braten  
Sardellenfilets  
Kapern  
getrocknete Steinpilze  
grüne und schwarze Oliven  
getrockneter Oregano  
Chiliflocken  
Semmelbrösel  
Walnussbruch  
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
eingelegtes Gemüse im Glas (gute Qualität) –  
Auberginen, Zucchini, Paprikaschoten,  
Artischocken, sonnengetrocknete Tomaten  
getrocknete Pasta – eine Auswahl an langen und  
kurzen Sorten  
Gemüsebrühe (Bouillon) – ich habe auch immer  
Hühner- und Rinderbrühe sowie Fischfond vorrätig,  
doch Gemüsebrühe eignet sich für die meisten  
Gerichte  
Rot- oder Weißweinessig  
Rot- und Weißwein  
Pesto  
Weizenmehl  
Risottoreis und Langkornreis  
Instant-Polentagrieß  
Bohnen und Hülsenfrüchte aus der Dose –  
Cannellini-, Borlotti-Bohnen, Kichererbsen, Linsen  
stückige Tomaten aus der Dose und Passata  
(passierte Tomaten)  
Grissini  
Pane Carasau (waffelartiges sardisches Fladenbrot)

## KÜHLSCHRANK

Parmesan  
Ricotta  
Mascarpone  
Mozzarella – frischer Büffelmozzarella für Salate oder  
Vorspeisen, harter Mozzarella zum Kochen  
Pancetta oder Bacon  
Prosciutto, z. B. Parmaschinken – wegen seiner langen  
Haltbarkeit praktisch als schnelles Antipasto oder  
als Snack  
Bio-Eier  
Gnocchi von guter Qualität aus dem Feinkostgeschäft

## TIEFKÜHLER

Erbsen  
Dicke Bohnen  
Beeren  
Tomatensauce (S. 163)

## FRISCHE ZUTATEN

Zwiebeln – weiß und rot  
Knoblauch  
rote Chilischote  
Karotten  
Sellerie  
Zucchini  
Kartoffeln  
Salat – Romana-Salatherzen und Salatblättermix  
Tomaten  
verschiedene Paprikaschoten  
Kräuter – Petersilie, Rosmarin, Salbei, Thymian, Minze



# SALATE

Früher bestand ein Salat oft aus welken Kopfsalatblättern und geschmacklosen Tomaten. Seitdem hat sich in der Welt der Salate viel getan, selbst die Dressings wurden weiterentwickelt. Heutzutage kombinieren wir interessante Zutaten dazu und servieren sie nicht nur als Beilage, sondern oft sogar als Hauptgericht.

Wir Italiener essen zu den meisten Mahlzeiten einen Salat, ob nun gegrillte Paprika mit Knoblauch, Zucchinischeiben mit Weißweinessig und frischer Minze oder schlicht gemischten Blattsalat der Saison. *Prosciutto crudo* ist wahrscheinlich eine der beliebtesten Zutaten aus Italien: *Prosciutto* steht ganz allgemein für »Schinken«, der entweder *cotto* (gekocht) oder *crudo* (roh oder geräuchert) sein kann. Jedenfalls passt er hervorragend zu Obst, wie z. B. zur Melone. Dies ist eine meiner Lieblingskombinationen, besonders im Sommer, wenn die Cantaloupe-Melone am erfrischendsten schmeckt (Rezept S. 32). Auch Feigen und Pfirsiche esse ich sehr gerne als Salatzutat – vorzugsweise im Sommer, denn frisch geerntet schmecken sie am besten. Herbstfrüchte wie Pflaumen, Äpfel und Birnen lassen sich ebenfalls wunderbar kombinieren.

Italienische Dressings sind meist unkompliziert – »Olivenöl und Essig« oder aber »Olivenöl und Zitronensaft« zählen zu meinen Lieblingen. Sie sollten unbedingt natives Olivenöl extra sowie Weinessig von guter Qualität verwenden und den Salat erst kurz vor dem Servieren anmachen, damit sich die Blätter nicht vollsaugen. Ich bestreue sie meist zuerst mit ein wenig Salz und mache sie dann mit zwei Teilen Olivenöl und einem Teil Essig oder Zitronensaft an.

Die meisten Salate in diesem Buch eignen sich auch als Vorspeise und für Partys oder Grillfeste. Auf leichte und angenehme Weise haben Sie so schon eine der obligatorischen fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag abgehakt. Auf jeden Fall essen Sie eine gesunde, nährstoffreiche Mahlzeit, ob Sie den Salat nun als Beilage oder als Hauptgericht servieren.



# INSALATA DI GAMBERI E ASPARAGI

## SALAT MIT GARNELEN UND SPARGEL

Dies ist ein schneller, gesunder Salat, den Sie als leichtes Mittagessen oder als Antipasto mit gutem Brot servieren können.

**Zubereitungszeit:** 12–15 Minuten

**Für 4 Personen**

250 g Spargelspitzen  
2 EL natives Olivenöl extra  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
1 EL fein gehackte Petersilie  
300 g rohe Riesengarnelen  
abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone  
20 g Butter  
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, die Spargelspitzen zufügen und 3 Minuten köcheln lassen, bis sie gerade gar sind. Abseihen und beiseitestellen.

Inzwischen das Olivenöl bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Petersilie zugeben und 1 Minute anschwitzen. Die Garnelen zufügen und einige Minuten unter Rühren braten, bis sie gar sind. Zitronenschale und -saft untermengen, vom Herd nehmen und beiseitestellen.

Die Butter in einer anderen Pfanne zerlassen und die Spargelspitzen zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und 1 Minute unter Rühren sautieren. Vom Herd nehmen, mit den Garnelen auf einem Servierteller anrichten und mit der Bratflüssigkeit übergießen.



Lassen Sie sich von einem Meister seines  
Fachs inspirieren: Gennaro Contaldo  
verrät Ihnen unkomplizierte italienische  
Gerichte für den Alltag!

Er zeigt Ihnen mit über 90 Rezepten, wie Sie ein üppiges italienisches Festmahl in maximal 40 Minuten auf den Tisch zaubern. Sie lernen die wichtigsten Zutaten für den Vorratsschrank kennen, sodass Sie im Nu eine herzhafte Suppe oder kleinere Gerichte zubereiten können. Gennaros *Pronto!* präsentiert raffinierte Rezepte für jeden Geschmack.

ars vivendi 

ISBN 978-3-7472-0006-3



9 783747 200063

26,00 € (D)  
26,90 € (A)

[www.arsvivendi.com](http://www.arsvivendi.com)