

# EUROPÄISCHES ORGANIC-OBST UND -GEMÜSE GOURMET-WELLNESS

10 unwiderstehliche Rezepte  
kreiert von Sternekoch  
Iside De Cesare



Centrale Ortofrutticola  
Tarquinia



MIT MITTELN  
DER EUROPÄISCHEN UNION  
FINANZIERTE KAMPAGNE

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



# UMSO MEHR WOHLBEFINDEN, IST ES NATÜRLICH

BIO-FRISCHE FÜR DEIN TÄGLICHES WOHLBEFINDEN

Biologisch angebautes Obst und Gemüse, das in Europa ohne Pestizide und chemische Düngemittel produziert wird, wächst in reichhaltigen, gesunden Böden und behält alle seine Nährstoffe und trägt so zu unserem täglichen Wohlbefinden bei. Der Mehrwert ist ihr voller und authentischer Geschmack, der die Kreation köstlicher Gourmetgerichte ermöglicht.

Einige Produkte sind dank ihrer einzigartigen Eigenschaften wahre gastronomische Spitzenleistungen. Die Wassermelone mit ihrer durstlöschenden Frische ist perfekt für heiße Sommertage, während die süße und saftige Melone auch wunderbar zu herzhaften Gerichten passt und allein oder als Dessert genossen werden kann. Artischocken, vor allem

solche, die in Meeresnähe angebaut werden, können auf vielfältige Weise zubereitet werden und sind, wenn sie roh gegessen werden, ein wahres Allheilmittel für den Körper. Kürbis mit seinem süßen und vielseitigen Fruchtfleisch ist ideal für Suppen, Risotto und Herbstdesserts, während Spargel, der reich an Geschmack und Nährstoffen ist, hervorragend gegrillt, in Salaten, Risotto oder einfach gekocht und mit etwas Olivenöl extra vergine angerichtet schmeckt.

Diese Rezepte sind eine Hommage an die Typizität und Vielfalt des in Europa angebauten Bio-Obsts und -Gemüses und eine Einladung, die Vorteile einer Ernährung zu entdecken, die Geschmack und Liebe für den Planeten garantiert.



# UMWELT UND GESCHMACK ENG VERBUNDEN

HARMONIE ZWISCHEN GESCHMACK UND NATUR

Der Respekt für die Umwelt und unser Wohlbefinden stehen im Mittelpunkt der europäischen Bio-Obst- und Gemüseproduktion. Authentische und unverfälschte Geschmäcker, die nur mit Liebe und Sorgfalt angebaute Zutaten für unsere Rezepte garantieren können. Auf diesem Kontinent mit seinen vielfältigen Landschaften gibt es ein landwirtschaftliches Erbe an Kulturen, die an die Vielfalt der einzigartigen Gebiete und jahrhundertealten Traditionen angepasst sind. Von den sonnigen Hügeln Italiens, die das blaue Meer überblicken und von Geschichte und Tradition durchdrungen sind, bis zu den fruchtbaren Ebenen Frankreichs, von den grünen Tälern Deutschlands bis zu den windigen Küsten Spaniens - jedes Land hat seine eigene Identität, die sich in seinen biologisch zertifizierten Obst- und Gemüseprodukten ausdrückt. Europa ist ein Beispiel für Nachhaltigkeit und Respekt vor der Natur und ein Kontinent, der es versteht, Innovationen zu fördern und gleichzeitig die Verbindung zu seinen Wurzeln zu bewahren. Indem es die biologische Vielfalt seiner Böden respektiert und die Produktion von Bio-Obst und -Gemüse ohne chemische Rückstände fördert, unterstützt es eine Kultur, die das Wohlbefinden fördert.



**ISIDE DE CESARE**

1 MICHELIN-STERN

## Zwischen kulinarischer Tradition und Innovation

Iside De Cesare gelingt es, mit ihren bewusst einfach gehaltenen, aber wirkungsvollen Bon-Ton-Gerichten die raffiniertesten Gaumen zu erobern. Ihr Verdienst gilt auch ihren großen Meistern: von der ersten Agata Parisella, Heinz Beck, Salvatore Tassa, Gianfranco Bolognesi, Marco Cavallucci bis hin zum international renommierten Konditor Gino Fabbri, die ihr eine echte Liebe für gutes Essen vermittelt haben. Der Tisch, den Iside mit einheimischen Produkten von höchstem Niveau schmückt, ist immer saisonal geprägt. Sie nimmt an internationalen Veranstaltungen in Italien und im Ausland teil, unterrichtet in Koch- und Konditorkursen und ist Gast in den wichtigsten italienischen Fernsehse-

ndungen, die sich mit Essen und Wein beschäftigen. Unter seinen vielen prestigeträchtigen Arbeitserfahrungen ist seine Arbeit als Küchenchef und Konditor im Restaurant La Pergola, 3 Michelin-Sterne, unter der Leitung von Chefkoch Heinz Beck, und im Restaurant La Frasca in Castrocaro Terme, 2 Michelin-Sterne, unter der Leitung von Chefkoch Marco Cavallucci, zu erwähnen. Die Erfahrungen, die sie in renommierten Restaurants gesammelt hat, brachten ihr ihren ersten Michelin-Stern im Restaurant La Parolina (Acquapendente, VT) ein, wo sie Küchenchefin und Inhaberin ist.

*Iside De Cesare*



# BIO MELONEN-CARPACCIO UND GARNELN

## ZUTATEN

Weißer Wintermelone Bio	n. 1
Wassermelone Bio	100 gr
Shrimps	Nr. 2
Natives Olivenöl extra	nach Belieben
Salz	nach Belieben

## VORBEREITUNG

- 1 Putzen Sie die Melone der Saison und schneiden Sie sie in dünne Scheiben, ähnlich wie bei Carpaccio.
- 2 Nimm ein Stück Wassermelone der Saison und schneide es in Perlen.
- 3 Würze die Melonenscheiben mit einer Prise Salz, einem Spritzer Nativem Olivenöl Extra und Zitronensaft und lass sie dann ein paar Minuten marinieren.
- 4 Säubere die Garnelen und würze sie mit Nativem Olivenöl Extra und einer Prise Salz, dann lass sie kurz marinieren.
- 5 Erhitze eine Bratpfanne und brate die Garnelen schnell von beiden Seiten an, bis sie ganz braun und durchgebraten sind.
- 7 Würze die gegarten Garnelen mit etwas frischem Zitronensaft und einem Spritzer rohem Nativem Olivenöl Extra.
- 8 Serviere die marinierten Melonenscheiben abwechselnd mit den gekochten Garnelen und garniere sie mit den Wassermelonenperlen.





# RÖMISCHER BROKKOLI UND BLUMENKOHL BIO

## ZUTATEN

Römischer Brokkoli	Nr. 1
Bio-Blumenkohl	Nr. 1
Knoblauch	Nr. 1
Natives Olivenöl extra	nach Belieben
Salz	nach Belieben
Pfefferkörner	nach Belieben
Muskatblüte	nach Belieben
Karotte	n.1
Staudensellerie	1 Rippe

## VORBEREITUNG

- 1 Für die Brühe Muskatblüte, Sellerie, Karotte, Knoblauch, Salz und Pfefferkörner in einen Topf geben. Die Zutaten mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen.
- 2 Den Brokkoli in der vorbereiteten Brühe al dente kochen. Nach dem Kochen abgießen und pürieren, bis er cremig und glatt ist.
- 3 In einer Pfanne den Blumenkohl goldbraun anbraten.
- 4 Das Gericht anrichten, indem das Brokkolipüree auf den Boden des Tellers gegeben wird. Den gebräunten Blumenkohl darauf geben und den Teller nach Belieben dekorieren.

# BIO-SPARGEL BLAUSCHIMMELKÄSE-CREME UND SZECHUANPFEFFER

## ZUTATEN

Bio-Spargel	1 Bund
Knoblauch	1 Gewürznelke
Natives Olivenöl extra nach Belieben	
Ziegenras	50 gr
Salz	nach Belieben
Sichuanpfeffer	nach Belieben
Wasser	nach Belieben
Agar-Agar	2 g

## VORBEREITUNG

- 1 Den Spargel putzen, indem man die Stangen von den Spitzen trennt. Die Stangen in runde Stücke schneiden und in einer Pfanne mit einer Knoblauchzehe, Olivenöl, Salz, Pfeffer und etwas Wasser kochen, bis sie weich sind.
- 2 Alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Agar-Agar zugeben und aufkochen lassen. Die Mischung in eine rechteckige Schüssel füllen, um eine Spargelterrinerne herzustellen. Abkühlen lassen, bis sie fest geworden ist.
- 3 Den Ziegenkäse im Wasserbad schmelzen, bis er cremig ist. In der Zwischenzeit die Spargelspitzen in einer Pfanne mit Öl, einer Knoblauchzehe und zwei Esslöffeln Wasser bissfest kochen.
- 4 Die erstarrte Spargelterrinerne in Würfel schneiden.
- 5 Zum Servieren die Spargelwürfel auf einen Teller geben. Die Spargelspitzen darauf legen. Mit der Spargelsahne, dem geschmolzenen Ziegenkäse und dem Szechuanpfeffer würzen.
- 6





# BIO-KÜRBIS-CAPONATA MIT BALSAMICO-ESSIG UND PINIENKERNEN

## ZUTATEN

Kürbis lang Bio	200 gr
Mantuanischer Kürbis Bio	300 gr
Goldene Zwiebel	1
Korinthische Sultaninen	30 gr
Apfelessig	nach Belieben
Salz	nach Belieben
Pfeffer	nach Belieben
Pinienkerne	nach Belieben
Balsamico-Essig	nach Belieben
Natives Olivenöl extra	nach Belieben

## VORBEREITUNG

- 1 Die Kürbisse halbieren und die Kerne entfernen. Anschließend wieder in Brünetten schneiden.
- 2 In einer Pfanne den Zucker mit der Zwiebel karamellisieren, dann den gesamten in Brunoise geschnittenen Kürbis hinzufügen. Etwa 10 Minuten kochen lassen, dann mit dem Balsamico-Essig ablöschen.
- 3 Die Sultaninen zu der Kürbismischung in der Pfanne geben und weitere 5 Minuten kochen, bis der Kürbis weich ist.
- 4 In die Form unter die Caponata geben.
- 5 Eine Emulsion aus Öl und Balsamico-Essig zubereiten und die Pinienkerne hinzufügen. Zum Schluss die Emulsion darüber gießen.
- 6 Die Kürbis-Caponata warm servieren.

# RISOTTO MIT BIO-ARTISCHOCKEN UND GUANCIALE

## ZUTATEN

Carnaroli-Reis	200 gr.
Bio-Artischocken	n. 2
Gemüsebrühe	nach Belieben
Speck	150 gr.
Natives Olivenöl extra	nach Belieben
Salz	nach Belieben
Knoblauch	1 Gewürznelke
Butter	nach Belieben
Parmesankäse	nach Belieben
Weißwein	nach Belieben

## VORBEREITUNG

- 1 Die Artischocken der Saison putzen und schneiden. Die äußeren, härteren Blätter entfernen und den oberen Teil der Blätter abschneiden.
- 2 Die Artischocken in einer Pfanne mit einer Knoblauchzehe und nativem Olivenöl extra anbraten, bis sie goldbraun sind.
- 3 Mit Weißwein ablöschen und den Alkohol verdampfen lassen.
- 4 In einer Kasserolle etwas natives Olivenöl extra erhitzen und den Reis hinzufügen. Den Reis einige Minuten lang rösten, dann mit Salz und Weißwein würzen. Sobald der Wein verdampft ist, schöpfkellenweise die heiße Brühe hinzugeben, dabei ständig umrühren und warten, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist, bevor die nächste hinzugefügt wird. Diesen
- 5 Vorgang fortsetzen, bis das Fleisch durchgekocht ist.
- 6 Die gebräunten Artischocken zum Risotto geben und mit der Butter und dem geriebenen Parmesankäse vermengen.
- 7 Servieren Sie das Risotto mit dem knusprigen Guanciale darauf.





# BIO-ARTISCHOCKEN-GNOCCHI MIT SALBEIBUTTER UND TOPINAMBUR-CHIPS

## ZUTATEN

Kartoffeln	1 kg
Artischocken Bio	300 gr
Kartoffelstärke	150 gr
Schwaches Mehl	300 gr
Salbei	1 Bündel
Butter	200 gr
Topinambur	300 gr
Knoblauch	1 Gewürznelke
Natives Olivenöl extra	nach Belieben
Weißwein	nach Belieben

## VORBEREITUNG

- 1 Die Artischocken der Jahreszeit entsprechend säubern und dann in einer Pfanne mit einer Knoblauchzehe und nativem Olivenöl extra dünsten. Mit ein wenig Weißwein ablöschen und den Alkohol verdampfen lassen.
- 2 In der Zwischenzeit die Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser kochen, bis sie weich sind. Danach abgießen und pürieren.
- 3 Die gedünsteten Artischocken zum Kartoffelpüree geben und gut durchmischen, bis eine glatte Masse entsteht. Dann mit den Händen zu Gnocchi formen.
- 4 Die Nockerln in reichlich Salzwasser kochen, bis sie an die Oberfläche steigen. Nach dem Kochen abgießen und in einer Pfanne mit Salbeibutter schwenken.
- 5 In der Zwischenzeit die Topinambur und einige Artischockenblätter fein hacken und in heißem Öl knusprig fritrieren.
- 6 Die Gnocchi auf dem Teller anrichten und die knusprigen Topinambur- und Artischockenchips darauf legen.

# ROTWEIN-RISOTTO BIO-ZIEGENZWIEBELN

## ZUTATEN

Carnaroli-Reis	200 g
Rote Zwiebel	Bio n. ½
Rotwein	200 g
Ziegenkäse	150 gr
Butter	nach Belieben
Parmesankäse	nach Belieben
Salz und Pfeffer	nach Belieben
Haselnüsse	nach Belieben
Natives Olivenöl extra	nach Belieben

## VORBEREITUNG

- 1 In einem Topf etwas natives Olivenöl extra erhitzen und den Reis mit der Zwiebel anrösten, bis er leicht glasig ist. Eine Prise Salz hinzufügen.
- 2 Den Reis mit Rotwein ablöschen und den Alkohol verdampfen lassen.
- 3 Nach und nach die heiße Brühe unter häufigem Rühren zum Reis geben und weiter kochen.
- 4 In der Zwischenzeit den Ziegenkäse mit etwas nativem Olivenöl extra, Salz und Pfeffer zu einer glatten und homogenen Masse verarbeiten.
- 5 Sobald der Reis gekocht ist, die Butter und den geriebenen Parmesankäse unterrühren.
- 6 Das Risotto auf einer Servierplatte anrichten.
- 7 Mit einem Spritzbeutel Ziegenkäseklümpchen formen und das Gericht mit gerösteten Haselnüssen abrunden.





# GOLDENE SCHEIBE BIO- BLUMENKOHL UND PIKANTE MAYONNAISE

## ZUTATEN

Bio-Blumenkohl	4 Köpfe
Eigelb	4 g
Saatöl	120 g
Salz und Pfeffer	nach Belieben
Essig	nach Belieben
Kurkuma	nach Belieben
Paprika	nach Belieben
Gemüsebrühe	nach Belieben
Frittieröl	nach Belieben

## VORBEREITUNG

- 1 Den Blumenkohl der Saison in reichlich Salzwasser waschen, die äußeren Blätter entfernen und den Strunk abschneiden.
- 2 Die Mayonnaise zubereiten, indem man die Eigelbe mit dem Mixer schlägt und nach und nach das Kernöl hinzufügt, bis sie dick und cremig ist. Dann Essig, Salz und Pfeffer zugeben und gut verrühren. Die Mayonnaise in zwei gleiche Teile aufteilen und einen mit Paprika und den anderen mit Kurkuma würzen, bis eine gleichmäßige Farbe entsteht.
- 3 Schneiden Sie den Blumenkohl in ganze, etwa 5 Millimeter dicke Scheiben.
- 4 Eine Pfanne mit etwas nativem Olivenöl extra bei mittlerer Hitze erhitzen und die Blumenkohlscheiben anbraten, bis sie auf beiden Seiten leicht gebräunt sind. Etwas Gemüsebrühe dazugeben.
- 5 Die Blumenkohlscheiben auf einer Servierplatte anrichten und mit der pikanten Mayonnaise garnieren.

# TAGLIOLINI, TATAR AUS GARNELN UND ARTISCHOCKEN BIO

## ZUTATEN

Garnelen	400 gr
Tagliolini	450 gr.
Natives Olivenöl extra	nach Belieben
Salz	nach Belieben
Zitrone	n. 1
Bio-Artischocken	Nr. 2
Schwarzer Pfeffer	nach Belieben

## VORBEREITUNG

- 1 Die Artischocken putzen und in dünne Scheiben schneiden.
- 2 Mit nativem Olivenöl extra, schwarzem Pfeffer und Zitronensaft marinieren.
- 3 Die Artischocken in einen Mixer geben und zu einer Creme reduzieren.
- 4 Die Garnelen säubern, indem man den Panzer und die Därme entfernt. Für das Tartar fein hacken.
- 5 Das Garnelentatar mit frischem Zitronensaft, nativem Olivenöl extra und Salz würzen und die Zutaten vorsichtig unterrühren.
- 6 Die Nudeln in kochendem Salzwasser kochen.
- 7 In einer Schüssel einen Boden mit der Artischockencreme herstellen, die Nudeln darauf verteilen und das Garnelentatar darauf anrichten.
- 8 Nach Belieben mit Kräutern und essbaren Blüten dekorieren.





# BIO-WASSERMELONENSALAT BEEREN UND BIO- MELONENSORBET

## ZUTATEN

Beeren	200 gr
Melone Bio	200 g
Wassermelone Bio	200 g
Puderzucker	10 g
Minze	nach Belieben

### Für das Sorbet

Pürierte Melone	500 g
Wasser	125 g
Zucker	125 g

## VORBEREITUNG

- 1 Zuerst die Melone und die Wassermelone waschen, halbieren, entkernen und schälen, dann in Würfel schneiden.
- 2 Die Beeren behutsam waschen und in Stücke schneiden.
- 3 Bereiten Sie das Sorbet zu, indem Sie das Melonenpüree mit Wasser und Zucker vermischen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Die Mischung in die Eismaschine gießen und abkühlen lassen.
- 4 Die Beeren mit Puderzucker süßen und die Wassermelone dazugeben.
- 5 Das fertige Melonensorbet auf dem Salat anrichten und mit frischen Minzblättern garnieren.



[www.bio.enjoygoodfood.eu](http://www.bio.enjoygoodfood.eu)



Der Inhalt dieser Werbekampagne gibt lediglich die Ansichten des Autors wieder und liegt in seiner alleinigen Verantwortung. Die Europäische Kommission und die Europäische Exekutivagentur für die Forschung (REA) übernehmen keinerlei Verantwortung für eine etwaige Weiterverwendung der darin enthaltenen Informationen.