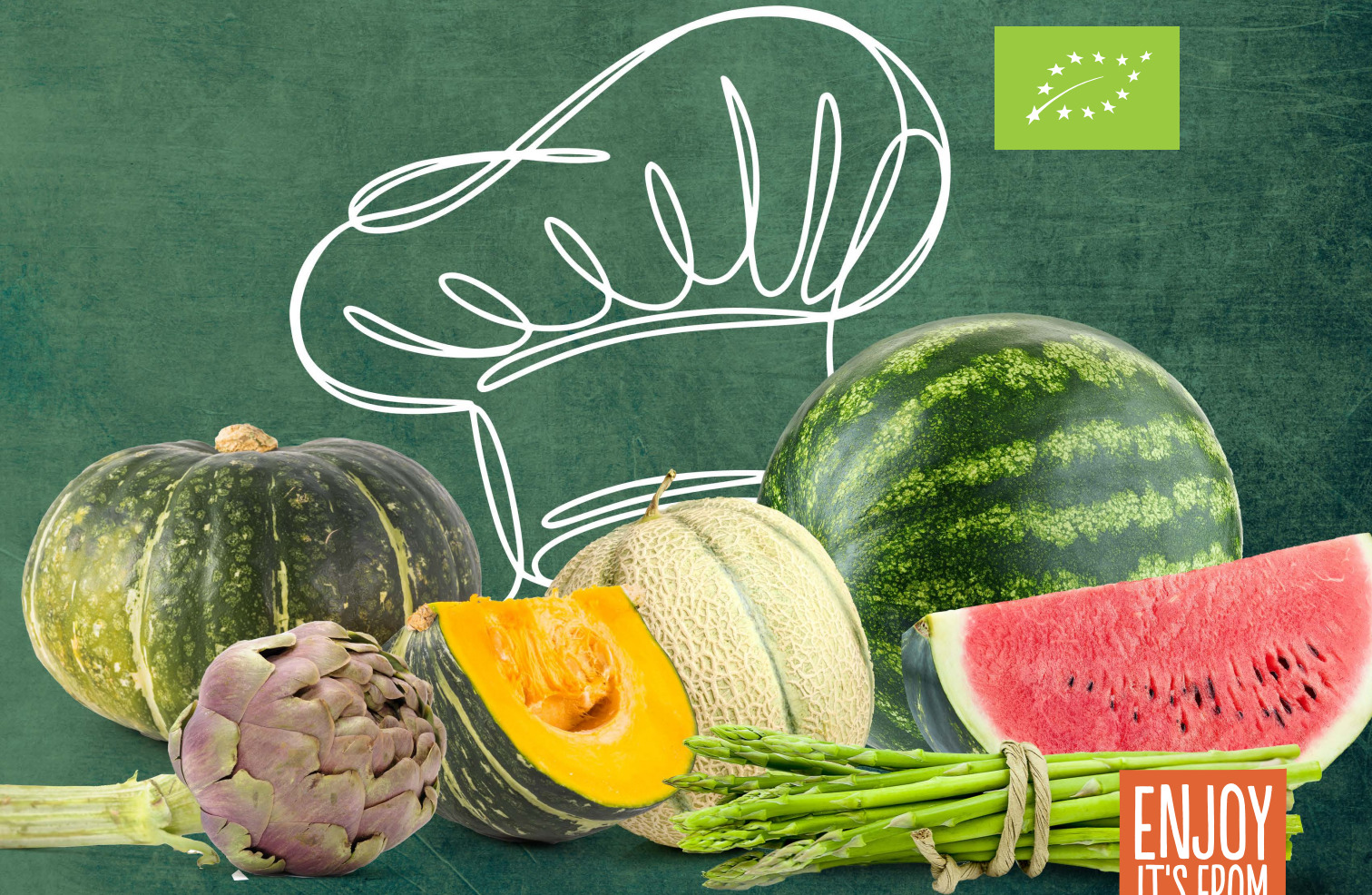


EUROPÄISCHES BIO-OBST UND -GEMÜSE GOURMET-WELLNESS

10 unwiderstehliche Rezepte kreiert von
Sternekoch Iside De Cesare



Centrale Ortofrutticola
Tarquinia



Kofinanziert von der
Europäischen Union

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.

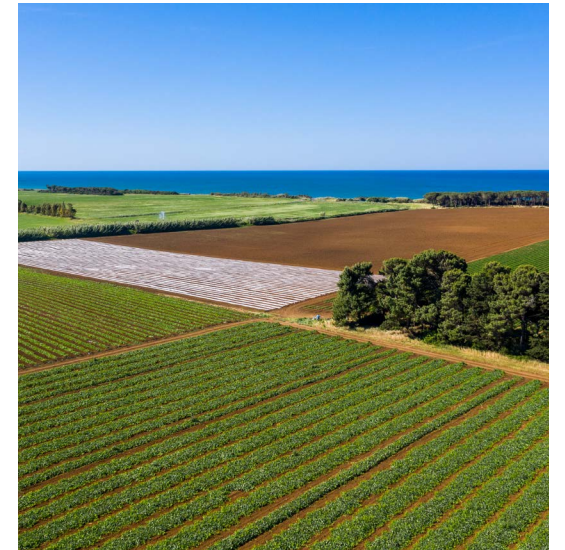
Diese Rezepte sind eine Hommage an die Typizität und Vielfalt des in Europa angebauten Bio-Obsts und -Gemüses und eine Einladung, die Vorteile einer Ernährung zu entdecken, die Geschmack und Liebe für den Planeten garantiert.



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



GEBRATENE BIO-ARTISCHOCKEN

ZUTATEN

Bio-Artischocken	4
Knoblauch	2 Nelken
Minze	Nach Belieben
Natives Olivenöl extra	Nach Belieben
Weißwein	ml 200
Semmelbrösel	Nach Belieben
Eier	2
Salz	Nach Belieben
Pfeffer	Nach Belieben

ZUBEREITUNG

- 1 Die Bio-Artischocken sorgfältig säubern und die äußeren, härteren Blätter entfernen. Einige Minuten in Salzwasser blanchieren, dann abgießen und gut abtrocknen.
- 2 Die Artischocken halbieren und in einer Pfanne reichlich Natives Olivenöl extra mit einer Knoblauchzehe und ein paar Minzblättern erhitzen.
- 3 Die Bio-Artischocken in Mehl, dann in verquirltem Ei und schließlich in Paniermehl tauchen. In reichlich heißem Nativem Olivenöl extra goldbraun frittieren.
- 4 Kochend heiß servieren.





BIO-MELONENKUCHEN UND AHORNSIRUP

ZUTATEN

Für den Mürbeteig

Mehl	g 500
Butter	g 300
Puderzucker	g 200
Eigelb	4
Aromen	Nach Belieben
Salz	Nach Belieben

Andere Zutaten

Bio-Melone	½
Ahornsirup	Nach Belieben
Minze	Nach Belieben
Sahne	g 200
Zucker	g 20
Vanille	Nach Belieben

ZUBEREITUNG

- 1 Für den Mürbeteig die Butter mit dem Zucker und den Aromastoffen verarbeiten. Die Eigelbe hinzufügen und schließlich das Mehl einarbeiten. Eine Teigkugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank ruhen lassen.
- 2 Nach Ablauf der Ruhezeit den Mürbeteig ausrollen und Scheiben ausstechen. Im Ofen backen, bis sie leicht goldgelb sind, dann abkühlen lassen.
- 3 Die Bio-Melone waschen und mit einer kleinen Mulde Halbkugeln ausstechen. Diese mit etwas Ahornsirup beträufeln. Den Chantilly zubereiten und in einen Spritzbeutel füllen.
- 4 Die Törtchen zusammensetzen: die Chantilly auf dem Boden verteilen, dann mit den Bio-Melonen-Halbkugeln abschließen.
- 5 Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

BIO-ARTISCHOCKEN MIT POCHIERTEM EI UND TOPINAMBUR-CHIPS

ZUTATEN

Eier	3
Bio-Artischocken	6
Minze	Nach Belieben
Knoblauch	1 Gewürznelke
Weißwein	1 ½
Topinambur	1
Salz	Nach Belieben
Pfeffer	Nach Belieben
Natives Olivenöl extra	Nach Belieben
Essbare Blüten (optional)	Nach Belieben

ZUBEREITUNG

- 1 Die Bio-Artischocken sorgfältig säubern, eine Knoblauchzehe hineinstecken, eine Prise Salz und Pfeffer.
- 2 In einer Pfanne das Native Olivenöl extra erhitzen und die Bio-Artischocken mit der Oberseite nach unten hineinlegen. Braun werden lassen, dann mit Weißwein ablöschen. Etwas Wasser hinzugeben, abdecken und weiterkochen. Die Bio-Artischocken wenden, um die Stiele fertig zu kochen.
- 3 Drei Bio-Artischocken glatt pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Drei pochierte Eier zubereiten.
- 5 Die Topinambur in dünne Scheiben schneiden und in reichlich nativem Olivenöl extra knusprig frittieren.
- 6 Zum Servieren die Bio-Artischocken anrichten, das Innere mit der Bio-Artischockencreme füllen und das pochierte Ei darauf legen.
- 7 Mit frischen Minzblättern, essbaren Blüten und Topinambur-Chips garnieren.





SALAT AUS BIO- WASSERMELONE, TOMATE UND ZITRONE

ZUTATEN

Bio-Wassermelone	½
Kirschtomaten	g 500
Basilikum	Nach Belieben
Zitronenmelisse	1 Sträußchen
Natives Olivenöl extra	Nach Belieben
Salz	Nach Belieben
Pfeffer	Nach Belieben
Zitrone	1

ZUBEREITUNG

- 1 Die Bio-Wassermelone putzen und die Kirschtomaten waschen. Die Hälfte der Bio-Wassermelone mit der Hälfte der Kirschtomaten pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen und ein paar Tropfen Zitronensaft hinzufügen.
- 2 In der Zwischenzeit die Zitrone in dünne Scheiben schneiden.
- 3 Die restliche Bio-Wassermelone und die restlichen Kirschtomaten in Würfel schneiden.
- 4 Zum Servieren die kalte Suppe als Grundlage verwenden, dann den Salat aus Kirschtomaten und Bio-Wassermelonen, einige Basilikumblätter, frische Zitronenmelisse und Zitronenscheiben hinzufügen.
- 5 Gut gekühlt servieren.

BIO-SPARGEL-LASAGNE

ZUTATEN

Eiernudeln	g 500
Bio-Spargel	1 Bund
Béchamelsauce	g 500
geriebener Parmigiano	
Reggiano DOP	g 100
Natives Olivenöl extra	Nach Belieben
Knoblauch	1 Gewürznelke
Salz	Nach Belieben
Pfeffer	Nach Belieben

Für die Béchamelsauce

Butter	g 50
Mehl	g 50
Milch	l ½
Salz	Nach Belieben
Muskatnuss	Nach Belieben

ZUBEREITUNG

- 1 Den Bio-Spargel putzen und das harte Ende entfernen. In kochendem Salzwasser 5-6 Minuten kochen, dann abgießen. Die Spitzen der Länge nach halbieren und die Stangen grob hacken.
- 2 In einer Pfanne ein wenig natives Olivenöl extra mit einer Knoblauchzehe erhitzen. Die gehackten Stängel 2-3 Minuten anbraten, dann die Spitzen hinzufügen und weitere 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Die Béchamelsauce zubereiten: Die Butter in einer Pfanne schmelzen, das Mehl hinzufügen und verrühren. Mit der heißen Milch aufgießen unditerrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.
- 4 Die Lasagne zusammensetzen: In einer Auflaufform eine Schicht Béchamelsauce auf dem Boden verteilen, dann eine Schicht Eiernudeln, eine Schicht Béchamelsauce, den Bio-Spargel und etwas Parmigiano Reggiano DOP darüber streuen.
- 5 Die Schichten wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind, und mit Béchamelsauce und reichlich Parmigiano Reggiano DOP abschließen.
- 6 Im Backofen bei 180°C 25-30 Minuten bei Umluft oder statisch backen, bis sie goldbraun sind.
- 7 Mit etwas gedünstetem Bio-Spargel garnieren, ein paar Minuten ruhen lassen und servieren.





GEBRANNT E M A N D E L N A U F B I O - K Ü R B I S V E L O U T É

Z U T A T E N

Ungeschälte Mandeln	g 300
Natives Olivenöl extra	Nach Belieben
Oregano	Nach Belieben
Bio-Mantuaner Kürbis	1
Schalotte	2
Salz	Nach Belieben
Pfeffer	Nach Belieben

Z U B E R E I T U N G

- 1 Die Mandeln auf ein Backblech legen, mit nativem Olivenöl extra, Oregano und einer Prise Salz würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 170°C etwa 5 Minuten rösten.
- 2 In der Zwischenzeit den Bio-Kürbis halbieren und die Kerne entfernen. Auf ein Backblech legen, mit Alufolie abdecken und im Backofen bei 200°C weich backen.
- 3 Die Schalotte fein hacken und in einem Topf mit nativem Olivenöl extra dünsten. Das mit einem Löffel ausgehöhlte Fruchtfleisch des Bio-Kürbisses hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Alles in einem Mixer pürieren, dabei Gemüsebrühe und einen Spritzer Natives Olivenöl extra hinzufügen, bis eine glatte und homogene Velouté entsteht.
- 5 Servieren Sie die Velouté und ergänzen Sie sie mit gerösteten Mandeln.

GNOCCHI MIT BIO-SPARGEL UND SCAMPI

ZUTATEN

Gekochte Kartoffeln	kg 1
Mehl	g 350
Kartoffelstärke	g 50
Knoblauch	1 Gewürznelke
Natives Olivenöl extra	Nach Belieben
Bio-Spargel	15
Salz	g 20
Pfeffer	Nach Belieben
Scampi	10
Trüffel-Perlage	Nach Belieben
Essbare Blüten	Nach Belieben

ZUBEREITUNG

- 1 Die Kartoffeln in der Schale kochen, dann schälen und pürieren. Eine Prise Salz, Mehl und Speisestärke hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Die Gnocchi formen und beiseite stellen.
- 2 Den Bio-Spargel putzen und in runde Stücke schneiden, dabei die Spitzen ganz lassen. In einer Pfanne das Native Olivenöl extra mit einer Knoblauchzehe erhitzen, den Spargel dazugeben und zugedeckt dünsten.
- 3 Die Langustinen säubern und zwischen zwei Blättern Acetatband leicht klopfen, bis sie rund sind.
- 4 Die Gnocchi in Salzwasser kochen; wenn sie an die Oberfläche steigen, abtropfen lassen und in einer Pfanne mit dem Bio-Spargel und einem Spritzer nativem Olivenöl extra schwenken.
- 5 Zum Servieren das Carpaccio von der Languste auf jeder Portion anrichten. Mit nativem Olivenöl extra, Salz, Pfeffer und ein paar Tropfen Trüffelperlage anrichten.
- 6 Nach Belieben mit essbaren Blüten garnieren.





BIO-KÜRBISCREME UND KNUSPRIGE LINSEN

ZUTATEN

Für die Linsen

Linsen	g 200
Gemüsebrühe	Nach Belieben
Natives Olivenöl extra	Nach Belieben
Salbei	Nach Belieben

Für die Bio-Kürbiscreme

Bio-Mantuaner Kürbis	1
Schalotte	2
Majoran	Nach Belieben
Natives Olivenöl extra	Nach Belieben
Salz	Nach Belieben
Pfeffer	Nach Belieben

ZUBEREITUNG

- 1 Den Bio-Kürbis säubern und im Backofen bei 180°C weich backen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauschaben.
- 2 In einer Pfanne natives Olivenöl extra erhitzen und die gehackte Schalotte darin anbraten. Das Fruchtfleisch des Bio-Kürbisses dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles pürieren, bis eine glatte, samtige Creme entstanden ist.
- 3 In der Zwischenzeit die Linsen in Gemüsebrühe kochen, bis sie weich sind, dann gut abtropfen lassen.
- 4 In reichlich nativem Olivenöl extra, gewürzt mit Salbeiblättern, anbraten, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 5 Die Creme heiß servieren und mit den knusprigen Linsen bestreuen.

GRATINIERTES OFENGEMÜSE: BIO-KÜRBIS, ZUCCHINI, AUBERGINEN UND BELGISCHE ENDIVIE

ZUTATEN

Große Aubergine	1
Mittelgroße Zucchini	2
Bio-Kürbis (Delica oder Butternut)	g 500
Belgische Endivie	2 Büschel
Aromatische Kräuter (Thymian, Oregano oder Rosmarin)	Nach Belieben
Natives Olivenöl extra	Nach Belieben
Salz	Nach Belieben
Pfeffer	Nach Belieben
Minze	Nach Belieben

ZUBEREITUNG

- 1 Das gesamte Gemüse gründlich waschen und abtrocknen. Aubergine und Zucchini in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Bio-Kürbis schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die belgische Endivie der Länge nach halbieren.
- 2 Das Gemüse auf einem heißen Grill leicht grillen oder in einer Pfanne mit etwas nativem Olivenöl extra 5-6 Minuten lang anbraten, um es weich zu machen.
- 3 Auf ein Backblech legen, mit nativem Olivenöl extra, Salz, Pfeffer und gehackten Minzblättern würzen. Einige Minuten lang im heißen Ofen überbacken, bis sie leicht gratiniert sind.
- 4 Heiß servieren, dazu gegrillte Polenta oder geröstetes Brot reichen.





VEGETARISCHER COUSCOUS MIT BIO-KÜRBIS, BIO-SPARGEL, ZUCCHINI, KIRSCHTOMATEN UND KRÄUTERN

ZUTATEN

Cous-Cous	g 250
Zucchini	1
Bio-Kürbis (Delica oder Butternut)	1
Bio-Spargel	1 Strauß
Kirschtomaten	g 100
Rote oder goldene Zwiebel	1
Kurkumapulver	1 Teelöffel
Frische Basilikumblätter	Nach Belieben
Frische Minzblätter	Nach Belieben
Heißes Wasser oder Gemüsebrühe	g 300
Natives Olivenöl extra	Nach Belieben
Salz	Nach Belieben
Pfeffer	Nach Belieben

ZUBEREITUNG

- 1 250 ml Wasser oder Gemüsebrühe mit einer Prise Salz, einem Teelöffel Kurkuma und einem Spritzer nativem Olivenöl extra zum Kochen bringen.
- 2 Die heiße Flüssigkeit über den Couscous in einer großen Schüssel gießen, abdecken und etwa 5 Minuten stehen lassen. Dann mit einer Gabel zerdrücken, um die Körner zu trennen.
- 3 Das Gemüse in Brunoise schneiden. In einer großen Pfanne etwas natives Olivenöl extra erhitzen und die gehackte Zwiebel bei schwacher Hitze 5-6 Minuten weich braten.
- 4 Das andere Gemüse hinzufügen und kochen, bis es weich, aber noch knackig ist.
- 5 Das gekochte Gemüse zum Couscous geben, gehackte frische Kräuter (z. B. Minze, Basilikum, Petersilie) hinzufügen und mit einem Schuss nativem Olivenöl extra abschmecken.
- 6 Gut umrühren und warm oder bei Zimmertemperatur servieren.



www.bio.enjoygoodfood.eu

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für die Forschung (REA) wider. Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können dafür verantwortlich gemacht werden.