

# Die HITRADIO RTL MIT-KOCH-SHOW VON KONSUM UND FRIDA

mit Sternekoch Gerd Kastenmeier

## Italienisch

Gemeinsam einkaufen, zusammen kochen und mit der ganzen Familie genießen.

Vorspeise

**Rucolasalat mit Dressing,  
gebratenen Ciabattascheiben  
und krossem Parmaschinken**

Hauptgang

**Piccata Milanese  
mit Tomatenspaghettini  
und mediterranem Gemüse**

Dessert

**Geeister Cappuccino  
mit Vanilleeis**

Weinempfehlung:

**Merlot / Italien**

oder fragen Sie Ihren Wein-Spezialisten in Ihrem KONSUM- oder Frida-Markt

# Einkaufsliste

## Zutaten für 4 Personen

- 200 g Rucola
- Ciabattabrot
- 4 große Scheiben Parmaschinken
- Für 's Dressing:
  - Geflügelbrühe
  - Balsamicoessig und -Glace
  - Honigsenf
  - Olivenöl
- 4 Kalbsschnitzel
- 5 Eier
- 100 g Parmesan (gerieben)
- Mehl, Butterschmalz
- 100 g Hartweizenspaghettini
- 1 Dose geschälte Tomaten
- Knoblauchzehe, Basilikumstengel
- 1 Zucchini, ½ Knolle Fenchel
- 6–8 Kirschtomaten
- Rosmarin (für das Gemüse)
- Meersalz, Schwarzer Pfeffer
- 200 g Vanilleeis
- 100 g Zucker
- 50 g löslicher Kaffee
- 1 doppelter Espresso
- 100 g Schlagsahne

Notizen

---

---

---

---

# Vorspeise

## Rucolasalat mit Dressing, gebratenen Ciabattascheiben und krossem Parmaschinken

### Vorbereitung

**Das Dressing** ist das A&O jeden Salates: Geflügelbrühe wird mit Balsamicoessig und eingekochtem Balsamico, genannt Balsamico-Glace, vermischt. 1 Esslöffel Honigsenf dazugeben sowie Olivenöl. Alles verrühren, bis eine Bindung entsteht. Etwas Salz und Pfeffer zum Verfeinern, und das Dressing ist fertig.

**Gerösteter Parmaschinken** (pro Person eine Scheibe). Die Scheiben dürfen nicht zu dick sein. Schinken ohne Öl in eine Pfanne geben und kurz anbraten. Auf Küchenkrepp legen, damit das Fett abtropft.

**Ciabattabrot** in dünne Scheiben schneiden und diese in der gleichen Pfanne goldbraun braten. Das Aroma des vorher gebratenen Parmaschinkens wird durch das Brot wunderbar aufgenommen. Im Anschluss ebenso auf Küchenkrepp legen.

### Zubereitung

Auf einem runden flachen Teller den Rucolasalat lauwarm waschen und mittig auf dem Teller anrichten. Das Dressing darüber geben und den kross gebratenen Parmaschinken sowie die gebratenen Ciabattascheiben um den Salat herum anrichten. Mit Balsamico-Glace noch optisch und geschmacklich abrunden.

Fertig ist die Vorspeise:

Rucolasalat, mariniert mit feinem Dressing, mit gebratenen Ciabattascheiben und krossem Parmaschinken.

Notizen

---

---

---

---

# Hauptgang

## Piccata Milanese mit Tomatenspaghettini und mediterranem Gemüse

### Vorbereitung

**4 Kalbschnitzel** in Klarsichtfolie einschlagen und mit Hilfe eines Plattiereisens oder alternativ mit einem Stieltopf platt klopfen.

**Eihülle für Picatta:** geriebenen Parmesankäse mit 2 Eiern verquirlen und 15 Min. stehen lassen.

**Tomatensoße:** Knoblauchzehe mit scharfem Messer klein & fein schneiden, Salz dazu geben und dann mit dem flachen Messer zerdrücken. Basilikumblättchen abzupfen und zum Garnieren zur Seite legen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen, den Knoblauch und den Basilikumstengel dazu geben. Tomaten aus der Dose hinzufügen und das Ganze ca. 10 Min. köcheln lassen.

**Mediterranes Gemüse:** 1 große Zucchini halbieren und gleichmäßig in Halbmonde schneiden; ebenso ½ Knolle Fenchel (Stumpf dran lassen, er hält die Knolle zusammen). Die Kirschtomaten halbieren. Einen Spritzer Zitrone und einen Spritzer Wein dazu geben.

### Zubereitung

**Kalbschnitzel** mit Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen, dann in der Panade (Parmesan & Ei) wenden und mit Butterschmalz in die beschichtete Pfanne geben. Kurz anbraten und dann bei 80 Grad circa 15–20 Min. warmhalten.

**Hartweizenspaghettini** in Salzwasser geben (ohne Öl!!!) und solange wie auf der Packung angegeben kochen. Die fertigen Spaghettini in den Topf mit der Tomatensauce geben und das Ganze noch mal kurz aufkochen lassen! Den Basilikumstengel aus der Sauce nehmen.

**Mediterranes Gemüse:** Den Fenchel salzen. Olivenöl in eine Pfanne geben, dazu zunächst den Fenchel, dann die Zucchini und die Tomaten, alles kurz anbraten lassen.

**Jetzt geht's ans Anrichten:** auf einem flachen großen vorgewärmten Teller Spaghettini zu einer dicken Rolle aufdrehen und mittig drapieren. Mit Basilikumblättchen garnieren. Gebratenes mediterranes Gemüse um die Spaghettirolle herum anrichten und die Picatta (Kalbschnitzel in Eihülle gebraten) als Highlight obenauf geben. Der Hauptgang wird zum Warmhalten kurz in den Ofen gestellt (bei 80 Grad).

Notizen

# Dessert

## Geeister Cappuccino mit Vanilleeis

### Vorbereitung

Eigelb mit löslichem Kaffee, doppeltem Espresso und Zucker im Schlagkessel (einer Schüssel aus Edelstahl) mit dem Schneebesen ca. 5 Min. cremig schlagen – idealerweise über einem Topf mit kochendem Wasser (die Masse flockt dann nicht aus). Die Creme darf nicht hart werden, deshalb schnell mit dem Schneebesen schlagen. Im Anschluss in den Kühlschrank stellen!

### Zubereitung

Die vorbereitete Creme aus dem Kühlschrank nehmen. Schlagsahne schlagen und dazu geben. Nun das Ganze kräftig mit dem Schneebesen durchrühren.

Anrichten im dekorativen Glas, idealerweise in einem Martiniglas: 2 Kugeln Vanilleeis oder weißes Schokoladeneis in das Glas geben und mit der Creme dekorieren.

Fertig ist unser Dessert: [Geeister Cappuccino mit Vanilleeis](#)

Notizen

---

---

---

---

---