



# Widmung

Dieses Buch mit seiner ganzen Strahlkraft widme ich den Bewohnern von Sizilien. Diese Insel hat es mir schon immer angetan. Aber trotz Sehnsucht und großer Liebe habe ich es bis heute nicht geschafft, diesen sonnigen Fleck Erde zu besuchen. Aber das will ich noch einmal nachholen.

Tanti saluti cari amici siciliani e grazie per i vostri limoni!

Di tutto cuore  
Erica Bänziger

überarbeitete Neuauflage 2018

© 2007 Fona Verlag AG | 5600 Lenzburg

www.fona.ch

**LEKTORAT** Léonie Schmid

**KONZEPT UND GESTALTUNG** Melanie Graser, FonaGrafik

**FOODBILDER** Andreas Thumm, Freiburg i. Br.

**DRUCK** Druckerei Uhl, Radolfzell

ISBN 978-3-03780-639-5



# Inhalt

## EINFÜHRUNG

- 10 Der Siegeszug um die Welt
- 11 Anbaumethoden/Lagerung
- 12 Heilwirkung
- 13 Kosmetik

## ANTIPASTI – SUPPEN – SALATE

- 14 Tabouleh
- 16 Karotten-Zitronen-Cremesuppe
- 18 Crostini mit Forellenfilet
- 20 Schwertfisch-Carpaccio  
Rinderfilet-Carpaccio mit Rucola
- 21 Barchette Vitello Tonnato «Nicola»  
Junger Spinatsalat mit Zitronensaft
- 22 Gemüse-Antipasti
- 24 Peperoni mit Sardellen mariniert
- 26 Bohnensalat mit Aioli und  
gebratenen Zitronen-Calamari
- 28 Lauwarmer Polpo mit Kartoffeln
- 30 Lachs-Tatar  
Sardellen al limone

## MAHLZEITEN

- 32 Zitronen-Spaghetti mit Venusmuscheln
- 34 Zitronen-Spinat  
Zitronen-Kartoffeln
- 36 Gnocchi mit Fenchel-Bröseln  
und Zitronen
- 38 Tagliatelle mit Grünspargel
- 40 Pikante Zitronenzabaione
- 42 Penne auf griechische Art
- 44 Zitronen-Risotto mit Mascarpone
- 46 Thunfisch mit Ingwer und Zitrone  
Gegrillte Sardinen
- 47 Goldbrasse mit Kapernfrüchten  
und Zitronen
- 48 Lammkotelett mit Pinienkernen-  
Zitronen-Panade  
Lammkotelett mit Zitronen-  
Oliven-Sauce
- 50 Geschmortes Kaninchenfleisch  
mit Kräutern und Zitronen
- 52 Griechische Fleischbällchen  
Zitronenpoulet
- 54 Lammspieß  
Pouletspieß

## DESSERTS – GEBÄCK

- 56 Zitronengranité mit Zitronenverveine  
Zitronencreme
- 58 Sommerliche Zitronencreme  
mit Himbeeren  
Zitronen-Quark-Creme  
mit Kokosflocken
- 59 Buttergebäck mit Zitronenglasur  
Tartelettes mit Lemon Curd  
und Beeren
- 60 Zitronen-Mascarpone-Mousse  
Lemon Curd
- 62 Rosen-Zitronen-Sorbet  
Zitronen-Kokos-Panna-cotta
- 64 Zitronenparfait  
Zitronen-Ricotta-Soufflé
- 66 Tiramisù
- 68 Zitronenmuffins  
Beeren-Zitronen-«Tiramisù»
- 70 Zitronentorte
- 72 Zitronentarte
- 74 Sizilianischer Zitronen-Mandel-Kuchen  
mit Pinienkernen

## GETRÄNKE – BASICS

- 76 Zitronen-Kokos-Lassi mit Ingwer  
Echte alte Zitronen-Gazosa
- 78 Holunderblütensekt  
Zitronen-Weißein-Aperitif
- 79 Erfrischender Zitronen-Minze-  
Drink  
Ice-Tea
- 80 Limoncello – Sizilianischer  
Zitronenlikör  
Heißer Zitronen-Grog
- 82 Zitronensirup  
Zitronenbier
- 84 Zitronensoda  
Französischer Zitronenwein
- 86 Zitronendrink mit Weißwein  
und Grappa  
Sizilianische Zitronenmarmelade
- 88 Marokkanische Zitronen
- 89 Feta-Zitronen-Sauce mit Chili  
Zitronen-Vinaigrette
- 90 Zitronensalz  
Zitronenbutter
- 91 Sesam-Zitronen-Dip  
Auberginen-Sesam-Dip
- 92 Register

Wo nicht anders erwähnt, sind  
die Rezepte für 4 Personen berechnet.

## ABKÜRZUNGEN

- EL gestrichener Esslöffel
- TL gestrichener Teelöffel
- dl Deziliter
- ml Milliliter
- Msp Messerspitze



## Dank

Für die Realisation eines Buches wie dem Zitronenbuch braucht es nebst Leidenschaft und Zeit auch die Unterstützung von Freunden, Bekannten und Fachleuten.

Ich möchte allen, die mich in dieser Arbeit unterstützt haben, herzlich danken:

- dem Food-Fotografen Andreas Thumm, welcher die Strahlkraft der Zitrone ins richtige Licht gesetzt hat;
- der Verlegerin Léonie Schmid für den Mut, der Zitrone ein ganzes Buch zu widmen;

- John Marinello für die fachliche Beratung;
- meinen beiden Jungs, Filippo und Oliver, die ihre Mutter einmal mehr mit einem Lebensmittel, diesmal mit der sauren Zitrone, teilen mussten und tapfer als Testesser mitwirkten;
- und last, but not least den vielen Tausend Zitrusfruchtpflückern weltweit, die jahraus und jahrein «im Dienste» der Zitrone stehen.

Grazie mille a tutti



## Vorwort

Zitronen – gelb leuchtend wie die Sonne und warm wie der Süden: Der betörende Duft der Blüten und die Frucht haben mich schon immer magisch angezogen. Dem Zitronenbaum, der in meiner Tessiner Wahlheimat auf der Terrasse das ganze Jahr im Freien steht, gehört meine besondere Leidenschaft. Im Buch von Desiree Wüschner «Warum Chilis scharf machen» las ich, das Gelb der Zitrone sei die Farbe des Sendens und der Kommunikation. Stimmt: Gelb ist doch die Farbe der Post!

Weiter schreibt sie, dass die Zitrone beredsam und wortgewandt macht. Ob das wohl die Erklärung ist für die Offenheit der Italiener und ihre Freude am Diskutieren? Sicher ist, dass die Zitrone zu den unverzichtbaren Zutaten in der Küche aller Südländer zählt. Außerdem fand ich in Desiree Wüschners Sinndeutung auch eine Erklärung für meine heimliche Liebe zur sauren Zitrone. Als Referentin muss ich nämlich nicht nur über Sachkenntnis verfügen, sondern auch gern reden und wortgewandt sein. Kein Problem dank den Zitronen!

Die Zitrone soll auch in der Gefühlswelt unverzichtbar sein und Schutz und Geborgenheit geben. Der Duft der Blüten und der abgeriebenen Schale ist «Aromatherapie» pur: Er baut Stress ab und stärkt die Nerven. Kochen und Umgang mit Lebensmitteln haben also auch eine therapeutische Wirkung. Wenn wir zudem etwas über die Bedeutung der bisher identifizierten und erforschten Inhaltsstoffe wie Vitamin C, Bioflavonoide und Limonen wissen, müssen wir wahrhaftig zu Zitronenfans werden, wenn wir es nicht schon sind.

Aus meiner heimlichen Leidenschaft entstand dann auch diese persönliche Liebeserklärung an die Zitrone. In diesem Buch sind auch einige der besten Zitronen-Rezepte aus aller Welt enthalten, die ich zusammengetragen und ausprobiert habe. Also aufgepasst mit den frischen Gelben: Die kraftvolle Wirkung ist Ihnen schon jetzt gewiss. Suchen Sie sich deshalb ein gutes Betätigungsfeld für Ihre Zitronen-Power!

Viel Spaß beim Ausprobieren und Genießen.

Mit zitronengelben Sommergrüßen  
Erica Bänziger



## Geschmortes Kaninchenfleisch MIT KRÄUTERN UND ZITRONEN

- 1 KANINCHEN, IN STÜCKE ZERLEGT
- OLIVENÖL
- 2 FRISCHE ZITRONEN- ODER KAFFERNLIMETTENBLÄTTER
- 2 FRISCHE LORBEERBLÄTTER ODER 1 GETROCKNETES LORBEERBLATT

### MARINADE

- 2½ DL/250 ML WEISSWEIN
  - 2-3 EL OLIVENÖL
  - 2 ZITRONEN, SAFT
  - 1 KRÄUTERSTRAUSS AUS THYMIAN, SALBEI UND ROSMARIN, BLÄTTCHEN ODER NADELN ABGEZUPFT UND GEHACKT
  - SALZ
  - FRISCH GEMAHLENER PFEFFER
- 1 BIO-ZITRONE, IN SPALTEN

**1** Für Marinade Wein, Olivenöl, Zitronensaft und 2 bis 3 Esslöffel gehackte Kräuter in einer großen Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch mit der Marinade vermengen, im Kühlschrank zugedeckt 4 bis 12 Stunden marinieren, ab und zu wenden.

**2** Fleisch aus Marinade nehmen und abtropfen lassen, im Olivenöl kräftig anbraten, Marinade zugeben, Zitronenblätter und Lorbeerblatt zugeben, bei schwacher Hitze 45 Minuten schmoren, Fleisch immer wieder wenden. Zitronenschnitze zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, 15 bis 20 Minuten köcheln.

**3** Fleisch anrichten, mit den restlichen Kräutern bestreuen.

### TIPPS

Das Fleisch mit Limonenöl beträufeln. Mit Kartoffelpüree/-stock oder Ofenkartoffeln servieren.





## Tiramisù

FÜR EIN RECHTECKIGES  
BACKBLECH

- 4 EIER
- 120 G HELLER BLÜTENHONIG  
ODER ZUCKER
- 3 EL (40 G) LIMONENÖL  
(OLIVENÖL MIT 20 % LIMONEN-  
ANTEIL) ODER  
3 EL OLIVENÖL (40 G)
- 150 G DINKELRUCHMEHL
- 2 TL BACKPULVER
- 2 PRISEN SALZ
- 1 BIO-ZITRONE, SCHALE
  
- ZITRONENSIRUP, SEITE 82
- ZITRONENLIKÖR, SEITE 80
- 1-1½ PORTION TIRAMISÙ-  
FÜLLUNG, SEITE 68
- PUDERZUCKER,  
NACH BELIEBEN

- 1 Ofen auf 180°C vorheizen. Rücken eines großen rechteckigen Backbleches mit Backtrennpapier belegen.
- 2 Eier und Honig mit Schneebesen oder in der Küchenmaschine mindestens 10 Minuten zu einer luftigen, cremigen Masse aufschlagen, Öl tropfenweise zugeben. Mehl, Backpulver, Salz und Zitronenschale mischen, mit Schneebesen vorsichtig unter die Eiermasse rühren.
- 3 Biskuitteig auf Backtrennpapier verstreichen (doppelt so groß wie die Form). Blech in der Mitte in den Ofen schieben und Biskuit bei 180°C 15 Minuten backen. Nadelprobe machen. Auskühlen lassen.
- 4 Biskuit halbieren, eine Hälfte in die Form legen, mit Zitronensirup und Zitronenlikör tränken, mit der Hälfte der Creme bedecken, das zweite Biskuit darauflegen, mit Zitronensirup und Zitronenlikör tränken, mit restlicher Creme überziehen. Form mit Folie verschließen. Tiramisù 12 bis 24 Stunden kühl stellen und durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

### EIER TRENNEN

Ich habe das Rezept sowohl mit ganzen wie mit getrennten Eiern ausprobiert; das Resultat war das gleiche. Wichtig ist, dass man auch bei ganzen Eiern die Masse lang genug rührt.





# Register

## A

Agavendicksaft **64, 79**  
 Aioli **26**  
 Anbauländer **10**  
 Antioxidantien **12**  
 Apfel, medischer **10**  
 Apfel, persischer **10**  
 Aubergine **91**

## B

Basilikum **20**  
 Bohne, grüne **26**  
 Bohnenkraut **26**  
 Brennessel **44**

## C

Catalogna cimata **22**  
 Chicorée **21**  
 Chilischote **89**  
 China **10**  
 Cicorino rosso **21**  
 Couscous **14**  
 Creme **56, 58**  
 Crostini **18, 20**

## E

energetisierend **12**  
 Esoterik **13**

## F

Fenchel **22, 36**  
 Fisch, Kabeljau **46**  
 Fisch, Forelle **18**  
 Fisch, Goldbrasse **47**  
 Fisch, Lachs **30**  
 Fisch, Sardelle **18, 24, 30**  
 Fisch, Sardine **46**  
 Fisch, Schwert- **20, 46**  
 Fisch, Seeteufel **46**  
 Fisch, Thun- **21, 46**  
 Fisch, Wolfbarsch **47**  
 Fleisch, Kalb- **21**  
 Fleisch, Kaninchen- **50**  
 Fleisch, Lamm- **48, 52, 54**  
 Fleisch, Poulet- **52, 54**  
 Fleisch, Rind- **20, 52**

## G

Gazosa **76**  
 Gemüsepaprika **14, 24**  
 Gicht **12**  
 Granité **56**  
 Grappa **80, 84, 86**  
 Guetzli, Butter- **59**  
 Gurke **14**

## H

Himbeeren **58, 68**  
 Holunderblüten **78**  
 Honig **56, 66, 80**

## I

Ingwer **46, 76**  
 Ice-Tea **78**

## J

Joghurt **76**

## K

Kalamares **26**  
 Kapern **18, 21, 30, 47**  
 Kardamom **79**  
 Karotte **16**  
 Kartoffel **28, 34**  
 Käse, Feta **42, 89**  
 Käse, Frisch-, Mascarpone **44, 60, 68**  
 Käse, Frisch-, Quark **58, 68**  
 Käse, Frisch-, Ricotta **64**  
 Käse, Gorgonzola **44**  
 Käse, Parmesan **38, 42, 44**  
 Käse, Pecorino **36, 38, 42, 44, 52**  
 Käse, Sbrinz **52**  
 Käse, Ziegenfrisch- **42, 44**  
 Kohlrabi **22**  
 Kokosflocken **58**  
 Kokosmilch **62, 76**  
 Kolumbus **10**  
 Kosmetik **13**  
 Krake, Gemeine **28**  
 Krebsprävention **13**  
 Kürbis **16**

## L

Lagerung **11**  
 Lassi **76**  
 Lemon Curd **60**  
 Limoncello **80**  
 Limonen **12**

## M

Marmelade **86**  
 Minze **13, 24, 62, 79**  
 Mousse **60**  
 Muffin **68**  
 Muschel, Venus- **32**

## O

Oliven **14, 91**  
 Orange **62**

## P

Panade **48**  
 Panna Cotta **62**  
 Parfait **64**  
 Pasta **32, 36, 38, 42**  
 Peperoncino **28, 34, 36, 52**  
 Peperone **14, 24**  
 Pinienkerne **24, 30, 34, 48, 74**  
 Polpo **28**

## R

Risotto **44**  
 Rosenwasser **62**  
 Rosmarin **47, 50**  
 Rucola **20**  
 Rum **80, 86**

## S

Salbei **50**  
 Sauce, pikant **89**  
 Sekt **78**  
 Sesam **91**  
 Skorbut **10**  
 Sorbet **62**  
 Soufflé, süß **64**  
 Spargel **38, 49**  
 Speck **54**  
 Spinat **34, 44**  
 Subtropen **10**  
 Suppe **16**

## T

Tabouleh **14**  
 Tarte **72**  
 Teig, Biskuit- **70**  
 Teig, Mürbe- **72, 74**  
 Teig, Rühr- **72**  
 Thymian **32, 47, 50, 54**  
 Tiramisù **66**  
 Tomate **14, 26, 46**  
 Torte **70**

## V

Vitamin C **12**

## W

Wachsbad **11**  
 Whisky **80**  
 Wodka **80**

## Z

Zabaione **40**  
 Zimt **88**  
 Zitrone, Bio- **11**  
 Zitrone, eingemacht, pikant **88**  
 Zitrone, konventionelle **11**  
 Zitronenbier **82**  
 Zitronenbutter **90**  
 Zitronendip **91**  
 Zitronengras **76**  
 Zitronen-Grog **80**  
 Zitronenlikör **80**  
 Zitronenmelisse **56, 58, 68, 89**  
 Zitronensalz **90**  
 Zitronensäure **12**  
 Zitronenschale **13**  
 Zitronensirup **82**  
 Zitronensoda **84**  
 Zitronenverveine **56, 58**  
 Zitronenwein **84**  
 Zucchini **47**