Nr. 1/24 4,90 €

Lust auf Cucina Italiana

Lust auf Italien

Lust auf CUCINA Italiana

40 REZEPTE

Grün – Weiß – Rot

Tricolore

Pesto • Reis • Gnocchi • Gorgonzola • Tomaten
Porchetta • Schmorgerichte • Brot • Dolci

Anzeige

€ AUT 5,60 € CH 7,80 sfr BeNeLux 5,90 € | 6,90 €

www.facebook.com/lustaufitaliengenuss

www.lust-auf-italien.com

4 193536 404902 01

Woher die Farben der „Bandiera tricolore“, der italienischen Nationalflagge, meist auch nur liebevoll „Il Tricolore“, stammen und wofür sie stehen, dafür gibt es unterschiedliche Meinungen. So sagen die einen, die Farbe Grün stehe für die Hoffnung, Rot für die Freude und Weiß für den Glauben. Andere wiederum sehen in der Flagge die weißen Alpen, die grüne Poebene und die roten Vulkane. Wie auch immer, die italienische Flagge ist ein Symbol der italienischen Kultur und Geschichte. Sie wird nicht nur bei nationalen und internationalen Anlässen gehisst, auch im Alltag ist sie ein starkes Zeichen der Zusammengehörigkeit und des Stolzes.

In der italienischen Küche spiegelt sich ebenso die Bedeutung der Farben Grün, Weiß und Rot wider. Allein der Anblick einer einfachen Insalata Caprese aus Tomaten, Mozzarella und Basilikum reicht, um 100 % Italien-Feeling aufkommen zu lassen. Und wer kennt und liebt nicht die berühmte Pizza Margherita, belegt in den Nationalfarben und benannt nach der gleichnamigen Königin Margaritha?

Kulinarische Farbenlehre auf Italienisch:

Verde.

Grün als die erste Farbe der Bandiera Italiana steht für die reiche Natur des fruchtbaren Lands. Frische Kräuter wie Basilikum, Petersilie, Salbei oder Oregano – auch in Form von Pestos – sind wesentliche Ingredienzen der italienischen Küche. Sie verleihen vielen Gerichten eine leuchtend grüne Farbe, ein intensives Aroma und eine frische Note. Grünes Gemüse wie Rucola, Zucchini, Spinat und Erbsen ist in zahlreichen traditionellen Gerichten zu finden. Egal ob roh oder gekocht, ob als Pesto, als Beilage zu Fleisch oder Fisch oder in den unzähligen italienischen vegetarischen Gerichten – grüne Zutaten sind unverzichtbare Fixstarter einer echten Cucina Italiana.

Bianco.

Das **Weiß** in der Mitte der italienischen Flagge könnte mit den Basics der italienischen Küche verglichen werden. Nudeln sind, wenn schon nicht ganz strahlend weiß, zumindest sehr hell, genauso wie der Boden einer Pizza. Weichkäse wie Mozzarella, Burrata oder Ricotta bringen strahlend weiße Frische in Tricolore-Gerichte.
Auch typisch italienisch: Weiße Bohnen, wie Cannellini-Bohnen. Sie sind eine gesunde pflanzliche Eiweißquelle, die sich bevorzugt in Suppen und Eintöpfen finden.

Rosso.

Rot – die Farbe der Liebe, der Leidenschaft, der Energie. In der italienischen Kücheninszenierung übernimmt meist die Tomate die Protagonistenrolle in Rot. In all ihren Ausprägungs- und Verarbeitungsformen, ob roh als sonnengereifte Kostbarkeit oder in Saucen für Pasta oder auf Pizzen. Tomaten bringen einen fruchtigen Geschmack und ein intensives Rosso auf den Teller. Zudem sind rotes Fleisch wie Rindfleisch und Lamm wichtige Komponenten der italienischen Küche. Von Bistecca alla Fiorentina bis hin zum Ragù – rotes Fleisch ist ein bedeutender Bestandteil des kulinarischen Erbes Italiens und sorgt für herzhafte und geschmackvolle Mahlzeiten.

Erkunden Sie mit uns auf den folgenden Seiten Gerichte in den Farben Italiens – sowohl traditionell als auch in neuer Interpretation. Allein das Zubereiten dieser bunten Köstlichkeiten ist genussvoll und macht Lust auf Italien. ■

Best of Pesto

Ob auf Pasta, als Dip oder Dressing, Pesto ist vielseitig, sinnlich, magisch. Das Aromen-Elixier verleiht schlichten Gerichten im Handumdrehen das gewisse Etwas. Erfahren Sie die Geheimnisse der Herstellung und welche Zutaten in ein echtes Pesto Genovese wirklich hineingehören.

von Renate Sallaberger

Pestos zählen für mich zu den italienischen Zauberzutaten par excellence. Hortet und hütet man ein Glas davon im heimischen Kühlschrank, wird ein Überraschungsbesuch spontaner Gäste – Hokuspokus – zum magischen Vergnügen. Kraftvoll in der Farbe und kraftvoll im Geschmack, zaubert die cremige Würzpaste als Begleiterin zu Gnocchi oder Pasta im Handumdrehen eine wunderbar aromatische Köstlichkeit. Auch die Herstellung selbst ist ein Kinderspiel. Worauf es – wie bei jedem guten Essen – ankommt: Zutaten höchster Qualität und eine liebevolle Zubereitung.

La tecnica perfetta – die perfekte Technik.

In seiner ursprünglichen Version wird Pesto in einem klassischen Mörser händisch hergestellt, dabei werden Zutaten zerstampft bzw. zerstoßen. Von dieser Zubereitungsart leitet sich auch sein Name ab – denn pestare heißt so viel wie „zerstampfen“ bzw. „zerstoßen“. Diese manu-

GNOCCHI RIPIENI DI RADICCHIO E SCAMORZA SU CREMA DI PORRI

GEFÜLLTE GNOCCHI mit Radicchio und Scamorza-Käse

Für 4 Personen

Für die Gnocchi

630 g Bergkartoffeln, weiß (Gewicht mit Schale)
140 g Mehl 00
+ Mehl für die Arbeitsfläche und das Backblech
1 Ei
Salz

Für die Füllung

50 g Butter
100 g Mehl
1 l Milch
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Muskatnuss, frisch gerieben

Für die Creme

400 g Lauch (Gewicht nach dem Putzen, ca. 5 kleine Lauchstangen)
Natives Olivenöl extra
Salz
schwarzer Pfeffer
Milch (optional)
frischer Thymian

Für die Gnocchi gleich große Kartoffeln wählen, damit sie gleichmäßig gekocht werden. Die Kartoffeln mit der Schale in einen Topf mit kaltem, leicht gesalzenem Wasser geben und etwa 30 Minuten lang kochen lassen.

Während die Kartoffeln kochen, bereiten Sie die Füllung vor: Putzen Sie die Schalotte und schneiden Sie sie in feine Scheiben. Braten Sie sie in einer großen Pfanne mit etwas Öl an und fügen Sie den gewaschenen und in sehr feine Streifen geschnittenen Radicchio hinzu. Nach einigen Minuten eine Schöpfkelle heißes Wasser hinzugeben und zugedeckt etwa 10 Minuten kochen lassen. Am Ende der Garzeit den Deckel abnehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Hitze erhöhen und die restliche Flüssigkeit noch einige Minuten kochen lassen; abkühlen lassen. Erst wenn der Radicchio abgekühlt ist, den sehr klein gewürfelten Scamorza-Käse unterrühren.

Zum Schluss die Creme zubereiten: Den Lauch putzen, die äußeren Teile entfernen und gründlich waschen. Den Lauch in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit 3 Esslöffeln heißem Öl einige Minuten lang anbraten, dann mit ein paar Schöpfkellen heißem Wasser aufgießen, die Hitze reduzieren und zugedeckt etwa 15 Minuten lang schmoren lassen. Wenn der Lauch sehr weich ist, salzen und pfeffern, vom Herd nehmen, in einen Mixer geben und cremig pürieren.Dabei einige Esslöffel Milch hinzufügen, falls die Creme zu dick ist; warm halten.

Wenn die Kartoffeln weich sind (mit einer Gabel prüfen), abgießen, noch heiß pellen und sofort mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, indem man sie direkt auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche fallen lässt. Die Kartoffeln ausbreiten, damit der Dampf entweichen kann, eine Prise Salz, das Mehl nach und nach und das Ei hinzufügen und zu einem rechteckigen Laib kneten.

Schneiden Sie aus dem Teig größere Teigstreifen, formen Sie kleine Kugeln mit einem Gewicht von jeweils etwa 20 g und drücken Sie diese auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche flach. Einen halben Teelöffel Füllung in die Mitte geben und die Gnocchi an den Rändern verschließen, dann mit den Händen zu Kugeln rollen. So fortfahren, bis der Teig aufgebraucht ist. Legen Sie die Gnocchi bei der Zubereitung auf ein leicht bemehltes Blech.

Einen Topf mit reichlich Wasser zum Kochen bringen. Sobald es kocht, Salz hinzufügen und die gefüllten Gnocchi kochen, abgießen, sobald sie an die Oberfläche steigen. Geben Sie ein paar Löffel Lauchcreme auf den Boden der Teller, legen Sie die Gnocchi darauf, beträufeln Sie sie mit etwas Olivenöl und einigen Thymianblättern und servieren Sie sie sofort.

Autorin: Sara Sguerri

GNUDI DI RICOTTA CON PECORINO TOSCANO

RICOTTA-GNUDI mit toskanischem Pecorino

Für 4 Personen – etwa 26 Gnudi

Für die Gnudi

300 g Kuhmilch-Ricotta (Gewicht nach dem Abtropfen; zunächst ca. 350 g berechnen)
500 g Schwarzkohl (Bruttogewicht ca. 380 g geschält und 280 g geputzt, gekocht und ausgepresst) *
70 g geriebener toskanischer Pecorino-Käse
1 Ei
Salz
Muskatnuss
Pfeffer
Grießmehl für den Belag

Zum Schluß

40 g reifer toskanischer Pecorino-Käse
Natives Olivenöl extra

Den Ricotta sehr gut abtropfen lassen, indem man ihn eine halbe Stunde lang in ein Sieb mit einer Schüssel darunter legt (wenn er sehr weich ist, kann man ihn über Nacht im Kühlschrank lassen).

In der Zwischenzeit die Schwarzkohlblätter waschen, die harten Rippen entfernen und etwa 20 Minuten in kochendem Salzwasser kochen. Nach dem Kochen mit einem Schaumlöffel abtropfen lassen (das Wasser nicht wegwerfen), sehr gut ausdrücken (am besten mit einem Kartoffelstampfer) und mit Küchenpapier abtupfen. Den Schwarzkohl mit einem Messer fein hacken (nicht pürieren!) und in eine Schüssel geben.

Den gut abgetropften Ricotta, den geriebenen Pecorino und das Ei untermischen; reichlich Muskatnuss hineinreiben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit einer Gabel sehr gut verrühren, bis die Masse glatt ist. Wenn Sie Zeit haben, stellen Sie die Schüssel mit Frischhaltefolie abgedeckt für einige Stunden in den Kühlschrank, damit die Masse noch fester wird.

Für die Gnudi nehmen Sie kleine Teigstücke und formen mit den Händen kleine Kugeln von der Größe einer Walnuss; rollen Sie diese in dem Grieß und legen Sie sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech. Sie können sie sofort backen oder einige Stunden im Kühlschrank ruhen lassen: Der Grieß saugt die Feuchtigkeit auf und lässt die Gnudi kompakter werden.

Autorin: Sara Sguerri

** Wenn möglich, wählen Sie junge Köpfe des Schwarzkohls mit kleineren und zarteren Blättern: Das Kochen geht schneller und vor allem gibt es viel weniger Abfall.*

Fotos & Rezepte: © Consorzio Per La Tutela Del Formaggio Gorgonzola

Gorgonzola

Das blaue Wunder

Die Geschichte des Gorgonzola-Käses ist die Geschichte einer Exzellenz der italienischen Küche. Es hat mehr als tausend Jahre gedauert, um diesen Titel zu erlangen, und es war ein Weg voller Erfolge, die dazu geführt haben, dass der Gorgonzola heute einer der wichtigsten italienischen Kuhmilchkäse ist.

STECKBRIEF

Gorgonzola ist ein gelblicher Käse mit blaugrünlichen Schimmeladern. Typisch ist eine dicke Rinde, die stellenweise Schimmelflecken aufweist – sie ist nicht zum Verzehr geeignet!

Milchart:
pasteurisierte Kuhmilch

Käseart:
Blauschimmelkäse

Fettgehalt:
mindestens 48 % i. Tr.

Haltbarkeit:
geöffnet im Kühlschrank etwa eine Woche

Inhaltsstoffe von 100 Gramm Gorgonzola:
330 Kcal, Proteine 19 Gramm, Kohlehydrate 0,0 Gramm, Fett 27 Gramm, Phosphor 360 Milligramm, Kalzium 420 Milligramm, Vitamine A, B1, B2, B6, B12

Die Geschichte des „Königs der Blauschimmelkäse", der um das Jahr 1000 in der kleinen Stadt Gorgonzola (zwischen Bergamo und Mailand) scheinbar aus Unachtsamkeit entstanden ist, beruht heute auf dem Fleiß von mehr als 400 Käsemeistern im Erzeugungsgebiet zwischen Piemont und Lombardei, die jeden Tag den Gorgonzola DOP mit Leben erfüllen, indem sie eine außergewöhnliche italienische Käsetradition aufrechterhalten, die aus alten Gesten besteht, die im Laufe der Zeit unverändert geblieben sind.

Besondere Eigenschaften.

Der Gorgonzola DOP ist ein weicher Rohmilchkäse, der zur Familie der „erborinati" (von „erborin", was im Mailänder Dialekt Petersilie bedeutet) gehört, d.h. zu den Käsen, die die typischen grünen Streifen aufweisen, die nicht durch die Verwendung von Petersilie, sondern durch Schimmelbildung entstehen. Diese haben nichts mit dem natürlichen Schimmel zu tun, der sich bei zu lange gelagertem Käse bildet, sondern sind auf die bei der Verarbeitung aufgepfropften Penicilli-Kulturen zurückzuführen. Weitere weltberühmte „Blauschimmelkäse" sind der englische Stilton und der französische Roquefort.
Der würzige Gorgonzola DOP unterscheidet sich von Roquefort oder Stilton nicht nur durch seinen kräfti-

Sizilianische Mafalde

Mafalde siciliane sind eines der bekanntesten und berühmtesten Brote Siziliens. Sie zeichnen sich durch ihre typische Schlangenform aus, werden aus Hartweizengrieß hergestellt und mit Sesam bestreut.

Die Mafalde hat eine goldene, knusprige Kruste und ein weiches, duftendes Inneres. Über ihre Ursprünge ist nicht viel bekannt, doch einigen Büchern über die sizilianische Gastronomie zufolge sollen sie um die Mitte des 19. Jahrhunderts von einem Bäckermeister in Palermo erfunden worden sein.

Man nimmt an, dass ein arabisches Rezept die Inspiration für dieses duftende Sauerteigprodukt lieferte, da es eines der kulinarischen Merkmale der Araber enthält, nämlich Sesamsamen oder „Giuggiulena".

Sicher scheint zu sein, dass sie sich schnell in ganz Sizilien verbreiteten, sowohl in der ursprünglichen Version als auch in den beiden Varianten, die „gli occhi di Santa Lucia"(Augen der Heiligen Lucia) bzw. „la corona" (Krone) genannt werden.

Auch wenn der Grund für die eigentümliche Doppel-S-Form, die die typischen sizilianischen Mafalde haben, unbekannt bleibt, so ist zumindest der Ursprung des Namens kein Geheimnis: In der ersten Hälfte des letzten Jahrhunderts war es ein Bäcker aus Catania, der dieses besondere Hefegebäck der Prinzessin Mafalda von Savoyen (Beginn des 20. Jahrhunderts) widmete und das Sandwich nach ihr benannte.

Man kann sie auch allein essen, aber die beiden erfolgreichsten gastronomischen Kombinationen mit Mafalda sind die mit frisch frittierter Panelle (Fladen aus Kichererbsenmehl) – ein weiteres unverzichtbares sizilianisches Streetfood-Rezept – und mit Mortadella di Bologna Igp. Aber Sie sollten sie auch mit einer Haselnusscreme, Salami, gegrilltem Gemüse oder einem delikaten Frischkäse probieren. *(mg)*

MAFALDE SICILIANE

Für 6 Mafalde à 150 g

Biga (Vorteig)

125 g Hartweizengrieß Molino del Ponte
60 g Wasser
1,5 g Bierhefe

Teig

450 g Hartweizengrieß Molino del Ponte
245 g Wasser
7 g Salz
7 g Diastasisches Malz
6 g Bierhefe oder 60 g natürliche Flüssighefe
2 Esslöffel Olivenöl

Sesamsamen zur Dekoration

Zubereitung für die Biga

Den Grieß in eine Schüssel sieben, die Bierhefe im Wasser auflösen, zum Grieß geben und mit einem Löffel umdrehen, damit das gesamte Wasser vom Mehl aufgenommen wird. Kurz zu einem körnigen Teig kneten, die Schüssel abdecken und die Biga bei einer Temperatur von 16/18 Grad rund 18 Stunden reifen lassen.

Zubereitung für den Teig

Den Grieß und das Malz in die Rührschüssel sieben, die gebrochene Biga und die in Wasser aufgelöste Hefe hinzufügen und mit der Teigkarte kneten. Öl und Salz hinzufügen, die Karte entfernen und den Knethaken einsetzen, weiter kneten und den Teig formen.
Den Teig auf die Arbeitsfläche geben, kurz durchkneten, eine Reihe von Falten machen, zu einer Kugel formen und in eine mit Öl gefettete Schüssel geben, mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort fast auf die doppelte Größe aufgehen lassen (ca. 2 Stunden).

Die Mafalde formen

Den Teig nach dem Aufgehen auf die Arbeitsfläche geben, ausrollen, abwiegen und in gleiche Teile teilen (ca. 150 g). Kleine Laibe formen, mit Frischhaltefolie abdecken und 15 Minuten ruhen lassen. Jedes Laibchen zu einem ca. 70 cm langen Kordon rollen. Die geformte Mafalda unten auf das feuchte Papier legen (so bleibt der Sesam besser haften), dann über die Sesamsamen geben, leicht zusammendrücken, umdrehen und auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech legen. Den Teig zugedeckt etwa 2 Stunden gehen lassen, bis er sich fast verdoppelt hat. Das Backblech für 10 Minuten in die unterste Schiene des 220 °C heißen Ofens mit Dampf stellen (wer keinen Dampfbackofen hat, kann einen Ofen mit einer Schale Wasser darin verwenden), dann die Temperatur auf 200 °C senken und so lange fortfahren, bis die Mafalde sowohl unten als auch oben Farbe bekommen haben. Jeder muss die Zubereitung an seinen Ofen anpassen. Die Mafalde aus dem Ofen nehmen, auf ein Gitterrost legen und abkühlen lassen.

Autorin: Stefania Storai

Tomate ist nicht gleich Tomate

Rund 4.000 Tomatensorten in unterschiedlichen Größen, Formen, Farben und natürlich Aromen gibt es im offiziellen Sortenregister. Aber das ist noch nicht alles! Tomatenexperten schätzen, dass zusätzlich noch etwa 10.000 weitere Sorten von privaten Züchtern existieren. Keine Sorge, die müssen Sie nicht alle kennen. Wer aber leidenschaftlich gerne original italienisch kocht, für den ist es nützlich, einige der wichtigsten Sorten zu kennen, die in der italienischen Küche besonders beliebt sind.

Kirschtomaten – Ciliegini, Cocktailtomaten oder Pomodorini

Sie sind die kleinsten Tomaten und meistens auch deutlich süßer als herkömmliche Tomaten. Das hat den Grund vor allem darin, dass sie wenig Wasser und verhältnismäßig viel Fruchtzucker enthalten. Ihre Schale ist normalerweise ziemlich fest. Kirschtomaten sind ideal für kleine Snacks und Salate, lassen sich aber auch zum Belegen von Pizza verwenden.

Pachino-Tomaten

Pomodori di pachino sind ein typisch sizilianisches Produkt. Dank der klimatischen Eigenschaften gedeiht diese Tomatensorte besonders gut im Gebiet von Pachino. Somit erhält die hier angebaute Tomatensorte die geschützte Ursprungsbezeichnung IGP (Indicazione geografica protetta).
Die Pachino-Kirschtomate erinnert in ihrem Aussehen an Kirschen: leuchtend rote, runde, kleine Früchte mit süßem Geschmack.

Datteltomaten oder datterini

Ähnlich wie Kirschtomaten, aber länglich und dattelartig geformt. Charakteristisch ist neben ihrer Form auch ihre leuchtend rote Farbe. Sie enthalten viel Fruchtfleisch und schmecken leicht süßlich. Besonders ist ihre dünne Schale, beim Kochen zerfällt sie leicht: Dadurch ist sie ideal für schnelle Gerichte und Tomatensaucen. Ursprünglich stammen die datterini aus Sizilien. Heute werden sie aber auch in anderen Regionen Italiens angebaut. aber auch in anderen Regionen Italiens angebaut.

Fleischtomaten

Fleischtomaten sind die Schwergewichte unter den Tomatensorten. Mit einem Mindestgewicht von 150 g und einem Durchmesser von mindestens 10 cm gehören sie zu den Größten. Es gibt sogar Exemplare, die über 1 kg wiegen können. Aufgrund ihrer lan-

gen Reifezeit sind sie sehr aromatisch und vielseitig in der Küche einsetzbar.

Ochsenherztomate – Cuore di bue

Sie zählt zu den Fleischtomaten und besticht durch ihre augenfällige Form: Sie ist sehr groß, wiegt bis zu 500 g, ist stark gefaltet und erinnert an ein Ochsenherz. Ihr Fruchtfleisch ist sehr fest und hat wenig Samen. Die Früchte sind sehr empfindlich und halten nicht lange.

San Marzano

Die flaschenförmige San-Marzano-Tomate aus der Region Kampanien schmeckt besonders intensiv fruchtig. Ihr Name kommt von der die Gemeinde San Marzano sul Sarno, die in der Nähe des Vesuvs liegt. Nur in der dortigen fruchtbaren Vulkanerde dürfen diese Tomaten angebaut werden. Als Pomodoro San Marzano dell'Agro Sarnese Noceriono DOP hat sie in der EU sogar eine geschützte Ursprungsbezeichnung inne.
Ihre Form ist länglich, sie werden bis zu 12 cm lang und wiegen bis zu 90 g. Typisch ist die kleine Spitze an der unteren Seite. Sie haben dickes, an Paprika erinnerndes Fruchtfleisch und wenig Kerne. Ihr Geschmack ist intensiv und säurearm. Da die Tomaten von Hand geerntet werden – mit geringen Ertragsmengen –, gehören sie zu den teuersten Tomaten.

Rispentomaten

Intensiver Geschmack, perfekt für Salate. Rispentomaten sind keine eigene Tomatensorte. Ihr Name bezieht sich vielmehr auf die Art der Ernte und des Verkaufs. Üblicherweise reifen Tomaten an der Pflanze von oben nach unten – und das nicht immer gleichzeitig. Da erntereife Früchte außerdem schnell platzen oder abfallen und dann matschig werden können, werden sie normalerweise einzeln geerntet. Rispentomaten hingegen bleiben auch im erntereifen Zustand länger an der Rispe hängen. Die Landwirte können dann ernten, wenn die Früchte reif sind. Im Handel sind sie meistens noch an der Rispe, so bleiben sie länger frisch und knackig.

Fleischtomate

Pachino-Tomaten

Kirschtomaten

Rispentomaten

San Marzano

Ochsenherztomate

Datteltomaten

PARMIGIANA MIT ZUCCHINI ALLA SALERNITANA

Inspiriert von der klassischen Auberginen-Parmigiana präsentieren wir eine erfrischende Neu-Interpretation: Statt Auberginen werden gebratene Zucchini verwendet, die in Schichten mit Tomatensauce, Mozzarella, frischem Basilikum und hartgekochten Eiern arrangiert werden. Dieses Gericht kann warm oder bei Raumtemperatur serviert werden, und wenn es einen Tag im Kühlschrank ruht, entwickelt es noch mehr Geschmacksintensität.

250 g Mozzarella
2 hartgekochte Eier
50 g geriebener Parmesankäse
Basilikum
1 Ei
Mehl
Salz
Natives Olivenöl extra

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Kochzeit: 40 Minuten
Größe der Portionen: 4 Personen
Schwierigkeitsgrad: leicht

1. Waschen Sie die Zucchini, schneiden Sie sie und trocknen Sie sie ab. Anschließend schneiden Sie sie in dünne Scheiben. Verwenden Sie hierfür ein scharfes Messer oder eine Mandoline.

2. Auf einem flachen Teller etwas Mehl verteilen und die Zucchinischeiben darin bemehlen.

3. Tauchen Sie die bemehlten Zucchini-scheiben in ein verquirltes Ei, dem eine Prise Salz hinzugefügt wurde, und braten Sie sie in einer Pfanne goldbraun. Legen Sie die gebratenen Scheiben auf Küchenpapier, um überschüssiges Öl abzutropfen.

4. Hacken Sie die hartgekochten Eier grob und schneiden Sie den gut abgetropften Mozzarella in kleine Würfel.

5. Beginnen Sie den Schichtaufbau, indem Sie den Boden einer Auflaufform großzügig mit etwas Tomatensauce bedecken. Legen Sie darauf die erste Schicht der gebratenen Zucchinischeiben, streuen Sie Parmesan darüber, verteilen Sie einige Mozzarellawürfel und hartgekochte Eier und garnieren Sie mit einigen frischen Basilikumblättern.

6. Fahren Sie fort, Schicht um Schicht, wobei Sie die Reihenfolge Tomatensauce, Zucchini, Parmesan, Mozzarella, hartgekochte Eier und Basilikum beibehalten. Beenden Sie den Aufbau mit einer Schicht Tomatensauce, Mozzarella und Parmesan.

7. Backen Sie Ihre Zucchini-Parmigiana in einem auf 180 °C vorgeheizten Ofen 30-40 Minuten lang oder bis sie goldbraun und köstlich duftend ist.

STROMBOLINI

PIZZATASCHEN MIT MOZZARELLA, TOMATEN UND BASILIKUM

FÜR DEN HEFETEIG

350 g 00-Mehl
150 g Vollkornmehl
15 g Bierhefe
300 ml Wasser
2,5 Teelöffel Salz
Natives Olivenöl extra

FÜR DIE FÜLLUNG

150 g stückige Tomaten
Kirschtomaten nach Belieben
200 g Mozzarella
Parmesankäse nach Belieben
8 Sardellen in Öl
Basilikum
Salami nach Geschmack
Natives Olivenöl extra
getrockneter Oregano

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Gardauer: 20 Minuten
Ruhezeit: 2 Stunden
Portionen: Für 7-8 Strombolini
Schwierigkeitsgrad: Mittel

Den Hefeteig zubereiten: Die Mehle mischen. Die Hefe in lauwarmem Wasser auflösen und zusammen mit dem Salz und 1 Esslöffel Olivenöl zum Mehl geben. Alles gut mischen, wenn nötig etwas Wasser hinzufügen. Den Teig 10 Minuten lang kneten, bis er glatt und elastisch ist. Den Teig 2 Stunden gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat, danach in 8 Kugeln teilen und mindestens 20 Minuten ruhen lassen.

Die Kugeln mit einem Nudelholz zu Scheiben von ca. 8 cm Durchmesser ausrollen. Jede Scheibe mit gehackten Tomaten, geriebenem Parmesan, in Würfel geschnittenem Mozzarella, in Würfel geschnittenen Kirschtomaten, in Öl eingelegten Sardellen belegen. Mit einem Blatt Basilikum garnieren.

Alle Ränder der Teigscheibe zusammenfassen und die Strombolini zusammendrücken. Auf ein Backblech legen, mit etwas Öl beträufeln und mit etwas getrocknetem Oregano bestreuen.

Den Backofen auf 230 °C vorheizen und die Strombolini in den heißen Ofen schieben. In 15 bis 20 Minuten goldbraun backen. Heiß servieren.

Ähnlich wie bei der Pizza kann man den Belag individuell gestalten: Man kann die Strombolini mit Peperoni, Sardellen oder einem anderen Belag nach eigenem Geschmack belegen.

ARROSTE DI VITELLO ALLE NOCCIOLE
KALBSBRATEN mit Haselnüssen

Für 4 Personen

1 Knoblauchzehe
2 Zweige Rosmarin
90 g Pancetta (rigatino toscano), in sehr dünne Scheiben geschnitten
900 g Kalbsnuss in einem Stück
150 ml Marsala-Wein
330 ml Gemüsebrühe
150 g geschälte und geröstete Haselnüsse
5 g Maisstärke
2 Zweige Bohnenkraut
Salz
Pfeffer
Natives Olivenöl extra

Die geschälte Knoblauchzehe mit dem Halbmondschneider zusammen mit den Rosmarinnadeln und dem Rigatino fein hacken, bis eine pastetenförmige Masse entsteht. Die Oberfläche des Fleisches salzen und pfeffern, indem man es massiert, und es rundherum mit Schnur zusammenbinden, um es in Form zu halten.

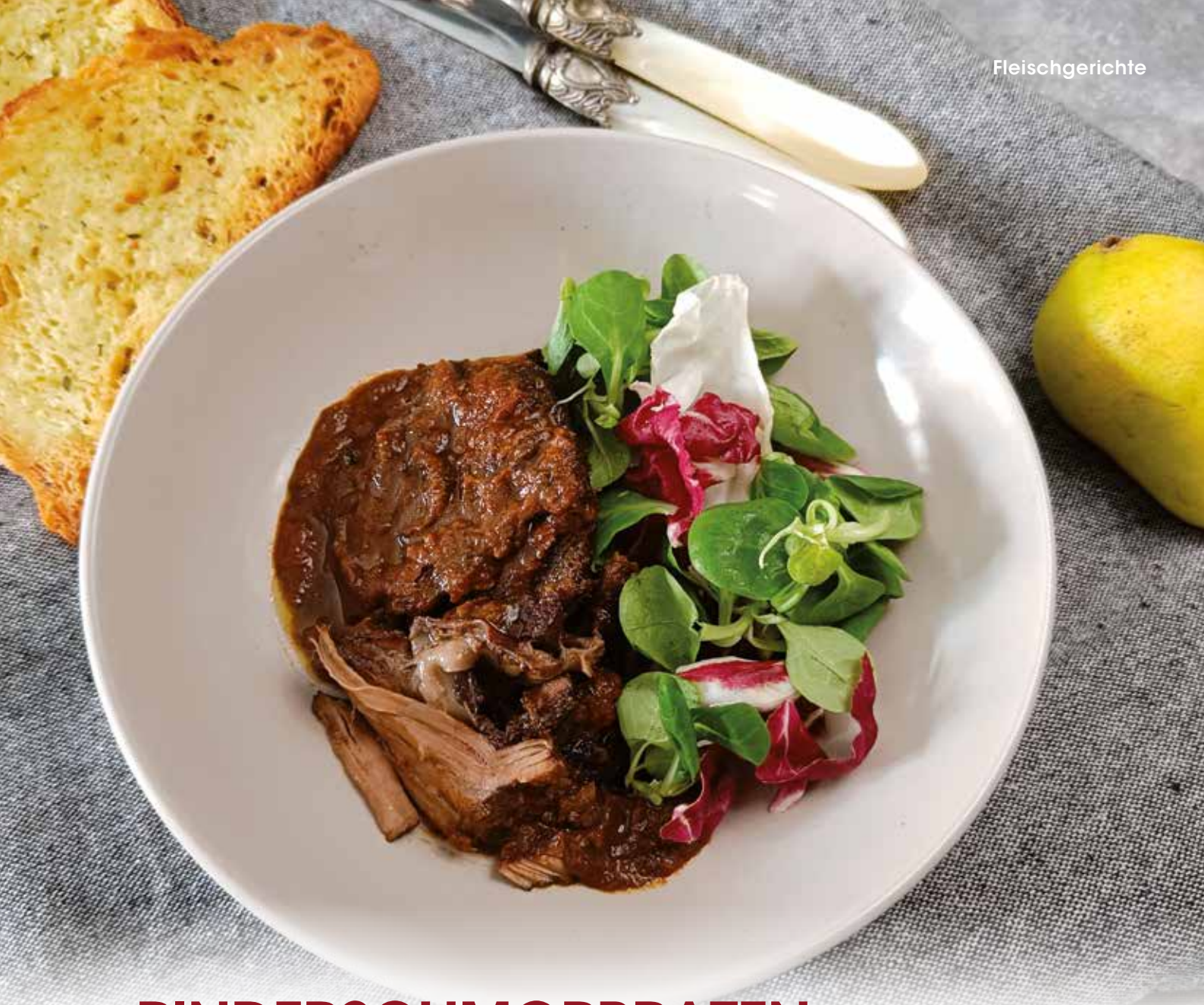
In einer Kasserolle, die auch für den Backofen geeignet ist, das Fleisch bei mittlerer Hitze mit einigen Esslöffeln Öl anbraten, das vorbereitete Feisch dazugeben und mit zwei Löffeln von allen Seiten wenden (nicht mit einer Gabel einstechen!), so dass es gleichmäßig gebräunt ist. Den Marsala hinein gießen, die Hitze erhöhen und ihn fast vollständig verdampfen lassen, dabei das Fleisch weiter wenden. Wenn der Alkohol fast vollständig verdampft ist, mit 200 ml Brühe aufgießen und das Fleisch in den auf 180° C vorgeheizten Backofen schieben und ca. 90 Minuten garen. Das Fleisch in dieser Zeit 2-3 Mal wenden. Die Haselnüsse grob hacken und nach der Hälfte der Garzeit zum Braten geben, dann weitere 50 ml Brühe hinzufügen, damit der Bratensaft nicht zu sehr austrocknet.

Nach dieser Zeit den Ofen ausschalten, die Kasserolle herausnehmen, das Fleisch abtropfen lassen und in Folie wickeln, damit es in der Mitte weich bleibt.

Die Haselnüsse gut abtropfen lassen (den Bratensaft aufbewahren), etwa 1/3 davon abnehmen und beiseite stellen, dann den Rest zusammen mit dem Bratensaft zu einer Creme pürieren. In einen Topf umfüllen, 3 Esslöffel Öl und die restlichen 80 ml heiße Brühe hinzugeben und wieder zum Kochen bringen, dann die Speisestärke in einem Esslöffel heißem Wasser auflösen und in die Sauce geben; mit einem Handrührgerät einige Minuten lang ständig rühren, dann die Hitze ausschalten, sobald die Konsistenz dicker wird.

Die Folie entfernen, das Fleisch in nicht zu dicke Scheiben schneiden und sofort zusammen mit der vorbereiteten Sauce, den beiseite gestellten Haselnüssen und einigen Bohnenkrautblättern servieren.

Autorin: Sara Sguerri



RINDERSCHMORBRATEN BRASATO

Schmorfleisch ist ein sehr altes piemontesisches Gericht: Ursprünglich wurde das Fleisch in einem abgedeckten Schmortopf inmitten von Asche und Glut stundenlang gegart.

Für 4 Personen

1 kg Rindfleisch
1 L Rotwein vom Typ Nebbiolo
1 Stange Staudensellerie
1 rote Zwiebel
1 Karotte
5 Wacholderbeeren
2 Zweige Rosmarin
2 Lorbeerblätter
Natives Olivenöl extra
Salz
Pfeffer

Alle Zutaten außer Öl, Salz und Pfeffer in einer Auflaufform vermengen, abdecken und über Nacht marinieren lassen.

Am nächsten Tag die Marinierflüssigkeit abseihen und beiseite stellen. Lorbeerblätter, Wacholder und Rosmarin entfernen, das Gemüse in dünne Scheiben schneiden.

In einem sauberen Topf mit reichlich Öl das Gemüse anbraten. Sobald es goldbraun ist, herausnehmen und das Fleisch anbraten. Sobald es gleichmäßig gebräunt ist, die Sauté wieder dazugeben und mit dem beiseite gestellten Wein bedecken.

Zugedeckt bei schwacher Hitze 3 Stunden schmoren lassen, dann mit Salz und Pfeffer würzen.

In Scheiben geschnitten und mit der Sauce servieren.

Autorin: Shamira Gatta

LASAGNA RADICCHIO E TALEGGIO

LASAGNE MIT RADICCHIO UND TALEGGIO

Für 4 Personen

Füllung

1 Radicchio
1 Zwiebel
2 EL natives Olivenöl extra
200 ml Rotwein
200 g Taleggio, in kleine Stücke geschnitten
50 g Parmigiano, gerieben

Béchamel

50 g Butter
100 g Mehl
1 l Milch
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Muskatnuss, frisch gerieben

Teig

300 g Mehl
3 Eier
Salz

Den Radicchio putzen, die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Den Radicchio dazugeben, nach einigen Minuten mit dem Rotwein ablöschen, dann 10 Minuten köcheln lassen.

Für die Béchamelsauce die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl hinzufügen und unter Rühren geduldig anschwitzen. Die Milch nach und nach hinzufügen und bei mittlerer Hitze mit einem Schneebesen so lange verrühren, bis die Sauce eindickt. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für den Teig das Mehl auf eine Arbeitsfläche sieben und in der Mitte eine Mulde formen. Die Eier aufschlagen, in die Mulde geben und mit einer Gabel verquirlen. Nach und nach das Mehl vom Rand einarbeiten, bis ein Teigklumpen entsteht. Den Teig mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 20 Minuten ruhen lassen.

Dann mit einem Nudelholz oder mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und die Nudelbahnen zu 20 cm langen Nudelblättern schneiden.

Nudelblätter einzeln in siedendem Salzwasser 2 Minuten garen, in kaltem Wasser abschrecken und auf einem Geschirrtuch abtropfen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Den Boden einer großen Auflaufform oder einzelner Auflaufformen mit etwas Béchamel bestreichen. Eine Schicht Nudelblätter auf die Béchamel legen, dann noch mehr Béchamel, den Radicchio und einige Stücke Taleggio darauf geben. Die Schichten wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind und mit Radicchio, Taleggio und Parmigiano abschließen.

In den Ofen schieben und 20–30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

Lorena Autuori

TORTELLONI CON STRACOTTO DI CHIANINA AL TARTUFO

TORTELLONI MIT RIND UND TRÜFFEL

Für 4 Personen

Fleisch

300 g Rinderschulter (z. B. Chianina-Rind)
½ l Rotwein
1 Karotte
1 Stange Staudensellerie
1 Zwiebel
4 Salbeiblätter
1 Zweig Rosmarin
Olivenöl zum Anbraten
Salz

Gemüsebrühe

2 Karotten
2 Stangen Staudensellerie
1 Zwiebel
1 Bund Petersilie
Salz

Teig

400 g Weichweizenmehl
+ extra für die Arbeitsfläche
4 Eier

Außerdem

40 g Trüffel, gerieben
1 TL Olivenöl

Am Vortag das Fleisch im Rotwein einlegen. Das Gemüse in Würfel schneiden und mit den Kräutern zu dem eingelegten Fleisch geben. In einem geschlossenen Behälter im Kühlschrank ziehen lassen.

Für die Brühe 1 Liter Wasser aufkochen, leicht salzen und darin das Gemüse im Ganzen zusammen mit der Petersilie zugedeckt 1 Stunde weich kochen. Dann die Gemüsebrühe abseihen und bereitstellen. Das Gemüse anderweitig verwenden.

Am nächsten Tag das Fleisch aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Die Marinade in eine Schüssel abseihen. Die Gemüsewürfel in einem Schmortopf mit wenig Olivenöl anschwitzen. Das Fleisch dazugeben, salzen und rundum anbraten. Die Marinade angießen und auf die Hälfte einkochen. Die Gemüsebrühe angießen und das Fleisch zugedeckt bei kleiner Hitze 1½–2 Stunden sehr weich kochen.

Das Fleisch anschließend im Topf auskühlen lassen, dann mit dem Gemüse durch den Fleischwolf drehen (oder mit einem Hackmesser fein wiegen) und bereitstellen.

Für den Teig das Mehl auf eine Arbeitsplatte sieben und in der Mitte eine Mulde formen. Die Eier aufschlagen, in die Mulde geben und mit mit einer Gabel verquirlen. Nach und nach Mehl vom Rand in die verquirlten Eier einarbeiten. Den Teig von Hand gut durchkneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 20 Minuten ruhen lassen.

Dann den Teig mit einem Nudelholz oder mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und daraus 10 cm große Kreise ausstechen.

Mit einem Löffel etwas Fleischfüllung in die Mitte jedes Teigkreises geben. Den Teigkreis zu einem Halbmond formen und die Ränder mit den Fingern kräftig zudrücken. Die Enden des Halbmonds aufeinanderlegen und mit Druck verschließen. Bis zur Weiterverarbeitung auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen.

Die Tortelloni in siedendem Salzwasser gar ziehen lassen. Den geriebenen Trüffel zusammen mit dem Olivenöl in eine Pfanne geben und eine Kelle Pastawasser dazuschöpfen. Aufkochen und zu einer dickflüssigen Creme einkochen. Die Tortelloni direkt aus dem Pastawasser in die Trüffelpfanne heben, bei mittlerer Hitze durchschwenken und sofort servieren.

Torta Caprese

Wenn wir über die Insel Capri sprechen, denken wir sofort an das sonnige Klima, das klare Meer, aus dem die riesigen Felsen „Faraglioni“auftauchen und an die Fischküche. Nichts deutet aber auf eine Verbindung zwischen Capri und der Schokolade hin, die vielmehr die Grundlage für den nach der Insel benannten Kuchen bildet.

■ von Marco Gemelli

Die Torta Caprese ist eine traditionelle neapolitanische Torte aus Mandeln, Kakao, Eiern, Butter und Zucker (plus Puderzucker für die Garnierung), die heute in Italien als Variation der berühmten österreicherischen Sacher-Torte bekannt ist. Wie bei vielen italienischen Spezialitäten ist der Ursprung der Caprese-Torte mit einer Legende verbunden, genauer gesagt mit zwei: Die eine besagt, dass der König von Neapel eine österreichische Prinzessin heiratete, die weiterhin die Sachertorte genießen wollte, die andere erzählt von einer Affäre, die mit dem italienisch-amerikanischen Gangster Al Capone und der Angst vor einer Blamage verbunden ist. Es lohnt sich, beide Geschichten nachzuvollziehen.

Beginnen wir mit Al Capone. Wir befinden uns im Jahr 1920 in einem Handwerksbetrieb auf der Insel Capri, wo der Koch Carmine Di Fiore einen Mandelkuchen für drei Gangster zubereitet, die im Auftrag von Al Capone gekommen sind, um eine Ladung Gamaschen zu kaufen und sich mit der örtlichen Kriminalität zu verbünden. Vielleicht aus Ablenkung oder aus Angst vor der Fertigstellung unterlief Carmine ein Fehler, der ihn – bestenfalls – seinen beruflichen Ruf kosten sollte: Er vergaß, das für die Fertigstellung des Teigs erforderliche Mehl hinzuzufügen. Er schob den Teig in den Ofen, ohne es zu merken, und stellte am Ende des Backvorgangs zu seinem Erstaunen fest, dass der Kuchen in der Mitte weich und außen knusprig war. Die drei Mitarbeiter von Al Capone waren zufrieden und fragten nach dem Rezept. Es gab keins, aber Carmine Di Fiore hatte keine andere Wahl, als den Bluff fortzusetzen und den Gangstern ein improvisiertes Papier zu geben. Der Konditor versuchte auch, den Stammkunden die „Caprese“ anzubieten, und hatte damit Erfolg.

Auch bei der Legende um Prinzessin Maria Carolina von Habsburg, der Gemahlin Ferdinands IV., liegt ein Irrtum zugrunde: Sie wollte eine Sacher-Torte, um ihr Heimweh zu lindern, konnte sich aber nicht an die Zutaten erinnern. Sie beschrieb das Aussehen und den Geschmack der Torte den Hofkonditoren, die diese Erinnerungen nutzten, um die Torta Caprese zu kreieren.

Unabhängig von ihrem tatsächlichen Ursprung ist die Caprese“ heute eines der beliebtesten Desserts: Sie kann allein oder zusammen mit einer Zitronen-, Mascarpone- oder Joghurtcreme genossen werden. ■

Rezept

Für 8 Personen

300 g Mandelmehl
250 g Zartbitterschokolade
200 g Butter bei Raumtemperatur
150 g Streuzucker
5 mittelgroße Eier
1 Prise Salz

Puderzucker zum Bestreuen

Die Zartbitterschokolade im Wasserbad schmelzen, bis sie vollständig geschmolzen, glatt und klumpenfrei ist.

Die weiche Butter mit einem elektrischen Schneebesen schlagen, die Hälfte des im Rezept angegebenen Zuckers, d. h. 75 g, und die Eigelbe, ein Eigelb nach dem anderen, hinzugeben. Die erwärmte geschmolzene Schokolade und das Mandelmehl dazugeben und gut verrühren.

Das Eiweiß mit der Prise Salz und dem restlichen Zucker zu steifem Schnee schlagen. Nach dem Aufschlagen den Eischnee vorsichtig unter die Mischung aus Schokolade, Zucker, Butter und Mandelmehl heben, dabei mit einem Spatel mit sanften Bewegungen von unten nach oben rühren, damit sich die Mischung nicht auflöst.

Eine Kuchenform mit einem Durchmesser von 26 cm einfetten, dann die Masse eingießen. Den Caprese-Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 160° C etwa 50 bis 60 Minuten backen. Auf jeden Fall so lange, bis die Oberfläche des Kuchens eine Kruste gebildet hat, während das Innere noch weich, aber nicht flüssig ist.

Aus dem Ofen nehmen und den Caprese-Kuchen abkühlen lassen, bevor er aus der Form genommen wird. Den Kuchen auf eine Servierplatte stürzen und mit Puderzucker bestreuen.

Autorin: Elisabetta Cuturello

CHEFS&CO

Zuhause kochen wie die Profis

KÜCHENHELFER SAMMELAKTION 5 + 1 GRATIS

Erhalte bei jedem Kauf eines Küchenhelfers von CHEFS&CO einen Vermerk in deine Sammelkarte. Schon den 6. Küchenhelfer gibt es GRATIS*!

JETZT HEISST ES: AUF DIE PLÄTZE, FERTIG - SAMMELN!

* Sammelaktion im teilnehmenden Handel gültig bis 31.12.2023
Eine Barauszahlung ist nicht möglich
Gratis-Artikel bis 19,99 € UVP
Nicht kombinierbar mit anderen Gutscheinen/Preisaktionen

Storefinder:

www.chefs-co.com

Follow us