

ALLTAGSGERICHTE AUS BELLA ITALIA

MENUE

STARTER: GEFÜLLTE REISBÄLLCHEN - SUPPLI AL TELEFONO MIT MOZZARELLA

Wenn man in so ein Bällchen hineinbeißt, zieht der Mozzarella lange Fäden. Die Italiener erinnern das offenbar an Telefonkabel, daher der skurrile Name suppli al telefono. Ich gebe hier den Puristen und fülle die kecken kleinen Dinger nur mit Mozzarella. Du kannst aber nach Herzenslust frisieren, etwa mit getrockneter Chili, frischen Kräutern, einer kleinen Sardelle, Pesto, Pilzen, Paprika oder weiterem Käse.

FÜR 12 PERSONEN

Weißer Risotto (50g pro Person)
300 g Mehl
300g feine Semmelbrösel
3 große Eier
Muskatnuss zum Reiben
Mozzarellakugeln klein (150 g)
100 g Parmesan
1 Liter Sonnenblumenöl zum Frittieren
2 Zitronen oder Limetten

So wird's gemacht

Den Weißen Risotto am Vorabend zubereiten. Nur Butter und Parmesan unterziehen, sodass die Masse genügend Festigkeit hat. Rasch abkühlen lassen und über Nacht kalt stellen. Am nächsten Tag drei Schalen bereitstellen: in die eine das Mehl streuen, in die zweite die Semmelbrösel und in die dritte die Eier schlagen. Die Eier mit etwas geriebener Muskatnuss sowie Salz und Pfeffer würzen und kräftig verquirlen.

Den Mozzarella in 48 kleine Stückchen schneiden. Den Parmesan in den kalten Risotto reiben und unterziehen. Die Hände mit Wasser anfeuchten,

ein golfballgroßes Stück der Reismasse aufnehmen und eine Mulde hineindrücken. Ein Stückchen Mozzarella hineinlegen, verschließen und ein kleines ovales Bällchen formen. Das Bällchen in dem Mehl wenden, dann in das Ei tauchen, kurz abtropfen lassen und zum Schluss mit den Semmelbröseln panieren. Den Rest der Masse ebenso füllen und formen – ich spanne dazu gern helfende Hände ein, für jede Schüssel einen Helfer.

Das Sonnenblumenöl in einem großen Topf auf 160°C erhitzen. Die Bällchen portionsweise in das heiße Öl senken und bei mittlerer bis starker Hitze 7 Minuten frittieren - sie sollten außen goldbraun und knusprig, innen aber wunderbar cremig sein. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und das Öl vor dem nächsten Durchgang wieder auf Betriebstemperatur bringen. Köstlich mit 1 Spritzer Zitrone und einem kalten Bier.



VORSPEISE: AQUACOTTA - DIE SUPPE DER TOSKANISCHEN BAUERN

Acquacotta ist ein uraltes bäuerliches Gericht. Es stammt aus der Maremma im Süden der Toskana und war ein echter Rettungsanker, der den Hunger in guten wie in schlechten Zeiten stillte. Der Motor der acquacotta ist Brot, ein leichtgewichtiger, sicherer, verlässlicher und schmackhafter Energiespender. Die Suppe baut auch auf die würzigen Fähigkeiten von Rosmarin, ein kleines Quantum Trockenpilze, egal welche, und herzhaft-nussigen Kürbis.

Für 12 Portionen

2 Zwiebel
3 Kartoffel
3 Stangen Staudensellerie
400 g Kürbis
Olivenöl
60g getrocknete od. frische Steinpilze
3 Zweige Rosmarin
2 Dosen Eiertomaten (400g)
300 g grünes Blattgemüse der Saison, wie Mangold oder cavolo nero (Schwarzkohl)
6 große Eier (halbes pro Person)
12 Scheiben altbackenes helles Sauerteigbrot
Pecorino oder Parmesan
natives Olivenöl extra



So wird's gemacht

Zwiebel, Kartoffel, Sellerie (Blätter zur Seite legen) und Kürbis schälen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden. In einem großen Topf 4 EL Olivenöl bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Gemüse darin 10 Minuten anschwitzen, bis es weich ist. Ab und zu umrühren. Steinpilze und Rosmarinzweige sowie 3 Liter Wasser zugeben und mit 1 großen Prise Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen. Zum Kochen bringen. Die Tomaten aus der Dose mit den Fingern zerdrücken und ebenfalls in den Topf geben. Alles 10 Minuten köcheln lassen. Inzwischen das Blattgemüse vorbereiten. Harte Stiele entfernen, die zarteren, die man essen kann, in feine Streifen schneiden, die Blätter grob in Streifen schneiden. Die Rosmarinzweige aus dem Topf fischen und wegwerfen. Das Blattgemüse unterrühren und 5 Minuten mitgaren. Jetzt ist der Moment, ein Löffelchen Suppe zu probieren und abzuschmecken. Dann einfach die Eier hineinschlagen, ihnen so viel Abstand gönnen, wie der Topf zulässt, und zugedeckt wie gewünscht gar ziehen lassen. Inzwischen das Brot toasten und in vorgewärmte Suppenschalen legen. Die Suppe und je 1 Ei halbes hineinschöpfen und mit geriebenem Käse und einem kleinen Schuss nativem Olivenöl extra abrunden. Mit den Sellerieblättern garnieren. Das Brot saugt die aromatische Flüssigkeit auf und wird wunderbar weich und lecker. Mmh!

EIN KOMBINIERTES HAUPTGERICHT MIT VIEL AROMEN

POLLO CON ZAFFERANO – SAFRAN HÄHNCHEN (45 Minuten)

Das Hähnchen wird zuerst mariniert, dann im Ofen gegart.

Kombiniert mit:

CAVOFIORE DAL FORNO – BLUMENKOHL AUS DEM OFEN (75 Minuten)

Mit süssen Zwiebeln, Sardellen und Weisswein

Und als Beilage:

SPAGHETTI CON PEPERONCINO NEL BURRO – SPAGHETTI MIT CHILLIS IN BUTTER (15 Minuten)

Ein Klassiker mit Pep...

SCHRITT 01 – DER BLUMENKOHL

Weil der Blumenkohl am längsten braucht mit diesem beginnen. Wenn man ihm so viel Zeit und Aufmerksamkeit widmet wie einem edlen Fleischstück, kann er vieles sein: fantastische Beilage, ausgefallene Vorspeise oder sogar, mit Reis oder Pasta, ein eigenständiges Hauptgericht.

FÜR 12 PERSONEN

- 3 Zwiebeln
- Olivenöl
- 3 Sardellenfilets in Öl
- 6 Knoblauchzehen
- 6 große grüne Oliven mit Stein
- 500 ml (Weißwein)
- 1 kleine Prise Safran (nach Belieben)
- 3 kleinere Blumenkohl mit Blättern

Und so wirds gemacht:

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Die Zwiebeln schälen und vierteln, dann die einzelnen Schichten in einen hohen ofenfesten Topf (30 cm Ø) zupfen. Bei mittlerer bis starker Hitze anschwitzen, dann 2 EL Öl sowie die Sardellen hinzufügen, gelegentlich umrühren.

Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden und die Oliven andrücken (nicht entsteinen). Beides zu den Zwiebeln geben.

Alles unter Rühren 2 Minuten garen, dann den

Wein angießen und nach Belieben den Safran dazugeben. Vom Blumenkohl den Strunk einkürzen und mit einem scharfen Messer kreuzförmig tief einschneiden. Nur die unansehnlichen Außenblätter entfernen, die restlichen dranlassen. Die drei Blumenkohl aufrecht in den Topf setzen und mit je 1 EL Öl beträufeln. Etwas von dem Garsud mit den Zwiebeln auf den Blumenkohl löffeln. Alles zum Kochen bringen, dann den Topf für etwa 75 Minuten in den heißen Ofen stellen, bis der Blumenkohl weich ist. (Er ist fertig, wenn ein scharfes Messer leicht eindringt.)

Während der Garzeit die drei Blumenkohl mehrfach mit dem Garsud begießen. Den Blumenkohl vorsichtig auf eine Platte heben. Alle Blumenkohl in 4 gleich grosse Stücke schneiden (12 Stücke). Zwiebeln, Oliven und den aromatischen Garsud daraufföfeln und mit dem Hähnchen und den Spaghetti servieren.



SCHRITT 02 – SAFRAN HÄHNCHEN

FÜR 12 PERSONEN

12 Hähnchenkeulen
3 große Prise Safran
400 ml Marsala
Olivenöl
800g reife Kirschtomaten
in verschiedenen Farben
1 Bund Oregano (60g)
4 Knoblauchzehen
200g geschälte ganze Mandeln
200g altbackenes Brot

Wichtige Info:

Das Hähnchen wurde bereits am Vortag mariniert, dann wird es besonders aromatisch und saftig.

Dazu wie folgt vorgehen:

Den Safran in einer Schüssel mit etwas kochend heißem Wasser übergießen und 2 Minuten einweichen. Marsala, 2 EL Öl sowie 1 große Prise Meersalz und schwarzen Pfeffer hinzufügen. Diese Marinade in einen großen Gefrierbeutel gießen. Das Hähnchen dazugeben. Die Luft aus dem Beutel drücken, den Beutel verschließen.

Kurz durchkneten, dann für mindestens 8 Stunden - oder (besser) über Nacht - in den Kühlschrank legen; gelegentlich wenden.



Und so wirds gemacht:

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Keulen mit der Hautseite nach oben in eine ofenfeste Form legen und mit der Marinade bedecken. Im Backofen auf der oberen Schiene 30 Minuten braten. Inzwischen die Tomaten in eine ofenfeste Form geben. Die Oreganoblätter dazupfen, 2 EL Öl sowie Salz und Pfeffer hinzufügen und alles mischen. Wenn die Zeit für das Hähnchen um ist, vorsichtig 2 EL Fett aus der Form in den Mixer gießen. Den Knoblauch schälen und mit den Mandeln hinzufügen, das Brot dazupfen. Alles zu Bröseln zerkleinern, dann auf das Hähnchen streuen und andrücken. Das Hähnchen auf die Tomaten legen und wieder in den Ofen schieben, die Form mit den Tomaten darunter platzieren. Beides noch 15 Minuten garen.

Tip:

Die aromatisierten Tomaten kann man beim Servieren unter die frisch gekochten Spaghetti mit Chillis heben.

SCHRITT 03 – SPAGHETTI CON PEPERONCINO NEL BURRO – SPAGHETTI MIT CHILLIS IN BUTTER

FÜR 12 PERSONEN

2kg Spaghetti grob
12 Chillis in Öl oder frisch
6 Knoblauchzehen
Olivenöl
Prise Zucker
1dl Weisswein
50g Butter
Salz / Pfeffer

Und so wirds gemacht:

Knoblauch feine Stücke schneiden (nicht pressen).
Chillis in feine Streifen schneiden und mit dem Knoblauch, gewürzt mit der Prise Zucker ca. 4 EL Olivenöl in einer Pfanne ca. 2 Minuten anbraten.

Mit dem Weisswein ablöschen. Dann die Tomaten aus Schritt 2 dazu geben und kurz köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spaghettis mit etwas Salz al Dente kochen und mit den Tomaten und Chillis vermischen. Zum Schluss noch den Butter darunter ziehen und mit einem Spritzer Olivenöl abrunden



BIRNEN-HASELNUSS-TARTE

ORANGEN-VANILLE-MÜRBETEIG

Sie erinnert an eine klassische frangipane-Tarte, nur mit Haselnüssen anstelle von Mandeln, dazu Früchte der Saison. Der Teig mit dem Aroma von Orange und Vanille hält alles zusammen. Ein perfekter Dreiklang.

FÜR 12 PERSONEN

3 Bio-Orangen
275g kalte Butter
250g Mehl, plus mehr zum Verarbeiten
50 g Puderzucker
1 TL Vanillepaste oder gemahlene Vanille (aus dem Bioladen)
3 große Eier
Olivenöl
150g geschälte Haselnusskerne
150 g Rohrohrzucker
3 feste Birnen



Und so wirds gemacht:

Für den Mürbeteig die Schale von 1 Orange in den Mixer reiben.

125g Butter sowie Mehl, Puderzucker, Vanillepaste und 1 Ei hinzufügen. Alles in Intervallen mixen, bis der Teig sich zu einer Kugel formt. Den Teig in

Frischhaltefolie wickeln und für 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Eine Tarteform mit losem Boden (25 cm) dünn mit Öl ausfetten. Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig etwa 3 mm dick ausrollen.

Locker um die Teigrolle schlagen, über der Form abrollen und die Form damit auskleiden. Überstehenden Teig abschneiden und eventuell vorhandene Löcher flicken. Den Teigboden mit Backpapier bedecken, mit Reiskörnern beschweren und 15 Minuten blindbacken. Papier und Reis entfernen, den Tarteboden weitere 5 Minuten backen. Abkühlen lassen.

Für die Füllung die Nüsse im Mixer sehr fein zerkleinern (Achtung ein paar Nüsse übrig lassen für die Orangen-Crème-fraiche). Die restliche Butter (150g) und den Rohrohrzucker hinzufügen und untermixen. Die restliche Orangenschale dazureiben, die 2 restlichen Eier hinzufügen und ebenfalls untermixen. Zum Schluss die Birnen schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien, dann im Saft von 1/2 Orange schwenken.

Die Creme gleichmäßig in den Tarteboden gießen und die Birnenviertel darauf anordnen. Die Tarte unten im Ofen etwa 40 Minuten backen, bis sie goldbraun ist. Köstlich mit Orangen-Creme-fraiche und zerstoßenen caramelisierten Haselnüssen.

Orangen-Crème-fraiche

Eine Orange gut schälen und in kleine Stücke schneiden. Gut pürieren und den Saft einer halben Zitrone dazu geben. Mit der Crème fraiche vermengen. Die übrigen Haselnüsse in einer Pfanne mit etwas Butter und Zucker caramelisieren und dazu geben.

Getränke: Mineralwasser, Bier

Wein: erlesene Weine aus Italien
