

Kochkurs vom

29. Juni 2007

Italien von Nord

nach Süd

Vierte Station

Calabria

Basilicata

Puglia

Rezepte auf unserer Webseite:

<http://web27.radon.caraweb.ch>



Antipasti	Bruschetta alla Pancetta
Primi piatti	Bucatini con la mollica Pasta e lenticchie
Secondi piatti	Orata alla pugliese Vitello Calabria Costolette d'agnello alla ciabrese Spezzatino di Maiale
Contorni	Cianfotta Cipolla fritte
Dolce	Parozzo
Vino bianco	Mamorelle Bianco Salento IGT Tenute Rubino 2005
Vino rosso	Primitivo Puglia IGT Terre Avare 2005
Grappa	Grappa Elisi Invecchiata 10 anni Berta
Gemüse	Bieri, Neuenegg
Fleisch	Reber, Belp
Wein	Wyhus, Belp

Bruschetta alla Pancetta
Bauernbrot mit Speck
Antipasti / Vorspeise

Zutaten

1 Stange Lauch, in feine Ringe schneiden, 50 gr geräucherter Speck, gewürfelt, 150 gr passierte Tomaten, 6 entsteinte, schwarze Oliven, fein gehackt, Salz, 1 getrockneter Peperoncino, zerbröseln, Einige Weissbrotscheiben, Einige Caciocavallo-Scheiben (Käse aus der Basilicata)

Zubereitung

Den Lauch mit den Speckwürfeln in einer Pfanne andünsten. Die passierten Tomaten und die feingehackten Oliven zugeben, mit Salz und Peperoncino würzen. Die Brotscheiben rösten, mit den Käsescheiben belegen und der Tomatensauce servieren.

Bucatini con la mollica - Bucatini mit Brotinnerem und Anchovis

Primi piatti / Vorspeise

Zutaten für 4 Personen

400 g Bucatini (spaghettiartige röhrenförmige Nudeln), 5 in Salz eingelegte Anchovis, 100 g geriebenes trockenes dunkles Brot, Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung

Die Anchovis entsalzen, entgräten und zerpfücken; in wenig Öl auf kleinster Flamme auflösen lassen. Die Nudeln in reichlich, aber nicht sehr gesalzenem Wasser kochen. Kurz vor dem Abgiessen der Nudeln wenig Öl in einem kleinen Topf erhitzen und das Brot darin rösten. Die abgegossenen Bucatini zuerst gut mit dem Brot vermengen und danach die Anchovis-Sauce und etwas geriebenen schwarzen Pfeffer darübergeben. Ohne Käse servieren.

Pasta e lenticchie **Nudeln mit Linsen**

Primi Piatti/ Vorspeise

Zutaten für 4-6 Portionen

100 gr durchwachsener Speck, in feine Würfel geschnitten, 4 Stangen Staudensellerie, waschen, und 2 Stangen in feine Scheibchen schneiden, die beiden andern mit dem Blattgrün beiseite legen, 200 gr braune Linsen, gut durchwaschen bis das Wasser klar bleibt, dann am Vorabend mit kaltem Wasser bedeckt einweichen, 200 gr Spaghetti, 1/8 ltr Weisswein, 1 Zwiebel, fein gehackt, 2 Knoblauchzehen, durch die Presse drücken, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

In einem grossen Topf Speckwürfelchen mit 1 EL Olivenöl sanft anbraten. Zwiebeln und Selleriescheibchen dazugeben und glasig dünsten. Linsen mit samt dem Einweichwasser in den Topf geben. Durchgepressten Knoblauch zugeben.

Linsen 30 - 40 Minuten sanft köcheln, 1/8 ltr Weisswein und nach Bedarf etwas Wasser angiesen. Die Linsen sollten eine suppige Konsistenz bekommen.

Linsen mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die verbliebenen 2 Selleriestangen in feine Scheiben schneiden.

Die Spaghetti in ca. 3 cm lange Stücke brechen.

Beides den Linsen zugeben und 10 - 15 Minuten mitgaren.

Zartes Selleriegrün fein hacken. Zum Schluss die Linsen nochmals kräftig würzen.

Auf eine vorgewärmte Platte oder Teller anrichten. Mit 3 EL Olivenöl beträufeln und dem Selleriegrün bestreuen.

Anmerkung

Ebenso delikat und typisch für diese Region ist die Kombination von Nudeln mit Bohnen: *Pasta e fagioli*. Dafür werden getrocknete, gut durchgewaschene, weisse Bohnen über Nacht eingeweicht, am nächsten Tag im Einweichwasser aufgesetzt. In einem 2. Topf köchelt man einige frische Schweinerippchen mit Lauch und Zwiebeln, löst das vor gegarte Fleisch in kleinen Stückchen vom Knochen und lässt es mit den Bohnen fertig garen. Die Fleischbrühe, aus der Lauch und Zwiebel entfernt werden, ist nun das würzige Kochwasser für die Pasta - am besten kleine Hohlnudeln nehmen, wie Muscheln oder Hörnchen. Nudeln al dente kochen, mit Olivenöl beträufeln und gründlich unter die Bohnen mischen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Auf einer vorgewärmte Platte oder Tellern anrichten und mit fein gehackter Petersilie bestreuen. Noch herzhafter wird's mit kross gebratenem geräuchten Speckwürfeli.

Orata alla pugliese
Überbackene Goldbrasse
Secondi piatti / Hauptgericht

Zutaten für 4 Portionen

1 Goldbrasse (knapp 1 kg), schuppen und ausnehmen, gründlich abspülen und mit Küchenkrepp abtrocknen 500 gr mittelgrosse Kartoffeln (vorwiegend festkochend) waschen, schälen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. 1 grosses Bund glatte Petersilie, 50 gr frisch geriebener Pecorino (oder Parmesan), 3 Knoblauchzehen, 10 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

In einem Topf 1 ltr Salzwasser aufkochen. Kartoffeln portionsweise im kochenden Salzwasser 5 Min. blanchieren, abtropfen lassen. Petersilie und Knoblauch fein hacken oder im Mörser zerreiben. Mit 8 EL Olivenöl zu einer Paste rühren. Backofen auf 225° vorheizen.

Eine grosse feuerfeste Form mit 2 EL Olivenöl einstreichen. Die Hälfte der Kartoffelscheiben in die Form schichten. Kräftig salzen und pfeffern, mit einem Teil des Kräuteröls beträufeln und die Hälfte vom geriebenen Käse aufstreuen.

Den vorbereiteten Fisch auf die Kartoffeln legen, ebenfalls salzen, pfeffern und mit einem Teil des Kräuteröls bestreichen. Mit den restlichen Kartoffelscheiben abdecken, wieder mit Salz, Pfeffer, Kräuteröl und geriebenem Käse würzen. Im vorgeheizten Backofen (Gas: Stufe 4) 30 Min. garen. Die Goldbrasse erst am Tisch zerlegen und sehr heiss servieren.

Die Goldbrasse gehört zu den begehrtesten Speisefischen – mit ihrem wundervoll aromatischen, zarten und fettarmen Fleisch. Am besten man bestellt den Fisch ein paar Tage vorher beim Fischhändler, da er sicherlich nicht immer vorrätig sein wird. Als Ersatz bieten sich alle anderen Arten von Brassern an, notfalls auch Heilbutt, Seehecht oder Schellfisch.

Das Rezept kann man auch mit filetiertem Fisch zubereiten. – dann am besten Scheiben von Pellkartoffeln nehmen, alles kräftig mit dem Kräuteröl beträufeln und etwas kürzer im Ofen lassen.

Kalbschnitzel Calabria

Zutaten für vier Personen;

4 Eigelb
2 Zitronen
eingelegte Sardellenfilet
2,5 dl. Olivenöl
400g Thunfisch aus der Dose
4Essl. Kapern
150g Joghurt nature
Salz Pfeffer weiss Zucker
4 Kalbsschnitzel dünn je ca. 150g
2Essl. Butterschmalz

Die Eigelbe verquirlen, mit dem Saft von einer Zitrone und den gehackten Sardellen vermischen. Das Olivenöl tropfenweise, dann in dünnem Strahl mit dem Schneebesen darunterschlagen bis eine feste Mayonnaise entstanden ist. Den Thunfisch abtropfen lassen, mit der Hälfte der Kapern mixen. Das Püree mit dem Joghurt unter die Mayonnaise mischen, mit Salz Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Schnitzel von beiden Seiten braten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schnitzel mit etwas Thunfischsauce anrichten . Mit Zitronenscheiben und den Kapern garnieren. Die restliche Sauce separat dazu servieren.

Costolette d'agnello alla calabrese
Lammkoteletts auf kalabrische Art
Secondi piatti / Hauptgericht

Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebeln, Salz, 2 Paprikaschoten, 1 Bund Petersilie, Olivenöl, 500 g reife Tomaten, 700 g Lammkoteletts, 100 g grüne Oliven, Gewürze

Zubereitung

Die Koteletts in heissem Öl anbraten. In einen separaten Tiegel die gehackte Zwiebel, die gehäuteten und in Scheiben geschnittenen Tomaten, die geputzen und in Stückchen geschnittenen Paprikaschoten, die ganzen Oliven, die Petersilie und Öl geben. Salzen und 10 Minuten kochen lassen.

Nun zu diesen Zutaten die Koteletts mit ihrem Saft geben. Mit einer Prise Gewürze und Salz abschmecken. Sofort, noch ganz heiss servieren und Brot nach Hausfrauenart dazu reichen.

Spezzatino di Maiale
Schweinegulasch

Secondi piatti / Hauptgericht

Zutaten für 4 Personen

600 gr mageres Schweinefleisch, in Gulaschstücke geschnitten, 1 Rosmarinweig, 5 Knoblauchzehen, geschält, 2 - 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Peperoncino, 300 gr reife Tomaten, entkernen und in Stücke schneiden (ersatzw. aus der Dose),

Zubereitung

Das Fleisch mit Rosmarin und Knoblauch in Olivenöl anbraten. Salzen und pfeffern. Sobald das Fleisch braun wird, den Peperoncino und die Tomaten zugeben. Etwa 1 Std. schmoren lassen und gegebenenfalls etwas lauwarmes Wasser angiessen.

Cianfotta

Kartoffel-Auberginen-Topf

Contorni / Beilagen

Zutaten für 4-6 Personen

600 gr Auberginen, putzen waschen und in 2 cm grosse Würfel schneiden, 2 rote Paprikaschoten, entkernen, die Trennwände entfernen und kleinschneiden, 600 gr reife Tomaten, enthäuten, entkernen und das Fruchtfleisch grob hacken, 1 kg Kartoffeln, vorwiegend festkochend, waschen, schälen und in Würfel schneiden, 1 Bund glatte Petersilie, fein gehackt, 1 EL frischer Oregano, oder 1 TL getrockneter, 2 Zwiebeln, fein hacken, 4 Knoblauchzehen, in feine Scheibchen schneiden, 6 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Auberginenwürfel mit Salz bestreuen und etwa 30 Minuten stehen lassen.

Nachher kalt abbrausen mit Küchenkrepp trocken tupfen.

Den Backofen auf 200° vorheizen. In einem grossen Topf das Olivenöl erhitzen.

Kartoffelstücke einrühren und rundum anbraten. Zwiebeln dazugeben, dann portionenweise Auberginen - und Paprikastücke zugeben und unter Rühren anbraten. Oregano und Knoblauch zugeben und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Tomatenfruchtfleisch in den Topf geben, alles gründlich mischen und den Topf zudecken.

Im vorgeheizten Ofen 45 Minuten garen. Auf eine gut vorgewärmte Platte anrichten mit Petersilie bestreuen und servieren.

Tip: passt ausgezeichnet zu Pollo alla lucana.

Anmerkung

Dass seit weiss ich nicht wann und von wem erfunden, dass man die Auberginen immer salzen muss damit sie Wasser ziehen, dadurch zarter werden, nicht so bitter sind und weiss ich nicht was alles, ist genau so alt wie unsinnig. Bei einer TV-Kochsendung erklärte kein Geringerer als Alfons Siebeck, genau dasselbe. Ich mach öfter Gerichte mit Auberginen. Aber schon bei uns zu Hause bekam meine Mutter fast Zustände, wenn ihr jemand mit dieser Salzzeremonie vorbeikam und so geht es mir seither auch. Probiert es doch einmal selber aus. Ihr werdet auch erstaunt sein wenn ihr Auberginen fritiert. Wenn das Öl die richtige Temperatur von ca. 190 - 200° hat, saugt eine Aubergine nicht entwässert, entschieden weniger Öl auf. Ich kann natürlich nicht bei jedem Auberginen-Gericht diese Abhandlung schreiben, deshalb denkt das nächste mal daran.

Cipolle fritte
Ausgebackene Zwiebeln
Contorni / Beilagen

Zutaten für 4-6 Portionen

500 gr Perl - Zwiebeln oder kleine Zwiebeln, schälen, idealerweise die Originale: Lampasciuoli (Zwiebeln einer Hyazinthenart aus Apulien), 1 Bund glatte Petersilie, fein gehackt, 3 EL frisch geriebener Pecorino oder Parmesan, 2 Eier, 100ml Milch, 2 Knoblauchzehen, 100 gr Mehl, Öl zum Ausbacken, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

In einer Schüssel 2 Eigelb mit Salz und Pfeffer verquirlen, 100 gr Mehl und 100 ml Milch esslöffelweise dazugeben und glattrühren. Den geriebenen Käse unterrühren, die Knoblauchzehen durch die Presse dazudrücken. Den Teig 30 min. quellen lassen.

2 ltr Salzwasser aufkochen, Zwiebeln in sprudelndem Wasser ca. 2 min. blanchieren. Kalt abschrecken und gut abtropfen lassen, trockenreiben. Petersilie unter den Ausbackteig mischen.

Die 2 Eiweiss zu steifem Schnee schlagen, locker unterziehen.

In einem Topf oder in der Friteuse reichlich Öl erhitzen, die Zwiebeln mit einer Gabel in den Teig tauchen, ins heisse Öl geben und knusprig ausbacken. Mit einem Schaumlöffel herausholen, auf Küchentrepp gut abtropfen lassen.

Sofort heiss servieren.

Anmerkung

Das gleiche Gericht kennt man auch in den Abruzzen.

Parozzo
Schokoladekuchen
Dolce / Dessert

Zutaten für 6 Personen

100 gr geschälte Mandeln, fein gemahlen, 200 gr Schokoladenkuvertüre, 5 Eier, 80 gr Butter und 1 EL für die Form, 100 gr Zucker, 100 gr Mehl, 2 EL Speisestärke

Zubereitung

5 Eier trennen, die 5 Eigelbe mit 100 gr Zucker in eine Schüssel geben und schaumig schlagen. Währenddessen in einem Töpfchen 80 gr Butter zerlassen. 100 gr Mehl und 2 EL Speisestärke mischen. Abwechselnd mit den gemahlenden Mandeln löffelweise unter den Eischäum rühren. Die flüssige Butter vom Herd nehmen und abkühlen lassen, danach ebenfalls unter den Teig mischen.

Backofen auf 200° vorheizen. Eine Springform von 28 cm Durchmesser mit 1 EL weicher Butter ausstreichen.

5 Eiweiss zu steifem Schnee schlagen, gründlich und gleichmässig unter den Teig ziehen. In die vorbereitete Springform füllen und glattstreichen. Im vorgeheizten Ofen 25 Minuten backen. Dann die Oberfläche des Kuchens mit Alufolie abdecken, in weiteren 10 Minuten fertigbacken. Aus dem Ofen nehmen, aus der Form lösen und abkühlen lassen (ca. 45 Minuten).

200 gr Schokoladenkuvertüre schmelzen, den Kuchen gleichmässig überziehen. Mit einer Gabel feine Rillen als Muster einziehen. Kuvertüre antrocknen lassen, Kuchen in Portion - Stücke teilen und servieren.

Pane rozzo - eigentlich der Ausdruck für ein einfaches, grobes Landbrot. Der ursprünglich wie ein Brotlaib geformte Schokoladekuchen Parozzo hat ihm zwar den Namen zu verdanken, geschmacklich jedoch nichts mit ihm gemeinsam.

Vielleicht liegt gerade darin der Charme italienischer Küchensprache: Sie pflegt liebevoll Kontakt zum bildhaften, direktem Erleben.