



Claudio Del Principe
Katharina Seiser (Hg.)

ITALIEN VEGETARISCH

 Brandstätter

INHALT

FRÜHLING *primavera*

ANTIPASTI, PANE & PIZZA

- 11 Grissini
- 12 Olivenbrot
- 14 Focaccia
- 15 Spinat-Frittata
- 17 Reiskroketten
- 20 Tramezzini

SUPPEN & PESTO

- 18 Passatelli in Gemüsebrühe
- 21 Zweierlei Pesto
- 23 Acquacotta

SALATE UND GEMÜSE

- 24 Mangold mit Büffelmozzarella
- 26 Altbackenes Brot mit Gemüse
- 27 Gefülltes Gemüse
- 30 Grüner Spargel mit Ei
- 31 Roher Spargelsalat
- 33 Artischocken nach römischer Art
- 34 Spinat mit Parmesan
- 35 Lauwarmer Karottensalat
- 37 Favabohnenpüree mit Löwenzahn
- 38 Blumenkohlsalat

PASTA, POLENTA & REIS

- 40 Spargelrisotto
- 43 Spatzenzungen mit Artischocken und Erbsen
- 44 Brennessel-Gnocchi mit Rucola
- 47 Trofie mit Pesto
- 48 Ricotta-Spinat-Klößchen
- 50 Reis mit Erbsen

SÜSSES

- 51 Zabaione
- 53 Zuppa inglese
- 54 Piemontesischer Pudding
- 56 Windbeutel mit Schlagsahne

SOMMER *estate*

ANTIPASTI, PANE & PIZZA

- 60 Gebratene kleine Paprika
- 63 Gebackene Zucchini Blüten
- 64 Caprese
- 65 Paprikaröllchen
- 68 Zucchini röllchen
- 69 Auberginenröllchen

SUPPEN

- 71 Eiersuppe nach römischer Art

SALATE & GEMÜSE

- 73 Sizilianische Caponata
- 74 Böhnchensalat
- 76 Panzanella
- 78 Lauwarmes Ofengemüse
- 80 Tomatensauce mit Kirschtomaten
- 81 Tomatensauce mit frischen Tomaten
- 82 Zucchini in Tomatensauce
- 85 Auberginenauflauf
- 86 Geschmorte Paprika
- 87 Zucchini auflauf
- 89 Tropeazwiebeln in Essig und konfiert

PASTA, POLENTA & REIS

- 90 Pasta mit Mandel-Pesto
- 92 Rigatoni mit Mangold
- 93 Polenta mit Steinpilzen
- 95 Gemüselasagne
- 96 Pastasalat
- 98 Zitronenravioli

SÜSSES

- 101 Gefüllte Pfirsiche
- 103 Erdbeer-Tiramisu
- 104 Zitronengranita
- 104 Frisches Obst

HERBST *autunno*

ANTIPASTI, PANE & PIZZA

- 109 Konfierte Kirschtomaten
- 110 Süß-sauer marinierter Kürbis
- 112 Eingelegte Paprika
- 113 Eingelegte Auberginen
- 115 Gebackene Sellerieschnitzel
- 117 Calzone Barese

SUPPEN

- 118 Dinkelsuppe
- 119 Minestrone
- 122 Mehlsuppe mit Steinpilzen
- 123 Dicke Tomatensuppe

SALATE & GEMÜSE

- 125 Verheiratete Kartoffeln
- 126 Gerösteter und gedämpfter Blumenkohl
- 128 Gefüllte Paprika
- 131 Fenchelsalat mit Orangen
- 132 Wiesenchampignon-Salat

PASTA, POLENTA & REIS

- 134 Gnocchi nach römischer Art
- 137 Chitarra-Spaghetti mit Safran und Trüffel
- 138 Orecchiette mit Stängelkohl
- 140 Pasta mit rohem Gemüse
- 141 Eingemachte Tomaten und Gemüse
- 143 Buchweizenpasta mit Wirsing
- 144 Kürbis-Tortelli
- 147 Kürbisrisotto
- 149 Safranrisotto mit Steinpilzen

SÜSSES

- 151 Gebackene Feigen
- 152 Apfelkuchen
- 153 Kaffeeperfait
- 154 Rotweibirnen

WINTER *inverno*

ANTIPASTI, PANE & PIZZA

- 159 Gebratene Artischocken
- 161 Pizza napoletana
- 162 Pizza mit Kartoffeln
- 164 Käse-Brot-Bällchen

SUPPEN

- 166 Sonntagsnudeln in Brühe
- 167 Maronensuppe mit Kichererbsen
- 168 Pasta mit Kichererbsen
- 170 Ribollita

SALATE & GEMÜSE

- 172 Gratinierte Kardonen
- 173 Ertrunkene Endivien
- 174 Selleriesalat mit Blutorange
- 177 Puntarelle-Salat
- 179 Zedratzitrone-Salat
- 180 Weihnachtssalat
- 183 Gegrillter Radicchio
- 184 Mönchsbar-Salat

PASTA, POLENTA & REIS

- 185 Lange Fusilli mit Mönchsbar
- 187 Cannelloni mit Ricotta und Spinat
- 188 Kürbisgnocchi
- 190 Pici mit Brotkrumen
- 193 Pfaffenwürger mit Brokkolicreme
- 194 Polenta mit Wirsing und Bohnen
- 196 Risotto mit Gorgonzola
- 198 Casoncelli mit Roter Bete

SÜSSES

- 199 Maronenpüree
- 202 Gianduia-Karamell-Torte
- 203 Limoncello
- 203 Torroneparfait
- 204 Süße Krapfen mit Rosmarin und Anis

JEDERZEIT *sempre*

ANTIPASTI, PANE & PIZZA

- 209 Weiße Pizza
- 210 Marinierte Oliven
- 212 Bruschetta und Crostini
- 215 Tomatenpizza vom Blech
- 216 Mutterhefe

SUPPEN

- 217 Gemüsebrühe
- 218 Pfannkuchen
- 221 Linsensuppe
- 223 Bohnensuppe

SALATE & GEMÜSE

- 224 Dinkelsalat mit Gemüse
- 226 Linsen mit Knoblauch und Olivenöl
- 227 Senffrüchte
- 229 Bohnen in Tomatensauce
- 230 Kichererbsensalat

PASTA, POLENTA & REIS

- 232 Rosmarinkartoffeln
- 233 Spaghetti aglio e olio
- 235 Fettuccine Alfredo
- 238 Pasta-Basisrezept
- 240 Tomatensaucen-Basisrezept
- 241 Pasta mit Kartoffeln
- 243 Polenta-Basisrezept
- 244 Gnocchi mit Tomatensauce
- 246 Risotto-Basisrezept

SÜSSES

- 249 Mandelgebäck
- 250 Weiche Amaretti
- 253 Tiramisu
- 254 Haselnussmakronen
- 255 Pannacotta
- 256 Mandel-Schoko-Kuchen

NACHSCHLAG

- 259 Register
- 268 Glossar
- 270 Literatur, Dank & Team

VORNEWEG

- 6 Vorwort von Katharina Seiser
- 7 Vorwort von Claudio Del Principe

VORNEWEG

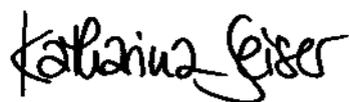
Woran denken Sie bei Italien – außer ans Meer? Mir fallen sofort Antipasti ein, auf ovalen Porzellanplatten auf einem Buffet arrangiert, Peperonata, eingelegte Zwiebelchen, gebratene Pilze, Caponata, marinierte Oliven, frische Focaccia. Dann Pasta, genau richtig al dente, bitterer Radicchio trevisano, gegrillt und nur mit Balsamico und Salz gewürzt, Risotto mit Biss, aber schön cremig-fließend, Butter sei Dank. Natürlich Melanzane parmigiana, Artischocken, Pizza, frische Burrata, wenn es kalt wird Ribollita, Blutorangensalat mit Fenchel und in Erinnerung an einen ausgiebigen Toskana-Urlaub vor zehn Jahren: Acquacotta. Ohne Nachspeise geht für mich bei einem italienischen Essen gar nichts: Am liebsten ist mir immer noch Tiramisu. Nein: Zabaione. Oder doch Zuppa inglese?

Ich bin mir ziemlich sicher, dass sich Ihre Aufzählung italienischer Erinnerungen ähnlich genussvoll liest wie meine. Genau deshalb gibt es dieses Buch: Um all die genannten und noch viel mehr Klassiker der italienischen Gemüseküche nach Saison sortiert in einem Buch verlässlich und jederzeit zur Hand zu haben.

Claudio Del Principe, dessen Familie aus den Abruzzen stammt, hat 150 traditionell vegetarische italienische Rezepte ausgewählt und mit der ihm eigenen Sorgfalt und liebevollen Strenge für „Italien vegetarisch“ in Text und Bild festgehalten. Im Gegensatz zu den Vorgänger-Bänden „Österreich vegetarisch“ und „Deutschland vegetarisch“ war die Herausforderung diesmal nicht, genügend kulinarisch wertvolle Rezepte zu finden, sondern die Entscheidung, welche der mehreren hundert Kandidaten ins Buch dürfen.

Das Ergebnis freut mich aus ganz egoistischen Gründen: Die meisten der Rezepte in diesem Buch sind erstaunlich simpel. Wie fast alle Menschen (die anderen geben es nur nicht zu) liebe ich die regionalen italienischen Küchen für ihren Purismus, ihre Alltagstauglichkeit und ihr Beharren auf dem bestmöglichen Grundprodukt. Bio finde ich dafür übrigens eine gute Basis, vor allem auch bei tierischen Produkten wie Käse und Eiern.

Italienisches Essen macht immer froh und ein klein wenig übermütig. Ich weiß nicht genau, woran das liegt, aber ich weiß, dass wir auch aus diesem Grund nicht genug davon bekommen können.



Katharina Seiser
Herausgeberin

Italien ist ein Paradiesgarten in Sachen Gemüse. Die Seele der italienischen Küche ist verwurzelt in regionaler, ländlicher und familiärer Tradition. Immer dem Rhythmus der Jahreszeiten folgend. Ergo ist die Auswahl an vegetarischen Rezepten, die seit hunderten von Jahren große Freude bereiten, riesig.

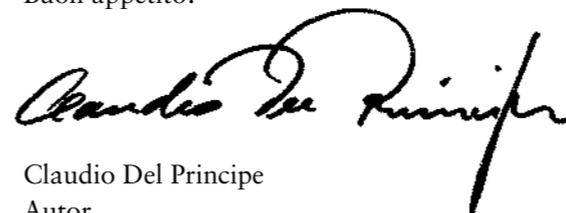
Auf die Frage, was sie in „Italien vegetarisch“ finden möchten, nannten mir liebe Bekannte viele klassische, vermeintlich banale Rezepte: Bitte erkläre, wie man eine richtig gute Tomatensauce macht! Auberginen! Ihr habt hoffentlich ein Rezept für eine vegetarische Lasagne drin? Und Grundrezepte – für Pasta und Risotto!

Natürlich enthält der Band all diese populären Lieblinge. Und noch viel mehr. Entdecken Sie mit einem (selbst gebackenen) Grissino in der Hand Verborgenes und Verführerisches von Norditalien bis Sizilien. Zelebrieren Sie die einfache italienische Küche. Mit Gerichten, die ohne Extravaganz auskommen. Dafür mit einer wichtigen Grundhaltung: Jeden Tag richtig gut essen. Nicht mehr, aber auch nicht weniger. Das ist manchmal bitter. Dank der typisch italienischen, herben Gemüsearten, die der heutigen übersüßten Ernährung charaktersvoll Paroli bieten. Wunderbar.

Vor Jahren war ich eine Zeitlang Vegetarier. Und wenn ich da so auf die Teller von ambitionierten Vegetariern blickte, fragte ich mich: Kinder, was macht ihr da? All diese exotischen Zutaten, Gewürze und Ersatzprodukte? Ist das nicht anstrengend? Esst doch lieber italienisch. Dann werdet ihr satt *und* glücklich. Denn das macht die italienische vegetarische Küche so einzigartig: Ich kann Herzhaftes wie Pizza genießen, Pasta in allen Formen und Facetten, Reis, der nicht nur Beilage sein darf, sondern eine eigenständige Mahlzeit, die beseelt und tröstet. Und Gemüse, das nicht nur aus dem Wasser gezogen, sondern in reichlich fruchtigem Olivenöl geschwenkt und verblüffend leicht aromatisiert wird.

Noch ein Tipp, im Supermarkt findet man ja leichter Avocados als Artischocken: Machen Sie bitte den kleinen Umweg zum Gemüsehändler und suchen Sie die italienischen Kostbarkeiten. Wenn Sie in eine vollaromatische Pachino-Tomate beißen, wissen Sie, dass es sich gelohnt hat. Mein Credo: Geben Sie sich mit wenig zufrieden – dem Besten.

Buon appetito!



Claudio Del Principe
Autor

OLIVENBROT

Pane alle olive

Knuspriges, vielleicht noch lauwarm duftendes Olivenbrot ist ein echter Stimmungsmacher – und je besser die Qualität der Oliven ist, desto unwiderstehlicher wird das Brot.

ZUTATEN

20 g Frischhefe (oder 10 g Frischhefe plus 50 g Mutterhefe → S. 216)
1 Prise Zucker
10 g feines Meersalz
1 EL Olivenöl extra vergine
200 g entsteinte schwarze Oliven (z.B. Taggiasche, Gaeta oder Leccino)
500 g italienisches Weizenmehl Type 00 (ersatzweise Mehl Type 405)
Mehl zum Verarbeiten
Olivenöl extra vergine zum Einpinseln

ZUBEREITUNG

Frischhefe mit Zucker in etwas lauwarmem Wasser auflösen, 2 EL Mehl einrühren und 30 Minuten zugedeckt gehen lassen.
In einer Teigschüssel Salz mit etwas Wasser auflösen, Olivenöl einrühren. Oliven, Mehl und Vorteig dazugeben. Ca. 300 ml lauwarmes Wasser schluckweise dazugießen und alles gut durchmischen.
Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einem glatten, weichen Teig verkneten. Falls nötig, weiteres Wasser zugeben.
Teig in eine bemehlte Schüssel legen, mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen, zugfreien Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat (1–2 Stunden).
2 langgezogene Brotstangen formen, auf einem mit Backpapier ausgeschlagenen Backblech absetzen, mit einem Küchentuch abdecken und 30 Minuten gehen lassen.
Ofen auf 200 Grad Unter-/Oberhitze vorheizen. Olivenbrote mit Olivenöl einpinseln und ca. 30 Minuten knusprig backen.

VARIANTE

Für **TOMATENBROT** anstelle von Oliven in Wasser eingeweichte und abgetupfte getrocknete Tomaten verwenden.

TIPP:

In Salzlake eingelegte Oliven immer zuerst 10 Minuten wässern, dann gründlich abspülen und trockentupfen.

GETRÄNK:

Pinot Grigio, Friulano





ACQUACOTTA

Acquacotta

Acquacotta heißt wörtlich „gekochtes Wasser“. Das ist etwas tiefgestapelt, auch wenn das Signal stimmt: Hier kommt eine ganz, ganz schlichte Mahlzeit. Erstaunlich, wie reich an Geschmack sie ist!

ZUTATEN

3 große, reife Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 kleines Bund glatte Petersilie
4 EL Olivenöl extra vergine
1 Peperoncino-Schote
feines Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 oder mehr Scheiben (oder grobe
Brocken) altbackenes Weizenbrot

❖ Olivenöl extra vergine
❖ Basilikum

ZUBEREITUNG

Tomaten waschen, trockentupfen und grob würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trockenschütteln und mit den Stängeln fein schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und mit Zwiebel, Knoblauch und Petersilie sanft aromatisieren. Tomaten dazugeben und bei mittlerer Hitze 10 Minuten schmoren.

Mit Wasser bedecken und zugedeckt 15 Minuten bei milder Hitze köcheln. Fertige Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Brotstücke in Teller verteilen, Tomaten mit der Restflüssigkeit darauf verteilen. 2 Minuten warten, bis sich das Brot vollgesogen hat.

Nach Belieben Olivenöl darüber träufeln und mit Basilikum auffrischen.

VARIANTEN

Weiteres Gemüse dazugeben, z.B. Staudensellerie, Palmkohl, Wildkräuter oder Pilze und 30–45 Minuten weichkochen. Gegen Ende der Kochzeit ein verlorenes Ei mitpochieren.

GETRÄNK:

Morellino di Scansano, Chianti

SPARGELRISOTTO

Risotto agli asparagi

Der perfekte Risotto, wenn man unbändige Lust auf Frühling und Grünes bekommt und sich dennoch etwas Wärmendes und Cremiges wünscht.

ZUTATEN

500 g grüner Spargel
2 Schalotten
4 EL Olivenöl extra vergine
feines Meersalz
100 g Butter
320 g Risottoreis Carnaroli
superfino (ersatzweise Arborio oder
Vialone Nano)
100 ml trockener Weißwein
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
100 g Parmesan
❖ Parmesansplitter

ZUBEREITUNG

Spargel waschen, unteren Teil schälen, Anschnitt wegschneiden. Spargelstangen in 1 cm kurze Stücke schneiden, Spargelspitzen ganz lassen.
Schalotten sehr fein würfeln, die Hälfte davon in einem großen Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, Spargelstücke (ohne die Spitzen) dazugeben und 5 Minuten bei schwacher Hitze mitschmoren.
1 l Wasser angießen, einmal aufkochen, 1 EL Salz hinzufügen, dann bei mittlerer Hitze ziehen lassen und warm halten.
50 g Butter schmelzen und restliche Schalottenwürfel bei schwacher Hitze 5–10 Minuten weichschmoren, ohne dass sie Farbe annehmen.
Reis dazugeben, rühren und so lange auf Temperatur bringen, bis er glasig wird. Weißwein angießen und komplett verdampfen lassen.
Nach und nach Spargelsud suppenkellenweise mit den Spargelstücken angießen. Sobald die Brühe aufgesogen ist, kräftig am Topfboden rühren und die nächste Kelle Brühe dazugießen.
Ab 18 Minuten probieren, ob der Reis den gewünschten Biss hat: weich mit einem bissfesten Kern.
Während der Reis gart, Parmesan reiben, restliche Butter in Stücke teilen und kühl halten.
In einer Bratpfanne Spargelspitzen in Olivenöl anbraten, salzen, pfeffern und zugedeckt 5 Minuten garen. In der Pfanne warm halten.
Risotto-Topf vom Herd ziehen, frisch geriebenen Parmesan und Butter in Stücken dazugeben. Kräftig durchrühren, damit der Risotto schön cremig wird. Risotto offen 2 Minuten zur Ruhe kommen lassen.
In vorgewärmte tiefe Teller geben, mit gebratenen Spargelspitzen und Parmesansplittern garnieren.

VARIANTE

Für ein gehaltvolleres Aroma Spargelsud mit Brühe (Risotto-Basisrezept → S. 40) statt mit Wasser ansetzen.

GETRÄNK:

Roero Arneis, Riesling Colli Orientali del Friuli, Chardonnay Alto Adige



PANZANELLA

Panzanella

Die klassische (und sehr schmackhafte) Panzanella mit dem eingeweichten Brot ist unten ganz diskret als Variante aufgeführt. Denn der große Auftritt gilt hier einer knusprigen, knackigen und frischen Version.

ZUTATEN

500 g kleine Kirsch- bzw. Rispen Tomaten (z.B. Datterini oder Pachino)

Olivenöl extra vergine für das Blech und zum Marinieren

Puderzucker zum Bestreuen und Marinieren

feines Meersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 Knoblauchzehen

4 Zweige Thymian

400 g frisches Weißbrot (z.B. Ciabatta)

1 rote Zwiebel

2 Paprika (gelb und grün)

1 knackige, wasserarme Salatgurke (bevorzugt Nostrano-Gurke)

10 Basilikumblätter

Weißwein- oder Balsamicoessig zum Marinieren

❖ Basilikum

ZUBEREITUNG

Tomaten waschen, abtropfen und halbieren. Die Hälften entkernen, kleinschneiden und bereitstellen.

Ein Blech leicht einölen, die halbierten Tomaten mit der Schnittfläche nach oben darauf verteilen. Mit Puderzucker bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden, Thymianblättchen abzupfen und beides über die Tomaten verteilen.

Bei 140 Grad Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Ofen ca. 1 Stunde konfieren, bis die Tomaten eine leicht karamellierte Schnittfläche bekommen.

Brot grob würfeln und ohne Fett im Ofen 10 Minuten bei 160 Grad leicht knusprig toasten.

Zwiebel schälen und in schmale Scheiben schneiden. Paprika schneiden und in kleine Würfel schneiden. Gurke waschen, falls nötig schälen, der Länge nach vierteln, nach Bedarf das Kerngehäuse wegschneiden, Gurkenfleisch in 5 mm dicke Stücke schneiden. Basilikum waschen, trockenschütteln, kleinzupfen.

Alles in eine Salatschüssel geben, mit Olivenöl und Essig im Verhältnis 3:1 beträufeln. Salzen, pfeffern und gut mischen.

Panzanella in Schalen oder hohen Gläsern anrichten. Dabei abwechselnd 1 Lage geröstete Brotwürfel, 1 Lage Salat, konfierte Tomaten usw. einschichten, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Mit Basilikum garnieren.

VARIANTE

Klassisch: Brot einige Minuten in Wasser einweichen, ausdrücken, in kleine Stücke zupfen, dann mit allen Zutaten zu einem Salat mischen.

GETRÄNK:

Toscana Bianco, Vermentino



LAUWARMES OFENGEMÜSE

Verdure al forno

Die perfekte Mischung für italienisches Gemüse aus dem Ofen. Schmeckt herrlich intensiv nach Sommer und nach einem anregenden Abend unter Freunden.

ZUTATEN

1 Aubergine
1 rote Paprika
(bevorzugt eckiger Typ *quadrato*)
1 gelbe Paprika
(bevorzugt eckiger Typ *quadrato*)
2 mittlere Zucchini
2 Frühlingszwiebeln
Olivenöl extra vergine zum Braten
und Marinieren
feines Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 kleines Bund glatte Petersilie
Rotweinessig zum Marinieren

ZUBEREITUNG

Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Gemüse waschen, putzen, Samenstränge der Paprika entfernen. Gemüse in grobe Stücke zerteilen.

Gemüse in einen beschichteten Bräter geben und mit wenig Olivenöl durchmischen. 20 bis 30 Minuten braten, bis das Gemüse Farbe annimmt.

Alles in eine große Salatschüssel geben, salzen, pfeffern. Petersilie waschen, trockenschütteln, mit den Stängeln fein schneiden und darüber streuen.

Mit Olivenöl und Rotweinessig anmachen. Auf einer Servierplatte anrichten und noch lauwarm genießen.

GETRÄNK:

Vernaccia di San Gimignano, Ribolla Gialla, handwerklich gebrautes Bier





GEMÜSELASAGNE

Lasagne alle melanzane e zucchini

Eine Lasagne ist immer ein Festessen. Schon die Zubereitung steigert die Vorfreude. Für zusätzliche Freude sorgt meine Abkürzung der Arbeitsschritte beim Gemüse. Freuen Sie sich mit!

ZUTATEN

FÜR DEN TEIG

300 g italienisches Weizenmehl
Type 00 (ersatzweise Mehl Type 405)

3 Eier

1 Prise feines Meersalz

(ersatzweise ca. 8 Frischteigblätter
für Lasagne)

Mehl zum Verarbeiten

Olivenöl extra vergine für die Form

FÜR DIE FÜLLUNG

1 Zwiebel

8 EL Olivenöl extra vergine

400 ml passierte Tomaten (gekauft
oder → S. 141)

feines Meersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Mozzarella

1 kleines Bund glatte Petersilie

1 Aubergine

2 Zucchini

Olivenöl extra vergine zum
Einstreichen

ca. 50 g Parmesan

Béchamelsauce (→ S. 172,
doppelte Menge)

ZUBEREITUNG

Mehl sieben, auf der Arbeitsfläche anhäufen und in der Mitte eine Mulde formen. Eier aufschlagen und in der Mulde mit einer Gabel mit dem Salz verquirlen. Mehl von außen nach innen einarbeiten. Von Hand zu einem geschmeidigen, glatten Teig verkneten, nach Bedarf löffelweise Wasser dazugeben. (Wie Pastateig von Hand geknetet und ausgerollt wird, steht im Basisrezept auf → S. 238.) In Klarsichtfolie wickeln und kühl 30 Minuten ruhen lassen.

Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem Topf Olivenöl erhitzen und Zwiebeln weichschmoren. Tomaten dazugeben und zugedeckt aufkochen. Bei mittelhoher Hitze 5 Minuten garen. 100 ml Wasser angießen und Tomaten durchrühren, salzen und pfeffern. Bei milder Hitze zugedeckt 30 Minuten sanft köcheln lassen.

Mozzarella in feine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken-schütteln und mit den Stängeln fein schneiden.

Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Aubergine und Zucchini waschen, trockentupfen. Aubergine in runde Scheiben schneiden (1 cm dick), Zucchini der Länge nach in Scheiben (5 mm dick). Jeweils auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Mit wenig Olivenöl bepinseln.

Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen (nach 10 Minuten wenden), bis sie eine leichte Färbung angenommen haben. Auskühlen lassen.

Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ca. 0,5 mm dünn ausrollen und 4 Teigblätter in der Größe der Auflaufform daraus schneiden.

Béchamelsauce zubereiten, fertige Sauce warm stellen. Ofen auf 180 Grad Unter-/Oberhitze vorheizen.

Auflaufform mit wenig Olivenöl einölen und eine dünne Schicht Tomatensauce darauf verteilen. Ein Teigblatt einlegen, ½ der Auberginen, Zucchini und des Mozzarella darauf verteilen, mit Parmesan überstreuen und mit Tomatensauce und etwas Béchamelsauce bedecken. Weiterschichten bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Letzte Schicht ohne Gemüse mit Tomatensauce, Béchamelsauce und Parmesan abschließen.

Im vorgeheizten Ofen 30 Minuten backen. Nach Belieben für weitere 3–5 Minuten Grillfunktion einschalten und leicht gratinieren.

GETRÄNK:

Falanghina, Vermentino, Teroldego Rotaliano



ERDBEER-TIRAMISU

Tiramisù alle fragole

Dieses Tiramisu ist reiner Genuss am Sommer. Das Rezept kommt ohne Eicreme aus, es ist luftig, fruchtig und nicht drückend süß – genau wie ein perfekter Sommertag.

ZUTATEN

500 g Erdbeeren
50 g Zucker
1 Bio-Zitrone
1 Vanilleschote
500 g Mascarpone
30 g Puderzucker
1 EL Limoncello (→ S. 203)
300 ml Schlagsahne
200 g Löffelbiskuits

ZUBEREITUNG

Erdbeeren waschen und abtropfen. 300 g davon vierteln (größere Erdbeeren achtern), die restlichen 200 g zusammen mit dem Zucker zu einem Coulis pürieren (Mixstab). Zitrone heiß abwaschen, trocknen und die Schale in den Coulis reiben, Erdbeerstücke darunter mischen und 30 Minuten marinieren.

Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. In einer Rührschüssel Mascarpone mit Puderzucker, Limoncello und Vanillemark gut durchmischen. Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben.

In eine Auflaufform (ca. 18 x 24 cm) eine Lage Löffelbiskuits einschichten. Die Hälfte der Erdbeeren und der Mascarponecreme darüber verteilen. Zweite Lage auf die gleiche Weise einschichten. Mindestens 3 Stunden kühl durchziehen lassen.

GETRÄNK:

Lambrusco semisecco, Fragolino, Recioto della Valpolicella



CALZONE BARESE

Calzone barese

Anders als eine Pizza calzone, die eher wenig Füllung hat, ist der Calzone barese fast schon ein Gemüse Kuchen: reich, saftig und herzhaft.

ZUTATEN FÜR 1 CALZONE

2-4 PORTIONEN

15 g Frischhefe (oder 5 g Frischhefe plus 50 g Mutterhefe → S. 216)

1 Prise Zucker

350 g italienisches Weizenmehl Type 00 (ersatzweise Mehl Type 405)

5 g feines Meersalz

2 EL Olivenöl extra vergine

Mehl zum Verarbeiten

FÜR DIE FÜLLUNG

1 Zwiebel

4 EL Olivenöl extra vergine zum Schmoren

300 g reife Tomaten

feines Meersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

100 g entsteinte schwarze oder grüne Oliven

100 g Ricotta

ZUBEREITUNG

Hefe mit Zucker in lauwarmem Wasser auflösen, 2 EL Mehl einrühren und 30 Minuten zugedeckt gehen lassen.

In einer Teigschüssel Salz mit etwas lauwarmem Wasser auflösen, Mehl und Vorteig dazugeben. 200 ml Wasser schluckweise dazugießen und alles gut durchmischen.

Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einem glatten, weichen Teig verkneten. Falls nötig, weiteres Wasser zuführen.

Teig in eine bemehlte Schüssel legen, mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen, zugfreien Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat (1-2 Stunden).

Ofen auf 240 Grad Unter-/Oberhitze vorheizen.

Zwiebel schälen und fein schneiden. Olivenöl in einer Kasserolle erhitzen und die Zwiebel weichschmoren. Tomaten würfeln und 10 Minuten mitschmoren, salzen, pfeffern. Vom Herd ziehen, Oliven und Ricotta untermischen.

Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche kreisrund ausrollen (ca. 1 cm dick), Füllung auf einer Hälfte verteilen, dabei 5 cm vom Rand freilassen.

Calzone zuklappen und die Ränder doppelt einschlagen, damit die Teigtasche gut schließt.

Im vorgeheizten Ofen 20-30 Minuten backen. Vor dem Anschneiden 2-3 Minuten ruhen lassen. Calzone in Stücke teilen und servieren.

VARIANTEN

Anstelle von Tomaten und Ricotta 1 kg weichgeschmorte, milde Frühlingszwiebeln (bevorzugt apulische Sponsali) verwenden.

GETRÄNK:

Bianco del Salento, Negroamaro Rosato, Primitivo, handwerklich gebräutes Bier

ORECCHIETTE MIT STÄNGELKOHL

Orecchiette e broccoletti

Ob man Stängelkohl nun Broccoletti oder Cime di rapa nennt – der gemeinsame Nenner ist: Kein Gericht ist tiefer in Apulien verwurzelt als diese erschreckend simple, erstaunlich schmackhafte Pasta.

ZUTATEN

FÜR DIE PASTA

400 g italienisches Hartweizenmehl für Pasta

Mehl zum Verarbeiten

(ersatzweise 500 g gekaufte Orecchiette)

FÜR DEN STÄNGELKOHL

500 g Stängelkohl

feines Meersalz

1 Peperoncino-Schote

1 Knoblauchzehe

8 EL Olivenöl extra vergine

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

❖ gereifter Pecorino

ZUBEREITUNG

Mehl sieben und auf der Arbeitsfläche anhäufen. In der Mitte eine Mulde formen. Nach und nach ca. 250 ml Wasser in die Mulde geben, Mehl einarbeiten und 10 Minuten mit den Händen zu einem kompakten, glatten Teig kneten. Falls der Teig zu hart wird, wenig Wasser dazugeben.

Teig 1 Stunde mit einem feuchten Küchentuch bedeckt ruhen lassen.

Aus kleinen Teigstücken Rollen von ca. 2 cm Ø formen. Aus diesen münzdicke Scheiben schneiden. Mit einem Messer mit Wellenschliff über das Teigbrett ziehen, dabei das Messer mit beiden Händen waagrecht auf das Teigstück drücken und zu sich hinziehen. Mit den Fingern leicht umstülpen, sodass die Pasta die typischen Öhrchenform bekommt.

Bemehlen, damit sie nicht zusammenkleben, und mit einem Küchentuch abdecken.

Stängelkohl in einzelne Stängel teilen, waschen, abtropfen und mit 4, 5 Schnitten grob zerteilen. Eventuell vorhandene Röschen ganz lassen. In siedendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren, mit einem Schaumlöffel abschöpfen und in einer Schüssel bereitstellen.

Peperoncino und geschälten Knoblauch hacken. Orecchiette in siedendem Salzwasser 6–8 Minuten bissfest garen.

In einer weiten Bratpfanne Olivenöl erhitzen und mit Peperoncino und Knoblauch bei sanfter Hitze aromatisieren. Stängelkohl 1 Minute bei mittlerer Hitze im Olivenöl durchschwenken, salzen und pfeffern.

Orecchiette abgießen und mit Stängelkohl mischen, servieren. Nach Belieben Pecorino darüber reiben.

VARIANTEN

Etwas milder wird das Gericht, wenn man den Stängelkohl zusammen mit den Orecchiette kocht, gemeinsam abschöpft und mit Olivenöl und nach Belieben mit Pfeffer oder Peperoncino würzt.

Stängelkohl ohne Orecchiette wie oben beschrieben zubereiten und mit einem Stück Käse wie Pecorino, Provolone podolico oder Mozzarella kombinieren oder auf Bruschetta (→ S. 212) oder Polenta (Basisrezept → S. 243) servieren.

GETRÄNK:

Greco di Tufo, Nero di Troia, Primitivo, Salice Salentino



SELLERIESALAT MIT BLUTORANGEN

Insalata di sedano e arance

Fürs Auge, für den Gaumen und erst recht fürs Gemüt:
ein echter Stimmungsmacher im Winter.

ZUTATEN

1–2 Blutorangen (Tarocco, Moro oder Sanguinello)

6 Stangen Staudensellerie

❖ Olivenöl extra vergine

❖ Weißweinessig

❖ feines Meersalz

❖ schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Orangen schälen und dabei auch die weiße Haut entfernen. Fruchtfleisch in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kerne entfernen.

Sellerierippen mit dem Sparschäler abziehen, Sellerie abbrausen, abtropfen und in 1 cm kurze Stücke schneiden. Innere Blätter kleinschneiden und zur Seite stellen.

Sellerie auf Tellern verteilen und mit Olivenöl und Weißweinessig beträufeln. Salzen und pfeffern.

Orangenscheiben auf den Sellerie betten, mit kleingehackten Sellerieblättern bestreuen und ebenfalls mit Öl und Essig beträufeln.

VARIANTEN

Essig weglassen.

Orangen filetieren.

GETRÄNK:

Rosato Frizzante di Sicilia





CANNELLONI MIT RICOTTA UND SPINAT

Cannelloni con ricotta e spinaci

Cannelloni befinden sich dank ihres Einzugs ins Fast-Food-Tiefkühlfach ungerechterweise in einer Ecke, aus der man sie schleunigst wieder hervorholen sollte. Selbstgemacht sind sie nämlich bestes Slow Food.

ZUTATEN

FÜR DIE CANNELLONI

300 g italienisches Weizenmehl
Type 00 (ersatzweise Mehl Type 405)
3 Eier
1 Prise feines Meersalz
(ersatzweise 16 getrocknete
Cannelloni oder 16 Frischteigblätter
für Cannelloni)
Mehl zum Verarbeiten

FÜR DIE FÜLLUNG

500 g frischer Spinat
feines Meersalz
400 g Ricotta
2 Eier
100 g Parmesan
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Muskatnuss

Béchamelsauce (→ S. 172, doppelte
Menge)

Olivenöl extra vergine für die Form

♦ Parmesan

ZUBEREITUNG

Mehl sieben, auf der Arbeitsfläche anhäufen und in der Mitte eine Mulde formen.

Eier aufschlagen und in der Mulde mit einer Gabel mit dem Salz verquirlen. Mehl von außen nach innen einarbeiten. Von Hand zu einem geschmeidigen, glatten Teig verkneten, bei Bedarf löffelweise Wasser dazugeben. (Wie Pastateig von Hand geknetet und ausgerollt wird, steht im Basisrezept auf → S. 238.)

In Klarsichtfolie wickeln und kühl 30 Minuten ruhen lassen.

Teig 1 mm dünn ausrollen und Rechtecke von ca. 13 x 18 cm schneiden (Breite an die Auflaufform anpassen, die verwendet wird).

Spinat gründlich waschen und in siedendem Salzwasser kurz blanchieren.

In einem Sieb auskühlen lassen, danach sehr gut ausdrücken und fein hacken.

Ricotta cremig rühren, Eier aufschlagen, Parmesan reiben. Eier und Parmesan zusammen mit dem Spinat unter den Ricotta mischen. Salzen, pfeffern und mit frisch geriebener Muskatnuss würzen.

Béchamelsauce zubereiten, fertige Sauce zudecken und warm halten.

Ofen auf 200 Grad Unter-/Oberhitze vorheizen. Auflaufform einölen und ein wenig Béchamelsauce darin verteilen.

Jeweils ca. 2 EL Füllung auf die Teigblätter verteilen. Teigblätter zusammenrollen und mit dem Abschluss nach unten in die Auflaufform legen. Mit Béchamelsauce überdecken und mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten gratinieren; während der letzten 5 Minuten für eine gut gebräunte Kruste Grillfunktion zuschalten. Aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren 1–2 Minuten ruhen lassen.

VARIANTEN

Spinat durch Mangold, Stängelkohl oder Catalogna ersetzen.

Anstelle der Béchamelsauce Tomatensauce verwenden (→ S. 240).

GETRÄNK:

Chardonnay, Verdicchio, Friulano

BRUSCHETTE UND CROSTINI

Bruschette e crostini

Was ist eigentlich was, fragen Sie sich vielleicht. Bruschette sind etwas größer als Crostini. Sie werden geröstet und erst danach mit Olivenöl beträufelt und belegt, während Crostini mit Olivenöl beträufelt und dann geröstet werden.

Fantasievoll belegt sind beide krachend gut!

ZUTATEN

frisches oder altbackenes Weizenbrot
(Ciabatta oder rustikales Brot mit dunkler Kruste)

Knoblauch nach Wunsch

Belag nach Wunsch (siehe Tipp)

❖ Olivenöl extra vergine

ZUBEREITUNG

Brot rösten, nach Belieben mit Knoblauch einreiben, mit Olivenöl beträufeln und mit vollreifen Tomaten, Gemüse und Kräutern oder Käse belegen und als Antipasto oder zum Aperitif servieren.

TIPPS:

Der klassische Belag sind klein gewürfelte, reife Tomaten mit Olivenöl und gezupften Basilikumblättern.

Neben Käse und Kräutern eignen sich z.B. eingelegte Auberginen (→ S. 113), konfierte Tomaten (→ S. 109), eingemachte Zucchini (→ S. 141) oder Pesto (→ S. 21).

GETRÄNK:

vom Lieblingsaperitif über Weiß- und Rotwein bis zum handwerklich gebrauten Bier





TOMATENPIZZA VOM BLECH

Pizza rossa

In Rom ist Pizza rossa oder Pizza al pomodoro praktisch ein Grundnahrungsmittel. Sie wird *al taglio* verkauft, also als Schnittstück direkt vom Backblech. Zuhause wird sie öfter zubereitet als die runde Pizza napoletana.

ZUTATEN FÜR 1 BLECH

2-4 PERSONEN

20 g Frischhefe (oder 10 g Frischhefe plus 50 g Mutterhefe → S. 216)

1 Prise Zucker

500 g italienisches Weizenmehl Type 00 (ersatzweise Mehl Type 405)

Mehl zum Verarbeiten

5 EL Olivenöl extra vergine

feines Meersalz

400 g hochwertige Dosentomaten, z.B. San Marzano

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Mozzarella

❖ Olivenöl extra vergine

ZUBEREITUNG

Hefe und Zucker in wenig lauwarmem Wasser auflösen. Mehl dazu geben, bis man einen weichen Vorteig hat. Diesen zugedeckt 1 Stunde gehen lassen.

Mehl auf die Arbeitsfläche sieben. In der Mitte eine Mulde formen. Mit dem Vorteig, 3 EL Olivenöl, 225 ml Wasser (falls nötig, nach und nach mehr) und 10 g Salz vermischen. Durchkneten bis ein weicher, homogener Teig entsteht. In einer bemehlten Schüssel mit einem Geschirrtuch abgedeckt 2 Stunden an einem warmen, zugfreien Ort aufs Doppelte aufgehen lassen.

Dosentomaten abgießen (Tomatensaft anderweitig verwenden). Tomaten in einer Schüssel mit einer Gabel grob zerquetschen, salzen, pfeffern und 2 EL Olivenöl untermischen.

Teig auf einem eingeölten Backblech rechteckig ausziehen (ca. 1,5 cm hoch). Tomaten darauf verteilen, großzügig Olivenöl über den ganzen Belag träufeln.

30 Minuten ruhen lassen. Ofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Pizza 20 Minuten backen. Mozzarella kleinschneiden und über der Pizza verteilen. Weitere 10 Minuten fertig backen.

TIPP:

Diese Pizza schmeckt auch kalt hervorragend. In kleine Häppchen schneiden und als Antipasto oder zum Aperitif servieren.

GETRÄNK:

Gazzosa, Aglianico, handwerklich gebräutes Bier

DINKELSALAT MIT GEMÜSE

Insalata di farro e verdure

Dinkel feiert in Italien seit einigen Jahren eine Wiedergeburt. Dieser Salat vereint die wertvollen Inhaltsstoffe des Urgetreides mit einem angenehmen Biss, nussigen Aromen, einem Hauch von Wildreis und der verspielten Textur von Tabouleh.

ZUTATEN

200 g geschälter Dinkel
2 EL Erbsen (frische oder gefrorene)
50 g grüne Bohnen (frische oder gefrorene)
2 Salattomaten
½ rote Paprika
½ gelbe Paprika
4 Stangen Staudensellerie
1 rote Zwiebel
8 kleine eingelegte Artischockenherzen
2 EL entsteinte schwarze Oliven
1 EL Kapern
feines Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

❖ Olivenöl extra vergine
❖ Weißweinessig

ZUBEREITUNG

Dinkel gut abspülen und in 500 ml leicht gesalzenem Wasser aufkochen, dann bei kleiner Hitze 30 Minuten bissfest kochen (Garprobe). Abgießen und auskühlen lassen.

Erbsen und Bohnen in siedendem Salzwasser bissfest kochen, abgießen und auskühlen lassen.

Tomaten, Paprika und Sellerie waschen, abtropfen, Selleriefäden ziehen, Gemüse kleinschneiden. Zwiebel schälen, Zwiebel und Oliven in Spalten schneiden.

Alle Zutaten mischen, salzen, pfeffern und mit Olivenöl und Essig anmachen.

VARIANTEN

Nach Belieben Gemüse ergänzen oder ersetzen, z.B. Karotten, Radieschen, Salatgurken, Pilze.

Nach Belieben Lieblingskräuter verwenden, z.B. Basilikum, Minze, Petersilie, Schnittlauch etc.

GETRÄNK:

Bianco di Custoza, handwerklich gebrautes Bier





FETTUCCINE ALFREDO

Fettuccine al triplo burro

Ein Rezept ist per se eine Erfindung. Dieses wurde einst ersonnen und eroberte die Welt. Dennoch ignorieren viele Italiener die Kreation „Alfredo“. Das Gericht sei nur für Touristen. Dennoch: Pasta mit Butter und Parmesan ist Genuss pur. Auch wenn Prasser behaupten, das essen nur Kinder, Kranke und ältere Personen.

ZUTATEN

FÜR DIE FETTUCCINE

400 g italienisches Weizenmehl
Type 00 (ersatzweise Mehl Type 405)
5 Eier
Mehl zum Verarbeiten
(ersatzweise 500 g gekaufte
hochwertige Fettuccine oder
Tagliatelle)
feines Meersalz

FÜR DIE SAUCE

200 g Butter
200 g Parmesan

❖ schwarzer Pfeffer aus der Mühle
❖ Parmesan

ZUBEREITUNG

Mehl sieben, auf der Arbeitsfläche anhäufen und in der Mitte eine Mulde formen.

Eier aufschlagen und in der Mulde mit einer Gabel verquirlen. Mehl von außen nach innen einarbeiten. Von Hand zu einem geschmeidigen, glatten Teig verkneten, bei Bedarf löffelweise Wasser dazugeben. (Wie Pastateig von Hand geknetet und ausgerollt wird, steht im Basisrezept auf → S. 238.)

In Klarsichtfolie wickeln und kühl 30 Minuten ruhen lassen. Währenddessen Parmesan reiben.

Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche 1 mm dünn kreisrund ausrollen, halbieren und in 1 cm breite Fettuccine schneiden. Bemehlen, damit sie nicht aneinanderkleben, und mit einem Küchentuch abdecken.

Fettuccine in reichlich siedendem Salzwasser 3–4 Minuten bissfest kochen. Abgießen und dabei etwas Pastawasser auffangen.

Eine große Schüssel vorwärmen und die Butter darin weich werden lassen. Eine halbe Suppenkelle Pastawasser zur Butter geben, Fettuccine unterheben, mit Parmesan bestreuen und behutsam mischen, bis die Fettuccine mit einer homogenen Creme überzogen sind. Das Originalrezept schreibt es entsprechend lyrisch vor: „mit energischem Feingefühl amalgamieren“.

In vorgewärmten tiefen Tellern servieren und nach Belieben mit schwarzem Pfeffer und frisch geriebenem Parmesan würzen.

VARIANTE

Frische Fettuccine aus einem italienischen Feinkostladen oder hochwertige getrocknete Tagliatelle verwenden.

TIPPS:

Pasta al burro gilt als einfache und verträgliche Mahlzeit. Es gibt auch eine ganze Palette kleinster Pastaformate (pasta minuta). Man kocht die ca. reiskorngroße Pasta in Salzwasser und serviert sie flüssig mit einem Stück Butter oder Streichkäse.

GETRÄNK:

Colli della Sabina Bianco Frizzante, Franciacorta Satèn brut, Roero Arneis

MANDEL-SCHOKO-KUCHEN

Caprese al cioccolato bianco

Dieser Kuchen hält, was er optisch verspricht – erfrischende, zitronige, sublime Saftigkeit. Das Kuriose dabei: Er soll einem Bäcker aus Capri durch Zufall gelungen sein, als er vergaß, Mehl und Backpulver in den Teig zu mischen.

ZUTATEN

200 g geschälte Mandeln
200 g weiße Schokolade
150 g Zucker
150 g weiche Butter
5 Eier
3 Bio-Zitronen
1 EL Limoncello (→ S. 203)
Butter für die Form

❖ Puderzucker
❖ 1 Bio-Zitrone
❖ Mandelsplitter
❖ Minze (bevorzugt Mentuccia, italienische Bergminze)

ZUBEREITUNG

Mandeln mit Schokolade und Zucker im Mixer zerkleinern. Butter in Stücken dazugeben und weitermixen.

Mischung in eine Teigschüssel geben. Eier dazuschlagen, Abrieb und Saft von 3 Zitronen sowie Limoncello dazugeben und alles gut durchrühren.

Eine Springform (Ø 26 cm) gut ausbuttern, Teig hineinfüllen und Kuchen bei 180 Grad Unter-/Oberhitze ca. 45 Minuten backen (Garprobe machen).

Kuchen auskühlen und am besten über Nacht abgedeckt bei Raumtemperatur durchziehen lassen.

Vor dem Anschneiden mit Puderzucker bepudern und dekorieren: Zitrone mit dem Gemüsehobel in dünner Scheiben schneiden und auf dem Kuchen auffächern. Mit Minzblättern und gerösteten Mandelsplittern garnieren.

GETRÄNK:
Kaffee, Tee, Brachetto d'Acqui, Oltrepò Pavese Moscato, Limoncello

