

Die kulinarische Reise geht weiter...

Urlaub in Bella Italia

3. Männerkochen Stahlhofen

Menü

Antipasti misti:

Bruschetta, Vitello Tonato, Lachstatar & mariniertes Grillgemüse

Primo Piatto:

Gnocchi mit frischem Gemüse

Secondo Piatto:

Schweinefilet in Tramezzini-Kruste mit Pilz-Risotto & frischem Spinat

Dolci:

Zitronentarte, Pana Cotta & Basilikum-Quarkmousse mit Balsamico-Erdbeeren

Einige Vorbemerkungen zur italienischen Esskultur

Im Gegensatz zu uns Deutschen wird in Italien immer noch sehr viel in Menüform gegessen, während das bei uns meist nur noch an festlichen Anlässen wie Hochzeiten oder Weihnachten vorkommt. Selbst, wenn die Portionen pro Gang recht klein und einfach gehalten sind, gehört es zu einem Teil der italienischen Esskultur, die dort sehr liebevoll gehütet wird.

Das klassische Menü besteht aus vier Gängen: den Antipasti (Vorspeisen), dem ersten Hauptgang (Primo Piatto), dem zweiten Hauptgang (Secondo Piatto), und dem Dessert (Dolci). Es wird gerne auch um weitere Gänge erweitert. Wird Pizza angeboten, so versteht sich diese häufig als einzige Hauptspeise.

Die Antipasti sind eine appetitanregende Vorspeise, die reich an in Olivenöl eingelegtem Gemüse, Ciabatta, hochwertigem Schinken, Fisch und meeresfrüchten und magerem Fleisch sind. Alle Speisen werden kalt gereicht und sind mit vielen Kräutern und Gewürzen versehen, die den Magen auf das kommende Menü vorbereiten und die Verdauung ankurbeln sollen.

Bis zum ersten Hauptgang gibt es meist ein Aperitif, was von dem lateinischen Wort „aperire“ (=öffnen) kommt und den Magen öffnen soll. Bekannt dafür sind zum Beispiel der Campari, ein Magenbitter, der durch seine Kräuterzubereitung verdauungsfördernd wirkt.

Der erste Hauptgang besteht dann meist aus kohlenhydratreichen Speisen, wie z.B. einem Reis- oder Pastagericht, selten auch Polenta. Meist sind diese Gerichte eher fleischarm, weil Fleisch und Fisch den zweiten Hauptgang bestimmen. Diese Aufteilung gibt es bei uns, zum Beispiel, nicht, da wir es gewöhnt sind, Nudeln und Reis als direkte Beilage zu Fisch oder Fleisch zu servieren.

Doch Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte bilden im Aufbau eines klassischen Menüs den zweiten Hauptgang. Oft kann man beobachten, dass die italienische Art der Fleischzubereitung um einiges graziler ist als unsere Deutsche, das heißt, dass das meist dünn geschnittene und magere Fleisch gefüllt oder aufgerollt wird, womit das Auge dann auch gleich etwas von der aufwendigen Zubereitung hat.

Da der Hunger an dieser Stelle eigentlich gestillt sein sollte, vergeht bis zum Dessert eine etwas längere Zeit als vom ersten bis zum zweiten Hauptgericht und um den Magen zu beruhigen, wird häufig ein Digestif gereicht. Oft ist das ein traditionell hergestellter Grappa. Er soll die Speisen „setzen lassen“, ohne dass man ein unangenehmes Völlegefühl bekommt.

Der letzte Gang, das Dessert ist in der Regel sehr leicht, was aber auf das vorhergehende Menü ankommt. Natürlich kann man auch darauf achten, nur wenig Nudeln und Fleisch zu reichen und dann seine ganze Energie in ein Tiramisú stecken. Da die Dessertportionen so klein und liebevoll angerichtet sind, dass man fast nicht „Nein“ sagen kann, schafft man diesen letzten Gang für gewöhnlich auch noch.

Zum offiziellen Menü gehört der „Caffè“ zwar nicht mehr, weil es nahezu selbstverständlich ist, nach dem Essen einen Espresso zu trinken.

Man sieht also, dass italienisches Essen alles andere als ein stürmisches Schlingen, sondern vielmehr ein zeitaufwendiges Genießen ist, welches Körper und Seele gut tun soll. **La dolce vita – bella italia!**

Lachstatar

aus rohem und/ oder geräuchertem Lachs

Zutaten (4 Port.):

450 g Lachsfilet(s), roh oder geräuchert	2 Schalotte(n)
3 EL Dill, gehackt	5 EL Olivenöl
1 Schuss Limettensaft, am besten frisch gepresst	1 Schuss Soja-Soße (nach Belieben)

Zubereitung: Den Lachs und die Schalotten in ganz feine Würfel schneiden. Mit den restlichen Zutaten vermengen und mit Salz, Pfeffer und etwas Soja-Soße abschmecken.

Tipp: Wer möchte, kann das Tatar ein paar Stunden im Kühlschrank stehen lassen. Durch die Säure der Limette wird der Lachs etwas gebeizt, der Geschmack ist intensiver.

Vitello Tonato

- ein Klassiker unter den Vorspeisen -

Zutaten (ca. 6 Port.):

1 kg Kalbfleisch (Rücken)	1 kl. Glas Kapernäpfel
2 kl. Glas Kapern	200 g Thunfisch (aus der Dose, in eigenem Saft)
4 Ei(er)	1 TL Senf
1 TL Essig oder Zitronensaft	Salz & Pfeffer
n. B. Olivenöl oder Sonnenblumenöl für Mayonnaise	

Zubereitung: Zuerst das Fleisch von Fett und Sehnen befreien. Anschließend das Fleisch mit Pfeffer und Salz würzen. Alles gut andrücken und von der anderen Seite ebenfalls würzen. In etwas Öl in einem Bräter von beiden Seiten je 2 - 3 Minuten anbraten. Dann das Fleisch für 30 min. bei 140°C in den Backofen geben.

In der Zwischenzeit die Soße vorbereiten. Dafür die Eier trennen - wir brauchen nur das Eigelb. Ein Schluck Essig oder Zitrone, Senf und eine Prise Salz verquirlen. Das Öl tröpfchenweise unterrühren. Kleine Kapern mit ein wenig Flüssigkeit dazugeben, dann den Thunfisch dazugeben. Mit dem Schneebesen zerdrücken und verrühren und mit Pfeffer und Salz nachwürzen. Wenn das Fleisch fertig gegart und abgekühlt ist, aufschneiden und auf einem Teller drapieren. Die Soße drüber geben und mit Kapernäpfeln garnieren.

Grill- (Pfannen-) Gemüse, mariniert

- ideal für die Gartenparty, da es auch einen Tag vorher vorbereitet werden kann -

Zutaten (ca. 4 Port.):

3 große Paprikaschote(n)	1-2 kleine Zucchini
1 Aubergine	2 große Zwiebel(n)
3 – 4 Knoblauchzehe(n)	einige Stiele Thymian
einige Stiele Rosmarin	etwas Basilikum, frischer
etwas Oregano, getrocknet	etwas Honig
Balsamico	Rapsöl (zum Braten)
Olivenöl	etwas Pfeffer, frisch gemahlen
Salz (Meersalz)	

Zubereitung: Das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die frischen Kräuter ebenfalls waschen, zum Trocknen auf ein Küchenpapier legen und dann hacken. Den Knoblauch schälen und einmal halbieren. Die Zwiebel schälen und vierteln.

Etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Geschnittenes Gemüse und den Knoblauch hinzufügen und goldbraun braten (oder in einer Grillpfanne grillen). Zum Schluss, wenn das Gemüse schon etwas Farbe angenommen hat die Kräuter (ganz, nicht gehackt, max. grob gezupft) hinzufügen. Kurz mit anbraten.

Zum Abschluss einen Klecks Honig und einen guten Schuss Balsamico hinzugeben. Das Ganze reduzieren.

Die Pfanne komplett in eine Schüssel umfüllen (alles „mitnehmen“), das Gemüse mit Meersalz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl und etwas Balsamico marinieren. Zum „nachziehen“ kalt stellen.

Ca. 20 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen und anrichten. Dabei die Kräuterstiele, den restlichen Knoblauch etc. aus der Masse entfernen. Das Gemüse ohne den Sud anrichten (kann ggfls. anschließend noch etwas auf das Gemüse geträufelt werden).

Tipp: Kann auch mit anderen Gemüse variiert werden, ganz nach Geschmack eignet sich z.B. Fenchel, Champignons, Möhren etc. Lecker schmeckt das Ganze auch, wenn kurz vor dem Ende des Anbratens etwas geriebener Parmesan oder Peccorino hinzugegeben wird.

Bruschetta

Zutaten (4-6 Port.):

10 große Tomate(n), frische
1 Zehe/n Knoblauch, klein gehackt
etwas Parmesan
Olivenöl
Balsamico
Salz und Pfeffer

1 Zwiebel(n)
1 großes Baguette(s) oder Ciabatta
1 Bund Basilikum, klein gehackt
etwas Oregano
etwas Honig, nach Belieben
evtl. Chilipulver

Zubereitung: Entfernen Sie zuerst das Grünzeug der Tomaten. Nun werden die Tomaten halbiert und die Kerne und das weiche Fruchtfleisch beseitigt. Daraufhin schneiden Sie die Tomaten in kleine Stückchen und geben diese in einen Sieb zum Abtropfen. Haben die Tomaten nun die richtige Konsistenz erreicht (nicht zu wässrig), geben Sie diese mit dem klein gehackten Basilikum, der Zwiebel und dem Knoblauch in eine Schüssel.

Übergießen Sie die Masse nun mit Olivenöl und geben Sie wahlweise die Gewürze hinzu. Nachdem Sie die Tomaten ein weiteres Mal vorsichtig verrührt haben, können Sie den Balsamico hinzufügen, ist das Ganze zu sauer, mit Honig etwas Süße einarbeiten.

Schneiden Sie nun das Baguette in 1,5 cm dicke Scheiben und braten Sie diese in einer Pfanne mit Olivenöl auf beiden Seiten an, bis sie goldbraun sind. Wer es aromatischer haben möchte fügt gestoßenen Knoblauch und Rosmarinzweige zum Aromatisieren hinzu. Das Brot auf Küchenkrepp entfetten und bei Seite stellen.

Geben Sie kurz vor dem Servieren die Tomatenmasse auf die Brote (Achtung, nicht zu viel Flüssigkeit auftragen, sonst wird's matschig). Breiten Sie die kleinen Bruschette auf einem Teller aus und verteilen Sie sie etwas. Zum Schluss geben Sie noch etwas geriebenen Parmesan (nach Belieben) über die Teilchen und garnieren Sie diese ggf. mit einem kleinen Basilikumblättchen.

Gnocchi

Zutaten (ca. 4 Port. als Hauptmahlzeit):

1 kg Kartoffel(n), vorwiegend fest kochende	100 g Grieß (Hartweizen-)
1 Prise(n) Salz	500 g Mehl
Salzwasser	Mehl zum Arbeiten

Zubereitung: Die Kartoffeln kochen und schälen. Mit dem Grieß, einer Prise Salz und einem Teil Mehl einen Teig stampfen. Am besten eine Schüssel mit flachem Boden verwenden, dann stampft es sich leichter. Wieder Mehl dazugeben. Gern auch mit den Händen kneten.

Auf der Arbeitsplatte den Teig weiter verkneten, damit es ein möglichst glatter Teig wird. Wenn der Teig noch an den Händen kleben bleibt, gern noch ein wenig Mehl dazugeben.

Den Teig vierteln. Aus den Stücken daumendicke Würste rollen. Mit einer Palette Stücke abschneiden, mit Mehl bestäuben, ansonsten kleben sie aneinander. Die Stücke mithilfe einer Schaumkelle ins siedende Wasser geben und eine große Prise Salz dazugeben. Das Wasser darf nicht sprudelnd kochen, sondern nur sieden, sonst zerfallen die Gnocchi. Sie sind fertig, wenn sie an die Oberfläche kommen.

Die Gnocchi abtropfen lassen. Entweder mit Soße nach Wunsch servieren oder weiterer Zubereitung (z.B. in der Pfanne) zuführen.

Gnocchi- Gemüsepfanne

Zutaten (ca. 4 Port.):

3 EL Olivenöl	1 kg frische Gnocchi
1 Zwiebel(n)	einige Cocktailtomaten
1 Zucchini	1 Aubergine(n)
1 Bund Petersilie	Salz und Pfeffer
1 TL Honig	Knoblauch

Zubereitung: Die Gnocchi in einer Pfanne im Olivenöl etwas anbraten. Die Zwiebel würfeln, den Knoblauch grob schneiden und zu den heißen Gnocchi geben und glasig anschwitzen.

Das Gemüse waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Cocktailtomaten halbieren und das gesamte Gemüse zu den Gnocchi in die Pfanne geben und auf mittlerer Stufe dünsten. Nach ca. 15 Min. ist das Gemüse gar.

Die Petersilie hacken und mit in die Pfanne geben. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

Schweinefilet im Tramezzini-Mantel

Zutaten (4 Port.):

2 Schweinefilets (à ca. 350 g)	Salz & Pfeffer
6 El Olivenöl	2 Scheiben Tramezzini-Brot (oder 4 Sch. Toast)
4 Stiele Petersilie	4 Stiele Majoran
1 Knoblauchzehe	150 g Salsicce oder Bratwurstbrät (Kalbsbrät)
150 g grobe Leberwurst	

Zubereitung: Schweinefilets trockentupfen. Jeweils am dünneren Ende einschneiden und die Spitze einklappen. Rundherum salzen und pfeffern. 3 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schweinefilets darin von allen Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und leicht abkühlen lassen.

Tipp: *Ein paar Zwiebeln, Knoblauch, Röstgemüse und Tomatenmark in den Bratensatz geben und mit Rotwein und Balsamico eine leckere Soße herstellen.*

Die Toastbrotsscheiben entrinden. Je 2 Brotscheiben auf der Arbeitsfläche überlappend nebeneinanderlegen. Mit einer Teigrolle so dünn wie möglich ausrollen.

Die Blättchen von Petersilie und Majoran zusammen mit dem Knoblauch fein hacken. Mit Bratwurstbrät und Leberwurst verrühren, salzen und pfeffern. Das Brot mit der Brätmischung bestreichen. Die Schweinefilets jeweils auf das untere Ende der Toastscheiben setzen und einrollen. In einer heißen Pfanne mit 3 El Öl rundherum anbraten und anschließend im heißen Ofen bei 200 Grad auf dem Rost auf der unteren Schiene 10-15 Min. fertig garen (Umluft nicht empfehlenswert). Vor dem Servieren 5 Min. ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden und mit den Sättigungsbeilagen anrichten.

Mediterraner Blattspinat

Zutaten (4 Port.):

600 g junger Blattspinat	4 Knoblauchzehen
1 Schalotte	etwas Öl
Salz & Pfeffer	1 El Butter
evtl. etwas Muskat	

Zubereitung: Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern. Knoblauch in dünne Scheiben, Schalotte in Ringe schneiden.

Öl in einem weiten Topf erhitzen, Knoblauch und Schalotten darin glasig andünsten. Butter zugeben und bei mittlerer Hitze schmelzen. Spinat zugeben und ca. 2-3 Min. zugedeckt dünsten, bis er zusammengefallen ist. Mit den Gewürzen abschmecken und sofort servieren.

Champignon-Risotto

Zutaten (ca. 4 Port. als Hauptspeise):

300 g Reis (Risottoreis)	400 g Champignons
2 Schalotte(n)	1 Zehe Knoblauch
5 EL Öl (Olivenöl)	375 ml Wein, weiß, trocken
750 ml Gemüsebrühe	1-2 EL Butter
75 g Parmesan, frisch gerieben	

Zubereitung: Den Reis gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Die Champignons putzen und achteln. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Öl in einem breiten Topf mittelstark erhitzen. Die Schalotten darin glasig dünsten, Reis und Knoblauch dazu fügen und etwa 2 Minuten unter Rühren weiter dünsten.

Die Champignonstücke dazugeben, den Wein angießen und bei offenem Topf verdampfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach und nach den Gemüsefond dazu gießen und unter häufigem Rühren bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 20–25 Minuten ausquellen lassen. Anschließend abschmecken (Salz & frischer Pfeffer), dann Butter und Parmesankäse unter den Risotto mischen und sofort servieren.

Basilikum - Quarkmousse mit Balsamico - Erdbeeren

Zutaten (ca. 6 Port.):

3 Blatt Gelatine	2 Limette(n), den Saft davon und die Schale
50 g Puderzucker	8 Zweig/e Basilikum
250 g Quark, (Magerquark)	200 g Sahne
150 ml Balsamico	150 ml Wein, rot
90 g Zucker	500 g Erdbeeren

Zubereitung Mousse: Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Limettensaft, -Schale und Puderzucker unter rühren im Wasserbad erwärmen. Die aufgelöste Gelatine darin auflösen und etwas abkühlen lassen.

Basilikum zusammen mit dem Quark und der Limetten- Gelatinemischung in einem hohen Gefäß pürieren. Mischung in eine Schüssel umfüllen und die steif geschlagene Sahne vorsichtig unterheben. Die Mousse in Portionsförmchen (z.B. Joghurtbecher) füllen und ca. 3 Stunden kühl stellen.

Zubereitung Erdbeersalat: Balsamico mit Zucker und Rotwein auf ein Drittel einkochen lassen. Anschließend abkühlen. Die Erdbeeren in Stücke schneiden.

Die Mousse kurz ins heiße Wasser tauchen und anschließend auf Teller stürzen. Die Erdbeeren nun drum herum drapieren und mit der Balsamicoreduktion anrichten!

Italienische Zitrontarte

Zutaten:

125 g Butter, kalte	250 g Mehl
275 g Zucker	1 Pck. Vanillezucker
1 Prise(n) Salz	1 Eigelb
2 Ei(er)	2 Zitrone(n), unbehandelte
500 g Ricotta	50 ml Likör, Limoncello (ital. Zitronenlikör)
Puderzucker	

Zubereitung: Tarteform fetten. 250 g Mehl mit 75 g Zucker, Vanillezucker, Salz, Butter in Stückchen, 1 Eigelb und 1-2 EL kaltes Wasser erst mit dem Handrührgerät und danach mit den Händen glatt verkneten. Auf etwas Mehl ausrollen. Form damit auslegen, dabei am Rand in die Rillen drücken. Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Ca. 30 Minuten kalt stellen.

Zitronen waschen und trocken reiben. Von 1 Zitrone die Schale fein abreiben, Zitrone auspressen. Die Eier mit 150 g Zucker schaumig schlagen. Ricotta portionsweise darunter rühren. Zum Schluss die Zitronenschale und den Zitronensaft unterrühren. Masse auf den Teig streichen.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd 175 Grad/Umluft 150 Grad) auf der untersten Schiene ca. 40 Min. backen. Ofen hoch schalten (E-Herd 200 Grad/Umluft 175 Grad) und 15-25 Minuten weiterbacken. In der Form auskühlen.

Restliche Zitrone in sehr dünne Scheiben schneiden. Likör, 3 EL Wasser und 50 g Zucker in einen Topf geben und bei starker Hitze ca. 2 Minuten kochen. Zitronenscheiben zufügen und im Sirup bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten köcheln. Anschließend abkühlen lassen. Zitronenscheiben auf der Tarte verteilen. Nach Geschmack kann man noch etwas vom Sirup darüber träufeln. Auskühlen lassen.

Tarte mit Puderzucker bestreuen und genießen!

Panna Cotta

Zutaten (ca. 6 Port.):

500 g Sahne

1 Vanilleschote(n)

50 g Zucker

2 Blätter Gelatine, weiß

Zubereitung: Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne in einen Topf geben. Vanilleschote längs aufschlitzen, das Mark herauskratzen und zusammen mit der ganzen Schote und dem Zucker zur Sahne geben. Langsam erhitzen, etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen.

Den Topf vom Herd ziehen, Vanilleschote herausnehmen. Eingeweichte Gelatineblätter tropfnass in den Topf geben, unter Rühren vollständig auflösen.

Gekochte Sahne in kleine, kalt ausgespülte Förmchen füllen, im Kühlschrank 3 - 4 Stunden fest werden lassen. Wem die Sahne pur zu mild schmeckt, der könnte zum Aromatisieren ein Gläschen Marsala untermischen.

Klassisch wird das Ganze gerne mit Karamell-Soße oder frischen Beeren serviert.