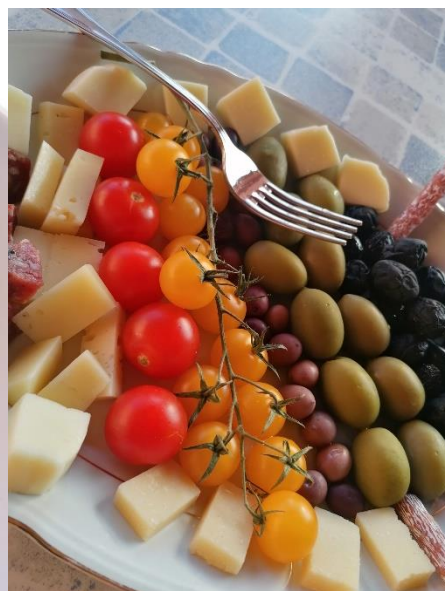


Mangia come quello della Elisabeth

Ein kulinarischer Italienaufenthalt

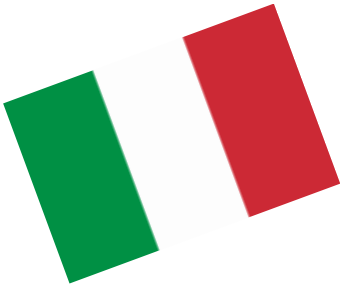


Kurs: Mangia come quello della Elisabeth
Ein kulinarischer Italienaufenthalt

Familienkochen für unsere Elisabeth

Termin: Sonntag, 03.03.2024
Ort: Küche zu Hause in Stahlhofen
Kursleitung: keine

Mangia come quello della Elisabeth
Ein kulinarischer Italiaufenthalt



Menü

Gruß aus der Küche:

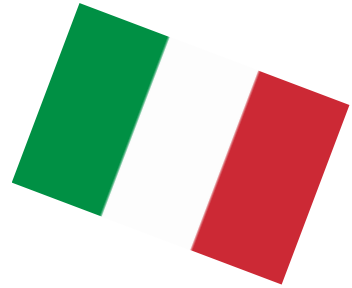
Antipasti misti & Focaccia

(gemischte Vorspeisen und Brot)

1. Gang:

Tagliatelle ai funghi

(hausgemachte Bandnudeln mit Champignons)



2. Gang:

**Straccetti di pollo con salsa di pomodoro piccante,
verdure saltate in padella e patate al rosmarino**

(Hähnchenstreifen mit würziger Tomatensoße, Pfannengemüse und Rosmarinkartoffeln)

3. Gang:

Panna cotta al cioccolato con frutta fresca

(Schokoladen-Panna Cotta mit frischem Obst)

Vorwort und Anmerkungen

Liebe Elisabeth,

damit Du nicht so traurig sein musst, bekommst Du heute von uns einen ganz eigenen Kochkurs geschenkt! Und wir kochen vieles, was Du magst... Und fahren in unserer Phantasie dabei in einen schönen Urlaub nach Italien. Wir freuen uns sehr, heute mit Dir zu kochen.

Im heutigen Familienkochen wollen wir uns der Küche Italiens ihrer kulinarischen Vielfalt nähern und diverse Gerichte zubereiten. Ähnlich wie bei uns in Deutschland können wir auch nur schwer die sogenannte landestypische Küche Italiens an nur einigen Stichpunkten festmachen. So sind im Norden Italiens, insbesondere in Südtirol viele uns auch aus den bayrischen Gefilden bekannte Dinge wie z.B. Schinken, Speck oder gar Haxen typischer Bestandteil der Küche, während jedoch an den Küsten z.B. Fisch bevorzugt zu finden ist und in den fruchtbaren Weiten der Toskana eine eher traditionelle Bauernküche aus viel frischem Gemüse, regionalen Fisch- und Fleischspezialitäten bis heute vor zu finden ist. Was nahezu alle Italiener eint ist ihre Liebe zu Nudeln – Pasta. In nahezu keinem klassischen Abendessen darf die Pasta fehlen, sie ist mit einem eigenen Gang fester Bestandteil einer Menüabfolge.

Eine klassische Menüabfolge Italiens besteht aus mindestens 4 Gängen, wobei es 2 Hauptgänge gibt:

- **Antipasto:** Vorspeise. Die Antipasti bestehen aus kleinen Gerichten als Auftakt eines mehrgängigen Menüs. Typisch sind luftgetrockneter Aufschnitt wie Schinken oder Salami, begleitet von gebratenem, in Olivenöl eingelegtem Gemüse wie Auberginen, Zucchini, Paprika, Pilzen oder frischem Gemüse oder Obst, marinierte Fische und Meeresfrüchte sowie pikant belegte, geröstete Brotscheiben.
- **primo piatto:** Erster Hauptgang. Er besteht meistens aus einem Pasta- oder Gnocchi-Gericht. Oft auch ohne Fleisch oder Fisch. Im Norden Italiens wird häufig auch ein Risotto an dieser Stelle serviert.
- **Secondo piatto:** Zweiter Hauptgang. Der zweite Hauptgang ist meist ein Fleischgericht oder eines mit Fisch oder anderen Meerestieren. Auch Frittiertes oder Gebratenes, z. B. gebratene Steinpilze (Fritto di porcini), Käse- oder Eierspeisen können als Secondo piatto gereicht werden.
- **Dolci:** Dessert. Als Nachtisch sind sowohl Süßspeisen wie Panna cotta, Tiramisù oder Zabaglione als auch Obst, Eis bzw. Sorbets und auch kleine Kuchen oder Törtchen üblich.

Wir werden heute gemeinsam mit allen ein italienisch-mediterranes „Corsover-Menü“ vorbereiten, kredenzen und natürlich final auch genießen.

Beim heutigen Kochen steht neben dem guten Geschmack vor allem eines im Mittelpunkt: Nämlich **Wir alle! Wir als Team – wir als Familie.** Das Miteinander in der Küche zählt zu einer der Hauptzutaten – denn nur gemeinsam wird es uns gelingen auch ein leckeres Essen auf den Tisch zu bringen.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen viele Freude, einen schönen Nachmittag, zahlreiche genussvolle Momente, etwas „dolce vita“ und natürlich einen „buon appetito“...

Focaccia
(Ca. 1 Blech)

Zutaten: ***Für den Teig***
550 g Mehl
350 g lauwarmes Wasser
½ Würfel frische Hefe
1 TL Zucker
1,5 TL Salz
4 EL Olivenöl
n.B. Olivenöl zum Bestreichen der Backform
1 EL Grieß
etwas Mehl für die Arbeitsfläche

Für den Belag:
4 EL Olivenöl zum Einstreichen des Teigs vor dem Belegen
1 Handvoll Datteltomaten
1 Handvoll Oliven, schwarze, entsteinte
½ Paket Schafskäse
1 TL Thymian

Außerdem:
4 EL Olivenöl
1 EL Butter, weiche
2 Zehen Knoblauch
½ TL Salz
8 Basilikumblätter, frischer, zum Garnieren

Zubereitung:

Zunächst wird die Hefe mit dem Zucker in lauwarmen Wasser aufgelöst und für fünf Minuten stehen gelassen. Anschließend wird sie gemeinsam mit Mehl und Salz kurz verknetet. Wenn der Teig langsam zusammenkommt, wird das Olivenöl hinzugegeben und ca. zehn Minuten lang geknetet.

Nun den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und mit etwas Mehl bestreuen und weitere drei bis vier Minuten lang verkneten. Den Teig in die Rührschüssel zurückgeben und zugedeckt ca. eine Stunde lang gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat.

Nach der Ruhezeit wird das Backblech (36 cm x 26 cm) großzügig mit Olivenöl bestrichen, mit Polenta oder Grieß bestreut und der Teig wird darauf verteilt. Nun das Olivenöl über den Teig verteilen und mit den Fingerspitzen in den Teig stechen, um die typische Focaccia-Optik zu erhalten.

Für den Belag die Datteltomaten waschen und halbieren, sowie den Schafskäse würfeln. Dann werden die Tomaten, der Schafskäse, die Oliven und der Thymian über den Teig verteilt.

Nun wird ein sauberes Küchentuch heiß abgewaschen, ausgedrückt und das Backblech damit abgedeckt. So muss die Focaccia weitere 30 Minuten lang ruhen.

Danach darf das Brot bei 200 °C Ober- und Unterhitze in den vorheizten Backofen für ca. 20 - 25 Minuten, bis es goldbraun ist.

In der Zwischenzeit kann das Knoblauchöl vorbereitet werden. Dazu werden das Olivenöl, die weiche Butter, der gepresste Knoblauch und das Salz vermischt. Nach der Backzeit wird das Knoblauchöl über die heiße Focaccia gestrichen, mit den Basilikumblättern garniert und fertig ist euer leckeres Brot.

Pasta-Teig (ca. 4 Portionen)

Zutaten: 500 g Weizenmehl, Typ 405
500 g Hartweizengrieß
4 Eier
etwas Wasser

Zubereitung:

Grieß, Mehl und Ei mit den Knethaken des Handrührgerätes zu streuselartigen Krümeln verrühren. Nach und nach in kleinsten Mengen (teelöffelweise) kaltes Wasser hinzugeben und weiter kneten, bis kein trockener Grieß oder trockenes Mehl mehr zwischen den "Streuseln" zu sehen ist. Zum Schluss alles zu einem festen Teig zusammenkneten. Eine Kugel formen und in Folie mindestens eine Stunde kaltstellen.

Nach der Ruhezeit den Teig in kleinen Portionen (ca. 80 - 100 g) durch die Nudelmaschine geben. Einmal falten und wieder durchgeben, insgesamt ca. 12 - 15 Mal! Der Teig hat die richtige Konsistenz, wenn er in den ersten Durchgängen noch reißt, und erst so nach dem 4. oder 5. Durchlauf geschmeidig wird. Der Teig darf sich nicht klebrig anfühlen.

Den Abstand der Walzen bis zur gewünschten Dicke (2 - 3 mm) verringern und nach Belieben schneiden oder formen. Die Pasta auf einem Ständer oder einem Küchentuch locker auslegen, bis sie verwendet wird. In viel und kräftig gesalzenem Wasser je nach Dicke ca. 2 - 3 Min. bissfest kochen. Die Zeit starten, wenn die Pasta in den Topf hineingegeben wird, auch wenn das Wasser dann erst mal nicht mehr kocht!

Parmesan-Milchschaum (ca. 4 Portionen)

Zutaten: 100 g Parmesan, frisch geriebener
100 ml Sahne
100 ml Milch
1 EL Butter, kalte

Zubereitung:

Die Milch und die Sahne kurz aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Den geriebenen Parmesan und die kalte Butter dazugeben. Die Sauce mit einem Stabmixer aufschäumen.

- Die Champignons in der Pfanne anbraten, mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken
- Die Nudeln bissfest garen und sofort herunterkühlen (Eiswasser) – etwas Öl darüber geben
- Wenn der Gang starten soll, die Champignons erärmen, evtl. etwas Nudelwasser oder Weißwein dazugeben. Die Nudeln in der Pfanne mitschwenken, bis diese heiß sind
- Auf Tellern anrichten, mit Parmesanschaum, evtl. confierten Tomaten und Rucola garnieren

Mediterrane Hähnchenbrust

(ca. 4 Portionen)

Zutaten:

- 4 Hähnchenbrüste
- 2 Schälchen Cocktailtomaten
- 2 Zwiebeln
- ½ Glas Oliven, schwarz
- ½ Bund Petersilie, glatt
- ½ Bund Basilikum
- ½ Bund Rosmarin
- 2 TL Oregano, getrocknet
- Olivenöl, nach Belieben
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- ½ Zitrone
- 2 Knoblauchzehen

Zubereitung:

Evtl. Sehnen von den Hähnchenbrüsten entfernen. Die Hähnchenbrüste waschen und mit Küchenkrepp abtrocknen. Diese dann rundherum salzen und pfeffern.

Einen guten Schuss Olivenöl in eine Auflaufform geben und die Hähnchenbrüste darauf setzen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kräuter alle fein hacken und über die Hähnchenbrüste geben. Die Zwiebeln grob hacken und die Knoblauchzehen klein schneiden. Ebenfalls über die Hähnchenbrüste geben. Die halbe Zitrone pressen und den Saft ebenfalls über die Hähnchenbrüste geben. Zu guter letzt die Cocktailtomaten waschen und mit den Oliven in die Auflaufform geben.

Zum Abschluss Olivenöl über alle Zutaten geben und die Auflaufform auf die mittlere Schiene in den Backofen schieben.

Während der Zeit im Ofen ab und zu mit Gabel in die Tomaten stechen, damit der Saft austreten kann und alles immer bisschen durchrühren. Nach ca. 40 Minuten ist es Zeit zum Servieren und Genießen.

Tomatensoße
(ca. 4 Portionen)

Zutaten:

- 1 m.-große Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Schuss Olivenöl
- 1 Schuss Balsamico
- 1 Schuss Rotwein
- 1 Zweig Thymian
- 1 Prise Zucker
- 300 ml Tomaten, passierte oder in Stücken
- n.B. etwas Parmesan

Zubereitung:

Zwiebel pellen und in feine Würfel schneiden. Diese in etwas Öl glasig werden lassen, fein gehackten Knoblauch dazugeben und ebenso ganz kurz anschwelen. Eine gute Prise Zucker hinzugeben und kurz karamellisieren und Tomatenmark hinzufügen. Mit etwas Rotwein und Balsamico ablöschen, sodass sich das Karamell löst. Etwas einkochen lassen, dann die Tomaten und den Thymian zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas einkochen lassen. Für den besseren Geschmack mit etwas Parmesan (hier eignet sich auch bestens die Rinde!) abrunden

Schokoladen-Panna Cotta
(ca. 6 Portionen)

Zutaten:

- 500 g Sahne
- 1 Vanilleschote
- Backkakao
- 50 g Zucker
- 2 Blätter Gelantine

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 Kakao 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.

Sahne in kleine, kalt ausgespülte Förmchen füllen, im Kühlschrank 3 - 4 Stunden fest werden lassen.