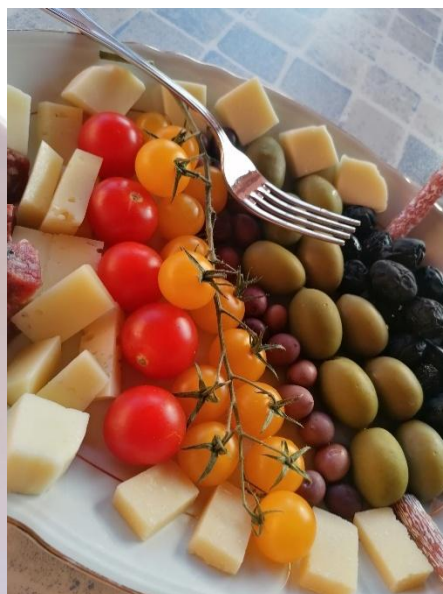


Bella Italia: Cucina primaverile mediterranea -mediterrane Frühlingsküche-



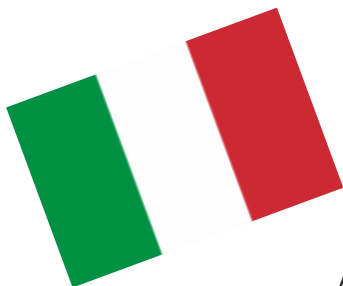
Kreis-Volkshochschule
Westerwald e.V.

Kurs: Bella Italia – mediterrane Frühlingsküche
(Kurs-Nr.: 251093992)

Termin: Samstag, 31.05.2025 ab 14.30 Uhr

Ort: Berggarten-Schule, Siershahn

Kursleitung: Patrick George, Koch aus Leidenschaft



Menü

Gruß aus der Küche:

Antipasti misti e secco profumato

(gemischte Vorspeisen und parfümierter Secco)

1. Gang:

Zuppa spumosa al parmigiano con crostini e ciabatta tostata

(Parmesan-Schaumsüppchen mit Ciabatta-Röstbrotseiben)

2. Gang:

Insalata di pomodoro, mozzarella e rucola con focaccia

(Tomaten-Mozzarella-Rauken-Salat mit Focaccia)



3. Gang:

Tagliatelle fresche in salsa di spinaci e gorgonzola

(frische Bandnudeln in Spinat-Gorgonzola-Soße)

4. Gang:

Lombo di maiale con sugo al rosmarino, servito con risotto agli asparagi verdi

(Schweinelenchen an Rosmarin-Jus, dazu Spargelrisotto vom grünen Spargel)

5. Gang:

Panna cotta con fragole al balsamico, crema per espresso, tiramisù al lampone

(Panna cotta mit Balsamico-Erdbeeren, Espresso-Creme, Himbeer-Tiramisu)

Vorwort und Anmerkungen

Liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,
ich freue mich sehr, heute mit Euch kochen zu dürfen und ein Menü der besonderen Art erleben und durchführen zu dürfen.

Ich selbst liebe Italien, die italienische Lebensart, die Kultur und die reichhaltig, abwechslungsreiche Kulinarik. Seit meiner Jugend schwärme ich beispielsweise irgendwann selbst einmal dort ein kleines Häuschen in Oliven- oder Weinbergen zu haben, dort vielleicht Gäste bewirten zu dürfen und so vieles der italienischen Kulinarik mehr verstehen und erleben zu dürfen.

Im heutigen Kurs wollen wir uns der Küche Italiens ihrer unglaublichen Vielfalt nähern und verschiedene 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 vorzufinden ist. Was nahezu alle Italiener eint ist ihre Liebe zu Nudeln: „Pasta e basta!“. 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 „Crossover-Menü“ vorbereiten, kredenzen und natürlich final auch genießen. Dabei möchte ich Euch einige „Tipps und Tricks“ aus meinem „Koch-Leben“ mit zur Hand geben.

Verstehen wir gemeinsam, dass die Küche Italiens mehr als Pizza, Pasta und Tiramisu kann. Lassen wir uns auf das italienische Lebensgefühl ein, stellen wir uns vor, „Mama“ habe uns an einem lauen Frühlingsabend auf der Veranda zum familiären Abendessen geladen. Bewusst habe ich bei der Zusammenstellung des Menüs einige Klassiker der italienischen Küche mit der ein oder anderen „Neuinterpretation“ zusammengestellt. Dabei habe ich auch bewusst ein Augenmerk auf die eher „authentische“ Bauern- und Landküche gelegt und die saisonalen Produkte des Frühjahrs eingearbeitet. Die saisonale Landküche wird in Italien zelebriert und geliebt

Bella Italia: Cucina primaverile mediterranea
- Mediterrane Frühlingsküche -

Das heutige Kochen soll nicht als „Hochleistungssport“ oder „Wettbewerb“ verstanden werden. Das Miteinander, eine fröhlich-entspannte Kommunikation über „Gott und die Welt“ und auch das untereinander Kennenlernen sollen uns dabei durch den Nachmittag und Abend begleiten. Immer wieder begleitet vom Naschen, Probieren und vielleicht einem Schlückchen Wein.

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

Herzlich, Dein/ Euer

Patrick George
Koch aus Leidenschaft



Übrigens: Auf meiner Internetseite <https://patrick-george.de> sind viele weitere Rezeptmappen und Ideen, Impressionen sowie Rück- und Ausblicke zu finden. Ich freue mich über Deinen/ Euren Besuch!

Parmesan-Schaumsüppchen

(ca. 4 Portionen)

Zutaten: 2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
4 EL Butter
600 ml Gemüsebrühe
2 Lorbeerblätter
200 g Sahne
100 ml Weißwein
100 g Parmesan (Parmigiano Reggiano)
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Schalotten und Knoblauch Schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen, Schalotten und Knoblauch darin glasig anschwitzen.

Das Ganze mit der Gemüsebrühe ablöschen, Lorbeer-Blätter hinzugeben (Gewürzsäckchen) und für gute 20 Minuten leicht köcheln lassen.

Tipp: Ein Stück der Parmesan-Rinde mit in den Topf geben und mitkochen lassen, das verleiht der Suppe noch mehr Geschmack.

Nach der Kochzeit den Lorbeer und die Parmesanrinde wieder herausnehmen, Sahne und Weißwein hinzufügen und erneut aufkochen lassen. Den Parmesan reiben und unter rühren der Suppe zugeben, bis er sich aufgelöst hat. Dabei die Suppe nur noch „simmern“ lassen, nicht mehr stark kochen! Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe vor dem Servieren durch ein feines Sieb (Haarsieb) passieren, warmhalten und vor dem Servieren mit dem Mixstab montieren.

Tipp: Vor dem Montieren etwas Lecithin hinzugeben, so wird die Suppe noch schaumiger und der Schaum bleibt länger stabil.

Ciabatta

(2 Brote)

Zutaten:	500 g Weizenmehl, Typ 550	21 g Hefe (1/2 Würfel)
	350 ml Wasser, lauwarmes	2 TL Salz
	1 TL Zucker	5 EL Olivenöl
	Mehl oder Backpapier für das Blech	

Zubereitung:

Die Hefe im Wasser auflösen, den Zucker dazugeben. Nach und nach das Mehl unterrühren (am einfachsten geht das in der Rührschüssel der Küchenmaschine). Zu einem glatten Teig kneten und zugedeckt 1 Stunde aufgehen lassen.

Danach das Olivenöl, das Salz und die getrockneten Kräuter (z. B. 1 TL Rosmarin und 1 TL Oregano) dazu geben und wiederum kneten, nochmals zwei Stunden gehen lassen.

Auf einem (bemehlten oder mit Backpapier ausgelegten) Blech zwei Ciabatta-Laibe formen, leicht mit Mehl bestäuben und ein letztes Mal kurz gehen lassen (ca. 30 Minuten).

In den auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofen schieben und ca. 20 - 30 Minuten (je nach Ofen) backen.

Rukola-Tomaten-Mozzarella-Salat
(ca. 4 Portionen)

Zutaten: 150 g Rucola
250 g Mozzarella
560 g Tomaten
4 EL Balsamico
2 TL Senf, mittelscharf
1 TL Honig
4 EL Olivenöl, nativ
Salz und Pfeffer
n.B. 40 g Kerne, gemischt, z.B. Kürbis-, Sonnenblumen- oder Pinienkerne

Zubereitung:

Den Rucola waschen und gegebenenfalls etwas klein zupfen. Tomaten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mozzarella würfeln. Alles zusammen in eine Schüssel geben.

Für das Dressing Balsamico, Senf, Honig und Olivenöl in einem Schälchen vermischen, mit frisch gemahlenem Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften und leicht Farbe genommen haben.

Dressing über den Salat geben und mischen, mit den Kernen als Topping servieren

Focaccia
(Ca. 1 Blech)

Zutaten:	<i>Für den Teig</i>	
	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	
	<i>Für den Belag:</i>	
	4 EL Olivenöl zum Einstreichen des Teigs	1 Handvoll Datteltomaten
	1 Handvoll Oliven, schwarze, entsteinte	½ Paket Schafskäse
	1 TL Thymian	
	<i>Außerdem:</i>	
	4 EL Olivenöl	1 EL Butter, weiche
	2 Zehen Knoblauch	½ TL Salz
	8 Basilikumblätter, frische, 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
4 Eier

500 g Hartweizengrieß
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!

Pasta mit Spinat-Gorgonzola-Soße (ca. 4 Portionen)

Zutaten:

- 800 g frischer Blattspinat, blanchiert
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 2 EL Pflanzenöl
- 200 ml Sahne
- 100 ml Gemüsebrühe
- 200 g Gorgonzola, mild
- Salz und Pfeffer
- Muskat
- n.B. 100 g Räucherlachs

Zubereitung:

Spinat waschen, trockenschleudern und fein schneiden. Wenn gewünscht, Räucherlachs in feine Streifen schneiden.

Fein gehackte Zwiebel und Knoblauch im Öl andünsten, mit Sahne und Brühe aufgießen, aufkochen. Käse würfeln und im Zwiebelsud schmelzen lassen. Spinat (und Räucherlachs) zur Sauce geben, würzen, kurz mit der gegarten Pasta vermischen und servieren.

Schweinefilet an Rosmarin-Balsamico-Jus

(ca. 6 Portionen)

Zutaten:	1 kg Schweinefilet	Salz & Pfeffer
	8 EL Rotwein	4 EL Balsamico, dunkel
	4 EL Pflanzenöl	1 Zweig Rosmarin, ca. 20 cm

Zubereitung:

Das Fleisch salzen und pfeffern. 4 EL Wein und 4 EL Balsamessig mischen. Filet in Öl anbraten und ca. 5 Min. sanft weiter garen. Nach und nach das Wein/Essig-Gemisch angießen. Immer nur wenig und immer wieder erst einkochen lassen. Rosmarinzweige hinzufügen. Nach den 5 Min. das Filet auf ein Backblech legen und es bei ca. 90° - 120° C im Ofen garziehen lassen.

Die Rückstände in der Pfanne mit dem restlichen Wein loskochen. Wenn das Filet den gewünschten Gargrad erreicht hat, dieses in dünne Scheibchen schneiden und den auf dem Backblech verbliebenen Fleischsaft zur Sauce rühren. Filetscheibchen mit der Sauce beträufeln.

Die Saucenmenge kann auch erhöht werden, dabei sollte der Anteil von Wein und Balsamessig immer gleichbleiben.

Bonusrezept:

Ossobuco -Ragout

(ca. 4 Portionen)

Zutaten:	4 Beinscheiben (vorzugsweise vom Kalb)	½ Knollensellerie
	3 Tomaten	2 EL Tomatenmark
	1 Gemüsezwiebel	½ Stange Lauch
	2 Karotten	2 Knoblauchzehen
	2 EL Rapsöl	3 EL Mehl
	3 EL Butter	500 ml Wasser (besser: Rinderbrühe)
	500 ml Rotwein	Salz und Pfeffer

Für die Gremolata:

1 Handvoll Petersilie	2 TL Salz
3 Knoblauchzehen	2 Zitronen, den Abrieb davon

Zubereitung:

Das Röstgemüse vorbereiten und klein schneiden.

Die Beinscheiben von beiden Seiten salzen und pfeffern, dann in Mehl wenden. Die Beinscheiben in einem Bräter in Rapsöl von beiden Seiten 3 - 4 Minuten anbraten. Das Fleisch herausnehmen und das Röstgemüse mit Butter darin anrösten. Tomaten und Tomatenmark dazugeben. Mit einem Schaber den Boden im Bräter abkratzen, um die Röstaromen freizusetzen. Mit Wasser (Brühe) und Rotwein ablöschen. Das Fleisch wieder hineinlegen, mit Soße und Gemüse beträufeln. Deckel drauf und bei 140°C Ober-/Unterhitze mindestens 2 Stunden im Ofen garen lassen.

In der Zwischenzeit die Gremolata zubereiten. Dazu die Petersilie fein schneiden. Die Schale von einer Zitrone dazu raspeln. Den Knoblauch hacken, Salz oben draufgeben und mit dem Rücken eines Messers zu einem Mus zerdrücken. Alles miteinander vermengen. Das Fleisch herausnehmen, mit der Gremolata bestreichen. Anschließend mit zwei Gabeln in mundgerechte Stücke zerteilen. Soße eventuell etwas binden.

Grüner-Spargel-Risotto

(ca. 4 Portionen)

Zutaten: 200 g Risotto-Reis
250 g Spargel, grüner
80 g Parmesan, gerieben
500 ml Gemüsefond, bzw. Spargel-Fond
2 Schalotten
50 g Butter
100 ml Weißwein
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Spargel am hinteren Ende schälen und evtl. holzige Teile entfernen. Die Spitzen abschneiden und beiseitelegen, den restlichen Spargel klein schneiden und mit dem Blitzhacker und etwas Gemüsefond ganz fein pürieren. Die Schalotten und Enden zusammen mit dem Gemüsefond aufkochen und ca. 10-15 min. bei ganz kleiner Hitze mehr ziehen als kochen lassen, dann absieben und bei ganz kleiner Hitze auf der Herdplatte stehen lassen, damit er heiß bleibt.

Die Schalotten schälen und in ganz kleine Würfelchen schneiden. Die Hälfte der Butter in einem schweren Topf schmelzen lassen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Dann den Reis dazugeben und so lange mitbraten, bis er leicht durscheinend aussieht. Dann mit dem Wein ablöschen und so viel Gemüsefond angießen, dass der Reis knapp bedeckt ist und bei kleiner Hitze leicht köchelt. Das Risotto soll ab diesem Zeitpunkt immer wieder umgerührt werden. Wenn die Flüssigkeit fast ganz aufgenommen ist, immer wieder etwas heißen Gemüse-Spargelfond nachgießen. Der Reis sollte nicht am Boden anhaften, aber auch nicht schwimmen.

Nach ca. 20 Minuten ist das Risotto fast fertig, dabei sollte der Reis innen einen kleinen festen Kern haben.

Jetzt wird das grüne Spargelpüree und die Spargelspitzen untergerührt; dann ca. 2 min. köcheln lassen und vom Herd nehmen. Die restliche kalte Butter und den geriebenen Parmesan unterrühren und evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken, falls die Würze des Fonds nicht ausreichend sein sollte. Den Deckel auflegen und nochmals ca. 2 min. ruhen lassen.

Panna Cotta

(ca. 4 Portionen)

Zutaten:	400 g Sahne	1 Vanilleschote
	50 g Zucker	3 Blätter Gelatine

Zubereitung:

Die Sahne mit dem Zucker und der aufgeschlitzten Vanilleschote aufkochen lassen und unter Rühren etwa 15 Minuten köcheln lassen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Vanilleschote aus der Sahne nehmen und die ausgedrückte Gelatine in der Sahne auflösen.

Förmchen kalt ausspülen, die Sahne hineinfüllen und im Kühlschrank in mindestens 2 Stunden fest werden lassen.

Balsamico-Erdbeeren

(ca. 4 Portionen)

Zutaten:	150 ml Balsamico	150 ml Wein, rot
	100 g Zucker	600 g Erdbeeren
	n.B. etwas Alkohol zum Flambieren	

Zubereitung:

Die Erdbeeren putzen (nicht wässern), und in mundgerechte Stücke schneiden. Dabei weiche, aber noch essbare Stellen separat in eine Schüssel geben. Den Zucker in einer Pfanne leicht braun karamellisieren, die zuvor separierten weichen Erdbeeren hinzufügen (insgesamt ca. 200 g – wenn die gesammelten Stücke nicht reichen noch etwas von den „normalen“ Erdbeerstücken hinzufügen). Wenn gewünscht: Mit etwas Alkohol ablöschen und flambieren. Balsamico und Rotwein hinzufügen auf etwa ein Drittel einkochen lassen (es darf etwas zähflüssig werden). Anschließend abkühlen lassen. Mit dem Stabmixer zu einer Soße passieren. Vor dem Servieren die Erdbeeren damit marinieren.

Espresso-Creme

(ca. 4 Portionen)

Zutaten: 8 Blatt Gelatine
Vanille
½ Liter Kaffee, (Espresso)
6 Eigelb
120 g Zucker
400 g Sahne

Zubereitung:

Gelatine einweichen. Espresso im Wasserbad erhitzen, (nicht kochen) die Eigelbe einzeln unterrühren, die Vanille und den Kristallzucker ebenfalls einrühren. Die Masse im Wasserbad so lange aufschlagen, bis die Masse dicklich wird. Die eingeweichte (nicht aufgelöste) Gelatine einfach zur Creme geben und weiterschlagen. Die Schüssel vom Topf nehmen und noch einige Minuten kalt schlagen.

Die Sahne steif schlagen und unter die Creme heben. Nun die Creme in schöne Dessertgläser füllen und ca. 3 Stunden kühlen!

Himbeer-Tiramisu

(ca. 6 Portionen)

Zutaten: 80 ml Orangensaft
2 EL Zitronensaft
600 g Himbeeren, TK
2 EL Zucker
ca. 120 g Löffelbiskuits
500 g Mascarpone
120 ml Eierlikör
Vanille
150 g Schlagsahne

Zubereitung:

Orangen- und Zitronensaft aufkochen und die gefrorenen Früchte dazu geben. Alles einmal aufkochen (nicht zu lange) Dann den Zucker dazu geben und verrühren. Beeren vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Inzwischen eine rechteckige Form mit dem Biskuit auslegen und die Beeren-Saft-Mischung darüber verteilen.

Nun den Eierlikör mit Mascarpone und der Vanille verquirlen. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die Mascarponecreme heben. Diese Creme dann auf dem Beerenkompott verteilen.

Am besten das Tiramisu in 2 bis 3 Schichten aufbauen. Anschließend für ca. 3 Std. kühl stellen.