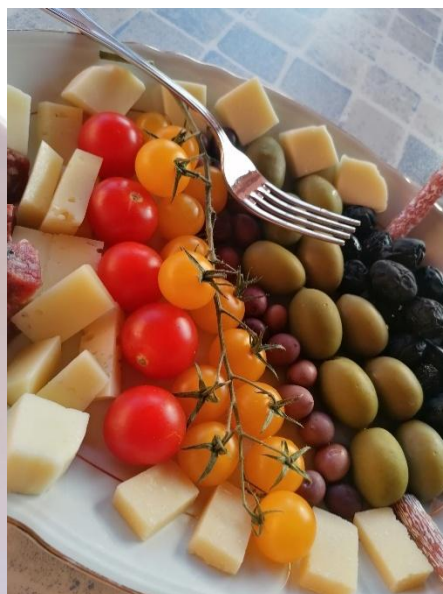


Bella Italia: Cucina primaverile mediterranea -mediterrane Frühlingsküche-



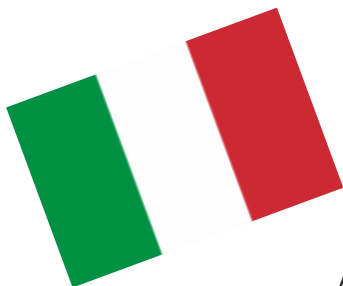
Kreis-Volkshochschule
Westerwald e.V.

Kurs: Bella Italia – mediterrane Frühlingsküche
(Kurs-Nr.: 251063678)

Termin: Samstag, 17.05.2025 ab 14.30 Uhr

Ort: Realschule+ „Hoher Westerwald“, Rennerod

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 ghiabatta tostata

(Parmesan-Schaumsüppchen mit Ghiabatta-Röstbrotscheiben)



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 con striscioline di salmone affumicato

(frische Bandnudeln in Spinat-Gorgonzola-Soße mit Räucherlachs-Streifen)

Zwischengang:

Uva grappa ghiacciata

(geeiste Grappa-Weintrauben)

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, crostata al limone, tiramisù al rabarbaro

(Panna cotta mit Balsamico-Erdbeeren, Zitronentarte, Rhabarber-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. Als wir in der VHS diesen Kurs planten, ahnten wir nicht im Ansatz wie das italienische Thema einschlägt...

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 Gemeinschaftskochen wollen wir uns der Küche Italiens ihrer unglaublichen 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 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 ein auf das italienische Lebensgefühl, 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:

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	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, 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.

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 Weißwein	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.

Zitronen-Tarte

(für 1 Tarte)

Zutaten:

Für den Boden:

125 g Butter, kalte
75 g Zucker
1 Prise Salz
1 EL Wasser

250 g Mehl
1 fr. Vanille, das Mark davon
1 Eigelb

Für die Füllung:

2 Eier
150 g Zucker

1 Zitrone, unbehandelt
500 g Ricotta

Für den Guss:

50 ml Likör, Limoncello (Zitronenlikör)
50 g Zucker

1 Zitrone
3 EL Wasser

Außerdem:

Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

Tarteform fetten. 250 g Mehl mit 75 g Zucker, Vanille, 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 kaltstellen.

Zitronen waschen und trockenreiben. 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 hochschalten (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!

Rhabarber-Tiramisu

(ca. 15 Portionen)

Zutaten:

- 1.000 g Rhabarber
- Vanille
- 50 g Zucker
- 500 g Löffelbiskuits
- 500 g Mascarpone
- 250 ml Schlagsahne
- 250 ml Eierlikör
- 200 g Puderzucker

Zubereitung:

Den Rhabarber waschen, abziehen, in daumenlange Stücke schneiden. Mit dem Zucker überstreuen, ca. 1 Std. ziehen lassen. Danach in einem geschlossenen Topf mit etwas Wasser (maximal 2-3 Esslöffel, wer mag, kann auch statt Wasser Weißwein nehmen) ca. 7 min. dämpfen (die Rhabarberstückchen sollten noch als solches erkennbar sein!). Abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit Sahne aufschlagen, mit Zucker, Eierlikör und Mascarpone aufrühren.

Die Hälfte der/des Biskuits in eine Schüssel legen, evtl. durchschneiden, etwas den Konturen anpassen, die Hälfte des Rhabarberkompotts (nicht abtropfen!!!) darüber geben, dann die Mascarponemasse. Das Ganze wiederholen.

Das Tiramisu an einem kühlen Ort mind. 6 Std. durchziehen lassen.