



**Deutsch-Italienischer
Freundeskreis e.V.
Eichenau**

Menue del 17. febbraio 2023

Kochen mit Orangen

Pasta mit Schwarzwurzel und Orange



Zutaten für 4 Personen

2 Bio-Orangen
4 EL schwarze Oliven
1 Bund Petersilie
Orangensirup
Tamarindensirup
2 Zwiebeln
1 kg Schwarzwurzeln

400 g kurze Pasta (Penne, Rigatoni)
200 ml Sahne
2 EL Butter
Olivenöl
Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer
Essig für das Schwarzwurzelwasser

Zubereitung

Orangen heiß waschen und trocken reiben.

Die Schale mit einem Zestenreißer abziehen oder mit einem Sparschäler möglichst dünn schälen und in feine Streifen schneiden.

Orangen auspressen und den Saft abmessen und gegebenenfalls mit Wasser auf 500 ml auffüllen.

Die Hälfte der Orangenzesten und die Oliven hacken und vermischen. Petersilie waschen, trocken schütteln und dann fein schneiden.

Alles mit 3-4 EL Olivenöl, 2 EL Orangensirup und 2 EL Tamarindensirup vermengen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwiebel in feine Würfel schneiden. Den Essig in eine große Schüssel mit kaltem Wasser geben.

Die Schwarzwurzeln gründlich unter Wasser abbürsten, putzen und schälen, dabei Küchenhandschuhe tragen.

Die Stangen schräg in 1 cm breite Scheiben schneiden und sofort ins

Essigwasser geben, damit sie sich nicht verfärben.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Schwarzwurzeln gut abtropfen lassen und bei großer Hitze 5 Min. in Öl anbraten.

Die Hitze herunterschalten, sobald sie braun werden.

Die Zwiebeln dazu geben und 3 Min. bei mittlerer Hitze mitdünsten.

Alles mit Orangensaft ablöschen, übrige Orangenzesten dazugeben und das Gemüse bei kleiner Hitze 15 Min. köcheln lassen.

In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen, salzen und die Pasta darin sehr knapp bis al dente garen. Die tropfnasse Pasta zu den Schwarzwurzeln geben, Nudelwasser dazu geben bis die Pasta gar ist und die Sauce leicht cremig wird.

Dann mit Sahne und Butter abschmecken, mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit frisch geriebenen Parmesan anrichten.



Zestenreißer



Schwarzwurzel

Entenbrust aufscharfer Orangen-Fregula Sarda und gebratenen Fenchel

Rezept von Martin H. Lorenz



Zutaten für 4 Personen

2 Entenbrüste ca. 300 g.
1-2 Fenchelknollen
250 g Fregola Sarda (Tostata)
500 ml frisch gepresster Orangensaft
Olivenöl
Salz
Pfeffer,
Cajun Spice

Zubereitung

Die Entenbrust salzen und pfeffern und in etwas Rapsöl in einer Pfanne auf der Hautseite anbraten, bis die Haut knusprig ist.
Dann umdrehen und im Ofen bei 100 Grad bis zu einer Kerntemperatur von 62 Grad garen (Fleischthermometer).
Herausnehmen, in Alufolie wickeln und vor dem Anschneiden 5 bis 10 Min. ruhen lassen.
Den Fenchel waschen und in Scheiben oder Streifen schneiden.
Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Fenchel darin bissfest garen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Fregola Sarda in Olivenöl einige Minuten anschwitzen, dabei aber aufpassen, dass sie nicht am Topfboden anbrennt.
Dann mit dem Saft aufgießen und ca. 15 Min. garen lassen, bis die Kügelchen „al dente“ sind.
Salzen und dann nach und nach mit dem Cajun Spice würzen, bis die gewünschte Schärfe erreicht ist.

Ein wenig Küchenkunde

Fregula oder auch Fregola ist eine köstliche Pasta-Sorte, die aus Sardinien stammt. Diese Pastavariante wird aus Hartweizengries hergestellt, das in kleinen Öfen gebacken, anschließend von Hand gerollt und dann zu kleinen Kügelchen zerrieben wird. Wegen seiner Ähnlichkeit zu Couscous gilt Fregola als das italienische oder sardische Äquivalent der beliebten nordafrikanischen Speise.

Beide Produkte haben höchstwahrscheinlich gemeinsame Wurzeln und doch ist der genaue Ursprung der sardischen Fregola bis heute ungeklärt. So weiß man bis heute nicht, ob es sich dabei um eine Art Nachahmung einer ursprünglich von den Phöniziern oder den Puniern nach Sardinien gebrachten Speise handelt, oder ob es sich dabei nicht vielleicht doch um ein einheimisches Lebensmittel handelt, das einst von sardischen Frauen erfunden wurde. Sicher ist lediglich, dass ‚Fregola‘ auf den lateinischen Begriff ‚ferculum‘ verweist, der übersetzt ‚bröckeln‘ bedeutet. Und zuverlässige historische Quellen bestätigen, dass Fregola bereits seit dem 10. Jahrhundert zu den landestypischen Speisen zählt. Im Gegensatz zu Couscous, der zum Garen lediglich über heißem Wasser oder einem kochenden Gericht gedämpft wird, muss Fregola gekocht werden.

Panettone Kuchlein mit Orangenragout und TonkabohnenEis

Rezept von Cornelia Poletto



Zutaten für 4 Personen

2 Bio-Orangen
200 ml Orangensaft
50 g Kokosblütenzucker
50 ml Martini Fiero oder Aperol
1 Gewürznelke
1 Zimtstange
1 Sternanis
1 Pimentkorn
1 halbe Vanilleschote
1 TL Speisestärke

130 g Panettone(Fertigprodukt)
70 g weiße Kuvertüre
100 g weiche Butter
und Butter für die Förmchen
50 g Bio Vollrohrzucker oder
Agavendicksirup
2 Eier
3 Eigelb
50 g Bio Weizenmehl
Puderzucker

Zubereitung

Die Orangen so dick schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Fruchtfleits mit einem scharfen Messer herauschneiden. Orangensaft und Martini mit Zucker, Gewürzen und Vanilleschote aufkochen und auf die Hälfte reduzieren. Stärke mit etwas kaltem Wasser glattrühren, in die Saftmischung rühren und einmal aufkochen. Durch ein Sieb passieren. Fruchtfleits vorsichtig untermischen. Saft abkühlen lassen, Panettone in kleine Würfel schneiden.

Kuvertüre fein zerkleinern und über dem nicht zu heißen Wasserbad schmelzen. Backofen auf 175 Grad vorheizen. Butter in der Küchenmaschine schaumig rühren. Nach und nach Zucker einstreuen. Eier und Eigelb zufügen. Kuvertüre langsam einfließen lassen. Mehl darüber sieben, samt den Panettone-Würfeln unterheben. Vier Souffle-Förmchen oder Mulden eines Muffin-Blechs gut mit Butter einfetten und mit Zucker ausstreuen. Panettone-Masse hineingeben und im Ofen bei 175 Grad ca. 15-18 Min. backen.

Tonkabohneneis aus der Eismaschine

Zutaten für 6 Personen

1 Tonkabohne
200 g Vollmilch
300 g Sahne
4 Eigelb (Größe M)
90 g Zucker

Zubereitung

Die Tonkabohne auf einer feinen Reibe, z. B. einer Muskatnussreibe, reiben. Die Milch und die Sahne mit der geriebenen Tonkabohne in einen Topf geben, unter Rühren aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen. Beiseitestellen. Die Eigelbe mit dem Zucker in einer hitzebeständigen Rührschüssel mit einem Schneebesen gut verrühren. Die heiße Tonkabohnensahne unter ständigem Rühren in die Eigelbmischung gießen. Über dem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen in ca. 10 Min.

cremig aufschlagen. Vom Wasserbad nehmen und noch ca. 5 Min. weiter-rühren. Abkühlen lassen und zugedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen. Die Eismischung aus dem Kühlschrank nehmen und durch ein feines Sieb geben. Die Eismasse in die Eismaschine füllen und in ca. 50 Min. cremig fest gefrieren lassen.

Ein bisschen Küchenwissen

Die Tonkabohne ist der getrocknete mandelförmige Samen des süd-amerikanischen Tonkabaumes. Sie vereinigt die betörenden Aromen von Vanille, Bittermandelöl und Waldmeister und bringt eine interessante Note an süße wie pikante Speisen. Da das Gewürz cumarinhaltig ist, sollte es sparsam verwendet werden.

Vino rosso e bianco



Caffè e Digestif

