



*Amici
d'Italia*



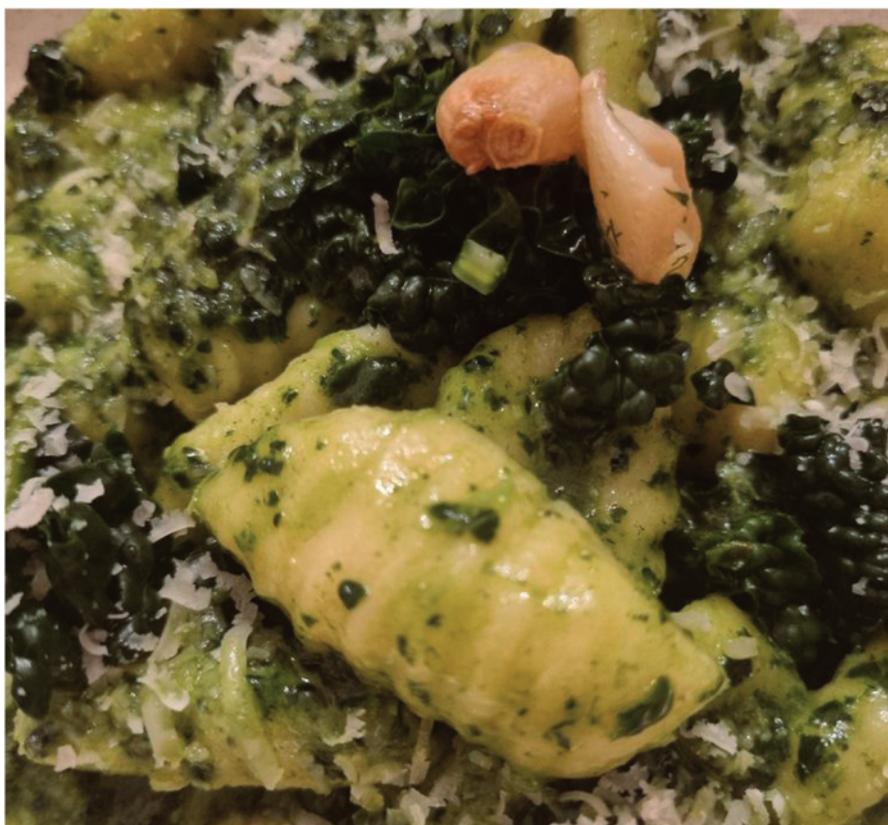
Deutsch-Italienischer
Freundeskreis e.V.
Eichenau

Menue del 23. febbraio 2024

Traditionelle Gerichte

Kreation des Menues und Text sowie Bildauswahl: Nicola Gutthaler
Bildnachweis: Titelseite Cook 'n' Soul, Innenteil Nicola Gutthaler, Seite 8 Archiv Manfred Morjan
Drucktechnische Gestaltung: Manfred Morian. Druck: www.wolfertstetter.de

Gnocchi con Cavolo Nero



Zutaten für die Kartoffelgnocchi für ca. 6 Portionen

1 kg mehligte Kartoffeln, 400 gr Mehl, 1 Ei, Prise Salz, 1 EL Olivenöl

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen und mit Schale weichkochen. Ausdampfen lassen und schälen. Dann durch die Kartoffelpresse drücken.

Das Mehl aufhäufen in die Mitte eine Mulde drücken und die gepressten Kartoffeln, Butter, Salz und das Ei zu geben. Vermengen und zu einem glatten Teig verkneten.

Fingerdicke Rollen formen und in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Die Stücke über ein Gnocchibrett oder eine Gabel rollen.

Die Gnocchi in kochendes Salzwasser geben und ca. 3-5 Minuten kochen. Wenn die Gnocchi an die Oberfläche steigen, sind sie fertig. Von dem Kochwasser etwas aufheben.



Zutaten und Zubereitung Cavolo Pesto für ca. 6 Portionen

1 Pfund Cavolo Nero (Schwarzkohl)
150 gr Pecorino
1 Knolle Knoblauch
250ml Olivenöl

Den Schwarzkohl waschen und in Salzwasser blanchieren. Kurz unter kalten Wasser abschrecken und zur Seite legen.

Das Olivenöl in einem Topf geben und erhitzen und die zerdrückten Knoblauchknolle dazu geben und in der Pfanne ziehen lassen.

Dann die Knoblauchzehen entfernen.

Den abgetrockneten und in Stücke geschnittenen Schwarzkohl zusammen mit dem parfümierten Öl in ein hohes Gefäß geben.

Mit dem Pürierstab zu einer Paste pürieren. Den geriebenen Käse unterrühren mit Salz und Chilli-pfeffer abschmecken.

Das Pesto in einer Pfanne erwärmen, die Gnocchi und etwas Nudelwasser zugeben und verrühren bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Mit geriebenem Pecorino servieren.

Manzo all`Olio di Rovato con Catalogna sour e Cipolle gratinate



Aus der Gegend von Brescia und da aus dem Ort Rovato, stammt dieses Gericht. Rindfleisch wird in einer mit Zwiebeln, Sardellen und Knoblauch aromatisierten Emulsion aus Wasser und Olivenöl gekocht.

Zutaten für 4 Personen und Zubereitung

800 gr Rindfleisch aus der flachen Schulter in Italien kauft man Capello del Prete

6 Sardellen

2 rote Zwiebeln

6 Knoblauchzehen

750 ml bis 1 Liter Olivenöl

gleiche Menge Wasser

50 gr- 80 gr Semmelbrösel

100 gr Grana Padano

Petersilie

Weißwein

Zwiebeln, Knoblauch und Sardellen fein hacken.

In einem großen Topf wird Olivenöl erhitzt und die Zwiebel-Knoblauch-Sardellen Mischung hineingegeben und leicht angeschwitzt.

Das Rindfleisch dazu geben und von allen Seiten anbraten.

Das Fleisch salzen und Pfeffer und mit einem guten Schluck Weißwein ablöschen.

Wenn der Alkohol verdampft ist, Olivenöl und Wasser zu gleichen Teilen angießen, bis das Fleisch bedeckt ist.

Jetzt bei kleiner Flamme 2-3 Stunden sanft köcheln lassen, das Fleisch sollte butterzart und mürbe sein.

Das Fleisch aus dem Topf nehmen und in Alufolie wickeln und warmhalten.

Den Fond aufkochen und reduzieren lassen. Nun einen Teil oder den kompletten Fond mit Semmelbrösel, geriebenen Gran Padano und gehackter Petersilie vermengen, bis eine sämige Sauce entsteht.

Catalogna Sour

Catalogna ciccoria, Puntarelle oder Löwenzahn sind Bittergemüse und Variationen des Chicoree. Dieses Rezept kann für alle Arten dieser Gemüsearten angewandt werden.

Zutaten: 4 Personen und Zubereitung

1 Staude Catalogna

5 Knoblauchzehen

2 EL Kapern

Weißweinessig und Codimento

Gemüsebrühe oder Fond

Olivenöl

Zitronenabrieb

Das Gemüse waschen und in kleine Stücke schneiden. In einem Topf reichlich Olivenöl erhitzen und den in dünne Scheiben geschnittenen Knoblauch anschwitzen, bis das Öl aromatisiert ist. Aufpassen das er nicht braun wird. Das nasse Gemüse zugeben und bei kleiner Hitze weich braten. Dann ein wenig Fond angießen und weiterschmoren.

Mit Salz und Pfeffer würzen und die Kapern zugeben. Vor dem Servieren etwas Zitrone darüber reiben und Olivenöl drüber träufeln.

Cipolle gratinate

Das Gericht stammt aus Sizilien aus dem Dorf Giarratana, das bekannt ist für seine großen weißen und süßen Zwiebeln. Leider sind die Zwiebeln in Deutschland sehr schwer zu bekommen, daher behelfen wir uns mit einer großen weißen Gemüsezwiebel, ebenso sind die kleinen gelben, süßen Zwiebeln sind für diese Zubereitungsart geeignet.

Diese Gericht kann sowohl warm aus dem Backofen als Beilage zu Fleisch oder Fisch genossen werden, wie auch kalt mit etwas Balsamico als Antipasti,.

Zutaten: 4 Personen und Zubereitung

2 große Gemüsezwiebeln

80 gr geriebenen Pecorino

1 EL Kapern

2-3 EL Semmelbrösel

Olivenöl nach Bedarf

Salz

Die Zwiebeln werden geschält und die äußeren Häute abgenommen.

Die Zwiebel halbieren und unten etwas abflachen.

Dann die Oberfläche gitterförmig einschneiden und mit Salz und Olivenöl einreiben.

Aus Semmelbrösel, Pecorino und gehackten Kapern mit Olivenöl vermengt eine Panade herstellen.

Diese wird auf die Zwiebeln gegeben und angedrückt. Die Zwiebeln auf ein Blech geben noch etwas Olivenöl darüber geben und bei 160 Grad in den vorgeheizten Backofen schieben. Da werden die Zwiebeln gelassen bis sie weich sind, zum Schluss evtl. den Grill zuschalten.



Castagnaccio con Ricotta e Cedri

Castagnaccio, auch bekannt als Baldino oder Pattona-Kastanienkuchen, ist ein traditionelles Dessert aus Kastanienmehl und Rosinen, Pinienkernen, Walnüssen und Rosmarin. Es heißt, der toskanische Pilade da Lucca habe ihn im 16. Jahrhundert in einfacher Form kreiert, obwohl er erst 300 Jahre später über die Grenzen der Toskana hinaus bekannt wurde, als er durch die Zugabe von Rosinen, Pinienkernen und Rosmarin verfeinert wurde. Da er von Natur aus gluten- und laktosefrei ist, ist dieser Kuchen für den anspruchsvollen Gaumen von heute nicht nur wegen seiner historischen Bedeutung interessant, sondern auch, weil er vielen verschiedenen Ernährungsbedürfnissen gerecht wird.



2
2
5
5
1
1
1
1
1
1

Zutaten für einen Kuchen 32cm Ø und Zubereitung

300 gr Kastanienmehl
1 Prise Salz
450 ml Wasser
6 EL Olivenöl
30 gr Pinienkerne
50 gr Walnusskerne
50 gr Rosinen
2-3 El Vino Santo
1 frischer Zweig Rosamarin

Da Mehl in eine Schüssel sieben.
Dann Salz, Wasser und Olivenöl zu-
fügen und zu einem flüssigen Teig
verrühren. Die Rosinen in Vino Santo
einweichen.

Die Hälfte der Pinienkerne und die
Hälfte der gehackten Walnüsse unter
den Teig heben.

Die Rosinen ausdrücken und zu
dem Teig geben. Den Teig in ein
gut gefettetes und mit Backpapier
ausgelegtes rundes Backblech oder
Springform füllen.

Die restlichen Pinienkerne und
Walnüsse mit den abgezapften
Rosmarinnadeln auf dem Teig ver-
teilen. Bei 200 Grad Ober/Unterhitze
ca. 30 Minuten backen.

Der Kuchen ist fertig, wenn die Ober-
fläche reißt.

Crema di Ricotta

Zutaten für 4 Personen und Zubereitung

200 gr Ricotta
100 gr Schlagsahne
50 gr Honig

Den Ricotta cremig rühren und den Honig zugeben.
Die Sahne schlagen bis sie steif ist und unter
den Ricotta heben. In den Kühlschrank stellen,
bis es ein Konsistenz, wie weicher Schnee hat.

Cedri - Carpaccio, süß

Zitronatzitronen waren die ersten
Zitrusfrüchte, die auf dem europäi-
schen Kontinent angebaut wurden.
Eingeführt wurden sie durch jüdische
Migranten, die sich nach der Eroberung
Jerusalems im Jahre 70 nach
Christus in Spanien, Griechenland
und Italien und hier insbesondere in
Kalabrien ansiedelten.

Erst mit den arabischen Eroberungen
im 9. Jahrhundert brachten arabische
Siedler auch Bitterorangen und
Zitronen in die eroberten europä-
ischen Regionen.

Das spärliche Fruchtfleisch wird
frisch selten verwertet, weil es sehr
bitter schmeckt. Die gelblich-grüne
bis goldgelbe Schale hingegen wird
zu Zitronat, Konfitüre und Likör verar-
beitet. Das ätherische Öl findet auch
in der Parfümherstellung Verwen-
dung.

Aus dem Cedro wird der Grundstoff
für ein in Italien verbreitetes Erfri-
schungsgetränk namens Cedrata ge-
wonnen. In Süditalien, insbesondere
in Sizilien, stellen die Einheimischen
aus dem Cedro eine erfrischende,
würzige Speise her.



Für dieses Cedri-Carpaccio (Insalata di Cedri) wird die ganze, grünlich gewaschene Frucht in dünne Scheiben geschnitten und in Salz, Zucker, Pfeffer und Olivenöl eingelegt und beispielsweise mit Rucola und gegrillten Gambas als Vorspeise serviert.

Wir machen ein süßes Carpaccio von der Cedro, da dieses gut zu Süßspeisen passt.

Zutaten für 5-6 Personen

1 Cedro (kann man in Deutschland in den Wintermonaten, beim italienischen Gemüsehändler finden)

3-4 El Honig

Zubereitung

Die Frucht in dünne Scheiben schneiden und diese vierteln.

In eine Schüssel geben mit dem Honig beträufeln und ziehen lassen. Zum Schluss wird der möglichst noch lauwarmer Kastanienkuchen auf Teller verteilt, ein Klecks von der Ricotta Creme und das Cedriragout kommen auf den Kuchen.

Wer mag gibt noch etwas Honig drüber.

Dazu genießt man eine Glas Vino Santo.

Vino rosso e bianco



Caffè e Digestif

