



Ristorante
IL Marchese
Salm Reifferscheidt Allee 33
41540 Dormagen

Telefon: 02133-24 40 40

Fax: 02133-24 44 10

E-Mail: info@il-marchese.de

Kochseminar

„ Kennst Du das Land,
wo die Zitronen blühn.
im dunklen Laub
die Goldorangen glühn“

Goethe

Inhalt:
Kochkurse
Einführung
Glossar
Rezepte

Du bist, was Du isst !



Das Ristorante IL Marchese in Dormagen Hackenbroich führt praktische Kochkurse durch.

Teilnehmerzahl: 12 Personen

Kursdauer: 4 Lektionen a 4 Stunden
Samstags von 11.00 Uhr bis 15.00 Uhr

Termine: 23.05.2009, 30.05.2009,
06.06.2009, 13.06.2009

Preis pro Person: €uro 55,- / je Lektion

Der praktische Kochkurs umfasst:

Die Teilnehmer werden theoretisch und praktisch in der Zubereitung von Gerichten eingewiesen und bereiten zum Abschluss ein Menü zu, das gemeinsam verzehrt wird.

Die erforderlichen Zutaten und Küchenutensilien werden gestellt.

Der Kochkurs gliedert sich in 4 Lektionen:

- | | |
|------------|-----------------------------|
| 1. Lektion | Vorspeisen |
| 2. Lektion | Nudelgerichte |
| 3. Lektion | Fisch – und Fleischgerichte |
| 4. Lektion | Dessert |
| Abschluss | Zubereitung eines Menüs |



Einführung

Essen ist in Italien eine ernste Sache. Kochen und Essen gehören zu den schönsten Ausdrucksformen der italienischen Kultur und spiegeln Geschichte und Traditionen des Landes auf lebendiger Weise wieder.

Die Kochkunst Italiens verbindet uralte Traditionen mit moderner Innovation und entwickelt sich im 21. Jahrhundert weiter.

Egal wo, ob Zuhause, in der Trattoria oder im schicken Restaurant, für die Italiener ist dieses immer verbunden mit guter Gesellschaft, gutem Wein, aber vor allem mit gutem Essen.

Die italienische Kochkunst basiert traditionell auf hochwertigen und frischen Produkten der Saison. Daher variiert sie so stark von einer Region Italiens zur anderen.

Die italienische Familie feiert größere Anlässe immer mit einem mehrgängigen Menü. Bei Festen zu Hause verbringen die Hausfrauen manchmal den ganzen Tag mit der Zubereitung dieser Menüs in der Küche.

Für das tägliche Essen gibt es viele einfache, aber schmackhafte Gerichte. Das kommt daher, weil die Italiener, die das Kochen vor dem Sprechen erlernen, im Laufe der Jahrhunderte das ideale Mischungsverhältnis der Aromen herausgearbeitet haben. Beispielsweise Spaghetti, Knoblauch, Olivenöl und Peperoni oder Pasta, Butter, Salbei und Parmesan.

Meine Mutter ist keine geschulte Köchin, aber Ihr Essen schmeckt fantastisch, weil sie mit Naturprodukten kocht.

Als ich zuletzt von meinem Kardiologen durchgecheckt wurde und von Cholesterin und gesunder Ernährung gesprochen wurde, sagte er, dass er mir nichts empfehlen müsse, weil gesünder als die italienische Küche gibt auf der ganzen Welt keine andere.

Die Ärzte aus dem Universitätsklinikum Jena sind der Überzeugung, dass die mediterrane Kost gesund und lecker ist und empfehlen dieses beim Italiener selbst zu probieren.

Fazit: Meine aufrichtige Empfehlung an Sie, achten Sie bitte auf die Qualität des Essens, schließlich ist es für Ihre Gesundheit.

Hiermit möchten wir Ihnen paar kleine Anregungen geben, die das Leben einfach schöner machen.

Ihr IL-Marchese Team.



Glossar

Wie die meisten professionell ausgeübten Berufen hat auch das Kochen seine eigene Fachsprache. Sie umfasst viele fremdsprachliche Begriffe, die vor allem aus dem französischen oder italienischen Sprachraum stammen. Beispielsweise a la Julienne oder al dente.

Hier einige der bekanntesten Fachbegriffe:

- A la Maitre d'Hotel: Fleisch- oder Fischgericht zu dem Petersilie-Zitronenbutter gereicht wird.
- Abfetten Das überschüssige Fett, das sich an der Oberfläche von Brühe oder Saucen sammelt abschöpfen. Am einfachsten ist es, die Brühe in den Kühlschrank zu stellen und dann die an der Oberfläche schwimmende Fettschicht abzunehmen.
- Ablöschen/
Deglacieren: Bratensatz oder Sud in Brättern oder Pfannen durch zu gießen von Wasser, Wein oder Brühe lösen und verdünnen, um daraus eine Sauce zu erhalten.
- Abschmecken: Das Aroma eines Gerichtes abrunden, in dem man Salz, Pfeffer und andere Gewürze zufügt.
- Aceto balsamico: Essig aus eingekochtem und konzentriertem Weinmost aus der Trebbiano Traube. Man lässt ihn mindestens zehn Jahre reifen. Hergestellt wird er nur in einem ausgewiesenen Gebiet rund um die Stadt Modena. Balsamico ist ziemlich teuer, hat aber ein unvergleichliches mildes Aroma.
- Agrodolce: Mit Kräutern, Weinessig, Zucker, Zwiebeln und Knoblauch zubereitetes Dressing, das zu Fisch, Wild und Gemüse gereicht wird.
- Aioli: Die Knoblauchsauce, die ursprünglich Ailloli hieß, ist eine Spezialität aus Südfrankreich, wo man sie oft zu Fisch serviert.
- Al dente: Der Punkt des Garvorganges an dem die Pasta oder der Reis soeben weich werden, aber noch bissfest sind und daher vom Herd genommen und abgegossen werden sollten. Al dente gekochtes Gemüse bewahrt mehr Aroma- und Nährstoffe.



Stand: 06.05.2009

- Antipasti:** Typisch italienische Vorspeisen, die meist mit Olivenöl, Essig und Kräutern angemacht sind.
- Sie bestehen vor allem aus Oliven, Pilzen, Artischocken, Tomaten, Paprika, Salami Schinken, Käse sowie Meeresfrüchte Sardinen und Thunfisch.
- Arrabbiata:** Wörtlich übersetzt heißt es wütend, in der Küche spricht man von scharf. Es ist eine Methode Koteletts, Kaninchen oder Huhn in der Pfanne mit reichlich Gewürzen zu braten. Der Begriff wird auch für Pasta, vor allem Penne, in scharfer Tomaten- Chilisauce benutzt.
- Bardieren:** Einen Braten, ein Stück Hühnerbrust oder Wild mit Pancetta, Speck oder Schinkenscheiben umwickeln, um das Fleisch würziger und saftiger zu machen. Die Bandierung wird nach drei viertel der Garzeit entfernt, damit die umwickelten Partien noch bräunen können.
- Bestäuben/
Bemehlen:** Fleisch, Gemüse oder Fisch können vor dem braten mit Mehl bestäubt werden. Außerdem kann man Backformen, Arbeitsflächen und Teig bemehlen, d. h. leicht mit Mehl bestäuben, damit nichts anklebt.
- Beurre Maniè:** Eine Paste aus gleichen Teilen Mehl und Butter, die zum binden von Saucen dient. Man verwendet sie in kleinen Stücken und rührt jedes erst vollständig unter die Sauce, bevor man das nächste hinzugibt.
- Blanchieren** Obst oder Gemüse kurz in kochendes Wasser geben, damit dieses weicher wird oder sich leichter schälen lässt.
- Bolognese:** Benannt nach der italienischen Stadt Bologna. Der Begriff steht für eine Anzahl von Gerichten, die zur klassischen italienischen Küche gehören. Beispielsweise Fleischsauce, Tortellini, Tagliatelle und Lasagne.
- Bresaola:** Rohes Rinderfilet, das ähnlich wie Parmaschinken gesalzen und luftgetrocknet wird. Diese lombardische Spezialität wird manchmal auch aus Pferdefleisch hergestellt.
- Brodetto:** Adriatische Fischsuppe. Es gibt viele Variationen dieser Suppe, aber die klassische stammt aus der Romagna.



- Bruschetta:** Der Begriff bedeutet „ leicht geröstet „ und bezeichnet eine Scheibe Brot, die leicht geröstet mit Knoblauch eingerieben, gesalzen und mit Olivenöl beträufelt wird. Zusätzlich kann man sie auch mit gehackten Tomaten, Basilikum, Oregano und Rucola belegen.
- Cacciucco:** Tyrrhenische Fischsuppe, fast schon ein Fischeintopf in vielen Versionen. Die klassische stammt aus der Stadt Livorno in der Toscana.
- Caponata:** Sizilianisches Gericht. Eine Mischung aus gegartem gewürfelten Gemüse, vor allem Auberginen und Paprika. Es wird warm, kalt oder als Antipasto serviert.
- Carpaccio:** In hauchdünne Scheiben geschnittenes rohes Rinderfilet oder Fisch, die mit Essig, Zitronensaft und Kräutern mariniert und mit Sardellenstreifen und Kapern oder Parmesankäsesplittern garniert werden.
- Chateaubriand:** Bezeichnung für Steaks aus der Mitte des Rinderfilets von ca. 350 bis 450 Gramm Gewicht, die gegrillt oder gebraten werden. Sie können mit verschiedenen Saucen serviert werden. Manche führen den Namen auf die französische Region Chateaubriand, andere auf den Schriftsteller Rene de Chateaubriand zurück.
- Chitarra:** Traditionelles Gerät aus den Abruzzen, das zur Herstellung von Nudeln, eine Art Spaghetti mit eckigem Querschnitt, dient. Der frische Pastateig wird auf dem mit Metallsaiten bespannten Holzrahmen gelegt und geschnitten. Das Gerät verdankt seinen Namen seiner Ähnlichkeit mit einer Gitarre.
- Court-Boullion:** Mit Weißwein, Zwiebeln, Karotten, Sellerie, Kräutern, Pfeffer und Salz gewürzte Brühe zum Garen von Fisch und Fleisch.
- Crostini:** Bauernbrotscheiben, die klassischerweise in Butter angeröstet und mit verschiedenen Pasten, Sardellen oder Mozzarella, Tomaten und Basilikum belegt werden.
- Filetieren:** Bei rohen oder gekochten Fisch werden die Filets von den Gräten gelöst. Bei rohen Fisch benötigt man ein sehr scharfes und biegsames Messer.



Stand: 06.05.2009

- Flambieren:** Ein Gericht nach dem Garen mit Spirituosen wie Weinbrand übergießen und anzünden, damit der Alkohol verbrennt und nur das feine Aroma zurückbleibt.
- Focaccia:** Fladenbrot der ligurischen Küche. Hefeteig wird vor dem Backen mit Öl, Salz und Kräutern belegt. Gilt als Vorläufer der Pizza.
- Garnieren:** Portionsteller oder Servierplatten mit geschnittenem Gemüse, Kräuterzweigen oder Zitronenspalten verzieren, um ihnen eine optische Harmonie zwischen den verschiedenen Formen und Farben zu geben, sowie das Aroma der Zutaten zu verfeinern.
- Giardiniera:** Gemüsemischung nach Gärtnerart hauptsächlich aus kleinen Zwiebeln, Karotten, Paprika, Pilze und Blumenkohl in Essig blanchiert und in Öl eingelegt.
- Gnocchi:** Kleine Klöße aus einem Teig mit Ei, Mehl und Grieß oder Kartoffeln, manchmal gemischt mit Spinat oder Ricotta. Gnocchi werden in Salzwasser gegart und mit verschiedenen Saucen zubereitet.
- Grappa:** Tresterbranntwein, der aus den Rückständen der Weinkelterung hergestellt wird.
- Julienne:** In sehr dünne Stifte geschnittenes Gemüse, das Öl, Zitronensaft Mayonnaise oder andere Saucen gut aufnimmt. Man verwendet es zur Zubereitung von Rohkostsalaten und Gemüsegerichten.
- Marsala:** Aromatischer Dessertwein, ein Verschnitt aus verschiedenen sizilianischen Weißweinen.
- Mascarpone:** Ein weißer, cremiger und sehr milder Frischkäse, der aus Sahne hergestellt wird.
- Milanese:** Eine Garmethode nach Mailänder Art, bei der Fleisch, Fisch oder Gemüse in verquirltem Ei und Semmelbrösel gewendet und anschließend in Fett gebraten wird. Besonders berühmt sind die in Butter gebratenen Koteletts.
- Minestrone:** Suppenspezialität aus Gemüse, gewürfeltem Räucherspeck, Kräutern und Nudeln oder Reis, serviert mit frischem geriebenen Parmesankäse.



Stand: 06.05.2009

- Mugnaia:** Zubereitung nach Müllerinnenart, bei der Fisch in Mehl gewendet und dann in Butter gebräunt wird. Es empfiehlt vor allem für Forellen, Seezungen und Weißfischarten.
- Ossobuco:** Kalbshaxe, traditionelles Schmorgericht der lombardischen Küche. Die bekannteste Version ist das Ossobuco alla Milanese.
- Pan di Spagna:** Biskuitkuchen, der zur Herstellung köstlicher Süßspeisen verwendet wird.
- Pancetta:** Gepökelter Bauchspeck vom Schwein; er hat Ähnlichkeit mit Frühstücksspeck. Es gibt ihn geräuchert oder nicht geräuchert, am Stück oder gerollt und mit Gewürzen aromatisiert. Er wird in Pastasaucen, zu Grillspießen und vielen anderen Gerichten verwendet, um ihnen mehr Geschmack zu verleihen.
- Passata:** Tomatenpüree, weniger stark als Tomatenmark.
- Pecorino:** Käse aus Schafsmilch, den es in jeder Region Italiens frisch bis ausgereift gibt. Viele Pastagerichte werden mit ihm anstelle von geriebenen Parmesankäse verfeinert.
- Pesto:** Sauce aus Ligurien, die für Nudelgerichte und Suppen aus Basilikum, Olivenöl, Pinienkernen, Knoblauch und geriebenen Pecorinokäse hergestellt wird.
- Pizzaiola:** Würzige Tomatensauce, die traditionell für Pizza, aber auch für Nudeln und andere Gerichte verwendet wird.
- Polenta:** Norditalienisches Gericht, das aus Maisgrieß, Wasser und Salz gekocht wird. Man isst es als Beilage oder Brotersatz zum Braten und anderen Gerichten.
- Provolone:** Ein milder bis pikanter Hartkäse mit festen, leicht elastischen hellgelben Teig, der meist oval, rund oder birnenförmig mit einer Schnur gebunden ist.
- Ragù:** Bezeichnung für die urtypische italienische Pastasauce. Diese wird mit Hackfleisch oder Braten geschmort und lang in Tomaten, Öl und Gewürzen geköchelt.



Stand: 06.05.2009

- Ravioli:** Kleine mit Farce gefüllte Nudeltäschchen, die in Salzwasser gegart und oft mit Tomatensauce und Parmesankäse serviert werden.
- Ribollita:** Toskanische Bauernsuppe, deren Grundlage der Schwarzkohl und die Bohnen bilden. Nach der Zubereitung lässt man sie bis zum nächsten Tag stehen und wärmt sie dann wieder auf. Daher der Name, der wörtlich aufgekocht bedeutet.
- Ricotta:** Eine quarkähnliche Frischkäsespezialität aus Schaf-Büffel – oder Kuhmilchmolke.
- Risotto:** Eine norditalienische Spezialität, bestehend aus cremig gekochtem Reis und Parmesankäse als Basis, ergänzt durch weitere Zutaten.
- Salmoriglio:** Sizilianische Sauce zu gegrilltem Fisch, bestehend aus Öl, Zitrone, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Petersilie und Oregano.
- Salsiccia:** Italienische Wurst in sehr unterschiedlichen Sorten und verschiedenster Verarbeitung.
- Saltimbocca:** Spießchen aus magerem Kalbsfleisch, Schinken und Salbeiblättern mit Weißwein.
- Soubise:** Eine Sauce aus zerdrückten oder pürierten Zwiebeln, die von Prinz de Soubise, einem Feinschmecker und Hobbykoch erfunden wurde.
- Stufata:** Ein großes Stück Rindfleisch, das in einem zugedeckten Topf mit Wein, Kräutern und Gewürzen langsam bei schwacher Hitze geschmort, aber keinesfalls gebräunt wird.
- Suppli:** Reiskroketten, die mit etwas Hackfleisch oder Mozzarella gefüllt werden. Der geschmolzene Mozzarella zieht beim Abbeißen Fäden. Suppli sind in Rom und Mittelitalien sehr beliebt.
- Taleggio** Milder bis würziger viereckiger norditalienischer Weichkäse mit rosafarbiger bis orangeroter Rinde und einem leicht säuerlichen Geschmack.



Stand: 06.05.2009

In umido

Meist Fleisch, das im Sud aus Tomatensauce geschmort und mit Olivenöl, Petersilie und anderen Kräutern angemacht wird. Die gleiche Garmethode kann man sehr gut auch für Fisch, Huhn und Kaninchen verwenden.

Vinaigrette:

Das klassische Salatdressing. Olivenöl, Salz und Weinessig gut verrührt.

Bain Marie

Bei der Wasserbadmethode werde empfindliche Zutaten in einem Behälter über einen Topf mit ganz schwach kochendem Wasser erwärmt. Man verwendet diese Methode für zarte Saucen oder zum Schmelzen von Schokolade ohne das das Aroma und die Konsistenz verändert wird.

Zabaglione:

Warm oder kalt servierte Süßspeisecreme aus Eigelb; Puderzucker und Marsalawein.



Grundrezepte

Pasta all' uovo – Frischer Nudelteig –

Mehl mit einer Prise Salz auf eine trockene Arbeitsfläche sieben. In der Mitte des Mehles eine Vertiefung eindrücken und die aufgeschlagenen Eier hineingeben. Die Zutaten mit den Händen vermengen und etwa 10 Minuten durchkneten. Ist der Teig zu weich, etwas Mehl hinzugeben. Ist er jedoch zu fest, etwas Wasser hinzufügen.

Den Teig zu einer Kugel formen und 15 Minuten ruhen lassen. Danach den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und zu Lasagneblättern, Bandnudeln oder andere Formen schneiden. Alternativ kann eine Nudelmaschine dafür verwendet werden.

Zutaten für 4 Personen

200 g Mehl Typ 405 und etwas Mehl zum bestäuben, 2 leicht verquirlte Eier und Salz.

Getrocknete Nudeln

Echte italienische Nudeln dürfen, so schreibt es das Gesetz vor, nur aus Hartweizenmehl hergestellt werden.

Man rechnet mit 80 g – 100 g Nudeln pro Person.

Diese Nudeln werden in einem großen und hohen Edelstahltopf gekocht, wobei man pro 100 g Nudeln 1 Liter Wasser und 10 g Salz benötigt.

Die Nudeln erst in das Wasser geben, wenn dieses sprudelnd kocht.

Spaghetti sollten am besten aufgefächert werden. Ab und zu umrühren, damit die Nudeln nicht zusammenkleben. Als Orientierung für die Garzeit gilt der Packungsaufdruck, jedoch muss zwischendurch probiert werden, damit die Nudeln al dente dem Wasser entnommen werden können.

Käse am besten immer frisch reiben und vor der Sauce auf die Nudeln streuen.

Bologneser Fleischsauce

Butter und Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Sellerie, Karotten und Hackfleisch hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Bei kleiner Hitze einige Minuten anbraten und mit Rotwein ablöschen.

Tomatenmark (Passata) hinzufügen. Bei geschlossenem Deckel

1 ½ Stunden bei kleinster Hitze garen. Falls die Sauce zu trocken wird mit etwas Wasser aufgießen. Dieses Ragù kann auch mit gemischtem Hackfleisch zubereitet und gegebenenfalls mit Pilzen verfeinert werden.

Zutaten für 4 Personen

40 g Butter, 2 EL Olivenöl, 1 fein gehackte Zwiebel, 1 fein gehackte Karotte, 1 fein gehackte Staudenselleriestange, 250 g Hackfleisch, 100 cl trockener Rotwein, Tomatenmark(Passata), Salz und Pfeffer.

Bechamel Sauce- Grundrezept –



Stand: 06.05.2009

Die Butter bei mittlerer Hitze in einem Zopf zerlassen, das Mehl darin anschwitzen. Die Milch unter ständigem Rühren hinzugießen, weiterrühren, bis die Sauce zu kochen beginnt, dann salzen. Die Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel öfter umrühren und mindestens 20 Minuten sanft köcheln lassen. Die Sauce darf nicht nach Mehl schmecken. Den Topf vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Wenn die Sauce zu dick ist, mit etwas Milch verdünnen. Ist sie zu dünn, den Topf wieder auf den Herd stellen, etwas Butter mit der selben Menge Mehl verkneten und unterrühren.

Bechamel Sauce mit ihren unzähligen Variationsmöglichkeiten gehört zum Einmaleins der Kochkunst.

Für eine reichhaltigere Sauce die Hälfte der Milch durch Sahne und für eine leichtere Variante durch Wasser ersetzen.

Court - Bouillon

Court – Bouillon ist hingegen ein aromatischer Fond. Für die Herstellung 2 Liter Wasser mit einer kleinen gewürfelten Zwiebel, ½ Karotte in Scheiben, 1 Staudensellerie, 100ml Weißweinessig oder Weißwein, einigen Pfefferkörner und Salz.

45 Minuten köcheln lassen und danach alles durch ein Sieb streichen, sowie das Gemüse entfernen. Abkühlen lassen.

Mürbeteig

Butter in einer Schüssel weich rühren und den Puderzucker unter ständigem Rühren beimengen bis die Mischung hell wird, dann das Ei hineinschlagen und danach Mehl hinzufügen und einarbeiten, bis der Teig sich elastisch anfühlt. Eine Kugel formen, diese mit Frischhaltefolie abdecken und ruhen lassen.

Zutaten für einen Kuchen in einem 28 cm Durchmesser Backblech

300 g Mehl, 180 g Butter, 75 g – 80 g Puderzucker und 1 Ei.



1. Lektion Antipasti: Vorspeisen -, Salate und Suppe

Filetti di Acciughe marinate

Die Sardellenfilets abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Diese abgetrockneten Filets in eine nicht metallische Form legen, mit Salz grob bestreuen und mit Zitronensaft oder Weißweinessig übergießen. An einem kühlen Ort ein paar Stunden marinieren lassen. Die Sardellenfilets aus der Marinade nehmen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Auf einer Servierplatte mit Knoblauch, Peperoni, Petersilie oder Oregano anrichten und eventuell mit Zwiebelringen garnieren. Die marinierten Filets mit reichlich Olivenöl beträufeln.

Zutaten für 4 Personen

16 frische Sardellen filitiert
120 ml Zitronensaft oder Weißweinessig
3 EL frische gehackte glatte Petersilie oder Oregano
2 kleine Zwiebeln
1 Chili
Olivenöl
Grobes Salz

Marinierter Lachs

Das Fischfilet in eine Schüssel geben und mit den Orangen- und Zitronenschalen sowie Zucker, Dill und Salz belegen. Die Schüssel für 24 Stunden kaltstellen. Dann das Fischfilet auswaschen und abtrocknen und mit einem sehr scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben auf einer Servierplatte ausrichten und mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln. Garnieren und servieren.

Zutaten für 4 Personen

500 g Lachsfilet, 400 g grobes Salz, 1 Orangenschale, 1 Zitronenschale, 1 EL Zucker, 1 Bund Dill, Olivenöl, Zitronensaft und Pfeffer.

Carpaccio

Die Filetscheiben auf eine Servierplatte auslegen und mit Zitronensaft beträufeln. Salzen und Pfeffern und mit Olivenöl anrichten. Mit Rucola, Paprika und Parmesankäse verzieren.

Zutaten für 4 Personen

400 g in hauchdünne Scheiben geschnittenes rohes Rinderfilet, Olivenöl extra vergine, Zitronensaft, Salz, schwarzer geschroteter Pfeffer, Parmesankäsesplitter, Rucola und roter Paprika.



Stand: 06.05.2009

Vitello tonnato

Das Fleisch fest mit Küchengarn einwickeln. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und das Fleisch mit Karotte, Zwiebel, Sellerie, Essig und Olivenöl in das Wasser geben. Den Topf abdecken und bei geringer Hitze je nach Dicke des Fleisches köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist. Den Topf vom Herd nehmen und das Fleisch im Sud abkühlen lassen.

Zur Zubereitung der Sauce Thunfisch, Sardellenfilets und Kapern im Mixer pürieren, dann Zitronensaft und Mayonnaise unterrühren. Nach Wunsch können auch Karotten, Sellerie und Zwiebeln hinzugefügt werden.

Das Fleisch vom Garn befreien und in Scheiben schneiden. Das geschnittene Fleisch auf einer Servierplatte anrichten und die Sauce über die Scheiben geben und ziehen lassen, dann servieren.

Zutaten für 4 Personen

800 g Kalbslachse oder Kalbsoberschale, 1 Karotte, 1 Zwiebel,
1 Staudenselleriestange, 1 EL Weißweinessig, 1 EL Olivenöl und Salz.

Für die Sauce:

200 g Thunfisch in Öl, abtropfen lassen, 2 EL Kapern, 3 EL Olivenöl,
1 Glas Weißwein, 200 g Mayonnaise und 3 in Öl eingelegte abgetropfte
Sardellenfilets.

Insalata di Granchietti e Valeriana all` arancia.

Zubereitung der Sauce:

Etwas Orangenschale ganz dünn schneiden in einer Pfanne mit Butter geben und garen lassen Zucker hinzufügen und kurz karamellisieren lassen und mit dem Cognac ablöschen. Den gepressten Orangensaft hinzufügen, Senf und Honig untermischen und auf 2/3 reduzieren. Abkühlen lassen.

Die geputzten Rapunzeln auf Tellern mit Flusskrebse und gewürfelten Orangen anrichten und mit den filetierten Orangen dekorieren.

Zutaten für 4 Personen

600gr Flusskrebse in Lake, 200gr Rapunzel, 4 Saftige Pressorange
unbehandelt, 100gr Butter,
1 Blutorange(½ gewürfelt ½ filetierten), 50-70gr Feinzucker, 40-56gr
Mittelscharfe Senf, 40 Honig,
40ml Cognac.

Pilzsalat mit Garnelen

Die Pilze in feine Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
Pilze und Garnelen in einer Servierschüssel vermengen und mit Salz und
Pfeffer abschmecken, mit Olivenöl und Petersilie garnieren.

Zutaten für 4 Personen



Stand: 06.05.2009

300 g Wildpilze

400 g gekochte ausgelöste Garnelen

Saft von 1 Zitrone

Olivenöl, Salz, Pfeffer und frisch gehackte glatte Petersilie

Minestrone

In eine gute Minestrone gehören neben frischem Gemüse und Kräutern auch Nudeln oder Reis und nach Belieben Hülsenfrüchte, sowie Butter, Speck und Olivenöl oder Schmalz. Schmalz oder Olivenöl und Speck müssen allerdings unbedingt zu Beginn verarbeitet werden, damit sie ihr Aroma an die anderen Zutaten abgeben können.

Jede Region Italiens hat ihr besonderes Minestrone Rezept.

Heiße Minestrone wärmt im Winter, kalte Minestrone, nicht aus dem Kühlschrank, erfrischt im Sommer.

Minestrone alla napoletana

Die Paprika unter dem vorgeheizten Grill bei häufigen Wenden rösten bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft. In einen Gefrierbeutel geben und diesen zubinden. Etwas abkühlen lassen, dann die Haut abziehen und die Paprika würfeln. Den Knoblauch fein hacken und den Speck, die Zwiebel und die Karotte würfeln. Das Öl erhitzen und dann Speck, Zwiebel, Karotte und Knoblauch darin bei niedriger Temperatur leicht anbräunen. Die Tomaten dazugeben und 10 Minuten mit garen lassen. Zwei Liter Wasser mit Salz und Pfeffer dazugeben und zum Kochen bringen. Kartoffeln und Bohnen hinzufügen und 1 Stunde köcheln lassen. Zucchini, Erbsen, Kohl, Endivien, Auberginen und Paprika hinzufügen und weitere 30 Minuten garen lassen. Die Nudeln hinzufügen und in 10 Minuten al dente kochen lassen. Mit Salz abschmecken. Die Minestrone in eine Suppenterrine füllen, mit Basilikum bestreuen und mit dem Provolone servieren.

Zutaten für 4 – 6 Personen

1 gelbe Paprika, 50 g Pancetta, ½ Zwiebel, ½ Karotte, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 3 geschälte, entkernte und gewürfelte Tomaten, 2 gewürfelte Kartoffeln, 100 g gepalzte dicke Bohnen, 2 Zucchini in Scheiben oder Würfel geschnitten, 100 g gepalzte Erbsen, ¼ Weißkohl in Streifen geschnitten, 1 Endiviensalat in Streifen geschnitten, 2 gewürfelte Auberginen, 100 g Pasta, 2 TL frisches gehacktes Basilikum, Salz, Pfeffer und frisch geriebener Provolone Käse.



2. Lektion: Nudelgerichte und andere 1 Gang Gerichte

Gnocchi di Patate

Die Kartoffeln 25 Minuten dämpfen und noch heiß mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mehl, Ei und eine Prise Salz hinzufügen und alles zu einem weichen und geschmeidigen Teig kneten. Das Verhältnis von Kartoffeln zum Mehl muss stimmen. Enthält der Teig zu viel Mehl, werden die Gnocchi hart. Ist zu wenig Mehl enthalten, zerfallen diese beim Garen. Aus dem Teig Rollen von 1,5 cm Durchmesser formen und diese Teigrollen in 2 cm dicke Scheiben zerschneiden und diese Stücke leicht gegen die Unterseite drücken. Die fertigen Gnocchi auf ein mit Mehl bestäubtes Tuch legen. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Gnocchi portionsweise garen, wenn diese an die Wasseroberfläche steigen mit einem Schaumlöffel herausnehmen. Abtropfen lassen, in eine vorgewärmte Servierschüssel geben und mit einer Sauce servieren.

Zutaten für 4 Personen

1 kg mehliges Kartoffeln, 200 g Mehl, 1 leicht verquirltes Ei und Salz. Sauce nach Belieben.

Gnocchi Radicchio-Gorgonzola

Herstellung der Gnocchi siehe Gnocchi di Patate

Zubereitung der Sauce

Butter und Radicchio à la Julienne schmoren lassen, salzen und etwas Sahne und den Gorgonzola leicht köchelnd zergehen lassen. Gnocchi in kochendem, gesalzenem Wasser hineingeben, umrühren bis sie nach etwa 2 Minuten an die Oberfläche steigen.

Gnocchi mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und in die Sauce geben, 1-2 Minuten wenden bis die Gnocchi benetzt sind und sofort servieren.

Zutaten für 6 Personen

1 kg mehliges Kartoffeln, 2 leicht verquirlte Eier, 320 g Mehl, eine Prise Salz, 300 g Gorgonzola, 100 g Butter, 1 Kopf Radicchio, 200 ml Sahne, 40 g schwarzer Pfeffer aus der Mühle.

Melanzane alla Parmigiana

Zubereitung der Tomatensauce:

Olivenöl in einen Topf gießen, Knoblauch Zwiebeln und etwas Basilikum anbraten, Tomaten hinzufügen, salzen und pfeffern und 45-60 Minuten köcheln lassen.



Stand: 06.05.2009

Auberginen in 5 mm dicke Scheiben schneiden in Mehl und dann in geschlagene Eier wenden, danach in heißem Pflanzenöl golden frittieren, salzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Auberginenscheiben in ein rechteckiges Backblech von 7-8cm Höhe einlegen und jede Schicht mit Tomatensauce und Parmesankäse bedecken. Auf die letzte Schicht kommt dann der Mozzarella und das restlichen Basilikum. Die Form dann im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen ca. 20-30Minuten Überbacken.

Zutaten für 4 Personen

4 mittelgroße Auberginen, 4 Eier, 300 g Mehl, 1kg geschälte Tomaten aus der Dose, 5 Blätter Basilikum, 2-3 gehackte Knoblauchzehen, 80ml Olivenöl, 1 geschnittene Schalotte, 1 klein geschnittenen frischen Mozzarella, 200g geriebene Parmesan, ½l Pflanzenöl.

Agnolotti

Frischen Nudelteig nach dem Grundrezept herstellen.

Ricotta, Ei, Walnüsse und Petersilie vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Nudelteig in Streifen ausrollen und mit einer runden Form Teigstücke ausstechen. Diese in der Mitte mit der Füllung belegen und zusammenklappen, danach an den Rändern fest andrücken.

Im kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten garen, dann abgießen und mit einer Sauce nach Wunsch servieren.

Zutaten für 6 Personen

400 g Ricotta, 50 g Walnüsse, 1 leicht verquirltes Ei, Salz, Pfeffer und etwas gehackte glatte Petersilie.

Tortelloni mit Spinat – Ricotta - Füllung

Frischen Nudelteig nach dem Grundrezept herstellen.

Den frischen Spinat entweder blanchieren oder fünf Minuten dünsten lassen. Danach ausdrücken und kleinhacken. Den Ricotta in einer Schüssel glatt rühren und den Spinat untermischen, Eier, Parmesankäse, etwas Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gut verrühren.

Den Nudelteig ausrollen und mit einer runden Form ausstechen. Diese in der Mitte mit der Füllung belegen, zusammenfalten, andrücken und zur Tortellini formen.

Als Sauce entweder eine Steinpilzsauce oder eine Tomatensauce verwenden, aber auch eine Sauce aus Butter, Salbei und Parmesankäse ist geeignet.

Spaghetti aglio, olio e peperoncino

Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen, Knoblauch und Chili hinzufügen und bei niedriger Temperatur einige Minuten, bis das der Knoblauch goldbraun ist, anbraten. Leicht salzen. Den Topf vom Herd nehmen und die Petersilie hinzufügen. Die Spaghetti in einem großen Topf mit Salzwasser al dente kochen, abgießen, mit der Sauce vermischen und sofort servieren



Zutaten für 4 Personen

5 EL Olivenöl, 2 in dünne Scheiben geschnittene Knoblauchzehen, ½ frische gehackte Chili, 1 Stängel frische gehackte glatte Petersilie, Salz und 400 g Spaghetti.

Bucatini amatriciana

Einen Topf mit dem Öl einfetten. Den Speck hinzufügen und in zehn Minuten unter gelegentlichem Rühren auslassen. Zwiebeln hinzufügen und leicht anbräunen, Tomaten und Chili hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Abgedeckt etwa 40 Minuten garen. Die Bucatini in einem Topf mit Salzwasser al dente kochen, abgießen und in einer Pfanne mit der Sauce gut vermischen. Käse hinzugeben und servieren.

Zutaten für 4 Personen

Olivenöl, 100 g gewürfelte Pancetta, 1 in dünne Ringe geschnittene Zwiebel, 1 frische gehackte Chili, 500 g geschälte, entkernte und gewürfelte Tomaten, Salz, Pfeffer, 80 g Pecorino, 400 g Bucatini.

Linguine ai Frutti di Mare

Die Moscardini putzen und klein schneiden, in einen Topf 50 ml Olivenöl, eine Knoblauchzehe, 4 Blätter Basilikum, etwas Peperoni und Petersilie kurz anbraten (Vorsicht verbrannter Knoblauch schmeckt bitter) die Moscardini hinzugeben und mit Weißwein ablöschen, etwas Wasser hinzugeben (kein Salz) ca. 1 Stunde Kochen lassen.

In einer großer Pfanne 100 ml Olivenöl und den restlichen Knoblauch mit Peperoni kurz anbraten und dann die Muscheln hinzufügen, abdecken, so das diese in ein paar Minuten aufgehen, Den Deckel entfernen und die Garnelen sowie den Weißwein hinzufügen, dann 3-4 Minuten kochen lassen. Einige Garnelen und Muscheln, die zur Dekoration benötigt werden, beiseite legen und warmstellen, die Moscardini in die Pfanne hinzufügen.

Die Linguine in kochendes Wasser geben und in 7 Minuten al dente kochen, abtropfen und in die Pfanne mit dem Fisch zugeben.

“ Mantecare“, das heißt gut mit der Sauce in der Pfanne verbinden.

Teller anrichten und mit den beiseite gelegten Muscheln, Garnelen und Basilikum garnieren, mit Olivenöl und Petersilie verfeinern.

Zutaten für 4 Personen

500 g Linguine, 300 g Moscardini (kleiner Tintenfisch), 200 g Miesmuscheln, 200 g Babymuscheln, 300 g Garnelen, 200 g Cherrytomaten,



Stand: 06.05.2009

200 ml Olivenöl (extravergine), 10 Blätter, etwa ein kleiner Bund, gehackter glatter Petersilie, 3 gehackte Knoblauchzehen, 100 ml trockener Weißwein, 1 gehackte scharfe Peperoni.

Risotti

Reis ist in aller Welt beliebt, jedoch die Zubereitung als Risotto ist eine Spezialität der italienischen Küche. Die Garmethode ist besonders, der Reis wird zuerst mit Öl oder Butter glasig gedünstet. Dann wird Kelle für Kelle eine heiße Brühe hinzugegeben. Wichtig für das Gelingen eines Risotto ist die richtige Wahl der Reissorte, ideal sind Sorten wie Arborio oder Carnaroli, da diese viel Stärke enthalten und dem Risotto eine cremige Konsistenz verleihen.

Risotto wird in tausenden Arten und Weisen zubereitet, das bekannteste Rezept ist Risotto alla Milanese. Ich möchte Ihnen ein Rezept aus Venetien vorstellen.

Risotto al raddicchio

Die Brühe in einem Topf zum Kochen bringen. Die Hälfte der Butter in einem anderen Topf zerlassen, die Zwiebeln darin bei niedriger Temperatur weich dünsten. Den Radicchio hinzufügen, dann den Reis hinzugeben und unter Rühren glasig dünsten. Mit Wein ablöschen und die Flüssigkeit verdampfen lassen. Eine Kelle heiße Brühe hinzufügen und unter Rühren köcheln lassen. Wenn der Reis die Brühe aufgesogen hat eine weitere Kelle heiße Brühe hinzugeben. Auf diese Weise fortfahren, bis der Reis gar ist. Das dauert etwa 18 – 20 Minuten. Das Risotto mit Salz würzen, die restliche Butter und den Parmesankäse einrühren. Dann ein paar Minuten zugedeckt stehen lassen, danach servieren. Man kann das Rezept ergänzen und verfeinern in dem man am Ende noch etwas Gorgonzola hinzugibt.

Zutaten für 4 Personen

1,5 Liter Gemüsebrühe, 80 g Butter, 5 EL Weißwein, 1 gehackte Zwiebel, 200 g in Streifen geschnittener Radicchio, 2 EL frisch geriebener Parmesankäse, Salz und 350 g Risotto Reis.

Lasagne alla Bolognese

Den Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen. Eine Auflaufform mit Butter einfetten und den Boden der Form mit einer Schicht Lasagneblätter auslegen. Etwas Fleischsauce darauf verteilen, darüber Bechamel Sauce geben. Mit etwas frisch geriebenen Parmesankäse bestreuen und Butterflöckchen darauf setzen. Die restliche Form im gleichen Modus Schichten und füllen. Als letzte Schicht mit Bechamel Sauce abschließen.



Stand: 06.05.2009

30 Minuten bei vorgekochten Lasagneblätter und 45 Minuten bei ungekochten Lasagneblätter backen. Bei ungekochten Lasagneblättern eine flüssigere Sauce verwenden.

Zutaten für 4 Personen

Fleischsauce laut Rezept, Bechamel Sauce, 100 g Nudelteig, 25 g Butter, 65 g Parmesankäse, Salz und Pfeffer.



Fisch

Fisch Die traditionelle italienische Küche ist durch die reichen Fischvorkommen entlang der 7000 km Mittelmeerküste und in den Binnengewässern in besonderer Weise geprägt.

Nicht nur die teuren Fisch- und Mittelmeerfrüchtearten werden in der italienischen Küche verarbeitet, sondern oft sind es gerade die preiswerten und verbreiteten Blaufische wie Sardinen, Makrelen und andere die die Grundlage für zahlreiche köstliche Gerichte bilden.

Seit Jahren weisen Ernährungswissenschaftler darauf hin, das Fisch unentbehrlich für eine gesunde Ernährung ist. Seefische enthalten nicht nur leicht verdauliche Eiweiße, sondern auch das lebenswichtige Jod und andere Mineralstoffe. Fettfische zeichnen sich durch einen hohen Gehalt an essenziellen Aminosäuren und fettlöslichen Vitaminen aus, die für unsere Gesundheit unverzichtbar sind. Schwangere Frauen sollten nur Weißfische zu sich nehmen, die sehr fett und schadstoffarm sind.

Viele Meeresfrüchte sind reich an Kalzium, Magnesium, Fluor, Jod und vor allem Eisen. Voraussetzung ist, das diese frisch sind.

Krustentiere wie Scampi, Hummer, Krebse und Garnelen besitzen unter ihrem harten Panzer ein äußerst delikates Fleisch. Jedoch sollten diese mit Sorgfalt zubereitet werden, da das Geld dafür sonst vergeudet ist.

Weichtiere, zu dieser Gruppe gehören die Schalentiere wie Mies-, Venus und Jakobsmuscheln sowie Kalmare, Oktopoden und viele andere Arten.

Weichtiere sollten stets an dem Tag verzehrt werden, an dem sie gekauft worden sind.

Frischer Fisch soll gesund aussehen, mit einem festen Körper, dichten glänzenden Schuppen, einer straffen Haut, glänzenden Augen und feuchten roten oder rosafarbenen Kiemen. Er soll kein Blut entlang der Gräten und keine Verletzungen am Bauch aufweisen.

Durch die küchenfertige Vorbereitung der Fische entsteht Abfall, dessen Menge von Fisch zu Fisch unterschiedlich anfällt.

Die folgende Tabelle gibt Auskunft über die Mengen des Abfalls und der verbleibenden Verzehrmenge.

<u>Fischart</u>	<u>Abfall</u>	<u>Verzehrmenge pro kg</u>
Lachs	50 %	500 g
Meerbrasse	45 %	550 g
Rotbarbe	65 %	350 g
Seehecht	30 %	700 g
Seezunge	55 %	450 g
Steinbutt	65 %	350 g
Wolfsbarsch	50 %	500 g



Die geschuppten Köpfe und die Karkassen von weißen Fischen, jedoch nicht die von Fettfischen, sind hervorragend zur Herstellung von Fischfond geeignet. Fischfond ist Grundlage für Saucen und Risotti.

Coda Di Rospo alla Senape

Zubereitung der Sauce:

Weißwein, Cognac, Sahne, Senf und Kalbsbrühe auf die Hälfte köcheln lassen und beiseite stellen.

Von dem Seeteufelfilet die obere Haut entfernen und das Filet in 2 cm dicke Scheiben schneiden, dann leicht mehlieren und sanft frittieren und danach warm stellen.

Steinpilze anbraten und kronenartig auslegen. Die Sauce erhitzen und noch mit Butter verfeinern. Mit der Sauce in der Mitte des Tellers einen Spiegel bilden, worauf das Seeteufelfilet gelegt wird. Mit Petersilie dekorieren.

Zutaten für 4 Personen

800 g Seeteufel filetiert, etwas Mehl, 200 ml Pflanzenöl, 250 ml trockener Weißwein,

50 ml Cognac, 250 ml Sahne, 50 g mittelscharfer Senf, eine Prise Salz Kalbsbrühe,

200 g in Scheiben geschnittene Steinpilze, etwas gehackte glatte Petersilie, 1 Nuss Butter,

Gamberoni Pepe e Balsamico

Gambas gibt es in vielen Sorten auf dem Markt, die "Black Tiger" aus Fernost sind qualitativ am besten. Es wird empfohlen, Tiefkühlware zu verwenden, da frische Ware nicht immer garantiert ist.

Gambas an eine kühlen Stelle langsam auftauen lassen, man schält sie aus, aber man lässt den Kopf dran. Mit einem kleinen Sägemesser die Gambas am Rücken aufschneiden und den schwarzen Faden vorsichtig entfernen, waschen und mit Küchenpapier abtrocknen.

In einer großen Aluminium Pfanne das Pflanzenöl erhitzen, die Gambas scharf anbraten und wenden, Knoblauch und Pfeffer hinzugeben, salzen und schnell mit Cognac ablöschen.

Balsamico hinzufügen auf die Hälfte reduzieren lassen dann, etwas Sahne hinzufügen und abschmecken.

Sollte eine große Pfanne nicht zur Verfügung stehen, wird empfohlen das Gericht in zwei Pfannen zuzubereiten.



Stand: 06.05.2009

Große Teller garnieren und die Gambas auf die Teller legen. Die Sauce erhitzen, die restliche Sahne, Butter und Parmesankäse hinzufügen. Vorsichtig die Sauce umrühren, die Sauce die auf die Gambas kommt muss hell braun und konsistent sein.

Zutaten für 4 Personen

20 Gambas der Größe 8/12 pro kg, 50 ml Pflanzenöl, 4 gehackte Knoblauchzehen, 60 g grüner Pfeffer, 20 g Rosa Pfeffer, 100 ml Cognac, 150 ml Balsamico di Modena, 200 ml Sahne, 1 Nuss Butter, 20 g frisch geriebener Parmesankäse.

Orate al forno

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Auflaufform mit Butter einfetten und den Fisch in die Form legen. Die Tomaten, Garnelen und Muscheln rund um den Fisch hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen, das Olivenöl und den Wein hinzugießen und den Thymian sowie das Lorbeerblatt hinzugeben. Je nach Größe des Fisches ca. 20 Minuten im Ofen garen. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Zutaten für 4 Personen

1 kg geschuppte und ausgenommene Goldbrasse, 10 geschnittene Cherrytomaten, 1 EL Olivenöl, 200 ml trockener Weißwein, 1 Lorbeerblatt, 1 Stängel frische gehackte glatte Petersilie, 1 Zweig Thymian, Salz, Pfeffer, 8 Garnelen, 8 Miesmuscheln und etwas Butter.



Fleisch

Fleisch? Ja, aber nur von bester Qualität. Fleisch ist ein großartiger Proteinlieferant. Heutzutage ist Fleisch magerer, zarter und geschmackvoller als je zuvor. Diese Entwicklung ist eine Antwort auf die gestiegenen Ansprüche der Verbraucher und ihre Entschlossenheit, das hochqualitative Fleisch zu bekommen, das ihren Erwartungen entspricht. Der Nährwert von Fleisch macht es sogar zum Bestandteil mancher Schlankheitsdiäten. Aber man sollte wählerisch sein. Sicherlich kann man die Qualität von Fleisch auf den ersten Blick beurteilen, aber man sollte auch wissen, wie man für jedes Rezept das am besten geeignete Stück auswählt. Dies ist sicherlich auch im Interesse des Familienbudget, denn es ist nicht unbedingt so, dass die begehrtesten und teuersten Stücke auch die nährstoffreichsten und geschmacklich besten sind. Für Suppen und Schmortöpfe sind geschmacklich durchaus weniger teure Stücke vorzuziehen.

Der Gesundheit wird große Bedeutung beigemessen. Wichtig ist die richtige Lagerung der Lebensmittel. Fleisch sollte man in Alu – oder Frischhaltefolie, in Lebensmittelbeutel oder Glasbehältern verpacken, bevor man es kühl stellt oder einfriert. Die Verpackung sollte dicht und das Fleisch fest versiegelt sein, sodass es nicht mit der Luft in Kontakt kommt und Geschmack und Nährstoffe verliert. Um Verunreinigungen zu verhindern sollte das Fleisch unbedingt im untersten Fach gelagert werden, damit austretender Saft nicht auf andere Lebensmittel tropft.

Das Fleisch wird in folgende verschiedene:

Schlachtvieh, wie Rind, Schwein, Kalb, Zicklein, Lamm, Hammel und Pferd
Bauernhoftiere, wie Huhn, Ente, Gans, Perlhuhn, Taube, Pute und Kaninchen
Wildtiere, wie Gemse, Hase, Fasan, Wachtel, Wildschwein, Hirsch und Reh

Fleisch wird auch wird auch eingeteilt in rotes Fleisch, wie Rind, Schwein, Lamm und Wild, oder weißes Fleisch, wie Geflügel und Wildgeflügel.

Eine weitere Kategorie sind die Fleischprodukte, wie Würstchen, Pökelfleisch und Rauchfleisch.

Filetto di Maiale alle Prugne

Schweinefilet in 16 gleiche dicke Stücke schneiden , so bleiben diese saftig, mehlieren und kurz frittieren, abtropfen.

In einer Pfanne etwas Butter zerlassen , die Steinpilze in Scheiben schneiden und vorsichtig anbraten, Filetstücke hinzufügen und mit Cognac ablöschen, etwas Brühe und Sahne hinzugeben, würzen, die Sauce etwas reduzieren lassen, Pflaumen hinzufügen, eventuell noch etwas Sahne, und weitere 2 Minuten kochen lassen, Fleisch und Pflaumen auf Tellern anrichten, Sauce nochmals erwärmen, mit Butter Parmesankäse und Petersilie verfeinern und zum Filet geben.



Stand: 06.05.2009

Zutaten für 4 Personen

800 g Schweinefilet ohne Spitzen, 200 g Steinpilze, 160 g trockene Pflaumen, 400 ml Sahne, Salz, Pfeffer, Mehl zum bestäuben, 200 ml Pflanzenöl, 100 g Butter, Glatte gehackte Petersilie, 40 g frisch geriebener Parmesankäse, 50 ml Cognac, etwas Brühe.

Ossobuco alla Milanese

Beinscheiben mit Mehl bestäuben, scharf von beiden Seiten anbraten, danach abtropfen.

Schalotte in Butter andünsten, Beinscheiben hinzufügen und mit Weißwein ablöschen, Scheiben wenden, Brühe, Sellerie und Möhren hinzugeben, auf kleiner Flamme 20 Minuten köcheln lassen dann Schälto­maten hinzufügen und weitere 15 Minuten kochen.

In dieser Zeit die "Gremolata" zubereiten.

Gremolata ist das Geheimnis dieses Rezeptes, man bereitet es so:

Die geriebene Zitronenschale (ohne Pelle), Petersilie, Knoblauch und Sardellen vermengen.

Die Gremolata zu dem Fleisch geben vorsichtig wenden und weitere 5 Minuten garen.

Das ist eine Mailänder Spezialität, daher ist die klassische Beilage Risotto alla Milanese.

Zutaten für 4 Personen

4 ca. 2 cm dicke Kalbsbeinscheiben, 100 g Butter, 1 gehackte Schalotte, etwas Pflanzenöl, etwas Mehl, 50 ml trockener Weißwein, 175 ml Fleischbrühe, 1 gehackte Staudensellerie­stange, 1 gehackte Möhre, 200 g Schälto­maten, Salz, Pfeffer, geriebene Zitronenschale, 1 gehackte Knoblauchzehe, 2 Sardellenfilets und fein geschnittene glatte Petersilie

Bistecca alla Pizzaiola

Butter in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch hineingeben und anbräunen, dann diesen entfernen. Die Steaks in die Pfanne geben und bei starker Hitze von jeder Seite eine Minute braten, dann Salzen und Pfeffern. Die Steaks auf einen Teller legen und warm halten. Tomaten, Oliven, Kapern und Oregano, auf Wunsch auch Basilikumblätter in die Pfanne geben und 10 Minuten köcheln lassen, bis eine dickflüssige Mischung entsteht.

Die Steaks wieder in die Pfanne geben und bis zum gewünschten Garpunkt braten.



Stand: 06.05.2009

Zutaten für 4 Personen

4 Rumpsteaks, 600 g geschälte und gewürfelte reife Tomaten, 3 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 1 Prise getrocknetes Oregano, 10 – 12 schwarze Oliven, 1 EL Kapern und etwas Chili.



Dessert

Fertige Puddings aus dem Kühlregal, Instant – Cremes, und Eis aus dem Tiefkühlfach haben das Vergnügen an einem selbst gemachten Dessert, egal ob Eigenkreation oder nachgekocht aus einem Buch oder einer Zeitschrift, nicht schmälern können. Die Vorteile von fertigem Mürbe – oder Blätterteig, der Zeit und Mühen halbiert und im Allgemeinen von guter Qualität ist, lassen sich zwar nicht leugnen, aber die Freude, eine frisch gebackene Torte zu genießen, ein Dessert zu garnieren oder einen Kuchen zu glasieren wird immer bleiben. Desserts sind deshalb oft Gesprächsthema, sie werden neu kreiert und interpretiert, alte Rezepte werden überarbeitet, schlanker gemacht und selbst zubereitet.

Crostata di mele

Äpfel schälen und in Würfel schneiden. Diese in eine Pfanne mit der Butter geben, vermischen und dann die Marmelade und die anderen Zutaten hinzugeben und mischen. Etwas ziehen lassen und dann kalt stellen.

Mürbeteig nach dem Grundrezept herstellen.

Backblech leicht mit Butter einfetten, den Teig ausrollen, zuerst den Boden, dann die Wände. Der Mürbeteig ist leicht zu verarbeiten, da man ihn immer wieder zusammen kleben kann. Die gekühlte Füllung in die Backform geben, den verbliebenen Teig ausrollen und mit der Messerspitze in 5 mm breite Streifen schneiden. Die Streifen kreuzweise, netzartig auf die Füllung legen und am Rand mit der Messerspitze eindrücken.

In einem auf 180 Grad vorgeheizten Backofen ca. 1 Stunde goldbraun und knusprig backen.

Zutaten für einen Kuchen

300 g Äpfel (Royal Gala), 80 g Aprikosenmarmelade, 50 g Walnüsse, 30 g Butter, 30 g Sultanintrauben, etwas Zimtpulver, 1 EL Honig.

Tiramisù

Eiweiß und Eigelb trennen. Das Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Das Eigelb in einer zweiten Schüssel mit Zucker schaumig rühren, dann vorsichtig den Mascarpone und nachfolgend den Eischnee unterziehen.

Den Boden einer rechteckigen Form mit einer Lage in Espresso, vermischt mit dem Amaretto, getränkte Löffelbiskuit auslegen. Eine Schicht Mascarponecreme darauf verstreichen und nach Wunsch mit Schokolade bestreuen. Danach abwechselnd getränkte Löffelbiskuit und Mascarponecreme in die Form schichten, bis diese gefüllt ist.

Dann mit Kakaopulver bestäuben und 3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.



Zutaten für 6 Personen

2 Eier, 150 g Puderzucker, 400 g Mascarpone, 200 g Löffelbiskuit, 175 ml kalter Espresso, 25 ml Amaretto di Saronno, Kakaopulver zum Bestäuben.

Zabaglione

Eigelb und Zucker in einer Schüssel hell und schaumig rühren. Den Marsala und den Wein unter ständigem Rühren langsam hinzufügen. Die Schüssel auf einen Topf mit siedendem Wasser setzen und bei kleiner Hitze im Wasserbad die Masse schaumig rühren. Den Topf vom Herd nehmen und die Creme in mit einer Kugel Vanilleeis gefüllte Gläser gießen. Mit Kakaopulver oder frisch gemahlenen Kaffee garnieren.

Alternativ kann die Zabaglione als Sauce für Mokka – oder Haselnusseis verwendet werden.

Zutaten für 4 Personen

4 Eigelb, 4 EL feiner Zucker, 120 ml Marsala, trockener Weißwein oder Sekt und Vanilleeis.