

LILI PAUL-RONCALLI

# ITALIENISCH KOCHEN *alla Mamma*



EMF





LILI PAUL-RONCALLI

# ITALIENISCH KOCHEN

*alla Mamma*



EIN BUCH DER  
EDITION MICHAEL FISCHER

## Impressum

Alle in diesem Buch veröffentlichten Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Verlags gewerblich genutzt werden. Eine Vervielfältigung oder Verbreitung der Inhalte des Buchs ist untersagt und wird zivil- und strafrechtlich verfolgt. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die im Buch veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für das Gelingen kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Bei der Verwendung im Unterricht ist auf dieses Buch hinzuweisen.

EIN EBOOK DER EDITION MICHAEL FISCHER

1. Auflage 2021

© 2021 Edition Michael Fischer GmbH, Donnersbergstr. 7, 86859 Igling

Covergestaltung: Lena Albert

Layout und Satz: Lena Albert

Lektorat und Redaktion: Christiane Manz, München

Produktmanagement: Diana Jedrzejewski

Bilder: Rezeptfotografie: Klara & Ida , Stuttgart u. Berlin; Peoplefotografie:

Jens van Zoest, Wuppertal

Herstellung: Anne-Katrin Brode

ISBN 978-3-7459-0825-1

[www.emf-verlag.de](http://www.emf-verlag.de)

Impressum

Vorwort

## **VORSPEISEN SALATE & SUPPEN**

Vitello tonnato

Calamari ripieni

Fiori di Zucchini ripieni di acciuga

Carpaccio di Rape Rosse

Crostini al Fegatini di Pollo

Carciofi Ripieni

Insalata di cicoria e scampi

Insalata Mimosa

Insalata di patate e indivia riccia

Insalata Pomodori e Avocado

Sformatini di insalata di riso

Zuppa de la Nonna Lucina

Minestrone

## **PRIMI PIATTI**

Sauce bolognese alla Nonna Lucina

Lasagne alla Casartelli

Spaghetti Carbonara alla Café des Artistes

Riso al forno

Panissa

Spaghetti Vongole

Penne tonno e olive

Pasta Zucchini e Gamberetti alla Pierrot de Lune

Spaghetti frutti di Mare alla Capo Tenda

Risotto agli scampi

Spaghetti Aglio olio e Peperoncino

Pasta Pomodoro e Mozzarella

Spaghettoni Broccoli al Fredy Knie jun.

Spaghettoni al Pesto di Pistacchi e Pomodorini

Pasta alla Norma

Spaghetti con le noci

Spaghetti Carbonara Vegetale

Penne all' arrabiata

Salsa alla Julietta

Spaghetti alla Nonna Irene

Caponata

Risotto ai Funghi

## **SECONDI PIATTI**

Scaloppine al limone

Arista al forno

Filetto di vitello con Panna e Funghi

Saltimbocca alla Romana

Arrosto di vitello alla paprica

Pollo al Marsala

Petti di pollo alla Savoia

Pollo con olive verdi

## **KLEINE GERICHTE SNACKS & BEILAGEN**

Mozzarella in carrozza

Bruschetta alla Mediterranea

Uccelletti scappati

Cozze gratinate

Peperoni ripieni

Mazzetti di asparagi al forno

Cavolfiore gratinato

Broccoli alla Paolina

Zucchini gratinati

Melanzane alla parmigiana

Peperoni arrostiti

Polpette di zucchini

Polpette ripiene di Mozzarella

Crocchette Siciliane alla Rastelli

Frittata pugliese

Zeppole al salame

Arancini di riso

Panzerotti alla Vivi

Torta salata prosciutto e formaggio



## **DESSERTS & SÜSSES**

Crème caramel al limone

Torta farcita di pere e noci

Tiramisù alla Eliana Larible-Paul

Spumone alle Fragole

Mousse di Ricotta

Crema al caffè con nocciole

Tronco di natale alle castagne

Über die Autorin

Danke

## Vorwort

Für mich ist gutes Essen wie ein Kurzurlaub. Die Liebe dazu wurde mir quasi in die Wiege gelegt – von meiner italienischen Mama und meinem Wiener Papa. Viele der Rezepte in diesem Buch wurden über Generationen in unseren Familien weitergegeben, jetzt möchten wir sie mit euch teilen. Aber es geht uns nicht nur darum, dass das Essen gut schmeckt, wichtig sind uns auch die Herkunft und Qualität der Lebensmittel. Besonders bei tierischen Produkten legen wir großen Wert auf Bio, lokale Herkunft und artgerechte Haltung. Am besten schaut ihr euch in eurer Umgebung nach einem Bio-Bauernhof mit Hofladen um und kauft direkt dort ein.

Bei uns im Circus Roncalli (der übrigens 2021 seinen 45. Geburtstag feiert 😊) gibt es den Salonwagen Nr. 2: Darin befindet sich unser rollendes Esszimmer und die Küche. Dort hat meine Mama das Regiment, und sie kocht immer mit frischen Zutaten.

Wir haben und hatten in unserem Wagen regelmäßig berühmte Leute zu Gast – sogar schon mehrere Bundespräsidenten und auch Persönlichkeiten aus Kunst und Kultur wie zum Beispiel Sting, Andy Warhol oder Caterina Valente.

Als wir wegen der Corona-Pandemie nicht mehr auftreten und auch nicht mehr zum Essen ausgehen konnten, fand ich das zuerst ganz schön schlimm. Doch dann beschloss ich, die Zeit zu nutzen, um selbst richtig kochen zu lernen. Und wer hätte mir dabei besser helfen können als meine Mama?! Es machte mir immer mehr Spaß, selbst köstliche Gerichte zuzubereiten und Verschiedenes auszuprobieren. Viele hilfreiche Tipps und Anregungen habe ich von meiner Mama Eliana erhalten – dabei ist mir erst richtig bewusst geworden, wie schlecht es um meine Kochkünste

steht.

In diesem Kochbuch haben wir ihre Küchengeheimnisse zusammengestellt, um sie für mich und andere sozusagen zu konservieren. Damit möchte ich junge Frauen und Männer animieren, mehr selbst zu kochen. Ich finde es gut, wenn die junge Generation weiß, wie man etwas Leckeres auf den Teller zaubert.

Dieses Buch enthält auch Rezepte von Artisten oder Zirkusleuten, die meine Mama gesammelt hat, und Gerichte, die berühmten Menschen oder Rollen aus der Zirkuswelt gewidmet sind.

Ich wünsche viel Spaß beim Nachkochen, Mitlernen und natürlich guten Appetit & buon appetito!

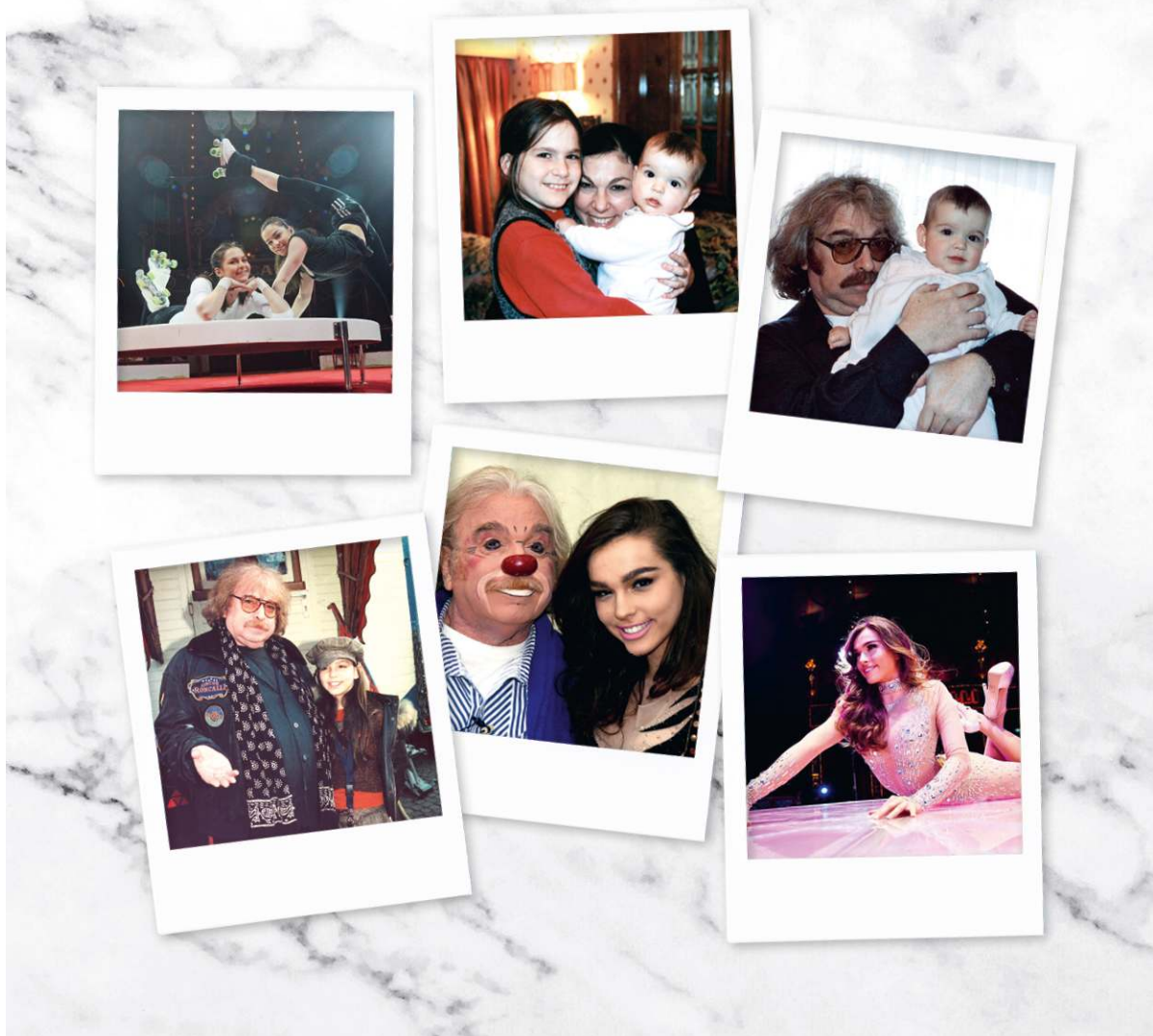
Eure

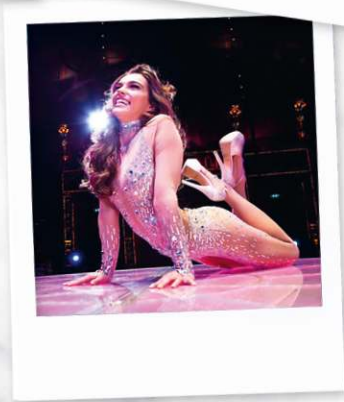
A handwritten signature in cursive script, appearing to read 'Lili'.



# Aus dem Roncalli

FAMILIENALBUM







*Vorspeisen* **SALATE & SUPPEN**





• KALBFLEISCH MIT THUNFISCHSAUCE •

## ZUTATEN

1 Möhre

1 Zwiebel

1 Staudensellerie

2 Eier (Größe M)

1 kg mageres Kalbfleisch

1 Lorbeerblatt

1 EL Weißweinessig

Salz

1 Zitrone

200 g Thunfisch (aus der Dose)

4 Anchovis (eingelegte Sardellenfilets)

2 - 3 TL Kapern

Olivenöl

## SO GEHT'S

Die Möhre schälen und waschen, in große Stücke schneiden. Zwiebel schälen und vierteln. Den Sellerie putzen, waschen und in große Stücke schneiden. Die Eier hart kochen und für die Füllung beiseitelegen.

Das Fleisch kurz abspülen und trocken tupfen, dann mit dem Gemüse, Lorbeerblatt und Essig in einen Kochtopf geben. Wasser dazugießen, sodass das Fleisch gut bedeckt ist, salzen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und das Fleisch in 1 ½ Stunden garen.

Den Topf vom Herd nehmen, das Fleisch in der Brühe abkühlen lassen.

Inzwischen für die Sauce die Zitrone auspressen. Die Eier pellen, das Eigelb herauslösen und beiseitestellen; das Eiweiß anderweitig

verwenden (zum Beispiel für den [Mimosa-Salat](#)). Den Thunfisch, die Anchovis, die Kapern und das Eigelb in einer Schüssel mit dem Zitronensaft fein pürieren. Wenn die Sauce zu dick wird, etwas von der Brühe dazugeben.

Das Fleisch aus der Brühe nehmen, in sehr dünne Scheiben schneiden und auf einem Teller ausbreiten. Gleichmäßig mit der Sauce bedecken und im Kühlschrank 2 Stunden durchziehen lassen.

## MAMA *Ellis* TIPPS



**@lilikocht:** Oh, Vitello tonnato - ein Klassiker!

**@mamaelli:** Ja, das stammt aus dem Piemont. Bei der Zubereitung gibt es regionale Varianten. Manche Menschen geben Weißwein ins Kochwasser oder nehmen statt Eigelb Mayonnaise.

**@lilikocht:** Bei uns wird alles immer frisch zubereitet. Was meinst du denn mit „Sellerie putzen und waschen“? Ist das nicht das Gleiche?

**@mamaelli:** Nein, waschen ist mit Wasser. # Gemüse putzen heißt: Man schält es (bei Möhren, Spargel), schneidet unschöne oder holzige Stellen weg (bei Zucchini), auch den Strunk (Fenchel), Wurzel- oder Stielansätze (Tomaten, Lauch) und entfernt äußere Blätter (Chicoree). Beim Sellerie musst du die trockenen, holzigen Enden abschneiden und harte Fasern entfernen.



## Calamari RIPIENI

### . GEFÜLLTE TINTENFISCHE .

#### ZUTATEN

*8 kleine Calamari*

*1 Bund Petersilie*

*2 Knoblauchzehen*

*Salz und Pfeffer*

*3 EL Olivenöl*

*2 EL Semmelbrösel*

*1 Eigelb (Größe M)*

*Holzspießchen*

#### SO GEHT'S

Die Calamari putzen, die Tentakeln von den Tuben entfernen und zerkleinern, am besten mit einem Wiegemesser. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen und zusammen mit der Petersilie klein hacken, gut salzen und pfeffern, dann mit den zerkleinerten Tentakeln vermengen. Das wird die Füllung.

Den Backofengrill vorheizen.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und das Paniermehl darin kurz anrösten. Die Masse für die Füllung dazugeben und kurz andünsten. Abkühlen lassen und mit dem Eigelb vermengen.

Die Tuben gleichmäßig mit der Masse füllen und jeweils mit einem Holzspießchen verschließen. Die Calamari auf der obersten Schiene im Backofen grillen und heiß servieren.

MAMA *Ellis* TIPPS



**@lilikoht:** Das klingt für mich nach Antipasti. Also einer Vorspeise ...

**@mamaelli:** Ja. Am besten als Teil einer gemischten Antipasti-Platte, wenn mehr Leute mitessen. Oder du servierst es als Teil eines Mehrgänge-Menüs für 4 - 8 Personen. Für ein Hauptgericht nimmst du 4 große Calamari und mischst in die Füllung zusätzlich 100 g altbackenes, kurz eingeweichtes Weißbrot und 30 g frisch geriebenen Parmesan.

**@lilikoht:** Oh, hier steht „grillen“. Kann ich die Calamari auch auf den Grillrost legen?

**@mamaelli:** Ja, am besten packst du sie dafür in Alufolie. Auch wichtig: Nimm immer ganz frische Calamari.

