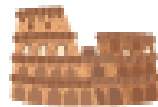


Koch dich nach

ITALIEN



30 GENUSSVOLLE
FERNWEH-REZEPTE

EMF





Koch dich nach

ITALIEN



30 GENUSSVOLLE
FERNWEH-REZEPTE

EMF

EIN BUCH DER
EDITION MICHAEL FISCHER

INHALT

TYPISCH ITALIENISCH!

PIZZAAMORE MIO!

PASTA, BASTA!

REZEPTE

Minestronelitalienische Gemüsesuppe

Vitello Tonnato

Knusprige Bruschetta

Grissini

Antipasti-Gemüse mit Pinienkernen

Spargel-Schinken-Sticks

Pizza Margherita

Focaccia Genovese

Sfincione

Spaghetti Bolognese

Lasagne

Pasta Cacio e Pepe

Selbstgemachte Ravioli mit Tomaten-Ricotta-FüllungFür 4
Personen

Gnocchi al limone

Dreierlei Pesto

Spargel-Risotto

Graupen-Risotto mit Gorgonzola & Radicchio

Scaloppine al limoneKalbsschnitzel mit Zitrone

Arista al FornoSchweinerücken aus dem Ofen

Kabeljau mit Pfirsichen, Tomaten & Gorgonzola Für 2 Personen

Cozze gratinateÜberbackene Miesmuscheln

Melanzane alla parmigiana

[Torta Salata Ai Carciofi](#)[Artischocken-Quiche](#)

[Polenta mit Pilzen](#)

[Panettone](#)

[Cantuccini](#)

[Südtiroler Apfelstrudel](#)

[Tiramisù](#)

[Cannoli](#)

[Torta della Nonna](#)

TYPISCH ITALIENISCH!

Italien ist ein junges Land mit antiken Wurzeln und jahrtausendealten kulinarischen Traditionen. Noch bis vor etwa 160 Jahren bestand das Land aus mehreren Königreichen, dem Kirchenstaat sowie Herzogtümern, deren Völker nicht immer viele Möglichkeiten zum Austausch hatten – insbesondere nicht das ärmere, ländliche Volk, welches jedoch das, was wir gemeinhin als italienische Kochkultur bezeichnen, am meisten beeinflusst hat. Eben deshalb sind die noch heute überlieferten Rezepturen derart vielfältig, und die Anzahl der möglichen Zutatenkombinationen so gut wie unbegrenzt.

Es gibt jedoch einige Zutaten, die aus der italienischen Küche nicht wegzudenken sind, sowie einige Gerichte, für die Italien weltbekannt ist. Sie ahnen ganz bestimmt schon, welche das sind – Pizza und Pasta!

OLIVENÖL

Italien gilt als der weltweit zweitgrößte Hersteller von Olivenöl. In der mediterranen Küche ist das „flüssige Gold“ allgemein sehr beliebt, das gesellschaftliche Bewusstsein für dieses Produkt zeigt jedoch deutliche Mängel. Man meint, ein im Rachen scharf wirkendes oder ein gelbliches Öl sei Synonym für mäßige Qualität, hingegen bedeutet die Schärfe den Reichtum an Wirkstoffen, und die Farbe spiegelt lediglich den Reifegrad der Oliven. Als hochwertigstes Produkt gilt gemeinhin Olivenöl „extra vergine“. Es entsteht aus der ersten Pressung der Oliven und darf maximal 0,8 % Säure aufweisen. Haptik, Aroma, Farbe und Geschmack müssen ausgewogen sein und eine hohe Qualität bieten. Dieses Öl wird ausschließlich mit mechanischen Verfahren unter 27 °C Arbeitstemperatur extrahiert. Je nach Re-

gion werden die Oliven grün, anteilig schwarz oder durchgängig schwarz geerntet. In der Regel ergibt sich aus grünen Oliven ein schärferes und ggf. bittereres Öl, aus schwarzen Oliven hingegen ein eher süßeres.

FRISCHE UND GETROCKNETE KRÄUTER

Oregano, Rosmarin, Thymian, Basilikum ... Viele Köstlichkeiten der Halbinsel leben von der Vielzahl italienischer Kräuter, die mit ihren typischen Aromen Speisen wie Pizza, Focaccia, Grissini oder Brote verfeinern. Aber auch in Saucen oder sogar in süßen Kombinationen sind sie ein wahres Highlight! Wer die italienische Küche liebt, sollte also immer einen Kräutervorrat zu Hause haben! Die Kräuter direkt vom Strauch zu verwenden, verleiht Ihrem Gericht den perfekten Frischekick – vor allem in den Wintermonaten können aber auch getrocknete Kräuter zum Einsatz kommen.



ZITRUSFRÜCHTE

Nichts spiegelt den Geschmack des Südens besser wider als der Duft von Zitrusfrüchten: Ob als frisch geriebene Schale, Saft, kandiert oder in Form von Orangeat und Zitronat, sind sie aus süßen Backwaren wie z. B. Panettone nicht wegzudenken. Aber auch herzhaftere Gerichte können wunderbar damit verfeinert werden – oder bilden sogar eine der Hauptzutaten wie z. B. bei den Scaloppine al limone. Ein erfrischender Genuss für alle Sinne!



KÄSE

Ob cremiger Ricotta, zart schmelzender Mozzarella oder über die Pasta geriebener Parmesan – Käse ist ein unverzichtbarer Bestandteil der italienischen Küche und die Auswahl verschiedener Sorten schier unendlich. Für den Handel sind 400–500 zugelassen, 40–50 wiederum tragen ein DOP-Siegel und sind damit herkunftsgeschützt. Der beliebteste Exportschlager ist der Parmigiano Reggiano (Parmesan), den auch die Italiener*innen zu 40 % als ihren Lieblingskäse angeben, gefolgt vom Grana Padano, welcher dem Parmesan in Aussehen, Geschmack und Herkunft ähnlich ist. Eine weitere bekannte Sorte ist der Pecorino, welcher im Gegensatz zu den beiden erstgenannten nicht aus Kuhmilch, sondern traditionell aus 100 % Schafsmilch besteht.

Ricotta ist eine Art Frischkäse, der beim zweiten Erhitzen nach der Produktion von Hartkäse entsteht und sehr geeignet für eine fettarme und mineralreiche Ernährung ist. Ricotta ist überall auf der italienischen Halbinsel verbreitet, doch ist die regionale Vielfalt dieser Käsesorte immens: frisch, luftgetrocknet, geräuchert, aus Kuh- oder Ziegenmilch, aus Büffel- oder Schafsmilch oder auch aus gemischten Milchsorten.

Büffelmozzarella und Mozzarella aus Kuhmilch werden zwar auf die gleiche Weise hergestellt, unterscheiden sich aber eindeutig in Geschmack und Konsistenz. Die Textur von Mozzarella ist oftmals eher gummiartig. Büffelmozzarella hingegen ist wesentlich zarter und cremig. Der Geschmack eines Büffelmozarella ist würziger, grasiger und aromatischer als der eher geschmacksneutrale Mozzarella.



TOMATEN

In Italien werden mehr als 300 unterschiedliche Tomatensorten angebaut. Die Königin unter den Tomaten ist die San Marzano, denn sie ist bekannt für ihr besonders saftiges, wenn auch gleichzeitig festes Fruchtfleisch. Anders als andere Sorten bringt sie verhältnismäßig wenig Kerne mit, dafür aber einen süßlichen, fruchtigen Geschmack und wenig Säure. Ihr aromatischer Geschmack kommt besonders durch das Einkochen zur Geltung, sodass sie sich als Sorte besonders gut für die typischen italienischen Tomatensaucen eignet, die wir kennen und lieben.

