

BEATRIX SCHELL

ITALIA AL GUSTO



Eine Genussreise
durch Italien,
von Bozen
bis Palermo

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Monika Greiner, Sabine Sälzer

Lektorat: schönseitig.de, Christina Geiger

Korrektur: Anne-Sophie Zähringer

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, München

eBook-Herstellung: Pia Schwarzmann

 ISBN 978-3-8338-8654-6

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Coverabbildung: stockfood, nounproject, Kiwihug on unsplash

Fotos: Jörg Meyer, Jörg Sängler, Fotos mit Geschmack, Sabine Mader & Ulrike Schmid

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8654 12_2022_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



VORWORT

»Italia al gusto« ist meine italienische Genussreise von Bozen bis nach Palermo. Wenn Sie dieses Buch lesen, werden Sie sich gemeinsam mit mir durch die schönsten Regionen Italiens schlemmen können.

Stellen Sie sich vor, wir schlendern zusammen durch eine der vielen romantischen Gassen irgendwo in Italien. Die lebendige Sprache der Einheimischen zaubert jetzt schon das erste Lächeln auf unsere Gesichter. Rechts und links unseres Weges erklingt das typische Fauchen der Espressomaschinen und plötzlich (oder schon wieder) bekommen wir Hunger! Wir sehnen uns nach einem Glas gut gekühlten Aperitivo, einem Teller Pasta oder Brodetto, wir wollen unseren Dessertlöffel in ein herrlich cremiges Tiramisu tauchen oder sofort in eine knusprige Cannoli mit süßer Ricottafüllung oder in ein großes Stück Zitronenkuchen voller Aroma beißen.



All diese vielfältigen Genussmomente erwarten Sie hier:
Natürlich die zahlreichen Rezepte der einzelnen Regionen,
aber auch kulinarische Anekdoten und Geschichten über die
Personen, die mir die Zubereitung der Speisen beigebracht
haben. Sie sind allesamt Persönlichkeiten aus der
Gourmetszene, Michelin-Sterne-Köche, Käse-Affineure, Slow-
Food-Verfechter, junge Winzer, kreative Küchenchefs oder
Hausfrauen, denen die Liebe zum Kochen bereits von ihren
Großmüttern in die Wiege gelegt wurde.

Diese Menschen mit intensiver Leidenschaft für das
Köstliche plaudern aus dem Nähkästchen und verraten mir –
und somit auch Ihnen – die besten Rezepte Italiens.

»Italia al gusto« macht mächtig hungrig, und gleichzeitig
beschert es Ihnen eine beträchtliche Portion Fernweh nach
Bella Italia!

Ich freue mich auf Sie!

A handwritten signature in black ink, reading "Peter Seidel". The signature is written in a cursive, flowing style with a large initial 'P'.



FRIAUL-JULISCH VENETIEN

Eine unberührte Natur mit einzigartigen Aussichten auf Berge, Täler, Seen und das Adriatische Meer.



Kaum eine Region in Italien bietet so viele Eindrücke auf einem Fleck wie Friaul-Julisch Venetien. Der alpine Einfluss bestimmt die Natur und somit auch die Gemüter der in den Julischen und Karnischen Alpen lebenden Menschen ganz im Nordosten Italiens.

Der Reiseweg führt durch majestätische Gebirgszüge mit Gipfelspitzen bis zu 2 706 Metern und lässt den

abenteuerfreudigen Besucher gigantische Flusslandschaften Richtung Adria überqueren.

Mir scheint, als würden die Speisen und der Wein hier intensiver und aromatischer schmecken: der hauchdünn geschnittene luftgetrocknete San-Daniele-Schinken, der frische, beinahe noch lauwarme Ricotta, welcher vom etwas kratzigen Abgang des herb-bissig schmeckenden Olivenöls aus dem Karst begleitet wird.

In dieser alpenländisch geprägten Region Italiens präsentiert sich die Polenta in verblüffender Symbiose mit Krake oder Tintenfisch. So küsst die mediterrane Adria die schroffen Alpen und lässt daraus eine leidenschaftliche Liebesaffäre entstehen, die auf unseren Tellern ihren Höhepunkt findet.

BLONDE POWERFRAU

sucht Bauernhof mit Aussicht





An diesem lauschigen Sommerabend im Garten der Casa Rossa vermisse ich meinen Mann. Das Zirpen der Zikaden erfüllt die Luft, die Kirchenglocken aus dem nahe gelegenen San Daniele läuten die Abenddämmerung ein, und der Sonnenuntergang ist derart malerisch schön, dass es einem das Herz zerreißt. Dieser Ort schreit förmlich nach einem romantischen Tête-à-Tête.

Ich merke es spätestens dann, wenn der Vino Spumante von der Rebsorte Ribolla Gialla auf meinem Tisch landet. In dem Glas entfaltet sich der aromatische, nach tropischen Früchten anmutende Duft in der feinen Perlage und entlockt

mir ein unschuldiges Kichern gleich nach dem ersten Schluck. Meine aufkeimende Sehnsucht stille ich mit einem göttlich-leckeren Happen aus der Küche meiner Gastgeberin: ein fluffiger, leichter Zucchini-auflauf auf einer herrlich krossen Scheibe Montasio, gegrilltes buntes Gemüse aus dem eigenen Garten mit einem Schuss guten Olivenöls und San-Daniele-Schinken. Auch alleine lässt sich das Leben schön gestalten, der Schaumwein gut schmecken und durch die Speisen die Seele nähren, diese Lektion erteilt mir meine Gastgeberin mit ihrer Geschichte heute.

Die bezaubernde Alexandra aus Udine mit ihren blonden Locken und dem Schalk in den Augen kaufte 2001 den damals in die Jahre gekommene Bauernhof mit atemberaubenden Blick auf San Daniele. Das Gebäude gehörte zehn Brüdern, was wiederum zehn unterschiedliche Meinungen bedeutete und dennoch in einer einzigen, alles ändernden Entscheidung endete: den Verkauf an sie.



Der Rest liest sich wie ein modernes Märchen: Drei Jahre lang renovierte Alexandra das Haus gemeinsam mit ihrem damaligen Lebenspartner. 2004 waren endlich die ersten sechs Gästezimmer bezugsfertig, 2015 kam das Genießer-Restaurant dazu. Acht Jahre lebte sie mit ihrem Mann an diesem unbeschreiblich schönen Platz.

Dass solch eine Location keine Allzweckwaffe gegen müde Beziehungen ist, zeigte sich spätestens als Alexandras Partner auszog und sie danach tief durchatmend die Stille in diesem zauberhaft schönen Garten mit der unschlagbaren

Aussicht auf San Daniele genießen konnte. Sie lebt nun, wie sie sagt, im Garten Eden an einem Platz, wo andere Urlaub machen. Zwei Katzen begleiten sie auf Schritt und Tritt, schnurren um die Wette und warten auf die von ihr großzügig portionierten nächsten Leckerbissen.

In Alexandras Kindheit bereitete ihre Großmutter den San-Daniele-Schinken immer wieder ganz unterschiedlich zu. Ihre Lieblingsspeise war die unschlagbare Kombination von frischer Pasta mit dem aromatischen Rohschinken. Hier lesen Sie das Rezept. Sie werden sehen, es gelingt Ihnen im Handumdrehen.



TAGLIOLINI MIT SAN-DANIELE-SCHINKEN

PRIMI

200 g San-Daniele-Schinken (*in dünne Scheiben geschnitten*)

30 g Montasio (*ersatzweise Parmesan*)

60 g (Süßrahm-)Butter

120 g Sahne

Pfeffer aus der Mühle

grobes Meersalz

350 g Tagliolini (*am besten frisch, ansonsten getrocknet*)

FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Portion: ca. 635 kcal, 29 g E, 28 g F, 67 g KH

Den San-Daniele-Schinken in feine Streifen schneiden und diese ein wenig auflockern, damit sie nicht zu sehr aneinanderhängen und sich in der Sauce besser verteilen. Den Montasio fein reiben.

Die Butter in einer Pfanne schmelzen und kurz aufschäumen lassen. Die Schinkenstreifen dazugeben und 1–2 Min. leicht anschwitzen, dabei immer wieder mal durchrühren.

Nun kommt die Sahne ins Spiel! Den San-Daniele-Schinken damit ablöschen, sodass das Brutzeln in der Pfanne stoppt. Nach einem kurzen Aufkochen der Sauce den Montasio dazugeben und unterrühren. Mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und die Pfanne zur Seite stellen.

Jetzt in einem sehr großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, dann 1 TL Meersalz dazugeben. Die Tagliolini ins Wasser geben und nach Packungsanweisung al dente kochen.

Vom Nudelkochwasser 2 EL abnehmen und zur Schinken-Sahne-Sauce geben. Die Sauce noch einmal kurz aufkochen lassen.

Die Pasta mit einer Nudelzange aus dem heißen Kochwasser heben und direkt auf die warme Sauce in die Pfanne legen. Vermischen und sofort auf vorgewärmten tiefen Pastatellern servieren.

Alexandras Tipp für das individuelle Finish: Pro

Teller 1 hauchdünn geschnittene Scheibe San-Daniele-Schinken in grobe Stücke zupfen und mit etwas Mohnsamen auf der Pasta verteilen. Buon appetito!



FRICCO

Dieses Rezept gelingt am besten, wenn Sie es sanft bei kleiner Hitze und mit Muße zubereiten. Die Zeit, die diese Speise für die Entfaltung der Aromen braucht, ist für das Gelingen entscheidend! Perfekt zubereitet, spüren Sie den fein geschmolzenen Käse beim ersten Bissen. Dieser zerläuft verführerisch auf der Zunge, während Sie das köstliche Ganze mit einem Glas Rotwein aus Friaul-Julisch Venetien, etwa einem Refresco, herunterspülen und die köstliche Vollkommenheit genießen.

PRIMI

500 g mehligkochende Kartoffeln (*möglichst gleich große Knollen*)

300 g Montasio (*2 Monate gereift, ersatzweise Parmesan*)

200 g Montasio (*6 Monate gereift, ersatzweise Parmesan*)

Meersalz

100 g weiße Zwiebeln

1 EL Olivenöl

FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 30 Min.

Backen: 30 Min. • Braten: 30 Min.

Pro Portion: ca. 550 kcal, 47 g E 31 g F, 20 g KH

Den Backofen auf 180° vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen und einzeln in Alufolie wickeln. Die Kartoffeln auf den Rost legen im Ofen (Mitte) in ca. 30 Min. gar backen. Aus dem Ofen nehmen, Folie entfernen und abkühlen lassen.

Die abgekühlten Kartoffeln pellen und grob reiben. Die beiden Montasio-Käse ebenfalls grob reiben. Kartoffeln und

Käse mit 1 TL Meersalz vermischen.

Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne (ca. 30 cm Ø) das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Hitze reduzieren, die Kartoffel-Käse-Mischung in die Pfanne geben und mit den Zwiebeln vermischen. Die Mischung platt drücken und auf diese Weise zu einem runden Fladen formen.

Während die Montasio-Kartoffel-Mischung bei kleiner Hitze langsam in der Pfanne goldbraun röstet, entfaltet sich ein herrliches Röstaroma, das in Ihrer Küche unwiderstehlich duftet. Nach ca. 15 Min. den Fladen wenden und von der anderen Seite in weiteren 10–15 Min. ebenfalls kross werden lassen. Zum Servieren die Fricco aus der Pfanne direkt auf einen großen Teller gleiten lassen und in vier Portionen teilen.

Zu diesem Gericht passt ganz hervorragend ein bunt gemischter Blattsalat mit Olivenöl und Balsamico verfeinert. Sind die Salatzutaten frisch vom Markt oder aus dem Garten – umso besser.



POLENTA MIT MONTASIO

Diese friulanische Spezialität ist zwar eine wahre Energiebombe, schmeckt aber so was von himmlisch gut, dass sorgenvolle Bedenken um die Figur ganz schnell zunichtegemacht werden. Ich habe sie im Restaurant »I Comelli« entdeckt und mich auf Anhieb in die perfekte Kombination Montasio-Polenta mit Fricco (siehe >) verliebt, wie sie Francesco zubereitet. Für alle, die am Abend bei einem Glas Rotwein gerne einen guten Krimi lesen und dabei vor lauter Spannung nicht einschlafen können, ist diese Speise das perfekte Nachtmahl. Guten Appetit!

PRIMI

1 TL Gemüsebrühe (*Instant*)

Meersalz

320 g Polenta (*gemischt aus rotem und gelbem Mais*)

100 g Montasio (*6 Monate gereift, ersatzweise Parmesan*)

50 g (Süßrahm-)Butter

FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 40 Min.

Pro Portion: ca. 455 kcal, 15 g E, 17 g F, 63 g KH



In einem großen hohen Topf 900 ml Wasser zum Kochen bringen. Die Gemüsebrühe und 2 TL Meersalz einstreuen, dann die Polenta langsam bei stetigem Rühren mit dem Holzkochlöffel dazugeben.



Die Temperatur reduzieren und von nun an die Polentamasse bei mittlerer bis kleiner Hitze 20-25 Min. kochen und nach und nach eindicken lassen. Dabei weiterhin mit langsamen kreisenden Bewegungen rühren und darauf achten, dass die Masse nicht anbrennt.



Dann den Montasio fein reiben, zur Polenta geben und kräftig unterrühren. Zum Schluss auch noch die Butter unter den Brei arbeiten. Sofort servieren.

Vorzugsweise bereiten Sie die Polenta in einem Kupferkessel zu, darin gelingt sie ganz besonders gut. Falls Sie keinen solchen Kessel haben, kein Problem! Nehmen Sie stattdessen einfach einen hohen Kochtopf Ihrer Wahl. Wirklich wichtig ist nur, dass Sie mit Ausdauer regelmäßig den heißen Polentabrei durchrühren.





FISCHPFANNE IN PFEFFERSAUCE AN WEISSER POLENTA

SECONDI

FÜR DIE POLENTA

100 ml Milch
100 g weiße Instant-Polenta
Meersalz
2 EL Olivenöl

FÜR DIE FISCHPFANNE

250 g Goldbrasse (*küchenfertig, dickes Stück aus der Mitte*)
250 g Seebarsch (*küchenfertig, dickes Stück aus der Mitte*)
100 g Aal (*küchenfertig*)
25 g schwarzer Pfefferkörner
5 g Andaliman-Pfefferkörner
3 Knoblauchzehen
2 Zweige Thymian
4 EL Olivenöl
80 ml Weißweinessig
100 ml Fischfond
50 g Butter

FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 40 Min.

Pro Portion: ca. 570 kcal, 33 g E, 36 g F, 27 g KH

Für die Polenta die Milch mit 200 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Die Instant-Polenta und 1 TL Meersalz unter Rühren mit dem Schneebesen dazugeben. Die Temperatur