

Italienisch Kochen

Antipasti

am 15.02.2020

für die VHS Lichtenberg

Antipasti

BRUSCHETTA TRADIZIONALE o FETTUNTA TOSCANA

CROSTINO DI AGLIO E UVA (GERÖSTETE BROTSCHNITTE MIT KNOBLAUCH UND WEINTRAUBEN)

CROSTINO CON PEPERONI ALLA CALABRESE (GERÖSTETE BROTSCHNITTE MIT PAPRIKA)

Primi / secondi

**Mandeln und Spinat/Rote Beeten Torte,
Salzige Variante**

Salzige Waffel mit süßsauerem Gemüse

Schwarzkohl, süßsauer

Fenchel, scharf angebraten, mit Gorgonzola darauf

Kürbis, süßsauer

Polenta, schwarz-weiss

mit Pflaumen-Tomatengemüse oder mit süßsaurem Felchelsalami

Dolci:

**Mandeln und Spinat/Rote Beeten Torte,
Süße Variante**

BRUSCHETTA TRADIZIONALE o FETTUNTA TOSCANA

- Baquette (oder salzloses selbst gebackenes Brot) in Scheiben (mindestens 2 cm dick, damit die im Backofen innen weich und außen knusprig werden) schneiden, zwei pro Gast.
- 3 Knoblauchzehen, Olivenöl, 2 große Teller neben dem Ofen auf der Arbeitsplatte vorbereiten
- Brotscheiben im vorgeheizten Ofen a 200 Grad 3 Minuten an einer Seite knusprig backen, drehen, 3 Minuten an der anderen Seite backen.
- Brotscheiben aus dem Ofen nehmen, auf einem Teller Scheiben schnell mit Knoblauch reiben, mit Öl beträufeln
- Auf dem anderen Teller servieren

Wintervariante:

DAVOR

- Schwarzkohl (das Grüne von einem kleinen Blatt) vorbereiten
- Im kalten Salzwasser bzw. Brühe geben, 5 Minuten kochen

Brotscheiben mit Öl und Knoblauch vorbereiten, wie oben

- Brotscheiben in tiefe Teller geben, Schwarzkohlblatt und ein bisschen Brühe dazu geben,
- Essen, solange es warm ist.

CROSTINO DI AGLIO E UVA (GERÖSTETE BROTSCHNITTE MIT KNOBLAUCH UND WEINTRAUBEN)

- Baquette wie oben.
- Weintrauben (3-4 Beeren pro Gast oder mehr) sauber machen, trockentupfen, halbieren. Andere ganz lassen, zur Dekoration.
Knoblauch (1 Zehe pro 3 Gäste in etwa) pellen.
- Brotscheiben in Backofen wie oben.

- Brotscheiben Aus dem Ofen nehmen, auf einem Teller Knoblauch an der Brotfläche abreiben, mit gutem Olivenöl beträufeln, Weintraubenhälfte darauf.

Auf einem anderen Teller schnell servieren und essen, solange es warm ist

CROSTINO CON PEPERONI ALLA CALABRESE (GERÖSTETE BROTSCHNITTE MIT PAPRIKA)

- Wenig Pecorino reiben
- Rote und Grüne Paprika würfeln
- Rote Paprika in Öl anrösten, Oregano und Peperoncino dazu geben
- Semmelbrösel ohne Öl anrösten
- Grüne Paprika in Öl anrösten
- Brotscheiben vorbereiten
- Rotes Paprika, Semmelbrösel, Kapern, Pfeffer dazu geben
- Aus der Pfanne nehmen und mit Pecorino mischen
- auf einem Teller Paprika-Mischung auf Brot geben,
Auf einem anderen Teller schnell servieren und essen, solange es warm ist.

Mandeln und Spinat/Rote Beeten Torte

Süße und Salzige Variante

(aus der florentinisch-judischen Küche)

- 500 g Spinat im sehr wenig Salzwasser kochen, bis zum (fast) Austrocknen.
Achtung: nicht anbrennen!
- Dazu 250 g Mandeln, geschält, FRISCH gemahlen.
- Ist die Mischung kalt? Dann 4 Eigelbe dazu geben.
- Alles gut zusammen mischen.
- 4 Eiweiße sehr fest schlagen
- Backpapier mit wenig Öl bestreichen
- Mischung auf das Backpapier geben und glatt streichen
- Geschlagenen Eiweiß darauf geben und SEHR vorsichtig unterhebeln, dabei so wenig wie möglich drücken.
- Die Torte darf nicht höher als 1 cm, sonst wirkt sie nicht genug süß.
- Nur notfalls mit einem davor in kaltes Wasser getauchten Messer vorsichtig streichen,
- Einmal mit Puderzucker großzügig bestreuen.
- 25 Minute backen (160 -180 Grad?, vorheizen)
- Noch mal mit Puderzucker weiß bestreuen, mit Mandeln dekorieren.
- Heiß servieren. Kalt schmeckt sie auch!

SALZIGE VARIANTE: Parmesankäse statt Puderzucker

VARIANTE: das Gleiche mit Roten Beeten:

- gekochte Rote Beeten kleinwürfeln und zerquetschen
- 50 g **Semmelbrösel** einrühren

in der salzigen Variante **Tomatenmark** darauf streichen

Salzige Waffel

150 g Maismehl für Minutenpolenta
150 g Hartweizengrieß oder Weizenmehl
Backpulver
2 oder 3 Eßlöffel Olivenöl
Wenig Tomatenmark
Zwiebel
2 Eier
300 ml Gemüse wasser

Gemüse(Paprika, Zucchini, Möhren, Auberginen,...)
in Mundgerechte Stücke schneiden
nach venezianisch-jüdischer Art kochen

Zwiebel kleinhacken mit dem anderen Gemüsesorten mischen,
abschmecken mit Pfeffer

Maismehl, Mehl, Backpulver mischen

Olivenöl, Gemüsewasser , 1/3 Gemüse-Mischung Tomatenmark dazu geben

Kaltwerden lassen

Eier dazu geben

Mit Waffeleisen backen, Waffeleisen immer wieder leicht mit Öl bestreichen

Mit Gemüse-Mischung essen.

Süße Waffel

150 g Maismehl ODER 300 g Mehl
150 g Hartweizengrieß oder Weizenmehl
Backpulver
Vanillinzucker
75 g Zucker
2 oder 3 Eßlöffel Olivenöl
2 Eier ODER 1 reife zerquetschte Banane
300 ml Milch ODER Sojamilch
Obst

Wie oben vorgehen

Mit Yogurt- und Bananen soße oder Apfelmuss essen, etwa Zitronensaft dazu

Verdure all'ebraico-veneziana

Jüdisch-venezianische Art, Gemüse vorzubereiten, für grüne Bohnen, Möhren, Paprika aber auch für Kürbis, Kartoffeln, Zwiebel, Petersiliestengel, Weintrauben,....

- Harte Gemüsesorten (grüne Bohnen, Möhren, Kartoffeln, Mangold, aber auch Zucchini oder andere) grob würfeln
- Harte und weiche Teile des Gemüses (z.B. Mangold oder Cime di Rapa) trennen eventuell grob schneiden

Ein $\frac{1}{4}$ jedes gewürfelten Gemüse feiner würfeln, roh lassen, zur Seite stellen

Jedes Gemüse getrennt kochen und separat servieren

- Wasser, Olivenöl (mindestens 2 Eßlöffel), grobes Salz KALT aufsetzen.
Weiches Gemüse: Wasser $\frac{1}{2}$ -Finger-hoch
Hartes Gemüse: Wasser bis 2-Finger-hoch
- Wasser sprudelnd aufkochen lassen
- HARTE Gemüsesorten und Teile ins sprudelnde Wasser geben
- **nur für das erste Drittel** kochen bzw. noch nicht gar kochen.
- Wasser ausgießen und für weitere Verwendung (Brühe) zur Seite stellen
Am besten soll nur Öl übrigbleiben.
- Das Gemüse jetzt weiter **zu dem zweiten Drittel** jetzt im Öl brutzeln.
Eventuelle weichere Teile erst jetzt dazu geben.
- Wenn das Gemüse Farbe nimmt bzw. leicht anbräunt oder ähnlich, bitte Zucker dazu geben,
KURZ warten und dann mit Rotweinessig auslöschten.
Es muss richtig zischen und dampfen.
Das Gemüse muss anbraten, Farbe nehmen, aber nicht anbrennen
(Variante für Beilage: Weißwein, Saft oder Wasser statt Rotweinessig)
- Das Gemüse muss jetzt **zu dem letzten Drittel** im Essig kochen,
der Essig muss dabei ganz verdampfen.
- Wenn es nicht mehr beißend nach Essig riecht, alles aus dem Topf nehmen,
mit frischem Pfeffer bestreuen, auf Servierteller drapieren, mit Klarsichtfolie zudecken, ziehen lassen.
- Beim Servieren mit rohem Gemüse kochen

Die Gefahr ist immer dass das Gemüse zu weich und matschig wird,
das Gemüse muss immer bissfest bleiben.
Kein Balsamessig, sondern Rotweinessig benutzen.

Mehr Essig: Vorspeise

Weniger Essig oder Weißwein: Beilage

Das Gemüsewasser ist die beste Brühe, kann auch eingefroren werden.
Mit Maß aber benutzen, weil es sehr salzig ist.

Gemüse / Grundregel

Verdure / Regole base

Laß mich so roh wie möglich

Lasciami più crudo che puoi

Brate mich schnell, knusprig und (ganz leicht!) braun an

*Rosolami velocemente, fammi diventare croccante
e (leggermente) colorata*

(auch eine Pantoffeln schmeckt, wenn sie leicht angebraten wird)

Non volermi troppo colorata nelle stagioni scure,

Verlange nicht von mir, dass ich auch in den dunkleren Jahreszeiten zu bunt bin.

Rinuncia in inverno al rosso dei pomodori freschi e al giallo dei peperoni

Verzichte mal im Winter auf rote Tomaten und auf gelbe Paprikas

*Koche jede von uns in einem getrennten Wasser,
wenn du unbedingt Wasser benutzen musst*

*Cucina ognuna di noi in un`acqua diversa,
se proprio devi usare l`acqua.*

Lass das Wasser sprudeln aufkochen, bevor du mich herein tust

Lascia bollire l`acqua prima di buttarmici dentro.

Cerca di salarmi solo a tavola, oppure già nell`acqua, prima del bollire

Salze mich erst am Tisch, oder schon im Wasser, bevor es kocht

Polenta, 50 g pro Person sind eine sehr gute Portion

Wenn du **EINE GUTE POLENTA** für vier oder fünf Personen machst,

_ lass 1 Liter Salzwasser in einem Topf (möglicherweise mit schwerem Boden) kochen, gebe Olivenöl, selbstgemachtes Gemüsebrühe und eine Kruste Parmensankäse dazu

_ lass einen Regen aus gelbem Maismehl allmählich (Gefahr: Klumpen !!!) hereinfallen, rühre dabei mit einem Schneebesen um (250g oder 300g Maismehl, möglicherweise halb grob und halb fein gemahlen, sonst alles grob)

_ weiter mit dem **Umrühre!n**; stell die Flamme kleiner und **rühre!** weiter um; versuch, nie mit dem **Umrühre!n** aufzuhören, **rühre!** lange um, **rühre!** mit dem Holzlöffel, **rühre!** eine Stunde um.

_ Auf jeden Fall ist die polenta fertig, erst wenn leicht nach Angebranntem riecht, weil eine Kruste sich am Boden des Topfes bildet.

Jetzt darfst du die polenta 1) in die Teller heiß servieren oder 2) sie auf ein Holzbrett (oder auf Backpapier) gießen, damit sie kalt wird. Eventuelle weiter im Ofen backen.

Vor dem Servieren kann sie dann in Scheiben geschnitten und in Öl angebraten werden

Soppressa (o salame fresco) con uvetta

Soppressa (oderfrische, weiche Salami) mit Rosinen

Rosinen in Essig kurz einlegen.

Dicke Scheiben Salami in Butter kurz anbraten,

Mit Zucker dabei bestreuen,

Mit Essig (Rotweinessig) löschen.

Soppressa auf den Teller

Soße darauf

Dazu angebratene Polenta

Pflaumen-Tomaten-Gemüse

Pflaumen würfeln, 1 Teil zur Seite stellen (es wird roh belassen)

Pflaumen nach venezianisch-jüdischer Art kochen.

Als Vorspeise Essig benutzen

Als Soße oder Beilage: kein Essig oder Weißwein benutzen.

Kleingehackte Dosentomaten (so viele wie die Pflaumen) dazu geben

Mit Pfeffer abschmecken

Heftig dick kochen, dabei immer rühren.

Mit gerösteten Pinienkernen servieren

BUON APPETITO !!!

Weitere Rezepte unter

http://deu.senzarete.de/produkte/this_is_my_land_o_una_portaere/kochen_senzarete.htm