



Vorwort ...

Als wir uns zum ersten Mal trafen, um dieses Buch zu besprechen, saßen wir bei Doriana auf der Terrasse ihres Restaurants. Wie Sie an den Pfirsichblüten auf dem Bild erkennen können, machte sich bereits der Frühling bemerkbar. Dem Projekt hatten wir mit Begeisterung zugesagt. Täglich kochen wir im Sinne der *cucina contadina*, der Bauernküche auf dem Land; aber davon zu erzählen – Welch' schöne Aufgabe!

Nun saßen wir zusammen, notierten Gerichte und überlegten, welche Mischung aus traditionelleren und von uns abgewandelten Rezepten Eingang ins Buch finden sollte. Was zeichnet die italienische Landküche aus, fragten wir uns dann. Tradition, war unsere erste Antwort, aber gleich tauchten auch Wörter auf wie „nachhaltig“, „gesund“ und „vegetarisch/vegan“. Denn all das ist die Landküche, wenn man nach den Jahreszeiten kocht, Pasta selbst herstellt, Urgetreidesorten verwendet oder in der Natur wildes Gemüse sammelt. So ist sie bei aller Traditionsverbundenheit modern.

Unsere besten Rezepte sowie Einblicke in das Landleben Italiens hat Dania D'Eramo für uns in diesem Buch festgehalten. Wir würden uns freuen, wenn wir Ihnen damit Lust machen auf unsere saisonale, bäuerliche Küche und Sie dazu inspirieren, im Einklang mit der Natur zu kochen. *Alla salute!*

Doriana Frascarelli e Salvatore Denaro





Introduzione *Einführung*

Jahreszeitenküche *all'italiana*! Natürlich nur mit dem, was gerade frisch auf dem Markt, direkt beim Bauern oder – noch besser – im eigenen Gemüsegarten zur Verfügung steht. Denn – ob in einem Bauernhof hoch auf den Südtiroler Almen, in einem *agriturismo* auf den sanften Hängen Umbriens oder in einem apulischen Landhaus, von knotigen Olivenbäumen umgeben – die Landküche des Bel Paese ist überall saisonal. Nach bewährter Tradition machen die Köchinnen und Köche Italiens die Natur zu ihrer Komplizin. So wie Doriana und Salvatore, die Sie in diesem Buch auf der Reise durch die Jahreszeiten begleiten. Und die dabei zeigen, wie modern diese Küche ist. Bolognese vegan? *Sì certamente*, probieren Sie den *sugo finto*! Essensfreude für alle. *Buon appetito a tutti!*



Risi & Bisi

Reis mit Erbsen

FÜR 4–6 PERSONEN

1,5 l Gemüsebrühe (siehe S. 22)
oder heißes Wasser
1 kg frische Bio-Erbsen in Hülsen
(ergibt ca. 400 g Erbsen)
400 g Reis (Vialone Nano)
2 Schalotten
50 g Pancetta
50 g Butter + 1 großer Würfel
50 g frisch geriebener Parmesan
oder Grana Padano + etwas zum
Servieren
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Man sollte dieses Gericht wirklich nur im Frühjahr zubereiten, meint Salvatore. Mit frischen Erbsen und mit Zugabe der gekochten Schoten wie in diesem Rezept schmeckt das Risotto ganz anders als mit tiefgefrorenen Hülsenfrüchten. Also die letzteren nur verwenden, wenn es wirklich nicht anders geht!

■ Gemüsebrühe wie angegeben zubereiten.

■ Erbsen in den Schoten unter fließendem Wasser sorgfältig waschen. Dann die Erbsen herauspulen, indem man die Schote leicht auseinander zieht, öffnet und den Daumen entlang der Schote bewegt.

■ Schoten in die heiße Brühe geben und köcheln lassen, bis sie weich sind. Anschließend mit einem Pürierstab pürieren, in ein Sieb geben und die Flüssigkeit in einer großen Schüssel auffangen. Die Flüssigkeit zurück in den Topf gießen, Erbsen dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

■ Schalotten schälen und mit der Pancetta fein hacken. In einem großen Topf in der Butter andünsten. Reis dazugeben und leicht rösten, bis er glasig ist. Die Erbsenbrühe kellenweise zugießen, dabei ständig umrühren. Sobald die Flüssigkeit verdampft ist, mehr Brühe dazugeben. Der Garprozess dauert etwa 25 Minuten. Bei Bedarf mit Salz abschmecken.

■ Zum Schluss Parmesan und den Butterwürfel untermischen, Topf vom Herd nehmen, zudecken und ziehen lassen. Mit Parmesan und Pfeffer servieren.

Salvatore sagt:

Die Reissorte Vialone Nano entspricht mehr meinem Gusto als der Carnaroli, der im Inneren al dente bleibt. Der letzte Schritt beim Kochen eines Risottos, wenn Parmesan und Butter zugefügt werden, heißt mantecatura. Mehr dazu können Sie auf S. 147 lesen.

Insalata di polpo piccante

Pikanter Oktopussalat

FÜR 6–8 PERSONEN

1 Oktopus (ca. 1,5–2 kg), kü-
chenfertig
1 Stange Staudensellerie
1 frische Chilischote
2 EL getrockneter Oregano
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
Olivenöl

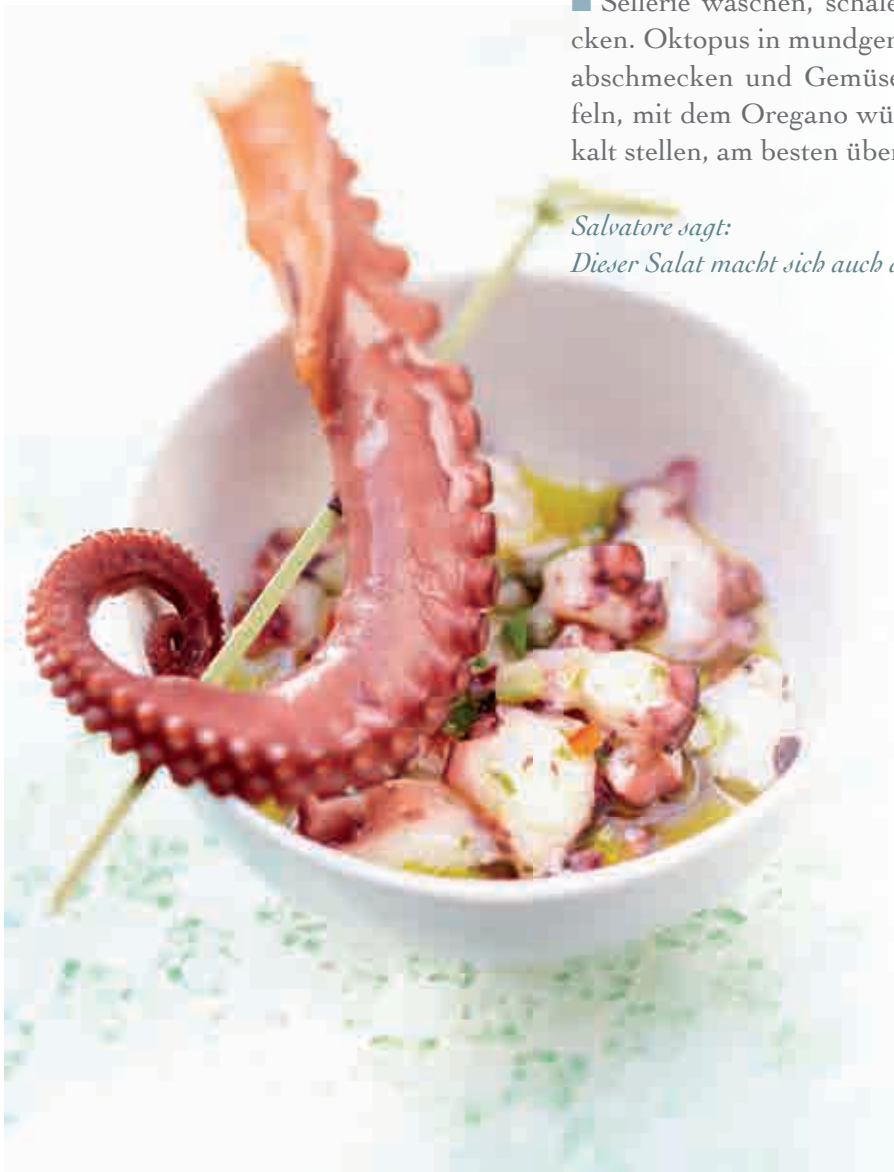
Es gibt Gerichte, deren bloßer Name Eindrücke des Urlaubs wie Gerü-
che und starke Bilder wachruft. Wer je gesehen hat, wie große Tinten-
fische auf den Steinen am Meer ausgeklopft werden, wird dies gewiss nie
vergessen. Mittlerweile ist umstritten, ob dieses gewaltsame Verfahren
wirklich notwendig ist, um das eher zähe Fleisch des Oktopus weicher
zu machen – Einfrieren scheint auch eine gute Methode zu sein.

■ Den Oktopus waschen und trocken tupfen. In einem großen Topf
Wasser zum Kochen bringen, nicht salzen. Den Oktopus dazugeben
und für ca. 45 Minuten bei mittlerer Hitze sanft köcheln, bis er weich
ist. Mit der Spitze eines Messers testen, ob das der Fall ist. Anschließend
aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen. Die violette Haut entfernen,
wobei die Saugnäpfe unversehrt bleiben sollen.

■ Sellerie waschen, schälen und klein schneiden. Chilischote fein ha-
cken. Oktopus in mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer
abschmecken und Gemüse dazugeben. Mit reichlich Olivenöl beträu-
feln, mit dem Oregano würzen und gut vermengen. Vor dem Servieren
kalt stellen, am besten über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

Salvatore sagt:

Dieser Salat macht sich auch als Vorspeise gut.



Orata al cartoccio

Dorade in der Papierhülle

FÜR 4 PERSONEN

4 mittelgroße Doraden (jeweils
etwas 250 g), küchenfertig
4 Knoblauchzehen
4 kleine Rosmarinzwige
16 Kirschtomaten
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
8 Blätter Kochpergament oder
Alufolie

Salvatore sagt:

*Wenn sich das Päckchen gewölbt hat,
ist der Fisch gar.*

Die Zubereitungsmethode in der Papierhülle ist sehr beliebt bei Fischgerichten: Dabei wird der Fisch schonend gedämpft und geschmort. Der Dorade aus dem Mittelmeer bekommt diese Garmethode besonders gut, da ihr Fleisch sehr mild schmeckt.

■ Den Backofen auf 120 °C vorheizen. Fisch unter fließendem Wasser abspülen, dann mit Küchenpapier trocken tupfen. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden, Rosmarin und Tomaten waschen. Fischhaut rundherum einschneiden, salzen und pfeffern.

■ Jeden Fisch auf zwei Blätter Pergamentpapier legen, salzen und Knoblauch, Tomaten und Rosmarinzwige darauf verteilen. Um die Päckchen zu verschließen, die Papierränder oberhalb des Fisches zusammenrollen.

■ Auf ein Backblech legen und auf mittlerer Schiene in den Ofen schieben. Etwa 40 Minuten backen.

Sgombro cotto nella foglia di fico

In Feigenblättern gegarte Makrele

FÜR 4 PERSONEN

4 mittelgroße oder 8 kleine Makrelen, küchenfertig
1–2 EL getrockneter Oregano
Feigenblätter
Salz
Olivenöl
Zitronenschnitzen zum Servieren

Salvatore sagt:

Falls Sie keine Feigenblätter finden, benutzen Sie Zitronen- oder Weinblätter. Auch Bananenblätter aus dem Asia-Shop sind eine Option.

Dieses erstaunlich einfache Rezept wurde von einem 2000 Jahre alten Thunfisch-Rezept aus einem der ersten Rezeptbücher der Geschichte inspiriert. Geschrieben hat es der Sizilianer Arcestratos von Gela. Vielleicht wegen der gemeinsamen Herkunft fühlt sich Salvatore diesem Rezept besonders verbunden.

■ Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Makrelen unter fließendem Wasser abspülen. Mit Küchenpapier trocken tupfen und die Fische innen mit Salz und Oregano würzen. Die Fische in die Feigenblätter einrollen und mit Küchengarn festbinden.

■ Entweder im Backofen in einer Auflaufform oder alternativ auf dem Grill ca. 30 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit wenden. Mit einem *filo d'olio* beträufeln und mit Zitronenschnitzen servieren.







Bildnachweis

Stockfood

U1, S. 4, 5 alle, 11, 17 alle, 18/19, 21, 23, 25, 28, 33, 35, 37 alle, 41, 42, 46, 51, 52, 56/67, 59, 60, 63, 64, 68, 69, 71, 72, 73, 75, 77, 78, 80, 81, 83, 85, 87, 89, 91, 92, 93, 96/96, 103, 104, 111, 112, 122, 127, 128, 134, 137, 139, 140/141, 143, 147, 148, 150, 153, . 154, 157, 164, 169, 172, 175, 176, 179, 183

Fotolia

U4 mitte, S. 5 oben links, 8/9, 55 oben u. unten, 66, 67, 95 oben/li, oben/re, mitte/rechts, unten/rechts, 145, 162, 163 li und re

Dania D'Eramo

U4 li/re, S. 7, 13, 14, 15, 26, 31, 32, 38, 45, 48, 61, 70, 99, 101, 107, 108, 117, 118, 119, 121, 125, 131, 133, 159,160, 161,166, 170, 171

Plainpicture

S. 16

Mauritius

S. 95 Mitte links und unten links



© h.f.ullmann publishing GmbH

Konzept und Text: Dania D'Eramo, Bonn

Lektorat: Daniel Fischer, Bonn

Fachlektorat der Rezepte: Birgit Kausch, Bonn

Gestaltung, Bildredaktion und Satz: Christine Paxmann text • konzept • grafik, München

Projektleitung: Martin Dort, Lars Pietzschmann

Gesamtherstellung: h.f.ullmann publishing GmbH, Potsdam

Printed in Slovakia, 2017

ISBN 978-3-8480-1091-2

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

X IX VIII VII VI V IV III II I

www.ullmannmedien.com

info@ullmannmedien.com

facebook.com/ullmannmedien

twitter.com/ullmannmedien



Dies ist eine unverkäufliche Leseprobe des Verlags h.f.ullmann publishing.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© h.f.ullmann publishing, Potsdam (2017)

Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter
www.ullmannmedien.com.