

Süden  
Umbrien  
Venetien

[ search.ch ]

»

**UNESCO**  
**Welterbe**  
Schweiz

Irak  
Italien  
Marokko

**Kochen in**  
**Europa**  
Länder und  
Regionen

Achtung

---

## Bruschetta

### Geröstetes Knoblauchbrot

Antipasti / Vorspeise

*Zutaten für 4 Personen*

4 reife Tomaten, 4 grosse Scheiben Bauernbrot (am besten aus Sauerteig), 4 Knoblauchzehen, schälen

und halbieren, 8 EL vollaromatisches Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Tomaten überbrühen, enthäuten und entkernen, Fruchtfleisch grob zerkleinern, abtropfen lassen

*Zubereitung*

4 Brotscheiben halbieren, im Toaster oder unterm Backofengrill von beiden Seiten anrösten (andere Möglichkeit: in einer Pfanne in wenig Olivenöl knusprig braten). Die frisch gerösteten Brote mit den Knoblauchzehen kräftig einreiben, je 1 EL Olivenöl darüber träufeln.

Tomatenfruchtfleisch mit einer Gabel auftragen und etwas zerdrücken. Salzen und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Sofort servieren.

Brot und Olivenöl – zwei Reichtümer der einfachen Bauernküche, die ohne Mühe aufwendigste Delikatessen in den Schatten stellen. Von der Vesper zum Edelimbiss könnte man heute den Werdegang dieser wunderwürzigen Schnitte taufen, ein Beispiel für den Sieg unverfälschten Genusses. Bruschetta wird man in Italien fast überall finden.

---

# Carpaccio

Lorenz  
Haus

Home  
Kunst  
Kultur  
Lifestyle  
Kulinarisches  
Weinbau  
Grappa  
Glossar

Google



Web g26.ch

Suchen

## Kultur

Abruzzen  
Aostatal  
Apulien  
Basilikata  
Emilia  
Romagna  
Friaul  
Kalabrien  
Kampanien  
Latium  
Ligurien  
Lombardei  
Marken  
Molise  
Piemont  
Sardinien  
Sizilien  
Toskana  
Südtirol  
Umbrien  
Venetien

## Kulinarisch

Abruzzen

Das legendäre Rezept aus Harry's Bar in Venedig ist längst zum Dauerbrenner geworden und wird in unzähligen Variationen serviert. Hier das Original

## Zutaten für 4 Personen als Hauptgericht

- 250 - 300 g gut abgehangenes Rindsfilet oder -huft, am Stück
- 1 Bund glattblättrige Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Esslöffel Kapern

### Sauce:

- 1 kleines frisches Eigelb, zimmerwarm
- 1-2 Teelöffel Dijonsenf
- 5-6 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 3-4 Esslöffel Milch
- einige Tropfen Worcestershire Sauce
- 1/2 Teelöffel Zitronensaft
- feines Meersalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

Für die Sauce das Eigelb mit Senf glatt rühren. Das Olivenöl im dünnen Faden unter Rühren dazufliessen lassen. Rühren, bis die Sauce gebunden ist und hellgelb wird. Mit Milch zu dickflüssiger Konsistenz verdünnen. Mit Worcestershire-Sauce, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch mit einem scharfen Messer oder noch besser mit der Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden. Zwischen Klarsichtfolie legen und mit einer Pfanne oder dem Wallholz flachklopfen

Petersilienblätter abzupfen, den Schnittlauch fein schneiden. Kurz vor dem Servieren das Fleisch nur leicht überlappend auf Teller auslegen, die Sauce darüberträufeln. Mit Petersilienblättchen, Schnittlauch und Kapern bestreuen. Sofort servieren. Dazu passen Aufback-Flûtes.

Loedel

---

**Prugne vallingiane**  
**Speckpflaumen**  
Antipasti / Vorspeise

*Zutaten für 6 Personen*

18 Trockenpflaumen, unter fließendem, kaltem Wasser waschen, trockener Weisswein, 18 geschälte Mandeln, 18 Scheiben geräucherter Speck Die gewaschenen Pflaumen mit Weisswein bedeckt einweichen. Wenn sie weich sind, herausnehmen und abtropfen lassen. Die Kerne entfernen und jeweils durch eine Mandel ersetzen. Jede Pflaume mit einer Scheibe geräuchertem Speck umwickeln. Speck und Pflaume mit einem Holzzahnstocher zusammenheften. Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Speckpflaumen nebeneinander in eine feuerfeste Form legen, mit einem Teil der Weinmarinade übergießen und etwa 15 Minuten im vorgeheizten Backofen backen, dabei einmal wenden. Die Speckpflaumen aus dem Ofen nehmen, etwa 10 Minuten abkühlen lassen und in der Form servieren.

---



---

**Mozzarella e olive**  
**Mozzarella mit Oliven**

Primi piatti / Vorspeise

*Zutaten für 4 Personen*

1 Kugel Büffelmozzarella (ca. 250 g), 1/2 Bund Basilikum,  
150 g Oliven (am besten schwarz und grün gemischt), 1/2  
TL getrockneter Oregano, 4 EL Olivenöl

*Zubereitung*

Mozzarella abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden, auf einer Platte oder auf vier Tellern auslegen. Basilikumblättchen abzupfen, Oliven entsteinen. Beides mit dem Wiegemesser fein zerkleinern. Oregano zwischen den Fingern zerreiben, mit dem Öl dazurühren. (Salz und Pfeffer braucht man wahrscheinlich nicht, weil Oliven und Mozzarella würzig genug sind.)

Olivenmasse auf den Mozzarellascheiben verteilen.

---

# Insalata mista - Gemischter Salat

Home  
Kunst  
Kultur  
Lifestyle  
Kulinarisches  
Weinbau  
Grappa  
Glossar

Google™



Web g26.ch

Suchen

## Kultur

Abruzzen  
Aostatal  
Apulien  
Basilikata  
Emilia  
Romagna  
Friaul  
Kalabrien  
Kampanien  
Latium  
Ligurien  
Lombardei  
Marken  
Molise  
Piemont  
Sardinien  
Sizilien  
Toskana  
Südtirol  
Umbrien  
Venetien

## Kulinarisch

## Zutaten

### Sauce:

- Salz
- 2 EL milder Weinessig
- 4 EL Olivenöl, beste Qualität (extra vergine)
- Salate nach Belieben

## Zubereitung

Etwas Salz in einen Salatlöf­fel streuen, Essig zugeben und mit einer Salatgabel rühren, damit sich das Salz auflöst.

Die Reihenfolge ist wichtig, da sich das Salz in Essig gut, in Öl hingegen schlecht löst.

Den Essig über den Salat verteilen, das Öl darü­bergeben und sehr gut mischen.

Der Salat wird immer erst am Tisch angemacht.

## Varianten

- Salatschüssel mit Knoblauch ausreiben (an eine Gabel stecken)
- Feingehackte Sardellen mit dem Essig verrühren
- Estragonessig verwenden (1 Zweig Estragon in Essig einlegen)

Italienische Salatsauce enthält weder gehackte Zwiebel noch Kräuter. Gerade deshalb ist es sehr wichtig, dass ein erstklassiger Weinessig und das beste Olivenöl verwendet wird.

Italienischer Salat ist auf der ganzen Welt überaus beliebt. Es gehört aber nicht alles hinein, was man bei uns kaufen kann, sondern nur gewisse Salatsorten. Auch kommt es auf die Sauce an. Die italienische Salatsauce ist die einfachste, die es gibt. Die Basis besteht nur aus Salz, Essig und Öl

---

**Insalata mista**  
**Gemischter Salat**  
Contorni / Beilage

*Zutaten für 4 Personen*

1 zarte Fenchelknolle (200 gr), putzen, die harten Teile wegschneiden 1 rote Paprikaschote (150 gr) waschen, halbieren, Kerne und Trennwände entfernen, in feine Streifen schneiden 150 gr junge Karotten, schälen, 2 Zucchini, waschen, 4 Stangen Staudensellerie, waschen, 7 EL bestes Olivenöl, 2-3 EL Weissweinessig, Salz, Pfeffer aus der Mühle

*Zubereitung*

Fenchelherz in hauchdünne Scheiben schneiden. Zartes Grün beiseite legen. Karotten, Zucchini und Stangensellerie in dünne Scheibchen oder sehr feine Stifte schneiden. Alle Salatzutaten in einer grossen Schüssel anrichten. Zartes Sellerie - und Fenchelgrün mit dazulegen.

Für die Sauce: Olivenöl mit dem Weissweinessig, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer kräftig verquirlen, abschmecken. Über den Salat träufeln und sofort servieren.

Wichtig aromatisches Olivenöl aus der ersten Pressung verwenden, mit einem Schneebesen sehr gründlich Essig und Gewürze unterschlagen. Nach Geschmack kann man den Essiganteil erhöhen oder mit Zitronensaft ergänzen.

---



---

## **Zuppa di pesce** **Fischsuppe mit Garnelen**

Secondi piatti / Hauptgericht

### *Zutaten für 4 Portionen*

1 kg gemischte Fischfilets (Rotbarsch, Schellfisch, Seehecht, Kabeljau), 250 gr geschälte, Garnelen, 4 Stangen Staudensellerie, waschen in zentimeterbreite Stücke schneiden. Zartes Grün grob hacken und für später aufbewahren 1 Bund glatte Petersilie, grob hacken, 3/8 ltr trockener Weisswein (oder leichte Fischbrühe), 1 grosse Dose geschälte Tomaten (800 gr), abtropfen lassen, klein schneiden, Saft aufheben, 2 Zwiebeln, schälen, grob hacken, 4 Knoblauchzehen, schälen in grobe Stücke schneiden, 6 EL Olivenöl, 1/2 TL Pfefferkörner, Salz, Pfeffer aus der Mühle

### *Zubereitung*

Fischfilets in Portionenstücke schneiden, leicht mit Salz bestreuen und abgedeckt kühlstellen. Knoblauch mit den Pfefferkörnern im Mörser zerquetschen, 2 EL Olivenöl unterrühren.

In einem grossen Topf 4 EL Olivenöl erhitzen. Gehackte Zwiebeln und Sellerie einrühren, kurz andünsten. Dann Tomaten, untermischen. Weisswein angiessen und kräftig aufkochen. Knoblauchmischung einrühren und salzen. Nach und nach Tomatensaft angiessen. 5 Minuten kräftig köcheln lassen. Fischstücke in den Topf geben. Zudecken und 10 Min. garen, nach 5 Min. die Garnelen einrühren und fertig garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie und Selleriegrün auf, die Suppe streuen.

Etwas aufwendiger: Wenn Sie keine Filets kaufen, sondern die Fische selbst zerlegen, können Sie aus den Abschnitten eine Fischbrühe köcheln und für die Suppe verwenden.

---

## **Gnocchi mit Salbei und Butter**

Gnocchi alla piemontese  
*Piemont, Aostatal*

*Für 4 Portionen:*

*500 g Kartoffeln*

*300 g Mehl*

*2-3 kleine Eier*

*2 TL Salz*

*Muskatnuß*

*1 EL Olivenöl*

*60 g Butter*

*20 kleine Salbeiblättchen*

*4-6 EL Parmesan*

*(frisch gerieben)*

Kartoffeln waschen, ungeschält in wenig Wasser in etwa 15 Min. garen, abgießen und abdämpfen. Kartoffeln pellen, sofort durch die Presse in eine Schüssel drücken. Mehl, Eier, Salz und Muskat zugeben. Mit den Händen einen weichen, elastischen Teig daraus kneten. Auf der bemehlten Arbeitsfläche daumendicke Röllchen daraus formen und 3 cm lange Stücke davon abschneiden. In jedes

Stück eine Mulde eindrücken.

Reichlich Salzwasser mit 1 EL Öl aufkochen. Gnocchi portionsweise darin sieden lassen, bis sie an die Oberfläche kommen. Dann mit der Schaumkelle herausheben und auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Während die Gnocchi garen, die Butter mit den Salbeiblättern langsam erhitzen und gleich nach dem Servieren über die Gnocchi gießen. Nach Belieben noch Parmesan nehmen.

*Zubereiten: 1 Stunde*

*1 Port.: 18 g E, 20 g F, 70 g KH*  
*= 2302 kJ (550 kcal)*

### **Das paßt dazu:**

Ein schöner grüner oder bunter Salat, davor vielleicht ein paar eingelegte Pilze. Das wäre dann schon eine ganze Mahlzeit, denn die Gnocchi machen sehr satt.



---

**Uccelletti Finti di Campagna**  
**Fleischvögel am Spiess**

Secondi piatti / Hauptgericht

*Zutaten für 4 Personen*

500 gr Rindsrouladenfleisch, 100 gr roher Schinken, in Scheiben, Salbeiblätter, Salz, Pfeffer aus der Mühle, italienisches Weissbrot, in grosse Würfel schneiden, 50 gr durchwachsener Speck, in kleine Würfel schneiden, Schmalz oder Olivenöl extra vergine

*Zubereitung*

Das Rindfleisch in Scheiben schneiden, mit einem nassen Fleischklopfer hauchdünn klopfen und in 8 bis 10 Zentimeter lange Quadrate schneiden. Die Fleischstücke jeweils mit 1 Scheibe Schinken belegen und 1 Salbeiblatt darauf legen. Das Fleisch zusammenrollen und salzen und pfeffern. Auf kleine Holzspiesse jeweils 1 Brot- und Speckwürfel, 1 Roulade und 1 Salbeiblatt und nochmals je 1 Stück Speck und Brot stecken. Die Spiesse mit zerlassenen Fett oder Olivenöl bestreichen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Ein Blech einfetten. Die Spiesse darauf legen und etwa 30 Minuten im Ofen braten, dabei einmal wenden, damit sie gleichmässig bräunen. Die Spiesse auf einem vorgewärmten Teller anrichten und sofort servieren.

---

---

## **Polenta smalzada trentina**

### **Polenta mit Sardellen**

Primi Piatti/ Vorspeise

#### *Zutaten für 4 Personen*

80 gr Parmesan, frisch gerieben, 1 ltr Salzwasser, 250 gr Maisgriess, 10 eingelegte Sardellenfilets, 100 gr Butter, Salz

#### *Zubereitung*

In einem grossen Topf 1 ltr Salzwasser aufkochen. Maisgriess einrieseln lassen. Ca. 40 Minuten köcheln lassen, dabei so oft wie möglich kräftig rühren. Backofen auf 225 Grad vorheizen. Butter schmelzen lassen, jedoch nicht anbräunen. Eine feuerfeste Form mit Butter ausstreichen.

Sobald der Maisbrei die richtige Konsistenz bekommen hat und sich vom Topfboden und den Wänden löst, in die gefettete Auflaufform umfüllen und glattstreichen.

Die Sardellenfilets kalt abspülen und trocknen, kleinschneiden, über die Polenta verteilen. Mit der Hälfte der zerlassenen Butter beträufeln, die Hälfte vom Parmesan aufstreuen. Im vorgeheizten Backofen 10 Minuten überbacken.

Restliche Butter und Parmesan dazu servieren.

Eigentlich wird diese Spezialität aus dem Trentino aus Buchweizenmehl zubereitet!

Schmeckt noch herzhafter, ist aber optisch weniger reizvoll. Ideal auch als Beilage, zum Beispiel zu gebratenen Schweinerippchen. Oder einfach zu einem frischen Salat, da die Polenta sehr nahrhaft ist.

---

---

## **Zuccoto**

### **Eisgekühlte Kuppeltorte**

Dolce / Dessert

#### *Zutaten für 8-10 Portionen*

Für den Biskuitboden (möglichst schon am Vortag backen): 5 Eier, 120 gr Puderzucker, 1 EL Vanillezucker, 50 gr Speisestärke, 50 gr Mehl

Für die Füllung: 200 gr Zartbitter-Schokolade, 50 gr geschälte Mandeln, 50 gr geschälte Haselnüsse, 50 gr Baiser, 1 ltr Rahm, 50 gr Puderzucker

Sonstige Zutaten: 2 cl Weinbrand; 2 cl Amaretto (Mandellikör); Butter zum Einfetten, 100 gr Schokoladenglasur, Puderzucker zum Bestäuben

#### *Zubereitung*

Ein grosses Blech mit Backpapier belegen. Backofen auf 175 Grad vorheizen. Für den Biskuitboden 5 Eigelb, 120 gr Puderzucker und 1 EL Vanillezucker mit dem Schneebesen schön schaumig schlagen.

5 Eiweiss zu steifem Schnee schlagen und vorsichtig unterziehen. 50 gr Speisestärke und 50 gr Mehl einrieseln lassen und unter die Eiermischung rühren.

Masse etwa 1 cm hoch auf das Blech streichen und im vorgeheizten Backofen 15 Min. backen. Auf ein Brett stürzen, Papier abziehen und den Biskuit gut auskühlen lassen.

Eine tiefe, halbrunde Schüssel mit gebuttertem Pergamentpapier oder Folie auslegen. Aus dem Biskuit einen kleinen Kreis (Durchmesser des Schüsselbodens, etwa 10 cm) ausschneiden, in die Schüssel legen. Restlichen Biskuit in Streifen schneiden, mit einem Teil davon die Seiten der Schüssel bis oben hin auskleiden. 2 cl Weinbrand mit 2 cl Amaretto mischen. Mit einem Pinsel auf den Biskuit auftragen.



Füllung: Die Hälfte der Schokolade grob raspeln, den Rest mit 100 ml Rahm im Wasserbad schmelzen. Mandeln und Nüsse grob hacken kurz anrösten. Baiser zerkrümeln. Restliche Rahm mit 50 gr Puderzucker steif schlagen. Schokoraspel, Mandel und Nüsse untermischen. Rahm in 2 Portionen teilen. Unter eine Hälfte das zerkrümelte Baiser rühren, die zweite Rahmhälfte mit der abgekühlten, flüssigen Schokolade mischen. Baiserrahm Löffelweise in die Form geben, den Biskuit rundum bis oben hin gleichmässig bestreichen. 20 Min. kaltstellen. Mit dem Schokorahm auffüllen, glattstreichen. Oberfläche mit den restlichen Biskuitstreifen abdecken. Mindestens 6 Std., eventuell über Nacht, in den sehr kalten Kühlschrank stellen. Für die Garnierung der Torte Schablonen herstellen: Aus Papier einen Kreis (20–25 cm Durchmesser) ausschneiden. Die Mitte markieren, von aussen her strahlenförmig spitze Dreiecke zur Mitte hin ausschneiden. Schokoladenglasur schmelzen. Die gut gekühlte Torte stürzen, Pergamentpapier abziehen. Mit Glasur überziehen, trocknen lassen. Schablonen auflegen. Freie Stellen mit Puderzucker bestäuben, so dass sich ein strahlenförmiges Muster ergibt. In Portionenstücke schneiden, sofort servieren.

#### *Anmerkung*

Eine üppige, verführerische Torte – mit likörgetränkten Biskuitböden, Bergen von Rahm, Baiser, Schokolade und Nüssen. Ebenso reichhaltig ist das Spektrum der Rezeptvarianten: Statt Amaretto wird auch gern eine Mischung aus Maraschino, Rum und Orangenlikör auf den Biskuitboden geträufelt. In der Rahmfüllung stecken zusätzlich klein gewürfelte kandierte Früchte, zum Beispiel leuchtend rote, zuckersüsse Kirschen.

Als Dekoration tauchen kleine dunkle Mokkabohnen, Mandelsplitter, Schokoladenraspel oder kandierte Früchte auf. Die Biskuitböden können auch ringförmig zugeschnitten, gefüllt und aufeinandergesetzt werden.

---