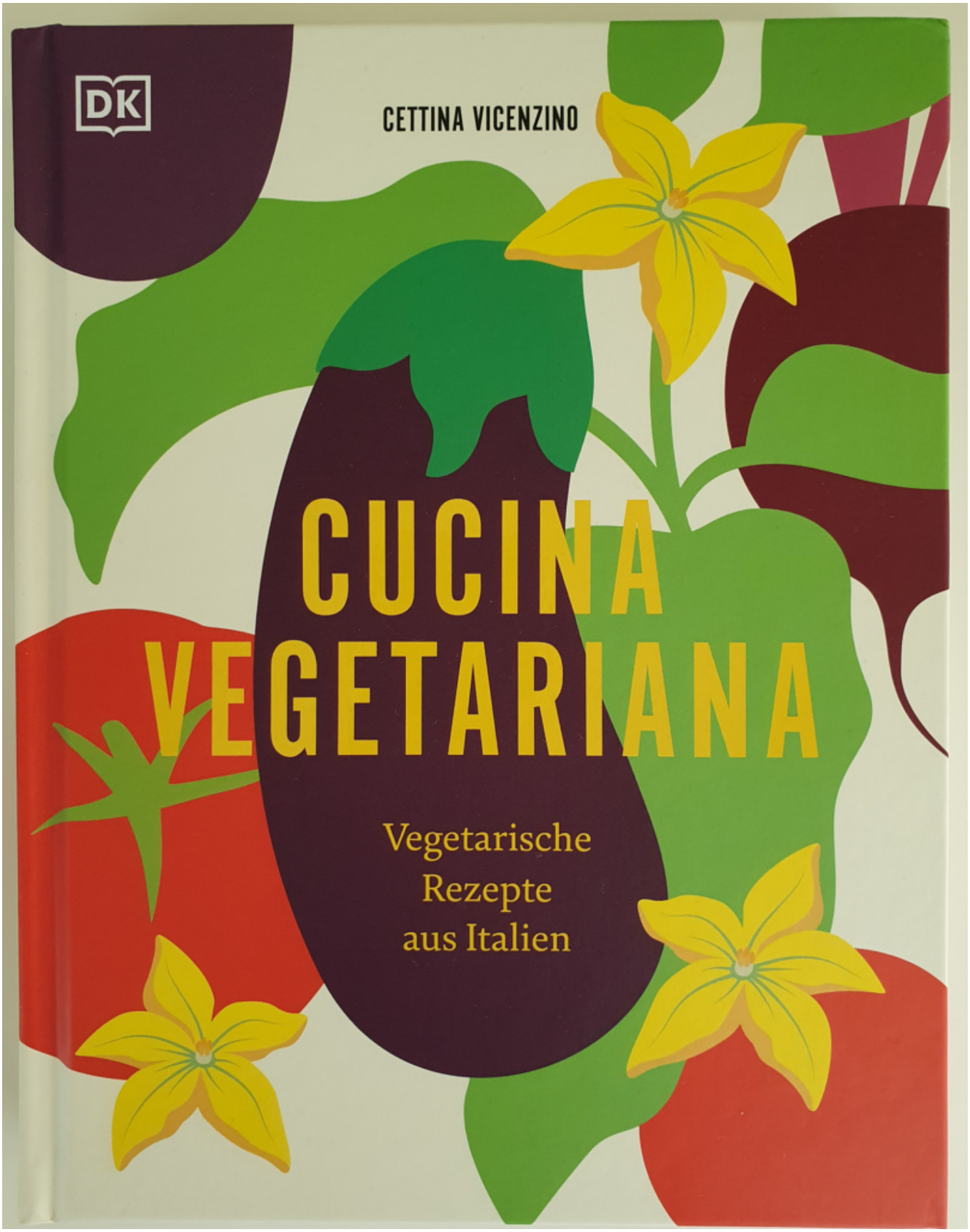
Buchvorstellung: „Cucina vegetariana. Vegetarische Rezepte aus Italien“ von Cettina Vicenzino



Heute gibt es mal wieder Lesefutter. Ein wunderschönes neues Kochbuch des DK Verlags steht seit einigen Wochen in meinem Regal. Wie auch schon „Toskana in meiner Küche“ gefällt mir das neue Buch von Cettina Vicenzino unglaublich gut! Dass

Italien mein Herzensland ist und ich die italienische Küche in all ihren Facetten liebe, muss ich sicher nicht mehr betonen. Da darf diese vegetarische Rezeptsammlung natürlich nicht fehlen!

Aber schauen wir mal ins Buch: Mit über 70 Rezepten lädt die Autorin zu einer Entdeckungsreise in ihr Land ein. Nicht nur leckere Gerichte hat sie auf ihrer Reise durch den Stiefel zusammengetragen, sondern auch Geschichten und Begegnungen mit interessanten Menschen. Das Buch beleuchtet also die Vielfalt der vegetarischen Küche und stellt auch Menschen und ihre Geschichten vor, geht in Exkursen auf Besonderheiten von Zutaten wie Mehl oder Hülsenfrüchten ein und macht einfach Lust, sofort die Koffer zu packen und ebenfalls loszureisen.

Vorwort Cettina Vicenzino 10
Saisonkalender 18

ANTIPASTI & CONTORNI 20

Viaggiare & mangiare in Calabria 44
Basics 70

PRIMI 78

Die Pastamanufaktur 80
Das goldene Dreieck des Reises 120

SECONDI 142

Der Ofen und das Korn 144
Hülsenfrüchte: das Fleisch der Armen 160
Viaggiare & mangiare in Sicilia 176

FINE 196

Viaggiare & mangiare in Veneto 206
Auf einen Kaffee an der Bar 228
Italienische Lebensmittel einkaufen 230
Register 232

Inhalt

Das Buch gliedert sich in 4 Kapitel plus einem Mini-Kapitel mit „BASICS“ und richtet sich nach dem italienischen Menü aus: Vorspeisen & Beilagen, Erste Gänge, Zweite Gänge und Desserts bzw. der „Abschluss“ einer Mahlzeit (´fine´ ist das Ende).
Jedes Gericht ist farbenfroh bebildert und auch zwischen den Gerichten findet man viele schöne Aufnahmen von Land, Leuten und Zutaten. Bei den Pastagerichten sind die einzelnen Handgriffe mit Bildern dargestellt, was sicher sehr hilfreich ist, wenn man das erste Mal selbst Orecchiette oder Cavatelli formen möchte.

Jedes Rezept wird von einem kleinen Text begleitet, in dem die Autorin auf Zutaten eingeht oder erzählt, wie ein Gericht entstand oder woher sie es kennt.

Kostprobe?

Als Vorspeise oder Snack klingen „Crostoni mit Ziegenkäse, süßsauren Zwiebeln und Kartoffeln“ doch köstlich.

Ein Primo nach meinem Geschmack wären „Tortiglioni mit Fenchel, Rosinen, Pinienkernen und Semmelbröseln“ oder – mal ganz was anderes – „Herzhaftes ´Spaghettieis´“ (Spaghettoni mit Mascarpone, Vanille und Erdbeeren).

Als Secondo würde ich mir „Gegrilltes, in Radicchio eingerolltes Omelett“ bestellen, oder eins meiner italienischen Lieblingsgerichte: „Melanzane alla parmigiana“.

Als (süßen) Abschluss finde ich die „Käseplatte mit Maiskeksen, Akazienhonig und Kaffeepulver“ sehr spannend (die nur leicht süßen Kekse mit Rosinen habe ich schon nachgebacken) oder die „Pistazien-Mandel-Schoko-Creme“.

INSALATA DI CAROTE CON OLIVE, ARACHIDI E DATTERI

Karottensalat mit Oliven, Erdnüssen und Datteln

Für 4 Personen
Zubereitungszeit 20 Minuten

600 g bunte Karotten
80 g Datteln (ohne Stein), nach Belieben halbiert
150 g Oliven (z. B. ligurische Taggiasca-Oliven)
50 g ungesalzene Erdnüsse
4 EL natives Olivenöl extra
1 Bund glatte Petersilie, grob gehackt
etwas Zitronensaft
Meersalzflocken
Peperoncinoflocken

Diese Kombination ist ein Zufallsrezept, entstanden aus den Produkten, die ich zu Hause eigentlich immer habe (außer Datteln, die noch vom Kokos-Dattel-Risotto von S. 125 übrig geblieben waren). Erdnüsse kommen in der italienischen Küche eher selten vor, vielmehr trifft man sie zusammen mit einem Aperitivo in einer Bar »sitzend«. In der Küche existieren sie am liebsten in Form des Bratöls »Olio semi di arachidi« (Erdnussöl). Ich esse sie (übertrieben viel) in der Regel pur. Aber an diesem Tag wollte ich aus alldem, was noch da war, einen Salat zubereiten. Nach der ersten Gabel war ich fest davon überzeugt, das Universum neu erfunden zu haben, allerdings nur bis zu dem Moment, bis ich feststellen musste, dass es schon längst einen asiatischen Karottensalat mit Erdnüssen gibt. Okay, dachte ich mir, aber immerhin nicht mit Oliven, meiner italienischen Extra-Note!

Die Karotten putzen, grob raspeln und in eine große Schüssel geben. Die Datteln zusammen mit den Oliven, den Erdnüssen, dem Olivenöl und der Petersilie zu den Karotten geben. Alle Zutaten gut miteinander vermengen und mit Zitronensaft, Salz und Peperoncinoflocken abschmecken. Vor dem Servieren ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Auf vier Tellern anrichten und servieren.

Tipp: Den Karottensalat mit den Pastanestern auf S. 116 als Hauptgang servieren. Wer mag, kann noch zusätzlich Erdnüsse in Sesamkruste dazugeben (siehe Einkaufstipp S. 230f.).

Besonders schön an diesem Buch finde ich, dass drei wunderbare Menschen, die ich persönlich kenne, darin vorgestellt werden. Und zwar erzählt Cettina die Geschichte von Katrin, Manuel und Mimma. Katrin und Manuel (Mimmas ältester Sohn) haben sich in Kalabrien kennen und lieben gelernt und haben eine Weile zusammen in Italien gelebt, sind mittlerweile aber in Deutschland, wo Manuel seinen Traum von einer eigenen Pizzeria wahrgemacht hat (wenn ihr jemals am Wochenende in Freiburg im Breisgau seid, reserviert euch einen Tisch im „Strombolicchio – La pizza“ und genießt eine fantastische, mit viel Liebe, Herzblut und süditalienischen Zutaten gebackene Pizza!). Katrin vermittelt tolle Unterkünfte in Kalabrien und steht als Expertin dieser Region ihren Reisenden immer mit Rat, Tat und Insidertipps zur Seite. Schaut mal bei „Urlaub an der Stiefelspitze“ (ich habe selbst schon eine Unterkunft bei ihr gebucht) vorbei – Kalabrien ist absolut eine Reise wert! Und wenn ihr dort seid, könnt ihr bei Mimma in Tropea einen

Kochkurs buchen und bei ihr lernen, wie man Pasta herstellt und dazu köstliche Saucen kocht, zum Beispiel mit der berühmten roten Tropea-Zwiebel.

ARANCINI

Reisbällchen gefüllt mit Spinat, Gorgonzola und Wachteleiern

Für 6 Stück
Zubereitungszeit 1 Stunde, plus Kühlzeit 1 Stunde

FÜR DEN REISMANTEL
0,1 g Safranfäden
ca. 500–600 ml gesalzene Gemüsebrühe (siehe Rezepte S. 72)
250 g Arborio-Reis
25 g Pecorino siciliano, gerieben
25 g Parmesan, gerieben
80 g Mehl (Type 405)
feines Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
150 g Semmelbrösel

FÜR DIE FÜLLUNG
150 g Blattspinat
natives Olivenöl extra
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
etwas Muskatnuss
6 Wachteleier, hart gekocht und gepellt
100–120 g Gorgonzola, in ca. 1,5 cm große Würfel geschnitten
neutrales Frittieröl

Ich wollte einen Arancino, in dem sich im Inneren etwas versteckt, zum Beispiel ein kleines Wachtelei. Inspiriert von den englischen Scotch Eggs ist nun mein Arancino Egg entstanden.

Den Safran in der Brühe auflösen und den Reis darin *al dente* kochen. Den Reis in noch warmem Zustand (es sollte kein Wasser mehr vorhanden sein) mit Pecorino und Parmesan vermischen. Mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Inzwischen für die Füllung den Spinat waschen und abtropfen lassen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Den Knoblauch darin kurz anbraten und zusammen mit dem Spinat zugedeckt in 3–4 Minuten andünsten. Danach in einem Sieb vollständig erkalten lassen. Die Restflüssigkeit ausdrücken und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Je eine Handvoll abgekühlten Reis mit den Händen zu einer Kugel formen und eine große Mulde in die Mitte drücken. Je 1 guten EL Spinat, ein Wachtelei sowie ein bis zwei Gorgonzolawürfel hineindrücken.

Den Reis vorsichtig über die Füllung streichen und wieder glatt zu einer Kugel oder einem Kegel formen. Auf diese Weise sechs Arancini herstellen.

In einer kleinen Schüssel das Mehl mit 160 ml Wasser glatt rühren, salzen und pfeffern. Die Reisbällchen zunächst darin und anschließend in den Semmelbröseln wenden.

In einem Topf das Frittieröl auf 180 °C erhitzen. Zur Probe den Stiel eines Holzlöffels hineinhalten: Wenn sich daran Bläschen bilden, ist das Öl heiß genug. Die Bällchen goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier legen und das Fett abtupfen. Warm servieren.

PRIMI 129

Wer Italien und (vegetarische) italienische Küche liebt, der sollte dieses Buch nicht verpassen.

Von mir bekommt es eine uneingeschränkte Lese-Empfehlung!

Euch macht es hoffentlich genauso große Freude wie mir. Viel Spaß beim Schmökern, Nachkochen und Vom-Süden-Träumen.

Alles Liebe,

eure Judith

* *unbezahlte Werbung ohne Auftrag durch Verlinkung* *