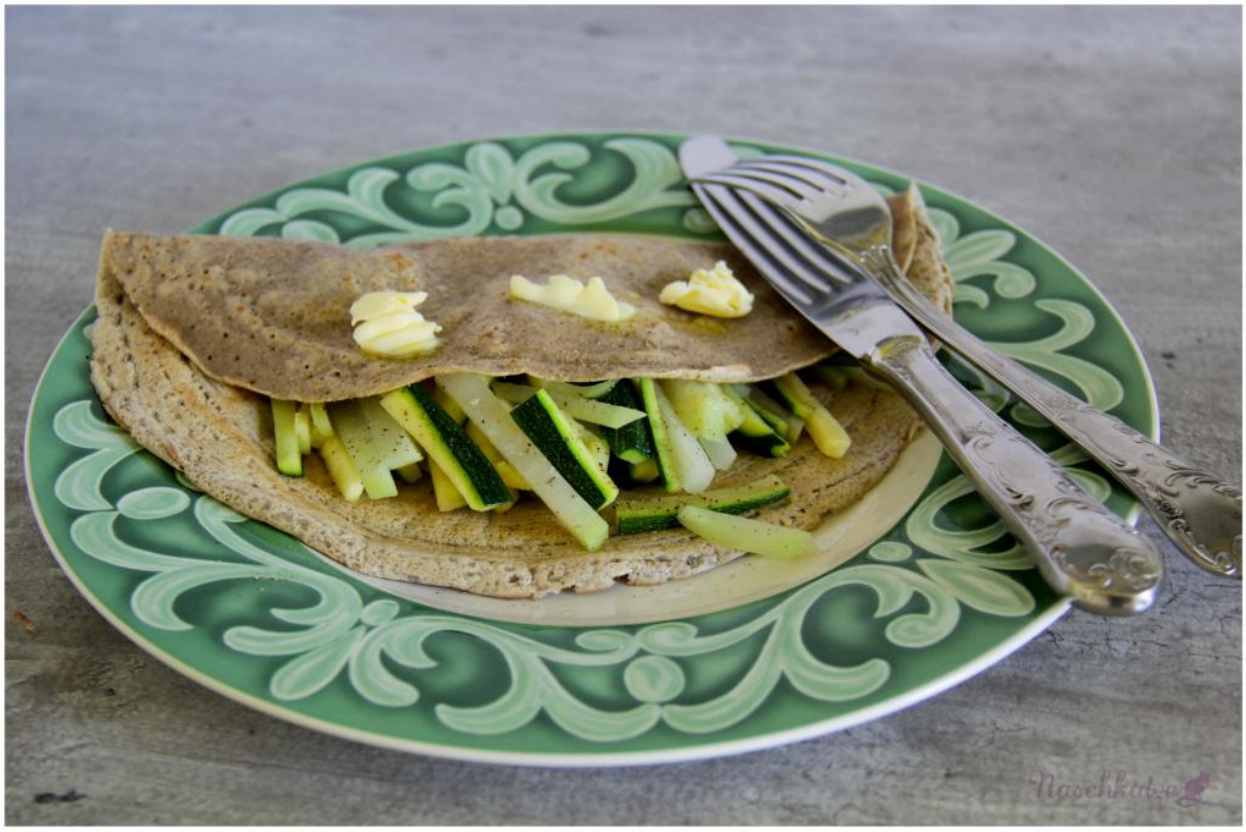
Galette/ Buchweizencrêpe mit buttrigen Vitaminen

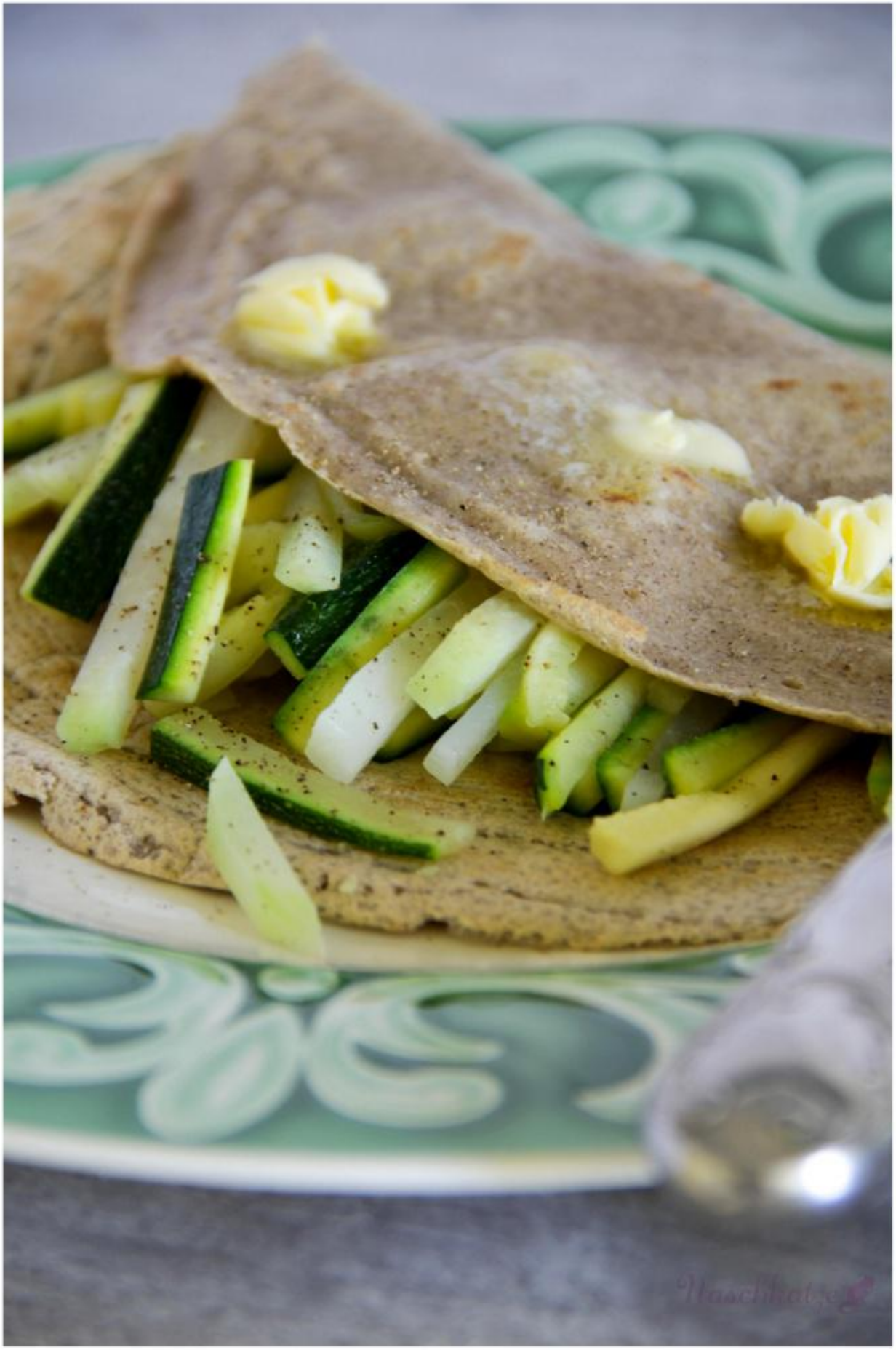


Galette habe ich hier ja schon mal gebloggt. Der herzhafte Buchweizencrêpe, der vor allem in der Bretagne und der Normandie gegessen wird, ist trotz aller Tradition in der französischen Küche auch sehr zeitgemäß, denn es werden ja zurzeit mehr und mehr alternative Mehlsorten entdeckt und verwendet, die dem omnipräsenten Weizen leckere und gesunde Konkurrenz machen.

Naschkater und ich lieben Galette und als ich neulich in Frankreich war, habe ich mal ein Buchweizenmehl mitgenommen. Ansonsten mahle ich die Buchweizen“körner“ (Buchweizen ist ein Knöterichgewächs, somit gar kein Getreide und glutenfrei) zuhause frisch mit meiner Mühle. Auf der Packung war ein Rezept, das ich natürlich ausprobieren musste. Viele Rezepte für Galette enthalten nämlich zusätzlich recht viel anderes

Mehl und ich finde, wenn schon, denn schon. Den Buchweizen will ich dann ja auch schmecken und manche bereiten solch ein Rezept ja auch wegen der Glutenfreiheit zu. Für die zwei Teelöffel (Weizen)Mehl im Rezept habe ich Dinkelmehl Type 630 genommen. Ich denke, man kann als glutenfreie Variante vielleicht Maismehl oder Stärke nehmen (die ist meist aus Mais). Notfalls lässt man es weg, auch ohne sollte es gehen.

Ich habe die Galette dann einfach mit dem gefüllt, was da war, in diesem Fall gedünstete Kohlrabi- und Zucchinistifte, in Butter geschwenkt. Beim Gemüse würden die Franzosen vielleicht protestieren, denn normalerweise kommt Käse, Schinken und Ei hinein, aber immerhin lieben sie Butter und verwenden sie reichlich, somit passt das prima. =)



Für 2-4 Personen:

250 g Buchweizenmehl
2 TL Mehl
1 Prise Salz und Pfeffer
2 TL Öl
1 Ei
500 ml Wasser

frisches Gemüse nach Belieben
Butter
Salz, Pfeffer

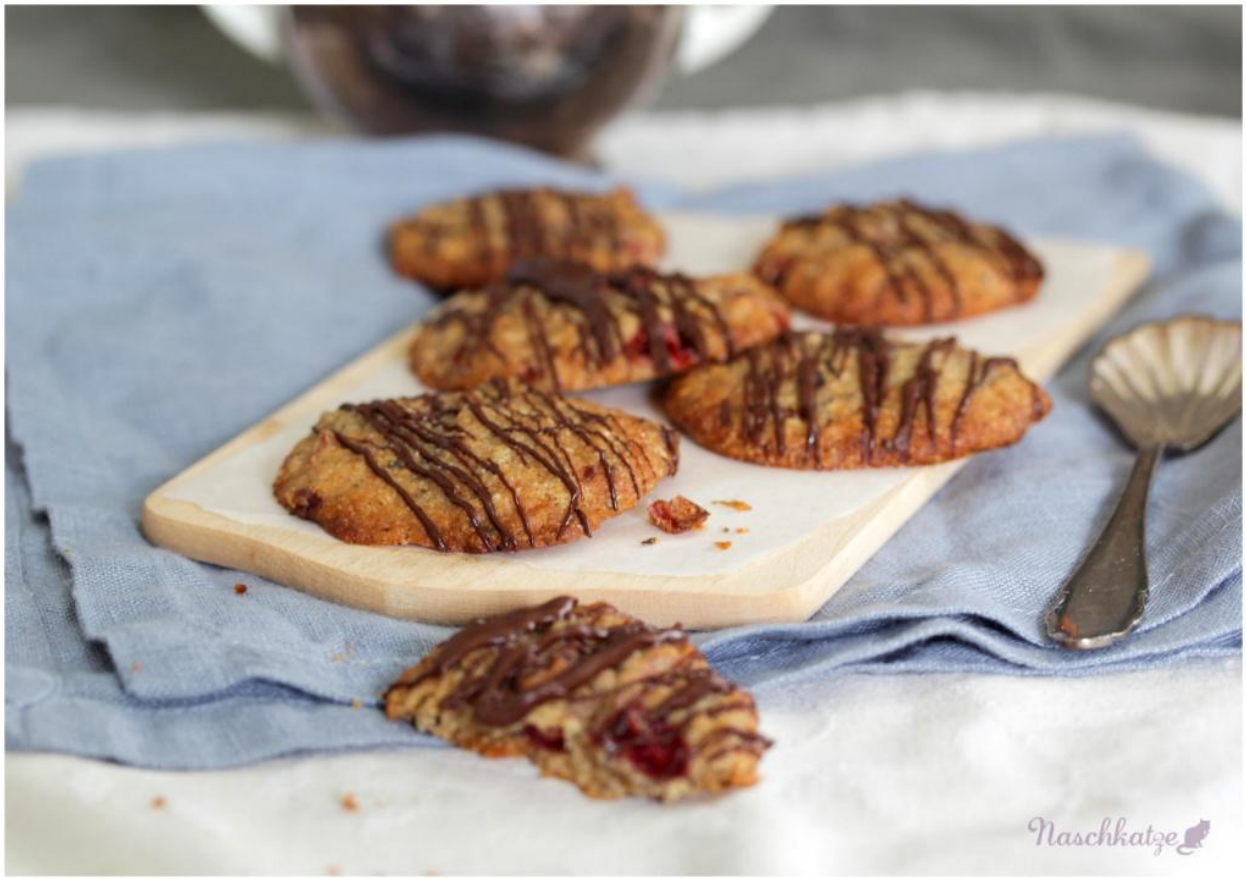
Alle Zutaten in einer Schüssel mischen, dann das Wasser unter Rühren zugießen und alles zu einem gleichmäßigen, flüssigen Teig verrühren. Eine Weile, am besten sogar 1 Stunde, stehen lassen.
Dann eine beschichtete (Crêpe)Pfanne erhitzen und eine Kelle Teig hinein gießen. Entweder durch schnelles Schwenken oder mit einem Crêpeverteiler den Teig gleichmäßig und dünn verteilen.
Den Teig zu Galettes verbacken und diese auf einem Teller stapeln und warm halten. Entweder wärmt man den Backofen ein wenig an und stellt den Teller hinein oder man legt ein sauberes Küchenhandtuch darüber. Normalerweise füllt man die Galette in der Pfanne, macht sie also wieder warm. Man kann sie aber auch kalt oder lauwarm füllen.

Das Gemüse waschen, schälen und in gleichmäßige Stifte oder Würfel schneiden. Mit einem Schuss Wasser bissfest oder gar dünsten, würzen und mit etwas Butter abrunden.
Die Galette damit füllen. Wer mag, gibt noch geriebenen Käse hinein, dann wird die Galette etwas reichhaltiger.

Mögt ihr Buchweizen auch so gerne oder habt ihr ihn vielleicht noch gar nicht probiert? Ich hoffe, ihr habt Lust auf Galette bekommen. Ich finde, sie sind ein wunderbares, schnelles Frühstück oder Mittagessen, das man unendlich kreativ füllen und auch toll kalt essen kann, zum Beispiel als Wrap bei der Arbeit.

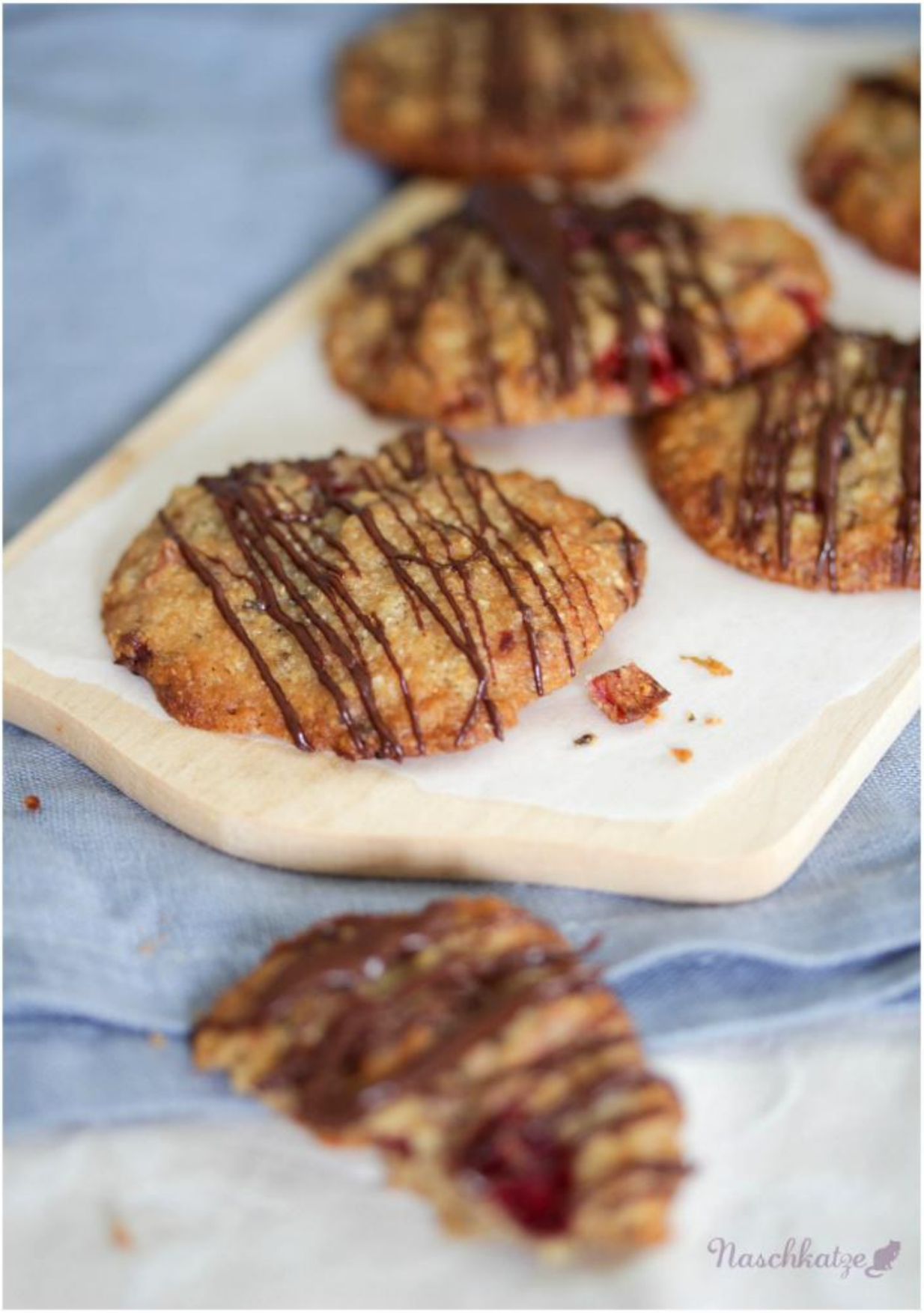
Habt eine genussvolle Zeit,
eure Judith

Hafer-Buchweizen-Cookies mit Erdbeeren, Chia & Minze (vegan)



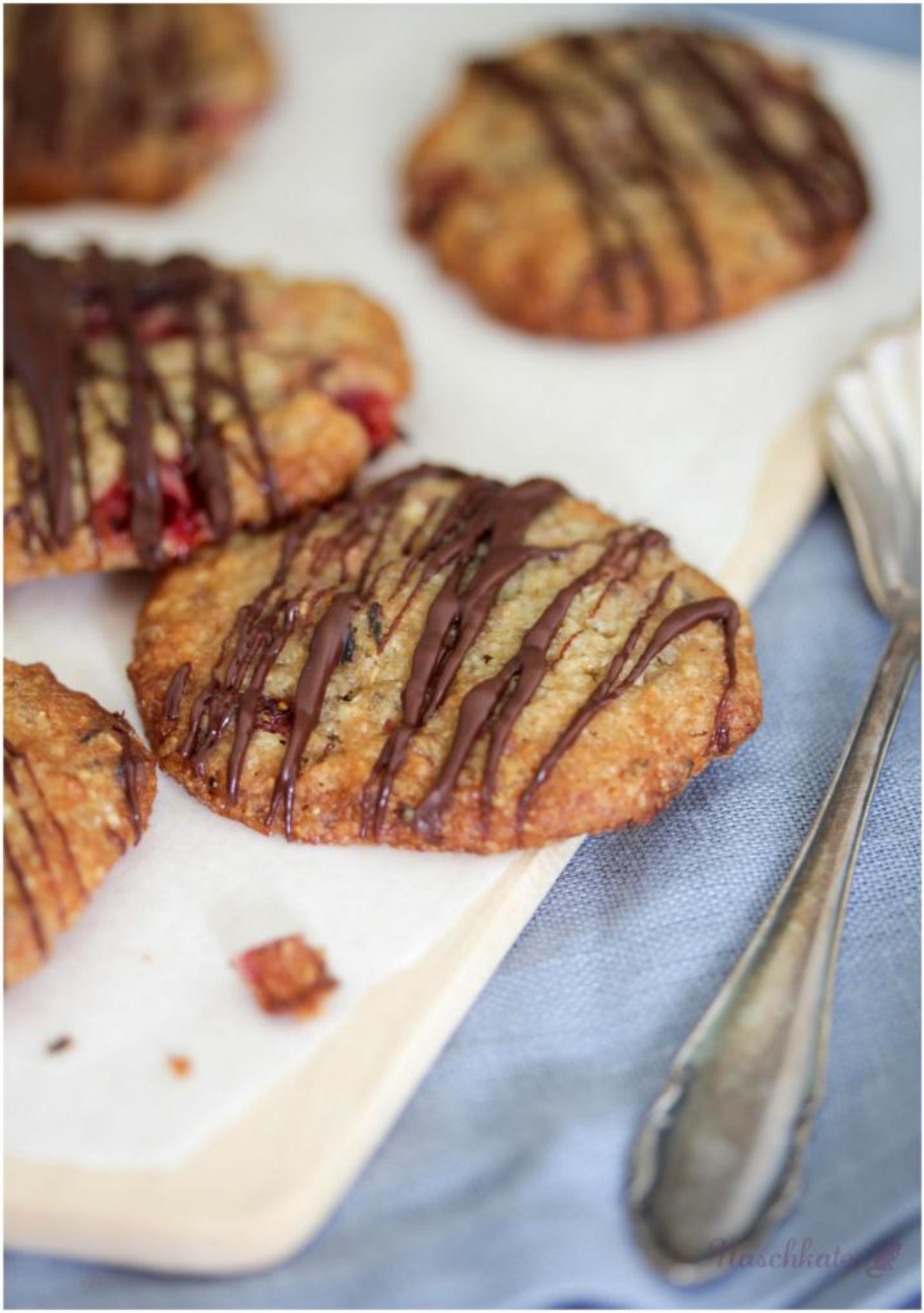
Wie ihr seht, war ich vor dem Urlaub noch mal in Koch- und Backlaune und konnte ein paar Dinge für euch vorbereiten. Ich hatte vor Kreta noch mal so große Lust auf Kekse, dass ich diese Rezept-Idee ausprobieren wollte. Meine erste Version lief leider sehr flach auseinander, bei der zweiten veränderte ich ein paar Kleinigkeiten und kühlte den Teig vorher, dann

wurde die Form deutlich besser.



Buchweizen hat einen ganz speziellen, nussigen Geschmack, den wir sehr lieben. Wer ihn nicht mag, kann einfach zusätzliches

Hafermehl oder auch Dinkel oder Mais nehmen, je nachdem, ob es glutenfrei bleiben soll oder nicht (*wobei sich da die Meinungen ja widersprechen, wenn es um Hafer geht. Die einen vertragen ihn, die anderen nicht*). Die Minze schmeckt nicht sehr vor, da kann man mit der Menge spielen, wenn man sie mag oder sie auch weglassen. =)



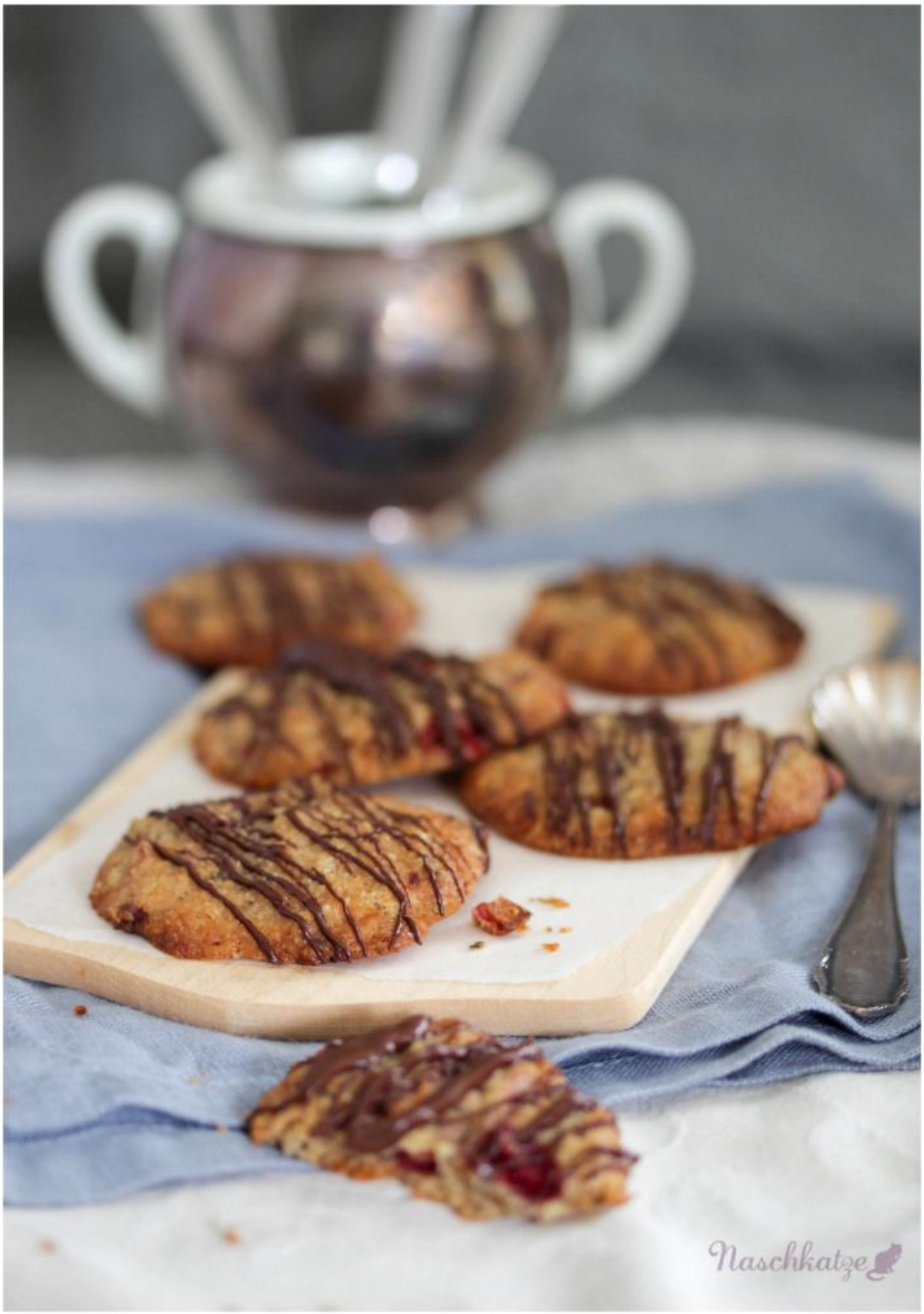
Für mind. 30 Cookies:

140 g Hafermehl

60 g Buchweizenmehl

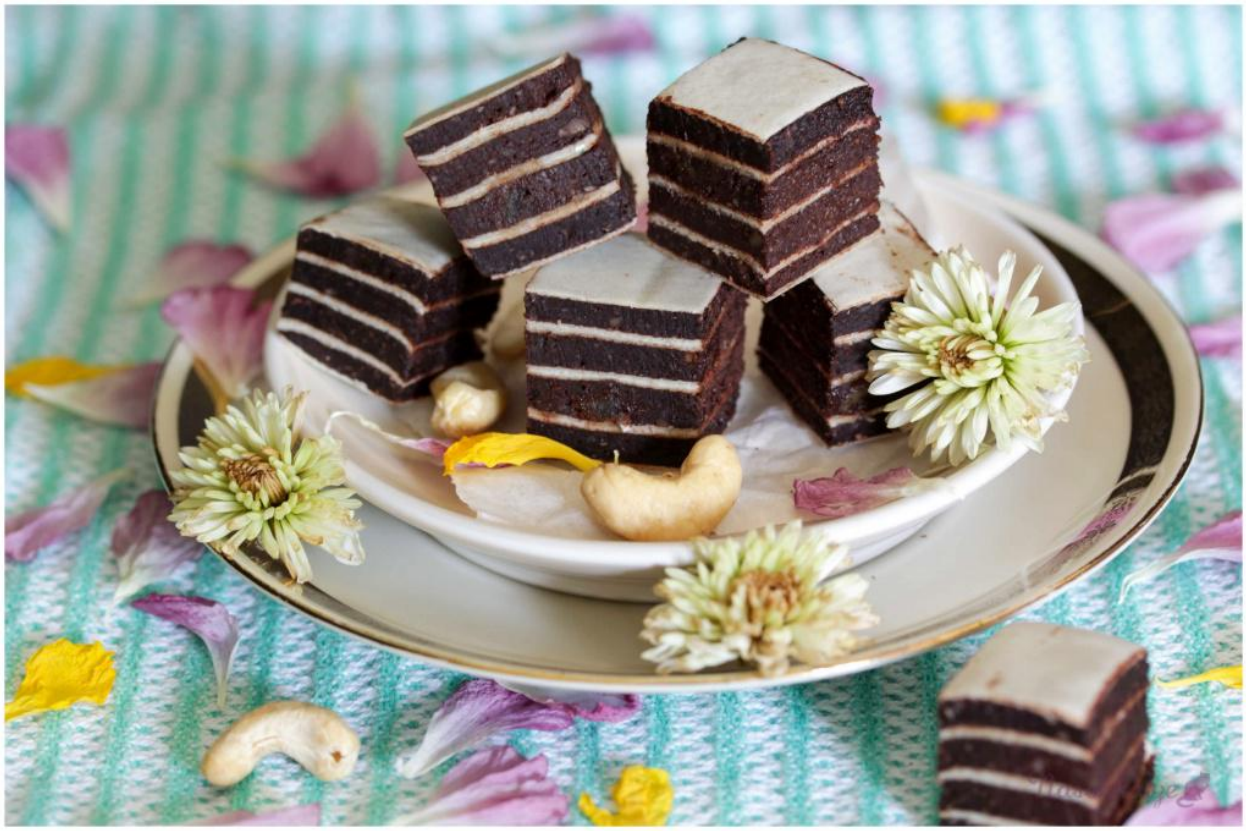
30 g Maisstärke
1 gestr. TL Backpulver
1 gehäufter EL Chiasamen + 3 EL Wasser
1 Prise Salz
120 g Zucker
225 g Margarine
2 geh. TL frische, fein gehackte Minze
15 mittelgroße Erdbeeren, fein gewürfelt
(1 große Rippe dunkle Kuvertüre)

Die Chiasamen mit dem Wasser ein paar Minuten quellen lassen. Derweil die Erdbeeren putzen und klein schneiden, die Minze fein hacken.
Die Mehle mit der Stärke, dem Backpulver und dem Salz mischen. Margarine mit dem Zucker cremig rühren, die Minze unterrühren und dann das Mehl in zwei Portionen sowie die Chiasamen unterrühren. Zuletzt die Erdbeeren hinein rühren.
Den Teig eine Weile in den Kühlschrank stellen, ca. 20-30 Minuten sollten es sein. Nach etwa 20 Minuten 2-4 Bleche mit Backpapier belegen und den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
Mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen des Teigs auf die Bleche geben und dabei Abstand lassen, denn der Teig läuft ein wenig auseinander. Wenn man unsicher ist, erst einmal ein Blech backen, dann die nächsten mit Teig besetzen, so kann man den Abstand besser einschätzen.
12-15 Minuten backen, bis die Cookies leicht bräunen. Nach dem Backen sind sie sehr weich, also am besten auf dem Backpapier abkühlen lassen.
Wer mag, nutzt die Resthitze des Ofens für die Schokolade. Die Kuvertüre in einem Schüsselchen schmelzen lassen und die Kekse damit verzieren.



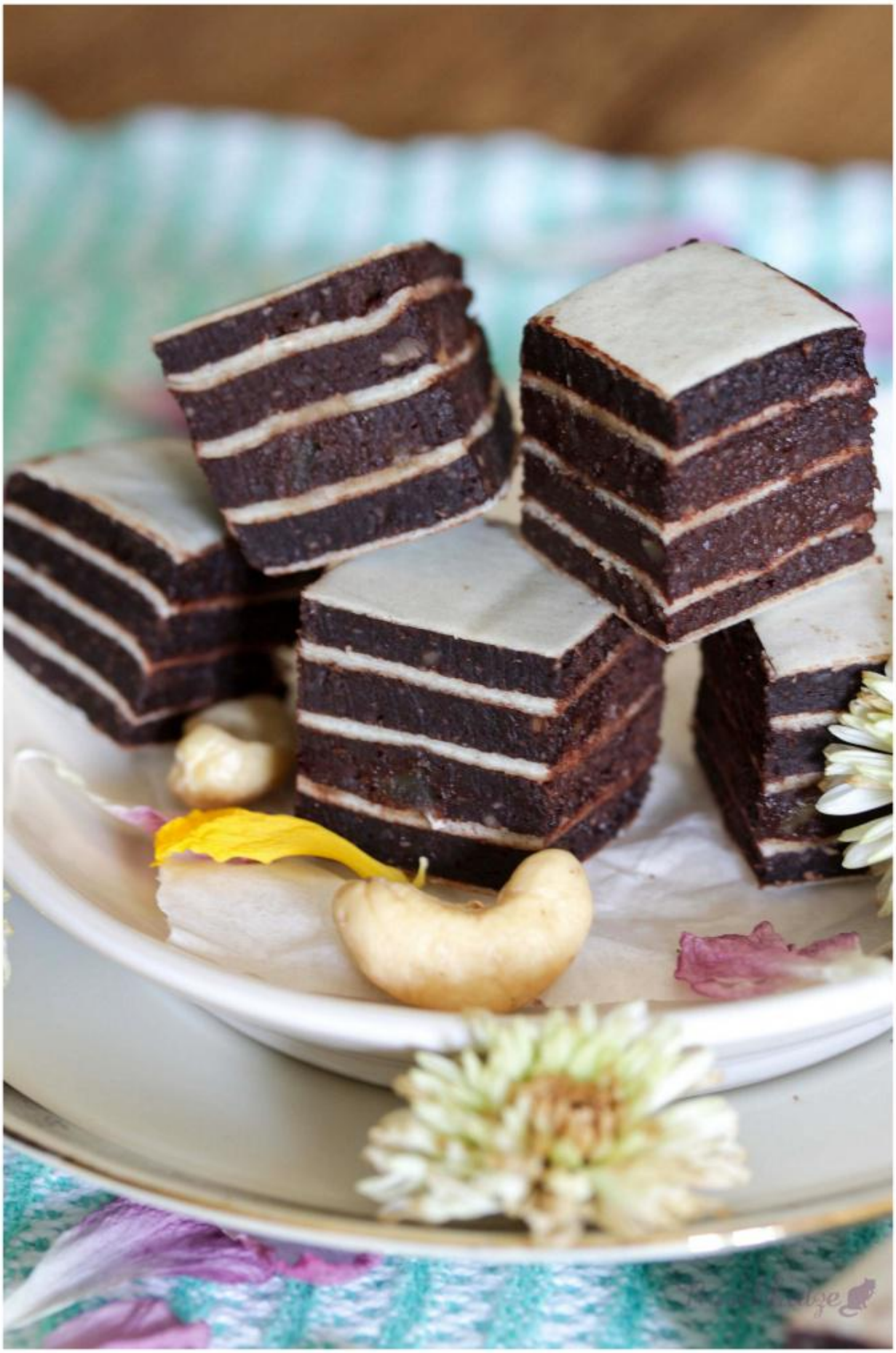
Habt genussreiche Tage, ihr Lieben und fühlt euch süß gegrüßt!
Eure Judith

Cashew-Schoko-Quader



Diese gesunden Quader sind mal wieder eine Resteverwertung, denn ich hatte noch Cashews eingeweicht, die weg mussten. Da wir in letzter Zeit bei der Arbeit mal keine Schoki oder Kekse zum Naschen im Kaffeeraum stehen hatten, sehnten Naschkater und ich uns nach unserem Pausenbrot nach einer kleinen Süßigkeit. Also beschloss ich, dass mal wieder Zeit für einen gesunden Snack ist und warf die Cashews kurzerhand in den Mixbecher. Da ich nicht wie immer Kugeln drehen wollte, bekam die Nuss-Kakao-Masse dieses Mal eine andere Form. Die Oblaten waren aus der Weihnachtszeit übrig geblieben und ich dachte mir, warum nur an Weihnachten oder für Fruchtschnitten wie aus dem Bioladen?
Hübsch aussehen tut es auch noch, finde ich und lecker sind solche natürlichen Naschereien eh. Kater meinte neulich, er

würde gerne mal Fruchtschnitte selbst machen, seine Ma hätte das früher immer getan. Vielleicht gibt es eine ähnliche Nascherei hier also auch mal in fruchtig. =)

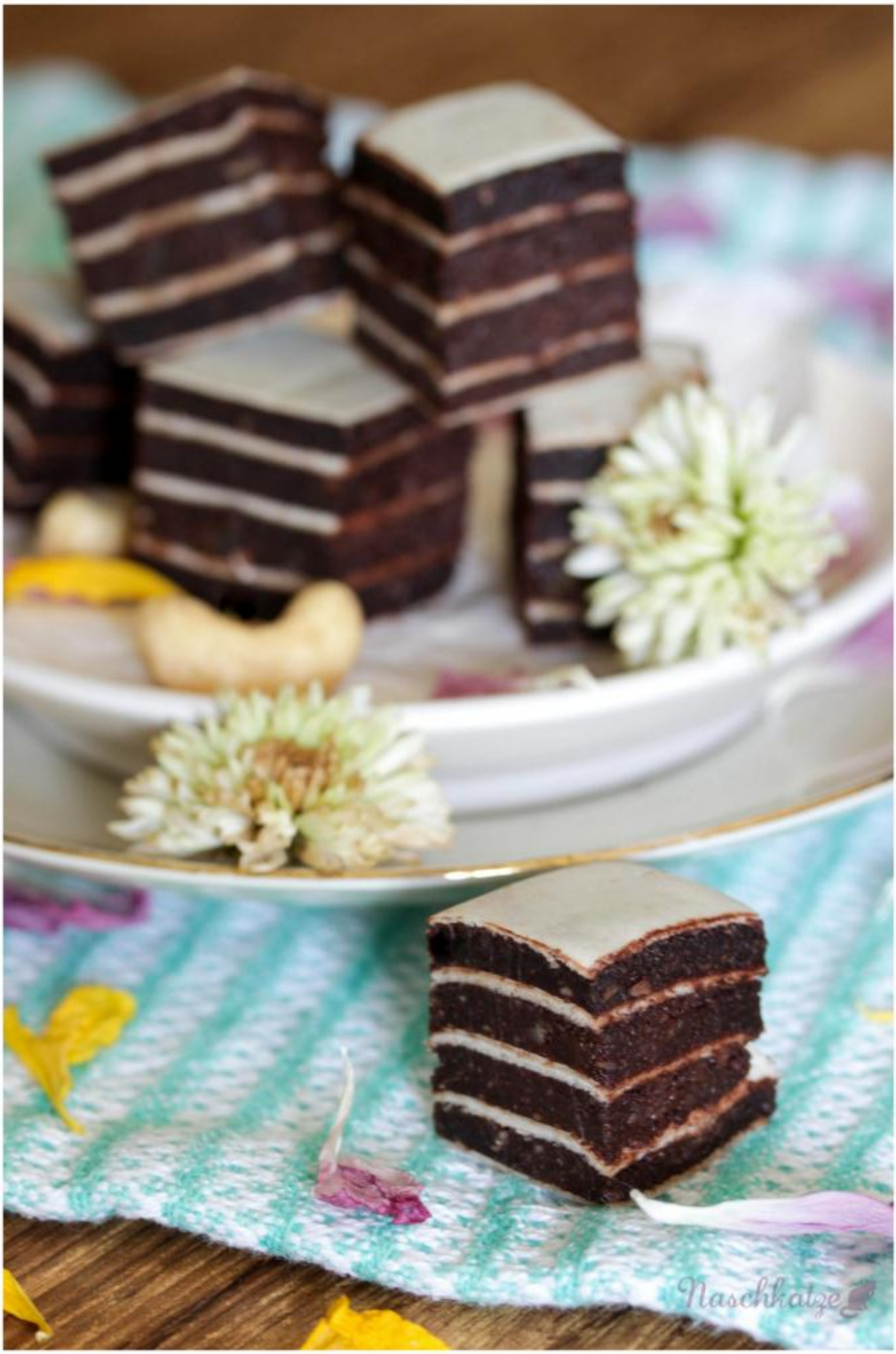


Eigentlich wollte ich das ganze ja „Würfel“ nennen, es wurden

aber leider keine. Richtig schöne Würfel zu schneiden, war nicht ganz so leicht, wie ich dachte und so wurden es eher Quader. Wenn ihr da versierter seid, könnt ihr euch ja an Würfeln versuchen! ;)

170 g Cashews, einige Stunden eingeweicht
3 Datteln
25 g Kakaopulver
1 EL Kokosöl
2 EL Agavendicksaft oder Ahornsirup
6 rechteckige Oblaten

Alle Zutaten bis auf die Oblaten in den Mixer geben und zu einer fast homogenen Masse verarbeiten. Einige Oblaten damit bestreichen, diese dann stapeln. Dabei darauf achten, dass die Füllung bis zum Rand geht, aber nicht heraus quillt.
Der Stapel sollte so hoch sein, wie die Würfel breit sein sollen. Wenn man Quader machen möchte, ist das eher egal.
Die fertigen Schichten im Ganzen eine Weile in den Kühlschrank oder den Eisschrank legen, damit sie fester werden. Dann in Würfel oder beliebige Formen schneiden und im Kühlschrank in einer Dose aufbewahren.

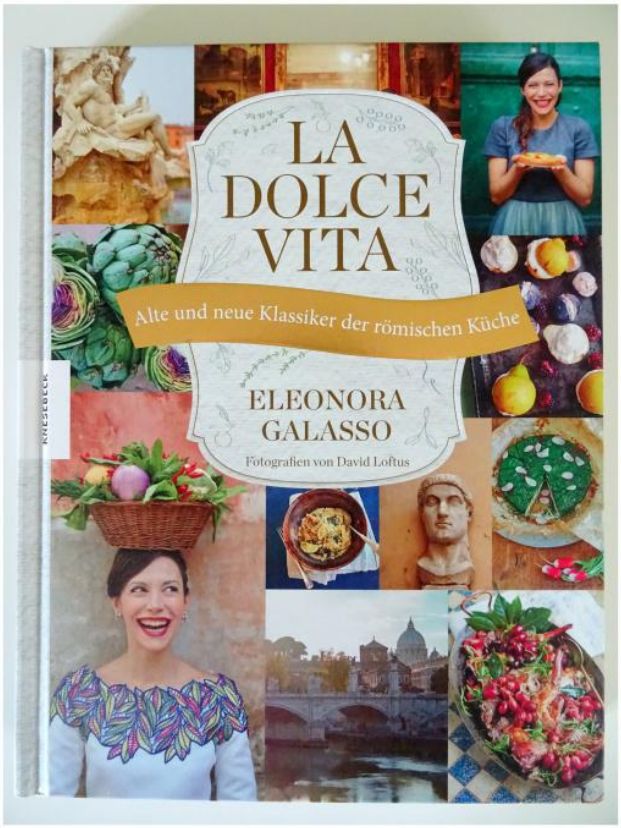


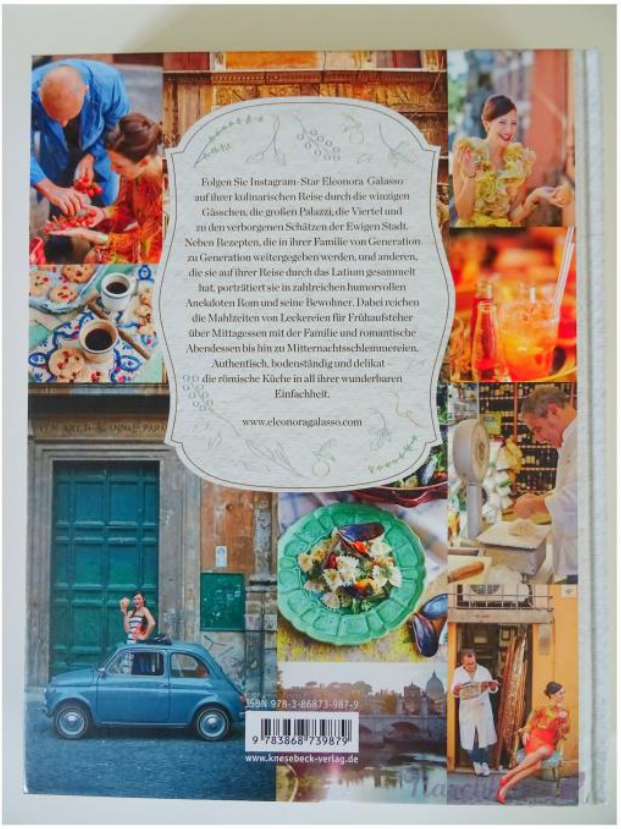
Kater und ich sind übrigens gerade im Urlaub. Das erste Mal

Griechenland. Endlich mal wieder Meer, Sonne und gutes, mediterranes Essen. Wir freuen uns und sind sehr gespannt, was wir alles naschen und erleben werden. Ich werde natürlich berichten, aber die nächsten zwei Wochen wird es auf dem Blog trotzdem nicht ganz still werden, denn: Ich hab da mal was vorbereitet! =)

Ich wünsche euch eine genussvolle Zeit, macht euch schöne Sommertage!
Eure reiselustige
Judith

Buchvorstellung: „La dolce vita. Alte und neue Klassiker der römischen Küche“ von Eleonora Galasso

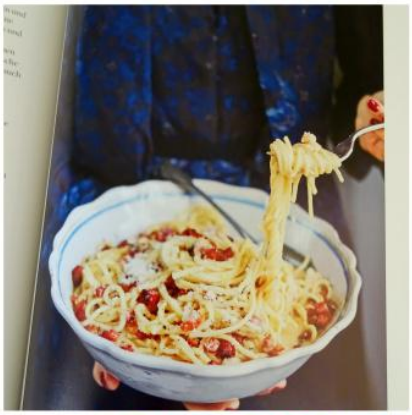


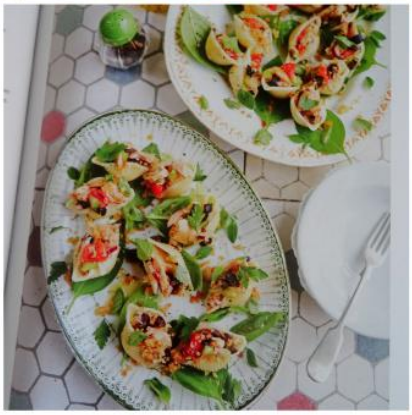


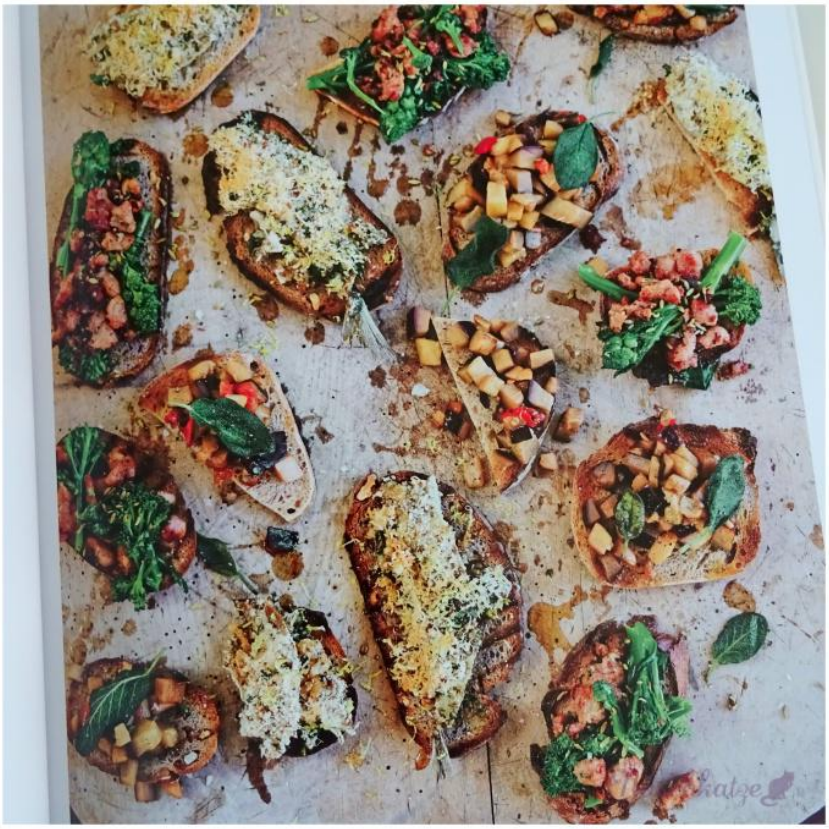
Rom ist ein Inbegriff italienischer Lebensart und gleichzeitig auch ein ganz eigener Kosmos. So alt wie die Stadt, so traditionsreich ist ihre Küche und die Lebensfreude und Kreativität, mit der sie zelebriert wird. Essen ist eine Kultur für sich und doch völlig verwurzelt im italienischen Leben und Alltag.

Ich war schon mehrmals in Rom und bin jedes Mal wieder fasziniert von dieser lebendigen, geschichtsträchtigen und so unglaublich genussreichen Stadt. Die authentische Seele Roms mit all ihren Köstlichkeiten der traditionellen Küche wird ganz wunderbar in diesem Buch vom Knesebeck Verlag festgehalten. Eleonora Galasso ist nicht nur Lehrerin, sondern auch Bloggerin und ein Instagram-Star. In „La dolce vita“ nimmt sie den Leser mit auf eine Reise durch das wahre Rom und durch alle Kategorien von Mahlzeiten, die sich Italiener nur einfallen lassen können.

Seid vorgewarnt: Dieses Buch ist mehr als nur ein Kochbuch, es ist ein Schmöker – und es macht Fernweh!





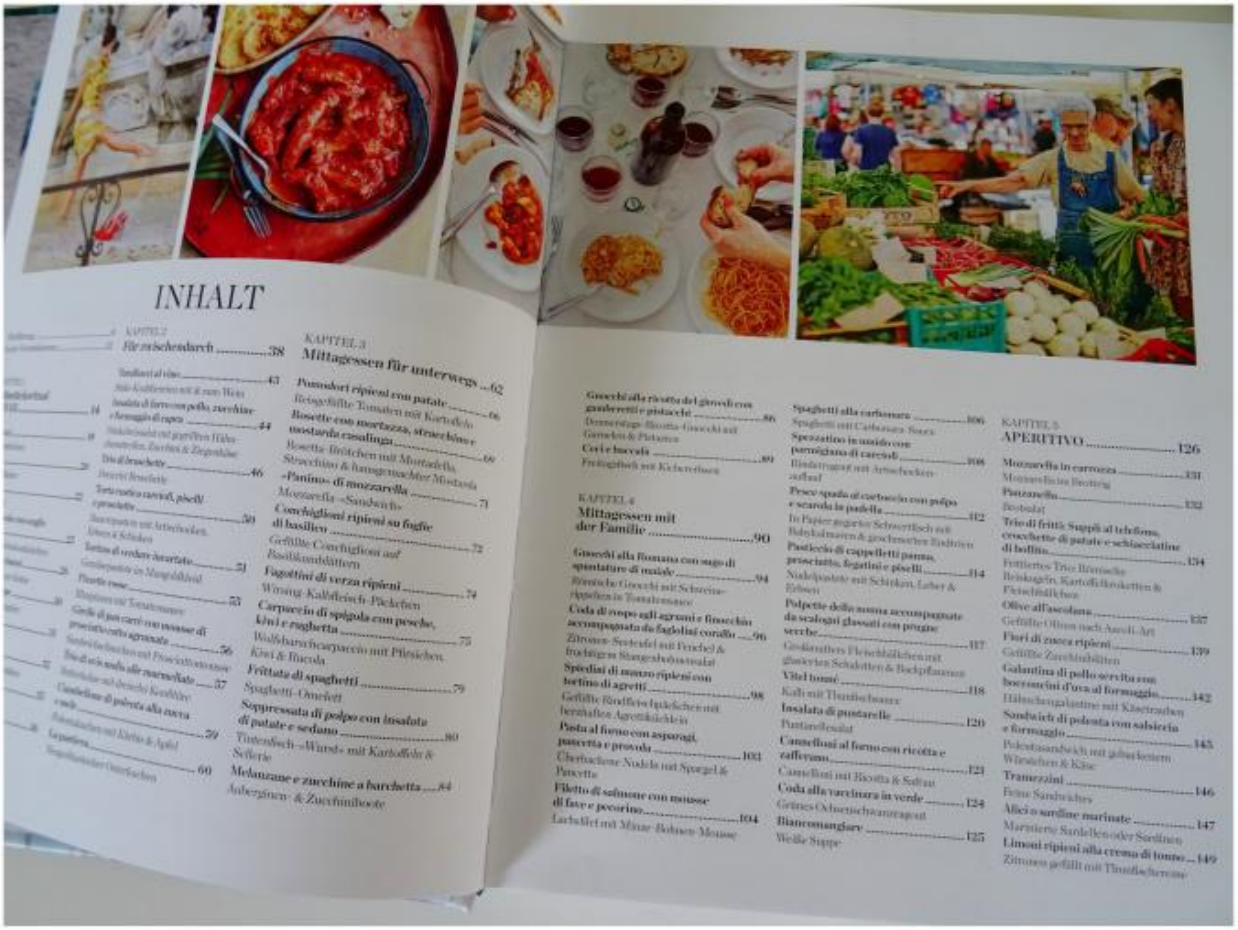


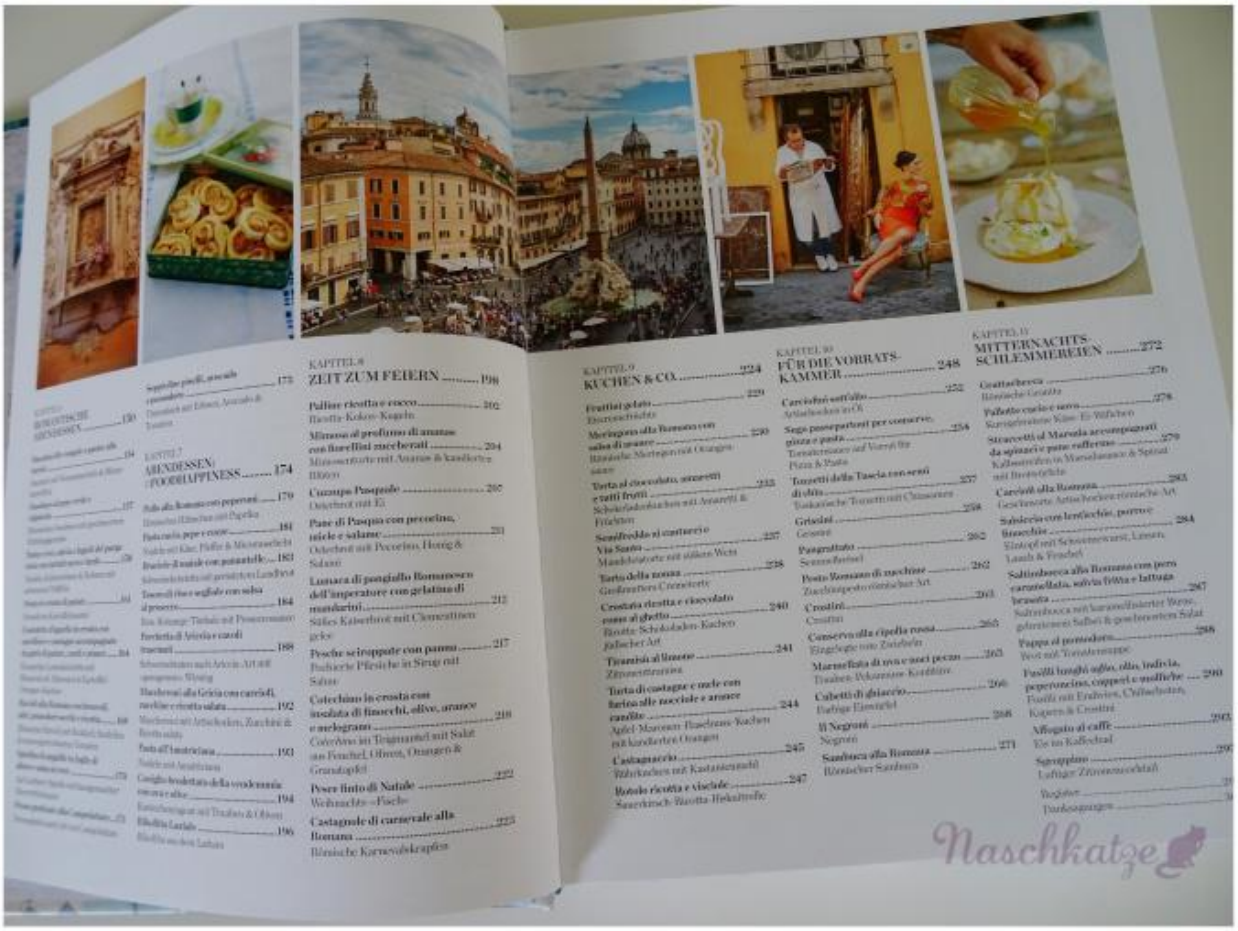
Inhalte

11 Kapitel bieten alles, was die römische Küche an Mahlzeiten und Gerichten hergibt. Angefangen beim „Frühstücksritual“ und Kleinigkeiten „Für Zwischendurch“, übers „Mittagessen für unterwegs“ und das „Mittagessen mit der Familie“ bis zu „Aperitivo“, „Romantische Abendessen“ und „Abendessen: #foodhappiness“ am Tagesende. Dazu kommen Rezepte für die „Zeit zum Feiern“, „Kuchen & Co“, Leckeres „Für die Vorratskammer“ und „Mitternachtsschlemmereien“.

Jedes Kapitel wird durch einen persönlichen Text eingeleitet, wie auch jedes Rezept mit Wissenswertem zum Gericht, zur Geschichte Roms oder mit Erinnerungen der Autorin bereichert wird.

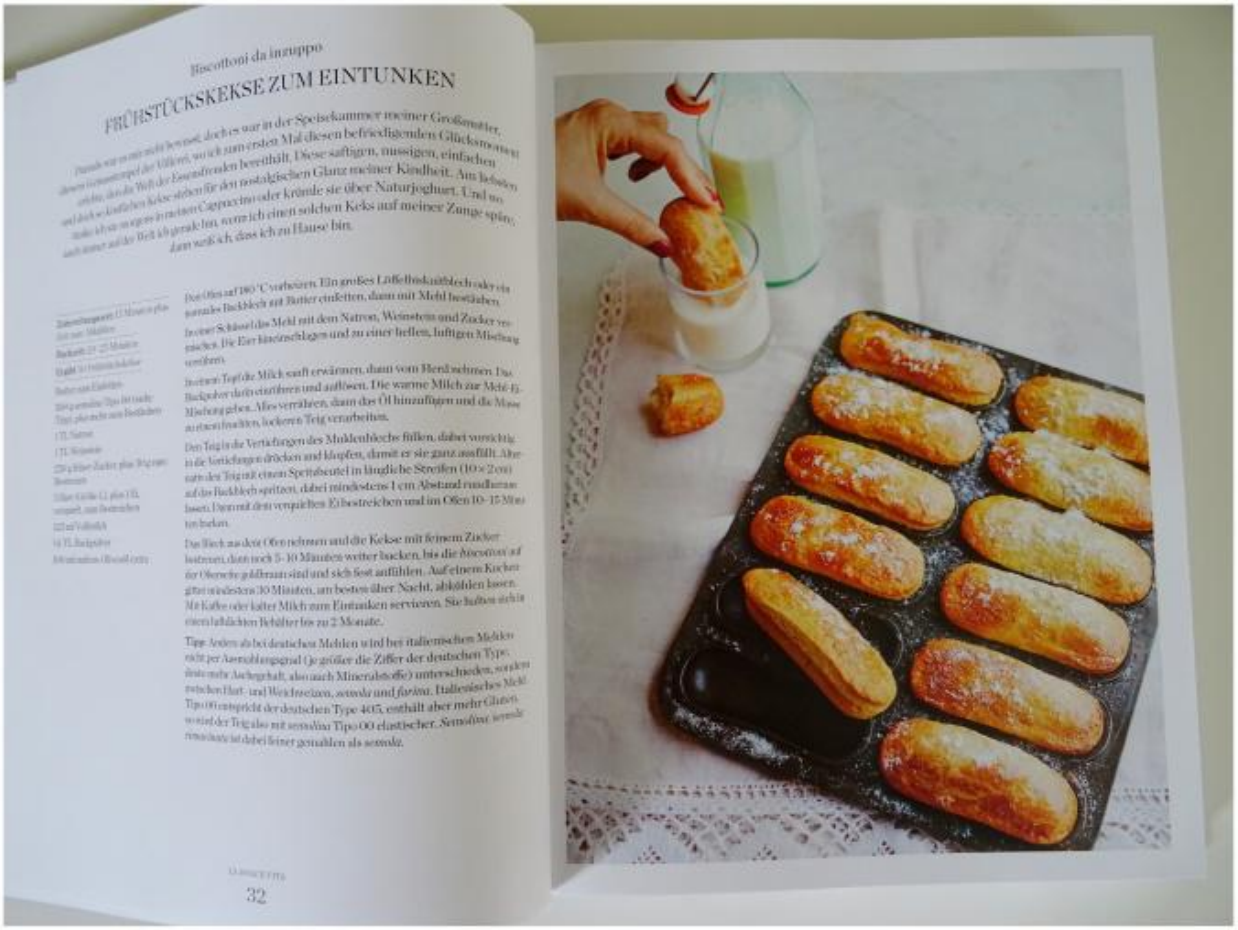
Die Rezepte sind übersichtlich dargestellt und nachvollziehbar beschrieben. Schön finde ich, wenn wie hier auch die original italienischen Namen der Gerichte genannt werden und (fast) jedes Rezept bebildert ist.


INHALT
KAPITEL 3
Mittagessen für unterwegs ...62
KAPITEL 4
Mittagessen mit der Familie ...90
KAPITEL 5
APERITIVO ...126


KAPITEL 8
ZEIT ZUM FEIERN ...198
KAPITEL 9
KUCHEN & CO. ...224
KAPITEL 10
FÜR DIE VORRATS-KAMMER ...248
KAPITEL 11
MITTERNACHTS-SCHLEMMEREIEN ...272
Naschkatze

Kostprobe?

Italiener frühstücken nicht großartig, aber trotzdem findet jede Naschkatze Leckeres für die erste Mahlzeit des Tages. Ein „Rosinenbrötchen“ mit fluffiger Sahnefüllung zum Beispiel, ein „Granola“ oder „Frühstückskekse zum Eintunken“ als perfekte Ergänzung des Cappuccinos.



Biscottoni da inzuppo

FRÜHSTÜCKSKEKSE ZUM EINTUNKEN

Danach war es mir nicht bewusst, doch es war in der Speisekammer meiner Großmutter, dieses Frühstücksgebäck der Völkerei, wo ich zum ersten Mal diesen befriedigenden Glücksmomente erlebte, die die Welt der Essensfreunden bereithält. Diese saftigen, mussigen, einfachen und doch so köstlichen Kekse stehen für den nostalgischen Glanz meiner Kindheit. Am liebsten mache ich sie morgens in meinem Cappuccino oder krönle sie über Naturjoghurt. Und wo auch immer auf der Welt ich gerade bin, wenn ich einen solchen Keks auf meiner Zunge spüre, dann weiß ich, dass ich zu Hause bin.

Zubereitungszeit: 15 Minuten plus Zeit zum Abkühlen
Backzeit: 25–35 Minuten
Ergibt: 30–35 Frühstückskekse

Butter zum Einfetten
Mehl zum Bestäuben
Tipp: Alternativ: Tipo 00 (weich)
1 TL Natron
1 TL Weinstein
250 g feiner Zucker plus 30 g zum Bestreuen
3 feine Eier (L), plus 1 EL verquirlt, zum Bestreichen
225 ml Vollmilch
14 TL Backpulver
Sehr neutrales Öl zum Frittieren

Den Ofen auf 190 °C vorheizen. Ein großes Löffelbiskuitblech oder ein normales Backblech mit Butter einfetten, dann mit Mehl bestäuben.

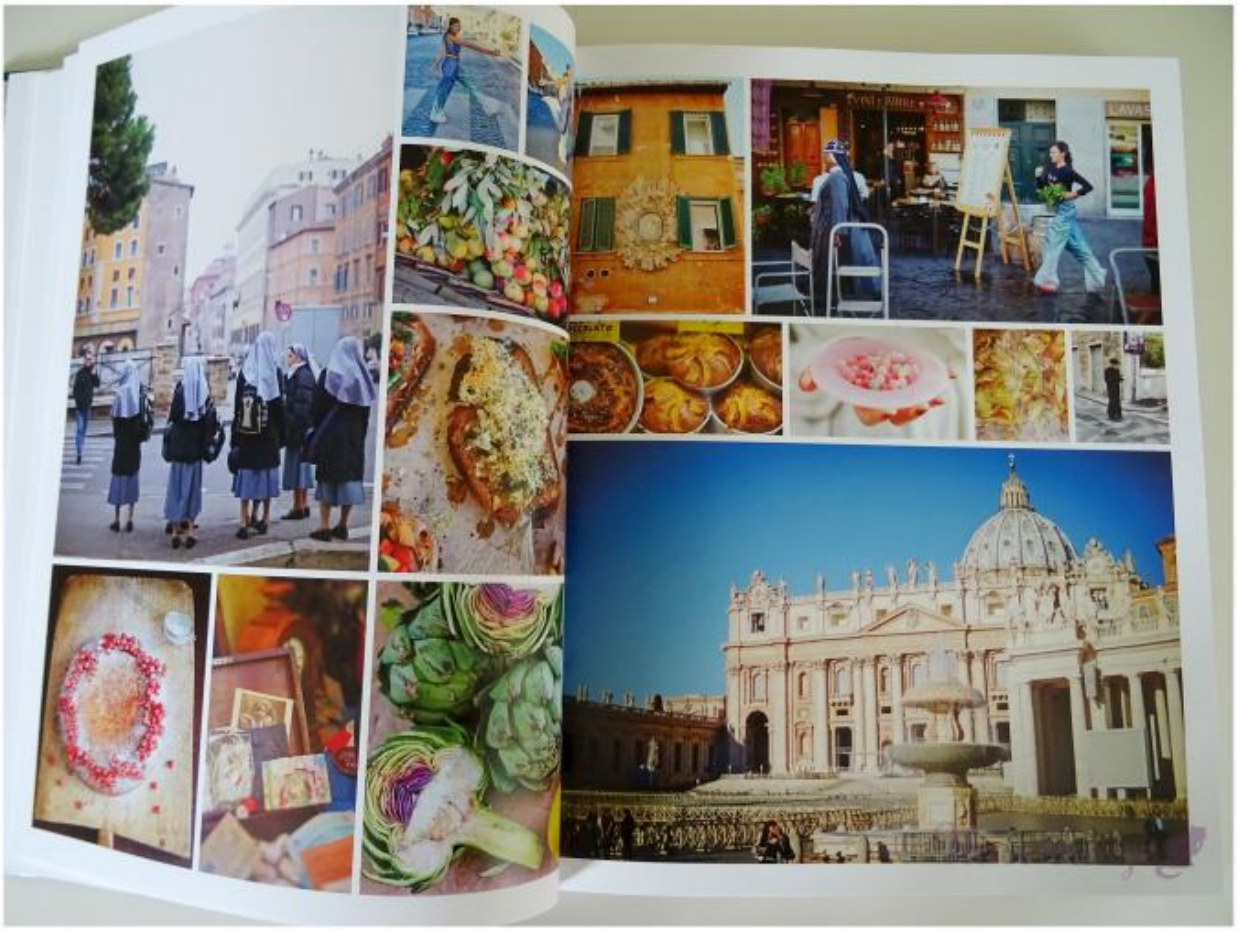
In einer Schüssel das Mehl mit dem Natron, Weinstein und Zucker vermischen. Die Eier hineinschlagen und zu einer hellen, luftigen Mischung verrühren.

In einem Topf die Milch sanft erwärmen, dann vom Herd nehmen. Das Backpulver darin einrühren und auflösen. Die warme Milch zur Mehl-Ei-Mischung geben. Alles verrühren, dann das Öl hinzufügen und die Masse zu einem feuchten, lockeren Teig verarbeiten.

Den Teig in die Vertiefungen des Muldenbleches füllen, dabei vorsichtig in die Vertiefungen drücken und klopfen, damit er sie ganz ausfüllt. Alternativ den Teig mit einem Spritzbeutel in längliche Streifen (10 × 2 cm) auf das Backblech spritzen, dabei mindestens 1 cm Abstand rundherum lassen. Dann mit dem verquirlten Ei bestreichen und im Ofen 10–15 Minuten backen.

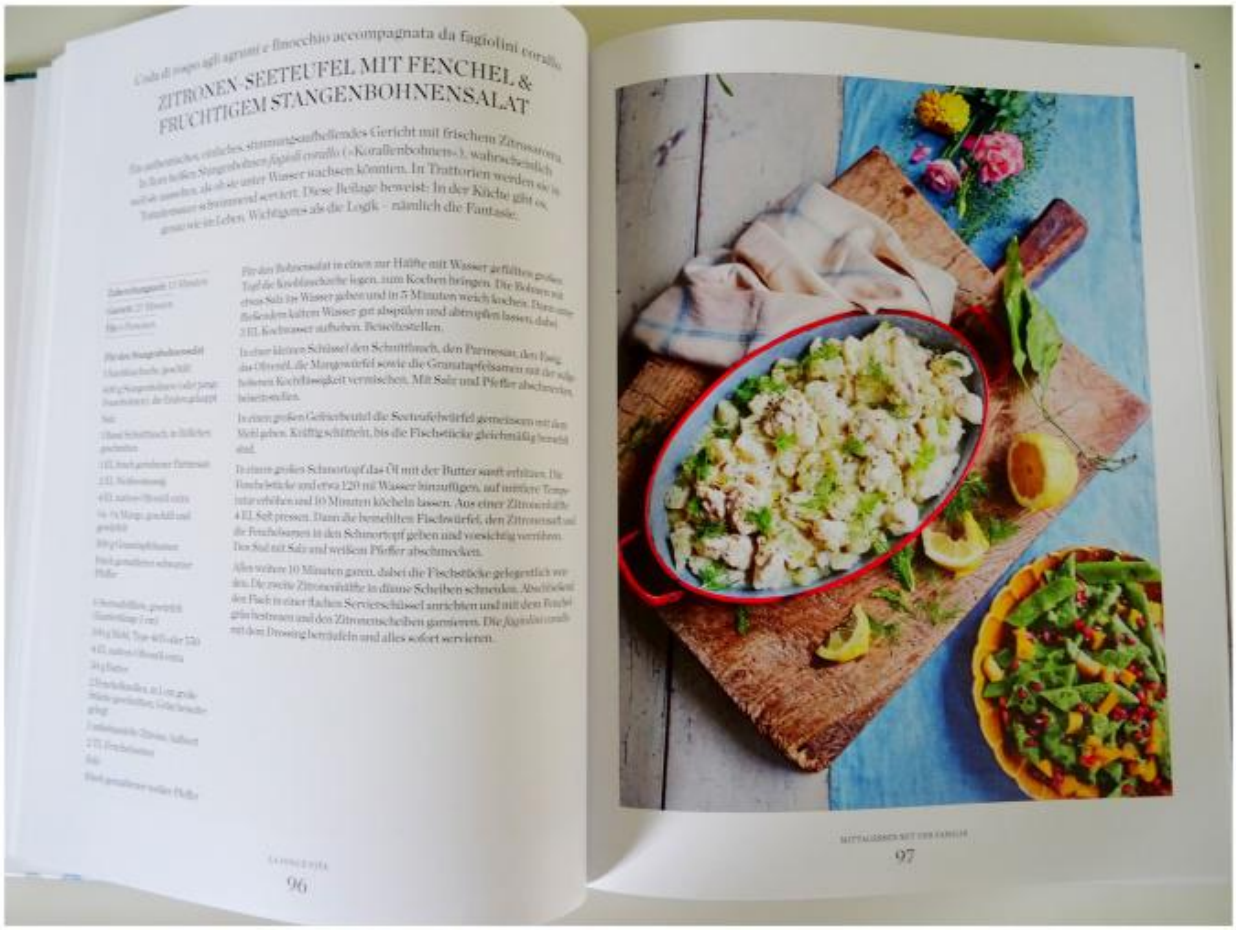
Das Blech aus dem Ofen nehmen und die Kekse mit feinem Zucker bestreuen, dann noch 5–10 Minuten weiter backen, bis die *biscottoni* auf der Oberseite goldbraun sind und sich fest anfühlen. Auf einem Kuchengitter mindestens 30 Minuten, am besten über Nacht, abkühlen lassen. Mit Kaffee oder kalter Milch zum Eintunken servieren. Sie halten sich in einem luftdichten Behälter bis zu 2 Monate.

Tipp: Anders als bei deutschen Mehlen wird bei italienischen Mehlen nicht per Ausmahlungsgrad (je größer die Ziffer der deutschen Type, desto mehr Ballaststoffe, also auch Mineralstoffe) unterschieden, sondern zwischen Hart- und Weichweizen, *semola* und *farina*. Italienisches Mehl Tipo 00 entspricht der deutschen Type 405, enthält aber mehr Gluten, wird der Teig also mit semolina Tipo 00 elastischer. *Semolina* semola rimacinata ist dabei feiner gemahlen als *semola*.



Zwischendurch kann man „Dreierlei Bruschette“ knabbern oder

„Minipizzen“.
Herzhaft Sättigendes gibt es mehr als genug: Vom Klassiker „Kalb mit Thunfischsauce“ oder „Brotsalat“ über „Nudeln, Kichererbsen & Bohnen mit schwarzen Trüffeln“ bis zu „Römisches Hähnchen mit Paprika“. Einiges kennt man auch als Deutscher, vieles ist neu und spannend selbst für Italienkenner.



Coda di rospo agli agrumi e finocchio accompagnata da fagiolini corallo

ZITRONEN-SEETEUFEL MIT FENCHEL & FRUCHTIGEM STANGENBOHNENSALAT

Ein aromatisches, vitaliches, stimmungsaufhellendes Gericht mit frischem Zitrusaroma. In dem hellen Stangenbohnen *fagioli corallo* («Korallenbohnen»), wahrscheinlich weil sie aussehen, als ob sie unter Wasser wachsen könnten. In Trattorien werden sie in Tomatensauce schwimmend serviert. Diese Beilage beweist: In der Küche gibt es, genau wie im Leben, Wichtigeres als die Logik – nämlich die Fantasie.

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Garzeit: 20 Minuten
Für 4 Personen

Für den Stangenbohnensalat
1 Knoblauchzehe, geschält
400 g Stangenbohnen (oder junge Frauenbohnen), die Enden gekappt
Salz
1 Bund Schnittlauch, in Röllchen geschnitten
1 EL frisch geriebener Parmesan
2 EL Walnusskerne
4 EL natives Olivenöl extra
ca. ½ Mango, geschält und gewürfelt
300 g Granatapfelkerne
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Seeteufelfilet, gewürfelt (Gesamtmenge 1 cm)
300 g Mehl, Type 405 oder 550
4 EL natives Olivenöl extra
50 g Butter
2 Frischeeier, in 1 cm große Stücke geschnitten, Gelbe beiseite legen
1 unbehandelte Zitrone, Saft und 2 EL Frischesaft
Salz
Frisch gemahlener weißer Pfeffer

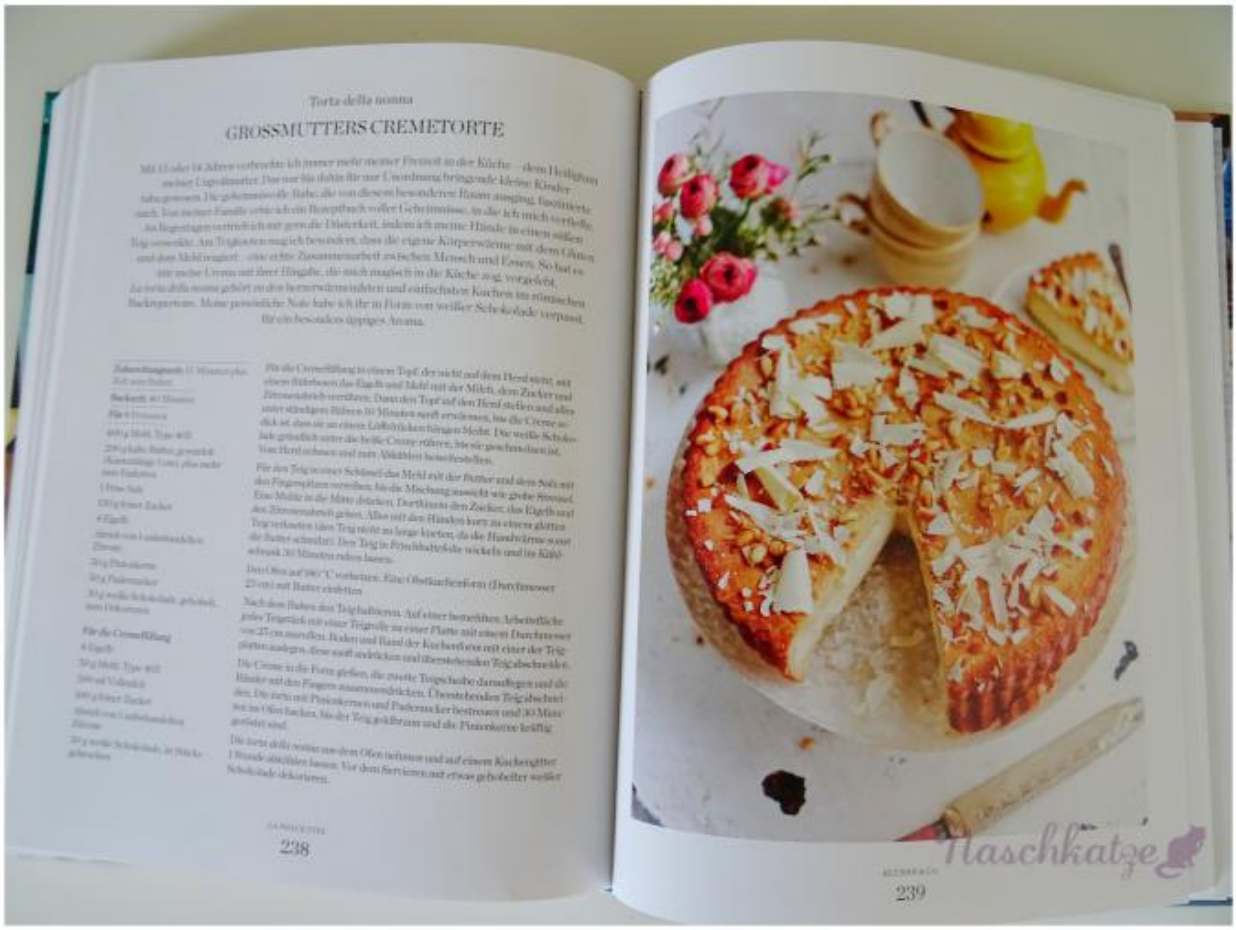
Für den Bohnensalat in einen zur Hälfte mit Wasser gefüllten großen Topf die Knoblauchzehe legen, zum Kochen bringen. Die Bohnen mit etwas Salz im Wasser geben und in 5 Minuten weich kochen. Dann unter fließendem kaltem Wasser gut abspülen und abtropfen lassen, dabei 2 EL Kochwasser aufheben. Beiseitestellen.

In einer kleinen Schüssel den Schnittlauch, den Parmesan, den Essig, das Olivenöl, die Mangowürfel sowie die Granatapfelsamen mit der aufgehobenen Kochflüssigkeit vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, beiseitestellen.

In einem großen Gefrierbeutel die Seeteufelwürfel gemeinsam mit dem Mehl geben. Kräftig schütteln, bis die Fischstücke gleichmäßig bemehlt sind.

In einem großen Schmortopf das Öl mit der Butter sanft erhitzen. Die Fischstücke und etwa 120 ml Wasser hinzufügen, auf mittlere Temperatur erhöhen und 10 Minuten köcheln lassen. Aus einer Zitronenhälfte 4 EL Saft pressen. Dann die beiseitigen Fischwürfel, den Zitronensaft und die Fischeiswürfel in den Schmortopf geben und vorsichtig verrühren. Den Sud mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Alles weitere 10 Minuten garen, dabei die Fischstücke gelegentlich wenden. Die zweite Zitronenhälfte in dünne Scheiben schneiden. Abschließend den Fisch in einer flachen Servierschüssel anrichten und mit den Fischeiwürfeln bestreuen und den Zitronenscheiben garnieren. Die *fagioli corallo* mit dem Dressing beträufeln und alles sofort servieren.



Torta della nonna

GROSSMUTTERS CREMETORTE

Mit 11 oder 12 Jahren entdeckte ich immer mehr meiner Freizeit in der Küche – dem Heiligtum meiner Lieblingstanten. Das war bis dahin für mich Unordnung bringende kleine Kinder tabu gewesen. Die geheimnisvolle Ruhe, die von diesem besonderen Raum ausging, faszinierte mich. Von meiner Familie erbte ich ein Rezeptbuch voller Geheimnisse, in die ich mich vertiefte. An Regentagen vertrieb mir gern die Düsterkeit, indem ich meine Hände in einen milden Teig versenkte. An Tagen wie diesen mag ich besonders, dass die eigene Körperwärme mit dem Ofen und dem Mehl reagiert – eine echte Zusammenarbeit zwischen Mensch und Essen. So hat es mir meine Oma mit ihrer Hingabe, die mich magisch in die Küche zog, vorgelebt.
La torta della nonna gehört zu den herzerwärmendsten und einfachsten Kuchen im römischen Backgarten. Meine persönliche Note habe ich ihr in Form von weißer Schokoladeglasur verpasst, für ein besonders üppiges Aroma.

Zubereitungszeit: 15 Minuten plus Zeit zum Backen
Backzeit: 40 Minuten
Für 8 Personen

400 g Mehl, Type 405
200 g kalte Butter, gewürfelt (Kantenlänge 1 cm), plus mehr zum Einfetten
1 Prise Salz
150 g feiner Zucker
4 Eigelb
Abrieb von 1 unbehandelten Zitrone
20 g Puderzucker
50 g Pinienkerne
50 g weiße Schokolade, gehobelt, zum Dekorieren

Für die Cremefüllung
4 Eigelb
50 g Mehl, Type 405
500 ml Vollmilch
100 g feiner Zucker
Abrieb von 1 unbehandelten Zitrone
50 g weiße Schokolade, in Stücke gebrochen

Für die Cremefüllung in einem Topf, der nicht auf dem Herd steht, mit einem Rührbesen das Eigelb und Mehl mit der Milch, dem Zucker und Zitronenabrieb verrühren. Dann den Topf auf den Herd stellen und alles unter ständigem Rühren 10 Minuten sanft erwärmen, bis die Creme sehr dick ist, dann sie an einem Löffelrücken hängen bleibt. Die weiße Schokolade gründlich unter die heiße Creme rühren, bis sie geschmolzen ist. Vom Herd nehmen und zum Abkühlen beiseitestellen.

Für den Teig in einer Schüssel das Mehl mit der Butter und dem Salz mit den Fingerspitzen verreiben, bis die Mischung aussieht wie grobe Streusel. Eine Mulde in die Mitte drücken. Dorthinein den Zucker, das Eigelb und den Zitronenabrieb geben. Alles mit den Händen kurz zu einem glatten Teig verkneten (den Teig nicht zu lange kneten, da die Handwärme sonst die Butter schmilzt). Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen.

Den Ofen auf 190 °C vorheizen. Eine Obstkuchenform (Durchmesser 27 cm) mit Butter einfetten.

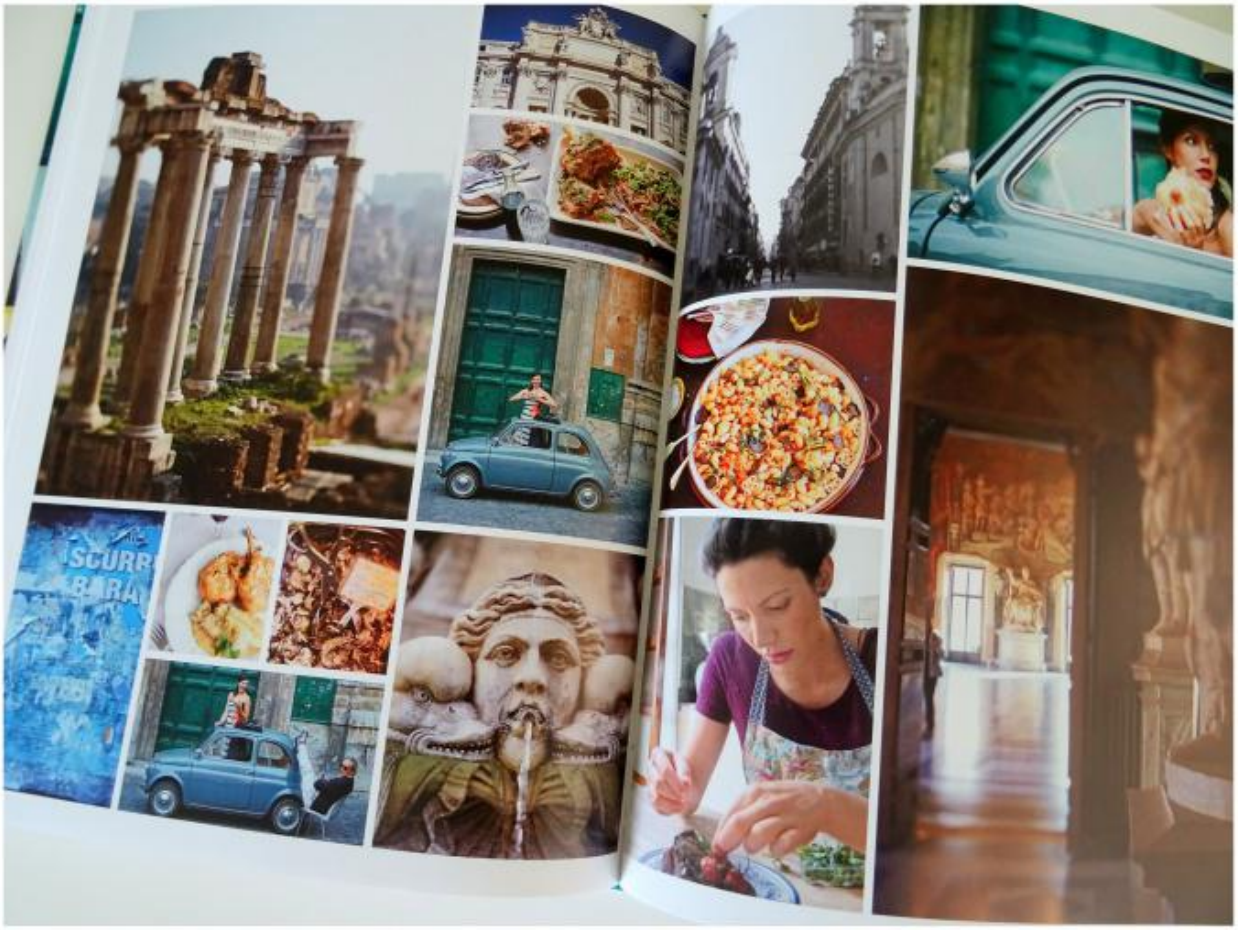
Nach dem Ruhen den Teig halbieren. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche jedes Teigstück mit einer Teigrolle zu einer Platte mit einem Durchmesser von 27 cm ausrollen. Boden und Rand der Kuchenform mit einer der Teigplatten auskleiden, diese sauber abschneiden und überstehenden Teigabschnitte entfernen.

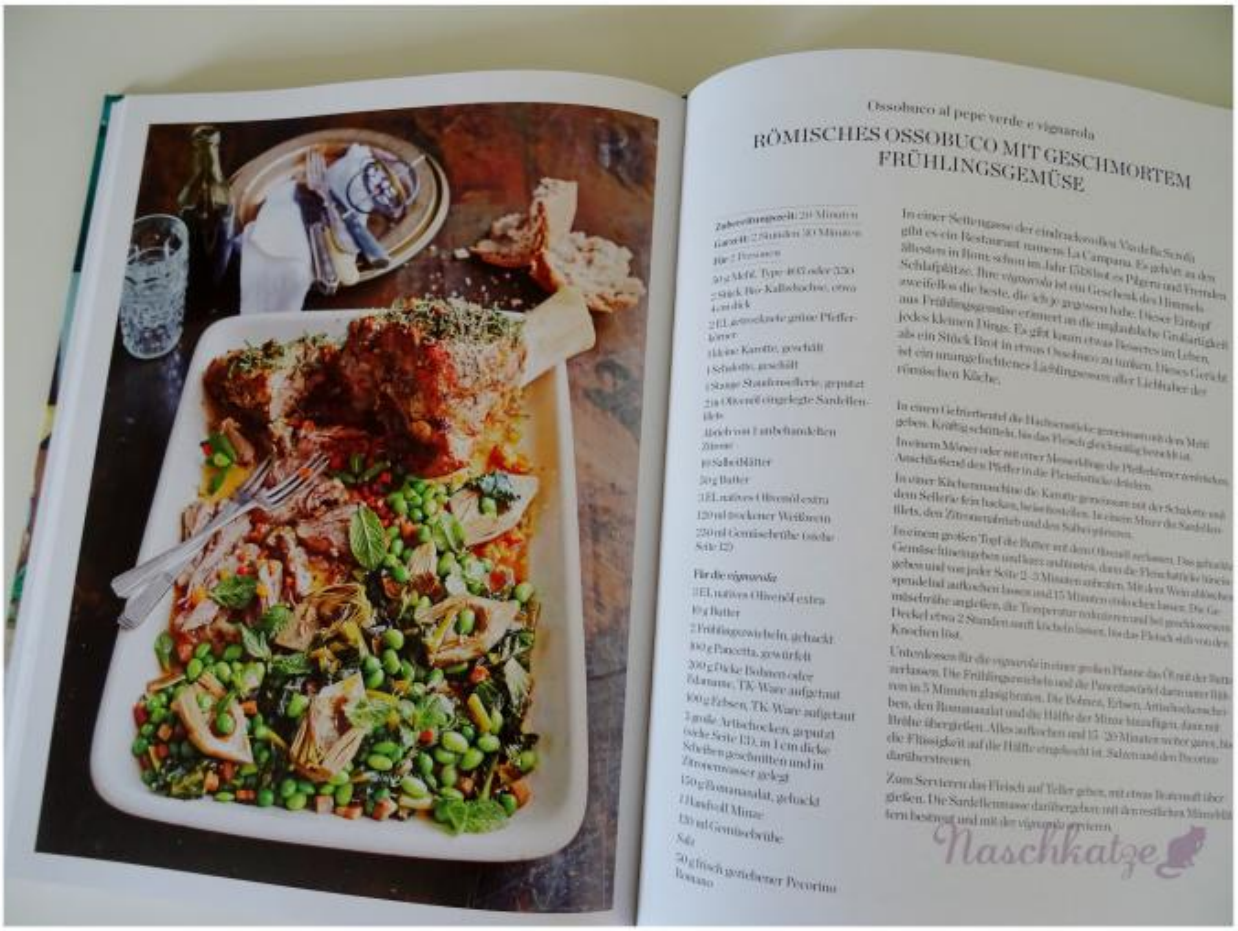
Die Creme in die Form gießen, die zweite Teigplatte darauflegen und die Ränder mit den Fingern zusammendrücken. Überstehenden Teig abschneiden. Die Torte mit Pinienkernen und Puderzucker bestreuen und 30 Minuten im Ofen backen, bis der Teig goldbraun und die Pinienkerne leicht geröstet sind.

Die torta della nonna aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter 1 Stunde abkühlen lassen. Vor dem Servieren mit etwas geholdelter weißer Schokolade dekorieren.

Toll sind auch die Rezepte in „Zeit zum Feiern“, denn da sind viele

unbekannte, aber typisch römische Gerichte enthalten.
Die „Kuchen“ lesen sich einer wie der andere himmlisch. Bekannt ist die „Torte della nonna“, eine Cremetorte mit Pinienkernen. Typisch italienisch, aber weniger bekannt ist der Kastanienkuchen und auch der „Schokoladenkuchen mit Amaretti & Früchten“ macht Appetit.
Und wer nach all der Schlemmerei noch Hunger oder Appetit hat, der kann sich aus dem letzten Kapitel eine „Römische Granita“ aus Erdbeeren gönnen, oder einen „Sgroppino“, eine ganz und gar köstliche Erfrischung aus Zitroneneis, Prosecco und Gewürzen, die jedes Essen und jeden genussreichen Tag abrundet.





Ossobuco al pepe verde e vignarola

RÖMISCHES OSSOBUCO MIT GESCHMORTEM FRÜHLINGSGEMÜSE

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: 2 Stunden 30 Minuten
für 2 Personen

50 g Mehl, Type 405 oder 550
2 Stück Bio-Kalbshaxe, etwa 4 cm dick
2 EL gemischte grüne Pfefferkörner
1 kleine Karotte, geschält
1 Schalotte, geschält
1 Stange Staudensellerie, geputzt
2 in Öl eingelegte Sardellenfilets
Abrieb von 1 unbehandelten Zitrone
10 Salbeiblätter
30 g Butter
3 EL natives Olivenöl extra
120 ml trockener Weißwein
250 ml Gemüsebrühe (siehe Seite 12)

Für die vignarola

3 EL natives Olivenöl extra
10 g Butter
2 Frühlingszwiebeln, gehackt
100 g Pancetta, 30 % fettfrei
300 g Dicke Bohnen oder Edamame, TK-Ware aufgetaut
100 g Erbsen, TK-Ware aufgetaut
3 große Artischocken, geputzt (siehe Seite 13), in 1 cm dicke Scheiben geschnitten und in Zitronenwasser gelegt
150 g Romanasalat, gehackt
1 Handvoll Minze
130 ml Gemüsebrühe
Salz
50 g frisch geriebener Pecorino Romano

In einer Seitengasse der einladenden Via della Scrofa gibt es ein Restaurant namens La Campana. Es gehört zu den ältesten in Rom: schon im Jahr 1526 hat es Pilgern und Fremden Schlafplätze, Ihre vignarola ist ein Geschenk des Himmels zweifellos die beste, die ich je gegessen habe. Dieser Eintopf aus Frühlingsgemüse erinnert an die unglaubliche Großartigkeit jedes kleinen Dings. Es gibt kaum etwas Besseres im Leben, als ein Stück Brot in etwas Ossobuco zu tunken. Dieses Gericht ist ein unangefochtenes Lieblingsessen aller Liebhaber der römischen Küche.

In einem Gefrierbeutel die Hachsenstücke gemeinsam mit dem Mehl geben. Kräftig schütteln, bis das Fleisch gleichmäßig bemehlt ist.

In einem Mörser oder mit einer Messerklinge die Pfefferkörner zerreiben. Anschließend den Pfeffer in die Fleischstücke drücken.

In einer Küchenmaschine die Karotte gemeinsam mit der Schalotte und dem Sellerie fein hacken, beiseitestellen. In einem Mörser die Sardellenfilets, den Zitronenabrieb und den Salbei zerreiben.

In einem großen Topf die Butter mit dem Öl erhitzen. Das gehackte Gemüse hinzugeben und kurz anbraten, dann die Fleischstücke hinzugeben und von jeder Seite 2–3 Minuten anbraten. Mit dem Wein ablöschen, spatelnd aufkochen lassen und 15 Minuten einkochen lassen. Die Gemüsebrühe angießen, die Temperatur reduzieren und bei geschlossenem Deckel etwa 2 Stunden sanft köcheln lassen, bis das Fleisch sich von den Knochen löst.

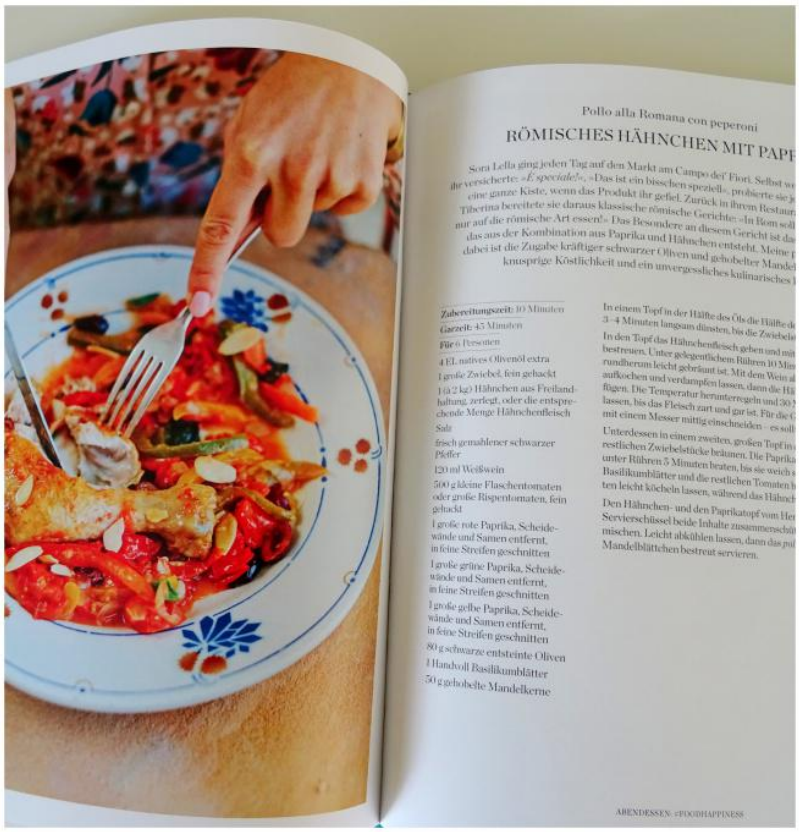
Unterdessen für die vignarola in einer großen Pfanne das Öl mit der Butter erhitzen. Die Frühlingszwiebeln und die Pancetta (falls darunter) darin etwa 5 Minuten glasig braten. Die Bohnen, Erbsen, Artischockenscheiben, den Romanasalat und die Hälfte der Minze hinzufügen, dann mit Brühe übergießen. Alles aufkochen und 15–20 Minuten weiter garen, bis die Flüssigkeit auf die Hälfte eingekocht ist. Salzen und den Pecorino darüberstreuen.

Zum Servieren das Fleisch auf Teller geben, mit etwas Brühe und Gemüse übergießen. Die Sardellenmasse darübergeben, mit der restlichen Minzeblättern bestreut und mit der vignarola servieren.

Naschkatze

Das Buch bietet nicht nur eine großartige Vielfalt an

Rezepten, sondern auch einen einzigartigen, authentischen Einblick in die römische Küche und Esskultur. Mit den persönlichen Texten der Autorin meint man die Atmosphäre der Stadt förmlich zu spüren und wenn man es nach der Lektüre des Buches nicht demnächst nach Rom schaffen kann, muss man wenigstens so viele Rezepte nachkochen wie nur möglich.
Ich habe mich richtig fest geschmökert in diesem grandiosen Buch und noch mehr Sehnsucht nach Italien bekommen, als ich eh immer schon habe.
Wer italienisches Essen liebt, muss einfach dieses Buch haben!



Pollo alla Romana con peperoni

RÖMISCHES HÄHNCHEN MIT PAPI

Sora Lella ging jeden Tag auf den Markt am Campo dei' Fiori. Selbst w
ihr versicherte: *»È speciale!«*. »Das ist ein bisschen speziell«, probierte sie je
eine ganze Kiste, wenn das Produkt ihr gefiel. Zurück in ihrem Restaur
Tiberina bereitete sie daraus klassische römische Gerichte: »In Rom soll
nur auf die römische Art essen!« Das Besondere an diesem Gericht ist da
das aus der Kombination aus Paprika und Hähnchen entsteht. Meine
dabei ist die Zugabe kräftiger schwarzer Oliven und gehobelter Mandel
knusprige Köstlichkeit und ein unvergessliches kulinarisches

Zubereitungszeit: 10 Minuten
Garzeit: 45 Minuten
Für 6 Personen

4 EL natives Olivenöl extra
1 große Zwiebel, fein gehackt
1 (à 2 kg) Hähnchen aus Freilandhaltung, zerlegt, oder die entsprechende Menge Hähnchenfleisch
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
120 ml Weißwein
500 g kleine Flaschentomaten oder große Rispentomaten, fein gehackt
1 große rote Paprika, Scheidewände und Samen entfernt, in feine Streifen geschnitten
1 große grüne Paprika, Scheidewände und Samen entfernt, in feine Streifen geschnitten
1 große gelbe Paprika, Scheidewände und Samen entfernt, in feine Streifen geschnitten
80 g schwarze entsteinte Oliven
1 Handvoll Basilikumblätter
50 g gehobelte Mandelkerne

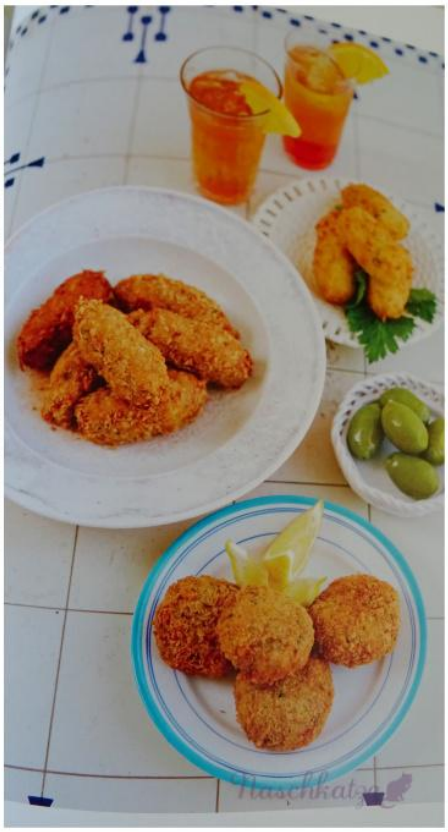
In einem Topf in der Hälfte des Öls die Hälfte de
3–4 Minuten langsam dünsten, bis die Zwiebel

In den Topf das Hähnchenfleisch geben und mit
bestreuen. Unter gelegentlichem Rühren 10 Min
rundherum leicht gebräunt ist. Mit dem Wein al
aufkochen und verdampfen lassen, dann die Hä
fügen. Die Temperatur herunterregeln und 30
lassen, bis das Fleisch zart und gar ist. Für die
mit einem Messer mittig einschneiden – es soll

Unterdessen in einem zweiten, großen Topf in
restlichen Zwiebelstücke bräunen. Die Paprika
unter Rühren 5 Minuten braten, bis sie weich
Basilikumblätter und die restlichen Tomaten
ten leicht köcheln lassen, während das Hähnch

Den Hähnchen- und den Paprikatopf vom Her
Servierschüssel beide Inhalte zusammenschü
mischen. Leicht abkühlen lassen, dann das pu
Mandelblättchen bestreut servieren.

ABENDESSEN #FOODHAPPINESS

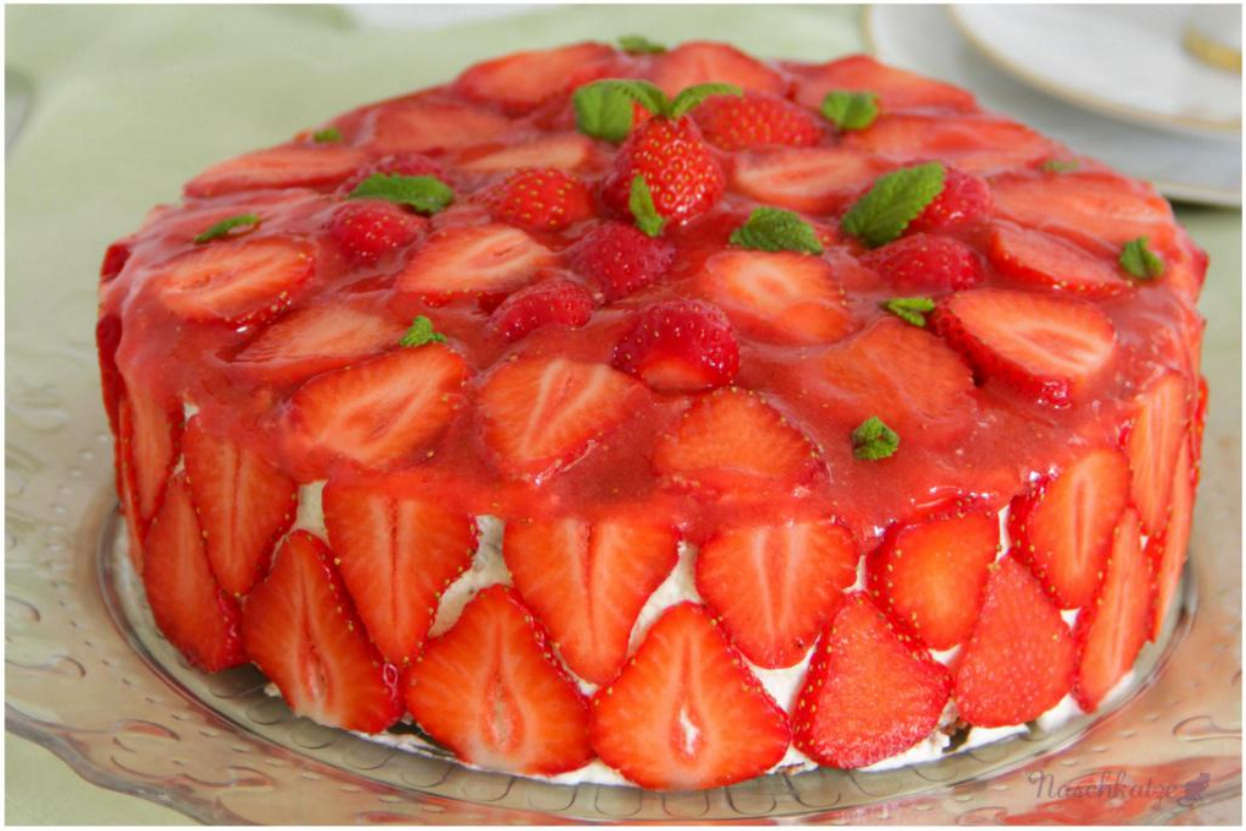


Falls bei euch dieses Jahr eine Reise nach Italien ansteht, dann konnte ich euch hoffentlich appetitliche Vorfreude machen und bei allen anderen Fernweh auslösen. „La dolce vita“ macht nämlich Lust auf Sommerurlaub im Süden und gutes Essen.

Gutes Essen und eine genussvolle Zeit wünsche ich euch auch!
Eure Judith

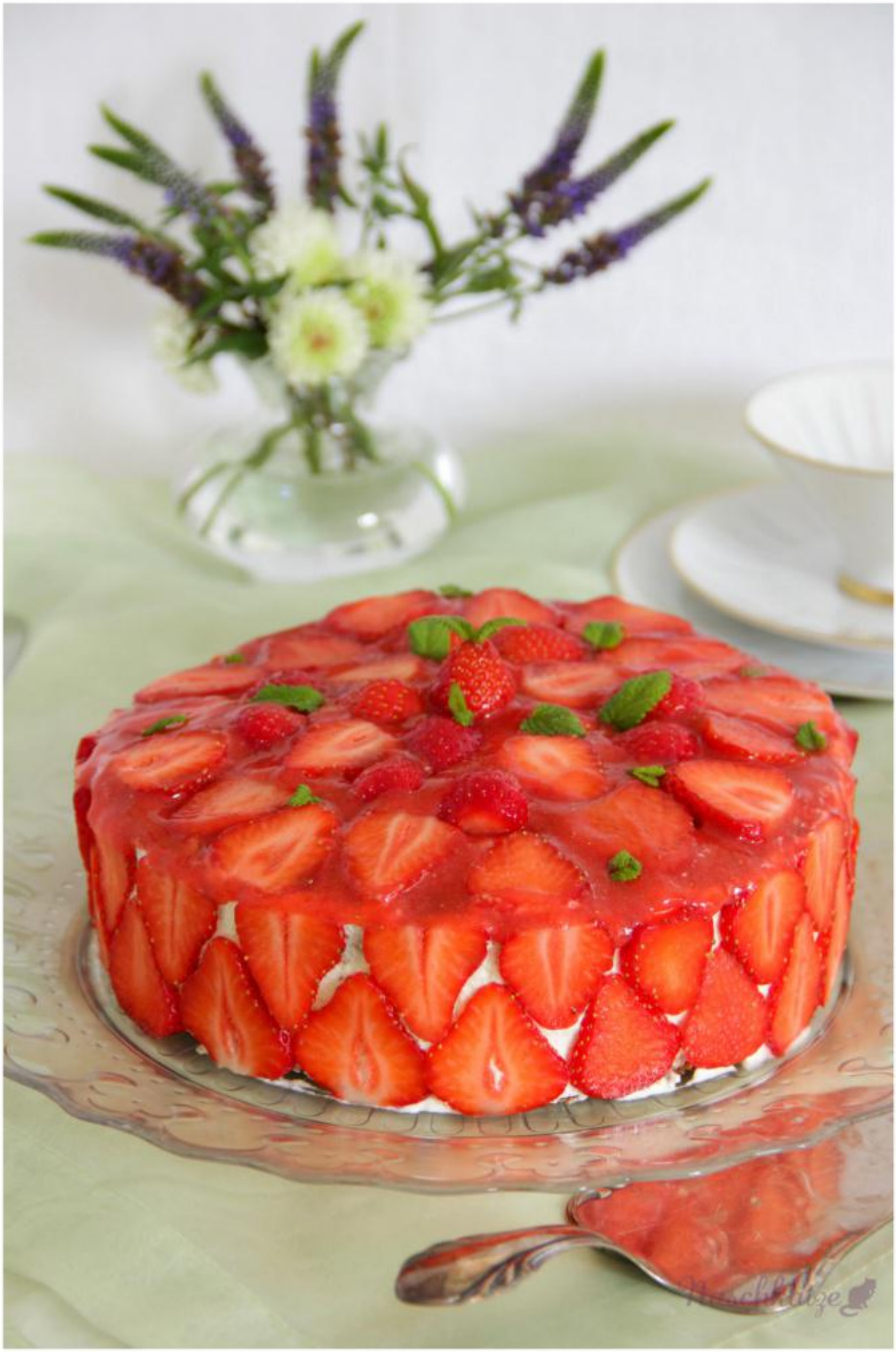
Eleonora Galasso
La dolce vita. Alte und neue Klassiker der römischen Küche
Knesebeck Verlag
Gebunden, 29,95 Euro
ISBN: 978-3-86873-987-9

Schoko-Erdbeer-Torte zum Muttertag



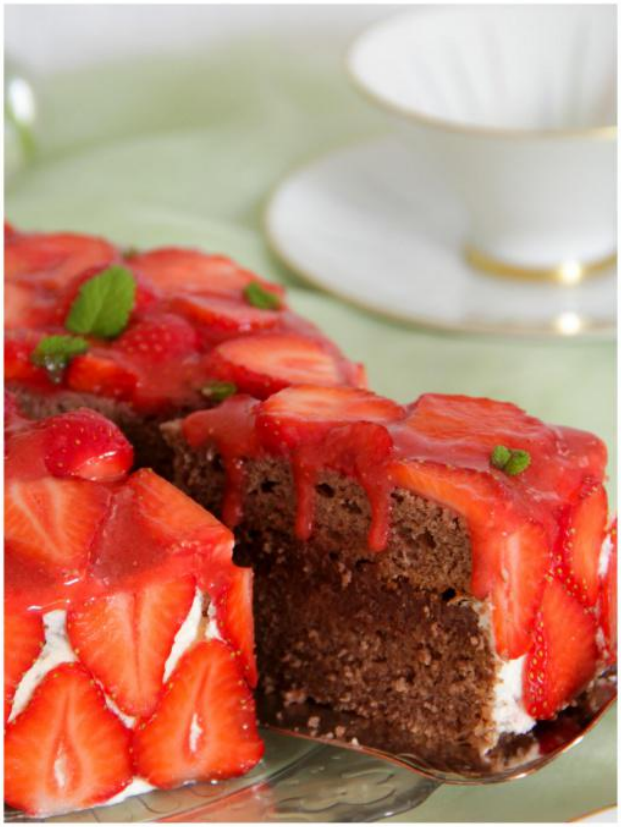
Morgen ist Muttertag und somit ein guter Anlass, um zu backen und den Mamas dieser Welt Danke zu sagen. Dafür, dass sie uns gefüttert, gewickelt, umsorgt haben, uns stundenlang durch die Gegend gerollt haben, damit wir endlich, endlich einschlafen,

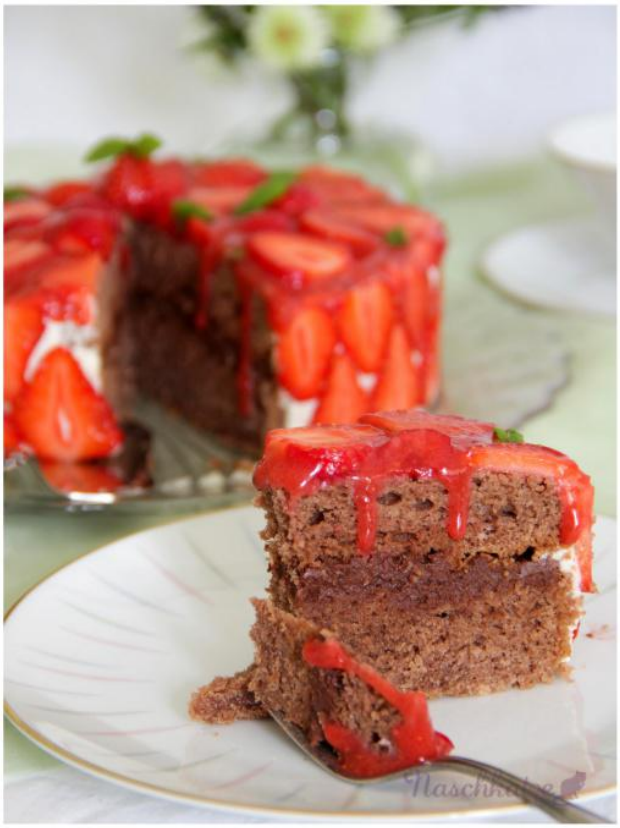
uns trotz schlafloser Nächte nicht aus dem Fenster geworfen haben und uns durch liebevolle Führung und bedingungslosen Rückhalt zu dem gemacht haben, was wir heute sind.
Ich finde, meine Ma hat sich wirklich gut geschlagen mit mir, denn ich war zwar ein Traum von Kind und Teenager ohne nennenswertes pubertäres Gezicke oder rebellische Phasen, aber dafür ein umso aufgeweckteres Baby, das einfach nie schlafen wollte. Mein Pa sagt immer „*Du hattest wohl einfach Angst, du könntest was verpassen*“ und vielleicht hat er Recht, denn ich bin nun mal ein neugieriger Mensch.
Meine Ma hat sicherlich auch meine Art der Ernährung geprägt. Als Kind hasste ich es. Vollkornbrotkeile (gerade Brotscheiben sind heute noch nicht ihre Stärke) mit vegetarischer „Pastete“ aus dem Reformhaus – damit wurde ich groß und beneidete immer meine Mitschüler, die Weißbrötchen mit Salami dabei hatten. Eine Schulkollegin erinnerte sich neulich bei einem Treffen: „*Aus deinem Ranzen roch es manchmal wirklich komisch*“. Ich musste herzhaft lachen. Geschadet hat es mir immerhin nicht.
Im Nachhinein betrachtet würde ich es mit der gesunden Ernährung (und vielem mehr) meines Kindes recht ähnlich machen – und das ist sicher für jede Ma ein großes Kompliment.



Da ich dieses Wochenende nicht in der Heimat bin und meine Ma

also nicht persönlich verwöhnen kann, gibt es hier eine (Muttertags)Torte für euch, liebe Leserinnen, für all meine Freundinnen, die ebenfalls schon Mama sind und für alle Mamas dieser Welt, die jeden Tag so viel leisten. Ihr seid großartig. Meine Schoki-Erdbeer-Torte ist eine relativ einfache, die man natürlich auch zu jedem anderen Anlass backen kann. Ist die Erdbeerzeit rum, kann man auch Himbeeren oder Kirschen nehmen. Der Teig ist eine Abwandlung meines Brownie-Rezepts, wobei ich halb Dinkelmehl, halb Dinkelvollkornmehl und weniger Kakao genommen sowie das Eiweiß zu Schnee geschlagen habe. Ein ordentlicher Schuss Rum ist auch noch mit von der Partie.
Die Füllung ist eine simple Ganache, also Sahne-Schoko-Creme und dekoriert wird die Torte mit Erdbeeren in Scheiben und in pürierter Form, etwas Sahne und Minze oder Zitronenmelisse. Wer den Kontrast stärker mag, der lässt den Kakao ganz weg und hat dann einen hellen Boden.





Für 1 Springform von 20 cm Durchmesser:

140 g Butter

280 g Zucker

(20 g Kakaopulver)
3 Eier
140 g Dinkelmehl
140 g (frisch gemahlenes) Dinkelvollkornmehl
2 TL Backpulver
½ TL Salz
180 ml Wasser
20 ml Rum (oder Wasser)

100 g Sahne
65 g dunkle Schokolade
(4 TL Rum oder Vanilleessenz aus Rum)

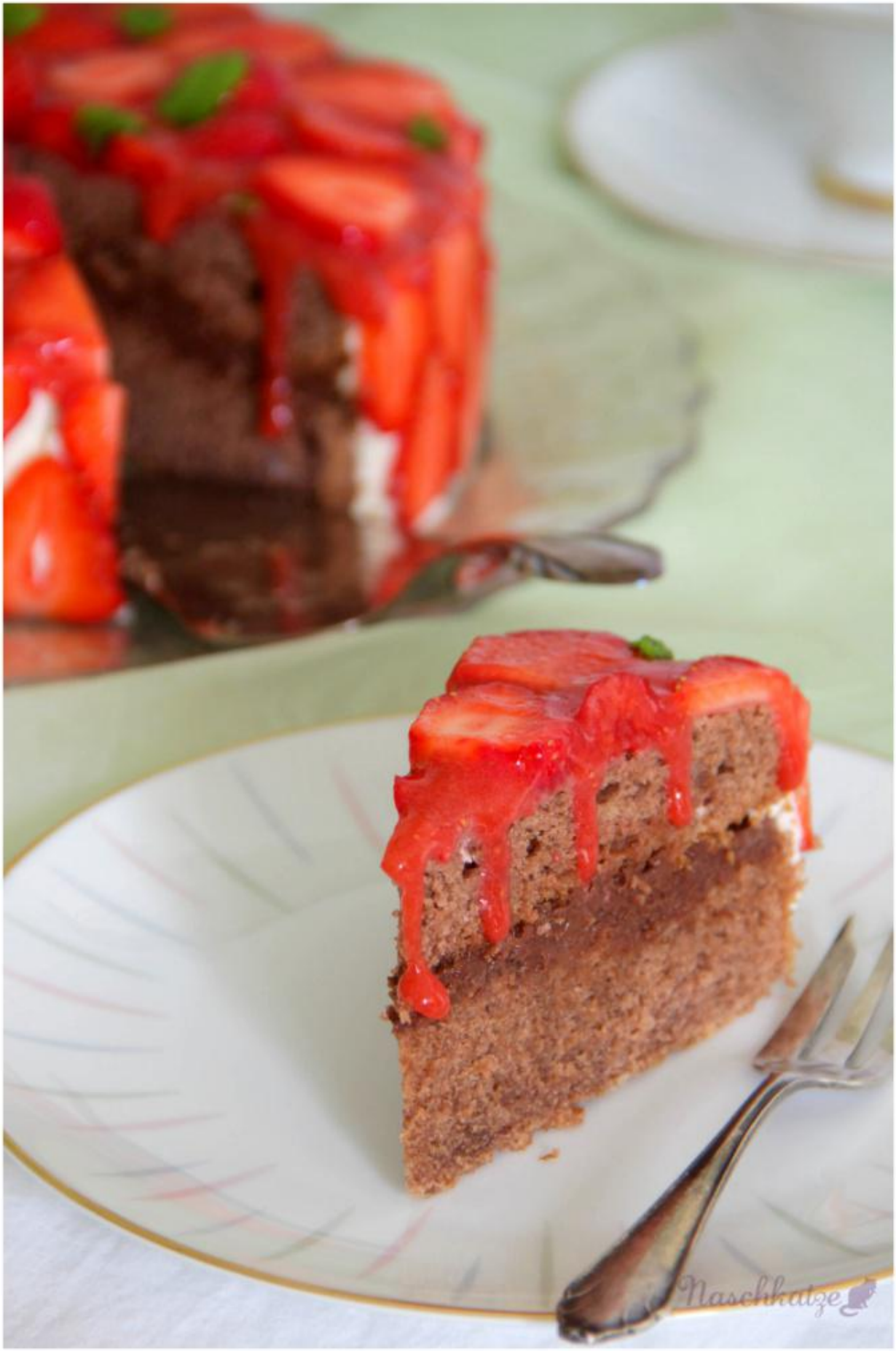
1 kleines Kästchen frische Erdbeeren
100 g Sahne
(evtl. 1 geh. TL Sahnesteif)
1 Teelöffelspitze Guarkernmehl
frische Minz- oder Zitronenmelisseblättchen

Die Butter bei milder Hitze schmelzen. In einer Schüssel mit Zucker (und Kakao) verrühren.
Die Eigelbe einzeln dazu geben und sorgfältig verrühren, dann das Wasser und den Rum hinzugeben und unterrühren.
Den Backofen vorheizen auf 160 °C Umluft. In den Boden der Form Backpapier einspannen.
Mehle, Backpulver und Salz mischen und zur Butter-Kakao-Mixtur geben. So lange rühren, bis ein homogener Teig entstanden ist.
Die Eiweiße zu Schnee schlagen und erst ein Drittel, dann den Rest unterheben. Den Teig in die Springform geben und glatt streichen.
45 Minuten backen, gegen Ende Stäbchenprobe machen.

Die Sahne in einem Töpfchen aufkochen. Die Schokolade hacken und (mit dem Rum) in die kochende Sahne geben. Topf vom Herd nehmen und unter Rühren die Schokolade schmelzen lassen. Die Masse abkühlen lassen.

Die Erdbeeren und die Minze/Zitronenmelisse waschen und

trocknen lassen.
Den abgekühlten Kuchen waagrecht halbieren und die Schokocreme gleichmäßig darauf verteilen. Die zweite Hälfte drauf setzen. Vier große Erdbeeren mit dem Guarkernmehl (und eventuell einem Schuss Zitronensaft) pürieren. Die Sahne (mit Sahnesteif) steif schlagen und die Torte außen herum dünn damit einstreichen. Größere Erdbeeren in dünne Scheiben schneiden und die Torte außen damit einkleiden. Oben dünn das Erdbeerpüree auf den Kuchen geben und ebenfalls Erdbeerscheiben auslegen. Die Zwischenräume mit etwas Püree auffüllen. Mit Grün ausdekorieren.
Die Torte am besten eine Weile in den Kühlschrank stellen und durchkühlen lassen, so lässt sie sich besser anschneiden.



Meine Ma ist dieses Wochenende mit 7 Freundinnen im Saarland

unterwegs und hat somit ihren ganz eigenen Muttertag unter Müttern. Nächstes Wochenende kann ich ihr dann aber persönlich einen Wunschkuchen backen.
Ich hoffe, ihr alle verbringt einen wunderschönen und genussvollen Sonntag – mit Familie oder lieben Menschen und einem guten Stück Sonntagskuchen. =)

Eure Judith