



Italianità



Menü

gestaltet von Robert Keller und Peter Krummenacher

Insalata Caprese

Gekochter Tintenfisch nach Triester Art

Caponata (sizilianisches Gemüsegericht)

Spaghetti Vongole

Spaghetti Carbonara

Tiramisu



Gekochter Tintenfisch nach Triester Art

Zutaten: (für ... Personen)

1 kg	Tintenfisch
	Pfefferschote
	Salz
	Olivenöl
3 Stück	Zitronen
1½ kg	Kartoffeln festkochend
	Knoblauchzehen
1 Bund	Petersilie
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Es ist nicht leicht, ein Tintenfischgericht zuzubereiten; das wichtigste dabei ist, dass das Tier ganz frisch ist.

In einem Kochtopf Wasser füllen und dieses zum Kochen bringen.

Kein Salz hinzufügen. Mit einer Gabel in den Körper des Fisches stechen und das Tier dreimal kurz ins kochende Wasser eintauchen, bevor man es schliesslich ganz ins Wasser legt. Salz und eine nicht zerkleinerte Pfefferschote zugeben. Topf zudecken und den Fisch cirka 30 Minuten kochen lassen. Danach vom Feuer nehmen und den Tintenfisch noch weitere 15 Minuten im heissen Wasser ziehen lassen.

Nun den Fisch in Stücke schneiden (sowohl die Fangarme als auch den Körper) und auf eine Servierplatte legen. Vom Kochwasser eine Suppenkelle voll über den zerteilten Fisch giessen, desgleichen etwas Olivenöl und Zitronensaft oder Essig.

In einem zweiten Topf die Kartoffeln kochen.

Die Knoblauchzehen durchpressen und zusammen mit der gehackten Petersilie, dem Saft der beiden Zitronen, Salz, Pfeffer und einer kräftigen Menge Olivenöl extra vergine zu einer würzigen Marinade verrühren.

Die fertig gekochten Kartoffel schälen, in kleine Würfel schneiden und in die Marinade legen. Am Schluss die Kartoffeln mit dem Tintenfisch vermengen.

Spezieller Hinweis:

Normalerweise isst man den Tintenfisch auf Elba, ohne ihn zu würzen. Man stellt ihn unzerteilt auf den Tisch, nimmt die Gabel des Gastes, schneidet ihm ein Stück ab und überreicht ihm die Gabel.



Caponata (sizilianisches Gemüsegericht)

Zutaten: (für ... Personen)

Sauce

1 kg	Tomaten
1 Bund	Basilikum
50 ml	Olivenöl
100 ml	kochendes Wasser
	Salz und weisser Pfeffer

Gemüse

1 kg	Auberginen
	Olivenöl
1 Stück	Zwiebel
200 g	Oliven, schwarz ohne Stein
300 g	Staudensellerie
1 EL	Kapern
50 g	Pinienkernen
100 ml	Weissweinessig
20 g	Zucker
20 g	Mandelstifte
	Salz

Zubereitung:

Für die Sauce die Tomaten vierteln (mit Schale) und in 0,1 Liter kochendes Wasser mit Olivenöl geben. Die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und ungefähr eine halbe Stunde köcheln lassen. Anschliessend die Tomaten in ein Sieb abgiessen und durch das Sieb passieren. Das Basilikum hacken, zugeben und mit weissem Pfeffer und etwas Salz abschmecken.

Die Auberginen in gleichgrosse Würfel schneiden (ungefähr 2 – 3 cm). Anschliessend ein wenig salzen, in ein Sieb geben und mit einem Teller abdecken. Unter das Sieb einen Behälter stellen. Man sollte den Teller ein bisschen beschweren. Das Einsalzen muss unbedingt gemacht werden, da die Bitterstoffe so aus der Aubergine ziehen. Ungefähr nach einer halben Stunde kann man die Auberginenstücke auf Küchenpapier etwas trocken tupfen.

Eine Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und die Auberginenstücke in etwas Olivenöl anbraten. Anschliessend den Staudensellerie in etwa gleichgrosse Stücke wie die



Aubergine schneiden und in kochendem Salzwasser 5 Minuten kochen lassen. Den Sellerie abgiessen und ebenfalls mit Küchenpapier abtupfen.

Die Zwiebel in Scheiben schneiden und in ein bisschen Olivenöl in einem Topf anschwitzen, bis sie leicht glasig glänzend ist. Nun die Sauce und den Sellerie zugeben und cirka eine halbe Stunde auf mittelhoher Stufe köcheln lassen.

Pinienkerne ein wenig in einer kleinen Pfanne anrösten.
Anschliessend die Pinienkerne, die Kapern und die halbierten Oliven zugeben.

Den Zucker mit dem Weinessig verrühren und zugeben. Das Ganze unter langsamem Rühren cirka 5 Minuten einkochen lassen. Dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Wenn die Masse nur noch handwarm ist, die Auberginen zugeben.

Die Mandelstifte anrösten und über dem Gericht verteilen. Jetzt muss das Ganze durchziehen, am besten an einem kühlen Ort.





Spaghetti Vongole

Zutaten: (für ... Personen)

3	Chilischotten
1 kg	Venusmuscheln
500 g	Spaghetti
	Salz
4	Knoblauchzehen
8	Kirschtomaten
8 EL	Olivenöl
100 ml	Weisswein
1 EL	gehäuft Petersilie
	Fleur de Sel

Zubereitung:

Eine Chilischote hacken und mit den Muscheln in einer Schüssel mischen. Die Muscheln unter fliessendem kaltem Wasser waschen, dabei aneinanderreiben, um Kalk- und Sandablagerungen zu entfernen. Abgiessen, abtropfen lassen und bereits geöffnete Exemplare entfernen.

Die Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung al dente kochen.

Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die restlichen Chilischoten fein hacken. Die Tomaten waschen und halbieren.

Eine grosse Pfanne erhitzen und das Öl hineingeben. Den Knoblauch und die Chili darin anbraten, bis der Knoblauch leicht goldbraun ist.

Die Muscheln und die Tomaten zugeben, den Weisswein angiessen und alles bei starker Hitze einige Minuten garen, bis die Muscheln geöffnet sind. Geschlossene Exemplare unbedingt entsorgen.

Die abgetropften Spaghetti und die Petersilie untermischen. Mit Fleur de Sel abschmecken.





Spaghetti Carbonara

Zutaten: (für 4 Personen als Vorspeise)

200 g	Guanciale oder Pancetta
100 g	Pecorino oder Parmigiano
500 g	Spaghetti
2	Ei (komplett)
4	Eigelb
	Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Spaghetti in gut gesalzenem Wasser al dente kochen.

Daneben den Speck in kleine Würfel schneiden und in einer Bratpfanne auslassen bis er schön knusprig ist.

Eier aufschlagen und in einer Schüssel mit einer Gabel etwas auflockern. Mit Pfeffer würzen und die Hälfte des geriebenen Käses dazugeben.

Sobald die Spaghetti al dente sind, 2 - 3 Schöpfkellen des Pasta-Wassers entnehmen und die Pasta abschütten.

Die Pasta zurück in den Topf geben und nicht mehr auf die heiße Herdplatte stellen. Den Speck dazugeben. Ein wenig Pasta-Wasser und die Ei-Pfeffer-Mischung dazugeben. Das Ganze schwenken bis die Sauce cremig wird. Wenn es zu trocken wird, etwas Pasta-Wasser nachgeben. Anrichten, Pfeffer und den restlichen geriebenen Käse darüber geben.





Tiramisu

Zutaten: (für ... Personen)

100 g	Puderzucker
4	Eigelb
2	Eiweiss
2 cl	Amaretto
2 Tassen	Kaffee Espresso
500 g	Mascarpone
250 g	Löffelbiskuits
	Etwas Kakaopulver

Zubereitung:

Eigelb, Puderzucker, und Amaretto cremig rühren. Mascarpone vorsichtig unterziehen. Das Eiweiss steif schlagen und vorsichtig unterheben.

Die Löffelbiskuits mit dem Espresso/starken Kaffee tränken oder nach Geschmack auch nur einpinseln.

4 Lagen schichten: Beginnen mit Biskuits, dann Mascarponecreme, Biskuits und wieder Mascarponecreme. Dick mit Kakao bestäuben und kühl stellen.

Tipp, wenn die Mascarponecreme zu flüssig wird:

Wenn man Mascarpone (passiert anscheinend aber nicht bei jeder Sorte) zu stark rührt bzw. mit dem Mixer rührt, wird sie flüssig. Bei diesem Rezept also Eigelb und Eiweiss mit dem Mixer aufschlagen, die Mascarpone aber vorsichtig mit einem Rührlöffel oder Schneebesen unter die Eigelbmasse ziehen und auch das Eiweiss unterziehen und nicht zu kräftig rühren.

