



CORNELIA SCHINHARL

TOSKANA

UMBRIEN UND DIE MARKEN

Küche & Kultur

G|U



Inhalt

6 Il cuore: Das Herz Italiens

Toscana

- 8 Alte Liebe – neue Leidenschaft
- 16 Pecorino: Ein Käse für alle Fälle
- 23 Rezepte aus der Toscana: Panzanella, Peposo und Pollo alla diavolo
- 28 Bottarga: Kaviar in Form
- 34 Toskanisches Brot: Am besten ofenfrisch
- 40 Lardo di Collonata: Genuss aus der Truhe
- 50 Kutteln: Innereien für Kenner
- 72 La dolce vita: Süßes mit Tradition

Umbrien

- 76 Dem Ideal ganz nah
- 84 Rom und Latium: Grandios und schön
- 86 Salumi & Salsicce: Ein Himmel voller Würste
- 92 Rezepte aus Umbrien, dem Latium und Rom: Strangozzi, Saltimbocca und Brutti ma buoni
- 94 Trüffeln: Delikatessen aus der Erde
- 116 Linsen aus Castelluccio: Klein und fein mit Auszeichnung



- 132 Caffè: Schwarz, stark, süß!
- 136 Olivenöl: Assolutamente extra vergine!

Die Marken

- 142 Eine Region im Plural
- 150 Abruzzan: Die schöne Schlafende
- 152 Fisch-Spezialitäten: Von Trabocchi, Brodetto und Baccalà
- 158 Rezepte aus den Marken und Abruzzan: Olive all'ascolana, Maccheroni alla chitarra und Triglie all'anconetana
- 170 Safran: Rotes Gold
- 202 Pasta felice: Nudeln in Bestform

Wein

- 208 Es muss nicht immer Chianti sein

Infoteil

- 220 Menüvorschläge
- 222 Glossar der Zutaten und Spezialitäten
- 230 Adressen der Restaurants und Sehenswürdigkeiten und Bezugsadressen für italienische Weine in Deutschland, Österreich und der Schweiz
- 234 Register
- 238 Von Antipasti bis Dolci
- 240 Impressum



Insalata di rucola con pecorino

Rucolasalat mit gegrilltem Pecorino

Zubereitungszeit: 25 Min.
Pro Portion ca.: 330 kcal

Zutaten für 4 Personen:

2 Bund Rucola
1 Fenchelknolle mit Grün
1/2 Bund Basilikum
1/2 unbehandelte Zitrone
1 TL Fenchelsamen, 5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1/2 TL Honig
4–8 Scheiben mittelalter Pecorino (knapp 1 cm dick, insgesamt ca. 200 g)
Backpapier für das Blech

Den Rucola verlesen, waschen und gut trockenschwenken. Größere Blätter etwas kleiner zupfen. Den Fenchel waschen, putzen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Zartes Grün beiseite legen.

Basilikumblättchen abzupfen und grob schneiden. Die Hälfte der Zitronenschale hauchdünn abschneiden und sehr fein hacken. Zitronenhälfte dann so schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Fruchtfleisch würfeln, dabei entkernen.

Basilikum mit Zitronenwürfeln, Fenchelsamen, Fenchelgrün und 4 EL Olivenöl fein pürieren. Falls die Sauce zu dickflüssig ist, ca. 1 EL kaltes Wasser unterrühren. Gehackte Zitronenschale untermischen, die Sauce mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

Den Backofengrill anheizen. Pecorinoscheiben nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit dem übrigen Öl bestreichen. Pecorino unter den heißen Grillschlangen (mit ca. 10 cm Abstand) ca. 4 Min. grillen, bis er leicht gebräunt ist.

Inzwischen Rucola und Fenchel mit der Sauce mischen und auf Tellern verteilen. Jede Portion mit Pecorino belegen.

Panzanella con il tonno

Brotsalat mit Tunfisch

Zubereitungszeit: 30 Min.
Ruhezeit: 1 Std.
Pro Portion ca.: 305 kcal

Zutaten für 4 Personen:

150 g altbackenes toskanisches Weißbrot (1–3 Tage alt)
1 rote Zwiebel
je 1/2 rote und gelbe Paprikaschote
300 g Tomaten
1 Stück Salatgurke (ca. 200 g)
3 EL Weinessig
Salz, Pfeffer
6–8 EL Olivenöl
1 Dose Tunfisch (im eigenen Saft oder in Olivenöl, Abtropfgewicht 150 g)
2 EL kleine Kapern
10 Zweige Basilikum

Das Brot in Würfel schneiden. Falls es erst 1 Tag alt ist, Würfel in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze unter Rühren leicht anrösten. Älteres Brot muss nicht geröstet werden.

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Paprikaschoten, Tomaten und Gurke waschen, putzen und in Würfel schneiden. Essig mit Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Das Brot mit dem Gemüse und der Sauce mischen und ca. 1 Std. ziehen lassen.

Dann den Tunfisch abtropfen lassen und in Stücke zerpfücken. Kapern abtropfen lassen. Basilikumblättchen abzupfen, eventuell mit Küchenpapier abreiben. Basilikum in feine Streifen schneiden und mit Tunfisch und Kapern unter den Salat mischen. Abschmecken und servieren.



Ganz klassisch wird *panzanella* nur mit Tomaten, Zwiebel und Gurke zubereitet. Paprikaschoten, Tunfisch und Kapern passen aber ebenfalls wunderbar in den Brotsalat.



Italiens Bäcker haben zu tun, denn alle wollen jeden Tag frisches Brot. Schließlich gibt es das zur *merenda* zwischendurch, und beim Essen begleitet es Antipasti, Primi und Secondi. Brot, das einen Tag alt geworden ist, darf noch ein *crostino* werden oder wandert in den Suppentopf oder die Salatschüssel.

Toskanisches Brot

Am besten ofenfrisch

Außen schön knusprig, im Inneren gut aufgegangen und locker, in jedem Fall ohne Salz – so muss das Brot in der Toskana sein und das schon seit vielen Jahrhunderten.

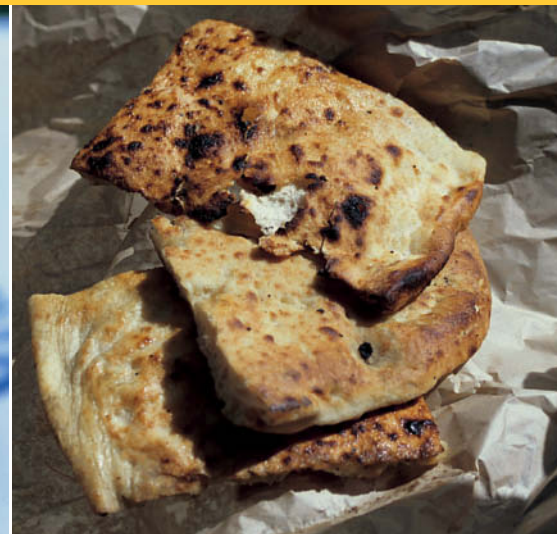
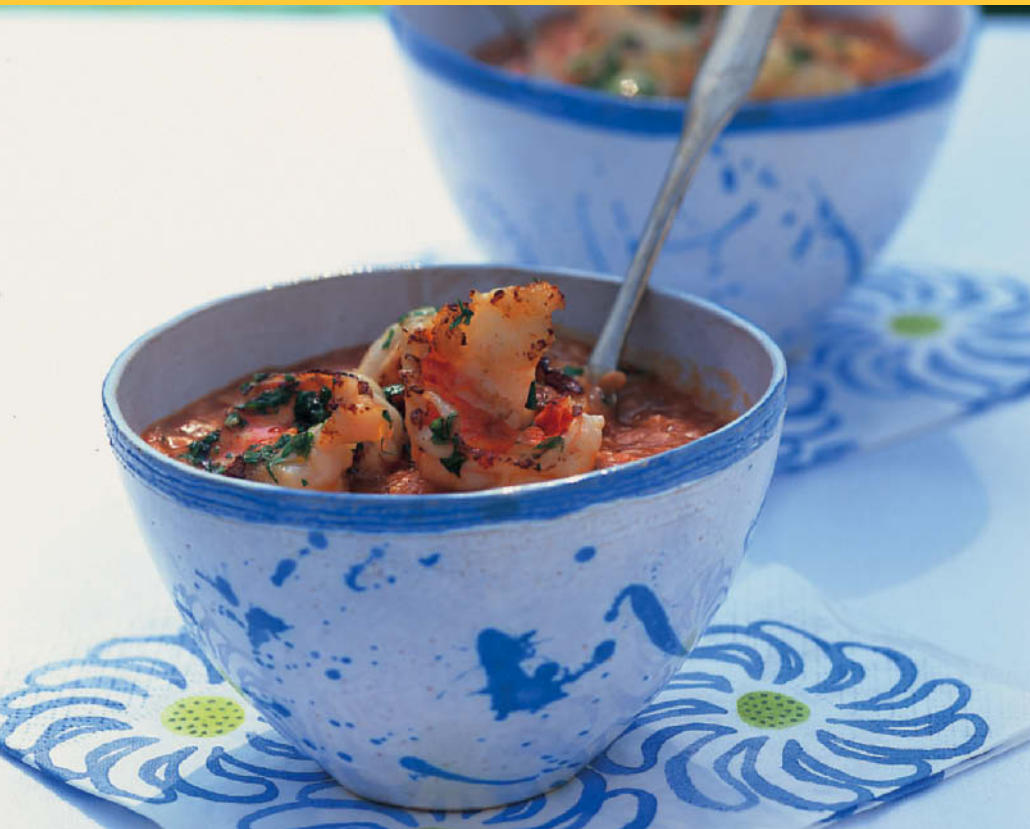
Entstanden ist das *pane toscano* wohl schon im 5. Jahrhundert, zu einer Zeit, als die Menschen in der Region in großer Armut lebten. Salz war als Luxusgut mit einer hohen Steuer belegt und für den Normalmenschen deshalb schlicht unbezahlbar. So blieb das tägliche Brot ungesalzen. Und galt trotzdem als kostbar. Es war nicht nur als einfache Mahlzeit Hauptnahrungsmittel, sondern wurde bis zum letzten Krümel auch für zahlreiche Gerichte weiterverwendet. Was einmal einer wirtschaftlichen Notwendigkeit entsprang, hat sich schließlich zu einer Spezialität entwickelt, die sich bis heute gehalten hat. Denn ungesalzenes Brot passt ganz hervorragend zu den typischen Produkten der Toskana – zur fenchelwürzigen Wurstspezialität *finocchiona*, zu Wildschweinsalami und aromatischem Pecorino. Toskanisches Brot dient traditionell als Grundlage für Crostini und bereichert zahlreiche Suppen, so im Winter die berühmte *ribollita*, im Sommer *pappa al pomodoro*, die ebenso dicke wie köstliche Tomaten-Brot-Suppe. Eine Sommerspezialität mit Brot ist auch *panzanella*. Der

Brotsalat mit Gurke und Tomaten wird meist gut gekühlt serviert.

Ungesalzenes Brot ist auch unentbehrlich, um im November und Dezember das frisch gepresste Olivenöl zu testen. Für *fettunta* wird es geröstet und mit dem neuen Öl beträufelt. Ideal, um den Geschmack ganz pur zu genießen. Manchmal wird das Brot vorher auch mit Knoblauch eingestrichen (lässt allerdings den Ölgeschmack etwas in den Hintergrund treten) oder mit weißen Bohnen oder gekochtem Gemüse belegt.

Bei einem Brot, das nur aus Mehl, Hefe und Wasser besteht, ist die hohe Qualität dieser wenigen Zutaten besonders entscheidend: Nur aus ausgezeichnetem Getreide, natürlicher Hefe und reinem Wasser kann ein gutes Brot entstehen. Das zudem am besten im Holzofen gebacken wird, der mit gesundem Holz angefeuert wurde.

Aus Brotteig backt man übrigens auch Fladen, die *schiacciate* heißen. Sie werden vor dem Backen etwa daumendick ausgerollt, gesalzen und mit Öl beträufelt. Toskanische Bäcker kneten in den Teig auch mal ein paar Nüsse oder Kräuter.



Die toskanischen Fladen aus Brotteig werden im Gegensatz zum typischen *pane toscano* manchmal auch gesalzen.

Pappa al pomodoro con gamberi

Tomaten-Brot-Suppe mit Garnelen

Zubereitungszeit: 40 Min.
Pro Portion ca.: 350 kcal

Zutaten für 4 Personen:
200 g altbackenes Weißbrot
800 g Tomaten, 1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
6 EL Olivenöl
1 kleines Stück getrockneter
Peperoncino
1/2 l Gemüsebrühe
2 TL Tomatenmark
Salz, Pfeffer
250 g geschälte rohe Garnelen
1/2 Bund Petersilie

Das Weißbrot von den dunklen Rindenstücken befreien und in kleine Stücke brechen. In einer Schüssel mit Wasser bedecken und kurz einweichen. Tomaten überbrühen, häuten und pürieren, 1 EL davon beiseite stellen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in 2 EL Öl unter Rühren bei schwacher Hitze ca. 5 Min. andünsten. Peperoncino fein zerkrümeln und dazugeben.

Brot abtropfen lassen, ausdrücken und zu der Zwiebelmischung geben. Tomaten, Brühe und Tomatenmark untermischen und alles bei schwacher Hitze offen ca. 20 Min. garen, bis die Suppe dickflüssig ist. Dabei häufig umrühren, damit nichts anbrennt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Garnelen am Rücken einschneiden und den dunklen Darm herauslösen. Garnelen kalt abspülen und trockentupfen. Petersilie waschen, Blättchen fein hacken. Garnelen in 2 EL Öl unter Rühren 1–2 Min. braten, bis sie sich rot färben. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Hälfte der Petersilie untermischen.

Die beiseite gestellten Tomaten mit der restlichen Petersilie unter die Tomatensuppe rühren, Suppe abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Mit den Garnelen garnieren, mit dem übrigen Öl beträufeln und servieren.

La dolce vita

Süßes mit Tradition



Die bekanntesten Dolci der Stadt, ja geradezu Wahrzeichen von Siena, sind *ricciarelli* und *panforte*. Sehr gute bekommen Sie in den *pasticcerie* der Nanninis, aber auch kleine Geschäfte haben die Spezialitäten in ausgezeichneter Qualität im Angebot.

Gianna Nannini begeistert Rockfans mit ihrer Reibeisenstimme, ihr Vater Danilo hingegen verzückt die Menschheit seit vielen Jahrzehnten mit den berühmten Dolci Sienas. In seinen Konditoreien bietet er neben neuen Kreationen vor allem traditionsreiche Süßigkeiten, die zum Teil schon im Mittelalter bekannt waren. Ihre Rezepte wurden seither nur geringfügig verändert.

Wie in alten Zeiten backen Danilo Nannini und mit ihm viele andere Konditoren Sienas auch

heute noch die rautenförmigen *ricciarelli* aus Mandeln, Eiweiß, Zucker und manchmal auch Honig. Der Legende nach soll sie Ricciardetto della Gherardesca, ein Bewohner Sienas, im 15. Jahrhundert aus dem Orient mit in seine Heimatstadt gebracht haben. Wie man sie so weich, saftig und köstlich hinbekommt wie im »Conca d'Oro« der Nanninis bleibt allerdings Betriebsgeheimnis. *Panforte* und *panpepato* sind feste flache Kuchen aus kandierten Früchten, Nüssen,



Besonders fein zum Espresso oder Cappuccino: mit feiner Schokolade überzogene Kaffeebohnen und das Nuss-Schoko-Konfekt *torrone*, das man zum Servieren in Würfel schneidet.

Kakao und Gewürzen. Der *panforte* ist bereits im Mittelalter entstanden. Damals buk man schon flache Fladen aus Mehl und Honig, die man schließlich auch mit Früchten der Saison anreicherte. Das Ganze wurde langsam und schonend gebacken, so dass der Teig nicht zu dunkel und die Früchte nicht zu trocken wurden. Aus diesem Grundteig hat sich im Laufe der Jahre der *panforte* entwickelt, den es in zwei Varianten zu kaufen gibt: Der *panforte bianco* wird zu Ehren von Margherita von Savoyen auch

panforte Margherita genannt und besteht aus Mehl, Zucker, kandierten Früchten (vor allem Orangen), Honig, Vanille und Zimt. Der dunkle *panforte nero* hingegen wird mit Kakao und etwas Peperoncino angereichert, oft ersetzt man bei ihm die kandierten Orangen durch kandierte Melone. Nach dem Backen wird der helle mit Puderzucker, der dunkle dagegen mit Kakaopulver bestäubt. *Panforte* wird in der Toskana hauptsächlich von Oktober bis Dezember genossen, und zwar mit einem Glas Vin santo.



Mezzelune alle melanzane

Teigtaschen mit Auberginenfüllung

Zubereitungszeit: 1 Std. 45 Min.
Pro Portion ca.: 500 kcal

Zutaten für 4 Personen:

250 g Hartweizenmehl (aus dem italienischen Feinkostgeschäft)
2 Eier (Größe M), 6 EL Olivenöl
Salz, 1 Aubergine (ca. 250 g)
1/2 Bund Basilikum
150 g frischer Ricotta, Pfeffer
600 g Tomaten, 2 EL Pinienkerne
Mehl zum Arbeiten

Das Mehl mit den Eiern, 1 EL Olivenöl, 1 TL Salz und eventuell 1 EL Wasser zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten. Teig zur Kugel formen, in ein Küchentuch wickeln und mindestens 30 Min. ruhen lassen.

Aubergine schälen, in Würfel schneiden und in 3 EL Olivenöl unter Rühren 2–3 Min. braten. Aubergine salzen und zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 5 Min. weich garen. Abkühlen lassen, dann fein pürieren. Basilikumblättchen abzupfen und fein hacken. Mit dem Ricotta unter das Auberginenpüree mischen, salzen, pfeffern.

Teig noch einmal durchkneten und in Portionen teilen. Mit der Nudelmaschine oder auf etwas Mehl zu dünnen Platten ausrollen und zu runden Teigkreisen von ca. 8 cm ø ausschneiden. Auf einer Hälfte mit 1 TL Füllung belegen, die andere Teighälfte darüber klappen, die Ränder gut andrücken.

Für die Sauce Tomaten waschen und würfeln. Im restlichen Öl anbraten, dann offen bei schwacher Hitze in ca. 10 Min. musig kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Teigtaschen in reichlich kochendem Salzwasser in ca. 3 Min. al dente kochen. Pinienkerne ohne Fett anrösten. Teigtaschen abgießen, in Teller verteilen und mit Tomatensauce bedecken. Mit Pinienkernen bestreut servieren.

Risotto di mare

Fischrisotto

Zubereitungszeit: 1 Std. 15 Min.
Pro Portion ca.: 680 kcal

Zutaten für 4 Personen:

4 kleinere Rotbarben (vom Fischhändler filetieren lassen und Abschnitte mitnehmen)
300 g rohe Garnelen in der Schale
2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel
2 Stangen Staudensellerie
1 Bund Petersilie, 1 EL Olivenöl
1/4 l trockener Weißwein, Salz, Pfeffer
1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
4 EL Butter, 300 g Risottoreis
1 EL Zitronensaft

Fischabschnitte waschen, die Garnelen auflösen, Garnelenschalen ebenfalls waschen. Knoblauch, Zwiebel und 1 Stange Sellerie putzen und grob hacken. Ein paar Petersilienblättchen beiseite legen, den Rest grob schneiden.

Garnelenschalen mit Knoblauch und Zwiebel in Öl anbraten. Sellerie und Petersilie dazugeben, mit dem Wein und 1 l Wasser ablöschen. Fischabschnitte einlegen und den Sud bei schwacher Hitze 20 Min. sieden lassen. Sud sieben, salzen und pfeffern. Safran mindestens 15 Min. darin ziehen lassen.

Übrigen Sellerie putzen und sehr fein würfeln. In 1 EL Butter andünsten. Reis dazugeben. Nach und nach Sud angießen und den Reis offen bei mittlerer Hitze bissfest garen. Dabei sehr häufig durchrühren. Garnelen in Scheiben schneiden, untermischen und zugedeckt in 2–3 Min. gar ziehen lassen.

Rotbarbenfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. In 1 EL Butter auf der Hautseite anbraten, wenden und nochmals 1 Min. braten. Reis mit der übrigen Butter in Stücken verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf vorgewärmte Teller verteilen. Petersilienblättchen fein hacken und darüber streuen. Mit Rotbarbenfilets belegen und servieren.



Risotto, die berühmte Spezialität der Regionen der Po-Ebene, wird auch an den Küsten der Marken und Abruzzens gern zubereitet – mit dem aromatischen Safran aus Navelli und den Schätzen der Adria.



TOSKANA

UMBRIEN UND DIE MARKEN

Küche & Kultur

Haben Sie schon einmal Lardo probiert, den würzigen Speck der in Truhen aus Carraramarmor reift? Die kleinen, aromatischen Linsen aus den Sibillinischen Bergen? Oder die kostbaren Trüffel aus Aqualangna? Diese und mehr feine Spezialitäten aus der Toskana, aus Umbrien und den Marken stellt Ihnen Cornelia Schin-harl in spannenden Bildreportagen vor.

Zu Hause können Sie diese Regionen Mittelitaliens in mehr als 120 authentischen Rezepten erleben, die Ihnen auf stimmungsvollen Rezeptfotos präsentiert werden. Kosten Sie die würzige Torta d'erbe aus der Toskana, die bäuerlich-raffinierten Salsicce al vino rosso und köstliche Trüffel-Crostini aus Umbrien und die vielen Fischspezialitäten aus den Marken. Ein Buch für Genießer, das auch Kennern und Liebhabern der italienischen Küche viel Neues bietet.

www.gu-online.de

G|U

ISBN 978-3-7742-6899-9



9 783774 268999