



Slow Food Editore

# VEGETARISCHES ITALIEN



ÜBER 400 SLOW FOOD REZEPTE  
AUS DEN BESTEN OSTERIEN

Hallwag

## SOMMER

Ab Ende Juni erfreut in Italiens Gemüsegarten die Farbenpracht der Zucchini, grünen Bohnen, Auberginen, Tomaten und Paprikaschoten. Zucchini schmecken gegrillt, gebraten, mariniert oder *in saor* (süß-sauer), in Öl eingelegt, geschmort, gedünstet, gebacken, gefüllt, in einem pikanten Kuchen oder einer Pastasauce. Grüne Bohnen kocht man, um sie dann für einen Salat zu marinieren oder als Basis für Beilagen, Aufläufe und Saucen zu verwenden.

Tomaten werden gehäutet und in Form eines Konzentrats, passiert oder in Stücken konserviert. So bereichern sie die Vorratskammern das ganze Jahr hindurch. Frische Tomaten genießt man roh, als Salat oder gefüllt, oder aber auf verschiedenste Weise gegart (gegrillt, aus dem Ofen, gratiniert), mit oder ohne Füllung. Slow-Food-Presidi schützen alte Tomatensorten wie *Antichi pomodori di Napoli* (Kampanien), *Pomodoro del piennolo del Vesuvio* (Kampanien), *Pomodoro fiaschetto di Torre Guaceto* (Apulien), *Pomodoro regina di Torre Canne* (Apulien) und *Pomodoro siccagno della valle del Bilici* (Sizilien).

Die am meisten verbreiteten Sorten von Paprika in Italien sind groß und annähernd quadratisch oder aber länglich. Ob gelb, rot oder grün, man isst sie roh mit kalten Saucen sowie im Ganzen oder in Stücken gegart, frittiert, im Ofen oder über der Holzkohllengut gegrillt, gratiniert und gefüllt. Slow-Food-Presidi gibt es für *Papacella napoletana* (Kampanien), *Peperone corno di bue di Carmagnola* (Piemont) und *Peperone di Capriglio* (Piemont). Die Aubergine, eine der häufigsten Gemüsearten im Süden, feiert ihren Erfolg in Aufläufen und im Eintopf *Caponata*. In Sizilien kommt sie frittiert auf die Pasta und in Kampanien verwandelt man sie mit Schokolade zu einer traditionellen Süßspeise. Auberginen machen sich auch gut in eingelegter Form.

Für Konfitüren, Fruchtsäfte und Sirup verwendet man wild wachsende oder kultivierte Himbeeren, Blaubeeren, Brombeeren oder Johannisbeeren. Für den sofortigen Verbrauch wie zur Haltbarmachung sind Pfirsiche bestens geeignet. Eine Sorte, die in manchen Gegenden der Provinz Enna für gewöhnlich in einen Papiersack gesteckt wird, um sie vor Wind und Schädlingen zu bewahren, steht unter dem Schutz eines Slow-Food-Presidio. Die Sommerfrucht schlechthin ist jedoch ohne Zweifel die Wassermelone.





## BRENNNESSEL-GNOCCHETTI MIT PILZSAUCE

*Ristorante La Clusaz, Gignod*

<i>Für 4 Portionen</i>	Die Kartoffeln kochen, auskühlen lassen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken.
200 g Kartoffeln	
20 g Brennnesseln	
1 Eigelb	Die Brennnesseln etwa 3 Minuten blanchieren und abgießen.
1 Prise Salz	Die lauwarmen Brennnesseln ausdrücken, hacken und unter die Kartoffelmasse mischen. Eigelb und Salz dazugeben und gut vermengen. Nach und nach das Mehl dazugeben. Verkneten, bis ein glatter, homogener Teig entsteht.
40 g Mehl	
<b>Für die Pilzsauce:</b>	
400 g Steinpilze	Stifte mit etwa 5 mm Durchmesser formen und diese in 1½ cm lange Stücke schneiden.
1 Knoblauchzehe	
3 EL Butter	
Salz, Pfeffer	
90 ml Gemüsebrühe	

Für die Sauce die Steinpilze gut putzen und in Stücke schneiden.

Eine Kasserolle innen mit Knoblauch einreiben. Kasserolle erhitzen und die Butter darin zerlassen. Die Pilze beimengen, salzen und pfeffern. Die Brühe erhitzen und dazugießen. Etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze garen. Die Pilze sollen nicht zu weich werden.

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen, die Gnocchetti hineingeben und mit dem Schaumlöffel herausheben, sobald sie an die Oberfläche steigen. In der Pfanne mit der Sauce schwenken.

*Zubereitungszeit*

*etwa 40 Min.*



## AUBERGINENSCHÄLCHEN

*Antonella Iadevaia, Cuneo*



*Für 4 Portionen*

1 Aubergine

Salz

2 EL Olivenöl

40 g Parmesan

Die Aubergine waschen und in dünne Scheiben schneiden. Scheiben mit Salz bestreuen und etwa 1 Stunde in ein Sieb legen, damit sie ihren bitteren Geschmack verlieren.

Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Parmesan reiben. Auberginenscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen. Ein ofenfeste Form mit Backpapier auslegen, Auberginenscheiben einschichten. Mit Öl bepinseln und salzen. Parmesan darüberstreuen. Im heißen Ofen goldbraun backen.

Die noch heißen Auberginenscheiben sofort in kleine Schüsseln legen und durch Andrücken mit einem Löffel zu Schälchen formen. Auskühlen lassen, geformte Auberginen vorsichtig herauslösen und nach Belieben füllen.

*Zubereitungszeit*

*etwa 1 Std. 30 Min.*

## MANGOLDOMELETT

*Rosina Idrame, San Damiano d'Asti (Asti)*

*Für 6 Portionen*

1½ kg Mangold

Salz

3 Eier

2 EL Mehl

60 ml Rotweinessig

3 EL Olivenöl

Den Mangold waschen und putzen. Die grünen Blätter, die man nach Belieben anderweitig verwenden kann, von den Stielen entfernen. Die Stiele in Stücke schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen und die Mangoldstücke etwa 7 Minuten bissfest kochen, anschließend abgießen.

Die Eier trennen, Eiweiße steif schlagen, Eigelbe verquirlen. Mehl, Essig, Eigelbe und 125 ml Wasser unter den Eischnee heben.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Mangoldstücke etwa 5 Minuten anbraten. Die Eiermischung über den Mangold gießen und unter Rühren mit einem Holzkochlöffel bei sehr schwacher Hitze in etwa 7 Minuten stocken lassen. Salzen und heiß servieren.

*Zubereitungszeit*

*etwa 1 Std.*



## GEFÜLLTE AUBERGINEN

*La Locanda di Nonna Mena, San Vito dei Normanni (Brindisi)*

*Für 4–6 Portionen*  
3 mittelgroße Auberginen  
grobkörniges Salz  
80 ml Olivenöl  
1 kleines Bund Basilikum  
½ milde rote Zwiebel  
400 g Tomatensauce  
Salz  
200 g altbackenes Brot  
1 Knoblauchzehe  
1 kleines Bund Petersilie  
200 g Pecorino  
2 Eier  
1 kleines Bund Minze

Die Auberginen putzen, waschen und der Länge nach halbieren, vorsichtig aushöhlen, die Schalen beiseitelegen. Das Fruchtfleisch würfeln, in ein Sieb geben und mit grobkörnigem Salz vermischen. Etwa 1 Stunde ziehen lassen.

Die abgetropften Auberginenwürfel abbrausen und trocken tupfen. 60 ml Öl in einer Pfanne erhitzen. Auberginenwürfel etwa 10 Minuten knusprig braten.

Für die Sauce Basilikum waschen und trocken schütteln, Blätter zerzupfen. Zwiebel schälen und fein würfeln. 4 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel andünsten. Tomatensauce, Salz und Basilikum hinzufügen und 20 Minuten kochen.

Für die Füllung das Brot würfeln, etwa 10 Minuten einweichen und ausdrücken. Knoblauch abziehen. Petersilie waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen, mit dem Knoblauch fein hacken. Pecorino reiben. Eier verschlagen. In einer Schüssel die gebratenen Auberginenwürfel mit dem ausgedrückten Brot, Knoblauch, Petersilie, Pecorino und Eiern vermischen.

Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Den Boden einer ofenfesten Form mit zwei Dritteln der Tomatensauce begießen. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Schalen der Auberginen etwa 3 Minuten von allen Seiten anbraten. Schalen auf eine Arbeitsfläche legen, mit der Mischung befüllen und in die Form geben. Mit der restlichen Tomatensauce begießen und im heißen Ofen etwa 25 Minuten backen. Nach Belieben mit Minzeblättchen dekorieren.



Die rote Zwiebel aus Acquaviva delle Fonti (Provinz Bari) ist bekannt für ihren süßen Geschmack. Sie ist flach, die Farbe liegt zwischen karminrot und violett. Zu ihrem Schutz wurde ein Slow-Food-Presidio eingerichtet.

*Zubereitungszeit*  
etwa 2 Std. 30 Min.







Die vegetarische Küche Italiens -  
Slow Food präsentiert mehr als 400  
traditionelle Rezepte aus allen Regionen:  
von Antipasti über Primi und Secondi bis  
hin zu Dolci - alles vegetarisch  
aus den besten Osterien.

Entdecken Sie es selbst,  
das vegetarische Italien!

