

# Ricette vialline di gennaio



## Rezepte mit Erzeugnissen von Sa Vialla...

Einige traditionelle Rezepte für kalte Tage: neben anderen Gau menfreuden ein Nudelauf lauf mit Emmer-Strozzapreti, Salsiccia und toskanischem Schwarzkohl, die „Scottiglia“, die mit Fleischresten zubereitet wurde und wie viele toskanische Gerichte als „Arme-Seute-Essen“ geboren ist und als Dessert den „Torcolo di San Costanzo“, ein typischer Kuchen aus Perugia, der Hauptstadt Umbriens.



## <<Bollicine agli Agrumi>>

(= „Perlen“ mit Zitrusfrüchten)

Zutaten für 6 Personen: 1 Flasche „Mussantino“ (oder ein anderer trockener Perlwein), 3 unbehandelte Orangen, 1 unbehandelte Zitrone, 0,10 g Safranfäden, 6 EL „Fragolina“ ①, 6 Rosmarinzweiglein

Die Zitrusfrüchte auspressen und den Saft durch ein Sieb in eine Karaffe geben; dann nach und nach vorsichtig und ohne zu viel Schaum zu erzeugen den Perlwein angießen. Die Safranfäden hinzufügen und umrühren. Vor dem Servieren einen Esslöffel „Fragolina“ auf den Boden jedes Glases geben, den vorbereiteten „Cocktail“ hineingießen 2 und jeweils ein Rosmarinzweiglein in die Gläser stecken: Es dient dazu, die Zutaten vor dem Trinken miteinander zu vermischen.

① Um sie selbst zuzubereiten, frische Erdbeeren je nach Geschmack mit 2 bis 3 Esslöffeln Zucker pürieren.



## <<Crostini com Cipolle in Agrodolce>>

(= Crostini mit süßsauren Zwiebeln)

Zutaten für 6 Personen: 800 g rote Zwiebeln, 6 relativ dünn geschnittene Scheiben toskanisches Weißbrot,  $\frac{1}{2}$  Glas Rotweinessig, 2 EL Zucker, 6 EL Olivenöl Extravergine, Salz und Pfeffer

Die Zwiebeln schälen, waschen und in große Stücke schneiden. Zusammen mit dem Öl in einen flachen Topf mit schwerem Boden geben und bei sehr niedriger Hitze etwa eine halbe Stunde lang dünsten. Dann den Essig, den Zucker, Salz und Pfeffer hinzugeben, gut umrühren und 30 Minuten lang auf kleiner Flamme garen. Sollten die Zwiebeln zu trocken werden, etwas Wasser angießen und häufig umrühren. Die Zwiebeln auf den von beiden Seiten gerösteten Brotscheiben verteilen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

## <<Bruschetta>>

Zutaten für 5 Personen: 5 Scheiben toskanisches Weißbrot, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl Extravergine, Salz

Die Brotscheiben von beiden Seiten anrösten (ideal wäre dazu ein Grill), dann mit den geschälten Knoblauchzehen einreiben, üppig mit Olivenöl beträufeln und salzen. Sollten Sie keinen Knoblauch mögen, können Sie das Brot auch nur mit Öl und Salz würzen. Diese einfache Bruschetta kann mit weiteren Zutaten bereichert werden:

- dünne Pecorinoscheiben
- Thunfischstückchen aus der Dose und Zwiebelwürfchen
- gegrilltem Gemüse wie Auberginen, Paprikaschoten, etc.
- ... und vielem mehr, je nach Geschmack.

Es handelt sich um ein toskanisches Gericht, das typischerweise zur Zeit der Ernte und der Pressung der Oliven gegessen wird, also im November und Dezember. Das frisch gepresste Öl ist noch wohlriechender und geschmacksintensiver. Ein einzigartiges Gericht in seiner Einfachheit, eine deliziöse Köstlichkeit. Die Bruschetta ist ausgezeichnet als Vorspeise, appetitliche Brotzeit oder wie auch immer Sie sie bevorzugen.





## <<Pasta al forno di Strozzapreti al farro con salsiccia e cavolo nero>>

(= Nudelauflauf mit Emmer-Strozzapreti mit Salsiccia und toskanischem Schwarzkohl)

Zutaten für 4 Personen: 350 g Emmer-Strozzapreti, 2 Bund toskanischer Schwarzkohl (400 g), 4 Salsicce (frische toskanische Bratwürste, ca. 400 g),  $\frac{1}{2}$  Glas Rotwein, 150 g kleine getrocknete Tomaten nach Sa-Vialla-Art, 120 g frischer, in Würfel geschnittener Pecorino, 2 EL geriebener gereifter Pecorino, 2 EL Semmelbrösel, 2 Knoblauchzehen, 6 EL Olivenöl Extravergine (sowie 2 Esslöffel, um sie vor dem Backen über den Auflauf zu trüpfeln), Salz und Pfeffer

Einen Topf mit reichlich Wasser für die Nudeln aufsetzen. Den Schwarzkohl putzen, indem Sie die die welken oder beschädigten äußeren Blätter und die Mittelrippe entfernen. Für diesen Arbeitsschritt halten Sie das Blatt am unteren Ende der Mittelrippe mit der Hand fest, umfassen es mit der anderen und ziehen diese geschlossen längs des Blattes nach oben. Die Kohlblätter unter fließendem Wasser waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und beiseitestellen. 4 Esslöffel Öl mit den geschälten Knoblauchzehen in einer Pfanne mit schwerem Boden erhitzen und die vorher gehäuteten und mit den Zingern zerkleinerten Würste hineingeben; einige Minuten anbraten, die Flamme kleiner stellen und mit dem Wein ablöschen. In der Zwischenzeit das Wasser im Topf überprüfen; wenn es kocht, salzen und die Nudeln hineingeben. Sobald der Wein in der Pfanne vollständig verdampft ist, die Hitze reduzieren und den Schwarzkohl hinzufügen; umrühren, eine Schöpfkelle Nudelkochwasser dazugeben und köcheln lassen, bis der Kohl weich wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Knoblauch entfernen, die gut abgetropften und in nicht zu kleine Stücke geschnittenen Tomaten dazugeben und sorgfältig umrühren. Die Paste hincfest abgießen, ebenfalls in die Pfanne geben und alles sorgsam vermengen, damit sich das Ganze gut vermischt; den Herd ausschalten, den gewürfelten Schafskäse hinzufügen, erneut umrühren und alles in eine mit 2 Esslöffeln Öl eingefettete Auflaufform geben. Die Nudeln gut verteilen und mit dem geriebenen Schafskäse und den Semmelbröseln bestreuen. Als letzten Schliff mit etwas Öl beträufeln und für 15 Minuten in den auf 180 °C vorgeheizten Backofen schieben; nach Ablauf dieser Zeit noch etwa 2 Minuten die Grillfunktion einschalten, sodass sich eine schöne, appetitliche Kruste bildet. Aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren etwa zehn Minuten ruhen lassen.

Emmer (*Triticum dicoccum*) ist ein mit dem Weizen eng verwandtes Getreide. Er findet zum ersten Mal in Mesopotamien im dritten Jahrtausend v. Chr. Erwähnung und später auch in der Bibel. Dinkelmehl stellte auch die Ernährungsgrundlage der alten Römer dar. Emmer wächst auf nährstoffarmen Böden in hügeligen Gebieten auf einer Höhe zwischen 300 und 1.000 m ü. M., ist robust, benötigt keine chemischen Düng- und Pflanzenschutzmittel und ist resistent gegen Kälte, Krankheiten und Parasiten. Emmernudeln sind reich an Ballaststoffen und haben einen intensiven Geschmack, der sich besonders für herzhafte winterliche Gerichte eignet.



## <<Scottiglio>>

(= Gemischte toskanische Fleischpfanne)

Zutaten für 6 Personen: 1,2 kg gemischtes Fleisch in kleinen Stücken (Rind, Schwein, Huhn, Kaninchen, Perlhuhn), 6 relativ dünne Scheiben toskanisches Brot, 1 l heiße Fleischbrühe (auch vom Würfel), 10 EL Olivenöl Extravergine, 1 kleine gehackte Karotte, 1 kleine gehackte Sellerierippe, 1 kleine gehackte Zwiebel, 2 gehackte Knoblauchzehen, 1 ganze Knoblauchzehe, 1 Glas kräftiger Rotwein, 2 EL pürierte Tomaten, 1 EL gehackte Petersilie, 3-4 Basilikumblätter, 2 zerbröselte Chilischoten (peperoncino), Salz und Pfeffer

Die fein gehackte Mischung aus Knoblauch, Zwiebel, Karotte, Sellerie, Petersilie und Chilischote in einem Kochtopf, möglichst aus Terrakotta, unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze im Olivenöl andünsten und Farbe annehmen lassen. Nach fünf Minuten die

Fleischstückchen dazugeben, die Sie zuvor gegebenenfalls von fetten Stellen befreit haben, und von allen Seiten für zehn Minuten anbraten. Dann mit dem Wein ablöschen und diesen verdunsten lassen. Die pürierten Tomaten hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen. Bei geringer bis mittlerer Hitze und offenem Topf für circa eine Stunde garen, während Sie von Zeit zu Zeit Brühe angießen und umrühren. Am Ende sollte die Scottiglia ein üppiges Sößchen aufweisen, fast so, als sei sie eine Suppe. Halbieren Sie die Brotscheiben und rösten Sie sie einige Minuten lang an; reiben Sie beide Seiten mit der Knoblauchzehe ein, legen Sie jeweils eine Scheibe auf einen tiefen Teller und bedecken Sie sie mit reichlich Scottiglia. Für einige Minuten ruhen lassen, damit das Brot Geschmack annehmen kann und servieren!

Wie viele toskanische Rezepte ist auch dieses ein einfaches Rezept, ein Gericht, das aus Resten zubereitet wurde, den „Überbleibseln“ der Tiere (Hals, Füße, Flügel, Innereien). Das Rezept auf diesen Seiten ist eine etwas reichhaltigere und städtischere Version, aber wir hoffen, dass es trotzdem die Ursprünglichkeit und den Duft des früheren, „behelfsmäßigen“ Gerichts wiedergibt.

## <<Insalata di Cavolo Nero, Noci e Arance>>

(= Salat aus Schwarzkohl, Nüssen und Orangen)

Zutaten für 4 Personen: 1 Bund toskanischer Schwarzkohl (ca. 400 g), 1 unbehandelte Orange, 1 Handvoll Walnusskerne, 2 EL Balsamessig, 5 EL Olivenöl Extravergine, 1 TL Kastanienhonig, Salz und Pfeffer

Den Kohl putzen, die äußeren, härteren Blätter und die Mittelrippe entfernen. Die Kohlblätter gründlich waschen und sehr sorgfältig trocken tupfen. Jeweils wenige davon übereinanderlegen, zusammenrollen und in feine Streifen schneiden. Den Kohl in einer Schüssel mit Öl, Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Balsamessig anmachen und gut umrühren. Die Walnüsse in einer kleinen Pfanne mit schwerem Boden anrösten, dann abkühlen lassen und grob zerkleinern. Die Orange schälen, dabei auch die weiße Innenhaut entfernen; erst in Scheiben und dann in kleine Schnitze schneiden. Die Walnüsse und die Orangenstückchen in die Schüssel mit dem Schwarzkohl geben, alles gut vermengen, nach Belieben ein Löffelchen Honig dazugeben und... ab auf den Tisch.





## <<Torcolo di San Costanzo>>

(= San-Costanzo-Kranzkuchen)

Zutaten für 8-10 Personen: 600 g Mehl, 170 g Zucker, etwa 330 ml lauwarmes Wasser, 170 g Zitronat, 40 ml Olivenöl Extravergine, 85 g Butter, 170 g Rosinen, 170 g Pinienkerne, 25 g Bierhefe, 1 Eigelb, 2 TL Anissamen (nach Geschmack)

Das Mehl in einer Schüssel anhäufen und eine Mulde in die Mitte drücken, in die Sie die in wenig lauwarmem Wasser aufgelöste Bierhefe geben. Diese zunächst mit einer Gabel mit dem Mehl vermischen, nach und nach das restliche Wasser angießen und dann mit den Händen weiterarbeiten, bis ein kompakter und elastischer Teig entstanden ist. Mit einem Geschirrtuch abdecken und etwa eine Stunde lang vor Zugluft geschützt gehen lassen. Nach Ablauf dieser Zeit wird sich das Volumen des Teigs verdoppelt haben. Auf die mit etwas Mehl bestäubte Arbeitsfläche legen, mit den

Handflächen flach drücken und den Zucker, die Rosinen (10 Minuten in warmem Wasser eingeweicht und gut ausgedrückt), das in kleine Würfel geschnittene Zitronat, die weiche, in Stückchen geschnittene Butter (mindestens 20 Minuten vorher aus dem Kühlschrank nehmen), die Pinienkerne, die Anissamen und das Öl darauf geben. Mit den Händen verkneten, um alle Zutaten zu vermengen; dann den Teig zu einer Art Rolle formen und zu einem Kranz „winden“ - daher der Name „Torcolo“ (von torcere = wenden). Die beiden Enden der Teigrolle übereinanderlegen und gut zusammendrücken. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und weitere 2 Stunden gehen lassen. Nach Ablauf dieser Zeit die Oberfläche mit dem aufgeschlagenen Eigelb bestreichen und mit der Messerspitze hier und da fünf kleine Einschnitte machen. Im auf 180 °C vorgeheizten Backofen 45 Minuten lang backen.

Der „Torcolo di San Costanzo“ ist ein typischer Kuchen aus Perugia, der Hauptstadt Umbriens, eine der an die Toskana angrenzenden Regionen. Er wird in den Tagen um den 29. Januar zu Ehren des Schutzpatrons der Stadt zubereitet. Die kleinen Einschnitte, die zum Schluss auf dem rohen Teig gemacht werden, sollen die fünf Tore der Stadt darstellen.