

Ricette vialline di gennaio



Bollicine agli agrumi

(= „Perlen“ mit Zitrusfrüchten)



Zutaten für 6 Personen:

- 1 Flasche trockener Sekt
- 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 dem Sekt oder Perlwein angießen. Die Safranfäden hinzufügen und umrühren. Vor dem Servieren einen Esslöffel „Fragolina“ auf den Boden eines jeden Glases geben, den vorbereiteten „Cocktail“ hineingießen 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.

Bruschetta



Zutaten für 5 Personen:

5 Scheiben hausgemachtes toskanisches
Brot
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:

- dünnen Pecorinoscheiben
- Thunfischstückchen aus der Dose und Zwiebelwürfelchen
- 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 deliziose Köstlichkeit. Die Bruschetta ist ausgezeichnet als
Vorspeise, appetitliche Brotzeit oder wie auch immer Sie sie bevorzugen.

Pappardelle di Pesto Rosso com olive, tonno e capperi

(= Pesto-Rosso-Pappardelle mit Oliven, Thunfisch und Kapern)



Zutaten für 4 Personen:

Für die Pappardelle:

300 g Hartweizengrieß (sowie ein paar Handvoll zum Kneten des Teigs)

130 g Rotes Pesto nach Sa-Vialla-Ort (oder ein ähnliches rotes Pesto)

etwa 100 ml Wasser

1 Ei

Für die Soße:

250 g Thunfisch in Öl

60 g Taggiasca-Oliven

30 g eingesalzene Kapern

1 TL Fenchelsamen

3 EL Olivenöl Extravergine

$\frac{1}{2}$ unbehandelte Zitrone (der Abrieb)

2 frische Basilikumblätter

3 Zweiglein Thymian

1 Zweiglein frischer Oregano

5 kleine Fenchel-Zaralli

40 g geröstete Mandeln

Salz

Den Hartweizengrieß auf der Arbeitsfläche anhäufen, eine Mulde hineindrücken und das Ei, das rote Pesto sowie nach und nach das Wasser in die Mitte geben. Vermischen Sie die Zutaten langsam mit einer Gabel und nehmen Sie dann kontinuierlich den Grieß vom Rand auf. Sobald der Teig Konsistenz angenommen hat, mit den Händen weiterkneten, bis nach 10-15 Minuten ein glatter, elastischer Teig entstanden ist, den Sie eine halbe Stunde lang mit einem Geschirrtuch bedeckt ruhen lassen. Nach Ablauf dieser Zeit den Teig mit einem Nudelholz oder einer Nudelmaschine ausrollen, bis Sie eine dünne, möglichst ovale Teigplatte erhalten. Nehmen Sie dabei etwas Grieß zu Hilfe, damit sie nicht anklebt. Den Teig mehrmals von außen nach innen über sich selbst klappen und

mit einem scharfen Messer in etwa 2 cm breite Streifen schneiden. Mit Grieß bestäuben, die Streifen mit den Händen „öffnen“, zu Knäuel formen und auf ein Baumwolltuch legen. Bereiten Sie nun die Soße zu: Drei Esslöffel Öl in einer Pfanne mit schwerem Boden erhitzen, den gut abgetropften Thunfisch, die Oliven, die zuvor unter fließendem Wasser abgespülten Kapern, die Fenchelsamen, das zusammen mit dem Thymian fein gehackte Basilikum sowie den Zitronenabrieb hineingeben. Bei starker Hitze etwa zehn Minuten lang Geschmack annehmen lassen, den Herd ausstellen, mit Salz abschmecken und das Ganze mit dem Oregano bestreuen. Die Pappardelle in reichlich siedendem Salzwasser bissfest kochen, mit einem Schaumlöffel abtropfen lassen (stellen Sie etwas Kochwasser beiseite) und vorsichtig zwei Minuten in der Pfanne mit der Soße schwenken; falls Ihnen die Pasta zu trocken erscheint, fügen Sie eine Kelle Nudelkochwasser hinzu. Mit dem zerbröselten Faralli und den groß gehackten Mandeln bestreuen und sofort schön heiß zu Tisch bringen!

Farinata di cavolo nero e fagioli

(= Farinata mit Palmkohl und weißen Bohnen)



Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Palmkohl
- 200 g bereits gekochte weiße Bohnen wie Cannellini (oder Borlotti-Bohnen)
- 100 g Maisgrieß für Instant-Polenta
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Rippe Stangensellerie
- 4 Salbeiblätter
- 1 Chilischote
- 6 EL Frisch gepresster Tomatensaft oder passierte Tomaten
- 4 EL Olivenöl Extravergine (sowie einen „Schuss“ zum abschließenden Verfeinern)
- Salz
- Pfeffer

Putzen Sie zunächst den Palmkohl: Entfernen Sie die äußeren beschädigten Blätter und waschen Sie die übrigen unter fließendem

Wasser, tupfen Sie sie trocken und entfernen Sie auch die Mittelrippe der Blätter. Halten Sie dazu das Blatt mit einer Hand am Ende der Mittelrippe, umfassen Sie es fest mit der anderen und ziehen die Hand geschlossen längs des Blattes nach oben. Das Gemüse auf einem Küchenbrett in feine Streifen schneiden und beiseitestellen. Das Öl mit dem Knoblauch in einer großen Pfanne mit schwerem Boden und hohem Rand erhitzen; die Karotte, den Sellerie und die Zwiebel putzen, waschen, zusammen mit der Chilischote und dem Salbei fein hacken und hinzufügen. Das Ganze andünsten, anschließend die Knoblauchzehen entfernen und den bereits geschnittenen Kohl sowie die Hälfte der mit der „Blotten Sotte“ pürierten Bohnen in die Pfanne geben; umrühren, ein paar Minuten köcheln lassen und dann den frisch gepressten Tomatensaft (oder die passierten Tomaten) angießen. Salzen, pfeffern, erneut vermengen und mit Wasser (oder Gemüsebrühe) bedecken. Etwa 30 Minuten weitergaren, gelegentlich umrühren; nun die ganzen, zuvor

abgetropften Bohnen dazugeben und eine weitere halbe Stunde kochen lassen. Dann den Maisgrieß in die Pfanne rieseln lassen, sofort sorgfältig einrühren, damit sich keine Klümpchen bilden, und bei Bedarf weiteres kochendes Wasser hinzufügen (Maisgrieß nimmt viel Wasser auf). Sassen Sie die „Farinata“ so lange auf dem Herd, bis die ganze Flüssigkeit aufgenommen wurde, und servieren Sie sie mit einer großzügigen „Runde“ Olivenöl Extravergine beträufelt, am besten „Olio Novo“!

Insalata di cavolo cappuccio, arance e olive

(= Weißkohlsalat mit Orangen und Oliven)



Zutaten für 4 Personen

1 kleiner Weißkohl

4 Orangen

1 Handvoll entsteinte grüne Oliven

8 EL Olivenöl Extravergine

Salz

Pfeffer

Entfernen Sie die harten und beschädigten äußeren Blätter des Weißkohls, legen Sie ihn auf die Arbeitsfläche oder ein Küchent Brett und vierteln Sie ihn. Dann die Kohlviertel mit einem Messer mit langer Klinge in sehr feinen Streifen vom Strunk schneiden, unter fließendem Wasser abspülen und mit einem Geschirrtuch aus Baumwolle trocken tupfen.

Schälen Sie drei der Orangen, entfernen Sie die weiße Haut und schneiden Sie die einzelnen Segmente jeweils in kleine Stücke. Pressen Sie den Saft der übrigen Orange in ein Schüsselchen (Achtung wegen der Kerne!) und fügen Sie das Öl, Salz und Pfeffer hinzu; mit einer Gabel aufschlagen, bis eine Emulsion entsteht. Dann die Oliven entsteinen und in Stückchen schneiden.

Geben Sie die Weißkohlstreifen zusammen mit den Orangen- und Olivenstücken in eine Salatschüssel, machen Sie das Ganze mit dem vorbereiteten Dressing an und mischen Sie alles gut - nun ist Ihr Salat bereit, serviert zu werden!

Ciambellone integrale con yogurt e cioccolato

(= Vollkorn-Kranzkuchen mit Joghurt und Schokolade)



Zutaten für eine Kranzkuchenform
mit 26-28 cm Durchmesser:

4 Eier

350 g Vollkornmehl (sowie zwei
Esslöffel zum Bestäuben der
Form)

125 g Magerjoghurt

100 ml Milch

60 g Rosinen

100 g Zartbitterschokolade

1 Teütchen Backpulver (16 g)

ein walnussgroßes Stück Butter zum
Einfetten der Form

Zunächst die Rosinen in
lauwarmem Wasser einweichen.
Die Eier in einer Schüssel mit
einem Mixer aufschlagen,
langsam dem Joghurt und die
Milch hinzufügen und nach und
nach das mit dem Backpulver
durchgeseigte Vollkornmehl und

die gut ausgedrückten Rosinen mit einem Kochlöffel oder einem Spatel unterheben. Sobald eine gleichmäßige Masse entstanden ist, in die gebutterte und bemehlte Form geben und glatt streichen. Die Zartbitterschokolade fein hacken und auf der Oberfläche des Kuchens verteilen. Dann im auf 180 °C vorgeheizten Ofen etwa 40 Minuten backen. Vor dem Herausnehmen aus der Form vollständig auskühlen lassen. Es handelt sich um einen Kuchen - ohne Zucker, ohne Butter - der sehr lecker, weich und perfekt ist, um zum Frühstück in Milch, Kaffee, Cappuccino oder Tee getunkt zu werden, aber auch am Nachmittag als Zwischenmahlzeit oder nach dem Abendessen zum Beispiel mit Vin Santo.