

Ricette vialline di luglio



Aperitivo al melone

(= Aperitif mit Zuckermelone)



Zutaten für 6 Personen:

- 1 Flasche trockener Sekt
- 10 ml Wasser
- 35 g Rohrzucker
- 5 Blätter frische Minze (sowie 12 kleine Blättchen zum Garnieren der Gläser)
- 1 unbehandelte Zitrone
- 300 g Zuckermelone, das Fruchtfleisch

Einen kleinen Topf mit schwerem Boden mit dem Wasser, der Minze, dem Zucker und dem Abrieb der Zitrone aufsetzen. Sobald das Ganze zu kochen beginnt, den Herd ausschalten und den Topf mit einem Deckel verschließen; dann beiseitestellen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit das in Stückchen geschnittene Melonenfruchtfleisch pürieren und in eine große Karaffe geben. Dem durch ein feinmaschiges

Sieb gefilterten Minze-Zitronen-Sirup hinzufügen, umrühren und für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Zum Servieren die Karaffe aus dem Kühlschrank nehmen, leicht neigen und nach und nach dem gut gekühlten Sekt angießen. Vorsichtig mit einem Löffel mit langem Stiel umrühren, ohne die Mischung zu stark aufzuwirbeln, damit der Wein seine Spritzigkeit nicht verliert. Den Aperitif sofort auf Sektflöten verteilen und mit ein paar Eiswürfeln und jeweils 2-3 Blättchen Minze garnieren.

In der Toskana wird die Zuckermelone auch „Pepone“ genannt; das Wort stammt von dem spätlateinischen Wort *pepon*, das wiederum seine Wurzeln im Altgriechischen *pépōn* hat. Die ursprüngliche Bedeutung ist „von der Sonne gekecht“ oder „reif“, was sich auf die Süße und den Reifungsprozess der Frucht bezieht.

Frittura di Verdure estive

(= Sommerliche Gemüsefritture)



Zutaten für 8 Personen:

1 Aubergine

1 rote Paprikaschote

2 Zucchini

2 Karotten

2 Zwiebeln

20 Zucchiniblüten

700 g Reismehl

700 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

1 Fl. Olivenöl Extravergine (750 ml)

2 EL Balsamico Rosé

Das Gemüse waschen, trocken tupfen und putzen (die Stempel der Zucchiniblüten abtrennen, dabei die Blüten ganz lassen; die Kerne und die weißen Trennwände in den Paprikaschoten entfernen). Das Gemüse in Stifte und die Zwiebeln in feine Scheiben schneiden. Das Mehl mit zwei Prisen Salz in eine Schüssel geben, nach und nach das Wasser angießen und alles mit einem Schneebesen verrühren, bis ein glatter, gleichmäßiger und geschmeidiger Teig entstanden ist. Das Öl in einer schweren Pfanne erhitzen, das Gemüse - portionsweise - in den Teig tauchen und dann in das heiße Öl geben. Wenden, damit es von allen Seiten Farbe annimmt, abtropfen lassen und auf Küchenpapier legen. Auf diese Weise fortfahren, bis alles frittiert ist. Vor dem Servieren salzen und mit dem Balsamico Rosé beträufeln.

Pizza a girasole con ricotta, pomodorini e Peperoni, Olive e Capperi

(= Sonnenblumen-Pizza mit Ricotta, Kirschtomaten, Paprikaschoten,
Oliven und Kapern)



Zutaten für 6 Personen:

Für den Pizzateig:

500 g Mehl Type 550 (sowie eine Handvoll zum Bearbeiten des Teigs)

350 ml Wasser

100 g Sauerteig

2 EL Olivenöl Extravergine

12 g Salz

Für den Belag:

500 g frischer Ricotta vom Schaf

150 g Kirschtomaten

2 EL Olivenöl Extravergine zum Bepinseln der Oberfläche

2 Gläser Paprikaschoten, Oliven und Kapern (zu 180 g)

70 g in Stäbchen geschnittener Pecorino mit Paprika, Knoblauch und Chili

15 Blätter frisches Basilikum (sowie ein paar Blättchen zum abschließendem Garnieren)

50 g geriebener reifer Pecorino

Salz

Bereiten Sie zunächst den Teig zu: Mehl und Sauerteig in einer Schüssel vermischen, nach und nach das Wasser angießen und unter ständigem Rühren mit einer Gabel einem Esslöffel Öl und das Salz hinzufügen. Sobald der Teig beginnt, Konsistenz anzunehmen, auf die mit einer Handvoll Mehl bestäubte Arbeitsfläche geben und verkneten, bis eine glatte und elastische Teigkugel entstanden ist. In eine mit einem Esslöffel Öl eingefettete Schüssel legen, mit einem Geschirrtuch abdecken und etwa 24 Stunden im

Kühlschrank gehen lassen; zwei Stunden vor der Verwendung herausnehmen. Für den Belag: Die Kirschtomaten waschen, trocken tupfen, halbieren, in eine Schüssel geben, salzen und umrühren, dann beiseitestellen. Den Ricotta in einer weiteren Schüssel mit einer Gabel zerdrücken, die sorgfältig vom Öl abgetropften Paprikaschoten, Oliven und Kapern, dem geriebenen Pecorino, fünf mit den Fingern zerkleinerte Basilikumblätter hinzufügen und alles gut vermengen. Nun den aufgegangenen Teig in zwei Hälften teilen und eine davon auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech zu einer Scheibe mit einem Durchmesser von etwa 30 cm ausrollen. Mit einer umgedrehten Tasse den Teig in der Mitte leicht eindrücken, einen Teil der Ricotta-Mischung darauf geben und den Rest auf dem „freien“ Teil der Pizza verteilen, wobei Sie rundherum 3-4 Zentimeter Abstand zum Rand und genau so viel zum Zentrum hin freilassen. Nun auch die andere Teighälfte zu einer Scheibe ausrollen, die ebenso groß ist wie die erste und auf dem belegten Boden platzieren; bemühen Sie sich, die Ränder perfekt aneinander anzupassen und „versiegeln“ Sie sie sorgfältig, indem Sie sie mit den Fingern gut zusammendrücken. Mit einem scharfen Messer Einschnitte vornehmen, die vom Rand des „Zentrums“ bis zum äußeren Rand verlaufen, sodass möglichst gleich große Schnitze entstehen (die Blütenblätter der Sonnenblume!). Dann jeden „Schnitt“ um 90 Grad um sich selbst drehen, sodass die Füllung nach oben zeigt und sichtbar ist. Die Kerne der beiseitegestellten Kirschtomaten entfernen und letztere im Zentrum anordnen. Die Pecorino-Stäbchen auf die Füllung der „Blütenblätter“ legen und die Oberfläche der Pizza mit dem Öl bepinseln. Im auf 200 °C vorgeheiztem Ofen im Umluftmodus etwa 30 Minuten backen, bis der Teig eine schöne goldbraune Farbe angenommen hat. Dann aus dem Ofen nehmen und die Kirschtomaten mit dem restlichen Basilikum garnieren.

Baccalà in padella con Peperoni, Olive e Capperi

(= Klippfischpfanne mit Paprikaschoten, Oliven und Kapern)



Zutaten für 4 Personen:

800 g entsalzene Klippfisch oder Kabeljaufilets

1 Stängel Petersilie

1 Glas Paprikaschoten, Oliven und Kapern (180 g)

$\frac{1}{2}$ Glas trockener Weißwein

2 Knoblauchzehen

5 EL Olivenöl Extravergine

2 Chilischoten

Salz

1 Prise getrockneter Oregano

Auch wenn man Klippfisch bereits gewässert kauft, ist es ratsam, den Klippfisch mindestens einen halben Tag lang in Wasser zu legen und dieses ein oder zwei Mal zu wechseln. Das Öl in einer schweren Pfanne mit den zerhackten Chilischoten und den Knoblauchzehen erhitzen; sobald diese Farbe angenommen haben, herausnehmen und das sorgfältig trocken getupfte Fischfilet (die Haut nicht entfernen und darauf achten, dass keine Gräten mehr vorhanden sind) sowie den Oregano in die Pfanne geben. Nicht salzen, sondern erst am Ende der Garzeit kosten und ggf. mit Salz abschmecken. Den Fisch bei starker Hitze 4-5 Minuten anbraten, wenden und nach ein paar Minuten mit dem Weißwein ablöschen. Ein wenig an der Pfanne rütteln und, sobald der Wein vollständig verdampft ist, den Herd ausschalten und die Fischstücke mit dem auf dem Pfannenboden verbliebenen Fond beträufeln. Den Klippfisch auf einem Servierteller anrichten, mit den gewaschenen, trocken getupften und fein gehackten Petersilienblättchen bestreuen und in Begleitung der Paprikaschoten, Oliven und Kapern servieren. Sofort zu Tisch bringen und... Buon appetito!!

Melanzane ripiene

(= Gefüllte Auberginen)



Zutaten für 6 Personen:

- 6 Auberginen (ca. 1,6 kg)
- 100 g Carnaroli-Reis
- 2 Rippen Stangensellerie
- 1 Karotte
- 2 Zwiebeln
- 50 g geriebener reifer Pecorino
- 11 EL Olivenöl Extravergine
- 2 Stängel Minze
- 2 Stängel Oregano
- 1 Glas Soße aus Tomaten und Auberginen (280 g)
- Salz
- Pfeffer

Den Sellerie, die Karotte und die Zwiebeln putzen, in kleine Stücke schneiden und beiseitestellen. Die

Auberginen waschen, trocken reiben und nach dem Entfernen des grünen Stielansatzes der Länge nach einen Streifen der Schale entfernen, um eine „Öffnung“ zu erhalten; mit einem Löffel das Innere der Früchte aushöhlen und das gewonnene Fruchtfleisch in Stückchen schneiden. Die Auberginen in eine Auflaufform geben und jeweils zwei Prisen Salz und einen Esslöffel Öl in die Hohlräume einmassieren, dann für 10 Minuten in den auf 180 °C vorgeheizten Ofen schieben. Fünf Esslöffel Öl in einer Pfanne mit schwerem Boden erhitzen und das gehackte Gemüse hineingeben; ein paar Minuten andünsten, dann das Fruchtfleisch, die Oregano- und die mit den Fingern zerpfückten Minzblätter hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen, umrühren und das zerkleinerte Gemüse Farbe annehmen lassen. Die Auberginen-Soße und den Reis hinzufügen, umrühren und so viel Wasser angießen, dass alles bedeckt ist. Zum Kochen bringen und fünf Minuten garen, dann den Herd ausschalten und die „Auberginenschiffchen“ mit der Mischung füllen, dabei auch ein wenig davon zusammen mit ein paar Löffeln Wasser auf dem Boden der Auflaufform verteilen. Die Oberfläche mit dem Pecorino bestreuen und 40 Minuten in dem auf 180 °C vorgeheizten Backofen überbacken, in der ersten halben Stunde am besten mit Alufolie abgedeckt (damit das Ganze nicht zu dunkel wird). Die Auberginen nach Ablauf dieser Zeit herausnehmen, 10-15 Minuten ruhen lassen und dann zusammen mit ihrem Sößchen servieren.

Torta al grano saraceno con crema di ricotta e pesche

(= Buchweizenkuchen mit Ricottacreme und Pfirsichen)



Für eine Kuchenform von ca. 27 cm Durchmesser

225 g Buchweizenmehl

225 g Mandelmehl (plus eine kleine Handvoll,
um die Form damit zu bestäuben)

200 g Rohrzucker

1 Tütchen Vanillezucker

150 ml Olivenöl Extravergine (plus 1-2 TL, um
die Form einzufetten)

90 ml Milch

5 Eier

1 Tütchen Backpulver

Puderzucker (um den fertigen Kuchen
damit zu bestäuben)

3 unbehandelte Pfirsiche

300 g frischer Ricotta vom Schaf

3-4 EL Rohrzucker (nach Geschmack)

$\frac{1}{2}$ unbehandelte Zitrone

Schlagen Sie in einer großen Schüssel die Eier mit dem Zucker und dem Vanillezucker etwa 10 Minuten lang mit dem Handrührgerät auf, bis eine glatte, schaumige und luftige Mischung entsteht. Fügen Sie unter ständigem Weiterrühren mit dem Mixer tröpfchenweise das Öl und die Milch hinzu. In einer anderen Schüssel die beiden Mehlsorten und das Backpulver vermischen und jeweils 2-3 Esslöffel davon mit einem Kochlöffel vorsichtig unter die Mischung heben. Fahren Sie auf diese Weise fort, bis das ganze Mehl aufgebraucht ist: Die Teigmasse sollte möglichst homogen sein. In die mit Öl eingefettete und mit Mandelmehl bestäubte Kuchenform füllen und im auf 180 °C vorgeheizten Ofen 40-45 Minuten backen. Nach Ablauf dieser Zeit mit einem Zahnstocher in die Mitte des Kuchens stecken: Wenn er trocken herauskommt, aus der Form nehmen und vollständig abkühlen lassen.

Bereiten Sie in der Zwischenzeit die Füllung zu: Waschen Sie die Pfirsiche, entfernen Sie die Kerne und schneiden Sie sie - mit der Schale - in Stückchen. Geben Sie das Obst mit 1-2 Esslöffeln Rohrzucker und dem Zitronensaft in einen kleinen Topf und bringen Sie das Ganze zum Kochen. Sobald die Pfirsiche beginnen weich zu werden, vom Herd nehmen und mit dem Stabmixer pürieren. Beiseitestellen und ebenfalls abkühlen lassen. Schneiden Sie den (wirklich gut ausgekühlten) Kuchen in zwei Scheiben und legen Sie die obere vorsichtig umgedreht auf einen Teller. Bepinseln Sie die Oberfläche der beiden Scheiben mit einer „Soße“ aus 50 ml Wasser und einem Esslöffel Pfirsichpüree (wenn der Kuchen nur von Erwachsenen gegessen wird, können Sie Vin Santo oder Mostorino Bianco anstelle vom Wasser verwenden). Streichen Sie den Ricotta durch ein Sieb in eine Schüssel, geben Sie 2 Esslöffel Zucker und das restliche Pfirsichpüree hinzu; rühren Sie gut um, bis eine cremige Mischung entsteht, die Sie auf dem unteren Teil des Kuchens verteilen. Geben Sie behutsam den „Deckel“ darauf, drücken Sie ihn mit den Händen ein wenig an, damit er gut an der Füllung haften bleibt, und bestäuben Sie den Buchweizenkuchen mit dem Puderzucker.

Buchweizenmehl ist glutenfrei und verfügt über einen sehr hohen Gehalt an Vitaminen der Gruppen B und E. Buchweizen ist reich an Aminosäuren, Phosphor, Kalzium, Eisen, Magnesium und Kupfer, und sein Kalium-Gehalt ist höher als bei den anderen Getreidesorten. Buchweizenmehl hat einen niedrigen glykämischen Index und das Vorhandensein von mehr Stärke macht die Verdauung langsamer, weshalb es besonders für die Ernährung von Diabetikern empfohlen wird. Buchweizen ist ein diätetisches Lebensmittel, enthält sehr wenige Kalorien pro 100 Gramm Produkt und übt eine starke Sättigungswirkung aus. Aufgrund seiner Zusammensetzung hilft es, überschüssige Flüssigkeit im Körper auszuschleiden, wirkt revitalisierend auf Herz und Nieren, verbessert die Durchlässigkeit und Elastizität der Blutgefäße und hat antithrombotische und aggregationshemmende Eigenschaften, wodurch das Blut flüssiger wird und Herzinfarkten und Schlaganfällen vorgebeugt werden kann.