

Servicezeit vom 12. August 2011

Redaktion Klaus Brock

### **Olivenöl: Kochen und Backen nach neuen Rezepten**

Bohnenkerne	Seite	3
Bohnenkerne mit Tomatenwürfeln	Seite	4
Bohnenkerne mit gebratenem Lammfilet	Seite	4
Salat von Bohnenkernen mit Tomaten und Hühnerleber	Seite	5
Knusprige Kartoffelbällchen mit Thunfisch	Seite	6
Spaghetti mit Linsen und Tomaten	Seite	6
Pimientos de Padrón	Seite	7
Crocchiarelle oder knuspriges Brotpapier	Seite	8

URL: <http://www.wdr.de/tv/servicezeit/sendungsbeitraege/2011/kw32/0812/uebersicht.jsp>

### ***Olivenöl: Kochen und Backen nach neuen Rezepten***

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Zum Olivenöl werden immer wieder die gleichen Fragen gestellt: Wofür kann ich Olivenöl verwenden? Darf ich damit kochen, braten, frittieren? Wo finde ich gutes Olivenöl? Und wie gehe ich überhaupt mit Olivenöl richtig um?

Um das zu lernen, braucht man nur nach Italien zu schauen, nach Südfrankreich, Spanien oder Griechenland. Eben dorthin, wo Oliven gedeihen und wo Olivenöl eine ganz alltägliche Zutat ist.

Wir zeigen typische Produkte, zu denen Olivenöl bestens passt, und bereiten daraus verschiedene Gerichte zu.

#### **Warenkunde Olivenöl**

Um Olivenöl beurteilen zu können, ist es gut, es zunächst in Augenschein zu nehmen: Man gießt davon jeweils etwas in weiße Schälchen – so kann man sehen, wie unterschiedlich die Öle in der Farbe sind. Manche sind ganz gelb, andere eher grünlich, dann gibt es helle, aber auch dunkle Öle. Denn natürlich ist immer die Olive der Ausgangspunkt, aber es gibt eine große Vielfalt von Olivensorten, die jeweils auch ein völlig anderes Öl ergeben.

Auch kommt es darauf an, wo die Bäume stehen, Klima und Boden haben einen genauso wichtigen Einfluss wie der Zeitpunkt der Ernte. Reif geerntete Oliven ergeben ein weiches Öl, das fetter wirkt als das von frühzeitig oder sogar noch nicht ganz ausgereift geernteten Früchten. Unreife Oliven sind ja grün, sie färben sich mit zunehmender Reife allmählich dunkler und sind am Ende dunkelviolet, fast schwarz. Je reifer die Früchte, desto höher die Ölausbeute, aber desto geringer die Qualität und geschmackliche Intensität – da muss also der Produzent die richtige Entscheidung treffen und den optimalen Zeitpunkt für das Verhältnis von Qualität zu Quantität wählen.

Wichtig für die Qualität des Olivenöls ist aber nicht nur der Zeitpunkt der Ernte, sondern natürlich auch die Sorgfalt, die man dabei aufwendet. Die Oliven sollten so schnell und so schonend wie möglich vom Baum genommen werden. Beste Qualitäten werden immer von Hand gepflückt. In jedem Fall aber gilt: Oliven sollten nicht auf den Boden fallen und durch den Aufprall verletzt werden, sie dürfen auch nicht in zu großen Säcken oder Kisten zusammengedrückt werden – all das schadet dem Geschmack. Und sie sollten so schnell wie nur irgend möglich nach der Ernte gepresst werden. Je länger man damit wartet, desto höher steigt der

Gehalt an Säure in der Olivenfrucht, es entstehen Oxidationsprodukte, auch sogenannte Freie Radikale, und es entwickelt sich am Ende ein unangenehm breit-öliger Beigeschmack.

### **Wo finde ich gutes Olivenöl?**

Das wollen alle wissen! Dabei sind die Regale in den Supermärkten voll, und das Angebot ist riesig. Aber dann hat man eine Flasche gekauft, und man ist gar nicht glücklich über den vielleicht zu kräftigen Geschmack des Öls. Man traut sich kaum, festzustellen, dass es einem eigentlich ziemlich ranzig vorkommt. Das kann durchaus sein. Vor allem bei billigen Ölen vom Discounter oder aus dem Supermarkt kann man sein blaues Wunder erleben. Es wird leider mit Olivenöl ziemlich viel Schindluder getrieben. Oft werden gepantschte, verschnittene oder falsch deklarierte Dinge in Flaschen gefüllt.

Und woher weiß ich als Verbraucher, ob ich betrogen werde? Da gibt es nur eine Antwort: Gucken Sie auf das Etikett. Achten Sie darauf, dass Sie kein Öl aus einer anonymen Fabrikation bekommen, sondern von einem Produzenten, der es selbst erzeugt und abfüllt. Das ist immer das verlässlichste Qualitätszeichen. Denn wer mit seinem guten Namen für ein Produkt steht, wird Wert darauf legen, dass es ihm auch Ehre macht. Und es wird auf dem Etikett ausgewiesen: „prodotto e imbottigliato“. Wenn Sie das lesen, dann können Sie ziemlich sicher sein, dass das Öl tatsächlich vom Produzenten aus Oliven gepresst wurde und man nicht in einer Fabrik Öle aus verschiedenen Gebieten zusammengeschüttet hat.

Ganz sicher bekommen Sie gutes Öl, wenn Sie bei Weinimporteuren Öl kaufen. Viele Weingüter rund um das Mittelmeer produzieren auch Öl, und sie würden ihren guten Ruf mit betrügerischen Machenschaften aufs Spiel setzen.

Und dann kommt es nur noch darauf an, ob Ihnen das Öl schmeckt. Die Herkunft bestimmt genauso den Geschmack, wie man das vom Wein kennt. Und diese verschiedenen Geschmäcker und Aromen kennenzulernen, macht unglaublich Spaß: Olivenöl aus meernahen Regionen, aus Ligurien, der Gegend um Lucca und Pisa in der Toskana, von Sizilien oder den griechischen Inseln etwa sind milder und sanfter als die eher strengen und bitteren Öle aus den höher gelegenen Gebieten der Toskana, Umbriens oder Apuliens. Allerdings sind die Unterschiede heute immer geringer geworden, seit man überall früher erntet und mehr Sorgfalt bei der Produktion anwendet. Es kommen heute also aus allen Ländern und Regionen der Welt gute Öle, aber leider auch weniger gute. Trotzdem lohnt es sich, immer wieder andere Öle zu testen und zu kosten und sie auch gezielt mit ihren unterschiedlichen Merkmalen – also wie ein Gewürz – einzusetzen.

### **Olivenöltipps**

Olivenöl immer dunkel aufbewahren, deshalb wird es auch meist in dunkle Flaschen abgefüllt.

Es gehört nie in den Kühlschrank. Bei Temperaturen unter 12 Grad Celsius beginnt das Öl, dick zu werden, es flockt aus – das gibt sich zwar wieder, sobald es wieder Zimmertemperatur bekommt, aber man sollte dem Öl diesen Schock nicht zu häufig zumuten. Allerdings: Man kann Olivenöl prima einfrieren. Das lohnt sich natürlich nur, wenn Sie einmal ganz frisch gepresstes Öl, sozusagen direkt aus der Ölmühle, bekommen. Das gefrorene Öl ist wie eine streichfähige Creme und schmeckt einfach toll auf Crostini. Nur muss man dann sehr schnell arbeiten und servieren, denn das Öl schmilzt bei Zimmertemperatur rasch.

Wichtig: Wenn sich am Boden der Flasche ein Satz abgesetzt hat, unbedingt das Öl in eine neue, saubere, möglichst auch kleinere Flasche umfüllen – die Luftsäule über dem Öl sollte stets so klein wie möglich sein, sonst beginnen Oxidationen. Aber ansonsten hält sich Olivenöl problemlos und lange, es wird praktisch nicht ranzig, wenn man es immer richtig, also wie oben beschrieben, aufbewahrt. Es verliert dann zwar seinen pikanten, rassigen Geschmack, das Prickeln, das es auf der Zunge erzeugt, den leichten Bitterton, den manche Öle haben. Es wird milder und sanfter. Und dann ist es ideal zum Frittieren, aber auch zum Backen und lässt sich in vielen Teigen statt Butter einsetzen. Natürlich ist es auch zum Braten geeignet, weil es dann nicht mehr sehr vorschmeckt.

### **In Olivenöl frittieren?**

Das ist sicher die Frage, die wir am häufigsten hören, und wir verstehen gar nicht, warum die Menschen derart daran zweifeln. Warum sollte man nicht mit Olivenöl braten oder frittieren können? Tatsächlich lässt sich kaum ein Öl so hoch erhitzen wie Olivenöl. Es verträgt die hohen Temperaturen besser als jedes andere Öl.

Allerdings sollte man zum Frittieren nicht das junge Öl aus der ganz neuen Ernte nehmen, das noch voller frischer und fruchtiger Inhaltsstoffe steckt. Diese würden so hohe Temperaturen tatsächlich nicht überstehen. Jedoch verschwinden diese aromatischen grünen Bestandteile ja ohnehin nach einigen Monaten Lagerung, und dann kann man das Öl auch getrost erhitzen. Nicht nur deshalb ist es ratsam, verschiedene Olivenöle in der Küche gleichzeitig zu verwenden: das junge, grünliche aus der letzten Ernte, aber auch eines aus der Vorjahres- oder einer noch weiter zurückliegenden Ernte. Auch Öle aus verschiedenen Regionen mit ihrem unterschiedlichen Geschmack lassen sich dann gezielt zum Würzen einsetzen.

---

## **Die Rezepte**

### **Bohnenkerne**

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Am besten schmecken die frischen Bohnenkerne, die man jetzt kaufen kann, weil sie gerade eben reif werden. Manchmal findet man sie auf dem Markt sogar bereits aus ihren Schoten gelöst. Es gibt sie in verschiedenen Farben. Die weißen oder grünen sind am häufigsten, dann gibt es die hübsch gesprenkelten Wachtelbohnen und die großen farbenprächtigen Feuerbohnenkerne, die man in Österreich „Käferbohnen“ nennt. Man kann natürlich auch getrocknete Bohnenkerne verwenden, unter denen man ebenfalls aus einer großen Vielfalt wählen kann.

Sie müssen vor dem Kochen eingeweicht werden, das verkürzt nicht nur die Kochzeit, es macht die Bohnen auch zarter.

Zur Not kann man auch Bohnenkerne aus der Dose nehmen, aber diese haben häufig einen Dosengeschmack, der sie gleich von frischen Bohnen unterscheidet.

#### **Zutaten für vier Personen:**

300 g frische Bohnenkerne oder etwa 200 g getrocknete (wie oben beschrieben über Nacht eingeweicht)  
Salz  
2 Knoblauchzehen  
3 Salbeiblätter

Die Bohnen in einem Topf zweifingerhoch mit Wasser bedecken, Salz hinzufügen, ebenso die geschälten, zerdrückten Knoblauchzehen und die ganzen Salbeiblätter. Ohne Deckel zum Kochen bringen. Unbedingt dabei bleiben, denn es entwickelt sich jetzt viel Schaum, der leicht überkocht. Das ist Eiweiß, das überdies fest wird und die Bohnen hart macht, wenn man nach dem ersten Aufwallen die Hitze nicht energisch herunterschaltet.

Es sollen die Bohnen dann unterhalb der Siedetemperatur leise gar ziehen, sie dürfen auf keinen Fall sprudelnd kochen. Dabei den Deckel auflegen, damit im Topf die gleiche Temperatur herrscht.

Je nach Frische und Größe der Bohnen dauert das Weichwerden zwischen 30 (wenn die Bohnenkerne frisch sind) und 60 Minuten oder mehr, wenn die Bohnenkerne getrocknet waren. Deshalb immer wieder probieren.

## ***Bohnenkerne mit Tomatenwürfeln***

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Eine Beilage zu jeglichem Gebratenen.

### **Zutaten für vier Personen:**

1 Grundrezept „Bohnenkerne“ (siehe Rezept)  
2 Tomaten  
1 Bund Basilikum  
½ Zitrone  
2-4 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
nach Belieben einige Tropfen Balsamico  
Salz  
Pfeffer

Die heißen Bohnenkerne mit einer Schaumkelle aus dem Kochsud heben, gut abtropfen lassen und in einer Schüssel anrichten, Tomatenwürfel darüber streuen (die Kerne aufbewahren – siehe Rezept „Bohnenkerne mit gebratenem Lammfilet“), zerzupftes Basilikum obenauf, etwas Zitronenschale hinzureiben, fein gehackten oder zerriebenen Knoblauch hinzufügen, etwas Salz und Pfeffer hinzugeben und etwas Olivenöl darüber träufeln sowie einige Tropfen Balsamico darüber klecksen.

---

## ***Bohnenkerne mit gebratenem Lammfilet***

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

So wird aus der Beilage blitzschnell eine feine Vorspeise oder sogar ein originelles Gericht.

### **Zutaten für zwei Personen:**

½ Portion Bohnenkerne (siehe Rezept „Bohnenkerne mit Tomatenwürfeln“)  
2 ausgelöste Lammfilets  
2 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
4-5 junge Knoblauchzehen  
einige Kräuterzweige: Thymian, Rosmarin, Salbei  
Kerne zweier Tomaten  
1 kleines Glas Weißwein  
eventuell ein guter Schuss Balsamico  
3 EL Olivenöl für die Soße

Die Bohnenkerne zubereiten, wie im Rezept für die Beilage („Bohnenkerne mit Tomatenwürfeln“) beschrieben. Auf zwei Tellern als Bett verteilen.

Die Lammfilets in knapp zwei Esslöffeln Olivenöl in einer Pfanne rundum anbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Die zerdrückten Knoblauchzehen sowie die Kräuter hinzufügen und mitbraten.

Sobald das Fleisch rundum gebräunt ist, zum Nachziehen zwischen zwei Tellern im auf 50 Grad Celsius vorgeheizten Backofen warm stellen.

Die Tomatenkerne in den Bratensatz geben, mit Wein auffüllen und mit Balsamico würzen. Etwas einkochen, dann die Kräuter entfernen.

Den Fond mit den Knoblauchzehen in einen Mixbecher füllen und glatt mixen, dabei das Olivenöl und zum Schluss auch den im Teller gesammelten Fleischsaft aus den Lammfilets mitmixen und abschmecken.

Das Fleisch schräg in Scheiben schneiden und auf den Bohnenkernen anrichten. Einen Teil der cremigen Soße darüber und rundum klecksen. Wer mag, kann eine dünne Linie von goldgelbem Olivenöl über Fleisch und Bohnensalat ziehen – der sogenannte „filo d’olio“, ein Faden von Öl, wie man in Italien dazu sagt. Die restliche Soße in einer Sauciere dazureichen.

**Beilage:** Weißbrot genügt, am besten knuspriges Baguette. Man kann allerdings dazu auch geröstete Kartoffelchen reichen und hat so ein ganzes sättigendes Essen.

**Getränk:** Dazu gibt es einen herzhaften Wein – und zwar einen Roten, etwa ein klarer, einfacher Chianti.

---

## ***Salat von Bohnenkernen mit Tomaten und Hühnerleber***

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Eine feine Vorspeise in einem großen Menü, aber auch ein hübscher Imbiss.

### **Zutaten für vier Personen:**

1 Portion Bohnenkerne mit Tomatenwürfeln (vergleiche Rezept)  
1 kleiner Kopfsalat  
je 1 Handvoll Rauke, Kresse und andere Salat- oder Kräuterblätter

### **Marinade:**

½ TL Senf  
Salz  
Pfeffer  
2 EL Rotweinessig  
1 EL Birnenbalsamico (oder ein anderer heller Balsamico)  
3 EL Olivenöl

### **Gebratene Hühnerleber:**

300 g Hühnerleber  
2 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
Salbeiblätter  
Zitronensaft  
etwas Zitronenschale  
Petersilie  
Balsamico

Die Salate und Kräuterblätter putzen, waschen, zerpfeifen und auf Tellern verteilen. Die Bohnenkerne und Tomatenwürfel dazwischen streuen.

Eine Marinade aus Senf, Salz, Pfeffer, Essig und Olivenöl anrühren. Kleckweise über den Salat träufeln. Am Ende auch einige Tropfen Balsamico. Um diesen fein dosieren zu können, haben wir an einem Kunststoff-Stopfen seitlich zwei Schlitze hineingeschnitten. So lässt sich der Balsamico gut dosieren und fließt nur noch tröpfchenweise.

Die Lebern sehr sorgfältig putzen, alle Häute und Sehnen entfernen und in ihre natürlichen Hälften teilen. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Lebern rasch auf beiden Seiten darin braten. Dabei Salbeiblätter mitbraten, auch gleich mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft sowie Zitronenschale würzen. Fein gehackte Petersilie hinzufügen und mit Balsamico beträufeln. Danach neben dem Feuer noch einige Minuten durchziehen lassen. Erst dann auf dem Salatbett anrichten.

**Beilage:** Hier braucht man wirklich nur ein Stück Brot, ganz nach Gusto Bauern- oder Weißbrot.

**Getränk:** ein knackiger Weißer aus Südfrankreich, üppig und aromatisch, mit saftiger Säure.

## **Knusprige Kartoffelbällchen mit Thunfisch**

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Ein hübscher Appetithappen und eine gute Gelegenheit, zu sehen, dass sich Olivenöl bestens zum Frittieren eignet.

### **Zutaten für vier bis sechs Personen:**

500 g frisch gekochte Pellkartoffeln  
1 EL Speisestärke  
1 weiße Zwiebel  
2-3 Knoblauchzehen  
einige Stängel glatte Petersilie  
1 Dose Thunfisch (150 g)  
75 g frisch geriebener Parmesan  
1 Ei  
Salz  
Pfeffer  
etwas Paprikapulver  
abgeriebene Zitronenschale  
Hartweizengrieß zum Wälzen  
Olivenöl zum Frittieren

Die Kartoffeln noch heiß durch die Presse in eine Schüssel drücken, wo sie auskühlen dürfen. Dann Stärke darüber verteilen.

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, Petersilie fein hacken, Thunfisch (das Öl vorher abgießen) zerpfücken. Alles zusammen mit dem Parmesan und Ei unter die Kartoffelmasse kneten. Eine Viertelstunde ruhen und quellen lassen. Kräftig abschmecken, dann mit einem Teelöffel Portionen abstechen und zwischen den angefeuchteten Handflächen Bällchen formen. In Hartweizengrieß drehen, bis sie rundum davon überzogen sind.

Im heißen Olivenöl – am besten in einem Wok – schwimmend golden ausbacken. Auf mehrfach gelegtem Küchenpapier abtropfen. Noch warm zum Aperitif servieren.

Als **Beilage** gibt es dazu eine **Knoblauch-Kräuter-Mayonnaise**, natürlich mit Olivenöl, die wirklich im Handumdrehen gemacht ist:

Einen Esslöffel Senf in ein hohes Mixglas geben, ein Eigelb dazu, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, zwei Knoblauchzehen sowie eine rote, entkernte Chilischote und eine Handvoll Kräuter nach Geschmack – wunderbar schmeckt zum Beispiel Basilikum. Dann circa 120 Milliliter Olivenöl auffüllen. Mit dem Mixstab einmal auf- und abfahren – fertig ist eine dichte, wunderbar cremige Soße. Wenn sie zu dick ist, kann man sie mit etwas Brühe verdünnen. Oder einen Löffel Joghurt unterrühren – das macht die Soße leichter.

**Getränk:** ein sizilianischer Weißwein von der Rebsorte Grillo, oder ein prickelnder Wein, zum Beispiel ein Prosecco oder Sekt.

**Tipp:** Darauf achten, dass der Thunfisch in Olivenöl eingelegt ist, so schmeckt er besser und ist auf alle Fälle von besserer Qualität als der in Sonnenblumenöl konservierte oder der im sogenannten Natursaft (dahinter verbirgt sich nichts anderes als Salzwasser).

---

## **Spaghetti mit Linsen und Tomaten**

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Wieder einmal die in Italien so beliebte Kombination von Hülsenfrüchten mit Pasta. Die Tomaten geben der Verbindung Farbe und Frische.

### **Zutaten für vier Personen:**

250 g kleine Linsen (entweder braune aus Frankreich oder die immer häufiger zu findenden grünen von der Schwäbischen Alb)

Salz

1 Lorbeerblatt

500 g dünne Spaghetti

200 g Salsiccia (rohes grobes Bratwurstbrät)

2 EL Olivenöl

1 große Zwiebel

3-4 Knoblauchzehen

einige Petersilienblätter

abgeriebene Zitronenschale

500 g kleine Tomaten

Pfeffer

70 g geriebener Parmesan

Olivenöl zum Darüberträufeln

Die Linsen bereits am Vortag einweichen – handbreit mit Wasser bedeckt. Dann abgießen und mit frischem Wasser bedeckt zum Kochen bringen, sparsam salzen und das Lorbeerblatt hinzufügen. Schließlich die Hitze so regulieren, dass das Wasser nicht wallend kocht, sondern nur leise siedet. Die Linsen so zugedeckt weich kochen – je nach Alter der Linsen dauert das zwischen 20 und 45 Minuten.

Schließlich das Wasser für die Pasta aufsetzen. Sobald es kocht, großzügig salzen, die Pasta einwerfen und umrühren, sobald sie weich genug dazu ist. Ohne Deckel nach Packungsvorschrift bissfest kochen.

In der Zwischenzeit einen sogenannten „Sofrito“ ansetzen – so nennt man die Basis für nahezu jegliches italienisches Gericht: Olivenöl in eine Pfanne geben, Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und mitdünsten, auch die gehackte Petersilie hinzufügen. Dann das Bratwurstbrät mitschmurgeln und am Ende auch die abgetropften Linsen unterrühren: Mit abgeriebener Zitronenschale würzen.

Die kleinen Tomaten von den Stielen zupfen, auf einer Schaumkelle ins kochende Nudelwasser tauchen, nach einer Minute herausheben und in eiskaltem Wasser abkühlen. Die Haut abziehen, die Tomätchen halbieren oder vierteln, wenn sie etwas größer sind, und zu den Linsen geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Die bissfesten Spaghetti abgießen, nicht abtropfen, sondern noch ziemlich nass zu den Linsen geben. Den geriebenen Käse darüber streuen, alles rasch und gründlich mischen.

In tiefen, vorgewärmten Tellern anrichten. Eine dünne Linie von goldgelbem Olivenöl rundum über den Teller ziehen – der sogenannte „filo d’olio“, ein Faden, der hier wie ein Gewürz wirken soll.

**Beilage:** eventuell für hinterher ein frischer Salat.

**Getränk:** Dazu ein Glas Rotwein, etwa ein Wein aus Griechenland, aber möglichst ungeharzt, oder ein Sangiovese.

---

## ***Pimientos de Padrón***

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

So heißen die kleinen grünen Paprikaschötchen, die man bei uns inzwischen überall kaufen kann, auch „Bratpaprika“ genannt. Man brät sie in Olivenöl und isst sie dann mitsamt den Kernen – es bleibt nur noch der Stiel übrig.

### **Zutaten für vier Personen:**

1 Paket Pimientos de Padrón

2 EL Olivenöl

grobes Meersalz

Die Paprika braucht man nicht einmal zu waschen – einfach aus der Packung nehmen, in die Pfanne werfen, in der bereits das Öl nahezu raucht. Lange Stiele etwas mit einer Schere kürzen (sie stören in der Pfanne), aber nicht vollkommen entfernen, damit man sie daran fassen und zum Mund führen kann. Dann immer wieder rütteln und schütteln, damit sie herumgewirbelt und rundum gebraten werden. Dabei löst sich ihre Haut, schlägt Blasen und plustert sich richtig auf.

Am Ende etwas grobes Salz darüber verteilen und sofort servieren.

---

## ***Crocchiarelle oder knuspriges Brotpapier***

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Das haben wir kürzlich in der Toskana kennengelernt, und wir sind ganz begeistert davon: hauchdünne, knackig-knusprige Teigblätter aus Brotteig.

Schon in den Teig kommt ordentlich Olivenöl. Dann wird er hauchdünn ausgerollt, auf mit Backpapier belegte Bleche gelegt und noch einmal mit Olivenöl eingestrichen.

In wenigen Minuten sind die papierdünnen Brotblätter goldbraun und knusprig. Man kann sie tagelang aufbewahren – sie schmecken verführerisch, einfach so, pur, zum Glas Wein oder als Beilage zu Vorspeisen und Salaten.

### **Zutaten für zehn Personen:**

500 g Brotmehl (Type 550)  
½ Würfel Hefe  
circa 300 ml lauwarmes Wasser  
1 gestrichener TL Salz  
3-4 EL Olivenöl (für den Teig)  
3-4 EL Olivenöl (zum Bestreichen)  
Salz zum Bestreuen

Das Mehl in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. Hefe in einem Becher mit etwas Wasser auflösen und mit Schwung ins Mehl kippen. Zugedeckt etwa 15 Minuten gehen lassen, bis sich Blasen bilden.

Dann die Maschine einschalten, auf langsamer Stufe zunächst Salz und Öl hinzufügen, dann langsam so viel Wasser, bis sich der Teig glatt vom Schüsselrand löst. Weitere fünf Minuten rühren lassen, erst dann aus der Rührschüssel nehmen. Nochmals auf der Arbeitsfläche mit den Händen durcharbeiten und schließlich in einer mit Mehl ausgestreuten Schüssel zugedeckt eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

Erneut durchwalken, dann in orangengroße Portionen teilen und auf einem bemehlten Backbrett unter einem Tuch eine weitere Stunde gehen lassen.

Jede Teigportion dann mit einem Nudelholz oder – besser noch – mit der Nudelmaschine hauchdünn ausrollen. Auf einem mit Backpapier oder Backfolie belegtem Blech ausbreiten. Mit Olivenöl einpinseln und mit Salz bestreuen, dann bei 200 Grad Celsius Heißluft (220 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) jeweils acht bis zehn Minuten hellblond backen.

**Getränk:** Gut passt ein Spätburgunder Rosé.

© WDR Köln 2011