



FORMAGGELLA & FORMAGGINO

Die Auswahl an Tessinerkäse ist immens. «Formaggi di caseificio» stammen aus den Käseereien in den Tälern. Daneben gibt es die Alpkäse, von denen der Formaggella hervorzuheben ist. Unter der grauen Rinde verbirgt sich ein aromatischer Käse. Formaggino heisst der aus Kuh-, manchmal auch aus Ziegen- oder Schafmilch hergestellte Frischkäse. «Wir servieren ihn auf Tomaten, mit Essig und Öl und Tonnen von Pfeffer», erzählt uns Elena Regazzi. Eine wunderbare Alternative zu Tomaten und Mozzarella, siehe auch Seite 7.

SALAMI & LUGANIGHE

Salami, Coppa, Mortadella oder etwas weisser Speck (vorne im Bild) sind eine perfekte Einstimmung auf die Tessiner Küche. Der Lardo bianco ist ein mit Gewürzen und Kräutern gereifter Rückenspeck. Hauchdünn aufgeschnitten auf knusprigem Brot ist er eine Delikatesse. Als Tessinerspezialität weit herum bekannt sind die mit Knoblauch gewürzten Schweinswürste, die Lughanige. Man kauft sie nach Gewicht, brät sie auf dem Grill oder verwendet das Wurstfleisch für Teigwarenfüllungen oder Risotto (s. S. 14)



EINFACH

Minestra di porri e riso

Lauchsuppe mit Reis

Vorspeise für 4 Personen
Hauptgericht für 2 Personen

100 g Reis z.B. *Vialone*
2 Lauchstangen ca. 200 g,
gerüstet
10 g Butter
1 dl Rahm
1/2 TL Gemüsebouillon fettfrei
3 dl Wasser
1/2 EL Pastis (*Anisschnaps*)
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Reis in siedendem Salzwasser al dente kochen.

2 In der Zwischenzeit Lauch in feine Ringe schneiden. Butter schmelzen und den Lauch darin glasig dünsten. Mit Rahm ablöschen. Mit Bouillon würzen. So lange köcheln, bis der Lauch knapp weich ist.

3 Reis, Wasser und Pastis zufügen, aufkochen. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. In vorgewärmten Suppenschalen anrichten. Etwas Pfeffer darüber mahlen.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Pro Person ca. 4 g Eiweiss,
11 g Fett, 23 g Kohlenhydrate,
900 kJ/210 kcal



MINISTRONE

Die Tessiner Suppe schlechthin wird in sehr grossen Töpfen zubereitet. Auf kleinem Feuer köcheln getrocknete weisse und rote Bohnen mit etwas Wasser und allem, was der Garten hergibt: Lauch, Zwiebeln, Karotten, Kartoffeln, Tomaten, Krautstiel, Fenchel, Blumenkohl, Wirz und Petersilie. Kurz vor dem Servieren werden in der Menge Suppe, die man nachher essen wird, winzige Teigwaren (ditali) oder etwas Reis mitgekocht. Die Suppe wird anschliessend mit Salz und Pfeffer gewürzt und mit Sbrinz und Brot serviert. Den Rest friert man auf Vorrat ein oder wärmt ihn am nächsten Tag auf.

