

ÜBERRASCHEND

Insalata con prosciutto di Parma

Saisonsalat mit Parma-Rohschinken

Für 2 Personen

1 kleine Karotte
Saisonsalat nach Belieben
2 Tranchen Parma-Rohschinken

SAUCE:

1 Knoblauchzehe
1 EL Rotweinessig
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL Olivenöl

1 Karotte in feinste Streifen (Julienne) schneiden. Salat dekorativ anrichten. Mit Karotten bestreuen. Für die Sauce Knoblauch direkt zum Essig pressen. Mit Salz, Pfeffer und Öl zu einer sämigen Sauce verrühren. Über den Salat träufeln.

2 Rohschinken in schöne Streifen schneiden und in einer heissen, beschichteten Bratpfanne ohne Fett knusprig braten. Über den Salat verteilen und sofort servieren.

Mit frischem Baguette oder Olivenbrot servieren.

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten

Pro Person ca. 7 g Eiweiss,
14 g Fett, 6 g Kohlenhydrate,
750 kJ/180 kcal



WÜRZIG

Pan dorato farcito

Gebackene gefüllte Brote

Für 2 Personen

8 Scheiben Toastbrot
4 Scheiben Mozzarella ca. 80 g
2 Sardellenfilets
4 Tranchen Parma-Rohschinken
1 dl Milch
3 EL Knöpfmehl
2 Eier
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Zweige Basilikum
2-3 EL Olivenöl zum Braten

1 Toastbrot entrinden. Mozzarella mit je einem halbierten Sardellenfilet belegen und in eine Rohschinken-tranche einpacken. Zwischen 2 Toastbrote legen und diese gut zusammendrücken.

2 Milch und Mehl in je einen Suppenteller geben. Brote erst in der Milch, dann im Mehl wenden. In eine tiefe Form geben. Eier mit Salz und Pfeffer schaumig aufschlagen. 2 grosse Basilikumblätter mit der Schere in feinen Streifen dazuschneiden. Über die Brote giessen. 5 Minuten stehen lassen, dann wenden und nochmals 5 Minuten stehen lassen.

3 Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Brote darin auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Zum Servieren mit Basilikumherzen garnieren.

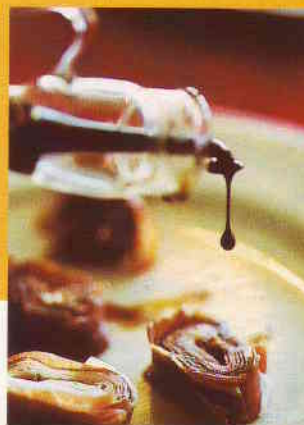
Als Snack oder mit einem Salat als kleine Mahlzeit servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 47 g Eiweiss,
48 g Fett, 78 g Kohlenhydrate,
3900 kJ/930 kcal

PARMARÖLLCHEN ZUM APÉRO

Einen Teller mit Knoblauch ausreiben, einige Scheiben dünn geschnittenen Prosciutto di Parma darauflegen, mit süssem Aceto Balsamico ausgiebig beträufeln und aufrollen. Zu Rondellen schneiden, nochmals mit Aceto beträufeln und mit etwas Parmesan belegen, mit einigen feinen Tropfen Aceto abschliessen.





SALZEN

Die eingangs 12 bis 15 kg schweren Schinken werden von Hand mit wenig Salz eingerieben und danach sanft maschinell «massiert». Nach einer zweiten Salzrunde bei kontrollierter Temperatur ruht das Fleisch zwei Wochen bei kontrollierter Temperatur und Feuchtigkeit. Nach dieser Ruhephase werden die Schinken für etwa 4 bis 5 Monate in klimatisierten Räumen zum Trocknen aufgehängt. Um die Oberflächen weich und geschmeidig zu halten, werden sie lauwarm abgewaschen.



1



2

LAGERUNG

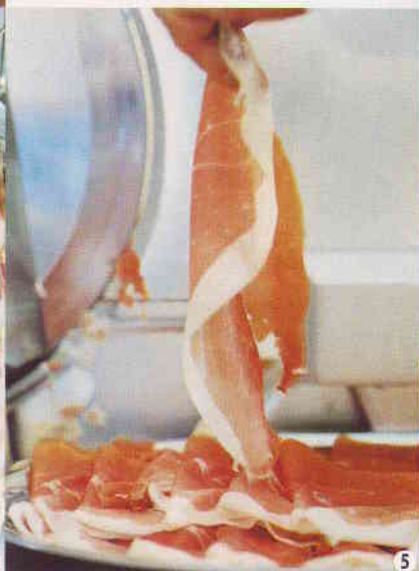
Um ein Austrocknen zu verhindern, wird der Schinkenteil, der nicht mit Schwarte überzogen ist, mit leicht gesalzenelem und gepfeffertem Schweinefett eingerieben. Nun folgt die Zeit der circa 10-monatigen Reifung. Die Schinken werden in Räumen mit hohen, sich gegenüber liegenden Fenstern, an traditionellen Gestellen aufgehängt. Frische, würzige Bergluft aus dem Apennin streicht durch die Räume, lässt die Schinken reifen und an Aroma gewinnen. Abschliessend werden sie in Reifekellern – kühlen Räumen mit einer mässigen Luftzirkulation – gelagert.



3



4



5



6

MIGROS

KONTROLLE

Mit einer «Nadel» aus einem Pferdeknochen – sie nehmen Aromen sehr gut auf – sticht der Schinkenmeister an fünf genau definierten Punkten in den Prosciutto. Lange Erfahrung lässt ihn erkennen, ob Geschmack und Geruch optimal, ob der Schinken gleichmässig gereift ist. Erst nach dieser letzten Prüfung wird die fünfzackige Krone eingebraunt.



7

- 1 Das Fleisch wird mit Salz eingerieben.
- 2 Das Einfetten verhindert das Austrocknen des Schinkens.
- 3 Mit Hilfe von Nadel und Nase wird die Schinkenqualität geprüft.
- 4 Erst das lange Lagern verleiht dem Prosciutto di Parma sein unvergleichliches Aroma.
- 5 Eine Delikatesse: hauchdünn aufgeschnittener Beretta-Parma-Rohschinken.
- 6 Viel begehrter Prosciutto di Parma.
- 7 Ein wunderbares Antipasto: Parma-Rohschinken, etwas Salami und Coppa.