

# Viva la cucina italiana!



*Mammamia! Schwungvoll gekocht, temperamentvoll serviert – spätsommerliche Köstlichkeiten laden zum Geniessen ein und sind ein kleiner Vorgeschmack auf unser neues SAISON-KÜCHE-Buch «Mammamia – Kulinarische Variationen aus Italien».*

Ihr gilt die heimlich-unheimliche Liebe all derer, die nördlich der Alpen leben. Sie ist mitschuldig am Stau in den Süden, verursacht durch Sehnsüchtige, die nur ein Ziel vor Augen haben: Dolce far niente – Leben und leben lassen. Und wenn Luigi in der Trattoria mit Grandezza die Primi und Secondi serviert und mit einem himmlischen Dolce auch noch die letzten guten Vorsätze zum Schmelzen bringt, dann, ja dann sind sie endlich in ihrem Paradies angekommen.

Die Faszination liegt in der Einfachheit der Zubereitung und in der Selbstverständlichkeit, mit der die Italiener mit ihren Rohprodukten umgehen. Kein Chichi, kein Firlefan, nichts da von Küchenakrobatik à la Thai-

Küche. Ein ganzer, meerfrischer Fisch. Que buono! Pasta mit frischgepresstem Olivenöl und Knoblauch. Meraviglioso! Kleine Häppchen von was immer gerade vorhanden – ein perfektes Apérovergnügen. Pesto, Brasato, Verdure alla griglia, Insalata frutti di mare – die Liste liesse sich beliebig verlängern. Doch über italienische Küche soll man nicht schreiben, man soll sie geniessen. Buon appetito!

*Hinweis: Aufbau und Darstellung der Rezepte in diesem Beitrag sind so dargestellt, wie sie auch in unserem neuen Buch «Mammamia – Kulinarische Variationen aus Italien» stehen. Das neue Buch erscheint Ende September – mehr darüber erfahren Sie auf Seite 34.*

## Olive croccanti Knusper-Oliven

Für ca. 100 Stück

- 250 g Mehl**
- 50 g gemahlene Mandeln**
- 300 g geriebener Parmesan**
- 1 EL Paprikagemüse-Granulat**
- 1 EL milder Paprika**
- 1/2 TL Salz**
- 50 g eiskalte Butter**
- 1 Ei**
- 1–2 EL kaltes Wasser**
- 200 g grüne Oliven, gefüllt mit Paprika**
- 250 g grüne Oliven, gefüllt mit Mandeln**

### Vorbereiten

Mehl, Mandeln, Parmesan, Paprikagemüse-Granulat, Paprika und Salz in einer Schüssel mischen.

Die eiskalte Butter an der Röstiraffel dazu reiben. Von Hand mit den Fingerspitzen rasch mischen und bröselig reiben.

Ei und Wasser verquirlen, begeben und alles rasch zu einem Teig zusammenfügen. In Folie verpackt 30 Minuten kühl stellen.

Die Oliven in einem Sieb gut abtropfen lassen.

Ein Blech mit Backpapier belegen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

### Zubereiten

Aus dem Teig baumnuss-grosse Kugeln formen. In jede Kugel eine Olive fest hinein drücken. Mit genügend Abstand auf das vorbereitete Blech geben.

In der unteren Ofenhälfte 15–20 Minuten goldgelb backen.

### Das Finale

Knusper-Oliven auf ein Gitter geben.

Noch lauwarm oder ganz ausgekühlt servieren.



**Fingerpicks auf Italienisch:** Artischockenherzen in Öl, Grissini, ein leichter Rosé, getrocknete Tomaten, Oliven, Salami und Parmesan. Fertig ist der italienische Apéro.





### OLIVE CROCCANTI, AVANTI!

Dieses spezielle Apérogebäck können Sie prima auch auf Vorrat zubereiten:

Ungebacken auf einem Blech vorgefrieren, in Beutel verpacken und nach Bedarf direkt aus dem Tiefkühler aufbacken.

Die Backzeit verlängert sich um 4-8 Minuten. Gebackene Knusper-Oliven können Sie gut verschlossen in einer Dose bis zu einer Woche aufbewahren, falls sie nicht schon vorher spurlos verschwinden, ... denn frisch schmecken sie am allerbesten!

Raffiniert	★★★
Unkompliziert	★★★★
Preiswert	★★★★
Schnell	★★★
(+50 Minuten Ruhe- und Backzeit)	

Ganze Portion ca. 146 g Eiweiss,  
219 g Fett, 200 g Kohlenhydrate,  
14000 kJ/3350 kcal





## *Insalata tiepida di funghi con entrecôte di capriolo e uva* *Lauwarmer Pilzsalat mit Reh-Entrecôte und Trauben*

Für 4 Personen

**300 g Pilze** z.B. braune Champignons oder Steinpilze

**300 g Reh-Entrecôte**

**Salz, Pfeffer**

**3 EL Olivenöl**

**1 EL Balsamicoessig**

**2 EL Waldhonig**

**1 EL Butter**

**SALAT:**

**130 g hellrote Trauben**

**30 g Baumnußkerne**

**100 g Rucola**

**80 g Trevisano**

**SALATSAUCE:**

**3 EL Olivenöl**

**1 EL Zitronensaft**

**Salz, Pfeffer**

### Vorbereiten

Den Backofen auf 120 °C vorheizen.

Die Pilze mit einem Küchenpinsel vorsichtig säubern und in 3 mm dicke Scheiben schneiden.

Die Trauben waschen und halbieren. Die Baumnußkerne hacken.

Rucola und Trevisano waschen. Den Trevisano halbieren, den Strunk herausschneiden. Die Blätter in 1 cm breite Streifen schneiden.

### Zubereiten

Reh-Entrecôte mit Salz und Pfeffer würzen. 1 Esslöffel Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten kurz anbraten.

Die Hitze reduzieren und den Balsamico sowie den Honig dazugeben. Etwas einkochen lassen, dabei das Fleisch ständig wenden.

Die Pfanne in den Ofen stellen und das Fleisch weitere 15 Minuten langsam garen.

Die gehackten Nüsse in einem separaten Pfännchen oder auf einem kleinen Blech dazustellen.

### Das Finale

Die Baumnuße und das Reh-Entrecôte aus dem Ofen nehmen. Das Fleisch 5 Minuten ruhen lassen.

Für die Salatsauce Olivenöl und Zitronensaft mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola und Trevisano mit den Trauben zur Salatsauce geben und mischen. Das Fleisch schräg in Tranchen schneiden. Die Pilze auf 4 Tellern verteilen. Den Salat und das Fleisch darauf anrichten. Mit den gehackten Baumnußen bestreuen. Mit der eingekochten Balsamico-Honigsauce beträufeln.



Raffiniert	★★★★
Unkompliziert	★★★★
Preiswert	★★★
Schnell	★★★

Pro Person ca. 21 g Eiweiß,  
 27 g Fett, 15 g Kohlenhydrate,  
 1600 kJ/380 kcal

### DELIKAT AUCH MIT POULETBRUST

Dieser herbstliche Salat kann auch als kleine Mahlzeit, z.B. mit einer Scheibe Nussbrot oder Baguette, serviert werden. Anstelle von Reh-Entrecôte können Sie auch Pouletbrustschnitzel verwenden, die Sie kurz in der Pfanne anbraten, mit Balsamico und Honig ablöschen und zugedeckt 5–7 Minuten bei minimaler Hitze ziehen lassen.



## Sorbetto al rosmarino

### Rosmarin-Sorbet

Für 4 Personen

**2 dl Wasser**  
**150 g Zucker**  
**4–6 Zweige Rosmarin**  
**2 EL Zitronensaft**  
**2 Eiweiss**

KOMPOTT:

**500 g Zwetschgen**  
**3 EL Zucker**  
**1 unbehandelte Zitrone**

Raffiniert	★★★★
Unkompliziert	★★★
Preiswert	★★★★★
Schnell	★★★★★
(+ mind. 4 Stunden Kühlzeit)	

Pro Person ca. 3 g Eiweiss,  
 1 g Fett, 72 g Kohlenhydrate,  
 1350 kJ/320 kcal

Das Sorbet können Sie auch in einer  
 Glacemaschine herstellen

#### Vorbereiten

Wasser, Zucker und Rosmarin in einer Pfanne aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Minuten kochen.

Auskühlen lassen, die Rosmarinzwige entfernen. Den Zitronensaft beifügen.

#### Zubereiten

Die Eiweiss sehr steif schlagen.

Den Zuckersirup unter Rühren dazu giessen.

Die Masse in ein Chromstahlgefäss geben und tiefkühlen. Nach einer Stunde mit dem Schwingbesen durchrühren. Diesen Vorgang noch 2–3 Mal wiederholen, damit das Sorbet gleichmässig gefriert.

Für das Kompott Zwetschgen halbieren und entsteinen. Mit Zucker in eine Pfanne geben. Die Zitronenschale dazu reiben. Den Saft auspressen und ebenfalls zufügen. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten köcheln.

Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

#### Das Finale

Mit zwei Löffeln oder mit einem Glaceportionierer aus dem Sorbet Kugeln formen. Auf Dessertteller anrichten.

Mit dem Kompott umgeben und sofort servieren.

Und als Abschluss einen herrlich starken italienischen Espresso mit Amaretti und Sfogliatine glassate von der Migros (siehe Seite 38).



#### ANREGENDES SORBET

Diese verblüffend einfache und delikate Sorbetspezialität können Sie – ohne Zwetschgenkompott – auch ausgezeichnet als Zwischengang vor dem Hauptgang servieren. Besonders appetitanregend wirkt dieses Zwischenspiel, wenn Sie das Sorbet mit wenig gekühltem weissem Martini umgiessen und mit einem schönen Zweig Rosmarin garnieren.