

1. Kulinarische Etappe

La cucina lombarda

Lombardei und die norditalienischen Seen



Kochkurs mit Gulaim & Jochen Ebenhoch

VHS München, 20. Januar 2013

Geographische und kulinarische Region



Es ist zwar sehr schwierig, von einer lombardischen Küche als solcher zu sprechen, man kann jedoch einige gemeinsame Elemente der Gastronomie dieser Region herausstreichen: in der Lombardei bevorzugt man Speck und Butter (wie fast überall nördlich des Apennin) und lange Kochzeiten (die Speisen werden geschmort und gegart).

Wie im Piemont bestimmen auch in der Lombardei in der Ebene eher Risottogerichte, in den höheren Lagen Polenta- und Pastagerichte den Speiseplan.

Menu

ANTIPASTI

Sedano al formaggio

(Staudensellerie mit Gorgonzolacreme)

Polenta taragna

(Maispolenta mit Käsewürfeln)

PRIMO

Casoncelli alla bergamasca

(Teigtaschen nach Bergamasker Art)

SECONDO

Ossobuco con risotto giallo

(Kalbshaxenscheiben mit Safranrisotto)

DOLCE

Monte bianco

(Maronencreme mit Schlagsahne)

SEDANO AL FORMAGGIO

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

STAUDENSELLERIE MIT GORGONZOLACREME

(Vorspeise für 4-6 Personen)

Zutaten

- 1 kleiner Staudensellerie (~5-6 Stengel)
- 1 rote Paprika
- 100 gr Gorgonzola naturale
- 100 gr Mascarpone
- Pfeffer aus der Mühle, Salz
- etwas Schlagsahne*

Zubereitung

Staudensellerie putzen und waschen, das Grün aufbewahren. Einzelne Stangen in 3-4 lange Stücke schneiden, abtropfen lassen. Den Paprika halbieren und das Gehäuse und den Kern entfernen; in längliche Streifen schneiden. Gorgonzola mit einer Gabel zerdrücken, ggf. Sahne* unterrühren. Löffelweise den Mascarpone untermischen, zu einer glatten Creme rühren.

Käsecreme auf eine flache Schale häufen, aus der Mühle pfeffern. Selleriestücke und Paprikastreifen daneben anrichten, mit Selleriegrün garnieren.

* Die süße Sahne macht die Creme etwas flüssiger, aber auch wenn etwas mehr Salz beim Abschmecken verwendet wird. Je nach der gewünschten Konsistenz verwendet man deshalb max. 4 EL Sahne.

Eigene Notizen

POLENTA TARAGNA*

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

MAISPOLENTA MIT KÄSEWÜRFELN

(für 2 Personen; oder als Vorspeise für 4 Personen)

Zutaten für die Polenta

150 gr mittelgrobes Maisgries
0,7 L Hühnerbrühe
100 gr Käse, gewürfelt (z.B. Taleggio oder Bergkäse)
1-2 EL Butter

Contorno

100 gr Coppa, kleingeschnitten (alternativ: magerer Speck)
10-15 Blättchen Salbei
4 EL Butter

Zubereitung

Die Hühnerbrühe aufkochen lassen und den Maisgries in einem feinen Strahl einrieseln lassen, dabei immer rühren. Die Hitze soweit reduzieren, dass die Polenta gerade leicht köchelt (an den Blasen erkennbar). Unter ständigem Umrühren weitere 15 Minuten köcheln lassen. Dann die Butter zugeben und 3-4 Minuten weiterkochen lassen. Wenn die Polenta nach ca. 20 Minuten fertig ist, vom Herd nehmen und die Käsewürfel zugeben, unter leichtem Rühren anschmelzen lassen.

Die Coppastückchen und Salbeiblättchen in der Butter aufschäumen lassen. Die Polenta taragna auf Tellern verteilen, dann die Butter mit Coppa und Salbei darübergießen. Heiß servieren und genießen.

* Vom Italienischen tarare = rühren

Variante mit Buchweizenmehl (für 3-4 Personen):

125 gr dunkles Buchweizenmehl
25 gr mittelgrobes Maisgries
restliche Zutaten wie oben

(oder fertige Polenta taragna – Mischung)

Eigene Notizen

CASONCELLI ALLA BERGAMASCA

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

GEFÜLLTE TEIGTASCHEN NACH BERGAMASKER ART

(für 3-4 Personen; als Vorspeise für 6-8 Personen)

Zutaten für den Teig

400 gr Mehl
100 gr feiner Hartweizengrieß
2 Eier
Salz, Wasser

Zutaten für die Füllung

150 gr Zwiebelmettwurst
100 gr gegarter Rinderbraten oder Kassler, kleingehackt
100 gr Semmelbrösel
1 reife Birne
1 EL Petersilie, feingehackt
1 Knoblauchzehe, feingehackt
10 gr Amaretti-Kekse (ca. 8 Stück)
20 gr Rosinen (ca. 10-15 Stück)
70 gr geriebener Grana Padano
1 Ei
1 TL Salz
Pfeffer

Contorno

80 gr Butter
100 gr magerer Speck, gestiftelt oder gewürfelt
50-80 gr Grana Padano, gerieben
15–20 Blättchen Salbei

Zubereitung

Auf der Arbeitsfläche Mehl, Grieß, Eier und ein Prise Salz vermengen und soviel Wasser dazugeben, dass ein gleichmäßiger Teig entsteht. Mindestens ½ h ruhen lassen.

Für die Füllung Zwiebelmettwurst aus der Hülle in eine Schüssel drücken. Dann alle anderen Zutaten zugeben: den gehackten Braten (oder Kassler), Knoblauch, die kleingeschnittenen Rosinen, die zerdrückten Kekse, Paniermehl, die in kleine (2-3 mm große Würfelchen) Stückchen geschnittenen Birne, die Petersilie, Ei und Käse zugeben, gut durchmischen, salzen und pfeffern.

Den Teig ca. 0.6 mm dünn ausrollen und 6 cm große Kreise ausschneiden oder ausstechen. Jeweils ein haselnussgroßes Stück Fleischfüllung in die Mitte geben, zusammenklappen und die Teigländer zusammendrücken. Den gefüllten Teil vorsichtig nach außen schieben und leicht auf die Mitte drücken, damit die charakteristische Casoncelli-Form entsteht. Nudeln in siedendem Salzwasser kochen, abgießen und auf den vorgewärmten Tellern verteilen.

Die Speckstreifen und die ganzen oder halbierten Salbeiblättern in der Butter kurz aufschäumen lassen, über die Nudeln gießen und mit dem geriebenen Grana Padano bestreuen.

Eigene Notizen

OSSOBUCCO CON RISOTTO E GREMOLATA

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

KALBSHAXENSCHNITZEN MIT SAFRANRISOTTO

(für 4 Personen)

Zutaten für das Ossobuco

- 4 Kalbshaxenschnitzen,* (abgewaschen und trockengetupft)
- 2 Zwiebeln, geschält
- 3-4 Stängel Staudensellerie
- 2 Karotten
- 600 gr reife Fleischtomaten, geschält
- 3-4 Knoblauchzehen
- 8 EL Butterschmalz
- 250 ml Rinderfleischbrühe
- 250 ml trockener Weißwein
- 2 Lorbeerblätter
- Mehl, Salz & Pfeffer, Thymian, Oregano

Zubereitung

Karotten, Staudensellerie, Zwiebeln und Knoblauch in nicht zu kleine Würfel schneiden: besser von Hand als im Mixer, und nicht zu klein. Im Bräter die Gemüsewürfel in 4 EL Butterschmalz anschmoren, bis sie ganz leicht gebräunt sind. Vom Herd nehmen.

Kalbshaxenschnitzen ev. mit Garn rundbinden, salzen, pfeffern und in Mehl wenden, dabei überschüssiges Mehl wieder abklopfen. In einer Pfanne in 4 EL Butterschmalz bei mäßiger Hitze von beiden Seiten hellbraun braten. Herausnehmen und die Fleischstücke auf das angebräunte Gemüse setzen. Dabei achten, dass das Fleisch nur in eine Lage ergibt und nicht übereinander liegt.

Das restliche Fett aus der Pfanne abgießen und den Inhalt mit $\frac{1}{4}$ L Weißwein aufkochen. Dabei rühren, bis sich der Satz aufgelöst hat und der Wein auf 4-6 EL Flüssigkeit eingekocht ist. In Zwischenzeit Tomaten vierteln und die Kerne entfernen. Pfannenfond mit $\frac{1}{4}$ L Fleischbrühe aufgießen, die Gewürze und Tomatenstücke dazugeben. Aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Sauce über die Fleischstücke gießen und auf dem Herd kurz aufkochen. Deckel auf den Bräter legen. Bei kleiner Flamme ca. 1 $\frac{1}{2}$ Stunden schmoren, dabei alle 30 min die Haxen mit etwas Brühe übergießen. Gegen Ende der Garzeit den Deckel abnehmen und das Ossobuco im Ofen bei Oberhitze einige Minuten garen, sodaß die Fleischscheiben leicht braun werden.

* Kalbshaxenschnitzen quer zum Knochen gesägt, ca. 3-4 cm dick, ergibt ca. 1.2-1.6 kg

Zutaten für das Safranrisotto

250 gr Risottoreis
700 ml gute Rinderbrühe
1 kleine Zwiebel, geschält und kleingehackt
100 ml trockener Weißwein
40 gr geriebener Parmesan
0,3 gr Safranfäden
4 EL Butter
Gemahlener weißer Pfeffer

Zutaten für das Gremolata

2 Knoblauchzehen, geschält
1 fein abgeriebene Zitronenschale
3 EL gehackte Petersilie

Zubereitung

In einem geeigneten Topf 2 EL Butter erhitzen und gleichzeitig Zwiebelstückchen und Reis vorsichtig andünsten, ohne die Zwiebeln braun werden zu lassen. Mit dem Weißwein ablöschen, verdampfen lassen und Hitze reduzieren.

Dann etwas von der kochendheißen Brühe angießen und den Reis bei niedriger Hitze garen. Der Reis soll dabei nicht in der Brühe kochen, sondern von der Brühe angefeuchtet gedämpft werden. Dabei muss immer wieder umgerührt und neue Brühe auf den Reis angegossen werden, damit er feucht bleibt.

Für die Gremolata die Petersilie fein hacken (z.B. mit einem Wiegemesser), mit der abgeriebenen Zitronenschale und dem gehackten oder in den Knoblauchpresse zerdrückten Knoblauch mischen.

Ca. 10 Minuten vor Garende die Safranfäden mit 50ml kochendem Wasser übergießen und zum Risotto geben. Der Risotto ist fertig, wenn er weich, aber die Körnchen im Kern noch ganz leicht bissfest sind. Dann den Topf vom Herd nehmen, geriebenen Parmesan unterrühren und nach Belieben weiter 2 EL Butter zugeben und pfeffern.

Eigene Notizen

MONTE BIANCO

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

MARONENCREME MIT SCHLAGSAHNE

(für 4 Personen)

Zutaten

400 gr geschälte Kastanien
350 ml Milch
1 Vanilleschote
70 gr Puderzucker
20 gr Kakaopulver (optionell)
250 ml Schlagsahne
½ Päckchen Vanillinzucker
1 cl Rum (optionell)

Alternativ: fertiges Kastanienpüree (statt Kastanien, Milch und Vanilleschote)

Zubereitung

Esskastanien in einem Topf mit Milch und der aufgeschlitzten Vanilleschote ca. 46 min weich köcheln (die Milch wird dabei fast aufgesaugt). Vanilleschote herausnehmen und pürieren. Puderzucker und Kakaopulver unter das Püree mischen, glattrühren. Durch ein Sieb streichen.

Die Schlagsahne mit dem Vanillinzucker schlagen. Die Kastaniencreme durch eine Presse direkt auf Dessert-Tellerchen drücken und mit der Sahne dekorieren.

Eigene Notizen

KLEINE WARENKUNDE

Buchweizenmehl

Mehl aus den Samen des Echten Buchweizens, der anscheinend über die Türkei nach Europa eingewandert ist (italienisch: „grano saraceno“ = sarazenisches Korn). Per se glutenfrei. Wird außer für Polenta taragna auch in anderen Ländern zum Kochen und Backen verwendet, z.B. in Russland für ‚Blini‘.

Hartweizengrieß

Aus Hartweizen für die Teigwarenproduktion hergestellter, besonders kleberreicher (proteinreicher) Grieß, der sich vom Bulgur nur in der Korngröße unterscheidet. Das Mehl des Hartweizens ist im Handel schwer erhältlich.

Salbei

Salvia officinalis, auch Küchen – oder Heilsalbei, hat entzündungshemmende und desinfizierende Wirkung. Ist am Mittelmeer heimisch, wächst aber auch in Deutschland. In der Küche werden die graugrünen bis silbrigen Blätter verwendet.

Safran

Aus dem Arabischen „za’fara n“. Safran (lat. „Crocus sativus“) ist eine Krokus-Art, aus deren Blütenstempel im Herbst das gleichnamige Gewürz Safran gewonnen wird. Zählt zu den teuersten Gewürzen (5-20 EUR/Gramm). Das Fälschen von Safran ist weit verbreitet, z.B. mit Kurkuma-Mischungen oder mit sog. Falschen Safran (Saflor; Färberdistel, die früher zum Färben von Seide verwendet wurde).

Grana Padano

Hartkäse aus Kuh-Rohmilch mit körniger Struktur („grana“ von ital. „granuloso“ = körnig) aus der norditalienischen Po-Ebene. Entstand um das Jahr 1000 in der südlichen Lombardei, als Mönche der Zisterzienser überschüssige Milch haltbar machen mussten.

Der Grana Padano ist in der Regel etwas günstiger, als der verwandte Parmesan (Parmigiano reggiano), da jener nur aus Milch einer bestimmten Herkunftsregion hergestellt werden darf. Geschmacklich ist der Parmesan meist etwas intensiver, als der Grana. Pecorino (Pecorino romano) wird hingegen aus Schafmilch gemacht.

Polenta

Aus Maisgrieß hergestellter fester Brei. Der Maisgrieß wird durch Vermahlen einer speziellen Maissorte hergestellt. Regional wird Polenta auch aus Buchweizen- oder Esskastanienmehl hergestellt.

Gremolata

Kräuter-Würzmischung der lombardischen Küche. Die klassische Form besteht aus glattblättriger Petersilie, Zitronenschale und Knoblauch. Die Gremolata wird warmen Gerichten erst gegen Ende der Garzeit zugegeben werden, um die frischen Aromen zu erhalten.