

2. Kulinarische Etappe

La cucina emiliana

Die Küche der Emilia-Romagna



Kochkurs mit Gulaim & Jochen Ebenhoch

VHS München-Nord, 9. Juni 2013

Geographisches



Die Emilia-Romagna gilt als kulinarisches Zentrum Italiens. Zu den berühmtesten Produkten gehören Aceto balsamico, Parmesan und der Prosciutto di parma, überhaupt spielen Schweinefleisch und -wurst die Hauptrolle, weitere bekannte Produkte sind Mortadella und Zampone (gefüllter Schweinefuß). Auch die Eierteigwaren genießen den besten Ruf, aus dem gleichen Teig werden Tagliatelle, Stricchetti, Cappelletti, Garganelli, Agnolini, Lasagne und Tortelli hergestellt, die dann häufig mit einem Ragout, einer Fleischsauce serviert werden. An der romagnolischen Küste spielen Fischgerichte eine große Rolle, u.a. Brodetto (Fischsuppe) und Aale (Anguille) von Comacchino, die z.B. mit Tomaten oder Tomatenpüree in Weinessig gekocht werden. (BAEDECKER)

Menu

ANTIPASTI

Gnocco fritto
(Frittierte Teigflecken)

PRIMO

Ravioli piacentini
(Ravioli mit Ricotta und Spinat)

SECONDO

Involtini alla bolognese con polenta
(Kalbsrouladen mit Polenta)

DOLCE

Semifreddo al mascarpone
(Halbgefrorenes mit Mascarpone)

GNOCCO FRITTO

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

Frittierte Teigflecken
(als Vorspeise für 4-8 Personen)

Zutaten für den Teig

500 gr Mehl
50 gr warmes Schweineschmalz (alternativ: Butter)
Prise Salz und Backpulver
Milch und Wasser zu etwa gleichen Teilen
200-300 ml Öl zum Ausbacken
Grobes Salz, etwas im Mörser zerstoßen

Zubereitung

Mehl auf eine Arbeitsfläche häufen und das Schmalz, das Backpulver und das Salz einarbeiten. Dazu soviel Milchwasser zugeben, daß ein geschmeidiger Teig entsteht.

Den Teig sofort weiterverarbeiten und mit dem Nudelholz auf einer bemehlten Unterlage auf 3-4 mm Dicke ausrollen. Mit einem Messer oder einem Teigrädchen in Rauten schneiden, die in etwa so groß sind, wie Spielkarten.

Das Öl, das in der Pfanne mindestens 3-4 Finger hoch stehen sollte, erhitzen. Die Teigrauten in des siedende Fett werfen und von beiden Seiten goldgelb ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen. Dabei nicht zu viele Teigrauten gleichzeitig ausbacken, damit die Temperatur des Öls nicht fallen kann.

Noch warm in einer großen Schüssel mit dem zerstoßenen Salz mischen und warm zu Salami, Coppa oder rohem Schinken servieren.

Als Variante (Hefeteig):

400 gr Mehl
80 gr Schmalz
½ Päckchen Backpulver
½ Würfel Hefe
1 TL Salz
etwas lauwarmes Wasser

Tipp:

Der Teig kann auch auf einer heißen Platte oder Pfanne ohne Öl gebraten werden. Dann erhält man Piadina

RAVIOLI PIACENTINI

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

RAVIOLI MIT RICOTTA UND SPINAT

(als Vorspeise für 6-8 Personen, als Hauptspeise für 3-4 Personen)

Zutaten für den Teig

400 gr Mehl
100 gr Hartweizengrieß
2 Eier
Salz, Wasser

Zutaten für die Füllung

300 gr Spinat, blanchiert und gut ausgedrückt
200 gr Ricotta, abgetropft
150 gr geriebener Parmesan
1 Ei
geriebene Muskatnuß, Salz

Contorno

4 EL Butter
100 gr Parmesan, 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 eine halbe Stunde in Folie eingewickelt ruhen lassen.

Den Spinat grob hacken oder in kleine Stückchen schneiden. Mit dem Ricotta und den restlichen Zutaten zu einer glatten Masse verrühren.

Teig in 2-3 dünne Platten ausrollen. Die Füllung in kleinen Häufchen und in regelmäßigen Abständen von ca. 5cm auf eine Hälfte des Teiges verteilen. Dann die Zwischenräume der beladenen Teighälfte mit Wasser bestreichen und die andere Teighälfte darüber klappen. Etwas festdrücken und mit einem Teigrädchen viereckige Formen ausrädeln. In sprudelndem Salzwasser 4-5 Minuten kochen lassen.

Die Butter mit den Salbeiblättchen kurz ausschäumen lassen und über die in vorgewärmten Tellern angerichteten Nudeln gießen.

INVOLTINI ALLA BOLOGNESE CON POLENTA

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

Rouladen nach Bologneser Art
(für 4 Personen)

Zutaten für die Rouladen

- 400 gr kleine Kalbschnitzelchen (ideal: 8 Stück)
- 16 dünne Scheiben Rohschinken (z.B. Parmaschinken)
- 70 gr geriebener Parmesan
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Tomatenmark
- 100 ml heiße Fleischbrühe
- 2 EL Olivenöl
- je 1 Salbeiblatt pro Kalbsschnitzel
- je 1 Zahnstocher oder Küchengarn pro Kalbsschnitzel

Zutaten für die Polenta

- 150 gr Maisgrieß (grob)
- 600 ml heiße Hühnerbrühe
- 70 gr geriebener Parmesan
- einige Blättchen Salbei
- 1-2 EL Butter



Zubereitung

Die Polenta aus dem Maisgrieß am Vortag zubereiten. Dazu die Hühnerbrühe erhitzen und den Maisgrieß langsam unter ständigem Rühren mit einem Holzlöffel einrühren. Weitere 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, dabei beständig rühren. Die Polenta auf ein Blech oder in eine Form füllen und erkalten lassen.

Die Kalbsschnitzelchen etwas klopfen, damit sie schon dünn sind. Jedes Schnitzel mit etwas Parmesan bestreuen, eine Scheibe Rohschinken darauflegen und zu einem Röllchen aufwickeln. Auch außen je eine weitere Scheibe Rohschinken mit einem Salbeiblatt umwickeln, so daß sich das Salbeiblatt innen zwischen Schinken und Kalbschnitzel befindet. Mit Küchengarn festbinden oder mit einem Zahnstocher befestigen. Das überstehende Stück des Zahnstochers danach abbrechen, da es beim Anbraten stören würde.

Sellerie und Karotte kleinschneiden und zusammen mit dem Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl leicht anbraten. Den Knoblauch wieder entfernen und nun die Kalbsröllchen von allen Seiten anbraten.

Das Tomatenmark in der heißen Brühe auflösen und zu den Kalbsröllchen geben. Eventuell salzen und auf kleiner Flamme etwa 15 min köcheln lassen, bis die Brühe eingekocht und eine schöne Sauce entstanden ist.

Von der Polenta mit einem Eßlöffel nockenförmige Stücke abstechen und in eine mit Olivenöl gefettete Auflaufform setzen. Auf jede Nocke ggf. ein Salbeiblatt und ein Butterflöckchen setzen, mit Parmesan bestreuen und im Ofen 10-12 Minuten überbacken. Die Involtini zusammen mit der Polenta anrichten.

SEMIFREDDO AL MASCARPONE

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

Halbgefrorenes mit Mascarpone
(für 6-8 Portionen)

Zutaten

500 gr Mascarpone
180 gr Zucker
5 Eier
200 gr Amaretti-Kekse
2 cl Rum
4 Tässchen starker, abgekühlter Espresso
150 gr Zartbitter-Schokolade (optionell)

Zubereitung

Die Eier trennen und die Eigelbe mit 150gr Zucker schaumig schlagen. Den Mascarpone mit dem Rührgerät (unterste Stufe) unterrühren, bis eine homogene Masse ohne Klümpchen entstanden ist. Dann das Eiweiß mit dem restlichen Zucker steif schlagen, mit einem großen Löffel unter die Mascarponecreme heben.

Den abgekühlten Espresso mit Rum aromatisieren. Die Amaretti-Kekse je nach Größe etwas zerkleinern, damit bohngroße Stücke entstehen. Diese in einen tiefen Teller oder eine große Schüssel geben und mit dem Rum-Kaffee übergießen. Die Kekse noch etwas mit dem Kaffee vermengen, einige Minuten stehenlassen.

In einer Form, die eingefroren werden kann, zuerst eine dünne Schicht der Mascarponecreme einfüllen und glattstreichen, dann die eingeweichten Keksbrocken als eine Schicht darauf verteilen.

Falls Schokolade dazukommen soll, diese in sehr kleine Würfelchen schneiden. Eine dünne Schicht Mascarpone auf die Keksschicht geben, dann die Schokolade darauf verteilen.

Abschließend die restliche Mascarpone-Creme als eine Schicht darauf verteilen und wieder glattstreichen. Im Gefrierschrank für mindestens 3 Stunden eingefrieren. Vor dem Servieren einige Minuten antauen lassen. Die Semifreddo in Würfeln von 2-4 cm Kantenlänge schneiden und anrichten.

KLEINE WARENKUNDE

Ricotta

Ricotta wird aus Molke hergestellt (fällt bei der Produktion von Mozzarella, Provolone und Pecorino an). Dazu wird die Molke auf 70-80°C erhitzt. Die Wärme und die natürlichen Säuren lässt dabei das Albumin gerinnen. **Quark** hingegen wird aus Milch gemacht, indem Lab oder Milchsäurebakterien zugegeben werden. Nachdem der Quark ausgefallen ist, wird die Molke abgetrennt. Philadelphia ist Quark, vermischt mit süßer und saurer Sahne.

Mascarpone

Milder Frischkäse, ursprünglich aus dem lombardischen Lodi stammend. Zur Herstellung wird ein Milch-Sahnegemisch auf einen Fettgehalt zwischen 41% und 43% eingedickt, indem dem Gemisch so viel Wasser entzogen wird, bis der gewünschte Fettgehalt erreicht wird. Dann wird die Mischung auf eine Temperatur um die 90°C gebracht und Essigsäure oder Zitronensäure dazugegeben. Eine fettarme Version des Mascarpone ist der Mascarino.

Squacquerone

Italienischer Frischkäse aus Kuhmilch. Der Käse ist weiß, seine Konsistenz ähnelt einer Mischung aus Mascarpone und Crème fraîche. Er stammt aus der Region Romagna und wird häufig mit der dort typischen Piadina gegessen.

Parmesan

Sehr harter, sehr lange gelagerter, halbfetter Kuhmilch-Käse, der in Italien von etwa 600 dafür zugelassenen Betriebsstätten in den Regionen Parma, Modena, Reggio Emilia, Bologna und Mantua hergestellt wird. Sein ursprünglicher Name ist Parmigiano-Reggiano.

Polenta

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

Coppa

Italienische Spezialität aus Schweinenacken und -filet. Das Fleisch wird in Därme gefüllt und in Netze gehüllt ähnlich wie Rohschinken zuerst gepökelt und dann luftgetrocknet. Zur längeren Aufbewahrung wird Coppa in ein mit Weißwein getränktes Tuch gewickelt, was das weitere Austrocknen verhindert und das Fleisch zart hält.

Prosciutto

Die Bezeichnung Prosciutto wird umgangssprachlich für verschiedene Rohschinkenarten verwendet. Darunter fällt auch der bekannte Parmaschinken, ein luftgetrocknete Variante aus der Po-Ebene (Region Langhirano) in Italien. In Italien bleibt der Knochen meist am Schinken, geschnitten wird er erst unmittelbar vor dem Verzehr in hauchdünne Scheiben.

Pancetta

Bauchspeck vom Schwein aus Italien. Er wird regional unterschiedlich mit Kräutern wie Rosmarin und Salbei gewürzt, gesalzen und luftgetrocknet, gelegentlich auch leicht geräuchert. Die fetteren Stücke werden im Ganzen verarbeitet und vor allem als Kochzutat verwendet (z. B. für Spaghetti alla carbonara). Weniger fette Stücke werden gerollt und in Därme gefüllt. Diese Pancetta arrotolata wird auch als Aufschnitt serviert.

Amaretti-Kekse

Mandelkekse mit dem Amaretto- Geschmack. Von italienisch amaro „bitter“.