

3. Kulinarische Etappe

La cucina liguria

Die Küche Liguriens



Kochkurs mit Gulaim & Jochen Ebenhoch

VHS Vaterstetten, 27. Mai 2011

Geographisches



Die traditionelle **ligurische Küche** ist eine einfache ländliche Küche, die nichtsdestoweniger viele schmackhafte Gerichte aufweist und zudem noch nach modernen diätetischen Gesichtspunkten sehr gesund und bekömmlich ist. Grund hierfür sind die verwendeten Zutaten: Viel Gemüse, Hülsenfrüchte, Fisch und Käse. Zum Würzen dienen Kräuter und Knoblauch, Oliven, und Pinienkerne. Gegrart werden die Speisen meist mit Olivenöl, tierische Fette wie Butter oder Schmalz finden sich nur sehr selten. Auch wird mageres Fleisch wie Kaninchen und Geflügel bevorzugt. Abgerundet wird die Zutatenliste durch Wildschwein und Pilze, die beide in großen Mengen in den noch immer weitläufigen Wäldern zu finden sind.

Menu

ANTIPASTI

Farinata

(Fladen aus Kichererbsenmehl)

PRIMI

Pansoòti con salsa di noci

(Teigtaschen mit Walnuß-Sauce)

Trofie con pesto alla genovese

(Spiralnudeln mit Basilikumsauce)

SECONDO

Coniglio alla Ligure

(Kaninchen Ligurische Art)

DOLCE

Torta alla cioccolatoata

(Schokoladentorte)

FARINATA

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

KICHERERBSENFLADEN

(als Vorspeise für 4 Personen)

Zutaten für den Teig

150 gr Kichererbsenmehl
2-3 EL Olivenöl (+ 1-2 EL Öl zum Bestreichen)
350 ml Wasser
½ TL Salz
Pfeffer, optionell Rosmarin und Knoblauch
Backpapier

Zubereitung

Den Teig am Vortag, mindestens aber 12 Stunden vor dem Backen zubereiten.

Das Kichererbsenmehl in eine Schüssel geben und eine Mulde in das Mehl drücken. Ein Teil des Wassers langsam in die Mitte gießen und zu einem pastösen Teig verrühren. Das restliche Wasser nach und nach untermischen, bis ein homogener, relativ flüssiger Teig ohne Klümpchen entsteht. 1-2 EL Olivenöl hinzurühren und mit Salz abschmecken. Den Teig stehenlassen, ggf. Schaum abschöpfen, falls sich welcher gebildet hat.

In einer runden Form, die mit Backpapier ausgelegt und mit ca. 1 EL Olivenöl eingefettet wurde, den flüssigen Teig max. 6-7 mm hoch einfüllen. Im Backofen 25-30min bei 190°C auf der obersten Stufe goldbraun backen, warm servieren.

Eigene Notizen

TROFIE CON PESTO ALLA GENOVESE

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

SPIRALNUDELN MIT BASILIKUMPESTO

(als Vorspeise für 3-5 Personen)

Zutaten für den Teig

350 gr Mehl
50 gr Weizen- oder Haferkleie
½ TL Salz
¼ l lauwarmes Wasser

Zutaten für die Pesto

1-2 Bund Basilikum
½ Knoblauchzehe, fein gehackt oder gepresst
20 gr Pinienkerne
50 gr Parmesan und/oder Pecorino, gerieben
3-5 EL gutes Olivenöl
1 Prise grobes Salz

Zubereitung

Das Mehl und die Kleie zusammen in eine Schüssel geben. Mit dem Salz und dem Wasser einen glatten Teig kneten, mit einem feuchten Tuch bedeckt 20 Minuten ruhen lassen.

Für die Pesto Basilikum nicht waschen. Basilikumblätter in einem Mörser zerreiben, Pinienkerne, die Knoblauchzehe, Salz und den geriebenen Käse zufügen und zu einer gleichmäßigen Paste verarbeiten. Zum Schluß das Olivenöl einrühren. Mindestens 1 Tag stehenlassen.

Aus dem Teig kleine 5 cm lange und ca. 2-3 mm dicke Würstchen formen. Mit einer Holz- oder Metallnadel so rollen, daß Spiralnudeln entstehen. In Salzwasser 4-5 Minuten kochen lassen. Abschöpfen und in vorgewärmten Tellern anrichten.

Die Pesto mit etwas Kochwasser der Nudeln verrühren und über die heißen Trofie geben.

Tipp:

Statt mit Basilikumpesto kann man die Trofie auch mit etwas Semmelbrösel, die in Olivenöl oder Butter gebräunt wurden, übergießen.

Eigene Notizen:

PANSOÒTI CON SALSA DI NOCI

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

TEIGTASCHEN MIT WALNUSS-SAUCE

(als Vorspeise für 4 Personen)

Zutaten für den Teig

- 300 gr Mehl
- 2 Eier
- Salz
- etwas Wasser (oder statt dessen trockener Weißwein)

Zutaten für die Füllung

- 300 gr Borretsch
- 50 gr Basilikum (oder wahlweise Petersilie, Majoran)
- 100 gr Rucola (oder Frisee)
- 100 gr Ricotta
- 50 gr geriebener Parmesan
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 Ei

Zutaten für die Sauce

- 300 gr Walnüsse
- 1-2 Scheiben Weißbrot ohne Rinde
- 2 EL Olivenöl
- 150 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 3 EL Kefir oder Dickmilch
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer,
- optionell: Majoran, 2-3 EL Semmelbrösel

Zubereitung

Das Mehl auf eine Arbeitsfläche geben, in der Mitte eine Vertiefung drücken. Die Eier und Salz hineingeben und alles mit soviel Wasser (oder dem Weißwein) zu einem geschmeidiger Teig verkneten. Den Teig abgedeckt ca. 1/2 Stunde ruhen lassen.

Weißbrot ca. 5 min in der Milch einweichen, dann ausdrücken. Die Walnußkerne mit kochendem Wasser überbrühen und 5 min stehenlassen, dann das hellbraune Wasser abgießen. Die Walnußkerne dann grob hacken und mit Brot, Knoblauch, Salz und Pfeffer pürieren. Olivenöl und Sahne zugeben, bis eine dickflüssige Paste entsteht. Mit Kefir vermischen und später kalt über die sehr warmen Nudeln geben.

Borretsch waschen und verlesen, dabei die Stiele an den Blattansätzen entfernen. Zusammen mit den anderen Kräutern grob hacken (z.B. mit einem Wiegemesser). Mit Ricotta, Parmesan, dem Ei und den Gewürzen mischen, bis eine homogene Füllung entsteht, ggf. Semmelbrösel zugeben, falls die Füllung zu flüssig ist.

Den Nudelteig auf bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen und in Quadrate von ca. 7 cm schneiden. Auf jedes Teigstückchen eine Portion der Füllung setzen. Teigländer mit Wasser bestreichen, zu Dreiecken zusammenklappen und die Ränder leicht andrücken. Die Pansotti in reichlich Salzwasser etwa 5-7 Minuten garen, abtropfen lassen und in vorgewärmten Tellern mit der Walnuß-Sauce anrichten. Nach Belieben mit Walnußkernen garnieren.

Eigene Notizen

TORTA ALLA CIOCCOLATA

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

SCHOKOLADENTORTE MIT AMARETTINI

(als Nachspeise für 6-8 Personen)

Zutaten

200 gr Zartbitterschokolade
150 gr Zucker
125 gr Butter
4 Eier
100 gr Amarettini, zerbröseln (z.B. mit einer Küchenrolle)
180 gr gemahlene Mandeln
optionell: Kakaopulver zum Bestäuben
Butter für die Form, etwas Zucker

Zubereitung

Die Schokolade im heißen Wasserbad schmelzen lassen. Butter und Zucker mit dem Mixer schaumig rühren und nach und nach die Eier zugeben. Die gemahlene Mandeln und die zerbröselten Amarettini hinzufügen. Zum Schluß die flüssige Schokolade einrühren.

Eine runde Tortenform ausbuttern und mit Zucker bestäuben. Den Teig einfüllen und im Backofen bei 180°C etwa 30 Minuten backen. Auskühlen lassen, dann aus der Form nehmen. Vor dem Servieren eventuell mit Kakaopulver bestäuben.

CONIGLIO ALLA LIGURE

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

Kaninchen Ligurische Art
(als Hauptspeise für 4-6 Personen)

Zutaten

- 1 Kaninchen, ca. 1,5 kg, ausgenommen und in ca. 12 Teile zerkleinert.
(falls vorhanden: Innereien fein hacken oder in kleine Stückchen schneiden)
- 1 Zwiebel, fein geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- 200 ml trockener Weißwein
- 2 EL Pinienkerne
- 5 EL Olivenöl
- 100 gr kleine, möglichst frische Oliven (z.B. ligurische Taggiasca-Oliven)
- 2-3 Blätter Lorbeer
- 3-5 Zweige frischer Majoran (falls nicht verfügbar: frischer Rosmarin)
- etwas Fleischbrühe
- Salz

Zubereitung

Das Olivenöl in einem Bräter oder in einer Pfanne erhitzen, in welchem auch geschmort werden kann. Die Kaninchenstücke ohne Innereien von allen Seite goldgelb bis hellbraun anbraten. Gegen Ende Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und mitdünsten - aber darauf achten, daß sie nicht braun werden. Die gehackten Innereien, falls vorhanden, nun ebenfalls zufügen. Salzen.

Mit Wein ablöschen, Hitze reduzieren und den Wein bis auf einen kleinen Teil eindampfen lassen. Pinienkerne und die Gewürze hinzugeben, etwas Brühe angießen. Das Kaninchen nun ca. 1 Stunde auf kleiner Hitze schmoren lassen, dabei die Stücke von Zeit zu Zeit wenden.

Tipps:

Dazu paßt sehr gut: Überbackene Polenta (s. Kochkurs Emilia-Romagna). Als Beilage eignen sich aber auch Trofie (s. Rezept oben).

Falls keine frischen Oliven verfügbar sind, können in Salzwasser eingelegte, kleine Oliven verwendet werden.

Eigene Notizen: