

BRUSCHETTA INSALATA
ORIGINAL VIOLA

ANTIPASTI

ESTB 1957

VORSPEISEN

Bruschetta cu pumaroru	12
Vitello tonnato	14
Insalata cu tunnu e fagioli	16
Insalata tunnu	18
Insalata di fasulinu e patate	20
Schwäbischer Kartoffelsalat ..	22
Insalata di mulinciani cotti	24
Insalata di finocchiu	25
Mulinciani sutta l'ògghiu	28
Insalata di cavulu trunzu	30
Corned Beef Salat	31
Rindfleischsalat	34
Insalata saporita di riso	36



Insalata di fasulinu e patate

Bohnensalat mit Kartoffeln

Für 4 Personen

- 500 g Kartoffeln festkochend
- 500 g grüne Breite- oder Buschbohnen
- 3 Zwiebeln
- Salz
- Essig
- Oregano getrocknet
- Peperoncino getrocknet
- Olivenöl

1. Die Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich sauber waschen.
2. Bohnen waschen, Enden abschneiden, eventuell halbieren. Zwiebeln waschen.
3. Die Kartoffeln und Zwiebeln mit gut 1 Liter Wasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen. Nach 7 Minuten Kochzeit die Bohnen auf die kochenden Kartoffeln legen. Bei geringer Hitze 10–15 Minuten garen. Wasser abgießen, dabei 1 Tasse Kochwasser aufheben.
4. Bohnen in eine Schüssel geben. Kartoffeln pellen, in Stücke schneiden und zu den Bohnen geben. Von den Zwiebeln die Schale entfernen, halbieren, in Streifen schneiden und ebenfalls dazugeben. Oregano darüber streuen. Damit sich das Aroma besser entfalten kann, den Oregano zwischen den Handinnenflächen reiben.
5. Weißweinessig, Salz, Peperoncino, und Kochwasser vermischen. Bohnen, Kartoffeln, Zwiebeln und Marinade vermengen. 1 bis 2 Stunden ziehen lassen.
6. Vor dem Servieren großzügig Olivenöl dazugeben.

Die Kartoffeln können auch geschält gekocht werden. Aber unbedingt erst nach dem Kochen in Stücke schneiden.

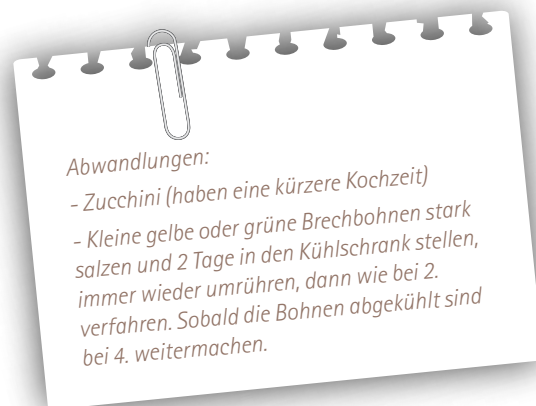




Muliniciani sutta l'ògghiu

Gemüse unter Öl eingelegt

- 2 kg Auberginen
- Salz
- 1 Liter Weißweinessig
- frisch in Ringe geschnittenen Peperoncino, oder getrockneter in Stückchen
- Knoblauch in Scheiben
- Lorbeerblattstückchen
- Oregano
- Olivenöl



1. Auberginen waschen, schälen und den Stielansatz entfernen. In 1 cm dicke Scheiben schneiden, einsalzen und plattenweise in ein Nudelsieb stapeln. Stark beschweren, und über Nacht ziehen lassen, dabei so stellen, dass der austretende Saft ablaufen kann.
2. Die Auberginen in dünne Streifen schneiden. Am nächsten Tag Essig zum Kochen bringen und die Auberginen portionsweise 3–5 Minuten kochen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen.
3. Die Auberginen in einem Nudelsieb über Nacht leicht beschweren und Flüssigkeit ablaufen lassen.
4. Nun in einer großen Schüssel das Gemüse und die Gewürze mischen. Dabei nicht vergessen, Oregano zwischen den Handflächen leicht zu reiben, damit sich das Aroma entfalten kann. Eventuell noch etwas salzen. Etwas Olivenöl dazugeben.
5. In Gläser füllen und Auberginen mit einer Gabel vorsichtig runterdrücken. Zum Schluss das Olivenöl vorsichtig einfüllen. Dabei mit einem Löffelstiel Auberginen immer wieder etwas senkrecht zur Seite drücken. So kann die ganze Luft, die dazwischen ist, entweichen. Dies ist der Fall, wenn keine Bläschen mehr aufsteigen.
6. Auf die Auberginen nun den »Bresello« einlegen oder einklemmen, bis zum Rand mit Öl auffüllen und mit dem Deckel gut verschließen.
7. Kühl aufbewahren. Vor dem Verzehr 6 Wochen ziehen lassen.

Insalata di cavulu trunzu

Kohlrabisalat

Für 4 Personen

- 3 Kohlrabi
- 2 Zitronen
- Salz
- Peperoncino
- Olivenöl

1. Kohlrabi in feine Stifte schneiden, die Kohlrabiblätter in sehr feine Streifen schneiden und dazugeben.
2. Für die Soße die Zitronen auspressen, mit Salz und Peperoncino, mischen und über den geschnittenen Kohlrabi geben. Alles vermischen und ca. 1 Stunde durchziehen lassen.
3. Vor dem Servieren Olivenöl dazugeben.

Corned Beef Salat

- 2 Dosen Corned Beef
- ½ Bund Blattpetersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1–2 Zitronen
- Salz
- Peperoncino
- Olivenöl nach Geschmack



1. Knoblauch klein schneiden und Petersilie waschen, von den Stängeln zupfen und klein hacken.
2. Cornedbeef in eine Schüssel geben und mit 2 Gabeln vorsichtig zerkleinern, so dass kleine Stücke entstehen.
3. Den Knoblauch, die Petersilie, den Zitronensaft und Peperoncino dazugeben und vorsichtig unterrühren. Zugedeckt ca. 2 Stunden durchziehen lassen, nochmals abschmecken, eventuell nachsalzen und das Olivenöl dazugeben.



Sucu cu pumaror friscu e basilico

Pasta mit Tomatensoße aus frischen Tomaten

Für 4 Personen

Frische Tomaten:

- 1 kg reife Tomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Prise Zucker
- ½ Bund Basilikum
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Tomaten aus der Flasche:

- Zutaten siehe links
- aber 1 Flasche Passata

Sehr schmackhaft wird die Soße, wenn man die Tomaten häutet, halbiert, Kerne ausstreicht und den Strunk entfernt. Dann in Stücke schneiden. In einem Topf den Knoblauch kurz in Öl anbraten (oder roh) und die Tomaten dazugeben und gar kochen lassen. Auch hier das Basilikum erst 10 Minuten vor Kochende dazugeben

Bei frischen Tomaten

1. Tomaten waschen, halbieren und mit halbierten Knoblauchzehen in einem Topf mindestens 30 Minuten auf kleiner Hitze kochen lassen.
2. Die Tomaten durch den »passaverdura manuale« passieren.
3. Die Tomatensoße in einen Topf geben, zuckern, salzen, etwas pfeffern und nach Belieben einkochen lassen. Dabei immer wieder umrühren. 10 Minuten vor Kochende Basilikum hinzufügen.
4. Vor dem Servieren mit Olivenöl und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Bei konservierten Tomaten

1. In einem Topf den Knoblauch leicht anbraten, die Tomaten hinzufügen und einige Minuten andünsten. Eine Prise Zucker, Salz und etwas Pfeffer dazugeben.
2. Die Soße nach Belieben köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. 10 Minuten vor Kochende Basilikum hinzufügen.
3. Vor dem Servieren Olivenöl und Pfeffer aus der Mühle dazugeben.

Cime di rapa

Stängelkohl mit Pasta

Für 4 Personen

- 1 kg Rapa
- 8 Acciughe
- 4 Tomaten
- 5 Knoblauchzehen
- Peperoncino
- Olivenöl
- Salz

1. Den Rapa waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Salzwasser zum Kochen bringen, den Rapa darin bissfest kochen, mit einer Schaumkelle entnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen. Das Kochwasser zur Seite stellen.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, geschälten Knoblauch in Stücke andünsten, mit den enthäuteten Tomatenstücken, die Acciughe und dem Peperoncino köcheln lassen.
4. Den abgetropften Rapa unterheben und zur Seite stellen.
5. Im Rapakochwasser die Orecchiette »all dente« garkochen.
6. Die Pasta absieben, in der Pfanne mischen und sofort servieren.

Pasta e patate

Kartoffelnudeln

Für 5 Personen

- 500 g Pasta
- 8 EL Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen
- 1 kg Kartoffeln mehlig kochend
- 20 g Petersilie gehackt
- Salz
- Wasser
- Parmesankäse (frisch gerieben)

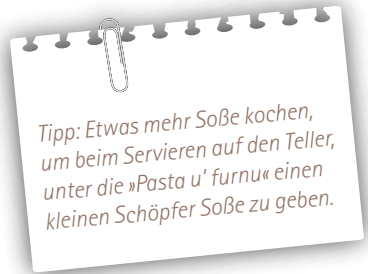
1. Knoblauch der Länge nach in Scheiben schneiden.
2. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Petersilie fein hacken.
3. Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch bräunen. Die Kartoffelwürfel hinzugeben und kurz anbraten. Die Petersilie dazugeben, umrühren und braten lassen, bis sich die Kartoffeln auf dem Topfboden »ankleben«. Salzen und Wasser aufgießen, bis die Kartoffeln bedeckt sind. Ca. 20 Minuten kochen lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Einen Teil der Kartoffeln zerdrücken.
4. So viel Wasser nachgießen, dass die Pasta in der Kartoffelbrühe gekocht werden kann, nachwürzen. Pasta »al dente« kochen.
5. Vor dem Servieren frisch gemahlener schwarzer Pfeffer und Olivenöl unter die Pasta rühren und Parmesankäse dazu reichen.
6. Die moderne Hausfrau kocht die Pasta bei Nudelgerichten mit Gemüse nicht mehr in der Gemüsebrühe, sondern extra. Sie wird dann »all dente« unter die jeweilige Soße gemischt.

Pasta u' furnu

Überbackene Nudeln

Für 8 Personen

- 1 ½ Rezepte »Sucu bolognese« (S. 63)
- 300 g zartes Rindfleisch
- ½ Rezept »Pupetta fritti« (S. 148)
- 5 Auberginen
- 4 Eier
- 150 g Schinken
- 200 g Mozzarella oder Provolone dolce
- 800 g Rigatoni



Tipp: Etwas mehr Soße kochen, um beim Servieren auf den Teller, unter die »Pasta u' furnu« einen kleinen Schöpfer Soße zu geben.

Schritt 1–3 kann schon einen Tag vorher vorbereitet werden.

1. Das Rezept »Sucu bolognese« kochen, dabei in der Soße das Rindfleisch kochen. Eine Dose Erbsen hinzufügen. Erkalten lassen. Rindfleisch herausnehmen, in Würfel schneiden und beiseite stellen.
2. Aus einem Drittel des Rezepts »Pupetta fritti« 3 cm kleine, runde Hackfleischbällchen herstellen, von allen Seiten anbraten und zur Seite stellen.
3. Auberginen in 1 cm dicke Scheiben schneiden, 30 Minuten in Salzwasser legen, abtrocknen und in einem Gemisch aus Sonnen- und Olivenöl braten. In ein Sieb senkrecht legen und das Öl einige Stunden abtropfen lassen.

4. Pasta extra bissfest abkochen und erkalten lassen.
5. Eier hart kochen, abpellen und in Scheiben schneiden. Schinken und Käse in Streifen oder Würfel schneiden.
6. Ungefähr die Hälfte der Auberginen in Streifen schneiden. Der Rest sollte die Grundfläche der Auflaufform lückenlos zudecken.
7. Eine große Auflaufform aus Edelstahl mit Olivenöl einfetten.
8. Die Nudeln mit der »Sucu bolognese« mischen.
9. Nun abwechselnd lagenweise Nudeln, Eier, Schinken, Rindfleischwürfel, Auberginenstreifen, Hackfleischbällchen und Käse schichten. Die unterste und oberste Schicht muss aus Nudeln bestehen. Darauf die Auberginenscheiben legen und mit Paniermehl und etwas geriebenem Parmesankäse bestreuen.
10. 40–45 Minuten im vorgeheizten Backofen überbacken.
11. Vor dem Servieren mindestens 10 Minuten ruhen lassen. Dann lässt sich die »Pasta u' furnu« wunderbar in Stücke schneiden ohne zu zerfallen.

Rezeptvariante Lasagne mit Bechamelsoße:

1. Fleischzutaten können nach Belieben weggelassen werden.
2. Bechamelsoße esslöffelweise mitschichten.
3. Bechamelsoße dünn unter den Auberginendeckel geben.

Pasta che bastardi Nr.1

Pasta und Blumenkohl mit Fleisch

Für 6 Personen

- 1 gekochter Blumenkohl
- 2 Zwiebeln
- 1 TL Tomatenmark
- 500g Schweinebauch oder Sasizza
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Unser Favorit:
»Pasta fatta in casa«, natür-
lich auch in der Gemüsebrühe
gekocht.

1. Blumenkohl waschen, in Röschen zerteilen, Salzwasser zum Kochen bringen und bissfest kochen lassen. Die Hälfte des Blumenkohls mit einer Schaumkelle absieben und beiseite stellen.
2. In der Zwischenzeit den Schweinebauch waschen und in kleine Würfel schneiden oder die Sasizza enthäuten. Die Zwiebeln fein würfeln.
3. In einer Pfanne in etwas Öl das Fleisch gut anbraten, die Zwiebeln hinzufügen und glasig dünsten. Das Tomatenmark einrühren und mit 2 EL Gemüsebrühe ablöschen.
4. Die Pasta nach Packungsanweisung in dem aufgefüllten Blumenkohlwasser »al dente« garen. Die übrigen Zutaten hinzufügen, kurz aufkochen lassen, würzen und sofort servieren.

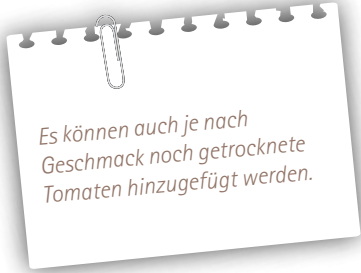


Pasta che bastardi Nr.2

Pasta und Blumenkohl mit Acciughe

Für 6 Personen

- 1 lila Blumenkohl
- 1 große Zwiebel
oder 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Glas Rotwein
- 8 in Öl eingelegte Acciughe
- 10 schwarze Oliven
- Olivenöl
- Salz
- Peperoncino



*Es können auch je nach
Geschmack noch getrocknete
Tomaten hinzugefügt werden.*

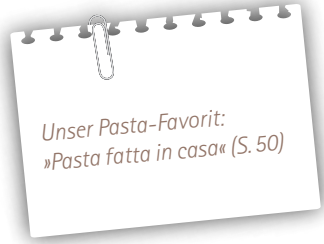
1. Die Zwiebeln oder Frühlingszwiebeln (mit Grün) in Scheiben schneiden. Oliven entkernen und vierteln.
2. In eine Pfanne Öl geben, die Zwiebeln andünsten und in einer Schüssel zur Seite stellen.
3. Bei starker Hitze den Blumenkohl in Öl in der Pfanne anbraten, bis er bräunt.
4. Zwiebeln, in Stücke geschnittene Acciughe und Oliven dazugeben und unterrühren. Mit Rotwein abgießen und 15 Minuten auf niedriger Flamme köcheln lassen. Zum Schluss etwas Gemüsebrühe angießen.
5. Die Pasta in dem aufgefüllten Gemüsewasser nach Packungsanweisung »al dente« garen. Nudeln abgießen und unter die Soße heben (saltare).

Pasta che bastardi Nr.3

Pasta und Blumenkohl mit Hackfleisch und Tomate

Für 4 Personen

- ½ gekochter Blumenkohl
- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 Zwiebel
- Olivenöl
- 150g Tomatenmark
- 1 Flasche Passata
- 2 Lorbeerblätter
- Salz
- schwarzer Pfeffer



*Unser Pasta-Favorit:
»Pasta fatta in casa« (S. 50)*

1. Blumenkohl waschen, in Röschen zerteilen, Salzwasser zum Kochen bringen und bissfest kochen lassen. Blumenkohl abgießen und beiseite stellen.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebel fein würfeln.
3. In einer Pfanne in etwas Öl das Hackfleisch gut anbraten, die Zwiebeln hinzufügen und glasig dünsten. Das Tomatenmark einrühren, 2 Minuten »braten« lassen und mit der Passata ablöschen. Soviel Wasser aufgießen, dass die Soße bedeckt ist. Gewürze hinzufügen. 1 ½ Stunden köcheln lassen, immer wieder umrühren und verdampfte Flüssigkeit nach und nach ersetzen.
4. Den Blumenkohl hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.
5. Die Pasta extra abkochen und mit der Soße servieren.

Risotto ca' sasizza e piseddi

Reis mit Sasizza und Erbsen

Für 4 Personen

- 240g Risotto
- ca. 1 Liter Fleischbrühe
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bund Petersilie
- Olivenöl
- 200g Sasizza
- 125ml Weißwein
- 100g Erbsen
(frisch oder aus der Dose)
- 3 EL Butter

1. Zwiebel und den Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten.
2. Die feingehackte Petersilie dazugeben.
3. Reis dazugeben, glasig dünsten und mit der Fleischbrühe ablöschen.
4. Die Sasizza in einer separaten Pfanne scharf anbraten und mit Wein ablöschen.
5. Erbsen auch in einer extra Pfanne in Olivenöl kurz anbraten.
6. Anschließend Sasizza und Erbsen zu dem bissfesten Reis geben und gemeinsam garziehen lassen.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Je nach Geschmack 1 EL Butter und Parmesankäse unter den fertigen Reis mischen.





Risotto cu pumaroru

Reis mit Tomatensoße

Für 4 Personen

- 1 Liter selbstgemachte Gemüsebrühe
- 400 g Risotto
- 400 g Tomatenstücke aus der Dose oder Passata
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 6 EL Olivenöl
- 50 g Butter
- Basilikum
- 40 g Parmesankäse (frisch gerieben)
- Salz
- schwarzer Pfeffer

1. Gemüsebrühe aus Karotten, Staudensellerie, Zwiebeln, Lauch und Petersilienwurzel herstellen.
2. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in 3 EL Olivenöl in einem Topf ca. 10 Minuten glasig dünsten. Den Reis zugeben und einige Minuten mit dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und bei milder Hitze unter Rühren einkochen lassen.
3. Tomaten zu dem Reis geben und umrühren.
4. Immer wieder so viel Brühe zugießen, bis der Reis bedeckt ist. Bei milder Hitze unter Rühren 20–45 Minuten kochen. Dabei immer wieder etwas heiße Brühe zugießen.
5. Sobald der Reis gar ist, den klein geschnittenen Basilikum dazugeben.
6. Mit Salz und Pfeffer würzen, Butter unterrühren.

Ruoccoli ca simola di gran duro

Grieß mit Brokkoli

Für 4 Personen

- 1 Brokkoli
 - ca. 1 ½ Liter Wasser
 - Salz
 - 1 TL Instant Gemüsebrühe
 - 200g Hartweizengrieß
 - schwarzen Pfeffer
 - Croutons
 - Knoblauch
 - Olivenöl
1. Brokkoli waschen, schneiden, große Röschen eventuell weiter zerkleinern. Den Strunk schälen in etwa ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden.
 2. In kaltem Salzwasser aufsetzen und bissfest gar kochen. Den Brokkoli aus der Brühe nehmen und beiseite stellen.
 3. In die auf großer Flamme kochende Brühe unter ständigem Rühren den Grieß einstreuen und auf kleiner Flamme ca. 15 Minuten ausquellen lassen. Dann den gekochten Brokkoli dazugeben. Sollte der Grieß zu fest geworden sein, etwas Wasser angießen.
 4. Knoblauchscheiben in einer kleinen Pfanne anbraten.
 5. Den Grieß mit dem Knoblauch, Salz und mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer und Olivenöl abrunden.
 6. Dazu passen knusprige Croutons.:
Variante 1: Brot in Würfel schneiden und in heißem Olivenöl von allen Seiten anbraten.
Variante 2: Brot toasten, in Würfel schneiden und dann in einer Pfanne in heißem Olivenöl von allen Seiten anbraten.

Abwandlung:
Anstatt Brokkoli kann auch
Blumenkohl verwendet werden..



PISCI CARNI PIZZA
ORIGINAL VIOLA

SECONDI

ESTB 1957

ZWEITER GANG



Pisci spata.....	132	Linsen mit Spätzle.....	162
Bacalaro alla Nonna.....	134	Königsberger Klopse.....	164
Sardi a baccaficu a catanisi.....	136	Haschee.....	165
Tinca.....	137	Tafelspitz an Meerrettichsoße.....	168
Panierter Fisch und warmer Kartoffelsalat.....	138	Hähnchenschenkel aus dem Ofen.....	170
Calamari e piseddi.....	140	U grassatu d' agneddu o viteddu.....	172
Sarde fritti.....	142	U grassatu di pollu o tacchinu.....	174
Pupetta a broru di carne ..	146	Agneddu u' furnu.....	176
Pupetta fritti.....	148	Cunigghiu alla Nonna.....	178
Pizzaiola.....	150	Trippa alla siciliana.....	182
Cotuletti.....	151	Gelatina di maiale.....	184
Carne rustuta.....	152	Grundteig Pizza.....	188
Pollu impanatu.....	154	Scacciata alla Nonna.....	190
Hühnerfrikasse.....	155	Scacciata cu bastardo affucatu.....	192
Rinderrouladen nach Oma Borsch.....	156	Pani cunzatu.....	194
Corned Beef Puffer.....	160	Zwiebelkuchen.....	196
Scaloppine ai capperi.....	161		



Pisci spata

Schwertfisch

Für 4 Personen

- 4 Scheiben Schwertfisch
- 2 große Zwiebeln
- ½ Dose Passata
- 5 EL Olivenöl
- ½ Tasse Süßwein (Moscato)
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Mit Weißbrot.
servieren.

1. Den Schwertfisch waschen, trockentupfen, in Olivenöl kurz anbraten und herausnehmen.
2. Die Zwiebeln in Streifen schneiden und in der Pfanne glasig dünsten.
3. Die Tomaten dazugeben und mit dem Moscato ablöschen.
4. Den Schwertfisch dazugeben und bei schwacher Hitze ziehen lassen bis er gar ist.



Calamari e piseddi

Tintenfische mit Erbsen

Für 4 Personen

- 500g Tintenfisch (Calamari oder Sepia)
- 1 große Zwiebel
- 5 EL Tomatenstücke oder ca. 1 EL Tomatenmark
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 5 EL Olivenöl
- ½ Tasse Moscato
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 300g Erbsen fein (Dose)
- 300g Kartoffel (halbmehlig)

1. Den Tintenfisch putzen, trockentupfen und in Streifen schneiden.
2. Die Zwiebel in Streifen schneiden, die Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Die Petersilie waschen, trockentupfen und feinhacken.
3. Die Kartoffel schälen, in Stifte schneiden und in einer Pfanne kurz anbraten.
4. Die Tomaten abtropfen lassen.
5. In einer Pfanne 4 EL Öl erhitzen, Zwiebelringe darin glasig dünsten, dann den Knoblauch und die Petersilie hinzufügen.
6. Den Tintenfisch in die Pfanne geben und bei starker Hitze kochen lassen.
7. Dann die Tomaten untermischen, nach 5 Minuten mit dem Wein ablöschen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
8. Den Fisch zugedeckt bei schwacher Hitze zugeben und etwa 35 Minuten kochen.
9. Dann die Kartoffel hinzufügen und weitere 20 Minuten garkochen lassen. Vor dem Ende der Garzeit die Erbsen hinzufügen.



Sarde fritti

Gebratene Sardinen

Für 4 Personen

- 1 kg frische Sardinen
- Mehl
- Salz
- Sonnenblumenöl
- Olivenöl
- 3 Zwiebeln

1. Sardinen waschen, Köpfe ab und ausnehmen. Abtropfen lassen.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die in Streifen geschnittenen Zwiebeln, hellbraun braten, salzen. Die Zwiebeln auf Küchenpapier legen und das Fett aufsaugen lassen.
3. In der Pfanne Sonnenblumen- und Olivenöl erhitzen. Die Sardinen in Mehl wälzen und auf großer Flamme von beiden Seiten goldbraun anbraten.
4. Auf eine Platte legen, Fisch salzen und die gebratenen Zwiebeln darüber verteilen.





Pupetta a broru di carne

Fleischküchle in Fleischbrühe

Für 4 Personen

- 2 Beinscheiben
- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 1 große Zwiebel
- 1 Stange Staudensellerie
- 2 Tomaten
- 4 Kartoffeln
- 400g Rinderhackfleisch
- 400g gekochten Riso Arborio
- 2-3 Eier
- 1 Zwiebel
- 3-4 EL Paniermehl
- 40g Parmesankäse oder Pecorino (frisch gerieben)
- ¼ Bund Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Abwandlung:

Die Fleischküchle ohne Beinscheibe nur in der Gemüsebrühe garen.

1. Die gewaschen Beinscheiben in einen Topf geben und mit 2 Liter kaltem Wasser zum Kochen bringen.
2. Das Gemüse waschen, grob zerkleinern und auf einem Teller beiseite legen.
3. Die Brühe abschäumen, Gemüse dazugeben, salzen und ca. zwei Stunden kochen.
4. Das Gemüse nach 60 Minuten herausnehmen. Die Hälfte des Gemüses mit dem Pürierstab zerkleinern und in die Brühe geben. Das restliche Gemüse klein schneiden und beiseite stellen.
5. Nun bereiten wir aus Hackfleisch, gekochtem Reis, 2 Eiern, Paniermehl, einer fein gewürfelten Zwiebel und der zerkleinerten Petersilie einen glatten Teig her. Zwiebel und Petersilie können auch vorher in einer Pfanne glasig gedünstet werden. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
6. Mit nassen Händen Klößchen formen, in die kochende Brühe geben und 15 Minuten in der Brühe gar ziehen lassen ohne umzurühren. Kleingehacktes Gemüse dazugeben.
7. Vor dem Anrichten mit der restlichen Petersilie bestreuen.

Pupetta fritti

Fleischküchle

Für 5 Personen

- 750 g Rinderhackfleisch
- ½ Bund Petersilie
- 80 g Parmesankäse oder Pecorino (frisch gerieben)
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Eier
- 250 g Paniermehl
- etwas Milch
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Sonnenblumenöl

1. Hackfleisch in eine Schüssel geben.
2. Paniermehl, kleingeschnittene Petersilie, Salz, Pfeffer, Käse, in Knoblauchpresse zerdrückter Knoblauch, Eier und etwas Milch zum Fleisch geben.
3. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten. Kräftig abschmecken. Sollte der Teig zu fest sein, noch etwas Milch dazugeben
4. Mit nassen Händen ovale Fleischküchle formen, Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und in dem heißen Öl von beiden Seiten braten.
5. Anschließend kurz auf Küchenpapier abtropfen.

Anstatt des Paniermehls können auch 2-3 eingeweichte Brötchen verwendet werden.

Knoblauch kann auch durch Zwiebel ersetzt werden. Diese abziehen, fein würfeln und in Olivenöl glasig dünsten.



Pizzaiola

Rindfleischscheiben in Tomatensoße

Für 6 Personen

- 1 kg Hochrippe
- 1 Knolle Knoblauch
- Oregano
- 1 Flasche Passata
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- ¼ Liter Süßwein (Moscata)

1. Die Hochrippe in feine Scheiben in eine Auflaufform abwechselnd mit Tomatensoße, Knoblauch, Oregano und Wein schichten.
2. Ca. 1–2 Stunden köcheln lassen.
3. Die Pizzaiola mit Weißbrot und Salat servieren..

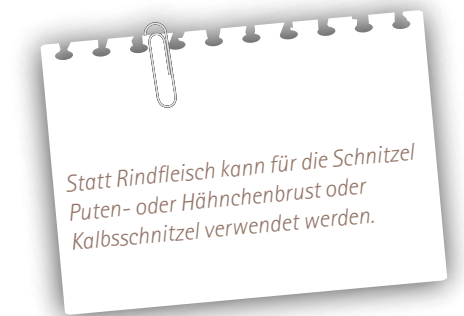
Cotuletti

Italienische Schnitzel

Für 4 Personen

- 800 g Rinderschnitzel aus der Hochrippe ca. 7–8 mm dick
- 3 Eier
- 350 g Semmelbrösel
- 50 g Parmesankäse (frisch gerieben) oder Pecorino con pepe
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Bund Blattpetersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Sonnenblumenöl zum Braten

1. In einer Panierschale Eier mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen.
2. In der zweiten Panierschale Paniermehl mit dem Käse, dem kleingeschnittenen Knoblauch und die mit einem Wiegemesser gewogenen Petersilie mischen. Ebenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Jetzt werden die Schnitzel vorbereitet: Auf beiden Seiten der Schnitzel etwas Salz und Pfeffer streuen, die gewürzten Schnitzel in das Ei geben und beidseitig durch das Gemisch ziehen, etwas abtropfen lassen. Dann auf die Paniermehlmasse legen. Diese auf dem Schnitzel verteilen und festdrücken. Das Schnitzel sollten ganz mit dem Paniermehl »umhüllt« sein. Nun das Schnitzel hochnehmen damit das überschüssige Paniermehl abfällt.
4. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel von beiden Seiten goldbraun braten. Anschließend kurz auf Küchenpapier abtropfen.



U grassatu di pollu o tacchinu

Grassato aus Pute oder Hähnchen

Für 4 Personen

- Putenkeule oder Hähnchen
 - Rosmarin
 - Kartoffeln
 - Olivenöl
 - Salz
 - schwarzer Pfeffer
 - Pasta
1. Das Fleisch waschen, enthaaren und in Stücke schneiden.
 2. Die Kartoffeln schälen und vierteln. Nach Geschmack in einer Pfanne anbraten oder roh lassen.
 3. Fleisch und Kartoffeln in eine ofenfeste Form geben.
 4. Mit Olivenöl, Rosmarin, Salz und Pfeffer gut vermischen.
 5. Ca. 45 Minuten im Ofen bei 220°C schmoren lassen bis die Haut knusprig wird und die Kartoffeln anfangen sich zu bräunen.
 6. Fleisch und die Hälfte der Kartoffeln zur Seite legen als »Secondo«.
 7. Restliche Kartoffeln zerdrücken und mit der gekochten Pasta mischen und als »Primo« servieren.



Zwiebelkuchen

Für 4 Personen

Teig

- 700 g Mehl
- 42 g frische Hefe
- 1 TL Zucker
- ¼ Liter lauwarmes Wasser
- 2 TL Salz
- 4 EL Olivenöl

Belag:

- 1,5–2 kg Zwiebeln
- 400 g roher Schinken
- 1 Ring Fleischwurst
- Kümmel
- 300 ml Sahne
- 8 Eier
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Muskat

1. Teig zubereiten, wie auf Seite 188 beschrieben.
2. Zwiebeln halbieren, in dünne Streifen schneiden und andünsten.
3. Schinken in kleine Würfel und Fleischwurst in Scheiben, dann in Viertel schneiden. Mit den erkalteten Zwiebeln mischen, etwas Kümmel dazugeben und abschmecken.
4. Auf dem gefetteten Backblech den Teig auswellen, den Boden und 2,5 cm hoch den Rand auskleiden.
5. Die Zwiebelmasse gleichmäßig darauf verteilen. Eier und Sahne verquirlen, mit den Gewürzen mischen und über die Zwiebeln gießen bis alles mit Flüssigkeit bedeckt ist.
6. Im vorgeheizten Backofen 30–40 Minuten bei 200 °C backen.
7. Dazu serviert man »Neuer Wein«.



Pipi cu L' àgghiu

Paprika mit Knoblauch süß/sauer

- 3 große rote und gelbe Paprika
 - 3 Knoblauchzehen
 - 6 EL Olivenöl
 - Salz
 - Peperoncino
 - 1 Prise Zucker
 - 1 EL Weißweinessig
 - 3 EL Wasser
1. Paprikaschoten halbieren, Kerne und Trennwände entfernen, Schotenhälften waschen und in 4 x 2 cm große Stücke schneiden.
 2. Knoblauchzehen der Länge nach in Scheiben schneiden.
 3. In einer Pfanne die Paprikastücke in Olivenöl bissfest schmoren und beiseite stellen.
 4. Den Knoblauch in der Pfanne extra anbraten. Den Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Die Pfanne von der Herdplatte nehmen und mit dem Weißweinessig und dem Wasser ablöschen, salzen und nochmals aufkochen lassen.
 5. Die Paprika dazugeben, unterheben und mit Salz und Peperoncino abschmecken.



Pipi ca' cipudda

Peperonata mit Zwiebeln

- 3 große rote und gelbe Paprika
- 6 EL Olivenöl
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 EL Tomatenmark
- 4 EL Wasser
- Salz
- schwarzer Pfeffer

1. Paprikaschoten halbieren, Kerne und Trennwände entfernen, Schotenhälften waschen und in 4 x 2 cm große Stücke schneiden.
2. Zwiebeln der Länge nach in Scheiben schneiden.
3. In einer Pfanne die Paprikastücke in Olivenöl bissfest schmoren.
4. Zur Seite stellen und Zwiebeln in der Pfanne glasig dünsten. Tomatenmark dazugeben, unterrühren und mit anbraten. Mit dem Wasser ablöschen. Zu den bissfesten Paprika geben und vorsichtig unterheben.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Insalata pipi grigliate

Salat aus gegrillten Paprika

- Rote oder gelbe Paprika
- Zitronen
- Knoblauch
- Salz
- Peperoncino
- Olivenöl

1. Paprika grillen (Holzkohle), bis sie gar sind.
2. In ein Geschirrtuch einwickeln und ruhen lassen. Durch den Dampf löst sich die Haut der Paprika.
3. Haut abziehen, Kerne und Scheidewände vorsichtig entfernen. Dazu ein Schälchen mit Wasser neben sich stellen, um die Fingerspitzen immer wieder zu reinigen und zu befeuchten.
4. Mit den Fingerspitzen in feine Streifen ziehen. Die Paprika salzen, Peperoncino, fein gehackten Knoblauch und Zitronensaft dazugeben. Durchziehen lassen.
5. Vor dem Servieren nochmals abschmecken und reichlich Olivenöl dazugeben.

Insalata zucchini grigliate

Salat mit gegrillten Zucchini

- 6 kleine Zucchini
- ½ Bund Blatt Petersilie
- 4 EL Weißweinessig
- Salz
- Peperoncino
- 1 Knoblauchzehe
- 6 EL Olivenöl

Statt Zucchini können
auch Auberginen verwendet
werden.

1. Zucchini putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Zucchini der Länge nach in 2–3 mm dünne Scheiben schneiden (am besten mit einer Aufschnitt- oder Brotmaschine). Einen Kontaktgrill auf beiden Flächen mit Öl auspinseln und erhitzen. Zucchinischeiben portionsweise ca. 4 Minuten grillen, auf eine große Platte legen und leicht salzen.
2. Die Petersilie waschen, von den Stängeln zupfen und klein hacken.
3. Essig, Salz und Peperoncino verrühren. Zucchini mit der Vinaigrette beträufeln, Petersilie darüber geben und mit dem Olivenöl beträufeln.
4. Mindestens 2 Stunden ziehen lassen.
5. Dazu schmeckt frisches Brot (z. B. Ciabatta)



Zucca in agrodolce

Kürbis süßsauer

- 500 g Kürbis
- Salz
- ½ Sonnenblumenöl und ½ Olivenöl oder nur Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen in runden Scheiben
- 3 EL Zucker
- 6 EL Weißweinessig
- 3 EL Wasser

1. Den Kürbis ausnehmen, schälen und in 2 cm dicke Streifen schneiden
2. Die Kürbisstücke in einer Pfanne im erhitzten Öl goldbraun braten. In eine Auflaufform legen.
3. In der Pfanne nun in frischen Olivenöl den Knoblauch sachte erhitzen. Den Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Dabei werden die Knoblauchscheiben braun. Die Pfanne von der Herdplatte nehmen und mit dem Weißweinessig und Wasser ablöschen. Bratensatz lösen. Mit Salz abschmecken. Nochmals kurz aufkochen lassen.
4. Die Flüssigkeit über den gebratenen Kürbis geben. Durchziehen lassen, dabei immer wieder den Kürbis beträufeln.

Pisciuovu

Zucchiniomlett

Für 4 Personen (1 Pfanne)

- 2–3 mittlere Zucchini
- 1 Zwiebel
- 6 verquirlte Eier
- etwas Milch
- etwas Sprudelwasser
- Paniermehl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Parmesankäse (frisch gerieben)

1. Die Zucchini schälen und in Viertel schneiden, in Olivenöl anbraten und herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Die Zwiebel in Scheiben schneiden und glasig dünsten.
3. Zucchini, Zwiebeln, Eier, Sprudel, Salz, Pfeffer und Parmesankäse mischen. Paniermehl in der Menge hinzugeben, damit eine zähflüssige Masse entsteht.
4. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Masse dazugeben.
5. Auf kleiner Hitze stocken lassen.
6. Wenn der Boden goldbraun ist, mit Hilfe eines Deckels wenden und die zweite Seite stocken lassen.

