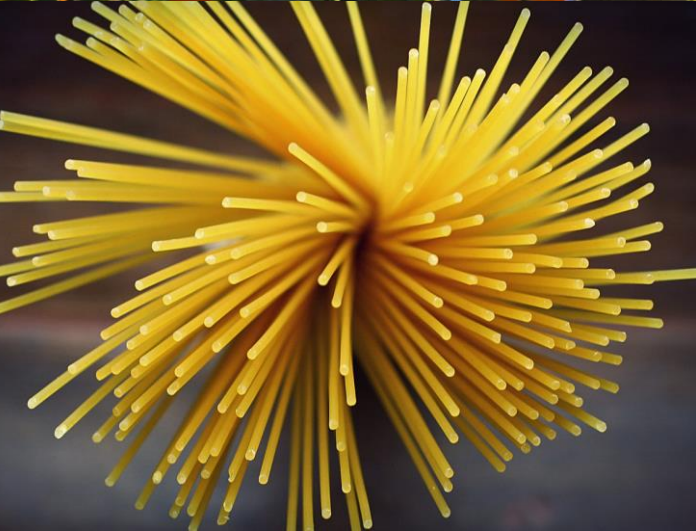




Bella Italia

Kulinarische Reise durch alle
Regionen



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	S. 2
1. Antipasti e piatti unici – Vorspeisen und Tellergerichte	
Torta al testo (Umbrien)	S. 3
Olive all’ascolana (Marken)	S. 4
Pizzette (Kampanien)	S. 5
Frittelle di zucchini (Kalabrien)	S. 6
Panzerotti pugliesi (Apulien)	S. 7
2. Primi Piatti – 1. Hauptgang	
Canederli di spinaci (Trentino-Südtirol)	S. 8
Risotto alla milanese (Lombardei)	S. 9
Spaghetti all’abruzzese (Abruzzen)	S. 10
Trofie al pesto genovese (Ligurien)	S. 11
Lasagne (Emilia-Romagna)	S. 12
Culingionis (Sardinien)	S. 13
Pasta alla carrettiera (Sizilien)	S. 14
3. Secondi Piatti e contorni – 2. Hauptgang und Beilagen	
Pasta al forno con zucchini (Molise)	S. 15
Coda alla vaccinara (Latium)	S. 16
Patate alla savoiarda (Piemont)	S. 17
4. Dolci – Süßspeisen	
Strubene (Aostatal)	S. 18
Torta fregolotta (Venetien)	S. 19
Cantuccini (Toskana)	S. 20
Dolci della sposa (Basilikata)	S. 21
Crostata di mandorle (Friaul-Julisch Venetien)	S. 22
Tiramisù (Ricetta della nonna)	S. 23

„Mehr als nur Pizza und Pasta“

Sonne, Pizza und Pasta – wer denkt da nicht sofort an *bella Italia*! Längst sind italienische Gerichte auch in Deutschland weit verbreitet, besonders Pizza und Pasta erfreuen sich großer Beliebtheit. Und wir haben einige davon für Sie nachgekocht!

Im Rahmen des P-Seminars Italienisch „Bella Italia“ des Dante-Gymnasiums Münchens haben wir zunächst die kulinarische Vielfalt Italiens erkundet und anschließend dieses Kochbuch erstellt, um zu zeigen, dass die italienische Küche mehr als nur Pizza und Pasta zu bieten hat. Neben original italienischen Familienrezepten und Klassikern wie Lasagne wurden auch weniger bekannte – aber nichtsdestoweniger leckere – Gerichte, teils auch vegetarisch oder vegan, dafür ausgewählt.

Zu Beginn des P-Seminars haben wir am DAG gemeinsam gekocht und verköstigt, dekoriert und fotografiert. Doch aufgrund der Corona-Pandemie mussten wir die ursprünglichen Pläne für das Kochbuch ändern. Schließlich hat jedes Mitglied des Kurses ein typisches Rezept aus einer der zwanzig Regionen Italiens zu Hause zubereitet und für das Kochbuch dokumentiert. Neben den Rezepten zeigt auch die Beschreibung eines jeden Gebiets wie facettenreich die kulinarischen Spezialitäten und die Pastagerichte Italiens sind.

Trotz aller Umstände haben wir es geschafft, ein Kochbuch zu erstellen, das Sie auf eine kulinarische Reise durch Italiens Regionen mitnimmt: von Norden bis Süden, von *Antipasti* bis *Dolci*, finden sich nun abwechslungsreiche regionale Rezepte. Wir wünschen Ihnen viel Spaß auf dieser kleinen Reise durch Italien und viel Erfolg beim Nachkochen! Buon Appetito!

Ihr P-Seminar „Bella Italia“



Umbrien

- *Lage: Mittelitalien (cuore verde d'Italia)*
- *Hauptstadt: Perugia*
- *Gerichte: Torta al Testo, Pasta alla Norcina, Torta al Formaggio*
- *Spezialitäten: Wurstwaren (prosciutto di Norcia, capocollo), Olivenöl, Trüffel, Wein (Orvieto, Sagrantino di Montefalco, Rosso di Montefalco, Torgiano)*

Torta al Testo

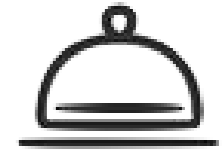
Fladenbrot



Vorbereitungszeit
~ 40 min



Kochzeit
~ 10 min



Portionen
3

Zutaten:

Teig

- 1 kg Mehl
- 1 Glas Wasser (~200 ml)
- 1 TL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 20 g frische Hefe (alternativ Trockenhefe oder Backpulver)

Vorschläge für den Belag

- Schinken und Salat
- Salsiccia und Spinat
- Tomaten und Salami
- Rucola
- Gemüse
- Mozzarella
- usw.

Zubereitung:

1. Hefe in Wasser auflösen. Anschließend die Zutaten in einer Schale verrühren bis man einen glatten Teig erhält.
2. Anschließend den Teig kneten bis er eine elastische Konsistenz hat.
3. Den Teig 30 Min. ruhen lassen.
4. Eine große Pfanne vorwärmen. Nun den Teig mit einem Nudelholz zu einem Kreis ausrollen, bis er ungefähr einen Zentimeter dick ist.
5. Den Teig in der Pfanne backen. Dabei einige Male wenden bis der Brotfladen durch ist.
6. Zuletzt die *Torta al testo* in 4-8 gleich große Stücke schneiden und halbieren. Anschließend nach Geschmack belegen.



Olive all'ascolana

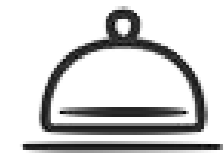
Gefüllte und frittierte Oliven



Vorbereitungszeit
90 min



Kochzeit
30 min



Portionen
4

Zutaten:

- 500 g Oliven
- 3 EL Olivenöl
- ½ Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie
- 120 ml trockener Weißwein
- 100 g Rindfleisch
- 100 g Schweinefleisch
- 100g Hühnchenbrust
- ½ Teelöffel Salz
- 2 Eigelb
- 100 g geriebener Parmigiano Reggiano
- geriebene Schale einer halben Zitrone
- 1 Prise gemahlene Nelken
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 200 g Mehl
- 2 Eier
- 250 g Semmelbrösel
- 500 – 800 ml Frittieröl (z. B. Erdnussöl)
- Zitronenscheiben

Zubereitung:

1. Mit einem scharfen Messer werden die Oliven spiralförmig von dem Kern getrennt. Die Oliven beiseitelegen.
2. Karotte, Zwiebel und Sellerie fein würfeln. Ebenso das Fleisch.
3. In einer Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen und Sellerie, Zwiebel und Karotten 6-8 Min. anbraten bis die Zwiebeln glasig sind und das Gemüse weichgekocht ist.
4. Die drei Fleischsorten in die Pfanne geben und anbraten (ca. 10-15 Min.).
5. Die Mischung mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit bei schwacher Hitze verdunsten lassen.
6. Die Füllung in einer Küchenmaschine (oder mit einem Pürierstab) zerkleinern. Danach in eine Schüssel umfüllen.
7. Das Nelkenpulver, die Muskatnuss, die geriebene Zitronenschale und den Pfeffer hinzufügen. Als nächstes Eigelb, Parmesan und 30 g Semmelbrösel hinzugeben und gut kneten bis die Masse weich, aber kompakt ist. Eine halbe Stunde ruhen lassen.
8. Aus der Mischung kleine Kügelchen formen und die Olivenspirale darum wickeln, sodass die Oliven wieder ihre ursprüngliche Form annehmen.
Tipp: Nicht zu viel Füllung verwenden. Die Oliven sollten nur etwas größer sein als in ihrer Originalform. Leicht andrücken, damit die Füllung die Oliven zusammenhält.
9. Mehl, Eier und Semmelbrösel in je eine Schüssel füllen.
10. In dieser Reihenfolge die gefüllten Oliven panieren. Wenn nötig, können die Oliven nach einer Weile im Kühlschrank nochmals paniert werden.
11. Das Frittieröl in einem Topf erhitzen bis es heiß ist, aber nicht dampft. Die Oliven portionsweise frittieren bis sie gleichmäßig goldbraun sind.
12. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und die *Olive all'ascolana* mit einer Zitronenscheibe noch heiß servieren.

Marken

- *Lage:* Mittelitalien, Adriaküste
- *Hauptstadt:* Ancona
- *Gerichte:* Brasata alla Marchigiana, gefüllte Taube, Potacchio, Calamari alla Marinara, Olive all'ascolana
- *Spezialitäten:* Käse (Caciotta, Caprino), Schinken (Prosciutto di Carpegna), Wein (Verdicchio dei Castelli di Jesi, Rosso Conero, Lacrima di Morro d'Alba)



Kampanien

- *Lage: Südwesten, am Tyrrhenischen Meer*
- *Hauptstadt: Neapel*
- *Gerichte: Spaghetti alla Puttanesca, Pasta allo Scarpariello, Lasagne di carnevale, Zuppa di Cozze alla Napoletana, Polpo alla Luciana, Pizza Margherita*
- *Spezialitäten: Käse (Büffelmozzarella, Caciocavallo, Provolone), Limoncello, Süßspeisen (Pastiera Napoletana, Sfogliatelle, Babà), Wein (Fiano di Avellino, Greco di Tufo, Taurasi, Irpinia Aglianico)*

Pizzette

Minipizzen



Vorbereitungszeit
20 min + 60 min
Ruhezeit



Backzeit
12 – 15 min



Portionen
4

Zutaten:

Teig

- 500 g Weizenmehl
- 1 TL Salz
- 6 EL Olivenöl
- ½ Würfel Hefe
- 1 Prise Zucker
- 400 ml lauwarmes Wasser

Soße

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- frische Kräuter
- 1 Dose passierte Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- Pfeffer

Außerdem

- Weizenmehl zum Bearbeiten
- Pizzabelag nach Belieben (Käse, Oliven, Schinken, Salami, usw.)

Zubereitung:

1. Mehl, Salz und Olivenöl in eine Rührschüssel geben. Hefe mit Zucker im lauwarmen Wasser auflösen und hinzugießen.
2. Alles ca. 10 Min. zu einem glatten Teig verkneten, bis er sich von der Schüssel löst.
3. Den Teig mit einem feuchten Küchentuch abgedeckt an einem warmen Ort 60 Min. gehen lassen.
4. Für die Soße die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und grob würfeln. In einer Pfanne beides andünsten. Alle anderen vorgegebenen Zutaten hinzufügen und abschmecken.
5. Backofen auf 225° vorheizen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten. Nun den Teig portionsweise ausrollen und in Kreise ausstechen. Die Kreise auf das Backblech legen, mit Tomatensoße bestreichen und nach Belieben belegen.
6. Für ca. 12-15 Min. im Ofen backen.

Frittelle di Zucchini

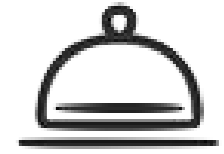
Zucchini-puffer



Vorbereitungszeit
5 min



Kochzeit
15 – 20 min



Portionen
4

Zutaten:

- 2 Zucchini
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 2 TL Salz
- 1 Schuss Mineralwasser
- 100 g Mehl
- Pflanzenöl zum Frittieren

Zubereitung:

1. Die Zucchini in feine Scheiben hobeln. Eine Prise Salz untermischen. Anschließend die Restflüssigkeit der Zucchini ausdrücken.
2. Die zwei Eier in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren.
3. Jetzt das Mehl, das Mineralwasser und die zwei Teelöffel Salz zu den Eiern geben und verrühren. Dann die Zucchinischeiben der Masse hinzufügen und alles mischen.
4. Anschließend den Zucchineteig mit einem Löffel portionsweise in eine Pfanne geben und auf beiden Seiten goldgelb frittieren.

Kalabrien

- *Lage: südlichste Region des italienischen Festlandes*
- *Hauptstadt: Catanzaro*
- *Gerichte: Pesce spada alla ghiotta, Stocco di Mammola, gefüllte Auberginen, Polpette, Morsello, Scialatielli con la 'nduja*
- *Spezialitäten: Cipolla rossa di Tropea, Salsiccia, Peperoncino, 'Nduja, Bergamotte, Wein (Cirò, Val di Neto)*



Panzerotti pugliesi

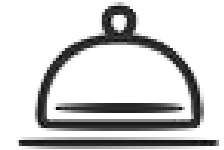
Frittierte Teigtaschen



Vorbereitungszeit
20 min + ca. 3 h
Ruhezeit



Kochzeit
15 min



Portionen
4

Zutaten:

Teig

- 500 g Mehl
- 25 g frische Hefe
- eine Prise Salz

Füllung

- 4 Kugeln Mozzarella
- ½ Liter Tomatensauce
- Oregano
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Außerdem

- Öl zum Frittieren

Weitere Zutaten für die Füllung

- Tomate und Thunfisch
- Mozzarella und Oktopus

Zubereitung:

1. Das Mehl auf einem Holzbrett häufen; in der Mitte eine Mulde formen; aufgelöste Hefe und Salz dazugeben.
2. Alles zu einem weichen Teig kneten; wenn nötig etwas Wasser hinzufügen und 3 – 5 Stunden ruhen lassen.
3. Den Teig teilen und in kleine Kreise (ca. 10 cm Durchmesser) ausrollen; Tomatensoße mit Oregano, Öl, Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella schneiden und mit der Tomatensauce auf die erste Hälfte eines Kreises geben; die zweite Hälfte über die erste klappen und die Ränder gut miteinander verschließen. Mit den anderen Kreisen genauso verfahren.
4. In heißem Öl frittieren bis die *Panzerotti* rundherum goldbraun sind.

Apulien

- *Lage: südöstlichste Region Italiens, am Adriatischen und Ionischen Meer*
- *Hauptstadt: Bari*
- *Gerichte: Orecchiette con le cime di rape, Spaghetti allo scoglio, Cavatelli, Insalata di polpo*
- *Spezialitäten: Oliven, Sottoli, Käse (Ricotta di pecora, Burrata), Wein (Salice Salentino, Primitivo di Manduria, Negroamaro)*



Canederli di spinaci

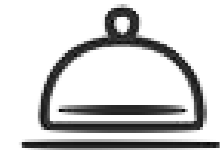
Spinatnocken



Vorbereitungszeit
20 min



Kochzeit
10 min



Portionen
4 – 6

Zutaten:

- 500 g Blattspinat (tiefgefroren)
- einige Salbeiblätter
- 50 g geriebener Bergkäse (oder Parmesan)
- 250 g Knödelbrot
- 2 Eier
- 200 ml Milch
- 50 gr Butter
- 4-5 EL Mehl
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

1. Blattspinat rechtzeitig auftauen, das Tauwasser gut ausdrücken.
2. Das Knödelbrot mit warmer Milch begießen, gut durchmischen und ca. 15 Min. einweichen lassen.
3. Spinat fein hacken und mit dem eingeweichten Brot, den Eiern und dem Mehl verkneten.
4. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
5. In einem Kochtopf 2 Liter Salzwasser erhitzen.
6. Mit 2 Esslöffeln die Spinat-Brotmasse zu Nocken formen.
7. Die Nocken portionsweise ins kochende Salzwasser geben und 5 Min. garen lassen (sonst kleben sie aneinander!).
8. In einer Pfanne die Butter zerlassen und die Salbeiblätter darin schwenken.
9. Die Nocken in die Pfanne geben und gründlich mit der Butter mischen.
10. Mit frisch geriebenem Bergkäse bestreuen und heiß servieren.

Trentino-Südtirol

- *Lage: Norditalien, Alpen*
- *Hauptstadt: Bozen*
- *Gerichte: alpin-mediterrane Vielfalt, Einflüsse durch die österreichische und ungarische Küche, Speckknödel, Apfelstrudel*
- *Spezialitäten: Südtiroler Speck, Schüttelbrot, Graukäse, Südtiroler Bergkäse, Wein (Gewürztraminer, Lagrein, Pinot Noir, Sylvaner, Alto Adige Cabernet Sauvignon)*



Lombardei

- *Lage: Norditalien*
- *Hauptstadt: Mailand*
- *Gerichte: Cotoletta alla milanese, Cassoeula, Tortelli di zucca, Manfrigole, Ossobuco*
- *Spezialitäten: Käse (Gorgonzola, Grana Padano, Mascarpone, Taleggio, Scimudin), Wurstwaren (Salame Milano, Bresaola), Riso Carnaroli, Polenta, Panettone, Wein (Lugana, Valtellina, Franciacorta, Oltrepò Pavese)*

Risotto alla milanese

Safranreis



Vorbereitungszeit
10 min



Kochzeit
30 min



Portionen
4

Zutaten:

- 350 g Risottoreis
- 4 Schalotten
- 50 g Butter
- 150 ml Weißwein
- 850 ml Rinderbrühe
- 40 g geriebener Parmesan
- 1 TL Safran
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Schalotten fein würfeln. Butter in einer Pfanne zerlassen. Schalotten dazugeben und bei mittlerer Hitze dünsten. Risottoreis hinzugeben und kurz in der Pfanne anrösten. Danach 1 TL Safran hinzufügen.
2. Mit Weißwein ablöschen. So lange rühren bis der Reis den Wein komplett absorbiert hat. Ein Drittel der Rinderbrühe hinzugeben unditerrühren, bis die Flüssigkeit aufgenommen wurde. Diesen Schritt zweimal wiederholen. Ca. 20 Min. unter Rühren köcheln lassen bis das Risotto cremig, aber noch bissfest ist.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen. Geriebenen Parmesan und noch ein Stück kalte Butter hinzugeben, verrühren und servieren.



Spaghetti all'abruzzese

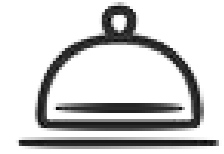
Spaghetti mit Zwiebeln und Speck



Vorbereitungszeit
10 min



Kochzeit
30 min



Portionen
4

Zutaten:

- 500 g Spaghetti
- 150 g Pancetta (Bauchspeck)
- 3-5 weiße Zwiebeln (je nach Geschmack)
- 3 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 50 g Pecorinokäse
- 50 g Parmesan
- 2 EL Petersilie
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Pancetta in kleine Würfel schneiden; Zwiebeln und Knoblauch kleinschneiden.
2. Die Mischung in eine Pfanne oder einen Schmortopf geben und bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Zwiebeln und der Knoblauch goldbraun sind.
3. Spaghetti in reichlich Salzwasser bissfest (al dente) kochen.
4. Die Zwiebelspecksoße mit den Nudeln vermengen und gut verrühren.
5. Die Pfanne vom Herd nehmen und die gehackte Petersilie, die zwei Käsesorten, Olivenöl und gegebenenfalls Salz, Pfeffer und (nach Geschmack) weitere Gewürze hinzufügen.
6. Warm servieren.

Abruzzien

- *Lage: Mittelitalien, Adriaküste*
- *Hauptstadt: L'Aquila*
- *Gerichte: Chitarrine alle polpette, Peperonata, Ciambotta, Agnello cacio e uova, Brodetto di pesce*
- *Spezialitäten: Peperoncino, Lamm, Spaghetti alla chitarra, Wurst (Ventricina), (schwarzer) Trüffel, schwarze Linsen, roter Knoblauch, Safran, Wein (Montepulciano d'Abruzzo, Cerasuolo, Trebbiano, Controguerra)*

Trofie al Pesto Genovese

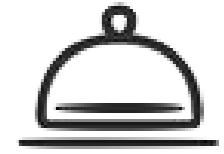
Nudeln mit Basilikumpesto



Vorbereitungszeit
120 min



Kochzeit
10 min



Portionen
4

Zutaten:

Nudelteig

- 500 g Hartweizengrieß
- 280 ml Wasser
- 1 Prise Salz

Pesto

- 1 Bund Basilikum
- 20 g Pinienkerne
- 30 g geriebener Pecorinokäse (Fiore Sardo)
- 30 g geriebener Parmesan
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Prise Salz
- Natives Olivenöl

Zubereitung:

1. Trofie: Hartweizengrieß und Salz in eine Schüssel geben. Wasser hinzufügen und kneten, bis ein elastischer Teig entsteht. 20 Minuten bedeckt ruhen lassen. Anschließend durch Rolltechnik (vgl. Youtube-Videos) zu Trofie verarbeiten. Am besten ein paar Stunden vor dem Kochen vorbereiten, da sich die Nudelspiralen im Kochwasser wieder aufdrehen, wenn der Teig zu frisch ist.
2. Pesto: Pinienkerne und gestiftete Knoblauchzehen im Mörser zu einer mehligten Masse vermahlen. Frisch gezupfte Basilikumblätter und eine Prise Salz einarbeiten. Geriebenen Käse und etwas Olivenöl unterrühren. Anschließend mit dem Stößel solange bearbeiten, bis eine cremige Soße entsteht. Dabei immer wieder etwas Olivenöl zugeben.
3. Nudeln bissfest kochen und ein paar Löffel von dem Kochwasser unter das Pesto rühren. Nudeln abgießen und mit dem Pesto vermischen.



Ligurien

- *Lage: Norditalien, schmale Küstenregion am Ligurischen Meer zwischen Côte d'Azur und Toskana*
- *Hauptstadt: Genua*
- *Gerichte: Pesto Genovese, Fischgerichte, Torta Pasqualina, Süßspeisen (Latte dolce fritto, Pandolce)*
- *Spezialitäten: Olivenöl aus Taggiasca-Oliven, Focaccia, Farinata, Wein (Cinque Terre, Dolceacqua, Colli di Luni)*



Emilia Romagna

- *Lage: Norditalien*
- *Hauptstadt: Bologna*
- *Gerichte: Nudelgerichte (Lasagne, Tortellini, Cannelloni, Tagliatelle), Ragù alla bolognese, Torta Tenerina, Zuppa inglese*
- *Spezialitäten: Wurstwaren (Mortadella, Parmaschinken), Balsamico-Essig, Käse (Parmigiano Reggiano), Wein (Lambrusco, Sangiovese di Romagna, Albana di Romagna)*

Lasagne

Nudelaufbau



Vorbereitungszeit
30 min



Koch-/Backzeit
40 min



Portionen
8

Zutaten:

- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl
- 500 g gemischtes Hack
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 2 EL Tomatenmark
- 500 g frische Tomaten oder gehackte Dosentomaten
- 1 EL getrocknete ital. Kräuter
- 100 g geriebener Parmesan (vom Stück)
- 2 EL Butter
- 2 leicht gehäufte EL Mehl
- ¼ l Milch
- 9-12 Lasagneplatten (ohne Vorkochen)
- 125 g Mozzarella

Zubereitung:

1. Alle Zutaten bereitstellen. Mit der Zubereitung der Fleischsoße anfangen. Dafür Tomaten am Strunk anschneiden und 20 Sek. in heißem Wasser blanchieren. Anschließend mithilfe eines Messers die Schale abziehen und pürieren. Alternativ Dosentomaten verwenden.
2. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und im heißen Öl goldbraun anbraten. Hackfleisch hinzufügen. Das Ganze ca. 20 Min. schmoren lassen. Gelegentlich umrühren.
3. Nun Tomaten und Tomatenmark hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und den Kräutern würzen. Alles kurz aufkochen lassen (ca. 5-7 Min.).
4. Für die Béchamelsauce Butter in einem kleinen Topf zerlassen und unter ständigem Rühren zuerst Mehl und anschließend Milch langsam hinzufügen. Mit einem Schneebesen weiterrühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Die Soße vom Herd nehmen sobald die Béchamelsauce zu kochen beginnt und eingedickt ist.
5. Eine gefettete Auflaufform mit Nudelplatten auslegen und darauf ⅓ der Fleischsoße sowie ¼ der Béchamelsauce verteilen. Mit geriebenem Mozzarella und Parmesan bestreuen. Diesen Vorgang so lange wiederholen bis die Auflaufform voll ist. Die oberste Schicht abschließend mit Béchamelsauce bedecken.
6. Im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 40 Min. backen.



Sardinien

- *Lage: Insel im zentralen westlichen Mittelmeer*
- *Hauptstadt: Cagliari*
- *Gerichte: Culurgiones, Carne a Carraxiu, Porchetta, Malloreddus*
- *Spezialitäten: Käse (Pecorino sardo, Casu Marzu), Pane Carasau, Bottarga, Weine (Vermentino di Gallura, Carignano del Sulcis, Sardegna Cannonau)*

Culingionis

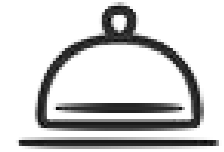
Nudeltaschen mit Schafskäse



Vorbereitungszeit
60 min



Kochzeit
20 min



Portionen
4

Zutaten:

Teig

- 200 g Mehl
- Mehl zum Ausrollen
- 200 g Hartweizengrieß
- 3 Eier
- Salz

Füllung

- 300 g Aubergine
- 140 g Schafskäse (frisch)
- 140 g Frischkäse
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Tomatensoße

- 500 g sehr reife Tomaten (alternativ: Dosentomaten)
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- eine Prise Zucker
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Mehl, Hartweizengrieß, Eier und eine Prise Salz zu einem glatten Nudelteig kneten. Falls der Teig zu trocken ist, etwas Wasser hinzufügen. Mit einem Tuch bedecken und ca. 30 Min. ruhen lassen.
2. Für die Füllung die Aubergine in kleine Würfel (ca. 5 mm) schneiden und mit der kleingehackten Zwiebel in Olivenöl anbraten. Kurz bevor die Aubergine gar ist, den Knoblauch schneiden und hinzufügen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Schafskäse zerkrümeln und mit dem Frischkäse verrühren. Die abgekühlte Aubergine unterheben.
4. Die Tomaten kurz mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten und kleinhacken. Das Öl in einem Topf erhitzen, zuerst die Zwiebel und kurz danach den Knoblauch hinzugeben. Kurz anschwitzen, dann die Prise Zucker und Tomatenmark hinzufügen. Zuletzt die Tomaten in den Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Soße 15 Min. köcheln lassen.
5. Den Nudelteig auf einer bemehlten Fläche sehr dünn (ca. 1 mm) ausrollen und mit einem Glas Kreise ausstechen. Diese nochmal so dünn ausrollen, wie es geht. Auf eine Hälfte jedes Kreises 1 TL Füllung geben, die andere Hälfte darüber klappen und mit den Fingern den Rand fest verschließen.
6. Wasser mit etwas Salz in einem Topf erhitzen, bis es sprudelnd kocht. Die Hälfte der Nudeltäschchen ca. 7 Min. kochen, dann probieren, ob der Teig durch ist. Dann die Culingionis in ein Sieb schütten und die zweite Hälfte kochen. Mit der Tomatensoße und nach Belieben mit etwas geriebenem Parmesan servieren.

Tipp:

- Schmeckt auch mit anderen Gemüsesorten (Pilze, Zucchini).
- Reste mit etwas Olivenöl am nächsten Tag in einer Pfanne anbraten.



Pasta alla Carrettiera

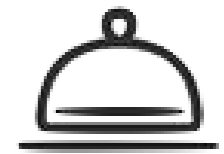
Nudeln mit roher Tomatensoße



Vorbereitungszeit
10 min



Kochzeit
8 – 10 min



Portionen
4

Zutaten:

- 400 g Spaghetti
- 800 g große, reife Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 frische Oreganozweige
- 60 g geriebener Pecorinokäse
- 10 Basilikumblätter
- 60 g Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Spaghetti in kochendem und gesalzenem Wasser bissfest kochen.
2. Während das Wasser kocht, Knoblauch schälen und pressen. Tomaten würfeln.
3. Oregano von den Stielen zupfen und zerkleinern.
4. Olivenöl, gepressten Knoblauch und Oregano mit den kleingeschnitten Tomaten samt Saft in einer Schüssel vermengen.
5. Spaghetti abtropfen lassen und zu der Tomaten-Knoblauch-Mischung geben.
6. Mit reichlich Pecorino bestreuen und mit Basilikumblättern verzieren.

Sizilien

- *Lage: Insel im Mittelmeer, südlichste Region Italiens*
- *Hauptstadt: Palermo*
- *Gerichte: Arancini, Pasta alla Norma, Caponata, Meeresküche (Insalata di polpo, Impepata di Cozze), Süßspeisen (Cassata siciliana, Cannoli)*
- *Spezialitäten: Käse (Pecorino siciliano, Ragusano, Piacentino Ennese), Sale marino di Trapani, Pistazien, Zitronen, Orangen, Weine (Catarratto, Grillo, Cerasuolo di Vittoria, Etna Rosso, Nero d'Avola, Marsala)*

Pasta al forno con zucchine

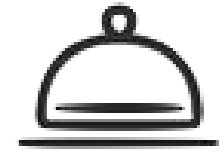
Zucchini-auflauf



Vorbereitungszeit
5 min



Koch-/Backzeit
30 min



Portionen
4

Zutaten:

- 300 g Bandnudeln
- 500 g Zucchini
- 50 g Parmesan
- 100 g Schweine-Bauchspeck
- 200 g Mozzarella
- 100 g Scamorza-Käse (geräuchert und in Scheiben)
- Salz
- Olivenöl

Zubereitung:

1. Pfanne aufwärmen und Olivenöl hinzufügen. Den in Würfel geschnittenen Bauchspeck im Öl anbraten und den Ofen auf 200° Umluft vorheizen.
2. Geriebene Zucchini hinzufügen. Gleichzeitig Pasta in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abseihen und anschließend alles vermischen.
3. Alles in eine Auflaufform füllen. Mozzarella in kleine Stücke schneiden und hinzufügen. Den Parmesan dazugeben und alles gut vermischen.
4. Mit Scamorza-Käse belegen und für 10 Min. im Ofen überbacken. Danach genießen.



Molise

- Lage: Mittel-/Süditalien, an der Adria
- Hauptstadt: Campobasso
- Gerichte: Polenta Maritata, Tacosse e fagioli, Cavatelli, Crioli
- Spezialitäten: Käse (Caciocavallo, Caprino, Stracciata), Wurstwaren (Capofreddo, Soppressata), Wein (Tintilia del Molise, Molise Aglianico, Biferno, Pentro)



Coda alla Vaccinara

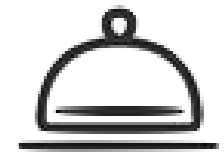
Ochsenschwanzragout



Vorbereitungszeit
50 min



Koch-/Backzeit
300 min



Portionen
4

Zutaten:

- 1 kg Ochsenschwanz
- 3 EL Olivenöl
- 1 große Zwiebel
- 2 kleine Karotten
- 1-2 Stangen Sellerie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL glatte Petersilie, gehackt
- 3-4 Gewürznelken
- 100 g Guanciale-Speck, gewürfelt
- 400 ml trockener Weißwein
- 1 kg geschälte Tomaten
- Salz und Pfeffer

Soße

- 3 Stangen Sellerie
- 30 g Korinthen
- 1 Prise dunkles Kakaopulver
- 20 g Pinienkerne

Zubereitung:

1. Das Fleisch in Stücke schneiden, gut mit Wasser abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen.
2. Zwiebel, Knoblauchzehe, Karotten und Selleriestangen für das „Soffritto“ möglichst fein hacken.
3. Das Öl in einem Topf/Bräter erhitzen und die Speckwürfel bei starker Hitze auf allen Seiten scharf ausbraten.
4. Wenn diese knusprig zu werden beginnen, die Fleischstücke hinzufügen und anbraten, bis sie langsam weißlich werden.
5. Die Fleischstücke entnehmen und die Temperatur reduzieren. Zwiebel, Karotte, Petersilie, Gewürznelken und Knoblauch in den Bräter geben und anbraten, bis die durch das Gemüse entstandene Flüssigkeit verdampft ist.
6. Fleisch wieder in den Topf geben; salzen, pfeffern und mit dem Wein ablöschen. Zugedeckt 10-15 Min. köcheln lassen.
7. Geschälte Tomaten hinzugeben und das Ragout bei schwacher Hitze 2-3 Stunden köcheln lassen. Ab und an umrühren. Das Fleisch ist fertig, wenn es sich vom Knochen zu lösen beginnt.
8. Für die Soße den Sellerie putzen, in Stücke schneiden und in Salzwasser kurz blanchieren.
9. Korinthen in heißem Wasser einweichen; gut ausdrücken.
10. Eine Suppenkelle vom Sud aus dem Topf schöpfen und mit dem Kakaopulver mischen. Anschließend mit den Pinienkernen, den blanchierten Selleriestücken und den ausgedrückten Korinthen in den Fleischtopf geben und gut vermischen.
11. Das Ragout kurz aufkochen lassen und servieren.

Latium

- *Lage: Mittelitalien*
- *Hauptstadt: Rom*
- *Gerichte: Coda alla Vaccinara, Artischocke alla Romana, Fritto Misto, Trippa alla Romana, Spaghetti alla Carbonara, Zuppa di Fagioli e Cipolle, Saltimbocca alla Romana*
- *Spezialitäten: schwarze Oliven aus Gaeta, Olivenöl aus Sabina, Kastanien der Monti Cimini, Käse (Pecorino romano), Wein (Aprilia, Montefiascone, Frascati, Colli Romani, Terracina)*

Patate alla Savoiarda

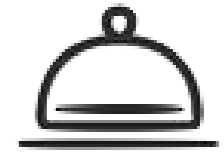
Kartoffelauflauf



Vorbereitungszeit
10 min



Koch-/Backzeit
30 min



Portionen
6

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln
- 100 g Butter
- 100 g Asiago-Käse
- 100 g Emmentaler
- ½ Glas Milch
- Salz, Pfeffer

Außerdem

- zusätzlicher Käse zum Gratinieren
- Schinken nach Belieben

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden.
2. Ofen auf 190° vorheizen.
3. Kartoffeln in einem großen Topf mit gesalzenem Wasser ca. 10 Min. kochen. Kartoffeln abkühlen lassen.
4. Käse in kleine Würfel schneiden.
5. Ein Backblech mit Butter einfetten. Den Boden mit den Kartoffelscheiben auslegen. Mit einer Prise Pfeffer würzen und die Hälfte des geschnittenen Käses hinzufügen.
6. Eine weitere Schicht Kartoffeln und Käse hinzufügen. Diesen Schritt wiederholen, bis die Zutaten aufgebraucht sind.
7. Butter auf der obersten Schicht verteilen, Milch an den Ecken hinzufügen und 30 Min. im Ofen backen.

Piemont

- Lage: Nordwesten, am Fuß der Alpen
- Hauptstadt: Turin
- Gerichte: Vitello tonnato, Risotto al Barolo, Bagna Cauda
- Spezialitäten: Grissini, Trüffel, Reis, Haselnüsse, Käse (Castelmagno, Murazzano, Bra, Robiola), Süßspeisen (Amaretti, Bonet, Torta di Gianduia), Vermut, Wein (Barolo, Barbaresco, Barbera, Alba, Gavi, Dolcetto, Asti)



Strubene

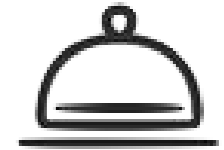
Siedegebäck



Vorbereitungszeit
20 min



Backzeit
30 min



Portionen
4

Zutaten:

- 350 g Mehl
- 250 ml Milch
- 50 g Butter
- 3 Eier
- 100 g Zucker
- 1 Prise Salz
- Speiseöl zum Ausbacken
- Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitung:

1. Mehl in eine Schüssel sieben. Erwärmte Milch (bis auf einen kleinen Rest), zerlassene Butter, Zucker und Eier zugeben und verrühren. Eine Prise Salz und restliche Milch hinzufügen und kräftigiterrühren, damit sich keine Klümpchen bilden.
2. Eine Kelle voll Teig in einen Trichter geben, dabei das untere Ende mit dem Finger zuhalten. Die Konsistenz des Teiges sollte nicht zu fest sein, so dass er den Hals des Trichters gut passieren kann.
3. In einer kleinen Pfanne reichlich Speiseöl auf ca. 170° erhitzen und den Teig spiralförmig von außen nach innen in das siedende Öl gleiten lassen. Nach kurzer Zeit wenden und auch die Rückseite goldgelb ausbacken.
4. Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen, mit Puderzucker bestreuen und noch warm mit Preiselbeeren und/oder Schlagsahne bzw. Heidel- oder Himbeeren servieren.

Aostatal

- *Lage: Norditalien, Alpenregion angrenzend an Frankreich, Schweiz und Piemont*
- *Hauptstadt: Aosta*
- *Gerichte: Fonduta, Zuppa di Valpelline, Carbonade, Süßspeisen (Mont Blanc, Tegole, Strubene)*
- *Spezialitäten: Wurst (Motsetta, Jambon de Bosses, Lardo d'Arnad, Boudin valdostano), Käse (Fontina), Pane Nero, Génépy des Alpes, Wein (Arnad-Montjovet, Enfer d'Arvier, Blanc de Morgex, Nus, Torrette)*



Torta Fregolotta

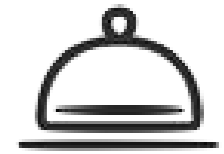
Streuselkuchen



Vorbereitungszeit
30 min



Backzeit
60 min



Portionen
10

Zutaten:

- 500 g Mehl
- 150 g Zucker
- 1 TL Salz
- 250 ml Sahne
- 1 Stück Butter

Belag nach Belieben

- Pudding
- Haselnusscreme
- Obst

Zubereitung:

1. Zuerst Mehl und Salz in eine große Schüssel sieben, Zucker hinzufügen und gut durchmischen. Die Sahne in eine separate Schüssel gießen. Anschließend eine runde Backform (ca. 24/26 cm Durchmesser) mit Butter einfetten.
2. Nun die Finger mit der Sahne anfeuchten und in die Mehl-Zucker-Salz Mischung fassen, um krümelähnliche Stücken zu formen bis die gesamte Mischung aufgebraucht ist. Die gesamte Backform mit den Krümeln befüllen.
3. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei ca. 160° eine Stunde backen bis die Oberfläche des Kuchens goldbraun wird.
4. Vollständig abkühlen lassen.
5. Serviervorschlag: Mit Haselnusscreme, Pudding oder ähnlichem bestreichen. Früchte als Topping hinzufügen (saisonabhängig z.B. Erdbeeren, Kiwi, Granatapfelkerne).

Venetien

- *Lage: Norditalien, Adriaküste*
- *Hauptstadt: Venedig*
- *Gerichte: Fegato alla veneziana, Tortellini di Valeggio, Risi e bisi, Risotto con scampi, Sarde in saor, Baccalà alla vicentina, Frittole, Tiramisù*
- *Spezialitäten: Käse (Asiago, Grana Padano), Wurst (Cotechino), Pandoro, Radicchio rosso di Treviso, Wein (Bardolino, Valpolicella, Soave, Prosecco)*

Cantuccini

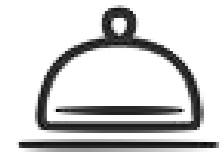
Mandelgebäck



Vorbereitungszeit
20 min



Backzeit
45 min



Portionen
50 Stück

Zutaten:

- 200 g ganze Mandeln
- 260 g Mehl
- 125 g gemahlene Mandeln
- 200 g Zucker
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 4 EL Milch

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 175° vorheizen. Die ganzen Mandeln für ca. 8 Min. auf einem Blech rösten. Herausnehmen und Ofentemperatur beibehalten.
2. Gemahlene Mandeln, Mehl, Backpulver, Salz und Zucker verrühren. Die Milch mit den Eiern verquirlen und zur trockenen Mischung geben. Dann die ganzen Mandeln unterheben und bei Bedarf noch etwas Mehl hinzufügen.
3. Aus dem Teig drei gleich große, flache Rollen formen und leicht plattdrücken. Diese für ca. 30 Min. bei Ober-/Unterhitze backen.
4. Die Teigrollen herausnehmen und schräg in etwa 1,5 cm breite Scheiben schneiden. Diese auf einem Backblech verteilen und nochmals bei 100° für 10-15 Min. backen.
5. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Toskana

- *Lage: Mittelitalien, am Tyrrhenischen Meer*
- *Hauptstadt: Florenz*
- *Gerichte: Fleischgerichte (Bistecca alla fiorentina, Fagiano alla fiorentina), Fischgerichte (Cacciucco alla livornese, Baccalà alla fiorentina), Süßspeisen (Cantuccini, Cenci, Panforte)*
- *Spezialitäten: Käse (Pecorino toscano), Wurst (Lardo di Colonnata, Salame alla cacciatora), Olivenöl, Wein (Chianti, Brunello di Montalcino, Colli di Luni, Vernaccia di San Gimignano, Vin Santo)*



Dolci della sposa

Minikuchen mit Cremehaube



Vorbereitungszeit
15 min



Backzeit
15 min



Portionen
12

Zutaten:

Teig

- 4 Eier
- 100 g Zucker
- 30 g Speisestärke
- 70 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 1 kleiner Schuss Apfelessig

Creme

- 500 ml Milch
- 3 Eigelb
- 30 g Zucker
- 1 EL Speisestärke
- Schale einer Biozitrone, gerieben

Zubereitung:

1. Für die Creme die trockenen Zutaten mit den Eigelben vermischen.
2. Dann nach und nach die Milch hinzugeben und zuletzt den Zitronenschalenabrieb. Die Mischung über einem heißen Wasserbad so lange unter Rühren erhitzen, bis sie eine cremige Konsistenz erreicht hat.
3. Für den Teig die Eier trennen und das Eiweiß mit dem Zucker zu Eischnee schlagen.
4. Die Eigelbe mit den trockenen Zutaten vermischen und dann das steife Eiweiß unterheben.
5. Zuletzt einen kleinen Schuss Apfelessig hinzufügen.
6. Den Ofen auf 180° vorheizen, den Teig in Muffinförmchen füllen und 15 Min. backen.
7. Die Muffins abkühlen lassen und abschließend großzügig mit der Creme bestreichen.

Basilikata

- *Lage: Süditalien*
- *Hauptstadt: Potenza*
- *Gerichte: Insalata di arance, Rafanata, Pollo alla potentina*
- *Spezialitäten: Peperoni di Senise, Wurst (Soppresate, Pezzente), Wein (Aglianico del Vulture, Matera DOC, Grottino di Roccanova)*

Crostata di mandorle

Mürbteigkuchen mit Mandeln



Vorbereitungszeit
10 min + ca. 2 h
Ruhezeit



Backzeit
30 min



Portionen
12

Zutaten:

Teig

- 200 g Mehl
- 100 g Butter
- 100 g Zucker
- 1 Ei und 1 Eigelb
- 1 Prise Zimt
- Abrieb einer Zitrone
- 1 Prise Backpulver

Füllung

- 250 g gemahlene Mandeln
- 180 g weiche Butter
- 70 g Zucker
- 3 Eier
- 1 Prise Zimt

Zubereitung:

1. Für den Teig Mehl, Butter Zucker, Eier, Zimt, Backpulver und der Abrieb einer Zitrone in eine Schüssel geben und mit den Händen oder dem Knethaken eines Rührgeräts miteinander vermengen. Der Teig wird anschließend in Frischhaltefolie gewickelt und muss 2 - 3 Stunden im Kühlschrank ruhen.
2. In der Zwischenzeit kann die Füllung zubereitet werden. Dafür zunächst Eiweiß und Eigelb trennen. Das Eiweiß in einer separaten Schüssel zu Eischnee schlagen. In einer zweiten Schüssel die gemahlene Mandeln, Butter, Zucker und die drei Eigelb mit dem Rührgerät vermischen. Nun kann der Eischnee vorsichtig untergehoben werden.
3. Nachdem der Teig im Kühlschrank fest geworden ist, kann er in zwei gleichgroße Teile aufgeteilt werden. Den Teig auf einer bemehlten Oberfläche mit einem Nudelholz ausrollen und in eine gefettete Springform (26 cm Ø) legen. Den Teig gut andrücken, die Mandelfüllung darauf verteilen und mit der zweiten Teigschicht bedecken. Der Kuchen kann optional noch mit gehackten Mandeln verziert werden.
4. Die *Crostata* im vorgeheizten Ofen bei 180° für ca. eine halbe Stunde backen, bis sie goldbraun ist.
5. Nach dem Abkühlen mit Puderzucker bestäuben, in kleine Stücke schneiden und servieren.

Friaul-Julisch Venetien

- *Lage: im äußersten Nordosten Italiens, an der Adriaküste, angrenzend an Slowenien, Österreich und Venetien*
- *Hauptstadt: Triest*
- *Gerichte: Frico, Polenta, Jota*
- *Spezialitäten: Käse (Montasio), Schinken (Prosciutto di San Daniele), Wein (Tocai Friulano, Verduzzo Friulano, Refosco dal Peduncolo Rosso, Schioppettino, Ribolla)*

Tiramisù

Schichtdessert mit Löffelbiskuit und Mascarponecreme



Vorbereitungszeit
30 min



Kochzeit



Portionen
10

Zutaten:

- 5 Eier
- 500 g Mascarpone
- Biscotti Savoiardi (Löffelbiskuit)
- 5-6 EL Zucker
- ca. 1 l kalter Kaffee
- Backkakao

Zubereitung:

1. Das Eiweiß vom Eigelb trennen. Das Eiweiß zu einem festen Schaum schlagen und das Eigelb mit dem Zucker zu einer hellen Masse rühren.
2. Mascarpone zur Eigelb-Zucker-Mischung geben und mit einem Schneebesen vorsichtig verrühren. Anschließend das aufgeschlagene Eiweiß unter die Mischung heben.
3. Löffelbiskuit in Kaffee tränken und in einer Schüssel/Form der Reihe nach anordnen.
4. Abwechselnd eine Schicht Mascarpone und Löffelbiskuit übereinander schichten, bis die Schüssel/Form voll ist.
5. Vor dem Verzehr mindestens zwei Stunden kühlen.
6. Kurz vor dem Servieren mit dem Backkakao bestäuben und im Kühlschrank höchstens vier Tage aufbewahren.



Impressum

©2021 Q12 P-Seminar Italienisch des Dante-Gymnasiums München, 1. Auflage

Autorinnen und Autoren: Francesco Bianconi (Umbrien), Jona Bischoff (Emilia Romagna), Palma Buzzerio (Apulien), Sophie Deckelmann (Sardinien, Basilikata), Majda Dulic (Lombardei, Molise), Maite Escartín Lindner (Ligurien, Aostatal), Gretchen Heller (Marken), Darya Hofrichter (Friaul-Julisch Venetien), Céline Lopes dos Reis (Trentino-Südtirol, Sizilien), Emilija Maksimovic (Abruzzen), Antonia Obada (Piemont, Latium), Daniel Occhiuzzo (Kalabrien); Marla Schmidt (Kampanien); Irma Tahirovik (Venetien); Olivia Tonveronachi (Toskana, Tiramisù)

Titelblatt: Antonia Obada

Inhaltsverzeichnis: Irma Tahirovik

Vorwort: Palma Buzzerio, Daniel Occhiuzzo

Layout: Majda Dulic, Gretchen Heller, Marla Schmidt, Olivia Tonveronachi

Lektorat, Korrektorat: Claudia Mottola

Bildquellen:

Titelblatt: <https://pixabay.com/de/>

Fotos der Rezepte: P-Seminar Italienisch

Besonderer Dank gilt dem GU Verlag, der uns Einblicke in die Verlagsarbeit ermöglicht und inspiriert hat.