

Zu Tisch: Friaul | ARTE

 arte.tv/de/articles/zu-tisch-friaul

Die Rezepte der Sendung

Toc' in Braide

(Polenta di mais con crema ai formaggi e ricotta affumicata)

Vorbereitungszeit: 10min

Kochzeit: 40min

Für 4 Personen

Auf den ersten Blick sieht Toc' (sprich: totschi) in Braide wie eine Nachspeise aus, tatsächlich ist das Gericht aber eine traditionelle friaulische Vorspeise, Hausmannskost vom Feinsten. Und wie bei so vielen Gerichten in Friaul spielt auch hier Maismehl eine gewichtige Rolle. Dieses Mal ist die Polenta flüssig mit Käsecremeinseln aus frischen einheimischen Käsesorten und einem Hauch an Butter-Bröseln, der „Morchje“

Tipp: Die verschiedenen Käsesorten sind wichtig. Der Almkäse, am besten Montasio Käse nehmen, sollte auch wirklich von Milchkühen stammen, die vom Frühling bis in den Herbst auf den Almen weiden. Die Qualität der Milch ist zur Herstellung von natürlich schmackhaftem Bergkäse besser geeignet als von Kühen, die Futterzusätze bekommen. Man kann sowohl frischen wie auch geräucherten Ricotta nehmen. Einfach verschiedene Varianten mit den unterschiedlichen Käsesorten ausprobieren. Zur Verfeinerung der Speise am Ende ein paar Flocken Fromadi-Frant-Käse benutzen – ein Muss für den Feinschmecker!

Die Polenta kann auch auf ein Backblech gestrichen und mehrere Stunden kaltgestellt werden. Danach schneidet man sie in Rauten und brät sie in der Pfanne von beiden Seiten an.

Zutaten:

Für die Polenta:

- 200g fein gemahlene(n) Maisgrieß/**Polenta**
- 400 ml Wasser
- 400 ml Milch
- Salz

Für die Creme:

- 300 g gemischter Käse wie Montasio Käse (Almkäse),
- frischer Ricotta und Ziegenkäse
- 100ml Milch
- Salz

- Pfeffer

Für die „Morchje“:

- 100g Butter
- 50g Maismehl

Zum Garnieren:

50g Formadi Frant (Latteria-Käse / aus Kuhmilch) gerieben

Zubereitung:

In einem Topf Wasser und Milch mit etwas Salz aufkochen und unter ständigem Rühren den Maisgrieß dazu geben. Die Hitze reduzieren und die Polenta ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dabei ständig mit dem Schneebesen rühren, damit sich keine Klümpchen bilden und die Polenta nicht ansetzt. Topf vom Herd nehmen und weitere 20 Minuten mit geschlossenem Deckel ziehen lassen.

Milch in einem anderen Topf erhitzen und den Käse darin schmelzen. Auch dabei ständig rühren, bis die Soße eine cremige Konsistenz hat. Mit Salz Pfeffer abschmecken.

Die Butter schmelzen und das Maismehl darin anbräunen: es entsteht die sogenannte „Morchje“. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die heiße Polenta einzeln auf den Tellern anrichten und mit einem Schöpflöffel die Käsecreme darüber gießen. Ein, zwei Esslöffel „Morchje“ über die Speise geben und mit Käseflocken des Formadi Frant Toc' in Braide krönen.



Toc' in Braide
© Holger Preuße

Blecs

Vorbereitungszeit: 10min

Kochzeit: 7min

Für 6 Personen

Nudeln machen glücklich - sagt man! Einer der Gründe womöglich, warum in Italien einmal zumindest am Tag Nudeln auf den Tisch kommen. Ein Klischee?! Nudeln machen auch satt und schmecken selbstverständlich! Und weil man nicht immer die gleichen Nudeln essen will, gibt es sehr abwechslungsreiche Varianten davon. In Friaul unter anderem die Blecs – es sind Pasta ohne typische Form. Eigentlich Teigfetzen, so die Übersetzung.

Tipp: Blecs können ganz verschiedene Formen annehmen. Sie haben nicht wie Spaghetti, Tortellini oder Makkaroni eine eindeutige Form. Mit dem Messer geschnitten, haben sie gerade Ränder, aber man kann den fertig ausgerollten Teig auch einfach mit den Händen zerreißen, man muss es nur einmal versuchen. Also, trauen Sie sich!

Zutaten:

- 400g Mehl (eine Mischung aus Weizen- und Buchweizenmehl)
- 3 Eier
- Ca.80ml lauwarmes Wasser

- 5g Salz

Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel sieben, Eier, lauwarmes Wasser und Salz dazugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Ca. 30 Minuten ruhen lassen. Anschließend den Teig auf einem mit Mehl bestäubten Holzbrett durchkneten und mithilfe einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz ganz dünn ausrollen. Den Teig mit einem Messer in unregelmäßige Streifen schneiden. Die Nudeln in kochend heißes Wasser geben, salzen und nach ca. 7 Minuten mit einer Schaumkelle herausholen. Dazu schmeckt selbstgemachte Tomatensoße.

Grundsätzlich gilt beim Kochen von Nudeln: Pro 100g Nudeln mindestens 1 Liter Wasser und 10g Salz.

Gänsebrust in Sesam und in San Daniele Schinken gewickelt

(Petto d’oca con prosciutto die San Daniele)

Vorbereitungszeit: 5min

Kochzeit: 20min

Für 4 Personen

Eine Eigenkreation der Missana-Schwestern, die auf ihrem Bauernhof zahlreiche Gänse haben. Mit dem wohl bekanntesten Produkt des Friaul, dem San Daniele Schinken, wollten sie einmal eine Kombination aus Geflügel und Fleisch herstellen – ungewöhnlich, aber reizvoll.

Tip: Sollten Sie keinen San Daniele Schinken in der Küche haben, dann probieren Sie es einfach einmal mit einem anderen rohen Schinken.

Die Gänsebrust muss nicht gewürzt werden, der Geschmack kommt vom salzigen Schinken.

Zutaten :

- 4 Gänsebrüste ohne Haut
- 200 g San Daniele Schinken oder Parmaschinken
- 100 g Sesam
- Butter

Zubereitung:

Backofen auf 150 Grad vorheizen.

Gänsebrust unter kaltem Wasser abbrausen und trockentupfen. Anschließend in Sesam wenden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Entenbrust kurz anbraten. Vorsicht! Sesam brennt schnell an! Danach in den Schinken einwickeln und in den Ofen schieben. Bei 150 Grad ca. 20 Minuten braten. Entenbrust in Scheiben schneiden und servieren.

Verrührte Gerstengraupen mit Pitina und Äpfeln

Vorbereitungszeit: 10min

Kochzeit: 40min

Für 4 Personen

Die Slow Food Bewegung sucht nach traditionellen Rezepten, damit diese nicht vergessen werden. Die Gerichte werden aus Zutaten gemacht, die in unmittelbarer Umgebung der jeweiligen Region zu finden sind. Hin und wieder modernisiert man dann diese Rezepte, indem sie behutsam abgeändert werden. So auch bei den verrührten Gerstengraupen.

Tipp: Auch wenn man hierzulande die regionale Apfelsorte der Zeuca-Äpfel nicht kennt, geschweige denn, sie bekommt, so sollte man möglichst säuerliche Äpfel verwenden.

Zutaten:

- 300g Gerstengraupen
- 200g Pitina, ersatzweise italienische Salami
- 2 Zwiebeln
- 100ml Olivenöl (kalt gepresst)
- 50ml Brandy
- 2 Äpfel z.B. Boskop oder Braeburn
- Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Graupen in einem Sieb unter kaltem Wasser abwaschen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die Graupen darin ca. 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Graupen in einem Sieb abgießen und so lange mit kaltem Wasser spülen, bis dieses klar ist.

Die Zwiebeln abziehen und klein hacken. Pitina in Würfel schneiden und mit den Zwiebeln in einer Pfanne kurz anbraten. Anschließend Gerstengraupen dazugeben und mit Brandy oder Weißwein ablöschen. Nach und nach die Gemüsebrühe angießen bis die Graupen gut bedeckt sind. Ca. 30 Minuten köcheln lassen. Eventuell noch Brühe nachgießen.

Äpfel schälen, ebenfalls in Würfel schneiden und in die Graupensuppe geben. Das Ganze weitere 10 Minuten köcheln lassen.