

Zu Tisch: Garfagnana

 arte.tv/de/articles/cuisines-des-terroirs-la-garfagnana

Die Rezepte der Sendung

Infarinata / Intruglia / Incavolata

für 6 Personen

Tipp: Die Bohnen müssen vollständig mit Wasser bedeckt sein, da sich beim Quellen das Volumen der Bohnen vergrößert. Evtl. noch etwas Wasser nachgießen.

Das Mengenverhältnis von Maisgrieß zu Flüssigkeit ist 1 : 4.

Zutaten

- 375 g Maisgrieß
- 500 g Saubohnen
- 2 Bund (ca. 600 g) Schwarzkohl, ersatzweise Grünkohl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1 Selleriestange
- 150 g Kartoffeln, festkochend
- 1,5 l Wasser oder Gemüsefond
- Salz und Pfeffer
- Ca. 1 l Bratöl zum Frittieren
- Olivenöl

Zubereitung

Die Saubohnen mindestens 12 Stunden, am besten über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag das Wasser abgießen.

Knoblauchzehe und Zwiebel abziehen und kleinschneiden.

Schwarzkohl waschen, die dicken Stiele auslösen und nur die Blätter verwenden. Blätter kleinschneiden.

Karotte schälen und kleinschneiden.

Selleriestange putzen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden.

Kartoffeln schälen, waschen und würfeln

Bohnen in einem Topf mit Wasser und etwas Salz erhitzen. Knoblauchzehe dazugeben und das Ganze ca. 1,5 Stunden köcheln lassen. Den entstehenden Schaum mit einer Schöpfkelle abschöpfen.

Olivenöl in einem hohen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Kleingeschnittenes Gemüse und Schwarzkohl dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1,5 l Gemüsebrühe oder Wasser angießen und das Ganze im geschlossenen Topf ca. 1 Stunde köcheln lassen.

Nach der Garzeit die gekochten Saubohnen mit einer Schöpfkelle dazugeben und verrühren.

Den Maisgrieß langsam einrühren, einmal kurz aufkochen lassen und den Topf vom Herd nehmen. Anschließend die Masse auf ein Blech streichen und zugedeckt im Kühlschrank mindestens 4 Stunden kaltstellen. Infarinata in ca. 7 cm große Stücke schneiden. Bratöl in einer hohen Pfanne erhitzen und die Infarinata portionsweise frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Vor dem Servieren einen Spritzer Olivenöl darüber geben.



Infarinata

Necci

für 4 Personen

Zutaten

Für die Milchcreme:

- 1 l Rohmilch mindestens 3,5 % Fett
- 500 g Zucker
- Mark einer Vanilleschote

Für die Pfannkuchen:

- 150 g Kastanienmehl
- 150 ml Milch
- 150 ml kaltes Wasser
- 1 Prise Salz
- Olivenöl zum Ausbacken

- 250 g Ricotta
- Obstsirup

Zubereitung

Vanilleschote mit einem spitzen Messer längs aufschneiden und das Vanillemark herauskratzen.

Die Milch mit Zucker und Vanillemark in einen Topf geben und erhitzen. Unter ständigem Rühren die Milchcreme auf mittlerer Temperatur ca. 60 min. sirupartig einkochen lassen.

Nach ca. 45 Minuten die Temperatur reduzieren, da die Creme sonst sehr leicht anbrennt.

Für den Teig: Mehl, Milch und Salz zu einem glatten Teig verrühren und ca. 30 min. ruhen lassen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig portionsweise dünne Pfannkuchen backen.

Ricotta in einem sauberen Küchentuch abtropfen lassen.

Die fertigen Pfannkuchen mit Ricotta und einem Teelöffel Milchcreme bestreichen und zusammenrollen. Vor dem Servieren mit einem Spritzer Beerensirup verfeinern.



Necci

Dinkelarancini

für 4 Personen

Zutaten

Für das Ragout:

- 2 Karotten
- 2 Selleriestangen
- 2 Zwiebeln
- 500 g gehacktes Rindfleisch
- 500 ml Tomatensoße
- 100 g Tomatenmark
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Für die Arancini:

- 500 g Dinkel
- 100 g Butter
- Ca. 100 g geriebener Parmesankäse
- 0,1 g Safranfäden

Für die Panade:

- 4 Eier
- 300 g Mehl
- 300 g Semmelbrösel
- Butter
- Ca. 1 l Öl zum Frittieren

Zubereitung

Ragout:

Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Karotten schälen. Selleriestangen und Karotten würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Gemüse kurz andünsten und das Fleisch dazugeben. Wenn das Fleisch angebraten ist, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatensoße angießen und das Tomatenmark unterrühren. Bei geschlossenem Deckel ca. 50 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Zwischendurch umrühren.

Arancini:

Den Dinkel in Salzwasser kochen, bis er weich ist (ca. 30 Minuten) und dann abgießen.

Safranfäden mit 2 EL heißem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen.

Butter in einer Pfanne vorsichtig erhitzen und den Dinkel darin anbraten. Mit Safran würzen, den geriebenen Parmesankäse darüber streuen, alles vermengen und weitere 5 Minuten bei mittlerer Temperatur braten. Auskühlen lassen.

Die Hände anfeuchten, ein wenig Dinkelmasse auf die Handfläche legen und leicht andrücken. Einen Teelöffel Ragout in die Mitte geben, und eine weitere Dinkelmasse darauflegen. Nun ein Bällchen formen und festdrücken.

Die Dinkelbällchen erst in Mehl, dann in den verquirlten Eiern und zuletzt in den Semmelbrösel wenden.

Bratöl erhitzen und die Bällchen darin portionsweise frittieren, bis sie goldbraun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.



Arancini d'épeautre / Dinkelarancini

Holunderkapern

Portion: 100 g

Tipp: Im Juli oder August Holunderbeeren pflücken, wenn sie noch grün sind.

Das Verhältnis von Beeren zur Apfelessig-Mischung beträgt 1 : 1 .

Zutaten

- 100 g grüne Holunderbeeren
- 50 g Apfelessig
- 40 g Zucker
- 10 ml Wasser
- Ca. 30 g Salz, grobkörnig

Zubereitung

Die Holunderbeeren von den Stielen befreien und gründlich waschen. Die Beeren mit dem Salz vermischen und über Nacht durchziehen lassen.

Die Beeren in ein Sieb geben, die Flüssigkeit abgießen und die Beeren gründlich auswaschen.

Den Apfelessig mit Zucker und Wasser vermischen und 10 Minuten köcheln lassen.

Die Holunderbeeren in ein steriles Glas umfüllen, die Apfelessig-Mischung (Agrodolce) darüber gießen und das Glas fest verschließen.

Wasser in einem Topf erhitzen, das Glas hineinstellen und 20 Minuten kochen lassen.



Câpres de sureau / Holunderkapern