

Ligurien

Die Riviera di Ponente und die Riviera di Levante, bilden die Küstenregion Ligurien, die sich im Nordwesten Italiens von San Remo über Genua bis La Spezia erstreckt. Die drittkleinste Region Italiens ist ein beliebtes Ferienziel, und das nicht nur im Sommer. Denn Ligurien hat außer malerischen Stränden für einen entspannenden Badeurlaub noch viel mehr zu bieten. Der besondere Charme der Region ergibt sich aus dem Kontrast zwischen der blumenbewachsenen, mediterranen Küste und dem schroffen Bergland mit seinen ursprünglichen Bergdörfern. So kommen nicht nur Segler, Schwimmer und Surfer, sondern auch Mountainbiker, Wanderer und Kletterer auf ihre Kosten.



Das angenehme Klima Liguriens begünstigt allerdings nicht nur den Tourismus, sondern macht die Region auch landwirtschaftlich interessant. Neben Wein, Feigen, Zitrusfrüchten und Oliven wird dort vor allem Basilikum angebaut, der Hauptbestandteil des *Pesto alla genovese*, der Spezialität Liguriens. Claudio Elena ist einer dieser Basilikum-Bauern. Er lebt mit seiner Familie in dem kleinen Örtchen Andora in der Provinz Savona am westlichen Zipfel Liguriens.

Früher wuchsen auf seinen Feldern Obst und Gemüse, doch nach und nach stieg er komplett auf Basilikum um. Claudios Mutter, Nonna Maria, kam vor einigen Jahren auf diese Idee. Auch heute noch hilft sie im Familienbetrieb aus. Sie beaufsichtigt die Angestellten, bindet Basilikumsträuße für den Verkauf im Supermarkt und bekocht die Familie – allerdings nicht mit Basilikum, denn das kann sie mittlerweile nicht mehr riechen.

In Andora haben die Basilikum-Bauern eine Kooperative gegründet, um ihre Ernte bestmöglichst verkaufen zu können. Sie sammeln das Basilikum ein und liefern es an eine kleine Manufaktur. Dort wird das berühmte *Pesto* nach Genueser Art hergestellt. Es ist besonders ursprünglich und kommt mit nur wenigen Zutaten aus, die alle aus der Region stammen: natives Olivenöl, Pinienkerne, Knoblauch und Parmesan. Und natürlich Basilikum, dessen Anbau sehr anspruchsvoll ist. Anders als bei Obst und Gemüse wird es täglich geerntet und muß regelmäßig, jedoch nicht übermäßig bewässert werden. Als Ausgleich zu diesem stressigen Alltag auf den Feldern trifft sich Claudio am Abend mit Freunden. Gemeinsam kochen und essen sie ligurische Spezialitäten und genießen den Wein der Region.



Pasta fresca con pesto

Frische Pasta mit Pesto

Mit selbstgemachten Nudeln verwandelt sich auch ein einfaches Pastagericht zum echten Highlight.

Zutaten:

500 g Mehl,
2 Eier,
½ TL Salz,
Wasser,
Olivenöl

Mehl auf eine freie Fläche sieben, aufhäufen und in der Mitte ein Loch formen. 2 Eier, etwas Olivenöl und ein bißchen Salz hineingeben. Mit einer Gabel oder einem Löffel zuerst die Zutaten in der Mulde verrühren, dann nach und nach das Mehl vom Rand hinzugeben. Ist der Teig noch zu bröckelig, ein wenig Wasser hinzufügen, damit das Mehl ganz aufgenommen wird. Kneten bis ein glatter, fester Teig entstanden ist. In Folie einschlagen und etwa eine Stunde kühl ruhen lassen.



Den Teig in ca. 10 cm lange und 5 cm breite Stücke teilen und jeden Klumpen mit der Nudelmaschine in mehreren Durchgängen, bis zur gewünschten Dicke ausrollen.

In einem weiteren Schritt die ausgerollten Teigfladen mit Hilfe der Nudelmaschine in Tagliatelle schneiden.

Wasser zum Kochen bringen, salzen und einen Schuß Öl dazugeben. Die Tagliatelle in Wasser garen



bis sie *al dente* sind. Sofort mit dem *Pesto* vermengen.

Die Nudeln am besten ganz frisch verwenden und in reichlich sprudelndem Salzwasser *al dente* kochen. Die Garzeit richtet sich nach der Größe und Dicke der Pasta und beträgt etwa 1-3 Minuten. Angetrocknete Nudeln brauchen jeweils 1 Minute länger, trockene Nudeln 5 Minuten länger.

Tip:

- Nonna Maria rollt und schneidet die Pasta natürlich von Hand. Aber das erfordert viel Übung und wer eine Nudelmaschine hat, sollte sie auch verwenden.

Farinata con cipolle e prezzemolo

Farinata mit Zwiebeln und Petersilie

Um die Entstehung der *Farinata* ranken sich Gerüchte: angeblich erlitten Genueser Seeleute mit einer Ladung Kichererbsenmehl Schiffbruch und schoben daraufhin das nasse Mehl einfach in den Ofen.

Zutaten:

1 kg Kichererbsenmehl,
2 l Wasser,
Salz,
Frühlingszwiebeln,
Petersilie



2 Liter Wasser zum Kochen bringen und gut salzen. Das leicht abgekühlte Wasser nach und nach mit dem Kichererbsenmehl vermengen und mögliche Klümpchen auflösen. Der Teig hat die richtige Konsistenz, wenn er immer noch flüssig ist.

Den Farinatateig in eine Backform gießen, Olivenöl darüber geben, mit Frühlingszwiebeln und/oder Petersilie bestreuen und 20 Minuten im Ofen goldgelb und knusprig backen.

Cozze con pesto

Muscheln mit Pesto

Simplel, aber lecker und besonders gesund: Muscheln enthalten viel Eiweiß.

Zutaten:

4 Sträuße Basilikum,
1 Knoblauchzehe,
3 EL Pinienkerne,
5 EL Olivenöl extra vergine,
2 kg Miesmuscheln,
30 g Butter,
Salz



Die Muscheln sorgfältig waschen und mit etwas Wasser in einem Topf erhitzen.

Wenn sich die Muscheln öffnen, das Wasser abgießen und die Muscheln abkühlen lassen, dann die obere Hälfte entfernen.

Die Basilikumblätter mit lauwarmem Wasser waschen und trocken reiben.

Basilikum, Knoblauch, Pinienkerne und das Olivenöl ca. 1 Minute im Mixer vermischen.

Die warme Butter salzen und mit dem *Pesto* verrühren bis eine dickflüssige Sauce entsteht.

Die Muschelhälften in eine Auflaufform geben und mit dem *Pesto* bedecken.

Bei 180 °C ca. 15 Minuten im Ofen überbacken und sofort servieren.

Tip:

- Beim Kauf der Muscheln sollten Sie darauf achten, daß diese noch geschlossen sind – sonst sind sie nicht mehr frisch, geöffnete Muscheln wegwerfen. Die Muscheln, die sich beim Kochen jedoch nicht öffnen, könnten auch verdorben sein, diese sicherheitshalber auch wegwerfen.

Stoccafisso

Stockfisch

Stockfisch ist meist Kabeljau, der ausgenommen, getrocknet und durch Einsalzen konserviert wurde. Stockfisch ist bei +2 °C mehrere Monate lang haltbar. Man schneidet vom Stockfisch immer nur die benötigte Menge ab, und spült ihn unter fließendem Wasser einmal kräftig ab. Danach sollte der Stockfisch mindestens 24 Stunden wässern. Dabei das Wasser öfters erneuern, um den Stockfisch zu entsalzen.

Zutaten:

1,5 kg Stockfisch,
4 Kartoffeln,
6 reife Tomaten,
50 g gesalzene Sardellenfilets,
in Salz eingelegte Kapern,
1 Handvoll Oliven in Salzlake,
2 EL Pinienkerne,
½ Glas Milch,
100 g Speck,
3 getrocknete Tomaten,
Olivenöl,
½ Glas Weißwein



Den mindestens 24 Stunden in Wasser eingewickten Stockfisch enthäuten, entgräten und in 10 cm dicke Stücke schneiden.

Die Kartoffeln und Tomaten schälen und in möglichst gleichmäßige 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Sardellen und Kapern abspülen und im Mixer vermischen. Pinienkerne, die entsteinten Oliven und 3 EL Olivenöl dazugeben und alles mixen bis eine Sauce entsteht. ½ Glas Weißwein dazugeben und vermischen. Abwechselnd Stockfisch-, Tomaten- und Kartoffelscheiben in eine Auflaufform geben und mit der vorbereiteten Sauce und Speckstückchen bedecken.

Insgesamt drei Lagen, jeweils mit der Sauce bedecken.

Am Ende mit der Milch übergießen.

Ca. 2 Stunden im Backofen garen.

Tips:

- Der Rosé aus Albenga, gekellert aus der Rossese-Rebsorte, schmeckt besonders gut zum Stockfisch.
- In Gegenden, in denen das Leitungswasser stark gechlort ist, sollte damit nicht gewässert werden. Der Fisch wird in Verbindung mit gechlortem Wasser bitter.

Tortelli

Gefüllte Teigtaschen

Goldgelb und glänzend, so kommt perfekte italienische Pasta auf den Tisch. Ob der Teig aus Hart – oder Weichweizenmehl, mit oder ohne Eier zubereitet wird, bleibt dabei dem persönlichen Geschmack oder der Tradition überlassen.

Die gefüllten Teigtaschen sind besonders vielfältig... in Form und Füllung.

Zutaten für 10 Personen:

Für die Pasta:

500 g Hartweizenmehl,
4 EL Olivenöl,
Salz,
ca. 200 ml Wasser

(Rezept mit Eiern siehe bei „Pasta mit Pesto“)

Für die Füllung:

1,5 kg Blattmangold,
4 Kartoffeln,
50 g Parmesan,
50 g Pecorino,
1 Ei,
½ Glas Olivenöl,
2 EL Majoranöl



Das Mehl mit Öl, Salz und ausreichend Wasser zu einem Teig vermengen und kneten bis er glatt ist. Für Pasta ohne Ei sollte man lieber Hartweizenmehl oder Hartweizengrieß nehmen. Es ist übrigens normal, daß der Teig am Anfang sehr krümelig ist. Aber da heißt es kneten, kneten und nochmals kneten. Der Teig muß eine Konsistenz etwa wie Mürbeteig haben und sollte vor der Weiterverarbeitung auch noch 1-2 Stunden kaltgestellt werden. Mit der Nudelmaschine oder mit dem Nudelholz dünn ausrollen.

Die Mangoldblätter in Wasser garen.

Die Kartoffeln mit Schale in Wasser garen.

Den Mangold abgießen und gut auswringen.

Die noch heißen Kartoffeln schälen.

Mangold, Kartoffeln, Parmesan und *Pecorino* im Mixer vermischen und nach Belieben salzen.

Die Füllung mit einem Löffel auf dem ausgerollten Nudelteig in einem Abstand von 5-10 cm verteilen.

Den Teig umklappen und ein *Tortelli* nach dem anderen ausschneiden. Hierzu empfiehlt es sich, die Teigränder mit Wasser oder Eiweiß anzufeuchten, damit der Teig geschlossen bleibt und die Füllung nicht herausfällt.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die *Tortelli* darin goldgelb fritieren.

Salzen und servieren.

Tip:

- Die Füllung der *Tortelli* läßt sich ohne Probleme variieren, z. B. mit *Ricotta* oder Spinat.

Buchtip:

“Italienisch kochen – Küchenpraxis, Warenkunde, Rezepte” vom Teubner Verlag ist zwar eine größere Investition (49 €, 449 Seiten, Hardcover im Schubert), aber es lohnt sich. Nicht nur die Rezepte überzeugen, vor allem Warenkunde und Grundrezepte sind wirklich erhellend. Die Photos wirklich sehr schön und die Arbeitsschritte anschaulich mit Photos erklärt.

Trombette di Albenga

Zucchini aus Albenga

Die Zucchini aus Albenga werden traditionell aus “Trompetchen” zubereitet, einer jung geernteten, besonders schmackhaften Zucchini.

Zutaten:

500 g junge, frische Zucchini, nicht dicker als 3 cm,
½ Zitrone,
Salz,
1 EL Olivenöl extra vergine,
Pfeffer

Die Zucchini waschen und mit dem Schäler in Längsstreifen schneiden.



Die Zucchiniestreifen auf einem Tablett anordnen und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Öl und nach Belieben mit geriebenem Käse bestreuen.

Vor dem Servieren eine Stunde ziehen lassen.

Mojhettes à la Charentaise

Die weißen Bohnen können mit der *Entrecôte Bordelaise* serviert werden.

Zutaten für 4 Personen:

500 g getrocknete Weiße Bohnen,
2 kleine Zwiebeln,
3 Knoblauchzehen,
2 große Tomaten,
½ Bund Petersilie,
5 EL Butter,
400 g Speck,
2-3 Zweige Thymian,
Salz,
Pfeffer



Die Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Dann die Bohnen mit Wasser abspülen.

Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein schneiden. Tomaten an der Blüte, kurz in kochendes Wasser tauchen, dann in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen, schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Petersilie waschen, mit einem Tuch oder saugfähigem Papier trocknen und hacken.

Die Butter in einen großen Topf geben. Bei mittlerer Hitze Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen. Speck, Tomaten, Thymian, Petersilie und Bohnen dazugeben. Mit Wasser oder Gemüsebrühe auffüllen und auf kleiner Flamme 45 bis 90 Minuten kochen lassen. Nach 45 Minuten Bohnen prüfen: Sie sollen weich sein, ohne sich aufzulösen. Die Dauer der Kochzeit ist nicht nur abhängig von der Vielzahl der Bohnen, ihrer Größe und ihrem Alter, sondern auch vom Prozeß des Kochens. Zum Schluß mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tip:

- Die Bohnen dürfen vor allem nicht roh verzehrt werden, denn sie enthalten eine giftige Substanz, die erst nach etwa zehn Minuten Kochen zerstört wird.
- Die ENTRECÔTE BORDELAISE finden sie im Kapitel GIRONDE