

10. April 2024

Lugurien

Organisatoren: Tobias, Märku, Alex

Gänge	Bemerkungen	Aufwand	Wiederholenswert
Focaccia aus Recco	Einfach und lecker	K	😊
Ligurischer Tomatensalat mit Ligurischem Brot	Erfrischend und das selbstgemachte Brot passt super.	K	😊
Vitello All'uccelletto Strozzapreti alla Ligure	Die Beilage ist eher aufwändig. War zu wenig kompakt, es fehlte ½ Ei. Fleisch war super. In der Zubereitung simpel; darf wirklich nur 1 -2 Minuten gebraten werden.	M-H	😊
Ligurische Gobeletti mit Gelato	Ein äusserst gelungenes Dessert mit knusprigem Teig	K	😊

Weine:

Name	Domè	La Luna e i Falo
Jahrgang	2023	2021
Produzent	Vis Amoris	Vite Colte
Ort	Ligurien	Piemont
Land	Italien	Italien
Traubensorte	Pigato	Barbera
Lieferant	Bindella	Coop
Preis	20.40	14.95

Zusammenfassung Kochabend:

Wir waren gespannt, was Tobias, Märku und Alex unter dem Titel Ligurien ausgeknobelt hatten. Fisch? Fleisch? Die Auswahl hat uns begeistert und war mehrheitlich nicht sehr aufwändig in der Zubereitung. Der Abend war top organisiert, so dass wir viel Zeit zum «lafere» hatten. Viele Dank den Organisatoren für die Vorbereitung.



Apéro

Focaccia aus Recco

Vorspeise

*Ligurischer Tomatensalat
Ligurisches Brot*

Hauptgang

*Vitello All'uccelletto
Strozzapreti alla Ligure*

Dessert

Ligurische Gobeletti mit Gelato



Focaccia aus Recco

Ligurien

Prep Time: 15 Min **Cook Time:** 2h **Total Time:** 2.5h **Difficulty:** Easy **Source:** sanpellegrino.com

INGREDIENTS

- 400 g Mehl Typ 00
- 40 ml Natives Olivenöl Extra für den Teig
- 30 ml Natives Olivenöl Extra zum Beträufeln
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 10 g Salz für den Teig und eine Prise zum abschließenden Würzen
- 500 g Stracchino oder Crescenza (Weichkäse)

DESCRIPTION

Sie wird auch Focaccia genannt, aber die Focaccia aus Recco ist in Konsistenz und Form ganz anders als ihre Cousine aus Genua. Das Hauptmerkmal dieses Backprodukts ist, dass sie schmal und knusprig ist, sowie dass sie natürlich auch mit Schmelzkäse gefüllt sein kann. Sie ist nicht höher als 1 Zentimeter, ihr Teig ist kein Hefeteig und er wird im Backofen bei einer Temperatur zwischen 270°C und 320°C gebacken.

Dank ihres herzhaften Geschmacks und ihrer leicht goldbraunen Oberseite ist die Focaccia aus Recco ein Aushängeschild der ligurischen Küche. Unmöglich, der Versuchung sie zu probieren, zu widerstehen!

Die Käse-Focaccia ist eine echte Institution des italienischen Streetfoods und ist nach ihrem „Geburtsort“ in einem ligurischen Ort auch als Focaccia di Recco bekannt. Alleine als Snack zwischendurch genossen oder als Beilage zu Mittag- oder Abendessen – Käse-Focaccia ist immer ein Genuss.

DIRECTIONS

Wasser mit Öl und Salz mischen und diese Mischung in eine Knetmaschine geben und löffelweise Mehl hinzufügen. Mindestens 15 min kneten bis der Teig glatt, fest und elastisch ist. Den Teig in 2 gleichgroße Stücke teilen, mit Folie abdecken und zwei Stunden rasten lassen. Zwei Teigplatten ausrollen. Ein rechteckiges Backblech mit nativem Olivenöl extra einfetten und die erste Teigplatte darauf platzieren. Den Käse darauf verteilen und mit der anderen Teigplatte abdecken. Die Oberfläche der Käse-Focaccia mit reichlich Olivenöl und Salz würzen. Bei 250 °C ca. 15 min backen.

NOTES

In der traditionellen italienischen Küche gibt es nur ein einziges authentisches Rezept für Käse-Focaccia und in der gesamten Region Ligurien wird dieses Rezept bis aufs kleinste Detail befolgt. Sie können Käse-Focaccia als alleinige Mahlzeit oder als Beilage zu Fleisch- und Fischgerichten servieren.

Crescenza: Ein Käse aus den Bergen

Für die Focaccia di Recco kommt üblicherweise ein Käse aus der Region zum Einsatz: Der Crescenza oder auch Stracchino. Dabei handelt es sich um einen kurz gereiften Weichkäse aus dem hügeligen bis bergigen Norditalien. Vermutlich bekam der Käse seinen Namen durch eben jene Landschaft. Denn früher wurden noch die Kühe im Herbst von den Hügeln in die Ebene getrieben. Diese Wanderung machte die Tiere müde, was im Dialekt so viel wie „stracch“ heißt. Aus der Milch entstand dann der quadratische, weiße Käse mit seiner cremigen Textur ohne Rinde.



Ligurischer Tomatensalat

Ligurien, Salate

Difficulty: Easy **Source:** allesausdemgarten.de

INGREDIENTS

Ochsenherztomaten, in dünne, halbe Scheiben
Paprika gelb, in dünne, kürzere Streifen
Salatgurke, in dünne, halbe Scheiben
rote Zwiebel, in dünne, halbe Streifen
Oliven
Basilikum
Meersalz
Olivenöl
Essig, hell, süsslich (Agrodolce)

DESCRIPTION

Der Charme dieser leckeren Tomatensalatvariation besteht meiner Meinung nach in der Mischung der wohlschmeckenden, reifen, bunten Gemüsestücke und der milden Vinaigrette aus gutem Olivenöl und süßlichem Essig, die am Ende mit etwas Brot vollständig aufgetunkt wird. Natürlich dürfen Basilikum und Oliven nicht fehlen, wir sind hier ja in Ligurien. An heißen Tagen ist der knackige, erfrischende Salat als mittäglicher Snack immer wieder unschlagbar.

DIRECTIONS

Die verschiedenen Gemüse auf einem Teller anrichten und leicht salzen, Oliven und Basilikumblättchen darüber verteilen, mit Olivenöl und Essig beträufeln.



Pikantes Backen: Schnelles Ligurisches Brot

Brot, Ligurien

Prep Time: 10 min **Cook Time:** 20 min **Servings:** 1 servings **Source:** kochbar.de

INGREDIENTS

300 Gramm Dinkelmehl Type 630
8 Gramm Trockenhefe (Päckchen)
5 Esslöffel Olivenöl extra vergine
1 Teelöffel Salz
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zucker
200 ml Wasser
Olivenöl extra vergine
Rosmarin gehackt
Salz

NUTRITION

Fat: 36,7647 g
Calories: 331 kcal
Carbohydrate: 1,54118 g
Serving Size: 100 g
Protein: 0 g

DIRECTIONS

Der Teig:

Mehl und Trockenhefe gut vermischen. Olivenöl, Salz, Zucker und 200 ml lauwarmes Wasser dazu geben und mit dem Knethaken einen glatten Teig herstellen.

Den Teig abdecken und an einem warmen Ort eine Stunde gehen lassen.

Den Teig gut durchkneten, eventuell noch etwas Mehl dazu geben, eine Kugel formen und dann zu einem Fladen ausziehen oder auf Mehl ausrollen. Mit dem Daumen kleine Dellen in den Teig drücken. Nochmals abdecken und ca. 30 Minuten gehen lassen.

Rohr auf 200°C vorheizen. Teigfladen auf ein bemehltes Blech oder auf Backpapier legen, die Dellen etwas nachbearbeiten und Öl darauf verteilen. Mit Rosmarin und Salz bestreuen und ca. 20 Minuten goldgelb backen.



Vitello All'uccelletto

Kalb, Ligurien

Prep Time: 10 min **Cook Time:** 10 min **Total Time:** 20 min **Servings:** 4 **Source:** authentisch-italienisch-kochen.de

INGREDIENTS

600 g Kalbsbraten
4 EL Olivenöl
25 g Butter
2 Blätter Lorbeer
2 Blätter Salbei
40 ml Weißwein
20 g Butter
Salz
Pfeffer

NUTRITION

Fat: 31 g
Calories: 401 kcal
Saturated Fat: 10 g
Unsaturated Fat: 17 g
Sodium: 525 mg
Fiber: 1 g
Sugar: 0.5 g
Carbohydrate: 1 g
Cholesterol: 105 mg
Serving Size: 1 Portion
Protein: 29 g

DIRECTIONS

Fleisch in sehr dünne Scheiben schneiden, diese plattklopfen und dann mit der Hand in kleine Stückchen zerrupfen.

Öl in einer großen Pfanne auf gemäßigte Temperatur erhitzen, dann Butter im Öl schmelzen.

Lorbeer und Salbei hinzufügen und leicht andünsten.

Temperatur erhöhen und dann das Fleisch im heißen Fett ca. 2 Minuten anbraten.

Salzen und pfeffern.

Temperatur reduzieren, Wein hinzufügen und ca. 3 Minuten garen, dann Fleisch aus der Pfanne nehmen (damit es nicht hart wird) und warmstellen.

Temperatur wieder erhöhen und Fleischsauce einkochen; zum Schluss die restliche Butter zum Binden dazugeben.

Fleisch zurück in die Pfanne geben, mit der Sauce vermengen und heiß servieren.

NOTES

Auch für dieses genueser Sonntagsgericht kennt man natürlich verschiedene Zubereitungsarten. Besonders typisch ist die hier vorgestellte Variante, bei der das Fleisch zunächst in dünne Scheiben (straccetti) geschnitten wird, die dann mit der Hand

kleine Stückchen zerrupft werden. Der Vorteil dieser Fleischportionierung liegt in der dadurch kurzen Kochzeit. Etwas länger ist die Zubereitungszeit bei einer ebenfalls gebräuchlichen Zubereitungsweise, bei der man dünne Fleischscheiben im Ganzen anbrät, was auch angesichts des begrenzten Platzes in der Pfanne etwas schwieriger ist. Völlig untypisch ist allerdings, das Fleisch in gulaschgroße Würfel zu schneiden! Mitunter wird das Fleisch vor dem Braten noch kurz in Mehl gewendet, um das Fleisch krosser werden zu lassen. Was die sonstigen Zutaten anbelangt, wird oft (aber nicht immer) ein wenig Salbei hinzugefügt, selten auch Knoblauch. Zwiebeln gehören definitiv nicht zu dem Gericht. Als Beilage werden oft Erbsen, Artischocken oder auch Kartoffeln gereicht, die jedoch aufgrund der kurzen Kochzeit des Fleisches zumindest separat (vor-)gekocht werden müssen und dann allenfalls kurz vor Ende der Kochzeit des Fleisches noch in den Sud gegeben werden. Aber wie bei allen italienischen Fleischgerichten genügt statt einer Gemüse-Beilage auch einfach eine Scheibe Brot, vielleicht begleitet von einem kleinen Salat.

gemuesefahne_55Der Name Vitello all' uccelletto bedeutet wörtlich Kalbfleisch auf Art des Vögleins. Dies verwundert insofern, als das Gericht keinerlei Spur eines Vogels enthält. Bis auf wenige Ausnahmen gehen die Rezept-Autoren über den Namen schlicht und einfach hinweg oder behaupten allenfalls, niemals sei es jemandem gelungen, die Bedeutung des Namens des Gerichtes zu verstehen.[1] Dabei hat bereits Pellegrino Artusi (1820-1911) gemutmaßt, die Bezeichnung rühre vielleicht von den beigefügten Kräutern, die die Vöglein anziehen würden.[2] Eine andere Theorie geht davon aus, der Name sei vielleicht darauf zurückzuführen, dass die gerupften Fleischstückchen in der Pfanne kleinen, in einem Nest liegenden Vöglein ähnlich sähen.[3] Auf jeden Fall bedeutet die Zubereitungsweise all'uccelletto,



Strozzapreti alla Ligure - „Priesterwürger“ ligurische Art

Ligurien

Servings: für 4 Personen **Source:** true-liguria.com

INGREDIENTS

250 g Ricotta
500 g frischen Spinat
250 g Mangold
1 Ei
3 Scheiben altbackenes Weissbrot
140 g Parmesan gerieben
Muskatnuss
Salz, Pfeffer

3 EL Mehl

Zum Anrichten

100 g Butter
8 Salbeiblätter
geriebener Parmesan

golden anbraten.

Auf Tellern anrichten und mit geriebenem Parmesan bestreuen. Lecker !

DIRECTIONS

Das altbackene Brot einweichen und anschliessend ausdrücken. Den Ricottakäse auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Den Parmesan reiben.

Den Spinat und die Mangoldblätter waschen. Beim Mangold die dicken Stiele entfernen. Gut 5 Minuten in Salzwasser blanchieren, abschöpfen und in Eiswasser abkühlen. Herausnehmen und auf einem Sieb gut abtropfen lassen und anschliessend noch einmal gut ausdrücken.

Den Spinat und den Mangold in sehr feine Streifen schneiden.

Alle Zutaten in einer Schüssel gut miteinander vermischen. Salzen und mit geriebener Muskatnuss abschmecken.

Mit den Händen gleich grosse Strozzapreti formen und in Mehl wenden. In gesalzenem Wasser in Portionen nach und nach ca. 5 Minuten sieden lassen. Das Wasser sollte nicht mehr kochen. Wenn die Knödel an die Oberfläche kommen sind sie gar. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Die Butter mit dem Salbei bräunen lassen und darin die Strozzapreti



Ligurische Gobeletti: Ein Schnelles Und Einfaches Rezept | Fratelli Carli

Gebäck, Ligurien

Total Time: 60 Minuten **Difficulty:** Easy **Source:** oliocarli.de

INGREDIENTS

250 g Mehl 00
100 ml vom Olivenöl* Tradizionale
2 Eier
100 g Zucker
1 Teelöffel Backpulver
200 g Crema di Frutta Aprikose
Puderzucker

DESCRIPTION

Ligurische Gobeletti (die auch als Cubeletti bezeichnet werden) ist ein Kleingebäck mit Aprikosenmarmeladefüllung, das typisch für die Gegend von Genua und Savona ist. Sie sind sehr einfach zuzubereiten und stellen die perfekte „kleine Sünde“ für jeden Anlass dar.

DIRECTIONS

Für die Zubereitung der Gobeletti mit dem Mürbeteig beginnen. Mehl, Backpulver, Zucker, Olivenöl* Tradizionale und die leicht verquirlten Eier in eine Schüssel geben. Die Masse durchkneten, um

einen einheitlichen und kompakten Mürbeteig zu erhalten.

Den statischen Backofen auf 180°C vorheizen und mit dem Formen der Gobeletti beginnen.

Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zwei Drittel des Mürbeteigs ausrollen. Mit einem Teigusstecher oder einem Trinkglas Kreise ausstechen und vorsichtig in die leicht gefetteten Formen einlegen (wenn Sie die speziellen Formen für die ligurischen Gobeletti nicht im Haus haben, können Sie Formen für kleine Muffins oder Mürbeteigtörtchen verwenden). Den Mürbeteig sanft andrücken und jede Form mit einem Teelöffel Crema di Frutta Aprikose füllen.

Den übrigen Mürbeteig ausrollen und Kreise mit einem kleineren Durchmesser ausstechen, auf die Formen legen und am Rand sanft andrücken: auf diese Weise wird der Mürbeteig der Gobeletti geschlossen.

Die ligurischen Gobeletti im heißen Backofen 15 bis 20 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht goldbraun ist.

Die Gobeletti aus dem Backofen nehmen, abkühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen.