

Bella Italia



Kochschule



Im

„Bella Italia“



Pizza

für 2 Bleche



440 g Pizzamehl Typo 00 (oder Weizenmehl 405), 5-7 g frische Hefe, ca. 230 ml Wasser, 1 TL Steinsalz, ergibt 2 Bleche

für die Tomatensoße:

1 Zwiebel, 1/2 Chili ohne Kerne, 2 Knoblauchzehen, 3 Stängel Rosmarin, Olivenöl, 2 Stück in Öl eingelegtes Sardellenfilet, 1 EL Tomatenmark, 1 TL Zucker, je 1 TL Majoran, Oregano, Thymian, ca. 450 g gestückelte Pizzatomen aus dem Glas, Salz, Pfeffer

Belag:

2 Pckg. Büffel-Mozzarella, Kapern, Oliven, Rucola, Parmesanspäne oder Salami, Parmaschinken....

Zubereitung

Mehl und Salz in einer Schüssel gut mischen, Hefe zerbröseln, unter das Mehl geben, Wasser hinzufügen und alles in ca. 6-10 min zu einem glatten Teig verkneten, am besten in einer Küchenmaschine. Den Teig, zugedeckt mit einem Geschirrtuch und Frischhaltefolie, an einem zugfreien Ort 6-8 Stunden gehen lassen., bis er sichtlich aufgegangen ist.

In separate Schüsseln vorbereiten:

Zwiebel fein würfeln, Chili und Sardellenfilet in Stücke schneiden, Knoblauch fein schneiden und mindestens 10 Minuten in 1 TL Salz marinieren, Rosmarin-Nadeln fein hacken. Restliche Zutaten richten.

In einem Topf Olivenöl erwärmen, Sardellenfilet, Chili und Zwiebelwürfel ca. 4 min anrösten, zwischendurch salzen, danach Rosmarin und restliche italienische Kräuter zufügen, anrösten, Knoblauch hinzufügen, das Tomatenmark, Zucker, wieder etwas Salz, nach kurzem anrösten mit den Pizzatomen ablöschen, pfeffern und nachsalzen.

Die Soße zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze 30 min leicht simmern lassen, ab und zu rühren.

Die Soße abkühlen lassen. Die Tomatensoße kann schon am Vortag hergestellt werden.

Backofen vorheizen: Unterhitze 250 °C (je nach Gerät)

Nun den Teig auf dem Tisch mit etwas Mehl ausrollen und auf das Pizzablech legen, 200 g Tomatensoße auf dem Teig verteilen, mit Büffelmozzarella, Kapern, Oliven, und Cocktailtomen belegen.

Pizza im Backofen in 8-12 min (je nach Temperatur) backen. Nach dem Backen, Pizza mit Parmesanspäne, Salami, Schinken..... belegen.



Kochveranstaltung
der
**Bietigheimer
Kochschule**

Im Küchenreich in
Bietigheim

Aktuelles Kurs-
programm unter
[www.kuechenreich-
kuechen.de](http://www.kuechenreich-kuechen.de)

Anmeldung

Mail:

[info@kuechenreich-
kuechen.de](mailto:info@kuechenreich-kuechen.de)

Fax: 07245-83645

Tel: 07245-2260

*Sinnliche-
Gourmetküche
Cateringervice
in Bio-Quaiität*

*Thomas Fruhen
Fon 07225-988472
Mobil 0173/8423110*

[info@sinnliche-
gourmetkueche.de](mailto:info@sinnliche-gourmetkueche.de)
[www.sinnliche-
gourmetkueche.de](http://www.sinnliche-gourmetkueche.de)



Maronen Trauben Crostini

- für 4 Personen -

1 Baguette, 1 Knoblauchzehe, 100 g geschälte Maronen, 100 g Trauben kernlos (oder Birnen), 20 g Walnüsse, Olivenöl, 60 g Ricotta, Salz, Pfeffer, Crema Balsamico



Zubereitung:

Backofen auf Grill 200 °C vorheizen.

Aus dem Baguette 12 Scheiben schneiden, mit Olivenöl bestreichen, auf ein Universalblech legen und ca. 5 min im mittleren Einschub leicht rösch backen.

Die Knoblauchzehe schälen, halbieren und die gerösteten Baguette-Scheiben einreiben.

Maronen klein schneiden, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer pürieren, Ricotta unterheben.

Trauben sehr klein schneiden, Walnüsse fein hacken.

Brot mit dem Maronenmus bestreichen, die Walnüsse und Trauben auf den Broten verteilen, pfeffern, einige Tropfen Crema Balsamico darüber verteilen und servieren.



Bandnudeln Alfredo

80 g Hartweizengrieß, 400 g Weißmehl 405 oder Typo 00, 2 Eier und 2 Eigelb, 50 g Milch, 1 TL Salz

50 g Parmesan, Pfeffer, 250 ml Sahne, 4 Eigelbe, 1 Chili



Zubereitung

Für den Nudelteig alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig lange kneten bis er recht geschmeidig ist und nicht mehr an den Händen klebt. Den Teig in Folie einwickeln und einige Stunden ruhen lassen.

Den Teig mit dem Nudelholz dünn ausrollen und mit einem Messer oder der Nudelmaschine zu Bandnudeln schneiden, auf ein bemehltes Blech legen und mit einem Handtuch abdecken.

Die Nudeln in ausreichend Salzwasser mit der aufgeschnittenen Chilischote bissfest in 1-2 min kochen.

Schlagsahne in einer Pfanne kurz aufkochen, etwas abkühlen lassen, pfeffern, die Eigelbe einrühren, kurz kochen lassen, die fertigen Nudeln mit der Zange direkt in die Pfanne geben, schwenken, mit Parmesan bestreuen und sofort servieren.





Bohngemüse mit Polenta

Das brauchen Sie für 4 Personen:

3 Knoblauchzehen, 2 Zwiebeln, 400 g weiße Bohnen aus der Dose, 1 Zucchini, 1 Chili, 3 Stängel Rosmarin, Thymian, Salz, Saft und Abrieb einer Zitrone, etwas Zucker, 80 g Parmesan, 1 TL Pfeffer, 1 TL Fenchelsamen, 5 Salbeiblätter, Olivenöl, 250 g Polenta mit Pilzen, 20 g getrocknete Pilze

Zubereitung:

Zwiebeln in Scheiben schneiden. Knoblauch klein schneiden, mit dem Messerrücken und $\frac{1}{2}$ TL Salz vermahlen, min. 10 Minuten marinieren. Weiße Bohnen abschütten, Chili und Salbeiblätter in Streifen schneiden, Rosmarin klein hacken. Zucchini längs vierteln und in Würfel schneiden. Pilze in Wasser einweichen.

Pfefferkörner und Fenchelsamen in einer Pfanne kurz erwärmen, anschließend mörsern.

Zucchini im Dampfgarer blanchieren.

Polenta nach Verpackung anrühren, die aufgeweichten Pilze dazu geben.

In einer hohen Pfanne Olivenöl erwärmen, zuerst Zwiebeln darin anbraten, bis sie leicht rösch werden.

Zucchiniwürfel, Chili, Rosmarin, die Bohnen, Thymian, Pfeffer-Fenchelsamen-Gemisch, Zucker und Knoblauch dazu geben. Alles leicht anbraten jedoch nicht überhitzen. Eventuell noch etwas Olivenöl hinzu fügen. Zum Schluss den Salbei unterheben, mit dem Abrieb und Saft der Zitrone auffrischen und mit der Polenta servieren.. Den Parmesan über die Polenta reiben.





Steak

Das brauchen Sie für 4 Personen:

1 kg Rindersteak aus der Hüfte, Filet oder Roastbeef, Rehrücken oder ähnliches, je 1 TL Thymian, Oregano und Majoran, etwas Kokosfett, Ghee oder Sonnenblumenbratöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Sous-vide garen:

Das Fleisch mit wenig Fett einreiben, mit den Gewürzen bestreuen, in einem Beutel evakuieren, bei 55-58 °C (Medium) in ca. 3 Stunden Sous-vide garen (dampfgaren).

Um das Fleisch noch schonender zu erwärmen, das Fleisch zuerst bei 40 °C, 40 Minuten erwärmen, danach die Temperatur auf 50°C erhöhen eine weitere Stunde garen, danach die Temperatur auf 55-58 °C erhöhen und noch eine Stunde garen. Das Fleisch anschließend noch für 30 min bei 55 °C nachziehen lassen.

Das Fleisch aus dem Beutel nehmen, abtupfen und in heißem Fett auf jeder Seite knapp 2 Minuten anbraten. Das Fleisch kurz liegen lassen, danach aufschneiden, salzen und pfeffern.

Das Fleisch kann auch ohne Beutel bei den gleichen Bedingungen im Dampfgerar gegart werden.

Wenn das Fleisch am Stück ist, so kann auch der Speisethermometer benutzt werden. Bei einem 1 kg Stück Roastbeef mit langsamer Erwärmung, muss man mit 3 Stunden rechnen.

Richtwerte um 1 kg Stücke Fleisch (bei größeren Mengen immer 1 kg Stücke zuschneiden) in 3 Stufen im Dampfgerar auf Temperatur zu bringen (Sous-vide oder Dampfgerar):

1. Stufe: 40 °C, ca. 40 Minuten

2. Stufe: 50 °C, 1 Stunde

3. Stufe: 58 °C:

1 kg Roastbeef noch 1 Stunde

1 kg Rinderfilet noch 30 min

1 kg Rinderhüfte noch 1.5 Stunden

4. Stufe nachgaren bei 56 °C, 30 min

Die Garzeiten hängen noch vom Reifegrad des Fleisches ab. Wenn das Fleisch erst 14 Tage abgehangen ist, so benötigt es gut noch 30 Minuten länger. Besser wäre ein Reifegrad von ca. 21 Tagen.





Apfeltiramisu

- 6 Personen -

1 Becher Ricotta (ca. 250 g), 1 Becher Mascarpone (ca. 250 g), 500 g cremiger Joghurt, 200 ml Sahne steif geschlagen, 1 Päckchen Vanillezucker
4 EL Rohrohrzucker, Schalenabrieb und Saft einer Biozitrone, Löffelbiskuit, 500 g Apfelmus, 20 g Kakaopulver



Zubereitung

Eine Schale mit Löffelbiskuit auslegen. Das Apfelmus darüber verteilen und einige Stunden stehen lassen. Zutaten für die Creme gut mit dem Schneebesen glatt rühren (steif geschlagene Sahne zum Schluss vorsichtig unterheben) Creme über das Apfelmus verteilen und mit Kakaopulver bestreuen.

