

Bella Italia immer wieder neu entdeckt

Mediterrane Brot-Schnecke

500 g Weizenmehl Typ 550 (oder anderes Mehl), ca. 5 g Frischhefe, 280 ml Wasser, 1 TL Steinsalz

Zubereitung

Zuerst Mehl und Salz vermischen, Hefe im Wasser auflösen und zum Mehl geben, in einer Knetmaschine das Mehl zu einem glatten Teig kneten. Den Teig mindestens 6 Stunden zwischen 20 und 24 °C gehen lassen oder etwas länger, wenn die Temperatur unter 20 °C ist. Das geht auch über Nacht an einem kühlen Ort (nicht kühler als 15 °C).

Wer es etwas schneller mag, sollte die Menge an Hefe erhöhen und im Dampfgarer bei 30-40 °C in ca. 1-2 Stunden gehen lassen. Oder das Automatikprogramm benutzen.

Den Backofen auf Klimagaren 200 °C, 3 Dampfstöße manuell oder zeitgesteuert, vorheizen oder den Backofen mit Dampfgarer auf HeißluftPlus 210 °C vorheizen oder das Automatikprogramm „Baguette“ aktivieren.

Den Teig kurz zu einem Rechteck platt drücken, mit Olivenöl und halbtrockneten Tomaten belegen, in Streifen schneiden und auf einem Backblech zu einer Schnecke aufrollen.

In den Backofen, 2. Einschub schieben und in den ersten 12 min 3 Dampfstöße auslösen.

Backzeit gesamt ca. 30 min, je nach Dicke des Brotes.





Vitello Tonnato

- 4 Personen –

240 g Roastbeef, 1 Dose Thunfisch ohne Öl, 3 Sardellenfilets, 2 EL Kapern, Saft und Abrieb einer Zitrone, 2 EL Balsamico, 2 Eigelb, 150 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Das Roastbeef von Fett und Sehnen befreien und im Dampfgarer bei 55 °C in 2,5 Stunden sanft garen, abkühlen lassen.

Alle Zutaten für die Soße in einen Mixer mit Messer geben und ganz fein pürieren. Es entsteht eine cremige homogene Masse.

Das abgekühlte Roastbeef dünn aufschneiden und mit der Thunfischsoße servieren.



Bandnudeln Alfredo

- 4 Personen –

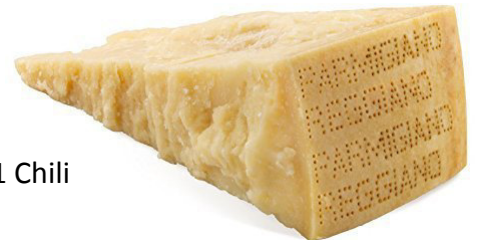
400 g Tagliatelle, 50 g Parmesan, Pfeffer, 250 ml Sahne, 4 Eigelbe, 1 Chili

Zubereitung

Die Nudeln in ausreichend Salzwasser mit der aufgeschnittenen Chilischote bissfest kochen.

Die Eigelbe in einer Schüssel mit etwas kalter Sahne und einer Prise Salz verrühren. Die restliche Schlagsahne in einer Pfanne kurz aufkochen, danach etwas abkühlen lassen, pfeffern, die Eigelbe langsam einrühren, kurz aufkochen, die Soße dickt dabei ein.

Die fertigen, nassen Nudeln mit der Zange direkt aus dem Wassertopf in die Pfanne geben, schwenken, mit Parmesan bestreuen und sofort servieren.



Halbgetrocknete Tomaten

100 g Cocktailtomaten, Salz, Zucker, Vanillepulver,

Zubereitung

Backofen oder Combigarer auf 120 °C, 1,5 Stunden und 0% Feuchte (Crispfunktion) einstellen.

Cocktailtomaten halbieren, mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen, mit wenigen Körnern Salz und Zucker bestreuen, etwas Vanillepulver darüber geben und in den Backofen schieben.

Fertige Tomaten als Snack- Deko zum Essen geben.



Gratiniertes Fischfilet

- für 4 Personen -

800 g Fischfilet ohne Haut (z.B. Steinbeißer, Lachs, Kabeljau...), 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, ½ BD Frühlingszwiebeln, ½ Fenchelknolle, Rosmarin, Thymian, Petersilie, 1 Chilischote, Schalenabrieb einer Biozitrone, 1 TL Rohrzucker, Salz Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung

Backofen auf 225 °C Heißluft vorheizen.

Zwiebel in Ringe schneiden (oder hobeln), Knoblauch fein würfeln und mindestens 10 Min mit 1 TL Salz marinieren. Fenchel dünn hobeln, Chili und Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Kräuter fein hacken, besonders den Rosmarin, die Blätter der Petersilie können etwas größer bleiben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, zuerst Zwiebelringe darin ca. 4 min anrösten, salzen, Chili dazu geben, Kräuter, alles rösten lassen, danach Fenchel, Frühlingszwiebeln und Knoblauch zufügen, nochmals anrösten und abschmecken.

Backblech mit Backpapier belegen, den Fisch mit der Außenseite nach unten auf das Blech legen. Schalenabrieb der Zitrone auf dem Fisch verteilen, salzen, zuckern und pfeffern, etwas Olivenöl darüber träufeln, zum Schluss die Gemüse-Kräutermischung darauf verteilen und im Backofen ca. 10 min garen. Am Anfang einen Dampfstoß auslösen.

Kartoffelstampf

- für 4 Personen -

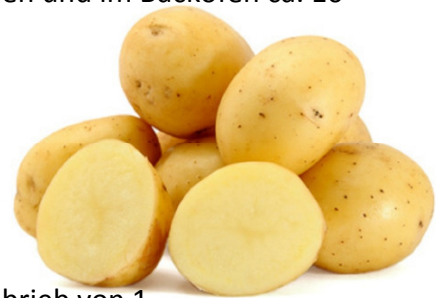
600 g Kartoffeln fvk, 20 g Pinienkerne (oder Mandelstifte, Zedernnüsse), Abrieb von 1 Zitronenschale, einige Rosmarinnadeln, 2 EL Balsamico, 50 ml Weißwein, 1 EL Butter, Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

Kartoffeln schälen, vierteln, im gelochten Garblech im Dampfgarer in 25 min garen.

In einer Pfanne zuerst die Pinienkerne ohne Öl anrösten, Rosmarin dazu geben, etwas anrösten lassen, mit Weißwein und Balsamico ablöschen, salzen, Zitronenschale zufügen, kurz aufkochen.

Die fertigen Kartoffeln mit Butter oder Olivenöl zerstampfen, salzen, mit Muskat würzen, die Soße unterheben und servieren.



Panna Cotta

- 6 Personen -

250 ml Sahne, 30 g Zucker, 3 Blatt Gelatine, 250 ml geschlagene Sahne, Vanillepulver, Früchte und Soßen (z.B. Schokosoße) für die Dekoration

Zubereitung:

250 ml Sahne, mit dem Vanillepulver und dem Zucker kurz aufkochen, anschließend abkühlen lassen. Gelatine einweichen. Wenn die Sahne unter ca. 50 °C warm ist, die Gelatine darin schmelzen. Die Sahne in einem Eiswürfelbad weiter abkühlen, bis sie leicht geliert. Die restliche Sahne aufschlagen, unter die andickende Sahne heben, in Förmchen füllen und im Kühlschrank mehrere Stunden abkühlen lassen.

Die fertigen Panna cotta Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen, mit einem Messer den Rand lösen, auf einen Teller stürzen und mit Früchten und/oder Schokosoße dekorieren.

