

# Kochschule

## Bella Italia - immer wieder „Neu“ entdeckt



### Piadina

400 g Mehl (hier gehen alle Mehlsorten, auch Pizzamehl), ca. 200 g Mineralwasser, 1 TL Steinsalz, 2 EL Olivenöl

### Zubereitung

Alle Zutaten mischen und in einer Küchenmaschine zu einem glatten, weichen Teig kneten. Den Teig in einer Schüssel, abgedeckt mindestens 30 min ruhen lassen.

Den Teig nochmals durchkneten, zu einer Rolle formen und kleine Stückchen schneiden. Teig zu Fladen dünn ausrollen und in einer Pfanne **ohne** Fett rösten, dabei ständig wenden. Der Teig beginnt dabei Blasen zu werfen.





## Kichererbsenmousse Toscana

200 g vorgekochte Kichererbsen, 1 Zwiebel, frische Gartenkräuter wie Rosmarin und Thymian (oder it. Kräutermischung), 1 TL Salz, Abrieb und Saft einer Zitrone, 1 EL Tahin (Sesammus, oder Erdnussmus, Mandelmus), 50 g in Öl eingelegte halbtrocknete Tomaten (oder Paprika, Kapern oder eine Mischung), Olivenöl, Wasser  
1/4 Chinakohl, 120 g junge Spinatblätter, 1/4 Rotkohl, 1 Salatgurke, 2 Tomaten, 1 Karotte, 1 hartgekochtes Ei, Salz, Pfeffer



### Zubereitung

Zwiebel klein schneiden und mit den fein gehackten Kräutern in Olivenöl kurz anschwitzen.

Die Kichererbsen mit den Zwiebeln, Zitronenabrieb- und Saft, Tahin, Salz und getrockneten Tomaten vermischen, pürieren. Nach Bedarf mit Wasser und Olivenöl verdünnen, bis eine streichfähige Masse entsteht.

Ei hart kochen (9 min im Dampfgarer), danach vierteln, Tomaten in Stücke schneiden, Gurke in Scheiben, Rotkohl hobeln etwas salzen, Chinakohl in Streifen schneiden.

Kichererbsencreme in einer großen Salatschüssel am Rand verteilen. Die Zutaten für den Salat in die Schüssel geben, salzen, danach alles vom Rand heraus vorsichtig vermengen.

Piadina mit dem Salat belegen, einrollen und als Snack servieren.





## Tomatensoße

1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel,  $\frac{1}{2}$  Chili, ca. 50 g in Öl eingelegte halb getrocknete Tomaten, 2 Stück Sardellenfilet, je ein 1 TL Fenchelsamen, Rosmarin, Thymian, Oregano und Majoran, 1 EL Tomatenmark,

1 Glas stückige Tomaten (Tomaten Polpa, ca. 400 g), Crema Balsamico oder Balsamico de Modena (alternativ  $\frac{1}{2}$  TL braunen Zucker), 1 TL Salz, Pfeffer



### Zubereitung

Knoblauch schälen, klein schneiden, mit  $\frac{1}{2}$  TL Salz zerdrücken und mindestens 10 Minuten marinieren. Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Sardellenfilet und Chili separat fein schneiden.

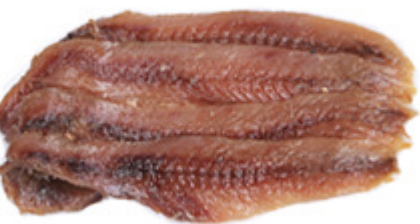
Rosmarin fein hacken. Fenchelsamen etwas mörsern. Thymian, Oregano, Rosmarin, Fenchel und Majoran mischen.

Olivenöl in einem Topf langsam erwärmen, zuerst die Zwiebelwürfel mit den Sardellenfilet, Chili und einer Prise Salz ca. 2 min anschwitzen, mit einem Holzlöffel ständig rühren und dabei die Gewürze erwecken.

Nach und nach die halb getrockneten Tomatenstücke, die Gewürzmischung und zum Schluss den Knoblauch mit dem Tomatenmark dazu geben und leicht anrösten. Mit dem Balsamico karamelisieren und recht bald mit den Tomatenstücken ablöschen, damit nichts anbrennt.

Die Tomatensoße langsam aufkochen, nachsalzen, pfeffern und mindestens 30 min auf niederer Stufe köcheln lassen. Die Soße immer wieder umrühren damit sie nicht anbrennt und den Deckel leicht geöffnet lassen, damit Wasser verdunsten kann und die Soße dadurch schön dickflüssig wird.

Von der Soße gerne eine größere Menge herstellen, wieder zurück in die Glasflasche füllen, mit dem Deckel verschließen und abkühlen lassen. Im Kühlschrank hält die Soße einige Wochen.





## Original Gnocchi Toskana

- 6 Personen als Vorspeise -

### Das brauchen Sie:

1 kg mehlig kochende Kartoffeln, 200 g Mehl, Salz, Muskatnuss, ev 1 Eigelb, 60 g Parmesan.



### Zubereitung

Kartoffeln schälen, vierteln und im Dampfgarer bei 100 °C in 20 min garen. Alternativ im Wassertopf.

Kartoffeln in eine große Schüssel geben, Mehl, Salz, Muskat hinzufügen und noch heiß mit einem Kartoffelstampfer vermengen und kneten, damit es einen schönen elastischen Teig gibt. Ist der Teig zu fest, kann ein Eigelb unter gehoben werden, dann wird der Teig sofort weicher und geschmeidiger.

Wichtig ist, dass nur mehlig kochende Kartoffeln benutzt werden und die Kartoffeln noch heiß mit dem Mehl vermischt werden.

Den Kartoffelteig auf dem Küchentisch in 2 cm Rollen ausrollen. Mit dem Messerrücken 2 cm Stücke abschneiden, auf ein Backblech mit Backpapier legen, Gnocchi einfrieren oder in Salzwasser bei ca. 90 °C ziehen lassen, bis sie nach oben steigen. (Alternativ im Dampfgarer bei 90°C in 5 Minuten garen. Gnocchi abschöpfen und kurz auf einer Schale abtropfen lassen.

Gnocchi kurz in warmer Tomatensoße schwenken, auf Tellern verteilen, etwas Parmesan darüber hobeln und servieren.



## Mediterranes Marktgemüse

- für 4 Personen -

400 g Gemüsemix aus z.B. rote Paprika, Zucchini, Karotte, Steckrüben, Kürbis, Blumenkohl, Fenchel ....., Saft und Abrieb einer Zitrone, Salz, Pfeffer, Olivenöl, 50 g Parmesan



### Zubereitung

Aus dem Gemüse ein Mix herstellen, im Dampfgarer in 5 min garen, danach in einer Pfanne in Olivenöl schwenken und mit Parmesan bestreut servieren.



## Pfeffer-Bratwurstbällchen

Das brauchen Sie für 4 Personen:

600 g grobes Wurstbrät, alternativ eine grobe Bratwurst kaufen oder Hackfleisch, Salz, Pfeffer, etwas Thymian, Kokosfett oder Ghee zum Braten

### Zubereitung

Wurstbrät eventuell nachwürzen, in kleine Kugeln formen. Hackfleisch komplett würzen.

Pfefferkörner im Mörser zerstoßen und auf einer Arbeitsplatte ausstreuen. Die Kugeln über den Pfeffer rollen und in Kokosfett oder Ghee braten.



## Hähnchenkeule aus der Pfanne

- für 4 Personen -

2 Stück Hähnchenkeulen, Paprikapulver geräuchert, 1 Chili, 1 TL Hähnchengewürz, z.B. von „Culinarico“ in Karlsruhe), Salz, Kokosöl, Ghee oder Bratöl

### Zubereitung

Hähnchenschlegel entbeinen, dabei am Knochen mit einem scharfen Messer beginnen das Fleisch abzuschneiden. Hähnchenkeulen gibt es im Handel auch schon entbeint unter dem Namen „pollo fino“ zu kaufen.

Das Fleisch mit dem Paprikapulver, Gewürzmischung, klein geschnittenen Chili und Salz einreiben.

Eine Pfanne ohne Fett auf mittlerer Stufe erwärmen (Stufe 6-7), das Fleisch zuerst auf der Hautseite 10 min anbraten, danach ca. 5 min auf der Fleischseite, anschließend kann das Fleisch in der Pfanne noch warm gehalten werden. Das Fleisch in Streifen schneiden und servieren.





## Taralli mit Beeren

- für 8 Personen -



100 g Weizenmehl, 100 g Dinkel Vollkornmehl, 1 TL Backpulver, 1 Ei, 30 g gemahlene Mandeln, 100 g weiche Datteln, 70 g Wasser, Prise Salz, 1 TL Ghee oder Olivenöl, 150 Beeren, z.B. TK Heidelbeeren, 150 g Mascarpone oder Joghurt

### Zubereitung



Bis auf die Beeren und den Joghurt, alles in den Mixer der Küchenmaschine geben und zu einem Teig mixen.

Den Teig auf eine bemehlten Arbeitsplatte zu einer Rolle formen und in 4 Teile teilen, zu Donuts mit einem Loch in der Mitte formen und im Dampfgaren bei 100 °C in 5 min garen.

Eine Pfanne auf dem Kochfeld in der Zwischenzeit langsam erwärmen, die fertigen Donuts darin mit etwas geklärter Butter oder Olivenöl anbräunen.

Gegen Ende die Heidelbeeren dazu in die Pfanne geben und mit erwärmen, so dass die Beeren langsam verfallen und der Saft von den Donuts aufgenommen wird. Zum Schluss 4 EL Joghurt unter die Beeren mischen und sofort servieren.

