

Das Kochfreundrezept des Monats Juli

Ein leichtes, italienisches Sommermenü

Die Hundstage verheißen auch dem Norden südländische Temperaturen. Die richtige Zeit für leichte vitaminreiche Kost. Zu festlichen Gelegenheiten empfiehlt sich ein italienisches Sommermenü, das das Auge erfreut, ohne den Magen zu belasten. Dazu schmeckt bei Hitze leichter italienischer Wein in Maßen - Säfte und Mineralwasser in Massen.

Das Menü im Juli

Marinierte Auberginen
Breite Nudeln mit Gorgonzolasauce
Minestrone
Vitello tonnato
Zucchinisalat
Marsala-Birnen mit Eis

In Italien gedeihen viele und ausgezeichnete Gemüse. Die Italiener wissen das zu schätzen und räumen ihnen in ihrem Speisezettel einen großen Platz ein. Bereits bei den Vorspeisen (Antipasti) verlocken die Salate und eingelegten Gemüse. In der heißen Jahreszeit sind besonders die kalten Fleischgerichte sehr beliebt. Wie in diesem Fall das Vitello tonnato.

Eigentlich sollten in keinem italienischen Menü Nudeln fehlen. Meist werden Nudelgerichte als Vorspeise gereicht, aber beliebt sind sie auch als Beilage zu anderen Speisen.

Dolce heißt auf italienisch sowohl Dessert als auch süß. Und italienische Desserts sind Tafelfreuden in voller Süße.

Marinierte Auberginen

Melanzane

(4-6 Portionen)

*3 Auberginen (ca. 750 g)
ca. 1 1/2 El. Salz
Öl zum Braten*

*100 ml Weißwein- oder Kräuternessig
2 Knoblauchzehen
1 kl. Pfefferschote
Pfeffer
1 Lorbeerblatt*

Schnittlauch

Basilikum

Oregano

Auberginen waschen, in 3 mm dicke Scheiben schneiden, auf einer Platte auslegen, mit Salz bestreuen und ca. 1/2 Stunde stehen lassen; dann die entstandene Flüssigkeit mit Küchentuch abtupfen. Öl in einer großen Pfanne heiß werden lassen, Auberginen auf 2 oder Automatik-Kochplatte 7-9 portionsweise beidseitig leicht braten, wieder auf der Platte auslegen.

Essig und durchgepreßte Knoblauchzehen aufkochen. Entkernte, in Streifen geschnittene Pfefferschote, Pfeffer und Lorbeerblatt zugeben, heiß über das Gemüse gießen, zugedeckt ca. 1/2 Tag kühl stellen. Schnittlauch, Basilikum und Oregano fein schneiden.

Auberginenscheiben auf Tellern anrichten, mit Kräutern bestreut als Vorspeise servieren.

Minestrone

(4 Portionen)

2 Tomaten

200 g Sellerieknolle

1/2 Stange Staudensellerie

1 kl. Rote Paprikaschote

1 Möhre

1 Zwiebel

1 kl. Zucchini

1 Kartoffel

1 kl. Knoblauchzehe

2 El. Öl

50 g durchw. Speck

1 1/2 l heiße Fleischbrühe

2-3 El. Reis

1 Tasse TK-Erbsen

Salz

Pfeffer

1 Pr. Majoran

geriebener Parmesankäse

Tomaten in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen, abziehen, vierteln, Kerne entfernen, das Fruchtfleisch kleinschneiden. Sellerie, Möhre und Kartoffel schälen, kleinwürfelig schneiden, Paprikaschote halbieren, Kerne und weiße Rippen entfernen, klein würfeln, Zucchini würfeln, Knoblauchzehe durchpressen.

Öl in einem großen Topf auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 erhitzen, den in Würfel geschnittenen Speck in dem Öl ausbraten. Das Gemüse und Knoblauch zugeben, alles unter Rühren einige Minuten andünsten, mit heißer Brühe ablöschen, die Suppe auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 etwa 10 Minuten kochen.

Den Reis einstreuen, umrühren und alles weitere 15 Minuten kochen lassen. Danach die tiefgefrorenen Erbsen zufügen und 6 Minuten in der Suppe garen. Die Suppe gut abschmecken, mit reichlich Parmesankäse servieren.

Tip: Die Suppe kann schon einige Stunden vorher zubereitet werden und braucht dann nur noch kurz erhitzt zu werden.

Nudelteig

Grundrezept

(4 Portionen)

*300 g Mehl
3 Eier, (180 g mit der Schale gewogen)
evtl. etwas Olivenöl oder Wasser.*

Eier unbedingt wiegen, fehlendes Gewicht mit Öl oder Wasser ergänzen.

Mehl in eine Schüssel geben, verschlagene Eier und evtl. etwas Flüssigkeit zum Mehl geben, mit den Knetwendeln rühren, bis der Teig zusammenhält. Dann aus der Schüssel nehmen (er sollte sich weich anfühlen), von Hand so lange kneten, bis er geschmeidig und elastisch ist. Eine Schüssel darüberstülpen, bei Zimmertemperatur 1/2-1 Stunde ruhen lassen.

Teigkloß in 4 Teile teilen und jedes Teil auf dem leicht bemehlten Tisch dünn ausrollen. Dabei den Teig immer wieder vorn Tisch lösen, auf dem Tisch liegend etwas antrocknen lassen, leicht bemehlen. In 1-1 1/2 cm breite Streifen schneiden. Die Nudelstreifen, leicht bemehlt auf Tüchern ausbreiten, bis sie gekocht werden sollen.

Breite Nudeln mit Gorgonzolasauce

Pappardelle al gorgonzola

(4 Portionen als Vorspeise)

250 g frische (evtl. gekaufte) Nudeln

Gorgonzolasauce:

*100 ml Sahne
50 ml Milch
75 g Gorgonzola
1 El. Parmesan
Pfeffer
wenig Salz
1 kl. Msp. Muskat.*

Nudeln in reichlich kochendes Salzwasser geben, auf 1/2 oder Automatik-Kochplatte 1-2 al dente kochen (d. h. bißfest); gut abtropfen lassen.

Für die Sauce Sahne und Milch kochen, den in kleine Stücke geschnittenen Gorgonzola zugeben und glattrühren, mit Parmesan, Pfeffer, Salz und Muskat würzen. Mit den heißen Nudeln mischen und servieren.

Tip: Die Gorgonzolasauce kann schon Stunden vorher zubereitet und später wieder erwärmt werden.

Vitelle tonnato

Kalbfleisch an Thonsauce

(4 Portionen)

700 g Kalbsbraten

Sud:

750 ml Hühnerbrühe (Instant)

200 ml Weißwein

Saft 1 Zitrone

1 Zwiebel

1 Lorbeerblatt

4 Pfefferkörner

1 Nelke

1 Möhre

1 Stück Stangensellerie

Thonsauce:

1 Dose Thon (Thunfisch) in Olivenöl

1/8 l Sahne

1/8 l Olivenöl

4 Anchovisfilets

1 El. Kapern

1 Zitrone

1/2 Tasse Kalbfleischbrühe

Pfeffer

Salz

Zum Garnieren:

Schwarze Oliven

Kapern

Petersilie

Zitronenscheiben.

Alle Zutaten für den Sud aufkochen, Kalbfleisch zugeben, auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 das Fleisch ca. 1 Stunde langsam kochen lassen, dann den Topf von der Kochplatte nehmen und das Fleisch im Sud auskühlen lassen. Später in sehr dünne Scheiben schneiden, auf einer großen Platte auslegen.

* Für die Sauce: Thunfisch, Sahne, Öl und Anchovisfilets mit dem Zerkleinerungsstab oder im Mixer pürieren, mit Kalbsbrühe verlängern, Kapern unterziehen, gut abschmecken. @einen Teil der Sauce auf die Kalbfleischscheiben geben, mit Oliven, Kapern, Zitronenscheiben und Petersilie garnieren. Die restliche Thonsauce extra dazu reichen. Dazu schmeckt frisches italienisches Fladenbrot.

Tip: Das Kalbfleisch schon am Tag zuvor kochen. Die Brühe für die Minestrone verwenden. Auch die Thonsauce lässt sich schon einige Stunden vorher zubereiten.

Zucchini-Salat mit Pinienkernen

(4 Portionen)

*250 g Broccoli
Salzwasser*

*1/2 Kopf Salat
350 g kleine Zucchini
2-3 El. Pinienkerne*

Sauce:

*1-2 El. Weinessig
3-4 El. Zitronensaft
1/2 Tl. Salz
Pfeffer
3 El. Oliven- oder Sonnenblumenöl
Basilikumblätter.*

Broccoli in kleine Röschen teilen. Stiele evtl. schälen und in Scheibchen schneiden. Röschen und Stiele 2-3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen, abtropfen lassen.

Kopfsalatblätter waschen, gut trocknen, halbieren oder vierteln, 4 Salatteller damit auslegen. Zucchini mit dem Schnitzelwerk in sehr feine Scheibchen schneiden, mit dem Broccoli auf den Salatblättern verteilen. Pinienkerne in einer Pfanne leicht rösten, darüberstreuen.

Für die Salatsauce alle Zutaten gut verrühren, über dem Salat verteilen. In Streifen geschnittene Basilikumblätter darüberstreuen.

Tip: Rechtzeitig Broccoli blanchieren, damit er gut auskühlt. Pinienkerne anrösten und Salatsauce zubereiten (evtl. schon am Vortag).

Marsala-Birnen mit Eis

Pere al Marsala con gelato

(4 Portionen)

4 reife Birnen
6 El. Zucker
6 El. Wasser
250 ml süßer Marsala
500 g Vanilleeis
2 El. Amaretto (Mandellikör)
2 Msp. Zimt
Minzeblättchen.

Vanilleeis leicht antauen lassen, mit Amaretto und Zimt verrühren, wieder einfrieren.

Birnen schälen, halbieren. Zucker und Wasser auf 3 oder Automatik-Kochplatte 9-12 aufkochen, unter Rühren weiterkochen, bis der Zucker hellbraun ist. Topf von der Kochplatte ziehen, mit Marsala ablöschen, aufkochen, bis sich der Karamelzucker aufgelöst hat. Birnenhälften hineinlegen, im geschlossenen Topf weichkochen, einmal wenden, herausnehmen. Die Flüssigkeit sirupartig einkochen, auskühlen lassen.

Je 2 Birnenhälften auf Dessertteller legen, diese mit dem Karamelsirup beziehen, 2 Vanilleeiskugeln dazusetzen, zwei Minzeblättchen an den Rand legen.