

Ricette vialline di Agosto



Rezepte mit Erzeugnissen von La Violla...

... ein sommerlicher, mit Pesto angemachter Gemüsesalat, schmackhafte Ricciole-Nudeln „alla Parmigiana“, pikante Kartoffelbrateten, „feuriges“ gegrilltes Gemüse und ein köstlicher Buchweizenkuchen...



<<Vino Bianco alle Pesche>>

(= Weißwein mit Pfirsichen)

Zutaten für 4-5 Personen: 1 Flasche trockener Weißwein, 2 Pfirsiche mit gelbem Fruchtfleisch, duftend und reif, aber fest

Gießen Sie die Flasche Wein in eine Karaffe. Geben Sie die gewaschenen, abgetrockneten, entsteinten und in Schnitze geschnittenen Pfirsiche dazu. Die Karaffe mit einem Stück Frischhaltefolie abdecken und den Wein mindestens vier Stunden im Kühlschrank ruhen lassen, bevor Sie diesen duftenden, sommerlichen Aperitif servieren.



<<Insalata di fagiolini, pomodorini e patate al pesto>>

(= Salat aus grünen Bohnen, Kirschtomaten, Kartoffeln und Pesto)

Zutaten für 4 Personen: 500 g neue Kartoffeln, 300 g grüne Bohnen, 200 g Kirschtomaten, 3 EL Pesto ohne Käse (1), frisches Basilikum für die Dekoration, 3 EL Balsamico Bianco, 4 EL Olivenöl Extravergine, 10 g Pinienkerne, 2 Sorbeerblätter, Salz



①



③



②

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in leicht gesalzenem, kochendem Wasser mit einem Esslöffel Balsamico Bianco und 2 Lorbeerblättern 15-20 Minuten lang garen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, um den Kochvorgang zu stoppen, und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die geputzten ① und gewaschenen grünen Bohnen in siedendem Salzwasser etwa 12 Minuten kochen. Abgießen und ebenso wie die Kartoffeln abschrecken. Schälen Sie nun die Kartoffeln (oder auch nicht, wie Sie es vorziehen), schneiden Sie sie je

nach Größe in 4-6 Stücke und vermengen Sie sie in einer Salatschüssel mit den grünen Bohnen ② und den gewaschenen, gut abgetropften und halbierten Kirschtomaten. Mit dem Pesto, ein wenig Salz, dem Balsamico Bianco und dem Öl anmachen ③ und sorgfältig vermengen. Rösten Sie die Pinienkerne in einer Pfanne an - aufgepasst, sie brennen schnell an! - und geben Sie sie zusammen mit einigen Basilikumblättern erst im Moment des Servierens über den Salat. Es handelt sich um ein Hauptgericht, das kalt gegessen wird - auch lauwarm, wenn Sie die



Kartoffeln und grünen Bohnen weniger abkühlen lassen -, aber auch zu weißem oder gegrilltem Fleisch serviert werden kann. Um es gehaltvoller und gleichsam „einzigartig“ zu machen, bringen Sie es mit hart gekochten Eiern auf den Tisch; wenn Sie es noch schmackhafter wünschen, fügen Sie schwarze Oliven, 1-2 Sardellenfilets pro Person und einen Esslöffel Kapern hinzu und - erraten Sie es? - guten Appetit!

(1) Zutaten für das Pesto ohne Käse: 65 g frisches Basilikum (nur die Blätter), 100 g Pinienkerne, 10 g geschälte Walnüsse, 1 Knoblauchzehe, 11 EL Olivenöl Extravergine, 1 Prise grobes Salz

Die Basilikumblätter waschen, abtropfen und auf Küchenpapier oder einem Geschirrtuch trocknen lassen. Dann zusammen mit den Pinienkernen, dem Salz, dem Knoblauch und der Hälfte des Öls in den Mixer geben. Pürieren Sie alles sorgfältig und gießen Sie die erhaltene Soße in eine Schüssel. Fügen Sie nach und nach das restliche Öl hinzu und rühren Sie langsam und sorgfältig um, damit sich alles gut vermischt.



<<Ricciole alla Parmigiana>>

(= Ricciole nach Parmigiana-Ort)

Zutaten für 4 Personen: 350 g Ricciole, 2 mittelgroße Auberginen (circa 500 g), 1 kg Tomaten, 100 g gereifter Pecorino, 10 Basilikumblätter, 4 Knoblauchzehen, 12-13 EL Olivenöl Extravergine, Salz und Pfeffer

Die Auberginen waschen und putzen, in Würfel schneiden, in ein Nudelsieb geben und mit einer Handvoll grobem Salz bestreuen. Einen Zeller auf das Gemüse legen und eine halbe Stunde ruhen lassen, damit das bittere Vegetationswasser austreten kann. In der Zwischenzeit die gewaschenen und trocken getupften Tomaten in kleine Stücke schneiden. In einer Pfanne mit schwerem Boden 5 Esslöffel Öl erhitzen und die fein gehackten Knoblauchzehen hineingeben; sobald sie beginnen, Farbe anzunehmen, die Tomaten hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, umrühren und 10-15 Minuten köcheln lassen. Die Auberginenwürfel sorgfältig abspülen, um das Salz zu entfernen, mit einem Geschirrtuch (oder Küchenpapier) „abtrocknen“ und etwa 10 Minuten in einer weiteren Pfanne mit schwerem Boden in 7-8 Esslöffeln Öl anbraten. Dann die Auberginen in die Pfanne zu den Tomaten geben, gut umrühren, vom Herd nehmen und die mit den Fingern zerkleinerten Basilikumblätter und den gehobelten Pecorino hinzufügen. Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser garen, bissfest abgießen, in die Pfanne mit der Soße geben und alles sorgfältig vermengen. Buon appetito!



<<Le crocchette piccanti di Patate>>

(= Pikante Kartoffelkroketten)

Zutaten für etwa 30 Kroketten: 1 kg weiße Kartoffeln, 10 Eierbe, 250 g frischer, in Stäbchen geschnittener Pecorino, 200 g geriebenen gealterter Pecorino, 1 Sträußchen Petersilie, 200 g Mehl Type 405, 200 g Semmelbrösel, $\frac{1}{2}$ TL Muskatnuss (nach Geschmack), Olivenöl Extravergine, zum Frittieren, Salz und Pfeffer, 1 Gläschen „Piccantissima“

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in einem Topf mit reichlich kochendem Wasser und einer Prise Salz garen. Stechen Sie 10 bis 15 Minuten, nachdem das Wasser zu kochen begonnen hat, mit dem Zinken einer Gabel in eine von ihnen: Wenn sie leicht eindringen, sind die Kartoffeln gar. Abgießen, etwas abkühlen lassen, schälen (das ist einfacher, wenn die Kartoffeln noch relativ warm sind) und durch die Kartoffelpresse oder die „Flotte Sotte“ in eine Schüssel geben. Sobald der „Kartoffelbrei“ abgekühlt ist, fünf Eierbe, den geriebenen reifen Pecorino, die Muskatnuss, die Petersilie (nur die gewaschenen und fein gehackten Blättchen), ein halbes Gläschen „Piccantissima“ (oder das ganze, wenn Sie einen schärferen Geschmack bevorzugen), Salz und Pfeffer hin-



zufügen. Vermengen Sie alles sorgfältig, bis eine gleichmäßige und konsistente Mischung entstanden ist. Mit einem Esslöffel ein etwa eigrößes Stück Teig abtrennen, flachdrücken, ein Pecorino-Stäbchen in die Mitte legen, den Teig wieder darüber verschließen ① und ihm mit den Händen eine zylindrische Form geben ②. Fahren Sie auf diese Weise fort, bis der Teig aufgebraucht ist; geben Sie die fertigen Kroketten nach und nach auf ein mit Backpapier ausgelegtes Tablett.

Zum Panieren: Bereiten Sie drei Schüsseln vor, eine mit den Semmelbröseln, eine mit dem Mehl und eine mit den restlichen Eigelben, die Sie mit einer schönen Prise Salz verquirlen. Wenden Sie die Kroketten eine nach der anderen schnell im Mehl, dann in dem aufgeschlagenen Eigelben und schließlich in den Semmelbröseln, die Sie auf allen Seiten gut andrücken, und legen Sie sie wieder auf das Tablett. In einer Pfanne mit hohem Rand reichlich Öl erhitzen, wenige Kroketten auf einmal hineingeben und wenden, sobald sie Farbe angenommen haben: Sie sollten von allen Seiten goldbraun sein ③. Mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen, gut vom überschüssigen Öl abtropfen lassen und auf Küchenpapier legen. Servieren Sie die Kroketten noch warm. Sie eignen sich hervorragend als Vorspeise, zum Aperitif, als leckere Zwischenmahlzeit... Man kann sie aber auch in Begleitung eines frischen Salats als - köstliche - Hauptmahlzeit auf den Tisch bringen.



<<Le verdure grigliate.... piccanti>>

(= Gegrilltes, scharfes Gemüse)

Zutaten für 4-6 Personen: 2 Zucchini, 1 Aubergine, 2 Frühlingszwiebeln, 2 Paprikaschoten in beliebiger Farbe, 2 große, reife, aber feste Tomaten, 4 EL Olivenöl Extravergine, 1 EL Balsamico Bianco, 1 Knoblauchzehe, Basilikum oder Oregano, nach Geschmack, Salz und Pfeffer, 1 Gläschen „Piccantissima“

Das Gemüse putzen, waschen und abtrocknen; die Aubergine in circa 5 mm dicke Scheiben schneiden ①, in ein Nudelsieb geben, mit Salz bestreuen und das bittere Vegetationswasser etwa eine Stunde lang „abtropfen“ lassen, dann abspülen und trocken tupfen. Schneiden Sie die Zucchini der Länge nach so dick wie die Aubergine ② und die Paprikaschoten in große Stücke, nachdem Sie die Kerne und inneren Trennwände entfernt haben ③. Die Frühlings-



Zwiebeln schälen und der Länge nach halbieren ④; die Tomaten in relativ dicke Scheiben schneiden ⑤, damit sie später ganz bleiben. Sie können das Gemüse zu Hause auf dem Herd grillen: Erhitzen Sie eine Grillpfanne (oder -platte) mit schwerem Boden - sie muss glühend heiß sein - und braten Sie wenige Stücke auf einmal. Wenn Sie nach ein paar Minuten sehen, dass sie Farbe angenommen haben, wenden Sie das Gemüse mit einer Küchenzange und grillen es auch von der anderen Seite. Wenn es fertig ist, nach und nach auf ein Tablett legen. Geben Sie nun das Öl, den Balsamico Bianco, die fein gehackte Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer und ein paar mit den Fingern zerkleinerte Basilikumblätter oder etwas Oregano - oder beides - in eine kleine Schüssel, vermischen Sie alles gut ⑥ und machen Sie das Gemüse damit an. Servieren Sie es zusammen mit der „Piccantissima“, je nach Gaumen der Tischgenossen! Man kann das Gemüse auch über der Glut eines Grills zubereiten, aber aufgepasst, es nimmt schnell Farbe an und verbrennt leicht!

Gegrilltes Gemüse ist eine gesunde, aufgrund der Farben auch schön anzusehende und sehr schmackhafte Beilage. Das Grillen bewahrt den Geschmack und hebt das Aroma und die Köstlichkeit hervor... Verwenden Sie am besten saisonales Gemüse, da es gesünder ist, sich gut garen lässt und kompakter und bissfester bleibt.

<<Torta al grano saraceno con crema di ricotta e pesche>>

(= Buchweizenkuchen mit Ricottacreme und Pfirsichen)

Für eine Kuchenform von ca. 27 cm Durchmesser

Für den Teig: 225 g Buchweizenmehl, 225 g Mandelmehl (plus eine kleine Handvoll, um die Form damit zu bestäuben), 200 g Rohrzucker, 1 Teelöffel Vanillezucker, 150 ml Olivenöl Extravergine (plus 1-2 TL, um die Form einzufetten), 90 ml Milch, 5 Eier, 1 Teelöffel Backpulver, Puderzucker (um den fertigen Kuchen damit zu bestäuben)

Für die Füllung: 3 unbehandelte Pfirsiche, 300 g frischer Ricotta vom Schaf, 3-4 EL Rohrzucker (nach Geschmack), $\frac{1}{2}$ unbehandelte Zitrone

Schlagen Sie in einer großen Schüssel die Eier mit dem Zucker und dem Vanillezucker etwa 10 Minuten lang mit dem Handrührgerät auf, bis eine glatte, schaumige und luftige Mischung entsteht. Fügen Sie unter ständigem Weiterrühren mit dem Mixer tröpfchenweise das Öl und die Milch hinzu. In einer anderen Schüssel die beiden Mehlsorten und das Backpulver vermischen und jeweils 2-3 Esslöffel davon mit einem Kochlöffel vorsichtig unter die Mischung heben. Fahren Sie auf diese Weise fort, bis das ganze Mehl aufgebraucht ist: Die Teigmasse sollte möglichst homogen sein.



In die mit Öl eingefettete und mit Mandelmehl bestäubte Kuchenform füllen und im auf 180 °C vorgeheizten Ofen 40-45 Minuten backen. Nach Ablauf dieser Zeit mit einem Zahnstocher in die Mitte des Kuchens stecken: Wenn er trocken herauskommt, aus der Form nehmen und vollständig abkühlen lassen.

Bereiten Sie in der Zwischenzeit die Füllung zu: Waschen Sie die Pfirsiche, entfernen Sie die Kerne und schneiden Sie sie - mit der Schale - in Stückchen. Geben Sie das Obst mit 1-2 Esslöffeln Rohrzucker und dem Zitronensaft in einen kleinen Topf und bringen Sie das Ganze zum Kochen. Sobald die Pfirsiche beginnen weich zu werden, vom Herd nehmen und mit dem Stabmixer pürieren. Beiseitestellen und ebenfalls abkühlen lassen. Schneiden Sie den (wirklich gut ausgekühlten) Kuchen in zwei Scheiben und legen Sie die obere vorsichtig umgedreht auf einen Teller. Bepinseln Sie die Oberfläche der beiden Scheiben mit einer „Soße“ aus 50 ml Wasser und einem Esslöffel Pfirsichpüree (wenn der Kuchen nur von Erwachsenen gegessen wird, können Sie Vin Santo oder Zanzarato anstelle von Wasser verwenden). Streichen Sie den Ricotta durch ein Sieb in eine Schüssel, geben Sie 2 Esslöffel Zucker und das restliche Pfirsichpüree hinzu; rühren Sie gut um, bis eine cremige Mischung entsteht, die Sie auf dem unteren Teil des Kuchens verteilen. Geben Sie behutsam den „Deckel“ darauf, drücken Sie ihn mit den Händen ein wenig an, damit er gut an der Füllung haften bleibt, und bestäuben Sie den Buchweizenkuchen mit dem Puderzucker.

Buchweizenmehl ist glutenfrei und verfügt über einen sehr hohen Gehalt an Vitaminen der Gruppen B und E. Buchweizen ist reich an Aminosäuren, Phosphor, Kalzium, Eisen, Magnesium und Kupfer, und sein Kalium-Gehalt ist höher als bei den anderen Getreidesorten. Buchweizenmehl hat einen niedrigen glykämischen Index und das Vorhandensein von mehr Stärke macht die Verdauung langsamer, weshalb es besonders für die Ernährung von Diabetikern empfohlen wird. Buchweizen ist ein diätetisches Lebensmittel, enthält sehr wenige Kalorien pro 100 Gramm Produkt und übt eine starke Sättigungswirkung aus. Aufgrund seiner Zusammensetzung hilft er, überschüssige Flüssigkeit im Körper auszuschcheiden, wirkt revitalisierend auf Herz und Nieren, verbessert die Durchlässigkeit und Elastizität der Blutgefäße und hat antithrombotische und aggregationshemmende Eigenschaften, wodurch das Blut flüssiger wird und Herzinfarkten und Schlaganfällen vorgebeugt werden kann.