



HERZEN CHMANKERL

Rezepte für mehr Liebe und weniger Hunger in der Welt

Me
Ka
Sal
Su



Griechisches Osterbrot Tsoureki I

Jorgos

Zutaten:

1,5 kg ausgesiebtes Einkornmehl
6,5 dag Germ
200 ml lauwarme Milch
50 dag Butter
30 dag Zucker
5 große Eier
1 Esslöffel gemahlener Anis (oder 2 Schnapsgläschen Ouzo)
2–3 Esslöffel gemahlener Machlepi (Nelkenpfeffer)
10 dag fein zerstoßener Mastix
3 Esslöffel Sesam hell und evtl. 1 Esslöffel Sesam schwarz
1 Orange und 2 Zitronen, sowohl die geriebene Schale als auch den Saft
1 Prise Salz
1 Ei zum Bestreichen

Zubereitung:

Alle Zutaten in der oben genannten Reihenfolge nacheinander in eine große Schüssel geben und sehr gut mit den Knethaken des Mixers kneten. Es soll ein nicht allzu fester Teig werden. Diesen Teig zugedeckt an einem warmen Ort zwei bis drei Stunden gehen lassen, dann nochmals gut durchkneten und wieder mindestens eine Stunde gehen lassen.

Wieder gut kneten und in eine passende eingefettete und bemehlte Form geben (eventuell aus Backpapier einen Ring basteln) mit verschlagenem Ei bestreichen und den Sesam daraufstreuen.

Nun nochmals mindestens eine Stunde gehen lassen und dann im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 15 Minuten backen, danach die Temperatur auf 170 Grad herunterstellen und noch ca. 45 Minuten backen. Falls der Kuchen zu braun wird, kann man ihn nach ca. der Hälfte der Backzeit mit Alufolie abdecken.

Griechisches Osterbrot Tsoureki II

Jorgos

Zutaten:

75 dag ausgesiebtes Einkorn- oder Dinkelmehl
4 dag Germ
1 Tasse lauwarmes Wasser
1 Tasse Zucker
½ Teelöffel Salz
1 Esslöffel Öl
½ Teelöffel gemahlener Machlepi
½ Teelöffel zerstoßener Mastix
½ Tasse warme Milch
½ Tasse Butter
4 Eier
1 Eidotter zum Bestreichen, Mandelplättchen zum Bestreuen

Zubereitung:

In eine große Schüssel eine Tasse lauwarmes Wasser gießen und die Hefe darin auflösen. So viel Mehl einrühren, dass eine glatte Masse entsteht. Die Schüssel mit einem Tuch bedecken und das „Dampf“ an einem warmen Ort ca. 30 Minuten lang gehen lassen. Es soll sein Volumen verdoppeln. In einer anderen Schüssel den Zucker, die Gewürze, das Salz und das Öl vermischen. Die warme Milch dazugießen, nacheinander die Eier und dann das aufgegangene Dampf dazugeben. Die Masse am besten mit den Händen leicht verkneten. Das restliche Mehl dazugeben und nochmals gut verkneten. Anschließend auch die erwärmte Butter dazugeben. Der Teig soll warm und glatt sein. Für ein bis zwei Stunden die Schüssel mit einem Tuch bedecken und den Teig gehen lassen. Wenn er sein Volumen verdoppelt hat, zusammenstoßen, noch einmal kneten und dann in drei Portionen teilen. Auf einem bemehlten Nudelbrett aus den Teigportionen einen Zopf flechten*. Diesen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit einem Tuch bedecken und noch einmal eine halbe Stunde gehen lassen. Einen Eidotter mit etwas Wasser verrühren, damit das Gebäck bestreichen und dann mit Mandelplättchen bestreuen. Bei starker Hitze im Backofen ca. 30 Minuten lang backen.

* Für diejenigen, die sich das Flechten des Zopfes ersparen möchten, gibt es im Handel von unterschiedlichen Herstellern bereits praktische Zopfformen.

I pici all'aglione de La Vialla

(Pici mit Knoblauchsauce nach La Vialla-Art)

Bei den „Pici“ handelt es sich um eine Art dicke, handgemachte Spaghetti, die in der Toskana die uneingeschränkten Herrscher sind. Die „Pici“ stammen aus einer armen, ländlichen Gegend und werden aus einem Teig hergestellt, der Brotteig sehr ähnlich ist!

Sie können viele verschiedene Namen haben, wie Bringoli oder Strangozzi, doch die Zutaten bleiben unabhängig vom Namen dieselben: Mehl, lauwarmes Wasser und Salz (als Variante können Eier hinzugefügt werden). Abgesehen vom Namen sind es allenfalls die Saucen, die sich ändern: „Sugo finto“ (= vegetarische „Hackfleischsauce“), mit Pilzen oder eben „all'aglione“... für die Toskana gilt also: andere Städte, andere „Pici“!

Zutaten für 4 bis 5 Personen:

Für die „Pici“:

50 dag Weizenmehl Typ 405

(4 Eier)

1 Glas lauwarmes Wasser

1 Prise Salz

Für die Sauce:

5 Esslöffel Olivenöl extra vergine

5 Knoblauchzehen

1 Schalotte

1 rote Zwiebel

1 kleine weiße Zwiebel

1–2 getrocknete Chilischoten und/oder etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer (je nach Geschmack)

50 dag geschälte Tomaten (oder 70 dag frische Tomaten)

Salz

Zubereitung:

Beginnen Sie mit der Zubereitung der „Pici“: Das Mehl wird angehäuft, eine Mulde hineingedrückt, eine Prise Salz (gegebenenfalls die Eier) und, nach und nach, das Wasser in die Mitte gegeben. Den Teig kneten und je nach Bedarf Wasser hinzufügen, bis ein glatter, relativ zäher Teig entsteht (da sich die „Pici“ sonst nicht gut formen lassen!). Den Teig 30 Minuten

lang in Frischhaltefolie gewickelt im Kühlschrank ruhen lassen. Danach wird er entweder mit der Nudelmaschine (die den Teig auf die gewünschte Stärke bringt und die „dicken Spaghetti“ in die richtige Form schneidet) oder von Hand auf dem Nudelbrett verarbeitet: dazu den Teig Stück für Stück mit den Händen dünn ausrollen.

Bereiten Sie nun die Knoblauchsauce zu. Wie für alle klassischen Rezepte hat auch für dieses jeder Koch und jede Köchin in unserer Gegend eine eigene Version, die er/sie für die beste hält! Hier bei La Vialla haben wir unser eigenes Rezept, das von anderen gängigen Rezepten abweicht – aber es ist (natürlich!) „das beste, das Sie je kosten werden“ ...

Wenn Sie frische Tomaten verwenden, wählen Sie ausgereifte, feste San Marzano-Flaschentomaten. Nach dem Waschen für eine Minute in kochendes Wasser geben, die Haut abziehen, die Samen entfernen und klein schneiden. Die Knoblauchzehen schälen, den grünen Keim im Inneren entfernen und mit der Hand flach drücken. Auch die Schalotte und die Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Nun das Olivenöl in einer große Pfanne mit schwerem Boden leicht erhitzen; die Pfanne sollte groß genug sein, um auch die „Pici“ zu fassen. Die zerkleinerte Chilischote (wenn Sie möchten), den flachgedrückten Knoblauch und die fein gehackten Zwiebeln hinzufügen und bei sehr niedriger Hitze anschwitzen. Sie dürfen nicht dunkel werden, sondern müssen sich „auflösen“: das dauert etwa 10 Minuten. Fügen Sie auch die Tomaten hinzu (wenn Sie geschälte Tomaten verwenden, diese etwas zerstückeln), mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Sauce für gut 20 Minuten köcheln lassen. Die Tomaten müssen vollkommen zergehen, damit eine cremige, dickflüssige Sauce entsteht. Noch einmal mit Salz, Chili und/oder Pfeffer abschmecken (sollte die Sauce etwas säuerlich sein, 1–2 Teelöffel Zucker hinzufügen: das Geheimnis der Köchinnen von La Vialla!).

In der Zwischenzeit die „Pici“ ca. 18–20 Minuten lang in reichlich Salzwasser kochen (sie sind fertig, sobald sie an die Oberfläche steigen). Bissfest abgießen und zur heißen Sauce in die Pfanne geben. Sollte sie Ihnen zu trocken erscheinen, ein oder zwei Löffel des Nudelkochwassers hinzufügen. Alles auf lebhafter Flamme vermischen und mit geriebenem Pecorino servieren (zumindest für Toskaner ist das Pflicht!). Für

diejenigen, die es im Leben nie scharf genug haben können: mit geriebener Chilischote und Pfeffer nachwürzen!

Dieses Nudelgericht ist einfach zuzubereiten, schmackhaft und ein waschechter Toskaner, der Sie sicher nicht enttäuschen wird. Buon Appetito!

Weinempfehlung zu den Pici: Ein wundervoller Chianti Riserva oder Sangiovese von der Fattoria La Vialla

Pasta al sugo „finto“

(Nudeln an „falschem“ Ragout)

Zutaten für 6 Personen:

50 dag Spaghetti
2 große rote Zwiebeln
70–80 dag frische (oder geschälte) Tomaten
1 scharfe Chilischote (peperoncino)
6 gehäufte Esslöffel von geriebenem Pecorino
5 Esslöffel Olivenöl extra vergine
1 Teelöffel Zucker
Salz

Zubereitung:

Die Zwiebeln nach dem Putzen sehr fein hacken, in eine Pfanne mit schon heißem Öl geben und langsam dünsten lassen, bis eine Art Creme entsteht (darauf achten, dass die Zwiebeln nicht anbrennen; bei Bedarf ein oder zwei Esslöffel heißes Wasser dazugeben). Nun die klein geschnittenen Tomaten in die Pfanne geben, eine Prise Salz, den Zucker, die gehackte Chilischote (oder auch zwei, wenn Sie eine scharfe Sauce bevorzugen). 15 bis 20 Minuten langsam köcheln lassen. Kochen Sie die Spaghetti bissfest und sautieren Sie diese mit der fertigen und gut heißen Sauce. Mit Pecorino bestreuen und servieren.

Dieses Rezept des „falschen Ragout“ stammt aus dem Casentino: Hoheitsgebiet der Provinz Arezzo, im toskanischen Apennin. Die Menschen dieser recht unzugänglichen und isolierten Gegend mussten in vergangenen Zeiten (besonders während des Krieges oder in Zeiten von Hungersnöten) den eigenen Bedürfnissen mit den zur Verfügung stehenden geringen örtlichen Mitteln nachkommen. Der „sugo finto“ war eine Sauce, die sich dem Geschmack des „sugo di carne“ (der Sauce mit Fleisch), des Eckpunkts der casentinischen und der toskanischen Küche im Allgemeinen, am weitesten annäherte. Man konnte ihn aber mit Zutaten zubereiten, die jedermann zugänglich waren (Fleisch war etwas für Wohlhabende!), und er ist, wie viele einfache Gerichte, sehr gut (nicht nur mit Spaghetti ...).



Luigina

Lauchtorte

Jorgos

Zutaten für den Mürbteig:

25 dag fein gemahlenes Einkorn-, Dinkel- oder Kamutvollkornmehl
10 dag kalte Butter
1 großes Ei
1 gute Prise Kräutersalz
Etwas gemahlener Kümmel
1 Esslöffel mediterrane Kräuter

Zutaten für den Belag:

1 kg Lauch
Olivenöl zum Anschwitzen
1 Becher (25 dag) Sauerrahm
3 große Eier
Kräutersalz
Mediterrane Kräuter
Petersilie
Muskat
Kümmel

Zubereitung:

Mehl auf ein Nudelbrett geben und mit den restlichen Zutaten rasch zu einem Mürbteig verarbeiten. Mit einem Nudelholz zu einem Kreis ausrollen. In eine 26 cm-Tortenform geben, den Rand ein paar Zentimeter hochziehen und die Tortenform anschließend in den Kühlschrank geben.

Inzwischen den Lauch in feine Ringe schneiden und in einer großen Pfanne im heißen Olivenöl ein paar Minuten anschwitzen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Sauerrahm, Eier, Salz und Kräuter versprudeln und mit dem Lauch vermischen. Die abgekühlte Masse gleichmäßig auf dem Mürbteig verteilen, im gut vorgeheizten Backrohr (175–180 Grad) etwa 45 bis 60 Minuten backen, bis die Lauchmasse eine schöne hellbraune Farbe angenommen hat.

Je nach Belieben können Sie auch etwas geriebenen Käse auf der Torte verteilen, bevor Sie diese ins Rohr schieben.

Sie können anstatt des Lauchs diese Torte auch mit anderen Gemüsesorten zubereiten: So können Sie Zwiebel, fein

geschnittenes (leicht angedünstetes) Kraut, fein geschnittenen Wirsing, Kürbis, Pastinaken, Mangold, Zucchini, Karotten, Sellerie, Kohlrabi oder eine beliebige Mischung mehrerer Gemüsesorten ganz nach ihrem persönlichen Geschmack oder je nach Saison verwenden. Der Phantasie und Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.

Bulgur Salat

Jorgos

Zutaten:

25 dag Bulgur (oder Couscous)
¾ Liter kräftige Gemüsesuppe
Salz + eventuell Pfeffer
1 kleiner Bund Petersilie
2 oder mehr Zehen Knoblauch
2–3 Esslöffel Tomatenmark (je nach Belieben)
3–4 Esslöffel Ajvar mild (kann nach Geschmack auch mehr sein)
Reichlich Olivenöl
1–2 Frühlingszwiebel
2–3 rote oder gelbe Paprika
1–2 Esslöffel Limettensaft

Zubereitung:

Bulgur (oder Couscous) nach Packungsanleitung in einer sehr kräftigen Gemüsesuppe kochen. Abkühlen lassen, bis die Masse lauwarm ist. In der Zwischenzeit Frühlingszwiebel, Paprika, Knoblauch und Petersilie schneiden. Mit allen anderen Zutaten vorsichtig vermischen.

Je nach Vorliebe können Sie dem Salat noch würfelig geschnittene Essiggurkerl oder Olivenstücke oder auch Kapern beimengen. Der Phantasie und Kreativität sind auch hier keine Grenzen gesetzt und so kann man den Salat jedes Mal etwas anders schmecken lassen.

Eine recht reizvolle Geschmacksnote ergibt sich auch, wenn Sie etwas Frischkäse (natur, Kren oder Kräuter) oder Mayonnaise unter den Salat mischen.

Mit Couscous schmeckt der Salat etwas feiner, Bulgur ist die grobere Variante.