

Inhalt

- 6 Vorwort und Einführung
- 8 Die kulinarischen Regionen
- 10 **Ligurien und Toskanaküste**
- 12 Fels und Meer: Das Land und seine Produkte
- 14 Menschen, Feste, Sehenswertes
- 16 Die Weine
- 17 Rezepte der Region
- 42 Spezialität Olivenöl
- 48 **Die Po-Ebene**
- Emilia-Romagna, Venetien, Süden der Lombardei
- 50 Flaches Land und feuchte Felder: Das Land und seine Produkte
- 52 Menschen, Feste, Sehenswertes
- 54 Die Weine
- 55 Rezepte der Region
- 80 Spezialitäten Käse, Schinken und Wurst
- 88 **Die Alpengebiete**
- Aostatal, Piemont, Norden der Lombardei, Südtirol, Trentino, Friaul-Julisch Venetien
- 90 Gipfel und Täler: Das Land und seine Produkte
- 92 Menschen, Feste, Sehenswertes
- 94 Die Weine
- 95 Rezepte der Region
- 122 Spezialität Grappa
- 126 **Toskana, Umbrien und die Marken**
- 128 Hügel und Zypressen: Das Land und seine Produkte
- 130 Menschen, Feste, Sehenswertes
- 132 Die Weine
- 133 Rezepte der Region
- 164 Spezialität Chianti classico



- 168 **Latium und Sardinien**
- 170 Metropole und Provinz: Das Land und seine Produkte
- 174 Menschen, Feste, Sehenswertes
- 176 Die Weine
- 175 Rezepte der Region
- 202 Spezialität Kaffee



- 206 **Abruzzen, Molise, Apulien**
- 208 Tradition und Trulli: Das Land und seine Produkte
- 210 Menschen, Feste, Sehenswertes
- 212 Die Weine
- 213 Rezepte der Region
- 234 Spezialität Fisch

238 **Kampanien und Basilicata**

- 240 Vulkane und Strände: Das Land und seine Produkte
- 242 Menschen, Feste, Sehenswertes
- 244 Die Weine
- 245 Rezepte der Region
- 268 Spezialität Pasta



- 272 **Kalabrien und Sizilien**
- 274 Hügelland und Insel: Das Land und seine Produkte
- 276 Menschen, Feste, Sehenswertes
- 278 Die Weine
- 279 Rezepte der Region
- 306 Spezialität Tomaten

- 310 Register und Glossar von A bis Z
- 317 Die Rezepte von Antipasti bis Dolci
- 319 Küchen-Italienisch



Ravioli alla genovese

Gefüllte Teigtäschchen (Ligurien)

Zutaten für 6 Portionen:

Für den Teig:

400 g Mehl + Mehl zum Ausrollen
4 Eier
Salz

Für die Füllung:

150 g Kalbsbries
150 g Hackfleisch vom Kalb
100 g Kalbsbrät
200 g Mangoldblätter ohne Stiele
150 g frischer Borretsch (ersatzweise Petersilie und Basilikum)
3 EL frisch geriebener Parmesan
100 ml Kalbsfond
2 Eier
1 Brötchen vom Vortag
½ TL getrockneter Majoran
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zum Servieren:

1 TL frische Majoranblättchen
50 g zerlassene Butter
50 g frisch geriebener Parmesan

Zubereitungszeit: 70 Min.

Pro Portion: 2400 kJ / 570 kcal

Pasta-Kenner in aller Welt nennen sie fast in einem Atemzug mit den berühmten Spaghetti: Ravioli aus Ligurien! Seit dem Mittelalter erfreuen sich die raffiniert gefüllten Teigtaschen einer selten erreichten Beliebtheit. In der nobelsten Variante aus Genua stecken laut Original allein fünf verschiedene Fleischsorten – eine ausgeklügelte Mixtur aus Innereien und zartem Kalbfleisch. Dazu allerlei aromatische Kräuter, die in dem schmalen Küstenlandstrich ein ideales Klima vorfinden.

Wir haben das traditionelle Rezept leicht abgewandelt – um den Aufwand in der Küche nicht auf die Spitze zu treiben. Wenn Sie jedoch einmal größere Mengen Ravioli produzieren wollen, lohnt es sich, die angegebenen Zutaten mit Kalbshirn und Milz zu ergänzen.



1 Für den Teig 400 g Mehl auf ein Holzbrett häufen, in die Mitte eine Vertiefung drücken. 4 Eier nacheinander aufschlagen, in die Mulde geben, salzen. Mehl vom Rand aus mit den Eiern vermischen, gut durchkneten, bis der Teig glatt und elastisch ist. Zur Kugel formen, mit einem feuchten Tuch bedeckt ruhen lassen.



2 Füllung: Mangold- und Borretschblätter waschen, in kochendem Salzwasser etwa 3 Min. blanchieren. Kalt abbrausen und abtropfen lassen, gut ausdrücken und fein hacken. In eine Schüssel geben.

3 Kalbsbries in kochendem Salzwasser 5 Min. blanchieren, kalt abschrecken. Von Häuten und Gefäßen befreien, in kleine Würfelchen schneiden. Zum Gemüse geben.

4 Harte Rinde von 1 Brötchen rundum zu Bröseln abreiben, die weiße Krume in 100 ml Kalbsfond einweichen.



5 Hackfleisch und Kalbsbrät zum Gemüse in die Schüssel geben. 2 Eier, abgeriebene Semmelbrösel, ausgedrückte Brotkrume und 3 EL Parmesan mit einem Holzlöffel gründlich untermengen. Mit ½ TL Majoran, Salz und Pfeffer kräftig würzen.



6 Die Teigkugel halbieren, beide Stücke auf leicht bemehlter Fläche dünn ausrollen (2 mm). Mit einem Teiggrädchen in 5 cm breite Streifen schneiden. Auf der Hälfte der Streifen im Abstand von etwa 3 cm mit einem Teelöffel kleine Portionen der Füllung verteilen. Die übrigen Teigstreifen vorsichtig darüber legen und Ravioli ausschneiden, Ränder leicht andrücken. Auf einem bemehlten Tuch ausbreiten und kurz antrocknen lassen.



7 3 l Salzwasser aufkochen. Ravioli in das sprudelnde Wasser geben, nach dem Aufwallen 3–4 Min. ziehen lassen. 50 g Butter zerlassen, 1 TL frische Majoranblättchen einrühren. Ravioli gut abtropfen lassen, mit Majoranbutter beträufeln und mit 50 g Parmesan bestreuen.

Lasagne verdi al forno

Grüner Nudelauf (Emilia-Romagna)

Zutaten für 4–6 Portionen:

Für den Teig:

150 g Spinat
2 Eier
100 g Hartweizengrieß
200 g Weizenmehl + Mehl zum Ausrollen
Salz

Fürs Ragout:

100 g mageres Schweinefleisch
100 g Rindfleisch
100 g roher Schinken
50 g fetter Speck
100 g Hähnchenleber
1 mittelgroße Möhre
1 Stange Staudensellerie (oder kleines Stück Knollensellerie)
2 EL Butter
2 EL Tomatenmark
¼ l Fleischbrühe
1 Zwiebel
1 TL getrockneter Oregano
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für die Béchamelsauce:

2 EL Butter
2 leicht gehäufte EL Mehl
½ l Milch
Salz, Muskatnuß

Zum Fertigstellen:

100 g frisch geriebener Parmesan
3 EL Butter zum Fetten der Form und zum Belegen

Zubereitungszeit: 1 ¾ Std.

Bei 6 Portionen pro Portion:
2900 kJ / 690 kcal

Sicher, ein aufwendiges Rezept, das aber gerade durch die Schlichtheit der Zutaten zu einer unvergleichlichen Nudel-Wonne wird.

Die Raffinesse liegt im Detail: Drei Sorten Fleisch und roher Schinken gehören ins Ragout, da bedarf es keiner aufwendigen Würze. Geschmack gibt echter Parmigiano Reggiano, natürlich frisch gerieben. Und Butterflöckchen, zum Schluß auf den Auflauf gesetzt, lassen die herrlich duftende Kruste knusprig geraten.

Natürlich kann man sich viel Arbeit sparen – mit fertig gekauften grünen Lasagne-nudeln und gemischtem Hackfleisch. Doch dann ist es eben nicht mehr das Original.



1 Für den Teig Spinat putzen, waschen und tropfnaß in einem Topf bei starker Hitze zusammenfallen lassen. Ganz fest ausdrücken und zweimal durch den Fleischwolf (feine Scheibe) drehen.



2 100 g Hartweizengrieß mit 200 g Mehl mischen, 1 TL Salz, Spinat und 2 Eier unterkneten. Den Teig mit einem Tuch bedeckt zur Seite stellen.



3 Für das Ragout Schweinefleisch, Rindfleisch und rohen Schinken durch den Fleischwolf drehen. 50 g Speck, 1 Zwiebel, 1 Möhre und die Selleriestange fein würfeln.



4 In einer Kasserolle 2 EL Butter erhitzen, Speckwürfel und Gemüse anbraten. Hackfleisch dazugeben, unter Rühren anbraten. 2 EL Tomatenmark, 1 TL Oregano und ¼ l Brühe einrühren, sparsam salzen, pfeffern. Zugedeckt etwa 20 Min. sanft köcheln lassen.



5 Béchamelsauce: In einem Topf 2 EL Butter zergehen lassen, 2 EL Mehl einrühren. Vom Herd nehmen und nach 1 Min. ½ l Milch zurühren. Zurück auf die Herdplatte stellen, unter Rühren aufkochen, 10 Min. leise köcheln lassen. Mit Salz und 1 Prise frisch geriebener Muskatnuß würzen.





6 In einem großer Topf 2 l Salzwasser aufsetzen. Nudelteig dritteln, jedes Stück auf bemehlter Arbeitsfläche millimeterdick ausrollen. Einzeln im kochenden Wasser 3 Min. garen, in kaltem Wasser abschrecken und auf einem Tuch abtropfen lassen.

7 Hähnchenleber putzen, in Würfel schneiden und zum Fleischragout geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann den Topf zur Seite ziehen. Eine große rechteckige Auflaufform mit 1 EL Butter fetten. Backofen auf 200° vorheizen.

8 Abwechselnd ein Nudelblatt, darauf Fleischragout, Béchamelsauce und geriebenen Parmesan in die Form schichten.

9 Den Abschluß bildet Béchamelsauce mit Parmesan, darauf noch 2 EL Butter in kleinen Flöckchen setzen. In den Ofen schieben (Gas: Stufe 3) und in 30 Min. goldbraun backen.



Tirami su

Mascarponecreme (Venetien)

Zutaten für 8 Portionen:

1 unbehandelte Zitrone
500 g Mascarpone (italienischer Doppelrahm-Frischkäse, ersatzweise 300 g Sahnequark, gemischt mit 200 g Crème fraîche)

4 Eigelb
4 EL Zucker
2 Täßchen kalter Espresso
4 cl Weinbrand
150 g Löffelbiskuits
ungesüßtes Kakaopulver

Zubereitungszeit: 25 Min.
(+ 5 Std. Kühlen)

Pro Portion: 2100 kJ / 500 kcal

1 4 Eigelb mit 4 EL Zucker in eine Schüssel geben, mit dem Handrührgerät auf höchster Stufe schaumig schlagen.

2 Löffelweise 500 g Mascarpone unterziehen. Mit fein abgeriebener Schale von 1 Zitrone würzen.

3 Eine flache Form bereitstellen. 2 Täßchen kalten Espresso mit 4 cl Weinbrand mischen. Die Hälfte der Löffelbiskuits nacheinander ganz kurz hineintauchen. Boden der Form damit auslegen.

4 Die Hälfte der Mascarponecreme aufhäufen, glatt streichen. Übrige Biskuits ebenfalls kurz in den Espresso eintauchen, einschichten, restliche Creme einfüllen.

5 Zugedeckt 5 Std. in den Kühlschrank stellen. Vorm Servieren mit ungesüßtem Kakaopulver bestäuben.

• »Crema di mascarpone« – so lautet auch ein altes lombardisches Rezept, das vieles gemein hat mit diesem wohl erfolgreichsten Dessert der 80er Jahre. Allerdings: Eine andere süße Spur führt eher in die Küche der Toskana!



Monte Bianco

Kastanienpüree mit Sahne (Lombardei)

Zutaten für 6 Portionen:

600 g Eßkastanien (Maroni)
½ l Milch
200 g Sahne
1 Vanilleschote
100 g Puderzucker
50 g Kakao
2 cl Rum

Zubereitungszeit: 1 ½ Std.

Pro Portion: 2000 kJ / 480 kcal

1 Backofen auf 250° vorheizen. Eßkastanien mit einem scharfen Messer leicht einritzen, auf ein Blech legen und etwa 20 Min. in den Backofen (Gas: Stufe 5) schieben, bis die Schalen aufspringen. Herausnehmen und noch heiß schälen.

2 Eßkastanien in einen Topf geben, ½ l Milch angießen und 1 aufgeschlitzte Vanilleschote hineinlegen. In etwa 45 Min. weich köcheln (Die Milch wird

dabei fast aufgesaugt). Vanilleschote herausnehmen, Eßkastanien pürieren.

3 100 g Puderzucker, 50 g Kakao und 2 cl Rum unter Püree mischen und glattrühren. Auf Dessertschälchen verteilen (Besonders dekorativ: durch eine Spätzlepresse drücken und spaghettiartig anrichten). 200 g Sahne steif schlagen und das Kastanienpüree damit garnieren.

• Wenn's saisonbedingt keine frischen Maroni gibt, geschälte aus der Dose nehmen (etwa 400 g). Sie müssen nicht so lange in der Milch köcheln, bis sie zerfallen (Garprobe nach 30 Min.).



Panna cotta

Gestürzte Sahnecreme (Emilia-Romagna)

Zutaten für 4–6 Portionen:

500 g Sahne
1 Vanilleschote
50 g Zucker
2 Blatt weiße Gelatine
Karamelsirup (oder frische Früchte) zum Garnieren

Zubereitungszeit: 20 Min.

(+ 3–4 Std. Gelieren)

Bei 6 Portionen pro Portion:

1300 kJ / 310 kcal

1 2 Blatt weiße Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 500 g Sahne in einen Topf geben. 1 Vanilleschote längs aufschlitzen, das Mark herauskratzen und zusammen mit der ganzen Schote und 50 g Zucker zur Sahne geben. Langsam erhitzen, etwa 15 Min. leicht köcheln lassen.

2 Den Topf vom Herd ziehen, Vanilleschote herausnehmen. Eingeweichte Gelatineblätter tropfnass in den Topf

geben, unter Rühren vollständig auflösen. Sahne in 4–6 kleine, kalt ausgespülte Förmchen füllen, im Kühlschrank in 3–4 Std. fest werden lassen.

3 Sahnecreme gut gekühlt auf Dessertteller stürzen, mit Karamelsirup beträufeln oder mit Früchten garnieren.

- Wem die Sahne pur zu mild schmeckt, könnte zum Aromatisieren ein Gläschen Marsala untermischen.

- Weinempfehlung: Marsala oder fruchtig-süßer Prosecco (Amabile).

Fragole all'aceto

Marinierte Erdbeeren (Emilia-Romagna)

Zutaten für 4 Portionen:

500 g kleine, aromatische Erdbeeren (im Idealfall Walderdbeeren)
2 EL Aceto balsamico (italienischer Würzessig aus Traubenmost)
1–2 EL Zucker

Zubereitungszeit: 10 Min.

(+ 1 Std. Marinieren)

Pro Portion: 260 kJ / 60 kcal

1 Erdbeeren kurz überbrausen, gut abtropfen lassen. Stiele abzupfen und die Früchte in eine Schüssel geben.

2 Die Erdbeeren mit 1–2 EL Zucker bestreuen und 2 EL Aceto balsamico darüber träufeln. Vorsichtig mischen, abgedeckt bei Zimmertemperatur mindestens 1 Std. durchziehen lassen. Eventuell vorm Servieren noch kurz in den Kühlschrank stellen.

- Aceto balsamico – das ist alles andere als ein banaler Essig! Wenige Tröpfchen genügen, um Salate und Saucen auf den Punkt zu würzen, edle Zutaten wie Rinderfilet oder zarten Fisch perfekt abzuschmecken, selbst Desserts dezent zu verfeinern. Was es mit dieser Spezialität aus Modena auf sich hat, erfahren Sie ausführlicher auf Seite 51.





Prosciutto e fichi

Schinken mit Feigen (Friaul)

Zutaten für 4 Portionen:

150 g dünn aufgeschnittener
San-Daniele-Schinken
(ersatzweise Parma-
schinken)

8 frische, vollreife Feigen
grober Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: 10 Min.

(+ 15 Min. Kühlen)

Pro Portion: 750 kJ / 180 kcal

1 Frische Feigen in eine Schüssel mit Eiswasser legen und gut vorkühlen.

2 Die zarten Schinkenscheiben vorsichtig trennen und auf einer Platte anrichten. Feigen abtropfen lassen, vierteln oder kreuzweise einschneiden und neben den Schinken legen.

3 Bei Tisch nimmt sich jeder Gast Schinken und Feigen auf seinen Teller. Für den Schinken eine Pfeffermühle bereitstellen. Nur kreuzweise

eingeschnittene Feigen lassen sich besonders leicht enthäuten.

- Dazu gibt es als Beilage frisches, knuspriges Weißbrot.

- Varianten: Würzige italienische Salami statt Schinken zu den Feigen servieren. Oder: Die Schinkenscheiben mit einer schönen reifen Cantaloup-Melone anrichten (Melone dazu in schmale Spalten schneiden).

Carpaccio

Marinierte, rohe Rinderlende (Piemont)

Zutaten für 4–6 Portionen:

200 g gut abgehangene
Rinderlende (Mittelstück
ohne Sehnen und Fett)
150 g kleine, braune Egerlinge
(oder frische Steinpilze)

1–2 Zitronen

½ Bund Basilikum

50 g Parmesan am Stück

8 EL kaltgepresstes,

aromatisches Olivenöl +

Olivenöl zum Servieren

grober Pfeffer aus der Mühle
Salz

Zubereitungszeit: 30 Min.

(+ 1 Std. Kühlen)

Bei 6 Portionen pro Portion:

900 kJ / 210 kcal

1 Rinderlende am Stück in Frischhaltefolie einwickeln, ins Tiefkühlfach legen und kurz anfrieren lassen (etwa 1 Std.).

2 Vier große Teller mit je 1 EL Olivenöl bestreichen. Rinderlende mit einem sehr

scharfen, großen Messer oder mit der elektrischen Schneidemaschine hauchfein aufschneiden. Die Scheiben von der Folie ziehen, eventuell mit der stumpfen Seite des Fleischklopfers vorsichtig noch dünner klopfen, flach nebeneinander auf die Teller legen, mit restlichem Öl beträufeln.

3 150 g Egerlinge putzen und abreiben. In dünne Scheiben schneiden, über das Fleisch verteilen. 50 g Parmesan in feine Scheibchen hobeln, über das Fleisch streuen. Mit grob gemahlenem Pfeffer würzen und mit Basilikumblättchen garnieren. Zitronen halbieren, zusammen mit Salz und frischem Olivenöl zum Carpaccio reichen. Nach persönlichem Geschmack bei Tisch würzen.

- Beilage: Knuspriges Weißbrot.



Vitello tonnato

Kalbfleisch mit Thunfischsauce (Piemont)

• »Carne cruda« wird diese ungewöhnliche Spezialität aus rohem Fleisch auch genannt – eine traditionsreiche Vorspeise aus Piemont, die über alle Grenzen hinaus glühende Anhänger gefunden hat. Man wird kaum ein Feinschmecker-lokal ausfindig machen, das diese Delikatesse völlig von der Speisekarte verbannen würde. Im Gegenteil: Für einfallsreiche Köche bietet diese schlichte Art der Zubereitung den besonderen Reiz, auch mit anderen Zutaten zu experimentieren: sei's mit Lachs oder Thunfisch, mit geräucherter Entenbrust oder auch mal völlig fleischlos mit würzigen Steinpilzen. Eine Selbstverständlichkeit bei allen Carpaccio-Rezepten: absolut taufrische und erstklassige Qualität der roh aufgeschnittenen Produkte!

Zutaten für 4–6 Portionen:

600 g Kalbsnuß
1 Stange Staudensellerie
1 Möhre
2 unbehandelte Zitronen
¾ l trockener Weißwein
2 EL Weißweinessig
1 Dose Thunfisch ohne Öl (150 g)
3 eingelegte Sardellenfilets
2 Eigelb
200 ml Olivenöl
3 EL Kapern
1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt
2 Gewürznelken
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: 2 Std.

(+ 24 Std. Marinieren
+ 3–4 Std. Kühlen)

Bei 6 Portionen pro Portion:
2300 kJ / 550 kcal

1 Kalbsnuß in einen Topf legen, ¾ l Weißwein angießen. Selleriestange, Möhre und 1 Zwiebel grob zerteilen, zu-

sammen mit 1 Lorbeerblatt und 2 Gewürznelken in die Marinade geben. Zugedeckt 24 Std. durchziehen lassen. Einige Male wenden.

2 Soviel Wasser angießen, daß das Fleisch gerade bedeckt ist, zum Kochen bringen. 1 TL Salz einstreuen. Bei geringer Hitze im offenen Topf knapp 1 Std. garziehen lassen. Im Sud abkühlen lassen.

3 Thunfisch abtropfen lassen, 3 Sardellenfilets abspülen und mit Küchenkrepp trocknen, kleinschneiden. Im Mixer Thunfisch, Sardellen, 2 Eigelb, 2 EL Kapern mit dem Saft von ½ Zitrone und 2 EL Weinessig fein pürieren, einige EL von der Kalbsbrühe und etwa 200 ml Olivenöl nach und nach einfließen lassen. Zu einer sämigen Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Kalbfleisch in möglichst dünne Scheiben aufschneiden, auf einer Platte anrichten. Gleichmäßig mit der Thunfischsauce bedecken, abgedeckt kalt stellen und 3–4 Std. durchziehen lassen.

5 Zum Servieren 1 ½ Zitronen in dünne Scheiben schneiden, das Kalbfleisch damit garnieren. 1 EL Kapern darüber streuen.

• Wichtig: gut gekühlt servieren, dazu reichlich Weißbrot.

• Die Sauce soll glatt, schön cremig und nicht zu fest sein. Eventuell mit Kalbsbrühe verdünnen, bis die richtige Konsistenz erreicht ist.

Gnocchi di patate alla piemontese

Kartoffelklößchen (Piemont)

Zutaten für 4–6 Portionen:

Für den Teig:

1 kg Kartoffeln (mehlig-
kochende Sorte)
etwa 250 g Mehl
Salz

Für die Sauce:

750 g reife Tomaten
frischer Salbei
1 Zwiebel
3 EL Butter
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zum Bestreuen:

50 g frisch geriebener
Parmesan

Zubereitungszeit: 1 Std.

Bei 6 Portionen pro Portion:
1500 kJ / 360 kcal

Nicht nur in Piemont begegnen dem Feinschmecker diese kleinen, eher unscheinbaren Teigklößchen, die aus nichts weiter als durchgepreßten gekochten Kartoffeln, Mehl und Salz bereitet sind. Mancherorts werden noch 1–2 Eier unter den Teig geknetet, um ihn geschmeidiger zu machen. Am allerwichtigsten jedoch ist bei allen Rezepten die Qualität der Kartoffeln!

Die schnelle Tomatensauce ist nur eine von vielen möglichen Beilagen. Am einfachsten: Die heißen Gnocchi nur mit zerlassener Butter beträufeln, aus der Mühle pfeffern und üppig mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen. Ansonsten passen zu den saucenfreundlichen Nocken alle Arten von Ragouts: etwa aus Kaninchenfleisch, aus verschiedenen Gemüsesorten, aus Rindfleisch oder frischen Pilzen mit Kräutern.

Eine besonders originelle Variante findet man häufig im Trentino: Winzige Nocken aus Kartoffelteig und roten Beten, heiß überträufelt mit frischer Mohnbutter.

• **Weinempfehlung:** ein weicher, leichter Rotwein, zum Beispiel ein Barbaresco oder ein Barbera.



1 Für den Teig Kartoffeln waschen, in Salzwasser weichkochen. Pellens und noch heiß durch die Kartoffelpresse auf die leicht bemehlte Arbeitsplatte drücken. Während die Kartoffeln kochen, bereits die Tomatensauce zubereiten (siehe Bild 3).



2 Das Kartoffelpüree leicht salzen, nach und nach soviel Mehl unterkneten, bis ein glatter, homogener Teig entstanden ist. Die Menge des benötigten Mehls hängt stark von der Kartoffelsorte ab – der Teig soll nicht mehr an den Fingern kleben.



3 Für die Sauce Tomaten kurz überbrühen, kalt abschrecken und enthäuten. Fruchtfleisch entkernen und kleinhacken. 1 Zwiebel fein hacken, in 1 EL zerlassener Butter andünsten. Tomaten einrühren, salzen und pfeffern, langsam zu einer sämigen Sauce köcheln.





4 Zum Formen der Gnocchi eigroße Portionen vom Teig abnehmen und jeweils auf bemehlter Fläche zu fingerdicken Röllchen drehen. 2–3 cm lange Stücke abschneiden. Jedes Teigstückchen mit Daumen oder Zeigefinger auf die Innenseite einer Gemüse-reibe oder einer Gabel drücken. Die fertigen Gnocchi auf die leicht bemehlte Arbeitsplatte legen. Inzwischen in einem großen Topf 2 l Salzwasser zum Kochen bringen.



5 Gnocchi nach und nach ins kochende Wasser geben, bei geringerer Temperatur etwa 4 Min. garziehen lassen. Ab und zu vorsichtig umrühren, damit die Klößchen nicht aneinander kleben bleiben. Sobald die Gnocchi oben schwimmen, mit dem Schaumlöffel herausnehmen und gut abtropfen lassen.



6 Salbeiblättchen in 1 EL heißer Butter zart anbraten. Gnocchi in der Salbeibutter schwenken, zur Tomatensauce servieren. Mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Grappa – der gute Geist der Hexenmeister

Es ist gar nicht so lange her, da redete man bei uns noch von »dem« Grappa. Und setzte italienischen Tresterschnaps mit »Rachenputzern« gleich, die nach einem zu üppigen Essen die Verdauung fördern sollen. Wie rasch sich doch die Einstellung ändern kann. Heute spricht man, wie es sich dem Endungs-»a« nach gehört, von »der« Grappa. Und bescheinigt ihr nicht nur ein beachtliches Image, sondern auch eher weibliche Eigenschaften: sanft, charaktervoll, rund und am besten noch nicht zu alt. Erst in den letzten Jahren hat sich der einstige Bauernschnaps aus Norditalien zur Edel-Spirituose gemauert. Denn ursprünglich diente das



Am Anfang steht der Trester, also die ausgepressten Beeren der Trauben, deren Saft zu Wein vergoren wird. Sie müssen rasch weiterverarbeitet werden, sonst beginnen unerwünschte Zersetzungsprozesse.

Destillat aus Trester, ausgepressten Weintrauben, den Weinbauern der Alpenländer als Seelentröster, wenn's draußen arg garstig und kalt war. Mehr und mehr gewöhnte man sich an den eigenständigen Geschmack, die Industrie nahm sich der Produktion an und erzeugt Sorten von gleichbleibender Güte.

Und einige wenige qualitätsbessene Brenner bemühen sich, eine Grappa herzustellen, die zu den nobelsten Destillaten gerechnet werden darf. Meist sind das knorrige, eigenwillige Hexenmeister, die sich beim Brennen auf ihr Gefühl, ihren Geruchssinn und den Stand von Sonne und Mond verlassen. Denn viel Fingerspitzengefühl gehört dazu, aus den Preßrückständen ein außergewöhnliches Produkt zu erzeugen. Dieser Trester kann von der Weißweinerzeugung stammen – dann werden die Beeren gleich nach der Ernte gepreßt. Oder von der Rotweinerzeugung – dabei werden die Trauben zerquetscht und eingemischt, wobei die Gärung einsetzt und den Beerenhäuten den dunklen Farbstoff entlockt. Weißwein-Trester enthält kaum Alkohol, er muß erst noch gären, der Rotwein-Trester dagegen schon viel. Und wie bei jeder Gärung können sich leicht üble Mikroorganismen breitmachen und den Trester verderben: Er entwickelt Essigsäure oder fängt an zu schimmeln. Deshalb muß er rasch verarbeitet werden. Zum Glück reifen die Traubensorten zu unterschiedlichen Zeitpunkten, so daß ganz von selbst die Trester nach und nach anfallen. Besonders im Trentino hat sich so der Brauch entwickelt, sortenreine Grappe (so heißt die Mehrzahl von Grappa) zu erzeugen. Große Brennereien kaufen von verschiedenen



Traditionell wird Grappa jung und wasserklar getrunken. Daneben gibt es auch aromatisierte Sorten wie Grappa alla ruta (mit Raute), mit Pfefferminze oder gar Radicchio versetzt. Das erinnert daran, daß Grappa in den Alpengebieten als Medizin angesehen wurde. Wichtige Ursprungsgebiete sind Trentino, Friaul, Piemont, Lombardei und Venetien.

Erzeugern die Preßrückstände auf und lagern sie oft in Silos, um sie nach Bedarf zu verarbeiten, wobei sich die Unterschiede der Sorten zu einem Geschmack vereinen.

Für die Qualität der Grappa ist die Stärke der Pressung ein wichtiger Faktor: Werden die Trauben bis zum letzten Tropfen ausgequetscht, so wird nicht nur der Wein dünn, sondern auch das Destillat. So sind die Preßrückstände der Winzer, die die edelsten Weine produzieren, auch die besten für die Grappaerzeugung. Doch auch die begehrten »feuchten« Trester geben nur wenig Alkohol her. Er muß zu Branntwein konzentriert werden. Dazu nutzt



Es gibt eine einfache Testmethode, um eine gute von einer einfachen Grappa zu unterscheiden: Man gibt einige Tropfen auf die Handfläche...



...und reibt die Hände aneinander. Dabei verteilen sich die Tropfen auf den Handflächen und werden erwärmt. So werden die Aromastoffe durch Verdunstung freigesetzt.



man die unterschiedlichen Siedepunkte von Alkohol und Wasser: man destilliert. Dabei wird die Masse in einem geschlossenen Gefäß erhitzt, bis der Alkohol bei etwa 78° C siedet und sich verflüchtigt. Den Alkoholdampf muß man nur aus dem Gefäß leiten und abkühlen, bis er wieder flüssig wird.

Ganz einfach, zumindest in der Theorie. In der Praxis gehören viel Wissen und Erfahrung dazu, eine Grappa zu brennen. Das fängt beim Erhitzen an: Wird direkt unter dem Tresterbrei ein Feuer gemacht, passiert das gleiche wie in einem Topf mit dicker Suppe: Er hängt an, bildet Krusten und riecht brenzlich. Dieser scharfe Geruch

verdampft mit dem Alkohol und würde der Grappa eben diesen Geruch und Geschmack geben. Zwei Methoden haben sich eingebürgert, um dies zu verhindern. Einmal das Erhitzen in der »Bagnomaria«, einem Wasserbad. Dabei sitzt der Kessel mit Trester in einem zweiten mit Wasser, das ja nicht heißer als 100° C werden kann, weil es dann verdampft. Bei der zweiten Methode wird mit Wasserdampf erwärmt, so daß keine direkte Feuershitze an den Trester gelangt.

Die Brennmethode der kleinen Erzeuger heißt »diskontinuierlich«, das heißt, der Destillierkessel wird mit Trester gefüllt, erhitzt und nach der Destillatge-

winnung wieder ausgeräumt und neu bestückt. Das ist für die Großproduktion unrentabel, daher wird dort die »kontinuierliche« Destillation angewandt. Dabei wird auf der einen Seite frischer Trester laufend zugeführt, erhitzt und der Alkohol verdampft, dabei ständig weiterbefördert, bis der extrahierte Abfall auf der anderen Seite wieder herauskommt.

Bei beiden Methoden ist es nicht nur Alkohol, der die Destillationsanlage verläßt. Es sind gerade die Begleitstoffe, die den Charakter einer Grappa ausmachen. Im Trester sind sowohl erwünschte als auch unerwünschte Substanzen enthalten. Die einen beginnen

Prüft man gleich danach den Duft, so zeigt sich jede unsaubere Geruchsnote ganz deutlich. Eine andere Methode ist der »Caffè corretto«, ein Espresso mit Grappa, wo sich schon beim Duft und erst recht beim Geschmack die Qualität der Grappa offenbart.

Toskana, Umbrien und die Marken

Hügel und Zypressen:
Einsames Landgut im Val d'Elsa





Das Land und seine Produkte



Wie in einer Bilderbuchlandschaft reiht sich Hügel an Hügel, gegliedert durch die schlanken, dunklen Linien der Zypressen. Die Toskana: Wenn nicht die klassischste aller italie-



Sanfte Hügel, fruchtbare Felder, die schwarzen Säulen der Zypressen und alte Landgüter – die Postkartenseite der Toskana.

nischen Regionen, dann zumindest die bei uns bekannteste. Doch dieses Bild ist nur ein Ausschnitt aus der Vielfalt, die die mittleren Gebiete Italiens kennzeichnet. Weite Täler mit fruchtbaren Böden wechseln mit dunklen, düsteren Wäldern, sanfte Olivenhaine mit den rauen Bergzügen des Apennin. Und auch die Küche reicht von anspruchsvoller Einfachheit zu bäuerlicher Derbheit. Hier wird mit Olivenöl gekocht; statt der vielen Antipasti, wie sie beispielsweise im Piemont zu finden sind, gibt es als Vorspeisen Schinken und Wurst oder die berühmten Crostini. Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen spielen eine wichtige Rolle, vor allem aber die Tomaten, die sehr früh ihren Weg von Neapel hierher gefunden haben.

Fleisch wird vorwiegend auf dem Rost oder am Spieß gebraten. Vor allem Geflügel ist sehr beliebt und natürlich die Bistecca alla Fiorentina, ein riesiges Stück Fleisch von den weißen Chianina-Rindern aus dem Chiana-Tal, über Holzglut gegrillt und hinterher nur mit Salz, Pfeffer und ein paar Tropfen feinstem Olivenöl gewürzt. Gemüse wird gern in Olivenöl ausgebacken, ebenso Geflügel und Fisch. Und eine weitere unentbehrliche Zutat ist das ungesalzene toskanische Landbrot mit harter Kruste und fester Krume, das hier die Rolle von Nudeln übernimmt.

Ganz oben: Die weißen Chianina-Rinder liefern das Fleisch für die Bistecca alla Fiorentina (Mitte), die über Holzglut gegrillt wird.

Rechts: Hülsenfrüchte, vor allem Bohnen, sind aus der Küche der Toskana nicht wegzudenken.





Umbrien ist die einzige Region Italiens, die nirgends ans Meer grenzt. Das Gebiet ist überwiegend gebirgig und waldreich, besonders im Osten, wo die höchsten Berge und die engsten Täler zu finden sind. Das Klima ist nicht vom ausgleichenden Mittelmeer geprägt, die Sommer sind warm, aber nicht ständig trocken, die Winter rau, Niederschläge fallen besonders im November und Dezember. Im Westen liegt ein fruchtbares Hügelland, das sehr an die Toskana erinnert. Besonders die Region um Perugia und Orvieto bezaubert durch sanfte Hügel und anmutige Täler mit ertragreichen Böden. Vom Tiber durchflossen ist dies eine der wasserreichsten Regionen, die

vorwiegend von der Landwirtschaft lebt. Wein und Getreide, Sonnenblumen, Gemüse, Oliven und Obst werden angebaut, Schweine, Rinder und Schafe gezüchtet. In Umbrien findet man viele Flüsse und Seen mit delikaten Fischen. So ißt man hier Tegamaccio, eine Fischsuppe, die nur aus Süßwasserfischen gekocht wird. Der Lago Trasimeno, 30 km westlich von Perugia gelegen, ist der größte See Mittelitaliens. Er liefert ungewöhnlich große, köstliche Karpfen.

Als geheimes Feinschmeckerzentrum Umbriens gilt Norcia, eine kleine Stadt in den Bergen. Sie ist berühmt für ihre Schinken von kleinen, schwarzen Schweinen, die mit Kastanien gefüttert werden. Und für den besten Schafkäse und schwarze Trüffel, die hier in Papier gewickelt und auf offenem Feuer gebraten werden.



Auch die Marken, das Land zwischen Adria und Apennin, ist von Hügeln geprägt, die bis an die Küste reichen. Breite Täler ziehen sich vom Meer zum Gebirge hin, werden steil und bilden Schluchten. Auf den Höhen gibt es Schlösser, Wehranlagen aus dem Mittelalter und viele alte Städtchen zu entdecken, in denen das alte Handwerk noch lebendig ist. Im Gegensatz zu anderen Regionen konnte sich hier die althergebrachte landwirtschaftliche Struktur erhalten und den modernen Anforderungen anpassen.



Ganz oben: Frischer Fisch ist wichtig, denn für die Fischsuppen dieser Regionen werden stets mehrere Sorten verwendet.

Oben: Der Schafkäse tritt in den verschiedensten Formen auf. Der ovale Marzolino ist überall in der Toskana bekannt, als Frischkäse mit heller Rinde und als länger gereifter Reibkäse mit rötlich eingefärbter Rinde.

Links: Lilien, die Wappenblumen der Toskana, blühen üppig auf den Feldern.



Ganz oben: Zwiebeln, für den Winter zum Trocknen an der Hauswand aufgehängt, sind neben Knoblauch eine wichtige Würzzutat.

Oben: Die Küche dieser Regionen wäre ohne Tomaten kaum denkbar.

Ein eigenes Gericht dieses Gebietes ist Vincisgrassi, Nudelplatten, die mit Hühnerleber-Pilzragout gefüllt und mit Béchamelsauce überbacken werden. Der eigentümliche Name soll vom Fürsten Windisch-Graetz abgeleitet sein, dem dieses Gericht so vorzüglich schmeckte. Den Küstenregionen vorbehalten sind die Fischsuppen, die hier in besonderer Vielfalt zubereitet werden. Zwei Grundtypen gibt es: Im Norden bis Ancona werden verschiedene Fischarten in einer kräftigen Tomatenbrühe gegart, im Süden werden die Fische erst in Mehl gewendet und gebraten, dann in goldgelbem Safransud fertiggegart.

Menschen, Feste, Sehenswertes

Wird in der Emilia-Romagna noch üppig mit Butter gekocht und kommen dort große Fleischgerichte auf den Tisch, so verwenden Toskaner Olivenöl. Und statt Schmorbraten trifft man hier eher Gemüseggerichte an. Die Küche zeigt eine klare, ja sparsame Linie, ohne viele Zutaten. So kommt man leicht auf die Idee, Toskaner seien geizig. Doch sie spiegeln nur ihre Region wider, die klar, rational, geometrisch wirkt. Und die nicht immer reich, sondern in vielen Gebieten arm, karg und einsam ist, so wie die Garfagna oder die Lunigiana.

Umbrien hängt stark an überlieferten Riten und Aberglauben, selbst Koch- und Backkunst



Florenz, einst die Stadt der Mächtigen und Reichen. Wer weniger Touristen und mehr Florenz sucht, wird auf der anderen Seite des Arno im Handwerker- viertel San Frediano fündig.

sind von magischen Regeln durchsetzt: Gerichte müssen eine feste Zahl an Zutaten enthalten, Gebäck wird zu geisterbeschwörenden Gebilden geformt, oft zu Schlangen, was auf den alten Sibyllen-Glauben zurückzuführen ist: Sibyllen sind Weissagerinnen, die in Höhlen des Monte Vettore hausen sollen.

Auch die Bauern der ländlichen Gebiete der Marken nehmen die alten Überlieferungen sehr ernst. Bei vielen Arbeiten auf dem Feld wird streng darauf geachtet, daß der Mond günstig steht. Der zunehmende soll sich ungünstig auswirken, der abnehmende dagegen läßt das ausgesäte Korn aufgehen, den gelesenen Wein sauber gären. Selbst für den Fischfang und das Schlachten der Schweine gibt es feste Regeln.

Doch fern liegt die Schwarze Magie, wenn man auf der überfüllten Piazza dei Miracoli in Pisa vor dem Schiefen Turm steht. Oder im Gedränge des morgendlichen Gemüsemarkts in den Seitengäßchen des Borgo Stretto, der großen Einkaufsstraße.

Florenz, die Stadt der Medici, steht heute eher im Schatten von Rom, Neapel oder Mailand. Doch ist sie noch die Stadt der Kunst und der Wissenschaften. Auf der Piazza Santo Spirito findet der Wochenmarkt statt, wo Erzeuger mit Karren und kleinen Autos ihr Obst und Gemüse anliefern. Sehen sollte man San Gimignano mit mittelalterlichen Geschlechtertürmen. Und Siena, auf drei Hügeln erbaut, wo zweimal im Sommer der Palio, ein Pferderennen, auf der Piazza del Campo stattfindet. In den Gewölben der Fortezza Medicea gibt es die Enoteca Permanente, ein nationales Weinmuseum.



Ganz oben: Eine Osteria und Snackbar wartet noch auf die Mittagsgäste.

Mitte: Noch immer wird Tradition großgeschrieben, so wie hier im Dom von Lucca bei einer Hochzeit.

Links: Vor den Läden trifft man sich zum Plausch und zu ernsthaften Diskussionen. Toskaner und besonders die Florentiner gelten als scharf kalkulierende Geister, die zugleich künstlerisch-schöpferisch veranlagt sind.



In Umbrien sollte man Norcia besuchen, Schinken von den schwarzen Schweinen, Käse und im Winter schwarze Trüffel probieren. Schon die Delikatessenläden dieser Stadt sind ein Erlebnis. Bei Perugia, in Spello, findet Anfang Februar ein Oliven- und Bruschetta-Fest statt. Über Holzfeuer wird Brot geröstet und mit Olivenöl aus Spello, Knoblauch und Salz gegessen. In Sigillo wird im November das San-Martino-Fest mit Eßkastanien und neuem Wein gefeiert.

In den Marken findet man in Ascoli Piceno noch eine der historischen Städte Italiens mit mittelalterlichem Viertel. Treffpunkt der Bewohner ist die



Oben und links: Siena, eine der interessantesten Städte der Toskana, ist auf drei schmalen Hügeln erbaut, von weitem schon sichtbar. Herz der Stadt ist die Piazza del Campo, im Tal zwischen den Hügeln angelegt, wo alljährlich im Juli und im August der Palio, das große Pferderennen, stattfindet. Ausgetragen wird es zwischen den 17 Stadtvierteln, den Contrade. Und natürlich wird der Ausgang des Rennens gebührend gefeiert.

Ganz oben: Am Straßenrand gibt's Porchetta, mit Fenchel gewürztes und im ganzen gebratenes Jungschwein.

Oben: Essen findet oft unter freiem Himmel statt, so auch bei dem Pizzastand.

Piazza del Popolo. Am ersten Sonntag im August findet hier ein Ritterturnier in Trachten des 15. Jh. statt, der Torneo della Quintana. In Frontino bei Urbino gibt es Anfang September ein Bohnenfest, bei dem die Gäste köstliche Gerichte mit Hülsenfrüchten probieren können.



Pappardelle alla lepre

Breite Bandnudeln mit Hasensauce (Toskana/Umbrien)

Zutaten für 4–6 Portionen:

750 g küchenfertig
vorbereiteter Wildhase
3 Stangen Staudensellerie
400 g reife Tomaten
1 Bund glatte Petersilie
1 EL frischer Thymian (oder
1 TL getrockneter)
400 g Pappardelle (breite
Bandnudeln)
½ l kräftiger Rotwein
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1 TL Fenchelsamen
1 Lorbeerblatt
2 Gewürznelken
6 Pfefferkörner
2 EL Tomatenmark
7 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: 3 Std.

(+ 24 Std. Marinieren)

Bei 6 Portionen pro Portion:
2400 kJ / 570 kcal

1 Für die Sauce den Wildhasen zerkleinern und in eine Schüssel legen, ½ l Rotwein angießen. 3 Selleriestangen, 2 Zwiebeln und 3 Knoblauchzehen grob zerteilen, mit 1 TL Fenchelsamen, 1 Lorbeerblatt, 2 Gewürznelken und 6 Pfefferkörnern in die Marinade geben. Zugedeckt etwa 24 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen. Fleisch mehrmals wenden.

2 Fleisch aus der Marinade nehmen, mit Küchenkrepp gut abtrocknen. Sud durchsieben, Gewürznelken und Pfefferkörner entfernen. Das Gemüse im Sieb gut abtropfen lassen. Sud auffangen.

3 In einem Schmortopf 5 EL Olivenöl erhitzen. Hasenstücke portionsweise hineingeben und rundum anbraten. Gemüse dazugeben, unter Rühren andünsten. Sud angießen. Mit Thymianblät-

chen, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Zugedeckt etwa 2 Std. schmoren.

4 Tomaten überbrühen, enthäuten und entkernen, das Fruchtfleisch kleinhacken. Hasenstücke aus dem Topf nehmen, das gegarte Fleisch von den Knochen lösen und in kleine Stückchen schneiden. Lorbeerblatt entfernen, die Sauce im Topf pürieren.

5 Tomaten, 2 EL Tomatenmark und die Hasenstückchen einrühren. ½ Bund Petersilie fein hacken, untermischen. Sauce bei milder Hitze weiterköcheln.

6 Inzwischen 4 l Salzwasser aufkochen, Bandnudeln darin in 8–10 Min. bißfest garen. Abtropfen lassen, 2 EL Olivenöl untermischen. Sauce abschmecken, mit den Nudeln vermengen. Petersilienblättchen aufstreuen, servieren.

• Das Außergewöhnliche an diesem Rezept ist zweifellos die zeitraubende, aber umwerfend aromatische Sauce – drum haben wir in diesem Falle auf fertige Nudeln zurückgegriffen. Wer eine Nudelmaschine besitzt (oder einfach Lust und Laune zum Teigkneten hat), kann die Pappardelle natürlich ebensogut selbst herstellen: 400 g Mehl mit 4 Eiern, 1 EL Olivenöl und ½ TL Salz zu einem glatten Teig verarbeiten. Nach Bedarf etwas Wasser einkneten. Mit einem feuchten Tuch bedeckt 20 Min. ruhen lassen. Teig dritteln, auf bemehlter Fläche dünn ausrollen, kurz antrocknen lassen. Teigplatten jeweils locker zusammenfalten und 2 cm breite Streifen abschneiden. Nudeln bis zum Kochen auf einem bemehlten Tuch ausbreiten.



Paglia e fieno

Weiße und grüne Bandnudeln mit Sahne-Pilzsauce (Toskana)

Zutaten für 4–6 Portionen:

Für den Teig:

100 g frischer Blattspinat
400 g Mehl + Mehl zum
Ausrollen
4 Eier
1 EL Olivenöl
Salz

Für die Sauce:

100 g milder roher Schinken
300 g frische Pilze
(Champignons, Austernpilze,
Pfifferlinge oder Steinpilze)
½ Zitrone (Saft)
½ Bund glatte Petersilie
½ Bund Basilikum
200 g Sahne
150 ml milde Fleischbrühe
1 Knoblauchzehe
1 ½ EL Butter
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zum Servieren:

50 g frisch geriebener
Parmesan

Zubereitungszeit: 2 Std.

Bei 6 Portionen pro Portion:
2600 kJ / 620 kcal

1 Für den grünen Nudelteig: Frischen Blattspinat putzen und waschen. In einem Topf Salzwasser aufkochen, Spinat darin 2 Min. blanchieren. In ein Sieb abgießen, in kaltes Wasser tauchen und gut abtropfen lassen. Fest auspressen und im Mixer pürieren.

2 Für die beiden Nudelteige 400 g Mehl auf die Arbeitsplatte häufen, eine Mulde hineindrücken. 4 Eier, 1 EL Olivenöl und ½ TL Salz in die Mitte geben, nach und nach mit dem Mehl verrühren und zu einem glatten elastischen Teig kneten. ⅓ der Teigmenge abnehmen, mit dem pürierten Spinat verkneten. Teigportionen mit einem Küchentuch bedeckt 20 Min. ruhen lassen.

3 Beide Teigsorten auf leicht bemehlter Fläche dünn ausrollen, antrocknen lassen.

4 Für die Sauce den rohen Schinken in schmale Streifen schneiden. Pilze putzen, in dünne Scheibchen schneiden und mit 1 EL Zitronensaft beträufeln.

5 In einem breiten Topf ½ EL Butter zerlassen, 1 Knoblauchzehe hineinpressen und sanft andünsten. 200 g Sahne und 150 ml Fleischbrühe angießen, bei stärkerer Hitze cremig einköcheln.

6 Die Nudelblätter locker aufrollen, mit einem scharfen Messer in ½ cm schmale Streifen schneiden und auf ein bemehltes Tuch legen. In einem großen Topf 4 l Salzwasser zum Kochen bringen.

7 In einer Pfanne 1 EL Butter zerlassen. Pilze portionsweise einrühren und anbraten. Petersilie fein hacken, mit den Schinkenstreifen unter die Pilze mischen und bei milder Hitze

mitbraten. Vorsichtig salzen und pfeffern.

8 Weiße und grüne Bandnudeln in 7–8 Min. bissfest garen. Gut abtropfen lassen, in einer vorgewärmten Schüssel locker mischen.

9 Sahnesauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, über die Nudeln gießen. Mit der Pilz-Schinken-Mischung bedecken und mit Basilikumblättchen bestreuen. Aus der Mühle grob pfeffern, frisch geriebenen Parmesan dazu servieren.

• »Stroh und Heu« wird diese Mischung aus gelben und grünen Nudelstreifen genannt – auch wenn kein Mensch auf die Idee käme, diese würzige Delikatesse tatsächlich mit getrocknetem Gras zu vergleichen!