

ITALIA

Aperitif:

- Prosecco
- Aperol Spritz +/- Alkohol
- Fruchtsaft, Wasser

Antipasti:

- Toastbrot, Baguette, Olivenbrot, Grissini
- Bruschetta-Aufstrich
- Thunfisch-Creme mit Kapern und Meerrettich
- Apfel-Leber-Pastete mit Kräutern
- Weiße Bohnen mit Pfeffer und Petersilie
- Pikante Olivencreme
- Oliven grün und schwarz
- Aioli
- Zum Dippen: Paprika-, Möhrenstreifen und Selleriestangen

Primo:

- Bunt: Tagliatelle mit Zucchini-Streifen, roter Paprika, Schafskäse und Zitrone
- Grün: Spaghetti mit Pesto Genovese, grüner Paprika und gerösteten Nüssen

Secondo:

- Sellerieschnitzel im Parmesan-Mandel-Mantel
- Marengo-Hähnchen
- Auberginenauflauf

Dolce:

- Tiramisu

Getränke:

- Wein, rot und weiß, trocken und halbtrocken
- Bier +/- Alkohol, Mineralwasser, Saft
- Grappa, Kaffee



Rezepte

Bruschetta

- Kleine geschmackvolle Tomaten
- Bruschetta-Gewürz (alternativ Tomatenmark, Oregano, Basilikum, Knoblauch, Zitronensaft, Honig)
- Frisches Basilikum
- Knoblauch
- Olivenöl
- Zitronensaft, etwas Zester
- Zucker, Salz, Pfeffer
- Toastbrot geröstet

Kleine Tomaten fein würfeln, Saft auspressen, Bruschetta-Gewürz nach Anleitung quellen lassen, mit frischem Basilikum, frisch gepresstem Knoblauch, Olivenöl, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Erst kurz vor dem Essen auf Toast anrichten.

Thunfisch-Creme mit Kapern und Meerrettich

- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (Saft abtropfen lassen)
- ½ Becher Crème fraîche
- 2 Esslöffel Meerrettich aus der Tube
- 2 Esslöffel Kapern
- 2 Sardellen, fein geschnitten
- 2 kleine Schalotten, fein gewürfelt
- Pfeffer, Salz

Zutaten mit einer Gabel zerdrücken und mischen, mit Pfeffer und wenig Salz abschmecken.

Pikante Olivencreme

- 30 g schwarze Oliven, entsteint
- 30 g getrocknete Tomaten
- 1 kleine rote Zwiebel
- 200 g Hüttenkäse
- ein wenig Chilipulver
- Zitronenöl
- Ahornsirup
- Getrocknete geriebene Orangenschalen
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl

Zutaten klein hacken und mit dem Hüttenkäse vermischen. Mit Chili, Zitronenöl, Ahornsirup, Orangenschalen, Salz und Pfeffer abschmecken, evtl. mit Olivenöl etwas flüssiger machen.

Aioli sehr einfach

- Mayonnaise (z.B. Thomy Delikatess, 80%)
- Joghurt (1.5 oder 3.5 %)
- Zitronenöl (aus Neapel!)
- Knoblauch
- (wenig) Salz

Gleiche Mengen von Mayonnaise und Joghurt mit etwas Zitronenöl mischen, und eine Knoblauchzehe hineinpressen, mit wenig Salz abschmecken, fertig.

Scharfe weiße Bohnen mit Petersilie

- 1 Glas weiße Bohnen
- Olivenöl
- Aceto Balsamico weiß
- 2 kleine Schalotten, fein gewürfelt
- 1 TL grüner Pfeffer (grob gehackt)
- Salz
- Reichlich frische Petersilie (notfalls tiefgefrorene)

Bohnen in Sieb abgießen, mit Wasser schleimfrei spülen. Aus den anderen Zutaten eine scharfe Vinaigrette herstellen und die Bohnen und Petersilie hinzugeben.

Apfel-Leber-Pastete mediterran

- 400 g Leber vom Schwein
- 125 g Bacon (fett, geräuchert)
- 2 kleine süßsaure Äpfel
- 1 Bio-Zitrone (Schale z. Verzehr geeignet)
- 3 Schalotten
- 1/2 TL von jedem der folgenden Gewürze: Thymian, Majoran, Basilikum, Oregano, ¼ TL Rosmarin
- 2 Lorbeerblätter
- 10 Wacholderbeeren
- 2 EL Mehl
- 2 Eier
- 125 ml Sauerrahm
- Salz, Pfeffer

Leber und Speck und Zwiebeln kleinhacken, mit etwas Butter in der Pfanne anrösten, die Gewürze (auch 5 Wacholderbeeren) zugeben. Die Äpfel entkernen und mit Schale fein würfeln, am Schluss auch kurz in die Pfanne. Nun die Lorbeerblätter und zwei Esslöffel des Pfanneninhalts entnehmen, den Rest mit dem Pürierstab zu einer feinen Masse verarbeiten, Sauerrahm, Eier und Mehl sowie die die aus der Pfanne entnommenen Stücke einrühren. Mit Zitronensaft, nicht zu wenig Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in die Backform einfüllen mit dünnen Zitronenscheiben (mit Schale) abdecken. Bei schwacher Hitze (150°C später 120°C) 1 Std. und 30 Minuten garen. Pastete in der Form abkühlen lassen, evtl. die Oberfläche mit Lorbeerblättern und Wacholderbeeren verzieren.

Spaghetti mit Pesto Genovese und gerösteten Haselnüssen

- 500 g Spaghetti
- Basilikum-Pesto aus dem Glas
- 1 grüne Paprika
- 50 g Haselnusskerne
- Frisches Basilikum
- Olivenöl

Spaghetti *al dente* in Salzwasser kochen (wirklich noch bissfest!), nach dem Abgießen mit etwas Öl und Pesto vermischen. Während des Kochens Nüsse grob hacken und vorsichtig ohne Fett in der Pfanne anrösten, nicht schwarz werden lassen, keine gemahlene Nüsse verwenden. Paprika fein würfeln und wie die Nüsse mit der Pasta mischen, mit Basilikum-Blättern dekorieren.

Tagliatelle mit Zucchini, Schafskäse und Zitrone

- 500 g Tagliatelle
- 2 kleine Zucchini
- 150 g Schafskäse
- 1 rote Paprika
- 1 Bio-Zitrone (Schale z. Verzehr geeignet)
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Tagliatelle max. 5 min in Salzwasser kochen, in der Zwischenzeit Zucchini putzen (nicht schälen) und in nudelartige Streifen schneiden (Slicer), diese für 2 min auf die kochenden Nudeln geben, abgießen. Dann (jeweils fein gewürfelt) Käse und die rote Paprika zugeben, mit reichlich Öl und Zitronensaft abschmecken mit Zester aromatisieren.

Sellerieschnitzel

- 1 - 2 Sellerieknollen
- 1 - 2 Eier
- Mehl
- 50 g frisch geriebener Parmesankäse
- 50 g geriebene Mandeln
- 50 g Semmelbrösel
- Salz, Pfeffer
- Frisch gehackte Petersilie
- Mandarin-Orangen aus der Dose

-
- Sellerie putzen, in max. 1 cm dicke Scheiben (Viertelkreise) schneiden und für 7 min in Salzwasser kochen
 - Ei in tiefem Teller verquirlen
 - Gleiche Mengen von Mandeln, Parmesan und Semmelbröseln auch auf flachen Teller
 - Selleriescheiben abkühlen lassen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen
 - Mehl darauf streuen, mit Messer einmassieren, anschließend im Ei, am Schluss in der Panade wenden, diese etwas andrücken
 - Schnitzel in Butter oder Rapsöl mit Butteraroma auf beiden Seiten hellbraun anbraten.
 - Mit einem Schnitz Mandarin-Orangen und Petersilie dekoriert servieren.

Marengo-Hähnchen

- 1 Poularde, in kleine Teile zerlegt
 - 1 große Dose Tomaten
 - 2 Esslöffel Tomatenmark
 - 1 große Zwiebel
 - 3 Knoblauchzehen
 - 1 TL Oregano
 - 200 g Champignons
 - Butter
 - 150 ml Weißwein
 - 2 TL Gemüsebrühe-Pulver
 - Zitrone
 - ½ Bund Petersilie
 - Salz, Pfeffer
-
- Tomatensauce **vegetarisch**: Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in Butter glasig anschwitzen, und Oregano, Gemüsebrühe, dann die Tomaten zugeben schmoren lassen, zum Schluss Pilze und etwas Weißwein zugeben
 - 10 min ziehen lassen, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitrone abschmecken und Petersilie unterziehen
 - **Fleisch** mit Salz und Pfeffer würzen und kräftig mit Butter anbraten, dann in einen Teil der Tomatensauce und mit Weißwein geben, 30 min köcheln lassen
 - Für die letzten 10 min die geputzten halbierten Pilze zugeben

Auberginenauflauf

- 1-2 Auberginen
 - Etwa die gleiche Menge mehlig kochende Kartoffeln
 - 3 Zwiebeln
 - 2 Zehen Knoblauch
 - Rosmarin
 - 2 kl. Dose Tomaten
 - 1 Zitrone
 - Olivenöl
 - Zucker, Salz, Pfeffer
 - Muskatnuss
 - Pflanzliche Brühe (Instant-Pulver)
 - Senf
 - 2 Eier
 - 1 halber Becher Sauerrahm
 - Milch
 - 100 g Mozzarella
 - 30 g Parmesankäse
 - 100 g mittelalter Holländerkäse
 - 2 Scheiben Vollkorn-Toastbrot
-
- Kartoffeln in der Schale weichkochen, pellen.
 - Zwiebeln und Knoblauch hacken, mit Öl in der Pfanne glasig dünsten, Tomaten fein gewürfelt hinzugeben, mit Rosmarin, Zucker, Salz und Pfeffer würzen
 - Auberginen putzen, nicht schälen, der Länge nach vierteln, in dünne Scheiben schneiden, in einer Vinaigrette aus Zitronensaft, Olivenöl, Knoblauch Salz und Pfeffer marinieren, dann für 10 min in der Tomatensauce mit schmoren lassen.
 - Aus den Eiern, mit etwas Öl, den verschiedenen Käsesorten, Senf, Brühe, Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss eine halbflüssige Sauce herstellen, evtl. mit Milch verdünnen
 - In die Backform unten die Kartoffeln, darüber die Tomaten-Auberginen geben
 - Oben drauf die Käsesauce, die mit gebröseltem Toastbrot bestreut wird.
 - Bei 180°C backen, bis der Auflauf lecker braun wird (ca. 30 min).