



## A TAVOLA



## MENU



APERÒ



CESTINI DI PARMIGIANA MEDITERRANEI



RISOTTO AL VINO ROSSO CON CIPOLLE CARAMELLATE



CONIGLIO CON LE NOCE

POLENTA BIANCA

VERDURA



LO ZABAIONE

## ANTIPASTO

### **Cestini di parmigiana mediterranei** Mediterran gefülltes Parmesankörbchen

Menge für 4 Personen

100 g	Parmesan Ricotta
1 Glas	Taggiascha-Oliven
1 Glas	Halbgetrocknete Tomaten (Pomodori semiseccchi)
	Pfeffer
	Petersilie
	Olivenöl



Für das Parmesankörbchen sechs Esslöffel geriebener Parmesan gleichmässig auf den Boden einer beschichteten Bratpfanne geben und so lange backen, bis der Parmesan geschmolzen ist und an einigen Stellen goldgelb wird.

Danach mit der ungebackenen Seite nach oben in ein Schüsselchen legen und vorsichtig andrücken. Kurz abkühlen lassen.

Den Ricotta würfeln und in einer Pfanne erhitzen, anschliessend in das Parmesankörbchen geben, mit Oliven und grob gehackten Tomaten garnieren und mit Pfeffer und Petersilie bestreuen.

Zum Schluss ein Spritzer Olivenöl darüber geben.

#### **Variante: Parmesankörbchen im Backofen**

Rezept 4 Personen  
140 g Parmesan

Parmesan fein reiben  
Backofen auf 180 Grad C vorheizen  
3 ½ EL geriebenen Parmesankäse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech zu Kreisen von zirka 20 cm Durchmesser ausstreuen.  
Backblech für 5-6 Minuten auf die mittlere Rille im Ofen schieben und den Käse zu dünnen, goldbraunen Fladen schmelzen lassen.

Mit einem Spachtel oder einem anderen geeigneten Werkzeug die Parmesanfladen vorsichtig aufheben, über ein umgestülptes Glas oder eine umgedrehte Schüssel legen und mit den Händen leicht andrücken.

Sofort mit einem Küchentuch leicht andrücken und dann auskühlen lassen.

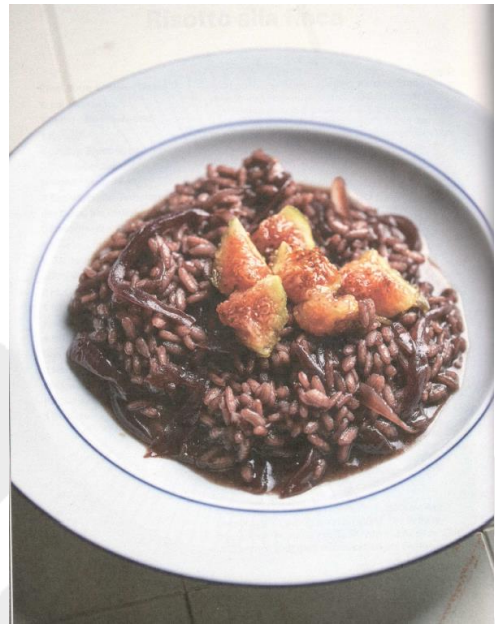
IL PRIMO

## Risotto al vino rosso con cipolle caramellate

Rotweinrisotto mit karamellisierten Zwiebeln

Menge für 4 Personen

500-600 ml	Kräftiger Rotwein, Cabernet franc oder Barolo
3	Zwiebeln weiss
½	Zimtstange
1	Sternanis
1 Streifen	Zester von einer unbehandelten Zitrone
1	Knoblauchzehe, zerdrückt
4-6 Stück	Frische reife Feigen, in Stücke geschnitten
300 g	Carnaroli- oder Vialone-Nano Reis
1 ½ L	Hühnerbrühe heiss
3 EL	Olivenöl
2 TL	Zucker
	Meersalz
	Pfeffer aus der Mühle
3 TL	Butter
	Geriebener Parmesan



Wein in einem Pfännchen unter Zugabe von Sternanis, Zimtstange, Zitronenzeste und 1 TL Zucker auf mittlerer Hitze um die Hälfte einreduzieren.  
Feigen leicht enthäuten und achteln, beiseitestellen.

Die Zwiebeln in feine Streifen schneiden, in einer mittleren Bratpfanne mit 2 TL Butter und 1 EL Olivenöl aufsetzen und langsam schmoren lassen.  
Wenn sie glasig sind und schon halb gekocht wirken, 1 TL Zucker zufügen, einschmelzen lassen, salzen und ein Drittel des eingekochten Weins zugeben.  
Weiter schmoren, bis die Zwiebeln ganz weich und karamellisiert sind.  
Bereitstellen.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die zerdrückte Knoblauchzehe und den Reis zufügen und die Körner rösten.  
Mit der Hälfte des verbliebenen eingekochten Rotweins ablöschen, einziehen lassen, dann heisse Hühnerbrühe nach und nach beifügen, erst dann die nächste Kelle zugießen, wenn sich der Reis mit der vorigen Flüssigkeit vollgesogen hat.  
Immer wieder vom eingekochten Rotwein nachschenken, bis dieser aufgebraucht ist.  
Die Kochzeit des Risottos beträgt etwa 20 Minuten.  
Salzen, pfeffern und 5 Minuten vor Garende die karamellisierten Zwiebeln untermengen, gut verrühren, dann 1 TL Butter und den Parmesan unterziehen.

Den Risotto in eine vorgewärmte Schüssel abfüllen oder direkt auf die Teller verteilen.  
Die Feigenstücke daraufsetzen.  
Jeder mischt sich die Feigen selber unter den Reis, und es darf nochmals Parmesan darübergestreut werden.

## IL SECONDO

### Coniglio con le noce Kaninchen mit Nüssen

Menge für 4 Personen

Schmorzeit: etwa 1 Stunde

1	Junges Kaninchen
2 dl.	Essig
1 EL	Mehl
5 EL	Olivenöl
4	Salbeiblätter
1	Rosmarinzweig
1	Thymianzweig
100 gr.	Walnüsse (Baumnüsse)
2 dl.	Roter oder weisser Wein
	Salz, Pfeffer
1 ½ dl	Fleischbrühe
100 gr.	Grüne Oliven



Das Kaninchen in Stücke schneiden und einige Stunden in Essigwasser (2 dl. Essig auf 5 dl. Wasser) einlegen.

Herausnehmen, abtropfen lassen und mit Küchenpapier trockentupfen.

Mit Mehl leicht bestäuben und im Öl zusammen mit den Salbeiblättern, dem Rosmarin und dem Thymian bei starker Hitze allseitig anbraten.

Nach einigen Minuten die gehackten Walnüsse beifügen und sobald sie leicht geröstet sind (nach etwa 1 Minute) mit dem Wein ablöschen.

Pfeffer und Salz beifügen, den Wein etwas verdampfen lassen, die Kasserolle zudecken und das Gericht bei mässiger Hitze garen.

Dabei von Zeit zu Zeit etwas Fleischbrühe dazugeben.

Die Oliven entsteinen und in Stücke schneiden.

Nach der halben Kochzeit zu den Kaninchen geben.

Evtl. etwas nachwürzen.

#### Tipp:

Man kann das Kaninchen auch in halb Wein, halb Essig marinieren.

Das Kaninchen nach dem Anbraten herausnehmen und warmstellen.

Die gehackten Walnüsse in der Pfanne leicht rösten, mit Wein ablöschen und das Kaninchen wieder beifügen.

I COTORNI

## **Polenta bianca** (Terreni alla Maggia, Ascona) Weisse Polenta

Menge für 4 Personen

300 g	Maisgries
1 ½ l	Wasser
10 g	Salz



Es handelt sich dabei um ein Grundrezept, das nach Belieben abgeändert werden kann, je nachdem ob man die Polenta weicher oder fester haben will.

Die nötige Wassermenge erhitzen und wenn sie zu kochen beginnt, salzen.

Den Maisgriess in eine Tasse oder in ein anderes Gefäss füllen.

Den Mais mit der einen Hand langsam ins Wasser gleiten lassen, während man mit der anderen Hand mit einem Holzlöffel ständig rührt, damit sich keine Klumpen bilden.

Die Kochzeit ist dann beendet, wenn sich die Polenta beim Rühren von der Topfwand löst.

Dies dauert mindestens 40-45 Minuten.

Will man es ganz richtig und wie in früheren Zeiten machen lässt man der Polenta eine Stunde Zeit.

Die Zubereitung ist ausserordentlich einfach, trotzdem ist etwas Vorsicht geboten.

Um einen glatten Brei zu erzielen, muss man immer im Uhrzeigersinn rühren.

Solange der Brei noch nicht eingedickt ist, spritzt die Masse während des Kochens auf alle Seiten.

Um schmerzhaftes Verbrennen einerseits und allseitiges Beschmutzen der Umgebung andererseits zu vermeiden, kann der Topf während den ersten paar Minuten ganz oder teilweise zugedeckt bleiben. (Es gibt dafür spezielle Siebdeckel)

Die Auswahl des richtigen Topfs ist ebenfalls wichtig.

Er muss ziemlich hoch sein, einen dicken Boden aufweisen und darf nicht emailliert sein.

Während des Kochens klebt die Polenta am Boden und an den Wänden und bildet eine Kruste, die man nicht mit harten Gegenständen (Messerspitzen oder ähnlichem) entfernen soll.

Um den Topf zu reinigen, genügt es, etwas Spülmittel und kochendes Wasser hineinzugeben und ihn einige Stunden stehenzulassen. Nach dieser Zeit lässt sich das Angebrannte leicht entfernen, ohne dass der Topf beschädigt wird.



## Verdura Gemüse garnitur

### Gebackene Randen mit Ziegenkäse und Orangenblütenhonig

Vorspeise für 4 Personen

600 g	Kleine rohe Randen
4 EL	Olivenöl
½ Bund	Thymian
½	Orange
	Fleur de sel
	Pfeffer
2 EL	Orangenblütenhonig
4 Stk.	Ziegenfrischkäse à 80 g

Backofen auf 200 Grad C Unter-/Oberhitze vorheizen.

Randen je nach Grösse halbieren oder in Schnitze schneiden.

Mit dem Öl in eine Schüssel geben.

Thymianblättchen dazupfen.

Orangenschale mit dem Zestenmesser abziehen. Wenig Schale beiseitestellen, Rest zu den Randen geben.

Orange auspressen, Saft zum Gemüse geben.

Randen mit Fleur de sel und Pfeffer würzen. Alles gut mischen.

Gemüse einlagig auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen.

In der unteren Ofenhälfte ca. 40-45 Minuten knapp bissfest backen.

Ziegenkäse wagrecht halbieren. Zu den Randen aufs Blech geben. Mit wenig Fleur de sel, Pfeffer und beiseitegestellten Orangenzesten würzen.

Randen und Käse ca. 5 Minuten in der oberen Ofenhälfte fertig backen.

Herausnehmen, mit Honig beträufeln und sofort servieren.

### Rosenkohl-Blätter

20 Stück	Rosenkohl
1 ½ l	Salz

Bei jedem einzelnen Rosenkohl müssen die Blätter abgezupft werden. Das untere Ende vom Rosenkohl abschneiden, die äussere Blätter entfernen. Die sauberen Blätter abzupfen. Am besten geht es, wenn man am Strunk immer etwas nachschneidet, um die Blätter zu lösen.

Einen grossen Topf bis zu Hälfte mit Wasser füllen, kräftig salzen u. zum Kochen bringen. Den Rosenkohl ins kochende Wasser geben und kurz blanchieren. (nicht länger als 2-3 Minuten). Die Rosenkohlblätter sollten auf jeden Fall noch Biss haben.

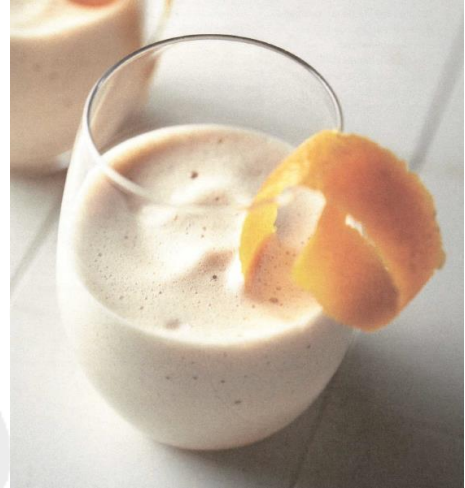
Abgiessen, abtropfen und wieder in den Topf. Die Butter in kleinen Stückchen zugeben und unterrühren, bis sie geschmolzen ist. Mit Salz abschmecken und servieren.

IL DOLCE

## Lo Zabaione

Menge pro Person

1	Eigelb
1	EL Zucker
½	Eierschale Marsala
½	Eierschale Moscato oder Vino Santo



In einem kleinen Topf Eigelb und Zucker so lange aufschlagen, bis die Masse sehr hell und cremig wirkt.

Den Marsala und den Moscato während des Aufschlagens zufügen, bei kleiner Hitze auf den Herd stellen und unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis die Creme schaumig und dick wird und anfängt hochzusteigen.

Noch Ungeübte können die Zabaione im Wasserbad herstellen.

Dazu muss nur ein grösserer Topf zu zwei Dritteln mit Wasser gefüllt und erhitzt werden.

Eine kleine Edelstahlschüssel daraufstellen und in den Topf Eigelb und Zucker geben.

Dann alles mit dem Schwingbesen gründlich verrühren.

Nach und nach Marsala und Moscato zufügen und die Masse bei mittlerer Hitze zu einer schaumigen, dicklichen Creme aufschlagen.

Varianten:

- geriebene Schale von ½ unbehandelten Zitrone hineinrühren
- nur Marsala, Süsswein oder Champagner verwenden
- mit Früchten zusammen anrichten