

Claudio Del Principe

a casa

Band 2

Noch mehr Inspiration für jeden Tag



atVERLAG



Claudio Del Principe

a casa

Band 2

Noch mehr Inspiration für jeden Tag

atVERLAG





Bentornati a casa.

Hey, wie geht es euch? Schön, in euren Händen zu liegen. Willkommen zurück »a casa«! Zurück bei mir zu Hause. In der Küche. Wo es gedanklich brodeln, verführerisch duftet und die besten Gespräche stattfinden. Fünf Jahre ist es her, seit ich im ersten Band »a casa« so viele mit dem *Lievito madre*-Virus angesteckt habe. Meine treue Mutterhefe *Bianca* ist bald berühmter als ihr Schöpfer! Es geht ihr prächtig, danke der Nachfrage. In diesem Buch habe ich all meine Erfahrungen zusammengetragen, um das ohnehin schon sehr intuitive Backen mit *Lievito madre* noch zugänglicher zu machen. Und jetzt nehme ich alle, die mögen, auf eine neue Reise mit: Fermentation! Extrem spannend, gerade in Bezug auf italienisches Gemüse – ihr werdet sehen. Natürlich gibt es auch wieder jede Menge handgemachte Pasta, Einfaches, Aufwändiges, traditionelle Lieblingsgerichte, die ich immer wieder variere, und – hoffentlich für alle – verblüffende neue Rezepte und Kreationen, in die ich mich gleich bei der ersten Zubereitung verliebt habe.

Kochen und Genießen geht für mich Hand in Hand mit Lust und Leichtigkeit, und es ist mir die größte Freude, so viele wie möglich damit anzustecken. Ich teile aber auch kritische Gedanken zur gegenwärtigen Esskultur. Mehr denn je. Denn vieles liegt in meinen Augen im Argen. Ich sehe jeden Tag, wie verloren, entwurzelt und orientierungslos viele sind. Essen ist immer auch Bildung, Identität, Kultur, Politik, Kreativität, Genuss, Gesundheit, Wirtschaft, Ökologie und schlichtweg unsere tägliche Lebensgrundlage. Damit sollte man sich ebenso ernsthaft wie leidenschaftlich beschäftigen.

Während des Lockdowns sah es aus, als hätten alle den Knall gehört: »A casa« wurde für viele zum Programm. Alle wollten plötzlich Brot backen, Pasta von Hand machen, besser einkaufen und nachhaltiger kochen. Viele wurden nachdenklicher, achtsamer, genügsamer. Und heute? Alles wieder vergessen, so scheint es. Alles wieder beim Alten. Oder gar noch schlimmer: Der Absatz von Bioprodukten zum Beispiel ist abrupt abgerissen, Gemüseabos werden wieder gekündigt. Schade.

Grund genug für mich, auf allen Kanälen mit meiner Haltung für gutes Essen einzustehen. Auf Social Media, in meinen kulinarischen Texten und Kolumnen und natürlich in meinen Workshops. Wissen zu teilen und das Kochhandwerk zu vermitteln, ist wichtig. Simple Genussfreude aber genauso. Auf dass wir alle vermehrt gut kochen und besser essen – und das jeden Tag.

Viel Freude beim Lesen und gutes Gelingen beim Nachkochen!
Claudio

Vorwort

von Christian Seiler

Wenn ich nach einer Definition für »Zuhause« gefragt werde, sage ich: Zuhause ist der Ort, wo ich meine Schuhe ausziehe. Zuhause ist der Ort, wo ich mit dem Handy meine Musikanlage ansteuere und »What a World« von Joan as Police Woman anspiele, obwohl ich den Song heute schon achtmal gespielt habe. Aber wenn man sich in ein Lied schockverliebt hat, dann muss man es eben ständig hören – und wo, wenn nicht zu Hause, und wie, wenn nicht laut. Zuhause ist übrigens auch der Ort, wo der erste Band von Claudio Del Principes »a casa« steht, und zwar nicht irgendwo, sondern in der Küche.

Es gibt Leute mit großen Kochbuchsammlungen, und wahrscheinlich bin ich auch so jemand. Wenn man vier Jamie-Oliver-Bücher und zwei Ottolenghis schon für eine große Sammlung hält, dann ist meine sogar sehr groß. Wenn ich irgendwo eingeladen bin, bleibe ich aber nie bewundernd vor den großen Regalen mit den toll fotografierten Angeber-Kochbüchern stehen, sondern schaue nach, welche Bücher sich direkt in der Küche befinden.

Die Küche sollte, logisch, für ein Kochbuch der natürliche Wohnraum sein. Die Tatsache, dass man dort außer Kochbüchern auch noch ein paar andere Dinge unterbringen muss – ich sage nur: Kaffeemaschine, Vitamix oder Nebensächlichkeiten wie Le-Creuset-Bräter oder gefährliche Messer –, garantiert eine natürliche Selektion. Kein Kochbuch behauptet seinen Platz in der Küche, wenn man es nicht wirklich braucht.

Am Zustand der dort positionierten Bücher kann ich schließlich ermessen, welches von ihnen vorzugsweise zum Einsatz kommt: Je dürftiger der Allgemeinzustand der Bücher durch Fettspritzer, Mehlhände und eine Farbskala von Bratensaucen oder Obstflecken, desto größer wird mein Wunsch, zu erfahren, was für Geheimnisse es enthält.

Ich weiß, dass Claudio da ein bisschen zurückhaltend ist, aber ich nenne dieses Buch »a casa 2«. Das darf ich, weil ich den Unterschied zwischen diesem »a casa« und dem »a casa«, das ich vor ein paar Jahren in meine Küche getragen habe, um es hingebungsvoll auszukochen und einzusauen, genau buchstabieren kann. Außerdem wissen wir spätestens seit »Terminator«, dass Teil 2 besser als Teil 1 ist.

Tatsächlich kommt es mir vor, als ob Claudio seine unvergleichlichen Kompetenzen noch ein bisschen geschärft hat.

Er ist bekanntlich ein kulinarischer Universalkünstler. Erstens kocht er ausnehmend gut, unerschrocken und einfallsreich, verfügt also sowohl über außergewöhnliche sensorische als auch feinmotorische Fähigkeiten – wie bekäme er sonst den Zitronenricotta in die Cappelletti von Seite 141? Zweitens hat er ein ästhetisches Grundgefühl wie ein Innenarchitekt, sonst würden die Formen und Farben auf seinem Teller nicht so selbstverständlich harmonieren. Drittens ist er in der Lage, mit pastateig-verklebten

Fingern den Auslöser seiner Spiegelreflexkamera zu betätigen und seine Speisen im natürlichen Streulicht seines Zuhauses so lebendig und plastisch in Szene zu setzen, dass mir niemand in den Sinn kommt, der das auch nur annähernd so sinnlich hinbekäme. Und am Schluss gelingt es Claudio auch noch, gleichzeitig klar und lustig über das Essen zu schreiben, das er herstellt. Nicht einmal die Selbstironie fehlt ihm, die hervorstechende Eigenschaft der ganz Großen. Lesen Sie mal nach, wie er das auf Seite 121 löst, die blaue Schärpe um den Leib geschlungen. Ich kann nur sagen: Respekt, epikureischer Freund!

Jede einzelne dieser Eigenschaften, die auf diese Weise in nur wenigen Individuen vereint sind, ist in Terminator, äh, »a casa 2« noch um einen Hauch präziser geworden. Man spürt das Selbstbewusstsein, das den erfolgreichen Vortragenden und Bestsellerautor Claudio Del Principe beseelt. Man staunt über seinen Mut, sich einerseits mit der Anti-Gluten-Mafia anzulegen (Seite 42), andererseits den ihn liebenden Traditionalistinnen und Traditionalisten (manche mit roter, manche mit blauer Schärpe) in einem doch eher kulturitalienischen Kochbuch mehr als einmal Stäbchen zu servieren. Wow. Isst der Mann doch tatsächlich seine Lieblings-Sommerpasta mit Stäbchen (Seite 160).

Unter uns: Mach ich auch. Würde es aber niemals jemandem verraten.

Reden wir noch einmal über Zuhause. Zuhause ist der einzige Ort, an den wir regelmäßig zurückkehren und wo wir kein anderes Ziel mehr kennen, als den Moment, in dem wir gerade leben, aus ganzem Herzen zu genießen.

Das scheint mir das richtige Motto für dieses Buch zu sein.

Polpette vom Papà.

La Famiglia hat sich als Sonntagsessen wieder mal *Polpette* vom Papà gewünscht. Ich liebe das. Wenn sich am Samstag alle Gedanken machen, was man am Sonntag gemeinsam essen möchte und man sich einig wird, mit welchem Gericht man den Tag und das Zusammensein feiern möchte.

Meine Frikadellen werden jedes Mal ein wenig anders. Je nachdem, welches Fleisch, welche weiteren Zutaten und welche Gewürze ich verwende. Grundsätzlich nehme ich kein Kalbfleisch, obwohl viele darauf schwören. Es widerstrebt mir ohnehin mehr und mehr, so ein junges Tier zu essen, und wenn es dann noch durch den Fleischwolf gedreht wird und man vom ohnehin sehr feinen Eigengeschmack wegen allen anderen Zutaten praktisch nichts mehr davon schmeckt, erschließt sich mir der Sinn nicht. Dann lieber Rind, Wild, Schwein oder das Brät einer herzhaften Salsiccia.

Am liebsten mische ich Gehacktes vom Bio-Rind mit einer ordentlichen Portion von meinem Sauerteigbrot. Von der Menge her mindestens ein Drittel Brot im Verhältnis zum Fleisch. Das macht die Polpette saftig, locker und aromatisch. Wer kein eigenes Sauerteigbrot bäckt, verwendet eines vom Bäcker seines Vertrauens oder sonst ein gutes, kräftiges Brot. Weißbrot, wie es in Rezepten oft vorkommt, empfehle ich nicht. Zu pappig, zu geschmacklos und vor allem meist höchst zweifelhaft hergestellt. Das Brot muss auch nicht, wie so oft beschrieben, in Milch eingeweicht werden. Ich finde es schade, die Milch danach entsorgen zu müssen, und geschmacklich bringt es auch keinen Vorteil. Deshalb weiche ich das Brot nur kurz (sonst wird es zu pampig) mit Wasser auf und drücke es gut aus. Die Brotrinde darf durchaus auch mit, das gibt zusätzliche Textur. Aber sie muss klein gezupft oder geschnitten werden.

Zum Würzen gebe ich fein geschnittene Frühlingszwiebeln oder Schalotten, 1 geriebene Knoblauchzehe, fein geschnittene glatte Petersilie, 1 EL Parmesan oder Pecorino, Salz, Pfeffer, Muskat und zum Binden 1 Ei in eine Schüssel mit dem Fleisch und dem Brot. Diese Mischung am besten mit einer feuchten Hand durchkneten, daraus Kugeln formen und diese dann etwas flach drücken.

Die Polpette geduldig bei mittlerer Hitze in Butterschmalz oder Olivenöl braten und danach im Ofen bei 60 Grad 10–15 Minuten nachziehen lassen. Als Beilage gibt es Kartoffelsalat oder Ofenkartoffeln und frischen Blattsalat. Ich bereite immer so viele Polpette zu, dass welche übrig bleiben. Denn so eine kalte Polpetta ist ein unwiderstehlicher Mitternachtssnack und macht sich auch in einem knusprigen *Panino* extrem gut.



Chitarrina alla teramana.

Übrigens: Wenn ich schon dabei bin, *Polpette* zu machen, stelle ich im gleichen Arbeitsgang auch haselnussgroße *Pallottine* her. Die passen hervorragend in einen herzhaften Sugo zu *Chitarrina alla teramana*, den kantigen Spaghetti, die auf der mit Drähten bespannten *Chitarra*, einem speziellen Pastaschneider, hergestellt werden (der Name leitet sich übrigens, wenig überraschend, von *chitarra*, also Gitarre, ab).

Viele halten das traditionelle Gericht aus meiner Heimatregion Abruzzen für einen Mythos und für nicht original italienisch, weil es mit diesem Namen – *Spaghetti with Meatballs* – doch eine Erfindung der Amis sein müsse. Ich kann versichern: Das Gericht ist waschecht italienisch – abruzzesisch, um genau zu sein.

Bei der Zubereitung dieses Sugos machen viele leider folgenden Fehler: Sie braten die *Pallottine* in viel zu wenig Olivenöl an. Das braucht es aber, damit die winzigen Kügelchen nicht anhaften und möglichst rundum gebräunt werden. Den Sugo kann man entweder mit Zwiebeln oder mit Knoblauch ansetzen. Wer mag, löscht mit etwas Wein ab, gibt dann beste Tomaten oder passierte Tomaten dazu und lässt das Ganze rund zwei Stunden bei niedriger Hitze zu einer süditalienischen Geschmacks-Sinfonie einkochen. Mehr als Salz, Pfeffer und Basilikum braucht es nicht als zusätzliche Würze. Statt Rindfleisch wird auch sehr gerne gehacktes Lammfleisch verwendet.

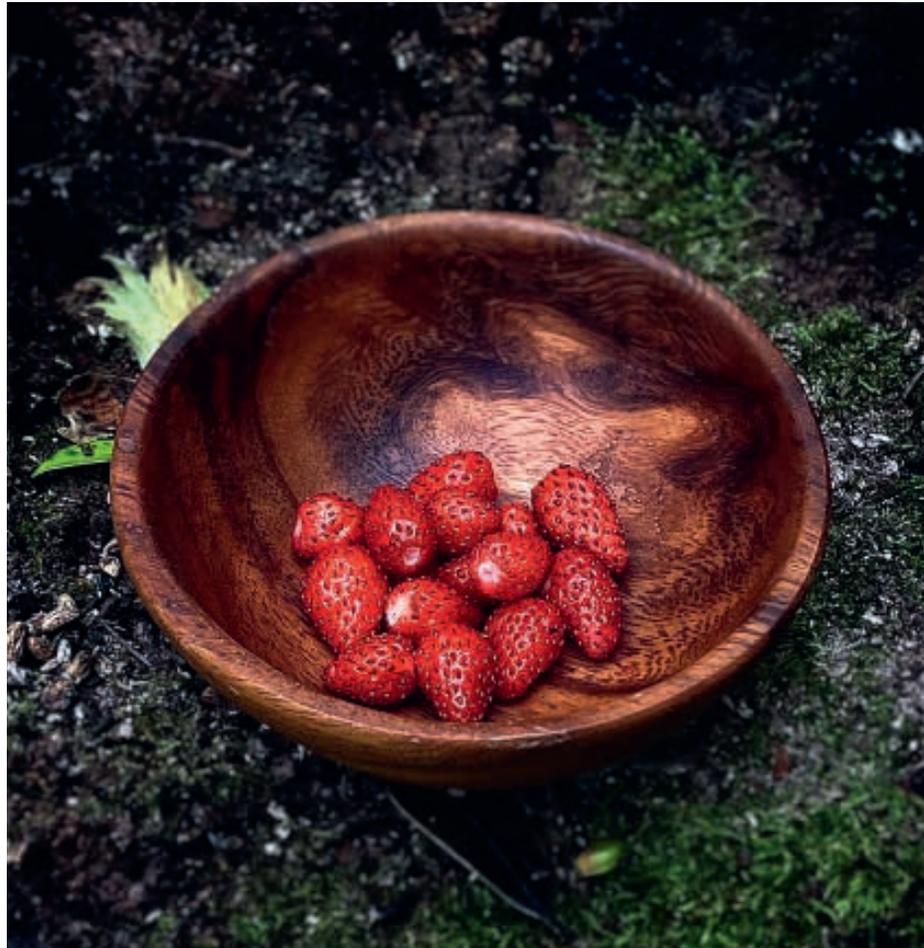
Die *Spaghetti alla chitarra* – das müsste ich eigentlich nicht extra erwähnen, betone es aber dennoch eindringlich – müssen rigoros frisch und von Hand zubereitet werden!

Für 4 Personen braucht es 400 g Hartweizenmehl und 4 ganze Eier. Daraus einen geschmeidigen Teig kneten und 30 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Dann etwa 5 mm dünn ausrollen, Bahnen in der Breite der *Chitarra* zuschneiden und Pastabahnen 15 Minuten antrocknen lassen. Mit dem Nudelholz durch die *Chitarra* drücken und bemehlen. Danach in siedendem Salzwasser bissfest kochen, bevor sie einige Minuten in der Sauce fertig garen.

Den Sugo bereite ich sonntags synchron zu den *Polpette* zu und lege ihn dann im Kühlschrank schlafen. So gibt das dann montags ein waschechtes Sonntagsessen!



Garten der Erinnerung.



Eine Kaskade süßester Kindheitserinnerungen und Emotionen überwältigt mich, wenn ich den intensiven Duft von Walderdbeeren wahrnehme. In den Sommerferien wanderten wir häufig frühmorgens mit unseren Eltern los. Das klare Licht und das makellose Blau des Himmels versprachen einen prachtvollen, heißen Tag. Noch war es aber kalt, und der Tau lag in glitzernden Perlen auf Gräsern und Farnen. Wir durchstreiften die märchenhaften Buchenwälder rund um Pescasseroli im Parco Nazionale d'Abruzzo. Und ich fragte mich immer, ob wohl in dieser oder jener moosüberwachsenen Grotte der Bär geschlafen hatte. Dazu mischte sich dieses furchtvolle Kribbeln, ob uns wohl der Wolf begegnen würde, der in den Erzählungen meines Großvaters so viel Raum einnahm. Gedanken, die schnell verflogen, je wärmer und lichtdurchfluteter unser Streifzug wurde. Wir sammelten ungelogen eimerweise Walderdbeeren. Und kein Mensch wäre auf die Idee gekommen, uns Kindern zu verbieten, davon zu naschen. Es gab sie in Hülle und Fülle, und ich schob sie mir unterwegs haufenweise in den Mund. Die meisten verwendete meine Mutter für die Zubereitung von *Fragolino* – einem traditionellen Walderdbeer-Likör. Man bietet ihn für gewöhnlich Gästen an. In einem Cognacglas auf einem Tellerchen und dazu einen Espressolöffel, um die alkoholgetränkten Früchtchen herauszufischen. Auch wenn sie Fruchtsalat zubereitete, mischte sie immer ein paar Löffel *Fragolino*-getränkte Walderdbeeren darunter. Ein einzigartiger Genuss.

Diese Walderdbeeren hier auf dem Foto wachsen spontan bei uns im Garten. Es sind nicht viele. Manchmal finde ich an einem Tag nur drei oder vier wirklich reife Exemplare. Man darf sie auf keinen Fall sofort essen, wenn man sie gepflückt hat! Ich lege sie in eine kleine Holzschale und trage sie ein wenig mit mir im Haus herum. Setze mich an den Küchentisch, rieche daran. Nehme sie mit an den Arbeitstisch, schaue aus dem Fenster. Immer wieder halte ich meine Nase darüber, schließe die Augen und atme diesen intensiven Duft ein. Dann suche ich einen Ort, wo ich sie fotografieren kann, und spaziere mit ihnen zurück in den Garten. Wieder schnuppere ich mehrmals daran. Noch immer duften sie unglaublich intensiv und doch habe ich ein wenig Angst, dass ihr betörendes Aroma erlöschen könnte, bevor ich sie essen kann. Ich weiß auch schon, wie ich sie essen werde. In der bestmöglichen Kombination: mit einem Löffel *Gelato al fior di latte*. Und gemeinsam mit meiner Frau. Sieben Walderdbeeren pro Person wird es für uns geben. Nicht viel. Und doch unfassbar reichhaltig. Sie werden mir in Erinnerung bleiben, als wären sie ein ganz spezielles Festessen an einem ganz speziellen Festtag gewesen. Denn nicht weniger als das war es. Und ich habe diesen kleinen, stillen Moment glücklich gefeiert.

Göttliches Karamell.

Glasierte Marroni. Nichts erhellt das Gemüt im Winter so sehr wie dieser süße, verheißungsvolle Duft. Weiche, süßliche, vollmundige Maronen, überzogen von dickflüssigem, glänzendem Salz-Karamell. Boah. Wir bereiten das gerne als Beilage zu Rotkraut und Rippchen, Schäufele oder Speck zu. Mein jüngerer Sohn allerdings nimmt das gerne auch als Vollmahlzeit. Echt jetzt. Nur einen Teller (oder auch zwei) von diesen Marroni, und er ist überglücklich.

Für ein perfektes Karamell 100 ml Wasser mit 2–3 EL Zucker in einer Schwenkpfanne aus Stahl aufkochen. Das Wasser hilft, den Zucker langsamer und kontrollierter zu karamellisieren. Ohne Wasser ist die Gefahr größer, dass der Zucker anbrennt, dann wird das Karamell bitter und ungenießbar. Am Anfang mit hoher Hitze arbeiten, bis es anfängt zu blubbern. Dann auf mittlere Hitze gehen. Wichtig: Es ist nicht nötig, mit einem Löffel herumzurühren. Der verklebt nur unnötig. Einfach die Pfanne ab und zu leicht anheben und kreisen lassen, damit der Zucker langsam und gleichmäßig Farbe bekommt. Sobald der Zucker angenehm duftet und eine mittelbraune Haselnussfarbe hat, 500 ml heißes Wasser dazugießen (Vorsicht vor Spritzern, das Karamell ist extrem heiß!). Deckel drauf und Karamell vollständig auflösen lassen.

Jetzt rund 800 g gefrorene (oder zuvor frisch gegarte und geschälte) Marroni dazugeben, salzen und zugedeckt weich kochen (rund 20 Minuten). Sobald die Marroni weich sind, aber noch etwas Biss haben, offen einköcheln. Sobald die Flüssigkeit sirupartig eingekocht ist, 50 g beste Butter einrühren. Falls es zu stark reduziert, einfach mit wenig Wasser strecken. Göttlich, einfach nur göttlich.

Rotkraut bereite ich übrigens am liebsten so zu:

1 fein geschnittene Zwiebel in Butter glasig dünsten. 500 g fein gehobeltes Rotkraut dazugeben. Einen säuerlichen Apfel dazureiben. Salzen, pfeffern und knapp mit Wasser bedecken. Zugedeckt rund 10–15 Minuten weich kochen, aber nicht zu weich. Ich mag es, wenn die Farbe noch intensiv violett ist und das Kraut nicht bräunlich und matschig. Am Schluss mit rotem Balsamessig abschmecken. Manchmal lasse ich gegen Ende das geräucherte Rippchen oder den salzigen Speck im Rotkraut ziehen. Ich liebe es, wenn sich die beiden Geschmäcke gegenseitig bereichern.



Zehn von zehn.

Jedes Mal, wenn ich Teig übrig habe und denke: »Komm, mach vier kleine Pizzette und frier sie als eisernen Snack-Vorrat ein«, kommen sie aus allen Ritzen angesprochen und reißen mir die knusprigen Dinger aus der Hand!

Was mache ich bloß falsch?

Natürlich nichts. Mein Sohn nimmt einen Bissen, kaut, nickt langsam und fällt sein unbestechliches Urteil: 10 von 10 Punkten!

Auch hier steht und fällt das überzeugende Resultat mit dem Teig-Handling. Aus einem Pizzateig (Seite 66) steche ich Stücke von 200–250 g ab und lege sie auf mein leicht bemehltes Pastabrett.

Dann schlage ich die Ränder von vier Seiten her in die Mitte und verschließe den Schluss, indem ich den Teig mit den Fingern zusammendrücke und so quasi versiegle.

Ich wende das Teigstück und schleife es zu einer Kugel, indem ich meine gewölbte Handfläche darüberlege und mit dosiertem Druck das Teigstück kreisend bewege. Man spürt einen Widerstand und wie sich Spannung im Teigling aufbaut.

Die vier kugelrunden Teiglinge auf dem bemehlten Brett absetzen, mit Mehl bestäuben und warten, bis sie sich komplett entspannt haben und sehr weich und luftig sind. Das dauert zwischen 10 und 30 Minuten, je nach Raum- und Teigtemperatur.

Dann geht's ans Formen der Pizzette. Dazu etwa 500 g Hartweizenmehl anhäufen. Teigling auf den Mehlhaufen setzen und mit den Fingerkuppen in die Mitte drücken. Dabei einen Rand von rund 2 cm unbearbeitet lassen. Weiter die Mitte des Teigs bearbeiten und gegen den Rand schieben. So formt sich eine kreisrunde kleine Pizza mit luftigem Rand.

Ein Backblech auf mindestens 230 Grad vorheizen.

Die Pizzette auf einem mit Backpapier belegten Schieber absetzen. Mit passierten Tomaten bestreichen, salzen, pfeffern und mit wenig getrocknetem Oregano bestreuen.

Die vier Pizzette mit dem Backpapier auf das heiße Blech setzen und rund 15 Minuten backen oder so lange, bis die ersten Stellen fast schwarz sind.

Schmecken warm ausgezeichnet, aber ausgekühlt als kleiner Snack fast noch besser. Buon appetito!

Natürlich kann man Pizzette auch auf Vorrat backen und dann einfrieren. Zum Genießen einfach gefroren 10 Minuten bei 180 Grad aufbacken. Eine Wucht!



Jahr für Jahr ein Geschenk.

Ich weiß, ich weiß. Mit einem Rezept für *Panna cotta* locke ich die wenigsten hinter dem Ofen hervor. Aber anscheinend hat sich meine Botschaft noch nicht genug verbreitet. Es gibt noch immer schrecklich schlechte Panna cotta auf dieser Welt! Glibberige Wackelpuddings mit viel zu viel Geliermittel. Ich verwende sehr wenig Gelatine. Das macht die Panna cotta so cremig wie ein perfekt temperiertes Gelato. Wenn ich einen Esslöffel durch die écrufarbene Masse ziehe, wölbt sie sich zu einer wolkenweichen Nocke.

Der Star – und das eigentliche Weihnachtsgeschenk – ist allerdings das Blut-orangen-Karamell dazu. Meine Vorfreude auf die sizilianischen Superstars Tarocco, Moro oder Sanguinello ist unbändig. Ich vertilge von Dezember bis März so viele davon wie nur möglich. Als erfrischende Frucht nach einer schönen Mahlzeit. Mazeriert mit Zucker, Orangen- und Zitronenschale sowie -saft im Frühstücksmüesli oder zwischendurch mit Ricotta oder Naturjoghurt. Und natürlich als Dessert, wie zu dieser Panna cotta.

Für das Karamell 50 ml Wasser mit 1 EL Zucker in einer Schwenkpfanne aus Stahl aufkochen. Das Wasser hilft, den Zucker langsamer und kontrollierter zu karamellisieren. Ohne Wasser ist die Gefahr größer, dass der Zucker anbrennt, dann wird das Karamell bitter und ungenießbar. Am Anfang mit hoher Hitze arbeiten, bis es anfängt zu blubbern. Dann auf mittlere Hitze gehen. Wichtig: Es ist nicht nötig, mit einem Löffel herumzurühren. Der verklebt nur unnötig. Einfach die Pfanne ab und zu leicht anheben und kreisen lassen, damit der Zucker langsam und gleichmäßig Farbe bekommt. Sobald der Zucker angenehm duftet und eine mittelbraune Haselnussfarbe hat, den Saft von 2 Blutorange dazugießen (Vorsicht vor Spritzern, das Karamell ist extrem heiß!). Deckel drauf und das Karamell vollständig auflösen lassen. Dann offen sirupartig einkochen. Mit Zitronenabrieb und je nach Vorliebe auch einem Spritzer Zitronensaft abschmecken, sodass sich Süße und Säure in perfekter Balance halten.

Ich empfehle übrigens, die Orangen zu filetieren. Als Unterlage einen Teller statt das allgemeine Küchenbrett verwenden. Niemand möchte Orangenfilets, die nach Zwiebeln oder Knoblauch schmecken. Orange oben und unten bis auf das Fruchtfleisch anschneiden. So hat die Orange einen sicheren Stand. Jetzt mit einem wirklich scharfen Officemesser die Schale seitlich bis zum Fruchtfleisch herunterschneiden, sodass nichts mehr vom weißen Albedo und auch keine Haut mehr daran ist. Dann legt man die Orange in die eine Hand und hält sie über eine Schüssel. Die andere Hand führt das Officemesser mit der Ruhe eines Chirurgen zwischen Haut und Fruchtfleisch entlang, Segment für Segment. Die ausgelösten Segmente gleiten in die Schüssel. Die durchsichtigen Häutchen bleiben zurück. Am Schluss drückt man den verbleibenden Saft aus. Frohes Orangen-Karamell-Fest!





Salute!

Ich danke meiner liebsten Frau Miriam und meinen allerliebsten Söhnen Delio und Lino.

Dem grandiosen Team vom AT Verlag, das mich über die Buchproduktion hinaus jederzeit begleitet und unterstützt.

Allen in diesem Buch erwähnten Menschen, die mich mit ihrer Sorgfalt und Passion inspirieren und zeigen, dass es einen besseren und faireren Weg gibt, Lebensmittel und andere Produkte herzustellen.

Agnolotti al plin 11
 Artischocken aus der Glut 158
 Artischocken mit Vinaigrette 133
 Artischocken-Carbonara-Gnocchi 88
 Auberginen 191

 Bagna caoda (Dip) 112
 Bärlauchöl 55
 Bärlauch-Raviolo 115
 Basler Brot 163
 Beurre blanc 96, 241
 Blaue Gnocchi mit Parmesan-Besciamella 217
 Blutorangen-Karamell 232
 Bouchées à la reine (Blätterteig-Pasteten) 47
 Bratapfel 195
 Brombeer-Clafoutis 175
 Brot (Grundrezept) 63
 Brot
 Basler Brot 163
 Brot (Grundrezept) 63
 Ciabatta 77
 Fenchelbrot 71
 Fenchelbrot aus Hefewasser 82
 Hefewasser 81
 Knäckebrot 68
 Mohnweggli 72
 Pane cotto 148
 Pizza bianca (Grundrezept) 66
 Pizzette 231
 Ringbrot 164
 Sauerteigbrot 220
 Sesambrötchen 72
 Zwirbelbrot 76

 Caponata da capo 172
 Cappelletti aus Spinatteig 141
 Carciofi alla brace 158
 Carciofini 187
 Cardy 222
 Cardy-Salat 110
 Catalogna ripassata all'olio (Blattzichorie) 102
 Cavolo nero (Schwarzkohl) 39
 Chinotto sbagliato 157
 Chitarra al ragù di manzo 239
 Chitarra alla teramana 37
 Chiusoni mit Wildschwein-Salsiccia-Ragù 26

Ciabatta 77
 Clafoutis, mit Brombeeren 175
 Coda alla vaccinara (mit Ochsenchwanz) 213
 Crocchette di melanzane 184

 Fegato alla veneziana (Kalbsleberschnitten) 180
 Fenchelbrot 71
 Fenchelbrot aus Hefewasser 82
 Fenchelsalat 84
 Fleischsalat 40

 Gambero rosso di Mazara (rote Garnele) 235
 Gemüse, fermentiertes 91
 Geräucherte Makrele mit Paccasassi (Meerfenchel) und Kapern 179
 Glasierte Marroni 225
 Gnocchi mit Bärlauchpesto 87
 Gnocchi mit Parmesan-Besciamella, blaue 217
 Gnocchi, Artischocken-Carbonara- 88
 Gnocchi, Ricotta- 87

 Hefewasser 81

 Kirschkuchen 145
 Knäckebrot 68
 Kohlrabi mit Zuckerschotencreme 152

 Lammbrust mit Rosmarinlack 112
 Lievito madre (Mutterhefe) 61
 Linguine mit Miso 161
 Linsen 98

 Makrele mit Paccasassi (Meerfenchel) und Kapern, geräucherte 179
 Mangold mit verstecktem Ossobuco 109
 Miso- 50
 Mixed Pickles 168
 Mohnweggli 72
 Mollica frita 136

 Nüsslisalat (Feldsalat) 14

 Ossobuco 106
 Ossobuco, mit Mangold 109

Paccheri rigati con cavolo nero (mit Schwarzkohl) 39
 Pad Siew 130
 Pallottine (kleine Frikadellen) 37
 Pane cotto 148
 Parmigiana di melanzane (Auberginenauflauf) 167
 Parmigiana di zucchini (Zucchini- 167
 Past' e patate con salsiccia 127
 Pasta
 Agnolotti al plin 11
 Bärlauch-Raviolo 115
 Cappelletti aus Spinatteig 141
 Chitarra alla teramana 37
 Chiusoni mit Wildschwein-Salsiccia-Ragù 26
 Coda alla vaccinara (mit Ochsenchwanz) 213
 Gnocchi mit Bärlauchpesto 87
 Gnocchi, Artischocken-Carbonara- 88
 Linguine mit Miso 161
 Paccheri rigati con cavolo nero (mit Schwarzkohl) 39
 Pad Siew 130
 Past' e patate con salsiccia 127
 Pasta abbrustolita 205
 Ricotta-Gnocchi 87
 Sopresine al prezzemolo in brodo 23
 Spaghetti alla chitarra 37
 Spaghetti mit Sardinien 207
 Strascinati mollicati 136
 Pasta abbrustolita 205
 Pastinakencreme 49
 Patate e stracciatella 119
 Pink Radish (Rettich) 44
 Pizza bianca (Grundrezept) 66
 Pizzette 231
 Polenta 98
 Polpetta (Frikadellen) 34

Ragù di manzo 239
 Ragù, Wildschwein-Salsiccia- 26
 Randen-Steak (Rote-Bete-Steak) 33
 Raviolo, mit Bärlauch 115
 Rettich 44
 Ricotta-Gnocchi 87
 Ringbrot 164
 Risotto 99
 Risotto e fagioli 105
 Rotkraut 225

 Saba 226
 Saibling mit Beurre blanc 241
 Salat
 Cardy-Salat 110
 Fenchelsalat 84
 Nüsslisalat (Feldsalat) 14
 Waldorfsalat 176
 Sauerteigbrot 220
 Semifreddo di marroni 200
 Seppie, patate e piselli 19
 Sesambrötchen 72
 Skreifilet (Winterkabeljau) 95
 Sopresine al prezzemolo in brodo 23
 Spaghetti alla chitarra 37, 239
 Spaghetti mit Sardinien 207
 Strascinati mollicati 136
 Suuri Läberli (Leber) mit Rösti 182

 Topinambur-Fenchel-Gratin 30

 Waldorfsalat 176

 Zwirbelbrot 76

© 2022

AT Verlag AG, Aarau und München

Umschlagbild: Delio Del Principe

Fotos Inhalt: Claudio Del Principe;

Seite 2 und 6: Delio Del Principe;

Seite 120: Miriam Del Principe;

Seite 124/125 und 244: Lino Del Principe

Lektorat: Julia Voigtländer, Köln

Layout und Satz: Giorgio Chiappa, Zürich

Bildbearbeitung: Thomas Humm, Matzingen

Druck und Bindearbeiten: Graspö CZ, a. s.

Printed in Czechia

ISBN 978-3-03902-180-2

www.at-verlag.ch

Der AT Verlag wird vom Bundesamt für Kultur
für die Jahre 2021–2024 unterstützt.