

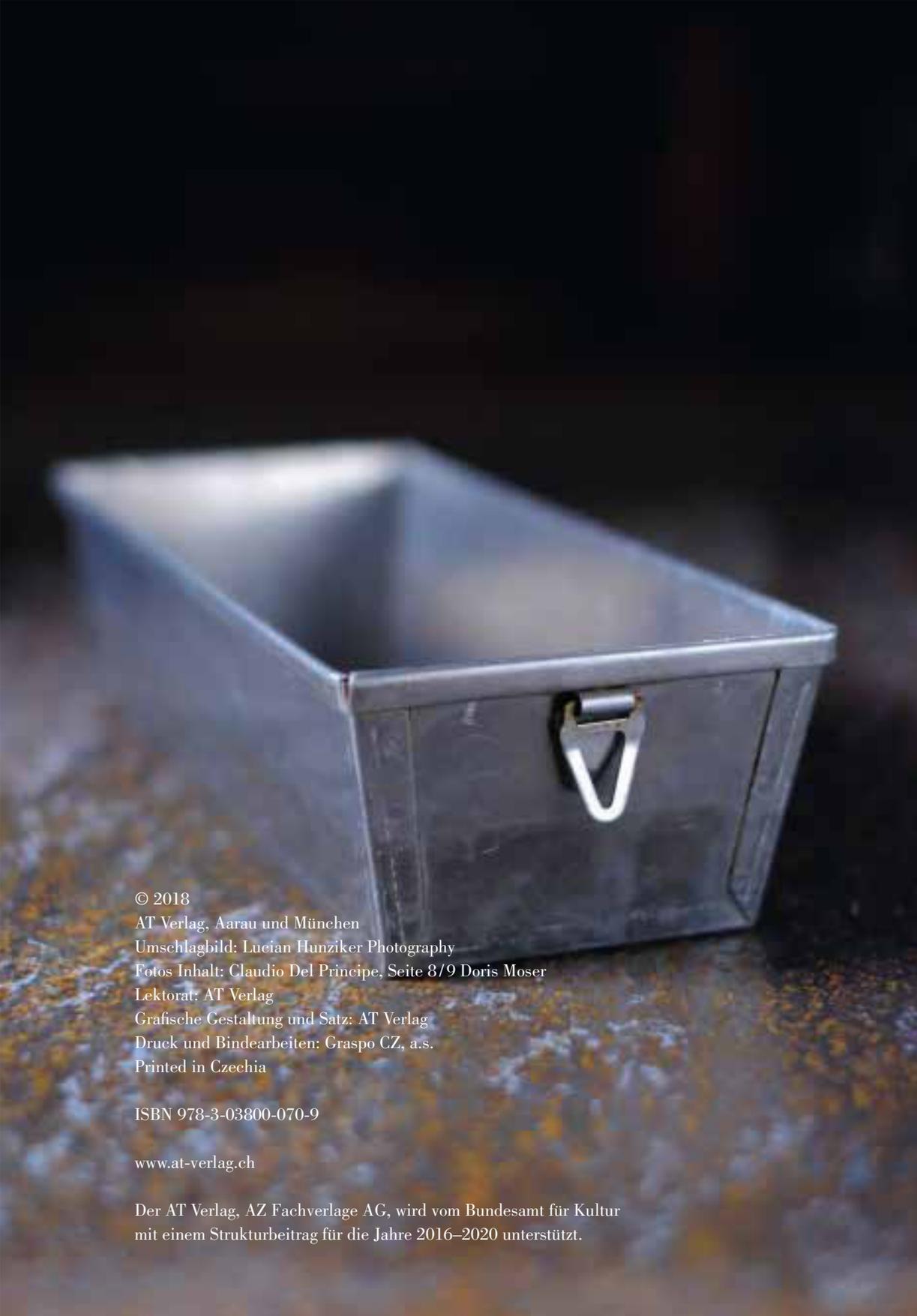
Claudio Del Principe

al forno

Alles aus dem Ofen.
Unkompliziert. Überraschend.
Unwiderstehlich gut.



at VERLAG



© 2018
AT Verlag, Aarau und München
Umschlagbild: Lucian Hunziker Photography
Fotos Inhalt: Claudio Del Principe, Seite 8/9 Doris Moser
Lektorat: AT Verlag
Grafische Gestaltung und Satz: AT Verlag
Druck und Bindearbeiten: Graspö CZ, a.s.
Printed in Czechia

ISBN 978-3-03800-070-9

www.at-verlag.ch

Der AT Verlag, AZ Fachverlage AG, wird vom Bundesamt für Kultur
mit einem Strukturbeitrag für die Jahre 2016–2020 unterstützt.

Inhalt

Vorwort

7

Einleitung

9

GEMÜSE

15

PASTA

83

FISCH

101

FLEISCH

119

GEBÄCK

209

SÜSSES

231

SNACKS

261

Rezeptverzeichnis

278

Kontrollierte Kernschmelze: Auberginenaufauf

Wir müssen uns mehr Gedanken über die Kerntemperatur von Gemüse machen. Ernsthaft. Bei Fleisch tun wir es ja auch. Aber keine Angst, für einen perfekten Auberginenaufauf braucht es keine digitale Temperaturpistole und keine Bratenthermometer-App. Fingerspitzengefühl reicht. Wer gerne mit der Sous-Vide-Methode arbeitet, bereitet neben Fleisch und Fisch auch Gemüse im kontrollierten Wasserbad zu. Das hat viele Vorteile. Das Gemüse bleibt auf den gewünschten Punkt saftig, knackig und farblich stabil. Aber es gibt Gerichte, bei denen man damit nicht weit kommt. Weil unterschiedliche Gar-Etappen gefragt sind und zum Schluss alles in einem finalen Zubereitungsschritt zu einem harmonischen Ganzen verschmelzen soll.

44

Nehmen wir die klassische *Parmigiana di melanzane*. Als Variante einmal als »Hochstapler« und garantierten Blickfang zubereitet. In mehreren Schichten hochgetürmt wie einer dieser saftstrotzenden Foodporn-Burger.

1 große kugelrunde Aubergine der Sorte <i>Violetta di Sicilia</i>	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Knoblauchzehen, fein geschnitten	1 kleines Bund Basilikum, fein geschnitten
Olivensöl extra vergine	50 g Semmelbrösel
400 g passierte Tomaten	50 g Parmesan, gerieben
feines Meersalz	1 Kugel Mozzarella, in dünne Streifen geschnitten

Was eine Parmigiana auf keinen Fall sein darf: Sie darf nicht matschig sein. Eine in sich zusammengefallene Pampe macht keine Freude. Auch dürfen die Auberginen den Sugo nicht verwässern. Eine feine Kruste ist in Ordnung, sie darf aber nicht bitter, trocken und hart sein.

Es fängt mit dem Schneiden der Aubergine an. Scheiben von 8 mm sind zu dünn, 12 mm sind zu dick. Eine Dicke von 1 cm ist für das Kaugefühl genau richtig.

Den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Scheiben nebeneinander auf Backpapier auf einem Blech ausbreiten und ohne Salz und ohne Öl im Ofen bräunen. Wenn die Oberfläche der Auberginenscheiben leicht gebräunt ist, wenden und auf der anderen Seite bräunen. Es soll nach milden, nussigen Röstaromen und Auberginenduft riechen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Sie sehen jetzt ein wenig aus wie getrocknete Pilze, sind innen weich, außen kompakt und kein bisschen ölig.

Die Ofentemperatur auf 160 Grad reduzieren.



Lumaconi al forno

Nichts schmeckt so sehr nach Italien wie *Pasta al forno*. Es ist ein richtiges Sonntagsessen und immer ein kleines Fest für die ganze Familie. Bei großen Einladungen, zum Beispiel zum Grillfest im Garten, macht immer jemand eine *Pasta al forno* zur Vorspeise. Und dann haben – oh, was für ein Zufall! – Lucia und Maria auch eine *Pasta al forno* zubereitet! Und die Damen wollen natürlich alle ihre Pasta an den Mann bringen, bevor der beim Fleisch zuschlagen kann. »Andiamo! So ein bisschen Pasta haut doch einen so kräftigen und schönen Mann nicht um. Ich gebe dir nur einen Löffel zum Probieren, va bene?« Und schon ist der Teller voll. Daher: Nicht unterschätzen! Solche Pasta ist nahrhaft und ergibt mit einem Salat allemal eine Hauptmahlzeit. Man kann sie auch gut aufwärmen. In den »Rosticcerie«, den einfachen italienischen Imbisslokalen mit wenig Sitzplätzen, die vor allem Essen zum Mitnehmen anbieten, darf sie nie fehlen. Fast Food vom Feinsten.

84

200 g tiefgekühlter oder 600 g frischer Spinat
feines Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
600 g Ricotta
400 g Lumaconi oder Conchiglie (muschelförmige Pasta)
Butter für die Form
geriebener Parmesan
1 Kugel Mozzarella, in Würfel geschnitten

FÜR DEN SUGO

1 Zwiebel, fein geschnitten
8 EL Olivenöl
500 g passierte Tomaten
feines Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für den Sugo die Zwiebel im heißen Olivenöl glasig dünsten. Die passierten Tomaten dazugeben und 30 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Mit einem Schuss Wasser verdünnen, salzen, pfeffern und weitere 30 Minuten zugedeckt köcheln, bis sich das Öl an der Oberfläche absetzt.

Für die Füllung den tiefgekühlten oder frischen Spinat 10 Minuten in wenig Wasser dämpfen. Abgießen und gut ausdrücken, dann fein hacken, salzen, pfeffern. Mit dem Ricotta mischen. In einen Spritzbeutel füllen.



Yuzu Bars

Die hoch aromatische asiatische Yuzu-Zitrone ist für Zitrus-Aficionados das Nonplus-ultra. Sie hat ein intensives Aroma und eine milde Säure. Leider ist sie im Handel nicht oft zu finden und darüber hinaus recht teuer. Eine sehr gute Alternative ist die ebenso aromatische, leicht nach Mandarine duftende Meyer-Zitrone. Auch sie ist bei uns nur kurze Zeit während der Wintermonate erhältlich. Man kann aber beide sehr gut einfrieren und sich so einen Vorrat anlegen, wenn man sie zum richtigen Zeitpunkt im Handel findet. Aber natürlich kann man dieses Rezept auch mit ganz normalen Zitronen machen, wobei es sich lohnt, besonders aromatische Zitronen zu wählen – ich mag zum Beispiel Amalfi-Zitronen. Sie sollten auf jeden Fall unbehandelt sein, weil man die abgeriebene Schale verwendet.

Der Teig ist perfekt mürbe, mit einer saftigen Füllung und einem knusprigen Boden. Es ist eigentlich ein ganz simples Gebäck, aber die Balance zwischen Süße und Säure ist vollkommen. Die Schnittchen werden schneller vernascht sein, als man denkt.

242

FÜR DEN TEIG

120 g Mehl
120 g Butter, kalt, klein gewürfelt
60 g Zucker
½ TL Salz
1 EL Wasser

FÜR DIE FÜLLUNG

2 frische Eier
120 g Zucker
1 Prise Fleur de Sel
2 EL Mehl
1 Yuzu (ersatzweise Meyer- oder andere aromatische Zitronensorte),
abgeriebene Schale und Saft
Puderzucker

Für den Teig Mehl, Butter, Zucker und Salz in einer Schüssel zwischen den Händen zu einer krümeligen Masse zerreiben, das Wasser dazugeben und alles zu einer weichen, glatten Teigkugel formen. In Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.



Rezeptverzeichnis

278

- Antipasti-Trilogie (Auberginen-, Paprika-, Zucchinirollchen) 49
- Artischocken, geschmort 76
- Auberginenauflauf 44, 47
- Auberginieröllchen 49
- Auberginensalat mit ohne alles 42
- Auberginensalat mit Tomaten und Zwiebeln 42
- Auberginen-Teigtaschen 267
- Auberginen-Wedges, Spicy 56
- Baeckaoffa (Fleischeintopf) 191
- BBQ-Chicken 146
- BBQ-Sauce 146, 171
- Béchamelsauce 69, 87
- Beef Wellington 183
- Beurre blanc 110
- Bohnen, weiße, aus dem Ofen 59
- Bratapfel 259
- Brathähnchen 136
- Brodo 156
- Brühe/Fond
- Hühnerbrühe 143
 - Gemüsebrühe 97
 - Kalbs-/Rinderbrühe 156
- Brutti ma buoni mit Pistazien (Makronen) 237
- Cannelloni-Füllung 91
- Cardy (Karden), gratiniert 69
- Coniglio al forno (geschmortes Kaninchen) 167
- Crespelle al forno (gefüllte Pfannkuchen) 91
- Crumble mit Rhabarber und Erdbeeren 241
- Endivienöl 14
- Enten-Ragù 68
- Erbsenpüree 122
- Erde aus Steinpilzen 272
- Estragonöl 110
- Fenchel, geschmort 14
- Fladenbrot, türkisches 213
- Frittata mit Zucchini 217
- Gamberetti aglio, olio e peperoncino (Garnelen) 112
- Gemüse in der Salzkruste 34
- Gemüsebrühe 97
- Gemüsezwiebeln, geschmort 12
- Gewürzrüben 262
- Gitzi (Zicklein) 195
- Güvec (Lamm geschmort im Tontopf) 205
- Haselnuss-Makronen 237
- Huhn
- Brathähnchen aus dem Ofen 136
 - Brathähnchen scharf gewürzt 155
 - BBQ-Chicken, gegrillt 146
 - Geschmortes Huhn mit Paprika und Tomaten 152
 - Herz-Leber-Toast 140
 - Marokkanischer Huhn Eintopf 149
- Hühnerbrühe, hausgemacht 143
- Innerei (Kalbsleber), kaschiert 129
- Involtini di melanzane (Auberginieröllchen) 49
- Involtini di peperoni (Paprikaröllchen) 51
- Involtini di zucchini (Zuchinieröllchen) 52
- Käaswäije (Käsekuchen) 74
- Kabeljau, glasig gegart 110
- Kalbsbrühe 156
- Kalbsleber mit Kartoffelpüree überbacken 129
- Kaninchen, geschmort 167
- Karamell-Nuss-Torte 245
- Karotten, ofengeröstet 18
- Kartoffelgratin 20, 27

- Gratin boulangère 29
 Gratin Savoyard 29
 Kartoffelgratin Hochkant 29
 Patate maritate 20
 Kartoffelspalten aus dem Ofen 33
 Kartoffelstampf mit Meerrettich 182
 Kichererbsen, schwarze, Salat 23
 Kirschtomaten aus dem Ofen 23
 Knoblauch aus dem Ofen 271
 Knoblauch-Aïoli, scharfe 114
 Krakenpastete 107
 Kürbis, Ofen- 62
 Kürbisgnocchi 65
 Lamm
 Lamm, geschmort im Tontopf 205
 Lammhaxen, glasiert 202
 Lammrücken 199
 Lasagne 94
 Lumaconi al forno (gefüllte Teigwaren-
 muscheln) 84
 Makrelen all'acqua pazza
 (im Sud gegart) 115
 Mangoldkuchen 219
 Markknochen 187
 Mürbteig 232
 Nüsse, Gewürz- 262
 Ofenkartoffeln 33
 Ofenschinken am Knochen, glasiert 159
 Oliven aus dem Ofen 266
 Osterküchlein 232
 Paccheri al pomodoro (Röhrennudeln
 mit Tomatensugo) 92
 Paprikaröllchen 51
 Paprikaschoten aus dem Ofen 30
 Parmigiana di melanzane (Auberginen-
 auflauf) 47
 Parmigiana di zucchini (Zucchini-
 auflauf) 48
 Pasta aus dem Ofen
 Röhrennudeln mit Tomatensugo 92
 Rosette Emiliane (Pastateig-Rosetten
 mit Schinken und Käse) 87
 Teigwarenmuscheln mit Ricotta-
 Spinat-Füllung 84
 Pastateigblätter 87
 Patate al forno (Ofenkartoffeln) 33
 Patate maritate (Kartoffelgratin) 20
 Peperoni al forno (Paprikaschoten
 aus dem Ofen) 30
 Peynirli Pide (Teigtaschen mit Käse-
 füllung) 214
 Pfannkuchen, gefüllt 91
 Pide 213
 Pilav 205
 Pissaladière (Pizza mit geschmorten
 Zwiebeln) 210
 Pistazien-Makronen 237
 Pollo alla diavola (Brathähnchen scharf
 gewürzt) 155
 Pollo alla romana (Huhn mit Paprika
 und Tomaten) 152
 Pomodorini al forno (Kirschtomaten
 aus dem Ofen) 23
 Porchetta (gerollter Schweinebauch) 125
 Poulet Tajine (marokkanischer Huhn-
 eintopf) 149
 Quiche Lorraine 226
 Ragù Bolognese 94
 Rind
 Beef Wellington 183
 Federstück (Querrippe),
 geschmort 176
 Markbein 189
 Rinderbraten 163
 Short Ribs, in Guinness
 geschmort 179

- Risotto vorgaren 97
Rosette Emiliane (Pastateig-Rosetten
mit Schinken und Käse) 87
Rüebliorte, radikal 249
Salat von schwarzen Kichererbsen 23
Salzkruste
 Gemüse 34
 Wolfsbarsch 103
Sauerteigbrot 223
Schinken am Knochen, glasiert 159
Schweinebauch 121, 125
Soufflé 234
Spare Ribs 171
Spargel in der Resthitze 80
Spargel-Rhabarber-Tarte 73
Steinpilze, Erde von 272
Sunday Rib Roast 163
Tarte Tatin 255
Teigtaschen mit Käsefüllung 214
Tiella di Gaeta (Krakenpastete) 107
Tomatensugo 84, 92
Torta di bietole (Mangoldkuchen) 219
Wolfsbarsch in der Salzkruste 103
Yuzu Bars 242
Zicklein 195
Ziibelewaije (Zwiebelkuchen) 74
Zitronensauce 103
Zucchiniauflauf 48
Zucchini-Frittata 217
Zucchiniröllchen 52

Mille grazie!

Es klingt vielleicht banal, aber ich bin vor allem dankbar, dass ich kochen darf. Es ist nicht mein Beruf. Mehr eine Passion. Und dass diese Passion je länger, je mehr zu meiner Profession wird, ist reines Glück. Man sagt ja auch, wähle einen Beruf, den du liebst, und du musst nie wieder arbeiten.

Die Foodwelt wird immer verrückter. Die Orientierung über das, was man essen soll oder darf, immer komplizierter. Die Lebensmittel, die nach dem Slow-Food-Credo gut, sauber und fair sind, immer schwieriger zu finden. Daher ein großer Dank an alle Erzeuger, Produzenten und Händler, die nicht tricksen und nicht lügen. Hochwertige Zutaten entstehen in schweißtreibender handwerklicher Arbeit. Wir müssen diese Menschen unterstützen und nicht die Konzerne, die sich an ihnen bereichern. Danke allen verantwortungsvollen, engagierten und nachhaltig denkenden Küchenchefs für den Austausch und die wertvollen Tipps – man lernt nie aus. Niemals.

Dass ich immer öfter Workshops geben und mein Wissen teilen darf, ist mir eine große Freude. Auch als freischaffender Texter schreibe ich vermehrt über kulinarische Themen. Dafür herzlichen Dank allen Auftraggebern, die mich über meinen Blog oder meine Bücher finden und mir vertrauen. In diesem Zusammenhang ebenso allen Journalistinnen und Journalisten, Foodbloggerinnen und Foodloggern tausend Dank, dass sie meine Bücher so großartig rezensieren. Ich bin jedes Mal total gerührt. Und danke allen Buchhändlerinnen und Buchhändlern, die meine Bücher mit großer Begeisterung empfehlen.

Mein Dank geht ebenso an V-ZUG für die Unterstützung – ich backe mit einem Comhair-Steam SL – und an Fujifilm Schweiz – ich fotografiere mit einer X-T2 (zuhause vorwiegend mit Tageslicht). Merci Doris Moser für Requisiten und Inspiration.

Danke schließlich dem ganzen Team des AT Verlags für die großartige Zusammenarbeit auf allen Ebenen. Und natürlich unendlicher Dank meiner Familie – Miriam, Delio und Lino –, die mich immer unterstützen und meine Leidenschaft für gutes Essen schätzen und teilen.