

Crostini di fegatini di pollo

(= Crostini mit Hühnerleber)

Zutaten 5 bis 6 Personen:

1 kleines Bund Petersilie	300 g Hühnerleber
2 Basilikumblätter	100 g in Stückchen geschnittenes Kalbfleisch
1 Zweigchen Rosmarin	1 Finger Vin Santo
1 kleine Stange Sellerie	1 Glas Fleischbrühe
1 kleine Möhre	2 Sardellen
1 Stückchen Zwiebel	100 g Kapern
1 Knoblauchzehe	Saft einer halben Zitrone
½ Apfel	Salz
3 EL Olivenöl	Pfeffer

Die kleingeschnittenen Kräuter, das Gemüse und den Apfel in Öl anbraten. Die Knoblauchzehe muss ganz hineingegeben werden (um sie, nachdem sie goldbraun geworden ist, wieder herauszunehmen). Die Hühnerleber, die von den Häutchen befreit werden muss, und das in kleine Stückchen geschnittene Kalbfleisch hinzufügen. Gut durchziehen lassen, indem man oft umrührt. Wenn alles gar ist - es reichen dafür wenige Minuten - den Vin Santo hinzufügen, den man vollkommen verdampfen lässt.

Von der Kochstelle nehmen und alles zusammen sehr fein hacken (auf dem Hackbrett oder im Elektrozerkleinerer), das Glas Brühe hinzufügen, wieder zum Kochen bringen und einige Minuten einköcheln lassen, bis sich alles zu einer dicken Paste verbindet, die sich gut auf das Brot streichen lässt. Nachdem die Kochplatte ausgeschaltet wurde, die zerdrückten Sardellen, die feingewiegten Kapern und den Saft der halben Zitrone hinzufügen. Salzen, falls nötig, (Achtung, die Sardellen sind sehr salzig) und pfeffern, wenn sie mögen und alles sehr gut vermengen.

Die Paste auf feingeschnittene und kurz geröstete Weißbrotscheiben streichen. In unserer Gegend und in der Gegend von Siena werden die gerösteten Brotscheiben mit etwas Vin Santo beträufelt, bevor die Paste auf das Brot gestrichen wird. Der süß-saure Geschmack ist wirklich ausgezeichnet.

Dinkelsalat

Zutaten für 6 bis 8 Personen:

500 g Dinkel	6 EL Olivenöl
4 Möhren	2 EL Essig
2 mittelgroße Kartoffeln	Salz
1 Stange Sellerie	Pfeffer oder Chili nach Geschmack
300 g Pecorino	Einige Basilikumblätter zur Dekoration
300 g Kirschtomaten	1 kleine Zwiebel nach Belieben

Den Dinkel waschen und ihn am Abend, bevor Sie ins Bett gehen, in eine Schüssel mit reichlich Wasser geben. Am Morgen sorgfältig abtropfen lassen und in einen Topf mit reichlich kaltem Wasser und einer Prise grobem Salz geben und kochen, bis er gar ist (es wird ca. 10 Minuten dauern). Gut abtropfen und abkühlen lassen.

In gesalzenem kochendem Wasser 2 geputzte Möhren und 2 geschälte Kartoffeln kochen, 10 Minuten „al dente“ kochen. Die übrigen 2 Möhren fein hacken, die Stange Sellerie, den Pecorino, die gekochten Möhren und Kartoffeln in kleine Würfel schneiden, die Tomaten zerstückeln. Das Ganze zusammen mit dem Dinkel in eine Schüssel geben und kurz vor dem Servieren diesen leckeren Salat mit Öl, Essig und Salz würzen. Wenn Sie es geschmacksintensiver bevorzugen und Sie keine amourösen Treffen geplant haben, geben Sie eine kleine zerhackte Zwiebel, Pfeffer oder Chilischoten in Pulverform hinzu. Sie können ihn als Vorspeise, Beilage oder auch, vielleicht im Sommer, als angenehmes Hauptgericht servieren.

Spaghetti saltati in padella

(= Spaghetti in der Pfanne sautiert)

Zutaten für 5 Personen:

400 g Spaghetti	ca. 600-700 g geschälte Tomaten (oder reife)
8-9 Knoblauchzehen	5-6 EL geriebener Pecorino
2 scharfe Chilischoten	2 TL Zucker (sie nehmen den Tomaten die Säure)
6 EL Olivenöl extravergine + 2 EL zum Anrichten der Nudeln	Salz nach Geschmack
	reichlich frisches Basilikum (ersatzweise 2 EL gehackte glatte Petersilie)

Braten Sie die Knoblauchzehen und die gehackten Chilischoten in 6 Esslöffeln Olivenöl von allen Seiten goldbraun an (bitte nicht anbrennen lassen!). Fügen Sie die abgetropften und klein geschnittenen, geschälten Tomaten (oder die in Stückchen geschnittenen frischen), das Salz, den Zucker und den Basilikum hinzu. Nachdem Sie die Knoblauchzehen entfernt und die Tomaten mit einer Gabel zerdrückt haben, lassen Sie alles für ungefähr 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln und schmecken es mit Salz ab. Kochen Sie die Spaghetti sehr „al dente“, lassen sie gut abtropfen und geben Sie sie in die Pfanne mit der kochenden Soße. Vermengen Sie die Nudeln und die Soße gut, indem Sie die Pfanne am Griff rütteln, und so also die Nudeln „springen lassen“ (sautieren). Den Herd ausschalten und die Nudeln mit Pecorino, einigen Basilikumblättern und 2-3 Esslöffeln purem Öl anmachen. Sollten Sie keinen Basilikum haben, geben Sie erst zum Schluss die gehackte Petersilie hinzu.

Arista alla toscana

(= Schweinelendenbraten nach toskanischer Art)

Zutaten für 6 Personen:

ca. 1,5 kg Schweinelendenbraten	2 EL Salz
2 Knoblauchzehen	1 EL möglichst frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 Rosmarinzwige	
4 EL Olivenöl extravergine	1 kg Kartoffeln

Bereiten Sie ein Hackmischung von Rosmarin, Knoblauch, zwei Esslöffeln Salz und einem Esslöffel frisch gemahlenem Pfeffer zu. Lösen Sie mit einem scharfen Messer das Gegenfiletstück (der größere Teil) vom Mittelknochen des Lendenbratens ab und geben Sie ein bisschen von der vorbereiteten Würzmischung auf den Knochen. Dieser Arbeitsschritt hat zwei Ziele: 1) das Fleisch wird schmackhafter; 2) einmal gebraten, wird das Schneiden vom Fleisch erleichtert. Legen Sie das Fleisch wieder zusammen und binden Sie es gut mit Küchenschnur fest, stechen Sie 2-3 kleine, aber tiefe Löcher sowohl in das Gegenfiletstück als auch in das Filet, und füllen Sie sie mit der Würzmischung (sie sollte das Fleisch praktisch in der ganzen Länge durchziehen). Bevor Sie den Lendenbraten in eine Form legen, „massieren“ Sie ihn mit einem weiteren Gewürz ein, nämlich mit einem Spritzer Olivenöl, und geben Sie ihn bei mäßiger Hitze, ca. 160 Grad, in den Backofen. Bedecken Sie den hochstehenden Teil des Knochens vom Lendenbraten mit Aluminiumfolie, bevor Sie ihn in den Ofen schieben, um zu verhindern, dass der Knochen obendrauf anbrennt. Die Kochzeit ist relativ lang, denn sie verlangt ca. 2 Stunden; fangen Sie während der Kochzeit den Öl-Bratensaft, welcher sich bilden wird, auf und träufeln Sie es über das Fleisch. Kurz vor dem Ende der Bratzeit stellen Sie die Temperatur höher, damit die Kruste Farbe annimmt. Eine halbe Stunde bevor der Schweinelendenbraten fertig ist, empfehle ich Ihnen, 1 Kilogramm geschälte und in große Stücke geschnittene Kartoffeln mit in den wunderbaren Öl-Bratensaft zu geben.

Wenn man von „Arista“ spricht, kann man die mittlerweile bekannte Legende nicht verschweigen, welche den Namen verbunden sieht mit einem Ausruf des byzantinischen Herrschers, welcher im Jahr 1439 anlässlich des ökumenischen Konzils nach Florenz kam. Es scheint, als ob er beim Verspeisen eines Schweinebratens mit lauter Stimme ausgerufen habe: „Aristos!“, was in griechischer Sprache „der Beste, Köstlichste“ heißt. Die florentinischen Gäste glaubten, dass er jenes Stück Fleisch so beim Namen rief, und da sie es sympathisch fanden, wiederholten sie es mehrere Male. Von jenem Tag an wurde der Schweinelendenbraten „arista“ genannt, aber vielleicht ist es auch nur eine nette Legende. Zum Lendenbraten kann man sehr gut einen frischen, grünen Salat servieren.

Crème di ricotta

(= Crème von Schafsfrischkäse)

Zutaten für 2 Personen:

100 g Ricotta
3 gut volle EL Vin Santo
2 gestrichene EL Zucker

Geben Sie den Ricotta auf ein Tablett oder in eine kleine Schüssel und zerdrücken Sie ihn gut mit der Gabel. Fügen Sie den Vin Santo und den Zucker hinzu und fahren Sie damit fort, alles zu zerdrücken und zu vermengen, bis Sie eine gleichförmige, etwas rustikale, grobe Crème erhalten. Servieren Sie sie in Begleitung von kleinen Mürbeteigkeksen oder Cantucci und natürlich mit Vin Santo.

Amaretticreme

Zutaten für 8 Personen:

6 Eigelbe
6 EL Zucker
6 EL Amaretto
500 g Mascarpone
300 g Amaretti-Kekse

Eigelbe mit dem Zucker schaumig aufrühren. Amaretto und Mascarpone unterheben.

Legen Sie eine Schicht Amarettikekse in eine Schüssel (vorzugsweise aus Glas). Die Hälfte der Creme darübergeben und wiederum mit Amaretti belegen. Darüber den Rest der Creme verteilen.

Verzieren Sie die Oberfläche der Creme mit weiteren Amaretti.

Rezepte der Veranstaltung von Slow Food Oldenburg „Toskanische Landküche“ am 25. März 2006

Alle Rezepte bis auf Amaretticreme von Frau Giuliana Lo Franco, Fattoria La Vialla.