



SWR-Fernsehen
Kaffee oder Tee
76522 Baden-Baden

Servicezeit Essen und Trinken: Römische Küche: simpel, aber köstlich

von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Sendung vom 01.08.2016
(ESD beim WDR am 23.11.2013)

Römische Küche: simpel, aber köstlich

Rom ist immer eine Reise wert – in kulinarischer Hinsicht erst recht: Über die üppigen Märkte schlendern, die bunten, verlockenden Früchte beschnuppern, die interessantesten Salate, Kräuter und Gemüse bewundern und am liebsten gleich alles einkaufen für ein römisches Menü. Die Römer lieben Gemüse in jeder Form. Und die Vielfalt, aus der sie wählen können, ist einfach umwerfend.

In Gerichte „alla romana“, Spezialitäten auf römische Art, gehört immer Gemüse hinein. Zum Beispiel Artischocken alla romana, die mit Knoblauch und Petersilie gefüllt und in Olivenöl gebacken sind. Oder abbacchio alla romana, das Lamm auf römische Art, das mit vielen Zwiebeln und Tomaten geschmort wird.

Unbedingt – am besten an den Anfang – gehört in Rom zu jeder Mahlzeit ein Salat, möglichst bitter, weil das den Appetit und die Verdauung anregt. Man nimmt dafür gern Frisée, Romana, der schließlich nicht umsonst so heißt, oder Puntarelle, eine besondere Spezialität. Das sind die Sprossen einer dem Löwenzahn ähnelnden Salatpflanze, die man nur im Winter auf den Märkten findet. Die weißen, fingerdicken Sprossen werden mehrfach aufgeschlitzt, in kaltem Wasser gebadet, bis sie sich wie ein Pinsel spreizen und geradezu aufblühen. Ein herrlich kräftiger Salat, zu dem eine herzhaft Soße aus reichlich Anchovis und Knoblauch passt. Aber auch Radicchio, Chicorée oder Endivie sind für den Salat bestens geeignet.

Servicezeit
Essen und Trinken
Römische Küche

Bitterer Salat mit Anchovissoße

Ganz wichtig ist, dass man für diese Soße frischen, jungen Knoblauch verwendet. Sonst schmeckt sie penetrant. Auch bei den Anchovis – den gesalzenen, eingelegten Sardellen – muss man aufpassen: Sie sollten in Olivenöl eingelegt sein, dann schmecken sie unvergleichlich besser als in Sonnenblumenöl. Den Salat als Vorspeise servieren oder sogar als kleinen Imbiss. In letzterem Fall sind frische, frittierte Sardellen eine hübsche Begleitung.

Zutaten für vier Personen:

4-5 Knoblauchzehen

5-6 Anchovis (in Olivenöl)

4 EL Olivenöl

Pfeffer

Salz

Salat (am besten ein bitterer, also Frisée, Romana, Endivie, Radicchio, Zuckerhut oder Puntarelle)

Außerdem:

circa 500 g frische Sardellen

Mehl

Salz

Pfeffer

Öl zum Frittieren

Knoblauch pellen und mit den Anchovis sehr fein hacken, mit Olivenöl, Pfeffer und wenig Salz zu einer dicken Creme rühren. Den Salat putzen, waschen, klein schneiden und mit dieser Soße in einer großen Schüssel wenden.

Tipp: Als Beilage passen rasch in heißem Öl ausgebackene, frische Anchovis (Sardellen). Sie werden zuvor mit Mehl überpudert, dabei gesalzen und gepfeffert, dann in einem Sieb ausgeschüttelt, sodass sie nur noch hauchzart von einem Mehlfilm überzogen sind, und schließlich in aufräuschend heißem Öl gebacken, bis sie knusprig sind.

Die Anchovis nicht länger als ein bis zwei Minuten backen. Damit sie richtig knusprig werden, kurz abkühlen lassen und dann ein zweites Mal frittieren. Schließlich auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Getränk: ein Weißwein aus Kampanien, ein Falanghina, der gut zu den frittierten Sardellen passt.

Beilage: ein herzhaftes Bauernbrot, wie man es in Italien mag.

Bruschetta

Diese gerösteten, mal mehr, mal weniger üppig belegten Brotscheiben, auch Crostini genannt, sind in jeder Trattoria zu finden, zur Aperitif-Zeit auch in jeder ordentlichen Bar. Angeboten werden sie mit den unterschiedlichsten Belägen und Aufstrichen, die meistens schnell zubereitet sind.

Bruschetta mit gedünsteten Pilzen

Während der Saison nimmt man natürlich Steinpilze, Maronen oder Reizker – oder was immer der Wald sonst an Pilzen hergibt. Außerhalb dieser Zeit tun es natürlich auch Champignons.

Zutaten für vier Personen:

400 g Pilze
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
2 EL gewürfelte Tomate
Basilikum oder Petersilie
Salz
Pfeffer
evtl. 1 kleine Chilischote

Die Pilze putzen, würfeln, mit gehackter Zwiebel und etwas Knoblauch – und wer mag, dazu noch die klein geschnittene Chilischote – in Olivenöl in einer Pfanne kurz und kräftig braten.

Tomatenwürfel und fein geschnittenes Basilikum oder Petersilie dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Noch warm auf Crostini häufen.

Getränk: ein Glas Weißwein, zum Beispiel einen Grechetto aus der Provinz Latium.

Tipp: Die Crostini müssen nicht frisch aus dem Ofen kommen. Meist ist es viel besser, sie schon auf Vorrat zu haben – auf warmen Brotscheiben schmilzt der Belag zu schnell, wie etwa Schmalz oder eine andere würzige Paste.

Und sie sind die ideale Verwendung für altbackenes Brot. Dieses lässt sich nämlich viel besser dünn aufschneiden als frisches. Am besten auf der Aufschnittmaschine, damit die Scheiben auch wirklich gleichmäßig und sehr dünn geraten. Auf einem Backblech ausbreiten, ein zweites Blech zum Beschweren obendrauf, damit die Scheiben sich beim Backen nicht wölben.

Schön flach gedrückt lassen sich die Brotscheiben nachher besser belegen. Für einige Minuten bei 180 Grad Celsius Heißluft (200 Grad Celsius Unter- und Oberhitze) backen, bis sie schön kross sind. Gut auskühlen lassen und in einer luftdichten Box aufbewahren, damit sie bis zum Verzehr knusprig bleiben.

Bruschetta mit Ei und Tomate

In Rom liebt man trippa. Damit sind Kutteln, also Pansen, gemeint. Alla romana, auf römische Art, sind sie tatsächlich wunderbar: In feine Streifen geschnitten werden sie mit Tomaten gekocht, dann aus dem tiefen Teller mit dem Löffel gegessen, mit frischem Parmesan und Olivenöl gewürzt. Wer keine Kutteln mag, wird diese Variante ganz bestimmt mögen: Uova alla trippa sehen dem Lieblingsgericht der Römer sehr ähnlich. Aus verquirlten Eiern werden dünne Omeletts gebacken, in feine Streifen geschnitten und mit frischer Tomatensoße vermischt. Das sieht hübsch aus, ist leicht, erfrischend und ein höchst origineller Leckerbissen.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

4 Eier
Salz
Pfeffer
etwas Rosenpaprika
Oregano
Olivenöl zum Braten

Frische Tomatensoße:

1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
500 g frische Tomaten (oder 1 Dose Pelati)
Chili
Salz
Pfeffer
Basilikum oder Petersilie
1-2 Sellerieblättchen
frisch geriebener Parmesan

Die Eier glatt quirlen, dabei mit Salz, Pfeffer, Rosenpaprika und Oregano würzen. In einer kleinen, beschichteten Pfanne mit wenig Olivenöl aus je 1 bis 2 Esslöffeln Eimasse hauchdünne Omeletts braten.

Die Omeletts aufrollen und in zentimeterfeine Streifen schneiden.

Die Tomatensoße beizeiten zubereiten: Zwiebel und Knoblauch sehr fein würfeln, im heißen Öl weich dünsten, bevor die gewürfelten Tomaten und Chilistreifen dazukommen.

Eine Weile köcheln, dabei natürlich mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Kräuter schon jetzt fein gehackt zur Soße geben, die restlichen Kräuter ganz zum Schluss. Die Omelettstreifen mit dieser duftenden, aromatischen Soße vorsichtig mischen.

Auf Crostini häufen und mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Tipp: Die Omelettstreifen schichtweise mit Tomatensoße in eine flache, feuerfeste

Form geben und immer wieder Parmesan dazwischen verteilen. Vor dem Servieren im Ofen backen, bis alles heiß ist und duftet. Ein hübscher Imbiss, der zur Begleitung nur noch einen Salat und etwas frisches Weißbrot braucht.

Bruschetta mit Auberginen und Tomate

Fruchtig und herzhaft – mit dem Geschmack des Sommers!

Zutaten für sechs Personen:

1 Aubergine
2 junge Zwiebeln
3-4 Knoblauchzehen (je nach Größe)
1 Chilischote
2-3 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
Oregano
1 große Fleischtomate
Basilikum

Aubergine in zentimetergroße Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch ebenfalls fein würfeln. Chili entkernen und klein schneiden. Im heißen Öl langsam knusprig braten, dabei salzen, pfeffern und mit Oregano würzen.

Tomate kurz in heißem Wasser ziehen lassen, abschrecken und häuten.

Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und mit in die Pfanne geben. Am Ende fein geschnittenes Basilikum untermischen. Auf Crostini häufen und einen herzhaften Wein dazu reichen.

Tipp: All diese Beläge für Bruschette (so heißt der Plural für Bruschetta) lassen sich bestens vorbereiten und sind damit schnell zur Hand, wenn die Gäste eintreffen. Und noch ein Tipp: Statt die Beläge auf Bruschette zu häufen, kann man diese Zubereitungen auch mit rasch gekochter Pasta vermischen. Etwas Parmesan und Olivenöl obenauf – und es steht im Handumdrehen ein köstlicher Nudelteller auf dem Tisch.

Pasta all´amatriciana Pasta mit Speck, Peperoncino und Tomaten

Pasta mit einer scharfen, würzigen Tomatensoße – ursprünglich eine Spezialität aus dem Abruzzendorf Amatrice – gilt längst als typisch römische Pasta-Variante. Der Sugo muss scharf und üppig sein, dank des darin großzügig verarbeiteten

Kinnspecks (Guanciale wird aus dem Schweinekinn hergestellt, nicht, wie man oft lesen kann, aus der Backe), der mehr Fett als Fleisch liefert. Ideal dafür ist eine Mischung aus Lardo (dem fetten Rückenspeck) und anderem Bauchspeck (wenn man keine Guanciale bekommt), der allerdings nicht geräuchert, sondern lieber luftgetrocknet sein sollte.

Zutaten für sechs Personen:

100 g Guanciale in dünnen Scheiben
2 EL Olivenöl
2 große Zwiebeln
3-4 Knoblauchzehen
2-3 Chilis (nach Schärfe)
500 g frische Tomaten (oder 1 Dose Pelati)
1-2 EL Concentrato di Pomodoro (Tomatenkonzentrat)
Salz
Pfeffer
Oregano
Zucker
1-2 Lorbeerblätter (insofern die Soße mit Pelati gekocht wird)
Basilikum
1-2 Glas Weißwein

Außerdem:

500-600 g Spaghetti oder Spaghettini (stilgerecht wären jedoch die dickeren Maccaroni oder Bucatini)
Pecorino oder Parmesan nach Gusto

Den Speck nicht zu fein würfeln und bei etwas höherer Temperatur in ein wenig Olivenöl braten, sodass die Speckwürfel außen schön kross werden, innen aber noch saftig bleiben.

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, dazu geben und bei geringerer Hitze weich dünsten. Die entkernten, ebenfalls gewürfelten Chilis zufügen, erst dann die Tomaten. Wenn man frische Tomaten verwendet hat, sollte man diese zuvor mit kochendem Wasser überbrühen, dann die Haut abziehen und mitsamt den Kernen gewürfelt zu den Zwiebeln geben. Tomatenkonzentrat, Salz, Pfeffer, Oregano, eine gute Zuckerprise und Lorbeer sowie die Basilikumstiele zufügen.

Nach und nach den Wein angießen. Leise köcheln, bis eine duftende, dickliche Soße entstanden ist. Am Ende abschmecken und das fein geschnittene Basilikum unterrühren.

Unterdessen die Pasta in stark gesalzenem Wasser bissfest kochen, tropfnass mit dem Sugo mischen und noch eine Minute durchziehen lassen.

Beilage: Pecorino oder Parmesan obendrauf, eventuell noch ein paar Tropfen Olivenöl – schmeckt einfach umwerfend. Macht wenig Mühe, kostet nicht viel und macht alle glücklich.

Getränk: ein herzhafter Wein, der sogar rot sein darf, zum Beispiel ein Montepulciano d’Abruzzo. Das ist übrigens der Name der Rebsorte, nicht etwa der Herkunftsort, hat also nichts mit dem Vino Nobile di Montepulciano aus der Toskana zu tun, der aus der Sangiovesetraube gekeltert wird.

Saltimbocca alla romana

„Spring-in-den-Mund“ heißen diese köstlichen, kleinen Schnitzelchen, die mit Schinken und Salbei zusammengeklemmt werden – ein Klassiker. Aber dabei kommt es auf ein paar Dinge an: Erstens müssen die Schnitzel aus Kalbfleisch sein, entweder aus der Oberschale oder aus dem Filet geschnitten. Außerdem müssen sie dünn sein – wie ein Wiener Schnitzel, nur erheblich kleiner – damit sie tatsächlich in den Mund springen – also in einem köstlichen Bissen genossen werden können.

Zutaten für sechs Personen:

1 Kalbsfilet
Salz
Pfeffer
geriebene Zitronenschale
circa 100 g hauchdünne Scheiben luftgetrockneter Schinken (möglichst aus Italien, am allerbesten Parmaschinken)
Salbeiblätter
Mehl zum Wenden
Olivenöl zum Braten
1 Glas Weißwein
1 Glas Marsala
1 Prise Zucker
50 g Butter
Petersilie
Zitronensaft

Das Filet sorgfältig putzen, alle Häute und Sehnen entfernen. Mit einem scharfen Messer knapp zentimeterdünne Scheiben (Medaillons) abschneiden, diese mit dem Fleischklopfer (glatte Seite) flach drücken, nicht klopfen. Ober- und Unterseiten salzen, pfeffern und mit geriebener Zitronenschale würzen. Jeweils auf den Medaillons ein Stück Schinkenscheibe und ein Salbeiblatt mit einem Zahnstocher feststecken.

Jetzt die Unterseite in Mehl tauchen und gut abschütteln, damit überschüssiges Mehl wieder abfällt. Zuerst mit der oberen Seite, also mit dem Salbeiblatt nach unten, im heißen Öl anbraten.

Nach 1 bis 1,5 Minuten, wenn der Salbei duftet und der Schinken sich kräuselt, die Schnitzelchen umdrehen und dann auf der bemehlten Seite rösten. Auf einer Platte im 80 Grad Celsius warmen Ofen „parken“, bis alle Schnitzel fertig sind. Den Bratensatz mit Weißwein und Marsala kochen, mit einer Zuckerprise würzen und am

Ende die Butter und die Petersilie einrühren.

Dabei mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken. Die Schnitzelchen mit dieser Soße übergießen und sofort zu Tisch bringen.

Beilage: Weißbrot, damit man die Soße aufwischen kann.

Getränk: Dazu gibt es einen kraftvollen Weißwein, zum Beispiel einen Trebbiano aus den Abruzzen.

Tipp: Für dieses Gericht muss es ein italienischer roher Schinken mit seinem charakteristischen Geschmack sein, am besten Parma oder San Daniele. Damit die Schnitzel schön knusprig werden, sollte man sie in einer unbeschichteten Pfanne braten werden – nur die lässt sich ausreichend stark erhitzen.

Zuppa Inglese

Und noch ein klassisches Rezept. Zuppa Inglese hat natürlich nichts mit Suppe zu tun, sondern ist ein Biskuit – in Italien übrigens pan di spagna, also spanisches Brot genannt – mit Sauce Anglaise (englische Soße) – also einer Vanillesoße – getränkt. Tatsächlich soll das Rezept ursprünglich aus England nach Italien gebracht worden sein, als Adaption des englischen Trifles, das ein Diplomat dort lieben gelernt hatte. Bei uns steht dieses beliebte Dessert auch gern als Zuppa Romana auf der Speisekarte. Den Biskuit kann man kaufen – wenn man einen guten Bäcker kennt. Er ist aber auch wirklich sehr schnell selbst gemacht, und dann schmeckt er garantiert – und nicht nach künstlichem Vanillin.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

2 Eiweiße
Salz
2 flache EL Zucker
40 g Butter
2 Eigelbe
2 EL Puderzucker
etwas abgeriebene Zitronenschale
1 Messerspitze gemahlene Vanille (oder ½ TL Vanillezucker)
50 g geriebene Mandeln oder geröstete, geriebene Haselnüsse
1 EL Mehl

Für die Vanillecreme:

4 Eigelbe
3 EL Zucker
½ TL Vanillepulver
¼ l Milch
¼ l Sahne

Außerdem:

Weinbrand zum Tränken
Alchermes (siehe unten)
Espresso oder Fruchtsaft
Kakaopulver zum Bestäuben

Eiweiß am besten in der Küchenmaschine zum dichten, cremigen Schnee schlagen, dabei die Salzprise und den Zucker hineinrieseln lassen.

Die Butter in einem kleinen Gefäß schmelzen, das geht gut in der Mikrowelle. Die Eigelbe mit dem Schneebesen dick und cremig schlagen, dabei den Puderzucker hinzufügen. Die Zitronenschale sowie das Vanillepulver, am Ende auch die flüssige, bereits abgekühlte Butter hinzugeben. Schließlich die geriebenen Nüsse oder Mandeln und das Mehl einarbeiten.

Den Eischnee in zwei Portionen behutsam, aber gründlich unterheben. Diese Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform (circa ein Liter Inhalt) gießen und glatt streichen.

Bei 180 Grad Celsius Heißluft (200 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) circa 25 Minuten backen, dann mit der Stäbchenprobe testen, ob der Kuchen durch ist.

Aus der Form holen, stürzen und abkühlen lassen.

Für die Vanillecreme die Eigelbe mit dem Zucker und dem Vanillepulver in einem dickwandigen Topf bei mäßiger Hitze oder in einer Schüssel im heißen Wasserbad dick und cremig schlagen, entweder von Hand mit dem Schneebesen oder mit den Schneebesen des Handrührers. Inzwischen Milch und Sahne aufkochen und die heiße Masse langsam unter die Eiercreme rühren, dabei stetig weiterschlagen.

Alles erneut erhitzen, bis die Masse dick wird und aufzuwallen beginnt. Sofort vom Herd ziehen und weiterschlagen, bis die Creme wieder ein wenig abgekühlt ist.

Für die Zuppa Inglese den Kuchen in Scheiben schneiden, portionsweise in Dessertgläser oder in eine große Form schichten. Mit Weinbrand oder einem fruchtigen Likör tränken.

Das Originalrezept schreibt den roten Alchermes vor, ein bittersüßer, mit Cochenille-Schildläusen leuchtend eingefärbter Gewürzlikör. Moritz hat stattdessen Weinbrand, Campari, Quittenlikör und Limoncino zu gleichen Teilen zusammengemischt, ein gute Alternative für den Alchermes. Stattdessen könnte man aber auch Espresso nehmen oder einen Fruchtsaft und abwechselnd mit der Vanillecreme einschichten.

Das Ganze einige Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Vor dem Servieren die Oberfläche mit Kakaopulver bestäuben.

Tipp: Nach Belieben kann man dazwischen auch Früchte oder Beeren schichten.

Mandeltörtchen

Aus den verbliebenen Eiweißen werden wundervolle, saftige Mandeltörtchen. Schön ist es, wenn man dafür ein Muffinblech mit kleinen Guglhupfförmchen hat.

Zutaten für ein großes Muffinblech mit 12 Vertiefungen:

125 g Butter
125 g Zucker
4 Eiweiße
50 g geriebene Mandeln
40 g Mehl
1 EL Zitronen- oder Himbeerlikör
1 TL Honig
Butter für die Förmchen

Die Butter in einem kleinen Topf auf milder Hitze aufkochen, bis sie nach Haselnuss duftet. Dann den Topf sofort in kaltes Wasser betten, damit der Topfboden und die Butter abkühlen.

Zucker und Eiweiße mit einem Holzlöffel gründlich verrühren, aber nicht schaumig schlagen. So lange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Langsam die Butter zufügen und dabei ständig rühren, damit sich beides gut verbindet.

Die Mandeln mit dem Mehl mischen und unter die Eiweißmasse rühren. Jetzt auch Likör und Honig in die Masse einarbeiten.

Inzwischen die Muffinförmchen sehr gründlich und sorgfältig mit Butter auspinseln. Die Masse gleichmäßig darin verteilen, sie darf die Förmchen nur zu zwei Dritteln füllen.

Bei 190 Grad Celsius Heißluft circa zehn Minuten backen, bis die Törtchen hochgegangen und goldbraun geworden sind. Unbedingt noch warm aus den Förmchen lösen.