

Köstliche Toskana: Maremma & Orciatal

Adrianas Acquacotta – Suppe mit Gemüse und Weißbrot

Zutaten:

- 200 g Mangold
- 2 Karotten
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Zwiebel
- 3 Eier
- 500 ml passierte Tomaten
- 3 EL Pecorino Käse
- 12 kleine oder 6 große Scheiben trockenes Weißbrot
- Salz und gemahlene Chilischoten nach Bedarf
- 1/2 Liter Wasser

Zubereitung:

Zwiebel, Karotten und Sellerie putzen und klein schneiden. Die Sellerieblätter vom den Selleriestangen trennen und beiseite legen. Mangold putzen und in Streifen schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Karotten-, Zwiebel- und Selleriewürfeln darin anbraten. Wenn sich die Zwiebelwürfel goldbraun färben, den Mangold und die Sellerieblätter dazu geben und kurz anbraten lassen. Mit Salz und gemahlene Chilischoten würzen und anschließend das Wasser nach und nach zugießen. Bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten garen.

Die passierten Tomaten dazu geben und gut rühren. Die Eier aufschlagen und in die Suppe geben. Unter ständigem Rühren 10 Minuten köcheln.

Die Brotscheiben auf 2 Teller legen und großzügig mit Pecorino-Käse bestreuen. Die heiße Suppe in Suppentellern servieren und sofort verzehren.

Frittata di Azzime – Süßes Omelett mit ungesäuertem Brot (Matzen)

Zutaten:

- 1 ½ Matze (idealerweise französischer Art)
- 3 Eier
- Natives Olivenöl
- ½ Glas Milch
- ½ Glas kaltes Wasser
- Zucker nach Bedarf
- Zimt nach Bedarf

Zubereitung:

Die Matzen für 3 – 4 Stunden in kaltem Wasser und Milch einweichen, danach abtropfen lassen und die restliche Flüssigkeit mit einem Löffel ausdrücken.

In einem separaten Teller 3 Eier mit etwas Salz aufschlagen, anschließend die Matzen dazugeben und gut umrühren.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Mischung dazugeben. Bei mittlerer bis niedriger Hitze braten und wenden, damit das Omelett gleichmäßig auf beiden Seiten brät.

Das fertige Omelett mit Zimt und Zucker bestreuen und heiß servieren.

Il Peposo – Das Pfeffrige (Rinder-Geschnetzeltes mit viel Pfeffer)

Tipp:

Mit frischem saisonalem Gemüse servieren.

Zutaten:

- 1 kg Rindermuskel
- 300 g Fleischbrühe
- ½ Glas natives extrareines Olivenöl
- 1 Flasche kräftiger Rotwein
- 100 g Zwiebeln
- 4 EL schwarze Pfefferkörner
- 3 Knoblauchzehen
- grobes Salz nach Bedarf

Zubereitung:

Das Fleisch in mittelgroßen Stücken schneiden gemeinsam mit den halbierten Knoblauchzehen und dem zermahlene Pfeffer für ein paar Stunden im Wein einlegen.

Danach das eingelegte Fleisch und die Flüssigkeit in einen (Kupfer-)Topf schütten. Eine Prise grobes Salz und reichlich Öl dazu geben und anschließend bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Die Brühe dazu geben, den Topf zudecken und 3 – 4 Stunden bei niedrigerer Hitze köcheln lassen.

Pici all'aglione / alle Briciole di Pane – Handgemachte Nudeln wahlweise mit Knoblauch-Kirschtomaten-oder Brotkrümel-Sauce

Zutaten für den Teig:

- 300 g Mehl Typ 812
- 200 g Hartweizenmehl
- 1 Glas Wasser

- 1 EL natives extrareines Olivenöl
- 1 Prise Salz

Zutaten für die Aglione-Sauce:

- 8 große Knoblauchzehen
- 200 g Kirschtomaten
- Salz und natives extrareines Olivenöl nach Bedarf

Zutaten für die Briciole di Pane-Sauce:

- 180 g altes Brot (idealerweise salzloses toskanisches Brot)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund glatte Petersilie
- Salz und natives extrareines Olivenöl nach Bedarf

Zubereitung der Pici:

Weichweizen- und Hartweizenmehl in einer Schüssel vermengen, eine Prise Salz einmischen und nach und nach das Wasser dazu gießen. Die Masse zuerst mit einer Gabel rühren und dann so lange kneten bis keine Luftblasen mehr im Teig sind und er eine Kugelform annimmt. Den fertigen Teig 30 Minuten unter einem Tuch ruhen lassen.

Danach den Teig mit einem Nudelholz in eine möglichst runde Form ausrollen. 1 EL Olivenöl auf den Teig gießen und einmassieren.

Das Nudelholz als Lineal benutzen und den Teig in 0,5 cm breite Streifen schneiden. Mit der Handfläche einer Hand die Streifen rollen und anschließend zu einem Knäueln drehen. 1 Stunde ruhen lassen, danach in kochendem Wasser für 10 Minuten kochen. Anschließend abtropfen und in die Pfanne mit der gewünschten Soße geben.

Wenn man die fertigen Pici nicht trocken lässt, kann man ein wenig Olivenöl in das kochenden Wasser Olivenöl geben, damit die frischen Nudeln nicht einander kleben.

Extra-Tipp:

Ein Schuss Olivenöl hilft dabei, den Teig weicher zu kneten.

Zubereitung der Aglione-Sauce:

Die Knoblauchzehe in mittelgroße Stücke schneiden und in Olivenöl anbraten. Die halbierten Kirschtomaten dazugeben und kurz anbraten/bräunen. Den Knoblauch entfernen, die Nudeln in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze in der Soße umrühren. Servieren.

Zubereitung der Briciole di Pane-Sauce:

Die Knoblauchzehe platt drücken und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Das Brot zerbröseln oder zermahlen und die Krümel mit in die Pfanne geben. 1 Minute anbraten. Die Nudeln in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze in der Soße umrühren. Die frisch gehackte Petersilie dazugeben, die Knoblauchzehe entfernen und servieren.

Quelle: arte