

Heike Kügler-Anger

Cucina Vegana

Vegan genießen auf italienische Art



pala
verlag

Heike Kügler-Anger

Cucina vegana

Heike Kügler-Anger

Cucina vegana

Vegan genießen auf italienische Art

pala
verlag

Alle in diesem Buch enthaltenen Informationen und Rezepte sind von der Autorin sorgfältig erstellt und überprüft worden. Dennoch muss jegliche Haftung seitens der Autorin oder des Verlags für Sach- und Personenschäden ausgeschlossen werden.

Inhalt

Ein paar Worte vorweg	7
Einladung zu einem kulinarischen Spaziergang	9
Gesund genießen auf mediterrane Art	15
Veni, vidi, vegetaria – Vegetarismus in Italien	20
Was immer vorhanden sein sollte	24
Hinweise zu den Rezepten	40

Rezepte

Im Olivenhain	41
Das Öl der Götter	42
Saucen, Pestos und Cremes	45
Mariniertes Gemüse	51
Querbeet	56
Kleine Vorspeisen	57
Suppen und Eintöpfe	67
Im Gemüsegarten	76
Salate	77
Gemüsebeilagen	85
Aufläufe	96
Aus der Pfanne	105
Von Feld und Acker	111
Teigwaren mit Sauce	112
Gefüllte Teigwaren	125
Gerichte mit Reis	134
Maisgrieß und Kartoffelklößchen	139

Aus dem Holzofen	148
Brotzubereitungen	149
Pizzas und Pizzataschen	156
Geröstetes Weißbrot	168
Von Baum und Strauch	174
Desserts	175
Halbgefrorenes und Fruchteis	181
Kuchen und Gebäck	186
Die Autorin	192
Rezeptverzeichnis	193

Was immer vorhanden sein sollte

Die italienische Küche ist eine der bodenständigsten und unkompliziertesten der Welt. Mit ein paar Basiszutaten, welche mit frischem Obst, Gemüse und Kräutern nach Saison kombiniert werden, lassen sich im Nu schmackhafte Gerichte zubereiten. Nur wenig exotisches Beiwerk findet den Weg in italienische Töpfe und Pfannen, besondere Zutaten wie Safran oder Vanille werden sparsam verwendet. »Die italienische Küche ist reich an Geschmack, macht aber nicht arm im Portemonnaie«, pflegt meine italienische Bekannte zu sagen.

Mit der Kombination aus frischen, qualitativ hochwertigen Zutaten und einer intelligenten Vorratshaltung macht Kochen *alla italiana* auch hierzulande Spaß. Für den echten italienischen Geschmack sollten in der Speisekammer nicht fehlen:

- hochwertige Pflanzenöle, vor allem Natives Olivenöl Extra, Rapsöl und Sonnenblumenöl,
- hochwertiger Essig, vor allem Aceto Balsamico, weißer Balsamessig und Weißweinessig,
- verschiedene Pastasorten aus (Vollkorn-)Hartweizengrieß,
- Weizenmehl, Weizenvollkornmehl, Kichererbsenmehl, Hartweizengrieß, Maisgrieß,
- verschiedene Tomatenprodukte (passiert, geschält, in Stücken oder als Tomatenmark),
- sonnengetrocknete Tomaten,
- Hülsenfrüchte wie Wachtel-, Cannellini-, Borlotti- oder Riesenbohnen, Kichererbsen, braune Linsen,
- Risottoreis, Naturreis,
- Mandeln, Pinienkerne und Sonnenblumenkerne,
- schwarze und grüne Oliven, eingelegte Kapern,
- Zwiebeln und Knoblauch,
- Zitronen und Orangen,
- frische und/oder getrocknete Kräuter, vor allem Majoran, Oregano, Thymian, Rosmarin, Basilikum, glatte Petersilie,
- Kaffeebohnen, ganz oder gemahlen.

Wichtige Zutaten

(Roter) Balsamessig

Aceto Balsamico

In der italienischen Küche wird neben Weißweinessig vor allem *Aceto Balsamico*, roter Balsamessig, bevorzugt. Dieser satt dunkelbraune, mitunter fast schwarze Essig mit der dickflüssigen Konsistenz und dem fruchtigen, süßsauren Geschmack ist ein wahres Geschmackswunder und kann sowohl Vorspeisen, Hauptgerichte als auch Süßspeisen verfeinern.

Bei der Produktion von echtem, erstklassigem *Aceto Balsamico* wird strikt auf künstliche Zusätze verzichtet. Zur Herstellung werden lediglich Trebbiano- oder Sauvignon-Trauben verwendet, die nach traditionellen Verfahren zu Traubenmost verarbeitet werden. Einhundert Kilogramm Trauben ergeben dabei etwa fünfzig Kilogramm Most, der durch Einkochen auf gut dreißig Kilogramm Traubensirup reduziert wird. Dieser wird nach der Filterung jeweils über mehrere Monate in verschiedenen Holzfässern gelagert, die ihm zusammen mit den klimatischen Einflüssen den typischen Geschmack verleihen. Je dickflüssiger der Essig ist, desto älter ist er. Echter *Aceto Balsamico Tradizionale* will gut Weile haben, da er mindestens zwölf Jahre, maximal fünfundzwanzig Jahre reifen darf. Echter Balsamessig ist ein rares und damit entsprechend teures Produkt. Steht auf dem Etikett der entweder mit einer cremefarbenen oder einer goldenen Kapsel versehenen Flasche *Aceto Balsamico Tradizionale di Modena* oder *Aceto Balsamico Tradizionale di Reggio Emilia*, so können Sie sicher sein, echten und durch seine Ursprungsbezeichnung geschützten Balsamessig erworben zu haben.

Meist kommen allerdings preislich deutlich günstigere rote Balsamessige unter der Bezeichnung *Aceto Balsamico* oder *Aceto Balsamico di Modena* in den Handel. Diese »armen Verwandten« (wie die Italiener sie spöttisch bezeichnen) des echten *Aceto Balsamico Tradizionale* wurden in der Regel aus Weinessig, Traubenmostkonzentrat, Karamell, Zucker und Aromastoffen im industriellen Schnellverfahren hergestellt. Den besseren Sorten wird noch etwas *Aceto Balsamico Tradizionale* beigemischt.

Das bedeutet jedoch nicht, dass diese Alltagsbalsamico automatisch schlecht sein müssen. Natürlich kommen sie an das Original nicht heran, sorgen aber dennoch für das typische italienische Aroma. Falls Sie unsi-

cher sind, was Sie kaufen sollen oder was besser nicht, machen Sie doch die Probe aufs Exempel und verkosten verschiedene Balsamessige. Guter Alltagsbalsamico sollte die typisch dunkle Farbe und ein angenehmes Süße-Säure-Verhältnis sowie ein deutliches Fruchtaroma aufweisen. Das preislich schwergewichtige Original kann man sich für die besonderen »italienischen Momente« im Leben vorbehalten. Ein paar wenige Spritzer auf reifen, handverlesenen Erdbeeren sind einfach ein Genuss.

Der helle bis durchsichtige, weiße Balsamessig oder *Condimento Balsamico Bianco* wird aus Traubenmostkonzentrat weißer Trauben und Weißweinessig hergestellt. Dadurch, dass er weniger Säure als der rote »große Bruder« aufweist, schmeckt er mild süßlich, mit einem leichten Aroma nach Zitrusfrüchten. Er kann überall dort eingesetzt werden, wo der dunkle *Aceto Balsamico* die Speisen unschön verfärbten würde.

Guten, geschmacklich einwandfreien Alltagsbalsamico können Sie mit ein paar Handgriffen und ein wenig Zeit in eine köstliche Spezialität umwandeln, die besonders gut mit frischen Früchten wie Kirschen, Erdbeeren, Quitten, aber auch Eis harmoniert. Dazu wird *Aceto Balsamico* zu einer dickflüssigen Creme eingekocht.

Rezept: Reduzierter Aceto Balsamico

Crema all' aceto

500 ml Aceto Balsamico

1 – 2 EL Puderzucker

- Den Aceto Balsamico in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Temperatur unter gelegentlichem Rühren etwa 1 Stunde einkochen, bis er eine sirupartige Konsistenz erreicht hat.
 - Im Topf sollte zu diesem Zeitpunkt noch etwa 120 – 150 ml Aceto Balsamico sein.
 - Den Puderzucker unterrühren und den reduzierten Aceto vor der Weiterverwendung abkühlen lassen.
-
- Tipp: Nach Belieben können Sie beim Einkochen noch andere Würzzutaten wie zum Beispiel eine halbe Vanilleschote, eine halbe Stange Zimt oder 1 TL fein gehackten Rosmarin hinzufügen.

Im Olivenhain



Die Olive, das himmlische Geschenk der Götter, ist eine Winterfrucht und wird, je nach Sorte, bis in den Februar geerntet. Dennoch trägt jede Frucht die ganze Kraft des mediterranen Sommers in sich. Damit die wertvollen Inhaltsstoffe im Öl erhalten bleiben, muss bei der Ernte und Verarbeitung behutsam vorgegangen werden. Traditionell werden Oliven mit einem Kamm von den Zweigen abgestreift. Die Früchte werden in aufgespannten Netzen aufgefangen und in Bastkörben zur Ölmühle transportiert.

Das Öl der Götter

Olio santo

Das »heilige« Öl

Olio santo

4 große rote Chilischoten (falls gewünscht auch mehr)

etwas Olivenöl für das Backblech

1 Zweig Rosmarin

500 ml Olivenöl

- Die Chilischoten kurz abbrausen. Dann trockentupfen und der Länge nach halbieren.
 - Die Kerne und Samenstränge entfernen.
 - Chilischoten auf ein leicht gefettetes Backblech geben und bei 200 °C im Backofen oder unter dem Grill 8 – 10 Minuten grillen, bis sich die Häute bräunlich verfärbten und anfangen, Blasen zu werfen.
 - Die Chilischoten etwas abkühlen lassen, dann vorsichtig enthäuten. In kleine Stücke schneiden und in eine gut gereinigte (am besten gründlich mit kochend heißem Wasser ausgespülte) Glasflasche mit Schraubverschluss geben.
 - Den Rosmarinzweig ebenfalls kurz abbrausen, dann trockentupfen und zu den Chilischoten in die Flasche geben.
 - Mit dem Olivenöl auffüllen und die Flasche gut verschließen.
 - Das Öl vor der Weiterverwendung mindestens 1, besser noch 2 Wochen an einem kühlen (aber nicht im Kühlschrank!) und dunklen Ort ziehen lassen.
-
- Tipp: Die Chilischoten ganz alleine für sich in einem großen, normalen Backofen zu bräunen, ist Verschwendungen von Energie und Ressourcen. Bereiten Sie das *Olio santo* dann zu, wenn der Backofen eh in Betrieb genommen werden soll. Praktisch sind auch kleine Tischgrills oder Minibacköfen, die für die täglichen Kleinigkeiten im Küchenalltag mit deutlich weniger Energieverbrauch betrieben werden können. Je nach Temperaturvorgabe (in diesen Geräten ist meistens nur der Betrieb mit einer vorgegebenen Temperatur möglich), sind die Chilischoten oft schon in gut 5 Minuten gebräunt.

Sizilianisches Auberginengemüse

Caponata siciliana

2 EL Sultaninen

4 EL trockener Rotwein

ersatzweise natursüßer roter Traubensaft

5 Tomaten

1 Zwiebel

1 – 2 Knoblauchzehen

2 – 3 EL Olivenöl

1 große Aubergine oder 2 kleine (insgesamt etwa 600 g)

2 Stangen Staudensellerie

80 g grüne entkernte Oliven

2 EL eingekochte Kapern

5 EL Pinienkerne

2 EL Aceto Balsamico

1 TL Roh-Rohrzucker

4 EL fein gehackte glatte Petersilie

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Die Sultaninen mit dem Rotwein übergießen und 15 Minuten darin ziehen lassen.
- Die Tomaten an den Stielansätzen kreuzförmig einschneiden und mit kochend heißem Wasser übergießen. 10 – 15 Minuten ruhen lassen, dann das Wasser abgießen und die Tomaten enthüten. Das Fruchtfleisch würfeln.
- Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen, fein hacken und im Olivenöl anschwitzen.
- Die Aubergine der Länge nach in Scheiben schneiden, diese fein würfeln.
- Den Staudensellerie ebenfalls fein würfeln.
- Die Aubergine zur Zwiebel in die Pfanne geben und die Auberginenwürfel unter Rühren leicht anbräunen.
- Dann den Staudensellerie und die Tomaten hinzufügen und das Gemüse etwa 10 Minuten schmoren.

- Die Oliven halbieren, die Kapern fein hacken.
- Beides zusammen mit den in Rotwein eingelegten Sultaninen und den Pinienkernen zum Auberginengemüse geben.
- Den Aceto Balsamico, den Zucker sowie die Petersilie unterrühren und das Auberginengemüse nochmals gut 5 Minuten schmoren.
- Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch heiß aus der Pfanne, lauwarm oder abgekühlt (jedoch niemals direkt aus dem Kühlschrank) servieren.



Radicchiosalat mit Orangen

Insalata di radicchio e arance

2 mittelgroße runde Köpfe Radicchio

3 Orangen

4 Stangen Staudensellerie

2 – 3 EL Sonnenblumenöl

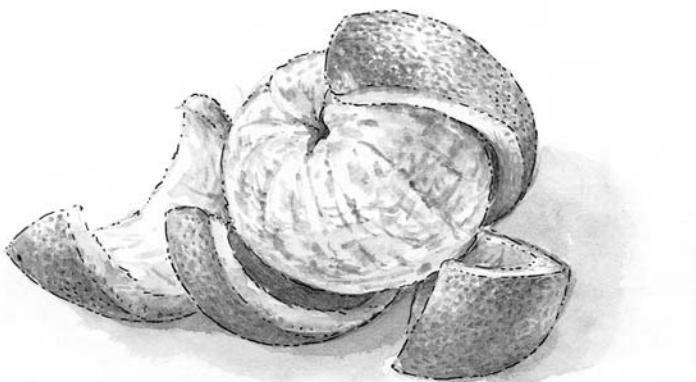
2 EL weiße Balsamicocreme

Meersalz

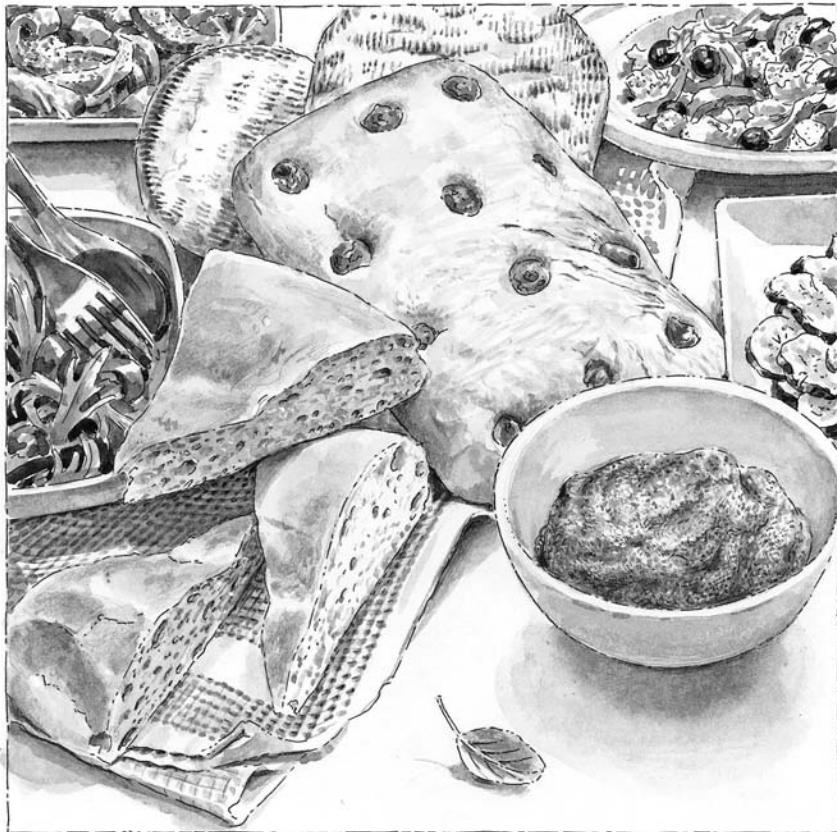
frisch gemahlener weißer Pfeffer

6 EL gehackte Mandeln

- Den Radicchio mundgerecht zerpfücken. Danach kurz waschen, trockenschleudern und in eine Salatschüssel geben.
- Eine Orange auspressen. Die anderen beiden Orangen so gründlich schälen, dass auch die weißen Häutchen komplett entfernt werden. Danach das Fruchtfleisch würfeln und ebenfalls in die Schüssel geben.
- Den Staudensellerie in feine Scheiben schneiden und in die Schüssel geben.
- Den Orangensaft mit dem Sonnenblumenöl und der Balsamicocreme zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Dressing sowie die gehackten Mandeln zum Salat geben und alles gründlich vermischen.



Aus dem Holzofen



Brot gehört in Italien zu jeder Mahlzeit. Es schmeckt zu Salat, zur Suppe, zu Pesto oder einfach nur mit Olivenöl beträufelt. Knusprig geröstet, mit gehackten Tomaten und Basilikum belegt, ist es eine kleine, feine Sommermahlzeit. Doch aus Brotteig lässt sich nicht nur einfaches Brot, sondern auch Focaccia und natürlich Pizza backen. Frisch aus dem Holzofen auf den Tisch gebracht, wird das tägliche Brot zur Delikatesse.

Brotzubereitungen

Pane e Focaccie

Fladenbrot mit Tomaten und Knoblauch

Focaccia alla barese

500 g Weizenmehl (Type 1050)

1 Päckchen Trockenhefe

2 TL Meersalz

1 TL Roh-Rohrzucker

5 EL Olivenöl

etwa 250 ml lauwarmes Wasser

3 Tomaten

2 – 3 Knoblauchzehen

3 EL fein gehackter Oregano

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Weizenmehl mit Hefe, Salz, Zucker und 2 EL Olivenöl vermischen.
- In der Mitte des Mehls eine Mulde formen und das Wasser hineingießen. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig so lange kneten, bis er geschmeidig ist und nicht mehr am Schüsselboden klebt.
- Den Teig mit etwas Mehl bestäuben und abgedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen.
- Teig halbieren, jede Hälfte auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit dem Handballen jeweils gut 1 cm dicke Fladen formen.
- Beide Fladen mit 1 ½ EL Olivenöl bestreichen und nochmals 15 Minuten gehen lassen.
- Die Tomaten an den Stielansätzen kreuzförmig einschneiden und mit kochend heißem Wasser überbrühen. Die Tomaten 10 Minuten ruhen lassen. Das Wasser abgießen, die Tomaten enthäutnen und fein würfeln.
- Die Tomaten auf den Teigfladen verteilen.
- Knoblauchzehen schälen, fein hacken und die Fladen damit bestreuen.
- Die Teigfladen mit dem Oregano sowie Salz und Pfeffer würzen.
- Das Fladenbrot im Backofen bei 200 °C 20 – 25 Minuten backen.
- Noch ofenheiß servieren.

Desserts

Dolce

Altrömische gefüllte Datteln

Dulcia domestica

30 Mandeln

1 TL gemahlener Zimt

30 getrocknete entkernte Datteln

Öl für die Auflaufform

160 ml trockener Rotwein

ersatzweise nicht zu süßer Trauben- oder Kirschsaft

2 EL Roh-Rohrzucker

1 EL Aceto Balsamico

1 – 2 MSP weißer Pfeffer

- Die Mandeln mit kochend heißem Wasser übergießen und 15 Minuten ruhen lassen.
 - Dann das Wasser abgießen, die Mandeln enthäuten und auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. Danach im gemahlenen Zimt wälzen und die Datteln damit füllen.
 - Die gefüllten Datteln in eine gefettete Auflaufform setzen.
 - Den Rotwein mit dem Zucker, dem Aceto Balsamico und dem Pfeffer verrühren. So lange rühren, bis sich der Zucker komplett aufgelöst hat.
 - Den Rotwein über die Datteln gießen und das Dessert im Backofen bei 200 °C etwa 15 Minuten garen.
 - Etwas abkühlen lassen und servieren.
- Tipp: An diesem schlichten, aber dennoch schmackhaften Dessert haben sich, wenn man historischen Quellen Glauben schenken darf, schon die Alten Römer erfreut. Über die Jahrtausende hat dieses Dessert nichts von seiner Beliebtheit eingebüßt und wird heute in ganz Italien gern serviert.

Erdbeeren mit Aceto Balsamico

Fragole all' aceto balsamico

500 g Erdbeeren

2 EL mildes Olivenöl

1 – 2 EL reduzierter Aceto Balsamico (Rezept s. S. 26)

4 – 5 EL Puderzucker

1 MSP frisch gemahlener weißer Pfeffer

2 EL fein gehacktes Basilikum

- Die Erdbeeren putzen und halbieren oder vierteln.
- Das Olivenöl mit dem reduzierten Aceto Balsamico, dem Puderzucker und dem Pfeffer verrühren.
- Die Ölmischung vorsichtig mit den Erdbeeren vermischen und das Dessert etwa 15 Minuten ziehen lassen.
- Danach mit dem Basilikum überstreuen und servieren.



ISBN (E-Book-pdf): 978-3-89566-630-8

ISBN der Print-Ausgabe: 978-3-89566-247-8

© 2010: pala-verlag,

5. Auflage 2013

Am Molkenbrunnen 4, 64287 Darmstadt

www.pala-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten

Umschlag- und Innenillustrationen: Margret Schneivoigt

Lektorat: Barbara Reis

Satz und Gestaltung: Verlag Die Werkstatt, Göttingen

www.werkstatt-verlag.de