

MENU DI PASQUA

(SENZA CARNE)



UNSER VORSCHLAG FÜR EIN FLEISCHFREIES OSTERMENÜ

Antipasto

Asparagi e finocchi gratinati

Gratiniertes Spargel-Fenchelgemüse



Primo piatto

Culurgiones con salsa di pomodorí

sardische Nudeln mit Kartoffelfüllung



Secondo piatto

Parmigiana di melanzane

Auberginen-Parmigiana



Dolce

Panna cotta ai mirtilli

Heidelbeer - Panna cotta

Antipasto

Asparagi e finocchi gratinati

Gratiniertes Spargel-Fenchelgemüse

Zutaten für 4 Portionen

- 400 g grüner Spargel
- 2 kleine Fenchelknollen
- 2 Toastscheiben
- 2 Tl Fenchelsamen
- 4 El Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 2 Tl Zitronensaft
- 200 g eingelegter Ziegenkäse
- Cocktailtomaten zum Garnieren
- 2 Blätter Pane Carasau



Zubereitung

Vom Spargel das untere Drittel schälen und die Enden abschneiden. Spargelstangen längs und quer halbieren. Zusammen mit den geviertelten Fenchelknollen im kochenden Salzwasser 3 Minuten garen, schnell abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Den Spargel und den Fenchel mit 3 El Olivenöl und 2 Tl Zitronensaft mischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Das Gemüse mit kleinen Käsestückchen in ofenfeste Förmchen geben und im Ofen bei 230 Grad für 10 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Toastscheiben in Würfel schneiden, mit dem Fenchelsamen mischen und in einer Pfanne anrösten. Das gratinierte Gemüse mit je 1 Tl Olivenöl beträufeln, mit den Bröseln bestreuen und mit den Cocktailtomaten garnieren.



Buon appetito!

Culurgiones con salsa pomodorí

sardische Nudeln mit Kartoffelfüllung

Zutaten für 4 Portionen

Für den Teig

- 150 g Mehl
- 150 g Hartweizengries
- 1 Ei
- 1 TL Olivenöl
- Eine Prise Salz
- ca. 100 mL Wasser

Für die Füllung

- 250 g Kartoffeln
- 8 Blätter frische Minze
- 100 g mittelalten geriebenen Pecorino

Für die Sauce

- 500 g gehackte Tomaten
- eine Zwiebel
- eine Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- ½ kleingeschnittene Peperoni
- 1 Bund Basilikum
- Salz und Pfeffer
- 50 g geriebenen alten Pecorino zum Bestreuen



Zubereitung

Alle Zutaten für den Teig mischen und sehr (!) gut durchkneten. Den Teig mindestens 1 ½ Stunden ruhen lassen. Dann den Teig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen und runde Plätzchen von ca. 8 cm Durchmesser mit einem Glas ausstechen.

Für die Füllung die Kartoffeln weich kochen und mit der Minze und dem Pecorino gut vermischen. Diese Masse auf den Teigscheiben so verteilen, dass zusammengeklappt Schiffchen- oder Tropfenformen entstehen. Dazu die Teigenden so zusammendrücken, dass eine zopfähnliche Verbindung entsteht.

Für die Sauce Zwiebel und Knoblauchzehe feinhacken und in Öl kurz andünsten. Die Tomaten zugeben und alles zu einer sämigen Paste reduzieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Basilikum untermischen.

Die Culurgiones in fast kochendem Salzwasser 3-4 Minuten garziehen lassen und abgetropft mit der Sauce anrichten. Mit dem alten Pecorino bestreuen.



Buon appetito!

Secondo piatto

Parmigiana di melanzane

Auberginen-Parmigiana

Die „Parmigiana di melanzane“ ist ein Gericht, das mit Sicherheit in den Olymp der italienischen Küche gehört und wie bei allen Rezepten mit viel Tradition streiten sich die Italiener über seine Herkunft. Dieser Streit kann uns ziemlich egal sein. Wir wissen aber, dass dieses Gericht auch auf Sardinien gern gegessen wird und wir können versichern, dass all diejenigen die eine Parmigiana noch nicht gegessen haben, bis jetzt echt etwas verpasst haben.

Zutaten für 4 Personen

- 3 große Auberginen,
- 250 g Mozzarella,
- 700 g gehackte frische oder Dosentomaten,
- 2 Knoblauchzehen,
- 4 Basilikumblätter,
- 50 g geriebener Parmesan-Käse,
- Olivenöl, Salz



Zubereitung

Die Auberginen schälen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Auberginenscheiben auf beiden Seiten salzen und übereinander stapeln. Mit einem Küchentuch bedecken und mit einem Gewicht, z. Bsp. einer Untertasse beschweren um das Auslaufen des Saftes zu beschleunigen. Nach etwa einer Stunde kann die restliche Feuchte entfernt werden, indem die Auberginenscheiben zwischen zwei Tücher gelegt werden. Die Auberginen werden in einer großen Pfanne mit etwas Öl auf beiden Seiten goldbraun gebacken.

In einer zweiten Pfanne wird der kleingehackte Knoblauch angeschwitzt und dann die gehackten Tomaten zugegeben. Das Ganze lässt man solange köcheln bis die Soße eine sämige Konsistenz hat. Nun die Sauce mit Basilikum und Salz würzen.

Jetzt werden die gebratenen Auberginenscheiben in eine gefettete Auflaufform nebeneinander angeordnet ohne dass diese überlappen. Die Schicht wird mit wenig Tomatensauce begossen, gleichmäßig verteilt und mit wenig Parmesan bestreut. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und auf die Schicht legen. Lassen Sie zwischen den Käsescheiben etwas Platz. Die Schichtreihenfolge solange wiederholen bis alle Zutaten verwendet wurden. Die letzte Schicht muss aus der Sauce bestehen über die man noch etwas Käse und Olivenöl gibt. Die Parmigiana wird im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad für ca. 45 Minuten gebacken.



Buon appetito!

Dolce

Panna cotta ai mirtilli

Heidelbeer - Panna cotta

Zutaten für 6 Portionen

- 2 Becher Sahne (400 mL)
- 200 mL Milch
- einen $\frac{3}{4}$ TL Agar-Agar
- 50 g Zucker
- 80 mL roter Fruchtsaft
- 80 g Heidelbeerkonfitüre
- 50 g Heidelbeeren
- eine Bio-Zitrone Zitronenschale
- 5 mL Mirto di Sardegna



Zubereitung

Die Heidelbeerkonfitüre mit etwas rotem Saft und dem Mirto in einem kleinen Topf verrühren, für 5 Minuten zusammen mit einer Prise Agar-Agar verrühren. Die noch warme Mischung in kleine Portionsgefäße gießen und für eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen. Inzwischen die Milch mit der Hälfte der Sahne, der Zitronenschale und dem Zucker zusammen mit dem Agar-Agar kurz aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen. Dann durch ein Sieb abgießen und abkühlen lassen. Die Sahne des zweiten Bechers steif schlagen und unter die Sahnemilch heben. Die Portionsförmchen aus dem Kühlschrank nehmen und mit der Panna cotta vorsichtig auffüllen.

Für die Sauce die Heidelbeeren mit einem Mixer pürieren und mit etwas Zitronensaft und Puderzucker abschmecken. Die Panna cotta auf Dessert-Teller stürzen und zusammen mit der Sauce und den Früchten anrichten.



Buon appetito!