

Kochabend 19. August 2024

Rezepte für 4 Personen

«Italia»



APERRO	2
Sardinen mit Knoblauch, Zitrone und Kräutern	2
VORSPEISE	3
Ligurische Trofie	3
HAUPTGANG	4
Bistecca alla fiorentina	4
BEILAGE	5
Gedämpfter Blattspinat und geschmorte Rispentomätli	5
DESSERT	6
Gelaticornet	6

APERRO

Sardinen mit Knoblauch, Zitrone und Kräutern

Rezept von <https://eatsmarter.de/>

Vorbereiten: 10 Minuten

Zubereiten: 10 Minuten

Fertigstellen: 30 Minuten

Rezept für 6 Personen als Aperro mit Pinsabrot

1.5 Kg.	Frische Sardinen (küchenfertig)
	Salz / Pfeffer
3 Stk	Knoblauchzehen
3 Bund	Glatte Petersilie
2 Stk	Zitrone
1 Stk	Zitrone (für Deko, feine Scheiben schneiden)
6 EL	Olivenöl
3	Knoblauchzehen fein gehackt
4 Stk	Peperoncini (fein gehackt, dazureichen)
4 Paket	Pinsabrot (MIGROS)



Zubereitung Sardinen

Sardinen innen und außen abspülen, trocken tupfen und innen leicht salzen. **Sardinen** dicht nebeneinander in eine ofenfeste Form schichten.

Zitronenschale über die Sardinen abreiben

Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. **Petersilie** waschen, trocken schütteln und Blätter fein hacken. **Zitrone** halbieren und Saft auspressen. Die Hälfte der **Petersilie** zum **Knoblauch** geben, mit **Olivenöl**, **Salz**, **Pfeffer** und **Zitronensaft** mischen.

Marinade über die **Sardinen** geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 30 Minuten backen. Vor dem Servieren mit der restlichen **Petersilie** bestreuen. **Sardinen** mit **Knoblauch** und Kräutern servieren. **Zitronenscheiben** als Dekoration

Zubereitung Pinsabrot

Backofen auf 230° C vorheizen. Lege die **Pinsa** mit ihrer Ofenschale auf den Ofenrost und backe sie für 4 – 6 Minuten je nach deinem Gusto.

VORSPEISE

Ligurische Trofie

Rezept von <https://www.kitchenstories.com/de/rezepte/ligurische-trofie-al-pesto>

Vorbereiten: 0 Minuten

Zubereiten: 40 Minuten

Fertigstellen: 40 Minuten

Rezept für 4 Personen als Vorspeise

500 Gr	Trofie-Pasta
2 EL	Pinienkörner (geröstet)
25 Gr	Basilikum
50 Gr	Parmesan gemahlen
100 ML	Olivenöl
1 Stück	Rote Zwiebel
150 Gr	Prinzessbohnen
7 Stück	Frühkartoffeln
150 ML	Wasser
	Salz / Pfeffer



Zubereitung

Rote Zwiebel und **Knoblauch** schälen und klein hacken. Die Enden der **Prinzessbohnen** abtrennen und Bohnen halbieren.

Pinienkörner, ohne Öl, in einer beschichteten Pfanne rösten.

Geröstete Pinienkerne in einen Mörser geben. **Salz**, **Pfeffer** und **Knoblauch** hinzufügen und mit dem Stößel alles zerkleinern. **Basilikum**, geriebenen **Parmesankäse** und etwas **Olivenöl** dazugeben und zu Pesto verarbeiten.

Frühkartoffeln in einem Topf mit **Salz** kochen, abtropfen lassen, abkühlen und dann in mundgerechte Stücke zerkleinern. **Bohnen** in einem Topf für ca. 4 Min. blanchieren oder bis sie durch sind, aber noch Biss haben.

Trofie Nudeln in einem großen Topf mit **Salz** nach Packungsanweisung kochen, bis sie al dente sind. Abtropfen lassen und mit etwas Nudelwasser beiseitestellen.

Das restliche **Olivenöl** in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die **Kartoffeln** anbraten und die **Zwiebel** und **Bohnen** dazugeben. **Nudeln** mit Nudelwasser dazugeben und Pesto darüber geben. Alles vermengen und mit **geriebenem Parmesankäse** und frischem **Basilikum** servieren. Guten Appetit!

HAUPTGANG

Bistecca alla fiorentina

Rezept von: <https://www.bettybossi.ch/>

Vorbereiten: 20 Minuten

Braten: 10 Minuten

Fertigstellen: 30 Minuten

Rezept für 4 Personen

- 2 Stück T- Bone bzw. Porterhouse
Steak vom Chianina Rind
(je ca. 600 gr/4cm Dick)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Fleur de Sel
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl zum anrichten



Zubereitung

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.

Steaks beidseitig mit dem **Öl** bestreichen. Grillpfanne heiss werden lassen. Fleisch würzen, nacheinander beidseitig je ca. 5 Min. grillieren. Am Schluss auf den Knochen stellen. Herausnehmen, ca. 10 Min. warm stellen. (Kerntemperatur 55 Grad Celsius)

Je 1 Teelöffel **Öl** auf die vorgewärmten Teller träufeln. **Fleisch** tranchieren, darauf anrichten, mit dem restlichen Öl beträufeln.

Zusatzinformationen

Tipp: T-Bone-Steaks statt in der Grillpfanne auf einem Holzkohle-, Gas- oder Elektrogrill (über mittlerer Glut oder auf mittlerer Stufe, ca. 200 Grad) beidseitig je ca. 4 Min. grillieren.

Dazu passen: Spinat und Rispentomätli

BEILAGE

Gedämpfter Blattspinat und geschmorte Rispentomätli

Rezept von: <https://www.bettybossi.ch/>

Vorbereiten: 10 Minuten

Kochen / Backen: 10 Minuten

Fertigstellen: 20 Minuten

Rezept für 4 Personen

Spinat

500 Gr	Blattspinat waschen
2 Zehen	Knoblauch Scheiben schneiden
1 EL	Olivenöl
0.75 TL	Salz grob
	Pfeffer frisch gemahlen
50 Gr	Parmesan
50 Gr	Butter



Rispentomätli

400 Gr	Rispentomätli
100 ml	Olivenöl
4 Zweige	Thymian
2 Zweige	Rosmarin
1 Prise	Zucker
	Salz und Pfeffer frisch gemahlen



Zubereitung Spinat

Spinat waschen und tropfnass in eine weite Pfanne begeben, zugedeckt ca. 3 Min. zusammenfallen lassen. In ein Sieb schütten, eiskalt abschrecken, gut abtropfen lassen und bis zur Verwendung kühl stellen. **Olivenöl** in der Pfanne erhitzen, **Knoblauch** in Scheiben dünsten und **Spinat** zugeben, sparsam salzen und pfeffern, zum Schluss **Butter** zum **Spinat** geben. **Parmesan** reiben und dazu reichen.

Zubereitung Rispentomätli

Tomaten waschen und trocken tupfen, dabei die Rispen nicht entfernen.

Tomaten in einen breiten Topf geben und das **Olivenöl** darüber träufeln. **Kräuterzweige** dazulegen, **Zucker** darüberstreuen. Die **Tomaten** mit Deckel und bei schwacher Hitze etwa 15 Min. schmoren, bis sie aufplatzen. Anschließend **Tomaten** mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

DESSERT

Gelaticornet

Rezept von: <https://www.minischoggi.ch/>

Vorbereiten: 155 Minuten

Kochen / Backen: 5 Minuten

Fertigstellen: 160 Minuten

Rezept für 8 Waffeln

35 Gr	Butter	flüssig
70 Gr	Puderrucker	
1 Prise	Vanillesamen	
1 TL	Vanillezucker	
1 Stück	Ei	
1 DL	Vollmilch	
90 Gr	Mehl	
1 Kugel	Gelati	



Zubereitung

Bringe die **Butter** in einer kleinen Pfanne zum Schmelzen. Die **Butter** muss nicht heiss werden, nur flüssig. Giesse sie dann in eine Schüssel um. füge den **Puderrucker** und die **Vanillesamen** hinzu und rühre die Mischung mit einem Handmixer um.

Mische in einer separaten Schüssel das **Ei** mit der **Vollmilch** und gib die Mischung schluckweise zu dem **Puderruckermix** dazu. Abschliessend musst Du noch das **Mehl** hineinsieben und noch mal gut durchmischen, bis Du einen glatten Teig erhältst.

Heize dein Waffeleisen auf 180 °C vor. Sobald die Temperatur erreicht ist, einen Esslöffel der Waffelmasse mittig auf das Eisen geben und schliessen. Lasse die Waffel somit für 1 1/2 bis 2 Minuten backen. Löse den gebackenen Teig anschliessend mit einem Spatel von dem heissen Eisen und drehe ihn mithilfe eines Cornetdrehers zu einem schönen Waffelhörnchen. Achte darauf, dass Deine Unterlage schön gerade ist und dass Du beim Aufrollen wirklich schnell arbeitest. Du darfst den Teig auf gar keinen Fall auskühlen lassen, da er sonst brüchig wird.

Achte darauf, dass Du die Waffeln sehr gut vor Feuchtigkeit schützt. Dann sind sie bis zu einem Monat haltbar.