



Ben Kindler – Kochschule - Wallstraße 12 - 79098 Freiburg - www.benkindler.de

**Kochkurs „Italienische Küche“, 22.10.2021
mit dem HR Architekturbüro**

Dieses Rezept gehört: _____

Alle Rezepte sind für 4 Personen

Pasta alla Norma mit Pangrattato

Pasta

200g Semola di grano duro (feiner
Hartweizengries)

100ml Wasser

1 Prise Salz

1 EL Olivenöl

Den Gries auf die Arbeitsfläche geben und in der Mitte eine Mulde formen. Nach Möglichkeit sollte die Arbeitsfläche in der Mitte nicht sichtbar sein. Nun das Wasser, Salz und Olivenöl in die Mitte geben und mit einer Gabel langsam den Gries vom Rand mit der Flüssigkeit vermischen. Sobald der Teig nicht mehr zu nass ist, mit den Händen den Teig einige Minuten kneten bis er geschmeidig und glatt wird. Im Kühlschrank mindestens 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Nun den Teig zu dünnen Rollen formen, mit einem Messer jeweils kleine Stücke abschneiden und diese anschließend auf dem Gnocchi-Holzbrett mit dem Daumen formen. Auf einem Blech mit ausreichend Gries zwischenlagern. In reichlich Salzwasser einige Minuten al dente kochen und am besten direkt in die vorbereitete Sauce umschöpfen.

Sauce alla Norma

2 Auberginen
1 TL Salz
3 Knoblauchzehen
½ Bund Basilikum
1 TL getrocknete ital. Kräuter
1 TL Chiliflocken
Olivenöl
1 TL Kapern
1 TL Rotweinessig
400g gehackte Dosentomaten
8 Stück getrocknete Tomaten, gehackt
Salz und Pfeffer
50g Ricotta
300g Nudeln

Die Auberginen in 2 cm Würfel schneiden und in ein Sieb geben. Das Salz untermischen und die Auberginen 20 Minuten stehen lassen um die Flüssigkeit entweichen zu lassen.
Den Knoblauch schälen und fein hacken. Vom Basilikum die Blätter abzupfen und die Stiele sehr fein hacken.
Die Auberginen mit kaltem Wasser abspülen und mit Küchentrepp abtrocknen. In einer Schüssel mit den getrockneten Kräutern, den Chili Flocken und etwas Olivenöl marinieren.
Olivenöl in eine Pfanne geben und die Auberginen zwischen 5-8 Minuten langsam unter gelegentlichem Rühren anbraten.
Möglicherweise muss dies in Etappen gemacht werden.
Eventuell etwas Olivenöl hinzugeben und, den Knoblauch, Basilikum und die Kapern hinzugeben und kurz umrühren.
Mit dem Essig ablöschen und die gehackten Tomaten hinzugeben und 15-20 Minuten sanft köcheln lassen bis es dicklich eingekocht ist. Mit den getrockneten Tomaten verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gekochten Nudeln mit etwas Kochwasser und Olivenöl schwenken und unter die Sauce geben.
Mit Basilikumblättern und Ricotta verfeinern.

Pangrattato

2 EL Olivenöl
3 EL Brotbrösel
1 Prise Salz
½ Zehe Knoblauch, fein gehackt
4 Zweige Thymian
Schale von ½ Zitrone
1 Prise Chili

Das Olivenöl erhitzen und das Paniermehl bei schwacher Hitze darin goldbraun anrösten. Mit Knoblauch, Salz, Thymian und ggfs. etwas Chili anrösten. Schale von ½ Zitrone dazu reiben.
Kurz vor dem Servieren über das Lammfleisch und den Teller streuen.

Picatta Milanese mit Safranrisotto und gebratenem Fenchel

Picatta

8 dünne Kalbschnitzel
Salz Pfeffer Mehl
2 Eier
2 EL geriebener Parmesan
Sonnenblumenöl oder Butterschmalz

Für die Picatta das Ei mit dem Parmesan verquirlen. Kalbschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und in heißem Öl oder Butterschmalz von beiden Seiten goldgelb ausbacken.

Safranrisotto

0,5 g Safranfäden
160g Risottoreis
3 EL Olivenöl
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
250 ml Weißwein
400 ml Fleischbrühe
50g geriebener Parmesan
50g gewürfelte Butter

Die Schalotten und den Knoblauch im Olivenöl glasig schwitzen und den Risottoreis dazugeben. Safranfäden dazu. Alles langsam anrösten, damit der Reis körnig bleibt. Mit dem Weißwein ablöschen und diesen einköcheln lassen. Mit heißer Brühe aufgießen bis der Reis bedeckt ist. Nun wird der Reis gekocht bis er die Brühe aufgenommen hat. Dann wird wieder Brühe aufgegossen. Dieser Vorgang wird 3 - 4 mal wiederholt bis der Reis weich ist jedoch noch Biss hat.

Er sollte knackig aber weich sein, nicht klebrig sondern locker und körnig sein. Kurz vor dem Servieren wird der geriebene Parmesan und die gewürfelte Butter untergerührt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Achtung, Parmesan und Brühe sind sehr würzig, es bedarf wenig Salz.

Fenchel-Tomatengemüse

1 Fenchel
8 Cherrytomaten
1 Knoblauchzehe fein gehackt
Olivenöl
Fleur de Sel
Kräuter nach Lust und Laune

Fenchel vierteln, den Strunk entfernen, halbieren und schneiden.

Die Cherrytomaten vierteln.

Den Fenchel in Olivenöl scharf anbraten. Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Die Tomaten hinzu und etwa 2 Minuten unter Rühren anbraten.

Mit Fleur de Sel und grob gehackten Kräutern abschmecken.

Tiramisumousse mit Balsamico-Zwetschgen und Kaffeesirup

Tiramisumousse

100g Mascarpone
30 g Puderzucker
1 TL Vanillesirup oder
½ Vanilleschote ausgekratzt
4 Espressi
20 cl Amaretto
100ml Sahne
8 Stück Löffelbiscuit
Espresso zum Trinken
Kakaopulver

Zucker im heißen Kaffee auflösen.
Alle restlichen Zutaten vermengen, glattrühren und den Kaffee, wenn er kalt ist, dazugeben.
Die Masse in die Isi Espuma Flasche füllen und kalt stellen.
Alternativ kann die Sahne auch separat aufgeschlagen werden und wie bei einem Mousse unter die Mascarpone Masse gehoben werden falls keine Isi Espuma Flasche vorhanden ist.

Balsamico-Zwetschgen

400 g Zwetschgen
50 g Zucker
Schale von ½ Zitrone
2 Gewürznelken
100 ml Rotwein
30 ml Aceto Balsamico
½ Vanilleschote

Die Zwetschgen halbieren, entkernen und vierteln.
Aus dem Zucker einen Karamell kochen. Mit Rotwein sowie Aceto Balsamico ablöschen und mit Gewürznelken, der ausgekratzen Vanilleschote und dem Vanillemark sowie der Schale der Zitrone aufkochen.
Die Zwetschgen hinzugeben und gar ziehen.
Der Saft kann zum Schluss noch mit etwas Speisestärke abgebunden werden.

Kaffeesirup

100 ml Espresso
35 g Rohrohrzucker
35ml Amaretto

Die Zutaten in einem Topf etwa 10 Minuten langsam einköcheln lassen. Die Konsistenz sollte sirupartig sein.
Den Sirup über das Dessert geben.

Die Löffelbiskuits etwas zerbrechen, in kalten Kaffee tauchen und auf einen tiefen Teller in die Mitte setzen. Feigen vorsichtig darüber geben. Espuma Schaum rosenartig auf die Feigen sprühen.
Mit Kakaopulver dick bestreuen. Den Kaffeesirup in frechen Kreisen auf dem Teller verteilen.

GUTEN APPETIT!
EUER BEN