

Claudio Del Principe

a casa

Gut kochen. Besser essen. Jeden Tag.

Ein sinnliches Kochtagebuch
mit 200 italienisch inspirierten Rezepten



atVERLAG



Claudio Del Principe

a casa

Gut kochen. Besser essen. Jeden Tag.

Ein sinnliches Kochtagebuch
mit 200 italienisch inspirierten Rezepten

atVERLAG

Vorwort

von Christian Seiler

Claudio Del Principe ist ein eleganter Mann, man könnte ihm wegen seiner stets ausgesuchten Kleidung einen gewissen Hang zum Dandyismus unterstellen, wären da nicht diese Augen, diese großen, tiefen dunkelbraunen Augen, aus denen so oft kindliches Erstaunen spricht: »Was? Du magst keinen Bärlauch? Wirklich nicht? Warum denn nicht?«

Wenn ich dann ein bisschen grobschlächtig antworte, dass mir dieser Bärlauch zu ordinär vorkommt, ungekämmt, ja, geradezu rüpelhaft, dann betrachtet mich Claudio mit ärztlicher Aufmerksamkeit, nickt verständnisvoll, ja, von solchen Beschwerden hat er schon einmal gehört, aber keine Angst, das lässt sich heilen. Er lässt mich – seine geschmeidige Höflichkeit unterstreicht den Eindruck, einer mit allen Wassern gewaschenen Autorität gegenüberzusitzen – selbstverständlich ausreden, bevor seine Diagnose feststeht und das Rezept ausgestellt wird: Ich soll einmal das grellgrüne Pesto probieren, das er aus den jungen Bärlauchblättern zubereitet, die vor seiner Haustür wachsen; das sei das wirksamste Gegengift gegen die grassierende Bärlauchphobie, mit der ich mich offenbar angesteckt habe.

»Dochdoch«, sagt Claudio und nickt mit chefärztlicher Zuversicht, »das wird schon.«

Ich habe Doktor Del Principe ziemlich genau dabei zugesehen, wie er dieses Buch zusammengestellt hat. Für einmal hat er es nämlich an Diskretion fehlen lassen, die ihm sonst eignet und so gut zu Gesicht steht: Fast täglich zur Essenszeit, wenn ich gerade den Bildschirm meines Laptops anstarre und darüber nachsinne, wie das Gefühl heißt, das sich gerade unterhalb meines Herzens ausbreitet und nur durch sofortige Nahrungsaufnahme beseitigt werden kann, erschien vor mir ein brillantes, farblich ausgewogenes Bild einer Mahlzeit: ein knuspriges Pane pugliese, das ich – ich schwöre – nicht nur sehen, sondern auch riechen konnte; Pasta e patate, bestäubt vom frisch gefallenem Schnee aus Parmesan; Artischocken mit Burrata, die mir die Tränen in die Augen trieben. Ich meine, ich weiß ja, wie gut Claudio kocht; ich weiß, wie wunderbar er es versteht, die stets in geschmackvoller Purezza arrangierten Gerichte zu fotografieren; und dass er eine Ahnung davon hat, wo sich das Internet befindet, das diese Bilder auf schnellstem Weg zu mir transportiert, weiß ich leider auch.

Aber kann er diese Bilder nicht zu einer Zeit in Umlauf bringen, wenn ich gerade gegessen habe? Ehrlich, es gibt nicht viele Fotografien von Essen, die mich so in Rage bringen wie jene von Claudio. Die Gerichte sind schön, appetitlich, ehrlich. Du siehst nicht rätselhafte Muster auf den Tellern, sondern echtes Essen. Du hast eine Vorstellung vom Duft, der dem Teller entströmt, und du zweifelst an deinem Schicksal, weil es nicht vorgesehen hat, dass unter dem Foto eine Einladung von Claudio steht, die zum Beispiel sagt: »Lieber Christian, leider viel zu viele Cappellacci mit Paprikacreme gemacht. Kannst du schnell vorbeikommen und uns aus der Patsche helfen?«

Einmal brachte mich eines der Fotos, die Claudio auf Facebook postete, so auf die Palme, dass ich mich zu dem Kommentar hinreißen ließ, er möge aufhören, uns mit Bildern perfekter Pasta zu foltern und sich stattdessen ein Butterbrot schmieren.

Das Problem: Er tat es. Postete im Nu einen minutenlangen Film, in dem man sieht, wie sich Claudio Del Principe eine Scheibe von seinem sexy Sauerteigbrot abschneidet, diese mit ausreichend Butter bestreicht und sie anschließend Bissen für Bissen verzehrt, mit geschlossenen Augen, weil das Brot so gut ist, und nicht einmal ein kleines ironisches Lächeln hat er für mich übrig gehabt. Und er kriegte Applaus, jede Menge Applaus.

So ist der Mann. Versteht keinen Spaß, wenn es um etwas so Ernstes wie Essen geht.

Insofern ist dieses Buch natürlich eine Tortur. Wir begleiten Claudio durch ein ganzes Küchenjahr, sehen ihm beim Ausprobieren und Lernen in seiner Küche zu, schöpfen manchmal Hoffnung, dass auch wir einmal ein Gericht annähernd so schön wie er zubereiten werden – was mich betrifft, vor allem Eintöpfe. Die virtuose Fingerfertigkeit, mit der Claudio Pasta füllt und faltet, befindet sich erstens auf seiner Genschleife und ist zweitens mindestens zehntausend Stunden trainiert worden; das ist, wie wir Nichtitaliener sagen: *out of reach*.

Vor allem aber bekommen wir Einblick in die Seelenwelt des wahrhaft Begeisterten, eines Menschen, dem ein Tag ohne selbst zubereitetes Essen vorkommt wie ein Tag, an dem die Sonne nicht aufgeht, und dessen Begeisterung ansteckend wirkt. Das liegt an der Mischung von genialen Rezepten, einladenden Bildern und der lässigen Prosa, mit der Claudio Del Principe von seinen Küchenabenteuern berichtet und dabei Historisches, Philosophisches und Anekdotisches zu den Hardcore-Informationen über seine Lieblingsgerichte mischt, so dass der Text locker und geschmackvoll daherkommt wie eine Pizza bianca:

Es ist viel da. Aber man kann nie genug davon bekommen.



Benvenuti a casa.

Willkommen zuhause. Hier in meiner Küche, in der zweimal pro Tag gekocht wird. Ich wollte nie ein Restaurant eröffnen, obwohl mir das viele Leute immer wieder nahelegen. Die Aufgabe erscheint mir größer als mein Selbstvertrauen, und ich habe den größten Respekt für alle leidenschaftlichen Gastronomen. Aber ich wollte immer ein offenes Haus, in dem viel gekocht wird und liebe Menschen zum Essen zusammenkommen und lange sitzen bleiben.

In diesem Kochtagebuch gibt es alles, was ich so im Laufe eines Jahres zubereitet habe. Chronologisch geordnet, aber die Rezepte stammen teilweise aus verschiedenen Jahren. Man hat so seine Lieblingsgerichte, die man immer wieder kocht. Die Rezepte und Anleitungen sind gespickt mit hoffentlich vielen hilfreichen Gedanken und einer wichtigen Haltung: Ehrlich und aufrichtig kochen. Mit Sorgfalt und Hingabe. Auch wenn es nur Bratkartoffeln sind. Es sollen jedes Mal die besten Bratkartoffeln werden, die man je zubereitet hat. Ich wünsche mir, dass ich viele mit meiner Besessenheit anstecken kann.

9

Gut kochen. Besser essen.

Was heißt eigentlich gut kochen? Man sagt ja, Kunst komme von Können. Nicht ganz. Denn mit Können im Sinne von Kenntnis hat es nur bedingt zu tun. Mehr mit der Freiheit und Fähigkeit, das zu tun, was man tun möchte. Dass Kochen eine Kunst ist, geht mir zu weit. Aber dass es mit Können zu tun hat, steht außer Zweifel. Und das gilt für jedes Niveau: vom einfachen Gericht bis zur Gourmetspitze.

Wer die Fertigkeiten des Kochens nicht beherrscht, kocht schlecht. Punkt. Darüber können auch ausgefallene Kreationen nicht hinwegtäuschen. Doch man kann sich die Fähigkeit, gut zu kochen, aneignen. Jeden Tag ein klein wenig mehr, wenn man nur gewillt ist – und geduldig. Man muss kein Ausnahmetalent sein. Die Belohnung ist groß. Es macht nicht weniger als glücklich, sich jeden Tag etwas Gutes zu tun. So geht es mir jedenfalls. Ohne zu kochen, würde ich depressiv werden. Ob vielleicht manche Zeitgenossen deshalb so schlecht drauf sind?

Italienisch denken beim Kochen.

Das ist ein italienisch inspiriertes Kochbuch. Logisch, meine Eltern sind aus Italien, und die Liebe zum Kochen habe ich in die Wiege gelegt bekommen. Das ist mein Erbgut. Es gibt in diesem Buch jedoch nicht nur italienische Rezepte, sondern auch urschweizerische und andere. Aber die grundsätzliche Haltung, mit der ich ans Werk gehe, ist eine durch und durch italienische. Es fängt damit an, dass man nicht erst ans Kochen denkt, wenn der Magen bereits knurrt. Man schaut voraus, teilt die Arbeit in kleine Schritte auf, hält einen Vorrat und bereitet vieles schon mal vor. Man kauft gute Produkte ein. Sucht sie einzeln aus, handverlesen, berauscht sich an ihrer Schönheit. Richtige, echte Lebensmittel, keine Fertigpackungen. Man freut sich auf die Arbeit in

der Küche. Auf das Handwerk, das es für die Zubereitung braucht, weil man diese Arbeitsschritte liebt und sie die Zeit mit Schönheit erfüllen.

Es gibt den Spruch: »Ich brauche kein Rezept. Ich bin Italiener.« Klar, wenn man Übung hat und gute Zutaten griffbereit sind, fällt einem das Improvisieren all' italiana besonders leicht. Dafür muss man nur das eine oder andere Mal ein paar Hülsenfrüchte einweichen, eine Brühe einfrieren, einen Brotteig ansetzen, den man nach zwölf oder vielleicht sechsundneunzig Stunden bäckt, einen Pastateig kühl stellen, der sich locker drei Tage hält und dann im Nu ausgerollt ist, und – wenn man schon mal am Kochen und Backen ist, gleichzeitig das nächste oder übernächste Gericht aufsetzen. Das geht, versprochen! Und am Ende hat man sogar jede Menge Zeit gespart.

Perfekt – wozu und für wen?

Ich höre oft die Frage: »Wie macht man den perfekten Sugo? Oder, welcher ist der perfekte Pizzateig?« Es gibt auch jene, die selbstverliebt die Welt wissen lassen: »Ich habe das Rezept für den perfekten Pastateig!« Das ist lächerlich. Es gibt nicht den einen perfekten Pastateig. Die Frage muss vielmehr lauten: Perfekt für welche Sauce? Für welches Gericht?

Im Piemont gibt man zwanzig Eigelb auf ein Kilo Weichweizenmehl. In der Emilia Romagna ein Ei auf hundert Gramm Weichweizen, gemischt mit Hartweizenmehl. Und in Apulien wird Pasta ohne Ei, nur mit Wasser und Hartweizenmehl hergestellt. Welche ist denn nun die beste Pasta? In Italien ändern sich ohnehin alle zwanzig Kilometer Zutaten und Zubereitungsarten. Schöpfen wir doch aus dieser unglaublichen Vielfalt und bereiten egal welchen Pastateig einfach so gut wie nur irgend möglich zu. Ein paar Anregungen dazu finden sich auf den folgenden Seiten.

Scarpetta face.

Das, was ich auf dem Titelbild tue, Sugo mit Brot auftunken, nennt sich auf Italienisch *fare la scarpetta* (den Schuh eintunken). Auch wenn es die Etikette, selbst in Italien, eigentlich untersagt – zuhause macht es jede und jeder! Denn natürlich foutieren wir uns in diesem Punkt um alle Manieren. Es schmeckt einfach zu gut.

Daheim sind wir unter uns, und schließlich gibt es kein größeres Kompliment an den Koch oder die Köchin, als wenn Saucen bis auf den letzten Tropfen genüsslich gewürdigt werden. Langsam scheinen die wahren Genießer jedoch zu rebellieren, und obwohl es öffentlich verpönt ist, sieht man es selbst in gehobenen Restaurants immer öfter. Denn zum Glück gibt es diese wachsende gastronomische Rückbesinnung auf mehr echtes Essen und weniger Pinzetten-Küche.

Die Menge machts.

Die Rezepte in diesem Buch sind, falls nicht anders vermerkt, für vier Personen gedacht. Es gibt aber auch Anleitungen ohne präzise Angaben, die zum intuitiven Kochen inspirieren sollen. Die Klassiker der italienischen Küche sind nicht aufs Gramm genau elaborierte Rezepte. Man hat immer schon mehr aus dem Handgelenk mit dem gekocht, was gerade da war. Und es lohnt sich, das wieder vermehrt zu beherzigen.

Unvoreingenommen und undogmatisch kochen, darum geht es. Ob jetzt in einen Hühner-Brodo noch dies oder das kommt, spielt keine Rolle – Hauptsache man macht den Hühnerfond selbst! Auf der anderen Seite gibt es viele wichtige Kniffe, wie ein Gericht besonders gut gelingt. Sei es dank der klugen Kombination von wenigen, aber perfekt aufeinander abgestimmten Zutaten oder durch spezielle Handgriffe und Kochtechniken, die aus etwas Gutem etwas Besseres machen. Ich habe so viel wie möglich davon in die Texte gepackt.

Zeit – die wertvollste Zutat.

Wenn wir ernsthaft gut kochen wollen, unsere Fertigkeit in der Küche und vor allem den Geschmack unserer Gerichte verbessern möchten, sollten wir uns bewusst machen, was Zeit als Zutat alles kann: Alles.

Sie kann: Dinge reifen lassen. Wie zum Beispiel den in diesem Buch beschriebenen Sauerteig und den lange geführten Brotteig. Bedenken wir: Wie lange muss Wein reifen? Parmesan? Parmaschinken? Aceto tradizionale? Mehrere Jahre, sogar Jahrzehnte. Die besten Lebensmittel werden erst richtig gut, wenn man ihnen Zeit lässt, ihren unvergleichlichen Geschmack zu entwickeln und komplexe Aromen zu bilden. Und wir wissen alle: Nimmt die Nahrungsmittelindustrie eine Abkürzung, um Zeit (und damit natürlich Geld, darauf läuft es hinaus) zu sparen, bleibt das Wichtigste auf der Strecke: der Geschmack.

Also ist es nur logisch, dass wir, wenn wir kochen, Zeit investieren sollten und nicht einsparen! Leider geht das heute im allgemeinen Tenor der seichten Foodflut unter. Es wird immer mehr auf die Tube gedrückt und behauptet, die Zubereitung von »leckerem und gesundem« Essen sei total easy und koste nicht viel Zeit. Das ist eine fette Lüge.

Die Stärke der Zeit ist auch ihre Flexibilität. Sie lässt sich wunderbar einteilen in Langsamkeit und Schnelligkeit. Man kann aus Tomaten stundenlang einen Sugo einkochen. Oder nur eine reife Tomate auf eine Sauerteigbrot-Bruschetta schneiden und dies dankbar als saubere und sättigende Mahlzeit akzeptieren.

Man sollte Zeit nicht als lästigen Aufwandsposten sehen. Viele Prozesse, die lange dauern, kann man sich selbst überlassen, ohne dass man selbst dabei sein muss. Hülsenfrüchte einweichen zum Beispiel. Auf der anderen Seite bietet gerade die italienische Küche eine Unmenge an »Fast Slow Food«. Also Essen, das aus langsam verarbeiteten Zutaten schnell zubereitet ist.

Die Zeit kann uns durch die Jahreszeiten begleiten. Sie zeigt uns, wann wir was einkaufen sollen. Nämlich dann, wenn die Dinge reif sind und somit am besten schmecken. Dafür – für das Einkaufen – sollten wir uns übrigens sowieso besonders viel Zeit nehmen, ebenso wie für die Zubereitung. Aus Respekt gegenüber den guten Produkten und jenen, die sie mit viel Zeitaufwand erzeugt haben, und erst recht gegenüber den Menschen, für die wir sie zubereiten – und schließlich auch aus Respekt für uns selbst. Wir können durchaus Zeit gewinnen, indem wir antizipieren. Wer das Kochen bewusst in seinem Alltag integriert, Zubereitungsschritte aufteilt und ritualisiert, kocht klüger und besser. Und wer sagt, dass man nicht auch einmal verzichten kann? Wenn ich

keine Zeit zum Kochen habe, dann versuche ich es nicht in der halben Zeit hinzubekommen. Ich begnüge mich stattdessen lieber mit etwas Einfachem. Viele gute Köche schwärmen nicht umsonst für gutes Brot. Eine gute Butter dazu. Ein reifer Käse. Mehr braucht es nicht. Nur wer bereit ist, diese Reduktion auf das Wesentliche zu schätzen, kann das Alltägliche zum Außergewöhnlichen erheben.

Grazie mille!

Meiner Frau Miriam. Wir gehen nun schon den größeren Teil unseres Lebens Seite an Seite, und ich bin unendlich dankbar, jeden Tag ihre Liebe und Unterstützung zu spüren.

Meinen Söhnen Delio und Lino, ihr seid die Besten, ich liebe euch über alles!

All jenen, die dieses Buch in der Hand halten, es lesen, lieben und weiterempfehlen und dank denen es immer noch Bücher gibt. Aus Papier. Zum Anfassen! Der treuen Leserschaft meines Foodblogs anonymekoeche.net, ohne die es nie Kochbücher von mir gegeben hätte. Urs Hunziker, dass er mich für den AT Verlag gewonnen hat. Fujifilm Schweiz und V-ZUG für die Unterstützung. Christian Seiler für das Vorwort und die Freundschaft.



Süße Tarte mit Bitterorangen.

Schwierig, sehr schwierig, den ersten Bitterorangen zu widerstehen, die man beim Einkaufen entdeckt. Ich will sie haben, jetzt gleich, und dann sofort nach Hause gehen und eine Orangen-Tarte-Tatin damit backen.

FÜR DEN MÜRBEIG

200 g Mehl
100 g Butter in Stückchen
100 g Zucker
1 Eigelb
1 Prise Salz

FÜR DEN BELAG

4 unbehandelte Bio-Bitterorangen
Butter
80 g brauner Zucker

Alle Zutaten für den Teig in einer Schüssel zügig mit den Händen verreiben und, wenn alles gut vermischt ist, zu einer Kugel zusammendrücken. In Folie wickeln und 1 Stunde kühlen.

Für den Belag die Orangen heiß abwaschen und trocken tupfen. Mit der Schale in 5 Millimeter dünne Scheiben schneiden.

In einer kleinen ofenfesten Bratpfanne (24 cm Durchmesser) etwas Butter schmelzen. Den Zucker einstreuen und schmelzen lassen, bis er leicht karamellisiert. Die Pfanne vom Herd ziehen, damit der Zucker nicht anbrennt. Die Orangenscheiben in zwei bis drei Lagen einschichten. Zugedeckt 10 Minuten bei niedriger Hitze weich schmoren.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zügig zu einer Scheibe von 26 cm Durchmesser ausrollen. Den Teig über die Orangenscheiben in der Pfanne legen, die Ränder im Inneren der Pfanne nach unten schieben, den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen. Im Ofen gut 30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Die Tarte Tatin auf einen Teller stürzen und komplett auskühlen lassen, bevor man sie anschneidet. Wer genügend Geduld aufbringt, deckt sie mit Alufolie zu und lässt sie einen Tag durchziehen. Der Geschmack ist umso betörender.



Salat aus rohen Artischocken.

So ein Glück! Heute habe ich frische *Carciofi spinosi* gefunden. Sogar eine Slow-Food-Schnecke hat es sich darauf gemütlich gemacht. So ein Bund Artischocken mit üppigen, graufilzigen Laubblättern ist mir lieber als jeder Blumenstrauß. Die ganz frischen stacheligen Artischocken aus Sardinien oder Albenga eignen sich besonders zum Rohessen. Ja, roh! Das ergibt einen knackigen, grasig-grün schmeckenden Salat, der, kombiniert mit kräftigem Pecorino Sardo, den faden Alltag das Fürchten lehrt.

2 Zitronen

8 kleine stachelige Artischocken

2 Knoblauchzehen

4 Esslöffel Olivenöl extra vergine

2 Esslöffel Weißweinessig

feines Meersalz, schwarzer Pfeffer
aus der Mühle

1 kleines Bund Petersilie,
fein geschnitten

1 Stück Pecorino Sardo



Den Saft der einen Zitrone in eine Schüssel mit kaltem Wasser pressen. Die andere für den Salat in Schmitze schneiden. Die äußeren Blätter der Artischocken abreißen, bis der hellere Ansatz sichtbar wird. Die dunklen Blattspitzen bis zum hellen Bereich abschneiden. Den Stiel schälen und auf etwa 4 cm zurückschneiden. Die Artischocken halbieren, das Heu entfernen. In dünne Längsstreifen schneiden und sogleich in das Zitronenwasser legen, damit sie sich nicht dunkel verfärben.

Den Knoblauch schälen, mit der Messerklinge anquetschen und zusammen mit Olivenöl und Essig in einer Salatschüssel kräftig emulgieren. Danach den Knoblauch entfernen. Die Vinaigrette soll nur nach Knoblauch duften, nicht unsere Geschmackspapillen lähmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Artischockenstreifen abtropfen lassen, mit der Vinaigrette mischen und mit Petersilie, Zitronenschnitzen und einigen groben Stücken Pecorino Sardo servieren. Frisches Brot und ein knackiger Weißwein gesellen sich gerne dazu.

Fegato fa bene!

Viel zu selten erinnere ich mich daran, wie gut mir die Leberschnitten schmeckten, die meine Mutter für mich zubereitete. Unvermittelt stieß ich kürzlich wieder darauf. Bei einem Testessen im Restaurant Meridiano in Bern, das einen traumhaften Ausblick über Altstadt und Münster bis zu den schneebedeckten Alpen bietet. Spitzenkoch Jan Leimbach, der leider nicht mehr dort kocht, hatte zu meiner Überraschung genau so eine Kalbslebertranche auf der Karte. Das sieht man nicht oft. Sie war zwei Finger dick geschnitten, sehr knusprig gebraten und innen unglaublich cremig. Er sagte, dass er sie ganz leicht mit Mehl bestäube, in Albaöl stark anbrate und mit gutem Sherryessig oder Madeira ablösche. Ich gehe es etwas italienischer an und verwende Marsala und für eine feine Säure Aceto tradizionale.

FÜR 1 PERSON

1 große Zwiebel

Olivenöl extra vergine

1 Scheibe Kalbsleber, 2–3 cm dick

Mehl zum Bestäuben

1 Esslöffel Butter

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Marsala

1 Esslöffel Aceto tradizionale (der teure reine Traubenmostessig aus Modena)

Die Zwiebel in Ringe schneiden und in einer Pfanne in wenig Olivenöl haselnussbraun braten.

Die Leber in Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Eine Bratpfanne stark erhitzen, 1 Esslöffel Olivenöl hineingeben und die Leberschnitte bei starker Hitze auf jeder Seite 30 Sekunden braten. Die Butter dazugeben und bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1 Minute weiterbraten, dabei das Fleisch stetig mit der heißen Butter übergießen, damit die Oberfläche gleichmäßig knusprig wird. Die richtige Garstufe zu erwischen, ist wichtig; die Leber soll innen cremig sein. Am besten ertastet man den Garpunkt durch Fingerdruck: Fühlt es sich an wie die eigene Lippe, ist sie zu weich, wie die Nasenspitze, ist sie ganz durchgebraten, wie das Kinn, perfekt. Die Leber aus der Pfanne nehmen, beidseitig salzen und pfeffern und im Ofen nachziehen lassen.

Den Bratensatz in der Pfanne mit einem Schuss Marsala auflösen, den Aceto und die gebratenen Zwiebelringe dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über die Leber gießen und servieren. Dazu passt geröstete Petersilienwurzel (Seite 64), Kartoffelpüree oder einfach gutes Brot.

Kastrierte Catalogna.

Ich bin schockiert. Ich sehe immer öfter massiv beschnittene Catalogna in den Gemüseauslagen. Wie mich diese Rationalisierungswut im Lebensmittelhandel ärgert! Radieschen, Randen (Rote Bete), Karotten oder Fenchel ohne Grün sind wir uns ja längst gewohnt. Nun kommt eine weitere Dreistigkeit hinzu. Diesmal ist meine geliebte Catalogna Opfer der Verstümmelung. Genauer die Sorte *Catalogna cimata*, mit den schlanken, für Zichorien typischen, gezackten Außenblättern. Entsetzt musste ich feststellen, dass diese seit Neuestem auf die Hälfte zurückgestutzt werden. Einfach so. Zack! Spitzen weg. Wo die wohl landen? Vermutlich lassen sich so mehr Catalognaköpfe in einer Kiste stapeln. Ein anderer Grund könnte ganz einfach Ignoranz sein. Denn zurzeit sind gerade die *Puntarelle*, die spargeldicken Sprosstriebe im Innern des Kopfes, im Trend (ich mag sie als Salat auf römische Art, Seite 100). Vielleicht denken die Gemüsehändler daher, dass die äußeren Blätter eh keiner isst – also weg damit. Dabei sind sie eine Delikatesse (Seite 90). Allerdings bilden sich *Puntarelle* vor allem in der kurzen, bauchigen Sorte *Catalogna spigata*, weniger in der Sorte *Catalogna cimata*.

Wie auch immer. Es ist ein weiterer Irrwitz, der sich einreihet in die Absurditäten der modernen Lebensmittellogistik und des Verpackungssinns. Dabei wurden die Gemüseabteilungen der beiden führenden Kaufhäuser in meiner Stadt drastisch ver-

Neuer Lebensabschnitt.

Ich bin sehr gerührt. Mein jüngerer Sohn hat sich mit dreizehn sein erstes Küchenmesser gekauft. Von seinem eigenen Geld! Ich durfte nicht einmal etwas beisteuern. Es ist teurer als all meine Küchenmesser zusammen. So ein Respekt einflößendes Damaszener-Ding habe ich mir noch nie geleistet, schon gar nicht in seinem Alter. Aber ich freue mich wahnsinnig mit ihm. Jetzt kochen wir (noch) mehr zusammen.

Als wir wieder einmal in Mailand waren, steuerte ich wie gewohnt die Via Sporonari an. Diese schmale Gasse in der Nähe des Doms zieht mich magnetisch an und versetzt mich jedes Mal in helle Vorfreude. Als Erstes gibt es einen Espresso im »Caffè Vergnano«. Es ist eine meiner liebsten Kaffee-Röstereien. Und natürlich decke ich mich sogleich mit einigen Dosen davon ein. Dann lockt gleich gegenüber die »Panetteria Princi«. Die Auslage ist ein Traum. Bevor ich die Bäckerei überhaupt betreten kann, klebe ich wie ein kleines Kind am Schaufenster und beobachte die Menschentrauben vor dem Tresen. Sie lassen sich Brot, Grissini, Pizza, Schiacciata oder Süßes einpacken. Alles erstklassige Backwaren, die handwerklich und mit der nötigen – heute so raren – langen Teigreifezeit zubereitet werden. Und weiter vorne ist dann eben dieser Messerladen: Il Temperino. Daran erinnerte sich mein Sohn. Er äußerte sein Vorhaben mit Bestimmtheit, und er war sich auch ziemlich schnell mit dem Ladenbesitzer einig, welches Messer am besten zu ihm passen würde. Das Gespräch zwischen den beiden verlief zu meinem Erstaunen auf Augenhöhe. Der Messerverkäufer ließ nicht eine Sekunde einen Zweifel daran aufkommen, dass er einen ernst zu nehmenden Kunden vor sich hatte. Ich war eine Randfigur, die ab und zu einen einwilligenden Blick beisteuerte. Das Messer ist selbstredend nicht nur höllisch scharf, es ist auch toll ausbalanciert, mit einem ergonomisch geformten Griff. Schon von klein auf hatte mein Sohn nur Klängen im Kopf, ein richtiger »Blade Head«. Er bastelte Schwerter aus Karton, Holz und anderen Materialien. Er besitzt ein Schwert von einem Schwertfisch, das ihm der Fischer Alfredino in Ansedonia schenkte. Und er sammelt Taschenmesser. Auf seinen Berufswunsch angesprochen, sagt er denn auch nicht, er wolle Koch werden, sondern: zuerst Messerschmied.





dem sich durch das sanfte Schmoren alle Aromen zusammenfinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für einen hübsch angerichteten Teller zuerst das Gemüse darin verteilen, dann die Calamarettikörper und -tentakel darauf platzieren; ein, zwei der Körper kann man in Ringe schneiden und dazustellen. Erst dann den Fond angießen und zuletzt mit Fenchelgrün einen Farb- und leichten Anisakzent setzen. Mit einem Faden Olivenöl das Ganze abrunden.

Ein Messer braucht es dazu nicht. Die Calameretti sind so zart, dass sie sich mit der Gabel zerteilen lassen.

17. JUNI

Das Ganze in Blau

167

Wenn es keinen Rhabarber mehr gibt, funktioniert die Tarte meringuée von Seite 150 nach dem genau gleichen Rezept auch mit Blaubeeren.

18. JUNI

Das Gegenteil von elaboriert.

Man sollte nie unterschätzen, was man alles drauf hat, wenn man sich selbst nicht im Weg steht. Und: Improvisationskunst beim Kochen ist immer sehr befriedigend. Nehmen wir als Beispiel die kausale Verkettung der heutigen Küchenarbeiten. Nachdem ich die schöne Tarte aux myrtilles meringuée (siehe oben und Bild links) bewerkstelligt hatte, hatte ich sieben Eigelb übrig. Also tat ich, was man in Italien schon seit Generationen in so einem Fall tut: Man verwendet die Eigelbe für frisch gemachte Pasta. Ohne weitere Gedanken daran, was wann aus dieser Pasta werden sollte, habe ich den Teig geknetet, in Folie gewickelt und einfach mal als Vorrat im Kühlschrank geparkt.

Stunden später machte sich schüchterner Appetit bemerkbar. Auf die Frage, ob sich bei ihm auch schon ein gewisser Appetit melde, antwortete mein älterer Sohn, ja, eigentlich schon. Er sei aber noch unschlüssig, ob er noch zu Hause essen oder aufbre-



1. JULI

Peperoni al forno.

Davon bin ich nun wirklich schwerst abhängig: Im Ofen geschmorte Paprika. Ich könnte sie während der Saison täglich essen. Aber nur die roten. Und erst recht nur italienische. Keine Ahnung, was andere Länder beim Anbau falsch machen, aber keine ist so fleischig, mollig, aromatisch und süß wie eine italienische Peperone der Sorte Quadrato. Es gibt die kleineren mit der Bezeichnung Quadrato d'Asti oder größere Exemplare vom Typ Jolly, Magnigold oder Magnum. Sie sind alle von eher eckiger Form und meistens nur bei Gemüsehändlern erhältlich, die italienisches Gemüse anbieten. Die gelben Paprika derselben Sorte, deren Textur etwas kompakter ist, eignen sich übrigens besser für süßsaure Zubereitungen oder in Kombination mit Kaninchen oder Hühnchen aus dem Ofen. Und die grünen, die eigentlich noch nicht ganz reife Exemplare sind, isst man am besten roh im Salat als knackig-frische Komponente.

6 rote Paprika der Sorte Quadrato
feines Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Knoblauchzehen, fein geschnitten
Olivenöl extra vergine

Den Ofen auf 250 Grad vorheizen. Die ganzen Paprikaschoten auf einem Blech verteilen und im Ofen schmoren. Wenn die Haut schwarz wird (nach ca. 10 Minuten), die Paprika wenden. Sobald die Haut auf allen Seiten schwarz ist (nach ca. 40 Minuten), das Blech aus dem Ofen nehmen und die Paprika 15 Minuten auskühlen lassen; sie fallen dann in sich zusammen und lassen sich prima schälen. Den Stiel mitsamt den Kernen herausziehen, die Haut abziehen, restliche Kerne entfernen und die Paprika in gleichmäßige Streifen teilen. Salzen, pfeffern und mit dem Knoblauch und reichlich Olivenöl mischen. Als Beilage zu gegrilltem Fleisch und Fisch, zu Cannellinibohnen, zu reifem Käse, als saftiger Belag auf Sauerteigbrot oder als Füllung in Pizza bianca. Ich könnte auf so manches verzichten, aber niemals auf diese leuchtenden, weichen, saftigen Aromabomben.

REZEPTVERZEICHNIS

Agnolotti al plin 52
Artischocke mit Vinaigrette und Mayonnaise 146
Artischocken und Burrata 109
Artischockensalat 61
Auberginen, mariniert 209
Auberginenauflauf 191

Baked Potato 250
Barba di frate (Mönchsbart), Salat 50
Bärlauchpesto 116
Béarnaise, Mayonnaise 138
Beurre noisette (Nussbutter) 298
Blecs cul gjal 242
Bohnen, getrocknete (Cannellini, Dicke, Weiße) 131, 136, 148, 270
Brasato (Rinderschmorbraten) 72
Bratkartoffeln 268
Brennnessel-Gnocchi 158
Brodo (Fleischsuppe) 236
Brodo di gallina (Hühnerfond) 240
Brodo mit Erbsen 128
Brodo vegetale (Gemüsebrühe) 112
Brokkolisugo 293
Brot
 Ciabatta 155
 Dinkelbrot 209
 Dinkel-Roggen-Vollkornbrot 84
 Doppelbürl im Topf 43
 Fastenwähe 31
 Focaccia aus Dinkelmehl 210
 Focaccia barese, mit Tomaten 196
 Fougasse 83
 Grissini 295
 Lievito madre in coltura liquida 18
 Olivenbrot, duftendes 264
 Pane pugliese 22
 Pizza bianca 104
 Pizza pugliese 196
 Sauerteigbaguette 281
 Vollkornbrot 49
 Vollkorn-Kleie-Brot 311
Bruschette mit Catalogna 90
Bucatini all'amatriciana (Pasta mit Tomaten-Speck-Sauce) 213

Calamaretti, geschmort 165
Calamaretti, gefüllt 182
Cappellacci mit Paprika und Auberginen 170
Caramelle mit Ricotta und Minze 132
Catalogna (Blattzichorie) 63, 90, 102
Catalogna-Bruschette 90
Cavatelli mit Brokkoli 293
Cavatelli mit Kichererbsen und Miesmuscheln 218
Chimichurri (argentinische Würzsauce) 188
Cicerchie (Platterbsen) 40
Cicorino-Orangen-Salat 36
Cime-di-rapa-Creme 88
Costine porchettate (Schweinefleisch), langsam gegrillt 177

Dicke Bohnen nach Bettlerinnenart 136

Entenbrust, karamellisiert 270
Essigzwiebeln 293
Estragonbutter 245

Farfalle mit Lattich 104
Fave alla poverella (Dicke Bohnen mit Minze, Zitrone und Pecorino) 136
Fegato (Kalbsleberschnitten) 62
Flädlesuppe 134
Fondue 311
Fregola sarda ai frutti di mare 118
Frittata 210
Frühlingsgemüse auf römische Art 145

Garganelli mit Tomatensugo 55
Gemüsebrühe 112, 113
Gemüsebrühe mit Erbsen 128
Gnocchetti sardi (Malloreddus) 40
Gnocchi di ricotta 225
Gremolada 231

Hühnerfond 240

Kalbsfond 71
Kalbskoteletts 184
Kalbsleberschnitten, gebraten 62
Kalbsrippen, geschmort 52
Karottensalat 46

Kartoffelstampf 74
Kartoffel-Pastinaken-Stampf 121
Kartoffelsalat 67
Käsesandwich 267
Knöpfli mit Pilzsauce 272

Lamm, Sieben-Stunden- 40
Lammragout mit Caramelle (gefüllte Pasta) 132
Linguine Vongole 304
Linzertorte 296

Malloreddus (Gnocchetti sardi) 40
Marmelade aus Tropea-Zwiebeln 179
Mayonnaise Béarnaise 138
Meat Pie 254
Melanzane marinate 209
Minestrone 30
Mönchsbart, Salat 50

Navicelle mit Ziegenfrischkäse 125
Nüsslisalat (Feldsalat) 307

Oktopus (Polpo) auf acht Arten 220
Omelett, klassisch (Omelette baveuse) 99
Omelett mit Trüffeln 215
Orangen, mazeriert 28
Orangensalat 36
Orangen-Tarte-Tatin 59
Orecchiette mit Cime di rape 309
Orecchiette mit Mangoldsugo 258
Ossobuco mit Gremolada und Safranrisotto 231

Pane pugliese (Grundrezept) 22
Paprikaschoten, geschmort 181
Parmigiana di melanzane (Auberginenauflauf) 191
Parmigiana di zucchini (Zucchini-auflauf) 193
Pasta
 Agnolotti 52
 Bucatini all'amatriciana (mit Tomaten-Speck-Sauce) 213
 Cappelletti 168
 Cappellacci 170
 Caramelle 132
 Cavatelli 217
 Culurgiones (sardische Pasta) 78
 Farfalle mit Lattich 104
 Garganelli 55
 Gnocchetti sardi 40
 Knöpfli mit Pilzsauce 272

Mezzelune 88
Navicelle 125
Orecchiette 309
Pasta (Grundrezept) 86
Pasta alla carbonara (mit Speck, Ei und Käse) 93
Pasta alla gricia (mit Speck und Käse) 92
Pasta e fagioli (Pasta und Bohnen) 148
Past' e lenticchie (Pasta und Linsen) 35
Pasta e patate (Pasta und Kartoffeln) 44
Pasta mit Blumenkohlsugo 259
Pasta mit Hähnchensauce 242
Pasta mit Kichererbsensugo 218, 263
Pasta mit Ricotta-füllung 52, 132, 282
Quadrettini al prezzemolo (mit Petersilie) 238
Ravioli tondi mit Radicchio 284
Sagnarelli mit Kichererbsensugo 263
Sorpresine 128
Spaghetti alla chitarra 96
Tonnarelli 173
Tortelli di zucca 246
Trofie 116

Peperoni al forno (Peperoni, geschmort) 181
Petersilienwurzel, geröstet 64
Petersilienwurzel-Püree 74
Pizza bianca mit Stracciatella di burrata 104
Pizza e Mortazza 185
Pizza mit Mortadella 162, 185
Platterbsen 40
Polenta mit Mangold 37
Polenta und Tomatensugo 110
Porchetta 177
Puntarelle (Spargelchicorée) 63, 90, 100, 102
Puntarelle-Salat 102

Quiche mit weißen Spargeln 139
Quitten-Mostarda 148

Ragù 95, 242
Randensalat (Rote-Bete-Salat) 307
Reis mit Erbsen 199
Rhabarbertorte, meringuiert 150
Rib-Eye-Steak 289
Ricotta selbst gemacht 281
Ricottaschaum 79
Rinderbacken in Marsalajus 121
Risi e Bisi 199

Risotto
 mit Cicorino und Artischocken 69
 mit Hahnenkämmen 241
 mit ofengebackenem Kürbis
 und Pilzragout 260
 mit Zucchini 113
 Safranrisotto 231
 Tomatenrisotto 277

Rösti 33

Rotweibirnen 303

Salat
 Artischockensalat, roh 61
 Cicorino-Orangen-Salat 36
 Karottensalat 46
 Kartoffelsalat 68
 Mönchsbart, lauwarm 50
 Nüsslisalat 307
 Orangensalat 48
 Puntarelle-Salat 102
 Randensalat (Rote-Bete-Salat) 307
 Spargelsalat, roh 138
 Taboulésalat 299

Salsa verde 238

Sardinen, gegrillt 160

Schmorbraten siehe Brasato

Schüffeli im Teig 305

Schweinebrustspitzen, langsam gegrillt 178

Schweineschmalz (Guanciale) 266

Senfsauce 243

Sorpresine mit Erbsen 128

Spaghetti alla chitarra mit Artischocken
 und Erbsen 143

Spaghetti alla chitarra mit Auberginen 176

Spaghetti alla chitarra mit Rindfleischragù 95

Spaghetti alla chitarra mit Sommertrüffeln 214

Spargel im Ofen gegart 137

Spargel mit Mayonnaise 138

Spargel mit Vinaigrette 137

Spargelquiche 139

Spargelsalat, roh 138

Spargel-Tagliatelle 138

Spinat und Spiegelei 66

Spuma di ricotta (Ricottaschaum) 79

Stampfkartoffeln 74

Suppe mit Pasta und Linsen 35

Taboulé 299

Tagliatelle mit Spargeln 138

Tarte meringuée mit Blaubeeren 167

Tarte meringuée mit Rhabarber 150

Tarte mit Bitterorangen 59

Tomatenrisotto 277

Tomatensugo 37, 55, 110

Tonnarelli mit Auberginen 173

Tournedos Rossini 216

Trofe mit Bärlauchpesto 115

Tropea-Zwiebel-Marmelade 179

Vacherin-Fondue mit Topinambur 56

Vignarola alla romana (Pasta mit
 Frühlingsgemüse) 145

Vinaigrette 46, 62, 137, 146, 307

Zucchiniauflauf 193

Zuppa di frittatine 134

Zwiebelringe, im Ofen geröstet 207



Für Angelo

Mein Vater ist dieses Jahr neunzig Jahre alt geworden. Vierzig Lenze mehr als ich. Wir haben gemeinsam ein paar schöne Tage in seinem Haus in Abruzzo verbracht. Dieses Bild von uns beiden mag er sehr. Er frotzelte: »Ich sehe jünger aus als du!«

Je älter ich werde, desto mehr verstehe ich, warum er die einfache Hausmannskost allem anderen vorzieht. Er gab mir immer den Rat: »Iss nicht zu viel auswärts. Du ruinierst dir den Magen. Nirgends isst du besser als zuhause.«