

Claudio Del Principe

# all'orto

Grandiose Gemüsegerichte.  
Authentisch italienisch.  
Erfrischend zeitgemäß.



atVERLAG

all'orto



Claudio Del Principe

# all'orto

Grandiose Gemüsegerichte.  
Authentisch italienisch.  
Erfrischend zeitgemäß.

**at**VERLAG





# Inhalt

Vorwort	8
Weniger Fleisch – mehr Hirn	10
Vom Glück ein Stück	13
Jede Veränderung beginnt mit einer Entscheidung	16
Die heiligen drei Sättigungssäulen	18

REZEPTE	21
Artischocken	23
Auberginen	37
Blumenkohl	53
Bohnen	59
Cardy	67
Catalogna	73
Cedri	87
Cime di rapa	91
Fave	99
Fenchel	105
Frisée	113
Karotten	115
Kartoffeln	123
Kohl	127
Mangold	137
Peperoni (Paprika)	141
Pastinaken	153
Petersilie	157
Radicchio	163
Rande (Rote Bete)	173
Romanesco	185
Salbei	191
Scarola	195
Spinat	199
Tomaten	205
Zucchini	215
Zwiebeln	229
Verschiedenes	235
Auf die Vielfalt	249
Saisonkalender	251
Rezeptverzeichnis	254







# Vorwort

Orto heißt »Gemüsegarten« auf Italienisch. Gartengemüse sind ortaggi. Und *pasta all'ortolana* ist ein schlichtes Nudelgericht »auf Gärtnerinnenart«, mit buntem Sommergemüse. Geschmackvolle Gemüsegerichte sind Italienern extrem wichtig. Allein die fantasievollen Antipasti sind ohne gutes Gemüse undenkbar. Dazu unzählige fleischlose *primi piatti* mit Pasta, Risotto und Polenta, die durch Kombination von Gemüse und Hülsenfrüchten zu vollwertigen, geschmackvollen, seelenwärmenden Speisen avancieren und so viele Herzen erobern. Fleisch ist in der italienischen Küche weniger wichtig. Das sieht man schon daran, wie stiefmütterlich es oft als *secondo piatto* serviert wird. Asketisch. Nüchtern. Richtiggehend reizlos nach dem Feuerwerk an Antipasti und kunstvollen *Primi*.

Der *orto* ist Italienern ein heiliger Ort. Es ist zwar nett, wenn man einen *giardino* hat, einen Garten zum Entspannen, aber Füße hochlegen ist verpönt. Einen eigenen *orto* zu betreiben, ist Pflicht. Manche, die ihr Fleckchen Erde außerhalb des Hausgartens anmieten oder kaufen, nennen es beinahe biblisch *la terra* oder *il terreno*. Meine italienischen Verwandten haben eine *terra* oder einen *orto*. Und mit Verwandten meine ich: männliche Verwandte. Italienische Männer sind geradezu besessen, eigenes Gemüse zu ziehen. Sie rackern täglich Stunden, stecken Schweiß und Herzblut hinein und sind stolz auf die Früchte ihrer Arbeit. »Alles natürlich, was du da siehst. Schau mal, alles biologisch, nichts gespritzt. Claudio, kauf mir ja kein Gemüse im Supermarkt, das Zeug ist chemisch verseucht!«, beschwören sie mich. Das Problem ist: Ich bin ein lausiger Gärtner! Ich habe es versucht, und ich bin grandios gescheitert.

Nennt mich Pasta-Papst, nennt mich Sauerteig-König, aber im Garten bin ich ein Greenhorn. Wie gerne hätte ich für dieses Buch im perfekten Gemüsegarten posiert. Allen vorgemacht, wie locker ich nebst handgemachter Pasta und Sauerteigbrot auch noch eigenes Gemüse ziehe. Sorry, da muss ich passen. Es ist nicht so, dass ich es nicht versucht hätte. Vor bald zwanzig Jahren haben wir unser Traumhaus gefunden. Mit einem paradiesischen Garten. Einem Apfelbaum. Einem Kirschbaum. Und jeder Menge Platz für Beete. Anfangs war ich euphorisch, habe selbst Samen gezogen, Pflänzchen pikiert, Unmengen Unkraut gejätet und noch mehr Schnecken zum Teufel gejagt. Aber es folgten Plagen, die meinen Ernteerfolg arg schmälerten. Lange Regenperioden, Eishelige, Schafskälte und Haste-nicht-gesehen. Auch unsere damals noch kleinen Söhne, die den frischen Pflanzplatz zum Sandkasten und Schlammbecken umfunktionierten. Unsere gemeinsamen Fußballspiele im Garten, jeder Freistoß endete mit einer Fraktur zarter Pflänzchen. Und pünktlich zum Beginn der Schulferien, ausgerechnet dann, wenn wir in den Sommerurlaub fahren, war

unser Gemüse auf dem perfekten Reifepunkt. Wir mussten alles Nachbarn und Freunden überlassen. »Na dann, viel Freude damit und guten Appetit!«

Apropos Nachbarn. Ein Kapitel für sich. Meine Güte, die ungeduldrigen Rentner im Unruhestand, die alles besser wussten und jeden Tag Direktiven durchgaben, was man zu tun habe. »Wie lange willst du die Brombeeren noch hängen lassen?«, fragte die eine Nachbarin. »Entschuldigung«, entgegnete ich jeweils, »wir haben Ende Mai. Falls du Schwierigkeiten hast, Farben zu erkennen: Sie sind noch grün!« Tags darauf waren die Sträucher leergefegt. »Hab eure Brombeeren abgenommen. Waren total sauer. Hab Konfitüre daraus gemacht, musste aber abnormal viel Zucker drangeben.« Noch dreister ihr Herr Gemahl. Als Gegenwert für Brombeeren, Himbeeren, Erdbeeren oder Äpfel bot er mir an, so viel von seinen Zwetschgen zu ernten, wie ich wollte. »Nicht fragen, einfach holen!« Ich hatte keine Fragen, er schon. Jeden Tag die gleiche: »Wann nimmst du endlich die Zwetschgen ab?« »Im September, lieber Fritz, im September. Ich mag sie nämlich gerne reif.« Als meine Vorfreude auf reife Zwetschgen an einem schönen Tag im September so groß war, dass ich zur feierlichen Tat schreiten wollte, lagen alle Früchte am Boden. Nanu? »Fritz, was ist nur mit den schönen Zwetschgen passiert?« »Ich hab sie runtergeschlagen! Du willst sie ja anscheinend nicht.«

Schwamm drüber. Ich glaube, ich mache es wie mein Vater. Der hat sich nie um einen Garten gekümmert. Bis er sich mit sechzig pensionieren ließ und zurück nach Italien ging. Von da an war Angelos *orto* der Hotspot im Dorf. Alle sangen ein Loblied auf den fleißigen Mann. »Man merkt eben, dass du in der Schweiz gearbeitet hast. Schau sich mal einer diese ordentlichen Beete an! Hast du die mit dem Lineal gezogen?« Alle haben Fotos gemacht. Nur einer nicht: ich. Hätte ich damals bloß gewusst, dass ich eines Tages ein Buch mit dem Namen *all'orto* schreiben würde! Nun ja, zum Glück gibt es so fantastische Gemüsehändler wie Tiziano Marinello, oder der Biohof Birsmatthof, die mich mit erstklassigem italienischen Gemüse versorgt haben. Grazie mille! Ich habe daraus traditionelle Klassiker der italienischen Küche gekocht, mich aber auch von der Schönheit, den Farben und dem Geschmack inspirieren lassen und Neues kreiert.

Die Mengenangaben in diesem Buch sind grundsätzlich für 4 Personen berechnet. Viel Freude beim Entdecken und Nachkochen!

Buon appetito!  
Claudio

# Salat aus rohen Artischocken

Noch nie Artischocken roh gegessen? Unbedingt probieren! Das gibt einen knackigen, grasig-grün schmeckenden Salat, der, kombiniert mit kräftigem Pecorino Sardo, den faden Alltag gehörig das Fürchten lehrt.

- 2 Zitronen, 1 davon unbehandelt
- 8 kleine Artischocken
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl extra vergine
- 2 EL Weißweinessig
- feines Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 kleines Bund Petersilie, fein geschnitten
- 1 Stück Pecorino Sardo

Den Saft einer Zitrone in eine Schüssel mit kaltem Wasser pressen. Die unbehandelte Zitrone für den Salat in Schnitze 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. Die Artischockenhälften in dünne Längsstreifen schneiden und sogleich ins Zitronenwasser legen, damit sie sich nicht dunkel verfärben.

Den Knoblauch schälen, mit der Messerklinge anquetschen und zusammen mit dem Olivenöl und dem 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 gut 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.





## CATALOGNA

*Catalogna* ist wie Chicorée, Cicorino oder Endivie eine Zichorienart, die außerhalb Italiens immer mehr Anhänger findet. Ich kann nicht genug bekommen von diesem feinherben, bitteren Gemüse und bin froh, dass ich es immer öfter neben italienischen oder türkischen Gemüsehändlern auch auf lokalen Bauernmärkten finde. *Cime di rapa* schmecken ja schon recht bitter. Aber *Catalogna* ist Bitter-Oberliga. Die inneren, spargelförmigen Triebe der bauchigen Sorte *Catalogna spigata* heißen *puntarelle* und werden gerne als knackiger Salat verwendet. Ein Klassiker der römischen Küche. Die äußeren Blätter lassen sich wie Spinat zubereiten. Ein schlichtes Abendessen besteht bei mir dann oft aus *Catalogna*, blanchiert und danach mit Knoblauch und Peperoncino in Olivenöl geschwenkt, mit einem Stück würzigem Pecorino und Sauerteigbrot. Oder auf einer Bruschetta, mit gedörrten Tomaten, Oliven und Kapern. Ein komplexer Hochgenuss der Einfachheit.



# Carpaccio di cedro

Diese Frucht ist eine Wucht! *Insalata di cedro* katapultiert mich augenblicklich an die Amalfiküste. Entlang der Küstenstraße bieten Verkäufer die aufgetürmten, aromatischen Früchte an, und in den steilen Gärten stehen leuchtend gelb behangene Bäume. Die Schale duftet intensiv, und das Albedo, die weiße Innenschicht unter der gelben Schale, die bei Zitronen bitter ist, schmeckt mild und macht den größten Teil der Cedro aus. Man kann Cedrostücke als Würze zu hellem Fleisch und Fisch mit in den Ofen oder Eintopf geben. Aber meist macht man daraus Salat. Oder ein besonders ästhetisches Carpaccio. Dazu eine nicht verrührte Sauce, ich nenne die mal »Non-Emulsion«, mit Büffeljogurt. Die spitze Zitrusnote verträgt nämlich gut einen leicht schmalzigen Kontrast. Und auch optisch gefällt mir die gesprenkelte Sauce gut dazu. Sehr sogar.

1 unbehandelte große Zitronatzitrone (Cedro)

## NON-EMULSION

1 EL Büffelmilchjogurt oder anderer Naturjogurt  
2 EL Olivenöl extra vergine  
2 EL Cedrosaft (eventuell zusätzlich Zitronensaft)  
frische Minze, sehr fein geschnitten  
feines Meersalz, rosa Pfeffer, frisch geschrotet

Die Zitrone heiß abspülen und trocken tupfen, halbieren, den Saft auspressen und bereitstellen. Die ausgepressten Fruchtwände herauschneiden und entsorgen. Die gelbe Schale samt dem weißen Albedo mit einem scharfen Messer oder einem Gemüsehobel in dünne Scheiben oder Streifen schneiden.

Den Jogurt mit 4 Esslöffeln Wasser in einer kleinen Schüssel mischen. Das Olivenöl und den Cedrosaft (falls die Cedro zu wenig Saft hergibt, Zitronensaft verwenden) dazugeben. Nicht verrühren, die Non-Emulsion soll getrennt bleiben und hübsche, glänzende Fettaugen vom Olivenöl aufweisen. Minze, Salz und rosa Pfeffer dazugeben und vorsichtig mit einem Löffel unterheben.

Die Cedroscheiben oder -streifen fächerartig auf der Hälfte eines Tellers verteilen, die Non-Emulsion auf die andere Hälfte des Tellers löffeln.

## Varianten

Fein geschnittene Cedro mit Olivenöl und Essig anmachen und leicht salzen. Nach Belieben fein geschnittene Zwiebeln und schwarze Oliven darunter mischen oder mit fein geschnittener Petersilie und feinen Knoblauchscheiben anreichern. Der Cedrosalat passt zu Garnelen, Oktopus und Fisch.





## KAROTTEN

Terroir! Das Schlüsselwort unter Weinliebhabern. Schon bemerkenswert, wie selbstverständlich über Bodenbeschaffenheit und Standort gesprochen wird, wenn man den Geschmack und den Charakter von Weinen einordnet. Aber bei Karotten? Kaum. Dabei spielen genau diese Faktoren eine ebenso wichtige Rolle für den Geschmack. Nicole Tanner von meinem nahen Lieblings-Biohof Birsmatthof erklärt mir, dass sogar innerhalb einer Anbaufläche der Boden unterschiedlich beschaffen ist und die Karotten entsprechend unterschiedlich schmecken. Auch von Jahr zu Jahr schmecken die Karotten unterschiedlich. Wie sie gelagert werden, hat einen Einfluss. Man sollte es vermeiden, sie neben Äpfeln, Birnen oder reifen Tomaten aufzubewahren. Sie werden sonst schnell bitter. Starkoch Magnus Nilsson vergrub Möhren in der Erde oder fermentierte sie. Auch bei Fleisch sprechen wir von Herkunft, Rasse, Aufzucht, Fütterung, Schlachtung und Reifung. Warum nicht bei Gemüse? Mein Tipp: Kauft direkt beim Erzeuger ein. Sprecht mit den Bauern. Lasst euch erklären, wie was wächst!



# Ofengeröstete Karotten

Karotten im Ofen zu rösten, finde ich großartig. Es entzieht ihnen das Wasser und konzentriert den Geschmack um ein Vielfaches. Am besten schmecken doch die Karotten, die sich neben dem Sonntagsbraten auf dem Backblech festsetzen und langsam karamellisieren. Zu diesem Zweck helfe ich bei diesem Rezept gerne mit etwas hausgemachter Gemüse- oder Hühnerbrühe nach.

- 1 kg frische Karotten
- Olivenöl extra vergine
- feines Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 200 ml hausgemachte Hühner- oder Gemüsebrühe
- einige Frühlingszwiebeln, geputzt
- 1 Bund frischer Thymian

120

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Karotten nicht schälen, nur gründlich unter fließendem Wasser abbürsten, dann der Länge nach halbieren. Mit wenig Olivenöl einreiben, salzen, pfeffern und auf einem Backblech verteilen.

Im vorgeheizten Ofen etwa 45 Minuten rösten, dabei alle 15 Minuten mit wenig Brühe übergießen. Nach 30 Minuten die Frühlingszwiebeln dazugeben. 5 Minuten vor Ende der Backzeit die frischen Thymianzweiglein hinzufügen.



# Aglio, prezzemolo e pangrattato

## Knoblauch-Petersilie-Semmelbrösel

Oder: wie man jedes Gemüse auf Italienisch trimmt. Mit der Formel Knoblauch-Petersilie-Semmelbrösel verwandelt man im Handumdrehen jedes Gemüsegericht in ein italienisches Gemüsegericht. Dieses schlichte Würztrio ist quasi die kulinarische Trikolore, der unverkennbare Geschmackstrigger Italiens.

160

## Parmigiana di Zucchini

Eine *Parmigiana* besteht nicht zwingend aus Auberginen und Tomaten. Diese Art, Gemüse in Lagen geschichtet zu überbacken, funktioniert auch mit Zucchini. Dazu Zucchini der Länge nach in 8mm dünne Scheiben schneiden, salzen, pfeffern und roh in eine Auflaufform schichten. Dabei jede Schicht mit Olivenöl beträufeln, mit der Knoblauch-Petersilie-Semmelbrösel-Mischung und geriebenem Parmesan bestreuen. Dann etwa 30 Minuten im Ofen backen und warm oder ausgekühlt servieren. Anstelle von Parmesan kann man auch Käse wie Scamorza oder Provolone verwenden. Und statt Zucchini kann man auf diese Weise auch anderes Gemüse wie Peperoni oder Staudensellerie oder Kartoffelscheiben überbacken! Übrigens auch eine tolle Beilage, die man zu einem Picknick, an den Strand oder zu einem Grillfest mitbringen kann.







# Saisonkalender

	<i>Jan</i>	<i>Feb</i>	<i>März</i>	<i>Apr</i>	<i>Mai</i>	<i>Juni</i>	<i>Juli</i>	<i>Aug</i>	<i>Sep</i>	<i>Okt</i>	<i>Nov</i>	<i>Dez</i>
Artischocken	○	○	○	○	○	○	●	●	●	●	○	○
Auberginen	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	○	○
Bärlauch	○	○	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○
Blumenkohl	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●	○
Bohnen	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	○	○
Cardy	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	○
Catalogna	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	○	○
Cedri	●	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●
Cime di rapa	○	○	○	●	●	●	○	○	○	○	○	○
Fave	○	○	○	○	●	●	●	○	○	○	○	○
Fenchel	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●	○
Frisée	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●	○
Karotten	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●	○
Kartoffeln	○	○	○	○	●	●	●	●	●	○	○	○
Rotkohl	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●
Weißkohl	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	●	●
Schwarz-/Palmkohl	○	○	○	○	●	●	●	●	○	○	○	○
Spitzkohl	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●	●
Federkohl	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●	●
Mangold	●	●	○	○	○	○	○	○	●	●	●	●
Pastinaken	●	●	●	○	○	○	●	●	●	●	●	●
Peperoni (Paprika)	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	○	○
Radicchio	●	●	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●
Tardivo di Treviso	●	●	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●
Rande (Rote Bete)	●	●	●	○	○	○	○	○	○	●	●	●
Romanesco	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●	○
Scarola	●	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●	●
Spinat	○	○	●	●	●	●	●	●	●	○	○	○
Tomaten	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	○	○
Zucchini	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	○	○
Tenerumi	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	○	○

# Rezeptverzeichnis

254

- Artischocken** 23  
Artischocke mit Vinaigrette 33  
Artischocken im eigenen Sud 26  
Artischocken, knusprige 25  
Carciofi alla romana 29  
Salat aus rohen Artischocken 30
- Auberginen** 37  
Auberginen, gefüllte, mit Lammfleisch 49  
Auberginensalat mit ohne alles 46  
Baba Ganoush 43  
Caponata 41  
Ciambotta (Variante) 42  
Involtini di melanzane 50  
Melanzana rossa di Rotonda 38  
Melanzane e menta – erfrischender Auberginensalat 45  
Parmigiana di Melanzane 47  
Bärlauchknospen, eingelegte 245
- Blumenkohl** 53  
Blumenkohl, blumiger 55  
Blumenkohlsalat, mein liebster 56
- Bohnen** 59  
Bohnen, frische 61  
Buschbohnen auf Italienisch 65  
Fagioli all'uccelletto 62  
Pasta e fagioli 64
- Cardy** 67  
Cardi al tartufo (Variante) 70  
Cardi gratinati al tartufo 69
- Catalogna** 73  
Catalogna ripassata 81  
Fave e cicoria 78  
Insalata di puntarelle alla romana 75
- Pizza e foje 82  
Puntarelle 75
- Cedri** 87  
Carpaccio di Cedro 89
- Cime di rapa** 91  
Orecchiette con cime di rapa 94  
Salsiccia e friarielli 93
- Fave** 99  
Fave alla poverella 102  
Fave, frische 99  
Vignarola romana 101
- Fenchel** 105  
Fenchel aus der Glut 111  
Fenchel, geschmorter 108  
Fenchel-Orangen-Salat 107
- Frisée** 113  
Frisée 113  
Gemüsebrühe, Brodo vegetale 243  
Gemüse, eingelegtes 235
- Karotten** 115  
Crudités mit Karottencreme, knackige 117  
Karotten, glasierte 119  
Karotten, ofengeröstete 120  
Pinzimonio (Variante) 118
- Kartoffeln** 123  
Kartoffeln, geräucherte 125
- Kohl** 127  
Insalata di cavolo cappuccio e acciughe 135  
Kabissalat mit Kümmel, schweizerischer 134  
Minestra di farro, legumi e cavolo nero 130  
Spitzkohlsteak alla puttanesca 129

- Mangold** 137  
Mangold und Mozzarella 139  
Minestrone 238
- Oliven**  
Taggiasca-Oliven, pürierte 23
- Pasta**  
Pasta all'ortolana 151  
Pasta con i tenerumi 225
- Pastinaken** 153  
Pastinaken-Chips 155
- Peperoni (Paprika)** 141  
Friggitelli 148  
Involtini di peperoni 147  
Pasta all'ortolana 151  
Peperonata 143  
Peperoni sott'olio 144
- Petersilie** 157  
Aglio, prezzemolo e pangrattato 160  
Battuto 157  
Salsa verde 159
- Radicchio** 163  
Radicchio sott'olio (Variante) 166  
Radicchio tardivo di Treviso, gegrillter 165  
Risotto al Amarone e Castelfranco 171  
Wintersalat mit Radicchio und Blutorangen 169
- Rande (Rote Bete)** 173  
Rande des Wahnsinns 175  
»Randenleder« 176  
Randen-Ravioli 183  
Rape rosse per te 179
- Romanesco** 185  
Romanesco mit Bäckchen vom Freilandschwein 187
- Salbei** 191  
Salvia frita – Salbeiblätter, frittierte 193
- Scarola** 195  
Focaccia alla scarola (Variante) 197  
Scarola a modo mio 197  
Scarola alla napoletana (Variante) 197
- Spinat** 199  
Gnudi 202  
Spinat mit Kichererbsen und Kreuzkümmel, andalusischer 201
- Tomaten** 205  
Spaghetti alle vongole 206  
Tomaten, eingemachte 210  
Tomaten, passierte (Basisrezept) 212  
Tomatensauce (Basisrezept) 213  
Pfersich-Tomaten-Salat mit Burratine 209
- Zucchini** 215  
Hauptmahlzeit Zucchini 221  
Involtini di zucchini 222  
Parmigiana di Zucchini 160  
Pasta con i tenerumi 225  
Zucchini saltate e marinate 217  
Zucchini Blüten, frittierte 218
- Zwiebeln** 229  
Marmelade aus Tropea-Zwiebeln 231  
Zwiebeln, eingelegte 232

255