

a modo mio

Lieblingsgerichte und
Küchengeschichten
aus Italien

Alessandra Dorigato



RÆTIA

1. Auflage

© **Edition Raetia, Bozen 2022**

ISBN 978-88-7283-790-0

eISBN 978-88-7283-837-2

Projektleitung: Eva Simeaner

Lektorat und Korrektur:

Magdalena Grüner, Helene Dorner

Grafik und Umschlaggestaltung:

Stephanie Innerbichler

Alle Fotos von Alessandra Dorigato,
außer Foto [S. 243](#): Anna Stöcher

Unseren Gesamtkatalog finden Sie
unter: www.raetia.com

Fragen und Anregungen:
info@raetia.com

Alessandra Dorigato bloggt auf: [a-
modo-mio.at](http://a-modo-mio.at)

Mehltypen

Folgende Mehltypen
entsprechen einander:

Mehl W480 (Österreich)

Mehl 405 (Deutschland)

Mehl 00 (Italien)

Mehl W700 (Österreich)

Mehl 550/812 (Deutschland)

Mehl 0/1 (Italien)

a modo mio

**Lieblingsgerichte &
Küchengeschichten aus Italien**

Alessandra Dorigato

RÆTIA

Inhaltsverzeichnis

Sofern nicht anders angegeben, sind alle Rezeptangaben für 4 Personen.

Glossar

g	Gramm
EL	Esstlöffel
kg	Kilogramm
Marillen	Aprikosen
ml	Milliliter
Msp.	Messerspitze
TL	Teelöffel
Pkg.	Packung
	Frühling
	Sommer
	Herbst
	Winter
	das ganze Jahr



vegetarisch



Backblech



Einmachglas



Flasche



Keks

Dank

A modo mio - Italiens Küche auf meine Art

Salate, Antipasti und Beilagen

KALT GENIESSEN



Löwenzahnsalat mit Spargel und Erdbeeren nach Nonna Nina



Sommersalat mit Wassermelone und Mozzarella



Caponata siciliana



Honigkarotten mit Pecorino



Rote-Bete-Carpaccio mit Speck und Walnüssen



Sizilianischer Salat mit Fenchel und Orangen



Zedernfrüchte mit rosa Grapefruit und Pistazien

WARM GENIESSEN



Gebatene Zucchini mit Estragon



Gebackene grüne Bohnen



Crostini mit Tomaten und Burrata



Topinambur mit Petersilie



Gebatener Radicchio mit Parmesan



Fagioli all'uccelletto

❄️ Artischocken auf jüdische Art

Suppen - Seelenwärmer für jede Jahreszeit

🍷 Bärlauchsuppe mit Kartoffelchips

📅 Minestrone

☀️ Pappa al pomodoro

🌿 Maroni-Linsen-Suppe

📅 Passatelli in der Brühe

Vegetarische Gerichte

FLOTTE RISOTTI, PASTA UND EIERGERICHTE

🍷 Brennessel-Risotto mit Spargel

🌿 Apfel-Walnuss-Risotto

☀️ Fusilli mit Tomatensugo

☀️ Bavette mit Minze-Basilikum-Pesto und gebackenem Ricotta

☀️ Spaghetti alla Nerano

☀️ Pasta alla Norma

📅 Eier im Fegefeuer

☀️ Zucchini-Hirse-Frittata

HAUSGEMACHTE NUDELN, NOCKERL UND OFENGERICHTE

📅 Zweifarbige Agnolotti mit Walnussfülle und Selleriecreme

🌿 Kürbis-Cappellacci mit Safran

❄️ Pizzoccheri mit Kichererbsen-Spinat-Creme

☀️ Basilikum-Spätzle mit Haselnusspesto

☀️ Strangolapreti mit Malvenblättern

☀️ Parmigiana di melanzane

☀️ Herzhafter Kuchen mit Sommertomaten

☀ Überbackene Polenta mit Asiagokäse und Pilzen

Hauptspeisen mit Fisch und Fleisch





- 📅 Impepata di cozze
- 📅 Goldbrasse vom Grill mit Rosmarinkartoffeln und Salmoriglio-Soße
- 📅 Spaghettini all'amatriciana
- 📅 Fettuccine alla papalina
- 📅 Gnocchi nach Sorrento-Art mit Salsiccia
- 📅 Kalbsrouladen mit Pinienkernen und Pistazien nach Nonna Nina
- 📅 Lasagne - Mamas Klassiker
- 📅 Huhn in Milch
- 📅 Brathuhn mit Zitronen
- 📅 Kartoffelbällchen nach toskanischer Art
- 📅 Kartoffellasagne mit Lammragout, Schafskäse und Thymian

Italienisches Streetfood

- ☀ Gefüllte Zucchini Blüten
- 🍷 Erbazzone reggiano
- 📅 Folpetti padovani
- ☀ Granita-Variationen aus Sizilien
- 📅 Arancine
- 📅 Farinata di ceci




Pizza, Brot und salzige Knabbereien

- 📅 Neapolitanische 24-Stunden-Pizza con *cornicione*
- 📅 Klassische Focaccia
- 📅 Kernige Cracker

-  Kekse mit Parmesan und Pfeffer
-  Licoli - Die Mutter des Sauerteigs
-  Landbrot
-  Mehrkorn-Walnuss-Brot

Dolci - mehr als Nachtisch

KUCHEN, SÜSSE BROTE & KEKSE

-  Sbrisolona ai mirtilli
-  Tante Idas Marillenkuchen
-  Mammias Apfelkuchen
-  Schokoladiger Rote-Bete-Kuchen
-  Torta mantovana
-  Castagnaccio
-  Cannoli mit Crema pasticcera
-  Feigenbrot
-  Brot mit Schokolade und Haselnüssen
-  Maiskekse
-  Livianas Biscotti
-  Cantuccini mit Pistazien

EIS UND LÖFFELDESSERTS

-  Zuckerfreies Minuten-Fruchteis
-  Mammias Tiramisù
-  Fior di Latte
-  Biancomangiare

Meine Vorratsküche

EINGELEGTES GEMÜSE

-  Mammias beste Giardiniera

- ☀ Eingelegte rote Zwiebeln mit Rosinen und Rosmarin
- ☀ Gegrillte Paprika mit Chili und Koriander
- 🌿 Marinierte Oliven

LIKÖR, SAFT UND SIRUP

- 🍷 Nonna Ninas Rosen-Elixier
- ☀ Lavendel-Rosmarin-Sirup
- ☀ Tomatensaft-Variationen
- 📅 Nonna Ninas Eierlikör

MARMELADE MAL ANDERS

- ☀ Erdbeermarmelade mit Rosmarin und rosa Pfeffer
- ☀ Traubenmarmelade mit Minze und Chili
- ❄ Orangenmarmelade mit Safran
- 📅 Milchkaramell

Register

Die Autorin



Salzige Focaccia mit Trauben und Rosmarin, Rezept [Seite 155](#)

Dank

Stellvertretend für alle Freunde und Verwandten, die mich von der Idee weg bis zur Umsetzung dieses Buches in unterschiedlichsten Formen unterstützt haben, bedanke ich mich bei meiner Familie. Sophia, Jacopo, Matthias, ihr gebt mir jeden Freiraum, um meiner Kreativität zu folgen. Eure Liebe ist mein täglicher Rückhalt. Ein riesengroßes Dankeschön auch an meine Mamma und Nonna, die mir ihr Wissen weitergegeben und bei mir die Liebe zum Kochen geweckt haben. Nicht nur wunderbare Rezepte und Erinnerungen, sondern auch den Respekt vor der Natur und ihrem Kreislauf verdanke ich euch.

Ein besonderes Danke geht an Christina, die meine Arbeit seit Jahren begleitet und immer wieder die richtigen Worte dafür findet. Und *last but not least* möchte ich allen danken, die regelmäßig meine Blog-Beiträge auf a-modio.at lesen, die meiner Kolumne bei DerStandard.at folgen, und natürlich den Leser*innen dieses Buches. Ohne euch hätte ich meine Leidenschaft niemals zum Beruf machen können. Ich hoffe, ein wenig von dieser Leidenschaft für die italienische Küche springt auf euch über!

A modo mio - Italiens Küche auf meine Art

Der Geschmack eines süßen Feigenbrot, das beruhigende Blubbern des Tomatensugos im Topf, der Duft eines langsam geschmorten Pollo arrosto, der durchs Haus zieht. Viele meiner Kindheitserinnerungen haben mit Kochen und Essen zu tun. Egal zu welcher Uhrzeit ich in die Küche kam, traf ich dort entweder meine Nonna oder meine Mamma an. Da wurde in Töpfen gerührt oder Beeren, Möhren und Kräuter wurden geputzt. Die Küche war das Herz des Hauses im Trentino. Hier wurden Neuigkeiten ausgetauscht, heiß diskutiert und viel gelacht. Und hier lernte ich, dass köstliche Speisen aus mehr bestehen als aus der Summe ihrer Zutaten.

Seit einigen Jahren teile ich meine Liebe zur italienischen Küche und viele Rezepte nun schon auf meinem Blog a-modo-mio.at. Einige der Gerichte habe ich in dieses Buch übernommen, viele neue sind dazugekommen. Freu dich auf unkomplizierte originale Alltagsgerichte, auf Speisen mit großer Geschichte und fast vergessene Rezepte aus Italiens Regionen, von Trentino-Südtirol bis Sizilien. Meine Leibspeisen aus Mamas und Nonna Ninas Küche - die Lasagne oder ein traumhafter Apfelkuchen - sowie eigene Kreationen dürfen natürlich nicht fehlen.

Nur vereinzelt hat ein Gericht mehr als zehn Zutaten. Genuss braucht eben keinen Schnickschnack, sondern beste und frische Lebensmittel. Rezepte, mit denen ich den Einklang mit den Jahreszeiten sowie eine bewusste Regionalität pflegen kann, gehören zu meinen Favoriten: vielfältige Antipasti, frische Salate und vegetarische Speisen. Flexitarier*innen, Fans von italienischem Streetfood und süßen Verführungen kommen ebenfalls auf ihre Kosten. Und auch wer gern Gemüse und Obst einlegt und einkocht, findet Inspiration in diesem Buch.

Neben ausführlichen Kochbeschreibungen verrate ich dir Tipps und Tricks für perfekte Pasta und selbst gebackenes Brot. Nebenbei bleibt Platz für die ein oder andere historische Anekdote, die bei uns mit der Minestrone oder der Farinata di ceci serviert wird. Über das Essen zu reden, gehört in Italien eben zum guten Ton am Tisch. Auch so bewahren wir ein Stück Kulturgut. Aber es geht nicht nur um die Kochkunst: Gemeinsam in der Küche zu stehen, zu kochen und miteinander zu genießen - das ist erst die magische Zutat, die die einfachste Speise in etwas Besonderes verwandelt.

Deine Alessandra
a-modo-mio.at

Salate, Antipasti und Beilagen

Kalt genießen
Warm genießen



Regional und saisonal

Tomaten aus Kampanien, Zucchini Blüten aus Sizilien, alte Bohnensorten aus der Toskana, Schafskäse aus Sardinien, Maroni aus der Lombardei, Polenta aus Trentino-Südtirol. Italien verdankt die Vielfalt seiner Küche zweifellos auch dem klimatischen Reichtum seiner Regionen und zahlreichen engagierten Landwirten. In den ersten Kapiteln folge ich mit den Rezepten dem Lauf des Jahres und der Verfügbarkeit der Lebensmittel. Das soll dir auch den Einkauf möglichst regionaler Produkte erleichtern. Am Ende des Kapitels findet man jene Rezepte, die nicht an saisonale Zutaten gebunden sind.

Vorspeise oder Beilage

Gerade die italienische Gemüseküche ist sehr flexibel. Gusto und Hunger entscheiden, ob du etwa die Caponata als Antipasto servierst, als Beilage zu einem Fleischgericht oder solo, als leichtes Mittag- oder Abendessen mit Brot. Nur die Portionsgrößen werden jeweils angepasst. Ich habe die Vorspeisen in kalte und warme Gerichte eingeteilt, so wie es in Italien üblich ist. Aber Estragon-Zucchini schmecken kalt genauso gut wie warm. Olivenöl ist in Italien eine Grundzutat - nicht bloß in der Vorspeisenküche. Achte immer auf die beste Qualität: nativ extra, auf Italienisch *extra vergine*.

Kleines Salatwissen

In Italien marinieren jeder seinen Salat selber - und zwar am Tisch. So wird optisch und geschmacklich die Frische bewahrt. Das klassische Dressing besteht aus Salz, Olivenöl und Weinessig oder Zitrone, genau in dieser Reihenfolge. Zitronensaft passt zum Beispiel zu gekochtem Mangold oder rohem Fenchel. Zwiebeln werden oft und gern

eingesetzt, vor allem bei Salatsorten mit bitterem Geschmack wie Radicchio oder bei Tomaten, um ihre Säure auszugleichen. Wichtig ist noch, den Salat gut trocken zu schleudern. Als Kinder haben wir das im Garten oder auf der Terrasse in einem Geschirrtuch gemacht.

Löwenzahnsalat mit Spargel und Erdbeeren nach Nonna Nina



Essbares in Wiese und Wald zu sammeln, habe ich von meiner Großmutter gelernt. Meine Nonna Nina war eine Frau mit bodenständigen Leidenschaften. Jeden Morgen stand sie um fünf Uhr auf. Noch vor dem Frühstück ging sie in der Nähe ihres Hauses auf die „Jagd“. Wenn Nonna dann nach Hause kam, war ihre Schürze immer gefüllt. Da gab es Wildkräuter und Sprossen für Ravioli oder Salate, Pilze für Risotto und ein paar Wiesenblumen für den Tisch und für die Gedenkecke mit dem Bild von Nonno. Dieses Rezept ist von ihr. Ihre Zutatenliste ergänze ich mit Avocado.

4 EL Nüsse (Haselnüsse, Walnüsse, auch Mandeln o. a.)

2 EL Rosinen

1 EL Wasser

3 Zitronen, Saft

2 Avocados

8 große Erdbeeren

12 grüne Spargel, wenn möglich Wildspargel

Salz

1 Prise Natron (wenn vorhanden)

30 g Butter

300 g junge Löwenzahnblätter (alternativ Rucola)

300 g Blattsalat

100 g essbare Blüten (Gänseblümchen, Kamillenblüten u. a.)

Olivenöl

½ frische Chilischote

Nüsse eventuell teilen und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Rosinen mit 1 Esslöffel Wasser einweichen. Zitronen auspressen und den Saft in eine weite Schüssel geben. Avocados schälen, in Scheiben schneiden und in den Zitronensaft legen. Der Zitronensaft wird später für die Marinade verwendet. Erdbeeren waschen und halbieren. — Das untere Ende der Spargel schälen und holzige Teile abschneiden. In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, salzen und eine Prise Natron dazugeben. Die Spargel darin etwa 3-5 Minuten knackig garen. Wildspargel haben kürzere Garzeiten. Die gekochten Spargel in Stücke schneiden, kurz in der geschmolzenen Butter braten und zur Seite stellen. — Löwenzahn, Blattsalat und Blüten waschen, trocknen und falls nötig zerkleinern. In einer Salatschüssel mischen. Nun Avocado, Rosinen, Spargel, Erdbeeren und Nüsse darauf anrichten. Mit Salz, Olivenöl und dem Zitronensaft marinieren. Die fein geschnittene Chilischote verleiht diesem Frühlingsalat eine angenehme Schärfe. Den Teller mit den Blüten garnieren.



Sommersalat

mit Wassermelone und Mozzarella



Ich mag meine Melone gern süß, also wähle ich beim Melonenkauf bei gleicher Größe die schwerere aus. Die Klopfprobe kann ebenfalls verraten, ob die Melone reif ist. Klopfe mit den Fingerknöcheln auf die Schale. Klingt es dumpf, enthält die Melone viel Wasser und ist reif. Klingt es hell, wird sie eher unreif sein. Ich achte auch darauf, dass die Melone eine gleichmäßige Form, keine Beulen oder verletzte Stellen hat.

Oliven schmecken hervorragend in diesem Salat. Aber Oliven und Salz gebe ich erst ganz kurz vor dem Servieren dazu. Sonst entzieht das Salz dem Obst und den Tomaten zu viel Wasser. Manchmal ersetze ich den Mozzarella durch würzigeren Schafs- oder Ziegenkäse.

- 2** Kugeln Mozzarella
- 1** kleiner Bund Basilikum
- 1** kleiner Bund Minze
- 1** Pfirsich
- 4** Fleischtomaten
- 1** feste Gurke
- 4** große Scheiben Wassermelone
- schwarze Oliven
- Salz
- Olivenöl
- 2** Zitronen, Saft (alternativ Balsamico-Essig)

Mozzarella in einem Sieb abtropfen lassen. — Kräuter, Pfirsich und Gemüse waschen und trocken tupfen. Tomaten schneiden, Kerne und Saft dabei abschütteln. Gurke nach Belieben schälen, die inneren Kerne ebenfalls entfernen und die Gurke klein schneiden. Das Entfernen von Saft und Samenkernen soll verhindern, dass der Salat zu wässrig wird. Die Melone schälen, entkernen und das Fruchtfleisch - ebenso wie den Pfirsich - in mundgerechte Stücke schneiden. — Mozzarella klein schneiden und Kräuter hacken. Tomaten, Gurke, Melone und Pfirsich mischen. Am Schluss die Oliven, den zerkleinerten Mozzarella und die Kräuter dazugeben. Etwas salzen, mit Öl und beliebig mit Zitronensaft marinieren.



Caponata siciliana



Die Caponata siciliana gehört zu den Grundpfeilern der sizilianischen Küche und konnte angeblich sogar das Heimweh ausgewanderter Sizilianerinnen und Sizilianer stillen. In Konserven abgefüllt wurde das Gericht schon vor gut 100 Jahren in die USA exportiert.

Um ihren Geschmack perfekt zu entfalten, sollte die Caponata mindestens 4 Stunden – am besten über Nacht – bei Raumtemperatur durchziehen. Sie schmeckt als Antipasto auf geröstetem Weißbrot, als Beilage zu Fisch oder Fleisch oder einfach solo zu einem guten Glas Wein aus Sizilien.

2 Melanzani

Salz

500 g reife Tomaten

40 g Pinienkerne oder Mandelstifte

20 schwarze oder grüne Oliven

2 EL gesalzene Kapern

1 große rote Zwiebel

40 g Staudensellerieherz (die feinen inneren Stangen)

Olivenöl

1 kleiner Bund Basilikum

3 EL Weißweinessig

1 TL Zucker

Melanzani in Würfel schneiden, mit reichlich Salz bestreuen und etwa 30 Minuten in einem Sieb abtropfen lassen (das Salz entzieht das Wasser). — Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Tomaten 1 Minute ins kochende Wasser tauchen und dann schälen. In Stücke schneiden, dabei Samen und Saft entfernen. Der Tomatensaft würde die Melanzani klebrig machen. — Pinienkerne und Mandeln ohne Fett rösten. Oliven entkernen und zerkleinern. Kapern mit Wasser abspülen und trocken tupfen. Zwiebel in feine Scheiben schneiden, Sellerie grob hacken. Etwas Olivenöl in einer Kasserolle erhitzen, und die Zwiebel darin bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten schmoren lassen. Tomaten und Sellerie dazugeben. Nach weiteren 5 Minuten folgen Oliven, Kapern und Pinienkerne. — Melanzani vorsichtig ausdrücken und mit Küchenpapier abtupfen. Die Stücke im Öl schwimmend goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Melanzani zum restlichen Gemüse geben. 2-3 Minuten mitschmoren lassen. — Die Caponata mit Basilikumblättern, Essig, Zucker und einer Prise Salz abschmecken. Das leicht säuerliche Gemüse passt zum Beispiel prima zu Polpetta di Pelliccia (siehe [S. 123](#)).



Honigkarotten

mit Pecorino



Diese Karotten aus dem Backofen sind schnell und einfach zubereitet – und sie bringen viel Farbe und Geschmack auf den Tisch. Ich mache sie gerne, wenn es draußen eher kalt und nebelig ist. Die tollen Farbtöne hellen auch trübe Tage auf. Wenn ich diese Beilage im Sommer zubereite, verwende ich Karotten vom Beet oder Biomarkt.

20 kleinere Karotten verschiedener Sorten

Olivenöl

Salz

1 kleiner Bund Basilikum

½ Zitrone, Saft

ca. 2 EL flüssiger Honig

100 g junger Pecorino

Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Backblech mit Backpapier auslegen. — Karotten schälen und auf dem Backblech verteilen. Sehr dicke Exemplare teilen oder vierteln. Mit Öl beträufeln, salzen und ca. 20 Minuten backen bzw. so lange, bis die Karotten gar sind. — In der Zwischenzeit Basilikum fein hacken und die Zitrone auspressen. In einer Schüssel Basilikum, Olivenöl, Zitronensaft, Honig und Salz mischen. Karotten noch warm mit dem Dressing marinieren. 1 Stunde ziehen lassen. —

Pecorino fein hobeln. Die gut durchgezogenen Karotten mit dem Pecorino garnieren, mit Salz und ein paar Tropfen Honig abschmecken und als Beilage oder Vorspeise servieren.

Tipp

Das Karottengrün verwende ich für Pesto. Zum gehackten Kraut von 20 Karotten gebe ich 1 Knoblauchzehe, 1 Handvoll Mandeln, 1 Handvoll Parmesan, Salz und Olivenöl. Dieser Pesto schmeckt ausgezeichnet zu Gemüse, zu Pasta oder auf getoastetem Brot.

