

VORWORT

Hallo, liebe Urlauber, Köchinnen und Köche – und solche die es noch werden wollen!

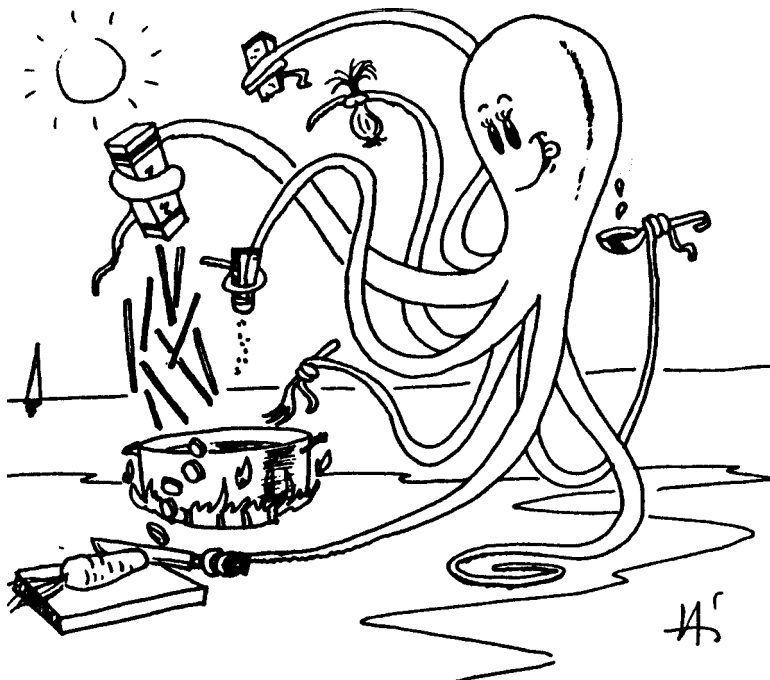
RADIO ADRIA hat der italienischen Mamma in den Kochtopf geguckt und diese Rezepte für Sie gesammelt, ausgewählt und zusammengestellt. Bekannte Spezialitäten aus Jugoslawien runden das mediterrane Angebot ab.

Alle Zutaten sind einfach zu bekommen und die Köstlichkeiten lassen sich leicht zubereiten.

RADIO ADRIA wünscht gutes Gelingen und schöne Urlaubserinnerungen beim Nachkochen.

Saluti e buon appetito!

Brigitte Fritz
Sendeleitung



INHALT:

Paprikagemüse	3
Römische Nockerln	4
Knoblauch – Pfefferoni – Spaghetti	5
Suppentopf mit grüner Sauce	6
Italienischer Gemüsesuppe	7
Reiskroketten mit Käse	8
Bandnudeln auf Radio Adria – Art	9
Römische Kalbsschnitzel	10
Gebackene „Meeresfrüchte“	11
Gefüllte Kalbsrouladen	12
Kalbfleisch in Thunfischsauce	13
Cannelloni nach Radio Adria – Art	14
Tagliatelle nach Radio Adria – Art	15
Schweinskotelett in Pizzasauce	16
Farfalle nach Holzfällerart	17
Venezianische Kalbsleber	18
Gebratener Aal pikant	19
Eintopf „Mamma Lucca“	20
Bologneser Kalbsbraten	21
Makkaroni alla Castellana	22
Spaghetti Carbonara	23
Kohlsuppe mit Reis (jugosl.)	24
Gulasch auf Rijeka – Art	25
Lammfleisch – Brodetto (jugosl.)	26
Dalmatinische Brotsuppe	27
Thunfisch – Brodetto	28
Dalmatinische Fischersuppe	29
Tschewaptschitschi	30

Herausgeber: RADIO ADRIA, Aquileia, Via Fermi 13
Telefon: (04) 0431 / 91 305, Telex: 843 / 450890

PEPERONATA

(ital. Paprikagemüse)

Zutaten für 4 Personen:

2 große Zwiebeln

1 Kilogramm grüne und rote Paprika gemischt

6 frische weiche Tomaten

1 halber Esslöffel Essig

Salz

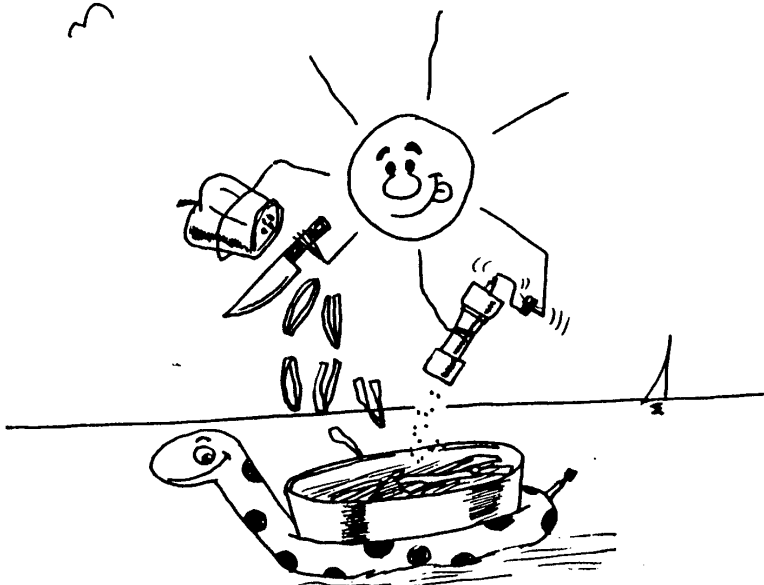
Frisch geriebener schwarzer Pfeffer

Ca. 4 Esslöffel Olivenöl

1 – 2 Knoblauchzehen

Die Zwiebel in feine Streifen schneiden, die Paprika halbieren, entkernen und in heißem Olivenöl beidseitig anbraten. Aus dem Fett herausnehmen und die Haut mit einem Messer abziehen. Die Tomaten kurz überbrühen, kalt spülen, schälen, halbieren und die Kerne ausdrücken und klein hacken. Die Paprika in größere Stücke zerteilen.

Im verbleibenden Öl, in dem man die Paprikaschoten gebraten hat, werden die Zwiebelstreifen angeröstet, dazu gibt man die Paprikaschoten und die gehackten Tomaten, mit Essig, zerdrücktem Knoblauch sowie Salz und frisch gemahlene Pfeffer würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten weichdünsten. Dieses ausgezeichnete, herzhaftes Gemüse passt am besten zu gegrilltem oder gebratenem Fleisch.



GNOCCHI ALLA ROMANA

(römische Nockerln)

Zutaten für 4 Personen:

Ca. $\frac{3}{4}$ Liter Milch

Salz

Muskatnuss

1 Kaffeetasse Weizengrieß

2 Eier

50 Gramm Parmesan

100 Gramm Butter

etwas Öl

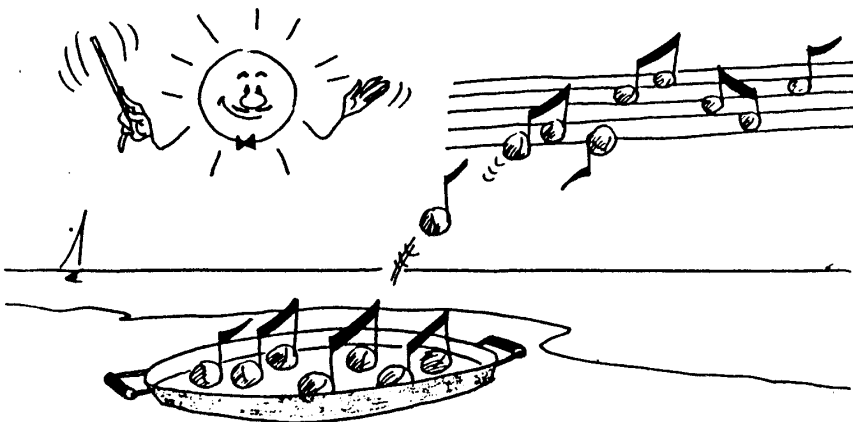
Die Milch mit ca. 20 Gramm Butter zum Kochen bringen. Den Grieß mit einer Schneerute langsam einrühren. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Die Masse so lange mit der Schneerute und später mit dem Kochlöffel rühren, bis ein dicker klumpenfreier Brei entsteht.

Die überkühlte Grießmasse mit den Eier und der halben Parmesanmenge mischen und nun streicht man die Masse auf ein schwach geöltes Tablett fingerdick auf und lässt sie auskühlen.

Aus der Masse werden nun runde Plätzchen ausgestochen, in einer Pfanne lässt man die restliche Butter heiß werden.

Die Plätzchen werden darin nach und nach beidseitig rasch goldbraun gebraten. Man legt die Gnocchi auf eine Platte oder einen Teller und bestreut sie mit reichlich geriebenem Parmesankäse. Wenn man ein Backrohr besitzt, kann man alles auch noch schnell überbacken.

Gnocchi alla Romana sind eine wohlschmeckende, leichte italienische Vorspeise.



SPAGHETTI CON AGLIO AL PEPERONCINO

(Knoblauch – Pfefferoni – Spaghetti)

Zutaten für 4 Personen:

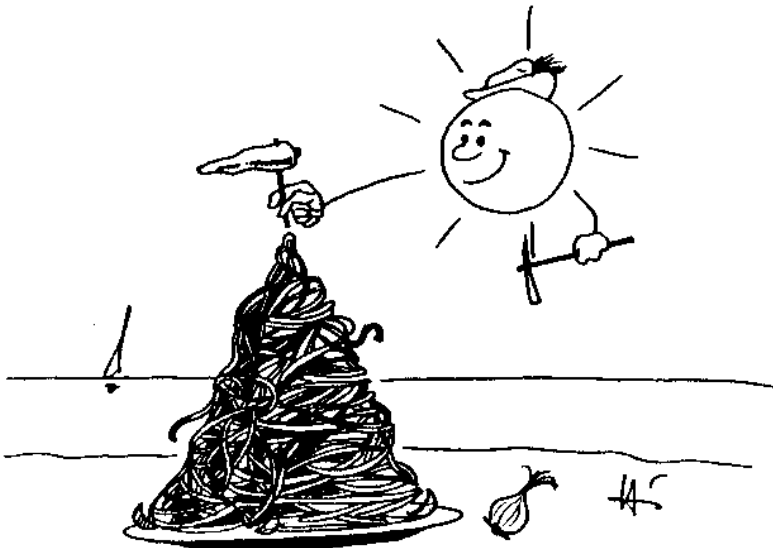
1 Paket Spaghetti (500 Gramm)
etwas Öl
2 – 3 Esslöffel Olivenöl
4 Knoblauchzehen
2 grüne Pfefferoni
Salz
Pfeffer
Geriebener Parmesan

Den Knoblauch schälen, die ganzen Zehen etwas plattdrücken, aber nicht zerdrücken! Die Pfefferoni in sehr feine Ringe schneiden.

Gut 2 Liter Wasser, dem man Salz und einige Tropfen Öl beigefügt hat, zum Kochen bringen. Die Spaghetti ins kochende Wasser gleiten lassen bis sie langsam versinken. Von Zeit zu Zeit umrühren. Die Spaghetti lässt man ja nach Sorte bis zu 12 Minuten kochen, bis sie richtig „al dente“ (bissfest) sind.

Währenddessen wird in einer großen Pfanne, in der alle Spaghetti Platz haben, das Olivenöl erhitzt, nun legt man die Knoblauchzehen ein und lässt sie dunkelbraun anbraten. Dann gibt man die Pfefferoni hinzu und stellt die Pfanne beiseite.

Die fertigen Spaghetti abseihen, abtropfen und sofort in die Pfanne geben, einige Male durchschwenken und mit reichlich Parmesan auftragen.

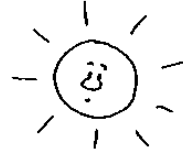


BOLLITO MISTO CON SALSA VERDE

(Suppentopf mit grüner Sauce)

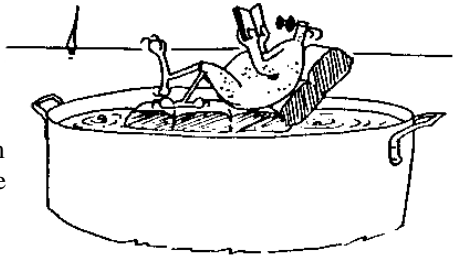
Zutaten für 4 Personen:

750 Gramm Rindfleisch zum Kochen
1 halbes Huhn
1 Kalbs- oder Schweinszunge
1 Bund Suppengemüse
1 halbes Lorbeerblatt
Pfefferkörner
etwas Basilikum
Petersilie
1 Achtelliter Weißwein



für die salsa verde:

2 Sardellenfilets
1 halbe Zwiebel
etwas Knoblauch
einige Kapern
4 Esslöffel gehackte Petersilie
1 kleines Straußchen gehacktes Basilikum
Saft einer halben Zitrone sowie die Schale
5 Esslöffel Olivenöl
etwas frisch gehackten Salbei



Das Rindfleisch, die Zunge und das Huhn werden in einen Topf mit kochendem Salzwasser eingelegt.

Das Huhn wird nach etwa 30 Minuten aus dem Sud genommen. Die Zunge nach etwa einer Stunde, um sie kalt abzuspülen und zu schälen.

Dem Huhn zieht man die Haut ab und teilt es in vier Stücke. Die Zunge legt man wieder in den Sud und gibt nun das geputzte Suppengemüse dazu, sowie die Gewürze und den Wein.

Man achte darauf, dass die Suppe das Fleisch nicht ganz bedeckt und lasse nun alles zugedeckt gar kochen.

Die Hühnerstücke mit Scheiben vom Fleisch und der Zunge und das Gemüse in der Suppe anrichten, nötigenfalls mit Salz abschmecken.

In Italien wird Bollito Misto immer mit Salsa Verde serviert:

Alle Zutaten für die „grüne Sauce“ fein hacken, mit Zitronensaft und Olivenöl anrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

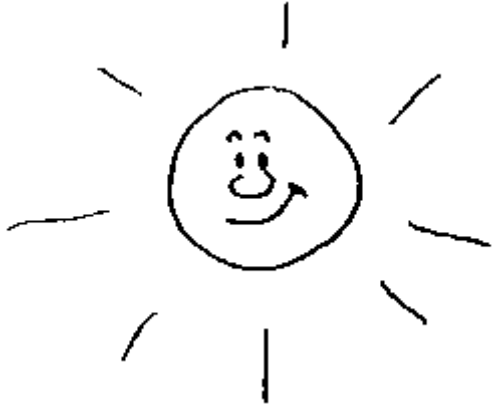
Die Sauce zuerst zubereiten, da sie zum Marinieren einige Stunden kühl gestellt werden sollte.

MINISTRONE

(italienische Gemüsesuppe)

Zutaten für 4 Personen:

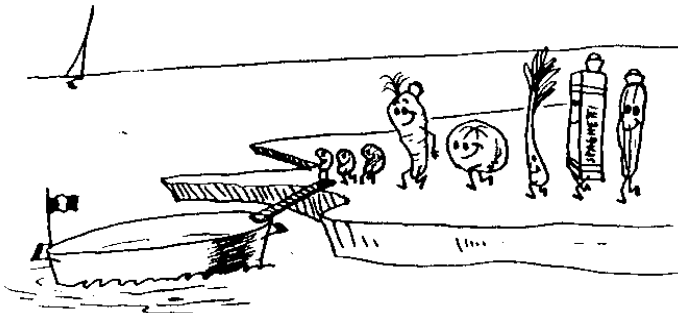
300 Gramm Sellerie
2 Karotten
2 kleine Zucchini
etwas Petersilie
2 Tomaten
200 Gramm Erbsen
150 Gramm grüne Bohnen
1 Zwiebel
1 Esslöffel Tomatenpüree
100 Gramm Spaghetti
3 Esslöffel Olivenöl
Knoblauch
Oregano
Rosmarin
Lorbeerblatt
100 Gramm Räucherspeck
Salz
Pfeffer
1 – 2 Suppenwürfel



Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin den würfelig geschnittenen Speck goldbraun anrösten. Die gehackte Zwiebel mit anlaufen lassen, das Tomatenpüree einrühren und mit ca. 1 Liter Wasser aufgießen. Die Suppenwürfel und die Gewürze beifügen und aufkochen lassen.

Nun kommt das geschnittene Gemüse dazu. Nach etwa 5 Minuten die gebrochenen Spaghetti und nach weiteren 5 Minuten die Tomaten und die Erbsen einkochen. Die Suppe muss noch weitere 10 Minuten köcheln, bis alle Einlagen gar gekocht sind.

Man serviere die Suppe heiß und bestreut mit reichlich Parmesankäse.



CROCCHETTE DI RISO AL FORMAGGIO

(Reiskroketten mit Käse)

Zutaten für 4 Personen:

2 Kaffeetassen Reis

ca. 1 Liter Milch

Salz

Muskatnuss

1 Esslöffel Butter

60 Gramm geriebener Parmesan

2 Eidotter

Mehl

Ei und Brösel zum Panieren

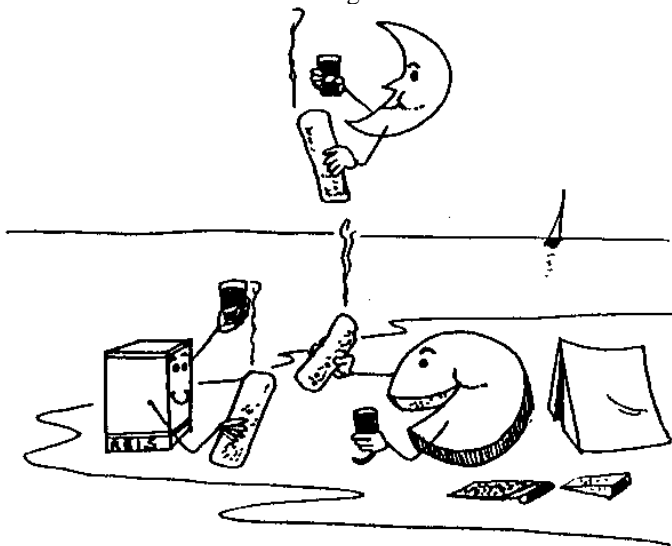
Öl zu Ausbacken

Den Reis unter fließend kaltem Wasser in einem Sieb waschen und abtropfen lassen, die Milch und die Butter aufkochen und den Reis dazugeben. Mit Salz und Muskatnuss würzen und ständig umrühren. Man kocht alles so lange bis Reis und Milch einen Brei ergeben, das sieht dann so ähnlich aus wie Milchbrei.

Etwas überkühlen lassen, dann den geriebenen Parmesankäse und die Dotter darunter rühren. Die Masse streicht man fingerdick auf ein leicht mit Öl bestrichenes Tablett und lässt sie vollkommen auskühlen.

Und nun zur Zubereitung: Aus der Masse schneidet man gleichgroße Stücke und formt sie zu Krokettten. Man wendet die Krokettten in Mehl, versprudelt Ei und Brösel und bäckt sie in heißem Öl goldbraun.

Man serviert die Krokettten am besten mit grünen Salat.



FETTUCCHINE ALLA RADIO ADRIA

(Bandnudeln auf Radio Adria –Art)

Zutaten für 4 Personen:

500 Gramm Fettuccine (etwa 2- 3 Zentimeter breite Eierteignudeln)

1 Zwiebel

200 Gramm Herrenpilze oder Pfifferlinge geputzt und in kleine Stücke geschnitten

100 Gramm Frühstücksspeck (Hamburger) in feinen Streifen

1 Achtelliter Schlagobers (ital., panna) oder Sauerrahm

Salz

Pfeffer

Petersilie

Parmesankäse

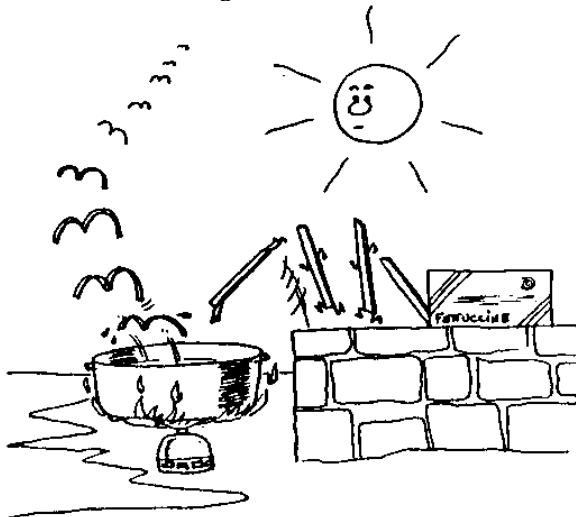
1 Esslöffel Butter

etwas Olivenöl

Die Fettuccine in eine große Kasserolle mit reichlich kochendem Salzwasser und einigen Tropfen Olivenöl einlegen und in 6 bis 8 Minuten kernigweich („al dente“) kochen.

Während die Nudeln kochen, erhitzt man die Butter in einer großen Pfanne und röstet den Landspeck an. Dazu gibt man die gehackte Zwiebel, die kurz mitgeröstet wird. Nun fügt man die klein geschnittenen Pilze hinzu und lässt sie ebenfalls mitdünsten.

Ist alle Flüssigkeit verdunstet, wird Sauerrahm oder Schlagobers dazugegeben. Die fertigen Nudeln abseihen und sofort zu den anderen Zutaten in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Petersilie beifügen und alles gut durchmischen. Sehr heiß servieren, dazu reichlich geriebenen Parmesan und Salat reichen.



SALTIMBOCCA ALLA ROMANA

(römische Kalbsschnitzel)

Zutaten für 4 Personen:

8 kleine Kalbsschnitzel, je ca. 70 Gramm schwer

8 Scheiben dünn geschnittenen Prosciutto crudo (Rohschinken)

einige frische Salbeiblätter

Salz

Butter zum Ausbraten

1 Glas trockenen Weißwein

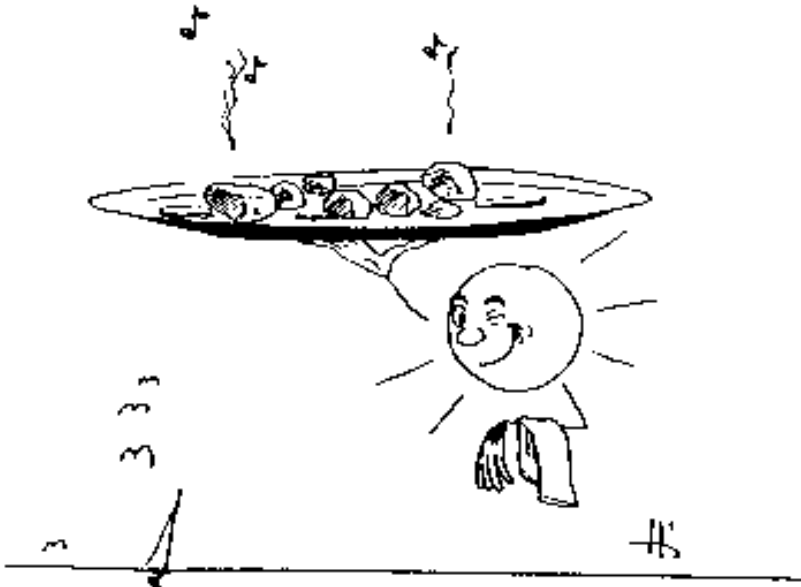
Die Schnitzel ganz dünn ausklopfen, salzen, jede Scheibe Fleisch mit 1 bis 2 Salbeiblättern belegen, dann legt man auf jedes Filet eine Scheibe Prosciutto und befestigt sie mit Zahnstochern.

Die Beilage soll bereits fertig sein, bevor man die Saltimbocca zubereitet. Als Beilage passen am besten Butterkartoffeln und Erbsen oder Salat.

Butter in einer großen Pfanne heißwerden lassen, die Saltimbocca mit den Prosciutto – Scheiben nach unten einlegen und rasch goldbraun anbraten. Nach ein bis zwei Minuten wenden und nochmals braten.

Die Filets werden sofort auf einer Platte oder einem Teller angerichtet.

Den Rückstand in der Pfanne gießt man mit dem Weißwein auf und lässt den Saft etwas einkochen. Anschließend über die Fleischstücke gießen und zusammen servieren.



FRITTO MISTO

(gemischte, gebackene Meeresfrüchte, sprich: Fische)

Zutaten für 4 Personen:

200 Gramm Tintenfisch
200 Gramm Scampi
200 Gramm Scholle oder Flunder
200 Gramm frische Sardinen
Salz
Etwas Mehl und Öl zum Ausbacken
Zitronen zum Garnieren

Und für den Insalata mista:

100 Gramm Feldsalat
2 Tomaten
1 Gurke
1 Karotte
Etwas Fenchel (ital., finocchio)
Weinessig
Olivenöl

Die verschiedenen Meerestiere werden sorgfältig gewaschen, den Tintenfisch, den man bereits vorbereitet zu kaufen erhält, in halb Zentimeter breite Stücke bzw. Ringe schneiden, Scampi aus der Schale lösen, die Scholle oder Flunder in Stücke schneiden, die Sardinen ganz lassen, nur die Innerein herauslösen.

Die Salatzutaten waschen und anrichten.

Das Öl erhitzen, die gut abgetrockneten Fischzutaten der Reihe nach sorgfältig in Mehl wälzen. Man bäckt nun jede Sorte für sich in heißem Öl zu goldgelber Farbe aus. Das ganze serviert man anschließend sehr heiß mit geviertelten Zitronen. Dazu den Salat, den sich jeder selbst bei Tisch mit etwas Weinessig und Olivenöl abschmeckt.

Weißbrot und ein Glas Tocai machen den Genuss perfekt.



INVOLTINI AL CACCIATORE

(gefüllte Kalbsrouladen nach Jägerart)

Zutaten für 4 Personen:

4 schöne Kalbsschnitzel je ca. 120 Gramm

(kann auch vom Schwein sein)

120 Gramm Hühnerleber

1 kleine Zwiebel

50 Gramm Prosciutto crudo (Rohschinken)

etwas Petersilie

Salbeiblätter

Butter oder Margarine zum Braten

1 halbes Glas Marsala

1 halbe Tasse Suppe

Salz

Mehl zum Eintauchen

Die Hühnerleber im heißen Fett rasch braun braten bis sie fest ist. Aus dem Fett nehmen und auf ein Schneidbrett legen.

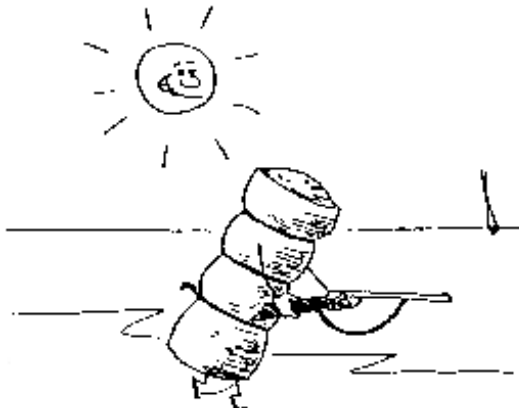
Im verbliebenen Fett wird jetzt der sehr fein geschnittene Prosciutto sowie die fein gehackte Zwiebel kurz durchgeröstet und beiseite gestellt.

Die Hühnerleber nun ebenfalls sehr fein würfeln und mit Schinken und Zwiebel vermischen. Gehackte Petersilie und Salbeiblätter untermengen. Somit ist die Fülle fertig.

Die Schnitzel dünn ausklopfen, salzen und die vorbereitete Fülle darauf ausbreiten, einrollen und binden. Außen salzen, in Mehl wenden, in Butter rundum goldbraun brutzeln.

Mit Marsala und ein wenig Suppe aufgießen und nun ca. 15 Minuten zugedeckt weich dünsten.

Als Beilage serviert man am besten Salat.



VITELLO TONNATO

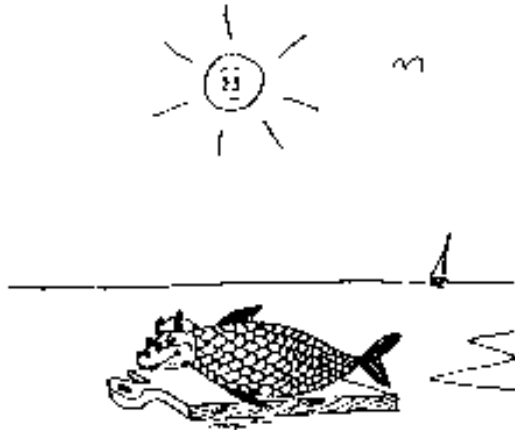
(Kalbfleisch in Thunfischsauce)

Zutaten für 4 Personen:

ca. 800 Gramm Kalbfleisch, am besten Hals-,
Schulter- oder Stelze, ausgelöst und gerollt
200 Gramm Sellerie
200 Gramm Karotten
1 Stange Lauch
etwas Petersilie
1 Tomate
1 Zwiebel
Salz
Zitronenschale
Pfefferkörner
Lorbeerblatt
Rosmarin
Knoblauchzehe

Für die Sauce:

1 Dose Thunfisch
1 Esslöffel Kapern
1 halbe Zwiebel
ca. 200 Gramm Mayonnaise
Zitronensaft
Senf
Weißer Pfeffer
Etwas gehackte Petersilie
Und etwas Weißwein



Das vorbereitete, gerollte sowie gebundene Fleisch in einen Topf mit 2 – 3 Litern kochendem Wasser einlegen. Nun salzen, die Gewürze und das geputzte sowie gewaschene Gemüse beifügen. Das Fleisch auf schwacher Hitze zugedeckt langsam köcheln lassen bis es weich ist (ca. 75 Minuten).

Währenddessen kann die Sauce fertig gestellt werden. Die Mayonnaise mit Senf, Zitronensaft, etwas Weißwein sowie weißem Pfeffer glatt rühren, gehackten Thunfisch, gehackte Zwiebel, Petersilie und Kapern dazumischen und anschließend kühl stellen.

Das weich gekochte Kalbfleisch ganz kalt werden lassen, danach in Scheiben aufschneiden und mit der Thunfischsauce übergießen.

Dazu passen Salate und Weißbrot.

Als Getränk bietet sich trockener Weißwein an.

CANNELLONI ALLA RADIO ADRIA

(gefüllte Teigröllchen nach Radio Adria – Art)

Zutaten für 4 Personen:

400 Gramm Cannelloni (fertige Teigröllchen)
400 Gramm faschiertes Fleisch
½ Zwiebel
Knoblauch
Gehackte Petersilie
Salz
Pfeffer
Oregano
Etwas Öl

Für die Sauce:

5 Tomaten
½ Zwiebel
Knoblauch
Salz
Pfeffer
Frisch gehacktes Basilikum
1 Glas Weißwein
Etwas Butter

Die Cannelloni in reichlich Salzwasser etwa 3 – 4 Minuten einzeln oder partieweise kochen. Sofort in kaltes Wasser legen.

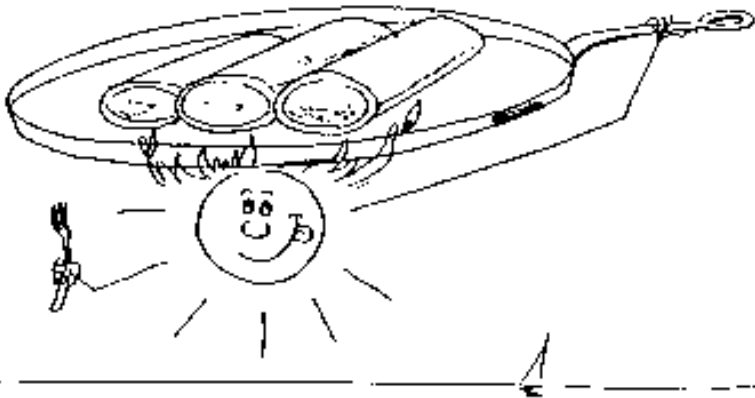
Das faschierte Fleisch mit der fein gehackten Zwiebel in etwas Öl anrösten und mit wenig Flüssigkeit weich dünsten. Zerdrückten Knoblauch, gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer und Oregano beifügen. Überkühlen lassen.

Die Teigrollen aus dem Wasser nehmen und auf ein sauberes Tuch legen. Jedes einzelne Röllchen wird mit Fleisch gefüllt und in eine mit Butter ausgestrichene feuerfeste Schüssel eingeordnet.

In einer Pfanne mit etwas Butter röstet man die gehackten Zwiebel hell an, gibt die zerkleinerten Tomaten dazu, gießt mit Wein auf, fügt Knoblauch, Basilikum, Salz und Pfeffer bei und lässt das Ganze einmal aufkochen.

Diese Sauce gibt man jetzt über die Cannelloni und lässt nochmals alles zugedeckt etwa 5 – 8 Minuten „al dente“ (kernweich) auf schwacher Hitze dünsten.

Für Genießer: Ein gutes Glas trockener Merlot passt dazu ausgezeichnet.



TAGLIATELLE VERDI ALLA RADIO ADRIA

(grüne Bandnudeln auf Radio Adria – Art)

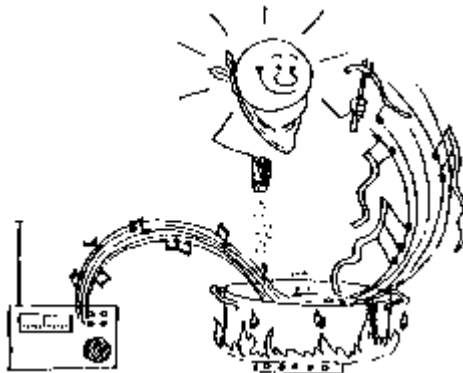
Zutaten für 4 Personen:

500 Gramm grüne Nudeln
(in Italien besonders gut und frisch)
einige Tropfen Öl
1 Esslöffel Butter oder Margarine
150 Gramm Rohschinken
150 Gramm Champignons
150 Gramm Erbsen
½ Zwiebel
etwas frisches Basilikum
Salz
Pfeffer
¼ Liter Obers (auf italienisch: Panna)

Die Nudeln in kochendes Wasser geben, dem man einige Tropfen Öl und Salz beigefügt hat, öfter umrühren und ohne Deckel ca. 10 – 12 Minuten leicht wallend kochen lassen. Sie sollen „al dente“ sein (dieser italienische Ausdruck, speziell für Teigwaren bestimmt, heißt etwa: sie sollen noch einen leichten Biss haben). Während die Nudeln kochen, wird in einer Pfanne mit Butter die fein gehackte Zwiebel hell angeröstet, die blättrig geschnittenen Champignons darin leicht andünsten. Danach gibt man den in Streifen geschnittenen Schinken und die blanchierten Erbsen dazu und gießt mit Obers auf. Zuletzt wird das gehackte Basilikum beigefügt.

Die fertig gekochten, frisch abgeseihten und abgetropften Nudeln sofort in die Pfanne geben. Alles gut durchmischen und sofort servieren. Geriebener Parmesan darf natürlich nicht fehlen.

Dazu trinkt man am besten ein Gläschen Valpolicella!



COSTOLETTE DI MAIALE ALLA PIZZAIOLA

(Schweinskotelettes in Pizzasauce)

Zutaten für 4 Personen:

4 Schweinskotelettes zu je 150 Gramm

2 zerdrückte Knoblauchzehen

etwas Oregano

Thymian

Lorbeerblatt

Salz

Pfeffer

1 Gläschen Chianti oder Valpolicella

1 Esslöffel Tomatenpüree

4 – 6 frische weiche Tomaten

1 grüner Paprika

200 Gramm Champignons

etwas Butter oder Margarine zum Braten

Die geklopfen Kotelletes salzen und pfeffern und in heißer Butter beidseitig braun anbraten.

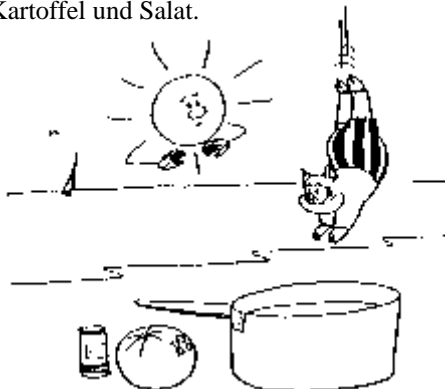
Das Fleisch herausnehmen und jetzt den Knoblauch, das Tomatenmark, Rotwein und die geschälten, entkernten, gewürfelten, frischen Tomaten in die Pfanne geben. Aufkochen und einige Male umrühren bis der Bratrückstand gelöst ist.

Die Kotelletes wieder in den Saft legen. Die Gewürze beifügen und zugedeckt auf schwacher Hitze weich dünsten. Das dauert etwa 30 bis 35 Minuten.

In der zweiten Pfanne röstet man die geschnittenen Paprika in etwas heißer Butter an und gibt die gedünsteten Champignons dazu. Leicht salzen und fertig dünsten.

Die Kotelletes nun mit Sauce begießen und mit der Paprika – Champignon – Mischung garnieren.

Als Beilage reicht man Kartoffel und Salat.



FARFALLE ALLA BOSCAIOLA

(Farfalle nach Holzfällerart)

Zutaten für 4 Personen:

400 Gramm Farfalle (kleine „schmetterlingförmige“ Teigwaren)

1 halbe Tasse Olivenöl

2 Zwiebeln

50 Gramm durchwachsener geräucherter Speck

100 Gramm gekochter Schinken

100 Gramm Mortadella

100 Gramm Salami

1 kleines Glas eingelegte Paprikaschoten

1 Glas gefüllte Oliven

1 halber Liter Tomatensauce (kein Ketchup!)

2 Knoblauchzehen

1 Esslöffel Oregano

1 Messerspitze gemahlener Kümmel

Salz

Gemahlener Pfeffer

1 Bund Petersilie

1 Tasse geriebener Käse (Bel Paese)

Das Olivenöl in einem entsprechend großen Topf erhitzen, die feingehackten Zwiebeln darin glasig anlaufen lassen. Den klein gewürfelten Speck hinzufügen und ebenfalls glasig werden lassen. Den Schinken, die Mortadella und die Salami in kleine Würfel schneiden, zum Speck geben und kurz mitdünsten.

Die abgetropften Paprikaschoten in Streifen schneiden und mit den Oliven zur Wurst geben. Mit der Tomatensauce aufgießen.

Mit den zerdrückten Knoblauchzehen,

dem Oregano, dem gemahlenen

Kümmel, dem Salz und dem Pfeffer

Würzen und nun zugedeckt bei

Mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln

lassen. Die Petersilie fein hacken und

in die fertige Sauce einrühren.

Die inzwischen „al dente“

gekochten Farfalle

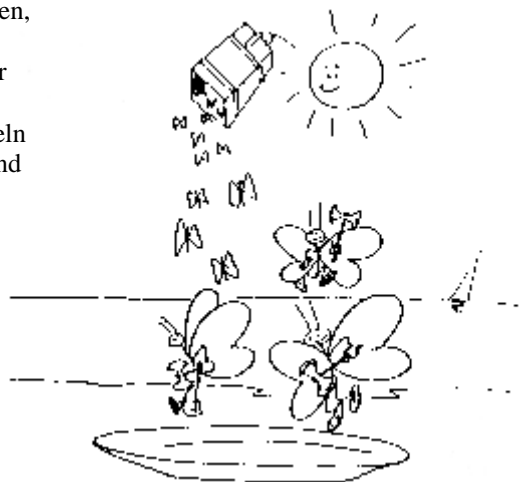
portionieren, mit Sauce

übergießen und mit

dem darüber gestreuten

geriebenen Bel Paese

servieren.



FEGATO VENETIANA

(Kalbsleber auf venezianische Art)

Zutaten für 4 Personen:

800 Gramm Kalbsleber

1 Tasse fein gehackte Zwiebeln

4 Esslöffel Olivenöl

4 frische Salbeiblättchen

Salz

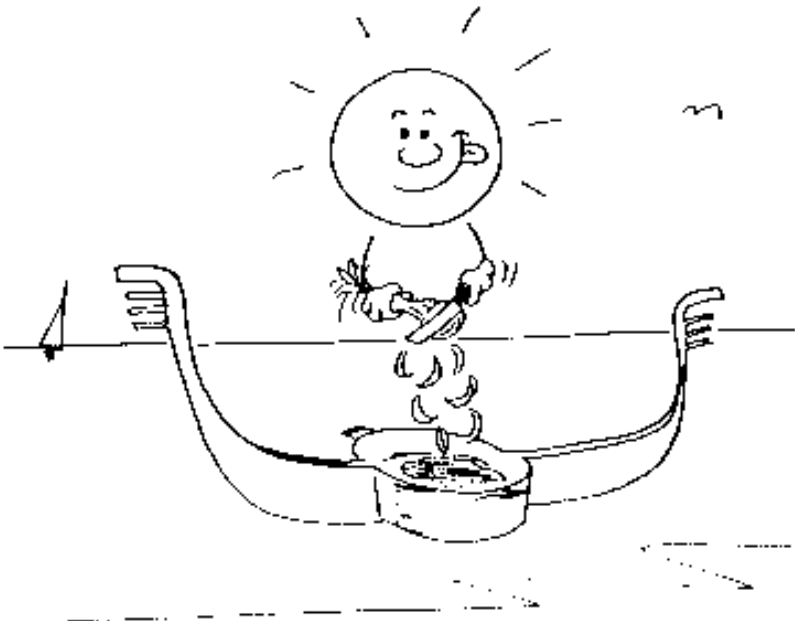
Pfeffer

4 Esslöffel trockener Weißwein

2 Esslöffel gehackte Petersilie

Man erhitzt das Olivenöl in einer Pfanne und röstet darin die in Streifen geschnittene Kalbsleber von allen Seiten gut an. Dann fügt man die gehackten Zwiebeln und die Salbeiblättchen hinzu und lässt sie kurz mitschmoren. Mit Salz und möglichst frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen. Nun gießt man mit dem trockenen Weißwein auf und lässt alles noch ca. 3 Minuten bei schwacher Hitze köcheln. Zuletzt streut man noch die frisch gehackte Petersilie auf und serviert sofort heiß.

Als Beilage reicht man dazu Weißbrot oder heiße Polenta.



ANGUILLA IN UMIDO

(gebratener Aal pikant)

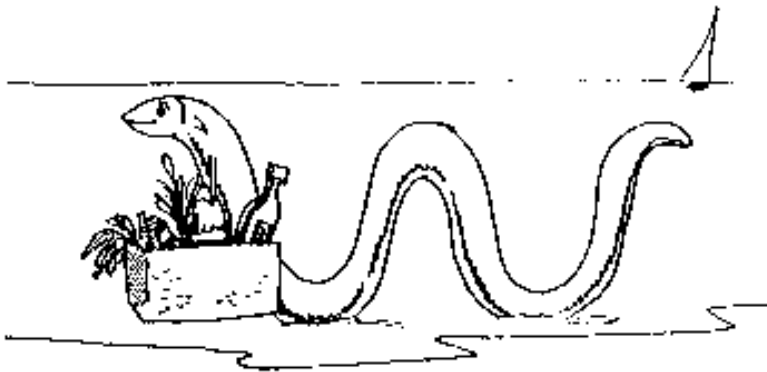
Zutaten für 4 Personen:

500 Gramm Aal
etwas Mehl und Öl zum Braten
3 Esslöffel Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 halbe Tasse Essig
1 Bund Petersilie
1 Lorbeerblatt
250 Gramm pürierte geschälte Tomaten
2 Esslöffel trockener Rotwein
Salz
Pfeffer
Oregano

Die Aale in Stücke schneiden, entgräten, aber nicht enthäuten, leicht in Mehl wälzen und etwa 3 Minuten in siedendem Öl braten. Anschließend abtropfen lassen und auf einem Stück Küchenkrepp entfetten.

In einem Topf das Olivenöl und den Essig erhitzen und nun in eine Tasse abgießen. Die gebratenen Aalstücke in den Topf legen, mit dem heißen Essig übergießen und verdunsten lassen. Nun die fein gehackte Petersilie, das Lorbeerblatt und die zerdrückte Knoblauchzehe hinzufügen, zuletzt mit den pürierten Schältomaten auffüllen.

Mit Salz, gemahlenem Pfeffer, einer Prise Oregano und dem trockenen Rotwein abschmecken. Alles bei schwacher Hitze noch ca. 15 Minuten köcheln lassen und vom Ofen heiß mit Weißbrot oder – stilecht – mit heißer Polenta als Beilagen servieren.



PIATTO „MAMMA LUCCA“

(Eintopf „Mamma Lucca“)

Zutaten für 4 Personen:

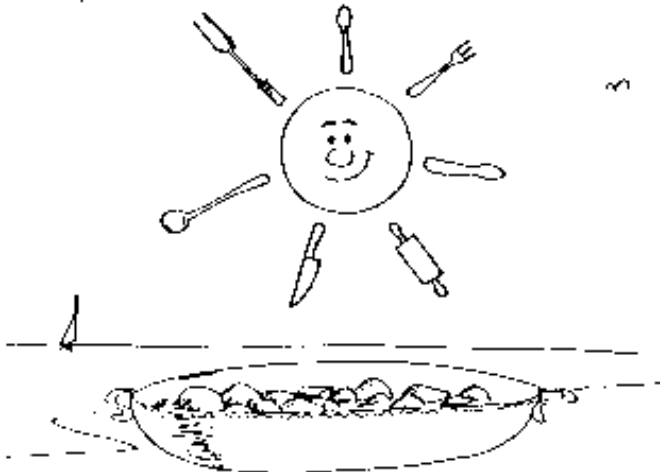
200 Gramm faschieretes Rindfleisch
3 Esslöffel Olivenöl
50 Gramm durchwachsener Räucherspeck
2 Zwiebeln
etwas Fleischbrühe (kann auch vom Suppenwürfel sein)
1 Tasse Spargelspitzen
1 Tasse dicke Bohnen (ital., fave oder fagioli)
1 Tasse grüne Erbsen
4 Artischocken (ital., carciofini) in Stücken
Salz
Pfeffer und
Salbei (möglichst gemahlen)

Die in Scheiben geschnittenen Zwiebeln werden in Olivenöl glasig gedünstet. In einer Pfanne brät man den Speck an, gibt das faschierete Rindfleisch dazu und lässt das Ganze etwa 5 bis 10 Minuten lang schmoren.

Wenn es durchgebraten ist kommt das Fleisch zusammen mit den Zwiebeln in einen entsprechenden Topf. Nun werden alle Gemüse hinzugefügt. Anschließend gießt man die Fleischbrühe auf. Die Menge richtet sich danach, wie dick man den Eintopf haben möchte.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Salbei abschmecken und noch rund 15 Minuten auf schwacher Hitze köcheln lassen und sofort servieren.

In der Toskana, woher dieses Rezept stammt, streut man zum Schluss noch mit Knoblauch eingeriebene, geröstete Weißbrotwürfel auf.



VITELLO ARROSTO BOLOGNESE

(Bologneser Kalbsbraten)

Zutaten für 4 Personen:

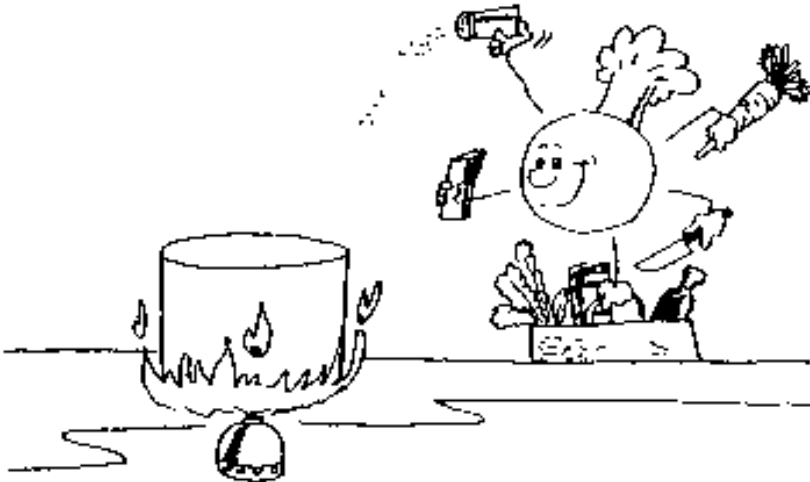
1500 Gramm Kalbfleisch (im Ganzen)
50 Gramm Butter
1 Glas Grappa
1 Becher Schlagobers (ital., panna)
80 Gramm Räucherspeck, in dünnen Scheiben
8 weiße Pfefferkörner (grob gemahlen)
Salz

Das Fleisch mit der Butter im Topf anbraten. Wenn es von allen Seiten schön braun ist, den Grappa aufgießen und anzünden. Dann auf mittlere Hitze zurückgehen, das Schlagobers dazugeben und zum Kochen bringen. Den in dünne Scheiben geschnittenen Räucherspeck zufügen und mit dem Pfeffer würzen.

Den Braten nicht zugedeckt etwa 30 Minuten schmoren lassen.

Nun das Fleisch herausgeben und in etwa 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Soße durch ein feines Sieb streichen, nochmals erhitzen, mit Salz und eventuell ein paar Tropfen Zitronensaft abschmecken und über die Bratenscheiben gießen.

Als Beilagen eignen sich „al dente“ gekochte Teigwaren (ev. grüne Nudeln) oder Reis.



MACCHHERONI ALLA CASTELLANA

(Makkaroni alla Castellana)

Zutaten für 4 Personen:

500 Gramm Makkaroni aus Hartweizengrieß (ital., semolina)

6 reife weiche Tomaten

2 Knoblauchzehen

1 grünen Pefferoni (ital., peperone)

2 lange Melanzani

200 Gramm gewürfelten Rohschinken

etwas Muskatnuss (gerieben)

Salz

4 Blättchen Basilikum

Olivenöl

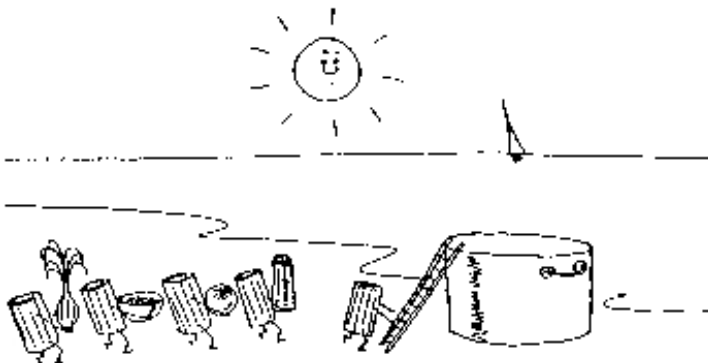
1 Tasse geriebener Schafkäse (Pecorino)

Man erhitzt 2 Esslöffel Olivenöl und lässt darin die in Streifen geschnittene scharfe Pfefferschote und die in Scheiben geschnittenen Knoblauchzehen anbraten. Dabei auf mäßige Hitze achten, damit der Knoblauch nicht zu dunkel wird. Nun die Schinkenwürfel hinzufügen und leicht anbräunen lassen.

In einer zweiten Pfanne erhitzen man Olivenöl und brät darin die würfelig geschnittenen Melanzani. Wenn sie durchgebraten sind, kommen sie zur Pfefferschote und dem Knoblauch. Nun würzt man mit etwas geriebener Muskatnuss, fügt die zerdrückten geschälten Tomaten hinzu und zuletzt die Basilikumblättchen. Die Soße lässt man bei schwacher Hitze ca. 1 Stunde lang köcheln.

Inzwischen kocht man die Makkaroni in reichlich Salzwasser mit 1 Esslöffel Olivenöl bissfest („al dente“) und seiht sie ab.

In eine feuerfeste Form gießt man etwa die Hälfte der Soße, darauf die Makkaroni und darüber den Rest der Soße. Obenauf wird der geriebene Pecorino verteilt. Nun lässt man das Ganze noch einmal kurz heiß werden und serviert in der Form.



SPAGHETTI CARBONARA

(Spaghetti mit Schinken – Obers – Soße)

Zutaten für 4 Personen:

500 Gramm Spaghetti

150 Gramm Rohschinken

60 Gramm geriebener Parmesan

4 Eier

1 kleiner Becher Schlagobers (ca. 100 Gramm)

2 Esslöffel Olivenöl

Muskatnuss

Pfeffer

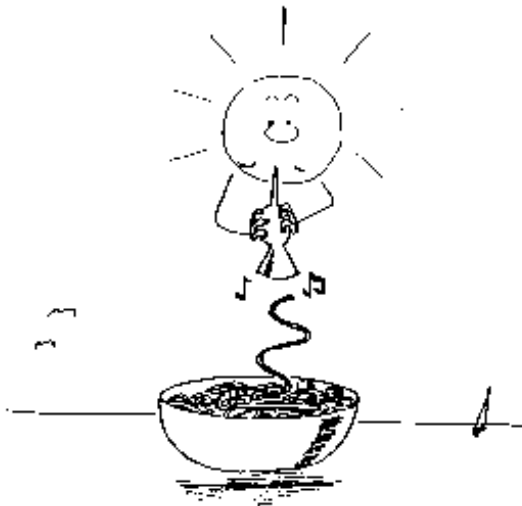
Salz

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und den würfelig geschnittenen Rohschinken darin anbräunen lassen.

2 ganze Eier und 2 Eidotter in einer Schüssel kräftig durchrühren, so dass sich Dotter und Eiweiß gut vermischen. Nun das Schlagobers, je eine Prise gemahlene Muskatnuss (besonders sparsam verwenden), eine Prise Salz und Pfeffer unter ständigem Rühren zu den Eiern mischen. Zuletzt den geriebenen Parmesankäse einrühren.

Die inzwischen in Salzwasser mit 1 Esslöffel Olivenöl „al dente“ gekochten Spaghetti rasch abseihen und sehr heiß in eine große Schüssel füllen.

Zuerst die Soße kurz unter die Spaghetti rühren und dann den Schinken unterziehen und anschließend sofort auf möglichst vorgewärmten Tellern servieren. Die Fertigstellung des Gerichtes muss schnell erfolgen, weil durch die teilweise kühlen Zutaten die Nudeln ebenfalls rasch abkühlen.



ČORBA OD KUPUSA SA RIŽOM

(Kohlsuppe mit Reis)

Zutaten für 4 Personen:

400 Gramm frischen Kohl

1 Zwiebel

2 – 3 Knoblauchzehen

4 Esslöffel Olivenöl

3 Schältomaten

1 Liter Wasser

100 Gramm Reis

Salz

Pfeffer

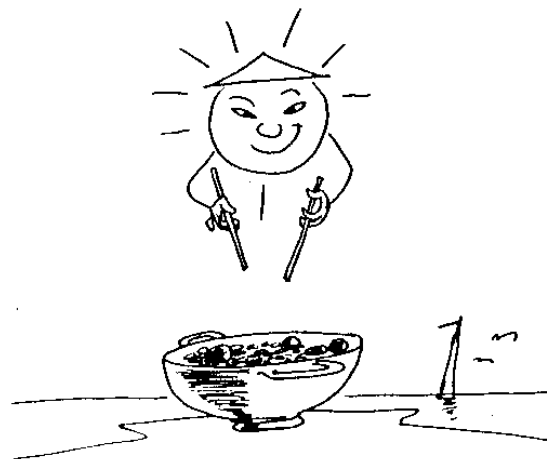
1 halber Bund Petersilie

Den Kohl gut waschen, dann grob nudelig schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen fein hacken.

Das Öl in einem entsprechend großen Topf erhitzen, die fein gehackte Zwiebel dazugeben, ein wenig anrösten, dann den geschnittenen Kohl hinzufügen und zugedeckt dünsten. Wenn der Kohl etwas weich geworden ist, kommen die fein gehackten Knoblauchzehen und die zerdrückten Schältomaten dazu. Alles zusammen lässt man noch ein paar Minuten dünsten. Nun mit dem Wasser aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf schwacher Hitze köcheln lassen, bis der Kohl nahezu gar ist. Jetzt wird der gewaschene Reis hinzugefügt und das Ganze weiter gekocht, bis auch der Reis weich ist.

Zuletzt noch die gehackte Petersilie einrühren und nötigenfalls noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.



RIJEČKI GULAŠ

(Gulasch – wie in Rijeka)

Zutaten für 4 Personen:

200 Gramm Rindfleisch

200 Gramm Schweinefleisch

200 Gramm Lammfleisch

4 Esslöffel Olivenöl

1 Zwiebel

1 mittlerer Wirsing- oder Kohlkopf

3 Kartoffeln

60 Gramm durchwachsener Räucherspeck

2 Knoblauchzehen

1 halber Bund Petersilie

Pfeffer

Salz

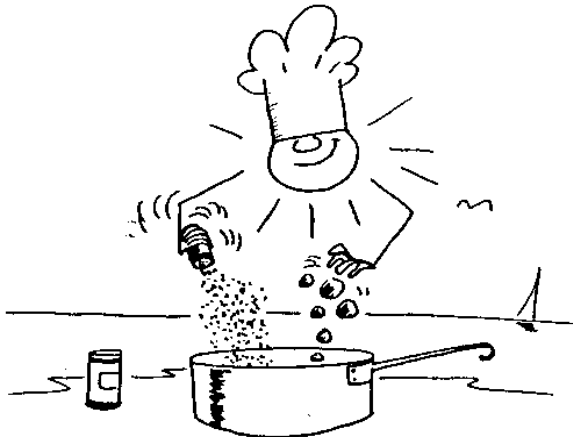
Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, die fein gehackte Zwiebel darin glasig anrösten, dann das gewaschene und in Würfel geschnittene Fleisch hinzufügen und scharf anbraten, dann mit ein wenig Fleischbrühe oder warmen Wasser aufgießen und bei mäßiger Hitze etwa 40 Minuten köcheln lassen.

Den Wirsing- oder den Kohlkopf waschen, vierteln und in leicht gesalzenem Wasser gesondert ca. 25 Minuten garen, dann grob zerschneiden und dem Fleisch beifügen.

Nun kommen die geschälten und in Scheiben geschnittenen Kartoffeln ebenfalls zum Fleisch. Alles zusammen muss noch rund 15 Minuten fertig garen.

Zuletzt röstet man den gewürfelten Räucherspeck an und rührt ihn zusammen mit den zerdrückten Knoblauchzehen und der gehackten Petersilie in das Gulasch.

Vor dem servieren noch mit Salz und ein wenig Pfeffer abschmecken.



OVČETINA NA BRODET

(Lammfleisch – Brodetto)

Zutaten für 4 Personen:

500 Gramm Lammfleisch (Schulter oder Keule)

4 Knoblauchzehen

1 halber Bund Petersilie

1 große Zwiebel

6 Esslöffel Olivenöl

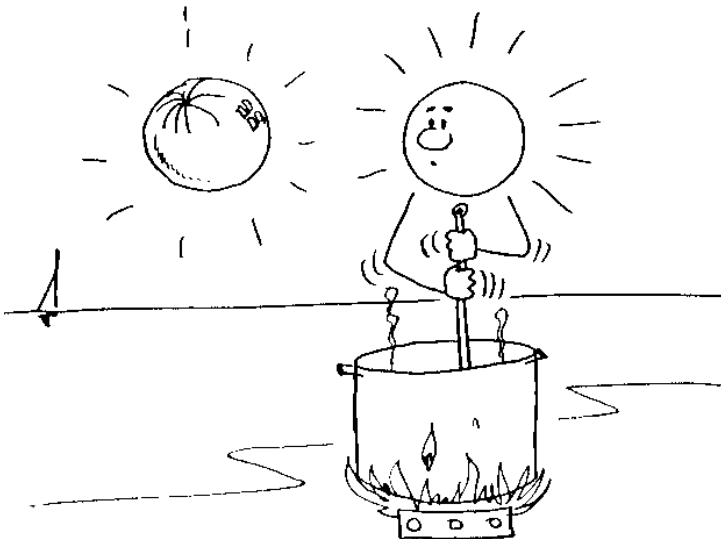
500 Gramm frische reife Tomaten

etwas Fleischbrühe

Pfeffer

Salz

Das Fleisch waschen, eventuell überflüssiges Fett entfernen und in Würfel schneiden. Das Öl in einer Kasserolle erhitzen, die in dünne Scheiben geschnittenen Zwiebel dazugeben, dann eine Reihe Fleischwürfel auflegen, pfeffern, mit fein gehacktem Knoblauch und gehackter Petersilie bestreuen. Darüber legt man nun die in Scheiben geschnittenen Tomaten. Wenn alles aufeinander geschichtet ist, mit Fleischbrühe (oder warmen Wasser) übergießen, bis alles gut bedeckt ist. Nun wird mit Pfeffer und Salz gewürzt. Dann die Kasserolle zudecken und bei mäßiger Hitze gut 60 Minuten garköcheln. Dazu passen als Beilagen Kartoffeln, Teigwaren oder Polenta. Als besonders schmackhafte Abwandlung legt man nach etwa 40 Minuten Garzeit geschälte und halbierte Kartoffel obenauf in den Schmortopf und lässt sie im Dunst des Brodettos mitgaren.



PANADA

(Brotsuppe)

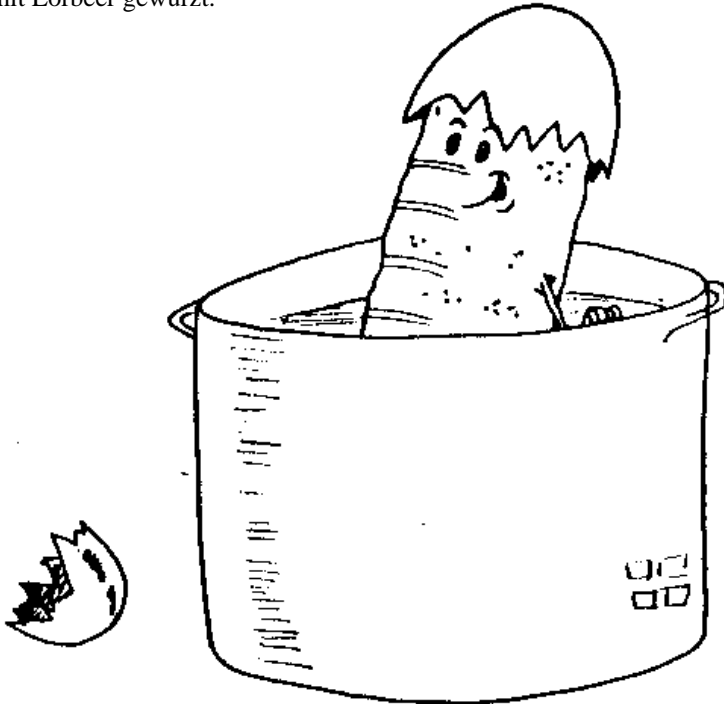
Zutaten für 4 Personen:

250 Gramm alt gebackenes Weißbrot
4 Esslöffel Olivenöl
1 Lorbeerblatt
weißer Pfeffer (gemahlen)
100 Gramm frischer (junger) Schafkäse
1 Ei

In einen Topf gut 1 Liter Wasser zum Kochen bringen. Inzwischen das Weißbrot in Würfel schneiden und ins kochende Wasser geben. Das Brot wird nun bei mäßiger Hitze weich gekocht. Dann mit Pfeffer und Lorbeerblatt würzen, langsam das Olivenöl eingießen und dabei die Suppe langsam sämig rühren.

Den Schafkäse zusammen mit dem Ei in einem anderen Gefäß gut verquirlen und den Brei in die Suppe einrühren und sofort servieren.

Das ist eine einfache, doch besonders nahrhafte Speise. Sie wird oft in den Gebirgsgegenden Dalmatiens als Abendessen serviert, und manchmal auch statt mit Wasser mit Milch zubereitet. Bei dieser Art der Zubereitung wird allerdings nicht mit Lorbeer gewürzt.



TUNJEVINA NA BRODET

(Thunfisch – Brodetto)

Zutaten für 4 Personen:

800 Gramm Thunfisch (am besten in 4 Scheiben geschnitten)

4 Esslöffel Olivenöl

2 Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

1 Lorbeerblatt

einige Rosmarinblättchen

ca. 50 Gramm Tomatenmark

etwas Mehl

gut 1 Achtelliter trockener Rotwein

Petersilie

Pfeffer

Salz

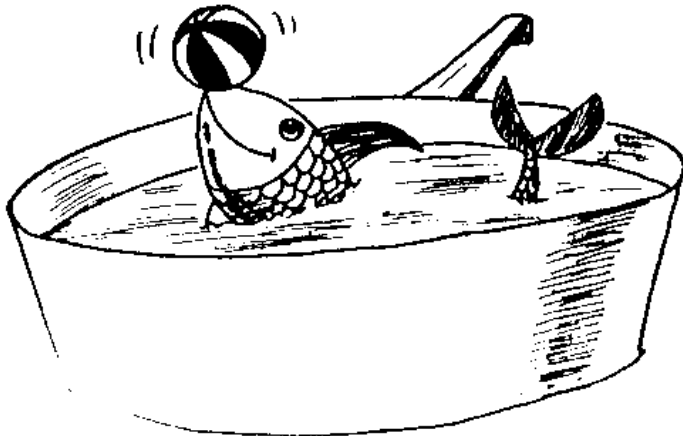
Den Thunfisch waschen, abtrocknen und in wenig Mehl wälzen. In einer tiefen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Thunfischscheiben darin braten. Die fertigen Stücke heraus nehmen und im Bratöl die fein gehackten Zwiebeln glasig werden lassen, nach und nach die fein gehackten Knoblauchzehen, die gewiegte Petersilie, Tomatenmark, das Lorbeerblatt und die Rosmarinblätter hinzufügen.

Mit wenig Wasser aufgießen und alles zusammen kurz aufkochen lassen.

Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Rotwein eingießen und in diese Soße die gebratenen Thunfischstücke einlegen.

Bei schwacher Hitze noch rund 40 Minuten köcheln lassen.

In Dalmatien reicht man zum Brodet gekochte, mit heißem Öl übergossene Mangoldblätter (Blitva). Meist jedoch isst man es mit Polenta oder Weißbrot. Ein gutes Glas dalmatinischer Rotwein, z. B. Plavka oder Babič, machen den Genuss perfekt.



RIBLJA ČORBA

(Seefischsuppe nach Fischerart)

Zutaten für 4 Personen:

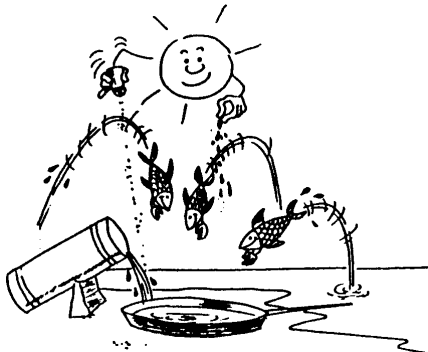
- 1 Kilogramm Seefische
(in Dalmatien nimmt man dazu am besten Zahnbrassen oder Meeräschen)
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Teelöffel Pfefferkörner
- 5 Esslöffel Olivenöl
- 1 Achtelliter trockener Weißwein
- 5 weiche Tomaten
- 1 halber Bund Petersilie
- 1 Rosmarinblatt
- 100 Gramm Reis
- Zitronensaft
- Salz

Die Fische abschuppen, ausnehmen und unter fließendem Wasser gründlich waschen. Anschließend in einen großen Topf legen und dann mit rund 2 Liter Leitungswasser und – wenn möglich – mit 1 Liter Meerwasser auffüllen und zum Kochen aufsetzen.

Bevor das Wasser zu sieden beginnt die in Scheiben geschnittene Zwiebel, die zerdrückten Knoblauchzehen, das Olivenöl, die gehackte Petersilie, Lorbeer und Rosmarin und schließlich die leicht zerdrückten Pfefferkörner hinzufügen. Nach 5 Minuten Kochzeit mit dem Weißwein aufgießen und die gewürfelten Tomaten einrühren. Anschließend die Suppe etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen, bis sich das Fischfleisch von den Gräten zu lösen beginnt.

Nun wird der Fisch vorsichtig herausgehoben. Die Suppe durchsiehen und den gewaschenen Reis darin gar kochen.

Vor dem Anrichten die Gräten vom Fisch auslösen, die Fischstücke wieder in die Suppe legen, je nach Geschmack mit Salz und Zitronensaft abschmecken und sofort heiß servieren.



ĀEVAPĀĀĀĀ

(Tschewaptschitschi)

Zutaten fŭr 4 Personen:

300 Gramm faschiertes Rindfleisch
300 Gramm faschiertes Lammfleisch
(statt Lamm kann man auch Schwein nehmen)
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 Esslŭffel Olivenŭl
1 halber Bund Petersilie
etwas Mehl
Muskatnuss
Pfeffer
Salz

Das faschierte Fleisch mit fein gehackter Zwiebel und gehackter Petersilie vermengen. Die in Scheiben geschnittenen Knoblauchzehen in wenig Olivenŭl anrŭsten, danach zerdrŭcken und ebenfalls zum Fleisch geben. Mit geriebener Muskatnuss, Pfeffer und Salz wŭrzen, 1 Esslŭffel Mehl zugeben und alles zu einem festen Fleischteig kneten.

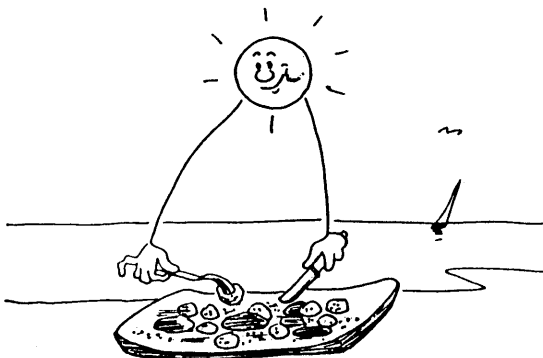
Anschließend mit feuchten Hŭnden das gut gewŭrzte Fleisch zu etwa 2 Zentimeter dicken und rund 5 Zentimeter langen Wŭrstchen rollen, leicht in Mehl wŭlzen und etwa 1 Stunde durchziehen lassen. Dadurch kann das Mehl ausquellen und das Fleisch zerfŭllt nicht mehr.

Kurz vor dem Grillen die Wŭrstchen mit ņl bestreichen und auf den eingŭlten Grillrost legen (oder eine geŭlte Grillpfanne).

Insgesamt nicht lŭnger als 8 – 12 Minuten grillen, das Fleisch soll auŭen knusprig, aber innen noch leicht rosa sein. Zwischendurch wenden und mit ņl bestreichen.

Im Kontaktgrill nur ca. 2 – 3 Minuten garen.

Zur Garnierung werden zu ĀevapĀĀĀ Zwiebelringe, Paprikaringe und Ajwar gereicht. Als Beilage passen Weiŭbrot oder gebratene Kartoffelscheiben.



NACHWORT

Vorgekocht, ausprobiert, noch mal gekocht, gekostet, gewürzt, verbessert, wieder gekostet und gekostet ... und gekostet ...

... hat für Sie diese kulinarischen Köstlichkeiten Ihr RADIO ADRIA – Chefkoch Christian „Caruso“ Falzl *)



*) ... übrigens: Wenn er nicht gerade kocht, dann spricht er Nachrichten, schreibt Redaktionsmeldungen, mixt kulinarisch – musikalische Reiseführer, lädt ins „Konzert – Cafe“ ein, präsentiert klassische Melodien und singt wie Caruso!

Illustration von Angelo Tognon



Hobbyzeichner und Rundfunktechniker bei Radio Adria

Neu geschrieben im Februar 2005, zur Erinnerung an Radio Adria

JOHNNY ©