

Italienische Spezialitäten – Genuss für die Sinne

MELONENSALAT MIT SAN DANIELE SCHINKEN

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN:

- 1 kg Melonenfruchtfleisch
- 1 rote Zwiebel
- 12 Scheiben San Daniele Schinken
- Saft einer Orange
- 5 EL Zitronenmelisse und einige Blätter zur Dekoration
- Salz, Pfeffer, weißer Balsamessig (Casa Rinaldi), Olivenöl
- Pane Guttiau (sardische Brotspezialität)

ZUBEREITUNG:

Melonenfruchtfleisch in Würfel schneiden. Essig, Öl, Orangensaft, Salz, Pfeffer und Zitronenmelisse vermengen. Die Melonenwürfel mit dem Dressing marinieren.

In der Zwischenzeit die rote Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Die Melonenstücke auf einem Teller anrichten und mit Zwiebelringen garnieren.

Zuletzt den San Daniele Schinken auf dem Salat anrichten und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Dazu etwas Pane Guttiau reichen.

SPARGELSALAT MIT PROVOLONE

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 kg Spargel grün
- 1 rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Stangen Staudensellerie, in dünnen Scheiben
- 1 Glas Pomodori secchi (Zuccato), halbiert
- 200 ml Weißwein
- weißer Balsamessig (Casa Rinaldi), Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Zucker, Lorbeerblatt
- 150 g Provolone, grob geraspelt

ZUBEREITUNG:

Spargel waschen, schälen und in 2 cm lange schräge Streifen schneiden. Spargelstücke ca. 1 Minute in kochendem Salzwasser blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken.

In einer Pfanne Zwiebelwürfel bei niedriger Hitze in Olivenöl glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen, Salz, Pfeffer, ca. 1 TL Zucker und ein Lorbeerblatt dazugeben und bei mittlerer Hitze etwas einkochen lassen. Die Zwiebel-Weißwein-Mischung mit den Selleriescheibchen und dem blanchierten Spargel mischen und zuletzt die getrockneten Tomaten unterheben.

Mit Salz, Pfeffer und Balsamessig abschmecken und mindestens eine Stunde durchziehen lassen. Den Salat auf Teller verteilen und vor dem Servieren mit frisch geriebenem Provolone großzügig bestreuen.

FRITTATA AUS DEM OFEN:

ZUTATEN GRUNDREZEPT:

- 20 Eier
- etwas Milch
- Muskat, Paprikapulver
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Curcuma
- gehackter frischer Rosmarin und Thymian

ZUTATEN VARIANTE 1:

- ca. 200 g eingelegte gegrillte Paprika, klein gewürfelt
- ca. 200 g eingelegte Artischocken, klein gewürfelt
- ca. 200 g geriebener Pecorino (z.B. Montanaro)
- 125 mg Safran

ZUTATEN VARIANTE 2:

- ½ Salsiccia lunga piccante, klein gewürfelt (ca. 150 g)
- 200 g eingelegte Zucchini, klein gewürfelt
- ½ TL Fenchelsaat, geröstet und angestoßen
- ca. 200 g geriebener Grana Padano

ZUBEREITUNG:

Eier mit Milch, Gewürzen und Käse verquirlen. Die Zutaten aus Variante I oder II in einer gefetteten Auflaufform verteilen und mit der Eiernischung übergießen. Im vorgeheizten Backofen (180 Ober- Unterhitze) stocken lassen. Abkühlen lassen und in gefällige Stücke schneiden.

INSALATA DI GNOCCHETTI SARDI

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN:

- 500 g Gnocchetti Sardi (z.B. Granoro)
- 500 g frische Salatgurke, entkernt
- 1 Glas Oliven Calabrese
- 1 Glas grüne Oliven ohne Stein (Casa Rinaldi)
- 1 Glas Pomodori secchi (Casa Rinaldi)
- 500 g frische Cocktailtomaten
- 1 Bd. Schnittlauch, 1 Bd. Basilikum
- 2 Knoblauchzehen
- etwas Zitronensaft
- weißer Balsamessig (Casa Rinaldi)
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Pepperoncinogewürz

ZUBEREITUNG:

Nudeln in kochendem Salzwasser zusammen mit den Knoblauchzehen nach Packungsanweisung al dente kochen, abgießen und unter kaltem Wasser abkühlen lassen. Den Knoblauch beiseite legen – sie benötigen diesen noch für die Salatsauce. Die Nudeln in eine Schüssel geben. Die Tomaten, Oliven, Gurken, Schnittlauch und das Basilikum klein hacken. Alle gehackten Zutaten mit der Pasta vermischen. Die Knoblauchzehen schälen und in einem Mörser zerdrücken. Essig, Gewürze, Zitronensaft und das Olivenöl hinzufügen.

Das Dressing über den Salat geben und nach Belieben abschmecken.

BUON
APPETITO!