

Flüsse der Genüsse

Antipasti

Insalata di pulpo

Frischen Pulpo (Krake) waschen und abkochen (das Wasser nicht salzen und einen Weinkorken mit in das Kochwasser geben). Danach den garen Pulpo in passende Stücke schneiden. Für das „Condimento“ (die Marinade) nehme man ein hochwertiges Olivenöl, Knoblauch, gehackte, glatte Petersilie, Salz und Pfeffer sowie Zitrone und etwas Essig.

Melanzane alla Parmiggiana

Auberginen waschen, in Längsscheiben schneiden und in Öl (am besten Olivenöl) frittieren. In einer Auflaufform Auberginenscheiben, selbstgemachte Tomatensoße, Basilikumblätter und geriebenen Parmesan schichten. Bei ca. 150° 15-20 Min. überbacken.

Zucchinirollchen

Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden und in leicht gesalzenem Wasser kurz abkochen. Die garen Scheiben mit Koch- oder Parmaschinken und Mozzarella belegen und einrollen. Im Backofen bei ca. 180° 2-3 Minuten gratinieren.

Sardine in sughetto di cipolla

Sardinen waschen, mehlieren und in Öl braten. Sardinen zur Seite legen und das Öl entsorgen. Zwiebeln in dünne Ringe schneiden und in Olivenöl andünsten, ein Lorbeerblatt dazugeben und etwas zuckern. Mit Weißwein ablöschen und einen Schuss Essig dazugeben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Soße über die Sardinen geben.