

DENNY IMBROISI

***80 MEDITERRANE
KLASSIKER,
DIE DU GEKOCHT
HABEN MUSST***

**Die beliebtesten Rezepte
aus dem Mittelmeerraum –
von Spanien über Italien bis Israel**

riva



VORWORT

Ich freue mich sehr, an Dennys neuem Buch mitwirken zu können, und ich fühle mich geehrt, das Vorwort schreiben zu dürfen.

Erstens, weil Denny zu unserem Team gehörte und immer noch ein Mitglied der »Mirazur«-Familie ist. Zwischen ihm und mir besteht dieses brüderliche Band, das Menschen, die einmal zusammengearbeitet haben, für immer verbindet.

Zweitens, weil mir dieses Buch über das kulinarische Erbe des Mittelmeerraumes aus der Seele spricht, denn diese Region vermag es, uns mit ihrer Schönheit, ihrer Natur und ihrem kulturellen Reichtum immer wieder zu überraschen.

Lass dich von diesem Buch zu einer kulinarischen Reise durch die Farben und Geschmäcker des Mittelmeerraumes einladen. Entdecke traditionelle Rezepte, die mit Talent, Kreativität und einem frischen Blick neu interpretiert werden und so das über Generationen weitergegebene Wissen mit einer weltoffenen Herangehensweise in Einklang bringen.

Essen hat seit jeher etwas mit Gemeinschaft und Teilen zu tun. Mich begeistert an diesem Buch, dass es uns zusammenbringt wie an einem großen Tisch unter der Sonne des Mittelmeerraumes und ein Gefühl von Grenzen gar nicht erst aufkommen lässt.

Mit freundschaftlichen Grüßen

—
Mauro Colagreco









*STREET-
FOOD*





© 2022 des Titels »80 mediterrane Klassiker, die du gekocht haben musste« von Denny Imbroisi (ISBN 9783742320100) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



SCHWIERIGKEITS-
GRADHERKUNFT
ITALIEN
NEAPELFÜR
6
PERSONENVORBEREITUNG
20
MIN.GARZEIT
24
MIN.RUHEZEIT
2
STD.

PIZZA FRITTA

In Neapel wird die Pizza frita auch mit *ganciaie* zubereitet. Dieses Fleisch aus der Schweinebacke gibt ihr den typischen Geschmack.

FÜR DEN TEIG

1 Würfel frische Hefe

250 ml lauwarmes Wasser

1 TL Zucker

450 g Mehl
(Type 550 oder 00)
plus mehr für die
Arbeitsfläche

1 TL Salz

etwas Öl

ZUM BELEGEN

250 g Tomatensauce
(siehe S. 239)

2 Kugeln Mozzarella
(ca. 250 g)

6 Blätter Basilikum

ZUM FRITTIEREN

1 l Sonnenblumenöl

ZUBEREITUNG DES TEIGS – Die Hefe in eine Schüssel bröseln und mit dem Wasser und dem Zucker verrühren, bis sie sich aufgelöst hat. Den Knethaken in die Küchenmaschine einsetzen. Das Mehl und die Hefemischung in die Rührschüssel geben und 1 Minute durchmischen. Das Salz zufügen und 5 Minuten auf mittlerer Stufe kneten, bis der Teig zusammenhält und sich vom Schüsselboden löst. Den Teig in eine eingeölte Schüssel legen, mit einem Geschirrtuch abdecken und ca. 1½ Stunden bei 30–35°C ruhen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat. Den aufgegangenen Teig in 6 gleich große Portionen teilen. Jede Portion auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, mit einem Geschirrtuch abdecken und nochmals 30 Minuten ruhen lassen.

BELEGEN – Die Teigkugeln flach drücken (in der Mitte etwas dünner als am Rand). Jede Pizza in der Mitte mit frischer Tomatensauce bestreichen und mit Mozzarellascheiben und 1 Basilikumblatt belegen. Den Teig zu einem Halbkreis zusammenfalten und die Ränder gut zusammendrücken.

GAREN – Das Öl in einer Fritteuse oder einem hohen Topf auf 170°C erhitzen. Die Pizzen nacheinander in dem heißen Öl von jeder Seite 2 Minuten frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Heiß servieren.

TIPP

Verwende möglichst ein Küchenthermometer, um sicherzugehen, dass das Frittieröl die benötigte Temperatur von 170°C aufweist.



SCHWIERIGKEITS-
GRADHERKUNFT
ITALIEN
EMIGLIA ROMANAFÜR
6
PERSONENVORBEREITUNG
15
MIN.GARZEIT
24
MIN.RUHEZEIT
1
STD.

PIADINA ROMAGNOLA

500 g Mehl
(Type 00 oder 550)
plus mehr für die
Arbeitsfläche

15 g Salz

125 g Strutto
(italienisches
Schmalz)

1 TL Natron

170 ml Wasser,
Zimmertemperatur

BELAG

**100 g italienischer
Frischkäse**
(z. B. Squacquerone
oder Crescenza)

50 g Rucola,
gewaschen

**6 Scheiben roher
Schinken** (San
Daniele oder Parma)

Mehl, Salz, Schmalz und Natron in eine Schüssel geben und vermischen. Das Wasser in 3 Portionen zufügen und jeweils mit dem Handmixer einarbeiten, bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig auf die Arbeitsplatte geben und zu einer glatten Kugel formen. Mit einem Geschirrtuch abdecken und 30 Minuten ruhen lassen.

Den Teig zur Rolle formen und in 6 Scheiben schneiden. Jede Scheibe zu einer Kugel formen, mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und nochmals 30 Minuten ruhen lassen.

Die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen. Die Teigkugeln darauf zu Kreisen von 2–3 mm Dicke ausrollen.

Eine Pfanne auf niedriger Stufe erhitzen. Die Teigfladen darin ohne Fett von jeder Seite 2 Minuten braten, bis sie leicht gebräunt sind. Zwischendurch bei Bedarf mehrmals wenden.

Die Fladen aufeinanderstapeln, damit sie nicht so schnell abkühlen. Noch warm mit Frischkäse, Rucola und Schinken füllen.

TIPP

Damit die Fladen schön gleichmäßig werden, einen Teller mit Ø 22 cm als Schablone für den Teig verwenden.

Die ungefüllten Piadinas können in einer luftdicht verschließbaren Box 2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Alternativ abkühlen lassen und einfrieren.



SCHWIERIGKEITS-
GRADHERKUNFT
ITALIENFÜR
6
PERSONENVORBEREITUNG
20
MIN.GARZEIT
30
MIN.RUHEZEIT
24 + 40
STD. MIN.

PIZZA PORTAFOGLIO

FÜR DEN TEIG

3 g frische Hefe

325 g lauwarmes
Wasser

½ TL Zucker

500 g Mehl
(Type 00 oder 550)
plus mehr für die
Arbeitsfläche

10 g Salz

feiner Grieß

BELAG (PRO PIZZA)

200 g Mozzarella

200 g Tomatensauce

einige Blätter
Basilikum

Achtung, der Teig muss am Vortag zubereitet werden.

DEN TEIG ZUBEREITEN – Am Vortag die Hefe in einer kleinen Schüssel in dem lauwarmen Wasser auflösen. Den Zucker zugeben und rühren, bis er aufgelöst ist. Den Knethaken in die Küchenmaschine einsetzen. Das Mehl und die Hefemischung in die Rührschüssel geben. 1 Minute verrühren, dann das Salz zufügen und 5 Minuten auf mittlerer Stufe kneten. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einer großen, glatten (aber nicht zu festen) Kugel formen. In eine Schüssel legen, mit Frischhaltefolie abdecken und 40 Minuten ruhen lassen.

Den Teig in 6 Portionen von je ca. 150 g teilen. Diese auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Kugeln rollen und mindestens 24 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen (für eine schnellere Variante 3 Stunden bei Zimmertemperatur).

BELAGEN UND BACKEN – Am nächsten Tag den Backofen auf höchster Stufe vorheizen (ca. 300°C Ober-/Unterhitze). Den Mozzarella mit Küchenpapier gut abtrocknen, in Würfel schneiden und zur Seite stellen. Die Arbeitsfläche mit feinem Grieß bestreuen und jede Teigportion mit den Handflächen zu einem Kreis drücken und ziehen. Die Kreise sollten gleich groß sein. Die Pizzen großzügig mit Tomatensauce bestreichen, dann am besten auf einem Pizzastein (ersatzweise auf einem umgedrehten Backblech) in den Ofen schieben. 3 Minuten backen, mit Mozzarella belegen und weitere 1–2 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und 1 Minute abkühlen lassen.

Jede Pizza zweimal falten, mit einigen Basilikumblättern garnieren und heiß servieren.

TIPP

Du kannst die Pizzen auch nach Belieben mit Mortadella, Pistazienkernen, rohem Schinken, Rucola oder anderen Zutaten belegen.



SCHWIERIGKEITS-
GRADHERKUNFT
ISRAELFÜR
6
PERSONENVORBEREITUNG
15
MIN.GARZEIT
5
MIN.RUHEZEIT
1 + 30
NACHT MIN.

FALAFEL

**450 g getr.
Kichererbsen**

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

**2–3 EL gehackte
glatte Petersilie**

**2–3 EL gehackter
frischer Koriander**

**2 TL gem.
Kreuzkümmel**

½ TL gem. Koriander

½ TL Backpulver

**1 l Pflanzenöl zum
Frittieren**

Am Vortag die Kichererbsen in eine Schüssel geben und mit zimmerwarmem Wasser bedecken. Über Nacht einweichen lassen.

Am nächsten Tag Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. Mit Petersilie und Koriander in den Mixer geben, dann die abgetropften Kichererbsen, Kreuzkümmel, gemahlene Koriander und Backpulver zufügen. Die Zutaten grob vermengen, die Masse darf nicht zu fest werden.

Mit den Händen aus der Masse Kugeln von Ø 3–4 cm formen und möglichst 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen, damit sich der Geschmack entfalten kann.

Das Öl in einer Fritteuse oder einem hohen Topf erhitzen. Die Falafel darin frittieren, bis sie goldbraun sind. Mit einem Schaumlöffel aus dem Öl heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Heiß mit Pitabrot und Tahini servieren.

TIPP

**Du kannst die Falafel auch in zwei Durchgängen frittieren:
zuerst 2 Minuten bei 140 °C, dann 45 Sekunden bei 190 °C. Wenn du
wenig Zeit hast, verwende gegarte Kichererbsen aus der Dose.**