

Italienisches Rezept „Tre regioni“

Es muss nicht immer ein Festmenu sein. Italienisch zu kochen heißt auch nicht unbedingt, auf Fertignudeln zu verzichten. Wir haben in Rom, Neapel, Florenz und Venedig die *casalinghe* beim Einkaufen beobachtet und haben daher kein schlechtes Gewissen. Auch vegetarisch ist italienisch, wie man gleich sehen kann:

Unser Rezept „*Tre regioni*“ umfasst ein einfaches Menu (nicht ‚turistico‘), leicht und schnell zuzubereiten, extrem schmackhaft und bekömmlich. Hier ist es:



Antipasti = *crostini alla napoletana*

Kräftige Bauernbrotscheiben anrösten, mit Olivenöl und *sugo di pomodori* bestreichen, Tomaten- und Mozzarella-Scheiben darauflegen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern bestreuen, im Backofen überbacken

Contorni = *insalata di verdure e broccoli* (Abruzzo-Molise/ Le Marche)

Würziger Salat aus Kopfsalat, Karotten, Porrée, Tomaten und blanchierten Broccoli-Röschen, mit Salz, Pfeffer, frischen Kräutern, *olio e aceto balsamico bianco* anrichten, geröstete Pinienkerne darüber streuen



Pasta = *Linguine piccante con tartuffo* (Abruzzo-Molise/ Le Marche)

Linguine sind eine Art platte Spaghetti, gibt es auch im Piemont, dort nennt man sie „*Bavette*“, die sind aber etwas dicker
Linguine in reichlich Salzwasser *al dente* zubereiten, abgießen. In einer kleinen Schüssel ein Ei und Parmesan mit einem Becher des Nudelwassers anrühren



unter die Linguine mischen, portionieren, pfeffern, parmigiano und tartuffo darüber reiben

oder – wie hier – in hauchdünne Scheiben schneiden



anrichten



finito!

Dazu gibt es einen leichten Rotwein aus der Region, z.B. einen Montepulciano d’Abruzzo



buon appetito!

Dessert oder dolce: *mela stufata* con gelato (Alto Adige / Südtirol)

Gedünstete Apfelscheiben mit Vanilleeis, Zimt
und einem Schuss Obstler



und natürlich – il caffè



Gutes Gelingen und guten Appetit

wünschen Anna-Cath. Thomas und Elisabeth Dickmann