

Scarpaccia, Farrotto und Gemüselasagne Dreimal Frühling

Der Liebhaber von Olivenöl braucht dieses fast für alles –
zum Kochen, zum Braten, zum Backen,
und mit einem feinen Strahl verleiht er Brot, Auflauf, Eintopf, Lasagne, Pizza, Reisgericht,
Gemüse, Kartoffeln, Nudeln oder Fleisch geschmacklichen Glanz.

Juri Gottschall und Mercedes Lauenstein (Text und Fotos)



Scarpaccia di zucchini

Die Welt der Kulinarik enttäuscht nie, es gibt immer etwas, das man noch nicht kennt. Die Scarpaccia di zucchini ist eines dieser Gerichte, und es ist eines, das sofort in die Alltagsküche einziehen darf. Das Prinzip ist einfach und genial: Zucchini und Zwiebeln werden moderat gesalzen und einige Stunden lang stehen gelassen, bis das Gemüse Wasser lässt. Dann wird das Gemüse samt seines Wassers mit nichts als Mehl verrührt, bis das Gemüswasser sich mit dem Mehl zu einem Teig verbunden hat. Man breitet das Ganze sodann auf einem Blech aus, gibt Olivenöl darüber und backt es im Ofen aus, bis ein knuspriger und zugleich saftiger Zucchini-Fladen entstanden ist. Ideal für ein schnelles Mittag- oder Abendessen, köstlich auch abgekühlt zum Picknick, und perfekt geeignet für den frühabendlichen Aperitivo auf dem Balkon.

Die Scarpaccia stammt aus der Toskana. Und während es – wie immer – viele lokale Varianten gibt, die teils reichhaltiger daherkommen, weil sie zum Beispiel mit Eiern ergänzt oder sogar süß, als Scarpaccia dolce serviert werden, ist die beste doch die einfachste: Die Scarpaccia aus der Gemeinde Camaiore in der Provinz Lucca. Der etwas flapsige Name (die Silbe -accia hat im Italienischen immer etwas leicht Abschätziges) rührt daher, dass der Fladen mit seinen dürrtigen Zutaten eindeutig aus der Cucina povera stammt, und im gebackenen Zustand, böse gesagt, den Eindruck einer heruntergelaufenen, dünnen Schuhsohle machen kann. Doch was für ein Frevel, so über diese Köstlichkeit zu sprechen! Die Scarpaccia di zucchini gehört im Gedächtnis für Klassiker abgespeichert wie Pfannkuchen, Rührei und Spaghetti Aglio e Olio. Ein Freund für jede Lebenslage.

Nun aber zur Zubereitung. Wir brauchen: Zucchini, und wenn vorhanden auch ein paar Zucchini Blüten. Zwiebeln je nach Belieben (klassisch sind weiße, gern mischt man sie auch mit einem Hauch Frühlingszwiebeln, aber auch rote Zwiebeln oder Schalotten können für Genuss sorgen), frisches Basilikum, nach Belieben ein Hauch Minze, Olivenöl, frisch gemahlener Pfeffer, Salz und gegebenenfalls einen Schluck Wasser, aber nur für den Fall, dass das Gemüse selbst nicht genügend Wasser lässt oder man es etwas eilig hat.

Los gehts: Zucchini dünn hobeln, Zucchini Blüten in feine Streifen schneiden, die Zwiebel fein hacken oder ebenfalls hauchdünn hobeln, die Frühlingszwiebeln fein schneiden und das Basilikum in feine Streifen schneiden.

Eine Anmerkung zu den Frühlingszwiebeln: je mehr man davon verwendet, desto lauchiger wird logischerweise das Aroma der Scarpaccia. Manche mögen das, anderen schleicht sich bei gebackenen Frühlingszwiebeln etwas zu viel Porree-Muff ins Gesamtbild – also lieber erst in die Selbstbefragung gehen, bevor man munter draufloszwiebelt. Die Scarpaccia besteht vor allem aus Zucchini, daran sollte man sich halten.

Alles miteinander in eine Schale geben, moderat salzen und gut vermengen. Abdecken und zwei bis vier Stunden stehen



lassen (im Sommer besser im Kühlschrank). Dann vorsichtig mit Mehl verrühren, bis sich aus dem gelassenen Wasser und dem Mehl ein feiner Teig bildet, der das Gemüse überzieht. Weizenmehl Doppio Zero wäre hier das Mehl der Wahl, und auch Manitoba-Mehl kann erfreuen. Auch möglich, wenn man sich kulinarisch schon in der Gegend der Hülsenfrüchte und Farinate befindet, die Beigabe von etwas Kichererbsenmehl. Mit der Mehlmenge nach und nach herantasten und wie erwähnt gegebenenfalls mit Wasser nachjustieren. Wichtig: Das Gemüse sollte keinesfalls im Teig schwimmen, sondern wirklich nur davon überzogen sein, in etwa so, wie das Gemüse in einer Insalata Russa von Mayonnaise überzogen ist. Pfeffern, vielleicht auch noch einmal nachsalzen. Einen guten Schuss Olivenöl dazu und auf ein Blech gleiten lassen. Schön im Blech verteilen.

Nun alles in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen geben und backen, bis die Scarpaccia goldbraun und schön knusprig wirkt. Das kann bis zu 50 Minuten dauern, manchmal ist es auch schon nach einer halben Stunde soweit, es hängt ein bisschen von der Feuchtigkeit der Zucchini und dem Teig ab. Am besten man kontrolliert zwischendurch immer mal wieder. Sollte der Fladen nicht braun und knusprig genug werden, einfach die letzten paar Minuten direkt unter den Grill befördern. Die Scarpaccia schmeckt warm so gut wie kalt, und am besten in viereckige Stücke geschnitten wie eine Focaccia. Man kann sie pur essen, oder zu jungem Ziegen- oder Schafsfrischkäse.

Bild oben:
Scarpaccia di zucchini,
saftiger Zucchini-Fladen von
Camaiore in der Toskana

Bilder Seiten 62 und 65:
Lasagne di carasau con
carciofi (Rezept Seite 65)



Lasagne di carasau con carciofi

Die Lasagne ist ein feierliches Gericht, und entsprechend viel Mühe und Feinsinn hat sie verdient. Nicht umsonst wird immer wieder gesagt: Lasagne nur mit frischer Pasta, bitte niemals aus Bequemlichkeit auf getrocknete Lasagneblätter zurückgreifen. Wer schon einmal den Direktvergleich gewagt hat, weiß warum. Die getrockneten Lasagneblätter können mit den frischen in Sachen Aroma und Textur einfach nicht mithalten.

Aber die gute Nachricht für alle, die gern Lasagne mögen, aber bei allem Respekt für diese Köstlichkeit nicht immer Zeit und Lust auf die Herstellung frischer Pasta haben: Es gibt ja auch noch Sardinien. Dort macht man traditionell gern Lasagne mit Brot, nämlich mit der grenzgenialen Brotspezialität Pane Carasau, hauchdünne knusprige Fladen aus Hartweizengrieß.

In italienischen Supermärkten oder bei Feinkosthändlern bekommt man sie abgepackt im Pizzakartonformat und kann sie pur entweder als Snack zu Vorspeisen reichen oder eben, eine durchaus auf Sardinien traditionelle Verwendungsart, als Lasagneblätter benutzen.

Und weil Sardinien auch das Land der köstlichen Carciofi sardi ist, jener stacheligen kleinen Artischocken, bietet sich jetzt im Frühling natürlich eine Artischocken-Lasagne an. Mit den Artischocken großzügig sein:

Für eine Artischockenlasagne für fünf bis sechs Personen sollten es schon mindestens fünfzehn bis zwanzig sardische Artischocken sein. Die Stiele ein paar Zentimeter unter den Köpfen abschneiden und die äußeren Blätter so weit entfernen, bis nur noch die hellen, zarten inneren Blätter übrigbleiben. Dann mit einem kleinen scharfen Messer möglichst dünn alles herunter schneiden, was noch dunkelgrün und hart ist oder nicht so wirkt, als würde es sich durch das Garen in etwas angenehm Essbares verwandeln.

Auch die Stiele gut schälen und dann die Artischocken halbieren. Sollte sich im Inneren Heu befinden, mit einem Löffel auskratzen und entsorgen. Die halbierten Artischocken jetzt in eine Schale mit Wasser und Zitronensaft geben, damit sie an der Luft nicht braun werden. In einer Pfanne großzügig

Olivenöl erhitzen und mit frischem Thymian und Knoblauch aromatisieren. Die Artischocken in feine Scheiben schneiden, im aromatisierten Öl goldbraun, knusprig braten und dann beiseitestellen.

Für eine Lasagne für drei bis vier Personen kommt man für die Béchamel mit einer Mehlschwitze bestehend aus 50 Gramm Mehl, 50 Gramm Butter und 450 ml Milch gut hin. Geduldig und unter Rühren einkochen lassen, bis sie die richtige Konsistenz hat. Wird sie zu dick, mit etwas Milch nachjustieren. Doch Vorsicht, andersherum funktioniert es kaum, es sei denn man setzt eine neue Mehlschwitze an, die man als korrigierenden Saucenbinder zur Béchamel gibt. Deshalb mit der Milch sehr behutsam herantasten. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Frisches Basilikum, frische Minze und frische Petersilie zu einer feinen Kräutermischung hacken und unter die gebratenen Artischocken rühren.

Die gewünschte Lasagneform mit wenig Béchamelsauce austreichen und die erste Schicht Pane Carasau darauflegen. Eine dünne Schicht Béchamelsauce darauf verstreichen und reichlich gebratene Artischocken darauf verteilen. Nur gut darauf achten, dass von allem

genug übrigbleibt, um insgesamt vier bis sechs Schichten machen zu können. Etwas zerrissenen frischen Basilikum dazwischen streuen. Mit frisch geriebenem sardischem Pecorino (auch eine Mischung aus Pecorino Romano und Parmigiano Reggiano macht sich gut) bestreuen und die nächste Schicht Pane Carasau darauflegen. So fortfahren: Wieder Béchamelsauce, wieder gebratene Artischocken, wieder Käse, wieder Pane Carasau. Die oberste Schicht Pane Carasau wird wieder mit Béchamel bestrichen, mit Artischocken belegt und Käse bestreut und dann für gut zehn bis 15 Minuten in den auf 200 Grad vorgeheizten Ofen geschoben. Idealerweise bildet sich an der Oberfläche der Lasagne dabei eine dünne Kruste. Wenn nicht, kurz den Grill einschalten. Vor dem Servieren etwa zehn bis 15 Minuten abkühlen lassen, dann: genießen!



Lasagne di carasau con carciofi (Artischocken-Lasagne mit dünnem, sardischen Fladenbrot statt mit Blättern aus Pastateig)

Bilder linke Seite: Kniffliges Artischockenschälen und anschließendes Einlegen in Zitronenwasser

Farrotto di primavera

Nichts gegen Reis – soweit kommts noch! – aber wieso eigentlich den Risotto nicht mal mit Farro machen? Das außerhalb Italiens Einkorn oder Emmer genannte Getreide ist vor allem in Umbrien, der Toskana und den Abruzzen keineswegs nur Ersatznahrung für Reformhausfreaks, sondern gehört einfach zur Alltagsküche. Extrem gesund und nährstoffreich bleibt es trotzdem. Farro eignet sich bestens für Salate aller Art, ist oft in Suppen enthalten und lässt sich generell gut mit Hülsenfrüchten kombinieren.

Weil seine Textur so schön bissfest und dicht ist und die Körner beim Garen angenehm ihre Form behalten, bietet sich Farro ideal an, ihn im Stil eines Risottos zu kochen. Das ist vor allem in den Farro-Anbauregionen Italiens üblich, der „Farro-Risotto“ heißt dann Farrotto. Man eint den Farro dafür gern mit irgendeinem (oder auch mehreren) gerade verfügbaren Saison Gemüse, guter Brühe und natürlich einem geriebenen regionalem Käse. Meist ist das in Mittelitalien ein Pecorino.

Jetzt im Frühling ist ein solches Farrotto mit Gemüse ein besonderes Fest, denn all die langersehnten grünen Frühlingsgemüsesorten liegen wieder auf allen Marktständen und läuten endlich die Saison der leichten Bekleidung ein. Packt man von allem ein bisschen ein, hat man eigentlich schon fast wieder eine Vignarola, beziehungsweise gepaart mit dem Farrotto dann theoretisch ein Vignarotto. Die Vignarola ist eine Gemüsebeilage mit Fave (dicke Bohnen oder Ackerbohnen), Erbsen, Artischocken und allerlei Frühlingsgemüse nach Lust, Laune und Verfügbarkeit.

Doch Schluss mit der Verwirrung und ab in die Küche. Hatte man Frühlingsglück, liegen dort jetzt: Artischocken, Fave, Zucchini, Zucchini Blüten, frische Erbsen, junge grüne Bohnen, etwas Spinat, junger Mangold. Und aus der Kategorie „erbette“: Frühlingzwiebel, Basilikum, Minze, Petersilie und ähnliches.

Nun folgt eine schöne meditative Arbeit: alles in angenehm zu verzehrende Form schneiden für den Einsatz im Farrotto. Am aufwendigsten sind dabei wahrscheinlich die Artischocken: eine Schale mit Zitronenwasser bereitstellen, die Stiele ein paar Zentimeter unter den Köpfen abschneiden und die äußeren Blätter soweit entfernen, bis nur noch die hellen, zarten inneren Blätter übrig bleiben. Auch die Stiele gut schälen. Artischocken halbieren und falls Heu vorhanden, mit einem Teelöffel herauskratzen. Die Artischockenhälften schnell ins Zitronenwasser legen. Auch das restliche Gemüse vorbereiten und in kleinen Schälchen bereitstellen. Die aus ihrer Schote geklaubten Fave kann man entweder in ihren etwas wachsigen Hüllen belassen, oder für ein besonders feines Farrotto, selbst aus diesen noch befreien, sodass nachher nur die zarten, hellgrünen Bohnenkerne auf dem Teller landen. Dafür die einzelnen Bohnen kurz in Wasser aufkochen und dann aus ihren Hüllen flutschen lassen.

Eine schöne Gemüsebrühe warmhalten (hier empfiehlt sich einfach das Auskochen aller bei der Vorbereitung des Frühlingsgemüse anfallenden Schalen). Die gehackte Zwiebel (falls vorhanden auch gern in Begleitung der gehackten Frühlingzwiebel) in Olivenöl in einem Topf andünsten.

Den Farro dazugeben, pro Person kann man um die 100 bis 120 Gramm rechnen. Ganz kurz mitbraten lassen, dann mit etwas Brühe und unter gelegentlichem Rühren ablöschen – dies kann man hier exakt wie bei einem Risotto handhaben. Man muss nicht ständig, sollte aber durchaus wachsam und immer wieder mal rühren und schluckweise mit Brühe nachjustieren. Farro hat eine Garzeit von etwa 40 bis 50 Minuten, deshalb lohnt es sich, auch an die Garzeit der einzelnen Gemüsesorten zu denken und sie erst piano piano in das Farrotto zu geben (die Gemüsesorten mit der längsten Garzeit selbsterklärend zuerst). Gut schmecken kann beides, mit Biss oder ohne Biss.

Eine andere Variante wäre, etwa die Artischocken vorher scharf anzubraten, so dass sie auch noch ein wenig Röstaroma mit ins Spiel bringen. Es kommt hier wie immer ganz auf die persönlichen Vorlieben an.

Den Pecorino fein reiben, ein jüngerer macht sich hier ganz ausgezeichnet, aber auch Pecorino romano hat seinen Reiz, wenngleich er weitaus mehr Salz mitbringt. Auch mit Parmigiano Reggiano kann man etwas nachwürzen. Allerdings den Käse erst am Schluss einrühren. Beim Farrotto halten wir uns an das, was wir vom Risotto wissen: Ist der Farro angenehm gar, die Gemüsesorten ebenfalls und die Konsistenz bereits etwas sämiger als supziger, aber auch noch nicht zu fest, die Hitze ausstellen. Nun erneut etwas Olivenöl und den geriebenen Käse dazugeben. Kräftig einrühren und nur falls nötig mit einem Schluck Brühe nachjustieren. Wenn sich alles miteinander verbunden hat, servieren. Das Farrotto schmeckt auch bestens aufgewärmt, man kann es entweder noch mit etwas Flüssigkeit aufgießen oder einfach in festerer Form aufbraten.

Filo d'Olio

So nennt man den feinen Faden Olivenöl, mit dem Olivenöliebhaber die Nudeln auf dem Esstisch adeln und das Gemüse danach, natürlich auch den Fisch, das Fleisch, die Polenta, die Eintöpfe und den Risotto sowieso ... und beim Warten auf die Pasta das Brot.

Mercedes Lauenstein und Juri Gottschall (splendido-magazin.de) gestalten die Rubrik Filo d'Olio und schüren die Lust auf das Nachkochen einfacher, italienischer Rezepte und auf gutes Olivenöl.



Wer die Rezepte nachkochen möchte, kann sich die Originalseiten auf unserer Internetseite als PDF ansehen oder von dort herunterladen und ausdrucken: www.merum.info/filodolio. Alternativ können Sie auch den QR-Code einscannen, um zu den Rezepten zu gelangen.

Bild rechte Seite:
Farrotto di primavera
(Dinkel-„Risotto“ mit
Frühlingsgemüse)

