

ESSENZ DES MITTELMEERS

10 Rezepte der Sterneköchin Iside De Cesare – zwischen Natur, Geschmack und europäischem Nativem Olivenöl Extra



Kräuterseitlinge mit Fenchel, Haselnüssen und Nativem Olivenöl Extra



Z U T A T E N

Kräuterseitlinge – 500 g

Knoblauchzehen – 2

Natives Olivenöl Extra – nach Bedarf

*Zerdrückte Fenchelsamen – nach
Geschmack*

Fenchelgrün – nach Geschmack

Haselnüsse – 50 g

Gemüsebrühe – nach Bedarf

Weisswein – nach Bedarf

Salz – nach Geschmack

Chilischote – nach Geschmack

Z U B E R E I T U N G

- 1 Pilze sorgfältig reinigen, Erdreste mit feuchtem Tuch oder kleinem Messer entfernen. Halbieren oder in Stücke schneiden.
- 2 In einer grossen Pfanne etwas Natives Olivenöl Extra erhitzen, Knoblauch und Chili kurz anbraten. Pilze zugeben, 5 Minuten bei mittlerer bis starker Hitze sautieren. Mit Weisswein ablöschen und verdampfen lassen.
- 3 Einen Teil der Pilze mit etwas Brühe pürieren, dabei Öl einmischen, bis eine glatte Creme entsteht. Mit Fenchelblüte und Salz abschmecken.
- 4 Heiss servieren, mit Fenchelgrün und gerösteten Haselnüssen garnieren.





Rindercarpaccio mit Burrata, Kapern, knusprigen Zwiebeln und Nativem Olivenöl Extra



Z U T A T E N

*Rindercarpaccio (Hüfte oder Nuss) –
300 g*

Burrata – 200 g

Kapern aus Pantelleria (in Salz) – 20 g

Süsse weisse Zwiebel – 1 grosse

Reismehl – 50 g

*Mineralwasser mit Kohlensäure –
nach Bedarf*

Natives Olivenöl Extra – nach Bedarf

Oregano – nach Geschmack

Fleur de Sel – nach Geschmack

*Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
– nach Geschmack*

Z U B E R E I T U N G

- 1 Zwiebel in Ringe oder Spalten schneiden, gut trocknen. Reismehl mit Mineralwasser verrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Zwiebeln eintauchen, in heissem Öl frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.
- 2 Kapern 30 Min. in kaltem Wasser entsalzen, dann trocknen.
- 3 Carpaccio zwischen Backpapier leicht flachklopfen, auf gekühltem Teller locker anrichten.
- 4 Burrata in die Mitte setzen, mit Öl, Fleur de Sel, Pfeffer, Kapern und Oregano würzen.
- 5 Mit Zwiebeln garnieren und sofort servieren.

Tagliatelle mit Perlhuhn- Ragù, Trüffel und Nativem Olivenöl Extra



ZUTATEN

Für die Tagliatelle

Weizenmehl Type 00 – 400 g

Eier – 4

Für das Ragù

Perlhuhn – 1

Natives Olivenöl Extra – nach Bedarf

Stangensellerie – 3

Karotten – 2

Zwiebel – 1

Geschälte Tomaten – nach Bedarf

Rotwein – nach Bedarf

Rosmarin, Salbei, Lorbeer – nach

Geschmack

Salz und Pfeffer – nach Geschmack

Trüffel – nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1 Perlhuhn mit Gemüse und Rotwein in Bräter legen, im Ofen bei 130 °C 75 Min. garen, dann bei 200 °C 10 Min. bräunen. Fleisch entbeinen, fein hacken, Bratensaft aufbewahren.
- 2 Gemüse fein schneiden, in Öl anbraten, Fleisch zugeben, mit Bratensaft ablöschen. Etwas Wasser, Kräuter, Salz und Pfeffer hinzufügen, leise köcheln, bis Ragù gebunden ist.
- 3 Mehl und Eier zu glattem Teig kneten, ruhen lassen, ausrollen, Tagliatelle schneiden. In Salzwasser al dente kochen, mit Ragù mischen und mit frischem Trüffel servieren.





Karottenvelouté mit Pastina und Nativem Olivenöl Extra



Z U T A T E N

Mehl – 200 g

Eier – 2

Karotten – 300 g

Kartoffeln – 100 g

Gelbe Zwiebel – 1

Natives Olivenöl Extra – nach Bedarf

Gemüsebrühe – 600 g

*Parmigiano Reggiano (gerieben) – ca.
30 g*

*Salz, weisser Pfeffer – nach
Geschmack*

Z U B E R E I T U N G

- 1 Mehl und Eier zu einem kompakten, glatten Teig kneten. Dünn ausrollen, leicht trocknen lassen und in sehr kleine Quadrate schneiden. Auf ein bemehltes Blech legen und etwa 30 Minuten ruhen lassen.
- 2 Karotten, Kartoffeln und Zwiebel schälen und in gleichmässige Stücke schneiden. In einem Topf die Zwiebel in etwas Nativem Olivenöl Extra glasig dünsten, dann Karotten und Kartoffeln hinzufügen. Mit heisser Gemüsebrühe bedecken und weich kochen.
- 3 Alles mit dem Stabmixer pürieren und dabei nach und nach Natives Olivenöl Extra einlaufen lassen, bis eine glatte, cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Weissm Pfeffer abschmecken.
- 4 Die Pastina in Salzwasser al dente kochen, abgiessen und mit einem Schuss Nativem Olivenöl Extra vermengen.
- 5 Die Velouté heiss servieren, die Pastina in der Mitte anrichten und mit geriebenem Parmigiano Reggiano bestreuen.

Caponata mit Sardellen, Zwiebeln in Carpione und Nativem Olivenöl Extra



ZUTATEN

Für den Teig

Mehl – 60 g

Kartoffelstärke – 60 g

Reismehl – 60 g

Mineralwasser – nach Bedarf

Natives Olivenöl Extra – nach Bedarf

Für das Gemüse

Auberginen – 200 g

Kirschtomaten – 100 g

Rote Zwiebeln – 2

Stangensellerie – 2

Schwarze Oliven (entsteint) – 40 g

Pinienkerne – 20 g

Rosinen – 20 g

Sardellen – 3

Zucker oder Honig – 10 g

Weinessig – 30 g

Natives Olivenöl Extra – 50 g

Melissenblätter – nach Geschmack

Salz – nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1 Auberginen in Würfel schneiden, leicht salzen und 30 Minuten abtropfen lassen. Sellerie und Zwiebeln fein schneiden und in Nativem Olivenöl Extra anbraten. Halbierte Kirschtomaten, entsteinte Oliven, geröstete Pinienkerne und eingeweichte Rosinen hinzufügen.
- 2 Auberginen abspülen, abtrocknen und in die Pfanne geben. Mit Weissweinessig und Zucker ablöschen, leicht köcheln, bis alles weich ist und die Aromen sich verbinden. Mit Salz abschmecken.
- 3 Zwiebeln in Spalten schneiden, mehlen und in heissem Öl frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann mit einer Reduktion aus Essig, Zucker und Salz beträufeln. Melissenblätter kurz frittieren.
- 4 Caponata auf Tellern anrichten, mit Sardellen, marinierten Zwiebeln und knuspriger Melisse garnieren. Mit einem Schuss rohem Nativem Olivenöl Extra vollenden.





Montanare mit Ricotta, Kapern, Tomaten, Zitrone und Nativem Olivenöl Extra



ZUTATEN

Für den Basisteig

Weizenmehl Typ 00 (mittlere Stärke)

– 300 g

Wasser – 180 g

Bierhefe – 5 g

Salz – 6 g

Natives Olivenöl Extra – 10 g

Für den Belag

Schafsricotta – 150 g

Kirschtomaten – 100 g

Kapern (entsalzen) – 10 g

Unbehandelte Zitrone (nur Schale) – 1

Frische Minze – nach Geschmack

Natives Olivenöl Extra – nach Bedarf

Salz – nach Geschmack

Zucker – nach Geschmack

Schwarzer Pfeffer – nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1 Die Zutaten für den Basisteig verkneten und gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche ausrollen und gleichmässige Quadrate schneiden.
- 2 Kirschtomaten in kleine Würfel schneiden und mit Nativem Olivenöl Extra, Salz und Pfeffer würzen. Ricotta durch ein Sieb streichen und mit einem Spatel oder Schneebesen glatt rühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht; abschmecken.
- 3 Die Zitronenschale fein in Julienne schneiden. Kurz in Wasser mit Zucker und einer Prise Salz blanchieren, abgiessen, kalt abspülen und mit einem Schuss Nativem Olivenöl Extra würzen.
- 4 Die Teigquadrate in reichlich heissem Nativem Olivenöl Extra goldbraun frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 5 Jede Montanara mit einem Löffel Ricotta bestreichen, die gewürzten Tomaten, einige Kapern und Streifen der Zitronenschale daraufgeben. Mit frittierten Minzblättern garnieren und mit einem Schuss rohem Nativem Olivenöl Extra vollenden. Sofort servieren, am besten lauwarm.

Reis-Dinkel-Salat mit Rohschinken, Pilzen und Nativem Olivenöl Extra



Z U T A T E N

Carnaroli-Reis – 150 g

Dinkel – 150 g

Rohschinken – 150 g

Pilzmix – 200 g

Knoblauch – 1 Zehe

Natives Olivenöl Extra – 40 ml

Thymian, Salz, Pfeffer – nach Geschmack

Z U B E R E I T U N G

- 1 Reis und Dinkel separat in Salzwasser kochen, abgiessen und vollständig abkühlen lassen.
- 2 Pilze putzen und fein würfeln. In einer Pfanne Knoblauch in Nativem Olivenöl Extra leicht anbraten, Pilze hinzufügen und bei hoher Hitze etwa 10 Minuten sautieren. Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken.
- 3 Rohschinken in feine Streifen schneiden und kurz anbraten, bis er leicht knusprig ist.
- 4 Alle Zutaten in einer Schüssel mischen, mit Nativem Olivenöl Extra beträufeln, gut vermengen und lauwarm oder bei Zimmertemperatur servieren.





Reis-Dinkel-Salat mit Rohschinken, Pilzen und Nativem Olivenöl Extra



Z U T A T E N

Rädchen-Pasta – 300 g

Kirschtomaten – 200 g

Zucchini – 1

Gelbe & rote Peperoni – 2

Schwarze Oliven – 50 g

Kapern – 20 g

Dill oder Fenchelgrün – nach

Geschmack

Natives Olivenöl Extra – nach Bedarf

Salz, Pfeffer – nach Geschmack

Z U B E R E I T U N G

- 1 Die Pasta in reichlich Salzwasser al dente kochen, abgiessen, kalt abschrecken und mit etwas Nativem Olivenöl Extra mischen, damit sie nicht klebt.
- 2 In einer Pfanne die Zucchiniwürfel und die in Streifen geschnittenen Peperoni in Nativem Olivenöl Extra etwa 5 Minuten anbraten, sodass sie leicht gegart, aber noch bissfest sind.
- 3 Die Kirschtomaten halbieren und die Oliven in Scheiben schneiden.
- 4 Alle Zutaten in einer grossen Schüssel vermengen, mit Salz, Pfeffer, frischen Kräutern und weiterem Nativem Olivenöl Extra abschmecken.
- 5 Kalt oder bei Raumtemperatur servieren.

Mini-Lasagne mit Zucchini-Pesto, Garnelen, Kartoffeln und Nativem Olivenöl Extra



Z U T A T E N

Mehl – 300 g

Eier – 2

Eigelb – 4

Zucchini – 150 g

Kartoffeln – 100 g

Garnelen – 120 g

Schafsricotta – 100 g

Natives Olivenöl Extra – 40 g

Parmigiano – 30 g

Basilikum – 10 g

Knoblauch – 5 g

Salz, Pfeffer – nach Geschmack

Z U B E R E I T U N G

- 1 Für den Teig Mehl, Eier und Eigelb zu einer glatten Masse verkneten, ruhen lassen, dünn ausrollen und in Rechtecke schneiden. Kurz in Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken.
- 2 Kartoffeln in Salzwasser weich kochen, abgiessen, mit Ricotta zu einer glatten Creme mixen, mit Salz abschmecken.
- 3 Für das Pesto die Zucchini blanchieren und mit Öl, Basilikum, Knoblauch, Parmesan und Ricotta fein mixen.
- 4 Garnelen schälen, Darm entfernen, mit Öl, Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Lasagne schichten: Pasta, Kartoffelcreme, Pesto, Garnelen. Mit einem Schuss Öl und etwas Pfeffer vollenden.





Fusilli with Ricotta, Aubergines, Courgettes, Mint and Extra Virgin Olive Oil



Z U T A T E N

Hartweizengriess – 200 g
Wasser – 100 g
Auberginen – 150 g
Zucchini – 100 g
Kirschtomaten – 80 g
Ricotta salata – 60 g
Natives Olivenöl Extra – 50 g
Minze – 5 g
Knoblauch – 5 g
Salz, Pfeffer – nach Geschmack

Z U B E R E I T U N G

- 1 Hartweizengriess mit Wasser zu einem glatten, kompakten Teig kneten. In kleine Rollen formen und auf einer Metallstange zu Fusilli drehen. Trocknen lassen.
- 2 Auberginen in Würfel schneiden und in Nativem Olivenöl Extra goldbraun frittieren. Zucchini fein würfeln.
- 3 In einer Pfanne Knoblauch in Öl anbraten, halbierte Tomaten hinzufügen und weich dünsten. Zucchini und frittierte Auberginen dazugeben.
- 4 Fusilli in Salzwasser al dente kochen, abgiessen, mit der Sauce vermengen und geriebene Ricotta salata unterrühren.
- 5 Mit frittierten Zucchiniwürfeln, Ricotta-Spänen und frischen Minzblättern garnieren.



ecceukch.eu

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für die Forschung (REA) wider. Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können dafür verantwortlich gemacht werden.