

Zu Tisch: Trentino | ARTE

 arte.tv/de/articles/cuisines-des-terroirs-le-trentin-haut-adige

Die Rezepte der Sendung

SMACAFAM – TRENTINISCHER AUFLAUF

Zubereitungszeit: 60 min

4 Portionen

Der trentinische Auflauf „Smacafam“ ist ein klassisches Wintergericht - einfach in der Zubereitung und sehr sättigend. Die Zutaten für dieses Rezept sind nicht teuer, die klassische trentinische Küche war einst eine Armenküche.

Tipp: Zu dem mächtigen Auflauf “Smacafam” passt ein frischer Salat. Wem die Luganega (eine trentinische Kochwurst mit Hackfleisch und Speck) nicht schmeckt, kann den Auflauf auch mit Schinkenspeck und Champignons belegen.

Zutaten:

- 250g Luganega (wahlweise Schinkenspeck)
- 50 g Mehl
- 1 Ei (mittelgroß)
- 50 ml Milch
- 100 g Speck
- Salz

Zubereitung:

Den Speck würfeln, in eine Auflaufform geben und bei schwacher Hitze auslassen.

Danach die Auflaufform zum Abkühlen nach draußen stellen.

In der Zwischenzeit ein Ei aufschlagen und etwas Salz und das Mehl dazugeben.

Vorsichtig Milch hinzu geben und vermischen, so dass ein Teig entsteht, der weder zu fest, noch zu flüssig ist.

Die Füllung der Luganega in nicht allzu dicke Scheiben schneiden und in Mehl wenden.

Die Auflaufform hereinholen, den Teig hineinfüllen und die in Mehl gewendeten Luganega-Scheiben darauf verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 bis 200°C ca. 40 Minuten garen und warm servieren.



Smacafam während der Zubereitung / Smacafam en préparation

TONCO DEL PONTESEL - TRENTINER GULASCH

Zubereitungszeit: 60 min

4 Portionen

„Pontesel“ - so nannte man damals den Balkon. Der Legende nach hat das Gericht daher seinen Namen: Die Mutter stand auf dem Balkon, weil es irgendetwas zu regeln gab, während der Rest der Familie fast alles aufgegessen hatte. Die Mutter, enttäuscht darüber, dass nicht mehr viel übrig war, hat in der Not ein bisschen Tomate und eine Luganega-Wurst in die Pfanne geworfen, um das Gericht zu strecken, damit auch sie satt wurde. Früher ein Gericht der Armenküche, muss man es heute in den Restaurants des Trentino teuer bezahlen.

Tipp: Die Beilage zum „Tonco del Pontesel“ ist je nach Geschmack beliebig austauschbar. Früher wurde Polenta dazu serviert, doch mittlerweile wird Tonco del Pontesel auch mit Kartoffeln (Püree, Brat- oder Salzkartoffeln) angeboten.

Zutaten:

- 200 g Schweinefleisch
- 200 g Rindfleisch
- 100 g Kalbfleisch
- 250g Luganega (wahlweise Schinkenspeck)
- 50 g Speck (gut gereift)
- 40 g Mehl

- 1 große Zwiebel
- 500 ml Brühe
- 200 ml Weißwein
- 20 g Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitung:

Den Speck würfeln und in einer Pfanne auslassen.

Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit dem Speck in der Pfanne anrösten.

Das Fleisch in Würfel schneiden, in Mehl wenden und die Luganega in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Das Ganze ebenfalls in die Pfanne geben und einige Minuten anbraten, anschließend mit dem Weißwein ablöschen.

Tomatenmark in etwas Brühe auflösen, in die Pfanne geben und zum Kochen bringen. Dabei nach und nach den Rest der Brühe hinzugeben.

Wer mag, kann am Ende der Kochzeit etwas Mehl in Butter anrösten und anschließend zum Gulasch geben, um die Soße anzudicken.

Das Gulasch sehr heiß servieren, als Beilage eignen sich gekochte Kartoffeln oder Polenta.



Gulasch

CARNE SALADA E FASOI - PÖKELFLEISCH MIT BOHNEN

Zubereitungszeit: 60 min

4 Portionen

„Carne salada“ ist eine echte Spezialität, die heute viele Touristen im Trentino begeistert. Das sehr magere, gut gewürzte und vorgetrocknete Fleisch, das man roh in dünnen Scheiben genießt, war früher das 'Gold' der Bauern. Das Rindfleisch wird in Salzlake gelegt und frühestens nach 40 Tagen wieder ans Tageslicht geholt.

Tipp: Wer „Carne Salada“ nicht braten will und keine Bohnen mag, kann das magere Pökelfleisch auch als Carpaccio genießen: Rucola und Parmesansplitter dazu und fertig ist ein leichtes Sommergericht. Wenn möglich, das Fleisch bereits fertig kaufen und vom Metzger in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden lassen, wenn sie in der Pfanne garen sollen, 1 mm (oder dünner), wenn sie roh als Carpaccio serviert werden.

Wer kein „Carne Salada“ bekommt, kann es auch selbst herstellen. Tafelspitz mit Knoblauch, Lorbeer, Rosmarin, Salbei, Salz und Pfeffer ins Fleisch einmassieren und mariniert für eine Woche in den Kühlschrank stellen.

Zutaten:

Für die Bohnen:

- 400 g Borlottibohnen (getrocknet)

- 60 ml Olivenöl (kaltgepresst)
- 2 Knoblauchzehen (mittelgroß)
- 30 ml Weinessig
- Salz
- Schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- Wasser

Zubereitung:

Die Bohnen am Vorabend in kaltem Wasser einweichen, so dass sie im Wasser schwimmen.

Die Bohnen am darauffolgenden Tag in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, etwas Salz hinzugeben und langsam zum Kochen bringen.

Alles auf kleiner Hitze köcheln und die Bohnen dann im Kochwasser abkühlen lassen, da sich sonst die Haut löst.

Den Knoblauch abziehen und in feine Stücke hacken.

Die abgekühlten Bohnen abtropfen lassen und gemeinsam mit etwas Kochwasser, Essig, Knoblauch, Salz und frischgemahlenem Pfeffer, in eine Schüssel geben.

Alles durchmischen, anschließend Olivenöl darüber geben und wieder umrühren.

Bei Raumtemperatur zwei Stunden ruhen lassen und ohne vorheriges Aufwärmen gemeinsam mit der Carne Salada servieren.

Zutaten:

Für das Fleisch:

- 150g Rindfleisch (gepökelt)
- Olivenöl

Zubereitung in der Pfanne:

Eine große, tiefe Pfanne bei mäßiger Hitze erwärmen und hochwertiges Olivenöl hinzugeben.

Sobald es heiß ist, die ca. 2 mm dicken Fleischscheiben in die Pfanne geben, leicht anbraten (je nach Geschmack, eine Minute pro Seite) sofort servieren.

Dazu passt Baguette.



Bohneneintopf / Viande salée aux haricots secs

TROTA EN SAOR - AROMATISCHE FORELLE

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

4 Portionen

Saor, das norditalienische Wort für "sapore" (Geschmack) ist eine Marinade auf einer Zwiebelgrundlage. Eingelegte Forellen sind im Trentino ein wunderbares Sommergericht.

Tipp: Wer die traditionelle Variante mit gebratenen Polentascheiben nicht mag, kann "Trota en saor" auch auf gerösteten Weißbrotscheiben servieren.

Zutaten:

- 2 Forellen (groß)
- 30g Mehl
- 150 ml Weißwein
- 75 ml Weißweinessig
- 800g Zwiebeln
- 100g Sultaninen
- 50g Pinienkerne (wahlweise Mandelsplitter)
- Olivenöl (zum Anbraten)
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Die ausgenommenen Forellen filetieren, mit Salz einreiben und in etwa 2x2 cm große Stücke schneiden.

Die Forellenstücke mit Mehl bestäuben.

Olivenöl in einer Pfanne heiß werden lassen, die Fischstücke hinzugeben und von beiden Seiten goldbraun anbraten. Anschließend herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten.

Inzwischen die Zwiebeln abziehen und in feine Scheiben schneiden.

Öl in eine weitere Pfanne geben und die Zwiebelscheiben bei geringer Hitze zugedeckt glasig werden lassen.

Die Zwiebeln mit Weißwein und Weißweinessig ablöschen, Sultaninen und Pinienkerne dazugeben, salzen, pfeffern und zugedeckt weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Die Hälfte der Fischstücke auf dem Boden einer Keramik- oder Glasschale anordnen und die Hälfte der Zwiebelmischung darüber verteilen.

Darauf die andere Hälfte der Fischstücke und die restlichen Zwiebeln verteilen. Mit einer Gabel glatt streichen und einen Tag kühl stellen.

Entweder traditionell auf gebratenen Polentascheiben oder auf gerösteten Weißbrotscheiben servieren.



Forelle / Truite

