

# Zu Tisch in Umbrien

---

 [arte.tv/de/articles/zu-tisch-umbrien](https://arte.tv/de/articles/zu-tisch-umbrien)

## Die Rezepte der Sendung

---



### Zwiebelkonfitüre - Marmalata di cipolla

---

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Die Zwiebelkonfitüre wird zu Käse oder auf Brot als Nachspeise gereicht. Sie eignet sich auch für leichte Fleischgerichte wie beispielsweise Geflügel

**Tipp** : Zitronensaft sorgt dafür, dass sich die Konfitüre nicht dunkel verfärbt.

Mengenangaben für zwei Gläser Konfitüre

#### Zutaten

- 6 mittelgroße rote Zwiebeln
- 2 Zitronen
- 400g Zucker
- 5 g Chillipulver
- 10 g Salz

#### Zubereitung

Die Zwiebeln abziehen, halbieren, in Ringe schneiden und in einen Topf geben.

Die Zitronen auspressen und den Saft über die Zwiebelringe geben.

Den Zucker und das Salz hinzugeben und alles unter Rühren bei mittlerer Temperatur ca. 40 Minuten einkochen lassen.

Mit dem Chilipulver würzen, noch einmal fünf Minuten kochen lassen und anschließend in Gläser füllen.



Marmalata di cipolla

## Pfannenpizza - Torta al testo

---

Zubereitungszeit: 210 Min.

4 Portionen

Schon die Römer bereiteten die Pizza auf dem Testo, einer gusseisernen Pfanne zu.

Heute ist die Torta al testo eine umbrische Spezialität

**Tipp** : Die Pfanne mit Backpapier auslegen, dann lässt sich die Pizza besser daraus lösen.

### Zutaten



- 500 g feines Weizenmehl
- 250 g Hefe
- 500 ml Wasser

## Zubereitung

Mehl, Hefe und Wasser in eine Rührschüssel geben und zu einem Teig kneten.

Diesen dann drei Stunden unter einem feuchten Tuch bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Den Teig mit dem Nudelholz zu dünnen, runden Fladen ausrollen, diese auf eine flache, gusseiserne Pfanne legen (den "Testo") und je 10 Minuten auf jeder Seite bei mittlerer Hitze auf dem Herd (NICHT im Ofen!!!) backen.

Evtl. ein Stück Backpapier auf die gusseiserne Pfanne legen damit sich die Torta besser löst.



Torta al testo

## Mandelkekse - Tozzetti

---

Zubereitungszeit: 40 min.

Für 30 Kekse

Tozzetti werden als Nachspeise gegessen und in Dessertwein getaucht verzehrt.

**Tipp** : Wenn man die Tozzetti fünf Minuten kürzer bäckt, bleiben sie weicher und schmecken auch ohne Wein.

## Zutaten

- 500 g Weizenmehl
- 250 g Zucker
- 100 g Butter
- 3 Eier - mittelgroß
- 200 ml Milch
- 1 Zitrone (unbehandelt)
- Salz
- 20 g Backpulver
- 250 g geschälte Mandeln
- 50 g Rosinen
- Anis nach Geschmack
- Zimt nach Geschmack
- Vino Santo zum Tunken

## Zubereitung

Mehl, Zucker, Butter, Eier und Milch in einer Rührschüssel zu einem Teig kneten.

Anis, Salz, Backpulver und Zimt darunter mengen, die Zitronenschale reiben und ebenfalls hinzugeben.

Am Ende die Mandeln und die Rosinen einarbeiten.

Den Teig aus der Schüssel nehmen und zu zwei gleich großen Laiben formen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und die Laibe 20-25 Minuten backen.

Danach herausnehmen und in je 1,5 cm dicke Stücke schneiden.

Wenn die Tozzetti härter werden sollen, damit sie den Süsswein (z.B. Vino Santo) besser aufnehmen, sollten sie bei einer Temperatur von 150 Grad fünf Minuten länger gebacken werden.



Tozzetti

## Wilderbsenbrei - Farrecchiata

---

Zubereitungszeit: 60 Min.

4 Portionen

Die Roveja, eine Wilderbsensorte, die in einem Hochtal des Apennin wächst, wurde früher an das Vieh verfüttert. Heute sind sie Teil einer Spezialität aus der Region.

**Tip** : Durch das Aromatisieren mit einer Knoblauchzehe bekommt das Olivenöl, das über die Farrecchiata gegeben wird, eine besondere Note.

### Zutaten

- 500 gr Roveja (Wilderbse), gemahlen



- 2000 ml Wasser
- 20 g Salz
- 50 ml Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 6 Anchovies

## Zubereitung

Wasser auf dem Herd zum Kochen bringen und salzen.

Das Mehl nach und nach langsam hineingeben und unter ständigem Rühren 50 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen.

Das Olivenöl in einen Topf geben und auf niedriger Flamme erhitzen.

Die Knoblauchzehen abziehen und ganz hineingeben.

Die Anchovies halbieren, hinzugeben und die Soße 5 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen.

Die Farrecchiata in tiefe Teller füllen und die Soße darüber geben.



Farrecchiata

## Trüffelbrote - Bruschetta al tartufo

---

Zubereitungszeit: 15 min.

6 Portionen

In Umbrien wachsen ganzjährig Trüffel. Die Sommertrüffel sind zwar nicht so intensiv im Geschmack, aber dennoch in der Küche Umbriens beliebt.

**Tipp** : Die Brote mit einer Knoblauchzehe einreiben, bevor die Trüffelpaste darauf gestrichen wird.

### Zutaten

- ½ Baguette
- 2 schwarze Trüffel
- 150 ml Olivenöl
- 10 g Salz
- 10 g Chillipulver

### Zubereitung

Die Trüffel reiben, das Olivenöl dazu geben und mit Salz und Chillipulver würzen.

Die Masse 5 Minuten auf dem Herd bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Das Baguette in Scheiben schneiden und im Backofen bei 200 Grad kurz erwärmen.

Die Trüffelpaste auf die Brote streichen.



Bruschetta al tartufo

## **Gegrillte Taube - Palomba alla ghiotta**

---

Zubereitungszeit: 240 Min.

6 Portionen

Umbrien ist ein Land der Jäger. Gegrillte Tauben sind im Winter eine Delikatesse, die an Festtagen häufig serviert wird.

**Tipp** : Im Sommer können auch Zuchttauben statt wilder Tauben verwendet werden.

### **Zutaten**

- 2 Tauben
- 250g Hühnerleber
- 3 Knoblauchzehen
- 3 mittelgroße rote Zwiebeln
- 8 Anchovies
- 20 g Wacholderbeeren
- 40 g Salbeiblätter
- 40 g Rosmarin
- 80 g entkernte schwarze Oliven
- 50 g Kapern
- 10 g Pfeffer
- 10 g grobes Salz



- 1 Zitrone (unbehandelt)
- 150 ml Olivenöl
- 500 ml Rotwein
- 100 ml Weinessig

## **Zubereitung**

Sofern die Tauben nicht verzehrfertig gekauft werden, die Tauben rupfen und ausnehmen, die Flügelenden und Hälse abschneiden.

Diese zusammen mit den Innereien in einen Topf geben, die Geflügelleber in kleine Stücke schneiden und hinzufügen.

Knoblauch und Zwiebeln abziehen, würfeln und dazugeben, ebenso die geachtelten Anchovies.

Die Gewürze – Wacholder, die Hälfte vom Salbei und Rosmarin, kleingeschnittene Oliven, Kapern, geriebene Zitronenschale, Pfeffer und Salz hinzugeben.

Das Olivenöl darüber gießen und alles im Topf unter Rühren bei großer Hitze kurz anbraten.

Den Rotwein und den Weinessig dazu geben und die Sauce unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 90 Minuten einkochen.

Abkühlen lassen und durch ein Sieb gießen.

Die Tauben auf einen Drehspieß stecken, mit etwas Öl bepinseln und etwa zwei Stunden über dem offenen Feuer braten (alternativ: Im Backofen bei 180 Grad).

Das heruntertropfende Fett mit einer Schale auffangen, in der eine geschälte Knoblauchzehe und der restliche Rosmarin und Salbei liegen.

Das aufgefangene Fett durch ein Sieb in die fertige Soße gießen.

Die Tauben vom Spieß nehmen, zerteilen und in der Soße servieren.



Palomba alla ghiotta