

## Serata Italiana - Schlemmen vor dem Fasten

Rechtzeitig vor Beginn der Fastenzeit trafen sich Mitglieder des Münsterer Partnerschaftsvereins Lastra a Signa -Münster zu einer Serata Italiana. Nach einem Toast auf die italienische Partnergemeinde im Herzen der Toskana stand Schlemmen auf italienische Art im Mittelpunkt.



Doch zuvor galt es Antipasti, Pasta und Dolce selbst zu zubereiten. Eingeteilt in Kochbrigaden schnippelten die Teilnehmer eifrig Gemüse, hackten mediterrane Kräuter, brutzelten Bauch- und Hackfleisch und rührten in Pfannen, Schüsseln und Töpfen. Zwischenergebnisse meldeten die Hobbyköche mit Köstlich!, Lecker! oder Da fehlt doch noch was!. Schlussendlich präsentierten sie ein typisch italienisches Drei-Gänge-Menü: Caprese Salat, Pasta mit Ragu Classico Bolognese, Mocca-Tiramisu und zu jedem Gang wissenswertes über die Zutaten und Geschichten rund um die Gerichte.



So ist die viel besungene Insel Capri Namensgeber für den leckeren Caprese Salat und dem Tiramisu wird potenzsteigernde Wirkung zugeschrieben.





## Wissenswertes und Rezepte

### Caprese Salat

Caprese ist ein italienischer Vorspeisensalat aus Tomaten, Mozzarella, Basilikum und Olivenöl. Wegen seiner Farben Rot, Weiß und Grün, die der Flagge Italiens entsprechen, gilt er als Nationalgericht. [Wikipedia](#)

- Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden und kreisförmig im Wechsel die Teller belegen.
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer und sparsam Oreganoblättchen und/oder gezupftes Basilikum darüber streuen, vorsichtig natives Olivenöl darüber laufen lassen und verhalten Balsamicoessig über alles verträufeln. Mit knusprigem Ciabatta servieren.

Weitere Abwandlungen: <https://www.kochbar.de>

<http://www.hotel-capri.de/caprese-salat-rezept.htm>

Wir empfehlen, bei den Zutaten nicht zu sparen. Vollreife Tomaten, Büffelmozzarella, frische Kräuter und wirklich gutes Olivenöl steigern den Genuss. Eher etwas für den Sommer.



## Ragu Classico Bolognese

In Deutschland bekannt und beliebt ist Sauce Bolognese. Das Ragu ist die klassische, italienische Variante.

Zutaten für das Ragu Classico Bolognese (4 Personen):

- 400 g Rinderhackfleisch
- 150 g Pancetta (frischer Schweinebauchspeck)
- 50g Karotte
- 50 g Stangensellerie
- 1 Zwiebel
- 300 g geschälte, gewürfelte Tomaten
- 1/2 Glas trockener Weißwein
- 1/2 Glas Milch (Vollmilch)
- 1/2 Glas Gemüsebrühe
- Butter
- Salz, Pfeffer, Oregano

Zubereitung des Ragu Classico Bolognese:

Den Pancetta sehr fein hacken. Die Zwiebeln und die Karotte schälen und beides sehr fein würfeln. Den Stangensellerie waschen, trocken tupfen und ebenfalls sehr fein würfeln.

Etwas Butter in einem Topf schmelzen und Pancetta, Zwiebeln, Karotten- und Selleriewürfel einige Minuten darin anschwitzen. Anschließend das Rinderhackfleisch dazugeben und unter Rühren bei hoher Temperatur von allen Seiten anbraten. Dann mit dem Weißwein ablöschen und warten bis die Flüssigkeit komplett verdunstet ist.



Danach die Tomaten und die Gemüsebrühe hinzufügen. Das Ragu bei mittlerer Hitze zugedeckt mindestens 2 Stunden sanft köcheln lassen. Wir haben es mit weniger Kochzeit probiert, geht auch. Wichtig: Ab und zu mal umrühren.

Kurz vor Ende der Garzeit die Milch zufügen. Durch die Milch wird die Säure der Tomaten abgeschwächt. Das Ragü mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Wer etwas Schärfe mag gerne auch mit Chilli.

Dazu passen Nudeln (Pasta) in jeglicher Art. Klassisch sind Tagliatelle, Penne oder Rigatoni. An denen bleibt das Ragu gut haften. Wenn Hartweizennudeln verwendet werden kann man noch einen Schuss Sahne zugeben. Bei frischen Tagliatelle hat die Sahne in der Sauce aber nichts verloren.

Wir empfanden das klassische Ragu Bolognese als kulinarische Bereicherung gegenüber der eingedeutschten Variante der Sauce Bolognese. Toller, abgerundeter Gemüsegeschmack.



## Mocca-Tiramisu

★★★★

Aus Für jeden Tag 2/2011



Foto: Matthias Haupt

### Zutaten Für 4 Portionen

250 g Mascarpone  
150 g Vollmilchjoghurt  
2 El Zucker  
30 ml kalten Espresso  
100 ml Orangensaft  
4 El Orangenlikör  
80 g Cantuccini  
Kakaopulver

Zeit Arbeitszeit: 20 Min.

### Nährwert

Pro Portion 465 kcal  
Kohlenhydrate: 29 g  
Eiweiß: 6 g  
Fett: 33 g

### Schwierigkeit

Einfach

### Zubereitung

1. 250 g Mascarpone, 150 g Vollmilchjoghurt, 2 El Zucker und 30 ml kalten Espresso in einer Schüssel glattrühren.
2. 100 ml Orangensaft und 4 El Orangenlikör mischen. 80 g Cantuccini grob zerbrechen und in 4 Gläser verteilen. Mit der Orangensaftmischung tränken. Die Mascarponecreme darüber verteilen und mit etwas Kakaopulver bestäuben.

## Mocca-Tiramisu

Die Herkunft ist umstritten. Viele reklamieren die Urheberschaft für sich. Einigkeit besteht nur darin: Es stammt aus Italien und schmeckt köstlich.

### Zutaten für das Tiramisu (4 Portionen)

250 g Mascarpone  
150 g Vollmilchjoghurt  
2 EL Zucker  
30ml kalter Espresso  
100ml Orangensaft  
4 EL Orangenlikör  
80g Cantuccini  
Kakaopulver



### Zubereitung:

1. Mascarpone, Vollmilchjoghurt, Zucker und kalten Espresso in einer Schüssel glattrühren
  2. Orangensaft und Orangenlikör mischen. Cantuccini grob zerbrechen und in 4 halbhohes Gläser verteilen und mit der Orangensaftmischung tränken. Die Mascarponecreme darüber verteilen und mit etwas Kakaopulver bestäuben.
- Das Tiramisu schmeckt fruchtig und ist nicht zu süß. Die Verwendung von Cantuccini an Stelle von Löffelbiskuit sorgt darüber hinaus für ein knackiges Erlebnis im Mund.

Weitere Abwandlungen:

<http://www.essen-und-trinken.de/rezepte/54237-rzpt-mocca-tiramisu>



**Guten Appetit Guten Appetit Guten Appetit Guten Appetit Guten Appetit Guten Appetit**

Nach dieser Serata Italiana gehen die Hobbyköche des Partnerschaftsvereins besonders gestärkt in die bevorstehende Fastenzeit und freuen sich auf die nächste Serata. Termin April/Mai. Es sind noch zwei Plätze frei.