

Bauer Media Group
**BEST
SELLER**



Nr. 2 • Februar 2015 • Deutschland 2,90 €

Ein Lieblingsessen, viele neue Ideen

Schnitzel-Hits

Unser Versprechen
61
REZEPTE,
die gelingen

Schnitzel-Lasagne
mit Kartoffeln
und Kürbis S. 10

Gemütlicher Hüttenschmaus

Herzhaftes Schmankerl für Ihre Gäste

Überraschende Partykuchen

Süße Hingucker für Feste:
von Geburtstag bis Karnevalsfete

Seite 58

kochen & genießen

www.kochen-und-genießen.de



Liebe,
die auf den
Tisch kommt

Februar
2015

Österreich 3,40 € • Schweiz 6,90 Sfr • Polen 3,80 € • Frankreich 4,30 € • Italien 4,30 € • Luxemburg 3,60 € • Portugal Cont. 4,30 € • Slowakei 4,50 € • Spanien 4,30 € • Kanaren 4,40 € • Tschechien 3,90 €



Zu Gast im Tessin

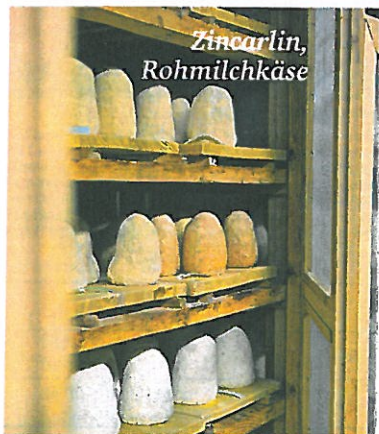
Pierinas gute Küche

Die Zeit scheint stehen geblieben zu sein im Valle di Muggio, einem einsamen Tal im Süden der Schweiz. Hierher verirren sich nur wenige Touristen, die das Grenzgebiet zu Italien als unberührte Wanderregion schätzen. Am Ende des Tales, im Dorf Scudellate, kehren wir in der Osteria Manciana ein, in der Pierina Piffaretti mit viel Herz und Energie den Kochlöffel schwingt. Eine Speisekarte gibt es nicht, Pierina kocht, was ihr gefällt und was Garten und Vorratskammer hergeben: Polenta, geschmortes Hähnchen, Gartengemüse und regionale Käsesorten. Die Zubereitung der traditionellen Speisen des Tales lernte Pierina als Jungverheiratete von ihrer Schwiegermutter, Nonna Agnese.



Im südlichsten Tal der Schweiz, gleich an der Grenze zu Italien, betreibt Pierina Piffaretti die Osteria Manciana. Hier kocht sie authentische regionale Gerichte, wie es die Frauen ihrer Familie schon seit Generationen tun

Fotos: Winfried Heinze



Zincarlin, Rohmilchkäse



Zur Osteria Manciana gehört ein kleiner Laden. Hier lagert Pierina ihre Vorräte und verkauft sie auch. Beispielsweise dünn aufgeschnittenen Schinken vom Metzger im Tal oder den kegelförmigen Rohmilchkäse Zincarlin. Der wird während der zweimonatigen Reife täglich mit Weißwein gewaschen



Im kleinen Laden gibt es viel zu entdecken, wie z. B. den Retroaufkleber am urigen Holzresen

Der Blick auf das Dorf Scudellate im Valle di Muggio



„Gall in ümid“ – Poulet in Soße

Die kräftigen Freilandhühner aus dem Valle di Muggio schmort Pierina sanft in Wein und Tomaten

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 küchenfertiges Bauernhähnchen (ca. 1,5 kg) ♥ 2 Zwiebeln
- ♥ 3 Knoblauchzehen ♥ 2 Stiele Salbei
- ♥ 2–3 Stiele Thymian ♥ 2 EL Butter
- ♥ 2 EL Öl ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 1 EL Mehl
- ♥ 300 ml Weißwein
- ♥ 400 ml Rinderfond (Glas)
- ♥ 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten

1 Hähnchen in 8 Stücke teilen, waschen und trocken tupfen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln. Kräuter waschen und trocken schütteln. Salbeiblättchen abzupfen.

2 Butter und Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Hähnchenteile darin braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

3 Zwiebeln, Knoblauch und Salbei in die Pfanne geben, kurz andünsten. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Mit Wein, Rinderfond und Tomaten ablöschen, aufkochen. Fleisch und Thymian zufügen. Alles zugedeckt 1 ½ Stunden schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

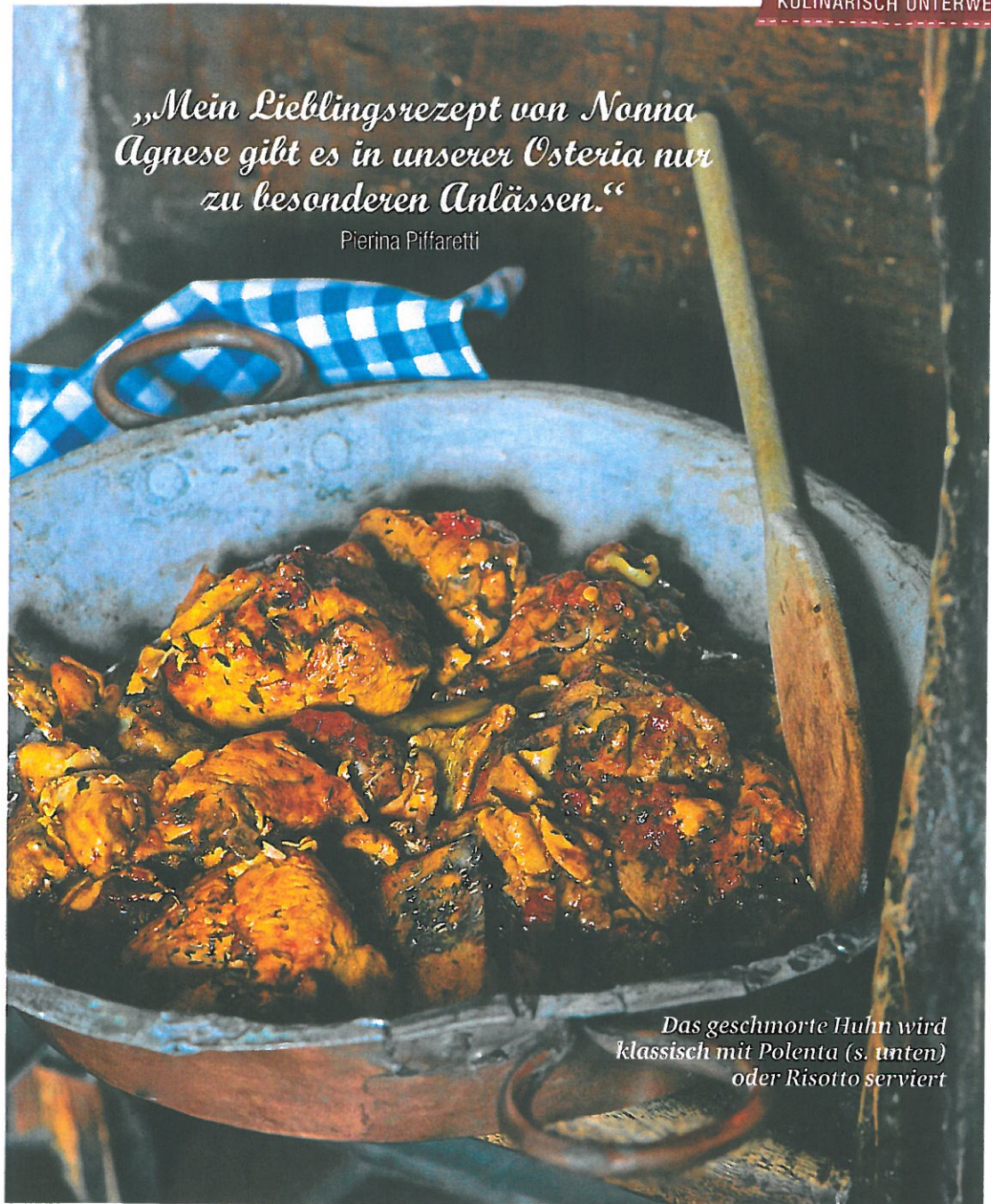
ZUBEREITUNGSZEIT ca. 2 Std.

PORTION ca. 640 kcal

E 58 g · F 36 g · KH 7 g

„Mein Lieblingsrezept von Nonna Agnese gibt es in unserer Osteria nur zu besonderen Anlässen.“

Pierina Piffaretti



Das geschmorte Huhn wird klassisch mit Polenta (s. unten) oder Risotto serviert



Das Rühren ist das A und O, damit die Polenta nicht anbrennt



„Pulenta“ – Polenta

Ihre Polenta kocht Pierina im Kupfer topf auf dem Feuer, so schmeckt sie ihr am besten. Im Kochtopf auf dem Herd geht's natürlich auch. Pierina kocht knapp **2 l Wasser** mit **1 EL Salz** auf. Dann lässt sie **600 g Polenta (Maisgrieß)** unter Rühren mit dem Schneebesen einrieseln. Der Brei darf nun bei schwacher Hitze sanft köcheln. Je langsamer, desto besser! Pierina verwendet traditionell gemahlene Maisgrieß aus ihrer Region. Bei uns gibt es neben normalem Maisgrieß auch Instantpolenta, bei der sich die Kochzeit auf wenige Minuten verkürzt.

„Minestran“ – Gemüse- suppe mit Bohnen

Für die Tessiner Version der Minestrone erntet Pierina Gemüse im eigenen Garten und gibt frische Kräuterzweige zu, die sie vor dem Servieren aus der Suppe holt

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 200 g getrocknete Borlottibohnen (s. Tipp unten) ♥ 1 große Zwiebel
- ♥ 3 Stangen Porree
- ♥ 4 Möhren ♥ 500 g Kartoffeln
- ♥ 400 g Wirsing ♥ 400 g Mangold oder Spinat
- ♥ 2 Stiele Salbei ♥ 2 Zweige Rosmarin
- ♥ 2 EL Butter ♥ 2 EL Öl
- ♥ 2 EL Gemüsebrühe (oder s. Tipp unten)
- ♥ 2 EL Tomatenmark ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 6 Stiele Petersilie
- ♥ 75 g Parmesan (Stück)

1 AM VORTAG Bohnen über Nacht einweichen. **AM NÄCHSTEN TAG** Zwiebel schälen und fein würfeln. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Möhren und Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Wirsing und Mangold putzen, waschen und in Streifen schneiden. Salbei und Rosmarin waschen.

2 Butter und Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Übriges Gemüse zufügen und ca. 3 Minuten andünsten. 1 l Wasser, Brühe, Tomatenmark, Bohnen, Salbei und Rosmarin zufügen. Alles aufkochen und zugedeckt ca. 1 ½ Stunden köcheln. Die Kräuterstiele entfernen. Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen und fein hacken. Parmesan fein reiben. Minestrone mit Petersilie und Parmesan bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 2 Std. +

Wartezeit ca. 12 Std.

PORTION ca. 230 kcal

E 14 g · F 8 g · KH 23 g

Die deftige Garten-
minestrone wird mit
reichlich würzigem
Parmesan serviert

Pierinas Suppentipps

Beste Bohnen Die gesprenkelten Borlottibohnen sind typisch für eine klassische Minestrone. Sie zeichnen sich durch feinsüßlichen Geschmack und eine cremige Textur aus. Ersatzweise können kleine weiße Bohnenkerne verwendet werden.

Oder mit Bouillon Pierina gießt das Gemüse immer mit kräftiger Rindsbouillon auf. Wir haben Gemüsebrühe genommen – so eignet sich die Suppe auch für Vegetarier.

Zur Minestran reicht
Pierina frisches Weißbrot

„Crostata“ – Pierinas Himbeer- kuchen

Mit der selbst gekochten Konfitüre
der Wirtin gleich noch mal so gut



ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- ♥ 300 g Mehl ♥ 180 g Zucker ♥ Salz
- ♥ 2 Eigelb (Gr. M)
- ♥ 250 g kalte + etwas Butter
- ♥ 200 g Konfitüre (z. B. Himbeerkonfitüre)

1 Mehl, Zucker und 1 Prise Salz mischen. Eigelb und 250 g Butter in Stückchen zufügen. Alles zuerst mit den Knethaken des Rührgerätes, dann kurz mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.

2 Ca. $\frac{2}{3}$ Teig in eine gefettete Springform (26 cm Ø) geben und zu einem flachen Boden andrücken. Konfitüre glatt rühren und daraufstreichen. Übrigen Teig ca. 3 mm dick ausrollen. In ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Streifen gitterartig auf die Konfitüre legen.

3 Kuchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175°C/Umluft: 150°C/Gas: s. Hersteller) ca. 40 Minuten backen. Auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

STÜCK ca. 370 kcal

E 3 g · F 19 g · KH 43 g

Im nächsten Heft: Zu Gast in Lissabon

KULINARISCH UNTERWEGS



Zum Abschluss

Wenn man Glück hat, ist gerade eine duftende hausgemachte Crostata im Ofen. Ansonsten gibt es in der Osteria Manciana zum Dessert Käse und natürlich einen frisch gebrühten Espresso.

Adresse

Osteria Manciana, via Principale,
6838 Scudelatte, Schweiz,
Tel. 0041 91 6841136

ERKÄLTUNG

Das hilft wirklich – die besten Tipps auf www.praxisvita.de

TOP-THEMA DES
MONATS

PraxisVITA.de
Weil Gesundheit mir wichtig ist

PraxisVITA

Suche

Krankheiten & Symptome | Medikamente | Vital leben | Natürlich gesund | Service | Forum

Startseite | Topthema des Monats Januar

Der gesündeste Winter meines Lebens
Immunschutz, Infektabwehr, Erkältungsstopp – wunderbar geschützt durch die kalte Jahreszeit kommen.

Natürlich stark gegen den Atemwegsinfekt*
Umckaloabo® Lösung:

- Pflanzlicher Spezialextrakt mit Anti-Infekt-Wirkung*
- Verkürzt die Krankheitsdauer

Umckaloabo® Lösung