



Björn Freitag kocht grenzenlos köstlich!

Genua an der ligurischen Küste

Inhalt

Pesto Genovese mit Corzetti.....	2
Tagliolini neri al ragù di seppie.....	5
Ligurische Fischsuppe Ciuppin	7

Pesto Genovese mit Corzetti

Das bekannteste und vielleicht sogar das beliebteste Pesto Genovese.

Von Enrica Monzani



Zutaten für 4 Personen:

Für das Pesto:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Pinienkerne
- 2 Bund Frisches Basilikum
- 1 Prise grobes Steinsalz/Meersalz
- 1 ½ EL Parmesan, gerieben
- ½ EL Pecorino, gerieben
- 4 EL Natives Olivenöl Extra

Für den Corzetti Teig:

- 300 g Mehl
- 1 Ei
- 50 ml lauwarmes Wasser
- 50 ml trockener Weißwein
- 1 Corzetti-Stempel

Zubereitung Pesto:

- Die Basilikumblätter einzeln von den Stängeln zupfen. Vorsichtig sauber tupfen. Wasser nimmt das Aroma.
- Eine Knoblauchzehe in den Mörser geben, 1/3 der Pinienkerne dazugeben und mit dem Stößel auf und ab bewegen, bis eine Creme entsteht. Die Knoblauchcreme aus dem Mörser herausschöpfen und beiseitestellen.
- Die restlichen Pinienkerne in den Mörser geben, 2/3 der Basilikumblätter und einige Körner Steinsalz/grobes Meersalz dazugeben. Die Basilikumblätter mit einer kreisenden Bewegung an den Innenwänden des Mörsers entlang zerkleinern, bis eine homogene Creme entstanden ist. Enricas Tipp: Drehen Sie dabei den Mörser
- Die restlichen Blätter und einige Meersalzkörner hinzufügen und weiter zerstampfen. Sobald die letzten Basilikumblätter zerstampft sind, die zuvor beiseite gestellte Knoblauchcreme nach und nach zugeben und abschmecken. Dann die Käsesorten hinzufügen. Mindestes „24-monate alter Parmesan und ein wenig sardischen Pecorino für den leicht rauchigen Geschmack. Verrühren und abschmecken.
- Zum Schluss das Öl hinzufügen- nur noch sanft unterheben- und im Anschluss servieren oder aufbewahren.

Zubereitung Corzetti:

- Das Mehl auf die Arbeitsfläche geben und in der Mitte eine Mulde formen. Das Ei in der Mitte der Mulde aufschlagen und mit einer Gabel leicht verquirlen, Weißwein, Wasser und eine Prise Salz hinzugeben und die Flüssigkeiten vermischen.
- Nach und nach das Mehl mit der Gabel vorsichtig in den Rand der Mulde einarbeiten. Der Teig wird allmählich fester.
- Sobald der Teig anfängt, zusammenzuhalten, mit den Händen kneten.
- Wenn der Teig zu trocken und bröckelig ist, mit etwas Wasser die Handflächen befeuchten und weiterkneten. Bei Bedarf wiederholen bis der Teig weich und elastisch ist.



- Den Teig unter einem feuchten Geschirrtuch eine Stunde ruhen lassen.
- Auf einer gut bemehlten Fläche den Teig mit Hilfe einer Nudelmaschine oder mit einem Nudelholz zu einer dünnen Platte ausrollen. Viele kleine Kreise mit einem Durchmesser von etwa 5 cm ausschneiden, entweder mit einem Corzetti-Stempel oder der Kante eines Glases. Die Kreise mithilfe des Stempels verzieren
- Die Corzetti entweder sofort kochen oder an der Luft trocknen lassen und nach einigen Stunden genießen.

Tagliolini neri al ragù di seppie

Lorenzo Dasso hat Tamina und Björn mit zum Fischen auf das ligurische Meer genommen. Und sie haben einen wirklich guten Fang gemacht. Die Tintenfische verwandeln die erfahrenen Köche in ein traditionelles Gericht. Die Tinte gibt den schwarzen Tagliolini dabei die Farbe.

Von Lorenzo Dasso



Zutaten für die Tagliolini:

- 300 g Mehl
- 1 EL Öl
- 1 Prise Salz
- 40 g Tintenfischtinte
- 2 Eier

Zutaten für das Ragù di Seppia:

- 500 g Tintenfisch
- 50ml Olivenöl
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 200 g frische Tomaten
- 500 ml Weißwein
- ½ Bund Frühlingszwiebeln

Zubereitung Tagliolini:

- Das Mehl auf die Arbeitsfläche geben und eine Mulde hinein formen. Die Eier in der Mitte aufschlagen und mit einer Gabel verquirlen.
- Die Tinte mit Öl vermischen
- Eine Prise Salz in den Teig geben und bröselig kneten.
- Das Öl-Tintengemisch mithilfe eines Haarsiebs über den Teig sieben. Mit dem restlichen Mehl verkneten.
- Den Teig mindestens eine halbe Stunde ruhen lassen.
- In einer Nudelmaschine oder mit einem Nudelholz ausrollen. Dann mit der Nudelmaschine zu Tagliolini ziehen.

Zubereitung Ragù:

- Tintenfisch säubern und in kleine Stücke schneiden, Zwiebeln in kleine Würfeln schneiden und Tomaten würfeln.
- Zwiebeln und in Öl glasig anbraten, geschnittenen Tintenfisch hinzugeben und 10 min anbraten
- Mit Weißwein ablöschen und 30 Min bei niedriger Temperatur köcheln lassen.
- Gewürfelte Tomaten, Prise Salz und Pfeffer dazugeben und weiter 15 Min köcheln lassen.

Ligurische Fischsuppe Cioppin

Vom Scorpionfisch bis zum Barracuda. Was bei Lorenzo in den Topf wandert unterscheidet sich von Tag zu Tag. Wichtig ist: Frisch muss er sein. Der Fisch wird zunächst nur mit Salz gekocht. Später werden Fleisch und Gräten „auseinadergepuzzelt“. Die Reste werden erneut ausgekocht. Björn hat es an eine Bouillon erinnert.

Von Lorenzo Dasso



Zutaten:

- 1 kg diverse Fischarten, ausgenommen, mit Kopf
- 200 ml Olivenöl
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 2 Möhren
- 200 g Sellerie



- 100 g frische Tomaten
- 1 Liter Weißwein
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Die diversen Fischarten (ganze Fische mit Kopf) in reichlich Wasser kochen, bis eine Brühe entsteht.
- Währenddessen das Gemüse, in einem Multizerkleinerer fein hacken und in Öl anbraten. Die Tomaten klein schneiden.
- Den Fisch aus der Brühe mit einem Schaumlöffel herausnehmen und filetieren und zum Gemüse geben und mitanbraten. Die Fischgräten erneut in der Brühe aufkochen lassen und anschließend für die Suppe abseihen.
- Mit Weißwein das Gemüse und den Fisch ablöschen
- Tomaten, Fischbrühe, Salz und Pfeffer hinzugeben und 30 min bei niedriger Temperatur köcheln lassen.
- Die Suppe mit einem Bauernbrot servieren.