KULINARISCHE EUROPAREISE



Station 4: Italien

Restaurant: TAPIRO d´ORO

Bergstedter Markt 1



q.p essen
www.suppenkanal.de

Geplant und veranstaltet im Rahmen des
Bürgervereins Sasel-Poppenbüttel von:
Günther Quaas und Anke Polenz

Die italienische Küche zeichnet sich durch Einfachheit, hochwertige Zutaten und regionale Vielfalt aus. Statt komplizierter Rezepte stehen frische, saisonale Produkte und ihre natürliche Qualität im Mittelpunkt.

Wenige, hochwertige Zutaten: Olivenöl, Tomaten, Knoblauch, frische Kräuter, Gemüse, Käse und Pasta bilden die Basis vieler Gerichte.

Regionale Unterschiede: Jede Region hat ihre eigenen Spezialitäten. Im Norden dominieren Butter, Reis und Polenta, während im Süden Olivenöl, Hartweizen, Tomaten und Meeresfrüchte eine größere Rolle spielen.

Saisonale Küche: Obst und Gemüse werden möglichst frisch und entsprechend der Jahreszeit verwendet. Einfache Zubereitung: Viele Gerichte bestehen aus nur wenigen Zutaten, die sorgfältig kombiniert werden.

Pasta und Pizza in vielen Formen: Frische oder getrocknete Pasta wird mit regional typischen Saucen serviert. Besonders die Pizza Napoletana gilt als Klassiker mit dünnem Boden und wenigen hochwertigen Belägen.

Besondere Lebensmittel:

Olivenöl: Hochwertiges natives Olivenöl extra ist das wichtigste Fett zum Kochen und Verfeinern.

Käse: Beliebte Sorten sind Parmigiano Reggiano, Mozzarella, Pecorino Romano und Gorgonzola.

Gemeinsames Essen: Mahlzeiten haben einen hohen sozialen Stellenwert und werden oft gemeinsam mit Familie oder Freunden eingenommen.
Ein **klassisches italienisches Menü** besteht häufig aus mehreren Gängen:
Antipasto – Vorspeise
Primo – meist Pasta, Risotto oder Suppe
Secondo – Fleisch oder Fisch
Contorno – Gemüsebeilage
Dolce – Dessert, z. B. Tiramisu oder Panna Cotta
Caffè – meist ein Espresso
Digestivo – Digestiv wie Obstbrände

Selbstgemachte Pasta (Grundrezept)

Zutaten (für 4 Personen)
400 g Weizenmehl (Typ 405 oder italienisches Tipo 00)
4 große Eier
1 Prise Salz
Optional: 1 EL Olivenöl

Zubereitung

Teig herstellen
Das Mehl auf die Arbeitsfläche geben und in der Mitte eine Mulde formen.
Eier, Salz und optional das Olivenöl hineingeben.
Mit einer Gabel die Eier nach und nach mit dem Mehl vermischen.

Den Teig 8–10 Minuten kräftig kneten, bis er glatt, elastisch und geschmeidig ist.
Falls der Teig klebt, etwas Mehl hinzufügen. Ist er zu trocken, mit wenigen Tropfen Wasser nachhelfen.
Ruhezeit
Den Teig in Frischhaltefolie oder ein feuchtes Tuch wickeln. Mindestens 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Den Teig in Portionen teilen **Ausrollen**
Den Teig in Portionen teilen. Mit einem Nudelholz oder einer Pastamaschine dünn ausrollen.
Mit etwas Mehl bestäuben, damit nichts klebt.
Schneiden
Für Tagliatelle: Teig locker aufrollen und etwa 7 mm breite Streifen schneiden.Alternativ Lasagneplatten oder andere Pastaformen herstellen.
Kochen
Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.
Frische Pasta 2–4 Minuten garen, bis sie al dente ist.

Tipp für besonders gute Pasta

Verwende italienisches **Tipo-00-Mehl**.

Passende einfache Sauce

Butter-Salbei-Sauce

- 60 g Butter schmelzen.
- Einige Salbeiblätter darin knusprig werden lassen.
- Die gekochte Pasta darin schwenken.
- Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano und schwarzem Pfeffer servieren.

So kommt der Geschmack der selbstgemachten Pasta besonders gut zur Geltung.



