

Lasagne Couscous Knödel



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

dieses Büchlein, das Sie in den Händen halten, enthält Rezepte aus der ganzen Welt, zusammengetragen von Frauen, die in Südtirol Nachbarinnen geworden sind. Entstanden ist es im Rahmen der interkulturellen Kochabende, welche die Caritas Diözese Bozen-Brixen für SüdtirolerInnen und in Südtirol ansässige Frauen aus dem Ausland seit drei Jahren in verschiedenen Orten des Landes organisiert.

Über 300 Frauen aus verschiedenen Kulturen haben bisher an den Kochabenden teilgenommen. Beim gemeinsamen Brutzeln und Braten haben sie trotz kultureller Unterschiede über das Kulinarische hinaus viel Gemeinsames entdeckt.

Die Rezepte in diesem Buch kommen direkt von den Frauen selbst und sind entweder in deutscher oder in italienischer Sprache - je nach bevorzugter Sprache der Köchin - verfasst.

Den Druck des Kochbuches hat das Ministerium für Arbeit und Sozialpolitik finanziert, das die interkulturellen Kochabende im vergangenen Jahr ausgezeichnet hat.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit.

Care lettrici, cari lettori,

in questo libricino che avete tra le mani trovate ricette da tutto il mondo raccolte da donne diventate vicine di casa in Alto Adige. È nato all'interno delle serate interculturali, iniziativa che Caritas Diocesi Bolzano-Bressanone organizza da tre anni in diversi paesi dell'Alto Adige per donne altoatesine e donne straniere residenti in provincia.

Oltre 300 donne di diversa provenienza hanno finora partecipato alle cene. Mentre friggevano, arrostivano, impastavano hanno scoperto di avere, oltre la cucina, molte cose in comune nonostante le differenze culturali.

Le ricette qui contenute provengono direttamente dalle stesse cuoche e sono state redatte in lingua italiana o tedesca, secondo la lingua preferita dalla protagonista.

La stampa del ricettario è stata possibile grazie a un finanziamento da parte del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, che l'anno scorso ha voluto premiare l'iniziativa.

Vi auguriamo buon divertimento in cucina e buon appetito!

Herausgeberin: Caritas Diözese Bozen-Brixen
Editrice: Caritas Diocesi Bolzano-Bressanone
Koordination/Coordinamento: Daniela Paganini
Graphik/Grafica: Sabine Raffin
Druck/Stampa: Union Druck, Merano

September/Settembre 2011

Suppen Zuppe	5
Teigwaren Paste.....	11
Fleischgerichte Carne	23
Fisch Pesce	37
Gemüse Verdure	43
Süßspeisen Dolci	53
Brot Pane	65



Suppen Zuppe

Borschtsch (Rohnensuppe)

Rezept aus Russland
Von Tatiana Terentieva, Sand in Taufers

Zutaten

(Für 6 Personen)

400 g Rohnen/rote Beete
2 EL Butter
1 große Zwiebel
150 g Weißkohl
2 EL roter Essig
2 Tomaten
1 TL Vollrohrzucker
1 Bund Petersilie
1 Stück Lorbeerblatt
1 Liter Gemüsebouillon
Salz, Pfeffer
100 ml Sauerrahm
1 Bund Dill

Zubereitung

Die Zwiebeln in der Butter in einem Topf weichdünsten, die gewürfelten Rohnen (Rote Beete) und den Kohl dazugeben und kurz mitbraten. Anschließend alle übrigen Zutaten einrühren und zugedeckt unter gelegentlichem Umrühren weichkochen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken, Petersilie und Lorbeerblatt entfernen.

Die fertige Suppe in Teller geben. Mit einem Klacks Sauerrahm in der Mitte und mit Dill bestreut servieren.

Harira (Zuppa di carne)

Ricetta tunisina
Di Nadia Grar, Egna

Ingredienti

(per 8 persone)

250 g carne di manzo, tagliata a pezzetti
1 litro di passata di pomodoro
100 g di ceci
100 g di lenticchie
1 gambo di sedano
1 mazzo di coriandolo fresco (o prezzemolo)
1 dado vegetale
4 cucchiaini di farina
Sale q.b.
Pepe q.b.
Olio d'oliva extra vergine q.b.

Preparazione

Fate un soffritto con il sedano e il coriandolo e soffriggetelo con un po' di olio in una pentola. Aggiungete quindi la carne e la passata. Salate, pepate e aggiungete circa 2 litri acqua con il dado vegetale e fate sobbollire. Aggiungete quindi i ceci e le lenticchie. Dopo circa un'ora, quando la carne e i legumi saranno cotti, aggiungete un bicchiere di acqua nel quale avrete sciolto la farina e fatela cuocere altri 15 minuti. Si serve calda.

Di questa zuppa esistono molte varianti.
Tradizionalmente si serve durante il periodo del Ramadan.

Chiir (Zuppa di segala)

Ricetta tunisina
Di Samah Kefi e Bchira Golli Jedidi, Salorno

Ingredienti

(per 8 persone)

300 g di segala macinata grossolanamente
2 cipolle
10 spicchi d'aglio
600 g di frutti di mare
4 carote
2 gambi di sedano
1 mazzo di prezzemolo
1 bicchiere di olio extra vergine d'oliva
1 cucchiaino di Harissa (una salsa molto piccante e densa che si ottiene emulsionando peperoncino rosso macinato con olio extra vergine d'oliva)
1 cucchiaino di Tabil (una miscela di spezie tunisina composta da 2 cucchiaini di semi di coriandolo, 2 cucchiaini di semi di cumino bianco, 2 spicchi di aglio, 2 cucchiaini di peperoncino rosso secco, pestati insieme in un mortaio, messi in forno per 30 minuti a 100° e poi ridotti in polvere)
1 litro di passata di pomodoro

Preparazione

Tritate la cipolla e mettetela da parte. Fate un trito con le carote, l'aglio, il prezzemolo e il sedano. Scaldate l'olio in una pentola e aggiungete la cipolla tritata. Fatela rosolare leggermente e aggiungere i frutti di mare, fate cuocere per un paio di minuti in modo che si insaporiscano e aggiungete la passata. Aggiungete il trito di verdure e mescolate. Infine aggiungete la segala e mescolate. Aggiungete 2-3 litri di acqua bollente (per riempire la pentola per circa 2/3). Alzare la fiamma e fate sobbollire per circa un'ora e mezza mescolando di tanto in tanto perché non si attacchi.
Servire calda.



Tomjam (Garnelensuppe mit Kokosmilch und Pilzen)

Rezept aus Thailand
Von Poen Samrum, Andrian

Zutaten

(Für 8 Personen)

600 g Garnelen, tiefgefroren oder frisch
1 EL Salz
1 EL Zucker
4 EL Kokosmilch
2 Knoblauchzehen
1 Daumen Ingwerwurzel
2 Limetten
3-4 Zitronengraswurzeln
3-4 Zitronengrasblätter
3-4 Korianderwurzeln
2 rote Chili, getrocknete
2 rote Chili, frische
1 Bund Koriandergrün, im Wasser eingeweicht
2 EL Nam Prik Pao (pikante Soße mit Chili, Sesam und Erdnüsse)
3 EL Tom Yum flavour (scharf-saure Gewürzmischung, aus Salz, Zucker, Chili, Zitronengras, Kaffernlimettenblatt und Galgantwurzel.
5 Kirschtomaten
500 g Champignons, grob geschnitten

Zubereitung

Ein Liter Wasser mit einem EL Salz und einem EL Zucker zum Kochen bringen. Frische Chili, Korianderwurzel und Knoblauchzehen klein hacken und ins Wasser geben. Wenn es kocht, alle restlichen Zutaten, eventuell kleingeschnitten, dazugeben. Alles ca. 25 Minuten lang kochen lassen. Am Ende den Saft der Limetten und die Garnelen beifügen. Achtung: Limetten und Garnelen sollen nur kurz mitgekocht werden. Dann die Herdplatte ausschalten und die Suppe kurz ziehen lassen. Noch warm servieren.

Statt Garnelen können auch Meeresfrüchte, Krebs oder andere Garnelentypen verwendet werden.



Zuppa di carne e fagioli

Ricetta sinti estrecharia
Di Cinzia Gabrielli, Bolzano

Ingredienti

(per 6 persone)

2 fette spesse di pancetta fresca
4 salsicce di maiale
400 g di fagioli borlotti già cotti (o in scatola)
6 patate medie
Sale
Pepe
4 cucchiari di concentrato di pomodoro
Olio di oliva extra vergine

Preparazione

Affettate la pancetta e tagliate le salsicce a pezzi. Rosolate la carne a pezzi in una pentola con qualche cucchiaino di olio e quando avrà cambiato colore, aggiungete il concentrato di pomodoro. Fate cuocere aggiungendo acqua fino a ricoprire bene la carne.

Nel frattempo sbucciate le patate, tagliatele in piccoli pezzi e fatele rosolare in un'altra padella con un po' d'olio finché non saranno cotte. Quando l'acqua della carne inizia a bollire, abbassate il fuoco, aggiungete i fagioli, condite con sale e pepe e continuate la cottura a fuoco basso finché non risulta una zuppa bella densa. Aggiungete le patate a fine cottura (circa mezz'ora) e servite caldo. Si può servire insieme alla polenta.



Minestra di Fagiolini

Ricetta altoatesina
Di Elena Barontini, Egna

Ingredienti

(per 4 persone)

1 spicchio d'aglio
4 cucchiaini di olio d'oliva extravergine
500 g di fagiolini verdi, tagliati a pezzetti
300 g di pomodori (preferibilmente perini, tagliati a pezzetti)
Peperoncino macinato a piacere
1 litro di brodo bollente
Sale q.b.
4 fette di pane abbrustolito

Preparazione

Rosolate uno spicchio d'aglio in tre cucchiaini di olio d'oliva in una pentola. Aggiungete i fagiolini e i pomodori e lasciate rosolare il tutto per qualche minuto, eventualmente aggiungete un po' di peperoncino. Aggiungete il brodo bollente e fate cuocere fino a cottura (circa mezz'ora). Aggiustare di sale (dipende dal brodo) e aggiungere un filo di olio d'oliva extravergine (1 cucchiaino). Versare in un piatto fondo nel quale è stata messa precedentemente una fetta di pane abbrustolito.



Pasta & Co

Cansunzei

Ricetta bellunese
Di Elga Da Rin Pitto, Collepiaetra

Ingredienti

(4 persone)

200 g farina 00
1 uovo
1 cucchiaio di olio d'oliva
Acqua
1 cipolla
3 patate
2 etti di speck (da tagliare)
Burro q.b.
Parmigiano q.b.

Preparazione

Fate un impasto con la farina, l'uovo, l'olio e l'acqua necessaria in modo che sia liscio, compatto e che non appiccichi. Tritate finemente la cipolla e lo speck, fate bollire le patate e preparate un impasto omogeneo con cipolla, patate e speck. Stendete la pasta non troppo sottile, formate dei cerchi con un bicchiere, mettere l'impasto su una metà, chiudete bene i bordi con i rebbi della forchetta. Fate bollire sufficiente acqua, salate e fate cuocere per ca. 5 minuti, finché non vengono a galla. Si condiscono con il burro fuso, che deve essere scuro.



Pasta e fagioli

Ricetta calabrese
Di Anna Maria Berni, Lana

Ingredienti

(per 4 persone)

250 gr fagioli di Cortale (o borlotti)
300 etti di pasta all'uovo a pezzettini (spaghetti o tagliatelle spezzati)
1 litro di passata di pomodoro
2 spicchi di aglio tritati
1 cipolla tritata
1 foglia di alloro
1 cucchiaino di origano
Peperoncino q.b.
Sale

Preparazione

Mettere a mollo i fagioli per una notte. Mettere i fagioli in una pentola (preferibilmente di terracotta), coprirli con acqua fredda, al limite aggiungere acqua calda durante la cottura se evapora troppo. Quando l'acqua bolle, schiumare. La cottura è di circa un'ora e mezza o anche più, secondo la freschezza del fagiolo secco (assaggiare). Mentre i fagioli bollono, fare un sugo soffriggendo l'aglio e la cipolla, quando prendono colore, aggiungere la passata, l'alloro, l'origano, il peperoncino e il sale. Il sugo deve sobbollire per circa un'ora. Intanto preparate la pasta in abbondante acqua salata. Quando la pasta è cotta, scolare e mettere da parte 2-3 cucchiai di acqua di cottura. Mescolate nella pentola i fagioli, il sugo e la pasta insieme all'acqua di cottura. Mescolare e servire ancora caldo.

Mantia (Pita mit Hackfleischfüllung)

Rezept aus dem Kosovo
Von Veseli Ismije, Olang

Zutaten

(Für 6 Personen)

Für den Teig

500 g Mehl
500 ml Wasser
½ TL Salz

Für die Füllung

500 g Hackfleisch vom Rind
1 Zwiebel
Schwarzer Pfeffer
Knoblauchpulver nach Geschmack
1 EL vegetarisches Suppengrün
½ süßer Paprika
100 g Schmand (Sauerrahm oder Crème Fraîche)
100 g Schlagsahne
2 EL Mehl
Naturjoghurt zum Bestreichen

Zubereitung

Für die Füllung die Zwiebel schälen, würfeln und in ein bisschen Öl in einem Topf anbraten, dann das Hackfleisch dazugeben. Mit Pfeffer, Paprikapulver, Suppengrün und Knoblauchpulver würzen und alles gut durchmischen. Von der Herdplatte nehmen. Wenn die Füllung etwas abgekühlt ist, Schmand, Schlagsahne und Mehl hinzufügen und gut vermischen. Aus Mehl, Salz

und Wasser einen elastischen Teig herstellen. Er darf nicht zu trocken und fest werden, sollte aber nicht mehr kleben. Sollte er noch kleben, noch Mehl dazugeben. Aus dem Teig eine Rolle formen, 3 gleich große Stücke schneiden und zu Kugeln formen. Etwa 10 Minuten stehen lassen. Dann die Kugeln einzeln mit der Hand flach drücken, mit dem Nudelholz rund und dünn auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Mit einem Messer oder Teigradchen kleine Quadrate (8 x 8 cm) ausschneiden. Jeweils etwas von der Fleischmasse auf ein Teigquadrat geben und von den vier Ecken her zusammenfalten. Darauf achten, dass es dicht ist! Backblech einfetten und die Mantia drauf legen. Zum Schluss Naturjoghurt über die Mantia streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 250° backen, bis sie leicht braun sind. Nach dem Backen die Mantia mit Alufolie und einem Geschirrtuch abdecken, etwa 10 Minuten stehen lassen und dann servieren.

Pasta al forno

Ricetta calabrese
Di Anna Maria Berni, Lana

Ingredienti

(per 8 persone)

Per il sugo:

1 cipolla
Olio di extravergine di oliva q.b.
spicchi di aglio
4 etti di carne macinata di manzo
2 melanzane
2 scatole di g 400 l'una di passata di pomodoro
Sale q.b.

Peperoncino a piacere

Per la besciamella:

100 g burro
3 cucchiaini di farina 00
¼ litro di latte tiepido
Sale q.b.
1 pizzico di noce moscata

Per l'impasto:

250 g farina 00
250 g farina di grano duro
3 uova
Acqua q.b.
100 g di formaggio grana grattugiato

Preparazione

Per fare il sugo, tritare finemente la cipolla e l'aglio e rosolarle in una padella capiente con un po' di olio finché non cambiano colore. Aggiungere la carne macinata, a fuoco vivace fare uscire tutta l'acqua che contiene e continuare a cuocerla finché non assume un bel colore scuro.

Nel frattempo tagliate le melanzane a dadini, aggiungetele in padella e continuare a cuocere per altri dieci minuti. Aggiungete la passata di pomodoro, abbassate la fiamma e cuocete finché non diventa bella densa. A fine cottura aggiustate di sale e aggiungete eventualmente il peperoncino.

Per fare la besciamella sciogliete il burro in un pentolino, aggiungete mescolando bene la farina facendo in modo che non si formino grumi, quindi aggiungete il latte tiepido poco alla volta mescolando sempre. Aggiungete sale, noce moscata e fate sobbollire finché non si addensa. Per l'impasto mescolate e setacciate le due farine e aggiungete un uovo alla volta. Aggiungete quindi acqua fino a che non avrete ottenuto un impasto, sodo e liscio. Fatelo riposare per almeno mezz'ora al coperto.

Tirate la pasta ottenendo una sfoglia piuttosto sottile, da cui ricaverete delle strisce lunghe quanto la vostra teglia e larghe circa 8-10 cm. Cuocetele in abbondante acqua salata per cinque minuti, non più di due alla volta in modo che non si attacchino. Stendetele bene su un canovaccio pulito facendo in modo che non si attacchino.

Iniziate quindi a mettere insieme la pasta al forno: oliate bene il fondo di una teglia, fate uno strato di besciamella e di sugo e stendetevi sopra uno strato di pasta. Sopra il primo strato di pasta aggiungete nuovamente un po' di sugo (senza besciamella) e spolverate con il grana, quindi stendete nuovamente uno strato di pasta. Da questo strato di pasta, fino a esaurimento, continuate aggiungendo il sugo, la besciamella, il grana e quindi nuovamente la pasta etc. Mettete la pasta in forno a 180° per circa 30 minuti, fate riposare per ulteriori 10 minuti prima di servire.

Placinte (Pasta sfoglia ripiena)

Ricetta moldava
Di Svetlana Apostol, Bolzano

Ingredienti

(per 8 persone)

Per il ripieno:

1 kg di ricotta
Sale q.b.
2 uova.

Per la pasta:

1 kg farina 00
½ Lit. acqua
¼ Lievito di birra
Sale q.b.
Olio di semi q.b.
1 tuorlo d'uovo (per la doratura)

Preparazione

Sciogliete il lievito con pochissima acqua tiepida, versatelo nella farina e impastate con la restante acqua tiepida e il sale. Formate 15 palline e copritele con un canovaccio. Prendetene una alla volta, formate dei dischi tipo piadina, ungeteli con l'olio di semi e fateli riposare qualche minuto. Allargate i bordi delle piadine, poi stiratele con le mani chiuse a pugno fino a renderle molto sottili e in seguito assottigliatele ancora lavorandole con le mani tirando la pasta volteggiandola in aria. Per ottenere una pasta con più strati si possono sovrapporre due sfoglie che vanno poi spennellate di olio. Stendete quindi la sfoglia sopra una tovaglia. Disponete sulla parte superiore della sfoglia un po' di ripieno, afferrate il lembo superiore della tovaglia all'estrema sinistra e all'estrema destra e, con delicatezza, tirateli fino a che la sfoglia si sia arrotolata completamente. Disponete i rotoli a serpentina sulla placca del forno o su una teglia, ricoperte con carta forno. Spennellateli con il tuorlo e infornatli a forno caldo per 30 minuti a 160° C se in forno ventilato o per 25 minuti a 170° C se in forno statico. Tagliate a pezzi e servite caldi. Questa pietanza si gusta in Moldavia in occasioni un po' speciali ed è adatta sia per ripieni salati che per ripieni dolci. Non sostituisce il pane, ma si serve in tavola accompagnando i vari cibi.



Risotto al radicchio

Ricetta veneta
Di Cristina Sottoriva, Bolzano

Ingredienti

(per 4 persone)

300 gr riso da risotti
1 o 2 cespi di radicchio trevisano (dipende dalla grandezza)
1 o 2 spicchi di aglio (dipende dal gusto personale)
1 bicchiere di vino rosso corposo
1 litro di brodo (anche fatto con il dado)
4 cucchiari di formaggio grana grattugiato
4 cucchiari di olio extra vergine di oliva
20 gr di burro
Sale, Pepe

Preparazione

Preparare il brodo e lasciarlo sobbollire affinché si mantenga ben caldo. Soffriggete in una pentola l'aglio con l'olio, aggiungere il radicchio lavato e asciugato e tagliato a listarelle, salare e pepare. Versare il vino e farlo evaporare. Cuocere fino a che il radicchio non sia appassito. Versare il riso, mescolare e aggiungere il brodo bollente, poco per volta finché il riso non è cotto (leggere le istruzioni sulla confezione, il tempo di cottura si aggira sui 12/15 minuti). Si può anche utilizzare la pentola a pressione: fare il soffritto con l'aglio e il radicchio, aggiungere il riso e il brodo, chiudere la pentola, portarla a ebollizione, abbassare la fiamma e lasciare cuocere sette minuti dal fischio. Prima di levare dal fuoco aggiungete il grana e il burro e mantecare per un paio di minuti prima di servire.

Schwarzplentene Knödel

Rezept aus Südtirol
Von Theresia Oberberger, Steinegg

Zutaten

(Für 8 Stück)

8 gehäufte EL Weißbrotwürfel
2 EL Butter
4 EL in Würfel geschnittener, geräucherter Speck
1 großer Bund Schnittlauch, fein gehackt
1 Bund Petersilie, fein gehackt
2 Eier
12 EL Schwarzplentemehl (Buchweizenmehl)
2 EL Weizenmehl
1 und ½ Tassen Wasser
Salz

Zubereitung

Die Brotwürfel in Butter anrösten, den Speck ebenfalls leicht anrösten und unter das Brot mischen. Schnittlauch, Petersilie, Eier, Mehl, Wasser und Salz unterrühren und einen nicht zu festen Teig machen. Die Knödel formen und langsam in kochendem Salzwasser 15-20 Minuten kochen.

Sehr gut zu Gulasch oder Sauerkraut.

Der Schwarzplent, auf Hochdeutsch Buchweizen oder Heidemehl, wird bei uns auf den Bergen als zweite Frucht angebaut. Er ist sehr nahrhaft und wohlschmeckend.

Käsenocken mit Spinat

Rezept aus Südtirol
Von Maria Niederbacher, Sand in Taufers

Zutaten

(Für 6 Personen)

600 g gewürfeltes Weißbrot
2 große Tassen heiße Milch
6 große Eier
2 TL Salz
Pfeffer, gemahlen
1 Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch
1 EL Butter
1 große Zwiebel, fein gehackt
1 Zehe Knoblauch
2 El Weizenmehl
Etwas Semmelbrösel
200 g Graukäse
100 g würziger Bergkäse
200 g grober Spinat
300 g heiße Butter
300 g geriebener Parmesankäse

Zubereitung

Weißbrotwürfel mit heißer Milch übergießen und die Eier darunter mischen. Die Petersilie und den Schnittlauch waschen und fein hacken, ebenfalls zugeben. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken, in einer Pfanne mit Butter glasig dünsten und unter die eingeweichten Brotwürfel mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl und Semmelbröseln binden. Den Käse in kleine Würfel schneiden und unter die Masse mischen. Den Teig im Kühlschrank etwas ruhen lassen und nochmals leicht durchkneten. Je zwei gehäufte EL Teig zu Nocken formen. In kochendes Salzwasser einlegen und auf niedriger Stufe mit halb geöffnetem Deckel ca. 20 Min. ziehen lassen. Pro Person drei Nocken auf einen Teller legen, mit heißer Butter begießen und mit frisch geriebenem Parmesan und klein gehackten Tomatenwürfeln anrichten. Etwas Schnittlauch auf die Nocken streuen.



Strangolapreti

Ricetta trentina
Di Giovanna Martellato, Bolzano

Ingredienti

(per 6 persone)

1 kg di pane da canederli (o di pane non fresco, ma non troppo secco)
2/3 uova (secondo la grandezza)
500 g di catalogna (o spinaci freschi o surgelati)
3 cucchiaini di parmigiano grattugiato
½ litro di latte tiepido
3 spicchi di aglio
Sale q.b., pepe q.b.
olio extra vergine d'oliva q.b.
burro e parmigiano per condire q.b.

Preparazione

Tagliate a pezzettini la catalogna o gli spinaci freschi e lessateli in abbondante acqua bollente salata per ca. 10 minuti. Nel frattempo mettete in una terrina il pane, il sale, il pepe, il grana, le uova e con le mani amalgamate bene il tutto. Quando la catalogna o gli spinaci sono cotti, fateli sgocciolare bene e fatela saltare in padella per qualche minuto, aggiungendo poco olio e aglio tritato. Dopo aver tritato la verdura nel mixer, aggiungetela alla massa nella terrina, amalgamate mescolando bene e fate riposare per almeno 30 minuti. Più l'impasto riposa, meglio risultano i gnocchetti. Quindi, con le mani bagnate, formate con un po' di impasto delle palline oblunghe grandi ca. quanto una noce. Infarinatetele e fatele cuocere per ca. 15 minuti in acqua bollente salata. Scolate bene e servitele con il burro fuso e il parmigiano grattugiato.

Pressknödel

Rezept aus Südtirol
Von Ingeborg Ladurner, Lana

Zutaten

(Für 4 Personen)

150 g schnittfestes Weißbrot oder Knödelbrot
100 g Graukäse
100 ml. Milch
2 Eier
1 EL Mehl (20 gr.)
Salz
100 g Butter zum Anbraten

Zubereitung

Schneiden Sie zuerst das Weißbrot in kleine Würfel und geben Sie diese in eine Schüssel. Erwärmen Sie die Milch und lösen Sie darin die Hälfte des Graukäses auf, während Sie die andere Hälfte ebenfalls in Würfel schneiden oder zerreiben. Mischen Sie alles mit den Eiern, dem Salz und dem Mehl unter das Knödelbrot. Kneten Sie die Masse am besten mit den Händen gut durch und lassen alles ca. 15 Minuten ruhen. Dann formen Sie die runden Knödel mit nassen Händen, damit nicht alles verklebt, und drücken diese anschließend flach. Nun werden die Knödel in der Butter auf beiden Seiten schön braun angebraten und anschließend 8-10 Minuten in kochendem Salzwasser gegart.

Die Pressknödel können in einer kräftigen Fleischsuppe mit Schnittlauch, mit Kümmel-Krautsalat, mit weißem Rübekraut oder mit frittierten Zwiebelringen serviert werden.

Msemmen (Pane ripieno)

Ricetta marocchina
Di Fatiha Slimani, Bolzano

Ingredienti

(per 4 persone)

400 gr di manzo macinato
1 cipolla grande
100 gr di olive verdi piccanti snocciolate
2 peperoni verdi lunghi piccanti
Peperoncino rosso piccante q.b.
Un mazzo di prezzemolo
500 gr di spaghetti di riso (cinesi)
500 gr farina 00
500 gr semola
Sale q.b.
2 cucchiaini di curcuma
Formaggio grana q.b.

Preparazione

Rosolate in un po' d'olio la cipolla tritata insieme ai peperoni a pezzettini, il peperoncino e infine alla carne. Nel frattempo cuocete gli spaghetti a vapore secondo le istruzioni e aggiungeteli alla carne. Cuocete la carne per ca. mezzora, aggiungete alla fine le olive a pezzi e il prezzemolo tritato, mescolate bene e lasciate raffreddare. Per l'impasto mescolate bene le due farine, salate e aggiungete acqua fino a ottenere un impasto sodo. Formate quindi con le mani unte delle palline grandi quanto un mandarino e fatele riposare coperte per ca. 30 minuti. Formate

quindi (sempre con le mani unte) un cerchio di pasta piuttosto sottile, di ca. 12 cm di diametro, sistemate al centro un po' del ripieno di carne e formate delle tasche rettangolari piegate, che a loro volta avvolgerete in un altro strato di pasta (devono esserci due strati). Ungetele leggermente con un po' di olio mescolato alla curcuma e fatele cuocere al forno (200°) per circa 30 minuti. Si servono calde, cosparse di formaggio grana grattugiato.



Spaghetti e polpette

Ricetta ugandese
Di Barbara Baruka, Lana

Ingredienti

((per 6 persone)

Per le polpette

500 gr macinato di manzo
1 tazza di pane grattugiato o pezzettini di pane secco
1 cucchiaino di prezzemolo tritato (fresco, congelato o secco)
Pepe nero macinato q.b.
2 cucchiaini di aglio in polvere o 2 spicchi di aglio tritato fresco
1 cucchiaino abbondante di formaggio grana
1 uovo sbattuto
500 gr spaghetti (o altra pasta lunga)
Olio di oliva extravergine q.b.

Per la salsa:

1 cipolla tritata
2 spicchi di aglio tritati
5 chiodi di garofano
500 gr pomodori pelati
2 cucchiaini di sale
1 foglia di alloro
1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
Pepe nero q.b.
½ cucchiaino di zucchero
Olio di oliva extravergine q.b.
Qualche foglia di basilico fresco

Preparazione

In un'ampia ciotola mescolate insieme la carne tritata, il pane secco, il prezzemolo, il parmigiano, il pepe nero, l'aglio e l'uovo. Mescolare bene in modo che risulti un impasto uniforme. Formate 12 palline (grandi quanto una pallina da ping pong), che conserverete coperte in frigorifero fino al momento dell'utilizzo. In una padella soffriggete a fuoco medio la cipolla e l'aglio finché non saranno diventate traslucide. Incorporate i pomodori pelati e aggiungete il sale, lo zucchero, la foglia di alloro, i chiodi di garofano. Coprite, abbassare la fiamma al minimo e lasciare cuocere per un'ora e mezza. Aggiungere il concentrato di pomodoro, il basilico, il pepe e le polpette e fate cuocere per mezz'ora finché le polpette non sono cotte. Intanto fate bollire l'acqua per la pasta, salatela, fatela cuocere per il tempo indicato sulla confezione e scolatela. Aggiungetevi un poco di olio d'oliva. Servite calda accompagnata dal sugo con le polpette.

Pizzoccheri

Ricetta valdostana
Di Erica Joppi, Egna

Ingredienti

(per 4 persone)

250 g farina di grano saraceno
250 g farina 00
Acqua q.b.
Sale
2 uova
50 g burro
3 foglie grandi di verza, senza costa
1 patata grande
Qualche foglia di salvia
1 spicchio d'aglio
1 etto di fontina
Parmigiano grattugiato q.b.

Preparazione

Per fare i pizzoccheri impastare le due farine con un pizzico di sale, aggiungere le uova e impastare aggiungendo acqua a sufficienza per ottenere un impasto sodo e omogeneo, da lasciare riposare coperto per 20 minuti. Riprendete la pasta e tirartela col matterello in una sfoglia spessa 2/3 mm. Quindi infarinatela e arrotolatela morbidamente e formate con il coltello delle strisce lunghe 2 cm. Stendetela su un canovaccio lasciando che si spezzi. In una pentola fate bollire dell'acqua salata e fate bollire per cinque minuti le foglie di verza tagliate a fettine sottili e la patata sbucciata e tagliata a cubetti. Le verze si possono anche scottare separatamente in un



pentolino con un po' di olio e aggiungere alla pasta solo alla fine. Aggiungete quindi i pizzoccheri e fateli cuocere per circa 8/10 minuti. In un tegamino fate a fuoco lento fate sciogliere il burro con l'aglio leggermente schiacciato e la salvia fino a che l'aglio cambia colore. Aggiungete la fontina tagliata a dadini e farla filare, aggiungendo un po' dell'acqua di cottura dei pizzoccheri. Quando i pizzoccheri sono cotti, scolarli bene con la verza e la patata e condire subito con il sugo (si può eliminare l'aglio), aggiungere il parmigiano e mescolare energicamente. Servire caldo.

Mattabqua (Pane ripieno)

Ricetta tunisina
Di Houda Harrabi, Merano

Ingredienti

(per 8 persone)

Per il pane:

2 kg farina;
½ kg semola di grano duro
4 cubetti di lievito di birra
Acqua tiepida q.b.

Per il ripieno:

1 ciuffo abbondante di prezzemolo
2 mazzetti di cipolline fresche;
3 spicchi di aglio
500 gr carne (agnello, fegato e altre parti grasse)
Pepe nero
1 cucchiaino di curcuma
Harissa
200 g di funghi trifolati sott'olio
200 g di pomodorini sott'olio (o secchi);
Olio di oliva q.b.

Harissa (da conservare in un vasetto):

250 gr peperoncino rosso piccante
4 spicchi d'aglio
3 cucchiaini di coriandolo fresco
1 cucchiaino di coriandolo secco in polvere
1 cucchiaino di menta secca
1 cucchiaino di semi di cumino (potete sostituire con cumino bianco, che però ha un sapore più forte, oppure con l'aneto, che però ha un sapore meno pronunciato)
Olio di oliva extravergine q.b.
1 cucchiaino di sale.

Preparazione

Per il pane, mescolare un po' di acqua calda, in cui avete sciolto il lievito, con le farine fino a ottenere un impasto omogeneo morbido ed elastico (come quello della pizza) e farlo riposare per circa mezz'ora. Formate quindi dei panini e appiattirli con la mano. Fare riposare per altri 15 minuti coperti.

Nel frattempo preparate il ripieno. Tritate il prezzemolo, le cipolline e l'aglio. In una padella scaldate un po' di olio. Tagliare la carne in bocconcini e insaporite con sale e curcuma. Fate cuocere la carne per circa dieci minuti con il coperchio. Aggiungete circa mezzo bicchiere di acqua, aggiungete il prezzemolo, le cipolline, il pepe, l'Harissa e fate cuocere ancora per circa cinque minuti a fiamma bassa.

Riempite i panini con la carne cotta, aggiungendo i pomodorini a pezzi e i funghi. Chiudete bene e mettete in forno in un tegame oleato. Fate cuocere per circa 15 minuti (finché il pane non assume un colore dorato, attenzione che non si bruci) a ca. 180°. Si possono mangiare anche freddi.

Harissa

Togliete ai peperoncini i piccioli e i semi e lasciateli in un po' d'acqua per un'ora. Trascorso il tempo, sgocciolateli e pestateli con gli altri ingredienti, aggiungendo un filo d'olio. Ricavate un composto molto denso e conservatelo infine in frigorifero in un barattolo di vetro. Deve avere la consistenza di un pesto denso, simile al concentrato di pomodoro.

Il termine harissa deriva dalla radice Araba har-rass (pestare, ridurre in un impasto) e potrebbe quindi venir tradotto con pesto piccante (dalla radice Araba harr - piccante) o piccantina.

Glasnudeln mit Huhn

Rezept aus Thailand
Von Cagnin Oy, Meran

Zutaten

(Für 6 Personen)

1 Packung zu 500 g Sojanudeln
400 g Hühnchenbrust
1 Stück Parmesan (in Scheiben)
½ Liter Kokosmilch
3 Karotten
3 Zucchini
1 Portion frische Sojasprossen (200 g)
Zitronengras (lemongrass)
Thai Chili Sauce mit Knoblauch (scharf)
Salz
Pfeffer
Olivenöl

Zubereitung

Die Sojanudeln ca. ½ Stunde in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen und weich werden lassen. In der Zwischenzeit die Hühnerbrust und das Gemüse klein schneiden (die Sojasprossen ganz lassen) und in der Pfanne (oder im Wok) mit Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kokosmilch und das Zitronenblatt dazugeben, kurz ziehen lassen und mit den Sojanudeln mischen. Servieren und die Chili-Sauce dazureichen.

Pustertaler Tirtln

Rezept aus Südtirol
Von Regina Öttl, Andrian

Zutaten

(Für 6 Personen)

300 g Weizenmehl
300 g Roggenmehl
2 Dotter
50 g zerlassene Butter
Milch/Wasser
Salz
Etwas Eiweiß
Öl zum Backen

Füllung

500 g Blattspinat, blanchiert
1 kleine Zwiebel, fein geschnitten
2 Knoblauchzehe, fein geschnitten
250 g Topfen
Etwas Olivenöl
Pfeffer, Salz
1 Prise Muskatnuss

Zubereitung

Für die Füllung Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anrösten und den pürierten Spinat dazugeben. Ebenso Ricotta oder Topfen dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und gut mischen. Den Teig wie einen Krapfenteig kneten und ½ Stunde rasten lassen. Ausrollen, rund ausstechen und mit der Topfen-Spinat-Fülle füllen. Den Rand mit Eiweiß bestreichen, mit einem weiteren runden Teigblatt zudecken und die Ränder gut zusammendrücken. Im heißen Fett backen und am besten warm verspeisen.

Torta Pasqualina

Ricetta italiana
Di Giovanna Martellato, Bolzano

Ingredienti

(per 6 persone)

500 g di pasta sfoglia (anche confezionata)
500 g di spinaci o bietole (da lessare, oppure congelati)
250 g di ricotta
4 tuorli d'uovo
Sale q.b.
Pepe q.b.
50 g di parmigiano grattugiato

Preparazione

Stendete la maggior parte della pasta sfoglia in una pirofila o tortiera. Dopo aver sbollentato gli spinaci, aggiungete la ricotta, il grana, insaporite con sale e pepe, mescolate bene e mettete questo composto nella pirofila. Rompete le uova e mettere i soli tuorli sopra il composto (conservatene una parte sufficiente per spennellare). Chiudete il tutto con la parte rimanente della sfoglia. Con la forchetta fate dei buchini e spennellate con il tuorlo rimasto. Infornare e cuocere a 170 gradi per venti minuti, o comunque fino a che la torta non è dorata.

Samosa (Teigtaschen)

Rezept aus Indien
Von Usha Bargujar Devi, Meran

Zutaten

1 Kg Kartoffeln
500 g Huhn ohne Knochen, fein geschnitten
1 lt. Öl
500 g Mehl
Salz und, Pfeffer
1 mittlere Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1-2 scharfe Peperoni
Petersilie
2 TL garam masala (indische Gewürzmischung)
1 Messerspitze Hefe
½ Glas Wasser

Zubereitung

Die Kartoffeln im Wasser weich kochen, schälen und zerdrücken. Mehl, Hefe, 1-2 EL Öl und Wasser (1/2 Glas) zu einem Teig kneten und 10 Minuten gehen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen (4-5 EL) und Zwiebel, Fleisch und Gewürze anrösten. Dann die Kartoffeln mit dem Fleisch vermengen. Den Teig dünn austreiben, runde Stücke ausstechen, mit der Fleisch-Kartoffel-Masse füllen und kleine dreieckige Tüten formen. Den Teig an allen Seiten zudrücken und im heißen Öl (1 lt.) ca. 10-15 Minuten braten.



Fleischgerichte Carne

Capretto

Ricetta marocchina
Di Nassir Naja, Bolzano

Ingredienti

(per 8 persone)

4 kg di capretto giovane
Sale
Pepe nero
1 cucchiaino di zenzero secco
1 cucchiaino di curry
2 cipolle, tagliate a metà
4 zucchini, tagliate a metà (per la lunghezza)
1 mazzo di prezzemolo, tritato
Burro q.b., morbido
1 bustina di zafferano

Preparazione

Mettete il capretto intero in una pentola grande con sale, pepe nero, lo zenzero, il curry, il prezzemolo, le zucchini e le cipolle e ricopritelo di acqua. Fatelo cuocere per circa un'ora (anche di più, dipende dalla carne); in caso di bisogno, aggiungete un po' di acqua. La carne deve essere tenera. Mettete poi il capretto in una teglia, quindi massaggiare bene la carne con il burro e insaporitelo con lo zafferano. Mettetelo a dorare in forno a 180° per circa venti minuti. Solitamente si serve con verdure cotte al vapore condite con prezzemolo e aglio tritati, limone o aceto.

La stessa ricetta si può usare per l'agnello. Il capretto o l'agnello, acquistati halal, non dovrebbero avere il sapore di selvatico.

Cevapcici

Rezept aus Serbien
Von Gabi Carianovic, Steinegg

Zutaten

(für 6 Personen)

500 g gemischtes Hackfleisch (Rind und Schwein), grob gehackt
Salz
Pfeffer
1 Zwiebel
1 EL Mehl
2 dl Mineralwasser (mit Gas), falls kein Mineralwasser, normales Wasser mit einer Prise Backpulver
250 g Champignons (zum Grillen)
2 Zwiebeln (als Beilage)

Zubereitung

Das Fleisch salzen und pfeffern; abwechselnd Mehl und Mineralwasser dazugeben und gut durchmischen. Zehn Minuten kneten, 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Mit feuchten Händen kleine Würstchen formen (etwa fingerdick). Dann ca. 6 bis 7 Minuten auf 200° grillen. Nicht umdrehen, bevor sie braun sind.

Dazu kann man [Tsatsiki](#) oder [frische oder gebratene, grob gehackte Zwiebeln mit gegrillten Champignons](#) servieren.

Grünes Curry

Rezept aus Thailand
Von Ladda Yuensuk und Junjira Bukar, Meran

Zutaten

(für 4 Personen)

250 g Fleisch (Rind oder Huhn oder Schwein)
½ Liter Kokosmilch
1 Melanzane
2 Löffel Curry pikant
Einige Basilikumblätter
1 Gurke
Reis oder Reismudeln

Zubereitung

Das Curry in eine Pfanne geben und 1-2 Minuten kochen lassen. Die Kokosmilch dazurühren. 2-5 Minuten weiter rühren. Das Fleisch in kleine Stücke schneiden und 10 Minuten in der Kokosmilch kochen lassen. Die Melanzane in kleine Stücke schneiden und circa 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen, bis das Wasser etwas dunkel wird. Die Melanzanestücke mit dem Fleisch kochen, bis sie weich sind. Das Fleisch vom Feuer nehmen und Basilikum dazugeben. Mit Reis oder Reismudeln und Gurkenscheiben servieren.

Gulasch mit Eierspätzle

Rezept aus Ungarn
Von Szècsényi Emöke, Welschnofen

Zutaten

(10 Personen)

2 Kg Rindfleisch, gewürfelt
2 große Zwiebel
Wasser nach Bedarf
4 Knoblauchzehen
4 EL süßes Paprika
1 TL Kümmel
Salz
Scharfe Paprika nach Geschmack
Spätzle:
6 Eier
500 Mehl 0
Wasser nach Bedarf

Zubereitung

Die Zwiebeln fein schneiden, in Öl anbraten und das Fleisch dazu geben. Mit etwas Wasser ablöschen. Paprika und Kümmel dazugeben und gut umrühren. Das Fleisch mit Wasser übergießen und 2,5 Stunden auf kleiner Flamme kochen. Am Ende mit Salz, Knoblauch und eventuell scharfer Paprika würzen. Für die Spätzle Eier und Mehl zusammenschlagen und so viel lauwarmes Wasser beifügen, dass ein weicher, eher flüssiger Teig entsteht. Mit dem Spätzlehobel die Spätzle ins kochende Wasser hobeln, 3 Minuten kochen lassen und mit dem Gulasch servieren.

Huhn mit Kardamon

Rezept aus Tunesien
Von Houda Harrabi, Meran

Zutaten

(Für 6 Personen)

1 großes Huhn (Halal)
2 Zwiebeln
½ Bund Petersilie
Salz
Pfeffer
Olivenöl
1 EL Kurkuma
2/3 Kardamomkerne
4 Semmeln

Zubereitung

Das Huhn waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und in der Pfanne mit Olivenöl anbraten. Die Zwiebeln mit der Petersilie fein hacken und mit den anderen Gewürzen mischen. Das Huhn kurz aus der Pfanne nehmen; die Gewürze und die Zwiebeln hineingeben und kurz andünsten. Das Huhn wieder dazugeben und mit etwas Wasser aufgießen. Ca. 30 – 45 Minuten kochen lassen. Zum Huhn das in Scheiben geschnittene Weißbrot reichen.

Siha Kebap
(spiedini di pollo)

Ricetta pachistana
Di Ayesha Javaid, Egna

Ingredienti

(per 6 persone)

1 kg di pollo
6 fette di pane da toast
1 cucchiaino di pepe nero macinato
Peperoncino piccante a piacere
1 cucchiaino di semi di cumino bianco
1 cucchiaino di semi di cumino bianco, macinati
1 mazzo di prezzemolo
4 peperoni verdi lunghi piccanti
2 uova
1 cipolla media, tritata
1 cucchiaino di salsa di soia
Olio extra vergine d'oliva per ungere e friggere

Preparazione

Cuocete il pollo bollendolo in acqua per circa 45 minuti (oppure in pentola a pressione per circa 20 minuti dopo il fischio). Quindi disossatelo e macinate la carne insieme a tutti gli altri ingredienti (tranne l'olio) nel tritacarne. Formate delle salsicce non troppo grosse avvolgendo un po' di carne intorno a uno spiedino di metallo (vanno bene anche i ferri da calza!). Dovranno essere delle salsicce non troppo spesse e lunghe circa 5-6 cm.

Si possono friggere in abbondante olio molto caldo finché non sono cotte oppure cuocere in forno caldo (200°) per circa 20 minuti. Si servono calde.

M'rosia
(Manzo con mandorle e prugne)

Ricetta marocchina
Di Fatiha Slimani, Bolzano

Ingredienti

(per 12 persone)

2 kg di carne di manzo tagliata a cubetti
Sale, pepe
2 bustine di zafferano
1 cucchiaino di cannella in polvere
4 spicchi d'aglio, tritati finemente
4 cipolle, tritate grossolanamente
½ kg mandorle spellate
½ kg prugne secche e denocciolate
2 cucchiaini di zucchero
Olio di oliva
Olio per friggere
1 mazzo di prezzemolo

Preparazione

Insaporite la carne con il sale, il pepe, e l'aglio mescolando bene con un po' di acqua fino quasi a sommergerla. Scolatela bene e mettetela in una pentola a pressione e fatela rosolare bene a fuoco medio, aggiungendo il prezzemolo tritato finemente e lo zafferano, finché l'acqua della carne non sia fuoriuscita completamente e sia evaporata. Aggiungete quattro cucchiaini di olio e le cipolle e fate rosolare ancora finché la cipolla si ammorbidisce. Aggiungete quindi acqua fino a che la carne sia completamente sommersa, chiudete la pentola a pressione, alzate il fuoco,

aspettare il fischio, abbassare la fiamma e continuare a cuocere per altri 30 minuti. Aprite con attenzione la pentola a pressione e verificate che la carne sia a cotta, altrimenti continuate a cuocere per il tempo necessario.

Togliete un mestolo di brodo e metterlo in un pentolino insieme alle prugne, i due cucchiaini di zucchero, la cannella: cuocete a fuoco basso finché l'acqua evapora. Nel frattempo friggete le mandorle finché non hanno assunto un bel colore dorato.

Nel piatto di portata disponete la carne al centro, guarnita con le prugne e le mandorle.



Moussaka

Rezept aus Kroatien
Von Ljubica Rapo, Lana

Zutaten

(Für 6 Personen)

1 kg Kartoffeln, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
1 kg Hackfleisch (Rind)
2 Zwiebeln, klein geschnitten
3 Zehen Knoblauch, klein geschnitten
1 Löffel gehackte Petersilie
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 Suppenwürfel oder vegetarische Suppenwürze
1 EL Paprikapulver
Zum Übergießen:
4 Eier
1 Packung Kochsahne
1 Tasse Milch
Salz, Pfeffer
1 TL vegetarischer Suppenwürfel,



Zubereitung

Die Zwiebeln und den Knoblauch in einer Pfanne mit Öl anbraten, das Fleisch und die Petersilie dazugeben. Nach und nach die übrigen Gewürze dazugeben - das Paprikapulver als letztes. Mit ca. 2 Tassen warmem Wasser aufgießen und 5 Minuten weiter kochen. Die geschälten Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und $\frac{1}{3}$ davon in eine gefettete Auflaufform legen. Dann abwechselnd eine Schicht

des zubereiteten Fleisches und eine Schicht Kartoffeln übereinanderlegen. Mit einer Kartoffelschicht abschließen. Die Reste des Fleisches mit ein bisschen Wasser auffangen und über die letzte Schicht gießen. Im vorgeheizten Rohr bei 200° 30 Min. backen. Eier, Sahne, Milch und Gewürze verquirlen. Damit die Moussaka übergießen, leicht zusammenpressen und weitere 30 Min. backen.

Chicken Karahi

Ricetta pakistana
Di Humera Sohail, Egna

Ingredienti

(per 4 persone)

1 pollo da 1 kg
700 g di pomodori
1 cipolla
1 cucchiaino di aglio fresco macinato
3 cm di zenzero fresco
1 cucchiaino di sale
1 punta di coltello di pepe
1 cucchiaino di peperoncino
1 cucchiaino di coriandolo (semi)
 $\frac{1}{2}$ cucchiaino di curcuma
1 cucchiaino di garam masala (una mistura di spezie miste tipica della cucina indiana e pakistana preparato tostando, macinando e mescolando alcune spezie tra cui cannella, semi di cumino, coriandolo, baccelli di cardamomo, chiodi di garofano, grani di pepe nero e curcuma)
2 cucchiaini di panna fresca
1 cucchiaino di margarina o burro
1 mazzetto di coriandolo fresco
4 cucchiaini di olio di semi di girasole

Preparazione

Scaldate l'olio in una padella, aggiungete il pollo disossato e tagliato a piccoli pezzi, aggiungete un cucchiaino di aglio e uno di zenzero tritati, mescolate bene, aggiungete sale e pepe e continuate a mescolare. Fate cuocere per un paio di minuti, quindi aggiungete il coriandolo macinato e la curcuma, mescolate e aggiungete la cipolla tritata finemente. Mescolate nuovamente il tutto, aggiungete i pomodori tagliati a pezzettini, chiudete il coperchio e fate cuocere per altri cinque minuti. Ogni tanto mescolate e aspettate che i pomodori si siano sciolti (dipende dalla grandezza dei pezzi). Aggiungete quindi il garam masala, la margarina e la panna, mescolate ancora, coprite la pentola e fate cuocere per altri cinque minuti. Il pollo è quasi cotto, la panna si è mescolata bene: aggiungete il coriandolo fresco tritato, i peperoni verdi piccoli interi e lo zenzero tagliato a listarelle. Spengnete, chiudete bene la pentola e lasciate in auto cottura per almeno dieci minuti (così gli ultimi tre ingredienti sprigioneranno al meglio i loro aromi). Di solito si mangia la domenica o quando si hanno ospiti per offrire un pasto speciale.

Sarma (Sauerkrautrouladen)

Rezept aus Kroatien
Von Ljubica Rapo, Lana

Zutaten

(Für 8 Personen)

1 Kopf Sauerkraut, vergoren (oder Weißkraut, die Blätter im Zitronenwasser kurz kochen)
800 g Hackfleisch (Rind- und Schweinefleisch oder nur Rindfleisch)
200 g Reis
1 gehackte große Zwiebel
3 gehackte Knoblauchzehen
1 Bund gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer, Paprikapulver
200 g Speck
5 EL Öl
Wasser
2 EL Mehl
8 Rippchen

Zubereitung

Die Blätter einzeln von den Sauerkrautköpfen ablösen, waschen und die harten Teile heraus-schneiden. Das Fleisch, den ungekochten Reis, die Zwiebel, den Knoblauch und die gehackte Petersilie in einer Schüssel mischen und mit Salz, Paprikapulver und Pfeffer nach Belieben würzen. Auf jedes Blatt etwas Füllung geben, die Seiten nach innen einschlagen und einrollen (vom Strunk nach oben). Die kleineren Blätter abschneiden und als unterste Schicht in einen größeren Topf geben. Darauf die Krautwickel

nebeneinander legen und den grob geschnitten Speck und die Rippchen dazwischen verteilen. Mit Wasser auffüllen bis alles abgedeckt ist und ca. 1,5 Stunden zugedeckt bei kleiner Hitze köcheln lassen.

In einer Pfanne Öl erhitzen, 2 EL Mehl darin anschwitzen, 1 TL Paprikapulver dazugeben und mit einem Glas Wasser ablöschen. Das Gericht damit übergießen und den Topf gut schütteln, damit sich alles gut verteilt. Weitere 10 Minuten kochen lassen.

Mit Pellkartoffeln oder Brot servieren.



Pollo piccante con salsa allo yogurt

Ricetta pakistana
Di Faryal Hussain, Egna

Ingredienti

(per 8 persone)

1 cipolla grande
4 cm di zenzero fresco
3 cucchiaini di olio di semi
800 g di passata di pomodoro
3-4 pomodori freschi (facoltativo)
1 pollo da circa un kg
2 cucchiaini di Biryani Masala (una miscela di spezie simile al Garam Masala con l'aggiunta di altri ingredienti come frutta secca, cipolle secche etc.)
1 kg di riso basmati
2 foglie di alloro
2 chili rossi (peperoncino)
1 cucchiaino di cumino bianco
100 g di yogurt bianco
Salsa allo yogurt (Raita):
500 g di yogurt bianco
200 g di cetrioli
200 g di mais già cotto (anche in scatola)
200 g di ceci già cotti
1 patata media già cotta
2 pomodori freschi
Sale q.b.
Pepe nero q.b.
1 cucchiaino di cumino bianco
2 peperoni verdi e lunghi, piccanti (chili verde)

Preparazione

Spellate il pollo, tagliatelo in pezzi e ponetelo in una ciotola mescolandolo bene insieme al Biryani Masala e allo yogurt. Lasciate riposare, anche per una notte.

In una pentola soffriggete nell'olio di semi la cipolla e lo zenzero tritati, un po' di sale e lasciate cuocere per un paio di minuti. Aggiungete quindi i pezzi di pollo, il cumino bianco, i chili rossi, la passata di pomodoro, le foglie di alloro, un bicchiere di acqua e continuare a cuocere a fuoco lento. Dopo un paio di minuti, aggiungete i pomodori freschi a pezzi e continuare a cuocere a fuoco lento per circa venti minuti, finché la carne non assume un colore dorato scuro. Chiudere la pentola con il suo coperchio durante la cottura. In caso l'acqua evapori prima della cottura, aggiungerne ancora mezzo bicchiere alla volta. A fine cottura deve rimanere liquido sufficiente per incorporare il riso, per cui il pollo non deve essere troppo asciutto.

Nel frattempo lavate il riso e bollitelo un paio di minuti in meno del tempo indicato dalla confezione, senza mescolarlo troppo. Si cuoce nel doppio della sua acqua ponendolo in una pentola in acqua fredda, portato a ebollizione e cotto per circa otto minuti, senza mescolare. Quando il pollo è cotto, aggiungete il riso e fate cuocere ancora per un paio di minuti.

Durante la cottura del pollo dovrete preparare anche la salsa allo yogurt. Spellate i cetrioli, la patata e i pomodori e tagliate il tutto a piccoli cubetti insieme ai peperoni verdi. Mescolate tutti gli ingredienti in una capiente ciotola, salate e pepate. Per ultimo aggiungete sopra cumino bianco.

Si serve il pollo caldo insieme al riso con la salsa a parte.

Appam con pollo e riso

Ricetta indiana
Di Joppi Xavier, Merano

Ingredienti (per 4 persone)

1 pollo
½ kg di riso Basmati
½ kg di pomodori freschi
½ litro di latte di cocco
1 cavolfiore
3-4 pomodori freschi
1 cipolla
Aglio q.b.
Olio q.b.
Sale q.b.
Curry q.b.
1 cucchiaino di curcuma (secondo i gusti personali)
Zenzero q.b.
Appam (si possono comprare già fatti nei negozi etnici oppure seguire la ricetta indicata)
1 tazza e mezzo (due tazze se non aggiungete il cocco) di farina di riso (potete sostituirla con farina di mais bianca fina o fecola di patate)
1 tazza e mezzo di cocco fresco grattugiato (facoltativo)
2 cucchiaini di zucchero
1 cucchiaino di sale (secondo i gusti personali)
2 cucchiaini di riso indiano bianco, ben cotto (o crema di riso)
½ cucchiaino di lievito di birra
1 tazza di acqua (eventualmente potete sostituirla, ma solo in piccola parte, con del latte)

Preparazione

Lavate bene il riso. Mettete in una pentola il riso e aggiungere un litro abbondante di acqua. Portate a ebollizione e bollite a fuoco basso per circa 20 minuti senza mescolare. Alla fine aggiungete il sale. Il riso deve essere compatto, mescolate solo dopo la cottura. Mettete da parte.

Nel frattempo tritate finemente la cipolla e l'aglio e grossolanamente i pomodori e il cavolfiore. Scaldate un po' di olio in una padella, aggiungete le verdure tagliate, aggiungete zenzero, sale e curcuma. Cuocete per circa dieci minuti. Nel frattempo, in un'altra padella, scaldare l'olio e far cuocere il pollo tagliato a piccoli pezzi finché non avrà assunto un colore dorato, aggiungete le verdure, il latte di cocco e cuocere ancora per mezz'ora.

Per fare l'Appam, mescolate in una ciotola un cucchiaino di zucchero con il lievito, aggiungete mezza tazza di acqua tiepida e lasciare riposare per 8-10 minuti. La miscela deve essere spumosa. Mettete da parte.

Nel frattempo in una piccola casseruola portate a ebollizione una tazza di acqua e aggiungete il riso ben cotto o la crema di riso. Mescolate bene per amalgamare il composto e portate a lenta ebollizione. Riducete il fuoco al minimo e lasciate cuocere. Continuate a mescolare per un paio di minuti fino a quando il composto non si addensa. Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare: deve essere una crema liscia senza grumi. Mettete da parte.

In una terrina unite la farina di riso con l'altro cucchiaino di zucchero, mescolate, aggiungete con cautela la crema di riso cotta, raffreddate il composto con il lievito già miscelato con lo zucchero e la tazza di acqua e latte (o solo acqua, a temperatura ambiente). Mescolate dolcemente (con la frusta o il frullino elettrico) tutti gli

ingredienti rimasti formando una pastella densa. Coprite il recipiente ermeticamente con pellicola trasparente e lasciate riposare in un luogo caldo (temperatura ambiente) per almeno 8 ore o tutta la notte. L'impasto dovrebbe raddoppiare e avere un aroma leggermente acido.

In una padella antiaderente (esiste una padella appositamente chiamata Appachatti, una specie di wok piccolo, ovvero una padella a forma di ciotola, da cui prendono la forma tipicamente arcuata), ungetela leggermente e versatevi ¼ di

tazza di pastella in uno strato uniforme, girando bene la padella. Se l'impasto è troppo spesso, aggiungete un po' di latte o acqua. Fate cuocere a fuoco medio (non vanno girate) sino a quando non avrà assunto un bel colore dorato. Servite calde insieme al pollo con le verdure e il riso. L'Appam, una frittella di riso fermentato, è una specialità dello stato meridionale indiano del Kerala costiero. Gli Appam sono spesso serviti insieme a uno stufato di verdure al sapore di cocco.

Nockerli di gallina

Ricetta sinti estrecharia
Di Cinzia Gabrielli, Bolzano

Ingredienti (per 8 persone)

1 gallina già svuotata dalle interiora
1 mazzo di prezzemolo
1 carota
1 spicchio di aglio
Sale e pepe q.b.
1 kg farina 0
Olio extra vergine di oliva per friggere
Acqua
Un dado
A piacere fegatini

Preparazione

Rosolate la gallina lavata bene e tagliata a pezzi nell'olio in una padella finché non assume un bel colore dorato. Quindi grattugiate la carota e rosolatela leggermente in una pentola a pressione

con un po' d'olio. Mettetevi dentro i pezzi di gallina coprendoli con l'acqua. Aggiungete il dado, eventualmente i fegatini, l'aglio, sale e pepe e il prezzemolo tritato. Deve cuocere almeno mezz'ora dal primo fischio.

Nel frattempo potete preparare gli gnocchetti: impastate la farina con le uova, un po' di sale e con tanta acqua finché non diventa un impasto ancora un po' liquido, come una pastella. Passata la mezz'ora, aprite la pentola pressione: se c'è ancora tanta acqua, fate ancora cuocere senza coperchio in modo che si formi un sugo denso. Mettete quindi la gallina da parte. Per cuocere gli gnocchetti, mettete a bollire l'acqua in una pentola capiente e salare. Quando l'acqua bolle, tagliate il vostro impasto in striscioline e buttatele nell'acqua bollente, gli gnocchetti devono cuocere circa 7-10 minuti, assaggiate se sono cotti. Quindi servite i gnocchetti conditi con il sugo. La gallina si può servire a parte o nello stesso piatto con gli gnocchetti.

Tajin mit Mandeln und Pflaumen und Rindfleisch

Rezept aus Marokko
Von Noura Sarfi, Salurn

Zutaten

(Für 8 Personen)

1 kg Rindfleisch, in Stücke geschnitten
3 große Zwiebeln, fein gehackt
3 Knoblauchzehen, zerdrückt
½ Glas Olivenöl
1 Glas Wasser
1 TL schwarzer Pfeffer, gemahlen
1 TL Ingwer, fein gehackt
1 Bund Petersilie, fein gehackt
1 EL Kurkuma
Samenöl
250 g Mandeln, geschält
250 g getrocknete Pflaumen
3 TL Zucker
1 TL Zimtpulver

Zubereitung

Das Fleisch mit Zwiebeln und Knoblauch im Olivenöl im Dampfkochtopf kurz anbraten und ein großes Glas Wasser dazu geben. Pfeffer, Ingwer, Petersilie und Kurkuma dazu geben, umrühren, den Dampfkochtopf schließen und eine halbe Stunde auf kleiner Flamme kochen lassen.

In einer Pfanne das Samenöl erhitzen, die Mandeln dazugeben, leicht bräunen und herausnehmen. Die Pflaumen in einem Topf mit Wasser bedecken, 15 Minuten köcheln lassen, abgießen und die Mandeln dazu geben. Zucker und Zimtpulver hinzu fügen und alles mit einem Schöpflöffel Flüssigkeit vom Fleisch umrühren. Das Fleisch auf eine Platte geben, Mandeln und Pflaumen rundherum drapieren und mit Cous-Cous oder Brot warm servieren.

Anstatt Rindfleisch kann man auch Kalbfleisch oder Lamm verwenden - dann reduziert sich die Kochzeit im Dampfkochtopf um die Hälfte.

Mit einem normalen Kochtopf verdoppelt sich die Kochzeit.



Fisch Pesce

Cocktail di gamberetti in salsa rosa al balsamico

Ricetta italiana
Di Mariella Cantafio, Bolzano

Ingredienti

(per 4 persone)

600 g di gamberetti sgusciati (anche surgelati)
200 g di maionese
200 g di ketchup
2 cucchiaini di brandy
2 arance, sbucciate e tagliate a pezzettini
2 mele, sbucciate e tagliate a fette
200 g di crema di aceto balsamico

Preparazione

Cuocete i gamberi per pochi minuti (seguendo le eventuali indicazioni della confezione) e sgocciolateli bene. Preparate la salsa rosa mescolando bene il ketchup con la maionese e il brandy. Servite i gamberetti su un vassoio di portata mettendo lungo i contorni del piatto i pezzettini di mela e le fette di arance. Copriteli con la salsa rosa e decorate con parte della crema di basilico. Servite la crema di balsamico in piccole ciotoline dove ogni commensale potrà intingere i gamberetti.

Bastila di houze (Pasta di pesce)

Ricetta marocchina
Khadija El Melyanim, Egna

Ingredienti

(per 6 persone)

20 fogli di pasta brick (pasta fillo)
200 g di spaghetti cinesi di riso
300 g di gamberetti
300 g di anelli di calamari
300 g di merluzzo fresco
300 g di frutti di mare misti senza gusci
2 cipolle
2 foglie di alloro
2 spicchi di aglio
Il succo di 2 limoni
Pepe nero, sale
100 g di parmigiano reggiano grattugiato
200 g di burro
1 cucchiaino di Harissa (salsa piccantissima a base di peperoncino rosso tipica del Nord Africa, preparata mixando peperoncini rossi freschi con olio di oliva, ottenendo una crema molto densa. A volte si aggiunge anche cumino o coriandolo o cumino bianco o anche pomodori)
4-5 cucchiaini di coriandolo fresco tritato
200 g di funghi champignon
1 scatola piccola di tonno
1 vasetto di verdure miste sott'olio (cipolle, olive, carciofi...)
1 uovo
Alcune fette di limone per decorare

Preparazione

Mettete a bollire l'acqua per gli spaghetti di riso insieme all'alloro, l'aglio e il sale. Quando bolle, togliete la pentola dal fuoco e fate cuocere gli spaghetti per pochissimi minuti (vedete anche le istruzioni sulla confezione) e quindi scolateli. Tagliateli in piccoli pezzi e metteteli da parte in una ciotola eliminando l'alloro e l'aglio. In una padella fate sciogliere un cucchiaino di burro, aggiungete i gamberetti sgusciati, insaporiteli con pepe e sale e cuoceteli per altri dieci minuti, dopo che avranno rilasciato la loro acqua. Cucinate in questa maniera tutti i pesci e anche i funghi. Alla fine li metterete tutti insieme in una ciotola aggiungendo la cipolla tritata, soffritta a parte, e condendoli con il coriandolo fresco tritato, il succo dei limoni, l'harissa, le verdure sott'olio, i funghi e il tonno tagliati a pezzettini. Per assemblare la pasta di pesce, sciogliete il rimanente burro in un pentolino, quindi ungete bene la teglia che volete utilizzare, imburrate anche ogni foglio di pasta fillo da ambo le parti e foderate con questi la teglia mettendo la parte



liscia dei fogli verso l'alto. Mettete su questi il pesce con gli spaghetti e formate un involucro ben chiuso da tutte le parti. Per chiudere bene spennellate tutta la superficie esterna con l'uovo sbattuto.

Si cuoce in forno a 200° per circa mezz'ora finché la superficie non assume un bel colore dorato. Il parmigiano si può aggiungere all'ultimo momento all'impasto oppure lo si mette sopra dopo aver tolto dal forno la pietanza. Si serve caldo decorandolo con alcune fette di limone e/o con alcuni gamberetti cotti che avrete lasciato da parte.

Al posto dei funghi, potete utilizzare anche un pugno di funghi secchi, che ammollerete in acqua per dieci minuti, e quindi cucinerete con poco burro per circa dieci minuti dopo averli strizzati bene. Posso anche sostituirli con un vasetto di funghetti sott'olio.

Si mangia sia come primo sia come secondo, soprattutto in occasione di una festa.

Polpo in insalata

Ricetta italiana

Di Mariella Menin, Bolzano

Ingredienti

(per 6 persone)

1 polpo di media grandezza
2 bicchieri di aceto
1 tappo di sughero
Acqua q.b.
Aceto per condire q.b.
Il succo di 1 limone
Olio per condire q.b.
2 carote
1 peperone
Cetriolini sott'aceto q.b.

Preparazione

Sciacquate velocemente il polpo sotto l'acqua fredda e togliete il becco al centro del polpo (sotto). Mettetelo in una pentola a pressione coprendolo di acqua e aggiungete due bicchieri di aceto e il tappo di sughero. Dal fischio fate cuocere in pressione per ca. 20 minuti. Tagliatelo a piccoli pezzi e conditelo con aceto, limone e olio. A piacere potete aggiungere le carote crude tagliate a julienne o a pezzettini, peperoni crudi tagliati a listarelle e cetriolini sotto aceto a pezzettini.

Couscous di pesce

Ricetta tunisina

Di Houda Harrabi, Merano

Ingredienti

(per 4 persone)

2 orate
½ chilo di couscous
zucca (quantità a scelta)
2 carote
la metà di una cipolla
3 spicchi d'aglio
1 tazzina e ½ di caffè di olio di oliva extravergine
2 cucchiari di pomodoro doppio concentrato
1 cucchiaino di sale
1 cucchiaino di curcuma
1 cucchiaio di peperoncino in polvere
4 peperoncini verdi (per ornare il piatto)

Preparazione

Versate il couscous in un'insalatiera e aggiungete un po' di olio di oliva, un po' di curcuma e acqua calda quanto basta in modo che il couscous non risulti né troppo secco né troppo bagnato. Lasciate che il couscous assorba bene l'acqua. Riscaldare l'olio di oliva in una pentola a bordi alti e aggiungete le carote tagliate a fette o a pezzettini (a scelta). Lasciate cuocere per 10 minuti. Aggiungete la cipolla affettata. Lasciate cuocere per 5 minuti a fuoco medio. Aggiungete l'aglio tagliato a pezzettini e il pomodoro doppio concentrato. Mescolate e lasciate cuocere per circa 5 minuti. Aggiungete il peperoncino in polvere, il sale e il curcuma. Mescolate per circa 3 minuti e versate un bicchiere di acqua. Lasciate

cuocere per circa 4 minuti. Versate ½ litro di acqua, coprite la pentola e fate bollire per 10 minuti. Tagliate la zucca a pezzi, aggiungetela al sugo e fatela cuocere per 10 minuti. Per quanto riguarda il pesce, potete lasciarlo intero o tagliarlo a pezzi. Fatelo cuocere nel sugo tra 10 e 15 minuti. Cercate di non oltrepassare i 15 minuti altrimenti i pezzi rischiano di scomporsi. Disponete il couscous su un grande piatto. Pepate leggermente. Disponete il pesce e il sugo su un altro piatto. Controllate che non siano rimaste lisce nel sugo. Aggiungete un po' di sugo nel couscous (quanto basta perché il couscous non sia appiccicoso) e mescolate. Disponete i pezzi di pesce e le verdure.

Potete inoltre preparare peperoncini verdi: apriteli solo da un lato per controllare se sono puliti. Salate e fate friggere. Il loro colore verde creerà un bel contrasto con l'arancione della zucca, delle carote e del couscous.

Le pentole magrebine hanno la particolarità di essere composte di due recipienti e di un coperchio: il primo, che si trova direttamente sul fuoco, contiene la verdura e il sugo di pesce o di carne, mentre il secondo, che si trova sul primo recipiente e che è forato, contiene il couscous. Quest'ultimo finisce, in effetti, di cuocere a vapore tra il sugo e il coperchio. Sarebbe dunque necessario disporre un recipiente forato sulla pentola per far cuocere il couscous.



Tajine di sardine

Ricetta marocchina
Di Najia Nassir, Bolzano

Ingredienti (per 6 persone)

1 kg sardine fresche
2 pomodori freschi grandi
1 cucchiaio di salsa o concentrato di pomodoro
4 spicchi d'aglio
1 limone
Un mazzo di prezzemolo
200 gr olive verdi o rosse
Olio extra vergine di oliva q.b.
Sale, Pepe nero
Peperoncino q.b.,
1 peperone verde lungo piccante

Preparazione

Per fare le polpette, vanno pulite bene le sardine: togliete la coda, la testa, la pelle e le spine e lasciare solo la polpa, che va macinata con il tritacarne. Aggiungete un trito fine preparato con 2 spicchi d'aglio e parte del prezzemolo tritati e condire con sale, pepe nero e parte del peperoncino sbriciolato. Formate delle polpette un po' più grandi delle olive tonde.

Per preparare il sugo rosolate in un po' di olio di oliva gli altri due spicchi d'aglio interi con il resto del prezzemolo tritato insieme ad altro peperoncino e aggiungete sale, pepe nero. Aggiungete quindi i due grossi pomodori a pezzi e il cucchiaio di salsa e continuate a cuocere per circa dieci minuti. Aggiungete al sugo le palline di sardine insieme alle olive, il peperone verde piccante intero e una grossa fetta di limone. Fatele cuocere per circa mezz'ora nel sugo. Potete anche cuocere le polpette di sardine con il sugo e quindi servitele nell'apposito contenitore di terracotta.



Gemüse Verdure

Asparagi alla bolzanina

Ricetta altoatesina
Di Christine Bassetti, Salorno

Ingredienti

(per 4 persone)

32 asparagi bianchi (8 per persona)
4 uova sode
1 mazzo di erba cipollina
4 cucchiaini di aceto
4 cucchiaini di olio
2 cucchiaini di senape
4 etti di prosciutto di Pasqua (facoltativo)

Preparazione

Schiacciate le uova bene con una forchetta e aggiungete tutti gli altri ingredienti tranne l'erba cipollina. Mescolate fino a ottenere una salsa omogenea e aggiungete alla fine l'erba cipollina tagliata fina.

Pulite gli asparagi e cucinateli a vapore (le code immerse nell'acqua) fino a quando non saranno cotti (a fuoco basso, un po' meno di ora), disponeteli in un piatto e serviteli con il prosciutto cotto e la salsa a parte. Omettete il prosciutto nella versione vegetariana.

Burek (Spinat-Käse-Pita)

Rezept aus Mazedonien
Von Aurelia Jusufi, Olang

Zutaten

(6 Personen)

500 g Mehl
1 TL Salz
2 Deziliter Öl
Wasser, lauwarm (nach Bedarf)
250 g Topfen
100 g Schafskäse
1 Becher Sauerrahm
2 Eier
1 TL Salz
200 g frische Blattspinat

Zubereitung

Mehl, Salz, Öl und bei Bedarf lauwarmes Wasser vermischen und eine weiche Teigkugel formen. Den Teig ca. 1 Stunden in etwas Öl ruhen lassen. Den Blattspinat klein hacken und mit Topfen, Feta-Schafskäse, Sauerrahm, Eiern, etwas Öl und Salz gut vermischen. Den Teig langsam auf einem großen Küchentuch „ausziehen“ (hauchdünn ausrollen, bis man das Küchentuch durch den Teig sieht.), bis er ganz dünn ist. Mit der Füllung belegen. den Teig zusammenrollen, jeweils eine Schnecke daraus formen und auf ein eingefettetes Backblech geben. Mit etwas Milch und Öl bestreichen und bei 220° ca. 15-20 Minuten im Backofen backen.

Chaat

Ricetta pakistana
Di Khadija Mastoor e Saba Latif, Salorno

Ingredienti

(per 6 persone)

3-4 patate
500 gr yogurt intero
1 barattolo di ceci
2 pomodori
1 cipolla
2 peperoncini verdi piccanti
2 cucchiaini di Chaat Masala (una miscela di origine indiana, tipo curry, tra cui troviamo pepe nero, cumino, coriandolo, cannella, curcuma chiodi di garofano, zenzero, noce moscata, fieno greco e peperoncino etc. pestati nel mortaio)
Sale q.b.
Pepe q.b.

Preparazione

Sbucciate le patate e tagliatele a pezzetti. Fatele quindi cuocere in abbondante acqua salata e quindi sgocciolatele bene. Tritate finemente la cipolla e i peperoncini verdi e ammolateli in pochissima acqua. Mescolate bene quindi lo yogurt con il chaat masala insieme a poco sale e pepe. Tagliare i pomodori a pezzettini e mescolateli con le patate a dadini e i ceci a pezzettini. In una terrina mettete le verdure, aggiungete lo yogurt e alla fine aggiungete la cipolla e il peperoncino. Si serve freddo. Potete decorarlo con alcune fette di pomodoro e pezzettini di peperoncini verdi.



Brick ripieni

Ricetta tunisina
Di Houda Harrabi, Merano

Ingredienti

(per 6 persone)

10 fogli di Brick (feuilles de Brick, in alternativa si può usare pasta fillo)
10 uova
un grosso mazzo di prezzemolo
1 spicchio d'aglio
½ cipolla
1 cucchiaino di curcuma
1 pizzico di sale
100 g parmigiano grattugiato
½ limone
olio per friggere
1 tuorlo

Preparazione

Tagliate finemente il prezzemolo e la cipolla. Schiacciate lo spicchio d'aglio. Mescolate i pezzi di prezzemolo, cipolla e aglio insieme alla curcuma, al formaggio, al sale e alle uova (aggiungetele all'impasto uno per volta). Aggiungete un po' di limone. Mescolate bene.
Tagliate il foglio di Brick a metà. Riempite un ¼ del foglio con l'impasto e arrotolatelo a forma di triangolo o di cilindro. Chiudete il foglio con il tuorlo. Riscaldare l'olio a fuoco vivace. Mettete il Brick nell'olio e abbassate il fuoco. Quando il foglio gonfia e diventa giallo, giratelo dall'altra parte. Una volta cotti, disponete i fogli di Brick sulla carta assorbente. Potete spruzzare i fogli con un po' di limone.

Frittelle di patate

Ricetta ucraina
Di Liubov Stusyic, Egna

Ingredienti

(per 6 persone)

2-3 patate
50 g di farina
1 uovo
½ cipolla
Olio per friggere q.b.
1 noce di burro

Preparazione

Pelate le patate, grattugiatele e strizzatele un pochino per eliminare l'acqua in eccesso. Rosolate nel burro la cipolla tagliata fine, unitela alle patate, aggiungete l'uovo, la farina, il sale e amalgamate bene. Scaldare l'olio e versate un po' di composto con un cucchiaino, nell'olio bollente. Friggete finché sono dorate da entrambe le parti. Servitele calde.

Harula (Kartoffelpuffer)

Rezept aus der Slowakai
Von Erika Abrahamova, Andrian

Zutaten

(Für 6 Personen)

10 mittelgroße Kartoffeln
1 Zwiebel, fein geschnitten
2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
3 Eier
1 TL Majoran
Salz, Pfeffer
1 Bund Schnittlauch
Frittieröl
Etwas Käse zum Reiben
Frische Tomaten
Petersilie

Zubereitung

Die rohen Kartoffeln fein reiben, das Wasser abseihen und die Eier und alle anderen Zutaten beimischen. Ein bisschen Öl in einer Pfanne erhitzen und einen kleinen Kochlöffel von der Masse hineingeben. Auf beiden Seiten anbraten bis die Puffer Farbe bekommen. Darauf kann man Käse, Schnittlauch, frische, grob gewürfelte Tomaten oder fein geschnittene Petersilie streuen.

Als Vorspeise oder Beilage servieren. Man kann auch kleine Stückchen Fleisch separat braten und in den Puffer einwickeln.

Insalata di verdure

Ricetta tunisina
Di Nadja Kehbri, Bolzano

Ingredienti

(per 4 persone)

4 peperoni verdi lunghi piccanti
2 pomodori grandi
1 cipolla
Olio extra vergine di oliva q.b.
1 testa d'aglio
Sale q.b.
4 uova sode
Olive nere snocciolate a piacere

Preparazione

Mettete tutte le verdure intere (compreso l'aglio in spicchi e la cipolla a fette) in una padella e cuocete a fuoco alto le verdure bruciandole (i pomodori possono essere anche cotti al forno). Le bucce delle verdure devono essere annerite e, mano a mano, potete toglierle dal fuoco e sbucciare il peperone, l'aglio, i pomodori (togliendo anche i semi dei pomodori e dei peperoni). Quindi mixate tutte le verdure creando un composto piuttosto liquido. Questo va messo in un recipiente e condito con olio e sale. Tagliate le uova a spicchi o a fette e aggiungetele come decorazione sull'insalata. Si serve fredda.

Si mangia solitamente in estate o quando fa molto caldo. Si possono aggiungere olive nere alla fine.

Kartoffelsalat

Rezept aus Südtirol
Von Agnes Moser, Olang

Zutaten

(Für 4 Personen)

1 kg fest gekochte Kartoffeln
1 mittelgroße Zwiebel
300 ml Gemüsebrühe
4 EL Weinessig
4 EL Sonnenblumenöl
60 g gezupfte Kresse
3 EL frisch gehackte Petersilie
½ TL mittelscharfer Senf
Etwas Salz
Etwas schwarzer Pfeffer
1 Prise Zucker

Zubereitung

Die Kartoffeln ca. 20-30 Min. dämpfen und abkühlen lassen; danach schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen oder halbe Ringe schneiden bzw. hobeln. Die Gemüsebrühe mit dem Weinessig, Sonnenblumenöl, Senf und einer Prise Zucker erhitzen. Die Zwiebelstreifen dazugeben und einige Minuten köcheln lassen. Den Sud über die Kartoffelscheiben gießen. Frisch gemahlener Pfeffer, Petersilie und Kresse unterheben. Eventuell mit etwas Salz abschmecken und mit ein paar Spritzern Pflaumenessig verfeinern.

Da die Kartoffeln je nach Sorte oft viel Flüssigkeit schlucken, empfiehlt es sich, etwas mehr Dressing zuzubereiten, um bei Bedarf entsprechend mehr dazu geben zu können.

Pita Jeljanica (Strudel mit Spinat und Käse)

Rezept aus Bosnien
Dusica Arambasic, Lana

Zutaten

(Für 10 Personen)

500 g dünne Strudelteigblätter
1.200 g Spinat, gefroren oder die gleiche Menge frisch aufgekocht
3 Mozzarella zu je 200 g
3 Eier
1 Packung Backpulver
1 Kaffeetasse Olivenöl
1 Prise Salz
Eventuell 10 Becher Joghurt

Zubereitung

Den gefrorenen Spinat auftauen, bzw. den frischen Spinat gründlich waschen, aufkochen und kurz köcheln lassen. Die Mozzarella in Stücke schneiden. Mit dem Spinat in einer Schüssel vermengen und Eier, Öl, Backpulver, Salz daruntermischen. Immer ein Strudelteigblatt in eine gefettete Auflaufform legen, mit Öl bepinseln und mit der Masse bestreichen bis alle Blätter und die Spinat-Käsemasse verbraucht sind. Im vorgeheizten Ofen auf 200° ca. 30 Minuten backen. Danach mit einem feuchten Küchentuch zudecken, damit der Strudel weich wird.

In Bosnien serviert man die Pita Jlijanica mit Joghurt, warm oder kalt.

Pakora (Frittelle alle verdure)

Ricetta indiana
Di Vandana Malhotra, Salorno

Ingredienti

(per 6 persone)

2 cipolle, tritate
2 pomodori tritati
1 peperone verde piccante
500 g di spinaci, già cotti
3 patate cotte, pelate e tagliate a pezzi
500 g di farina di ceci
2 cucchiari di semi di coriandolo
Sale q.b.
Pepe nero q.b.
Acqua o jogurt q.b.
Olio per friggere

Salsa

10 foglie di menta fresca
250 ml di jogurt
1-2 mele verdi
Sale q.b.

Preparazione

Mescolate la cipolla, i pomodori, il peperone a pezzettini, le altre verdure già cotte e tritate, i semi di coriandolo, la farina con acqua o jogurt fino a formare una pastella non troppo liquida. Salate e pepate. Friggete quindi in olio molto caldo le frittelle, formate da un cucchiaino di pastella, da entrambe le parti finché non avranno assunto un bel colore dorato. Distendetele a mano a mano su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso. Per la salsa, mixate le foglie di menta tritate finemente insieme allo jogurt e le mele, aggiungendo un po' di sale. Si servono calde con la salsa a parte. Si possono sostituire gli spinaci e le patate con altre verdure di stagione cotte.



Shahi Paneer (Formaggio al sugo)

Ricetta indiana

Di Vandana Malhotra, Salorno

Ingredienti

(per 8 persone)

3,5 litri di latte
 500 g di jogurt
 500 ml di panna da cucina
 2 cucchiai di garam masala (è una miscela di spezie di tipica della cucina indiana e pakistana: viene preparato tostando, macinando e miscelando alcune spezie tra cui la cannella, i semi di cumino, il coriandolo, i baccelli di cardamomo, i chiodi di garofano, i grani di pepe nero e la curcuma, ma ne esistono molte varianti, sia tradizionali che commerciali o casalinghe)
 3-4 cipolle
 4-5 pomodori
 ¼ litro di olio vegetale
 1 peperone verde piccante
 2-3 cucchiai di zucchero
 Sale q.b.
 1 mazzo di coriandolo fresco

Preparazione

Prima di tutto dovete preparare in anticipo il paneer, che è una specie di ricotta: fate bollire il latte, quindi mescolatelo subito con lo jogurt, fatelo bollire ancora per un minuto, quindi versate la miscela ottenuta in un canovaccio ben chiuso in una ciotola ed eliminate così tutto il liquido. Svotate spesso la ciotola e schiacciate il telo al fine di accelerare l'eliminazione. Alla fine deve essere una specie di ricotta piuttosto soda che tagliare a cubetti. Il procedimento può durare anche parecchie ore, in frigorifero la miscela si mantiene fino a 3-4 giorni.

Mixate quindi le cipolle insieme ai pomodori e il peperone. Scaldate l'olio in una padella e aggiungetevi la purea. Cuocetela finché non diventa bella densa e abbia rilasciato tutti i liquidi in eccesso. Aggiungetevi la panna da cucina, il garam masala, se la purea fosse troppo densa, aggiungete qualche cucchiaino di latte. Alla fine si aggiungono lo zucchero, i cubetti di paneer, il coriandolo fresco tritato e si serve.



Russischer Salat

Rezept aus Russland

Von Tatiana Terentieva, Sand in Taufers

Zutaten

(Für 6 Personen)

500 g Kartoffeln
 Salz
 Schwarzer Pfeffer
 400 g frisches oder tiefgekühltes Gemüse (Möhren, Bohnen, Erbsen etc.)
 Etwas Zucker
 1 rote Paprikaschote

Marinade

100 g Mayonnaise oder Salatcreme
 1 EL Senf
 100 g saure Sahne (10% Fett)
 2-3 EL Essig
 Salz
 Pfeffer
 4 Eier
 4 Sardellenfilets
 3 TL Kaviar

Zubereitung

Die Kartoffeln weich kochen, das Wasser abgießen und ca. 30 Minuten auskühlen lassen; dann schälen und in Würfel schneiden. Das Gemüse ebenfalls klein schneiden und in etwas Salzwasser noch etwas bissfest kochen. In einem Sieb abseihen. Die Paprikaschote putzen und in kleine Würfel schneiden.

Aus Senf, Salz, Pfeffer, Mayonnaise, Essig und Öl eine pikante Marinade anrühren.

Die Kartoffelwürfel, das Gemüse und die roten Paprikawürfel in einer Schüssel gut mit der Marinade mischen und im Kühlschrank mindestens 2 Stunden ziehen lassen.

Die Eier hart kochen, mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und halbieren.

Den Russischen Salat in einer flachen Schüssel servieren oder auf die einzelnen Teller verteilen. Die Eier an den Rand des Tellers legen und jeweils 4 Eierhälften mit Sardellenfilets, die anderen vier mit Kaviar belegen.

Pet Emcenkèt, (Pite salate)

Ricetta ucraina
Di Atixhe Neziri, Nova Levante

Ingredienti

(per 6 persone)

500 g di farina di mais gialla macinata fine, oppure
250 di farina 00 e 250 g di farina di mais gialla
macinata fine

Ca. ½ litro di acqua bollente

Sale q.b.

1 dado di lievito di birra (solo per l'impasto misto)

2 cucchiari di olio di semi (solo per l'impasto misto)

Acqua tiepida q.b. (solo per l'impasto misto)

4 porri, tritati finemente

Olio di oliva extra vergine q.b.

250 g di ricotta

Un pugno di farina di mais gialla macinata fine

Burro q.b.

2 cucchiari di acqua

Yogurt acido

Preparazione

Alla farina di mais si aggiungono sale e poca acqua bollente fino a ottenere un impasto grossolano e sodo. In caso di 500 g di farina dovrebbe bastare ½ litro di acqua. Lasciare riposare e raffreddare.

Alla farina 00 invece si aggiungono un po' di sale e il dado di lievito di birra, due cucchiari di olio di semi e poca acqua tiepida, solo quella necessaria per sciogliere il lievito. Amalgamate bene gli ingredienti fino a ottenere un impasto

che non deve essere appiccicoso.

Qualora abbiate utilizzato due farine, amalgamate i due impasti molto bene ottenendo un unico impasto sodo, morbido e uniforme. Formate quindi tante palline grandi quanto un pugno e con uno speciale mattarello molto sottile (potete utilizzare anche quello normale ma diventa più difficile) stendere una sfoglia sottilissima, che impilerete una sull'altra su una teglia rotonda ben oliata, ricordandovi di spennellare sempre la sfoglia prima di stendere la successiva. Solitamente si fa uno strato di 12-15 sfoglie, quindi si lasciano riposare per ca. 20 minuti. Intanto saltate in padella i porri con un po' di olio per una decina di minuti, quindi lasciate raffreddare e aggiungete la ricotta.

Nel forno caldissimo (220°) fate cuocere le pite per circa 5 minuti (devono scurirsi), quindi aggiungete i porri con la ricotta, spolverizzate con un pugno di farina di mais, mettete qualche fiocchetto di burro qui e là e mettete in forno alla stessa temperatura per altri 30 minuti. Alla fine aggiungete sopra due bicchieri di acqua cui avrete mescolato un po' di burro morbido e rimettere nel forno spento e ancora caldo. Fate riposare per ca. dieci minuti. Si serve caldo con yogurt acido.

È un piatto unico che si mangia in occasioni speciali con gli amici.



Süßspeisen Dolci

Apfelküchel

Rezept aus Südtirol
Von Maria Kofler, Salurn

Zutaten

(Für 8 Personen)

120 Weißmehl
2 Eier
1/8 Liter Milch
1 Packung Vanillezucker
1 EL Zucker
1 Prise Salz
4-6 Äpfel, je nach Größe
Samenöl zum Backen
Staubzucker zum Bestreuen
Eventuell 1 EL Rum

Zubereitung

Das Mehl, die Eier, die Milch, den Vanillezucker, den Zucker und das Salz mischen und zu einem glatten Teig rühren. Die Äpfel schälen und das Kernhaus ausstechen. Die Äpfel in Ringe schneiden, in den Teig tauchen und im heißen Öl beidseitig backen. Die gebackenen Apfelringe auf Küchentrepp legen, mit Staubzucker bestreuen und warm essen.

Wenn man dem Teig einen Esslöffel Rum beimischt, werden die Apfelküchel weniger fett. Keine Angst vor dem Alkohol – beim Backen verschwindet er vollkommen.

Blinciki (Torta di crespelle)

Ricetta moldava
Di Eugenia Nastasiu, Andriano

Ingredienti

(per 6 persone)

5 uova
250 g farina 00
250 g zucchero
300 ml latte
600 g di marmellata a piacere
½ litro di panna da montare
1 cucchiaino di cacao dolce

Preparazione

Preparate le crespelle mescolando le uova insieme alla farina, lo zucchero e il latte. Deve essere piuttosto liquido, ma non troppo. Utilizzando una padella antiaderente prendete un piccolo mestolo della miscela e versatelo nella padella in modo da formare un cerchio e cuocete entrambe le parti per qualche minuto. Quindi impilatele bene una sull'altra. Quante avrete finito, spalmate un po' di marmellata su ogni crespella e arrotolatela su se stessa. Sistemate le crespelle arrotolate una accanto all'altra su un vassoio da portata, formando uno strato superiore fino a esaurimento. Montate la panna ben ferma, amalgamate il cacao con delicatezza e spalmatelo sulla torta. A piacere potete decorare la torta con codette di zucchero colorate.

Baklava

Ricetta marocchina
Di Khadija Elmelya, Egna

Ingredienti

(per 30 pezzi)

10/12 feuilles de brick (La feuille de brick nasce in Tunisia ed è molto simile alla pasta fillo; qui si trova facilmente nei negozi etnici ed è fatta a base di semola cotta a vapore e acqua)
700 g mandorle sgusciate e sbucciate
200 g zucchero a velo
3 cucchiaini di arôme fleur d'oranger (acqua di fiori di arancio)
250 g burro
500 g miele
3 cucchiaini di sesamo
Olio per friggere

Preparazione

Friggete le mandorle con un po' d'olio fino a dorarle. Macinate circa 500 g delle mandorle grossolanamente e mettetele in una ciotola. Aggiungete l'acqua di fiori d'arancio e lo zucchero a velo e mescolate bene. Nel frattempo fondete tutto il burro a fuoco basso in modo che non si scurisca. Ungete dieci/dodici fogli brick da entrambe le parti con il burro fuso, piegateli in 4 e fateli riposare in modo che si impregnino bene. Prendete una tela (preferibilmente rotonda, della stessa forma e misura dei fogli) e ungetela con un po' di burro, prendiamo il primo foglio brick, stendetelo sulla teglia, eventualmente ungetelo ancora (devono essere bene impregnati di burro) e continuate così



sovrapponendo i primi 5/6 fogli. Sopra stendete bene l'impasto di mandorle e ricopritelo con altri 5/6 fogli con lo stesso procedimento come i primi. Pressate bene con le mani e infornate per circa 10 minuti a 180°. Non deve dorare. Quindi tirate fuori la teglia e tagliate il dolce a piccoli pezzi rettangolari di circa cm 2 x cm 3 senza toglierli dalla teglia. Sopra mettete le mandorle intere rimaste, il sesamo, il burro rimanente e il miele. Infornate di nuovo per altri 10 minuti, sempre a 180°, fino a che la Baklava assume un bel colore dorato. Si può mangiare freddo e caldo. Una volta cotto, il dolce si mantiene in frigorifero fino a una settimana.

Tamatar chatni (Apfelchutney)

Rezept aus Indien
Von Ritu Chawla, Bruneck

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 1 kg Apfel
- 4 EL Ghee (Butterschmalz) oder Pflanzenöl
- 2 TL geriebener frischer Ingwer
- 2 Zimtstangen, 5 cm lang
- 1 TL Anissamen
- 5 Nelken
- 2-3 getrocknete Chilischoten, zerbröseln
- 1 TL Turmerik (Kurkuma)
- 1 Prise Asafötida (Asantpulver, kann entfallen)
- 4 EL Wasser
- 4 EL brauner Zucker

Zubereitung

Die Äpfel waschen, schälen und vom Kerngehäuse befreien. Dann in kleine Stücke schneiden. Das Ghee bzw. das Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Wenn das Ghee anfängt zu rauchen, den Ingwer, die Zimtstangen, die Anissamen, die Nelken und die Chilischoten hineingeben. Ständig rühren, bis die Anissamen braun werden (etwa 30 Sekunden), dann sofort das Turmerik, die Asafötida und zum Schluss die Apfelstücke hineingeben. 5 bis 6 Minuteniterrühren, bis die Äpfel braun sind; dann das Wasser dazugießen. Den Topf zudecken und für etwa 15 Minuten kochen lassen; dabei oft umrühren, bis die Äpfel weich sind. Jetzt die Apfelstücke im Topf zerstampfen, den Zucker einrühren, die Hitze erhöhen und so lange rühren, bis das Chutney eindickt. Lassen Sie das Chutney vor dem Servieren auf Zimmertemperatur abkühlen.

Apfelchutney passt sehr gut zu heißen puris (frittiertes Brot). Man kann es auch zusammen mit einer Süßspeise zum Abschluss einer Mahlzeit anbieten. Das Rezept kann auch für Chutneys aus anderen Früchten, wie Pfirsichen, Pflaumen, Aprikosen, Mangos, Guavas, Stachelbeeren oder Brombeeren angewendet werden. Die Asafötida können Sie weglassen; variieren Sie die Menge der getrockneten Chilischoten je nach Geschmack.

Apfelstrudel

Rezept aus Südtirol
Von Karmen Lantschner, Steinegg

Zutaten

(Für 6 Personen)

Teig:

- 120 g Butter
- 100 g Staubzucker
- 1 Messerspitze Zitronenschale, gerieben
- 1 Packung Vanillezucker
- 3 Eier
- 2 EL Sahne oder Milch
- 300 g Mehl
- ½ Packung Backpulver
- 1 Prise Salz

Füllung:

- 600 g Äpfel, geschält, entkernt und kleingeschnitten
- 50 g Zucker
- 40 g Sultaninen (oder auch nicht)
- 20 g Pinienkerne
- 2 EL Rum (oder auch nicht)
- 1 EL Zimt
- 1 Messerspitze Zitronenschale, gerieben
- 1 Packung Vanillezucker

Zubereitung

Die nicht zu kalte Butter mit dem Zucker, der Zitronenschale und dem Vanillezucker in einer Schüssel rasch zu einer homogenen Masse verarbeiten. Zwei Eier und die Milch (oder die Sahne) dazugeben, das Mehl und das Backpulver beimischen und zu einem Teig kneten. Den Teig vor Gebrauch halbe Stunde ruhen lassen. Inzwischen die Füllung vorbereiten: die Äpfel mit allen Zutaten gut mischen. Den Teig ausrollen und mit der Apfelmasse belegen. Den Teig mit der Apfelmasse zum Strudel rollen und mit dem verquirlten Ei bestreichen. Im Ofen 180° 35 Minuten backen.



Brioche dolce

Ricetta palestinese
Di Najla Hamdan, Bolzano

Ingredienti

(30 pezzi)

Ca. 500 g di pasta sfoglia
500 g di ricotta
1 tazza di zucchero
1 tazza di acqua
Succo di mezzo limone
Mandorle spelate e tritate q.b.

Preparazione

Tagliate la sfoglia a quadratini, mettete al centro un po' di ricotta e chiudete a triangolo. Bucherellate con la forchetta e mettete in forno a 150° per circa 15 minuti. Nel frattempo preparate lo sciroppo sobbollendo l'acqua con lo zucchero e il succo di limone: deve essere uno sciroppo piuttosto denso, che verserete sui triangolini di ricotta ancora caldi. Potete servirli sia caldi che freddi, cospargendoli di mandorle spelate e tritate.

Dimer Borfi

Ricetta bangladesese
Di Sharmeen Hassom e Hoshna Ara, Salorno

Ingredienti

(per 12 persone)

800 g zucchero
2 cucchiaini farina
10 uova
350 ml latte
200 g burro
½ cucchiaino cannella macinata fine
½ cucchiaino cardamomo macinato fine
Scaglie di mandorle per decorare

Preparazione

Mescolate lo zucchero con le uova intere, aggiungete il latte e le spezie. Fate sciogliere il burro in una padella e aggiungete la miscela di uova zucchero e latte. Fate cuocere 50 minuti mescolando sempre. Mettete il composto in una larga pirofila rettangolare o in un vassoio con bordi alti, creando uno strato di circa 2-3 cm di altezza. Fate raffreddare (in freezer) finché non si solidifica bene, decorate con scaglie di mandorle e tagliate a quadretti. Va servito a temperatura ambiente.

Donauwelle

Rezept aus Serbien
Von Gabi Carianovic, Steinegg

Zutaten

(Für 6 Personen)

600 g Vollkornkekse (Leibniz, 3 Packungen)
2 Packungen Vanillezucker
1 EL Kakao
2 Packungen Sahnepulver (oder ca. 250 g frische Sahne mit Sahnesteif)
1 Liter Mineralwasser (mit Gas)
250 g Erdbeeren (frisch oder tiefgefroren)
450 g Himbeeren (frisch oder tiefgefroren)

Zubereitung

Die Kekse mahlen oder fein hacken und gut mit Kakao durchmischen. Das Sahnepulver mit Mineralwasser schlagen (weniger als in der Packungsbeilage angegeben, damit es steifer wird) oder die Sahne steif schlagen und den Sahnesteif dazu geben (siehe Packungsbeilage). Den Vanillezucker unter die Sahne rühren, dann die Hälfte der Sahnemasse zu den gemahlenen oder gehackten Keksen geben und gut durchmischen. Die Keksmasse in eine Form schütten, Erdbeeren und Himbeeren schneiden und darauf verteilen. Mit der restlichen Sahne bestreichen und mit einer Gabel Wellen formen. Wenigstens 2 Stunden vor dem Servieren in den Kühlschrank stellen.

Erdbeertiramisù

Rezept aus Österreich
Von Irene Rigott, Andrian

Zutaten

(Für 8 Personen)

300 g Löffelbiskuits
1.250 g Erdbeeren
4 EL Zucker
500 g Mascarpone
4 Eigelb
4 Eiweiß
1 Packung Vanillezucker
1 TL Kakaopulver
100 ml Rosèwein
30 ml Marsala

Zubereitung

Zuerst die Löffelbiskuits in eine große, rechteckige Schüssel geben und mit dem Rosèwein beträufeln. Die Erdbeeren waschen, putzen und in Stücke schneiden. Mit 4 EL Zucker gut mischen und 10 Minuten ziehen lassen. Die Eigelbe mit den restlichen 4 EL Zucker schlagen. Mascarpone, Vanillezucker und Marsala hinzufügen und gut mischen. Die Eiweiße zu Schnee schlagen und vorsichtig unter die Mascarpone-Creme heben. Die Erdbeeren über dem Löffelbiskuit verteilen und mit der Mascarpone-Creme bedecken. Mit Kakaopulver garnieren und einige Stunden in den Kühlschrank stellen. Kurz vor dem Servieren eventuell mit Erdbeeren dekorieren.

Gulab Jamun

Rezept aus Indien

Von Usha Devi Bargujar, Meran

Zutaten

(für 6 Personen)

Teig

½ Liter Milch
500 g Mehl
1 TL Backpulver
Etwas Frittierfett
Sirup
300 g Zucker
½ Liter Wasser

Dekoration

Etwas Pistazien- oder Mandelsplitter

Zubereitung

Das Wasser mit dem Zucker in einem Topf erhitzen und 5 Minuten kochen lassen; vom Herd nehmen und den Sirup in eine Schale geben, in der die Bällchen später serviert werden. Die Milch in einem hohen Topf aufkochen und gut umrühren. Solange kochen lassen bis sie leicht dicklich wird und von der Flamme nehmen.

Das Mehl in eine Schüssel sieben und mit dem Backpulver vermischen. Die Milchmasse dazu geben und mit der Hand langsam durchkneten. Wenn der Teig zu hart ist, noch etwas Milch dazugeben, damit der Teig schön weich und klebrig wird.

Aus dem Teig kleine Bällchen formen. Das Frittierfett auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Bällchen hineingeben und 15 Minuten backen, damit sie ganz dunkelbraun werden. Die fertigen Bällchen aus dem Frittierfett nehmen, abtropfen lassen und in den Sirup geben. Die Bällchen mindestens 2 Stunden (am besten über Nacht) darin marinieren, damit sie viel von dem Sirup aufnehmen. Vor dem Servieren eventuell mit Mandel- oder Pistaziensplittern dekorieren.



Paréne Buchty (Panini al vapore)

Ricetta slovacca

Di Martina Holla e Pavlina Laurencikova, Nova Levante

Ingredienti

(per 30 pezzi)

1 kg di farina 0, oppure 500 g farina 0 e 500 g farina di farro
2 cubetti di lievito di birra
2 uova
½ litro di latte
1 cucchiaino di zucchero
1 cucchiaino di sale
Olio extra vergine d'oliva q.b.
Zucchero a velo q.b.
200 g papavero
1 vasetto di marmellata di prugne

A piacere, per la crema:

500 g di ricotta
1 uovo
2 cucchiaini di zucchero
Per i bambini:
Burro q.b.
Zucchero a velo q.b.
Cacao in polvere q.b.

Preparazione

Intiepidite il latte e scioglietevi il lievito con un cucchiaino di zucchero e uno di sale. Lasciate riposare per ca. 15 minuti finché lievita. In una capiente ciotola mescolate bene insieme tutta la farina insieme alle uova e al latte con il lievito. Amalgamate bene finché non compaiono le bolle d'aria. Se fosse troppo denso, aggiungete poca acqua tiepida. Deve essere un impasto sodo ma morbido. Lasciate riposare per altri 30 minuti.

Quando il volume è raddoppiato, mettete l'impasto su un piano di lavoro infarinato e stendetelo con un mattarello fino a raggiungere lo spessore di ca. 1,5 cm. Quindi ritagliate dei quadrati o dei cerchi (potete utilizzare una tazza da tè) dal diametro di ca. 12-15 cm. Mettete al centro un po' di marmellata e poi uniteli per gli angoli facendo prima un fagottino e poi, lavorando tra le mani, un piccolo panino. Cuoceteli a vapore ungendo bene il fondo affinché non si attacchino. Quando sono cotti, lasciateli un po' raffreddare, quindi spennellateli con un po' di olio o burro fuso.

Tradizionalmente si servono spolverandoli di papavero macinato insieme a un po' di zucchero a velo, ma si può anche aggiungere una crema preparata mescolando bene la ricotta con l'uovo e lo zucchero. Ai bambini piacciono ancora di più, se (al posto del papavero con lo zucchero a velo) si coprono con un po' di burro fuso e si spolverizzano con cacao in polvere mischiato a zucchero a velo.

Kirchtagskrapfen

Rezept aus Südtirol
Von Regina Öttl, Andrian

Zutaten

(Für 6 Personen)

250 g Mehl
200 g Roggenmehl
2 Eier
50 g Joghurt
50 g Sahne
40 g zerlassene Butter
1 Stamperle Treber
Salz
Öl zum Backen
Staubzucker

Füllung

Mohnfülle oder Marmelade oder Kastaniencreme

Zubereitung

Aus den Zutaten einen Teig kneten. Diesen ca. ½ Stunde rasten lassen. Dann mit der Nudelmaschine dünn austreiben und runde oder viereckige Blätter ausstechen. Diese zur Hälfte mit Mohnmasse, Marmelade oder Kastaniencreme füllen, die andere Hälfte darüber klappen und die Teigtaschen an den Rändern gut zusammendrücken. Im heißen Fett backen und mit Staubzucker bestreuen.

Erdbeerknödel

Rezept aus Südtirol
Von Isabel Pardeller und Christiane Kofler,
Welschnofen

Zutaten

(Für 4 Personen)

250 g Topfen
120 Mehl
40 g Butter
1 Ei
Salz
8/10 Erdbeeren
Etwas Butter für die Pfanne
Etwas Brotbrösel für die Pfanne
Etwas Zucker für die Pfanne

Zubereitung

Die Butter mit dem Ei schaumig rühren und mit Topfen, Salz und Mehl rasch einen Teig kneten. Kleine Knödel formen und in deren Mitte die Erdbeeren drücken (wenn die Erdbeeren sehr groß sind, halbieren). Im Salzwasser 15 Minuten garen. In einer Pfanne Brotbrösel, flüssige Butter und Zucker amrösten und die Knödel darin kurz schwenken. Warm servieren.

Torta alle noci

Ricetta polacca
Di Marszal Krystina, Lana

Ingredienti

(per 20 pezzi)

125 gr margarina (o burro) a temperatura ambiente
250 gr farina 00
4 cucchiari di zucchero
1 uovo
1 cucchiario di panna da cucina
2 cucchiari di lievito
Per il ripieno
500 gr di noci sgusciate e tritate finemente
250 gr zucchero
4 cucchiari di miele
250 gr di margarina (o burro)

Preparazione

Prima preparate la pasta frolla mescolando bene tutti gli ingredienti fino a ottenere un impasto compatto e abbastanza elastico. Fatela riposare per circa 20 minuti in frigorifero. Intanto preparate il ripieno facendo sciogliere a fuoco basso la margarina in una pentola e aggiungete prima lo zucchero e poi il miele. Mescolare e amalgamare bene i diversi ingredienti. Come ultimo ingrediente aggiungete le noci, sempre mescolando. Stendete la pasta frolla in una forma rettangolare da forno e versatevi il ripieno. Cuocete in forno a 180° per circa 30-40 minuti finché non assume un bel colore dorato.

Šampita

Rezept aus Bosnien
Von Jasna Lana, Lana

Zutaten

(Für 6 Personen)

6 Eier
3 EL Sonnenblumenöl
3 EL Zucker
6 EL Mehl
3 EL Milch
1 Pck. Backpulver
3 Tassen Zucker
1 Tasse Wasser

Zubereitung

Das Eigelb vom Eiweiß trennen; das Eigelb mit drei Löffeln Zucker mischen. Öl, Milch und das mit dem Backpulver vermischte Mehl dazu geben und gut mischen. Die Backform einfetten, den Teig hineingeben und bei 220° 15 Minuten backen. Den Teig kalt werden lassen; das Eiweiß fest schlagen. Den zusätzlichen Zucker mit dem Wasser mischen und langsam mit dem Eiweiß aufschlagen. Die Masse auf dem kalten Teig verteilen und die Šampita in den Kühlschrank stellen. Kalt servieren.

Kaiserschmarren

Rezept aus Südtirol
Von Dora Unterthiner, Lana

Zutaten

(Für 8 Personen)

6 Eier (Dotter und Eiweiß getrennt)
1 Liter Milch
2 TL Zucker
1 kg Mehl, glatt
200 gr Rosinen
½ Liter Schlagsahne, flüssig
125 g Butter
1 Packung Staubzucker
1 Packung Vanillezucker
1 Dose Pflaumenkompott oder beliebiges Kompott
Salz

Zubereitung

Milch, Dotter, Salz, Zucker und Mehl gut verrühren. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, die Sahne unterheben und Rosinen daruntermischen. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen; die Hälfte des Teigs hineingießen, auf der Unterseite bräunen lassen, umdrehen und ebenfalls anbräunen. Mit zwei Gabeln in kleine Stückchen zerreißen, noch kurz durchrösten und anrichten. Die zweite Teighälfte ebenfalls so zubereiten. Den Teig vor der Verarbeitung eventuell etwas ruhen lassen. Den Schmarren vor dem Servieren mit Vanille- und Staubzucker bestreuen. Mit Pflaumenkompott oder anderem Kompott servieren.

Pudin cubano

Ricetta cubana
Di Yoilaisy Rodriguez, Nova Levante

Ingredienti

(per 4 persone)

3 uova
4 rosette secche
1 bicchiere di latte
1 pizzico di sale
100 g di zucchero
1 bustina di zucchero vanigliato
1 cucchiaino di cannella in polvere
Scorza grattugiata di un limone
2 cucchiaini di zucchero di canna

Preparazione

Spezzate il pane in piccoli pezzi e metteteli in una ciotola insieme al latte e alle uova. Amalgamate bene finchè si forma una crema morbida senza grumi. Aggiungete lo zucchero, la cannella, la scorza di limone, lo zucchero vanigliato e continuate a mescolare bene fino a ottenere un composto omogeneo. A parte preparate il caramello con lo zucchero di canna che farete caramellare lentamente dentro un pentolino. Aggiungete il caramello al composto. A questo punto bisogna chiudere ermeticamente il pentolino coprendo il coperchio con un telo robusto e chiudendo bene con un elastico. Fatelo cuocere per 45 minuti a bagnomaria. Aspettate che raffreddi, quindi giratelo e fatelo riposare in frigorifero per almeno un giorno. Si serve agli amici a cena. A piacere all'impasto si possono aggiungere uvetta e/o farina di cocco.



Brot Pane

Chapati (Fladenbrot)

Rezept aus Pakistan
Von Akhtar Nasreen, Sand in Taufers

Zutaten

(Für 5 Stück)

150 g Mehl (Chapati- oder Weizenvollkornmehl; Chapatimehl ist ein Weizenvollkornmehl aus Indien)
Wasser (Menge hängt von der Luftfeuchtigkeit ab)
½ TL Salz

Zubereitung

Mehl und Salz vermischen, das Wasser langsam dazugeben, bis ein weicher Teig entsteht. Diesen 1/2 Stunde stehen lassen und danach zu dünnen Fladen ausrollen. Die Bratpfanne (Gusseisen) ohne Fettzugabe erhitzen und die Chapatiteigfladen etwa 1/2 Minute braten, mit einem Tuch gleichmäßig andrücken, umdrehen und eine weitere 1/2 Minute braten. Beim Drücken sollen Blasen entstehen. Wenn das nicht der Fall ist, ist die Pfanne nicht heiß genug oder die Chapatis waren nicht lange genug drin. Ehe sie gar sind, noch einmal umdrehen.

Pane arabo

Ricetta tunisina
Di Smida Dehkra, Bolzano

Ingredienti

(per 8 persone)

1 kg di semola
1 cubetto di lievito di birra
Sale q.b.
Olio q.b.
Acqua calda q.b

Preparazione

Sciogliete il lievito in poca acqua calda salata e iniziate a impastare la semola aggiungendola poco alla volta insieme a poco olio. Dovrà risultare un impasto morbido e compatto. Lasciate lievitare almeno mezz'ora. Quindi formate delle palline che andrete a spianare dando loro una forma tipo piadina. Su una piastra o padella caldissime fatele cuocere, con eventualmente pochissimo olio, pochissimi minuti per parte. Mantenetele calde impilate e avvolte con dei canovacci all'interno di sacchetti di nylon.

Nan (Indisches Fladenbrot)

Rezept aus Pakistan
Von Bibi Gufahr, Olang

Zutaten

(Für 10 Stück)

500 g Weißmehl
1 TL Puderzucker
Salz
30 g Butter, zerlassen
3 EL Milch
1 Becher Joghurt
1 Ei, geschlagen
15 g Hefe oder 1 Packung Trockenhefe

Zubereitung

Mehl, Zucker und Salz in eine Schüssel geben. Wer Trockenhefe verwendet, mischt diese unter das Mehl; frische Hefe wird in etwas Milch aufgelöst, mit ein wenig Mehl vermischt und zum Gehen stehen gelassen. Milch und Joghurt erwärmen, die Hefe (Frischhefe), die Butter und das Ei daruntermischen. Im Mehl eine Vertiefung formen, die Milch-Mischung in Etappen hineingegeben und immer wieder gut mischen. Sollte die Teigmasse zu klebrig sein, gibt man noch ein bisschen Mehl dazu. Nun den Teig ca. 15 Min. kneten, bis er weich und geschmeidig ist.



Mit einem feuchten Tuch zudecken und zur Seite stellen, bis er zu doppelter Größe aufgegangen ist. Den Teig in 2 Hälften teilen, zu Kugeln formen und abermals 15 Min. gehen lassen. Nun die Kugeln flach ausrollen (ca. 4 mm) dick. Die Fladen mit zerlassener Butter bestreichen. Bei 200° (Umluft 180°) ca. 10 Min. backen. Heiß servieren.

Nan kann auch kalt gegessen werden. Allerdings sollte es auch dann noch frisch sein.

Kifle (Pane ripieno)

Ricetta macedone
Di Sevelin Bedzeo, Bolzano

Ingredienti

(per 35 pezzi)

Per l'impasto:

1 kg di farina 0
2 albumi
1 cubetto di lievito di birra
1 cucchiaino abbondante di zucchero
1 cucchiaino di sale

Per il ripieno:

250 g ricotta
1 uovo intero, 2 tuorli
Sale
200 g burro
150 g semi di sesamo

Preparazione

Per l'impasto, impastate tutti gli ingredienti con sufficiente acqua tiepida in modo che risulti uniforme e sodo. Non deve essere appiccicoso. Fate riposare in una terrina coperta con un telo per circa 15 min. Nel frattempo fate il ripieno mescolando bene tutti gli ingredienti. Con l'impasto fate delle palline grandi come una pallina da pingpong e stendetele su un telo da cucina pulito. In seguito aprite ogni pallina con la mano e spianatela bene ottenendo una sfoglia circa grande quanto una mano aperta, lunga circa 8-10 cm e larga 5-6. Fate tre tagli longitudinali o leggermente trasversali al centro a circa 2 cm dai bordi. Mettete una piccola quantità di ripieno con un pezzettino di burro nella parte inferiore (a ca. 3 cm dal bordo inferiore), quindi arrotolate iniziando da un'estremità all'altra, formando una specie di piccolo cilindro chiuso bene ai lati, in modo che i tagli siano verso l'altro e perpendicolari. Spalmate su ogni panino con un po' di tuorlo, cospargete di semi di sesamo e aggiungetevi un altro pezzettino di burro. Infornate in forno caldo a 200° per ca. 15 minuti, finché non prendono un colore dorato.



Pane tunisino

Ricetta tunisina
Di Houda Harrabi, Merano

Ingredienti

(per 10 persone)

2 kg farina 00
1 kg semola macinata fine
3 cubetti di lievito di birra
2 cucchiaini di sale
1 cucchiaino di curcuma
1 tazzina da caffè di olio extravergine di oliva
½ litro acqua tiepida, eventualmente aggiungere 250 g

Preparazione

Impastare bene la farina e la semola, aggiungere il sale, il lievito di birra tritato e la curcuma. Aggiungere l'acqua poco alla volta fino a ottenere un impasto morbido. Lasciare riposare l'impasto al caldo per circa un'ora. Quindi formare delle palline, da cui ricaverete delle piccole forme rotonde (tipo pizza piccola) di circa 8cm di diametro. Stendetele su un canovaccio e fatele riposare al coperto per circa mezzora. Cuocetele senza grassi su una pentola antiaderente a fuoco medio, allargandole premendole con le mani direttamente in padella. Fatele cuocere per un paio di minuti per parte finché non risultano ben cotte.

Rezeptverzeichnis | Indice ricette

Suppen/Zuppe

Borschtsch, Rohnensuppe (Russland).....	6
Chiir, zuppa di segala (Tunisia).....	6
Harira, zuppa di carne (Marocco).....	7
Tomjam Gung, Garnelensuppe.....	8
Zuppa di carne e fagioli (Sinti estrecharia)....	9
Minestra di fagiolini (Alto Adige)	20

Pasta & Co

Cansunzei (provincia di Belluno)	12
Pasta e fagioli (Calabria)	12
Mantia, Pita mit Hackfleischfüllung (Kosovo) .	13
Pasta al forno (Calabria).....	14
Placinte, Pasta sfoglia ripiena (Moldavia).....	15
Risotto al radicchio (Veneto)	16
Schwarzplentene Knödel (Südtirol)	16
Käsenocken mit Spinat, (Südtirol)	17
Strangolapreti (Trentino).....	18
Südtiroler Pressknödel (Südtirol).....	18
Msemmen, Pane ripieno (Marocco)	19
Spaghetti e polpette (Uganda).....	20
Pizzoccheri (Valle d'Aosta).....	21
Mattabqua, pane ripieno (Tunisia).....	22
Glasnudeln mit Huhn (Thailand).....	23
Pustertaler Tirtln (Südtirol)	23
Torta Pasqualina (Italia).....	24
Samosa, Teigtaschen (Indien)	24

Fleischgerichte/Carne

Capretto (Marocco)	24
Cevapcici (Serbien).....	24
Gulasch mit Eierspätzle (Ungarn).....	25
Grünes Curry (Thailand)	25
Huhn mit Kardamom (Tunesien).....	26
Siha Kepab, spiedini di pollo (Pakistan).....	26
M'rosia, Manzo,mandorle e prugne (Marocco) ..	27
Moussaka (Kroatien).....	28
Chicken Karahi (Pakistan).....	29
Sarma, Sauerkrautrouladen (Kroatien)	30
Pollo piccante con salsa allo yogurt (Pakistan)..	31
Appam con pollo e riso (India)	32
Nockerli con gallina (Sinti estrecharia).....	33
Tajin mit Mandeln (Marokko)	34

Fisch/Pesce

Cocktail di gamberetti (Italia).....	38
Polpo in insalata (Italia)	38
Bastila di houze, pasta di pesce (Marocco)...	38
Couscous di pesce (Tunisia)	40
Tajine di sardine (Marocco)	42

Gemüse/Verdure

Asparagi alla bolzanina (Alto Adige)	44
Burek, Spinat-Käse-Pita (Mazedonien)	44
Chaat (Pakistan)	45
Brick ripieni (Tunisia).....	46
Frittelle di patate (Ucraina)	46
Harula, Kartoffelpuffer (Slowakei).....	47
Insalata di verdure (Tunisia).....	47
Kartoffelsalat (Südtirol).....	48
Pita Zeljanica, Spinat-Käsestrudel (Bosnien) .	48
Pakora, frittelle alle verdure (India).....	49
Shahi Paneer, formaggio al sugo (India).....	50
Russischer Salat (Russland)	51
Pet Emcenkèt, pite salate (Macedonia)	52

Süßspeisen/Dolci

Apfelküchel (Südtirol).....	54
Blinciki, torta di crespelle (Moldavia)	54
Baklava (Marocco).....	55
Tamatar chatni, Apfelchutney (Indien)	56
Apfelstrudel (Südtirol)	57
Brioche dolce (Palestina)	58
Dimer Borfi (Bangladesh).....	58
Donauwelle (Serbien).....	59
Erdbeerentiramisù (Österreich).....	59
Gulab Jamun (India).....	60
Paréne Buchty, panini al vapore (Slovacchia) 61	
Kirchtagkrapfen (Südtirol)	62
Erdbeerenknödel (Südtirol)	62
Torta alle noci (Polonia).....	63
Šampita (Bosnien)	63
Kaiserschmarren (Südtirol).....	64

Brot/Pane

Chapati, indisches Fladenbrot (Pakistan)	66
Pane arabo (Tunisia)	66
Nan, Fladenbrot (Pakistan).....	67
Kifle, panini ripieni (Macedonia).....	68
Pane tunisino (Tunesia).....	69

Infos zu den interkulturellen Kochabenden **Informazioni sulle cene interculturali**

Freiwilligenarbeit und Pfarrcaritas / Volontariato e Caritas parrocchiali

Bozen/Bolzano

Sparkassenstraße/Via Cassa di Risparmio 1

Tel. 0471 304 330 Fax 0471 304 394, freiwilligenarbeit@caritas.bz.it

Meran/Merano

Rennweg/Via delle Corse 96

Tel. 0473 231 115, Fax 0471 0473 276 948, fwa.meran@caritas.bz.it

Bruneck/Brunico

Paul-von-Sternbach-Straße/Via Paul von Sternbach 6

Tel. 0474 414 064, Fax 0474 413 979, cbo@caritas.bz.it

Brixen/Bressanone

Pfarrplatz/Piazza Parrocchia 4

Tel. 0472 205 965, Fax 0472 205 928, cbx@caritas.bz.it

www.caritas.bz.it

www.freiwilligenboerse.it

www.borsavolontariato.it

Das Kochbuch ist Teil des Projektes „Lasagne, Couscous und Knödel“, das vom Fondo nazionale per le Politiche Migratorie finanziert wird.

Questa iniziativa fa parte del progetto „Lasagne, Couscous e Canederli“, finanziato dal Fondo nazionale per le Politiche Migratorie.