

Die aktuelle Küche

In Rom geboren, ist Spitzenkoch Sante de Santis – bekannt auch aus dem Fernsehen – heute in Stuttgart zu Hause. In seinem „San Pietro“ sind eine typisch italienische Tagesbar, ein kleines Ristorante mit original italienischer Küche und eine Kochschule unter einem Dach versammelt.



Mehr über Sante:
www.santedesantis.de

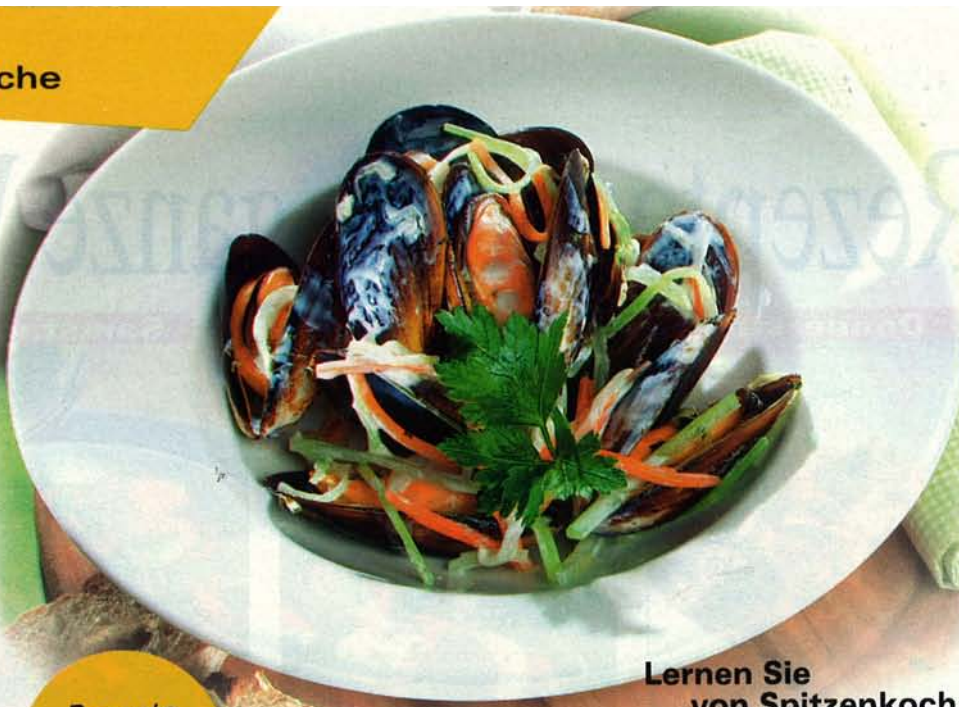
Santes Nudeltipps

„Al Dente ist nicht der Schwager von Al Capone oder der Bruder von Al Bundy“, erklärt uns Sante de Santis, „sondern heißt nur, dass die armen Nudeln nicht zerkoht sein dürfen.“ Dazu also auf der Packung nachschauen, wie lange die Teigwaren kochen müssen. Sante: „Cottura 12 Minuti? Das heißt: 9 Min. kochen in sprudelndem, gesalzenem Wasser. Wenn Ihr beim Probieren denkt, es dauert noch ein wenig, dann sofort raus dem Wasser, mit der Sauce vermengen und servieren!“

Das ist noch nicht alles: Sante rät zu Meersalz und rät vom Öl im Kochwasser ab. „Wenn Ihr Öl ins Wasser schüttet, bildet sich um die Nudeln ein Film.“ Der verhindert, dass die Nudeln Stärke als Bindung für eine cremige Sauce abgeben.

Fotos: Cinzano (4), Kosmos

50 **die aktuelle**



Rezepte
für besondere
Tage

Lernen Sie
von Spitzenkoch
Sante de Santis

Die Sonntags

Miesmuscheln alla Sante

Einkaufszettel für 4 Personen:

ca. 3 kg frische, küchenfertig vorbereitete Miesmuscheln (am besten französische oder ligurische), 1 Knoblauchzehe, 1 Bund Blatt Petersilie, 2 scharfe Peperoncini, bestes, kalt gepresstes Olivenöl, 1 Glas Weißwein (ca. 200 ml), 1 Schuss Wermut (z. B. Cinzano extra dry), schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Meersalz, 200 g Gemüsejulienne (feinste Streifen von geschälten Karotten, Zwiebeln, Staudensellerie, 2 Pakete Panna da cucina (italienische Sahne, wird im 200-ml-Pack verkauft, Sie können aber auch normale Sahne verwenden)

Zubereitung: Miesmuscheln waschen, Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Petersilie abzupfen, fein hacken, in ein Küchentuch geben und darin waschen.

Peperoncini in dünne Scheiben schneiden.

Knoblauch, 10 EL Olivenöl, Petersilie und Peperoncini in einem großen Topf scharf anschwitzen.

Miesmuscheln abtropfen, dazu geben und gut angehen lassen. Mit dem Weißwein ablöschen und mit Cinzano abschmecken.

Dann nach Geschmack pfeffern und die Gemüsejulienne zugeben. 5 Min. zugedeckt kochen lassen.

Panna/Sahne zugeben, noch 2 Min. ziehen (nicht kochen) lassen.

Anrichten und sehr heiß servieren.

Extra-Tipp von Sante: den Topf direkt auf den Tisch stellen und nach und nach portionieren. So bleiben die Muscheln warm.

Kochzeit • Preis • Kalorien

Zubereitungszeit 30 Min.
Preis pro Person ca. 7-8 €. Pro Portion 390 Kalorien = 1638 Joule.

Lesertipp

Würzsatz für Fische mache ich selber. Schale einer Bio-Zitrone abreiben, mit grobem Meersalz mischen und für Fischgerichte verwenden. Für Fleischgerichte eignet sich Rosmarinsalz aus frischem, gehacktem Rosmarin, gemischt mit grobem Salz.

Heiko Hartmann, Friedland. Sie haben auch einen Tipp?

Bitte schreiben Sie an: die aktuelle, Kennwort: Leser-Tipp Postfach 40 07 69, 80 70 7 München



Kartoffel-Selleriesuppe mit Heilbutt und Kaviar

Einkaufszettel für 4 Personen:

2 große Kartoffeln (vorwiegend festkochend), 1 Zwiebel, 1 Knollensellerie, 200 g Staudensellerie, 1 Knoblauchzehe, 1 Bund frischer Dill, 400 g Heilbuttfilets (dünne Scheiben), Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 1 TL Zucker, etwas weißer Wermut, 1 Zitrone, 1 l Gemüsebrühe, Olivenöl.

Außerdem: 1 kleine Baguette, 1 Dose (80 g) Keta Kaviar, kalt gepresstes Olivenöl

Zubereitung: Kartoffeln schälen, grob würfeln. Zwiebel, Knollen-, Staudensellerie putzen, schälen, würfeln. Knoblauch fein hacken. Dill fein schneiden (4 Zweige zum Garnieren in kaltem Wasser beiseite legen).

Heilbuttfilets putzen, evtl. von Gräten und Haut befreien, mit Salz, Pfeffer, Zucker, 1 EL Wermut extra dry, wenigen Tropfen Zitronensaft, ein paar Tropfen Olivenöl und Dill 30 Min. zugedeckt marinieren.

Gewürfeltes Gemüse und Zwiebel in einem Topf knapp mit Wasser bedecken, auf-

kochen. 20 Min. kochen. Mit einem Schuss Wermut ablöschen. Kurz ziehen lassen, abgießen. Gemüsebrühe zugeben. 10 Min. köcheln, dann alles fein pürieren. Durch ein Spitzsieb geben, salzen, pfeffern. Etwas Olivenöl darüber träufeln.

Baguette würfeln, in Öl anrösten, evtl. mit Knoblauch, Salz, Pfeffer würzen.

Suppe und Heilbutt anrichten, mit Croustons, Kaviar, Dill garnieren.

Kochzeit • Preis • Kalorien

Zubereitung 60 Min.

Pro Person ca. 5 Euro.

Pro Portion 340 Kalorien = 1428 Joule.



küche

Karottentörtchen mit Thymianeis und Nektarinenkompott

Einkaufszettel für

10 Törtchen:

500 g Karotten, 15 Eier, 250 g geschälte Mandeln, 250 g trockene Kekse (z. B. Butterkekse), 250 g Zucker, Schale von 1 Bio-Zitrone (Saft fürs Eis beiseite stellen), Salz, 50 g Butter



Eis und Nektarinen:

1 Zweig Thymian, 400 g Zucker, Weißweinessig, 6 Nektarinen, Balsamico Essig, 6 Eier, 1/2 Tasse roter Wermut (z. B. Cinzano rosso), 10 Zweige frische Minze (in Wasser bedeckt)

Zubereitung:

Törtchen: Karotten schälen, fein reiben.

Eier trennen, Eiweiße beiseite stellen. Eigelbe mit Zucker aufschlagen und mit den zerkümmelten Keksen, gehackten Mandeln und abgeriebener Zitronenschale mischen und in eine große Schüssel geben.

Karotten zugeben. Eiweiße mit etwas Salz aufschlagen, vorsichtig unterheben.

Die Masse sofort in gebutterte, gezuckerte, offene Formchen füllen. Bei 180° ca. 45 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen, stürzen. Wieder in den Ofen stellen und dort warmhalten.

Eis: Thymianzweig mit 15 EL Wasser aufkochen, 30

Min. ziehen lassen, passieren. 4 EL Zucker mit 2 EL Wasser und 1 EL Weißweinessig karamellisieren lassen.

Nektarinen schälen, entkernen, würfeln. Zuckerkaramell mit 2 EL Balsamico ablöschen, langsam zu einem Sirup kochen lassen. Nektarinen dazu geben, gut mischen, beiseite stellen. Eier trennen und die Eiweiße mit Läuterzucker (eingekochter Sirup aus je 200 g Zucker und 200 ml Wasser) und Zitronensaft mischen. Thymianessenz zugeben. Mit Wermut mischen.

In der Eismaschine einfrieren. Wenn das Eis fertig ist, Nektarinen auf Teller verteilen. Törtchen dazu geben, mit Eis anrichten, mit Minze dekorieren und sofort servieren.

Kochzeit • Preis • Kalorien

Zubereitungszeit 2 Std.

Preis pro Person ca. 4 Euro.

Pro Törtchen 550 Kalorien = 2310 Joule.