

LA SPEZIA · MEIN SCHIFF 7

Pesce & Carni — Fisch & Fleisch

Rezepte für 2 Personen · Das Beste aus Meer und Weide

Gegrilltes mediterranes Thunfischsteak* mit Baby-Brokkoli und Salsa von Oliven und sonnengetrockneten Tomaten

Tagliata di tonno mediterraneo

Schnell, elegant und voller mediterraner Aromen — das Thunfischsteak darf innen röslich bleiben

24,80 €

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Thunfischsteak (Bluefin oder Yellowfin, 3 cm dick)*	2 × 180 g
Olivenöl	3 EL
Taggiasche Oliven, entsteint	3 EL
Sonnengetrocknete Tomaten	4 Stück
Kapern	1 EL
Basilikum	¼ Bund
Baby-Brokkoli oder Broccolini	200 g
Zitronensaft	1 Zitrone
Knoblauch	1 Zehe
Fleur de Sel	1 Prise
Schwarzer Pfeffer	grob gemahlen

ZUBEREITUNG

- 1 Oliven-Tomaten-Salsa: Oliven, sonnengetrocknete Tomaten und Kapern grob hacken. Mit Basilikum, Olivenöl, etwas Zitronensaft und Knoblauch (gepresst) mischen. 30 min. ziehen lassen.
- 2 Baby-Brokkoli in Salzwasser 3 min. blanchieren, abschrecken. In Olivenöl und Knoblauch kurz schwenken, würzen.
- 3 Thunfischsteak trocken tupfen, mit Olivenöl einreiben. Grillpfanne oder Grill auf höchste Stufe erhitzen. Je Seite 1–2 min. grillen — das Steak soll außen gebräunt, innen noch rosarot-glasig sein.
- 4 Thunfisch in Scheiben schneiden (tagliata), auf dem Brokkoli anrichten. Oliven-Salsa obenauf, Fleur de Sel und frisch gemahlenen Pfeffer, einen Schuss bestes Olivenöl.

Thunfisch wird von Japanern roh gegessen und von Italienern medium rare — vollständig durchgegart ist er trocken und geschmacklos. 1-2 Minuten je Seite in der heißesten Pfanne die du hast. Die Oliven-Salsa ist die mediterrane Antwort auf Senf zum Steak — säuerlich, würzig, intensiv.

Italienischer Schichtkuchen im Ofen gegart mit gebratenem Seebarschilet und mediterranem Gemüse vom Grill an Tomaten-Basilikum-Salsa

Millefoglie di branzino verdura alla griglia al forno

Millefoglie — tausend Schichten — eine Hommage an die Schichtung von Geschmack und Textur

21,80 €

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Wolfsbarsch (Branzino)-Filet*	2 × 160 g
Zucchini	1 Stück
Aubergine	½ Stück
Rote Paprika	1 Stück
Kirschtomaten	12 Stück
Knoblauch	2 Zehen
Basilikum	½ Bund
Oliveöl	4 EL
Weißweinessig	1 TL
Zucker	1 Prise
Salz, Pfeffer	nach Geschmack
Butter	15 g

ZUBEREITUNG

- 1 Gemüse (Zucchini, Aubergine, Paprika) in dünne Scheiben schneiden. Im Grillpan oder auf dem Grill von beiden Seiten je 2–3 min. grillen bis Röststreifen entstehen. Würzen.
- 2 Tomaten-Basilikum-Salsa: Kirschtomaten halbieren, in Oliveöl mit Knoblauch 10 min. bei 160 °C schmoren. Mit Basilikum, Essig, Zucker, Salz und Oliveöl abschmecken.
- 3 In einer Ofenform Gemüseschichten aufbauen: Zucchini → Aubergine → Paprika → nochmals Zucchini. Mit Oliveöl beträufeln, bei 180 °C 15 min. garen.
- 4 Seebarschilet in Oliveöl und Butter mit der Haut nach unten 5 min. kross braten. Kurz wenden. Gemüse-Millefoglie auf dem Teller, Fischilet obenauf, Tomaten-Basilikum-Salsa ringsum.

Wolfsbarsch (Branzino) ist der Edelfisch des Mittelmeers — mild, zart, mit eleganter Meeresfrische. Die Haut kross zu bekommen erfordert eine heiße Pfanne und Geduld: Nie bewegen in den ersten 4 Minuten. Die Gemüse-Millefoglie kann gut vorbereitet werden — sie schmeckt fast besser wenn sie 1 Stunde durchgezogen ist.

Filet vom Red Snapper auf ligurischem Tomatensugo mit Taggiasca-Oliven, Kapern und Erbsen

Filetto di dentice rosso alla Ligure

Ligurische Küstenküche in ihrer schönsten Form — der Sugo muss singen

23,70 €

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Red-Snapper-Filet (Dentice rosso)*	2 × 170 g
Passierte Tomaten (San Marzano)	200 ml
Taggiasca-Oliven (klein, ligurisch)	3 EL
Kapern	2 EL
Erbsen (TK)	80 g
Knoblauch	2 Zehen
Weißwein	80 ml
Olivenöl	3 EL
Basilikum	¼ Bund
Zucker	1 Prise
Salz, Pfeffer	nach Geschmack
Pinienkerne (optional)	1 EL

ZUBEREITUNG

- 1 Ligurischer Tomatensugo: Knoblauch in Olivenöl anschwitzen (nicht bräunen!). Passierte Tomaten zugeben, mit Weißwein ablöschen. Oliven, Kapern und eine Prise Zucker einrühren. 15 min. bei mittlerer Hitze köcheln. Erbsen die letzten 3 min. zugeben.
- 2 Red-Snapper-Filet trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. In Olivenöl auf der Hautseite 4–5 min. scharf anbraten, wenden, 2 min. fertig garen.
- 3 Den Tomatensugo in einer weiten Pfanne anrichten, Fischfilet auflegen, mit Basilikum bestreuen.
- 4 Mit Pinienkerne rösten und obenauf geben für eine zusätzliche Textur und ligurisches Aroma.

✦ TIPP VOM KÜCHENCHEF

Taggiasca-Oliven sind die kleinen, braunen Oliven aus Ligurien — sie haben ein milderes, weniger bitteres Aroma als griechische Kalamata. Sie sind der

Geschmacks-Fingerabdruck der ligurischen Küche. Red Snapper hat eine robuste Haut, die wunderschön kross wird — sie nicht entfernen.

Steinbuttfilet im Pergamentpapier gegart mit Gemüse-Genovese-Caponata, Basilikum und Zitrone

Trancio di rombo in cartoccio con caponata genovese

In cartoccio — im Päckchen — der edelste Fisch in seiner eigenen Dampfwolke

26,90 €

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Steinbuttfilet*	2 × 180 g
Zucchini	½ Stück
Aubergine	½ Stück
Sellerie	1 Stange
Kirschtomaten	8 Stück
Kapern	1 EL
Grüne Oliven	2 EL
Pinienspitzen	1 EL
Rosinen	1 EL
Weißweinessig	1 EL
Zucker	1 TL
Basilikum	¼ Bund
Olivenöl	3 EL
Zitrone	1 Stück
Salz	nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1 Genovese Caponata: Gemüse in 1 cm Würfel schneiden. Nacheinander in Olivenöl anbraten (jedes separat). Kapern, Oliven, Pinienkerne, Rosinen, Essig und Zucker untermengen (Agrodolce-Prinzip: süß-sauer). Mit Basilikum abschmecken.
- 2 Backpapier (40×40 cm) je Portion ausbreiten. 3–4 EL Caponata in die Mitte, Steinbuttfilet obenauf, nochmals etwas Caponata drüber. Mit Zitronenscheiben und Olivenöl beträufeln.
- 3 Das Päckchen fest verschließen: Ränder mehrfach falten. Bei 200 °C 15–18 min. backen.
- 4 Am Tisch öffnen — der aufsteigende Dampf mit dem Caponata-Aroma ist das Erlebnis. Mit frischem Basilikum und Zitronenspalte vollenden.

★ TIPP VOM KÜCHENCHEF

Steinbutt ist einer der edelsten Plattfische — sein weißes, festes Fleisch verträgt das Garen im Päckchen ideal, da es saftig bleibt. Die genuesische Caponata (nicht zu verwechseln mit der sizilianischen) ist eine Agrodolce-Komposition: Das süß-saure Spiel kommt von Rosinen und Essig. Das Öffnen des Päckchens am Tisch ist Theater und Gaumenfreude zugleich.

In Amarone geschmorte Kalbsbäckchen mit Artischockenpüree, sautierten Pilzen und italienischem Babykohl

Guancia di vitellina brasata all'Amarone

Die Verbindung aus dem Edelwein Amarone und dem zartsten Stück vom Kalb — ein Langzeitkuss der Küche

21,50 €

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Kalbsbäckchen*	4 Stück (à ca. 120 g)
Amarone della Valpolicella	200 ml
Möhre, Sellerie, Zwiebel	je 1 Stück
Tomatenmark	1 EL
Kalbsfond oder -brühe	300 ml
Artischockenherzen (Glas oder frisch)	6 Stück
Butter	40 g
Gemischte Pilze	150 g
Cavolo nero (ital. Schwarzkohl)	100 g
Thymian, Rosmarin	je 2 Zweige
Olivener Öl	3 EL
Salz, Pfeffer	nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1 Kalbsbäckchen von Sehnen befreien, mit Salz und Pfeffer würzen. In Olivenöl von allen Seiten scharf anbraten. Herausnehmen.
- 2 Soffritto in der gleichen Pfanne anschwitzen, Tomatenmark einrühren, mit Amarone ablöschen. Vollständig einkochen. Fond zugeben, Kalbsbäckchen zurück, Kräuter dazu. Zugedeckt bei 160 °C 2,5–3 Std. schmoren bis das Fleisch zerfällt.
- 3 Artischockenpüree: Artischockenherzen in Butter weich dünsten, mit 50 ml Sahne pürieren, mit Salz und Zitrone abschmecken.
- 4 Pilze und Schwarzkohl separat sautieren. Schmorjus durch ein Sieb passieren, reduzieren. Artischockenpüree auf dem Teller, Kalbsbäckchen obenauf, Jus angießen, Pilze und Kohl daneben.

✦ **TIPP VOM KÜCHENCHEF**

Kalbsbäckchen sind das unterschätzte Gourmet-Stück: Voller Kollagen, das beim langen Schmoren zu Gelatine wird — das gibt dem Fleisch seine seidig-schmelzende Konsistenz. Amarone ist ein konzentrierter, teurer Wein — man kann ihn durch Barolo oder einen anderen kräftigen Rotwein ersetzen.

Milanese vom Kalb in der Grissini-Panade mit eingelegtem Gemüse, gerösteten Kartoffeln und Limonen-Kapern-Aioli

Milanese di vitello in crosta di grissini croccante

Die nobilitierte Version des Wiener Schnitzels — in Grissini-Krümel statt Paniermehl

22,50 €

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Kalbsschnitzel (aus der Keule)*	2 × 160 g
Grissini (ital. Brotstangen)	6 Stück
Parmesan, gerieben	2 EL
Zitronenabrieb	1 TL
Rosmarin, fein gehackt	1 TL
Mehl	3 EL
Eier*	2 Stück
Butter + Rapsöl	je 2 EL
Kartoffeln	250 g
Eingelegtes Gemüse (Giardiniera)	4 EL
Mayonnaise	3 EL
Limettensaft	½ Stück
Kapern, fein gehackt	1 EL
Salz	nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1 Grissini-Panade: Grissini im Mixer grob zerkleinern (nicht zu fein — soll noch Stücke haben). Mit Parmesan, Zitronenabrieb und Rosmarin mischen.
- 2 Kalbsschnitzel zwischen Frischhaltefolie dünn klopfen (5 mm). In Mehl, Ei, Grissinipanaden-Mix panieren.
- 3 In Butter-Öl-Mischung bei mittlerer Hitze 3–4 min. je Seite goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen.
- 4 Limonen-Kapern-Aioli: Mayo mit Limettensaft und Kapern verrühren. Kartoffeln als Rösti oder Bratkartoffeln zubereiten. Alles zusammen anrichten mit Giardiniera als Textur- und Säurekontrast.

♦ TIPP VOM KÜCHENCHEF

Die Grissini-Panade ist der Falser-Twist am klassischen Milanese: Statt Semmelbrösel geben Grissini eine gröbere, intensivere Kruste mit dem Geschmack von gebackenem Weizenbrot und Olivenöl. Das Schnitzel muss wirklich dünn sein — 5 mm maximal. Das Fett muss heiß genug sein damit die Panade nicht saugt.

Gegrilltes Schweinefilet mit Salbei und Parmaschinken an Balsamicojus und Parmesan-Risotto

Filetto di maiale alla romana

Saltimbocca alla romana — ‘spring in den Mund’ — in seiner edelsten Risotto-Interpretation

19,90 €

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Schweinefilet*	300 g
Parmaschinken (dünn)	4 Scheiben
Salbei, frisch	12 Blätter
Butter	40 g
Weißwein	60 ml
Balsamico (alt, 8+ Jahre)	2 EL
Kalbsfond	100 ml
Risotto-Reis (Arborio oder Carnaroli)	150 g
Parmesan, gerieben	50 g
Schalotte	1 Stück
Weißwein für Risotto	80 ml
Gemüsebrühe, warm	600 ml
Olivenöl	2 EL
Salz, weißer Pfeffer	nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1 Parmesan-Risotto: Schalotte in Olivenöl anschwitzen, Reis zugeben, mit Weißwein ablöschen. Brühe schöpfkellenweise zugeben unter ständigem Rühren, 18 min. Vom Herd, Parmesan und Butter einrühren (Mantecatura). Würzen.
- 2 Schweinefilet in Medaillons schneiden (3 cm dick). Auf jedes Medaillon ein Salbeiblatt legen, mit Parmaschinken umwickeln.
- 3 In Butter von beiden Seiten 3 min. anbraten. Herausnehmen, warm halten.
- 4 Balsamicojus: Bratfett mit Weißwein ablöschen, Balsamico und Kalbsfond zugeben, auf die Hälfte einkochen bis sirupartig. Risotto auf dem Teller, Saltimbocca obenauf, Jus ringsum.

✦ TIPP VOM KÜCHENCHEF

Das Mantecatura (Einrühren von Butter und Parmesan am Ende, vom Herd) ist der entscheidende Schritt für cremiges Risotto. Es muss energisch gerührt werden bis die Stärke mit der Butter eine Emulsion bildet. Alter Balsamico (8+ Jahre, dicke Konsistenz) ist kein Essig sondern eine Delikatesse: Nur wenig nehmen, er ist intensiv.