

A close-up photograph of a large, shiny metal ladle being held over a dark, round container. A thick stream of bright yellow olive oil is pouring from the ladle's edge into the container. The background is blurred, showing some warm lighting and possibly other kitchen equipment.

*Metteteci sempre un bel filo d'olio!*  
Immer einen ordentlichen Schuss Öl!

Leonardo





Daniela und Felix Partenzi

# SO KOCHT UMBRIEN

Gerichte und Geschichten  
von Tanten und Typen  
aus Italiens Mitte



GERSTENBERG

# Inhalt

Vorneweg  
Vor dem Öl sind alle gleich  
Die umbrische Diät  
Lucianos schöne Schweinerei  
Sandro wittert den Braten  
Graziella und die weite Welt  
Alle essen Fisch  
Bei Calcabrinas reift der Plan  
Mirella krönt die Zwiebel  
Giacomo besingt das Feld  
Irma und die Gockel  
Isabella liebt die alten Sorten  
Marco braucht Fleisch  
Cesare ganz erdverbunden  
Vom Gehen und Sammeln  
Angelo mag junges Gemüse  
Hondo Cerfio fordert Süßes  
Elena ist auf's Huhn gekommen  
Monsignore lebt gefährlich  
Gianni zieht goldene Fäden  
Bruno ganz feierlich  
Maria Rosa sieht rot  
Gans leichte Kost  
Dina kennt den Weg  
Franco lässt's krachen

Rezeptverzeichnis  
Die Autoren  
Grazie

8  
12  
16  
21  
29  
34  
51  
57  
63  
67  
77  
83  
89  
94  
99  
107  
115  
120  
125  
133  
146  
159  
167  
171  
178  
186  
188  
189





# Vorneweg

„Ihr habt alle Zutaten, die Bilder, die Geschichten, die Rezepte der Familie: Macht ein Kochbuch.“

Dieser Satz fiel an einem Sommerabend 2015 in Berlin. Er wurde gesprochen zwischen Wein und Arbeit und war keine Idee, keine Empfehlung, er war eine Ansage, ein Auftrag, ein Befehl!

Gesprochen von einer guten Freundin, die sich abendlang Geschichten über die italienische Sippe anhörte, weil Felix seine Sommerpause in Italien für einen Job in Berlin unterbrochen hatte. Er erzählt gern, sie ist eine gute Zuhörerin, und wenn sie was sagt, dann sitzt das. So wie eben jener Satz, mit dem der Mann in die Ferien zu Frau und Kindern auf den umbrischen Hügel zurückkehrte: „Ihr habt alle Zutaten, die Bilder, die Geschichten, die Rezepte der Familie: Macht ein Kochbuch!“

Es war ein verdammt heißer Sommer und offenbar hatten mich die Temperaturen weichgekocht. Ich wollte nämlich nie ein Buch schreiben, begeisterte mich aber sofort für das Kochbuch. Das Projekt reifte. Wir haben alte Fotos rausgekramt und uns an Erlebnisse mit der Sippe erinnert. Und weil sich in Italien eigentlich immer alles ums Essen dreht, hat jede Anekdote auch einen Geschmack.

Ich habe sehr viele Tanten und Onkel, Cousinsen und Cousins in Italien. Eine italienische Familie ist vor allem eines: zahlreich! Wie die Italiener das hinbekommen, wo sie gleichzeitig europäischer Negativ-Rekordmeister in Geburtenraten sind? Ganz einfach: der Familienbegriff ist extrem dehnbar. Egal über wieviele Ecken verwandt, ich bin Nichte oder Cousine.

Als Tochter eines italienischen Kochs und einer deutschen Lehrerin habe ich fast alle Sommerferien meines Lebens in Italien verbracht. Eine Tradition, die mein Mann und meine Söhne bisher gerne teilen und die wir nicht zuletzt für dieses Buch auf Herbst, Winter und Frühjahr ausgedehnt haben. Herausgekommen ist eine Mischung aus Rezepten und Geschichten über die umbrische Familie von Aldo, meinem Papa, bis Zia Graziella,

der lustigsten und am lautesten fluchenden Cousine meines Vaters. Dazu kommen Begegnungen mit Experten wie dem Safranzüchter Gianni, der Winzerin Maria-Rosa, dem Gemüsebauern Giacomo, der Obstforscherin Isabella, der Zwiebelbäuerin Mirella, den Brüdern Calcabrina, die dem Büroalltag abgeschworen haben, um sich Biowein und Ziegenkäse zu widmen und dem Hobbygärtner Angelo – obwohl, der ist ein so guter Freund, dass er eigentlich fast zur Familie gehört.

Sie alle sind mit Herz, Seele und sehr vielen Worten bei ihrer Sache. Jedes noch so kleine Nahrungsmittel wird hoch gelobt und respektvoll betrachtet. Die Zubereitung ist dann eher simpel. Eine bodenständige, erdverbundene Küche, rustikal im Winter, im Sommer etwas leichter. Das Bewusstsein der Umbriker für authentische, frische und aromatische Rohstoffe ist überaus ausgeprägt. Mittlerweile hat auch die jüngere Generation den Supermarkt satt und preist stolz und umweltbewusst das Obst und Gemüse aus den eigenen Gärten als *cucina a chilometro zero*, Null-Kilometer-Küche.

Diese Rezepte ohne Schnickschnack, die sich meist schnell kochen lassen und fast immer auch Kinder an den Tisch locken, präsentieren wir hier garniert mit leckeren Fotos aus unzähligen Umbrien-Touren.

Buon Appetito!

Daniela und Felix Partenzi



# Vor dem Öl sind alle gleich

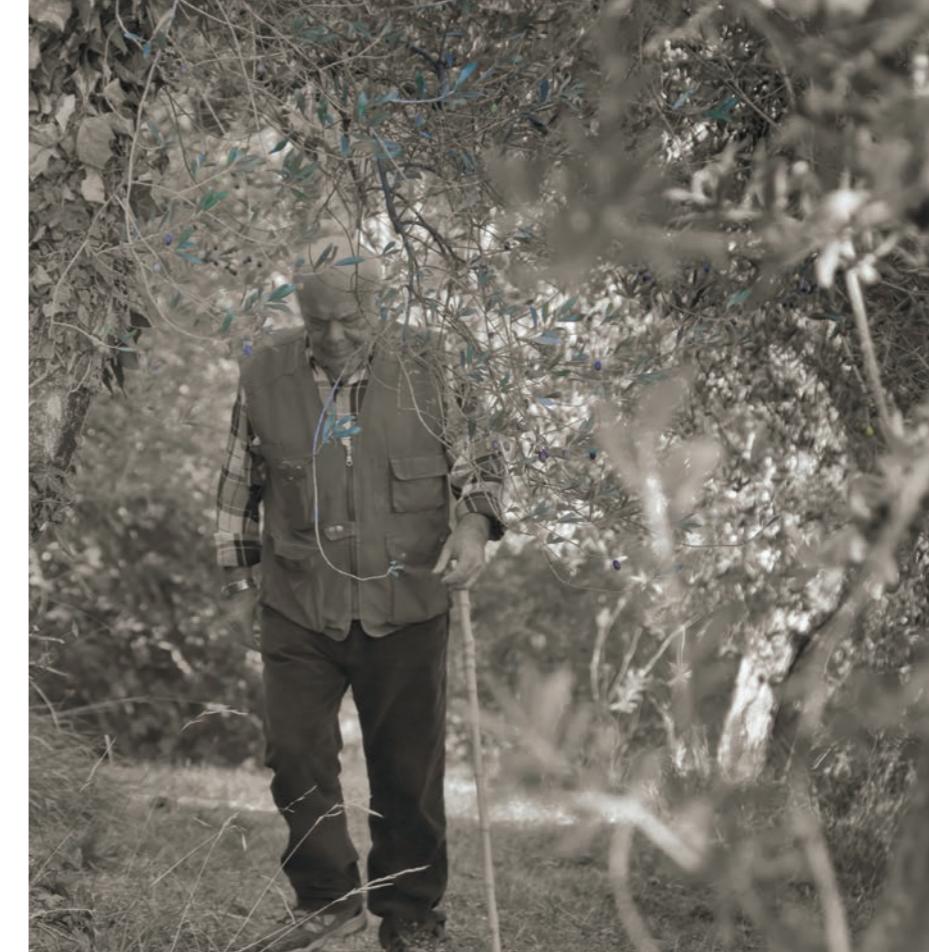
Der Caffè bleibt tatsächlich verschont. Erstaunlich eigentlich, dass die Umbri nicht auch ihm wenigstens einen winzigen Tropfen hinzufügen. Ohne Olio läuft nämlich nichts in diesem Landstrich. Wer Olio sagt, meint Olivenöl der allerhöchsten Qualitätsstufe, *extra vergine* und kaltgepresst.

Es ist ein Allzweckmittel. In der Küche sowieso, aber auch sonst: Es taugt als Fleckentferner, als Möbelpolitur, es wird auf Schnittwunden verrieben und bei Ohrenschmerzen direkt in den Gehörgang getropft. Meine Tanten haben Olivenöl als Sonnenmilch eingesetzt, ihre Haare gekurt und ihre Nägel gestärkt. Das machte man hier vermutlich schon immer so.

1700 Jahre hat der älteste Olivenbaum auf dem Buckel. Der *Ulivo Sant'Emiliano* hat es mit der Nummer 102 in die offizielle Liste der Baumdenkmäler geschafft. Seinen heiligen Namen verdankt das uralte Exemplar dem Märtyrer *Santo Milano*. Der sollte ursprünglich die Kirche am Ort leiten, wurde aber auf Erlaß des römischen Kaisers Diokletian 304 n. Chr. an den jungen Olivenbaum in Bovara gebunden und geköpft. Der Geistliche tot, der Baum unsterblich. Er hat bisher jeder Eiseskälte getrotzt, die alle anderen Oliven rundherum erledigt hat.

Ein Wunder, zumal genetische Proben ergeben haben, dass es sich um den Vorläufer der Sorte *Moraiola* handelt. Diese frostempfindliche Olive ist typisch für Umbrien. Sie ist klein und knorrig, gedeiht auf steinigem Boden, ist wenig anspruchsvoll, lässt sich von der Fruchtfliege nicht einschüchtern und ist äußerst ergiebig.

Die Ernte beginnt frühestens Mitte Oktober, wenn die *Moraiola* ihre Farbe zu ändern beginnt. Weicht das satte Grün der Schale einem dunklen Violett, rollen die Bauern ihre Netze unter den Bäumen aus, lehnen ihre Leitern an die Äste und beginnen zu pflücken. Technische Hilfsmittel sind in dem hügeligen Terrain kaum einsetzbar. Ein Elektrobesen hilft, die Zweige zu durchkämmen, aber oft ist immer noch Handarbeit gefragt.



Feliciano lässt die Ernte am Nachmittag in seine Mühle fahren. Fünf Arbeitsgänge braucht es vom Entblättern bis zur Zentrifuge, die bei maximal 21 Grad das Öl vom Wasser trennt. Kalt gepresst tropft das erste Öl irgendwann gratzgrün aus dem Hahn und fängt dann langsam an zu fließen.

Feliciano hat die Wartezeit damit überbrückt, den Kamin in der Ölmühle anzufachen und eine schöne Glut vorzubereiten. Seine Frau hat Brot gebacken, das er in dicke Scheiben schneidet und röstet. Der Padrone lässt das frische Olio in einem feinen Strahl draufträufeln. Dann beißt der alte Mann in seine *Bruschettina* und strahlt: „*La fine del mondo*“ So würde es ihm schmecken, das Ende der Welt. Ungefiltert, erdig, scharf. Besser geht's nicht für einen Umbri. Er hat Recht!



# Die umbrische Diät

Die umbrische Küche dürfte gemeinhin als deftig gelten. Schwere Kost, erdverbunden und nicht geizig mit Olivenöl. Trotzdem sind meine Tanten felsenfest davon überzeugt, dass es nichts Gesünderes gibt auf der Welt. Da sie trotz Hungerleidens in ihrer von Armut geprägten Kindheit alleamt ein gesegnetes Alter erreichten, könnte da sogar etwas dran sein. Eine schlanke Linie ist das Ergebnis dieser Diät allerdings nicht.

Jetzt liegt ein mageres Hollywood-Ideal den umbrischen Tanten ungefähr so fern wie Stratosphärenspringen als Sportart. An einer festen Figur mit ordentlich was auf den Rippen als Ideal konnte selbst Berlusconi mit all seiner TV-Beschwörung nichts ändern – jedenfalls nicht in dieser Altersklasse. Aber zu viel ist zu viel:

„Du hast einen dicken Hintern!“

Dieser Satz, den Anna ihrer Schwester Irma im Vorübergehen zuwarf, weil sie mit den heißen Platten voller *Pizzaiola* (Fleisch in Tomatensauce) nicht zügig genug an ihr vorbei kam, löste den größten Schwesternstreit der letzten 50 Jahre aus.

„WAAAAAAAAS hab ich? Hast du mal in den Spiegel geschaut!“

„Jetzt ist aber gut, mein Hintern ist seit eh und je gleich – oder etwa nicht, Maria?“

„Mmmm bè ... naja,“ sie wollte sich zurückhalten. Zweckslos. Sofort gehen die beiden auf die Dritte los.

„Was jetzt? Glaubst du etwa, Du hast den schmalsten Hintern?“

„Ja, sicher!“

Es folgte ein Wortgefecht über das die *Pizzaiola* kalt wurde und das Maria schließlich beendete, indem sie wutschauend den Raum verließ und kurz darauf mit einem Maßband in der Hand zurückkehrte.

„Mädels, bitteschön, das haben wir gleich.“

Keine der drei ist wirklich größer als 160 cm. Die gnadenlose Rundum-Messung ergab folgende Hüftwerte: Maria 119 cm, Anna 119,5 cm

und Irma ... 121cm! Die Verliererin stand fest und der Grund für ihr ausladendes Hinterteil auch.

„Das kommt davon, dass Du in Rom gelebt hast, das Essen da ist nicht gesund!“

Ausgerechnet Maria und Anna sind im Alter schwer erkrankt und haben stark abgenommen. Irma hat nach dem Tod ihres zweiten Mannes das Kochen ganz aufgegeben. Die Römerin in ihr setzt auf Fertiggerichte und hat den Gemüsegarten plattgemacht, um dort nun mit einem neuen Aufsitz-Rasenmäher ihre Runden zu drehen. Sie genießt es. Besonders, dass ihr Hintern dabei ganz wunderbar wackelt.



# CARNE ALLA PIZZAIOLA

## Fleischpfanne

*Pizzaiola* war für meine Cousinen und mich ein Zauberwort. Wenn Anna Fleisch nach Pizzabäckerin-Art machte, versammelten sich mindestens vier erwartungsvolle Näschen um den Herd, das Brot zum Tunken schon in der Hand.

1 kleines Bund Petersilie

4 EL Olivenöl

½ Knoblauchzehe

375 ml passierte Tomaten

2 sehr dünne Rinderrouladenabscheiben

Salz

Pfeffer

1 TL Oregano

Zur Vorbereitung hackt Anna die Petersilie sehr fein.

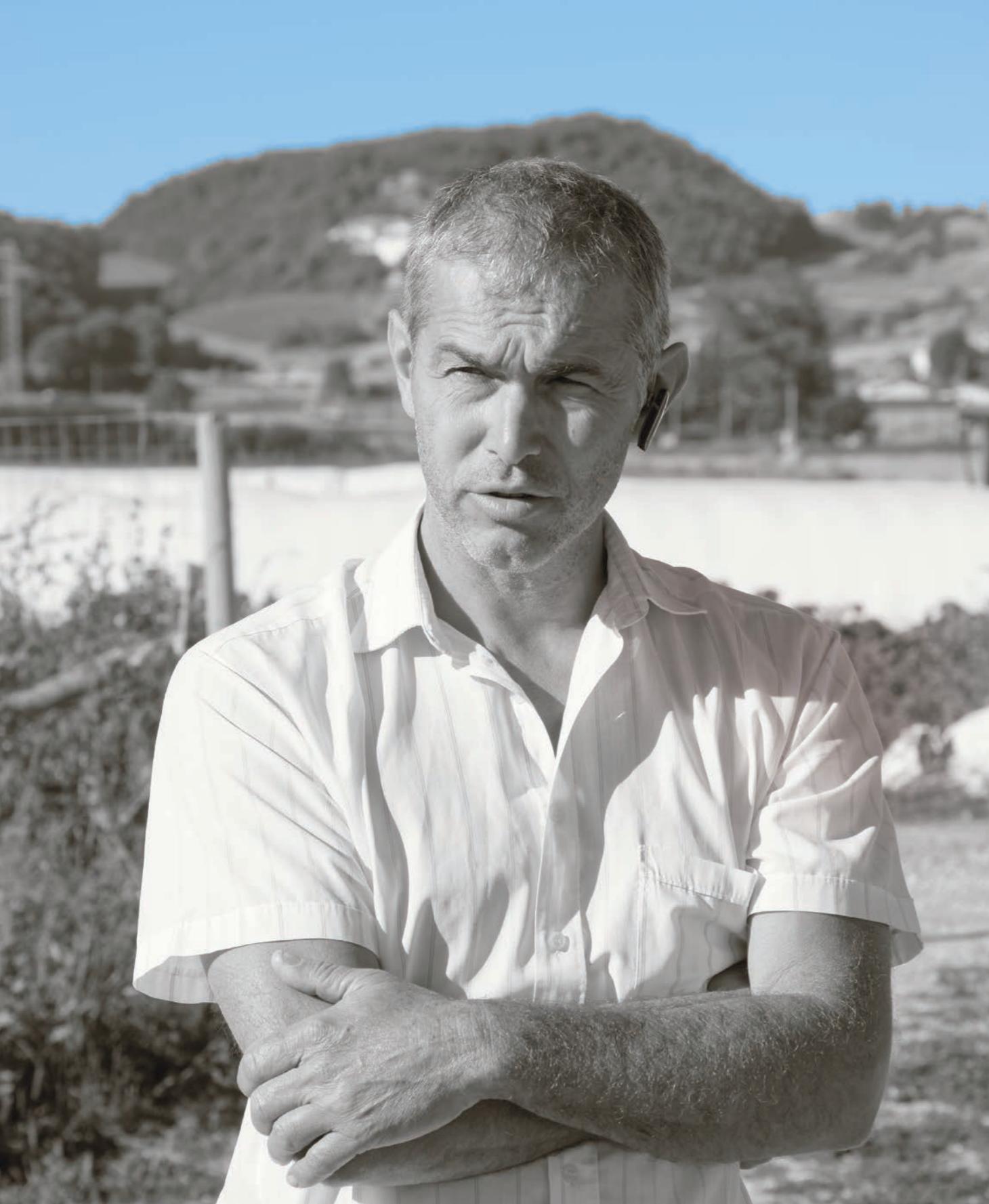
Dann macht sie dem Fleisch sein Tomatenbett, indem sie in einer großen Pfanne Olivenöl und den halbierten Knoblauch erhitzt, die passierten Tomaten und die Petersilie hinzufügt. Der Sugo kocht ein paar Minuten ein.

Währenddessen klopft Anna das Fleisch zart und halbiert die Scheiben, die sie dann nach und nach in den Sugo taucht. Deckel drauf. Nach etwa 5 Minuten werden die Stücke gewendet, nach weiteren 5 Minuten sollte die *Pizzaiola* gar sein. Die Garzeit behält Anna gut im Blick, denn sonst wird das Fleisch zäh.

In der Pfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken, Oregano kommt zum Schluss drüber. Die *Pizzaiola* wird natürlich sofort verputzt.



## Lucianos schöne Schweinerei



Wildschweine sind pünktlich. Luciano weiß das ganz genau, seit er einer Rotte abendelang auflauerte. Die fiesen Viecher hatten sich sein neues Wilderbsen-Feld vorgenommen und sein Experiment mit der gerade wieder in Mode kommenden Traditionssfrucht *Roveja* zerstört. Der Getreidebauer beobachtete wütend das wilde Wühlen der Allesfresser. „Die kommen auf die Minute genau,“ berichtet Luciano noch immer staunend und zweifelt daran, dass es sich um eine italienische Art handelt.

Das ist aber auch egal. Er hat gründlich recherchiert und herausgefunden: Alle Wildschweine sind schreckhaft und haben grundsätzlich Angst vor Menschen. Luciano ist grundsätzlich unerschrocken und hat keine Angst vor Tieren. Mit der Gewissheit, dem groben Graben um 21 Uhr 12 ein Ende setzen zu können, hat er sich eine Viertelstunde vorher als lebendige Wildschweinscheuche mitten ins Feld gestellt, eine Schrotflinte parat.

Die Dämmerung lag in den letzten Zügen, die ersten Sterne zeigten sich am Himmel, der Mond hatte es noch nicht über die Berge der Hochebene von Colfiorito geschafft, kein Mensch weit und breit, Stille.

„Verdammt, kommen die heute nicht?“, fluchte Luciano vor sich hin. Aber da war plötzlich ein Schmatzen. Unhörbar hatte sich die Herde den Weg durch sein Feld gebahnt und nun standen sie alle um ihn herum. Er wollte sie ein Stück ziehen lassen, um dann den Schreckschuss abzugeben. Fast wäre sein Plan aufgegangen. Die Rotte wühlte sich vorwärts, nur eine Wildsau blieb wie angewurzelt vor ihm stehen. „Starrt mich einfach an.“ Er hat kurz gezögert, dann auf die Stirn gezielt und abgedrückt. „Pam! ... was meint ihr, was war? Nix. Ein paar Haare abgeflämmt, ein kleiner kahler Fleck zwischen den Augen.“ Das Wildschwein hat sich geschüttelt und ist losgerannt. Genau auf Luciano zu. Er ist viel weiter geflogen als seine Kugeln. Er hat sich auch geschüttelt und ist mit satten Prellungen nach Hause gegangen.

„Mit einer Schrotflinte!“ Sein Vater schüttelt den Kopf. Für ein Wildschwein braucht es ein ordentliches Kaliber. Das hat Feliciano unlängst unter Beweis gestellt, als sich ein einsames Exemplar nachts auf seinen Hof geschlichen hat. „Das ist ein Wildschwein!“, hat er gezischt, als das Gerumpel draußen ihn aus dem Schlaf gerissen hat. Im Pyjama hat er sich mit dem Jagdgewehr ans Küchenfenster gestellt und dem Keiler in die Flanke geknallt.

„Müssen wir das melden?“, hat seine Frau gefragt. „Wieso? Das Tier war auf meinem Hof und hat natürlich dafür gebüßt, ein natürlicher Tod also!“ Ziemlich bald danach gab es Spezzatino vom Wildschwein, pünktlich zum Abendessen.



# FARRECCHIATA

## Wilderbsenbrei

Sie ist wieder da. Die *Roveja* wächst auf Umbriens Feldern, allerdings nur auf wenigen. Die wilde Erbse gedeiht auf den Hochplateaus der Sibillinischen Berge. Sie kommt erst grün daher und trocknet dann sattbraun bis dunkellila. Die Hülsenfrucht, die vor ewigen Zeiten aus dem Mittleren Orient nach Italien einwanderte, hat früher Bergbauern und Schäfer ernährt, dann das Vieh und heute die Freunde der gesunden Retroküche. Dort reiht sie sich ein in die Renaissance der antiken Hülsenfrüchte wie Kichererbse oder Plattlinse. Sie taucht in Suppen unter oder glänzt in Eintöpfen. Solo kommt sie als *Farrecchiata* auf den Tisch. Eine Art umbri- sche Polenta.

Salz  
1 l Wasser  
300 g Rovejamehl  
5 EL Olivenöl  
2 Knoblauchzehen

6 Sardellen (Anchovis)  
oder  
150 g frische Steinplze  
oder  
2 Zwiebeln

Das gesalzene Wasser muss sprudeln. Erst wenn es kocht, darf Löffel für Löffel die *Roveja* hinzu. Rühren bloß nicht vergessen. Auch nicht, wenn der Brei für ca. 30 Minuten bei kleiner Hitze köchelt.

Dann kann er würzig verziert werden.

Die beliebteste Variante: Das Olivenöl in einen Topf langsam erhitzten und die abgezogenen halbierten Knoblauchzehen schon mal dazugeben. Dann dürfen auch die Sardellen im heißen Öl schwimmen. Nach 3 Minuten ist die Sauce fertig und schmückt die Farrecchiata.

Wer frische Pilze hat, gart sie gestückelt in Olivenöl mit etwas Salz und Pfeffer. Wer keine frischen Pilze hat, nimmt vielleicht welche, die er in Öl eingemacht hat, als er welche hatte.

Die mildere Variante besteht aus in Öl angeschmorten Zwiebelringen.

*Farrecchiata* sättigt enorm. Falls etwas übrig bleibt, wird sie am nächsten Tag in Scheiben geschnitten und goldig angebraten.

Bild vorhergehende Seite: Farrecchiata mit Steinpilzen

# SPEZZATINO DI CINGHIALE

## Wildschweinragout

Schon am Vorabend legt Dina, Lucianos Mutter, das gewürfelte Wildschwein in eine hälftige Mischung von Wasser und Rotweinessig ein. Mit einem frischen Geschirrtuch nimmt sie das Fleisch am nächsten Tag in Empfang und trocknet es gut ab.

Sie schneidet die Zwiebel in feine Ringe und hackt die Blätter der Petersilie, während das Schmalz in einem Schmortopf schmilzt. Ist es flüssig, brät Dina das gewürfelte Fleisch gleichmäßig an, bis es hübsch braun ist. Dann lässt die Köchin Zwiebelringe, Petersilie, Lorbeerblätter und die Peperoncini im Ganzen in den großen Topf gleiten. Salz dazu und zunächst nur 200 ml Rotwein, den Rest gibt es nach 1,5 Stunden. Im Rotweindampf zieht das Spezzatino weitere 10 Minuten. Bevor das Wildschwein auf den Tisch kommt, angelt Dina Lorbeer und Peperoncini heraus. Sicher ist sicher!

800 g Wildschweingulasch  
200 ml Rotweinessig  
1 Zwiebel  
½ Bund Petersilie  
2 TL Schmalz  
3 Lorbeerblätter  
2 Peperoncini  
Salz  
300 ml Rotwein



# INSALATA DI PATATE ROSSE

## Umbrischer Kartoffelsalat

1 kg rote, festkochende Kartoffeln

Salz

150 g in Rotwein/Essig eingelegte Oliven

1 Bund glatte Petersilie

2 Lauchzwiebeln

4 EL Olivenöl

3–4 EL Weißweinessig

Pfeffer

Das Hochplateau von Colfiorito röhmt sich seiner landwirtschaftlichen Produkte. Neben den Hülsenfrüchten ist das Weidemilch, aber zuallererst die *Patata Rossa*, eine rote Kartoffelsorte, die von den Bauern längs der Landstraße zum Kauf angeboten wird.

Für eine gute Schüssel Salat kochen wir wenigstens 1 kg Pellkartoffeln in leicht gesalzenem Wasser. Erfahrungsgemäß findet sich immer jemand für eine zweite Portion und die Schüssel leert sich dann wie von allein. Bedauerlich, denn der Kartoffelsalat würde am nächsten Tag durchgezogen noch besser schmecken!

Während die Kartoffeln kochen, werden dunkle (nicht geschwärzte) Oliven ohne Stein in feine Ringe geschnitten und ein ordentlicher Bund glatte Petersilie fitzelfein gehackt. Zwei Lauchzwiebeln, ebenfalls fein geschnitten kommen hinzu und die Mischung wird mit reichlich Olivenöl und etwas Weißweinessig in der Schüssel vorbereitet. Die Kartoffeln müssen noch schnittfest sein, wenn sie gepellt und in rustikale Scheiben geschnitten werden. Vorsichtig durchmengt wird der Salat mit schwarzem Pfeffer und Salz abgeschmeckt. Er kann lauwarm serviert werden.

Zur Dekoration eignet sich Petersilie. Aldo hat auch schon mal „original umbrische“ Sardellen in die Komposition geschmuggelt ...



## Sandro wittert den Braten



Sandro sitzt vor der Bar und will gar nichts mehr an diesem Morgen. Weder ein starker Caffè, noch ein mit Orangenmarmelade gefülltes Cornetto, nicht mal sein Handy können ihn über das hinweg trösten, was ihm da eben durch die Lappen gegangen ist.

Er hatte Salat gepflückt hinter dem Haus seines Schwagers, da wo der kleine Ort endete und die Wiesen voller Blumen waren. Die Pimpinelle sprießte dort gerade besonders schön, und um die besten Exemplare zu erwischen hatte sich der Sammler mit Stock und Korb immer höher den Hang hinauf gearbeitet. Plötzlich entdeckte er ihn mitten im klatschroten Mohn: den Fasan. Ein Prachtexemplar. „Hübsch“, war nicht das Wort, das Sandro durch den Kopf schoss. Es war „lecker!“ Da stand er, sein Osterbraten. Seit Tagen schon hatte sich der Mann gelangweilt beim Gedanken an den üblichen Lammbraten. Nichts gegen eine zarte Keule ... aber eben immer dasselbe. Und nun der da!

Neugierig war der tolle Fasan auch noch. Sandro ließ sich nichts anmerken, sammelte weiter grüne Pflänzchen, das Vieh kam immer näher. Salat mit Pimpinelle würde ihm gut stehen, so wie die gerösteten Kartoffeln, auf die er ihn betten würde.

„Komm her“, lockte er. Der Vogel folgte ihm tatsächlich. „Komischer Typ“



dachte Sandro noch: „Komm ruhig her, damit ich dich in Ordnung bringe!“ Genau so kam es dann. Der Fasan stolzierte heran, der Salatpflücker umgriff fest seinen Stock: „Paaam! Da habe ich ihm einen übergezogen!“ Das Tier taumelte, fiel um und der Jäger klemmte die unverhoffte Beute unter den Arm. Noch fehlte Salat. Mit dem Festtags-Geflügel im Schwitzkasten sammelte Sandro noch eine Weile weiter und kehrte schließlich zum Auto zurück. Um den Kofferraum zu öffnen, stellte er seine Schätze ab. Genau in dem Moment erwachte der Totgeglaubte, rannte um sein Leben und war nicht mehr zu kriegen.

Kopfschüttelnd sitzt Sandro nun da, erzählt seine Geschichte wieder und wieder. „Komm, den schnappen wir uns!“ Die Worte meines Vaters lassen den Niedergeschlagenen fast so schnell aufstehen wie den Fasan. Sie haben es den halben Nachmittag versucht. Vergeblich. Ostern gab es Lamm auf einem Bett aus Röstkartoffeln und Salat mit *Pimpinella*.



## AGNELLO DI PASQUA

### Oster-Lammbraten

Erstmal muss die Lammkeule von etwas Fett befreit werden. Das Fleisch wird dann an ein paar Stellen quer zur Muskelfaser bis auf den Knochen eingeschnitten, falls man diese Arbeit nicht schon dem Metzger überlassen hat. Jetzt kommt ein großes Messer ins Spiel, um die Pfefferkörner auf einem Brett zu zerdrücken. Anschließend wandern Knoblauch und die Nadeln von 2 Rosmarinzweigen unter die Klinge und werden, nachdem sie kleingehackt sind, mit dem Messer unter den Pfeffer gemischt. Nun ist Handarbeit gefragt. Die Masse wird gesalzen und mit den Fingern zu einer Paste verrieben, die anschließend in die Einschnitte und über die Keule verteilt wird. Zum Garen wird der Braten in eine tiefe Form gebettet, großzügig mit Olivenöl übergossen und in den auf 190 °C vorgeheizten Ofen geschoben.

Wenn das Fleisch nach ca. 10 Minuten zu brutzeln beginnt, wird es mit einem Glas Weißwein abgelöscht und darf dann bei mäßiger Temperatur (85 °C) ca. 3 Stunden lang garen. Gestört wird der Braten nur, um ihn in regelmäßigen Abständen immer wieder mit dem eigenen Sud zu übergießen.

Nach circa 2 Stunden wird es Zeit, das Kartoffelbett zuzubereiten. Dazu die Kartoffeln schälen und längs vierteln, mit Salz, Pfeffer, den restlichen Rosmarinnadeln und etwas Öl in einer Schüssel schwenken, bevor sie ziehen dürfen. 30 Minuten vor Ende der Bratzeit werden die marinierten Kartoffeln um die Lammkeule drapiert und mitgebacken. Haben die Kartoffeln leicht braune Kanten und der Braten lässt sich leicht einstechen, kann das *Agnello* serviert werden.

- 1 Lammkeule
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 2 Knoblauchzehen
- 3 frische Zweige Rosmarin
- Salz
- Olivenöl
- 200 ml Weißwein
- 750 g rote Kartoffeln

