

ANGELO COASSIN

@cookingwithbello

KOCHEN WIE EIN ECHTER ITALIENER

südwest





ANGELO
COASSIN

KOCHEN WIE EIN ECHTER ITALIENER



VORWORT

- 6 -

ZUTATEN

- 8 -

FAQ

(ODER: FRAG ANGELO)

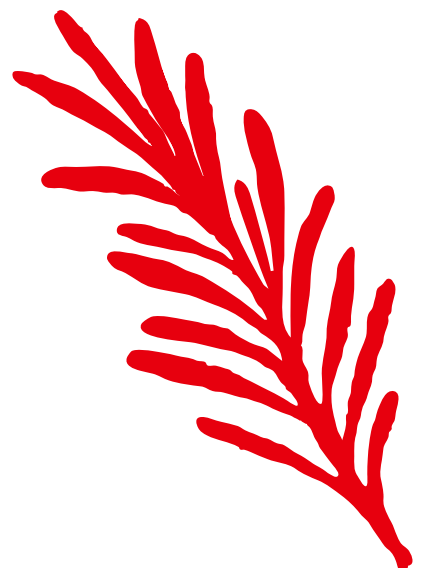
- 9 -

ANTIPASTI

- 10 -

PRIMI

- 38 -





SECONDI

- 86 -

DOLCI

- 118 -

APERITIVO

- 156 -

DANK

- 170 -

REGISTER

- 172 -

VORWORT



Ciao! Ich bin Angelo (oder Bello, wenn du willst), und ich bin der Kopf hinter **@cookingwithbello!** Du findest mich auf Instagram, TikTok, Threads, YouTube, Facebook und Pinterest.

Manchmal frage ich mich, woher meine Leidenschaft für gutes Essen kommt. Ich kann mich nicht genau erinnern, aber ich glaube, sie wurde mir in die Wiege gelegt – ich bin durch und durch Italiener. Ich stamme aus der schönen Region Friaul-Julisch Venetien im Nordosten Italiens, etwa eine Autostunde von Venedig. Geboren wurde ich in San Daniele del Friuli. Die kleine Stadt ist, ebenso wie Parma, weltberühmt für ihren köstlichen *prosciutto crudo*. Ich wurde am Erntedankfest geboren. Dieses Fest feiern wir in Italien gar nicht, aber meine Tante Maria, die in den USA lebt, nennt mich immer *tacchino* (Truthahn), weil ich an Thanksgiving, am »Tag des Truthahns« zur Welt kam. Mein Geburtsort und das -datum sollten eigentlich schon ausreichen, um meine kulinarische Leidenschaft zu erklären. Dazu kommt aber noch, dass meine Familie seit mehr als 150 Jahren eine Bäckerei besitzt. In meiner Heimatstadt nennt man uns *quelli del pane* (die das Brot machen), und darauf war ich immer enorm

stolz. Nach der Schule lief ich zur Bäckerei (gerade einmal fünf Minuten zu Fuß) und wartete, bis mein Vater Feierabend machte. Für mich war die Bäckerei buchstäblich der Himmel, denn in der Wartezeit durfte ich Brot, Pizzen und Gebäck probieren. Manchmal gab es Teigreste, mit denen ich spielte und mein eigenes Brot backte.

Als Kind einer italienischen Familie hatte ich täglich mit gutem Essen zu tun. Meine Hausaufgaben machte ich am liebsten in der Küche, während meine Mutter und meine Oma kochten. Manchmal ließ ich mich ablenken und fragte sie, ob ich helfen könnte, und ich notierte mir Zutaten, Temperaturen und Kochtipps, statt meine Hausaufgaben zu machen. Meine Mutter und meine Oma haben mir alles beigebracht, was ich über das Kochen weiß, und viele Rezepte in diesem Buch stammen von ihnen.

Neben dem Kochen ist Tanzen meine große Leidenschaft. Schon mit drei Jahren ging ich zum Ballettunterricht. Als Kind tanzte ich immer zu Hause, und meine Familie musste sich meine Aufführungen im Wohnzimmer ansehen. Als Tanzfan hat man es in einer Kleinstadt nicht immer ganz leicht, und in der Schule wurde ich

öfter gehänselt. Glücklicherweise hat meine Familie mich immer unterstützt und mich ermutigt, weiter zu tanzen. Noch heute, fast dreißig Jahre später, gehe ich immer noch jede Woche zum Tanzunterricht. Es ist nicht nur gut für die körperliche Fitness und Koordination, sondern tut auch meiner Seele gut. Meinen Account auf Instagram habe ich während des ersten Covid-19-Lockdowns am 26. April 2020 eingerichtet. Wir alle erinnern uns an diese Zeit. Plötzlich saß ich in einer winzigen WG im Zentrum Londons fest, ohne Job und ohne Perspektive. Ich war im Oktober 2018 nach London gezogen, um meine künstlerische Laufbahn als Tänzer fortzusetzen, und bis zum Ausbruch der Pandemie hatte ich abends auf der Bühne gestanden und tagsüber in einem Café gearbeitet.

Ich sitze nicht gerne herum, also beschloss ich, die zwangsweise arbeitsfreie Zeit zu nutzen, um eine meiner größten Leidenschaften wiederzuentdecken – das Kochen. Ich experimentierte mit neuen Geschmacksrichtungen und Techniken und entdeckte alte Rezepte aus meiner Familie wieder.

Ich hatte Lust, andere an meinen Aktionen teilhaben zu lassen, und da ich nicht gerade kamerascheu bin, beschloss ich, mein erstes Videorezept zu veröffentlichen. Einigen gefiel es, und allmählich wurden meine Zuschauer immer mehr. Das hat mir Mut gemacht, meine »super-sexy Rezepte« weiter zu teilen!

Ich werde immer wieder gefragt, warum ich meine Rezepte als »super sexy« bezeichne. Die Frage finde ich etwas verwirrend ... ich meine, habt ihr euch meine Rezepte angesehen? Ich will nicht überheblich sein, aber wie sollte man sie

denn sonst beschreiben? Ehrlich gesagt fällt mir einfach keine bessere Bezeichnung ein.

Ich werde auch oft gefragt, warum ich meine Seite »Cooking with Bello« (Kochen mit Bello) genannt habe. Bello? Hä? Nein, kein Hundename. Als Bello (wörtlich gut aussehend, hübsch) bezeichnen wir in Italien auch einfach einen guten Freund. Als ich nach Großbritannien zog, nannten mich alle meine Freunde Bello – und so kam es zu »Kochen mit Bello«.

Cook Like a Real Italian ist mein erstes Kochbuch – eine Sammlung meiner liebsten italienischen Rezepte. Wie der Titel schon sagt, lernst du hier, zu kochen wie ein echter Italiener. Du erfährst, wie man die berühmtesten italienischen Klassiker wie Carbonara, Arancini und Tiramisù zubereitet, lernst aber auch einige moderne italienische Rezepte kennen, die du vielleicht noch nie probiert hast, aber bestimmt lieben wirst (siehe Pizza Muffins auf Seite 17, Blitznudeln mit Spinatpesto auf Seite 81 oder mein Lava-Cake mit Pistazien auf Seite 154).

Das Schöne an der italienischen Küche ist, dass sie nicht nur umwerfend sexy ist, sondern dass die meisten Gerichte auch echt einfach zuzubereiten sind. Alles, was du brauchst, um unwiderstehlich leckeres Essen auf den Tisch zu bringen, sind ein paar wirklich hochwertige Zutaten und ein wenig Zeit.

Ich habe versucht, meine Rezepte so weit wie möglich zu vereinfachen, damit sie wirklich jeder und jedem gelingen. Selbst wenn du noch nie wirklich gekocht hast, kannst du meinen Rezepten Schritt für Schritt folgen. Ich verspreche dir, das Ergebnis wird schmecken wie in Italien.



ZUTATEN

Hier kommt eine Liste mit einigen der wichtigsten Zutaten, die ich in diesem Buch verwende – und die du für die echte italienische Küche brauchst.



PASTA

In Italien serviert man zu jeder Nudelform eine bestimmte Sauce. Je nach Form der Pasta und Konsistenz der Sauce gibt es Kombinationen, die nicht voneinander zu trennen sind und seit Jahrhunderten geschätzt werden (z.B. Tagliatelle mit Bolognese-Sauce oder Bucatini mit Amatriciana-Sauce). Dieses Buch enthält selbstverständlich jede Menge Nudelrezepte, und für jedes habe ich die perfekte Nudelform vorgeschlagen. Letztendlich kocht aber jede(r) für sich selbst. Nimm also ruhig deine Lieblingsnudeln – aber sag es mir nicht!

FRISCHES BASILIKUM

Basilikum ist wahrscheinlich das meistverwendete Kraut in der italienischen Küche. Von meiner Oma habe ich gelernt, dass man es nicht mit einem Messer schneiden soll, denn dadurch oxidieren die Blätter und werden braun. Besser ist es, die Blätter mit den Fingern in Stücke zu reißen.

MOZZARELLA

Für die meisten Rezepte in diesem Buch wird geriebener Mozzarella (Pizzamozzarella) verwendet. Frischer Mozzarella enthält viel Wasser und kann Gerichte matschig machen, wenn er nicht richtig behandelt wird. Heutzutage gibt es geriebenen Mozzarella von sehr guter Qualität, der meiner Meinung nach genauso gut zu verwenden ist. Wer frischen Mozzarella verwenden möchten, lässt ihn sehr gut abtropfen, schneidet ihn in Scheiben und tupft diese mit Küchentüchern trocken. Dann hängt man ein

Sieb über eine Schüssel, gibt die Scheiben hinein und deckt sie mit Frischhaltefolie ab. Über Nacht in den Kühlschrank gestellt gibt der Mozzarella den größten Teil seiner Flüssigkeit ab und kann dann für verschiedene Rezepte verwendet werden.

GUANCIALE

Ich nenne ihn gerne »italienischen Bacon«. Er wird aus Schweinebacke hergestellt, daher der Name (*guancia* bedeutet Backe oder Wange). Guanciale ist fetter als durchwachsener Speck und hat einen intensiveren Geschmack. Traditionell verwenden wir ihn in Rezepten wie Carbonara und Amatriciana. Außerhalb Italiens ist es schwierig zu bekommen und oft recht teuer. Nimm also ruhig Speckwürfel oder Pancetta. Keine Sorge, meine Oma hätte dafür Verständnis.

PECORINO

Pecorino ist ein salziger Hartkäse aus Schafsmilch. Wegen seines kräftigen Geschmacks eignet er sich perfekt für Rezepte wie Carbonara und Amatriciana. Ersatzweise können Parmigiano (Parmesan) oder Grana Padano verwendet werden.

Hinweis: Sofern nichts anderes angegeben ist, werden gebackene Gerichte in einem normalen Küchenbackofen zubereitet.

FAQ ODER: FRAG ANGELO



FÜR DIE PASTA: WIE VIEL SALZ IN WIE VIEL KOCHWASSER ?

Diese beiden Zutaten habe ich im ganzen Leben noch nie abgemessen. Italiener wissen instinktiv, wie viel Salz und Wasser unsere Pasta braucht. Aber es gibt tatsächlich eine Regel: Pro 100 g Pasta braucht man 1 Liter Wasser und 10 g Salz. So einfach ist das!

MÜSSEN LASAGNEPLATTEN VORGEKOCHT WERDEN?

Damit das ein für allemal klar ist: Nein, Lasagneplatten müssen nicht vorgekocht werden. Egal, ob du frische oder trockene Nudelplatten kaufst, beide werden im Ofen weich und gar. Wichtig ist nur, dass sie mit reichlich Tomaten- und Béchamelsauce bedeckt sind, denn die Flüssigkeit sorgt für den Garkvorgang. Ich persönlich bevorzuge frische Lasagneblätter, da man sie schneiden und an die Größe der verwendeten Backform anpassen kann. Alle Rezepte in diesem Buch wurden mit frischen Lasagneplatten getestet. Wenn du also trockene Nudelplatten verwendest, musst du deine Lasagne wahrscheinlich etwas länger backen.

WIE MACHT MAN DIE TOMATENSATUCE FÜR PIZZA?

Das ist wahrscheinlich die häufigste Frage auf meinen Kanälen, und die Antwort ist ganz einfach. Zunächst einmal solltest du deine Pizzasauce niemals kochen, bevor du sie auf deinen Teig streichst. Das ist in Italien eine Sünde.

Für die perfekte Pizzasauce kippst du einfach *passata* (passierte Tomaten) in eine Schüssel und würzt sie mit Salz, frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer und einer Prise getrocknetem Oregano. Einen Spritzer natives Olivenöl extra hinzufügen und umrühren. Verteile die Pizzasauce auf deinem Pizzateig oder verwende sie als Füllung für Calzone und Panzerotti.

WAS BEDEUTET »AL DENTE«?

Al dente bedeutet wörtlich »für den Zahn« und beschreibt die perfekte Konsistenz, die Nudeln nach dem Kochen haben sollten. Das Geheimnis perfekter *al dente*-Nudeln besteht darin, sie 2-3 Minuten vor der auf der Packung angegebenen Kochzeit abzugießen. Dann kannst du die Nudeln zusammen mit etwas Nudelkochwasser zu deiner Sauce geben und alles ein paar Minuten lang schwenken, damit sich die Aromen verbinden. Das Nudelwasser ist wichtig, denn in ihm ist die Stärke aus den Nudeln gelöst. Und diese gelöste Stärke macht das fertige Gericht super-cremig. *Mamma mia!*

WAS BEDEUTET »SCARPETTA«?

Scarpetta bedeutet wörtlich »kleiner Schuh«. Gemeint ist, mit einem Stück Brot die Sauce vom Teller zu wischen. Von einer umwerfend leckeren Sauce soll ja schließlich kein Tropfen umkommen. Also her mit dem Brot, und wischen, als gäbe es kein Morgen.