



ITALIENISCHE REZEPTE

Eine kulinarische Kreuzfahrt mit Costa

*Holen Sie sich ein Stück Italien in Ihre Küche –
und genießen Sie den Geschmack von Urlaub am Meer*



Einfach lecker –
ausgesuchte Rezepte von Costa Chefköchen



Lombardei
Risotto alla Milanese



18

Ligurien
Mesciua



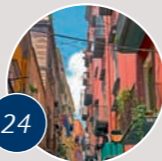
12

Latium, Umbrien
Bucatini all'amatriciana



20

Kampanien
Pizza Margherita



24

Trentino-Südtirol
Biscotti Savoiaardi



26

Venetien
Tiramisù



28

Molise
Baccalà arraccanato



22

Kalabrien, Basilikata, Sizilien
Parmigiana di melanzane



16

Piemont
Pilz-Kartoffel-
Cappuccino



10

Ligurien
Gnocchi mit
Pecorino-Sahnesofse



14

Zu Tisch mit typischen
Spezialitäten aus Italien

Die Costa Chefköche haben traditionelle Rezepte aus den verschiedenen italienischen Landesteilen für Sie zusammengestellt, die typische regionale und teilweise außergewöhnliche Zutaten enthalten. Viel Spaß beim Nachkochen und buon appetito!



Vom Olivenöl zu italienischen Gaumenfreuden

Unsere Liebe zu italienischen Zutaten begann bereits im Jahre 1854, als die Frachtreederei Costa einen regen Olivenölhandel zwischen Genua und Sardinien betrieb. Aus dieser kleinen Affäre wurde schnell eine große Liebe. Die Leidenschaft ist geblieben. Bis heute verwöhnen wir die Geschmacksknospen unserer Gäste mit frischen Zutaten, köstlichen Aromen und authentischen Rezepten – genau wie damals, als wir die edelsten Olivenöle auf die Märkte brachten. Seit mehr als 65 Jahren interpretieren wir die reiche Vielfalt der italienischen Gourmetküche immer wieder neu.

Das ist wahre Leidenschaft

Heute genießen unsere Gäste kulinarische Erlebnisse, die auf den sieben Weltmeeren ihresgleichen suchen. Unser mit einem Michelin-Stern ausgezeichnete Küchenchef Fabio Cucchelli kreiert zusammen mit seinem Team fantasievolle Menüs und überwacht minutiös jeden Schritt der Zubereitung. Er sorgt dafür, dass sich unsere Gäste am Besten erfreuen können, was die italienische Küche zu bieten hat.

Zu einem guten Essen gehört auch ein guter Wein. Hier kommen unsere Freunde aus dem Verband italienischer Sommeliers ins Spiel. Mit nicht weniger Leidenschaft wählen sie die passenden regionalen Weine zu jedem Gericht. Edle italienische Weine und feine italienische Speisen sind die Höhepunkte jeder Costa Kreuzfahrt und machen Appetit auf mehr.

Für unsere „kulinarische Kreuzfahrt durch Italien“ haben unsere Chefköche einige der leckersten Rezepte für Sie ausgewählt, die Sie zu Hause nachkochen können. Holen Sie sich ein Stück Costa Urlaub in Ihre Küche.

DIE COSTA DIADEMA, die Königin des Mittelmeeres, bietet die schönsten Plätze, um italienische Gourmetküche zu genießen. Wir freuen uns, Sie an Bord begrüßen zu dürfen.





Ein Vorgeschmack auf die neue gastronomische Philosophie

Er arbeitete bereits mit den größten Maîtres der Küche zusammen. Jeden Morgen stand er um 04:30 Uhr auf, um gemeinsam mit Cucinadel-Sole-Starkoch Roger Vergé zum Markt zu gehen. Von Singapur bis Frankreich bereiste er die Welt und lernte ihre Gerichte kennen, doch seine Liebe zur italienischen Küche steht nach wie vor über allem. Fabio Cucchelli, Sternekoch und Corporate Executive Chef bei Costa, gibt Ihnen einen Vorgeschmack auf die neue gastronomische Philosophie an Bord mit Menüs, die von den regionalen Traditionen Italiens inspiriert sind.

Was hat sich an den Menüs an Bord verändert?

Meine Idee war, neue Menüs zu kreieren, die sich an das „italienische Herz“ von Costa anlehnen, weil ich gerne nach traditionellen Grundzutaten suche. In Italien haben wir ja Zutaten und Rezepte von einer Qualität, um die uns die ganze Welt beneidet. Wir bieten unseren Gästen das Vergnügen einer Reise während der Reise – mit einer typisch italienischen Gastronomietour. Und wenn sich ein Reisender an die Tafel setzt, möchten wir, dass er eine weitere Facette des italienischen Lebensgefühls kennenlernt, die er nicht vergessen wird.

Internationale Erfahrung und italienische Ursprünglichkeit: Wie lässt sich beides in der Küche miteinander vereinen?

Meiner Ansicht nach ist es in unserem Beruf unabdingbar, Vergleiche anzustellen. Aus diesem Grund zog es mich gleich nach meinem Schulabschluss in die Welt hinaus. In den Vereinigten Staaten, in Singapur, Spanien und Frankreich, wo ich mit Roger Vergé zusammengearbeitet habe, ging es mir immer darum, Kultur und Küche zu erforschen. Von meinen Aufenthalten habe ich zahlreiche Eindrücke in

„mein“ Restaurant im Gadertal mitgebracht, in dem ich auch mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet wurde. Aus dieser Verbindung ist das entstanden, was ich am meisten liebe: Zutaten miteinander zu kombinieren und Gerichte zusammenzustellen, die zu 100 Prozent unserer typischen Küche entsprechen, jedoch mit einer unerwarteten Note überraschen, die sie zu etwas Besonderem macht.

Experiment und Tradition sind also zwei Zutaten desselben Gerichts?

Ganz genau. Aber es gibt Gerichte, die für mich absolute Bezugsgrößen sind und die man nicht verändern darf – wie Pasta al pomodoro (Nudeln mit Tomatensoße), die einfach perfekt ist, so wie sie ist.

Apropos regionale Gerichte: Was können Sie uns über Italien erzählen?

Wir haben Gerichte kreiert, die den verschiedenen Regionen Italiens gewidmet sind und die für die Region typischen und traditionellen Zutaten aufwerten. Dabei achten wir auch auf saisonale Besonderheiten. Unsere Gäste können täglich zwischen unterschiedlichen Gerichten verschiedener Regionen wählen. Außerdem bieten wir in jedem Hafen zur Abrundung des Besuchs eine örtliche Spezialität an. Wir reisen „all’Italiana“, genießen dabei aber auch die kulinarische Tradition anderer Länder.

Gibt es einen Geschmack, der die Welt von Costa beschreibt?

In der Geschichte von Costa hat es schon immer viele süditalienische Küchenchefs gegeben. Sie haben der Bordküche eine Prägung verliehen, die sich an ihre Traditionen anlehnt. Frische Tomaten, Auberginen, mit Zitrone aromatisierter Schwertfisch, Kapern, Basilikum,

Oregano... Meiner Ansicht nach gründet der „Geschmack von Costa“ auf der mediterranen Tradition.

Gibt es ein Rezept, das aus Ihrer Familientradition stammt und das Sie an Bord anbieten?

Das Risotto und das Kotelett aus „meinem“ Mailand, meiner Geburtsstadt. Wenn ich diese Gerichte für unsere Gäste zubereite, reise ich in die Vergangenheit und arbeite unter dem Einfluss der Gefühle, die in mir wach werden, wenn ich an die Speisen meiner Kindheit denke. Deshalb wollte ich sie meinem Angebot an regionalen Speisen an Bord der Schiffe hinzufügen. Und wenn Sie einen Vorgeschmack bekommen möchten, blättern Sie einfach um – auf einer der nächsten Seiten finden Sie das Rezept des Risottos. Viel Spaß beim Kochen und Genießen.



FABIO CUCHELLI,
COSTA CHEFKOCH, AUSGEZEICHNET MIT EINEM MICHELIN-STERN:

„Speisen, so rein, lecker und unverfälscht, wie die Natur sie geschaffen hat. Solche Geschmackserlebnisse möchte ich meinen Gästen bieten.“



Piemont

Wunderbare Weine

Nach Sizilien ist das Piemont die zweitgrößte Region Italiens. Es grenzt im Westen an Frankreich und im Norden an die Schweiz. Der alpine Norden mit mehreren „Dreitausendern“ bietet atemberaubende Panoramen und lebt vorwiegend vom Wander- und Skitourismus. In der Po-Ebene liegen die großen Städte, allen voran natürlich die Hauptstadt Turin, Heimat der italienischen Automarken Fiat und Lancia.

Die hügelige Landschaft im Südosten hingegen bietet ideale Bedingungen für Landwirtschaft und speziell den Weinanbau. Sie ist das Ursprungsgebiet vieler grandioser Reben und berühmter Weine wie des mindestens 18 Monate in Holzfässern gereiften, wuchtigen Barolos oder des kraftvollen, rubinroten Barberas.

Geht runter wie Öl

Dieses Rezept ist ein ganz besonderes „Leckerli“ für Suppenliebhaber. Allein die Pilz-Kartoffel-Mischung ist schon durch die Beigabe der Steinpilze sehr aromatisch, die obere Schicht mit der geschlagenen Sahne – daher das „Cappuccino“ im Namen – lässt die ganze Sache zu einer echten Geschmacksbombe werden, die Ihnen an kalten Tagen ein Lächeln auf das Gesicht zaubern kann.

TIPP: Natürlich passt dazu jeder Rotwein, der ein wenig kräftiger ist, der erwähnte Barolo allerdings wäre perfekt.



Aber bitte mit Sahne

Pilz-Kartoffel-Cappuccino

1. Kartoffeln schälen und klein würfeln.
.....
2. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Lauch in einer Kasserolle mit der Butter goldbraun sautieren, Kartoffeln und Pilze hinzufügen und unter häufigem Rühren 10 Minuten garen.
.....
3. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen, Gemüsebrühe hinzufügen und köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Im Mixer pürieren und in einem Passiersieb abseihen.
.....
4. Die frische Sahne halb schlagen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die geschlagene Sahne und frisch gemahlene schwarze Pfeffer auf die Suppe geben und mit einigen Tropfen Olivenöl Extra Vergine garnieren.
.....
5. Dampfend heiß servieren.

Zutaten für 6 Personen

- 250 g Kartoffeln
- 200 g frische Pilze (z. B. Champignons)
- 20 g getrocknete Steinpilze
- 30 g Zwiebeln
- 50 g Lauch
- 30 cl frische Sahne
- 50 g Butter
- 1,8 l Gemüsebrühe
- 2 g Thymian
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer nach Geschmack
- Ein wenig Olivenöl Extra Vergine

VEGETARISCH





Ligurien

La Spezia am Golf der Poeten

Die Provinz La Spezia mit der gleichnamigen Hauptstadt gehört zum östlichsten Teil Liguriens und liegt an einer „Golfo dei Poeti“ genannten Bucht im Ligurischen Meer. Die Ausläufer der Alpen bilden eine gebirgige, stark bewaldete Meeresküste, die mit ihren oft in die Klippen gebauten Häusern malerische und in jeder Hinsicht inspirierende Ausblicke bietet. Berühmte Orte sind Portofino, Imperia und Vernazza in den Cinque Terre.

Typisch für Gerichte dieser Mittelmeerregion ist die Kombination von Fisch und landwirtschaftlichen Erzeugnissen. Neben erstklassigem Olivenöl ist der wohl berühmteste Beitrag der ligurischen Küche das weltweit bekannte Pesto alla Genovese.

Die Kunst, aus wenig viel zu machen

Der Tradition nach hat die Mesciua oder Mes-ciüa, was im Dialekt von La Spezia die „Gemischte“ heißt, ihren Ursprung auf den Kais im Hafen von La Spezia, wo die Frauen der Hafearbeiter die Hülsenfrüchte und Getreidekörner aufgesammelt haben, die während der Be- und Entladung aus den Säcken gefallen waren. In großen Suppentöpfen wurde dann alles, was am Tag abfiel, zusammengemischt. Die Zutaten konnten natürlich variieren, doch die „offizielle“ Mischung besteht aus Kichererbsen, weißen Bohnen und Emmer, einer Weizenart.

TIPP: Reichen Sie passend zum Charakter der Suppe grobes Brot und Rotwein, am besten eine kräftige Sorte aus der Region wie Sangiovese oder einen Pollera Nera.

Einfache, aber leckere Suppe Mesciua

1. Weichen Sie die Bohnen, Kichererbsen und den Emmer, auch Zweikorn genannt, getrennt voneinander in reichlich lauwarmer Wasser ein, fügen Sie etwas Bicarbonat hinzu und lassen Sie alles mindestens 12 Stunden quellen. Planen Sie genügend Zeit ein und lassen Sie die Hülsenfrüchte mindestens 6 Stunden abtropfen.
2. Erhitzen Sie die Kichererbsen und den Emmer getrennt voneinander in kaltem Wasser mit etwas Salz.
3. Lassen Sie alles aufkochen und danach für ungefähr 4 Stunden weiterköcheln.
4. Die Bohnen werden ebenfalls in kaltem Wasser mit etwas Salz erhitzt und zum Kochen gebracht, benötigen aber nur 1,5 Stunden Kochzeit. Zwar könnte man die Kichererbsen und den Emmer auch gemeinsam kochen, doch um den Eigengeschmack zu erhalten, empfiehlt sich zunächst eine getrennte Zubereitung.

5. Geben Sie anschließend die Bohnen, Kichererbsen und den Emmer zusammen mit einem halben Liter des Kochwassers in einen Topf.

6. Lassen Sie alles aufkochen und danach für ungefähr 20 Minuten weiterkochen, damit sich die Geschmacksnoten verbinden. Dabei von Zeit zu Zeit mit einem Holzlöffel umrühren, denn der Emmer klebt schnell am Topfboden fest.

7. Geben Sie die fertige Suppe nun in eine Suppenterrine und verfeinern Sie sie nach Belieben mit etwas Olivenöl und frisch gemahlenem Pfeffer.

Zutaten für 4 Personen

- 150 g weiße Bohnen
- 150 g Kichererbsen
- 100 g Emmer (alternativ Dinkel)
- Einige Esslöffel Olivenöl
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer und Bicarbonat

VEGAN





Ligurien

Genua – la superba

Genua ist die stolze Hauptstadt Liguriens und liegt genau dort, wo der Gebirgszug der Apenninen auf die Küste des Golfes von Genua trifft. Unmittelbar nach dem schmalen Küstenstreifen steigt das Stadtgebiet sehr schnell und steil an, und die in den Felsen gebauten Häuser sowie die ganze Stadt sind dem Meer zugewandt. Die Prachtstraßen Le Strade Nuove mit ihren Renaissance- und Barockbauten im Zentrum der Altstadt gehören zum UNESCO-Weltkulturerbe.

Genua ist der Geburtsort des großen Seefahrers Christoph Kolumbus. Hier gründete Giacomo Costa 1854 ein Handelsunternehmen für die Verschiffung des berühmten Olivenöls aus dieser Gegend, aus dem 1948 das Kreuzfahrtunternehmen Costa Crociere hervorging. Auch heute noch ist Genua Hauptsitz des Unternehmens.



Raffinierte Kartoffelklößchen

Gnocchi sind nicht nur ein traditionelles Gericht in Italien, sondern auch in ganz Europa weit verbreitet. Aber in dieser speziellen Rezeptur, die aus der Gegend um Genua stammt, sind sie einmalig und etwas ganz Besonderes. Der Safran färbt die Sahne intensiv goldgelb und sorgt für ein exquisites Aroma – etwas für wahre Genießer.

TIPP: Der Sommelier empfiehlt Ihnen zu diesem Gericht den Barbera, einen hochwertigen Rotwein, der bereits im 13. Jahrhundert in Italien angebaut wurde.

Zergehen auf der Zunge

Gnocchi mit Pecorino-Sahnesoße

1. Zerstampfen Sie die Kartoffeln zusammen mit den Kichererbsen und vermischen Sie beides gründlich miteinander.

2. Fügen Sie das Mehl, das Salz und das Ei hinzu.

3. Kneten Sie anschließend den entstandenen Teig mit den Händen, bis er geschmeidig ist.

4. Formen Sie aus dem Teig einen etwa 1 Zentimeter dicken Zylinder und schneiden Sie daraus die Gnocchi. Geben Sie diese in reichlich kochendes Salzwasser. Die Gnocchi sind fertig, wenn sie an der Oberfläche schwimmen.

5. Den Pecorino-Käse legen Sie in Milch ein und schmelzen ihn in einem Wasserbad. Wenn der Käse geschmolzen ist, geben Sie die Sahne und zum Schluss den Safran hinzu. Dann den Topf von der Platte nehmen. Nach nur ungefähr 3 Minuten ist die Soße fertig (je länger Sie sie kochen, desto dickflüssiger wird sie).

6. Nun zusammen mit den Gnocchi servieren.



Zutaten für 6 Portionen

- 450 g Kartoffeln (geschält und gekocht)
- 550 g Kichererbsen (aus der Dose)
- 200 g Mehl
- 5 g Salz
- 1 Ei
- 100 g mittelalter Pecorino-Käse
- 20 ml Vollmilch
- 400 ml frische Sahne
- 0,5 g Safran

VEGETARISCH





Kalabrien, Basilikata, Sizilien

Die „Stiefelspitze“

Zusammen mit den der Adria zugewandten Abruzzen, Molise und Apulien bilden Kampanien, Basilikata und Kalabrien den Süden Italiens, zu dem natürlich auch Sizilien gehört. Ausgedehnte, eher flache Landschaften mit fruchtbarem Boden, mildem Klima und viel Sonnenschein bieten hervorragende Voraussetzungen für Landwirtschaft und Viehzucht.

In Süditalien liegt der eigentliche Ursprung der oft zitierten Mittelmeerküche mit ihren typischen Gewürzen. Benutzen Sie Olivenöl, Rosmarin, Oregano und Thymian und schließen Sie die Augen – schon denken Sie an das Rauschen des Meeres. Hier findet sich für Hobbykoch und Küchenchef alles, was gesund ist und gut schmeckt, in exzellenter Qualität und Güte. Ganz zu schweigen von den hervorragenden Weinen, die aus diesen Regionen stammen.

Auberginen lassen Sie niemals auflaufen

Das traditionelle italienische Gericht Parmigiana di melanzane war das offizielle Gericht des International Day of Italian Cuisine 2015. Ursprünglich kommt dieser Auberginenaufbau aus Süditalien – durch den Boom der italienischen Restaurants ist er inzwischen auf der ganzen Welt verbreitet. Das auch als Eierfrucht bekannte Gemüse braucht viel Sonne bei der Aufzucht, ist aber durch seine Dickfleischigkeit sehr „genügsam“ bei der Verarbeitung. Ein paar Minuten mehr oder weniger – Auberginen verzeihen Ihnen fast alles.

TIPP: Zu diesem Gericht empfiehlt der Costa Sommelier Primitivo di Manduria aus der Region Manduria in Apulien.



Schicht für Schicht kommt man der Sache näher

Parmigiana di melanzane

1. Die Auberginen in 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden und beide Seiten mit Mehl bestäuben.

2. Die Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und die mehlierten Auberginenscheiben darin wenden und etwas abtropfen lassen.

3. Nun die Auberginenscheiben in reichlich heißem Olivenöl (180°C) portionsweise braten, bis diese von beiden Seiten goldbraun gebacken sind. Herausnehmen und abtropfen lassen. Nach 2–3 Portionen das Olivenöl austauschen.

4. Für die Tomatensoße erhitzen Sie Olivenöl in einem großen Topf auf mittlerer Stufe. Knoblauch hacken und hinzugeben bis er eine goldene Farbe angenommen hat. Dann die Tomaten dazugeben und rühren, bis die Soße zu kochen beginnt. Die Hitze reduzieren und die Soße ungefähr 20 Minuten unter gelegentlichem Rühren einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zuletzt das frische Basilikum hinzugeben.

5. Ofen auf 200°C vorheizen (Elektroherd), Gasherd auf Stufe 6.

6. Zuletzt die Parmigiana in einer großen Auflaufform schichten. Den Boden der Form mit 2–3 Löffeln Tomatensoße bedecken, darauf eine Schicht der Auberginenscheiben auslegen. Nun mit etwas Büffelmozzarella oder Fior di latte bedecken, und erneut Tomatensoße darübergeben und mit etwas Grana Padano bestreuen. Eine weitere Schicht der Auberginenscheiben auslegen, mit Büffelmozzarella oder Fior di latte belegen, mit Tomatensoße bestreichen und Grana Padano bestreuen. In dieser Reihenfolge weiter-schichten, die letzte Schicht sollte aus Tomatensoße, Mozzarella und Grana Padano bestehen.

7. Den Auflauf in den vorgeheizten Ofen schieben und für 25–30 Minuten backen. Nach der Backzeit den fertigen Auflauf noch ungefähr 30 Minuten ziehen lassen, bis Sie ihn servieren. Parmigiana kann auch lauwarm serviert werden.

Zutaten für 8–12 Portionen

VEGETARISCH



- 4 große Auberginen
- Mehl zum Bestäuben
- 4 Eier
- Salz und Pfeffer
- reichlich Olivenöl
- 300 g Büffelmozzarella oder Fior di latte (aus Kuhmilch)
- 100 g frisch geriebener Grana Padano

Für die Soße:

- 4 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1.000 g gehackte Dosentomaten
- 10 frische und zerrupfte Basilikumblätter





Lombardei

Lago Maggiore und Gardasee

Im Norden alpin, läuft die Landschaftsform der Lombardei nach Süden hin in der Po-Ebene flach aus. Die lombardischen Seen gehören zu den schönsten Italiens: Lago Maggiore, Luganer See, Comer See und der unvergleichliche Gardasee. Die Hauptstadt Mailand spielt als wirtschaftliches Zentrum in Norditalien eine wichtige Rolle, während die südliche Lombardei – speziell die Po-Ebene – mit dem ausgedehnten, fruchtbaren Tiefland landwirtschaftlich geprägt ist. Hier wird der beste Risottoreis der Welt angebaut: Der Carnaroli (superfino) gilt als der König aller italienischen Sorten.

Safran, der goldgelbe Luxus

Auch wenn uns die ersten Rezepte vom „gelben Reis“ erst im Jahr 1800 erreicht haben, besagt die Legende, dass das Gericht ein präzises Geburtsdatum hat: den 8. September 1574 – Hochzeitstag der Tochter des belgischen Glaskünstlers Valerio Perfundavalle.



Der aus der Stadt Löwen stammende Meister hielt sich zu Arbeiten an den Domfenstern in Mailand auf. Um in seinen Werken besondere Farbeffekte zu erzielen, verwendete er häufig Safran. Der Erzählung nach wollte man ihm einen Streich spielen, indem man Safran auch unter das Risotto des Hochzeitsmahls mischte. Das Risotto gefiel den Tischgästen jedoch so sehr, dass sich das Rezept schnell verbreitete und sich heute täglich auf den Esstischen Italiens wiederfindet.

TIPP: Zu diesem Risotto eignen sich ganz besonders gut Weißweine aus der Lombardei wie der Pinot Bianco oder der Trebbiano.

Das Gold von Mailand

Risotto alla Milanese

1. Rösten Sie den Reis in 10 Gramm Butter an und löschen Sie ihn mit etwas Wein ab. Lassen Sie die Flüssigkeit einkochen und geben Sie dann den heißen Rinderfond und den Safran hinzu.

2. Setzen Sie den Kochvorgang fort, und bereiten Sie in der Zwischenzeit die Soße zu, indem Sie die Zwiebeln in 10 Gramm Butter dünsten und anschließend mit dem restlichen Wein ablöschen.

3. Lassen Sie die Hälfte des Weines verdampfen und geben Sie anschließend die restliche Butter hinzu. Schöpfen Sie nun die Soße ab und filtern Sie diese.

4. Würzen Sie zum Abschluss nach Belieben mit Salz und Pfeffer und rühren Sie die zubereitete Soße und den Käse unter den Reis.

Zutaten für 4 Personen

- 300 g Risottoreis (z. B. Acquerello, die „Extra“-Variante des Carnarolireises)
- 60 g Butter
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 l Rinderfond
- 3 g Safranfäden
- 10 g gehackte Zwiebeln
- 30 g geriebener Grana Padano
- Salz und Pfeffer nach Belieben





Latium, Umbrien

Die ewige Stadt

Latium mit der italienischen Hauptstadt Rom und das nördlich angrenzende Umbrien sind das wirtschaftliche und kulturelle Zentrum Mittelitaliens. Die Altstadt Roms, der Petersdom und die Vatikanstadt wurden von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt. Rom ist unendlich reich an bedeutsamen Baudenkmalern, Palästen und Museen – mindestens einmal im Leben muss man dort gewesen sein.

Ein Geschmacksturbo vom Feinsten

Guanciale ist ein luftgetrockneter Speck, zu dessen Herstellung ausschließlich das Fleisch von Schweinebacken verwendet wird. Er schmeckt etwa wie die ähnlich hergestellte Pancetta, jedoch aromatischer und intensiver nach Schwein. Das Fleisch ist mit Fett marmoriert und sehr fest. Das ausgelöste Fleisch wird zunächst in einer Mischung aus Nitrat, schwarzem oder rotem Pfeffer, Zucker und verschiedenen anderen Kräutern etwa 3 Wochen gepökelt. Anschließend wird der Guanciale gewaschen und zum Trocknen aufgehängt.

Guanciale wird nur selten roh gegessen, sondern ist meistens in Streifen oder Würfel geschnitten Bestandteil traditioneller Gerichte – ein Geschmacksturbo für Spaghetti alla carbonara oder eben die Bucatini all'amatriciana, zu denen wir Sie hier verführen wollen.

TIPP: Als Getränk eignet sich am besten der beliebte italienische Rotwein Aglianico del Vulture.

Lebensfreude pur

Bucatini all'amatriciana

1. Bringen Sie einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen.

2. Guanciale in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze auf einer Seite anbräunen, bis etwas Fett ausgetreten ist.

3. Dann fügen Sie die Chilischote hinzu (Vorsicht: Den Guanciale nicht zu lange garen, sonst tritt das gesamte Fett aus und er wird hart).

4. Geben Sie dann den Wein hinzu und lassen Sie diesen verkochen/verdampfen.

5. Nun kommen die geschälten Tomaten und das Tomatenmark zusammen mit dem Salz ebenfalls in die Pfanne. Lassen Sie die Soße nun für etwa 10 bis 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

6. Geben Sie die Nudeln in das kochende Wasser, und lassen Sie diese eine Minute weniger kochen, als auf der Packung angegeben ist.

7. Gießen Sie jetzt die Nudeln ab und fangen Sie etwas von dem Wasser auf (z. B. in der leeren Tomatendose).

8. Fügen Sie der Soße nun $\frac{3}{4}$ des Pecorino-Käses hinzu und rühren Sie diesen unter.

9. Geben Sie jetzt auch die gekochten Nudeln in die Soße, und schwenken Sie sie, um sie gleichmäßig mit Soße zu bedecken. Sollten die Nudeln aneinanderkleben, geben Sie etwas von dem aufgefangenen Nudelwasser dazu.

10. Nun können Sie das Gericht servieren. Nach Belieben kann der restliche Pecorino-Käse darübergestreut werden.

Kleiner Hinweis: Bucatini nehmen Soße sehr gut auf – Vorsicht ist deshalb geboten, um unliebsame Flecken auf der Kleidung zu vermeiden.

Zutaten für
4 Portionen

150 g Guanciale (in Streifen geschnitten)
1 zerkleinerte Chilischote
5 cl Rotwein
375 g geschälte Tomaten (Sorte San Marzano)
1 EL Tomatenmark
 $\frac{1}{2}$ TL Salz
250 g Bucatininudeln
30 g geriebener Pecorino-Käse





Molise

Unberührte Natur

Molise mit der Hauptstadt Campobasso liegt in der Mitte Süditaliens und teilt die Regionen Abruzzen und Apulien. Die wenig bekannte Region mit ihrer jahrtausendealten Geschichte bietet eine einzigartige topografische Vielfalt – von der Gebirgs- und Hügellandschaft der Apenninen, in denen im Gebiet von Campitello Matese sogar Wintersport möglich ist, bis hinunter zu den sonnenbeschiene Sandstränden der Adria.

Im Landesinneren kann man viele Burgen, verträumte kleine Dörfer und archäologische Grabungsstätten entdecken, ebenso wie zahlreiche Naturschutzgebiete und den Nationalpark Abruzzen-Latium-Molise, der Einblicke in die einheimische Tier- und Pflanzenwelt erlaubt. In Molise werden Traditionen und Handwerkskunst gepflegt und die Gäste können eine naturverbundene und ursprüngliche Gastronomie erleben.

Wie der Stockfisch nach Italien kam

Im Jahr 1431 erlitt der italienische Kaufmann Pietro Querini Schiffbruch auf den Lofoten und gelangte auf die Insel Röst. Hier erlernte er die traditionelle Technik zum Konservieren von Dorschen, die im Wind getrocknet werden. Auf diese Weise behalten sie so gut wie alle Nährstoffe, verlieren aber 4/5 des Gewichts. Zurück in Italien begann Querini, Salz gegen Stockfisch zu tauschen. Baccalà - Stockfisch - bietet ein intensives Geschmackserlebnis.

TIPP: Zu Fisch empfehlen wir natürlich kühlen Weißwein aus Molise: Trebbiano Toscano, Bombino Bianco oder Malvasia del Chianti.

Mit Brotkrumen, Sultaninen und Walnüssen

Baccalà arraccanato

1. Den Baccalà (eingeweichten Stockfisch) in die gewünschte Größe schneiden.

2. Die Sultaninen für 10 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen, dann das überschüssige Wasser ausdrücken (das Einweichwasser aufheben).

3. Die Sultaninen mit den Brotkrumen, den grob gehackten Walnüssen, dem gehackten Knoblauch und der zerkleinerten Petersilie vermischen, langsam das Olivenöl hinzufügen, bis das Brot vollgesogen ist, und abschmecken.

4. Den Baccalà mit der Mischung bedecken und auf eine Platte legen. Die halbierten Kirschtomaten und die schwarzen Oliven hinzufügen.

5. Im Backofen bei 180 °C für 10 Minuten garen, dann das übrige Olivenöl, das Einweichwasser der Sultaninen, die Lorbeerblätter und den Weißwein dazugeben. Backen, bis eine schöne goldbraune Kruste entsteht.

6. Vor dem Servieren mit einer Mischung aus gerösteten gehackten Walnüssen, Sultaninen und Brotkrumen bestreuen.

7. Nun können Sie den Fisch mit den gekochten Kartoffeln und einem Dressing aus Olivenöl, Zitronensaft und gehackter Zitrone servieren.

Zutaten für 10 Portionen

720 g Baccalà primo sale (eingeweichter Stockfisch)	30 g Petersilie
50 g Sultaninen	4 cl Olivenöl Extra Vergine
250 g Brotkrumen	30 Kirschtomaten
200 g Walnüsse	100 g schwarze Oliven
2 g Knoblauch	2 g Lorbeerblätter
	10 cl trockener Weißwein





Kampanien

Neapel – die neue Stadt

Der Name der einst von den Griechen gegründeten Stadt leitet sich ab vom altgriechischen „néa pólis“ und bedeutet neue Stadt. Neapel ist das wirtschaftliche und kulturelle Zentrum Kalabriens und ganz Süditaliens. Die gesamte Altstadt, an deren Baudenkmalern man sich kaum sattsehen kann, wurde zum UNESCO-Weltkulturerbe erklärt. Die Stadt mit den engen Gassen ist auf Gestein vulkanischen Ursprungs gebaut. Der Vesuv, einer der berühmtesten und gefährlichsten Vulkane der Welt, der einst Pompeji verschlang, befindet sich in unmittelbarer Nähe. Neapel ist die Geburtsstadt Enrico Carusos, eines der berühmtesten Tenöre des 20. Jahrhunderts.

Hier soll nicht nur die Pizza erfunden worden sein, sondern auch die Nudelmaschine. Pizza und Pasta bilden die Basis für die sogenannte „Cucina povera“ – die Küche der kleinen Leute, die aus reinen und ursprünglichen Zutaten ihrer Region wahrhafte Köstlichkeiten zubereiten.



Das bekannteste Fladenbrot der Welt

Zu Ehren der ersten Königin Italiens, die eine glühende Nationalistin war und dieser Pizza ihren Namen gab, wurde dieser Klassiker in Grün-Weiß-Rot einst kreiert – in den Farben der italienischen Trikolore. Von Neapel aus trat die Pizza Margherita ihren Siegeszug um die Welt an – ein Triumph der italienischen Küche – und erfreut sich seitdem ungebrochen allergrößter Beliebtheit.

TIPP: Zu dieser Pizza in Grün-Weiß-Rot ist der Friulano del Collio aus dem kleinen italienischen Gebiet Collio besonders zu empfehlen.

Dahinschmelzen in Nationalfarben

Pizza Margherita

1. Verteilen Sie das Mehl auf einer hölzernen oder marmornen Arbeitsplatte und formen Sie in der Mitte eine Kuhle. Lösen Sie die Hefe in lauwarmem Wasser auf und geben Sie sie in die Kuhle in der Mehlmasse. Danach fügen Sie das Salz hinzu.

2. Kneten Sie diese Masse mit den Händen oder mit einem Mixer für etwa 15 bis 20 Minuten, bis der Teig weich und glatt ist. Nun formen Sie daraus eine Kugel, die Sie mit einer Plastikschüssel abdecken, sodass der Teig vor Luft geschützt ist. Er muss nun für 3 bis 4 Stunden bei Raumtemperatur gehen.

3. Wenn sich das Volumen der Teigmasse verdoppelt hat, teilen Sie sie in 6 gleich große Laibe. Diese decken Sie mit Frischhaltefolie ab und lassen sie für weitere 6 Stunden gehen.

4. Wenn sich auch das Volumen dieser 6 Laibe verdoppelt hat, fangen Sie an, die Tomatensoße vorzubereiten. Dazu geben Sie die etwas zerkleinerten Tomaten zusammen mit $\frac{1}{3}$ des Olivenöls in eine Schüssel und fügen eine Prise Salz hinzu.

5. Kneten und formen Sie dann den Pizzateig und glätten Sie ihn mit Ihren Fingern. So entstehen 6 kleine Pizzen aus den Laiben.

6. Benutzen Sie eine Kelle oder einen Löffel, um eine ausreichende Menge Tomatensoße auf die Pizzen zu geben. Anschließend schneiden Sie den Mozzarella in kleine Stücke und verteilen ihn ebenfalls auf den Pizzen.

7. Backen Sie nun die Pizzen bei der maximalen Hitze Ihres Ofens (normalerweise in einem Holzofen, wo die Temperatur zwischen 400 °C und 450 °C liegt).

Abhängig vom Ofen kann die Backzeit der Pizza variieren. Sie ist fertig, wenn der Rand braun ist und sich ganz leicht dunkle Punkte bilden. Nehmen Sie Ihre Pizza dann aus dem Ofen, belegen Sie sie noch mit einigen Basilikumblättern und beträufeln Sie sie mit ein paar Spritzern Olivenöl.

Zutaten für 6 Pizzen

VEGETARISCH



Für den Teig:
1 kg Mehl (am besten italienisches Mehl „Tipo 00“)
15 g frische Hefe
2 Tassen Wasser
10 g Salz

Für den Belag:
500 g Tomaten aus der Dose
20 cl Olivenöl Extra Vergine
Salz
1 kg Mozzarella
Basilikum





Trentino-Südtirol Berge mit Charakter

Einen Sonderstatus hat Trentino-Südtirol im Nordosten Italiens. Die beiden Provinzen dieser Region sind zum einen autonom in der Gesetzgebung und zum anderen sind die Menschen dort zweisprachig, in Tirol wird überwiegend Deutsch gesprochen, im Trentino Italienisch.

Auf Bergsteiger, Wanderer und Wintersportler übt die Landschaft zwischen Dolomiten und Gardasee schon seit langer Zeit eine große Faszination aus – ein riesiger Abenteuerspielplatz. Vor allem aber gibt es von der Sonne verwöhnte Anbaugelände für hervorragende Rot- und Weißweine, denen man nachsagt, dass man den Charakter der Berge in ihnen schmeckt.



Der König war entzückt

Die ursprünglich aus Italien stammenden Löffelbiskuits wurden in Frankreich berühmt, als der König von Frankreich das Herzogtum Savoyen besuchte und die danach benannten Savoïardi ge- reicht wurden. Nicht nur der König war begeistert, sondern auch die vielen Kinder am Hof.

„Katzenzungen“, so die Übersetzung von „langues-de-chat“, wie Savoïardi in Frankreich auch heißen, sind die Basis vieler hinreißender italienischer Süßspeisen wie Tiramisù und Eistorte. Man findet sie in jedem Supermarkt in sehr unterschiedlichen Qualitäten. Unschlagbar sind Savoïardi jedoch, wenn sie selbst gemacht werden. Probieren Sie es doch einmal aus.

TIPP: Zu den Savoïardi kann man eigentlich nur Kaffee empfehlen. Aber Vorsicht bitte: Einstippen funktioniert nicht. Der Biskuitteig ist so leicht, dass er in den Kaffee fällt.

Süße Sünde zum Löffeln Biscotti Savoïardi

1. Das Eiweiß mit dem Kristallzucker steif schlagen.

2. Das Eigelb mit dem Honig verrühren, in die Mischung träufeln und vorsichtig unterheben. Dann das Mehl und die Stärke sieben, mit der Vanille vermischen und hinzufügen.

3. Die Mischung mit einem Spritzbeutel mit großer, glatter Tülle in etwa 22 Zentimeter langen Streifen auf mit Butter bestrichene und mit Mehl bestäubte Backbleche geben.

4. Die Oberfläche der Teigstreifen mit dem Puderzucker bestäuben und den überschüssigen Zucker vom Backblech entfernen.

5. Bei 190 °C mit geöffneter Backofentür für ungefähr 10 Minuten backen.



Zutaten für 40 Stück

- 400 g Eiweiß
- 500 g Kristallzucker
- 350 g Eigelb
- 100 g Honig
- 450 g Mehl
- 200 g Stärke
- 0,5 g Vanille
- Butter
- Puderzucker zum Bestäuben





Venetien

Vom Gardasee an die Adria

Zwischen den Dolomiten und der an Lagunen reichen Adriaküste gelegen, bietet Venetien eine berauschende Vielfalt: Alpen und Voralpen mit wunderschönen, hügeligen Landschaften, die von zahlreichen Flüssen durchzogene Po-Ebene und natürlich die Hauptstadt Venedig.

Was soll man über die Lagunenstadt noch sagen? UNESCO-Weltkulturerbe, überbordende Geschichte, Kultur und Architektur, der Markusplatz, die Rialto-Brücke, die Gondeln – Tausende Sensationen, Hunderte von Büchern, Millionen Geschichten. Ebenso schwierig wäre es, aus der langen Liste der Berühmtheiten eine Auswahl zu treffen: Tizian, Giacomo Casanova, Antonio Vivaldi oder Marco Polo, der Entdecker Asiens. Venedigs Beinamen sind La Serenissima, übersetzt „die Durchlauchtigste“.

Zieh mich hoch

Um die Entstehung des Tiramisù ranken sich viele Legenden. Eine behauptet, dass die Erfindung auf das 16. Jahrhundert zurückgeht, eine andere, dass das Tiramisù in der Renaissance als Aphrodisiakum verwendet worden sein soll. Andere Legenden gehen auf das 20. Jahrhundert zurück: Ein Gast der Trattoria „Al Vetturino“ in Pieris habe nach Verspeisen der Süßspeise ausgerufen: „Ottimo, c’ha tirato sù“, was übersetzt „Optimal, das hat mich hochgezogen“ bedeutet, woraus der Name entstand. Es lässt sich wahrscheinlich nie endgültig klären. Sicher ist aber, dass Tiramisù ein Muss für jeden ist, der Süßes mag – und wer mag das nicht?

TIPP: Einen Espresso dazu, das ist ja klar. Wenn es etwas Alkoholisches sein darf, passt Amaretto sehr gut. Bei Wein wäre unsere erste Wahl ein italienischer Dessertwein, beispielsweise ein Recioto della Valpolicella.

Zum Niederknien

Tiramisù

1. Eigelb und Eiweiß trennen.
2. Eigelb und Zucker schaumig schlagen.
3. Eiweiß und Salz schlagen.
4. Mascarpone zu Eigelb und Zucker geben.
5. Das geschlagene Eiweiß unter die Mischung heben.
6. Marsala zum Kaffee geben.
7. Die Savoïardi in der Mischung aus Kaffee und Marsala einweichen und die gewünschte Form damit auslegen. Die Menge der Savoïardi ist abhängig von der Größe der Form.

8. Abwechselnd Schichten aus Mascarponecreme und Savoïardi in die Form geben; mit der Mascarponecreme abschließen.
9. Kühl stellen und mit Kakao bestreuen.
10. Bei 6 bis 8°C servieren.

Hinweis: Aus Gründen der Lebensmittelsicherheit wird empfohlen, pasteurisierte Eier zu verwenden oder die Eimischung auf 70°C zu erhitzen.

Zutaten für 10–12 Portionen

- 5 Eier
- 100g Zucker
- 1 Prise Salz
- 500g Mascarpone
- 80g Marsalawein
- 50g Kaffee
- ca. 18 Savoïardi (ähnlich wie Löffelbiskuits, nur etwas größer)
- Kakaopulver



*Sind Sie auf den Geschmack gekommen?
Dann kommen Sie an Bord und schlemmen Sie los.
Auf einer Costa Kreuzfahrt erwartet Sie jeden Tag
ein neuer kulinarischer Höhepunkt.*





Costa Crociere S.p.A., Piazza Piccapietra, 48, 16121 Genoa, Italien.
Repräsentanz in Deutschland: Costa Kreuzfahrten, Am Sandtorkai 39, 20457 Hamburg,
www.costakreuzfahrten.de © August 2015