

KOCHEN DAHEIM

Zusammen is(s)t man weniger allein

Egal ob Restaurantbesuch, Konzert oder Treffen mit Freunden – alles derzeit nicht möglich. Zumindest in der realen Welt. Gegen ein virtuelles Zusammenkommen am Herd spricht jedoch nichts. Ein Abend mit Gleichgesinnten beim gemeinsamen Kochen, der einfach nur Spaß macht und Corona (für kurze Zeit) vergessen lässt.

VON STEPHANIE EBNER

Eine Einladung zum Essen, bei einem tollen Italiener. Was vergangene Woche noch normal war, ist auf einmal etwas ganz Besonderes. Ich bin – ehrlich gesagt – ziemlich aufgeregt, schminke mich zum ersten Mal seit Tagen. Im Homeoffice laufe ich eh nur meinem Mann und den Kindern über den Weg, und die kennen mich auch ohne Mascara und Wimperntusche. Jetzt noch raus aus den Wohlfühlklamotten. Es kann losgehen.

Mein Date habe ich um 18.30 Uhr – ich bin überpünktlich – wie alle anderen auch. Wir sind online verabredet, in der Küche des Vecchia Lanterna von Chefkoch Antonino Denami.

Die Gastronomen der Stadt müssen zwar ihre Lokale schließen, nicht aber ihre Küchen. Deshalb haben sich die vier italienischen Gourmetlokale „Osteria Der Katzlmacher“, „Acetaia“, „Martinelli“ und „Vecchia Lanterna“ etwas für ihre Gäste einfallen lassen. Unter dem Label „Italia in Casa“ bieten sie unterhaltsame Live-Kochkurse nebst Weinverkostungen an – ganz einfach über Videoschaltung per Computer.

Wir zoomen uns in die Küche des Vecchia Lanterna. Dort steht Antonino Denami am Herd und entführt uns nach Süditalien, genauer gesagt nach Kalabrien. Neben ihm – im sicheren Abstand – steht Jörg Bornmann, er wird im Laufe des Abends die Weine, die im Paket enthalten sind, erläutern.

Wer sich anmeldet, bekommt Zutaten und Weine nach Hause geliefert und den Link, mit dem man sich zu einer bestimmten Uhrzeit in die Gastronomie-Küchen einwählen kann. Ein Restaurant-Besuch aus einer bisher unbekannteren Perspektive. Die Kosten variieren und hängen von den Weinen und Zutaten ab.

Diesmal erzählt der Küchenchef des Vecchia Lanterna von seiner Heimat Kalabrien und seinen köstlichen aber einfachen Zutaten: Von der Tropea-Zwiebel beispielsweise. Diese hat Antonino Denami vor über 20 Jahren immer aus der italienischen Heimat mit nach München gebracht, weil sie damals hierzulande noch völlig unbekannt war. Die Tropea-Zwiebel ist „viel süßlicher und aromatischer wie die gewöhnliche Haushaltszwiebel“, erklärt der Italiener. Mittlerweile gibt es diese Spezialität auch in München in jedem gut sortierten Lebensmittelgeschäft zu kaufen.

Während ich die Zwiebel in feine Ringe schneide, erfahre ich, dass Denami normalerweise die violette Aubergine bevorzugt, weil sie einen intensiveren Geschmack hat. Doch die hat zur Zeit nicht Saison und so schnippeln wir die ganz normale Aubergine, die es auch jetzt in jedem Supermarkt zu kaufen gibt, in feine Ringe.

Die Fileja-Nudeln mit Nduja

**Fileja mit Nduja – Kalabriengenuss für 4 Personen**

Scharfe Schoten und süße Zwiebeln geben der Küche Kalabriens das typische Aroma: Der Peperoncino, wie man in Kalabrien die kleinen roten Chili-Schoten nennt, ist eines der grundlegenden Gewürze der süditalienischen Region. Aus diesem Grund ist die kalabrische Küche auch für ihre feurig-scharfen Gerichte bekannt. In Italien ist alla calabrese daher auch allgemein ein Synonym für besonders scharfe Speisen. Mit den Peperoncini würzt man in Kalabriens Küchen quasi alles – vom Olivenöl, über Pasta bis hin zu diversen Fleisch- oder Fischgerichten. Weiterer Protagonist der kalabrischen Küche ist die cipolla rossa di Tropea (die rote Zwiebel von Tropea). Eine milde, süßliche Zwiebel, die nicht nur roh viele Salat- und Antipasti-Teller begleitet, sondern auch beim Kochen Verwendung findet.

Fileja mit Nduja
500 g Fileja (Kalabrische Pasta)

50 g Nduja
1 Rote Tropea-Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Aubergine
1 Dose San Marzano Tomaten (400g Abtropfgewicht)
0,25 cl Olivenöl
50 g Pecorino
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Zwiebel putzen und in kleine Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe fein hacken, die Aubergine in Streifen schneiden.
2. Olivenöl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Aubergine anbraten, dann die Tomaten dazugeben und alles zusammen circa 15 Minuten einkochen lassen.
3. Die Nduja dazu geben und weitere 5 Minuten zusammen kochen lassen.
4. In der Zwischenzeit das Nudelwasser in einem großen Topf aufsetzen. Sobald es kocht, gut salzen. Die Fileja dazu geben und ca. 10 Minuten ko-

chen. 2 kleine Schöpfer Nudelwasser zur Sauce geben. Die Nudeln sollten nicht zu weich gekocht werden.

5. Fileja-Nudeln abgießen und die Pasta zur Sauce geben, kurz ziehen lassen. Im Teller servieren und mit Pecorino garnieren.

Nduja ist eine geräucherte, äußerst pikante und scharfe Streichsalami auf Schweinefleischbasis aus Kalabrien. Man bekommt sie in gut sortierten Supermärkten oder natürlich online.

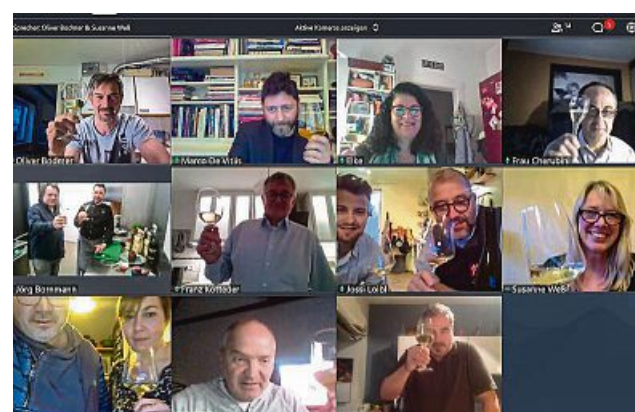
Fileja: Typische Nudeln aus Kalabrien. Der Teig wird aus Hartweizengrieß und Wasser hergestellt und aus-

gerollt, anschließend zu circa 10–20 cm langen und 0,5 cm dicken Würstchen geformt, die um ein 3–4 mm dickes Stöckchen gewickelt werden, so dass ein Hohlraum entsteht. Das Stöckchen wird anschließend entfernt. Bei der industriellen Herstellung kommen Bronzeformen zum Einsatz.



Scharfe Schoten und süße Zwiebeln geben diesem Nudelgericht die besondere Note.

Cauro IGT Statti – Kalabrien / c. Sauvignon und Gaglioppo.



Verabredung zum gemeinsamen Kochen – in Zeiten von Corona passiert das eben virtuell.



Die passende Weinbegleitung wird mitgeliefert.



Es ist angerichtet: Fotograf Oliver Bodmer freut sich auf seinen Kalabrien-Abend bei sich zu Hause.

sind ganz einfach nachzukochen, keine wirkliche Herausforderung für einen Hobbykoch. Aber darum geht es an diesem Abend auch nicht. Das Miteinander-Spaß-Haben am Herd steht im Vordergrund. Und versprochen, den hat man – und nebenbei begibt man sich auf kulinarische Reise und lernt vielleicht

auch noch etwas Neues kennen. In unserem Fall war das die Nduja, die italienische Streichsalami aus Kalabrien. Keine Ahnung, wann wir uns wieder normal beim Italiener zum Essen verabreden, wann die Grenzen öffnen und wir in der realen Welt nach Bella Italia reisen können. An diesem Abend ist das kein

Thema. Corona rückt in den Hintergrund, zumindest für ein paar Stunden ist das Virus vergessen.

Wir haben einen Abend unter Leuten verbracht. Beinahe wie in normalen Zeiten. Und herrlich gegessen, aber das war ehrlich gesagt diesmal eher Nebensache. Zusammen is(s)t man weniger allein. Be-

schwingt schalten wir den Computer aus und stoßen noch mit dem letzten Schluck Wein auf dieses außergewöhnliche Zusammentreffen an.

Virtuelle Kochkurse

Die Video-Kochkurse starten am heutigen Freitag, 27. März, Katzlmacher; Samstag, 28. März, Ristorante Martinelli und Sonntag,

29. März, Vecchia Lanterna. Auch die Termine für die ersten beiden Aprilwochen sind bereits über www.italiaincasa.de buchbar. Maximal 15 Haushalte können sich pro Video-Wein-und-Kocherlebnis zuschalten. Anmeldung bis 22 Uhr des Vorabends möglich.

Wenn auch Sie wegen des Coronavirus eine neue Erfahrung am Herd machen, melden Sie sich unter Gastro@merkur.de.

SELBSTGEMACHT**Wie man Hefe selbst herstellt**

Hefe – egal ob frisch oder als Trockenhefe – ist zurzeit in den Supermärkten ausverkauft. Wer jetzt Hefe selbst ansetzt, muss zu Ostern trotzdem nicht auf einen traditionellen Zopf verzichten.

■ Und so gehts:

Um Hefe selbst herzustellen, benötigt man nur drei Zutaten:

- 500 ml lauwarmes Wasser
- 30 g Zucker (ca. 1 EL)
- 2 getrocknete Datteln (ungeschwefelt)

Außerdem braucht man eine schmale, hohe Flasche, die mindestens einen halben Liter Flüssigkeit fasst und mit einem Schraub- oder Bügelverschluss ausgestattet ist. Sie muss unbedingt sauber sein und darf keine vorherigen Flüssigkeitsreste enthalten.

Tipp: Anstelle der Datteln kann man auch andere Trockenfrüchte verwenden, wie zum Beispiel getrocknete Aprikosen, Rosinen oder Feigen. Wichtig ist, dass sie eine Schale haben und ungeschwefelt sind. Die Angabe dazu findet man auf der Verpackung.

Hefe ansetzen: Das lauwarme Wasser und den Zucker in das Gefäß geben, mit dem Deckel verschließen und gut durchschütteln, so dass sich der Zucker auflöst. Die Datteln hinzufügen und die Flasche an einem warmen Ort (am besten bei 25 °C bis 30 °C Raumtemperatur) acht Tage lang stehen lassen. Das Hefewasser zweimal täglich (morgens und abends) kräftig durchschütteln. Bewegte und kleine Oberflächen schimmeln nicht und durch das Schütteln wird die Hefe aktiviert. Anschließend den Deckel vorsichtig öffnen, damit die entstandenen Gase entweichen können.

Vorsicht: Das Wasser kann schnell übersäumen.

Nach etwa einer Woche ist das Hefewasser fertig und aktiv. Die Dauer ist unter anderem abhängig von der Temperatur. Wenn das Wasser nach Hefe riecht, sich getrübt hat und viele Blasen aufgestiegen sind, ist es bereit für den Einsatz. Im Kühlschrank hält sich das Hefewasser bis zu zwei Monate.

Wenn es Schimmel ansetzt oder verdorben riecht, sollte man die Hefe nicht mehr verwenden.

Kochkurs**Gesund Kochen mit Kindern**

Gemeinsam Kochen, Essen und Genießen – auch die Münchner Kochschule „Koch Dich glücklich“ aus dem Glockenbach möchte diese Werte weiterleben lassen. Das Familienunternehmen zeigt mit seinem neuen virtuellen Kochkurs #stayhome&stayhealthy, wie man gesund für die ganze Familie kocht. Anna-Maria Kirstein sagt: „Gerade jetzt benötigen wir Vitamine und Vitalstoffe, die unsere Abwehr stärken und uns in Balance bringen.“ Um am Kochkurs teilnehmen zu können, wird eine Küche, Internetzugang sowie ein Laptop mit Kamera und Mikrofon benötigt. Anmeldung www.kochdichgluecklich.de.