



7hauben

Toskanische Küche



Inhalt

Danke!	4
So is(s)t die Toskana	4
Über die Köchin	5
Kulinarische Vorbilder	6
Toskanische Küche	8
Regionale Unterschiede in Italien	10
Toskanische Zutaten	12
Toskanisches Brot ohne Salz	22
Crostini con pat� di fegatini di pollo Crostini mit H�hnerleberpastete	24
Salvia frita farcita Gef�llter frittierter Salbei	26
Insalata di trippa e fagioli Kutteln-Bohnen-Salat	28
Cec�na Kichererbsen-Fladen	30
Crespelle alla fiorentina Florentinische Crêpes	32
Pappardelle sul cinghiale Pappardelle mit Wildschweinrag�	36
Gnudi toscani	38
Ribollita Gemüsesuppe	40
Cacciucco alla livornese Fisch-Eintopf	42
Salsiccia con i fagioli all'uccelletto Salsiccia mit Bohnen	44
Castagnaccio Kastanienkuchen	46



So is(s)t die Toskana

Die Küche der Toskana vereint nährstoffreiche Gemüseeintöpfe mit deftigen Fleischgerichten.

Die Toskana ist ein sehr beliebtes Reiseziel. Gerade kulinarisch hat die Region einiges zu bieten. Ob deftige Wildgerichte, nährreiche Gemüseeintöpfe oder frischer Fisch aus der Küste von Livorno, Viareggio oder der Maremma. – die toskanische Küche ist vielseitig, manchmal rustikal und immer voller „Comfort Food“.

Freue dich auf Gerichte wie Crespelle alla fiorentina, Pappardelle mit Wildschweinragù, die kleinen Spinat-Ricotta-Klöschen Gnudi toscani und den typisch-livornesischen Fischeintopf Cacciucco.

In diesem Begleitheft findest du alle Rezepte und Infos zum Kurs. Viel Spaß beim Kochen und Genießen!

Danke!



Über die Köchin

Cettinas kulinarisches Interesse entwickelte sich bereits in jungen Jahren im Restaurant ihrer Eltern. Mittlerweile arbeitet sie als Kochbuchautorin und hat auch ein preisgekröntes Kochbuch zur toskanischen Küche veröffentlicht.

Cettina Vincenzino ist auf Sizilien geboren, in Militello in Val di Catania. Als sie klein war, ist ihre Familie nach Deutschland gezogen. Dort eröffneten ihre Eltern ein italienisches Restaurant. In diesem Restaurant hat Cettina von klein auf mitgeholfen.

Köchin war allerdings nie Cettinas Berufswunsch. Sie studierte stattdessen Modedesign in Hamburg. Mehr und mehr kam in ihr jedoch der Wunsch auf, die großartigen Rezepte ihrer Mutter festzuhalten. So entstand ihr erstes Kochbuch „Mamma Maria!“ – eines der meistverkauften Kochbücher über die sizilianische Küche im deutschsprachigen Raum.

Heutzutage ist Cettina eine renommierte Kochbuchautorin. Für ihr Buch „Toskana in meiner Küche“ reiste sie durch verschiedene toskanische Regionen, um deren lokalen Produkte und kulinarischen Traditionen auf den Grund zu gehen. Das Buch erhielt vom Deutschen Kochbuchpreis die Auszeichnung GOLD in der Kategorie „Italien“.

2023 erhielt Cettina die Auszeichnung „Marietta ad honorem“. Dieser wird von der CASA ARTUSI und der Kommune von Forlimpopoli an Personen verliehen, die sich mit ihrer Arbeit auf besondere Weise für die italienische Esskultur einsetzen.

Auch wenn man mit Florenz große Weltkunst und Kultur verbindet, so ist die Küche der Region eher schlicht, bodenständig.



Cettina Vincenzino

www.cettinavincenzino.com

Kulinarische Vorbilder

Um sich die Küche Toskanas zu erschließen, hat Cettina sich Inspiration von toskanischen Köchen und Produzenten geholt. Ihre größten kulinarischen Vorbilder der Region sind Paolo Petroni und Valeria Piccini.

Paolo Petroni

Paolo Petroni wurde 1942 in Florenz geboren und ist Spezialist für die italienische Küche, im Besonderen für die toskanische Küche. Er hat verschiedene Bücher publiziert, die als wertvolle Nachschlagewerke für Rezepte und ihre Hintergründe dienen. Insbesondere die Bücher *Il libro della vera Cucina Fiorentina* und *Il libro della vera Cucina Toscana* geben einen umfangreichen Einblick in die toskanische Küche.

Valeria Piccini

Valeria Piccini ist eine 2-Sterne-Köchin aus der Maremma und gehört zu den besten Köchinnen Italiens. Sie selbst nennt sich *shef*, eine Zusammensetzung aus *she* und *chef*. Piccini hat nie eine klassische Ausbildung als Köchin genossen. Sie hat sich all ihr Wissen autodidaktisch und von ihrer Mutter und Großmutter angeeignet. Daraus resultieren ein Bewusstsein für traditionelle und bäuerliche Küche sowie eine Innovationskraft und ein technisches Handwerk auf Sterne-Niveau. Dies spiegelt sich auch in ihren zwei Restaurants wider. Neben dem Sternerestaurant *Caino* betreibt sie das Restaurant *Il giardino di Caino*, in dem sie traditionelle regionale Gerichte wie Tortelli mit Ricotta und Spinat, Kutteln oder toskanische Crostini serviert.





Salsiccia con i fagioli all'uccelletto

Salsiccia mit Bohnen

Bohnen mit *Salsiccia* ist eine besondere Lieblingskombination in der Toskana. Am bekanntesten ist das Gericht *Salsiccia con i fagioli all'uccelletto*, für das in der Regel die *Cannellini*-Bohnen verwendet werden. *All'uccelletto* bezeichnet eine Zubereitung mit Tomatensauce. *Salsiccia con i fagioli all'uccelletto* ist ein altes Gericht, das typisch für die florentinische Tradition und die gesamte Toskana ist.

Zutaten & Infos

				
Zubereitung 30 min	Gesamt 15 h	Portionen 4	2 EL	natives Olivenöl, extra vergine
			320 g	stückige Tomaten (aus der Dose)
			4	große oder 8 kleine Salsicce (oder grobe Bratwurst)
				Meersalz und Meersalzflocken
				schwarzer Pfeffer
200 g	Cannellini-Bohnen, getrocknet			
2	Knoblauchzehen, geschält			
10	Salbeiblätter			

mit Cettina Vincenzino

Seite 9

Zubereitung

Schritt 1 Bohnen

Die Bohnen 12 Stunden vor der Zubereitung des Gerichts abspülen und in reichlich Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Einweichwasser wegschütten, die Bohnen in einen Topf geben und mit frischem Wasser bedecken. 1 Knoblauchzehe und 2 Salbeiblätter dazugeben und die Bohnen bei schwacher Hitze in 1–2 Stunden fast weich kochen. Immer darauf achten, dass die Bohnen ein bis zwei Finger hoch mit Wasser bedeckt sind. Bohnen abgießen, dabei das Kochwasser auffangen, Knoblauch und Salbei entsorgen und die Bohnen zur Seite stellen.

Schritt 2 Eintopf

Die zweite Knoblauchzehe in Scheiben schneiden. Die Salsicce vorher einige Male einschneiden. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Salsicce darin kurz anbraten. Knoblauch zusammen mit vier klein geschnittenen Salbeiblättern dazugeben und bei mittlerer Hitze leicht andünsten. Mit den Tomaten und etwa 200 ml Bohnenkochwasser ablöschen. Die Sauce salzen, pfeffern und bei starker Hitze kurz aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren. Die Bohnen dazugeben. Leicht salzen und pfeffern. Den Eintopf weitere 30 Minuten mit Deckel sanft weiterköcheln lassen, bis die Sauce etwas eingekocht ist. Final abschmecken und den Eintopf vom Herd nehmen.

Schritt 3 Geschafft

Die letzten vier Salbeiblätter in heißem Olivenöl kurz anbraten. Die Bohnen mit den Salsicce auf Teller verteilen, mit den Salbeiblättern garnieren, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Meersalzflocken und schwarzem Pfeffer würzen.

Kursheft

mit Rezepten und Infos zum
Premium Online Kochkurs
mit Cettina Vicenzino

Kurs

Toskanische Küche

Köchin

Cettina Vicenzino

7hauben.com