

Aostatal

Eine kleine Alm "Alpage Plan Veylé" im äußersten Nordwesten Italiens, auf dem Weg zum "Piccolo San Bernardo" – nicht weit von Frankreich.



Heute beginnt der Almauftrieb im Aosta-Tal. 120 Kühe werden mit Lkws auf 2.000 Meter Höhe transportiert, denn nach der langen Zeit im Stall ist ein Fußmarsch für die Kühe zu beschwerlich. Den ganzen Sommer über bleiben die Tiere hoch oben auf der Alm und liefern die Milch für eine Spezialität der Region: den Fontina-Käse.

Der junge italienische Bergbauer Cassiano Treboud und seine Frau Barbara leben unten im Tal. Während der Sommermonate lebt und arbeitet der erfahrene Senner Remo Lillaz mit drei Kuhhirten auf der Alm. Sie sind eine bunt zusammengewürfelte Gruppe: ein Italiener, ein Albaner und ein Marokkaner. Christen und Moslems an einem Tisch.



Der Fontina wird in reiner Handarbeit hergestellt, dafür ist Remo zuständig, er kocht auch jeden Tag



für die Männer. Eine natürliche, einfache Küche mit vielen frischen Kräutern von der Almwiese und vor allem mit Fontina; der steht fast immer auf seinem Speiseplan. Auch wenn manchmal in der einsam gelegenen Almküche Zutaten fehlen – den Männern hier oben schmeckt es nach getaner Arbeit einfach köstlich.

Minestra di latte

Milchsuppe mit Reis

Milch gibt es auf der Alm natürlich im Überfluß! Die Zutaten für *Minestra die Latte* sind also immer vorhanden und die Zubereitung ist einfach und geht schnell.

Zutaten für 4 Personen:

1,5 l Milch,
3 Tassen normaler Langkornreis,
½ TL Salz,
1 Zimtstange,
Muskatnuß



Die Milch zusammen mit dem Reis vorsichtig aufkochen lassen. Immer wieder umrühren und dabei nur leicht köcheln lassen.



Salzen, die Zimtstange in kleine Stücke brechen, dazugeben und mitkochen. Etwas Muskatnuß* reiben und zur Suppe geben.

Nach ungefähr 10-15 min ist der Reis weich und die Suppe fertig. Am besten immer mal wieder kosten, denn der Reis soll nicht zu weich werden.

Sofort anrichten.

Tip:

- Muskatnuß immer sehr vorsichtig dosieren, damit es nicht vorschmeckt.

Supetta

Käse-Brot-Auflauf

Für eine *Supetta*, einem typischen Gericht aus dem Valle d'Aosta, braucht man nicht viel: Weißbrot, Fontina, schwarzen Pfeffer, Zimt und eine kräftige Brühe vom Rind.

Zutaten für 4 Personen:

Für die Fleischbrühe:

2 l Wasser,
1 kg Rindfleisch,
1 Zwiebel,
1 Knoblauchzehe,
Salbei,
Rosmarin,
Evtl. Gemüse: Karotten, Sellerie, Lauch, Petersilie,
Salz



Für die Supetta:

Ca. 500 g oder 12 Scheiben Schwarzbrot oder Weißbrot (je nach Geschmack),
300 g Fontina-Käse,
50 g Butter,
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
etwas Zimt

Fleischbrühe kann sehr unterschiedlich schmecken. Folgendes ist zu beachten:

Soll das Fleisch saftig bleiben, wird es in Mehl bestäubt und von allen Seiten kurz angebraten, da auf diese Weise die Säfte in das Fleisch eingeschlossen werden. Eine weitere Möglichkeit ist, das Fleisch in die kochende Brühe zu geben, wodurch der Fleischsaft ebenfalls nicht austreten kann. Wünscht man hingegen eine sehr gehaltvolle Brühe, wird das Fleisch ohne vorheriges anbraten in kalter Flüssigkeit angesetzt, so daß der Fleischsaft an die Brühe abgegeben wird. Damit diese klar bleibt, bringt man das Fleisch ohne andere Zutaten zum kochen und schöpft den dabei entstehenden Schaum, der sich anfangs an der Oberfläche sammelt, immer wieder ab. Erst dann fügt man Gewürze und Kräuter hinzu und läßt das Fleisch zugedeckt und bei kleiner Hitze köcheln bis es weich ist. Das klein geschnittene Gemüse sollte erst in der letzten halben Stunde zugegeben werden, damit die Vitamine erhalten bleiben, und das Fleisch und die Brühe sollten erst am Ende gesalzen werden.

Für Supetta sollte die Brühe besonders gehaltvoll sein, das Fleisch wird demzufolge also mit kaltem Wasser angesetzt.

Die Butter in eine feuerfeste Schüssel geben. Das Brot in Scheiben schneiden und in die Schüssel legen. (Man kann die Brotscheiben auch tosten).

Den Fontina-Käse in ca. 4–5 mm dicke Scheiben schneiden und auf die Brotschicht legen. Abwechselnd belegen, bis die Schüssel angefüllt ist.

Die oberste Schicht muß Käse sein.

Nach jeder Schicht mit schwarzem Pfeffer und Zimt würzen. Kein Salz, da der Käse salzig ist.

Am Schluß wird die heiße Rinderbrühe mit einem Schöpflöffel über die Käse-Brot-Mischung gegossen. Dann die feuerfeste Form in den Backofen schieben und bei ca. 200 °C ungefähr 20 min backen. Sehr heiß servieren!

Tips:

- Das Fleisch aus der Brühe kann man auch zur Supetta servieren
- Man kann das Gericht auch statt im Backofen im geschlossenen Topf auf dem Herd überbacken.

Reh-Civet

Rehgulasch

Nicht nur im Herbst, zur Wildzeit bieten Fachhändler Wildbret an – vakuumverpackt oder tiefgefroren ist es das ganze Jahr über erhältlich.

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Rehfleisch z.B. aus der Keule,
1 Zwiebel,
1 Karotte,
Olivenöl,
Butter,
Mehl,
Salz,
Pfeffer



Für die Marinade:

1 l Rotwein,
1 in Scheiben geschnittene Zwiebel,
1 in Stückchen geschnittene Karotte,
1 in Stückchen geschnittene Stangensellerie,
1 in Stückchen geschnittener Lauch,
einige Knoblauchzehen, klein gehackt,
Salbei,
Bergthymian oder normaler Thymian,
Majoran,
Wacholderbeeren,
ganze Pfefferkörner,
Gewürznelken,
Salz

Das Rehfleisch in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Mit dem Wein übergießen und alle anderen Zutaten der Marinade hinzufügen. Die Schüssel zudecken, an einem kühlen Ort für etwa 12 h marinieren lassen, ab und zu umrühren.

Das Fleisch aus der Marinade nehmen, mit Küchenkrepp abtrocknen (die Marinade aufheben) und mit Mehl bestreuen. 3-4 EL Olivenöl und ein wenig Butter in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch unter Zugabe der geschnittenen Zwiebel und Karotte anbraten. Die Marinade hinzufügen und bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 2 h lang köcheln. Ab und zu umrühren.

Mit Polenta servieren.

Tips:

- Wenn die Soße zu dünnflüssig ist, das weich gegarte Fleisch aus der Sauce nehmen. Mehl in Sauer-
rahm glatt einrühren, zur verbliebenen Flüssigkeit geben und einige Minuten kochen, bis die Sauce
eine sämige Konsistenz aufweist. Das Fleisch nun wieder einlegen und erwärmen.
- Frisch erlegtes Wild läßt man 4-7 Tage an einem kalten (0-4 °C), gut belüfteten, trockenen Ort ab-
hängen, damit das Fleisch zart wird und sich sein Aroma entfalten kann. Dagegen müssen Jungtiere,
bei denen der strenge Geschmack noch nicht so ausgeprägt ist, nicht abhängen. Wild das im Laden
angeboten wird, ist bereits abgehangen und kann direkt verwendet werden.
- Am zartesten ist das Fleisch von Rehkitz und Hirschkalb. Das Alter der Tiere läßt sich unter anderem
an der Farbe des sichtbaren Fetts erkennen, das bei jungen Tieren weiß, bei älteren dunkler ist.

Polenta mit Fontina

Der Maisgries-Polenta ist fein ausgemahlener, getrockneter Mais, bei dem häufig der Keim entfernt wird um es haltbarer zu machen.

Zutaten für 4 Personen:

1,5 l Wasser,
300 g grobes gelbes Maismehl oder Polenta,
200 g Fontina-Käse,
50 g Butter,
1 TL Salz,
Olivenöl,
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
Zimt



In einem großen Topf (oder, wenn vorhanden Kupferkessel) 1,5 l Wasser zum Kochen bringen und salzen. In das gesalzene Wasser einen kleinen Schuß Olivenöl geben. Das Maismehl (oder Polenta-Grieß) langsam, unter ständigem Rühren (zuerst mit dem Schneebesen, dann mit einem Holzlöffel) einrieseln lassen. Das Kochen der Polenta

dauert bei kleiner Flamme oder niedriger Hitze etwa 30-40 min.

Während dieser Zeit muß stetig umgerührt werden, sonst brennt sie an.

Wenn sich die Polenta vom Topf löst, auf ein Holzbrett gießen und abkühlen lassen. Mit einem Faden in ½ cm starke Scheiben schneiden. In eine ausgebutterte Auflaufform, abwechselnd Polentascheiben und eine Schicht Fontina legen. Mit schwarzem Pfeffer und Zimt würzen. Die oberste Schicht sollte Fontina sein. Butter in einem Töpfchen zerlassen, heiß über die Polenta mit Fontina gießen. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 200 °C ungefähr 20 min backen.

Heiß servieren.

Tip:

- Man kann auch einen kleinen Teil des Wassers (ca. eine halbe Tasse) mit Weisswein ersetzen.