



Pizzicotti all'arrabiata

Die Pizzicotti stammen aus der Gegend von Rieti im Latium. Sie werden nicht aus einem festen Pastateig, sondern aus einem luftigen Hefeteig gemacht. Der Teig wird in kleinste Fetzen zerzupft (pizzicottare = kneifen) und in reichlich Salzwasser gekocht. Sie erinnern eher an ganz kleine, fluffige Knödel oder Knöpfli als an Pasta. Sie werden meist an reichlich, mit Peperoncino pikant gewürzter Tomatensauce angerichtet.

Ein typisches Gericht der cucina povera (arme Küche): Einfache Zutaten, dafür viel Handarbeit bei der Zubereitung und ein einfacher, aber köstlicher und seelenwärmender Genuss!

Zutaten Teig (3 Portionen)

250g Weissmehl
125g lauwarmes Wasser
3g Frischhefe
1/2Tl Salz
1El Olivenöl
(Hartweizengriess)

Zutaten Sauce all'arrabiata

4cl Olivenöl
1 Zwiebel, ca. 30g
1 grosse Knoblauchzehe
1,5dl Passata di Pomodoro
100g Tomate
6-10cm Peperoncino
3/4El Oregano getrocknet
30g Parmesan oder Sbrinz gerieben
Salz

Zubereitung

Mehl auf einer Arbeitsfläche zu einem Kranz formen. Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und knapp die Hälfte davon in den Mehlkranz giessen. Mit einem Teigspachtel Mehl ringsum in die Mitte schaufeln und mit dem Wasser vermischen. Nach und nach den Rest des Wassers zugeben. Teig flach drücken, Salz und Olivenöl daraufgeben. Teig zusammenfalten und mit den Fäusten flach drücken. Dies wiederholen bis der Teig geschmeidig wird (ca. 20 Minuten...). Man kann den Teig auch einrollen und danach wieder flach drücken. Mit diesen Methoden lässt sich der Teig mit der Kraft aus den Armen kneten und man schont dabei die Finger.

Teig 4 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen.

Mit dieser kleinen Menge Hefe braucht der Teig länger um aufzugehen. Die längere Reifezeit macht den Teig aber bekömmlicher. Mit der doppelten Menge Hefe müsste er lediglich 2 Stunden reifen.

Zum zwischenlagern der Pizzicotti ein Blech mit Hartweizen bestreuen.

Vom Teig knapp handgrosse Stücke abreißen und auf ca. 1cm flach drücken. Davon kleine Fetzen (gut erbsengross) abreißen, zwischen den Fingerkuppen leicht rollen und auf dem Hartweizengriess zwischenlagern.

Sauce:

Zwiebel und Knoblauch hacken. In einer weiten Pfanne und in Olivenöl 2-3 Minuten bei mässiger Temperatur andünsten. Passata zugeben.

Tomate entkernen und zu kleinen Würfelchen schneiden. Peperoncino längs halbieren, die sehr scharfen Kerne herausschaben und die Schote zu sehr schmalen Streifen schneiden. Oregano zwischen den Fingern zerreiben. Alles zur Sauce geben und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit wenig Salz abschmecken.

<i>Die Schärfe von Peperoncinos kann stark variieren, darum zu Beginn nur einen Teil davon zugeben, etwas köcheln lassen, Sauce probieren und bei Bedarf mehr Peperoncino zugeben.</i>

In einer grossen Pfanne leicht gesalzenes Wasser zum Sieden bringen. Pizzicotti zugeben und ca. 6-7 Minuten leicht köcheln lassen. Pizzicotti mit einer Schaumkelle herausheben, zur Sauce geben und vermischen. Löffelweise Pastawasser zur Sauce geben bis diese recht flüssig ist. Reibkäse untermischen und anrichten.

Pizzicotti herstellen







Pizzicotti all'arrabiata zubereiten





