



StoryTeller

Mit Alessandra S.L. Zappalà



“Carbonara e dintorni...“

*...Italienische Küche mit Herz, Humor
und ohne Verschwendung!*





Quelle che vi propongo sono le "Ricette di casa mia", così come nella tradizione della mia famiglia mi sono state trasmesse dai gesti quotidiani e pieni di amore di mia Madre e delle mie Nonne. Donne forti come querce e flessibili come giunchi, che hanno adattato ciò che a loro volta avevano appreso ai gusti diversi di ogni membro della famiglia!

Spero possiate gustare l'autenticità di queste "formule magiche", io ringrazio chi me le ha donate!

Buon divertimento e buon appetito!

Alessandra S.L. Zappalà (una catanese a Dresden)

Die Rezepte, die ich dir vorschlage, sind die „Rezepte aus meinem Zuhause“.

Sie wurden mir im Rahmen der Familientradition durch die liebevollen, alltäglichen Gesten meiner Mutter und meiner Großmütter weitergegeben.

Starke Frauen – standhaft wie Eichen und zugleich biegsam wie Schilfrohr –, die das, was sie gelernt hatten, immer wieder an die unterschiedlichen Geschmäcker der Familie angepasst haben.

Ich hoffe, du kannst die Echtheit dieser kleinen „Zauberformeln“ genießen!

Viel Spaß und guten Appetit!

Alessandra S. L. Zappalà (eine Catanesin in Dresden)



La Carbonara



Ingredienti/Zutaten 4Prs:

380 g di spaghetti / 380 g Spaghetti

160 g di guanciale (non pancetta!) / 160 g Guanciale
(nicht Pancetta!)

4 tuorli + 1 uovo intero / 4 Eigelbe + 1 ganzes Ei

80 g di pecorino romano DOP grattugiato / 80 g
geriebener Pecorino Romano DOP

Pepe nero macinato / Frisch gemahlener schwarzer
Pfeffer

Sale q.b. / Salz nach Geschmack

Preparazione (Italiano)

Taglia il guanciale a listarelle e fallo rosolare lentamente in padella finché diventa dorato e croccante. Non aggiungere olio: il suo grasso basta.

Cuoci gli spaghetti in abbondante acqua salata.

Nel frattempo, in una ciotola, sbatti le uova con il pecorino e abbondante pepe nero. Non aggiungere sale.



Quando la pasta è quasi cotta, aggiungi due cucchiai di acqua di cottura alla crema di uova e formaggio.

Scola la pasta al dente, conservalo un po' d'acqua di cottura.

Togli la padella dal fuoco, unisci pasta e guanciale, mescola bene.

Aggiungi ora il composto di uova e pecorino e amalgama rapidamente: il calore della pasta cuocerà le uova senza farle rapprendere.

Servi subito con altro pecorino e pepe.

Zubereitung (Deutsch)

Den Guanciale in Streifen schneiden und langsam in einer Pfanne anbraten, bis er goldbraun und knusprig ist. Kein Öl hinzufügen – das Fett des Guanciale reicht aus.

Die Spaghetti in reichlich Salzwasser kochen.

In einer Schüssel die Eigelbe mit dem Pecorino und viel frisch gemahlenem Pfeffer verrühren. Kein Salz hinzufügen.

Kurz bevor die Pasta fertig ist, zwei Esslöffel Kochwasser zur Eier-Käse-Mischung geben.

Die Pasta al dente abgießen und etwas Kochwasser aufbewahren.

Pfanne vom Herd nehmen, Pasta und Guanciale mischen, dann die Eiermischung hinzufügen und schnell verrühren – die Hitze der Pasta gart die Eier sanft.



Sofort mit weiterem Pecorino und Pfeffer servieren.

Nota / Hinweis

La differenza tra pancetta e guanciale

La pancetta si ricava dalla pancia del maiale ed è più dolce e delicata.

Il guanciale, invece, proviene dalla guancia e ha una consistenza più morbida e un gusto più deciso e aromatico grazie alla presenza di un grasso nobile che, sciogliendosi in cottura, dà alla carbonara il suo sapore inconfondibile.

Der Unterschied zwischen Pancetta und Guanciale

Pancetta stammt vom Bauch des Schweins und hat einen milderen, süßeren Geschmack.

Guanciale hingegen wird aus der Schweinebacke gewonnen, ist weicher in der Konsistenz und besitzt ein intensiveres, aromatischeres Aroma.

Das edle Fett des Guanciale schmilzt beim Braten und verleiht der Carbonara ihren unverwechselbaren Geschmack.

Curiosità / Wissenswertes

La carbonara nasce nel secondo dopoguerra, probabilmente dall'incontro tra ingredienti italiani e pancetta portata dai soldati americani. È il simbolo della cucina "povera" che diventa arte.



Die Carbonara entstand nach dem Zweiten Weltkrieg, wahrscheinlich aus der Begegnung italienischer Zutaten mit Pancetta, die von amerikanischen Soldaten mitgebracht wurde. Sie ist das Symbol der „armen“ Küche, die zur Kunst wird.



Torta "carbonara"



Ingredienti / Zutaten 20-22 Rame:

120 g di zucchero/Zucker
80 g di farina 00 /Mehl Type 405
20 g di cacao amaro in polvere/ Bitterkakaopulver
100 g mandorle (o farina di mandorle)/ Mandeln (oder Mandelmehl)
1 bustina di lievito in polvere per dolci (16 g) /Backpulver
100 g di burro sciolto ma freddo/ geschmolzene, abgekühlte Butter
5 albumi / Eiweiß

Preparazione (Italiano)

Sciogli il burro e lascialo raffreddare.

Tosta le mandorle in padella per pochi minuti, finché iniziano a dorarsi e a sprigionare il loro profumo. Lasciale raffreddare e tritale finemente con un mixer fino a ottenere una consistenza simile alla farina (in alternativa utilizza 100 g di farina di mandorle).

Monta gli albumi a neve ferma. In una ciotola mescola zucchero, burro fuso freddo, farina, cacao e le mandorle tritate.



Aggiungi il lievito e infine incorpora delicatamente gli albumi montati, mescolando dal basso verso l'alto.

Versa l'impasto in una tortiera imburrata e infarinata.

Cuoci a 170°C -forno statico- per 30–35 minuti (meno se la dose è ridotta).

Lascia raffreddare e, se vuoi, spolvera con zucchero a velo o accompagna con frutti rossi.

Zubereitung (Deutsch)

Butter schmelzen und abkühlen lassen.

Die Mandeln einige Minuten in einer Pfanne rösten, bis sie leicht goldbraun sind und ihr Aroma entfalten. Abkühlen lassen und mit einem Mixer fein mahlen, bis sie eine mehlähnliche Konsistenz haben (Alternativ kannst du direkt 100 g Mandelmehl verwenden.).

Das Eiweiß steif schlagen. In einer Schüssel Zucker, abgekühlte geschmolzene Butter, Mehl, Kakaopulver und die gemahlenen Mandeln mischen.

Backpulver hinzufügen und zuletzt das geschlagene Eiweiß vorsichtig unterheben, dabei von unten nach oben rühren.

Den Teig in eine gefettete und bemehlte Backform geben.

Im statischen Ofen bei 170°C etwa 30–35 Minuten backen (bei reduzierter Menge etwas kürzer).

Abkühlen lassen und nach Wunsch mit Puderzucker bestäuben oder mit roten Früchten servieren.



Consiglio / Tipp

Italiano:

Se ti avanzano meno albumi di quanto previsto dalla ricetta, puoi ridurre proporzionalmente tutte le altre quantità come indicato nella tabella qui sotto.

In alternativa, se vuoi mantenere la dose grande ma hai solo 3 albumi, aggiungi 2 cucchiai di yogurt o latte per bilanciare la parte liquida e ottenere comunque un dolce soffice e morbido.

Deutsch:

Wenn du weniger Eiweiß als in der Rezeptur angegeben hast, kannst du alle anderen Mengen proportional reduzieren, wie in der Tabelle unten gezeigt.

Alternativ: Willst du die volle Menge machen, hast aber nur 3 Eiweiß, füge 2 Esslöffel Joghurt oder Milch hinzu, um die Flüssigkeit auszugleichen und trotzdem einen lockeren, weichen Kuchen zu erhalten.

Ingredienti / Zutaten – Dosi grandi / große Menge

- *Albumi / Eiweiß: 4 (120 g) – Ridotta / Reduzierte Menge: 3 (90 g)*
- *Burro / Butter: 80 g – Ridotta: 60 g*
- *Farina / Mehl: 64 g – Ridotta: 48 g*



- *Cacao / Kakao:* 16 g – *Ridotta:* 12 g
- *Mandorle / Mandeln:* 80 g – *Ridotta:* 60 g
- *Zucchero / Zucker:* 96 g – *Ridotta:* 72 g
- *Lievito / Backpulver:* $\frac{3}{4}$ bustina / Päckchen – *Ridotta:* $\frac{1}{2}$ bustina / Päckchen



🍴 StoryTeller - La DIG presenta l'Italia

La Deutsch-Italienische Gesellschaft e. V. (DIG) è stata invitata dal progetto internazionale „StoryTeller“ di Plattform Dresden e. V. a presentare la cucina italiana. Ogni corso mostra un piatto nazionale: con la DIG, ricette italiane autentiche dalle nostre famiglie.

🍴 StoryTeller - Die DIG präsentiert Italien

Die Deutsch-Italienische Gesellschaft e. V. (DIG) wurde vom internationalen Projekt „StoryTeller“ von Plattform Dresden e. V. eingeladen, die italienische Küche zu präsentieren.

Jeder Kurs zeigt ein Nationalgericht: bei der DIG, authentische italienische Rezepte aus unseren Familien.

Weitere Infos / Ulteriori informazioni:



🌐 plattform-dresden.de/storyteller
Instagram: @storyteller_dresden



Deutsch-Italienische
Gesellschaft Dresden e.V.
Società Dante Alighieri
Comitato di Dresda

Königsbrücker Str. 119/r 01099 Dresden
Telefon +49 (0)152 31 32 87 85
E-mail: info@italien-freunde-dd.de
🌐 www.italien-freunde-dd.de

