

Liberanda Kochbuch 2025



TIBERANDA KÖCHE

Emma

Jacky

Freda

Paula

Marta

Max

Lina

Lion

Marcella

Charlotte

Jasmin

Nele

Melina

Orecchiette (Öhrchen-Nudeln)

- 500 g Hartweizengrieß
 - 1 TL Salz
 - warmes (nicht kochendes) Wasser
- den Grieß auf der Arbeitsfläche zu einem Haufen schütten
- man von der Mitte ein Loch bilden, in das man das Wasser mit dem Salz schüttet u. langsam von außen nach außen knetet
- so viel Wasser nehmen bis ein geschmeidiger, fester Teig entsteht
- sofort lange Rollen formen, von diesen kleine Stückchen abstechen und die typische Form bilden, indem man mit dem Messerrücken so auf die Arbeitsfläche drückt, daß kleine "Hütchen" entstehen (Öhrchen-Form)

4

Gnocchi

- 500 g gekochte Kartoffeln
(durch die Kartoffelpresse
gequetscht)
- 250 g Weizenmehl
- 50 g Hartweizengrieß
- 1 Ei
- 1 TL Salz
- alles miteinander vermengen, Rollen formen und ca. 1 cm Nockerln schneiden
- diese in reichlich Kochwasser geben und erst rausholen, wenn sie an der Oberfläche schwimmen
- dazu paßt sehr gut eine Tomaten-sauce aus frischen Tomaten mit Basilikum und Mozzarella
- ter: Salbei-Butter (in der Pfanne geschwenkt)
- ter: Zimt / Zucker in Butter geschwenkt

Tomatensauce (aus frischen Tomaten)

- ca. 500 g aromatische Strauchtomaten
- 3 Zehen Knoblauch (kleingeschnitten)
- reichlich Olivenöl
- Salz, Pfeffer, 1 TL Zucker, kleingesch.
Sellerieblätter
- (frischer Basilikum)
- geriebener Mozzarella

- Knoblauch in Öl leicht anbraten
- geschnittene Tomaten dazu
- Gewürze (außer Basilikum) dazu
- nach ca. 15 min. fertig
- schmeckt gut zu Gnocchi oder anderer Pasta
- auf dem Teller dann Basilikumblätter darüberzupfen und grob geriebenen Mozzarella drauf oder Parmesan

Rote Beete - Aufstrich

- 2-3 gekochte Rote-Beete-Kugeln (groß)
- 3 TL Meerrettich
- 100 g Schafskäse
- 100 g Frischkäse (natur)
- 1/2 TL Zucker
- 1/2 TL Salz
- alles mixen/pürieren bis eine glatte u. homogene Masse entsteht

Patate - Zucchini e pasta

(apulisches Arme Leute Essen)

- ca. 500 g Kartoffeln
- 2 Zucchini
- 200 g aromatische Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 TL Brühwürfelpulver
- 1 EL kleingeschnittene Sellerieblätter
- reichlich Olivenöl
- Salz, Pfeffer, etwas Zucker
- für oben drauf Parmesan oder Pecorino romano
- kleine Pasta (Pater noster / Tubetti)

Zubereitung

In einem großen Topf die kleingeschnittenen Zwiebeln in reichlich Olivenöl anschwitzen. Dann die gewürfelten Kartoffeln dazu u. kurz anbraten.

Die kleingeschnittenen Tomaten dazu und mitdünsten (so ca. 10 min. dabei immer umrühren). Das alles auf mittlere bis hohe Hitze.

Dann die gewürfelten Zucchini dazu, sowie das Brühpulver, Salz, Pfeffer und die Sellerieblätter u. ein halbes Glas Wasser bis alles gar ist.

In der Zwischenzeit die kleine Pasta bissfest kochen u. zum Schluss alles miteinander vermengen, Parmesan oben drauf! Hmum!

Focaccia Barese

Teig : 750 g Mehl
1 Würfel Hefe
1 EL Salz
2 EL Olivenöl
1 EL Zucker
~ 200 ml lauwarme Milch
lauwarmes Wasser

Belag : ca. 400-500g aromatische
Strauchtomaten
schwarze Oliven
1 guter TL Oregano
reichlich Olivenöl

unten drunter: 1-2 Zwiebeln
Olivenöl

Zubereitung:

Hefe in der lauwarmen Milch auflösen und zum Teig, dann so viel warmes Wasser dazu bis ein weicher nicht mehr klebender Teig entsteht. Der Teig muss ordentlich geknetet werden. Dann ruhen lassen (mindestens 1/2 Stunde).

Dann Tomaten halbieren, Zwiebeln in Ringe schneiden.

Die Zwiebeln direkt auf dem Backblech mit ordentlich Öl verteilen. Den ausgerollten Teig drauf u. nochmals eine halbe Stunde gehen lassen (abgedeckt, Dann Tomaten u. Oliven drauf verteilen. In den auf 250 Grad vorgeheizten Ofen schieben u. backen. Am Ende nochmal ordentlich Olivenöl drauf! (5)

Zucchini fritti (frittierte Zucchini)

- 2 mittelgroße Zucchini
- 2-3 große Möhren (geschält)
- 2-3 Kartoffeln (geschält)
- 1 Zwiebel
- 1/2 Bünd Petersilie
- 3-4 Eier
- 1,5 TL Salz
- Pfeffer
- 5-7 EL Mehl (nach Konsistenz entscheiden)
- 1 Handvoll Parmesan oder Pecorino
- Gemüse auf der Reibe fein raspeln, salzen u. mind. ruhen lassen
- die Flüssigkeit, die sich bildet, durch ausdrücken entfernen
- übrige Zutaten dazu u. kleine Puffer formen
- diese in Öl anseltzen / braten

Tomatebutter

- 250 g weiche Butter
 - 1/2 Tube Tomatenmark
 - 1/2 Bünd Basilikum
 - Salz, Pfeffer, etwas Thymian
 - 1/2 Zehe Knoblauch
 - 1 TL Ahornsirup
- alles mit dem Mixer purieren bis eine weiche und homogene Masse entsteht

Tiramisù (Marcella)

500g Savoiardi / Löffelbiskuits

500g Mascarpone

3 Eier (getrennt)

200-300 ml Espresso Kaffee

120g Zucker

2-3 EL kochendes Wasser

Bitterkakaopulver

(optional: Marsala Wein)



Zubereitung

- Eier trennen, Eiweiß mit der Hälfte des Zuckers ganz steif schlagen
- Eigelb mit dem restlichen Zucker dick aufschlagen, dazu 2-3 EL kochendes Wasser beimischen, aber langsam und vorsichtig: es darf nicht stocken
- in der Zwischenzeit Espresso kochen u abkühlen lassen (falls gewünscht Marsala dazu)
- eine große Auflaufform nehmen und jetzt Schichten:
 - getränkte Biskuits (man bekommt irgendwann ein Gefühl über das Maß der Feuchtigkeit)
 - gemischte Mascarpone-Creme (Eiweiß + Eigelb Mascarpone)
 - Bitterkakaopulver (damit enden)

Zubereitung

- geschlagene Sahne mit Quark, Joghurt u. Mascarpone zu einer Creme schlagen
- zuletzt den Basilikum oder die Minze (kleingeschnitten) dazu
- jetzt Creme abwechselnd mit den pürierten (oder auch nicht pürierten) Beeren schichten u. kalt stellen

Mascarpone - Schicht - Dessert

- 250 g Mascarpone
- 500 g Magerquark
- 200 ml steife Sahne
- 250 g Vollmilchjoghurt
- 100 g Zucker
- Saft von 1 Zitrone
- ca. 500 g Beeren (Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren...)
- ca. 15 Blätter Basilikum oder Minze

lutorchiata pugliesi

(apulisches Hochzeitsgebäck)

360 g Mehl

100 g gemahlene Mandeln

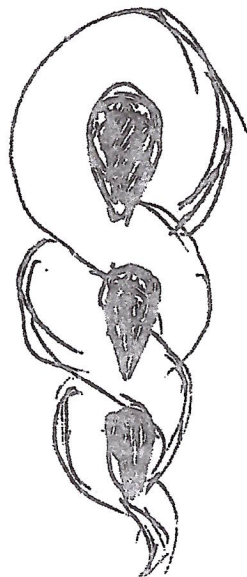
120 g Olivenöl

50 g weiche Butter

160 ml warmer Weißwein

Zucker zum Wälzen

ganze Mandeln für oben drauf



Zubereitung

→ alles bis auf den Zucker und die ganzen Mandeln miteinander vermengen. Kurz ruhen lassen 10 min. Dann die typischen Krügel formen oder Zöpfe.

→ diese in Zucker tauchen u. auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen

→ bei 180 °C ca. 20 min backen bis sie golden sind

...

Zucchini-Möhren-Kuchen

- 280 ml Pflaumenöl
- 250 g Zucker
- 5 Eier
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 190 g gemahlene Nüsse
(Mandeln + Haselnüsse)
- 35 g Kokosraspel
- 2 TL Zimt
- 345 g Mehl (Vollkornmehl)
- 1 Päckchen Backpulver
- 250 g geraspelte Zucchini
- 200 g geraspelte Möhren
- Groß Puderzucker + Zitronensaft

Zubereitung

- Pflaumenöl, Zucker u. Eier schaumig schlagen
- Nüsse + Kokosraspel dazu + Zimt
- dann Mehl mit Backpulver
- zum Schluß das geraspelte Gemüse dazu
- auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen
- bei 180 °C ca. 25 min backen

gedeckter Apfelkuchen (Blech)

Teig: 500 g Mehl
250 g Butter
125 g Zucker
Vanillezucker
2 Eier

Belag: 2 kg geschälte u. geviertelte
Äpfel, gehobelte Mandeln
Zimt, Vanillezucker u. Zucker
(nach Belieben für den Apfel-
belag)

Guß oben drauf: 50 g flüssige Butter
ca. 50 g Zucker

- Mürbeteig vorbereiten
- kühl stellen
- Äpfel mit Zucker u. Zimt kurz aufkochen u. kühl stellen
- Teig halbieren, 1 Hälfte ausrollen u. auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, so dass es alles ausfüllt
- Äpfel drauf verteilen
- Mandelblättchen drauf
- zweite Teighälfte ausrollen u. auf den Kuchen drauf (wenn es reißt, einfach "flicken")
- mit flüssiger Butter bestreichen
- Zucker drauf verteilen
- bei 180 °C ca. 45-55 min backen

Panna Cotta

- 500 ml Schlagsahne
- 80 g Zucker
- 1 Vanillezucker
- 4 Blatt Gelatine

Sobe: - 300 g Himbeeren (auch tiefgekühlt)

- 50 g Zucker

- Gelatineblätter für 5 min in kaltem Wasser einweichen
- Schlagsahne mit dem Zucker in einem Topf erwärmen
- ausgedrückte Gelatine darin durch Rühren auflösen
- in Gläser füllen und für mind. 3 Stunden kaltstellen
- Himbeeren in einem Topf mit Zucker einkochen (evtl. pürieren) u. abkühlen
- auf die Panna Cotta draufgießen

Muffins (Basis-Rezept)

- 250 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 2 Eier
- 250 g Joghurt
- 100 g Zucker
- 75 g Öl
- 250 g Obst (Johannisbeeren, Hrubereen, Heidelbeeren... gefroren oder frisch)
- alles vermengen (zuerst trockene, dann flüssige Zutaten dazu), kurz rühren
- in Muffinbackform füllen
- bei 180-200 °C ca. 20 min backen

Buon

appetito !

Eure Jacky, Maïta

und Marcella

