

Mein Italien - Bagna cauda

mein-italien.info (<https://www.mein-italien.info/kueche-der-regionen/bagna-cauda.htm>)

REGIONALKÜCHE - PIEMONTE

Bagna cauda

Bagna cauda oder Bagna caoda (deutsch: „warme Soße“) ist ein typisches Gericht aus dem *Piemont*, das sich auch in der Provence und um Nizza verbreitet hat. Es handelt sich dabei um eine Art *Fondue*, bei dem rohes Gemüse in eine warme Soße aus Olivenöl, Sardellen und Knoblauch getunkt wird. Das Rezept ist typisch für das untere Piemont, da es in den letzten Jahrhunderten in dieser Gegend sehr leicht war, gesalzene Sardellen zu bekommen, die Grundzutat, die immer noch in vielen typischen piemontesischen Rezepten verwendet wird. Das alte Piemont versorgte sich mit Salz aus den Salzpflanzen der Provence und der Rhone-Mündung über eine Reihe von Handelsrouten, die die Pässe der Seealpen überquerten und als „*Salzstraßen*“ bekannt waren.

Als Gemüse werden verschiedene Arten von Gemüse der Saison verwendet, teils roh und teils gegart oder gegrillt: gebackene Zwiebeln, rohe oder geröstete Paprika, rohe Kohlblätter, Blumenkohl, Topinambur, Rüben, gedämpfte Kartoffeln, Radieschen und viele andere je nach Saison.

Das Rezept der Bagna Cauda wurde von der UNESCO zum Immateriellen Kulturerbe der Menschheit erklärt. Aus diesem Grund wird es jedes Jahr der Bagna-Cauda-Day, ein Festival, das das typische piemontesische Gericht feiert und meistens im November stattfindet.





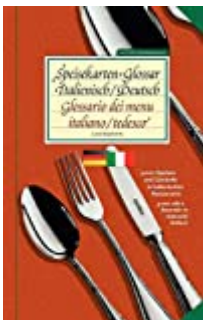
RezeptZutaten

Es gibt ein „kanonisches Rezept“, welches 2005 von der Asti-Delegation der *Italienischen Akademie der Küche* bei einem Notar in *Costigliole d'Asti* eingereicht wurde und das die Verwendung von einer Knoblauchzweibel (ca. 12 Knoblauchzehen) und einem halben Glas Olivenöl extra vergine pro Person vorsieht, 50 g rote spanische Sardellen pro Person und ggf. ein Stück Butter, das am Ende des Garvorgangs hinzugefügt werden kann.

*Zubereitung*Die Knoblauchzehen pellen, den Keim in der Mitte der Knoblauchzehen entfernen und Letztere in Scheiben schneiden. Den Knoblauch in eine Tonpfanne geben, ein Glas Öl hinzufügen und bei *sehr schwacher Hitze* dünsten. Mit einem Holzlöffel rühren und darauf achten, dass der Knoblauch keine Farbe annimmt. Dann die entsalzten, geputzten und in Rotwein gespülten Sardellen hinzufügen und unter leichtem Rühren weiter dünsten und mit einer Gabel zerdrücken (kann auch am Ende mit einem Mixer gemacht werden).Zubereitungsvariante [



]Mit dem restlichen Öl die Soße bedecken und eine halbe Stunde bei schwacher Hitze ziehen lassen. Am Ende des Garvorgangs kann man, wenn man einen weicheren Geschmack mag, ein Stück frische Butter hinzufügen.



(https://www.amazon.de/gp/product/3837045234/ref=as_li_tf_il?ie=UTF8&