



Bomba & Arancini

FR Le printemps est enfin là ! Et avec lui le temps des pique-niques. Nous avons imaginé pour vous quelques idées originales, histoire de renouveler vos menus et de sortir des traditionnels œufs durs et salades de pâtes. Nous nous sommes pour cela rendu·es au restaurant de cuisine végétalienne Rucolino qui nous a concocté quelques délicieuses surprises.

Un petit mot...

...sur Dany Zenari, fondateur et propriétaire du restaurant Rucolino : il y a près de 10 ans, avec un ami, Dany était à la recherche d'un nouveau mode de vie. Ils sont entrés en contact avec l'alimentation végétalienne, à laquelle ils se sont alors intéressés de près. Aujourd'hui, Dany est plus que convaincu des bienfaits de ce changement, à la fois pour son bien-être personnel et pour le bien de la planète et de l'environnement.

... sur le restaurant Rucolino : ce changement radical dans son alimentation lui a donné à lui et à son ami l'envie de lancer leur propre restaurant qui a vu le jour en 2020. Aujourd'hui Dany est seul à gérer l'établissement qui propose une carte très variée et régulièrement renouvelée. Il rencontre un franc succès, que ce soit auprès d'une clientèle végétalienne ou traditionnelle. Son chef de cuisine, Diogo Lourenço œuvre depuis plus de 4 ans dans l'établissement où il a trouvé ses marques et peut mettre à profit sa créativité et son savoir-faire. •



ARANCINI



DANY ZENARI, PROPRIÉTAIRE DU RESTAURANT RUCOLINO

DE Endlich ist es Frühling! Damit beginnt auch die Zeit der Picknicks. Um für Abwechslung auf dem Speiseplan zu sorgen und einmal etwas anderes als die üblichen hartgekochten Eier und Nudelsalate zu servieren, haben wir uns ein paar originelle Ideen ausgedacht. Wir haben das vegane Restaurant Rucolino besucht, das uns einige köstliche Überraschungen gezaubert hat.

Ein paar Worte...

...über Dany Zenari, Gründer und Inhaber des Restaurants Rucolino: Vor fast zehn Jahren war Dany zusammen mit einem Freund auf der Suche nach einer neuen Lebensweise. Dabei stießen sie auf die vegane Ernährung, für die sie sich fortan sehr interessierten. Heute ist Dany mehr als überzeugt von den Vorteilen dieser Umstellung – sowohl für sein persönliches Wohlbefinden als auch für das Wohl des Planeten und der Umwelt.

... über das Restaurant Rucolino: Diese radikale Umstellung seiner Ernährung weckte in ihm und seinem Freund den Wunsch, ein eigenes Restaurant zu eröffnen. 2020 öffnete es seine Türen. Heute leitet Dany das Restaurant allein. Es bietet eine sehr abwechslungsreiche und regelmäßig wechselnde Speisekarte. Es ist sowohl bei veganen als auch bei traditionellen Gästen sehr beliebt. Küchenchef Diogo Lourenço arbeitet seit über vier Jahren im Restaurant, in dem er sich gut eingelebt hat, und seine Kreativität und sein Know-how einbringen kann. •

Bomba

À vos casseroles !

FR Une pâte bien dodue, une garniture au pesto déclinable à l'infini, la recette idéale pour les pique-niques et qui plaira inmanquablement aux petit-es comme aux grand-es.

Pâte à focaccia

1 bomba correspond à 75g de pâte à focaccia.
Ingrédients : 0,5 l d'eau, 500g de farine de blé, ½ cube de levure fraîche à dissoudre dans l'eau, un peu de sel.

Battre à la machine ou malaxer à la main. Faire lever la pâte sous un torchon près d'une source de chaleur. Une fois levée, ajoutez : 75g de sel, 300g de farine. Malaxer jusqu'à ce que la pâte se décolle du fonds du bol.

GARNITURES

Pesto tomates

200g de tomates séchées, 50g de concentré de tomates, 120g de cerneaux de noix, 75ml d'huile d'olive (celle des tomates séchées), 2 à 3 gousses d'ail, un peu d'eau pour lier. Mixez.

Pesto basilic

100g de basilic, 30g d'ail, 75g de levure maltée (ou levure alimentaire), 100g de pignons de pin, 50g de feta végane. Mixez.

Pesto carotte

350g de carottes, 10g de thym séché, 125g de noix, 25g de pignons de pin, 80g de levure maltée (ou levure alimentaire), huile d'olive, sel/poivre. Mixez.

On peut adapter la recette avec d'autres légumes, par ex. des cœurs d'artichauts.

Préchauffer le four à 200°C.

Diviser la pâte à focaccia en petites portions, y façonner un trou au milieu et y déposer un peu de pesto et de mozzarella végane.

Ajouter un petit morceau de tomate séchée, pesto au basilic ou aux carottes pour distinguer les différents bombas après leur cuisson.

Placez les bombas au four entre 7 et 9 minutes. Dégustez ! •

An die Töpfe, fertig, los!

DE Ein schöner, dicker Teig und eine Pesto-Füllung, die sich endlos variieren lässt – das ist das ideale Rezept für Picknicks, das Groß und Klein garantiert begeistern wird.

Focaccia-Teig

1 Bomba entspricht 75 g Focaccia-Teig.
Zutaten: 0,5 l Wasser, 500 g Weizenmehl, ½ Würfel frische Hefe, im Wasser aufzulösen, etwas Salz.

Mit der Maschine kneten oder von Hand durchkneten. Den Teig unter einem Tuch in der Nähe einer Wärmequelle ruhen lassen. Sobald er aufgegangen ist, fügen Sie folgende Zutaten hinzu: 75 g Salz, 300 g Mehl. Kneten, bis sich der Teig vom Boden der Schüssel löst.

BELÄGE

Tomaten-Pesto

200 g getrocknete Tomaten, 50 g Tomatenmark, 120 g Walnusskerne, 75 ml Olivenöl (das Öl der getrockneten Tomaten), 2 bis 3 Knoblauchzehen, etwas Wasser zum Binden. Mixen Sie alle Zutaten.

Basilikum-Pesto

100 g Basilikum, 30 g Knoblauch, 75 g Hefeflocken, 100 g Pinienkerne, 50 g veganer Feta. Mixen Sie alle Zutaten.

Karotten-Pesto

350 g Karotten, 10 g getrockneter Thymian, 125 g Walnüsse, 25 g Pinienkerne, 80 g Hefeflocken, Olivenöl, Salz/Pfeffer. Mixen Sie alle Zutaten.

Das Rezept lässt sich mit anderem Gemüse abwandeln, z. B. mit Artischockenherzen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Den Focaccia-Teig in kleine Portionen teilen, in der Mitte eine Mulde formen und etwas Pesto und veganen Mozzarella hineingeben.

Um die verschiedenen Bombas nach dem Backen auseinanderhalten zu können, ein kleines Stück getrocknete Tomate, Basilikum- oder Karottenpesto hinzufügen.

Backen Sie die Bombas 7 bis 9 Minuten lang im Ofen. Guten Appetit! •



DIOGO LOURENÇO, CHEF DE CUISINE



Arancini

À vos casseroles !

^{FR} Ici aussi, nous proposons une recette facile mais délicieuse, qu'on peut préparer à l'avance et qui se transporte facilement en pique-nique.

INGRÉDIENTS

- Riz à risotto ou même un reste de riz. Le riz à risotto sera le plus approprié, en raison de son taux élevé en amidon.
- Oignons

Faites frire un reste de riz à risotto avec des oignons hachés grossièrement. Lorsque le riz est frit, ajoutez un peu de curcuma, le riz en absorbe sa jolie couleur jaune et rendra le plat d'autant plus appétissant.

Ajoutez ensuite du bouillon de légumes au fur et à mesure, jusqu'à ce que le riz soit cuit et collant. Formez de petites boules (ou autres si vous possédez des formes comme sur les photos). Placez-les au réfrigérateur.

Préparez une panure en mixant du pain sec. Ajoutez-y des herbes et des épices à votre goût.

Préparez ce qui remplace dans une recette non-végane l'œuf : une pâte liquide moitié eau moitié farine, sel et poivre, pour faire adhérer la panure.

Trempez les arancini dans la pâte liquide puis dans la chapelure. Faites-les frire quelques minutes dans de l'huile très chaude.

Le petit plus du chef

Les arancini sont délicieux ainsi, vous pouvez toutefois les déguster en les trempant dans une sauce tomates ou une sauce type bolognaise (végane).

Ou mieux encore, servez-vous des différents pestos cuisinés pour les bombas, trempez-y les arancini ou servez-vous-en même pour les fourrer ! Bonne dégustation ! •

An die Töpfe, fertig, los!

^{DE} Auch hier präsentieren wir ein einfaches, aber köstliches Rezept, das sich gut im Voraus zubereiten lässt und sich ideal für ein Picknick eignet.

ZUTATEN

- Risottoreis oder auch Reisreste. Risottoreis eignet sich aufgrund seines hohen Stärkegehalts am besten.
- Zwiebeln

Braten Sie einen Rest Risottoreis mit grob gehackten Zwiebeln an. Wenn der Reis gebraten ist, fügen Sie etwas Kurkuma hinzu. Der Reis nimmt die schöne gelbe Farbe auf, was das Gericht umso appetitlicher macht.

Gießen Sie dann nach und nach Gemüsebrühe hinzu, bis der Reis gar und klebrig ist. Formen Sie kleine Kugeln (oder andere Formen, falls Sie Formen wie auf den Fotos haben). Legen Sie diese in den Kühlschrank.

Bereiten Sie eine Panade zu, indem Sie trockenes Brot mixen. Fügen Sie nach Belieben Kräuter und Gewürze hinzu.

Bereiten Sie den Ei-Ersatz für ein nicht-veganes Rezept vor: einen flüssigen Teig, der zur Hälfte aus Wasser und Mehl sowie Salz und Pfeffer besteht, damit die Panade haften bleibt.

Tauchen Sie die Arancini erst in den flüssigen Teig und dann in die Panade. Frittieren Sie sie einige Minuten in sehr heißem Öl.

Das kleine Extra des Chefs

Die Arancini sind so schon köstlich. Sie können sie jedoch auch in einer Tomatensauce oder einer (veganen) Bolognaise-Sauce dippen.

Noch besser: Verwenden Sie die verschiedenen Pestos, die Sie für die Bombas zubereitet haben. Dippen Sie die Arancini hinein oder füllen Sie sie sogar damit! Guten Appetit! •

Restaurant Rucolino

15 rue de Commerce, L-3450 Dudelange
Tél. 26 51 29 59 • www.rucolino.lu