

Aperitivo italiano



Taralli

(ergibt ca. 110 Stück – 2 Backbleche)

Aktiv: 1 Stunde, Gesamtzeit: 1 Stunde 30 Minuten

550 g Mehl oder Vollkorndinkelmehl	mit den Händen in einer Schüssel vermischen
1,2 dl Olivenöl	
8 g Salz	
2 bis 3 TL Fenchelsamen	unter den Teig mischen
1 Prise Koriander gemahlen	
2,2 dl trockener Weisswein	einarbeiten und 10 Minuten auf der Arbeitsfläche oder mit der Teigmaschine gut durchkneten

Zubereitung:

Jeweils ein Stück vom Teig abtrennen und 12 cm lange, **1 cm dicke Rollen** formen. Die Rolle über den Zeigefinger legen, ein Ende über das andere legen, und leicht andrücken. Die geformten Taralli für 5 bis 10 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen einen Topf zur Hälfte mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. Die Taralli wie Gnocchi kochen: Sobald sie an die Oberfläche kommen, mit einem Schöpflöffel herausnehmen. Immer nur ca. 4 Stück Taralli (kommt auf Topfgrösse an) zusammen im Wasser kochen und danach auf einem sauberen Geschirrtuch abtropfen lassen. Im Ofen bei 180°C für 30 bis 35 Minuten backen, anschliessend auskühlen lassen.

Tipp: Den Teig vor der Zugabe der Gewürze in mehrere Stücke teilen und mit Gewürzen deiner Wahl zu eigenen Taralli-Varianten verarbeiten.

Dinkel: stärkt Milz, Magen und die Verdauung, gut bei Trockenheit und Säftemangel, stärkt Leber- und Herzblut

Fenchel: wärmt die Mitte, reguliert die Lebensenergie / Qi und harmonisiert den Magen – Vorsicht während der Schwangerschaft

Olivenöl: gut bei verminderter Zellneubildung, Osteoporose- / Herzerkrankungs-Prophylaxe, stärkt Leber-Blut

Quelle: Tanja Grandits; Coopzeitung vom 21. Dezember 2020