



# Trofie

Seit einer Woche haben unsere Kinder Sommerferien. Unsere Töchter besuchen schon seit eh und je das Sommerlager der Jugendgruppe im Dorf. Die zwei Älteren helfen das Lager leiten und die Jüngere geht noch als Teilnehmerin mit.

Jedes Jahr ein neues Highlight.

Schon bald darf auch ich einige Tage ausspannen und endlich auch das Meer wiedersehen. Unsere Reise führt in das schöne Ligurien. Ich stimme mich bereits mit Gerichten aus Ligurien auf unsere Ferien ein.

Heute zeige ich, wie ich die Trofie zubereite.

Trofie ist eine typische Pastasorte aus der Region Ligurien. Sehr oft und gerne mit Basilikum-Pesto serviert. Aber auch mit einer feinen Bolognese-Sauce ein wahrer Gaumenschmaus.

Für die Herstellung der Trofie benötigt man ein wenig Fingerspitzengefühl. Wenn man einmal den Dreh raus hat, klappt es gut. ... und schliesslich müssen nicht alle gleich aussehen. Man darf sehen, dass es sich hierbei um Handarbeit handelt.

Die Trofie werden aus Hartweizengriess und Wasser hergestellt.

Die Bedeutung von Trofie – strofissia – kommt aus dem Dialekt von Genau und bedeutet scheuern.

Man formt zuerst einen kleinen Wurm mit spitzigen Enden und dann mit Hilfe der Handballen zieht man den Teigling nach unten, sodass er sich kräuselt.

Im Video könnt ihr sehen, wie ich es gemacht habe. Wie bereits oben geschrieben, klappt es vielleicht nicht gleich auf Anhieb, muss es auch nicht.

## Zutaten

Pro Person verwende ich 100 g Hartweizengriess und ca. 45 ml lauwarmes Wasser. Dies ist eine ungefähre Mengenangabe, die aber sehr gut aufgeht.

Beim Wasser kann es zwischen 45 ml und 50 ml variieren.

## Zubereitung

Hartweizengriess in eine Schüssel geben. Wasser dazu geben und mit Hilfe einer Gabel das Ganze gut Vermengen. Sobald die Flüssigkeit aufgenommen ist, kann die Masse auf eine saubere Arbeitsfläche gegeben werden. So lange kneten bis man einen möglichst glatten Teig bekommt.

Teig in Folie oder unter eine Schüssel geben und ca. 30 Minuten Ruhen.

Für das Formen der Trofie habe ich stets ein kleines Stück Teig abgezwickelt. Dieser leicht länglich geformt und danach mit der Handballe nach unten gezogen.