

Fusilli alla siracusana

Nudeln mit Gemüse und Kapern

Primi Piatti / Vorspeise

Zutaten für 4-6 Personen

1 kleine Aubergine (200 gr), 2 kleine Paprikaschoten, 750 gr reife Tomaten (ersatzweise Dose), 1 Bund Basilikum, 50 gr Caciocavallo - Käse zum Reiben (oder Pecorino), 4 eingelegte Sardellenfilets, 50 gr schwarze Oliven ohne Stein, 2 EL Kapern, 2 Knoblauchzehen, 400 gr Fusilli, 6 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Aubergine in 1 cm grosse Würfel schneiden; in ein Sieb legen, mit Salz bestreuen und durchziehen lassen. Paprikaschoten halbieren, Kerne und Trennwände entfernen. Schotenhälften unterm Grill oder im heissen Backofen (225 Grad) anrösten, bis die Haut Blasen wirft und sich dunkel färbt. Schoten herausnehmen, mit einem feuchten Küchentuch bedecken, dann die Haut ablösen. Etwas abkühlen lassen, die Schoten in kleine Stückchen schneiden.

Tomaten kurz überbrühen, enthäuten und entkernen. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. 4 Sardellenfilets abspülen, mit Küchentuch trocknen, klein hacken. 50 gr entsteinte Oliven zerkleinern. 2 Knoblauchzehen in Scheibchen schneiden.

Auberginenwürfel kurz abbrausen und gründlich trocknen. In einem breiten Topf 4 EL Olivenöl erhitzen. Auberginen und Knoblauch unter Rühren anbraten. Gehackte Sardellenfilets und Tomaten untermischen, mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

Zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen. In einem grossen Topf 3 - 4 ltr Salzwasser zum Kochen bringen. 400 gr Fusilli darin in ca. 10 Min. bissfest garen. Währenddessen Paprikastückchen, Oliven und Kapern in die Sauce rühren und im geöffneten Topf mitgaren, bis die Fusilli fertig sind. Nudeln abgiessen, 2 EL Olivenöl untermischen. Sauce mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. In einer vorgewärmten Schüssel mit den heissen Fusilli mischen. Mit Basilikumblättchen bestreuen, den geriebenen Käse dazu servieren. Fusilli - eine spiralig gekräuselte Nudelform, die auch in Kalabrien oft und gerne gegessen wird.

Frascatula di polenta di grano e verdure **Gemüsepolenta (Provinz Enna)**

Primi piatti / Vorspeise

Zutaten für 6 Personen

500 gr Maisgriess, 500 gr Broccoliröschen, 200 gr Kartoffeln, geschält, gewürfelt, Olivenöl, 2 Zwiebeln, in Ringe geschnitten, 800 gr Zucchini, in Stücke geschnitten, 250 gr Tomaten, enthäutet, Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Den Maisgriess mit 1,5 ltr Wasser zu einer Polenta verarbeiten Die fertige Polenta abkühlen lassen und in Stücke schneiden.

Broccoliröschen und Kartoffeln in 2,5 ltr leicht gesalzenem Wasser garen, dann abgiessen.

In einer grossen Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebeln mit den Zucchini und den Tomaten andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und köcheln lassen.

Die Polentastücke auf gut vorgewärmten Tellern verteilen.

Broccoli, Kartoffeln und die Sauce aus Zwiebeln, Zucchini und Tomaten darüber geben.

Mozzarella in carrozza **Mozzarella in der Kutsche**

Primi piatti / Vorspeise

Zutaten für 4 Personen

3 Eier, Salz, Milch, 500 gr Altbackenes Brot, 700 gr Mozzarella di bufala, Weizenmehl, Öl zum Ausbacken

Zubereitung

Die Eier in einer Schüssel mit Salz und einem Schuss Milch verquirlen. Das Brot in 24 etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Mozzarella in 12 gleich grosse Stücke teilen. Jeweils ein Stück Mozzarella zwischen zwei Scheiben Brot legen. Jedes Sandwich mit Mehl bestäuben und in der Eimasse so lange wenden, bis es sich mit Flüssigkeit vollgesogen hat. In sehr heissem Öl goldbraun ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Heiss servieren.

Info

Mozzarella in Carrozza, was sich mit Mozzarella in der Kutsche übersetzen lässt, ist zwar eines der traditionsreichsten kampanischen Gerichte überhaupt. Doch inzwischen findet sich diese Spezialität auch auf Speisekarten der Pizzerien in ganz Italien.

Im allgemeinen wird mozzarella di carrozza dort mit Kastenbrot und fior di latte, einem Mozzarella aus Kuhmilch, hergestellt. Doch das ist eigentlich nicht comme il faut.

Das kampanische Originalrezept sieht die Verwendung von altbackenem Brot aus der örtlichen Bäckerei und von echtem Mozzarella aus Büffelmilch vor. Der Unterschied zwischen diesen beiden Zubereitungsmethoden könnte nicht grösser sein, denn der berühmte Büffelmilch - Mozzarella ist fetter weniger wässrig, so dass er beim Fritieren zwischen den Brotscheiben haften bleibt und nicht - wie es beim fior di latte häufig geschieht - vorzeitig austritt und dem ganzen Gericht einen wenig appetitlichen Anblick verleiht.

Insalata verde cogli agrumi

Gemischter Salat mit Zitrusfrüchten

Primi piatti / Vorspeise

Was könnte erfrischender — und sizilianischer — sein als dieser knackige Sommersalat mit frischen Zitrusfrüchten? Fertige Salatmischungen erleichtern zwar das Leben, aber ich bevorzuge die eigenen Kompositionen aus Kopfsalat, rotem Eichblattsalat und etwas Rucola. Die Blutorange ist eine original sizilianische Zutat, aber natürlich können Sie statt dessen auch herkömmliche Orangen verwenden.

Zutaten für 4 Personen

1,5 kg gemischter Salat, ½ Grapefruit, vorzugsweise eine rottleischige Sorte, 1 Blutorange, 60 ml Olivenöl (extra vergine), 3 EL Rotweinessig, Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 1 Schalotte, geschält und fein gehackt

Zubereitung

Den Salat sorgfältig putzen, unter fließendem kaltem Wasser waschen und trockentupfen.

Grapefruit und Blutorange schälen, die weissen Häutchen entfernen und die Fruchtsegmente mit einem Messer herauslösen; dabei ausfließenden Saft auffangen. Früchte in eine Schüssel legen. Saft, Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und Schalotte miteinander verrühren, über die Früchte geben, Salatblätter zufügen, vorsichtig mischen und sofort servieren.

Das Dressing erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben, da die Blätter sonst weich werden und zusammenfallen.

David Ruggerio

Cannellini al Diavolo

Scharfe weisse Bohnen mit Tomaten

Primi piatti / Vorspeise

Zutaten für 6 Personen

60 ml Olivenöl (extra vergine), 1 mittelgrosse Zwiebel, geschält und gehackt, 5 Knoblauchzehen, geschält und gehackt, 125 g Prosciutto, in kleine Würfel geschnitten, 1 TL zerstoßene getrocknete Chilischoten, 500 g Mangold, die Blätter geviertelt und die Stiele in feine Würfel geschnitten, Salz, 500 g gekochte Cannellinibohnen (Sie können Bohnen aus der Dose verwenden oder auch jede andere Art getrocknete Bohnen, solange Sie sie über Nacht einweichen und vor der Verwendung kochen), 4 reife Eiertomaten, geschält, entkernt und in Würfel geschnitten, 30 g glatte Petersilie, gehackt

Zubereitung

Das Olivenöl in einem kleinen Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Prosciutto etwa 4 Minuten braten, bis die Zwiebel glasig ist. Chili und Mangoldstiele unterrühren und weitere 2 Minuten garen.

Die Mangoldblätter zufügen, mit Salz würzen und Bohnen, Tomaten und Petersilie untermischen. Die Temperatur reduzieren und alles im geschlossenen Topf 7 Minuten köcheln lassen. Abschmecken und sofort servieren.

David Ruggerio

Tunnu Auruduci

Gebratene süsstaure Thunfischsteaks

Secondi piatti / Hauptgericht

Zutaten für 6 Personen

4 EL Olivenöl (extra vergine), 2 mittelgrosse Zwiebeln, geschält und in dünne Scheiben geschnitten, Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 1,5 kg Thunfischsteaks je 1 ½ cm dick, 150 g Mehl, 2 TL Zucker, 3 EL Rotweinessig, 3 EL trockener Weisswein, 2 EL frische glatte Petersilie, gehackt

Zubereitung

Eine breite Pfanne, in der alle Steaks nebeneinander Platz finden, bei mittlerer Temperatur erhitzen. 2 Esslöffel Olivenöl, Zwiebeln, Salz und Pfeffer nach Geschmack hineingeben. Zwiebeln 8 - 9 Minuten goldbraun braten, dann herausnehmen und warm stellen.

Restliches Olivenöl in die Pfanne geben und die Temperatur stark erhöhen. Thunfischsteaks mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten leicht mit Mehl bestäuben. 2 Minuten von jeder Seite scharf braten, dann aus der Pfanne nehmen. Zucker, Essig. Wein und Zwiebeln hineingeben und ohne Deckel 2 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Petersilie und Thunfischsteaks zufügen und weitere 2 Minuten kochen. Thunfisch auf eine vorgewärmte Platte legen, mit Sud übergiessen und servieren.

Anmerkung

Auruduci ist die sizilianische Variante des italienischen agro-dolce, was süsstaure bedeutet. Dieses Rezept dürfen Sie nicht mit den typisch chinesischen süsstauren Gerichten verwechseln. Es ist ein wunderbares, feines Rezept, das den wichtigsten Fisch Siziliens - den Thunfisch - voll zur Geltung bringt. Verwenden Sie unbedingt frischen Thunfisch, und garen Sie ihn nur kurz - er darf auf keinen Fall zu lange gekocht werden.

David Ruggerio

Sfinciune

Sizilianische Pizza mit Zwiebeln und Sardellen

Secondi piatti / Hauptgericht

Die sfinciune ist ein sizilianisches Nationalgericht, das seinen Namen vom Dialektwort für weich oder leicht ableitet, was sich auf die luftige Kruste bezieht. In Sizilien findet man viele verschiedene Versionen dieser Pizza, aber diese ist mein Favorit.

Zutaten

Für den Teig: 35 g Trockenhefe, 250 ml warmes Wasser, 600 g Mehl, 100 g frisch geriebener Pecorino romano, 1 TL Salz, ¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 3 EL Olivenöl (extra vergine,)

Für die Sauce: 5 EL Olivenöl (extra vergine) + ein wenig für die Pizzaform, 1 grosse Zwiebel, geschält und in dünne Ringe geschnitten, 1 Knoblauchzehe, geschält und zerdrückt, 3 grosse reife Tomaten, geschält, entkernt und gewürfelt, 2 Sardellenfilets, gehackt, 2 Zweige frischer Oregano, abgezupft, 100 g Semmelbrösel, 60 g Caciocavallo (oder Provolone), in 1 cm grosse Würfel geschnitten

Zubereitung

Teig: Hefe und Wasser verrühren. Mehl, Pecorino, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Eine Mulde in die Mitte drücken, Hefemischung und 2 Esslöffel Olivenöl hinein-geben und mit einem Holzlöffel oder Handriibrgerät 8 Minuten zu einem glatten, elastischen Teig verarbeiten. Eine Schüssel mit dem restlichen Olivenöl bestreichen, den Teig hineingeben, mit Frischhaltefolie bedecken und 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.

Sauce: 2 Esslöffel Olivenöl in einem Topf nicht zu stark erhitzen und Zwiebel und Knoblauch 10 Minuten unter Rühren braten, bis sie zusammengefallen und goldbraun sind. Tomaten, Sardellen und Oreganoblätter einrühren und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Zum Abkühlen auf die Seite stellen.

Semmelbrösel in 1 Esslöffel Olivenöl bei mittlerer Hitze goldbraun rösten.

Pizzaform mit etwas Olivenöl bestreichen, Teig ausrollen, Form damit auskleiden und 30 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 220°C vorheizen.

Mit den Fingerspitzen 1 cm tiefe Mulden im Abstand von 2,5 cm in den Teig drücken. Mit der Hälfte der Sauce bestreichen, dabei einen fingerbreiten Rand lassen. 25 Minuten im Ofen backen.

Aus dem Ofen nehmen, den Rest der Sauce darüber verteilen, zuerst mit Käse, dann mit Semmelbröseln bestreuen und mit 2 Esslöffeln Olivenöl beträufeln. Weitere 8 Minuten backen und servieren.

Falls etwas übrig bleibt, schmeckt der Rest am nächsten Tag genauso gut.

Ergibt eine 30 cm grosse Sfinciune

David Ruggerio

Arrosto di Vitello

Gebackene Kalbsschulter mit Kräutern

Secondi piatti / Hauptgericht

Zutaten für 6 Personen

2 EL Olivenöl (extra vergine), 1 ½ EL Butter, 1,2 kg Kalbsschulter ohne Knochen als Rollbraten, 1 kleine weisse Zwiebel, geschält und fein gehackt, 1 TL frische Rosmarinblätter, gehackt, 4 frische Salbeiblätter, gehackt, Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 170 ml trockener Weisswein, 125 ml lieblicher Marsala, 80 g frisch geriebener Parmesan, 2 EL Semmelbrösel, leicht geröstet

Zubereitung

Olivenöl und 1 Teelöffel Butter in einem Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen und Fleisch rundum bräunen. Aus dem Topf nehmen, auf die Seite stellen und Zwiebel, Rosmarin und Salbei hineingeben. Zwiebel bräunen, dann Fleisch wieder in den Topf legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Wein und Marsala zugiessen, Temperatur reduzieren, Topf zudecken und 1 ½ Stunden bei schwacher Hitze köcheln lassen; dabei das Fleisch gelegentlich wenden. Bei Bedarf etwas Wasser zugeben. In der Zwischenzeit den Backofen auf 250°C vorheizen.

Ein Backblech mit der restlichen Butter einfetten. Käse und Semmelbrösel in einer Schüssel mischen. Fleisch mit der Käsemischung panieren und 5 - 6 Minuten im Ofen backen, bis die Kruste goldbraun ist. Währenddessen den Bratensaft im Topf bei schwacher Hitze erwärmen. Fleisch dünn aufschneiden, auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit Sauce übergiessen und servieren.

Anmerkung

Ich bin ein absoluter Fan von Semmelbröseln. Ich liebe den Geschmack und die knusprige Konsistenz, die sie gebackenen Gerichten verleihen. In diesem Fall dienen sie zusammen mit Käse dazu, das sonst sehr milde Kalbfleisch mit einer pikanten Kruste zu versehen. Die andere interessante aromatisierende Zutat ist Marsala. Dieser weltberühmte Dessertwein stammt zwar ursprünglich aus Sizilien, hat aber mittlerweile seinen Weg in viele regionale Küchen Italiens gefunden.

David Ruggerio

Saltimbocca alla Romana **Kalbsschnitzel mit Schinken und Salbei**

Secondi piatti / Hauptgericht

«Spring in den Mund», so heissen diese zarten Kalbsschnitzel mit Rohschinken und Salbei

Zutaten für 4 Personen

8 dünne Kalbsschnitzel (500 gr), 8 Scheiben luftgetrockneter Rohschinken, hauchdünn geschnitten (wenn möglich Parma-Rohschinken), 8 schöne Salbeiblätter, 3-4 EL Butter, 1/8 ltr trockener Weisswein, Salz, weisser Pfeffer aus der Mühle, Dünne Holzzahnstocher

Zubereitung

Kalbsschnitzel vorsichtig mit der glatten Seite des Fleischklopfers flachklopfen, am besten das Fleisch zwischen zwei Klarsichtfolien.

Auf jedes Schnitzel 1 Scheibe Schinken und 1 Salbeiblatt legen, mit Zahnstocher feststecken.

In einer Pfanne 2 EL Butter zerlassen. Schnitzelchen hineingeben und pro Seite 2-3 Minuten braten. Fleisch nur zart salzen und Pfeffern, herausnehmen und abgedeckt warmstellen.

Bratensatz mit 1/8 ltr Weisswein auflösen, nach Belieben etwas Fleischextrakt zufügen, kräftig aufkochen. Mit einem Schneebesen 1-2 EL kalte Butter in die Sauce einrühren. Abschmecken, aber nicht mehr aufkochen lassen. Die Schnitzelchen kurz in die Sauce geben und heiss werden lassen.

Auf gut vorgewärmte Teller verteilen, mit der Sauce beträufelt servieren.

Eine köstliche Beilage dazu: Weissbrot und frische Erbsen oder Risotto, Kartoffelpüree, Nudeln, gedämpftes Gemüse.

Crostata di limone

Zitronentorte

Dolce / Dessert

Mit dem Duft und Geschmack sizilianischer Zitronen - ein süsser Hit zum Kaffee oder als Dessert, das sich vorbereiten lässt.

Zutaten für 1 Tortenform von 28 cm Durchmesser

Für den Teig: 250 g Mehl, 125 g kalte Butter und Butter für die Form, 50 g Zucker, 1 Prise Salz, 2 Eigelbe

Für die Zitronencreme: 3 Eier, 1 Eigelb, 150 g Zucker, abgeriebene Schale von 2 unbehandelten Zitronen, Saft von 2 Zitronen, 125 g süsse Sahne

Ausserdem: 2 grosse Stücke Klarsichtfolie zum Teigausrollen, 1 Stück Back- oder Butterbrotpapier, 500 Hülsenfrüchte zum Blindbacken (kann wiederverwendet werden), Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitung (etwa 40 Minuten zuzüglich Ruhe- und Backzeit)

Mehl, Butter in Stückchen, Zucker, Salz und Eigelbe zu einem Teig verkneten, in Folie einwickeln und 1/2 Stunde in den Kühlschrank legen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Form mit Butter einpinseln.

Den Teig zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie etwas grösser als der Formboden rund ausrollen. Die Form einschliesslich Rand damit auslegen. Ein Stück Back oder Butterbrotpapier darauf legen und die Hülsenfrüchte gleichmässig darauf verteilen. In der Ofenmitte 15-20 Minuten vorbacken. Papier und Hülsenfrüchte abnehmen und den Tortenboden kalt werden lassen. Den Ofen auf 160 Grad herunter schalten.

In einer Schüssel Eier, Eigelb und Zucker zu einer hellen Creme aufschlagen. Zitronenschale und -saft unterrühren. Die Sahne steif schlagen und mit dem Schneebesen unterziehen. Die Zitronencreme auf den Tortenboden giessen und auf der mittleren Schiene 50 Minuten backen, in der Form abkühlen lassen. Den Puderzucker aufstreuen und die Torte unter dem Backofengrill oder bei starker Oberhitze 1 Minute hellbraun karamelisieren lassen. Vor dem Anschneiden die Torte richtig kalt werden lassen.

Tipp:

Wer es besonders üppig liebt, setzt neben jedes Tortenstück eine Kugel fertig gekauftes Mandeleis.

Pesche ripiene

Gefüllte Pfirsiche

Dolce / Dessert

Ein einfaches, schnelles Dessert das auch Ungeübte hinkriegen.

Zutaten für 4 Personen

4 grosse, mittelweiche Pfirsiche (ersatzweise Nektarinen), 80 g Amaretti, kleine fertig gekaufte Mandelmakronen, 4 EL Marsala (ersatzweise ein anderer süsser Dessertwein), 2 TL Zitronensaft, 1/2 TL Zimtpulver, 1 Eigelb, 2 EL Butter für die Form und zum Belegen, 8 gehäutete Mandeln, 1 EL Puderzucker

Zubereitung (etwa 40 Minuten)

Die Pfirsiche sind feiner, wenn man sie häutet. Dazu die Früchte in eine Schüssel legen, mit kochendheissem Wasser übergiessen, kurz stehen lassen, kalt abschrecken und häuten. Die Pfirsiche halbieren, leicht drehen, dann lassen sich die Hälften auseinander nehmen und die Steine kann man entfernen. Die Amaretti mit Marsala und Zitronensaft tränken, mit der Gabel zerdrücken. Zimt und Eigelb untermischen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Form mit etwas Butter einpinseln. Die Pfirsichhälften mit der Masse füllen, auf jede eine Mandel drücken. Die Pfirsiche in die Form setzen, mit Butterflöckchen belegen und in der Ofenmitte 15-20 Minuten überbacken. Mit Puderzucker bestreuen.