

## 5. Kulinarische Etappe

# Sardische Küche

Winterliche Kochkunst auf der Sonneninsel



**Kochkurs mit Gulaim & Jochen Ebenhoch**

VHS Vaterstetten, 21. Januar 2012

# Geographisches



# Menu

PRIMO

## **Zuppa gallurese**

(Überbackener Lammeintopf)

SECONDI

## **Cappone con sugo di zafferano**

(Knurrhahn mit Safran-Tomatensugo und Kartoffeln)

## **Pecora sarda con limone**

(Lamm auf sardische Art mit Zitronen)

DOLCE

## **Pardulas**

(Sonnentörtchen)

# ZUPPA GALLURESE

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

---

*(als Vorspeise für 4-6 Personen)*

## Zutaten

4-5 trockene Brötchen oder 12 mittelgroße Scheiben trockenes Baguette  
¾ - 1 Liter heiße Lammb Brühe oder Lammeintopf  
200 - 250 gr mittelalter Pecorino oder Pecorino stagionato (schmelzbar)  
50 gr geriebener Parmesan  
optionell: Prise frisch gemahlener Pfeffer, ½ Zehe Knoblauch, 1-2 TL Olivenöl

## Zubereitung

In einer Auflaufform etwas Olivenöl geben und optionell in dünne Scheibchen geschnittener Knoblauch zugeben. Dann das in ca. 1cm dicke Scheiben geschnittene Weißbrot in die Form legen so daß es eine komplette Schicht entsteht.

Dann die Hälfte der heißen Brühe über das Weißbrot geben. Mit Pfeffer würzen. Dann mit der Hälfte des Käses bedecken und die Prozedur wiederholen. Zuletzt als oberste Schicht den restlichen Käse auflegen.

Im Ofen bei 160°C Umluft ca. 10 Minuten backen, dann auf Oberhitze/Grill umschalten und solange im Ofen lassen, bis der Käse goldgelb überbacken ist. Das Brot darf nicht trocknen sein und es sollte noch etwas Brühe in der Form vorhanden sein, wenn man die Zuppa gallurese aus dem Ofen holt.

### Tipp:

Die Weißbrotscheiben vorher am Feuer oder mit etwas Olivenöl in der Pfanne anrösten

# PECORA CON LIMONE

Rezept: Gulaim & Jochen Ebenhoch

---

Lammfleisch mit Zitronen

(für 4 Personen)

## Zutaten

1,2 kg Lammfleisch, z.B. aus der Schulter (ohne das Schulterblatt)  
2 Zitronen (mit unbehandelter Schale)  
3-4 EL Olivenöl  
1 Glas trockener Weißwein  
½-1 TL Honig  
frisch gemahlener Pfeffer und Salz  
optionell: 3 EL gehackte Petersilie, 2 EL Kapern (mit Salz konserviert)

## Zubereitung

Das Lammfleisch vom Fett befreien und in 8-12 größere Stücke schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin rundherum anbraten. Den Weißwein zugeben und die Flüssigkeit etwas verdampfen lassen. Dann den Saft von 2 Zitronen und die Schale einer Zitrone zugeben; dabei soll die Zitronenschale möglichst nur aus einem zusammenhängenden Stück bestehen. Das Fleisch etwas salzen und ca. 2,5h bei kleiner Hitze schmoren lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken – fertig!

Dazu passt gedämpfte Hirse als Beilage.

## Variante

1,2 kg Lammfleisch  
3 Zitronen  
2 Eier  
3-4 EL Olivenöl  
1 mittelgroße Zwiebel  
Wasser, Salz

Wie oben das Lammfleisch vorbereiten, in 8-12 Stücke schneiden und mit Öl anbraten. Die Zwiebel nicht zu fein hacken und einige Minuten mitbraten. Dann ein Glas Wasser angießen, salzen und das Lammfleisch ca. 1,5 h schmoren lassen. Zuletzt den Saft von 3 Zitronen mit den Eiern vermischen und am Ende der Garzeit zum Fleisch geben. Erhitzen, bis die Sauce sämig wird, aber nicht mehr kochen lassen. Fertig!

# CAPPONE CON ZAFFERANO

Rezept: Gulaim & Jochen Ebenhoch

Knurrhahn mit Safran-Tomatensugo

(für 3-4 Personen)

## Zutaten

2 Knurrhähne,  
oder alternativ Wolfsbärsche (Loup de mer, spigola),  
oder Goldbrassen,  
jeweils ausgenommen und entschuppt, insg. ca. 800gr Fisch

400 gr Passata di pomodori  
0,3-0,5 gr Safran  
1 Knoblauchzehe  
3-4 EL Olivenöl  
750 gr mehliges Kartoffeln  
Salz, Wasser

## Zubereitung

Die Fische waschen und trockentupfen. Das Tomatenpassata mit soviel Salz würzen, dass es fast leicht versalzen schmeckt. Safran zugeben, einige Minuten leicht köcheln lassen und mit einem kleinen Glas Wasser verdünnen. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.

In einem feuerfesten Form (z.B. Auflaufform oder Metalltopf) den Boden mit dem Olivenöl bedecken. Dann die Fische salzen und nebeneinander hineinlegen. Den Knoblauch in kleine Scheibchen schneiden und über die Fische verteilen. Dann die Kartoffelscheiben in den Form verteilen und das gewürzte Tomatenpassata darüber gießen, sodass die Fische von der Sauce leicht bedeckt sind.

Die Form mit einem Deckel schließen und im Ofen bei ca. 180°C ca. 60-70 Minuten garen lassen.

Als Beilage Weißbrot zum Tunken oder auch Reis, Fregola

# PARDULAS

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

(als Vor- oder Nachspeise für 6 Personen)



## Zutaten für den Teig

- 300 gr Mehl
- 50 gr Zucker
- 25 gr Schmalz (oder Butterschmalz)
- 1 Prise Salz
- ca. 100 ml Wasser
- 500 gr Ricotta, Magerquark oder Schichtkäse (gut abgetropft!)
- 2 Eigelb
- 100 gr Zucker
- 20 gr Mehl (falls die Füllung sehr nass ist evtl. etwas mehr)
- abgeriebene Schalen von ½ Zitrone und 1 Orange
- 1 ganze Vanilleschote

## Zubereitung

Aus Mehl, Zucker, Schmalz, Salz und Wasser einen glänzenden Teig kneten. Unter einer umgedrehten Schüssel oder in Frischhaltefolie eingewickelt mindestens 30 min ruhen lassen.

Den Ricotta mit Eigelb, Zucker, Salz und den abgeriebenen Orangen- und Zitronenschalen vermischen. Das Mark einer Vanilleschote zufügen und mit dem Mehl zusammen verrühren, sodass eine kompakte, nicht zu feuchte Masse entsteht.

Den Teig 1-2 mm dick ausrollen (evtl. mit der Nudelmaschine) und Teigkreise von 10-12 cm ausstechen. Auf jeden Teigkreis einen Esslöffel Füllung geben und sternförmig 3x zusammendrücken, damit ein sechseckiges Nest entsteht, das die Füllung umfasst. Eventuell mit Zucker-Streuseln bestreuen.

Bei 160°C ca. 20 min backen, dann die Temperatur auf 180°C erhöhen und nochmals 5-10 min fertig backen bis die Pardulas goldbraun aussehen.

## **LIQUORE DI MIRTO**

Rezept Susanna Angius, Villanovatulo

---

*(ergibt ca. 1 Liter)*

### **Zutaten**

300 gr frische Myrten  
300 gr reinen Alkohol (90-95%, z.B. aus der Apotheke)  
250 gr Zucker  
250 ml Wasser

### **Zubereitung**

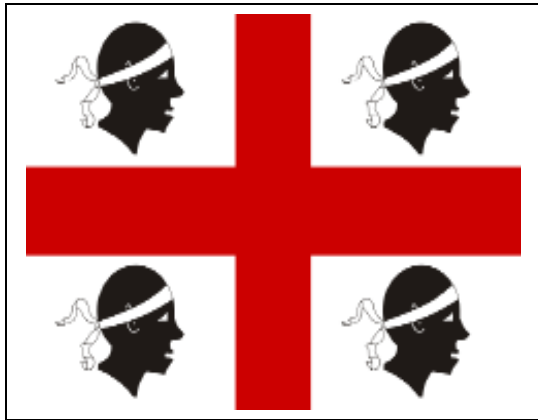
Die Myrten von den Blattresten und Ästchen befreien, ggf. waschen und trocknen. In einem gut verschließbaren Gefäß die Myrten ca. 30-40 Tage im Alkohol stehen lassen.

Dann durch ein Sieb gießen und die Beeren vorsichtig zerquetschen. Das Beerenmus zum Alkoholauszug geben und die Kerne entsorgen.

Einen Sirup aus Zucker und Wasser machen, dabei den Sirup mindestens 5 Minuten kochen lassen. Nachdem der Sirup abgekühlt ist zum Auszug geben und filtrieren.  
Fertig!



## KLEINE WARENKUNDE



### Safran

Aus dem Arabischen „za'fara n“. Safran (lat. „Crocus sativus“) ist eine [Krokus](#)-Art, aus deren Blütenstempel im [Herbst](#) das gleichnamige Gewürz Safran gewonnen wird. Zählt zu den teuersten Gewürzen (4-14 EUR/Gramm). Das Fälschen von Safran ist weit verbreitet, z.B. mit [Kurkuma](#)-Mischungen oder mit sog. Falschen Safran ([Saflor](#); [Färberdistel](#), die früher zum Färben von [Seide](#) verwendet wurde).

### Ricotta und Quark

**Ricotta** wird aus Molke hergestellt (fällt bei der Produktion von Mozzarella, Provolone und Pecorino an). Dazu wird die Molke auf 70-80°C erhitzt. Die Wärme und die natürlichen Säuren lässt dabei das Albumin gerinnen.

**Quark** hingegen wird aus Milch gemacht, indem Lab oder Milchsäurebakterien zugegeben werden. Nachdem der Quark ausgefallen ist, wird die Molke abgetrennt. Philadelphia ist Quark, vermischt mit süßer und saurer Sahne.

### Schichtkäse

Schichtkäse ist eine besondere Form des Quarks. Er wird nicht wie Quark vor dem Abfüllen in die Verpackungen glattgerührt, sondern geschnitten und in die Verpackung schichtweise eingeschöpft. Als Besonderheit werden verschiedene Fettstufen in der selben Verpackung übereinandergeschichtet. Meist ist die mittlere Schicht die fettere. Die Konsistenz von Schichtkäse ist fester als die von Quark, sein Aroma mildsauerlich.

### Myrte

Immergrüner, reich verzweigter [Strauch](#), bis zu 5 Metern hoch mit kugeligen, etwa 1 cm großen, blauschwarzen Beerenfrüchten. Spielte in der [griechischen Mythologie](#) eine große Rolle.

*Quelle: u.a. Wikipedia, abgeändert und ergänzt*