

6. Kulinarische Etappe

Sizilianische Küche

Aus dem Land, wo die Zitronen blüh'n...



Kochkurs mit Gulaim & Jochen Ebenhoch

VHS Vaterstetten, 28. April 2012

Geografisches



Menu

ANTIPASTI

Sfincione

(Sizilianische Pizza)

Sarde a beccafico

(Sardinienröllchen mit Pinienkernen)

Arancini di riso

(Frittierte Reiskugeln)

PRIMI

Busiate alla norma

(Spiralnudeln mit Auberginen-Tomaten-Sugo)

Scarpara

(Sizilianische Sugo mit Kapern und Oliven)

DOLCE

Cannoli, Limoncello



Sizilianische Pizza (für 2 Backbleche)

Zutaten für den Hefeteig

- 1 kg Mehl (Type 405)
- 1 Würfel Hefe
- 100 gr Zucker
- 100 gr Schmalz
- ½ L Wasser (oder Wasser-Milch-Gemisch, ca. 50:50)
- 30 gr Salz

Zutaten für die Sauce

- 50 gr Semmelbrösel
- 4-5 Sardellenfilets
- 70 gr geriebener Pecorino
- 1 Knoblauchzehe, geschält und gehackt
- 4-5 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 200 gr passierte Tomaten
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Prise Zucker

Zubereitung

Die Zutaten für den Hefeteig zusammenkneten und den Teig bei Raumtemperatur oder in der Wärme an einem geschützten Ort ca. 1-2 Stunden gehen lassen.

Für die Sauce die Sardellenfilets hacken und mit dem Knoblauch, dem Olivenöl, den passierten Tomaten und dem Tomatenmark vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Der Hefeteig sollte schön aufgegangen sein. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen oder mit Olivenöl fetten. Den Hefeteig gleichmäßig hoch darauf verteilen. Dann den Teig nochmals für mind. 1/2 h gehen lassen. Ca. ein Drittel der Sauce auf dem Hefeteig verteilen und für 5-10 Minuten bei 220°C backen.

Die Semmelbrösel und den geriebenen Pecorino mit der Sauce vermengen.

Den vorgebackenen Teig herausnehmen, die restliche Sauce auf dem Teig verteilen und bei 220°C fertig backen – ca. weitere 5-10 Minuten.

SARDE A BECCAFICO

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

Sardinenröllchen mit Pinienkernen

(ca. 15 Stück für 4 Personen)



Zutaten

- 500 gr Sardinenfilets, nach Möglichkeit mit Schwanz
(oder 600 gr frische ganze Sardinen)
- 70 gr Semmelbrösel
- 1 Knoblauchzehe, geschält und gehackt
- 2 EL Pinienkerne
- 2 EL Korinthen, in etwas heißem Wasser eingeweicht
- 10-15 Lorbeerblätter
- 1-2 Zitronen (bzw. den Saft davon)
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung

Die Sardinenfilets sorgfältig putzen und von eventuell noch dranhängenden Schuppen befreien. Falls nur Sardinen vorhanden, diese ebenfalls waschen, längs am Bauch aufschneiden, die Mittelgräte und den Kopf entfernen (der Schwanz soll dranbleiben).

Die Semmelbrösel in einer Pfanne mit 1-2 EL Öl rösten bis sie so braun sind, „wie die Farbe einer Mönchskutte“ (wie man in Sizilien sagt). Die eingeweichten Korinthen ausdrücken, um das Wasser zu entfernen und mit Knoblauch, Salz, den Semmelbröseln, den Pinienkernen und etwas Öl gut vermischen.

Nun je 1 TL dieser Paste auf die Innenseite des schmetterlingsförmigen Sardinenfilets geben und dieses zusammenrollen. In eine gefettete Auflaufform so einschichten, dass sich die aufgerollten Sardinenfilets gegenseitig Halt geben

(Schwanz nach oben, falls möglich) und beim Garen nicht aufgehen können. Zwischen die Filetröllchen Lorbeerblättchen geben.

Saft einer ganzen Zitrone mit Salz, Pfeffer und 2 EL Olivenöl zu einer Marinade vermischen und über die Sardinen gießen. Im Ofen bei 180°C ca. 10-15 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen und nach Geschmack weiteren Zitronensaft darüber geben. Mit eventuell übriger Semmelbrösel-Mischung dekorieren.

Tipps:

Selber geriebene Weißbrot-Brösel sind für dieses Rezept natürlich noch besser als Paniermehl. Die Sardinenröllchen schmecken auch kalt sehr gut als Vorspeise.

Eigene Notizen:

ARANCINI DI RISO

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

Frittierte Reiskugeln mit Ragoutfüllung

(ca. 10 Stück)

Zutaten

500 gr Risottoreis
50 gr geriebener Pecorino
3-4 Eier, Salz
150 gr Paniermehl
Öl zum Frittieren

Zutaten für die Ragout-Füllung

100 gr Puten- oder Hähnchenbrust
100 gr Rinderhack
1 Stange Staudensellerie
1 Zwiebel
½ Bund Petersilie
1 EL Butter
2 EL Tomatenmark
200 ml Hühnerbrühe
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Chilipulver
100 gr Erbsen (fertig gekocht z.B. aus dem Glas und gut abgetropft)

Zubereitung

Den Risottoreis am Vortag im Salzwasser al dente kochen, abgießen und über Nacht abgedeckt stehen lassen.

Für die Füllung Zwiebel, Staudensellerie und Petersilie getrennt fein hacken. Das Putenfleisch in kleine max. erbsengroße Stückchen schneiden. Olivenöl und Butter erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Dann das Puten- und Rindfleisch in Portionen zugeben und mitbraten. Zuletzt noch den Sellerie und die Petersilie zufügen, weiterbraten und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Chilipulver würzen. Das Tomatenmark mit der warmen Fleischbrühe verrühren, zum Ragout geben und ca. 1 Stunde schmoren lassen. Die Erbsen kommen erst gegen Ende der Garzeit hinzu und werden 5-10 min mitgeschmort. Das Ragout nun abkühlen lassen; es darf nicht zu flüssig sein.

Den Reis mit dem Pecorino und zwei verquirlten Eiern verkneten. Etwas Reismasse in die Hand nehmen, ein Schüsselchen formen und mit dem Daumen der anderen Hand eine Vertiefung hineindrücken. Anschließend 1 EL der Fleischmasse einfüllen und zu einer Kugel oder zu einem Oval formen. Die Hände sollten bei diesem Arbeitsschritt immer gut mit kaltem Wasser befeuchtet sein.

Für die Panade das restliche Ei verquirlen und die Arancine-Bällchen darin eintauchen, dann in Semmelbröseln wälzen und in heißem Öl goldbraun frittieren.

Die geschälten Tomaten dazugeben. Darauf achten, dass keine Tomatenschale mehr an den Tomaten hängt. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Peperoni würzen und noch einige Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

BUSIATE ALLA NORMA

Rezept Gulaim und Jochen Ebenhoch

Sizilianische Spiralnudeln mit Auberginen-Tomaten-Sugo

(als Vorspeise für ca. 3-4 Personen)

Zutaten für den Pastateig

300 gr Hartweizenmehl
2 EL Olivenöl
Ca. 150 ml Wasser, eine Prise Salz

Zutaten für die Sauce

2 mittelgroße Auberginen
1 kg reife Tomaten, geschält und entkernt
(oder 500 gr geschälte Tomaten aus der Dose)
1-2 Knoblauchzehen, geschält und gehackt
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
Öl zum Frittieren

Zubereitung

Aus dem Hartweizenmehl mit 2 EL Olivenöl und dem Wasser einen elastischen Pastateig kneten. Gut durchkneten und dann in Frischhaltefolie eingewickelt bei Raumtemperatur für ca. 30 Minuten liegen lassen.

Die Auberginen in Scheiben schneiden und in Salzwasser für eine halbe Stunde liegen lassen. Dann das Wasser abgießen und die Auberginen mit Küchenkrepp trocknen. In Öl goldbraun frittieren, herausnehmen und aus Küchenkrepp legen.

Aus dem Nudelteig zuerst ca. 2-3mm dünne Schlangen machen. Jeweils 3-5 Stücke à 10-15 cm abschneiden und mit einem dünnen Holzstäbchen die Busiate-Nudeln spiralförmig rollen.

Den Knoblauch in Olivenöl leicht anbraten, dann die geschälten Tomaten in kleineren Stückchen zugeben, salzen und pfeffern. Auf kleiner Flamme köcheln lassen. Die Auberginenscheiben entweder ganz oder in Stücke zerkleinert zur Tomatensugo geben und weitere 10 Minuten köcheln, damit sich die Aromen vereinen.

Die Pasta in Salzwasser kochen, mit der Sugo vermischen und mit geriebener Ricotta salata bestreuen. Eventuell noch mit einige Basilikumblättchen garnieren. Buon appetito!

SCARPARA

Rezept abgeändert von Angelina Giuliano

Tomatensugo mit Kapern und Oliven

(für ca. 300-400 gr Pasta)

Zutaten

- 1 kleine Dose geschälte Tomaten
- 2 Knoblauchzehen, geschält und gehackt
- 1 EL gehackte Kapern (Salz mit lauwarmem Wasser entfernen)
- 5 schwarze Oliven ohne Kern, etwas zerkleinert (in je 2-3 Stückchen pro Olive)
- 3 Sardellenfilets
- 1 rote Peperoni (oder etwas Chilipulver)
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Oregano, Olivenöl
- 1 EL Petersilie, gehackt (optionell)

Für die Pasta: 50 gr Butter, geriebener Pecorino oder Parmesan

Zubereitung

In einer Pfanne den Knoblauch in Olivenöl leicht anbräunen. Dann die gehackten Kapern, die Oliven und die Sardellenfilets dazugeben und andünsten lassen.

Die geschälten Tomaten dazugeben. Darauf achten, dass keine Tomatenschale mehr an den Tomaten hängt. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Peperoni würzen und noch einige Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

CANNOLI

Rezept abgeändert von Mamma Rosa

(je nach Größe für ca. 15-25 Stück)



Zutaten für den Teig

- 320 gr Mehl (Type 405)
- 1 EL Kakaopulver
- 1 EL Zucker
- 50 gr kalte Süßrahmbutter, gewürfelt
- 170 ml Marsala
- 1-2 L Pflanzenöl zum Frittieren
- 1 Eiweiß zum Bestreichen

Zutaten für die Ricottacreme

- 1 kg frischer Ricotta aus Schafsmilch
- 400 gr Puderzucker (wem das zu süß ist: 175 gr Honig und 3 EL Zucker)
- 50-100 gr Vollmilchschokolade, in kleine 2-3 mm große Würfelchen geschnitten)
- Puderzucker zum Bestäuben

optionell noch zusätzlich:

- 125 ml Marsala oder Rum (optionell)
- abgeriebene Schale einer ½ unbehandelten Zitrone

Zubereitung

Das Mehl mit dem Kakaopulver, dem Zucker, einem Teil des Marsala und der Butter schnell zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Den restlichen Marsala peu à peu hinzufügen und einarbeiten. Die Konsistenz des Teiges sollte in etwa wie die eines Pastateiges sein. In Frischhaltefolie 1 Stunde ruhen lassen.

Den Teig ca. 1-2 mm dünn auswellen und 8-12 cm große Vierecke ausschneiden. In einem Topf das Öl auf ca. 190°C erhitzen. Die Teigvierecke um Kartonröllchen wickeln, dabei die überlappenden Teigränder mit Eiweiß verschließen. Die Röllchen in das Öl geben und 2-3 Minuten frittieren, bis das Gebäck außen Blasen wirft. Die Cannoli auf Küchentrepp abtropfen lassen. Die abgekühlten Teigröllchen von der Kartonform lösen.

Für die Füllung, den abgetropften Ricotta mit Zucker cremig schlagen. Die Schokoladenstückchen zugeben und vermischen. Die Masse mit einem Spritzbeutel oder mit einem kleinen Löffel in die Cannoli füllen. Die Röllchen aber erst kurz vor dem Servieren füllen! Zum Schluss ggf. dekorieren und mit reichlich Puderzucker bestreuen.

Tipp: Dazu passt ein einkalter, sizilianischer Dessertwein, z.B. Malvasia oder Zibbibo

LIMONCELLO

Rezept Gulaim und Jochen Ebenhoch

(ergibt ca. 1,2 L Likör)

Zutaten

5-6 Bio-Zitronen
500 ml 96% iger Alkohol (Ethanol aus der Apotheke)
400 gr Zucker
400 ml Wasser

Zubereitung

Die Zitronen mit heißen Wasser abwaschen und mit einem Tuch abreiben. Dann mit einem Kartoffelschäler die Schale – am besten in einem oder nur wenigen Stücken – spiralförmig abschälen. Das weiße Häutchen unter der Schale soll nach Möglichkeit nicht mit abgeschält werden.

Die Zitronenschale in verschraubbaren Gläsern mit dem Alkohol ansetzen und verschließen. Dabei soll die Zitronenschale ganz vom Alkohol bedeckt sein. Für ca. 10 Tage an einen dunklen, nicht zu kalten Ort stellen.

Dann die Zitronenschale entfernen. Zucker mit dem Wasser mischen und für ca. 5 Minuten leicht kochen lassen. Falls Wasser verdampft ist kurz vor Ende nochmals etwas auffüllen und kurz weiterköcheln lassen. Den Sirup abkühlen lassen und zum Alkohol geben. Fertig!

O salutamo!