

Sardische Pastaküche

Natürlich und selbstgemacht



Kochkurs mit Gulaim & Jochen Ebenhoch

VHS Vaterstetten, 9. März 2012

VHS München Nord, 10. März 2012

Geographisches



Piatti

Spaghetti alla bottarga

(Spaghetti mit Meeräscherogen)

Gnocchetti sardi alla campidanese

(Muschelnudeln mit Salsiccia-Sugo, Malloreddus)

Culurgiones

(Teigtaschen mit Kartoffel-Pecorino-Füllung)

Fregola con zucchini

(Hartweizen-Couscous mit Zucchini)

SPAGHETTI ALLA BOTTARGA

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

Spaghetti mit Meeräscherogen
(als Vorspeise für 4 Personen)

Zutaten

400 gr Spaghetti oder Capellini
1 frische, rote Peperoni
2-3 Zehen Knoblauch
4-6 EL Olivenöl
4-6 TL geriebener Bottarga (getrockneter Meeräscherogen)
etwas gehackte Petersilie

Zubereitung

Das Salzwasser für die Spaghetti zum Kochen bringen.

Von der frischen Peperoni ein Stück von ca. 2-3 cm zu kleinen Ringchen schneiden, die Kerne entfernen. Den Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Peperoni und Knoblauch leicht anbraten, der Knoblauch darf aber nicht zu braun werden.

Die dünnen Spaghetti oder Cappellini al dente kochen, herausnehmen und kurz abtropfen lassen. Dann die Spaghetti zum Olivenöl mit dem Knoblauch geben, 4 TL Bottarga zugeben und alles gut vermischen und mit Salz abschmecken.

Auf vorgewärmten Tellern anrichten, jeweils noch etwas Bottarga und gehackte Petersilie oben auf dem Nudelberg geben und servieren!

CULURGIONES

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

Teigtaschen mit Kartoffel-Pecorino-Füllung
(als Vorspeise für 6 Personen)

Zutaten für den Teig

400 gr Mehl (Type 405)
100 gr Hartweizengrieß oder -mehl
1 EL Olivenöl
Salz, lauwarmes Wasser

Zutaten für die Füllung und die Sauce

½ kg mehlig-kochende Kartoffeln
150 gr Pecorino sardo stagionato (gereift), gerieben
1 Knoblauchzehe
5 Blätter frische Pfefferminze
1 Eigelb
50 gr gutes Olivenöl
400 gr passierte Tomaten
Salz, schwarzer Pfeffer, Muskatnuß

Zubereitung

Aus Mehl, Hartweizengrieß, Olivenöl, Salz und Wasser einen geschmeidigen Teig kneten, der nicht zu trocken und zäh sein soll. Noch ca. ½ Stunde in Klarsichtfolie verpackt ruhen lassen.

Die Kartoffeln in Salzwasser kochen. Abkühlen lassen und schälen, dann durch eine Küchenpresse zu Mus pressen. Knoblauch fein hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Mit der gehackten Minze, dem Eigelb und dem Pecorino zu den Kartoffeln geben. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen und alles gut durchkneten.

Den Teig in Portionen teilen und dünn auswallen. Kreise von 9-12 cm ausstechen. In die Mitte einen Teelöffel Füllung geben und zu den charakteristischen Culurgiones-Formen zusammendrücken.

In reichlich Salzwasser kochen. Mit einer Sauce aus passierten und etwas gesalzenen Tomaten servieren.

GNOCCHETTI SARDI ALLA CAMPIDANESE

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

Muschelnudeln mit Salsiccia-Sugo – alias Malloreddus
(als Vorspeise für 4 Personen)

Zutaten für den Teig

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

Zutaten für die Sauce

1 Zwiebel, gehackt
150 gr Salsiccia-Füllung
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 EL gehackte Petersilie
½ Glas trockener Weißwein
500 gr frische Tomaten, gehäutet und gewürfelt
1-2 TL Fenchelsamen
0.2 gr Safran (2 Briefchen)
100 gr frisch geriebener Pecorino
4 EL natives Olivenöl, Salz, Pfeffer

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 Salsiccia-Füllung von der Pelle befreien und mit der Hand zerdrücken. Die Salsiccia dann mit dem Olivenöl in einer Pfanne bei starker Hitze etwas anbraten. Dann die Hitze reduzieren, die gehackte Zwiebel zugeben und glasig braten. Die gehackte Knoblauchzehe und die Petersilie zugeben und nach ca. einer weiteren Minute mit dem Weißwein ablöschen, verdampfen lassen. Nun gibt man die Tomatenwürfel und die Fenchelsamen hinzu, würzt mit Salz und Pfeffer und lässt bei leichter Hitze ca. 30 Minuten köcheln.

Den Pastateig in 4-5 Portionen einteilen und aus jeder Teigportion nacheinander fingerdicke Teigschlangen formen. Mit einem Messer bohnen große Stückchen abschneiden und auf einem geriffelten Holzbrettchen oder entsprechendem Untergrund mit dem Finger unter Drücken abrollen, um die charakteristische Form der Gnocchetti zu erzeugen. Die Gnocchetti al dente kochen und in einer ev. vorgewärmten Schüssel mit Safran vermischen, der zuvor mit einigen Löffeln kochendem Wasser übergossen wurde. Dann die Sauce auf die angerichteten Nudeln geben. Mit etwas gehackter Petersilie dekorieren und dazu geriebenen Pecorino reichen.

FREGOLA CON ZUCCHINI

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

Hartweizen-Couscous mit Zucchini und Pinienkernen

(als Vorspeise für 4 Personen)

Zutaten

250 gr Hartweizengrieß
etwas Salzwasser
300 gr kleine Zucchini (2-6 Stück, je nach Größe)
1 Knoblauchzehe, geschält und gehackt
4 EL Pinienkerne, ca. 75 gr
1 Rosmarinzweig
100 gr frisch geriebener Pecorino stagionato (gereift)
6 EL natives Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Aus dem Hartweizengrieß Fregola herstellen. Dazu ca. $\frac{1}{4}$ des Grießes in einer geeigneten Schüssel mit flachem Boden vorlegen und mit einigen Tropfen Salzwasser benetzen. Mit den Fingern in kreisförmigen Bewegungen langsam vermischen. Wieder etwas Salzwasser zugeben und den Vorgang solange wiederholen, bis sich die Fregola spürbar feuchter anfühlt. Dann noch ca. 1 TL Hartweizengrieß zugeben, gut vermengen. Die Körnchen sollten ca. 2-4 mm groß sein. Dann auf einem Backblech aufbreiten und 30-60 Minuten im Ofen bei 50°C und Umluft antrocknen lassen. Anschließend in einem Reiskocher mit 2 EL Olivenöl und etwas Salz dämpfen.

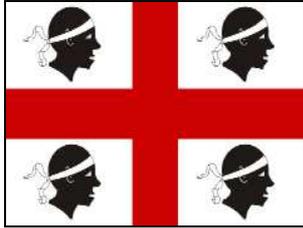
Die Zucchini waschen, in 3-4 cm lange Stücke schneiden, die nochmals längs geviertelt oder geachtelt werden, je nach Größe. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini anbraten, bis sie etwas Farbe bekommen haben. Dann den Rosmarinzweig und den gehackten Knoblauch zugeben. Etwas weiterbraten, dabei achten, dass der Knoblauch nicht braun wird.

In einer zweiten Pfanne oder einem kleinen Topf die Pinienkerne leicht anrösten. Die Fregola und die Pinienkerne zu den Zucchini geben, dabei einige Pinienkerne als Dekoration aufheben. Mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rosmarinzweig entfernen und auf Tellern anrichten. Mit den restlichen Pinienkernen dekorieren. Dazu reicht man geriebenen Pecorino und gutes Olivenöl.

Tipp:

Falls Sie bereit fertige Fregola haben, benötigen Sie für dieses Rezept ebenfalls ca. 250 Gramm.

KLEINE WARENKUNDE



Bottarga

Der Name bottarga bzw. die sardische Bezeichnung buttariga leiten sich von der arabischen Bezeichnung butārikh für gesalzene Rogen her, wofür in Italien meistens der Rogen der Großkopfmeeeräsche verwendet wird, seltener vom Thunfisch (Bottarga di tonno) oder Schwertfisch.

Der Rogen wird gesalzen, gepresst und an der Sonne getrocknet und dann mit einer dünnen Wachsschicht überzogen. Bottarga wird in Italien auch als "sardischer Kaviar" bezeichnet und wird meistens über Pasta gerieben oder als Vorspeise gereicht. Der Geschmack ist sehr würzig bis rauchig und erinnert an frischen Fisch



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).

Pecorino

Italienischer Käse aus reiner Schafmilch (von ital. pecora: Schaf). Bei Pecorino handelt es sich um eine Sammelbezeichnung für verschiedene Schafmilchkäse, von welchem jede Region Italiens eigene Varianten kennt.

Pecorino sardo, nach dem Romano und dem Fiore Sardo der dritte große Schafskäse von der Insel Sardinien, ist verhältnismäßig jung. Hergestellt aus Rohmilch. Neben den beiden offiziellen Varianten gibt es noch den so genannten „Casu marzu“, wörtlich: verdorbener/fauler Käse, eine überreife Art des Pecorino sardo, der lebende Maden enthält und auf Sardinien als eine ganz besondere Spezialität gilt.

Fregola und Couscous

Fregola sind typische sardische Nudeln in Form von Pfefferkörnern, die aus einheimischen Hartweizengrieß hergestellt werden. Der verwendete Weizen ist meist eigenständiger im Geschmack und unverfälschter in der Zucht, weil er noch aus Zeiten mittelalterlicher Seeleute stammt. Die Seefahrer der Tabarka Kolonie importierten diesen damals als erste von Nordafrika. Der Produktionsprozess entspringt der sardischen Tradition Lebensmittel zu Hause zu produzieren, mit einer Kreisbewegung wird dies von geschickten Händen erreicht.



Chronicle / Craig Lee

Fregola sind eine Variante des arabischen Couscous. Sie gehen auf den arabischen Einfluss früherer Zeiten zurück und ist ein Grundnahrungsmittel der nordafrikanischen Küche. Er wird aus Hartweizengrieß, Gerste oder Hirse hergestellt. Couscous wird zum Garen nicht gekocht, sondern über kochendem Wasser oder einem kochenden Gericht gedämpft.

Quellen: u.a. Wikipedia, abgeändert und ergänzt; Fregola: <http://www.gerardo.de>