

7. Kulinarische Etappe

Mit dezenter Schärfe!

Höhepunkte kalabrischer Küche



Kochkurs

mit Gulaim & Jochen Ebenhoch

VHS Vaterstetten, 17. November 2012

Geografisches



Pasta, Schweinefleisch und Meeresfrüchte!

Kalabrien – die Stiefelspitze Italiens – zeichnet sich durch eine bodenständige, deftige, aber auch scharfe Küche aus. Sie wird geprägt durch die raue Region einerseits und die Lage am Meer andererseits.

Die kalabrische Küche ist besonders für ihre Vielfalt an Fleisch- und Fischgerichten bekannt. Vor allem Schweinefleisch wird im Landesinneren Kalabriens gekocht. An den Küsten Kalabriens werden dagegen eher leichte Fischgerichte verzehrt. Sardinen, Sardellen und Schwertfisch sind z.B. beliebte Fischarten in der kalabrischen Kochtradition.

Sowohl weltliche als auch christliche Traditionen beeinflussen die Rezepte, die sehr oft mit wenigen Zutaten auskommen.

Menu

ANTIPASTI

Alici marinati

Eingelegte Sardellen

Bruschette con nduja

Geröstete Weißbrotscheiben mit N'duja

A Ghiotta

Tomatensugo mit Kapern und Oliven

PRIMO

Maccheroni alla calabrese

Macheroni kalabrische Art

SECONDI

Pesce spada alla griglia con Salmurigghiu

Gegrillter Schwertfisch mit Öl-Kräuter-Spiegel

Morseddu di Catanzaro

Fleischpastete aus Catanzaro

A GHIOTTA

Scilla

Rezept Olimpia da

Tomatensugo mit Kapern und Oliven
(Als Beilage zu Fleisch oder Fisch)

Zutaten

2 EL Olivenöl
1 große Zehe Knoblauch, fein gehackt
300 gr Tomatenstückchen (ca. 8 EL)
1-2 EL gehackte Petersilie
1-2 EL Kapern (entsalzen)
1-2 EL gute schwarze Oliven
Salz
evtl. schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Das Olivenöl in einem Töpfchen oder in einer kleinen Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin leicht anbräunen. Dann die Tomatenstückchen, Petersilie, die Kapern und die Olivenstückchen zugeben und 1-2 Minuten auf niedriger Flamme köcheln lassen. Mit Salz und ggf. Pfeffer abschmecken.

BRUSCHETTE CON NDUJA

Ebenhoch

Rezept Gulaim & Jochen

Geröstete Weißbrotscheiben mit N'duja
(Als Vorspeise für 4-10 Personen)

Zutaten

10-15 Scheiben Weißbrot
Olivenöl
ca. 50–100 gr N'duja

Zubereitung

Weißbrotscheiben mit Olivenöl etwas anbraten und abkühlen lassen. Je Scheibe dann mit etwas N'duja-Pastete bestreichen und ggf. noch mit einigen Tropfen Olivenöl beträufeln. Fertig!

ALICI MARINATI

Rezept Maria Currò

Marinierte Sardellenfilets (als Vorspeise für 4-8 Personen)



Zutaten

- 500 gr frische Sardellen
(dürfen nicht gefroren & aufgetaut sein und sollten ausreichend fest sein)
- 4-5 EL Olivenöl
- 100 ml Weißweinessig
- 2-3 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 rote, scharfe Peperoni, (ohne Kerne!) gehackt oder in Ringchen geschnitten
- 1 Zehe Knoblauch, fein gehackt
- Salz

Zubereitung

Die frischen Sardellen unter dem Wasser waschen, die Gräten, Köpfe und Schwänze entfernen und mit Weißweinessig waschen.

Aus der Peperoni, der Petersilie, dem Knoblauch und Salz eine Paste machen, mit einigen Tropfen Weißweinessig anfeuchten. Die Sardellenfilets mit der Paste bestreichen und in eine Schüssel schichten. Für 1-2 Tage umgedreht und unter eigenem Gewicht im Kühlschrank abtropfen lassen. Dann mit Olivenöl auffüllen. Hält sich ca. 1-2 Wochen im Kühlschrank

Hinweis: Falls das Olivenöl im Kühlschrank auskristallisiert ist das völlig normal. Sobald es wieder bei Raumtemperatur steht sieht es wieder wie üblich aus.

PESCE SPADA

Rezept Gulaim und Jochen Ebenhoch

Gegrillter Schwertfisch
(für 4 Personen)

Zutaten

- 4 nicht zu dicke Scheiben Schwertfisch
(ideal sind 0,7 – max 1,0 cm dicke Scheiben)
- 3-5 EL Olivenöl
- Salz

Zubereitung

Schwertfischscheiben unter kaltem Wasser abwaschen und trocken tupfen. In einer ausreichend großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Schwertfischscheiben salzen und von beiden Seiten ja ca. 1 min abraten. Pfanne vom Herd nehmen, mit einem Deckel schließen und den Schwertfisch noch 1-2 Minuten durchziehen lassen. Dann sofort servieren, z.B. auch einer Salmurighio-Sauce.

SALMURIGGHIO

Rezept Olimpia da

Scilla

Öl-Kräuter-Spiegel
(zum gegrillten Schwertfisch, für ca. 4-6 Personen)

Zutaten

- 150 ml Olivenöl
- 2-3 Knoblauchzehen, nur vorsichtig zerdrückt
- 3-4 EL grob gehackte Petersilie
- 2 EL trockenen Weißwein
- 20-30 schwarze Pfefferkörner, grob zermörsert
- Oregano
- Salz

Zubereitung

Das Olivenöl in einem Töpfchen oder in einer kleinen Pfanne erhitzen. Den Knoblauch mit einem Messerrücken zerdrücken und im Öl anbraten.

Den Topf von der Herdplatte nehmen, gehackte Petersilie zugeben (Vorsicht: es kann spritzen) und gleich danach mit 2 Esslöffeln Weißwein ablöschen. Mit Oregano und ca. ½ TL Salz abschmecken und zuletzt den grob gemörserten schwarzen Pfeffer zugeben.

Umrühren und etwas abkühlen lassen. Dann auf den Tellern verteilen, bevor die gebratenen oder gegrillten Schwertfischscheiben darauf angerichtet werden. Sofern vorhanden mit etwas grob gemahlenem Pfeffer betreuen.

MACCHERONI CALABRESE

Rezept Gulaim und Jochen Ebenhoch

Macheroni kalabrische Art
(für 4 Personen als Vorspeise)

Zutaten für den Pastateig

400 gr Hartweizenmehl
Wasser
Salz

Zutaten für die Sauce

1 kg reife Tomaten
2 EL Tomatenmark
100 gr Rohschinken (als 1 Scheibe)
½ Bund glatte Petersilie
1 Zwiebel
2-3 Knoblauchzehen
1 scharfe rote Peperoni – frisch oder getrocknet
1-2 EL Schmalz
1-2 EL Olivenöl
70 gr nicht zu fein geriebener Pecorino od. Cacciocavallo
optionell einige, schöne schwarze Oliven
Salz
1 TL schwarze Pfefferkörner

Zubereitung

Aus dem Hartweizenmehl, Wasser und Salz einen Pastateig kneten, ca. ½ h stehen lassen.

Für die Sauce die Tomaten überbrühen, enthäuten und entkernen. Dabei den Tomatensaft ohne Kerne aufheben. Die so vorbereiteten Tomatenfilets in ca. 1cm große Stücke schneiden. Den Rohschinken in feine, ca. 1-2 cm lange Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel fein hacken. Die Knoblauchzehen nicht pressen, sondern in Scheiben schneiden.

Schmalz mit Olivenöl in einer Edelstahlpfanne oder mittelgroßem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Chilischote (im Ganzen) und Schinkenstreifen andünsten. Tomatensaft und -stücke zugeben, salzen. Alles auf kleiner Flamme leicht 30-40 min köcheln lassen, dabei von Zeit zu Zeit umrühren. Chilischote entfernen.

Aus dem Teig mit einem hölzerne Stäbchen die Macheroni formen, leicht antrocknen lassen. Die Macheroni dann im Salzwasser einige Minuten al dente kochen. Dann das Nudelwasser – bis auf einen kleinen Rest - abgießen und die Nudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit etwas Nudelwasser wieder anfeuchten.

Schwarzen Pfeffer im Mörser grob verreiben und die Hälfte zur Sauce geben, abschmecken, aber nicht mehr weiterkochen lassen. Petersilie in kleinere Stückchen hacken oder rupfen und dann ebenfalls zugeben.

Macheroni mit 1-2 EL Nudelwasser in die vorgewärmten Teller geben. Sauce darüber anrichten und mit Petersilie und dem restlichen Pfeffer bestreuen, fertig! Dazu den geriebenen Käse servieren.

Notizen:

MORSEDDU*

Rezept: modifiziert aus „Die echte Italienische Küche“

Kalabrische Fleischpastete (für 4-6 Personen)

** Das Wort „morseddu“ leitet sich vom italienischen Wort „morsi“ ab, welches man mit „Späne“ oder auch „Happen“ übersetzen könnte. Dadurch ist verständlich, um was für eine kalabrische Spezialität es sich hier handelt, nämlich um kleine Happen verschiedener Innereien, die zu einen guten trockenen Rotwein vorzüglich schmecken. Man kann dieses Gericht mit Kalbsinnereien zubereiten, doch die Originalversion besteht aus Schwein.*

Zutaten für den Teig

- 250 gr Mehl (Type 405)
- 10 gr Hefe
- 1 Prise Salz

Zutaten für das Ragout

- 250 gr Schweinhals
- 250 gr Schweineleber (oder Gemisch aus Kalb- und Schweineleber)
- 4 EL Tomatenmark (mit 6-7 EL Wasser verrührt)
- 2 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 scharfe rote Peperoni – frisch oder getrocknet
- 1 EL Schmalz
- 1 EL Öl
- Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TI Oregano

Zubereitung

Für den Teig die Hefe mit 2 EL lauwarmem Wasser und 2 EL Mehl zu einem Vorteig verrühren. Restliches Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde hineindrücken, salzen und den Vorteig hineingeben. Mit einem Tuch zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen. Danach mit etwa 1/8 Liter lauwarmem Wasser zu einem glatten, elastischen Teig kneten. Nochmals abgedeckt ca. 1 h gehen lassen, bis sich das Teigvolumen etwa verdoppelt hat.

Schweinehals und Schweineleber in ca. erbsengroße Würfel schneiden, aber separat halten. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. In einem flachen, breiten Topf oder einer Pfanne das Schmalz-Öl-Gemisch erhitzen. Darin die Leberstückchen anbraten und wieder herausnehmen.

Zwiebel, Knoblauch und Peperoni im Fett andünsten, dann wieder herausnehmen. Temperatur erhöhen und die Schweinehals-Stückchen kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Das mit Wasser verrührte Tomatenmark zugeben und angießen. Zugedeckt 10 Minuten auf leichter Flamme schmoren lassen. Dann die Leberstückchen zugeben und weitere 10 Minuten schmoren lassen. Die Peperoni entfernen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Springform (26 cm) mit etwas Olivenöl ausstreichen. 2/3 vom Hefeteig auf leicht bemehlter Fläche ½ cm dick ausrollen. Springform mit dieser Teigplatte auslegen, Ränder seitlich überlappen lassen. Das Ragout einfüllen. Restlichen Teig zu einer runden Platte ausrollen, die Pastete damit abdecken. Die Teigränder dann nach innen schlagen, zusammenrollen und fest andrücken. Teigdeckel mit einem Spießchen einige Mal einstechen, mit Olivenöl bestreichen und ggf. Oregano bestreuen. Im Backofen bei 175°C ca. 40-50 min backen.

Notizen:

KLEINE WARENKUNDE

Kapern

Kapern sind die eingelegten [Blütenknospen](#) des Echten Kapernstrauchs, der in Südeuropa und praktisch im ganzen [Mittelmeergebiet](#) heimisch ist. Sie werden seit der [Antike](#) als pikante Kochzutat verwendet, galten aber auch als [Heilmittel](#) und [Aphrodisiakum](#). Die erbsengroßen Blütenknospen wachsen an Stielen aus den Blattachsen der Zweige. Ihre zarten, weiß-violetten Blüten öffnen sich nur einmal für kurze Zeit von morgens bis mittags. Die geschlossenen Knospen werden im Frühjahr von Hand geerntet und sind roh ungenießbar. Sie werden zunächst einen Tag gewelkt und anschließend eingelegt. Kapern werden warmen Gerichten meist erst zum Schluss zugegeben, da sich manche Inhaltsstoffe bei Wärme rasch verflüchtigen. Eingesalzene Kapern, müssen zuvor gewässert werden.



N'duja

Scharfe, streichbare Schweinewurst mit spezieller Gewürzmischung und roten, gerösteten Peperoni. Der Name leitet sich vom französischen Wort „andouille“ ab, stammt also ursprünglich vom Haus Anjou, die im 13. Jhd. dieses Rezept in Kalabrien eingeführt haben. N'duja wird auf Weißbrotscheiben gegessen und eignet sich auch hervorragend als Bestandteil von Pasta-Saucen.

Bergamotte

Botanisch korrekt sind Bergamotten wahrscheinlich eine Kreuzung von Zitronat-Zitronen und Bitterorangen. Die Frucht wird nicht als Obst verwendet, sondern hauptsächlich wegen der enthaltenen Duftstoffe angebaut. Als Spezialität gilt [Marmelade](#) aus Bergamotte-Früchten: sie ist im Geschmack sauer sowie leicht bitter und ätherisch mit einem unverwechselbaren [Aroma](#). Bergamotte-Öl wird zur Aromatisierung von [Earl-Grey-Tee](#) verwendet. Weiterhin gibt es ein altes Handwerk in [Kalabrien](#), in dem getrocknete Bergamotte-Fruktkörper als Beutel für [Schnupftabak](#) verarbeitet werden.

Lakritz

Lakritze, auch [Süßholz](#) genannt, ist eine [krautige Pflanze](#), die Wuchshöhen von bis zu 100 Zentimetern erreicht. Sie ist in der Mittelmeerregion und in Westasien beheimatet. Die Wurzeln werden im Herbst geerntet. Am bekanntesten ist Lakritze als die aus der Pflanze gewonnene, [gleichnamige Süßigkeit](#). In [Tees](#) findet Lakritze ebenfalls Verwendung. Bei der Herstellung werden die Inhaltsstoffe aus den Wurzeln extrahiert und eingedickt. Zusätzlich werden [Zuckersirup](#), Mehl und [Gelatine](#) zugesetzt, um daraus die üblichen Lakritz-Formen herzustellen. Vermischt mit [Stärke](#), [Agar](#), [Anis](#), [Fenchelöl](#), [Pektin](#) und teilweise [Salmiak](#) werden die üblichen Lakritz-Variationen hergestellt.

Schwertfisch

Der Schwertfisch ist ein großer, räuberisch lebender [Knochenfisch](#), der weltweit in gemäßigten bis tropischen Meeren anzutreffen ist. Er lebt im offenen Ozean, nähert sich nur wenig den Küsten und ernährt sich von anderen Fischen und von [Kopffüßern](#). Sein namensgebendes [schwertartiges Rostrum](#) kann bei ausgewachsenen Fischen ein Drittel der Körperlänge erreichen. Der Schwertfisch ist ein geschätzter Speisefisch.



Zwei auf den Schwertfischfang spezialisierte Fischerboote mit hohem Ausguck und langen Bugauslegern im Hafen von Bagnara Calabria

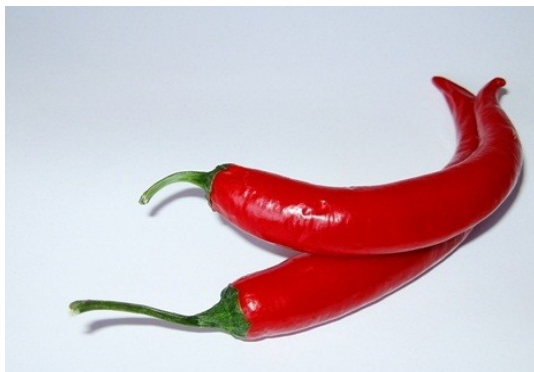
Sardellen

Die Sardellen (von [ital.](#) sardella; zu [lat.](#) sarda für Hering) leben als [planktonfressende](#) Schwarmfische in den Ozeanen gemäßigter und tropischer Breiten. Die meisten Arten kommen vor allem in der Nähe der Küsten vor, einige auch im Süßwasser, die meisten davon in [Südamerika](#). Die Europäische Sardelle ein wichtiger [Speisefisch](#) und wird oft eingesalzen als [Anchovis](#) angeboten.

Italienisch: acciuga (f) oder alice (f), nicht zu verwechseln mit der Sardine (ital. sardina).

Peperoni

Gehört zur Gattung Paprika (*Capsicum*) und wird auch als Chili, Peperoni, Pfefferoni, Peperoncino oder roter Pfeffer bezeichnet. Der Peperoni/Chili wird eine erotisierende Wirkung nachgesagt. Die häufigste Anwendung von Chilis ist die Nutzung als scharfes Gewürz, welches häufig „Cayenne-Pfeffer“ genannt wird. Hierfür werden ganze Peperoni /Chilis getrocknet z.B. im Mörser zerkleinert.



aus: Wikipedia, gekürzt und modifiziert