

## 8. Kulinarische Etappe

# Spezialitäten vom Stiefelabsatz

Küche der Basilikata und Apulien



**Kochkurs mit Gulaim & Jochen Ebenhoch und Herbert Setzer**

VHS Vaterstetten, 23. Februar 2013

## Geografisches



### Wie kocht man in der Basilikata und in Apulien?

In der Basilikata und in Apulien werden traditionell einfache und naturreine Zutaten in der Küche verwendet. Während die lukanische Küche in der Basilikata viele ländliche Produkte aufweist (cucina terra), spürt man in Apulien mehr auch die Meeresnähe, welche sich in der Cucina mare niederschlägt. In der ganzen Region sind Gemüse, Pasta und Hartweizenmehl und Olivenöl Hauptzutaten. Manchmal wird die lokale Küche auch als cucina povera, die "Arme-Leute-Küche" bezeichnet.

Die bekannteste Pastasorte Apuliens sind die orecchiette, kleine, runde Nudeln, deren Form an Ohren erinnert (orecchiette = Ohrchen). Ausserdem werden gerne Kichererbsen (ceci) und Ackerbohnen (Fave) zu Mus gekocht und mit Gemüse, wie Löwenzahn (Cicoria) gegessen.

Erfindungen der Gastronomie der Basilikata sind nicht nur der berühmte Mozzarella, sondern auch die Wurst, die in vielen Orten Italiens, „Lucanica“ oder „Lucanega“ genannt wird.

# Menu

SPECIALE

## **Mozzarella-Herstellung**

ANTIPASTI

### **Focaccia pugliese**

Hefefladen mit Tomaten

### **Purea di fava con cicoria**

Ackerbohnenmus mit Zichorien

PRIMI

### **Pasta e ceci**

Nudeln mit Kichererbsen

### **Strascinate con cima di rape**

Öhrchennudeln mit Raps-Sprossen

SECONDI

### **Arista di maiale**

Apulischer Schweinebraten mit Orangenschalen

# MOZZARELLA

---

*Ergibt ca. 550 gr Käse*

## Zutaten & Zubehör

- 4 L frische Vollmilch
- 120 ml Säurewecker (Buttermilch / Sauermilch / Dickmilch / Sauerrahm / Joghurt)
- Lab (¼ TL Lab in 60 ml kaltem Wasser verdünnt)
  
- 1 Thermometer
- 1 Schaumlöffel
- 1 Palettenmesser
- 1 Egouttoir oder großes Sieb (zum Abtropfen des Käsebruchs)
- 1 Paar Gummihandschuhe

## Zubereitung

Die Milch auf 29-32°C erwärmen – vorzugsweise im Wasserbad. Dann 120 ml Säurewecker einrühren und kurz danach die Bewegung in der Milch durch Gegenrühren zum Erliegen bringen. Bei geschlossenem Deckel etwa 45 Minuten ruhen lassen.

Zur Dicklegung die Milch nun auf 35°C erwärmen. Parallel dazu das Lab in kaltes Wasser einrühren und unter Rühren der Milch zufügen. Wieder soll die Bewegung durch Gegenrühren gestoppt werden. Nach ca. 25 Minuten eine Löffelprobe\* machen. Etwa 45 Minuten nach der Labzugabe eine Schnittprobe durchführen.

Mit einem Messer (am besten einem Palettenmesser) den Teig vertikal in 2cm große Würfel schneiden und mit einem Schaumlöffel spiralförmig bis zum Boden horizontal durchschneiden. Den Teig auf 43°C erwärmen (Vorsicht: der Käsebruch sollte möglichst wenig aneinander kleben). Den Käse in ein Egouttoir oder Sieb füllen und die Molke abtropfen lassen und auffangen.

Dann erfolgt die sogenannte „mozzatura“. Dazu wird die Molke auf 85°C erwärmt. Nun zieht man Einmalhandschuhe an und formt aus dem Käsebruch Ballen, die man auf dem Schaumlöffel jeweils 5-10 sec in die Molke hält, dann wieder herausholt und den Teig zieht, faltet und knetet. Diesen Vorgang solange wiederholen, bis der Teig glatt und geschmeidig ist.

# FOCACCIA PUGLIESE

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

---

Hefekuchen mit kleinen Tomaten  
(Als Vorspeise für 6-10 Personen)



## Zutaten

500 gr Mehl (Type: 405)  
250 gr gekochte Kartoffeln, geschält und zu Püree gepresst  
250 gr Wasser  
1 Würfel Hefe  
3-5 kleine Tomaten  
Oregano, Salz, Olivenöl

## Zubereitung

Mit dem Mehl, dem Kartoffelmus, der Hefe, dem Salz und Wasser einen Hefeteig machen, der noch etwas feucht sein darf. Beim Kneten des Teiges eventuell etwas Olivenöl an den Händen verwenden. Den Teig 1h an einem warmen Ort gehen lassen.

Den Teig nochmals kneten und in runde Backformen verteilen, die mit ausreichend Olivenöl eingefettet wurden. Die Teigmenge reicht je nach der gewünschten Höhe der Focaccia für 1 - 1½ Backformen à 28-30 cm Durchmesser. Den Teig gleichmässig auf dem Boden der Form verteilen, mit Olivenöl bestreichen und mit Oregano betreuen. An einem warmen Ort nochmals etwa 1h gehen lassen.

Nun werden die Tomaten in Scheiben geschnitten und auf dem Hefeteig verteilt. Eventuell nochmals mit etwas Olivenöl beträufeln und bei 230°C (Umluft/Oberhitze) ca. 30 Minuten backen.

# CICORIA CON PUREA DI FAVA

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

---

## Ackerbohnenpüree mit Zichorien (Als Vorspeise für 6 Personen)

Eine für Apulien ganz typische Pflanze ist die wilde grüne Cicoria aus der Familie der Löwenzahngewächse. Zusammen mit einem weißen Püree aus fave (Ackerbohnen) serviert man sie in den groben Terrakotta-Gefäßen. Der Charakter des Gerichts ist für die Gegend, in der es entstanden ist, typisch. Man muss es probiert haben, um das Besondere daran zu verstehen.

Grünes Gemüse und Bohnenpüree werden mit dem starken Olivenöl des Südens angerichtet und abwechselnd, nie gleichzeitig, gegessen. Wenn keine Cicoria zur Verfügung steht, kann man statt dessen auch Löwenzahn oder Mangold verwenden.

### Zutaten

350 - 500 gr Cicoria, Mangold oder Löwenzahn  
500 gr Fava-Bohnen  
2 Zehen Knoblauch, geschält und in kleine Scheibchen geschnitten  
½ Chilischote, entkernt  
1 Zwiebel, geschält und halbiert  
schwarzer Pfeffer, Salz, Olivenöl

### Zubereitung

Die Ackerbohnen über Nacht bzw. mind. 8 Stunden vor dem Kochen in Wasser einweichen. In einem Topf 2-3 Liter Wasser mit den Zwiebelhälften, der Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer und 1EL Olivenöl zum Kochen bringen. Die Ackerbohnen zugeben und ca. 1h bei kleiner Flamme köcheln lassen. Dann vom Kochwasser soviel abschütten (aber Kochwasser aufheben), daß die Ackerbohnen gerade noch vom Wasser bedeckt sind. Die Ackerbohnen mit dem zerkochten Gemüse pürieren.

In einem großen Topf Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Die Zichorien waschen und die Blätter vom Strunk befreien. Im kochenden Wasser ca. 2-3 Minuten blanchieren.

Das Bohnenmus wieder in den Topf geben und solange weiterkochen, bis es breiartig geworden ist. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken, eventuell etwas Crème fraiche unterrühren.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und den Knoblauch und Chili kurz anbraten. Dann die abgetropften Zichorienblätter zugeben, vermengen und 1-2 min weiterdünsten.

Das Ackerbohnenpüree in Terrakottaschälchen oder auf dem Teller anrichten und das Zichoriengemüse um das Püree ringsum dazulegen.

TIPP: Dazu passt geröstetes Knoblauchbrot und ein Glas Weißwein

# PASTA E CECI (CON ORECCHIETTE)

Rezept Gulaim und Jochen Ebenhoch

---

Nudeln (Öhrchennudeln) mit Kichererbsen  
(für 4-6 Personen als Vorspeise)

## Zutaten für den Pastateig

400 gr Hartweizenmehl (Farina/Semola di grano duro)  
Wasser  
Salz

## Weitere Zutaten

250 gr Kichererbsen, über Nacht eingeweicht  
1 mittelgroße Zwiebel, geschält und in nicht zu kleine Stückchen geschnitten  
2 Knoblauchzehen, geschält  
1 Stange Staudensellerie (optionell), in 1-2 cm lange Stücke geschnitten  
3 kleine Tomaten, halbiert  
50-70 gr durchwachsener Speck (Wammerl, in 1-2 cm großen Stücken)  
1 kleines Zweigchen Rosmarin  
1 Lorbeerblatt  
3 EL Olivenöl  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
Salz

## Zubereitung

Aus dem Hartweizenmehl, Wasser und Salz einen Pastateig kneten, , ca. ½ h in Frischhaltefolie eingewickelt bei Raumtemperatur stehen lassen.

Aus dem Teig mit den Fingern oder mittels eines Messerrückens auf einer bemelten Holzunterlage 1,5-2 cm große Öhrchen formen, leicht antrocknen lassen.

Die eingeweichten Kichererbsen durch ein Sieb vom Wasser befreien und in einem Topf mit ca. 1 Liter frischem Wasser, einer halbierten Knoblauchzehe, etwas Salz und einem Lorbeerblatt 1-1 ½ h bei kleiner Flamme kochen lassen.

Nun entfernt man das Lorbeerblatt und gibt man zu den Kichererbsen noch die Zwiebelstücken, eine weitere halbierte Knoblauchzehe, die Tomaten, den Speck, ggf. den Stangensellerie und das Rosmarinzwigchen. Man lässt nun nochmals etwa 1h köcheln, ggf. Wasser angießen, sodaß der Inhalt immer gerade vom Wasser bedeckt ist.

Etwa 15 Minuten vor dem Essen werden etwa 300-400 gr Orecchiette zu den Kichererbsen ins Wasser gegeben und al dente gekocht. In einem tiefen Teller serviert man nun die mit den Nudeln vermischen Kichererbsen mit etwas Sauce

Tipp: Dazu reicht man geriebenen Pecorino oder einen andern Hartkäse

# STRASCINATE CON CIMA DI RAPE

Rezept Gulaim und Jochen Ebenhoch

---

Vollkornnudeln mit Stängelkohl oder Raps-Sprossen  
(für 4-6 Personen als Vorspeise)



## Zutaten für den Pastateig

200 gr grobes Vollkornmehl  
200 gr Mehl (Type 405)  
Wasser  
Salz

## Weitere Zutaten

500 gr Rapssprossen oder Stängelkohl (cima di rape),  
alternativ auch Broccoli oder Mangold  
½ frische Chilischote, entkernt und in kleine Ringchen geschnitten  
1-3 Zehen Knoblauch, geschält und in Scheibchen geschnitten  
4-5 Cocktailtomaten, je nach Größe halbiert oder geviertelt  
2 Sardellenfilets, in kleine Stückchen geschnitten  
4-5 EL gutes Olivenöl  
Schwarzer Pfeffer, frisch und grob gemahlen  
Salz



## Zubereitung

Aus den beiden Mehlsorten, Wasser und Salz einen Pastateig kneten, ca. ½ h in Frischhaltefolie eingewickelt bei Raumtemperatur stehen lassen.

Aus dem Teig mit den Fingern auf einer bemelten Holzunterlage durch drücken 1,5-2 cm große flachere, Öhrchen formen und leicht antrocknen lassen.

Die Rapssprossen oder den Stängelkohl in kleinere, etwa 5-8 cm lange Stückchen schneiden. In einem großen Topf Salzwasser zum kochen bringen und zuerst das Gemüse bis etwa zur halben Garzeit (2-4 min) sieden oder ziehen lassen und dann in demselben Wasser die Strascinate – zusammen mit dem Gemüse al dente kochen.

In einer Pfanne den Knoblauch, die Sardellenfilets und die Chilischoten im Olivenöl kurz anbraten, dann die Tomaten zufügen und 1-2 min köcheln lassen. Mit Pfeffer und Salz gut würzen. Dann die Orechiette und das Gemüse mit einem Sieb herausholen und zur Sauce geben, gut durchmischen, ggf. etwas Nudelwasser zufügen und sofort auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Tipp: Dazu leicht angeröstete Weißbrotkrümel servieren.

## Stängelkohl

Je nach der Gegend auch Rübstiel, Rappa, Cima di Rapa oder Broccoli raab genannt und als Gemüse genutzt. Wird in der Gegend von Apulien und Kampanien viel angebaut und hat sich von dort aus verbreitet.

Das Gemüse riecht nach Kohl, hat ein leicht bitterliches Aroma und schmeckt sanfter, solange die Blütenknospen noch geschlossen sind. Der Geschmack ist jedoch deutlich intensiver als bei vielen anderen Kohlarten. In Deutschland wird er nur gelegentlich auf Marktplätzen und bei türkischen Gemüseläden unter dem Namen Rappa angeboten. Sprossen aus Samen des Stängelkohls schmecken angenehm scharf. Sie werden unter Salate und Rohkost gemischt.

# ARISTA DI MAIALE

Rezept Gulaim und Jochen Ebenhoch

---

Apulischer Schweinbraten mit Orangenschalen  
(für 6 Personen als Hauptgericht)

## Zutaten

1,2-1,5 kg Schweinesteak (am Stück)  
2-3 unbehandelte Orangen (1 ganze Schale und Saft von 2 Orangen, filtriert)  
1 EL Honig  
1-3 Knoblauchzehen, in Scheibchen geschnitten  
½ Zwiebel in grobe Stückchen geschnitten  
1 Glas Weißwein (falls Kinder mitessen: 1 Glas Wasser, das Saft ½ Zitrone enthält)  
3-4 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer, Olivenöl  
1 Karotte  
200 gr weiße, grosse Bohnen (aus der Dose)

## Zubereitung

Das Schweinesteak mit kaltem Wasser waschen und trockentupfen. Olivenöl in einer Pfanne oder einem Bräter erhitzen und das Steak von allen Seiten kurz scharf anbraten, bis es überall Farbe bekommen hat.

Die Zwiebel und Knoblauchstückchen zugeben, Hitze etwas reduzieren und einige Minuten andünsten. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit reduzieren. Dann gibt man in einem Bräter mit Deckel die in etwa 1cm dicke Scheiben geschnittene Orangen (mit Schale), die in längere Stifte geschnittene Karotte und die dicken, weißen Bohnen. Das Steak mit der Zwiebelsauce wird nun auf dieses Bett gelegt und der Orangensaft angegossen. Honig zugeben und die Schale einer Orange, die in 2-3 langen Stücken abgeschält wurde. Braten würzen und zunächst bei geschlossenem Deckel bei 180°C (Ober-/Unterhitze) 1,5 h schmoren. Dabei von Zeit zu Zeit den Braten mit der Sauce übergießen.

## TIPPS:

- Schweinhals statt Steak eignet sich ebenfalls, hier sollte man aber die Schmorzeit um 30min-1h verlängern.
- Statt Orangensaft kann man auch Mandarinsaft verwenden, falls verfügbar.
- Wem die Natursauce zu wenig sämig ist, kann man sie mit etwas Mehl andicken

# KLEINE WARENKUNDE

## Ackerbohnen, Fava

Hülsenfrucht (*Vicia faba*), auch Saubohne, Ackerbohne, Gelberbse oder Linse genannt, ist aber nichts dergleichen, sondern eine Wicke. Sie ist eine Nutzpflanze und wird für cremige Suppen, Foul und das apulische Gericht „Purea di fava“ verwendet.

## Zichorien

Auf Deutsch „Wegwarte“, italienisch: „Cicoria“. Für die traditionelle Küche in Süditalien wird die Wildform der Zichorie als Salat oder Gemüse verwendet. Sie wird auch *cicoria selvatica* („Wildzichorie“) oder *cicoria verde* („Grüne Zichorie“) genannt.

Chicorée = Salat-Zichorie. Als belgische Bauern 1870 ihre Zichorienwurzeln infolge ungewöhnlich hoher Ernte im Gewächshaus einschlugen, entdeckten sie während des Winters die kräftigen Knospen. Die Wurzel-Zichorie hingegen wurde geröstet zunächst dem Bohnenkaffee zugesetzt, um diesem mehr Farbe und Bitterkeit zu verleihen. Ab Mitte des 18. Jahrhunderts wurde sie auch allein als Kaffeegetränk verwendet (Ersatzkaffee).



## Raps

Ein- oder zweijährige, krautige Pflanze, die gelbe Blüten aufweist. Ist mit Blumenkohl und Broccoli verwandt. Pflanzenforschern war es vor etwa 30 Jahren gelungen, Rapssorten zu züchten, die weder bitter waren noch giftig, sondern im Gegenteil sehr gesund und mit einem feinen Geschmack.

Rapsblätter und Stängel einiger Arten sind essbar und werden hauptsächlich in der asiatischen und afrikanischen Küche als Gemüse verwendet. Dazu werden die jungen, noch nicht aufgeblühten Pflanzen gekocht.

## Hartweizengrieß

Aus Hartweizen für die Teigwarenproduktion hergestellter, besonders kleberreicher (proteinreicher) Grieß, der sich vom Bulgur nur in der Korngröße unterscheidet. Das Mehl des Hartweizens ist im Handel schwer erhältlich.

## Kichererbsen

Die Kichererbse (*Cicer arietinum*) ist zwar eine Hülsenfrucht, aber mit der Erbse nicht näher verwandt. Der Name ist aus dem lateinischen *cicer* entlehnt. *Cicer* heißt „Erbse“. Die Bezeichnung Kichererbse ist bedeutet so viel wie „Erbsenerbse“. In Kleinasien war die Kichererbse schon vor 8.000 Jahren im Anbau und wurde von dort in den Mittelmeerraum und nach Indien verbreitet.

Man kann sie fertig gekocht in Dosen oder als getrocknete Samen kaufen, ähnlich wie bei grünen Erbsen. Aus gewürztem Kichererbsenbrei wird im Nahen Osten und in Nordafrika Falafel hergestellt, in der orientalischen Küche ist „Hummus“, eine Paste unter anderem aus Kichererbsen und Sesam, Hummus sehr beliebt. Eine andere Zubereitung aus Kichererbsenmehl ist die italienische Farinata, die auch in der französischen Stadt Nizza unter dem Namen Socca bekannt ist.