

Die Sizilianische Küche in Würzburg

Alfio Borzì – Anni Koubek

2013

Die Sizilianische Küche in Würzburg

A Genuss mit Plus

Alfio Borzi – Anni Koubek

Inhalt

Wegweiser zu Ihren Gustostückerln	5
Maßeinheiten und Abkürzungen	5
Zeit- und Schwierigkeitsangaben	5
Die Zutaten	6
Antipasti - Vorspeisen.....	7
Arancini 👉👉👉	7
Pizzette 👉 (ohne Pizzateig).....	8
Cartocciate 👉 (ohne Pizzateig)	9
Scacciata 👉👉👉👉	10
Cipollina 👉	11
Crispelle 👉👉	12
Pizza Rustica 👉👉👉	13
Pannelle 👉👉	14
Olive Fritte 👉	15
I Primi - Der Erste Gang.....	16
Pasta al Forno 👉👉👉	16
Pasta alla Palermitana 👉	17
Pasta alla Norma 👉	18
Pasta e Mollica 👉	19
Pasta e Broccoli 👉👉	20
Pasta coi Broccoli Catanesi 👉👉	21
Pasta e Piselli 👉	22
Pasta e Legumi 👉	23
Pasta alla Carrettiera 👉	24
Pasta e Ricotta 👉	25
Pasta all' Arancia 👉👉	26
Pasta con Tonno e Menta 👉👉	27
Tagliatelle Liparesi 👉	28
Timballo Rosso 👉👉👉👉	29
Timballo di Riso 👉👉👉👉	30
Gatto' di Riso 👉👉👉👉	31
Cuscus 👉👉👉	32
Macco di Zucca 👉	33
Zuppa di Zucchini 👉	34
I Secondi - Zweiter Gang.....	35
mit Fleisch.....	35
Falsomagro 👉👉👉👉	36
Carne Aglassata 👉👉👉	37
Involtini 👉👉👉	38
Polpette 👉👉	39
Sformato di Pollo 👉👉👉👉	40
Coniglio Agrodolce 👉👉👉	41
Pizzaiola 👉👉	42
Pizzaiola al Forno 👉👉👉	43
Uova Stufate 👉	44
Carne al Sugo 👉	45
Salsiccia al Vino 👉	46
Capretto al Forno 👉👉👉	47
Uova e Salsiccia 👉	48
Pane di Fegato 👉👉👉👉	49
mit Fisch.....	50
Tonno Crudo 👉👉👉	50
Impanata 👉👉👉👉	51
Pesce alla Ghiotta 👉👉	52
Baccala' alla Siciliana 👉👉	53
Tonno Ammarinata 👉👉	54
Pesce All' Agliata 👉👉	55
Pesce a Beccafico 👉👉👉👉	56
Calamari Ripieni 👉👉👉	57
Calamari di Milazzo 👉👉	58

Anguille alla Matalotta	👏👏	59
Mitterdorfer Forellen	👏	60
mit Gemüse		61
Caponata	👏👏👏	61
Peperonata	👏👏	62
Peperoni e Mollica	👏👏👏👏	63
Parmiggiana	👏👏👏	64
Melanzane alla Norma	👏👏	65
Melanzane a Cotolette	👏👏	66
Melanzani alla Menta	👏	67
Polpette di Melanzani	👏👏👏	68
Melanzani Ripieni	👏👏👏👏	69
Broccoli Affogati	👏	70
Broccoli Fritti	👏👏👏	71
Zucca Agrodolce	👏	72
Fiori di Zucchini	👏	73
Patate a Sfinciuni	👏	74
Pomodori al Forno	👏👏👏	75
Funghi in Tegame	👏	76
Insalata di Pomodori	👏	77
Carciofi	👏👏👏	78
Grillen		79
Salmorigano	👏	79
Salsiccia con Finocchio	👏👏👏👏👏	80
Insalata di Peperoni	👏👏👏	81
Melanzani alla Griglia	👏	82
Insalata di Cipolle	👏	83
Nachspeisen		84
Pudding Creme	👏👏👏	84
Topfen Creme	👏	85
Cannoli con Crema	👏👏👏👏	86
Panserotti	👏👏👏	87
Cassata Siciliana	👏👏👏👏	88
Torta Compleanno	👏👏👏👏	90
Pasta Reale	👏👏👏👏	91
Riso Nero	👏👏👏	92
Crispelle di Riso	👏👏👏	93
Sfoglio	👏👏👏👏	94
Pignocciata	👏👏	95
Torrone	👏	96
Paste di Mandorle	👏👏	97
Ossa di Morto	👏👏	98
Iris	👏👏👏	99
Biscotti Tortorici	👏👏👏	100
Biscotti All'Uvetta	👏👏👏	101
Marmellata di Arance	👏👏👏	102
Gelati e Granite		103
Gelato al Limone	👏👏	103
Gelato al Pistacchio	👏👏👏	104
Granita al Caffè	👏	105
Granita alle Fragole	👏	106
Granita al Limone	👏	107
Grundlagen		108
Pizzateig	👏👏	108
Pasta Frolla	👏👏	109
Ragout	👏👏	110

WEGWEISER ZU IHREN GUSTOSTÜCKERLN

Diese Rezepte haben hier ihre sizilianische Namen, aus zwei Gründen: Erstens weil keine offizielle Übersetzung gibt. Zweitens weil die Würzburgerinnen haben keinerlei Schwierigkeit mit Italienisch bewiesen.

Am Anfang stehen die 'Vorspeise' die aber mehr als feine Kost zu sehen sind. Vielleicht werden wir in der Zukunft die Vorspeisen bei jeder Bäcker finden!

Dann kommt die Erste Gang, Nudeln und Reis, mit den bekanntesten Nudeln Gerichte. Natürlich manche Sachen stimmen nicht mit den Originalrezepten, weil die entsprechenden Zutaten in Würzburg schwer zu finden sind. Zum Beispiel, für die Pasta alla Palermitana braucht man Sarde (große frische Sardellen) statt Thunfisch aber das Ergebnis ist trotzdem sehr gut. Manche Rezepte sind komplex und mit großer Zeit bedarf (z.B. Timballo) und manche sind einfach und, trotzdem, sehr originell.

In der zweiten Gang gibt es eine sehr große Wahl zwischen Gerichten mit Fleisch, Fisch und Gemüse. Manche von diesen Rezepten sind international geworden wie z.B. die Caponata oder die Parmiggiana (wobei statt Parmesan wird in Sizilien Pecorino verwendet). Der Thunfisch (Tonno) spielt die Hauptrolle in dem Fischbereich. Die sizilianische (Noble) Variante ist der Schwertfisch, eine andere Möglichkeit wäre der Lachsfisch oder Forellen, je nach Rezept. In dem Gemüsebereich spielt die Melanzani sicher die Hauptrolle. Mit diesen Rezepten werden muffige Melanzani in den Supermärkten nicht mehr geben.

Dann kommen ein paar Tipps für Grillen die sehr erfolgreich sind wie die Paprika (Peperoni) direkt auf die Kohle auflegen.

Am Ende, nach soviel Essen ist eine Nachspeise Pflicht. Die meisten Rezepte hier haben arabischen Ursprung. In einer sizilianischen Bar findet man immer eine sehr große Wahl an Süßigkeiten.




Buon appetito !!

Maßeinheiten und Abkürzungen

Becher	= 250 ml
EL	= leicht gehäufte Eßlöffel
TL	= leicht gehäufte Teelöffel
Gl	= Glas
Lt	= Liter
gr	= Gramm
kg	= Kilogramm
DAG	= Dekagramm (10 gr)

Zeit- und Schwierigkeitsangaben

Alle Rezepte sind mit Zeit- und Schwierigkeitsangaben versehen. Bei den Zeitangaben ist die gesamte Zeit die sie zur Zubereitung brauchen (auch Garzeiten u.ä.) inkludiert. In manchen Fällen (wie z.B. bei Pizzen) ist extra angegeben, falls Vorarbeiten schon notwendig sind (Im Fall der Pizza - der Pizzateig).

Die Schwierigkeitsangaben sind in Form von "Händen"  angegeben. Grob betrachtet ist es die Anzahl von "Töpfen" bzw. von gleichzeitigen Arbeitsgängen, die für die Zubereitung von Speisen notwendig sind. Manchmal sind zwar wenige Arbeitsgänge aber dafür delikate durchzuführen - auch dann werden mehrere Hände aufscheinen. Die Skala reicht von  - einfach, gelingt auf jeden Fall, bis zu  - braucht Liebe zum Detail und auch etwas Geschick.

Wenn Sie nur eine Hand sehen, dann können Sie sicher sein, dass Sie das Rezept auch als Kochanfänger schaffen werden, auch wenn die Zutaten vielleicht für den alpenländischen Geschmack ungewöhnlich erscheinen. Rezepte mit vielen Händen sind in Sizilien oft Festtagsessen - es lohnt sich sie auszuprobieren, aber stellen sie sich darauf ein, dass Sie sich voll und ganz dem Kochen widmen - ihre Anstrengung wird belohnt werden.

Die Zutaten

Die Rezepte sind für 4 Personen gedacht.

Die Zutaten sind so ausgesucht, dass man sie auch hier bei uns im Würzburg leicht kaufen kann. Die Originalzutaten sind dann in den Anmerkungen zum Rezept auch angeführt. So ist "Thunfisch" als Thunfisch in der Dose und auch die Sardellen, als eingelegte Filets zu interpretieren. Falls "exotische" Zutaten gebraucht werden, sind sie speziell gekennzeichnet.

Da auch wir dasselbe Problem hatten, die sizilianischen Rezepte ohne Originalzutaten zu kochen, haben wir lange herumprobiert, bis wir den geeigneten Ersatz gefunden haben, der den Charakter des Gerichts nicht zu sehr verändert. Natürlich, wenn Sie frischen Fisch bekommen können, ist das natürlich eine feine Sache.

Aber warum ein Kochbuch schreiben mit Rezepten, die man nur wenige Male im Jahr ausprobieren kann? Die Sizilianische Küche ist sehr reich an Gemüse, bietet abwechslungsreiche Geschmäcker und viele Rezepte sind schnell und einfach, dieses Kochbuch sollte kein Staubfänger werden, sondern Anreize für die einfache tägliche Küche bieten!

ANTIPASTI - VORSPEISEN

Die sizilianischen Vorspeisen werden vielmehr Zwischendurch denn als echte Vorspeisen gegessen. Zum Beispiel oft nach den Heimweg zum Mittagessen oder nach dem Kino. Diese sind in jedem Bar zu finden.

Arancini



Reis (Arborio) ca. 1/3 kg
Butter 4 DAG
Parmesan Käse 1 EL
Mozzarella 15 DAG
Ragout (siehe Grundlagen)
Safran 1 Messerspitze
Ei 2
Olivenöl, Salz

Zubereitungszeit (inkl. Ragout) etwa 60 Minuten.

- Den Reis in viel gesalzenem Wasser kochen, damit er schön klebrig wird und auskühlen lassen (Achtung schon eine klebrige Sorte aussuchen! Z.B. Arborio).
- Ragout (Fleischsugo wie beim Bolognese Pasta) vorbereiten. In kleine plastik Schnapsgläser verteilen und einfrieren.
- Den gekochten Reis mit wenig Butter, Käse und Safran vermischen.
- Eine Handvoll Reis nehmen (etwa soviel wie ein halbe Orange) und mit einem Löffel eine Mulde eindrücken.
- Die Mulde mit ein Stück eingefrorenen Ragout füllen und einen Käsewürfel hinzufügen.
- Mit Reis abdecken und einen Knödel (Klose) daraus formen.
- Den Reisknödel in den Semmelbröseln wenden, dann im geschlagenen Ei und Salz und zuletzt noch einmal in den Brösel wenden. Also panieren wie beim Schnitzeln.
- Die Arancini in heißem Öl ca. 10-15 Minuten braten (Frittose), bis sie rundum genügend goldbraun sind.

Anmerkungen:

- Man kann statt Ragout Zwei Würfel Butter und gekochte Erbsen verwenden.
- Die Arancini schmecken am besten wenn sie warm sind.

Pizzette (ohne Pizzateig)


Mozzarella 15 DAG
Sardellen 10 DAG
Zwiebel 1
Tomaten 2-3
Pizzateig (Siehe Grundlagen)
Olivenöl, Oregano, Salz

Zubereitungszeit etwa 60 Minuten.

- Den Pizzateig für 3 Personen vorbereiten (Siehe Kapitel Grundlagen).
- Den Pizzateig ausrollen, kleine Kreise formen (Größe wie etwa ein kleiner Teller) und auf das Backblech legen.
- Die Tomaten in Scheiben schneiden und auf dem Pizzateig reichlich verteilen.
- Die Zwiebel in dünne Ringe schneiden.
- Die Sardellen und die Zwiebel auf den Pizzateig arrangieren.
- Den Belag mit Oregano würzen und mit Öl beträufeln.
- Die Pizzette im vorgeheizten Backofen 10 Minuten backen.
- Die Pizzette aus den Backofen nehmen, die Mozzarella Scheiben darauf legen, und wieder im Backofen für 5-10 Minuten backen.

Anmerkung:

- Natürlich derselbe Rezept gilt auch für die Pizza. Eine Variante für die Pizzette ist mit Schinken und Oliven statt Sardellen und Zwiebeln.

Cartocciate (ohne Pizzateig)

Mozzarella 15 DAG

Schinken 10 DAG

Zwiebel 1

Schwarzen Oliven 10

Tomaten 2-3

Pizzateig (Grundlagen)

Olivenöl, Pfeffer, Salz

Zubereitungszeit etwa 60 Minuten.

- Den Pizzateig für 3 Personen vorbereiten (siehe Kapitel Grundlagen).
- Den Pizzateig dünn ausrollen und kleine Kreise formen (Größe wie etwa ein kleiner Teller).
- Die Tomaten in Würfel schneiden und abtropfen.
- Die Zwiebel in dünne Ringe schneiden.
- Die Zwiebeln in Öl glasig braten.
- Die Tomaten, die Zwiebeln, die Oliven, den Schinken und den Käse auf einen Pizzateig Hälfte legen.
- Den Belag mit Pfeffer würzen und mit Salz bestreuen.
- Die freie Hälfte des Teigs über die Fülle klappen und die Ränder gut zusammen drücken.
- Die Cartocciate mit Öl anpinseln und im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen.

Scacciata

Mozzarella 25 DAG
Dünne Bratwürste 20 DAG
Broccoli 1 Kg
Knoblauch
Rotwein 2 Gl
Pizzateig (Grundlagen)
Olivenöl, Pfeffer, Salz

Zubereitungszeit etwa 60 Minuten

- Den Pizzateig für 6 Personen vorbereiten (siehe Kapitel Grundlagen).
- Den Pizzateig in zwei Böden in Größe des Backbleches ausrollen.
- Die "Broccoli Affogati" (siehe zweiter Gang), die Bratwürste (möglicherweise aus Speck, Salz und Pfeffer oder 'Salsiccia col Finocchio' siehe Grillen) und den Weichen Käse auf den Pizzateig arrangieren.
- Den Belag mit Pfeffer würzen mit Salz bestreuen und mit Öl beträufeln.
- Der zweiten Pizzaboden über die Fülle legen und die Ränder gut zusammen drücken.
- Die Scacciata im vorgeheizten Backofen 30 Minuten backen.
- Lauwarm essen.

Anmerkung:

- Die Scacciata ist ein typisches Silvester Gericht.

Cipollina

Mozzarella 15 DAG
frischer Blattspinat 30 DAG
Knoblauch
Zwiebeln 1
Blätterteig (am einfachsten einen fertigen kaufen!)
Olivenöl, Pfeffer, Salz

Zubereitungszeit etwa 40 Minuten

- Den Blätterteig machen - oder auftauen lassen.
- Den Teig dünn ausrollen und kleine Quadrate formen (Größe wie etwa ein kleiner Teller).
- Den Spinat kurz mit etwas Salz und Knoblauch überkochen.
- Den Spinat abtropfen und in kleinen Portion inmitten auf die Quadrate legen.
- Die Zwiebel in dünne Ringe schneiden.
- Die Zwiebeln und den Käse zufügen.
- Den Belag mit Pfeffer würzen und mit Öl beträufeln.
- Die Vier Ecke von der Quadrate in der Mitte zusammenklappen.
- Die Cipolline mit Öl anpinseln im vorgeheizt Backofen 20 Minuten backen.

Crispelle



*Mehl 1Kg.
Milch ½ Lt.
Hefe 50 gr.
Sardellenfilets
Schweinefett 50 DAG
Pfeffer, Salz*

Zubereitungszeit etwa 40 Minuten

- Das Mehl in eine Schüssel sieben.
- Die Hefe hinein bröckeln und lauwarme Milch hinzufügen.
- Den Teig salzen und 20 Minuten lange kneten.
- Den Teig etwa eine Stunde gehen lassen.
- Einen Löffel Teig nehmen und ein Stück Sardellen in die Mitte hineinstecken.
- Im Fett bei starker Hitze goldgelb backen.
- In Küche Papier abtrocknen.
- Sofort Servieren.

Pizza Rustica

Topfen (fett) 50 DAG

Mozzarella 10 DAG

Parmesan 5 DAG

Mortadella 10 DAG

Eiklar 2

Pizzateig

Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit etwa 60 Minuten

- Den Mozzarella Käse und die Mortadella in kleine Stücke schneiden.
- Die Eiklar zu Schnee schlagen.
- In einem Schüssel, Mozzarella und Mortadella und den Parmesan mit dem Topfen und der Eiklar vermischen.
- Diese Füllung mit Salz bestreuen und mit Pfeffer würzen.
- Den Mürbteig Teig ausrollen und zwei Böden von den Große des Backblech formen.
- Das gebutterte Backblech mit dem Teig auslegen.
- Die Füllung auftragen und den zweiter Boden über die Fülle klappen und die Ränder zusammen drücken.
- Die Pizza Rustica im vorgeheizten Backofen 30 Minuten backen.
- Kühlen lassen und servieren.

Panelle



*Kichererbsen 50 DAG
Olivenöl, Salz, Pfeffer*

Zubereitungszeit etwa 30 Minuten

- Die trockenen Kichererbsen zu Mehl mahlen.
- Das Kichererbsen-Mehl wie Polenta in gesalzenem Wasser kochen.
- Die Kichererbsen Creme auf einer glatten Oberfläche einen Zentimeter dick aufstreichen und auskühlen lassen.
- Wenn die Masse gut ausgekühlt ist, diese in Quadrate von 5 Zentimeter ausschneiden.
- Die Panelle in Öl glasig braten.

Olive Fritte



Schwarze Oliven 25 DAG

Knoblauch 1

Oregano, Weinessig

Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit etwa 15 Minuten

- In einer Pfanne mit wenig Öl Knoblauchzehen anrösten und dann die Oliven wenige Minuten leicht anbraten.
- Mit einem Eßlöffel Essig beträufeln und Oregano würzen und dampfen lassen.
- Mit Salz bestreuen und Pfeffer würzen und sofort servieren.

I PRIMI - DER ERSTE GANG

In Sizilien, der erster Gang besteht aus Nudeln. Natürlich, der Reis und die Suppen sind auch Teil von der moderne Sizilianische Küche aber werden selten serviert. Deswegen werden wir hier uns fast nur mit Nudeln beschäftigen. Aber aufpassen! Es kommt auch noch der zweiten Gang!

Auch bei den Mengen ist gedacht, dass noch ein zweiter Gang kommt. Falls Sie "nur" Nudeln für eine Mahlzeit vorgesehen haben, erhöhen Sie die Menge auf zumindest 50 DAG für vier Personen. Auch die anderen Zutaten müssen Sie dann natürlich anpassen.

Pasta al Forno



Maccheroni rigati ½ Kg
Melanzani 2
Mozzarella 20 DAG
Eier 2
Erbsen 15 DAG
Schinken 10 DAG
Ragout (Grundlagen)
Olivenöl, Pfeffer, Salz

Zubereitungszeit etwa 40 Minuten (ohne Vorbereitungszeit für das Ragout)

- Ein Ragout mit Erbsen vorbereiten und die Eier hart kochen.
- Die Melanzani in Scheiben schneiden und in Öl anbraten.
- Den Käse und die geschälten Eier in Scheiben schneiden.
- Die Melanzani und den Schinken in Streife schneiden.
- Die Maccheroni in gesalzene kochend Wasser 'al dente' kochen - die Nudeln sollten noch einen ungekochten Kern haben.
- In eine rechteckige Pfanne (Kasserolle) einige Löffel Ragout hineingeben, dann abwechselnd Maccheroni, Schinken, Melanzani, Käse, Eier und wieder Ragout daraufgeben.
- Je nach Geschmack salzen und pfeffern.
- Als letzte Schicht mit Ragout zudecken und wieder mit Pfeffer würzen.
- Die Pasta al Forno im vorgeheizten Backrohr 20 Minuten überbacken.

Anmerkung:

- Die Pasta al Forno ist in Sizilien ein typisches Feiertagsgericht.

Pasta alla Palermitana

Spaghetti 30 DAG
Thunfisch aus der Dose 15 DAG
Rosinen 5 DAG
Fenchelsamen 4 EL
Zwiebeln 3
Olivenöl, Pfeffer, Salz

Zubereitungszeit etwa 20 Minuten

- Das Wasser für die Nudeln mit Salz und eins oder zwei Eßlöffel Fenchelsamen kochen lassen.
- Gleichzeitig die Zwiebeln grob schneiden und in viel Öl glasig braten.
- Den Thunfisch dem Zwiebel hinzufügen und weiter braten.
- Die Rosinen in einem Glas mit Wasser einweichen.
- Die Rosinen und die restlichen Fenchelsamen hinzufügen und danach kurz weiter anbraten (damit ist die Sauce fertig).
- Die Spaghetti bissfest kochen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.
- Mit der Thunfischsauce übergießen, mit Pfeffer würzen, und servieren.

Anmerkung:

Mit diesem sehr einfachen, aber für den steirischen Geschmack sehr exotischen Gericht, kann man Gäste leicht beeindrucken!

Die Originalzutaten wären: frische Sardinen statt dem Thunfisch, und zusätzlich zum Fenchelsamen auch noch die jungen Spitzen des wilden Gewürzfenchels.

Pasta alla Norma

Spaghetti 30 DAG

Melanzani 1

Tomaten 50 DAG (bzw. im Winter geschälte Tomaten aus der Dose)

Knoblauch 1 Zehe

Basilikum

Olivenöl, Salz

Zubereitungszeit etwa 20-30 Minuten (je nach Wassergehalt der Tomaten!)

- Die Tomaten und die Knoblauchzehe kleinschneiden. Gleichzeitig schon das Nudelwasser zustellen.
- Die Tomaten und Knoblauch bei schwacher Hitze kochen und dabei eindicken lassen (am schnellsten geht das mit "Polpa di Pomodoro" oder auch "Passato di Pomodoro", frische Tomaten oder geschälte Tomaten brauchen etwas länger).
- Am Ende, der Tomatensauce das Öl beimengen.
- Während die Tomaten köcheln, die Melanzani in Scheiben schneiden und in Öl goldgelb braten.
- Die gebratenen Melanzani in Streifen schneiden.
- Die Spaghetti in gesalzenem kochendem Wasser bissfest kochen.
- Die Spaghetti in einem Sieb abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.
- Die Melanzani zufügen und dann die Tomatensauce übergießen.
- Das frisch geschnittene Basilikum darüberstreuen.

Anmerkung:

- Die Pasta alla Norma wird in Catania so genannt (nach der Oper "La Norma", von V. Bellini). Diese Gericht ist überall in Sizilien zu finden.
- Eine gute Variante von Pasta alla Norma wird mit grünen Bohnen (Fisolen) gemacht: In gesalzenem Wasser zuerst die Bohnen kochen und dann weiter mit den Spaghetti zusammen kochen.
- Diese Pasta wird speziell im Sommer gern gegessen, wenn Tomaten und frisches Basilikum am Markt oder Garten erhältlich ist.

Pasta e Mollica



Spaghetti 20 DAG
Semmelbröseln 10 DAG
Sardellenfilets (in Öl) 10 Stück
Knoblauch
Petersilie
Parmesan
Olivenöl, Salz

Zubereitungszeit etwa 30 Minuten

- Die Semmelbröseln in einer Pfanne in Öl rösten. Gleichzeitig schon das Nudelwasser zustellen.
- Die gerösteten Bröseln in einen Teller geben.
- In der Pfanne nun den Knoblauch und die Sardellen in Öl kurz braten.
- Zu den ausgekühlten Bröseln geriebenen Parmesan und gehackte Petersilie beimengen.
- Die Spaghetti in gesalzenem Wasser bissfest kochen.
- Die Spaghetti in einem Sieb abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.
- Die Spaghetti mit Knoblauch und Sardellen vermischen und erst dann die Bröseln untermengen.

Pasta e Broccoli

Orecchiette oder Farfalle 30 DAG

Broccoli 50 DAG

Sardellenfilets 10 Stück

Rosinen und Pinienkernen 5 DAG

Zwiebel 1

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Safran

Zubereitungszeit etwa 30 Minuten

- Die Broccoli grob schneiden, so dass kleine Röschen entstehen und in gesalzenem Wasser kochen.
- In einer Pfanne die Zwiebel fein hacken und in Öl glasig braten.
- Den Safran die Rosinen und die Pinienkernen beigegeben und kurz weiter braten.
- Die Broccoli abtropfen (das Wasser aufbewahren) und sie in der Pfanne bei stärkerer Hitze mitbraten.
- Die derart entstandene Sauce salzen, mit Pfeffer würzen und ein halbes Glas Kochwasser vom Broccoli dazu geben.
- Noch weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.
- Die Sardellen in einer kleinen Pfanne kurz anbraten und der Sauce beifügen.
- Die Nudeln im Kochwasser vom Broccoli kochen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.
- Mit der Broccolisauce übergießen und servieren.

Anmerkung:

- Eine Variante dieses Rezepts (vorwiegend in Trapani zu finden) besteht darin (in Trapani) fein gehacktes Fleisch zusammen mit dem Zwiebeln zu braten. Statt Pinienkernen und Rosinen und Safran, Mandeln und Schafskäse 'Pecorino' (gerieben) verwenden.

Pasta coi Broccoli Catanesi



kurze Nudeln (z.B. Maccheroni oder Penne) 30 DAG
Broccoli oder Karfiol ca. 50 DAG
Salsiccia, Bratwürste oder Faschiertes 20 DAG
Ricotta 15 DAG (oder Creme Fraiche)
Knoblauch 1 Zehe
Semmelbrösel
Tomatenmark
Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit etwa 45 Minuten

- Die Broccoli grob schneiden, so dass kleine Röschen entstehen und in gesalzenem Wasser kochen.
- Die Broccoli abgießen, das Kochwasser jedoch aufbewahren.
- Die Salsiccia häuten, bzw. die Bratwürste in kleine Stücke schneiden.
- In einer Pfanne, in reichlich Öl, den grob geschnittenen Knoblauch kurz anbraten, dann die Würste dazugeben und weiterbraten.
- Wenn die Würste gut angebraten sind, einen Spritzer ca. 1 EL Tomatenmark und die Broccoli dazugeben.
- Genügend lang die Broccoli weiterkochen lassen, damit sie den Geschmack der Würste annehmen könne (unter Umständen einen Schöpfer Kochwasser dazugeben).
- In einer kleinen Pfanne, ohne Öl, die Semmelbrösel bei kleiner Hitze anbraten.
- Den Ricotta in einer kleinen Schüssel mit ein wenig vom Kochwasser des Broccoli verrühren, so dass er schön cremig wird.
- Nun da alle Zutaten fertig sind, die Nudeln im Kochwasser des Broccoli kochen und abgießen.
- In einer Servierschüssel die Nudel mit den Broccoli vermengen.
- Beim Servieren, jeden Teller mit ein paar Löffel Ricotta und einem Löffel der gerösteten Brösel garnieren.
- Den Safran die Rosinen und die Pinienkernen beigegeben und kurz weiter braten.
- Die Broccoli abtropfen (das Wasser aufbewahren) und sie in der Pfanne bei stärkerer Hitze mitbraten.
- Die derart entstandene Sauce salzen, mit Pfeffer würzen und ein halbes Glas Kochwasser vom Broccoli dazu geben.
- Noch weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.
- Die Sardellen in einer kleinen Pfanne kurz anbraten und der Sauce beifügen.
- Die Nudeln im Kochwasser vom Broccoli kochen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.
- Mit der Broccolisauce übergießen und servieren.

Anmerkung:

- Eine Variante dieses Rezepts (vorwiegend in Trapani zu finden) besteht darin (in Trapani) fein gehacktes Fleisch zusammen mit dem Zwiebeln zu braten. Statt Pinienkernen und Rosinen und Safran, Mandeln und Schafskäse 'Pecorino' (gerieben) verwenden.

Pasta e Piselli



Spaghetti 30 DAG

Erbsen 15 DAG

Tomaten 2

Zwiebel 1

Basilicum

Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit etwa 15 Minuten

- In einer Pfanne die fein gehackten Zwiebel in Öl glasig braten.
- Die Tomaten grob schneiden und mit dem Zwiebel weiter braten.
- Die gebratenen Tomaten und Zwiebel mit einem halben Liter Wasser aufgießen, und die Erbsen dazu geben.
- Die derart entstandene Suppe salzen und mit Pfeffer würzen.
- So lange kochen lassen bis die Erbsen gekocht sind.
- Die Spaghetti in kurze Stücke (ca. 4 cm) brechen und in dem kochenden Wasser bissfest kochen.
- Die Pasta e Piselli mit gehacktem Basilikum würzen und sofort servieren.

Pasta e Legumi

Spaghetti 30 DAG

Hülsenfrüchten 15 DAG (Kichererbsen, Bohnen, Pferdebohnen oderLinsen)

Zwiebel 1

Olivenöl, Salz, Pfeffer

*Zubereitungszeit je nach Art der Hülsenfrüchte zwischen 20 Minuten und einer Stunde
(Achtung: einweichen nicht vergessen!)*

- Die Zwiebel in vierteln schneiden.
- Die Hülsenfrüchten (Kichererbsen, Bohnen, Pferdebohnen oderLinsen) und Zwiebel in genügend gesalzenem Wasser kochen.
- Dann, die Spaghetti in kurze Stück (ca. 4 cm) brechen und im kochenden Wasser (mit Hülsenfrüchten) bissfest kochen.
- Die Pasta e Legumi mit Öl beträufeln und mit Pfeffer würzen.

Pasta alla Carrettiera



Spaghetti 30 DAG

Tomaten 6

Knoblauch 4

Basilikum

Gereifter Schafskäse (z.B. Pecorino)

Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit etwa 20 Minuten

- Die Tomaten sehr klein schneiden und in eine Schüssel geben.
- Die Tomaten mit Öl, gepreßtem Knoblauch, Basilicum, Salz und Pfeffer würzen.
- Die Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen, abtropfen lassen in den Schüssel geben und mit den Tomaten vermischen.
- Über die Pasta alla Carrettiera den Käse reiben.

Pasta e Ricotta

Pasta Penne 30 DAG

fetter Topfen 30 DAG (oder italienischen Ricotta wenn erhältlich)

"Panna di cucina" oder "Creme Fraiche", 15 DAG

Frühlingszwiebel 4

Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit etwa 20 Minuten

- Die Zwiebeln klein schneiden und in einer Pfanne in Öl bei schwacher Hitze anbraten.
- Die Pasta Penne in gesalzenen kochend Wasser bißfest kochen, abtropfen lassen und in einen Schüssel geben.
- Den Topfen und die Panna in ein wenig (halbes Glas) Kochwasser zergehen lassen und dann mit der Pasta vermischen.
- Die Pasta mit den gebratenen Zwiebeln garnieren und mit Pfeffer würzen.

Pasta all' Arancia

Spaghetti 30 DAG
Orange 1 (ungespritzt)
Sardellen 10 DAG
Knoblauch 4
Weißwein ½ Gl.
Petersilie
Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit etwa 20 Minuten

- Den Knoblauch und die Sardellen grob hacken und in einer Pfanne in viel Öl braten.
- Die Orangenschale sehr fein hacken.
- Eine halb Orange auspressen.
- In der Pfanne die geschnittene Orangenschale zufügen und mit dem Orangensaft und Wein aufgießen.
- Bei starker Hitze 3 Minuten weiter braten.
- Die Spaghetti in gesalzenem kochenden Wasser bissfest kochen.
- Die Spaghetti in einem Sieb abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und mit den Sauce vermischen.
- Die fein gehackte Petersilie über die Spaghetti streuen.

Pasta con Tonno e Menta

Spaghetti 30 DAG
Zwiebel 1
Knoblauch 4
Kapern 5 DAG
Sardellen 5 DAG
Thunfisch 15 DAG
Weißwein ½ Gl.
Pinienkernen
Pfefferminze
Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit etwa 15 Minuten

- Den Knoblauch hacken und die Zwiebel in dünne Ringe schneiden.
- In einer Pfanne bei schwacher Hitze den Knoblauch, die Zwiebel und die Sardellen im Öl braten.
- Den Thunfisch zufügen und mit Wein aufgießen.
- Nachdem der Wein verdampft ist die Kapern und die Pinienkernen zufügen und kurz weiter braten.
- In einer kleineren Pfanne die Semmelbröseln im Öl rösten.
- Die Spaghetti in gesalzenem kochenden Wasser bissfest kochen.
- Die Spaghetti in einem Sieb abtropfen lassen und in einer Schüssel mit der Sauce vermischen.
- Die gerösteten Semmelbröseln und die fein gehackte Pfefferminze über die Spaghetti streuen.

Tagliatelle Liparesi



Tagliatelle 30 DAG
Schwarze Oliven 10 DAG
Knoblauch 2
Kapern 5 DAG
Thunfisch 15 DAG
Petersilie
Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit etwa 15 Minuten

- Den Knoblauch und die Petersilie hacken.
- In einer Pfanne bei schwacher Hitze den Knoblauch und die Petersilie im Öl braten.
- Den Thunfisch, die Kapern und Oliven zufügen und 10 Minuten anbraten.
- Die Tagliatelle in gesalzenem kochenden Wasser bissfest kochen.
- Die Tagliatelle in einem Sieb abtropfen lassen und in einer Schüssel mit der Sauce vermischen.
- Mit grob gehackter Petersilie garnieren und servieren.

Timballo Rosso

Maccheroni 40 DAG
Gemischtes Faschiertes 40 DAG
Tomatenmark 15 DAG
Erbsen 30 DAG
Weicher Käse gerieben 10 DAG
Rot Wein 1 Gl
Zwiebel 1
Pasta Frolla (Grundlagen)
Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit etwa 2 Stunden

- Die Zwiebeln klein schneiden und in einer Pfanne in viel Öl bei schwacher Hitze anbraten.
- Nach zehn Minuten das Tomatenmark beifügen, zusammen mit ein Glas Wasser und weiter kochen bis es zu eine Creme wird.
- Das Fleisch dazu geben, mit dem Wein aufgießen und weiter kochen bis der Wein verdampft ist.
- Mit zwei Glas Wasser aufgießen und bei schwacher Hitze eine Stunde lange weiter garen.
- Separat, die Erbsen in gesalzenem Wasser kochen.
- Die Maccheroni in gesalzenem Wasser bissfest kochen, abtropfen lassen und in eine Schüssel füllen.
- Die Maccheroni mit der Sauce, den Erbsen und dem Käse übergießen.
- Den Pasta Frolla Teig ausrollen und zwei Böden von den Größe des Backblech formen.
- Das gebutterte Backblech mit der Pasta Frolla Boden auslegen.
- Die Maccheroni mit der Sauce einfügen und den zweiten Boden über die Fülle klappen und die Ränder zusammendrücken.
- Die Timballo Rosso im vorgeheizten Backofen 30 Minuten bei mittlerer Hitze backen.

Timballo di Riso

Reis 50 DAG
Faschiertes Schweinefleisch 20 DAG
Tomatenmark 20 DAG
Ei 1
Weicher Käse 10 DAG
Parmesan 10 DAG
Semmelbrösel 10 DAG
Petersilie
Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit etwa 2 Stunden

- Das Fleisch mit einem Ei, Parmesan, Semmelbrösel und fein geschnittene Petersilie und Knoblauch vermischen.
- Die Mischung bei starker Hitze in Öl anbraten.
- Das Tomatenmark einfügen und zusammen mit einem Glas Wasser weiter kochen bis es zu einem cremigen Sugo wird.
- Den Reis in gesalzenem Wasser bissfest kochen.
- Den Reis in einem Sieb abtropfen lassen, in eine Schüssel füllen, und mit einem Teil von Sugo, Parmesan und Pfeffer kondieren.
- Den Reis auskühlen lassen.
- Eine gebutterte Backform mit den Semmelbrösel auslegen.
- Dann eine Schicht Reis und weichen Käse hinlegen.
- Mit Salz leicht bestreuen und mit Pfeffer würzen.
- Mit Sugo zudecken und weitere Schichten von Reis und Käse einfüllen.
- Die Timballo di Riso im vorgeheizten Backofen 60 Minuten backen.

Gatto' di Riso

Reis 30 DAG
Eier 4
Faschiertes Kalbfleisch 30 DAG
Tomatenmark 10 DAG
Erbsen 15 DAG
Zwiebel 1
Rotwein 1 Glas
Mozzarella 15 DAG
Weicher Käse gerieben 10 DAG (z.B. Edamer)
Parmesan 10 DAG
Pasta Frolla
Butter 5 DAG
Schweinefett 5 DAG
Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit etwa 90 Minuten

- Den Reis wie für ein Risotto kochen, das heißt, ihn kurz in zwei Löffel Olivenöl anbraten, und dann langsam Flüssigkeit begeben. Immer wenn die Flüssigkeit verkocht ist, wieder kleine Mengen begeben und rühren, damit der Reis schön cremig wird.
- Wenn er fertig ist, ein Ei und ein Eidotter einfügen und gut vermischen.
- Den Reis mit Parmesan, geriebenem Käse und Butter kondieren.
- Die Zwiebel schneiden und in einer Pfanne in Schweinefett anbraten.
- Nach zehn Minuten das Tomatenmark und Fleisch einfügen zusammen mit ein Glas Wein und weiter kochen bis der Wein gedampft ist.
- Das gebutterte Backblech mit dem Reis auslegen (den Boden und die Seite wenden).
- Die Fleischsauce und den weichen Käse zufügen.
- Die Fülle mit einer Schicht Reis abdecken.
- Die Gatto' mit etwa Semmelbrösel zudecken und zwei geschlagene Eier darüber gießen.
- Die Gatto' di Riso im vorgeheizten Backofen 30 Minuten backen.

Cuscus

Grieß (Couscous) 20 DAG
Fisch oder Fleisch 50 DAG
Melanzani 1
Zwiebel 1
Tomaten 2
Kichererbsen 20 DAG
Mandeln 5 DAG
Petersilie
Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit etwa 50 Minuten

- Kichererbsen über Nacht einweichen lassen und kochen.
- Den Grieß mit sehr wenig Wasser, Öl und Salz bearbeiten um winzige Grießknödeln erhalten.
- Die Zwiebel in Ringe schneiden. Das Fleisch (z.B. Lammfleisch) und die Melanzani in Würfel schneiden.
- In einem Topf im Öl die Zwiebel und das Fleisch kurz anbraten.
- Die Melanzani zufügen und weiter braten.
- Wenn die Mischung gegoren ist, die gekochten Kichererbsen und die gehackten Tomaten zufügen.
- Die Mischung mit einer Tasse des Kochwasser der Kichererbsen aufgießen und garen bis die Gemüsebrühe verdampft ist.
- Die Mischung mit gehackter Petersilie und zerstampften Mandeln würzen.
- Die winzigen Grießknödeln im Dampf garen.
- Sofort servieren.

Macco di Zucca



*Kürbis ½ Kg
Zwiebel 1
Nudeln (kurz) 20 DAG
Salbei Blätter 2
Olivenöl, Salz, Pfeffer*

Zubereitungszeit etwa 25 Minuten

- Die Zwiebeln fein hacken und in einem Topf in viel Öl anbraten.
- Den Kürbis in Würfel schneiden und zusammen mit 2 Blätter Salbei zufügen.
- Mit Salz bestreuen und Pfeffer würzen und kurz weiter braten.
- Mit Wasser aufgießen und 10 Minuten kochen (bis der Kürbis zu zerfallen beginnt).
- Die Nudeln hinzugeben und den "Macco di Zucca" solange weiterkochen bis die Nudeln bissfest sind (wenn notwendig, zusätzlich Wasser aufgießen).

Anmerkung: Die Konsistenz dieser Pasta sollte dick und cremig sein.

Zuppa di Zucchine



*Zucchini 1 Kg
Reife Tomaten 2
Knoblauch
Basilicum
Olivenöl, Salz*

Zubereitungszeit etwa 25 Minuten

- Die kleinen Zucchini schälen und in Scheiben schneiden.
- In einem Topf zusammen mit 2 Knoblauchzehen in Wasser kochen.
- Wenn die Zucchini gekocht sind, zwei ganze Tomaten hingeben und 10 Minuten weiter kochen.
- Die Suppe kurz auskühlen lassen und gleichzeitig die Tomaten schälen, grob zerteilen und wieder der Suppe zufügen.
- Die Suppe mit Öl beträufeln und Basilikum würzen.
- Lauwarm servieren.

I SECONDI - ZWEITER GANG

Heute zutage ist eine traditionelle Mahlzeit mit Vorspeisen, Primo & Secondo (erster und zweiter Gang) nicht üblich. Es gibt immer zuwenig Zeit und man möchte nicht zunehmen. Aber am Sonntag oder wenn wir besuchen bekommen wird a bißchen mehr gekocht.

Natürlich, auch die folgende Rezepte sind allein Hauptspeise. Es fehlt nur etwas Reis oder Kartoffeln oder auch Nudeln als Beilage.

MIT FLEISCH

Die Sizilianische Küche bietet eine gute Wahl von Gerichte mit Gemüse oder Fleisch. Diese sind die populärste Rezepte in Sizilien.

Falsomagro

Kalb- oder Rindfleisch 1 große Scheibe mit ca. 50 DAG

Faschiertes Fleisch 10 DAG

Weicher Käse 10 DAG

Schinken 10 DAG

Eier 3

Rotwein 2 Gl.

Parmesan 5 DAG

Zwiebel 2

Knoblauch

Olivenöl, Pfeffer, Salz

Zubereitungszeit etwa 2 Stunde

- Die Fleischscheibe eben auflegen.
- Für die Fülle, in einer Schüssel das Faschierte mit einem Ei, Parmesan und Knoblauch vermischen.
- Die Mischung auf die Fleischscheibe hinlegen.
- Darauf den geschnittenen Käse und den Schinken legen.
- Zwei Eier hart kochen und abschälen.
- Die Zwei Eier oben auf den Rest der Fülle legen und das Fleisch nun samt Fülle einrollen und mit Zahnstochern zustecken (besser mit einem Spagat zusammen binden).
- Die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden und sie in einem Topf im Öl glasig anbraten.
- In diesem Topf den Falsomagro hineinlegen und gleichmäßig anbraten.
- Mit dem Wein aufgießen.
- Den Wein halb verdampfen lassen, und dann 3 oder 4 Glas Wasser aufgießen.
- Nun den "Falsomagro" auf kleiner Flamme weich und gleichmäßig dünsten (ca. 1 Stunde).
- Zum Servieren, den Falsomagro auskühlen lassen und dann in Scheibe schneiden und auf einem Teller anrichten.
- Den Saft und das mitgekochte Gemüse aufkochen und heiß über die Scheibe gießen.
- Sofort servieren.

Carne Aglassata

*Kalbsschulter 1 kg
Zwiebeln 4
Weißwein 2 gl.
Schweinefett 20 DAG
Rosmarin
Olivenöl, Pfeffer, Salz*

Zubereitungszeit etwa 2 Stunden

- In einem Topf das Fleisch hinlegen und fast (3/4) ganz mit Wasser bedecken.
- Die Zwiebel in Ringe schneiden.
- Die Zwiebeln, das Schweinefett, den Rosmarin, Salz und Pfeffer hinzufügen.
- Eine Stunde lange bei mittlerer Hitze kochen.
- Das Fleisch mit Wein aufgießen.
- Noch circa eine Stunde weiterkochen.
- Dann bei starker Hitze das Fleisch anbraten (Das Sugo muss zuerst abgegossen und in einem separaten Topf aufbewahrt werden).
- Das "Carne Aglassata" auskühlen lassen, in dünne Scheibe schneiden.
- Zum Servieren, die Scheiben in dem Sugo warm machen und heiß servieren.

Anmerkung:

- Die Carne Aglassata wird mit Kartoffelpüree serviert.

Involtini

*dünn geschnittene
Kalbsschnitzel 50 DAG
Semmelbrösel 10 DAG
Weicher Käse 10 DAG (kann nach Geschmack gewählt werden)
Schinken 10 DAG
Parmesan 5 DAG
Petersilie
Knoblauch
Butter
Olivenöl, Pfeffer, Salz*

Zubereitungszeit etwa 45 Minuten

- Die Schnitzel in kleinere Stücke (Größe ca. 8-10 cm) schneiden.
- In einer Schüssel den geriebenen Parmesan, die Semmelbrösel, den fein gehackten Knoblauch und Petersilie zusammenmischen.
- Auf jede Scheibe einen Löffel dieser Mischung darauflegen.
- Darauf dann je einen kleinen Würfel Käse, Schinken und etwas Butter dazugeben.
- Mit Salz bestreuen und mit Pfeffer würzen.
- Das Fleisch zusammenrollen (bzw. -falten) und mit Zahnstochern zustecken.
- Die so entstandenen Involtini mit Öl anpinseln und in Semmelbrösel wenden.
- Die Involtini braten und sofort servieren.

Anmerkung:

Die Involtini kann man statt in der Pfanne braten auch grillen.

Polpette

Faschiertes Rindfleisch 30 DAG

Ei 2

Semmelbrösel 10 DAG

Parmesan 5 DAG

Petersilie

Knoblauch

Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit etwa 30 Minuten

- In einer Schüssel das Fleisch und die Eier vermischen.
- Dann den geriebenen Parmesan, die Semmelbrösel, den fein gehackten Knoblauch und die Petersilie zusammenmischen.
- Mit Salz bestreuen und Pfeffer würzen, und nochmals gut mischen.
- Damit kleine Fleischknödel machen.
- In einem Pfanne bei starker Hitze im Öl anbraten.
- Sofort servieren.

Anmerkung:

- Wie Sie sicher aus dem Rezept erkannt haben, handelt es sich bei den "Polpette" um die sizilianische Version der Fleischlaibchen.

Sformato di Pollo

*1 ganzes Huhn
Ei 4
Milch 1 Lt.
Karotten 3
Zwiebel 1
Erbsen 10 DAG
Butter 10 DAG
Mehl 5 DAG
Parmesan 10 DAG
Petersilie
Muskatnuß
Olivenöl, Salz, Pfeffer*

Zubereitungszeit etwa 90 Minuten

- Das Huhn, zusammen mit fein geschnittenen Karotten, Zwiebel und Erbsen ca. eine halbe Stunde kochen, auslösen und zerfasern.
- Die Kochsuppe aufbewahren!
- In einer Pfanne in der Hälfte der Butter das Huhn glasig anbraten.
- Mit einem halben Glas Suppe aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen und kurz aufkochen lassen.
- Mit der Milch, dem Mehl und der restlichen Butter eine Béchamel-Sauce zubereiten.
- In der Béchamel den Hälfte des Parmesans und Muskatnuß einrühren.
- Die Béchamel mit dem vorbereiteten Huhn mischen.
- Die Mischung in ein gebuttertes Backblech geben.
- Die Eier schlagen, mit dem restlichen Parmesan mischen und auf der Mischung verteilen.
- Das so entstandene "Sformato di Pollo" im vorgeheizten Backrohr ca. 25 Minuten backen.

Coniglio Agrodolce

*1 Hase oder Kaninchen
Zwiebeln 2
Grüne Oliven 10 DAG
Kapern 5 DAG
Rotwein 2 Gl.
Essig ½ Gl.
Zucker 2 EL.
Mehl
Rosmarin, Lorbeer
Olivenöl, Salz, Pfeffer*

Zubereitungszeit etwa 1 Stunde. Zusätzlich Fleisch zuvor marinieren (mindestens 2 Stunden oder am Vortag).

- Den Hasen in Stücke schneiden.
- Die Zwiebeln in Ringe schneiden.
- In einem Topf die Hälfte der Zwiebeln, den Rosmarin, die Lorbeerblätter, zwei Gläser Rotwein, ein halbes Glas Öl, Salz und Pfeffer aufkochen und wenige Minuten weiterköcheln lassen..
- Diese Marinade auskühlen lassen und den Hasen mindestens zwei Stunden lange marinieren (kann auch über Nacht stehen bleiben).
- Die Fleischstücke abtrocknen, und in Mehl wenden.
- In einer Pfanne die andere Hälfte der Zwiebel in Öl anbraten, dann das Fleisch dazugeben und weiter anbraten.
- Nach wenigen Minuten die Marinade zufügen und bei mittlerer Hitze 30 Minuten köcheln lassen.
- In einem Glas den Zucker in Essig auflösen und zum Fleisch dazufügen.
- Die Oliven und die Kapern zufügen.
- Das nun fast fertige "Coniglio Agrodolce" bei starker Hitze weiter braten bis den Essig vollständig verdampft ist.

Pizzaiola



Rindschnitzel 60 DAG

Kartoffeln 3

Zwiebel 1

Tomaten 3

Oregano

Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit etwa 50 Minuten

- Die Zwiebel in feine Ringe, die Kartoffeln und die Tomaten in Scheiben von ca. 0,5 cm schneiden.
- In einem Topf in der Reihenfolge Tomaten, Kartoffeln, Zwiebel und Fleisch hinlegen.
- Mit Salz bestreuen und mit Pfeffer und Oregano würzen.
- Dies Schicht für Schicht wiederholen.
- Am Ende das Ganze mit Zwiebel und Tomaten zudecken.
- Bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten kochen. Wenn notwendig ein wenig Wasser begeben, damit die "Pizzaiola" nicht anbrennt.

Pizzaiola al Forno

Kalbsschnitzel 60 DAG

Mozzarella 1

Zwiebel 2

Knoblauch 2

Tomaten 4 (oder Dose)

Semmelbrösel 10 DAG

Weißwein 1 Gl.

Oregano

Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit etwa 50 Minuten

- Die Kalbschnitzel in Öl und dann in der Semmelbrösel wenden.
- Den Mozzarella und die Tomaten in Scheibe schneiden. Die Tomaten abtropfen lassen.
- Die Schnitzel in ein Backblech legen und mit Mozzarella- und Tomatenscheiben bedecken.
- Mit Oregano, Pfeffer und Salz würzen.
- Das Ganze nun im vorgeheizten Backofen 20 bis 30 Minuten backen und ab und zu mit Wein beträufeln, damit das Fleisch nicht trocken wird.

Uova Stufate

*Eier 4
Kartoffeln 3
Zwiebel 1
Karotten 1
Tomaten 1
Erbsen 10 DAG
Basilikum
Olivenöl, Salz, Pfeffer*

Zubereitungszeit etwa 30 Minuten

- Die Zwiebel in feine Ringe schneiden, die geschälten Kartoffeln und die Tomaten in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- In einem Topf die Zwiebel glasig andünsten.
- Dann Tomaten und Kartoffeln zufügen.
- Kurz weiter braten und dann mit Wasser gießen und bei mittlerer Hitze kochen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Nach ca. zehn Minuten (Kartoffeln sollten schon fast gar sein) die Eier zufügen (aufschlagen und als Ganzes hineinfallen lassen).
- Je nach Geschmack weiterkochen lassen (ca. 10 Minuten, bis Eiweiß gestockt ist).
- Mit Basilikum würzen und sofort servieren.

Carne al Sugo

*Rindschnitzel
oder/und Schweinsschnitzel
oder/und Salsiccia 60 DAG,
(Grundlagen)
oder Kaninchen 1
Zwiebel 1
Tomatenmark 10 DAG
Passierte Tomaten 50 DAG
Basilikum
Salz, Pfeffer*

Zubereitungszeit zwischen 30 und 50 Minuten (je nach Fleischart)

- Die Zwiebel in feine Ringe schneiden.
- In einem Topf das Tomatenmark, die passierten Tomaten und die Zwiebel geben.
- Mit Salz bestreuen und mit Pfeffer würzen.
- Bei mittlerer Hitze kochen.
- Das Fleisch dazugeben und weiter kochen bis das Fleisch gegart ist.
- Zum Schluß mit Basilikum würzen und sofort servieren.

Salsiccia al Vino



Salsiccia 60 DAG (Grundlagen)
Rotwein 2 Gl

Zubereitungszeit etwa 15 Minuten

- In einer Pfanne bei mittlerer Hitze die Salsiccia braten (mit der Gabel stechen) bis sie rosig wird.
- Mit Wein aufgießen und bedeckt weiter kochen bis der Wein verdampft ist.

Capretto al Forno



*Kitzfleisch 1 Kg
Kartoffeln 1 Kg
Zwiebeln 1
Butter oder Schweinefett 10 DAG
Rosmarin
Olivenöl, Salz, Pfeffer*

Zubereitungszeit etwa 90 Minuten

- Das Kitzfleisch in große Stücke schneiden und mit der Butter gut bestreichen.
- Die Kartoffeln und die Zwiebeln in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
- Das Fleisch auf eine Backblech legen, mit Öl beträufeln, mit Salz bestreuen und mit Pfeffer und Rosmarin würzen.
- Das Fleisch nun im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten braten.
- Nun die Kartoffeln und Zwiebeln dazugeben und das Ganze noch einmal eine halbe Stunde weiterbraten lassen.
- Sofort servieren.

Uova e Salsiccia



Salsiccia bzw. Bratwürste 40 DAG

Eier 4

Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit etwa 20 Minuten

- Die Würste in ca. Zentimetergroße Stücke schneiden -unter Umständen (falls sie eine dicke Haut haben) auch häuten.
- In einer Pfanne bei mittlerer Hitze die Stücke im Öl braten bis sie durch sind..
- Die Eier zufügen und rühren - je nach Geschmack mehr oder weniger weiterbraten lassen.
- Mit Salz bestreuen und Pfeffer würzen.

Pane di Fegato

Kalbsleber 40 DAG
Zwiebel 1
Karotten 2
Majoran
Petersilie
Sherry 1 Gl.
Schweinefett 5 DAG
Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit etwa 2Stunden

- In einer Pfanne bei mittlerer Hitze die fein geschnittenen Zwiebel im Schweinefett gut anbraten.
- Die grob geriebenen Karotten dazugeben und mit Majoran und Petersilie würzen.
- Die Kalbsleber in Würfel schneiden und in die Pfanne dazu geben.
- Mit Salz bestreuen und Pfeffer würzen und 10 Minuten weiter braten.
- Mit einem halben Glas Sherry aufgießen und 20 Minuten weiter braten.
- Die Masse auskühlen lassen und dann passieren, damit sie ganz fein wird.
- In die Pfanne zurückgeben, erhitzen und wieder mit einem halben Glas Sherry aufgießen.
- Wiederum warten, bis der Sherry verdampft ist.
- Noch einmal kühlen lassen und dann der Masse die Form eines Brotes geben.
- In Kühlschrank mindestens zwei Stunde rasten lassen.
- Kalt servieren. Am besten auf warmem Toast als Aufstrich verwenden.

MIT FISCH

Das schöne sizilianische Meer ist auch sehr freigebig mit einem umfangreichen Angebot an Fischen. Dadurch hat sich eine gute Fisch Küche gebildet. Trotzdem bieten die folgende Rezepte neue Möglichkeiten und neue Erlebnisse auch mit Forellen und Seiblingen.

Tonno Crudo



*frischer Thunfisch ½ kg
(oder Seiblinge ½ Kg)
Knoblauch
Kapern
Zitronen 4
Petersilie
Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer*

Zubereitungszeit "2 Tage", d.h. je 20 Minuten am Vortag und am Tag des Servierens

- Den Thunfisch (frisch) in sehr dünne Scheiben schneiden.
- Die Thunfisch Scheiben in eine Terrine legen und mit einem Gemisch aus (etwa 70 %) Zitronensaft und (etwa 30 %) Essig übergießen.
- Den Thunfisch 24 Stunden marinieren lassen.
- Die Kapern zufügen und mit Knoblauch würzen und noch 2 Stunden stehen lassen.
- Den Thunfisch und die Kapern aus der Marinade rausnehmen und auf einen Teller hinlegen.
- Mit Öl beträufeln, mit Salz bestreuen und mit Pfeffer würzen.

Impanata

*Thunfisch 1 kg
(oder Forellen 1 Kg)
Tomatensauce 1 Tasse
Stangensellerie 1
Grüne Oliven 5 DAG
Zwiebel 1
Kapern 5 DAG
Olivenöl, Salz, Pfeffer
Pasta Frolla (Grundlagen)*

Zubereitungszeit etwa 90 Minuten (ohne Zubereitung der "Pasta Frolla")

- Den "Pasta Frolla" Teig ausrollen und zwei Böden von den Größe des Backblechs formen.
- Das gebutterte Backblech mit einem der "Pasta Frolla" Boden auslegen.
- Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und den Sellerie fein hacken.
- In einer Pfanne im viel Öl die Zwiebel und den Sellerie anbraten.
- Dann die Oliven und die Kapern zufügen und weiter braten.
- Die Tomatensauce zufügen und kurz danach den ausgelösten Thunfisch hinzugeben und noch 10 Minuten braten.
- Den Thunfisch mit Sauce in das Backblech legen und den zweiten Boden über die Fülle klappen und die Ränder zusammendrücken.
- Die soentstandene "Impanata" im vorgeheizten Backrohr 30 Minuten bei mittlerer Hitze backen.

Pesce alla Ghiotta

*Stockfisch 1 Kg (oder
Dorschfilets)
Grüne Oliven 10 DAG
Tomatensauce ¼ Lt.
Kapern 5 DAG
Zwiebel 1
Stangensellerie 1
Kartoffeln ½ Kg
Olivenöl, Salz, Pfeffer*

Zubereitungszeit etwa 1 Stunde

- Den Stockfisch einen Tag im Wasser einweichen. Dorschfilets brauchen diese "Vorbehandlung" natürlich nicht.
- Die Zwiebel in dünne Ringe schneiden und den Sellerie fein hacken.
- In einer Pfanne in viel Öl die Zwiebel glasig anbraten.
- Die Tomatensauce dazu geben und nach 15 Minuten die Oliven, die Kapern, den Sellerie dazugeben.
- Nach weiteren 10 Minuten den Stockfisch hineinlegen und bei sehr schwacher Hitze weiterbraten ohne den Fisch zu berühren.
- Mit Salz bestreuen und Pfeffer würzen.
- Die Kartoffeln in Stücke schneiden und in die Pfanne dazugeben.
- Mit ein/zwei Gläsern Wasser aufgießen und weiter garen bis die Kartoffeln durch sind.

Baccala' alla Siciliana

*Dorschfilets ½ Kg
Schwarze Oliven 10 DAG
Kapern 5 DAG
Zwiebel 1
Petersilie
Kartoffeln ½ Kg
Olivenöl, Salz, Pfeffer*

Zubereitungszeit etwa 1 Stunde

- Die Zwiebel in dünne Ringe schneiden und die Petersilie fein hacken.
- Die Oliven auskern.
- In eine Pfanne die Zwiebelringe, die Oliven, die Kapern und Petersilie hineinschichten.
- Mit Öl beträufeln, mit Salz bestreuen, mit Pfeffer würzen und zwei Gläser Wasser darüber gießen.
- Bei schwacher Hitze 15 Minuten garen.
- Die Kartoffeln in Stückchen schneiden und in die Pfanne dazugeben.
- Nach weiteren 15 Minuten die Dorschfilets vorsichtig heinlegen, so dass sie von Sugo bedeckt sind und dann nicht mehr berühren.
- Weiter garen bis die Kartoffeln weich sind.

Tonno Ammarinata

*Thunfisch ½ Kg
oder Lachs (Scheiben) ½ Kg
Zwiebel 4
Pfefferoni
Essig 4 EL.
Olivenöl, Salz, Pfeffer*

Zubereitungszeit etwa 1 Stunde

- Die Zwiebel in dünne Ringe schneiden und die Pfefferoni fein hacken.
- In einer Pfanne im Öl die Zwiebel und die Pfefferoni glasig anbraten.
- Mit Salz bestreuen und mit dem Essig aufgießen.
- Nach wenigen Minuten die Thunfischscheiben zufügen und bei sehr schwacher Hitze weiter (20-30 Minuten) braten.
- Mit dem Saft der beim Braten entsteht, die Thunfischscheiben immer wieder übergießen.
- Lauwarm servieren.

Anmerkung:

- Eine mögliche Variante ist ohne Pfefferoni und dafür mit 3 TL Zucker, die dem Essig beigefügt werden. Mit frischer Petersilie würzen.

Pesce All' Agliata

*Forellen 1 Kg
Knoblauch
Pfefferminze Blätter
Essig 2 EL.
Mehl
Olivenöl, Salz, Pfeffer*

Zubereitungszeit etwa 30 Minuten

- Die Forellen halbieren und im Mehl panieren.
- In einer Pfanne im Öl die Forellen glasig anbraten.
- Die Forellen herausnehmen und den Knoblauch grob hacken und in der Pfanne im selben Öl kurz anbraten.
- Mit Essig aufgießen und dampfen lassen.
- Die Pfefferminzeblätter zufügen. Die soentstandene Sauce über die Forellen gießen.
- Mit Salz bestreuen.
- Kann auch kalt serviert werden.

Anmerkung:

- Die "Agliata" kann auch mit Melanzani oder Fleisch statt Fisch zubereitet werden.

Pesce a Beccafico



Seiblinge (Kleine) 1 Kg

Semmelbrösel 15 DAG

Eier 1

Kapern 5 DAG

Knoblauch

Petersilie

Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit etwa 1 Stunde

- Den Fische entgräten und ausbreiten.
- In einer Schüssel die Semmelbrösel, Kapern, fein gehackten Knoblauch und das Ei vermischen.
- Diese Mischung auf den Fisch streichen.
- Den Fisch zusammenklappen und mit Zahnstochern verschließen.
- In einer Pfanne bei mittlere Hitze im Öl anbraten.
- Lauwarm servieren.

Anmerkungen:

- Statt braten, kann man die Fische "a Beccafico" auch "Alla Ghiotta" zubereiten (siehe Rezept "Pesce alla Ghiotta").

Calamari Ripieni

*Calamari 8 Stk.
Semmelbrösel 15 DAG
Emmentaler Käse 10 DAG
Grüne Oliven 10 DAG
Tomaten 4
Zwiebel 1
Petersilie
Knoblauch
Weißwein 1 Gl.
Olivenöl, Salz, Pfeffer*

Zubereitungszeit etwa 75 Minuten

- In einer Schüssel die Semmelbrösel, den fein gehackten Knoblauch, die Oliven und kleine Käsewürfeln mit Öl vermischen.
- Die Mischung mit Salz bestreuen und Pfeffer würzen.
- In die Calamari diese Mischung füllen und mit einem Zahnstocher verschließen.
- Die Zwiebel in dünne Ringe schneiden und die Tomaten grob hacken.
- In einer Pfanne die Zwiebel und die Tomaten bei schwacher Hitze im Öl kurz andünsten.
- Die gefüllten Calamari zufügen und gleichmäßig anbraten.
- Mit Salz bestreuen und Pfeffer würzen und mit dem Wein aufgießen.
- Kurz danach mit einem Glas Wasser aufgießen und 15 Minuten weiter braten.
- Die "Calamari Ripieni" abkühlen lassen und dann in Scheiben schneiden.
- Die verbleibende Sauce heiß machen, über die Scheiben gießen und servieren.

Calamari di Milazzo

Calamari ½ Kg
Tomaten 4
Sardellen 4
Petersilie
Knoblauch 3
Weiß Wein 1 Gl.
Pfefferoni 1
Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit etwa 1 Stunde

- Die Calamari in Ringe oder Streifen schneiden.
- Den Knoblauch, die Pfefferoni und die Petersilie grob hacken und in einer Pfanne im Öl anbraten.
- Die Calamari zufügen und goldbraun braten.
- Den Wein aufgießen und dämpfen lassen.
- Die Tomaten grob hacken und zusammen mit den Sardellen zufügen.
- Mit Salz bestreuen und ein Glas Wasser hinzugeben.
- Die Pfanne zudecken und bei schwacher Hitze 20-30 Minuten weiter köcheln lassen.

Anguille alla Matalotta



*Aale 1 Kg
Tomaten 4
Zwiebel 1
Petersilie
Knoblauch
Olivenöl, Salz, Pfeffer*

Zubereitungszeit etwa 45 Minuten

- Die Zwiebel in dünne Ringe schneiden, die Tomaten grob hacken und die Petersilie und Knoblauch fein hacken.
- In einer Pfanne die Zwiebel im Öl anbraten.
- Die Tomaten, die Petersilie und den Knoblauch zufügen.
- Mit einem Glas Wasser aufgießen und kurz weiter kochen.
- Die Aale in Stücke schneiden und dazugeben und 20 Minuten weiter kochen, bis der Fisch gar ist.

Mitterdorfer Forellen



geräucherte Forellen 2 Stück

Knoblauch

Petersilie

Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit etwa 10 Minuten

- Die geräucherten Forellen abhäuten, entgräten und ausbreiten.
- In einem Servierteller die Forellen-Filets mit Pfeffer und fein gehackter Petersilie würzen und reichlich mit Öl beträufeln.

MIT GEMÜSE

Wer gerne Gemüse isst, hat hier die Möglichkeit neue geschmackvolle Gerichte zuzubereiten. Ohne Fleisch und mit Brot werden auch die höhere Ansprüche befriedigt.

Caponata

Melanzani 2
Paprika 2
Tomaten ½ Kg
Zwiebel 2
Stangensellerie
Knoblauch
Kapern
Oliven Weiß 10 DAG
Basilicum
Essig 2EL
Zucker 2TL
Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit etwa 45 Minuten

- Die Melanzani in kleine Würfeln schneiden.
- In einer Pfanne bei starker Hitze und in viel Öl die Melanzani braten.
- Die Paprika und die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden.
- Die Paprika und die Zwiebeln in derselbe Pfanne aber ohne Melanzani braten.
- Die Oliven, die Kapern und den fein gehackten Sellerie zufügen.
- Die Tomaten fein hacken und mit Knoblauch und Basilikum kochen, bis eine eingedickte Tomatensauce entsteht.
- In die Pfanne nun die Melanzani wieder hinzugeben und die Tomatensauce darübergießen und wenige Minuten weiter kochen.
- Mit Salz bestreuen und mit dem Pfeffer würzen.
- In einem Glas zwei Eßlöffel Essig und zwei Teelöffel Zucker vermischen und damit die Caponata übergießen.
- Den Essig verdampfen lassen.

Peperonata



*Paprika 6
Tomaten 5
Zwiebel 2
Knoblauch
Basilicum
Olivenöl, Salz, Pfeffer*

Zubereitungszeit etwa 45 Minuten

- Die Paprika und die Zwiebel in dünne Ringe schneiden.
- In einer Pfanne die Paprika und die Zwiebel in reichlich Öl anbraten.
- Die Tomaten grob hacken.
- Die Tomaten und den fein gehackten Knoblauch zufügen und bei schwacher Hitze weiter braten.
- Mit Salz bestreuen und mit dem Pfeffer würzen.

Peperoni e Mollica

Paprika 6
Semmelbrösel 20 DAG
Kapern 5 DAG
Knoblauch 4
Essig
Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit etwa 60 Minuten

- Die Paprika im ganzen im Rohr braten (oder grillen) bis sie außen ganz schwarz werden.
- Wenn sie noch warm sind, den schwarze Haut abziehen und in Streifen schneiden.
- In einer Pfanne im Öl die Semmelbrösel rösten, und in einen Teller geben.
- In der gleichen Pfanne in Öl den grob gehackt Knoblauch und die Kapern kurz anbraten.
- Die Paprika und die Semmelbrösel nun in die Pfanne gleichzeitig dazugeben.
- Mit Salz bestreuen und mit dem Pfeffer würzen und kurz weiter braten.
- Zwei Eßlöffel Essig darauf gießen und verdampfen lassen.
- Kalt servieren.

Parmiggiana

Melanzani 3
Tomaten ½ Kg
Schinken 15 DAG
Mozzarella 15 DAG
Semmelbrösel
Petersilie
Knoblauch
Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit etwa 1 Stunde

- In einer Pfanne bei mittlerer Hitze in Öl die Melanzani braten.
- Die Tomaten und den Mozzarella in Scheiben schneiden.
- Den Boden der Terrine mit Tomatenscheiben bedecken.
- Auf die Tomaten die gebratenen Melanzani hinlegen.
- Die Melanzani mit Semmelbrösel und Salz bestreuen und mit dem Pfeffer würzen.
- Fein gehackte Petersilie und Knoblauch zufügen.
- Die Mozzarellascheiben und den Schinken darauf legen.
- Dann wieder Tomatenscheiben hinlegen.
- Nun Schicht für Schicht die Zutaten in die Terrine schichten.
- Die so entstandene "Parmiggiana" im vorgeheizten Backrohr 15 Minuten backen.

Anmerkung:

- Die Melanzani enthalten Bitterstoffe. Damit sie besonders zart schmecken, schneidet man sie schon eine Stunde vor dem Kochen in Scheiben und lässt sie in einem stark gesalzenen kalten Wasser stehen. Bevor man sie verarbeitet, tropft man sie gut ab.

Melanzane alla Norma

Melanzani 2
Tomaten ½ Kg
Knoblauch
Basilicum
geriebene Käse
Olivenöl, Salz

Zubereitungszeit etwa 30 Minuten

- In einer Pfanne bei mittlerer Hitze die Melanzani in Öl braten.
- Die Tomaten fein hacken und mit Knoblauch und Basilicum kochen bis sie zu einer eingedickten Sauce werden (Alternativ kann auch "Passato di Pomodoro" verwendet werden).
- Die Tomatensauce kühlen lassen.
- Auf einem Servierteller die Melanzani hinlegen und die Tomatensauce über die Melanzani dünn verteilen.
- Mit geriebenen Käse bestreuen.

Anmerkung:

- Die Melanzani enthalten Bitterstoffe. Damit sie besonders zart schmecken, schneidet man sie schon eine Stunde vor dem Kochen in Scheiben und lässt sie in einem stark gesalzenen kalten Wasser stehen. Bevor man sie verarbeitet, tropft man sie gut ab.

Melanzane a Cotolette

Melanzani 2
Ei 1
Knoblauch
Petersilie
Semmelbrösel
Mehl
Zitrone 1
Olivenöl, Salz

Zubereitungszeit etwa 20 Minuten

- Die Melanzani in Mehl wenden.
- Das Ei zusammen mit der gehackten Petersilie und Knoblauch und Salz schlagen.
- Die Melanzani in Ei tauchen und beidseitig in Brösel drücken.
- In einer Pfanne bei starker Hitze in Öl die Melanzani braten.
- Mit Zitronenscheiben servieren.

Anmerkung:

- Die Melanzani enthalten Bitterstoffe. Damit sie besonders zart schmecken, schneidet man sie schon eine Stunde vor dem Kochen in Scheiben und lässt sie in einem stark gesalzenen kalten Wasser stehen. Bevor man sie verarbeitet, tropft man sie gut ab.

Melanzani alla Menta



*Melanzani 2
Knoblauch
Pfefferminze
Essig
Olivenöl, Salz, Pfeffer*

Zubereitungszeit etwa 30 Minuten

- Die Melanzani in Viertel schneiden und in gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten kochen, dann abtropfen und kühlen lassen.
- Die Melanzani grob hacken und noch weiter in einem Sieb abtropfen lassen.
- Die Melanzani in eine Schüssel geben, mit Salz bestreuen und mit Pfeffer und Pfefferminze würzen.
- Mit Öl und wenig Essig beträufeln.

Polpette di Melanzani

Melanzani 3

Ei 2

Semmelbrösel 10 DAG

geriebene Käse 5 DAG

Petersilie

Knoblauch

Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit etwa 45 Minuten

- Die Melanzani in Viertel schneiden und in gesalzenem Wasser kochen, dann abtropfen und kühlen lassen.
- Die Melanzani grob hacken und in einem Sieb weiter abtropfen lassen.
- In einer Schüssel die Melanzani mit den Eier vermischen.
- Dann den geriebenen Parmesan, die Semmelbrösel, den fein gehackten Knoblauch und die Petersilie vermischen.
- Mit Salz bestreuen und Pfeffer würzen, und gut vermischen.
- Aus der Masse kleine Knödel formen.
- In einer Pfanne bei starker Hitze im Öl anbraten.

Melanzani Ripieni

Melanzani 3

Tomaten 2

Weicher Käse (z.B. Montasio oder Edamer) 20 DAG

Schinken 15 DAG

Knoblauch

Petersilie

Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit etwa 90 Minuten

- Die Melanzani halbieren und die Hälften aushöhlen.
- Den Käse in Würfel schneiden und den Schinken in Streifen schneiden.
- Das Innere der Melanzani hacken und in einer Pfanne im Öl zusammen mit dem Knoblauch anbraten.
- Die gebratene Melanzanimasse mit dem Käse, dem Schinken und der fein gehackten Petersilie vermischen.
- Die nun fertige Füllung mit Salz bestreuen und Pfeffer würzen.
- Die ausgehöhlten Melanzani in eine Schüssel mit gesalzenem heißen Wasser legen, ca. 30 Minuten stehenlassen und dann abtropfen lassen.
- Nun die Melanzani mit der Füllung befüllen und mit Tomaten Scheiben abdecken.
- Die gefüllten Melanzani auf eine Backblech legen und mit Öl beträufeln.
- Die soentstandenen "Melanzane Ripiene" im vorgeheizten Backofen 30 Minuten backen.

Broccoli Affogati



*Broccoli 1 Kg
Rotwein 2 Gl.
Speck 10 DAG
Knoblauch
Olivenöl, Salz, Pfeffer*

Zubereitungszeit etwa 30 Minuten

- Die Broccoli in Stücke schneiden.
- Den Speck in schmale Streifen schneiden.
- Die Broccoli, den Speck und den Knoblauch bei mittlerer Hitze zusammen rösten.
- Alles mit dem Wein aufgießen und weiterkochen bis der Wein verdampft ist.
- Die Broccoli mit einem Glas Wasser aufgießen und auf kleiner Hitze weiter köcheln lassen.
- Wenn auch das Wasser fast verdampft ist, immer wieder mit ein wenig Wein aufgießen, bis die Broccoli gar sind.
- Die Broccoli mit Pfeffer und Salz würzen.

Broccoli Fritti



*Broccoli 1 Kg
Sardellen 10 DAG
Eier 2
Mehl 10 DAG
Semmelbrösel 15 DAG
Olivenöl, Salz, Pfeffer*

Zubereitungszeit etwa 45 Minuten

- Die Broccoli blanchieren, abtropfen und abkühlen lassen..
- In jedem Broccoliröschen eine Sardelle hineinschlingen.
- Die Broccoli in Mehl wenden, in geschlagene Eier tauchen und beidseitig in Brösel drücken (panieren).
- In einer Pfanne bei starker Hitze die Broccoli in reichlich Öl herausbacken.

Zucca Agrodolce

*Kürbis 1 ½ Kg
Knoblauch
Zucker 3 TL
Essig 2 EL
Pfefferminze
Olivenöl, Salz, Pfeffer*

Zubereitungszeit etwa 20 Minuten

- Den Kürbis schälen und in dünne (1/2 cm) Scheiben schneiden.
- In einer Pfanne bei mittlerer Hitze die Scheiben in Öl anbraten.
- Wenn den Kürbis gar ist (er soll noch bissfest sein!), aus der Pfanne holen und auf einen Servierteller legen.
- In der Pfanne, das verbliebene Öl mit Zucker und Essig verrühren.
- Mit Salz bestreuen und Pfeffer würzen.
- Die so entstandene Sauce erhitzen und damit die Kürbisscheiben übergießen.
- Mit fein geschnittenen Pfefferminzeblättern und fein gehacktem Knoblauch garnieren.
- Kalt servieren.

Fiori di Zucchini



Zucchini Blüten 30 DAG

Ei 1

Mehl 10 DAG

Semmelbrösel 10 DAG

Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit etwa 20 Minuten

- Die Zucchini Blüten in Mehl wenden, in abgeschlagenem, gesalzenem Ei tauchen und in Brösel drücken.
- Die "Fiori" in Öl in einer Pfanne bei starker Hitze kurz braten.

Patate a Sfinciuni



*Kartoffeln 1 Kg
Tomaten 5
Zwiebel 2
Oregano
Olivenöl, Salz, Pfeffer*

Zubereitungszeit etwa 90 Minuten

- Die Kartoffeln und die Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden.
- Die Kartoffeln und die Zwiebeln auf ein mit Öl befeitetes Backblech legen.
- Die geschälten Tomaten drauflegen.
- Mit Pfeffer und Oregano würzen.
- Mit Salz bestreuen und Öl beträufeln.
- Die so entstandenen "Patate a Sfinciuni" im vorgeheizten Backofen ca. eine Stunde backen.

Pomodori al Forno

*Reife Tomaten 1 Kg
Sardellen 5 DAG
Geriebener Käse 10 DAG
Kapern 5 DAG
Semmelbrösel 20 DAG
Oregano
Olivenöl, Salz, Pfeffer*

Zubereitungszeit etwa 1 Stunde

- Die Semmelbrösel in einer Pfanne rösten.
- Den oberen Teil der Tomaten abschneiden und beiseite legen, und die Kerne entfernen (Achtung diesen Saft aufbehalten!).
- Mit Öl beträufeln und die Kapern, Käse, Sardellen und Tomatenkerne (Saft) zufügen.
- Die Tomaten mit der Mischung füllen.
- Die Tomaten auf ein mit Öl befettetes Backblech legen und mit Öl beträufeln.
- Die so entstandenen "Pomodori al Forno" im vorgeheizten Backrohr ca. 30 Minuten backen.

Funghi in Tegame



Pilze, bzw. Schwammerl 1 Kg

Petersilie

Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit etwa 20-30 Minuten

- Die Pilze in Stücke schneiden und in einer Pfanne bei sehr starker Hitze ohne Öl anbraten. Dabei sollen die Pilze auf keinen Fall dünsten - also nicht zu viele Pilze auf einmal in die Pfanne geben.
- Wenn die Pilze eine Kruste haben mit Öl beträufel und den gehackten Petersilie zufügen.
- Mit Salz bestreuen und Pfeffer würzen.
- Noch so lange auf mittlerer Hitze weiterbraten, bis die Pilze gar sind.

Insalata di Pomodori



*Tomaten 1 Kg
Zwiebel 1
Basilikum
Olivenöl, Salz*

Zubereitungszeit etwa 15 Minuten

- Die Tomaten in Spalten schneiden und in eine Schüssel geben.
- Die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden und zu den Tomaten dazugeben.
- Mit Öl beträufeln, mit Salz bestreuen und mit Basilikum Blätter würzen.

Anmerkungen:

- Damit dieser sehr einfache Salat gut schmeckt, sollten die Tomaten sehr reif sein und die Zwiebeln eher mild.

Carciofi

Artischocken 6
Zwiebeln 1
Parmesan 10 DAG
Petersilie
Knoblauch 6
Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit etwa 1 Stunde

- Den Knoblauch und die Petersilie fein hacken.
- Knoblauch, Petersilie, Parmesan, Salz und Pfeffer vermischen.
- Die äußeren Artischockenblätter entfernen und die bleibenden Blätter lockern.
- Zwischen die Blätter die Füllung hineinstopfen.
- In einem mit Wasser bodenbedeckten Topf die Carciofi hineinstellen (sie sollten nicht mehr als die Hälfte mit Wasser bedeckt sein).
- Bei mittlerer Hitze ca. 40 Minuten kochen.
- Mit Öl beträufeln und dann servieren.

GRILLEN

Es ist nicht selten in Sizilien, dass auch mitten in Winter gegrillt wird. Vielleicht weil in Winter Temperaturen über 10 Grad Celsius üblich sind. Aber auch in Würzburg im Sommer ist es sehr schön warm und fürs Grillen einladend.

Bei fast jeder gegrillten Speise verwendet man den Salmorigano:

Salmorigano



Oregano

Knoblauch

Essig

Olivenöl, Salz

Zubereitungszeit etwa 5 Minuten

- In einem Glas, Öl, Oregano, fein gehackten Knoblauch und zwei Esslöffel Essig vermischen und eine halbe Stunde ziehen lassen.
- Mit Salz bestreuen und die schon gegrillten Speise damit bepinseln.

Salsiccia con Finocchio



Schweinefleisch mager 80 DAG

Grüner Speck 30 DAG

Fenchelsamen 5 DAG

Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit etwa 1-2 Stunden

- Das Fleisch und den Speck fein schneiden (Man kann Fleisch und Speck auch durch einen groben Fleischwolf drehen).
- Die Masse reichlich mit Salz bestreuen und mit Pfeffer und Fenchelsamen würzen.
- Das Fleisch in den Darm füllen und mit Spagat in Würste abbinden.
- Die so entstandene Salsiccia grillen (oder mit Rotwein braten).

Anmerkungen:

- Der Fenchel ist für die sizilianische Salsiccia typisch und gibt den Würsten einen eigenen Geschmack.

Insalata di Peperoni

*Paprika (groß, mit dickem
Fruchtfleisch) 1 Kg
Knoblauch
Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer*

Zubereitungszeit etwa 30-45 Minuten

- Die Paprika auf einen sehr heißen Grill odert direkt auf die heißen Kohlen legen und wenden bis sie ganz schwarz sind.
- Die schwarzen Paprika in (Zeitungs-) Papier einwickeln und kurz auskühlen lassen.
- Wenn sie noch warm sind aus den Papier nehmen und die schwarze Haut abziehen.
- Die Paprika entsamen und in Streifen schneiden.
- Auf einen Teller legen und mit gehacktem Knoblauch (nicht gepreßt!), Salz und Pfeffer würzen.
- Mit Öl und Essig beträufeln und servieren.

Melanzani alla Griglia



Melanzani 2

Oregano

Knoblauch

Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit etwa 15 Minuten

- Salmorigano zubereiten.
- Die Melanzani mit Salmorigano anpinseln und grillen.
- Nach dem Grillen noch einmal anpinseln und servieren.

Anmerkungen:

- Die Melanzani enthalten Bitterstoffe. Damit sie besonders zart schmecken, schneidet man sie schon eine Stunde vor dem Kochen in Scheiben und lässt sie in einem stark gesalzenen kalten Wasser stehen. Bevor man sie verarbeitet, tropft man sie gut ab.

Insalata di Cipolle



Zwiebel (groß) 5

Alufolie

Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit etwa 75 Minuten

- Die Zwiebel in Alufolie einwickeln und auf die heißen Kohlen legen und wenden.
- Die gegrillten Zwiebeln in der Alufolie abkühlen lassen.
- Die Zwiebel auswickeln, die verbrannte Schale wegnehmen.
- In Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Mit Öl und Essig beträufeln.

NACHSPEISEN

Durch die Wunder aus erster und zweiter Gang haben wir die Möglichkeit gehabt unsere Freunde besser kennenzulernen. Jetzt, möchten wir noch eine intimere Beziehung aufbauen, die am besten mit Süßigkeiten zu schaffen ist.

Pudding Creme



Milch $\frac{3}{4}$ Lt
Wasser $\frac{1}{4}$ Lt
Mehl 18 DAG
Zucker 35 DAG
Eier 4
Kakaopulver 4 EL oder
Butter 3 DAG
Zitrone 1

Zubereitungszeit etwa 45 Minuten

- In einem Topf Mehl, Zucker, geriebene Zitronenschale (für eine helle Creme) und Eidotter gut vermischen.
- Langsam verrühren und Milch und Wasser dazugeben.
- Bei sehr schwacher Hitze die flüssige Creme kochen und weiter rühren.
- Wenn die richtige Konsistenz erreicht ist vom Herd nehmen.
- Für eine Schokolade Creme jetzt das Kakaopulver zufügen. Für eine helle Creme die Butter und einen TL Zitrone zufügen.
- Das Eiklar zu einem festem Schnee schlagen und vorsichtig mit der Creme verrühren.

Topfen Creme



Topfen 40 DAG

Zucker 20 DAG

Vanillezucker 1 Packerl

Orangenschalen

Zubereitungszeit etwa 20 Minuten

- In einer Schüssel den Topfen, Zucker und Vanille Zucker gut vermischen.
- Die Masse fein verrühren (mit dem Pürierstab oder durch die flotte Lotte drücken) und mit gehackten Orangenschale garnieren (wenn nötig mit Milch flüssiger machen).

Cannoli con Crema

Mehl 30 DAG
Butter weich 5 DAG
Eigelb 1
Zucker 1 El
Kakaopulver 1 TL
Feingemahler Kaffee 1 TL
Süßer Wein 1 Gl.
Schweinefett
Salz
Hefe 15 gr.

Zubereitungszeit etwa 30 Minuten

- Mehl, Zucker, Kakaopulver, Kaffee, Prise Salz in eine Schüssel vermischen.
- In der Mitte eine Vertiefung machen, die weiche Butter und das Eigelb hineingeben und alles zu einen Teig verkneten.
- Soviel Süßwein dazugeben, dass der Teig weder zu weich noch zu fest ist.
- Den Teig in ein Tuch einwickeln und mindestens für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
- Den Teig dünn ausrollen und daraus Quadrate (10 cm) schneiden.
- Falls sie die Formen haben, wird der Teig nun um diese Röhren gewickelt und fest zusammengedrückt.
- In viel heißem Fett die Cannoli knusprig goldbraun fritieren.
- Die Topfencreme oder Puddingcreme auf die ausgekühlten Teigblätter geben - bzw. die Röhren füllen.

Anmerkung:

- Natürlich sollten die Cannoli "Röhren" sein, die mit Creme gefüllt sind. Dazu braucht man aber spezielle kleine Backformen, die bei uns nicht erhältlich sind.
- Falls sie die Cannoli in der runden Form genießen wollen, müssen sie diese Formen beim nächsten Urlaub erstehen. Man kann sich die Formen auch selbst herstellen - in alten Tagen wurden ca. 5 cm. lange Schilfstücke (möglichst dick von einem Durchmesser von. Ca. 2 cm) benutzt.
- Der Geschmack bleibt natürlich auch mit den Plätzchen derselbe.

Panserotti



Mehl 50 DAG
Schweinefett 10 DAG
Topfencreme 60 DAG
Olivenöl, Salz

Zubereitungszeit etwa 2 Stunden

- Das Mehl, Schweinefett, eine Prise Salz und ein halbes Glas warmes Wasser in einer Schüssel verrühren.
- Den Teig mindestens für 1 Stunde stehen lassen.
- Den Teig dünn ausrollen und daraus kleine Kreise (10 cm Durchmesser) ausstechen.
- Zwei Esslöffel Topfencreme auf eine Teighälfte legen und die freie Hälfte über die Fülle klappen und die Ränder gut zusammendrücken.
- Die so entstandenen "Panserotti" in einer Pfanne bei starker Hitze im Öl herausbacken.
- Heiß servieren, mit Staubzucker bestreuen.

Cassata Siciliana

Für das Biskuit:

4 Eier

Mehl 15 DAG

Zucker 10 DAG

Zitronenschale

Eine Prise Salz

Für die Creme:

Ricotta bzw. Topfen 80 DAG

Zucker 40 DAG

geraspelte Schokolade (bitter) 15 DAG

Kandierte Früchte 20 DAG

Pistazien 5 DAG

gemahlener Zimt 1 TL

Sherry 2 Gl. oder Maraschino

Maraschino (Likör) 1 Gl.

Für die Dekoration:

Zitronenguß oder

Sahne 25 DAG, Vanillezucker 1 TL

Kandierte Kirsche, 10 DAG

Zubereitungszeit etwa 2 Stunden, zusätzlich vier Stunden kalt stellen. Biskuit am besten am Vortag schon backen.

Biskuit:

- Backofen auf mittlerer Hitze vorheizen (ca. 180 Grad)
- Die 4 Eiweiß mit der Prise Salz steifschlagen
- Den Zucker einrühren, die Schale der Zitrone (ca. ½ Zitrone) hineinreiben
- Die 4 Eigelb und das Mehl unterheben.
- Eine runde Tortenform mit Backpapier auslegen und den Teig hineingeben.
- Ca. 45 Minuten backen, gut auskühlen lassen.

Cassata:

- Den Ricotta (oder Topfen) in einer Schüssel cremig rühren.
- In einem Topf Zucker und eine halbe Tasse Wasser langsam zu einem hellen Sirup kochen lassen.
- Den Topfen mit den Sirup und mit dem Zimt verrühren.
- Die Schokolade und die würfelig geschnittenen Kandiisfrüchte, die Pistazien und den Sherry unterrühren.
- Das Biskuit in 3 Schichten schneiden, sie mit Likör beträufeln
- Den ersten Boden in die Springform legen.
- Die Hälfte der Creme über das Biskuit gießen.
- Dann den zweiten Boden drauflegen und die restliche Creme darübergießen.
- Mit der letzten Schicht Biskuit abdecken.
- Mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen und fest werden lassen.

- Die Cassata aus der Form lösen und auf einen Servierteller setzen.
- Nun entweder mit dem Zitronenguß überziehen oder die Sahne mit dem Vanillezucker steifschlagen und damit die Torte überziehen..
- Mit den kandierten Kirschen verzieren.

Torta Compleanno

Glattes Mehl 20 DAG

Zucker 20 DAG

Eier 4

Pudding Creme 50 DAG Vermouth 1 Gl.

Backpulver 15 gr.

Zubereitungszeit etwa 2 Stunden

- Für den Teig das Eiklar zu einem festem Schnee schlagen.
- Mit Eidotter mit Zucker schaumig rühren, Mehl und Backpulver abwechselnd mit dem Schnee einrühren.
- Die Masse in eine befettete, bemehlte Tortenform füllen.
- Den Teig im vorgeheizten Backofen, bei 180 Grad ca. 45 Minuten backen.
- Die Torte auskühlen lassen, dann in zwei oder drei Schichten schneiden.
- Die Drei Schichte mit Vermouth beträufeln.
- Zwischen die Schichten die Creme füllen und die Torte wieder zusammensetzen.
- Mit Creme die fertige Torte abdecken und dekorieren.

Pasta Reale



Mandelmehl 50 DAG

Zucker 50 DAG

Vanillezucker 1

Wasser 15 DAG

Zubereitungszeit etwa 30 Minuten

- In einem Topf Zucker und Wasser verrühren und langsam kochen.
- Wenn den Zucker geschmolzen ist, Mehl und Vanillezucker zufügen und gut verrühren.
- Die Masse auf eine nasse glatte Fläche (z.B. Marmor) hinlegen und auskühlen lassen.
- Aus dieser Masse die gewünschten Formen schneiden.

Riso Nero

Risotto-Reis 30 DAG
Schokolade bitter 15 DAG
Kakaopulver 10 DAG
Vanillezucker 1
Zucker 30 DAG
geröstete und fein gemahlene Mandeln 30 DAG
Salz, Zimt

Zubereitungszeit etwa 45 Minuten

- In einem Topf Reis, Zucker, Vanillezucker, gemahlene Mandeln Zimt und eine Prise Salz vermischen.
- Die Schokolade reiben und zufügen und bei sehr schwacher Hitze langsam 15 Minuten nach Risotto-Art kochen, das heißt, immer nur wenig Flüssigkeit dazugeben und diese ergänzen, sobald sie verdampft ist, so dass eine dicke cremige Masse entsteht.
- Weiter kochen bis die Masse zu einer Kompakte Creme wird.
- Am Ende das Kakaopulver hinzufügen und kurz weiterkochen lassen.
- Kühlen lassen und kalt servieren.

Crispelle di Riso

Reis Rundkorn 20 DAG

Milch 3 Gl.

Mehl 20 DAG

Honig 20 DAG

Backpulver 1 Paket

Vanille 1

Öl

(Mandeln)

Zubereitungszeit etwa 90 Minuten

- In einem Topf den Reis in der Milch langsam kochen.
- Kühlen lassen, dann Vanille und genügend Mehl sowie Backpulver hinzufügen und verrühren, so daß eine kompakte Maße entsteht.
- Mit der Masse Stäbchen formen.
- Die Stäbchen in Mehl wenden und bei starker Hitze in Öl backen.
- Den Honig mit einem Glas Wasser bei schwacher Hitze schmelzen.
- Die Stäbchen im Honig eintunken und dann auf einen Servierteller hinlegen.
- Die "Crispelle" mit Staubzucker bestreuen.

Sfoglio



Pasta Frolla (siehe Grundlagen)
Topfen Creme 80 DAG (siehe
entsprechendes Rezept)

Zubereitungszeit etwa 1 Stunde (ohne Pasta Frolla)

- Die Pasta Frolla ausrollen, und den Teig in zwei Hälften schneiden, die die Größe eines Backblechs haben.
- Eine Hälfte auf das Backblech hinlegen.
- Die Topfencreme auf den Teig streichen.
- Die zweite Hälfte des Teigs über die Fülle klappen und die Ränder zusammendrücken.
- In Backofen bei 180 Grad ca. 45 Minuten backen.

Pignoccata



Mehl 50 DAG
Schweinefett 10 DAG
Eidotter 4
Honig 2 EL
Staubzucker
Zucker 7 EL
(Mandeln)

Zubereitungszeit etwa 30 Minuten

- In einer Schüssel Mehl, Schweinefett, Zucker und Eidotter vermischen und kneten.
- Aus der Masse Stäbchen formen (ca. 2 cm lang).
- Die Stäbchen bei mittlerer Hitze im Schweinefett backen.
- Den Honig mit ein Glas Wasser bei schwacher Hitze zerlassen.
- Die Stäbchen im Honig wenden und dann auf einen Servierteller hinlegen.
- Die "Pignoccata" mit Staubzucker bestreuen.

Torrone

Mandeln 50 DAG
Zucker 50 DAG
Honig 10 DAG
Kakaopulver 1 TL

Zubereitungszeit etwa 20 Minuten

- In einem Topf bei schwacher Hitze den Zucker langsam zerlassen und dann die Mandeln zufügen.
- Gut umrühren - Achtung die Masse brennt leicht an!
- Die Masse auf eine, mit Öl befetteten, glatten Fläche (z.B. Marmorplatte) gießen.
- Schnell mit der Breitseite eines großen Messers die Masse gleichmäßig glatt streichen (wenn das Messer zu kleben beginnt, mit heißem Wasser abwaschen)
- Mit dem nassen Messer (und einem Hammer) in Stücke schneiden.
- Kühlen lassen.

Anmerkungen:

- Torrone kann man mit ungeschälten oder auch geschälten Mandeln machen. Letztere sind etwas "feiner" im Geschmack!
- Schon bevor man die Mandeln mit dem Zucker aufsetzt, alle Werkzeuge herrichten - dann dann geht alles sehr schnell.

Paste di Mandorle

Mandelmehl 50 DAG

Eiweiß 4

Zitrone 1

Honig 2 EL

Staubzucker 2 EL

Zucker 10 DAG

Zubereitungszeit etwa 45 Minuten

- Die Eiweiß schlagen.
- Sorgfältig die Eiweiß mit Mandelmehl, Zucker und geriebener Zitronenschale vermischen und dann kneten.
- Den Teig (pro "Pasta" ca. 3 EL Teig) in Form kleiner Kugel auf ein befettetes Backblech legen.
- Die "Paste" im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad ca. 15 Minuten backen (am besten schmecken die "Paste" wenn sie aussen schon goldbraun, innen aber noch leicht roh sind).
- Die "Paste di Mandorle" einen halben Tag ruhen lassen.
- Beim servieren die "Paste di Mandorle" mit Staubzucker bestreuen.

Ossa di Morto

Mehl 30 DAG

Eiweiß 12

Zitrone 1

Haselnüsse 30 DAG

Zucker 60 DAG

Zubereitungszeit etwa 1 Stunde

- Die Eiweiß steif schlagen und mit geriebener Zitronenschale vermischen.
- Das Mehl, Zucker und die zerkleinerten Haselnüsse vermischen.
- Die geschlagenen Eiweiß zufügen und gut kneten.
- Den Teig ausrollen und Figuren formen (Menschen, Hände, Füße!).
- Die Figuren auf ein befettetes Backblech legen.
- Die "Ossa di Morto" im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad backen.

Iris

Gebäck 6 Stück (siehe Anmerkungen)

Eier 2

Mehl 20 DAG

Semmelbrösel 20 DAG

Topfen Creme 50 DAG

Schokolade bitter 5 DAG

Milch 20 DAG

Zucker 10 DAG

Staubzucker

Sonnenblumen Öl

Zubereitungszeit etwa 1 Stunde

- Das Gebäck aushöhlen.
-
- Den Zucker in der Milch auflösen.
- Die äußere Kruste in der gezuckerten Milch kurz eintunken.
- Die Kruste nun mit Topfencreme (siehe entsprechendes Rezept!) und grob gehackter Schokolade füllen.
- In Mehl, geschlagene Eier und dann Semmelbrösel wenden (panieren).
- In einer Pfanne mit viel Öl, bei starker Hitze, anbraten.
- Kühlen (lauwarm) lassen und mit Staubzucker anstreuen.

Anmerkungen:

Iris sind gefüllte Panini. Man braucht dazu ein Gebäck mit einer festen Kruste und einer kompakten Form, so dass man das Gebäck aushöhlen kann und mit der süßen Masse füllen kann.

Biscotti Tortorici

Haselnüsse ½ Kg

Zucker 1 Kg

Mehl 15 DAG

Wasser

Zubereitungszeit etwa 1 Stunde

- Die Haselnüsse fein mahlen und mit Zucker und Mehl vermischen.
- Mit wenig warmen Wasser vermengen und zu einer kompakten Masse kneten.
- Aus dem Teig Kringel formen.
- Auf ein mit Butter befettetes Backblech die Kringel legen und bei Bedarf (falls der Teig eher weich gelungen ist) abtrocknen lassen
- Die Biscotti Tortorici im vorgeheizten Backofen, bei 180 Grad backen bis sie goldbraun sind.

Anmerkungen:

Der Teig soll recht trocken gehalten werden, bzw. die Biscotti vor dem backen abgetrocknet werden, da sie sonst leicht zerlaufen.

Biscotti All'Uvetta



Mehl 20 DAG
Eiweiß 3
Zucker 20 DAG
Butter 20 DAG
Rosinen 20 DAG
Wasser

Zubereitungszeit etwa 1 Stunde

- Die Butter mit Zucker cremig rühren.
- Separat die Eiweiß mit ein wenig Zucker steif schlagen.
- Nun das Eiweiß und das Mehl unter die Buttermasse heben - gut vermischen.
- Am Ende die Rosinen zufügen.
- Mit Hilfe eines mit Öl befetteten Löffels kleine Kugel formen.
- Auf ein mit Butter befetteten Backblech die Kugeln legen.
- Die "Biscotti all'Uvetta" im vorgeheizten Backofen, bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen.

Marmellata di Arance



*Orange 1Kg
Zucker 60 DAG
Apfel eine
Brandy ½ dl*

Zubereitungszeit etwa 1 Stunde

- Die meisten Orange schälen und ganz klein schneiden.
- Eine geriebene Apfel dazu geben.
- In einem Topf bei schwacher Hitze den Zucker langsam zerlassen und dann die Orangen und Apfel zufügen. 30 min köcheln.
- Am Ende den Brandy zufügen.
- Die heiße Marmelade in Gläser mit Verschluss geben.
- Kühlen lassen und aufbewahren.
- Nach einer Woche ist die Marmelade fertig.

GELATI E GRANITE

Wenn Sie nach Sizilien mit dem Zug reisen, werden Sie den Sizilianische Lebensstil erst kennenlernen durch ihre Reise mit Ferry von Kalabrien nach Sizilien. Dort machen Sie eine Pause, genießen das Meer, den Luft und können ihre erste Granita essen. Dann, werden sie noch eine Pause in Messina machen können und noch eine Granita essen. Es ist ja so Warm!

Aber wenn ich, in Sommer, von die Veitsch runter komme möchte auch eine Granita al Limone haben. Oder ein Eis.

Gelato al Limone



Wasser 1Lt

Ei 1

Zucker 50 DAG oder nach Geschmack

Zitronen 4

Zubereitungszeit etwa 20 Minuten, zusätzlich die Gefrierzeit

- Im lauwarmen Wasser den Zucker auflösen.
- Den Zitronensaft und das geschlagene Eiweiß zufügen.
- Das Wasser aufkochen und dann auskühlen lassen.
- Zum gefrieren in den Gefrierschrank stellen.

Gelato al Pistacchio

Milch 1Lt

Eier 6

Zucker 25 DAG

Pistazien 25 DAG

Vanillezucker 1 Packerl

Zubereitungszeit etwa 30 Minuten, zusätzlich die Gefrierzeit

- Die Pistazien fein zermahlen.
- Die Eidotter zusammen mit dem Zucker schlagen.
- In einem Topf, die Milch, Vanille, Pistazien und Eidotter zusammen mischen und bei sehr schwacher Hitze kochen.
- Kochen bis die Masse cremig wird.
- Dann von Herd nehmen und mit einem Schneebesen während des Auskühlens fortwährend schlagen bis sie kalt wird.
- Wenn die Mischung zu einer Creme geworden ist, zum gefrieren mindestens 4 Stunden in den Gefrierschrank stellen.

Granita al Caffè'



Wasser ½ Lt

Kaffee Espresso ¼ Lt

Zucker 25 DAG oder nach Geschmack

Zubereitungszeit etwa 10 Minuten, zusätzlich die Gefrierzeit (immer wieder rühren!)

- Im lauwarmen Wasser den Zucker auflösen.
- Den Espresso zufügen.
- Zum gefrieren in den Gefrierschrank stellen.
- Manchmal die Granita rühren, damit sie cremig bleibt.

Granita alle Fragole



Wasser ½ Lt

Erdbeeren 1 Kg

Zitrone 1

Zucker 40 DAG oder nach Geschmack

Zubereitungszeit etwa 20 Minuten, zusätzlich die Gefrierzeit (immer wieder rühren!)

- Im lauwarmen Wasser den Zucker auflösen.
- Die Erdbeeren passieren und mit dem Zitronensaft vermischen.
- Die Erdbeeren und das Wasser vermischen.
- Zum gefrieren in den Gefrierschrank stellen.
- Manchmal die Granita rühren, damit sie cremig bleibt.

Granita al Limone



Wasser ½ Lt

Zitronen 10

Zucker 40 DAG oder nach Geschmack

Zubereitungszeit etwa 10 Minuten, zusätzlich die Gefrierzeit (immer wieder rühren!)

- Im lauwarmen Wasser den Zucker auflösen.
- Den Zitronensaft zufügen.
- Zum gefrieren in den Gefrierschrank stellen.
- Manchmal die Granita rühren, damit sie cremig bleibt.

GRUNDLAGEN

In diesem Kapitel werden ein paar Rezepte gesammelt die öfters gebraucht werden.

Pizzateig



Mehl 50 DAG

Hefe 15 gr.

Olivenöl, Zucker, Salz

Zubereitungszeit etwa 1 Stunde

- Das Mehl in eine Schüssel sieben.
- Eine Vertiefung in die Mitte drücken und die Hefe hineinbröckeln.
- Den Zucker und ein wenig lauwarmes Wasser zufügen und alles zu einem Brei verrühren (Vorteig).
- Etwas Mehl darüber stauben und den Vorteig, bedeckt, etwa 20-30 Minuten gehen lassen.
- Den gegangenen Vorteig mit dem Salz, Wasser, Öl, und dem Mehl zu einem geschmeidigen Teig verkneten, bis er Blasen wirft.

Pasta Frolla

*Mehl 50 DAG
Schwein Fett 20 DAG
Ei 1, Dotter 1
Weiß Wein 1 Gl.
Zucker, Salz*

Zubereitungszeit etwa 20 Minuten (ohne Rastzeit)

- Das Mehl auf die Arbeitsplatte häufen.
- In der Mitte des Haufens ein Grübchen machen, in dem Ei, Dotter, Fett, Salz und Wein hineingegeben werden.
- Den Teig kneten, bis die Zutaten gut miteinander vermischt sind, dann aber nicht weiterkneten.
- Den Teig einige Stunden kühl rasten lassen, mindestens aber eine halbe Stunde (in diesem Fall im Kühlschrank)
- Den Teig ausrollen und weiter verarbeiten.

Anmerkung:

Anstatt Schweinefett kann auch halb oder ganz Butter verwendet werden.

Ragout

Tomaten 50 DAG
Tomatenmark 10 DAG
Gemischtes Faschiertes 30 DAG
Butter 5 DAG
Zwiebel 1
Rotwein 1 Gl.
Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit etwa 45 Minuten

- Das Faschierte in einem Topf im Butter bei schwacher Hitze anbraten.
- Die Zwiebel in Würfel schneiden.
- Die Zwiebelwürfel und den Tomatenmark zufügen und glasig braten.
- Alles mit den Wein gießen und weiter kochen bis der Wein verdampft ist.
- Die Tomaten fein hacken und hinzufügen.
- Mit Salz bestreuen und eine Stunde auf kleinem Feuer köcheln lassen.
- Am Ende mit Pfeffer würzen.

Anmerkung:

- Man kann, zusammen mit den Tomaten, Erbsen zusätzlich dazugeben.

Verzeichnis der wichtigsten Zutaten

A

Aale, 59
Artischocken, 78

B

Blattspinat, 11
Bohnen, 23
Bratwürste, 10, 21, 48
Broccoli, 10, 20, 21, 70, 71

C

Calamari, 57, 58

D

Dorschfilets, 52, 53

E

Ei, 36, 40, 44, 48, 56, 66, 68, 71, 73, 84, 90, 95, 104, 109
Erdbeeren, 106

F

Faschiertes, 21, 29, 30, 31, 36, 39, 110
Forellen, 51, 55, 60
Frühlingszwiebel, 25

H

Hase, 41, 45
Haselnüsse, 98, 100
Huhn, 40

K

Kaffee, 105
Kalbfleisch, 36
Kalbsleber, 49
Kalbsschnitzel, 38, 43
Kalbsschulter, 37
Kaninchen, 41, 45
Kapern, 63
Karfiol, 21
Karotten, 40, 44
Kartoffeln, 42, 44, 52, 53, 74
Käse, 57, 75
Kichererbsen, 14, 23, 32
Kitzfleisch, 47
Kürbis, 33, 72

L

Lachs, 54
Linsen, 23

M

Mandelmehl, 91, 97

Mandeln, 92, 96
Melanzani, 16, 18, 32, 61, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 82
Milch, 84
Mozzarella, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 16, 31, 43, 64

O

Oliven, 9, 15, 28, 41, 51, 52, 53, 57, 61

P

Paprika, 61, 62, 63, 81
Pasta Frolla, 29, 31, 51
Pecorino, 24
Pfefferminze, 67, 72
Pfefferoni, 54
Pferdebohnen, 23
Pilze, 76
Pistazien, 104
Pizzateig, 8, 9, 10

R

Ragout, 16
Reis, 7, 31, 92, 93
Ricotta, 21, 88
Rindfleisch, 36
Rindschnitzel, 42, 45
Rotwein, 10, 36, 41, 46, 70, 110

S

Salbei, 33
Salsiccia, 21, 45, 46, 48
Sardellen, 12, 19, 20, 26, 27, 58, 71, 75
Schinken, 9, 64, 69
Schwammerl, 76
Schweinefett, 12
Schweinefleisch, 80
Schweinsschnitzel, 45
Seiblinge, 50, 56
Speck, 70, 80
Stangensellerie, 51, 52, 61
Stockfisch, 52

T

Thunfisch, 17, 27, 28, 50, 51, 54
Tomaten, 8, 9, 34, 42, 43, 57, 58, 61, 62, 64, 65, 74, 75,
77, 110
Topfen, 13, 25, 85, 88

W

Weißwein, 26, 27, 37, 43, 57

Z

Zitronen, 103, 107
Zucchini, 34
Zucchiniblüten, 73
Zwiebel, 61, 62, 74, 77, 83