



SIZILIEN

Genießen wie auf Italiens sonnigster Insel

GRÄFE
UND
UNZER

KATIE & GIANCARLO CALDESI





ZUCCHINIBÄNDER IN ZITRONEN-OREGANO- DRESSING

Salmoriglio wird überall auf Sizilien verwendet, überwiegend für Fischgerichte. Jeder Koch bereitet diese Sauce auf seine ganz eigene Art zu. Diese Version von Caterina vom Hotel *Palladio* in Giardini Naxos hat uns besonders gut gefallen. Caterina gibt die *Salmoriglio* zu hauchdünnen Zucchinistreifen (mit dem entsprechenden Gerät könnte man die Zucchini auch in Spiralen schneiden). Diese Sauce hat unsere Art, Gemüse zu essen, revolutioniert – man kann sie nämlich auch auf gedämpftes Gemüse wie Blumenkohl, Möhrenstreifen und Zuckerschoten geben. Salz und Sauce sorgen dafür, dass das Gemüse sich im Kühlschrank gut zwei Tage hält. Ein wunderbarer Snack, wann immer man Hunger und Appetit verspürt. Die *Salmoriglio*-Sauce hält sich bis zu vier Tage.

Für 4–6 Portionen

500 g Zucchini (etwa 4 mittelgroße)
1 TL Salz
Saft von 1 Zitrone
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für das Dressing

1 groÙe Handvoll Petersilie (etwa 15 g)
1 kleine Knoblauchzehe, geschält
1 gehäufter TL getrockneter oder
gehackter frischer Oregano
4 EL natives Olivenöl extra

Die Zucchini waschen, von den Enden befreien und mit einem Sparschäler in lange Bänder schneiden. Meist halte ich sie dafür so lange es geht in der Hand, dann lege ich sie auf ein Brett und ziehe weiter Bänder ab – ganz ohne Verletzungsrisiko. Die Bänder mit Salz und Zitronensaft in eine Schüssel geben. Alles mit den Händen mischen und anschließend 30 Minuten durchziehen lassen.

Inzwischen für das Dressing Petersilie und Knoblauch zusammen auf einem Brett mit einem großen Kochmesser fein hacken; in eine Schüssel geben. 3 EL kochend heißes Wasser und den Oregano hinzufügen. Mit einem Löffelrücken Kräuter und Knoblauch im Wasser nach unten drücken – dadurch werden die ätherischen Öle freigesetzt. Das Olivenöl dazugießen und das Ganze abkühlen lassen.

Die Zucchini aus der Schüssel nehmen und kräftig ausdrücken. In eine große Schüssel geben und mit dem Dressing begießen. Mithilfe einer Küchenzange Zucchinibänder und Dressing vermischen. Sofort auf einer Platte anrichten, mit etwas frisch geschrotetem schwarzen Pfeffer bestreuen und servieren.



GEFÜLLTE SARDINEN MIT SPINAT, PINIENKERNEN & ROSINEN

Der Rezeptname *Sarde a beccafico* geht darauf zurück, dass die gefüllten Sardinen aussehen wie die rundlichen Gartengrasmücken, die auf italienisch *beccafico* (wörtlich übersetzt Feigenfresser) heißen. Die kleinen Vögel waren früher eine Spezialität des sizilianischen Adels.

Von diesem traditionellen Gericht gibt es auf der Insel zahlreiche Varianten. Diese hier ist von Gregorio Piazza – er stammt aus Augusta im Osten Siziliens, wo man Spinat und Orangen verwendet.

Für 6 Portionen

500 g Blattspinat
7 EL natives Olivenöl extra
1 Knoblauchzehe, in dicke Scheiben geschnitten
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
50 g Pinienkerne
50 g Sultaninen, 30 Minuten in warmem Wasser eingeweicht
40 g frische Weißbrotkrumen (nach Belieben glutenfrei)
12 küchenfertige frische Sardinen ohne Kopf, entgrätet
1 unbehandelte Orange, in Scheiben geschnitten
8 Lorbeerblätter

12 Zahnstocher

Den Spinat kurz dämpfen, bis er weich ist. In einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen. So viel Wasser wie möglich herausdrücken, bis nur noch eine ziemlich trockene Spinatkugel übrig ist. Den Spinat fein hacken.

In einer großen Pfanne 3 EL Öl erhitzen. Den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze knapp 1 Minute braten. Den Spinat mit Salz und Pfeffer in die Pfanne geben und umrühren.

Pinienkerne und Sultaninen mit einem Messer zusammen grob hacken. Zum Spinat geben und unterrühren. Die Mischung unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten garen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die Brotkrumen untermischen.

Den Backofen auf 170 °C vorheizen. Eine ofenfeste Form mit 1 EL Öl ausfetten.

Die Sardinen aufklappen, mit den Hautseiten nach unten nebeneinander auf ein Schneidebrett legen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit 1 EL Öl beträufeln.

Eine Sardine (Haut nach unten) auf die Handfläche legen und dorthin, wo einmal die Mittelgräte war, etwas Füllung als Streifen daraufgeben. Den Fisch von der Kopfseite her aufrollen, das Schwanzende mit einem Zahnstocher fixieren. Mit den restlichen Sardinen ebenso verfahren.

Die gefüllten Sardinen in die Form setzen, Orangenscheiben und Lorbeerblätter dazwischenstecken. Mit dem restlichen Öl beträufeln, dann im heißen Ofen 15–25 Minuten garen. Warm oder mit Raumtemperatur als Antipasti oder mit Salat oder Reis als Hauptgang servieren.



KAFFEE-GRANITA

Die Mandelmilch durch schwarzen Filterkaffee ersetzen. Den Kaffee nach Belieben süßen, dann einfrieren, wie auf Seite 219 beschrieben. Ein echter Sizilianer genießt eine Kugel Kaffee-Granita mit Schlagsahne in einer Brioche. Sizilianisches Frühstück pur!

HIMBEER-GRANITA

Auf Sizilien trifft man oft auf Maulbeer-Granita. Weil aber Maulbeeren bei uns nur schwer zu bekommen sind, haben wir stattdessen eine Variante mit Himbeeren gemacht. Auf einem einfachen Obstsalat ist sie herrlich erfrischend, man kann sie aber auch zwischen zwei Gängen eines Menüs servieren. Übrig gebliebene Granita können Sie in eiskalte Sektfüßen löffeln und mit Prosecco oder Champagner auffüllen.

Für 4 Schnapsgläser

Die Himbeeren mit Puderzucker und 125 ml Wasser in der Küchenmaschine pürieren. Die Mischung einfrieren, wie auf Seite 219 beschrieben.

400 g Himbeeren
4 EL Puderzucker







SIZILIEN

Genießen wie auf Italiens sonnigster Insel

Sizilien, die größte Insel im Mittelmeer, ist ein besonderes Fleckchen Erde mit traumhaften Stränden, wunderbaren Landschaften und einer unglaublich interessanten Küche. Die Insel wurde im Laufe der Jahrhunderte von verschiedenen Völkern besiedelt, die alle ihre Spuren hinterließen: Italiener, Griechen, Spanier, Franzosen, Araber. Und das schmeckt man auch in den abwechslungsreichen Gerichten. Sie sind geprägt durch außergewöhnliche Zutaten, Kombinationen und Aromen. Ob Streetfood aus Palermo, Couscous-Varianten, Caponata, Ragús, frische Pasta, knusprige Brote oder das berühmte Mandeldessert aus Noto – dieses Buch bietet die authentischen Rezepte Siziliens.

Katie und Giancarlo Caldesi haben sich auf die Reise, quer über die sonnige Insel Italiens gemacht, um die ganze Vielfalt ihrer regionalen Küche zu ergründen.

Begleiten Sie Katie und Giancarlo und entdecken Sie Land, Leute und Küche in diesem wunderschön bebilderten Kochbuch.

WG 454 Länderküchen

ISBN 978-3-8338-5946-5



9 783833 859465