

Köstliches Sizilien

Von der Küste ins Inselinnere

Cous cous di pesce – Fisch-Couscous

Zutaten für 4-5 Personen

Für die Soße

- 800 g verschiedene Sorten Mittelmeer-Fisch
- 1 l. Wasser
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, ganz
- Eine Handvoll Basilikum
- Reichlich gehackte Petersilie
- 400 g passierte Tomaten
- Meersalz nach Bedarf
- 5 EL Olivenöl

Für den Couscous

- 500 g mittelkörniger Couscous
- ½ l Wasser
- Etwas Mehl und Wasser
- 1 EL Salz
- 1 gehackte Zwiebel
- 1 Bund gehackte Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL Olivenöl

Zubereitung

Den Couscous auf einer Arbeitsfläche verteilen, etwas Wasser und Olivenöl dazu gießen und mischen. Fein gehackte Zwiebel und Petersilie hinzufügen und weiter mischen.

Die Basilikumblätter mit 2 Knoblauchzehen im Mörser zu einer Paste zerdrücken. Aus etwas Mehl und Wasser einen Teig zubereiten.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln bei mittlerer Hitze 3-4 Min. anschwitzen. Die passierten Tomaten zugießen und köcheln lassen. Küchenfertige Fische in die Tomatensoße geben und gar ziehen lassen. Anschließend die Basilikum-Knoblauchpaste dazu geben.

Für die Couscous-Zubereitung verwendet man einen Spezial-Kochtopf mit Siebeinsatz. Wer keinen besitzt, kann auch einen normalen großen Kochtopf mit passendem Sieb und Deckel - nehmen. Der Abstand zwischen Sieb und Flüssigkeit sollte ungefähr 5 cm betragen.

Ein Esslöffel Salz in das kochende Wasser geben. Den Couscous in den Siebeinsatz legen, auf den Kochtopf stellen und den Rand mit dem Teig luftdicht versiegeln. Den nicht vorgegarten Couscous ca. 30 Minuten garen lassen. Bei vorgegarter Couscous reichen maximal 10 Minuten.

Fischsoße und Couscous mischen und in einem abgedeckten Gefäß 10 Minuten ruhen lassen. Mit gehackter Petersilie servieren.

Wolfsbarsch in Salzkruste

Zutaten

- Wolfsbarsch
- 1 Bund mediterrane Kräuter
- 2 ½ kg Meersalz (mittelgrob)
- 2 Eiweiß

Zubereitung

Fisch innen und außen waschen und trockentupfen. Flossen mit einer Schere abschneiden. Schuppen NICHT entfernen.

Die Bauchhöhle des ausgenommenen Fisches mit mediterranen Kräutern füllen.

Für die Salzkruste das Meersalz mit 50 ml kaltem Wasser und Eiweiß gut verrühren. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech ein Salzbett von ca. 1 cm Höhe in Größe des Fisches formen.

Fisch flach darauflegen und mit dem restlichen Salz abdecken, so dass er vollständig eingehüllt ist. Salzkruste mit den Händen gut andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad je nach Größe des Fisches 30-40 Minuten garen.

Wolfsbarsch aus dem Ofen nehmen und die Salzkruste rundherum mit einem Messer aufklopfen, vorsichtig lösen und abheben. Fischfilets von der Gräte lösen und servieren.

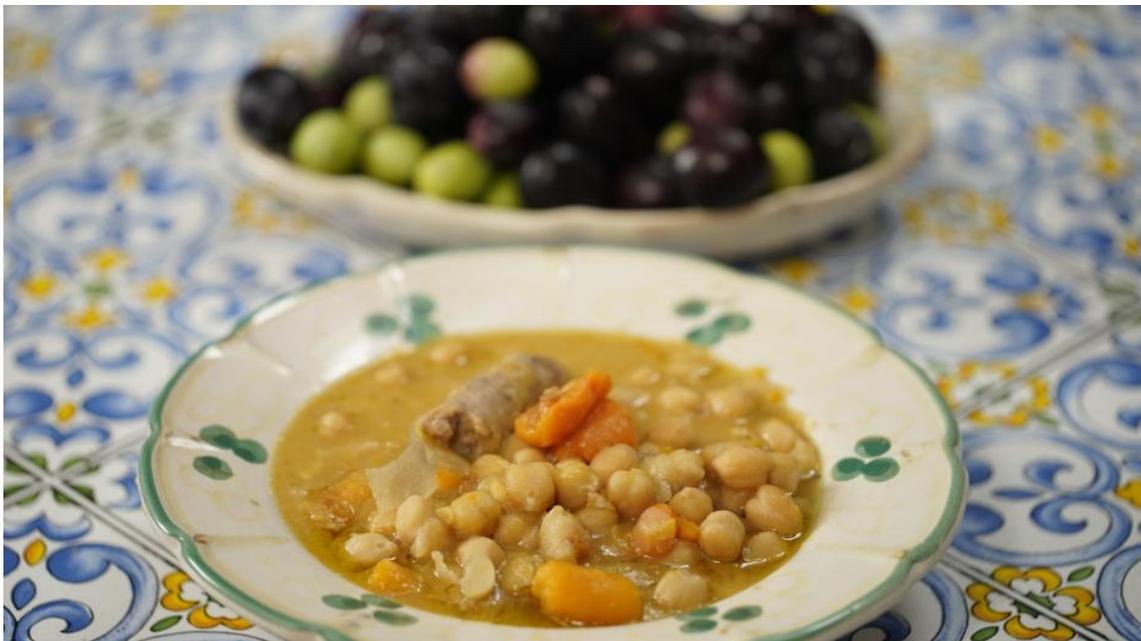
Zuppa di ceci con salsiccia – Kichererbsensuppe mit Salsiccia

Zutaten für 4 Personen

- 200 g getrocknete Kichererbsen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- 120 g gehackter Sellerie, Karotte und rote Zwiebel
- 4 EL Olivenöl
- Gemüsebrühe nach Bedarf
- 150 g sizilianische Wurst
- Salz nach Bedarf

Vorbereitung

Die Kichererbsen über Nacht einweichen lassen und in leicht gesalzenem Wasser mit einem Lorbeerblatt etwa 40 Minuten weichkochen. Das Gemüse kleinschneiden und in einer Pfanne mit Öl und Knoblauch anbraten. Die abgetropften Kichererbsen hinzufügen. Mit der Gemüsebrühe auffüllen, Wurst in kleinen Stücken dazugeben und 20 Minuten kochen lassen. Nach Geschmack würzen und mit Olivenöl servieren.



Soupe de pois chiches à la saucisse / Kichererbsensuppe mit sizilianischer Wurst
© Florianfilm

Trionfo di gola – Triumph der Schlemmerei

Zutaten

Für den Biskuit:

- 7 Eier
- 250 g Weizenmehl
- 250 g Zucker

- Eine Prise Salz

Für die Ricottacreme:

- 500 g Ricottakäse
- 200 g Zucker

Für die grüne Pasta Reale / Marzipan:

- 500 g Mandelmehl
- 500 g Puderzucker
- 75 g Glukose
- 55 ml Wasser
- 3 Tropfen Bittermandelaroma
- 1 Päckchen Vanillin
- grüne Lebensmittelfarbe nach Bedarf

Für die Biancomangiare Creme

- 500 ml Milch
- 100 g Zucker
- 50 g Speisestärke
- Ein Päckchen Vanillin
- Geriebene Zitronenschale

Für die Pistaziencreme:

- 300 g Pistazien
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 6 EL brauner Zucker
- 16 EL Milch

Für die Garnierung:

- 500 g Aprikosengelee
- 500 g Aprikosenkonfitüre
- 400 g gehackte Pistazien
- 200 g verschiedene kandierte Früchte (Kürbis, Birne, Orange, Kirschen)
- Orangensirup

Zubereitung:

Zubereitung des Biskuits:

In einer Schüssel die Eier mit dem Zucker und einer Prise Salz mischen und schlagen, bis die Masse schaumig und locker und gelb ist.

Das gesiebte Mehl nach und nach zugeben und von unten nach oben untermischen. Die Masse in eine gebutterte und bemehlte Backform füllen und im Ofen bei

180°C für etwa 30-40 Minuten backen. Dann die Ofentür einen Spalt öffnen und den Biskuit erst herausnehmen, wenn er abgekühlt ist.

Zubereitung der Ricotta Creme:

Den Ricotta in einem Sieb abtropfen lassen und in den Kühlschrank stellen bis er seine Molke verloren hat. Dann durch ein Sieb streichen, in einer Schüssel mit dem Zucker und dem Vanillin gut vermischen.

Zubereitung der grünen Pasta Reale:

Das Mandelmehl und den Puderzucker in eine Schüssel geben. Die Mischung zerbröseln, um eventuelle Klumpen zu entfernen.

Den Farbstoff in Wasser verdünnen und anschließend Wasser, Glukose, 3 Tropfen Bittermandelaroma und Vanillin der Mischung zugeben. Kneten bis der Teig glatt und fest ist. Den Teig in Frischhaltefolie einpacken.

Zubereitung der Biancomangiare Creme:

Fast die gesamte Milch zusammen mit der Zitronenschale, dem Zucker und dem Vanillin in einen kleinen Topf gießen (ein Glas beiseitestellen) und bei mäßiger Hitze zum Kochen bringen. Während die Milch erwärmt wird, die gesiebte Speisestärke in eine Schüssel geben und in der restlichen kalten Milch auflösen. Zur Milch im Kochtopf geben und mit einem Schneebesen ständig rühren. Wenn die Masse ausreichend eingedickt ist (10-20 Minuten), vom Herd nehmen.

Zubereitung der Pistaziencreme:

Die Pistazien in einer heißen Pfanne etwa 2 Minuten bei mittlerer Hitze rösten, dann in einem Mixer zerkleinern. 2 Esslöffel Sonnenblumenöl hinzufügen und weiter mixen.

3 Esslöffel Zucker hinzufügen und noch einige Minuten weiter mixen.

Zum Schluss die Milch dazugeben, bis eine glatte, homogene Creme entsteht, die sich gut verteilen lässt.

Zubereitung vom Triumph der Schlemmerei:

Mit einem Nudelholz eine dünne Schicht der Pasta Reale ausrollen.

Eine Halbkugelform mit der Pasta Reale auslegen. Eine Schicht Biskuit einlegen, mit Orangensirup bestreichen, eine Schicht Biancomangiare Creme darauf verteilen.

Eine weitere Schicht Biskuit einlegen, immer wieder mit Orangensirup benetzen, eine Schicht gesüßten Ricotta-Käse darauf verteilen. Darauf eine Schicht Pistaziencreme geben und mit der letzten Biscuitscheibe abschließen. Einige Stunden im Kühlschrank ruhen lassen, dann den Kuchen aus der Form lösen. Mit Orangenmarmelade bestreichen und mit kandierten Früchten und gehackten Pistazien aus Raffadali garnieren.



© Florianfilm

Cuddurune– Pizza nach sizilianischer Art

Zutaten

- 500 g Weizenmehl
- 1/2 Stück frische Hefe
- lauwarmes Wasser
- Salz
- Natives Olivenöl extra
- zwei große rote Zwiebeln
- 1 Dose geschälte Tomate
- Kartoffeln
- Anchovis
- geriebener Pecorino-Käse
- Oregano

Zubereitung

Das Mehl auf ein Backbrett geben, das Öl hinzufügen und vermischen.

Die zerbröselte Hefe unter das Mehl mischen.

Im Mehl eine Mulde bilden und nach und nach das warme Salzwasser hineingießen. Einen nicht zu weichen Teig herstellen und gut durchkneten. Den Teig auseinanderziehen, mit den Fingern viele kleine Mulden bilden und in sie etwas Wasser

gießen. Kneten, bis das Wasser aufgesaugt ist. Den Vorhang mehrmals wiederholen, bis ein weicher, elastischer Teig entsteht.

Einen großen Laib formen und ihn in ein mit Mehl bestäubtes Tuch gewickelt ruhen lassen. Der Teig ist fertig, wenn er seine Größe fast verdoppelt hat.

In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Die Kartoffeln und Zwiebeln in dünne Scheiben und den Mangold in kleine Stücke schneiden. Das Gemüse mischen, salzen und ziehen lassen.

Den Teig portionieren und ausrollen. Anschließend das Gemüse darauflegen. Eine Teigtasche bilden und die Ränder versiegeln. Die geschälten Tomaten, den Schafskäse, die Sardellen und den Oregano mit etwas Olivenöl darauf verteilen.

Die Cuddurune im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad mindestens 20 Minuten lang backen.

Vor dem Servieren eine halbe Stunde ruhen lassen.