

## Köstliches Sizilien

### Der traditionsreiche Norden

#### Crostata di ricotta Girgentana, pistacchi e cannella

##### Zutaten

Für den Mürbeteig:

- 200 g sizilianisches Hartweizenvollkornmehl
- 100 g Butter
- 50 g Vollrohrzucker
- Eine halbe Vanilleschote
- Eine Prise Trockenhefe, eine Prise Salz
- 1 Ei

Für die Füllung:

- 1 kg frischer Girgentana Ziegen-Ricotta, abgetropft (oder andere Ricotta-Sorte)
- 400 g Vollrohrzucker
- Zimt
- Gehackte Pistazien
- Nach Geschmack Bitterschokoladenflocken

##### Zubereitung

Frischen Ziegen-Ricotta über Nacht abtropfen lassen.

Kalte Butter in Würfel schneiden. Mehl, Zucker, Ei, Salz, Vanilleschote und Hefe vermischen. Butterwürfel dazugeben und alle Zutaten gut kneten. Den Teig in Folie gewickelt mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank legen.

In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Den Ricotta und den Zucker entsprechend dem Verhältnis (1 kg Ricotta zu 400 g Zucker) mischen und mit Zimt abschmecken. Die gehackten Pistazien hinzufügen. Wenn gewünscht, Bitterschokoladeflocken zufügen.

1/3 des Teiges zur Seite stellen. Den Rest auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 2- 3mm dick ausrollen. Den Teig in eine gefettete Form legen und die Ricotta-Füllung darauf verteilen. Den restlichen Teig ausrollen, in ca. 2cm breite Streifen schneiden und sie kreuzweise auf die Füllung legen und mit gehackten Pistazien dekorieren.

Den Kuchen im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten bei 180°C backen.



## Risotto al mandarino - Mandarinenrisotto

### Zutaten

- 320 g Risotto-Reis
- circa 600 ml Gemüsebrühe
- Schale von 2 Mandarinen
- Saft von 4 Mandarinen
- 4 EL geriebenen Parmesan
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Zucker
- Salz nach Bedarf

### Zubereitung

Die Schale der Mandarinen reiben und den Saft pressen. Eine Mandarine in vier Scheiben schneiden.

In einem Topf das Olivenöl erhitzen, den Reis und die Mandarinschale dazugeben und rühren. Mit Brühe ablöschen. Mandarinsaft, Parmesan und Olivenöl hinzufügen und weiter rühren. In der Zwischenzeit die Mandarinschalen in einer Pfanne mit Zucker und Wasser karamellisieren. Nach ca. 25 Minuten ist der Reis gar. Mit den karamellisierten Mandarinschalen servieren.



Risotto aux mandarines  
© Florianfilm

## „Sardegna a beccafico“ light

### Zutaten

- 300 g frische Sardinen
- 100 g Semmelbrösel
- 3 EL Rosinen
- 3 EL Pinienkerne
- Gehackte Petersilie
- Thymian
- Gehacktes wildes Fenchelkraut oder Dill
- 10 EL geriebener sizilianischer Pecorino-Käse mild
- 2 kleine Bio-Orangen
- 1 Bio-Zitrone
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Bedarf

### Zubereitung

Die Sardinen am Bauch aufschneiden. Kopf abschneiden, Innereien entnehmen, Mittelgräte vorsichtig herausziehen und Rückenflosse mit der Schere abschneiden.

Die frischen Semmelbrösel in einer Schüssel mit Thymian, gehackter Petersilie, gehacktem wildem Fenchelkraut, dem milden Pecorino-Käse, der Schale zweier Bio-Orangen, der Schale einer Zitrone, Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl vermischen. Die Sardinen in der Panade wenden und sie dann mit den Pinienkernen und den Rosinen in eine ofenfesten Form schichten. Etwas Olivenöl und den Orangensaft dazu gießen und die Form in einem Wasserbad im Ofen 20 Minuten lang bei 180° garen lassen.

Zum Anrichten die Form auf einem Teller stürzen und nach Belieben dekorieren.

## Frutta Martorana

### Zutaten

- 1 kg Mandelmehl
- 800 g Puderzucker
- 100 g Glukose
- 110g Wasser
- 8 ml Mandelaroma
- Lebensmittelfarbpulver
- Etwas Trinkalkohol

### Zubereitung

Das Mandelmehl und den gesiebten Puderzucker auf eine Arbeitsfläche geben und gut vermischen. Dann die Glukose, das Bittermandelaroma und das restliche Wasser hinzufügen. Mit der Hand die Masse zu einem glatten und homogenen Teig kneten. Danach in einem Tuch 10 Minuten ruhen lassen.

Die gewählte Form mit Frischhaltefolie auslegen, eine kleine Teigkugel in die Form legen. Mit den Händen den Teig andrücken, damit er sich gut an die Form anpasst und sofort aus der Form nehmen, auf ein Tablett legen und 30 bis 40 Minuten trocknen lassen.

Das Farbpulver mit etwas Trinkalkohol verdünnen und die Früchte damit bemalen.



Fruits en pâte d'amandes // Marzipanfruchte  
© Florianfilm

## Arancine – frittierte Reisbällchen

### Zutaten für 20 Arancine

Für den Reis:

- 1 Kg Reis
- 2,2 l Gemüsebrühe, ungesalzen
- 150 g Butter, in kleinen Stücken
- 20 g Salz
- 0,4 g Safran

Für das Ragout:

- 500 g Hackfleisch halb und halb
- 500 ml Tomaten-Passata
- 200 g Erbsen
- 100 ml Weißwein
- 2 EL Tomatenmark
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Zwiebel, gerieben oder ganz klein gehackt
- 1 Möhre, gerieben oder ganz klein gehackt
- 1 Stange Staudensellerie, gerieben oder ganz klein gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Olivenöl
- 150 g - 200 g milder Provolone oder Mozzarella, in kleinen Stücken

Für die Panade:

- 200 g Paniermehl
- 150 g Mehl
- 150 g Wasser

Zum Frittieren:

- 2 Liter Öl zum Frittieren (idealerweise Erdnussöl)

## **Zubereitung**

Für den Reis:

In einem Topf die Brühe, Salz, Safran und Butter zum Kochen bringen. Den Reis hinzufügen, umrühren, Deckel auf den Topf legen und bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis der Reis die gesamte Flüssigkeit absorbiert hat. Den Reis auf einem Teller oder auf einer Platte flach und gleichmäßig verteilen und komplett abkühlen lassen.

Für das Ragout und Füllung:

In einem Topf Olivenöl erhitzen und darin Zwiebel, Möhre und Sellerie anschwitzen.

Das Hackfleisch hinzufügen und von allen Seiten scharf anbraten. Erbsen und Tomatenmark hinzufügen und mit Weißwein ablöschen. Tomaten-Passata und Lorbeerblätter hineingeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Bei milder Hitze mindestens 2 Stunden köcheln lassen. Das Ragout muss recht kompakt werden und darf nicht so flüssig sein wie für eine Pasta. Das Ragout vollständig abkühlen lassen.

Arancine formen und panieren:

Jeweils eine faustgroße Menge Reis nehmen, in die Handfläche geben und eine Mulde hineindrücken. In die Mulde etwas Ragout und etwas Provolone hineingeben.

Mit weiterem Reis das Ragout bedecken. Den Reis um die Füllung herumzusammendrücken und runde Arancine formen.

In einer Schüssel Wasser und Mehl verrühren (sog. Pastella). In einer zweiten Schüssel Paniermehl bereithalten. Die Arancini zunächst vorsichtig in der Pastella und dann im Paniermehl wenden.

Die Arancini in heißem Öl (180 Grad) frittieren bis sie eine appetitliche Farbe haben, ca. 3 Minuten. Etwas abtropfen lassen und heiß genießen.