

Sizilianische Rezepte

Arancini

Sizilianische Reisbällchen

Zutaten für 12 Bällchen

1 Liter Hühnerbrühe,
½ TL Safranfäden, fein gehackt,
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
400 g Arborioreis, 450 ml Marinarasauce,
100 g frisch geriebener Pecorino romano,
2 EL Olivenöl (extra vergine),
225 g Schweinefleisch, klein gewürfelt,
1 mittelgroße Zwiebel, geschält und gehackt, 1
00 g Erbsen, frisch oder tiefgekühlt,
4 Eier, 300 g Semmelbrösel,
leichtes Pflanzenöl zum Frittieren

Zubereitung

Hühnerbrühe, Safran, Salz und Pfeffer nach Geschmack in einem Topf bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Den Reis zugeben und unter Rühren aufkochen. Zudecken, die Hitze reduzieren und 16 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar und trocken ist. Sollte er gar, aber noch feucht sein, den Deckel abnehmen und die Flüssigkeit verdampfen lassen. Den Reis vom Herd nehmen, 200 ml Marinarasauce und den Käse zugeben, gut durchrühren und mindestens 2 Stunden abkühlen lassen.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, das Schweinefleisch rundum darin bräunen, dann die Zwiebel zufügen und etwa 3 Minuten braten, bis sie glasig und leicht gebräunt ist. Die restliche Sauce zugießen und alles bei schwacher Hitze 45 Minuten köcheln lassen. Die Erbsen zugeben und weitere 3 Minuten kochen, dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Das Fleisch mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen, mit einer Gabel zerkleinern und wieder hineingeben.

2 Eier aufschlagen und mit dem abgekühlten Reis gut verrühren. Die Mischung in 12 gleich große Portionen teilen und jeweils auf dem Handteller flach drücken. 2 Esslöffel Fleischmischung in die Mitte jedes Reisfladens setzen, vorsichtig zusammenklappen und zu einer Kugel rollen. Die Bällchen auf ein Stück Backpapier legen. (Die Bällchen können jetzt bis zu 1 Monat eingefroren werden. Zum Auftauen werden sie 24 Stunden in den Kühlschrank gelegt.)

Restliche Eier verschlagen. Semmelbrösel auf einen Teller streuen. Die Bällchen in Ei, dann in den Semmelbröseln wälzen. Pflanzenöl 5 cm hoch in einen Topf geben und erhitzen. Bällchen in kleinen Portionen kurz frittieren, bis sie rundum gebräunt sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und heiß servieren.

Anmerkung

Arancini bedeutet übrigens kleine Orangen und bezieht sich auf die Größe der Bällchen.

Caponata

Süß-saures Auberginengemüse

Zutaten für 4 – 6 Portionen:

600 g Auberginen
3 Stangen Staudensellerie
200 g milde, weiße Zwiebeln
1 Bund Basilikum
1 große Dose geschälte Tomaten (800 g)
50 g grüne Oliven ohne Stein
2 EL Kapern
5 – 6 EL aromatischer Weißweinessig
etwa 100 ml Olivenöl
½ TL Zucker
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: 1 ½ Std.

Bei 6 Portionen pro Portion: 1000 kJ/240 kcal

Auberginen in 1 cm große Würfel schneiden und in ein Sieb legen. Mit Salz bestreuen, etwa 1 Std. ziehen lassen, damit die Bitterstoffe entzogen werden.

3 Selleriestangen putzen, in 3 cm lange Stücke schneiden, zartes Grün beiseite legen. 200 g Zwiebeln grob hacken. Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. Tomatensaft für etwas anderes verwenden (zum Beispiel für eine Suppe). 50 g Oliven halbieren.

In einem breiten Topf 4 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebeln glasig dünsten. Selleriestücke einige Min. mitbraten. Mit ½ TL Zucker bestreuen, salzen und pfeffern. Tomaten, Oliven und 2 EL Kapern einrühren. Im offenen Topf 15 Min. bei niedrigster Temperatur garen. Ab und zu umrühren.

Inzwischen Auberginenwürfel kurz abspülen, mit Küchenkrepp abtrocknen. In einer Pfanne das restliche Olivenöl sehr heiß werden lassen. Auberginen portionsweise knusprig ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Frittierte Auberginenwürfel zum Gemüse in den Topf geben. 5 EL Weißweinessig angießen, alles nochmals 15 Min. leise köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell noch etwas mehr Essig abschmecken. Mit frischen Basilikumblättchen und gehacktem Selleriegrün bestreut servieren.

Schmeckt lauwarm besonders gut. Als Vorspeise mit Brot oder Reis, als Beilage zu kurzgebratenem Fleisch oder als Hauptgericht, zum Beispiel mit hartgekochten Eiern oder kleinen Tintenfischen garniert.

Pasta con le sarde **Nudeln mit Sardinen und Fenchel**

Zutaten für 4 – 6 Portionen:

500 g frische Sardinen
1 Fenchelknolle (etwa 200 g) mit reichlich Grün
1 unbehandelte Zitrone (Saft und Schale)
1 Bund glatte Petersilie
4 eingelegte Sardellenfilets
50 g Sultaninen
2 EL Pinienkerne
400 g Bucatini (dicke, hohle Spaghetti) oder Makkaroni
1 TL Fenchelsamen
1 mittelgroße Zwiebel
3 Knoblauchzehen
etwa 100 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: 1 ¾ Std.

Bei 6 Portionen pro Portion: 2500 kJ/600 kcal

Sardinen ausnehmen und entgräten, Köpfe abschneiden. Gründlich waschen, abtrocknen. Leicht salzen, mit dem Saft von 1 Zitrone beträufeln und kühl stellen.

50 g Sultaninen in 1/8 l Wasser einweichen. Fenchel putzen, harte Stellen entfernen. Zartes Grün aufbewahren. 1 l Salzwasser aufkochen, Fenchel 10 Minuten garen. Abtropfen lassen, Kochwasser aufbewahren. Fenchel in Würfel schneiden.

½ Bund Petersilie sehr fein hacken. 4 Sardellenfilets abspülen, trocknen und klein schneiden. 3 Knoblauchzehen hacken. Die 3 Zutaten in einem Mörser mit 4 EL Olivenöl, abgeriebener Schale von ½ Zitrone und 1 TL Fenchelsamen zu einer Paste zermahlen.

Zwiebel fein hacken. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel glasig dünsten. Fenchel einrühren und kurz anbraten. Temperatur verringern, Sardellenpaste, Sultaninen mit Sud, einige EL Fenchelbrühe und 2 EL Pinienkerne untermischen. Sanft köcheln.

Fenchelwasser auf 3 l auffüllen, salzen und erhitzen, 400 g Nudeln in etwa 10 Minuten bissfest garen. Gut abtropfen lassen, 2 EL Olivenöl untermischen.

Inzwischen in einer zweiten Pfanne 4 EL Olivenöl erhitzen, Sardinen und Küchenkrepp abtrocknen, von jeder Seite 2 Min. braten, salzen und pfeffern. ½ Bund Petersilie und Fenchelgrün grob hacken.

Nudeln lagenweise in eine vorgewärmte Form schichten, salzen und pfeffern. Jede Schicht mit einem Teil der Sardellensauce begießen, einige gebratene Sardinen darauf verteilen. Petersilie und Fenchelgrün aufstreuen, mit 2 – 3 EL Olivenöl beträufeln.

Wird in Sizilien mit wildem Bergfenchel zubereitet, teilweise auch mit Tomaten gemischt und kurz überbacken.

Braciolo di pesce spada **Gegrillte Schwertfischrouladen**

Zutaten für 4 Portionen:

4 lange, dünne Scheiben Schwertfisch (je etwa 180 g)
50 g Provolone (ersatzweise Mozzarella)
½ Bund Petersilie
1 TL frischer Thymian (oder ½ TL getrockneter)
1 EL Kapern
3 EL Semmelbrösel (am besten frisch gerieben)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
5 EL Olivenöl
1 Prise Cayennepfeffer
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für die Sauce:

2 Zitronen (7 – 8 EL Saft)
½ Bund Petersilie
1 TL frischer Oregano (oder ½ TL getrockneter)
1/8 l bestes Olivenöl
Salz

Zubereitungszeit: 1 Std.

Pro Portion: 2100 kJ/500 kcal

Schwertfischscheiben enthäuten, kurz abspülen und trocknen. Mit wenig Salz bestreuen, kühl stellen.

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Kapern, ½ Bund Petersilie und 1 TL Thymian fein hacken. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin sanft andünsten. 3 EL Semmelbrösel untermischen, unter Rühren kurz anrösten. Die Pfanne vom Herd nehmen, Kräuter und Kapern einrühren. Mischung mit Saft, Pfeffer und 1 Prise Cayennepfeffer würzen.

50 g Provolone in dünne Scheibchen schneiden. Die Schwertfischscheiben gleichmäßig mit den Kräuterbröseln bestreuen, mit Käsescheiben belegen und aufrollen. Die Rouladen mit Spießchen gut feststecken.

Eine Grillpfanne mit 1 EL Olivenöl ausstreichen und erhitzen. Fischrouladen hineinlegen, mit restlichem Öl beträufeln und bei milder Hitze rundum garen (7 – 8 Min.).

Inzwischen die Sauce zubereiten. 2 Zitronen auspressen. ½ Bund Petersilie und 1 TL Oregano fein hacken. ¼ TL Salz in 100 ml warmem Wasser auflösen. 1/8 l Olivenöl in eine kleine Schüssel geben und ins warme Wasserbad setzen. Nach und nach Salzwasser und 7 – 8 EL Zitronensaft einfließen lassen, mit dem Schneebesen kräftig unter Öl schlagen. Kräuter unterrühren, zum gegrillten Schwertfisch servieren. Fisch mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Schmeckt auch gut mit Haifischscheiben.

Farsumagru

Gefüllter Rollbraten

Zutaten für 4 – 6 Portionen:

1 große, etwa 3 cm dicke Rindfleischscheibe zum Schmoren (etwa 600 g, zum Beispiel aus der Schulter geschnitten)
200 g Rinderhackfleisch
150 g Kalbsbrät
100 g roher Schinken
1 Bund glatte Petersilie
1 TL frischer Rosmarin (oder ½ TL getrockneter)
3 EL frisch geriebener Pecorino (oder Parmesan)
100 g junger Provolone-Käse (ersatzweise Mozzarella)
1 Brötchen ohne Rinde
3 Eier (2 davon hart gekocht)
2 Eigelb
4 EL Milch
½ l Rotwein
1 Dose geschälte Tomaten (800 g)
1 Lorbeerblatt
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
6 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: 3 Std.

Bei 6 Portionen pro Portion:

3500 kJ/830 kcal

Rindfleisch in der Mitte quer einschneiden, aber nicht durchtrennen. Auseinanderklappen, flachdrücken und zu einer etwa 1 cm dünnen, großen Scheibe klopfen.

Die Krume von 1 Brötchen in winzige Stückchen zupfen. 1 rohes Ei mit 2 Eigelb und 4 EL Milch verquirlen, Brotkrume darin einweichen. Petersilie, 2 Knoblauchzehen und 1 TL Rosmarin fein hacken.

Für die Füllung Rinderhackfleisch und Kalbsbrät in eine Schüssel geben. Das Ei-Brot-Gemisch, 3 EL geriebenen Pecorino, Petersilie, Knoblauch, Rosmarin und 1 TL Thymian hinzufügen. Alles gründlich vermengen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Die Fleischscheibe flach auf die Arbeitsplatte legen. Füllung mit angefeuchteten Händen gleichmäßig darauf verteilen, glatt streichen. Die Ränder ringsum etwa 2 cm frei lassen.

Provolone-Käse in dünne Scheiben, rohen Schinken in feine Streifen schneiden. 2 hartgekochte Eier pellen, in Scheiben schneiden. Käse, Schinken und Eier gleichmäßig auf der Hackfleischmasse verteilen.

Fleischscheibe aufrollen, mit Küchengarb sorgfältig verschnüren. Den Backofen auf 175 ° vorheizen. 1 Zwiebel grob hacken. In einem großen Bräter mit passendem Deckel 6 EL Olivenöl erhitzen.

Rollbraten ins heiße Öl geben, rundum kräftig anbräunen und wieder herausnehmen. Zwiebel in den Bräter geben, andünsten. ½ l Rotwein angießen, kräftig aufkochen und etwa auf die Hälfte eindampfen lassen. Braten wieder hineinlegen.

Geschälte Tomaten aus der Dose grob hacken, mit dem Saft um das Fleisch herum verteilen. Salz, Pfeffer und 1 Lorbeerblatt zufügen, Deckel schließen. Im Ofen (Gas: Stufe 2) knapp 2 Std. sachte schmoren. Fertigen Rollbraten in Scheiben aufschneiden, mit der Tomatensauce servieren.

Cassata fresca

Für 8 Stücke

125 g Zucker, 50 ml Maraschinolikör

400 g Ricotta

75 g Zartbitterschokolade

80 g geschälte Pistazienkerne

300 g entsteinte Schattenmorellen

2 Orangen

1 kleiner Biskuitboden (ca. 20 cm Ø, beim Konditor vorbestellen)

Puderzucker zum Bestäuben

Zucker und 50 ml Wasser zu einem hellen Sirup einköcheln. Etwas abkühlen lassen, 20 ml Likör unterrühren. Mit Ricotta verrühren. Schokolade und 30 g Pistazien hacken, unterrühren.

Kirschen abtropfen lassen. Orangen dick schälen, sodass die weiße Haut mitentfernt wird. Die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und würfeln. Biskuit waagrecht zweimal durchschneiden. Den unteren Boden mit einem Tortenring umlegen. Mit 1 EL Likör beträufeln. Die übrigen Zutaten einschichten. Mit dem dritten Boden abdecken. Im Kühlschrank ca. 4 Stunden kalt stellen.

Tortenring lösen. Cassata mit übrigen gehackten Pistazien und Puderzucker verzieren und in Stücke schneiden.

Zubereitungszeit: 50 Minuten plus Kühlzeit

Nährwert: 402 kcal/Portion