

# Sardinien

## Uralte Hirtenkultur im Mittelmeer



**Sardinien gehört zwar seit Mitte des 19. Jahrhunderts zu Italien, geht aber kulinarisch eigene Wege. Was den Italienern die Pasta, ist den Sarden das traditionelle Hirtenbrot: Es bildet die Grundlage vieler Gerichte und ist noch heute als Beilage unersetzlich. Wenn die Sarden Pasta essen, dann sind das vor allem Teigtaschen wie Aurelias Culurgionis.**

An der Küste wird mit dem gekocht, was die Fischer einholen: Sardinen, Thunfisch Langusten. Die Hirten und Bauern im Inneren der Insel verwenden Produkte der Agrar- und Weidewirtschaft: Getreide, Bohnen, Tomaten, Kartoffeln, Auberginen.

Fleisch, Milch und Käse von den Schaf- und Ziegenherden, denen eine buschige *Macchia* aus Rosmarin, Thymian, wildem Fenchel, Wacholder, Minze und Myrte als Nahrung dient. Über das Meer kamen weitere Gewürze wie Orangenblütenwasser, Zimt, Muskatnuß und Safran nach Sardinien. Die Spanier führten feines Olivenöl ein.



## Pecora in cappotto

### Lammfleisch-Eintopf

**Die preiswerten Stücke vom Nacken oder der Schulter sind hierfür am besten geeignet. Durch ihren hohen Gehalt an natürlicher Gelatine bleibt das Fleisch selbst bei langen Garzeiten saftig. Man kann nach Belieben mit Fenchel oder Thymian würzen.**

### Für 4 Personen:

1,5 l Wasser,  
1 kg Lammfleisch aus dem Nacken oder der Schulter, entbeint und in vier gleichgroße Stücke geschnitten,  
4 mittelgroße Zwiebeln,  
4 mittelgroße, festkochende Kartoffeln,  
Salz,  
Pfeffer



### Rezept:

Das Wasser zum Kochen bringen. Fleisch hineingeben, rasch wieder zum Kochen bringen, dann 25 min schonend simmern lassen. Kartoffeln und Zwiebeln schälen. Zwiebeln und ggf. Kräuter zugeben. Weitere 10 min simmern lassen. Kartoffeln zugeben. Weitere 20 Minuten simmern lassen. Den Topf noch 10-15 min neben dem Herd stehen lassen. Fleisch, Kartoffeln und Zwiebeln servieren. Bei Tisch salzen und pfeffern.

### Tips:

- Beim Garziehen Fleisch immer in kochende Flüssigkeit geben, damit sich die Faserenden sofort schließen und das Fleisch saftig bleibt. Dann schonend simmern.
- Salz in der Garflüssigkeit entzieht dem Fleisch Flüssigkeit. Flüssigkeiten zum Garziehen können vorher mit Zwiebeln, Lauch, Knoblauch, Sellerie, Möhren und Gewürzen aromatisiert werden.
- Entbeinte Knochen immer mitkochen.

## Curlugioni

Nudelteigtaschen mit Kartoffel-Käse-Füllung und Tomatensauce

Diese „sardischen Ravioli“ werden auch mit Spinat- oder Frischkäse-Füllungen zubereitet. Außerhalb von Talana nennt man sie auch *Culingionis*. Man kann variieren und mit ein wenig frischer Minze oder Basilikum, ganz fein gehacktem Knoblauch, etwas Pfeffer würzen – sofern man den Geschmack der Kartoffel-Käse Füllung nicht überdeckt. *Culurgionis* können am Vortag zubereitet werden; mit Mehl bestäuben. Sie können auch zwischen Lagen von Pergamentpapier eingefroren werden.

Für 4 Personen/ 20 Culurgionis

Nudelteig:

220 g Hartweizenmehl,  
Salz,  
1 TL Schweineschmalz,  
1 Ei,  
75 ml Wasser

Füllung:

400 g mehlig-kochende Kartoffeln,  
180 g feingeriebener Hartkäse aus Ziegenmilch oder *Pecorino sardo*,  
zusätzlich 50 g feingeriebenen Käse zum Bestreuen,  
Salz

Tomatensauce:

6 EL Olivenöl extra vergine,  
1 mittelgroße, feingehackte Zwiebel,  
1-2 feingehackte Knoblauchzehen,  
1 kg frische Tomaten, geschält, entkernt und kleingeschnitten oder 3 kleine Dosen Tomaten mit ihrem Saft,  
Salz,  
Pfeffer,  
eine gute Prise Zucker,  
1 EL Petersilie,  
1 EL Basilikum, in feine Streifen geschnitten



### Rezept:

Aus Mehl, Salz, Schmalz, Ei und Wasser kurz einen leicht feuchten Nudelteig kneten. Unter einer umgedrehten Schüssel mind. 30 min ruhen lassen. Kartoffeln in Salzwasser kochen, pellen, pürieren. Mit Käse vermischen. Abkühlen lassen. Zwiebel und Knoblauch im Öl glasig werden lassen. Tomaten zugeben. Dosen-Tomaten mit dem Kochlöffel zerdrücken. Leicht würzen und etwa 45 min simmern lassen, bis die Sauce glänzt. Gelegentlich umrühren.



Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ganz am Ende Petersilie und Basilikum zugeben. Den Teig etwa 1mm dick ausrollen, Teigkreise von 9-10 cm Durchmesser ausstechen. Zwei gehäufte TL Füllung auf jeden Teigkreis setzen, Teigkreise schließen und Ränder gut festdrücken. Auf einem mit Mehl bestäubten Geschirrtuch liegen lassen. In 3-4 Litern schwach siedendem Salzwasser im offenen Topf etwa 5-7 min kochen. Die *Culurgionis*

sind fertig, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. Herausholen, abtropfen lassen und auf eine vorgewärmte Platte legen. Mit Tomatensauce beträufeln und mit Käse bestreuen. Sofort servieren.

### Tips:

- Pellkartoffeln beim Kochen möglichst wenig anstechen. Sie saugen sich sonst mit Kochwasser voll.
- Frische Tomaten nur in der Saison (Ende Juni bis Mitte September) verwenden.
- Petersilie und Basilikum immer erst am Ende zugeben. Beide Kräuter verlieren durch Kochen ihren frischen Geschmack.

## Pane carasau

### Sardisches Fladenbrot

Die Zubereitung von *Pane carasau* erfordert einiges Geschick. Unsere Öfen haben nicht den glühend-heißen Stein- oder Ziegelboden sardischer Holzöfen, auf dem sich das Fladenbrot sofort zu einem Ballon aufbläht. Doch kann man sich mit einem Trick behelfen, zu dem uns der Blätterteig inspiriert hat. In sehr gut sortierten italienischen Feinkostläden kann man gelegentlich *Pane carasau* kaufen. Trocken gelagert hält es sich eins bis zwei Monate.

### Zutaten für 12 Fladenbrote:

400 g Hartweizenmehl,  
100 g Hartweizengrieß,  
390 ml lauwarmes Wasser,  
1 Hefewürfel oder 2 TL Trockenhefe



### Rezept:

Mehl, Grieß, Wasser, Hefe, Salz und Zucker kräftig zu einem leicht feuchten Teig verkneten. Mit einem Tuch bedeckt 3-4 Stunden an einem warmen, vor Zugluft geschützten Ort (abgeschalteter Backofen) gehen lassen. Den Teig wenige Sekunden kneten. Zu einer Rolle formen. In 24 gleich große Stücke schneiden, die man zu Teigkugeln knetet. Diese in dem Mehl auf der Arbeitsplatte rollen. Zwei Teigkugeln abflachen, übereinander legen und auf der gut bemehlten Arbeitsplatte unter häufigem Wenden zu dünnen Teigkreisen von etwa 23 cm Durchmesser ausrollen.

Den Backofen auf der höchsten Stufe vorheizen. Evtl. einen Backstein in den Ofen legen. Man kann das Brot aber auch auf einem Backblech oder dem sauberen Boden des Ofens backen. Den ersten Fladen in den Ofen legen. Er bläht sich nach wenigen Sekunden auf, bleibt aber noch etwa 2 min im Ofen. Man muß darauf achten, daß er nicht an einzelnen Stellen verbrennt. Herausnehmen. Auf eine Platte legen. Wenn der Ofen nach einer Minute wieder richtig heiß ist, mit dem zweiten Brot fortfahren. Ober- und Unterseite des Fladens mit einem Sägemesser auftrennen oder den Rand mit einer Schere abschneiden. Die getrennten Ober- und Unterseiten des Fladens bei 150 °C in etwa 2 bis 3 min nebeneinanderliegend trocknen.

### Tips:

- Trockenhefe verwenden. Sie geht (fast) immer und schmeckt genauso gut wie frische Hefe.
- Die Flüssigkeit zum Ansetzen der Hefe darf nicht zu warm sein, sonst wird die Hefe abgetötet.

## Pane frattau

Sardischer Hirtenimbiß aus Fladenbrot, Tomatensauce und Käse

**Aurelia taucht die Fladen/ Fladenstücke mit einem flachen Seihlöffel in kochendes Wasser. Man kann sie aber auch in einem tiefen Teller mit Wasser/Brühe einweichen. Auf Sardinien werden die übereinandergeschichteten Fladen oft zusammengerollt.**

### Für 1 Person:

2-3 Scheiben Pane carasau,  
1 Tasse heißes Wasser oder Brühe,  
1 Tasse heiße Tomatensauce (CULURGIONIS mit Tomatensauce)

### Rezept:

Das Brot in Wasser/Brühe einweichen. Eine Scheibe auf einen Teller legen, dann Tomatensauce darübergeben, Käse draufstreuen. So fortfahren bis Brot, Sauce und Käse aufgebraucht sind. Die einzelnen Schichten sollten leicht überlappend auf dem Teller angeordnet werden. Sofort servieren.



## Sebadas

**Frittierte Teigtaschen mit Käsefüllung**

**Die ideale Füllung ist ein säuerlicher Weißkäse wie Mozzarella. Der Käse muß Fäden ziehen.  
Die Sarden servieren *Sebadas* gerne mit erwärmtem, bitterem Honig.**

**Ergibt 12 Sebadas:**

Teig:

300 g Mehl,  
100 g Zucker,  
25 g Schweineschmalz,  
1 Prise Salz,  
100 ml Wasser



Füllung:

250 g Mozzarella

Zum Fertigstellen:

Olivenöl (ersatzweise geschmacksneutrales Pflanzenfett),  
150 g herben Honig (Heidehonig, Lindenblütenhonig, Thymianhonig)

**Rezept:**

Aus Mehl, Zucker, Schmalz, Salz und Wasser einen glatten, glänzenden Teig kneten. Unter einer umgedrehten Schüssel mind. 30 min ruhen lassen. Den Teig 5 mm dick ausrollen. Rechtecke (ca. 10x20 cm) ausschneiden. Eine dicke Scheibe Mozzarella auf eine Hälfte des Rechtecks legen, die andere Hälfte drüberklappen. Den Rand festdrücken und überschüssigen Teig mit einem Teiggrädchen halbrund abschneiden. In Olivenöl bei 180 °C etwa 4 min fritieren. Die *Sebadas* sind fertig, wenn sie oben schwimmen. Den Honig leicht erwärmen und über die *Sebadas* geben, die heiß gegessen werden sollten.

## Pardulas

Teignester mit süßer Frischkäse-Füllung

**Die Käsemasse kann auch mit Vanille, Safran, Muskatnuß oder -blüte und Zimt aromatisiert werden – jedoch niemals mehr als zwei Gewürze verwenden.**

**Ergibt 16 Pardulas:**

Teig:

300 g Mehl,  
100 g Zucker,  
25 g Schweineschmalz,  
1 Prise Salz,  
100 ml Wasser



Füllung:

500 g ungesalzenen Ziegenfrischkäse oder *Ricotta*,  
2 Eigelb,  
100 g Zucker,  
10-30 g Mehl,  
1 Prise Salz,  
abgeriebene Schale von zwei naturbelassenen Zitronen,  
nach Belieben farbige Zuckerstreusel zum Bestreuen

**Rezept:**



Aus Mehl, Zucker, Schmalz, Salz und Wasser einen glatten, glänzenden Teig kneten. Unter einer umgedrehten Schüssel mind. 30 min ruhen lassen. Käse, Eigelb, Zucker, Salz und Zitronenschale verrühren. Den Teig 5 mm dick ausrollen und Teigkreise von 9-10 cm Durchmesser ausstechen. Die Füllung mit etwas Mehl festigen, daß sie nicht zu feucht ist. Einen gut gehäuften EL auf jeden Teigkreis setzen. Die Teigränder hochziehen und viermal zusammendrücken, so daß ein „Nest“ entsteht, das die Käsemasse umfaßt. Eventuell mit Zuckerstreuseln bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 150-160 °C etwa 30 min backen, bis sich die Käsemas-

se bei Fingerdruck fest anfühlt. Ausgekühlt servieren.