

## Malta

Essen zwischen Sonne und Familienglück.



**Kapern wachsen auf Malta wild und sind unentbehrlicher Bestandteil der regionalen Küche. Sie ziehen während ihrer Blütezeit viele Malteser aus der Stadt in die Natur. Auch Mariella schätzt die würzigen Knospen sehr. Sie und ihr Mann Ruben sind mit ihren vier Kindern eine Ausnahme in der städtischen Gesellschaft der Mittelmeerinsel, die eines der am dichtesten besiedel-**

**ten Länder der Welt ist. "Zu Tisch in ..." begleitet das naturverbundene Ehepaar bei der Gartenarbeit und in die Küche.**

Malta lockt jährlich über eine Million Touristen an seine Strände und historischen Stätten. Die Insel liegt rund 100 Kilometer südlich von Sizilien, mitten im Mittelmeer. In der Vergangenheit war sie deshalb schon oft das Ziel fremder Eroberer.

Die ehemalige britische Kolonie ist heute eines der am dichtesten besiedelten Länder der Welt, Fortschritt und Moderne haben ihre Spuren hinterlassen: Über 90 % der Malteser leben in Städten, Landwirtschaft wird vor allem auf der kleinen Nebeninsel Gozo betrieben. Familien haben meist nur noch ein bis zwei Kinder – auch wenn Katholizismus und familiäre Bande nach wie vor eine große Rolle spielen.



Ruben Chetcuti und seine Frau Mariella widersetzen sich dem Trend. Das lebensfrohe Ehepaar hat

vier Kinder – und obwohl das Geld nun immer etwas knapp ist, hat sich Mariella entschieden, ihre Arbeit als Lehrerin einige Jahre ruhen zu lassen und die Kinder nicht zu ihren eigenen Eltern in Betreuung zu geben.



Um über die Runden zu kommen gibt Mariella Nachhilfeunterricht. Ruben baut in seinem Garten Oliven, Weintrauben und Gemüse an

– weil das Essen so preiswerter ist, und weil er außer seiner Familie nichts mehr liebt als die Arbeit in und mit der Natur.

„Zu Tisch auf Malta“ erzählt die Geschichte zweier Menschen auf der Suche nach dem Familienglück in Zeiten der Kinderarmut und der fortschreitenden Verstädterung Maltas.

## Torti tal-Qara hamra

### Kürbisteigtaschen

Diese herbstlichen Teigtaschen sind ideal für ein leichtes Abendessen – vielleicht mit einem grünen Salat. Sie eignen sich auch hervorragend für ein *Buffet* aus kalten und warmen Speisen.

### Zutaten für 6-8 Portionen:

#### Füllung:

300 g Reis,  
1 Hokkaido-Kürbis von ca. 1 kg,  
500 g Zwiebeln,  
6 EL Olivenöl,  
eine kleine Dose passierte Tomaten,  
350 g Thunfisch (Dosenware),  
100 g schwarze Oliven,  
3 EL Kapern,  
Salz,  
Pfeffer,  
½ Bund Minze



#### Teig:

1 kg Mehl,  
1 Prise Salz,  
200 g Margarine,  
2 TL Sonnenblumenöl



Den Reis halb gar kochen. Den Hokkaido-Kürbis halbieren, Kerne herauskratzen, Kürbisfleisch kleinschneiden. Zwiebeln abziehen, fein hacken. Die Zwiebeln in einem großen Topf auf kleiner Flamme in dem Öl anschwitzen, bis sie glasig sind. Dann den Kürbis dazugeben und weitere 10 min unter gelegentlichem Wenden anschwitzen. Tomaten und Reis dazugeben. Nach weiteren 10 Minuten

den Thunfisch, die zerkleinerten Oliven und die Kapern. Mit Pfeffer, Salz und Minze abschmecken. Noch einigen Minuten auf schwacher Hitze im Topf lassen, damit sich alle Aromen verbinden. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Mehl, Salz, Margarine, Öl und etwa 500 ml Wasser zu einem festen Teig verkneten, den man 1 Stunde abgedeckt ruhen läßt. Geben Sie das Wasser nach und nach, am Ende eßlöffelweise zu, um einen festen Teig zu bekommen. Den Teig etwa 2-3 mm dick ausrollen und Teigscheiben von etwa 8 cm Durchmesser ausstechen. Etwas Füllung



darauf geben, einen zweiten Teigkreis darüber legen, die Ränder gut verschließen. So fortfahren, bis Teig und Füllung aufgebraucht sind. Die Teigtaschen im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft 160 °C) etwa 30 Min backen, bis der Teig goldbraun und knusprig ist. Probieren Sie nach 20 und nach 25 Min je eine Teigtasche, ob der Teig durchgebacken ist. Heiß oder lauwarm servieren.

## Stuffat tal-Fenek

Kaninchen in Tomaten-Rotweinsauce mit Spaghetti und Kartoffeln

Eigentlich ist dies nicht ein Gericht, sondern es sind zwei: Die würzige Tomaten-Rotweinsauce, in der das Kaninchen geschmort wurde, wird mit den Nudeln als Vorspeise serviert. Das Fleisch kommt dann mit den Ofenkartoffeln auf den Tisch und bildet den Hauptgang. Gutes Timing ist hier unerlässlich. *Rabbit Seasoning*, Kaninchengewürz, ist eine maltesische Mischung aus schwarzem Pfeffer, Curry, Paprikapulver, Sellerie, Knoblauch, Zwiebeln, Thymian und Lorbeer.

### Zutaten für 4-6 Portionen:

Kaninchen:

1 großes Kaninchen,  
etwas Mehl zum Panieren,  
6 EL Olivenöl,  
2 mittelgroße Zwiebeln,  
4 Knoblauchzehen,  
750 ml passierte Tomaten,  
200 ml Rotwein,  
½ TL Zimt,  
1 TL maltesisches Kaninchengewürz (*Rabbit Seasoning*),  
2 Lorbeerblätter,  
Salz,  
Pfeffer,  
150 g Erbsen (frisch, tiefgekühlt oder aus der Dose)



Kartoffeln:

1,5 kg faustgroße, festkochende Kartoffeln,  
100 ml Olivenöl,  
Salz,  
Pfeffer,  
1 TL Fenchelsamen

Spaghetti:

400 g Spaghetti



Das Kaninchen zerlegen (Rücken halbieren, Vorderläufe, Hinterläufe ganz, Kopf). Alle Teile waschen, sorgfältig trocken tupfen, in Mehl wenden und in einer großen schweren Pfanne im heißen Öl von allen Seiten gut anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen, fein hacken und in dem Öl auf kleiner Hitze

glasig schwitzen. Die Tomaten hinzufügen, aufkochen, und dann das Fleisch dazu geben. Rotwein angießen, Zimt, Kaninchengewürz, Lorbeerblatt, darüber streuen, salzen und pfeffern. Eine Stunde auf kleiner Flamme schmoren lassen, bis das Fleisch fast gar ist. Die Erbsen zugeben. Frische Erbsen benötigen je nach Größe etwa 10-15 min, Tiefkühlerbsen sind nach etwa 5 min gar. Dosenerbsen muß man nur heiß werden lassen. Den Kopf entfernen. Warm stellen.

Die Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und mit etwa 100-150 ml Wasser, dem Olivenöl, Salz, Pfeffer und Fenchelsamen in eine Auflaufform geben. Etwa eine Stunde im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft 160 °C) backen. Ggf. warm stellen.

Die Spaghetti nach Packungsanleitung in Salzwasser *al dente* kochen; abgießen und mit der Kaninchensauce servieren. Kartoffeln und Fleisch bilden dann den zweiten Gang.

**Tip:**

- Kopf, Knochen und andere Teile von Kaninchen oder Lamm, die natürlich nicht gegessen werden, immer mitkochen oder -schmoren. Es ergibt ein besseres Aroma.

## Sopa tal-Armla

### Witwensuppe

**Witwen waren auf Malta früher meist so arm, daß sie sich nur eine einfache Gemüsesuppe mit Ei und etwas Käse leisten konnten. Man verwendet dafür Gemüse der Saison. Nur auf Tomaten und Tomatenmark können Sie nicht verzichten: sie geben das fruchtige Aroma.**

### Zutaten für 4 Portionen:

½ Blumenkohl,  
 1 Zwiebel,  
 5 EL Olivenöl,  
 4 Kartoffeln,  
 2 Möhren,  
 2 Zucchini,  
 125 g Erbsen,  
 150 g passierte Tomaten,  
 50 g Tomatenmark,  
 Salz,  
 Pfeffer,  
 4 Eier,  
 4 kleine Stücke Schafsfrischkäse



Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen und diese gut waschen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Kartoffeln und Möhren schälen und in grobe Stücke schneiden. Zucchini ebenfalls klein schneiden. Blumenkohl und Zwiebeln in dem Öl auf kleiner Hitze anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig werden. Nehmen Sie dafür einen großen, schweren Topf zum Beispiel aus emailliertem Gusseisen. Mit 1 l Wasser ablöschen. Die restlichen Gemüse und das Tomatenmark in den Topf geben, aufkochen und



20 bis 25 min auf kleiner Flamme kochen lassen. Die Kartoffeln und Möhren sollten gar sein. Salzen, pfeffern. Die Eier einzeln in einer Untertasse aufschlagen und in die Suppe gleiten lassen. Den Käse in die Suppe bröseln. Etwa 5 min auf allerkleinster Flamme mehr ziehen als kochen lassen. Heiß servieren. In jeden Suppenteller ein Ei geben.

### Tip:

- Eier immer einzeln über einer Tasse oder Untertasse aufschlagen. Eine Untertasse nimmt man, wenn die Eier wie in diesem Rezept pochiert werden sollen.

## Mqaret

### Datteldiamanten

**Datteldiamanten sind ein maltesisches Kleingebäck, das die Einflüsse Nordafrikas auf die Küche der Inseln zeigt.**

### Zutaten:

Teig:

500 g Mehl,  
125 g Margarine,  
1 Prise Salz,  
nach Belieben 1 TL Zucker

Füllung:

500 g Datteln,  
2 unbehandelte Orangen,  
Anislikör, alternativ: Brandy



Aus Mehl, Margarine, Salz, evtl. Zucker und etwa 250 ml Wasser einen festen Teig kneten. Geben Sie das Wasser nach und nach, am besten eßlöffelweise zu, um die gewünschte Teigkonsistenz zu erreichen. Mindestens 30 Min abgedeckt ruhen lassen.

Die Datteln kleinschneiden und mit wenig Wasser in einem Topf erhitzen. Von den Orangen die Schale abreiben, den Saft auspressen. Schalen und Saft zu den Datteln geben. Die Masse sollte eine cremige Konsistenz bekommen. Mit einem Schuß Anislikör (Brandy) abschmecken, noch einmal ganz kurz aufkochen lassen.

Die Hälfte des Teiges auf einem Backblech dünn ausrollen und mit der Dattelmasse bestreichen. Die zweite Hälfte ebenfalls ausrollen – und zwar zu einem Rechteck derselben Größe. Die Dattelmasse damit abdecken. In rautenförmige Stücke schneiden und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft 160 °C) etwa 20-25 min backen.

### Tip:

- Trockenpflaumen oder -feigen lassen sich auch so zubereiten.