

Zu Tisch: Westsizilien

Caponata

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Die Caponata ist ein Alleskönner. Perfekt als kaltes oder warmes Antipasto, als Hauptgericht oder als Beilage zu Fleisch und Fisch. Und sie eignet sich auch hervorragend zum Belegen von Sandwiches, Pizzen und Focaccia.

Tipp: Die Aromen der Caponata entfalten sich am besten, wenn man sie schon am Vortag kocht.

Zutaten

- 500 g Auberginen
- 150 g Kirschtomaten
- 1 große Zwiebel
- 100 g Staudensellerie
- 75 g passierte Tomaten
- 80 g grüne Oliven (Nettogewicht, entkernt)
- 15 g Kapern
- 15 g Zucker
- 20 g Weißweinessig
- Salz
- Olivenöl zum Braten nach Geschmack

Zubereitung

- Zuerst das Gemüse putzen, die Auberginen würfeln, die Sellerie in feine Scheiben schneiden, die Tomaten halbieren und die Zwiebel hacken.
- In einer großen Pfanne die Auberginen in reichlich Öl 3 bis 4 Minuten anbraten, bis sie goldgelb sind. Gut abtropfen lassen und beiseitestellen.
- In der Pfanne in etwas Öl die fein gehackte Zwiebel anbraten.
- Die passierten Tomaten hinzufügen, 1 Minute lang dünsten, Sellerie und die Cherrytomaten hinzufügen.
- Die Kapern wässern, diese und die Oliven hinzufügen.
- Die Mischung fünf Minuten auf kleiner Flamme schmoren.
- Als letztes die gebratenen Auberginen hinzufügen.
- Zum Schluss den Zucker und den Essig hinzufügen und auf großer Flamme verdampfen lassen.

- Mit Salz abschmecken und umrühren.



Caponata

© Reiner Bauer

Arancini mit Hackfleischfüllung

Für 4 Personen

Zubereitungszeit (ohne Ruhezeit): 90 Minuten

Arancini sind *das* Streetfood Siziliens und schmecken mit vielen verschiedenen Füllungen.

Tipp: Falls etwas von der Füllung übrig bleibt, kann man sie am nächsten Tag mit etwas passierten Tomaten verlängern und zu Tagliatelle essen.

Zutaten

Für den Reis:

- 180 g Risotto Reis
- Ca. 400 ml Wasser oder Gemüsebrühe
- Safran und Salz nach Geschmack
- Olivenöl zum Anrösten

Für die Hackfleischfüllung:

- 1 Zwiebel
- 50 g Karotten
- 20 g Staudensellerie
- 500 g Hackfleisch je nach Geschmack Rind und Schwein gemischt (z.B. 300g Rind 200g Schwein)
- Weiss- oder Rotwein nach Geschmack
- 350 g passierte Tomaten
- 50 g Erbsen
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Olivenöl zum Anbraten
- Für die Panade
- 100 g Mehl
- 200 ml Wasser
- Paniermehl
- Sonnenblumenöl zum Frittieren

Zubereitung

Für den Reis:

- Den Reis in etwas Olivenöl anrösten, 400 ml Wasser oder Gemüsebrühe und etwas Safran hinzugeben.
- Die Mischung auf kleiner Flamme kochen lassen, bis der Reis gar und das Wasser verdampft ist.
- Das eventuelle restliche Wasser abgießen.
- Den Reis über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung:

- So viel Olivenöl in einen Topf geben, dass der Boden bedeckt ist.
- Zwiebel, Karotte, Sellerie in kleine Stücke hacken und auf kleiner Flamme dünsten bis die Zwiebeln glasig sind.
- Dann das Hackfleisch dazugeben und die Mischung anbraten.
- Wenn das Fleisch durchgebraten ist, die passierten Tomaten, Wein, Salz und Pfeffer dazugeben und auf kleinster Flamme mindestens eine halbe Stunde schmoren lassen, bis alle Flüssigkeit verkocht ist.
- Nach 15 Minuten des Schmorens die Erbsen dazugeben.
- Sollte die Sauce noch zu flüssig sein, den Rest der Flüssigkeit abgießen.
- Zur Verarbeitung sollte die Füllung auch abgekühlt sein.

Zum Ausbacken:

- Die Arancini formen, indem man etwas Reis in die Hand nimmt und plattdrückt, die Hackfleischmischung in die Mitte gibt und mit den Händen gut andrückt, mit etwas Reis bedeckt und eine kleine Kugel formt.
- Aus Wasser, Mehl und einer Prise Salz einen flüssigen Teig zubereiten und gut verrühren.
- Die Kugeln mit der Flüssigkeit bedecken und in Paniermehl rollen.
- In einem großen Topf das Öl erhitzen, die Arancini, frittieren und auf saugfähigem Papier abtropfen lassen.



Arancini mit Hackfleischfüllung

© Reiner Bauer

Arancini mit Kürbis und Champignons

Für 4 Personen

Zubereitungszeit (ohne Ruhezeit): 90 Minuten

Arancini schmecken am besten direkt nach dem Ausbacken, wenn die Kruste noch ganz knackig ist und die Füllung heiß – eine wahre Geschmacksexplosion.

Tipp: Wer es gerne schärfer mag, kann eine halbe gehackte Chilischote zum Kürbis dazugeben.

Zutaten

Für den Reis:

- 180 g Risotto Reis
- Ca. 400 ml Wasser oder Gemüsebrühe
- Safran und Reis nach Geschmack
- Olivenöl zum Anrösten

Für die Füllung:

- Olivenöl nach Belieben
- 200 g Kürbisfleisch

- 100 g frische Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- Salz und Pfeffer und Petersilie nach Geschmack

Für die Panade:

- 100 g Mehl
- 200 ml Wasser
- Paniermehl
- Sonnenblumenöl zum Frittieren

Zubereitung

Für den Reis:

- Den Reis in etwas Olivenöl anrösten, ca. 400 ml Wasser oder Gemüsebrühe und etwas Safran hinzugeben.
- Die Mischung auf kleiner Flamme kochen lassen, bis der Reis gar und das Wasser verdampft ist.
- Das eventuelle restliche Wasser abgießen.
- Den Reis über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung:

- Die Zwiebel in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, den in Stücke geschnittenen Kürbis, die Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer hinzugeben
- Etwa 10 Minuten schmoren lassen; mit einer Gabel zerdrücken und beiseitestellen.
- Die in Scheiben geschnittenen Pilze in etwas Öl anbraten und mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen.

Zum Ausbacken:

- Die Arancini formen, indem man etwas Reis in die Hand nimmt und plattdrückt, die Kürbismischung und einige Champignonstücke in die Mitte gibt und mit den Händen gut andrückt, mit etwas Reis bedeckt und eine kleine Kugel formt.
- Aus Wasser, Mehl und einer Prise Salz einen flüssigen Teig zubereiten und gut verrühren.
- Die Kugeln mit der Flüssigkeit bedecken und in Paniermehl rollen.
- In einem großen Topf das Öl erhitzen, die Arancini, frittieren und auf saugfähigem Papier abtropfen lassen.



Arancini mit Kürbis und Champignons

© Reiner Bauer

Busiate

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Die Busiate sind in Sizilien sehr beliebt: wegen ihrer originellen Form und weil sie die Saucen gut „halten“ können.

Tip: Die Busiate werden traditionell mit getrockneten Stielen der Pflanze Diss gemacht. Stattdessen kann man aber auch einen dünnen Holzstab oder eine Stricknadel nehmen.

Zutaten

- 250 g Hartweizenmehl
- 150g Hartweizengries
- 150ml Wasser
- Salz und Olivenöl nach Geschmack

Zubereitung

- Das Hartweizenmehl auf ein Brett schütten, in die Mitte eine Mulde drücken, etwas Salz hinzugeben und mit Wasser zu einem glatten und kompakten Teig verkneten.
- Den Teig zu zwei ca. 4cm breiten Streifen formen und etwas Olivenöl darüberstreichen.

- Die Streifen in Stücke schneiden.
- Die kleinen Teigstücke zu Würmchen rollen und um die Buse oder einen anderen Stab wickeln.
- Den Stab herausziehen.
- Die Busiate auf ein Geschirrhandtuch legen oder über den Rand eines mit Stoff bezogenen Korbes hängen.
- Vor dem Servieren kurz in Salzwasser kochen.



Busiate

© Reiner Bauer

(Madhus) Anchovisauce mit Sultaninen

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Die Sauce ist ein traditionelles Rezept der sizilianischen Küche und wird inzwischen in zahlreichen Varianten zubereitet. Oft wird sie mit Fenchel und/oder Fenchelsamen verfeinert.

Tipp: Zu der Sauce passen geröstete Brotkrümel sehr gut. Die Brotkrümel in Olivenöl anrösten und nach dem Servieren der Busiate etwas davon auf die Sauce geben.

Zutaten

- 100g Zwiebeln

- 8 Anchovis
- 200g Tomatenmark
- 25 g Rosinen oder Sultaninen
- 20 Gramm Pinienkerne.
- Salz und Chili nach Geschmack
- 2 Lorbeerblätter
- Olivenöl nach Belieben

Zubereitung

- Die Zwiebeln kleinschneiden und in etwas Olivenöl anbraten.
- Die Anchovis hinzugeben und kurz andünsten.
- Das Tomatenmark und die Lorbeerblätter dazugeben und auf kleiner Flamme 5 Minuten unter Rühren köcheln lassen.
- Die Rosinen und Pinienkerne unterrühren.
- Mit Salz und Chili abschmecken.
- Tomatenmark wird beim andünsten/-braten schnell bitter.
- Es empfiehlt sich, etwas Flüssigkeit (Wasser oder Gemüsebrühe) hinzuzufügen.



(Madhus) Anchovisauce mit Sultaninen

© Reiner Bauer

Cassata al Forno

(Dosierung für eine Backform mit 24 cm Durchmesser)

Dauer: 20 Minuten (ohne Backzeit)

Die Cassata al Forno wurde traditionell an Ostern serviert. Aber die Mischung aus frischem Ricotta und knusprigem Teig ist so lecker, dass sie in Sizilien inzwischen zu jeder Jahreszeit gegessen wird.

Tipp: Für das typische Muster der Cassata kann man Spaghetti gitterförmig auf den Kuchen legen und diesen dann mit reichlich Puderzucker bestreuen. Die Spaghetti vorsichtig entfernen.

Zutaten

Für den Mürbeteig:

- 330 g Mehl
- 130 g Zucker
- 130 g Butter
- 2 Eier
- Schale von 1 Zitrone (unbehandelt)
- 1 Prise Salz

Für die Füllung:

- 500 g Ricotta
- 200 g Zucker
- 70 g Schokoladentröpfchen
- Und außerdem...100 g Butter- oder andere Kekse

Für die Dekoration:

- Puderzucker

Zubereitung

Für die Füllung:

- Den Ricotta mit Zucker zu einer cremigen Masse verrühren.
- Die Schokoladentröpfchen unterheben.

Für den Teig:

- In einer Schüssel Butter, Zucker und Eier verrühren
- Nach und nach das Mehl hinzugeben und zu einem glatten Teig verkneten.

- Das Backpapier in die Backform spannen und dann die Seiten mit Butter einstreichen. (Die Cassata aus dem Ofen wird gewendet serviert, daher ist es wichtig, dass sie sich leicht aus der Form lösen lässt.)
- Dreiviertel des Teiges ausrollen und in die Form geben.
- Den überschüssigen Teig über dem Rand mit einem kleinen Messer entfernen und den Boden mit einer Gabel etwas einstechen.
- Die Kekse zerbröseln und mit der Hälfte den Boden bedecken.

- Die Ricottacreme hinzugeben und glattstreichen.
- Die andere Hälfte der Keksre darüber bröseln.
- Den restlichen Mürbeteig ausrollen und zu einem Kreis formen. Auf die Ricottafüllung legen und gut festdrücken.
- Mit einem kleinen Messer kleine Schnitte auf der gesamten Oberfläche machen.
- Die Cassata bei 180 °C ca. 50-60 Minuten backen, bis sie goldbraun ist.
- Nach dem Backen gut abkühlen lassen. Auf eine Servierplatte legen und die Form umdrehen. Mit Puderzucker bestäuben und servieren.



Cassata al Forno

© Reiner Bauer