

Kalabrien

Provinz Reggio di Calabria



An der Stiefelspitze Italiens in Kalabrien wächst eine Frucht mit beeindruckender Geschichte. Ihretwegen reisten berühmte Parfümeure Tausende von Kilometern: die Bergamotte. Giuseppe Vadalà baut die Früchte an und verfeinert damit Gerichte wie Schwertfisch, Risotto oder Farfalle mit Thunfisch.

Für den Bauer Giuseppe Vadalà und seinen Mitarbeiter Vincenzo ist die Ernte der Bergamotte die schönste Zeit des Jahres: Die Frucht verbreitet nämlich schon beim Pflücken ihr intensives Aroma und erfüllt die ganze Plantage mit ihrem frischen Duft. Anders als in Norditalien gibt es in Kalabrien keine Fabriken mit 10.000 Arbeitsplätzen. In kleinen, vertrauten Familienbetrieben wird hier die Ernte noch per Hand erledigt. Routinierte Pflücker wie Vincenzo und Giuseppe schaffen zwischen 600 und 800 kg an einem einzigen Tag.

Die Bergamotte stellt zudem ein botanisches Rätsel dar: Sie wird zwar auch in anderen Ländern wie der Elfenbeinküste und Argentinien angebaut, doch nirgendwo sind die Bäume so ertragreich und die Früchte so aromatisch wie in Kalabrien. Denn nur hier gibt es die optimalen Wachstumsbedingungen wie der mineralische Boden und das „gemäßigt feuchte“ Mikroklima.

Berühmt für ihr unverkennbares Aroma, findet die Bergamotte in der Parfümindustrie und zum Beispiel beim Earl Grey Verwendung. Giuseppe und seine Mutter Maria aber verfeinern mit der Zitrusfrucht zahlreiche Gerichte: marinierten Schwertfisch, Risotto, Farfalle mit Thunfisch und Kuchen. Weitere Spezialitäten sind kalabrische Makkaroni und auf dem offenen Feuer gekochter Lammtopf. Es zeigt sich, dass die Esskultur in Kalabrien einen hohen Stellenwert hat: In Guisepes Familie bedeutet Kochen nicht bloß Mahlzeiten zuzubereiten, sondern auch Vertrautheit und Zusammenhalt zu spüren.

Die Bergamotte wird an der Küste Kalabriens aufgrund des besonderen Klimas angebaut. Im Frühjahr verströmen die weißen Bergamottenblüten einen angenehmen Duft. Im Winter reifen die Früchte, sie werden von November bis in den März geerntet. Während ihres Reifeprozesses wechselt die Schalenfarbe über sattgrün bis gelbgrün zu blassgelb. Die Frucht ist sehr sauer und etwas bitter, die Schale wird gerieben und sparsamer als z.B. Zitronenschale verwendet. Die Bergamotte, die in den Rezepten verarbeitet wurde, ist in Deutschland so gut wie nicht zu kaufen. Im Internet findet man den Saft der Zitrusfrucht, Öl, aber auch Früchte.

Fenchelsalat mit Bergamotte

Der Salat ist ein Alleskönner. Perfekt als Hauptgericht mit frischem Brot, als Vorspeise oder als Beilage zu warmen Gerichten.

Zubereitungszeit:

15 min

Zutaten für 4 Personen:

(als Beilage, für 2 Personen als leichtes Hauptgericht)

1 kleiner Blattsalat
1 Fenchel
2 kleine Orangen
1 Bergamotte
1 Granatapfel
Olivenöl
Salz



Fenchelsalat mit Bergamotte © Reiner Bauer

Zubereitung:

Den Blattsalat putzen, waschen, die Orangen und die Bergamotte schälen und in Scheiben schneiden. Den Fenchel putzen, waschen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Den Granatapfel halbieren, eine Hälfte auf die Hand legen und über einer Schüssel die Kerne mit Hilfe eines Löffels aus der Frucht klopfen.

Die Salatblätter zu einem Bett auslegen. Die Orangen-, Bergamotten- und Fenchelscheiben darauf verteilen und mit Granatapfelkernen dekorieren.

Olivenöl darüber geben und mit Salz nach Geschmack würzen.

Tip:

- Wenn keine frischen Bergamotten zur Hand sind, kann man etwas Bergamottensaft mit Olivenöl mischen und über den Salat geben.

Glasierter Bergamottenkuchen

Der Bergamottenkuchen sorgt durch das intensive Aroma der Bergamotte für tollen Duft in jedem Raum.

Zubereitungszeit:

Vorbereitung:

15 min

Backzeit:

40 min bei 180 °C

Zutaten für 4 Personen:

Für den Teig:

250 g Mehl

100 g Butter

150 g Zucker

3 Eier

1 Päckchen Backpulver

100 ml Sahne

etwas Bergamottenabrieb



Glasierter Bergamottenkuchen © Reiner Bauer

Für die Glasur:

150 g Puderzucker

2-3 EL Bergamottensaft

1 Prise Bergamottenabrieb

Zubereitung:

Die Eier trennen, Zucker in eine Schüssel geben und mit dem Eigelb verrühren. Mehl und Backpulver nach und nach dazugeben. Die Sahne und den Bergamottenabrieb unterrühren. Das Eiweiß steifschlagen und vorsichtig unterheben.

Eine Kuchenform mit Backpapier auslegen, den Teig hineingeben. Den Kuchen bei 180 °C ca. 40 min backen. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen, anschließend aus der Form nehmen.

Für die Glasur den Puderzucker mit dem Bergamottensaft verrühren und den Abrieb dazugeben. Über dem Kuchen verteilen.

Tip:

- Wenn keine frischen Bergamotten zur Hand sind, kann man etwas weniger Sahne (50 ml) und dafür Bergamottensaft (50 ml) in den Teig geben.

Lammtopf auf offenem Feuer

Gemeinsam ein offenes Feuer zu machen und zusammensitzen, während der Lammtopf langsam vor sich schmort, ist eine schöne Möglichkeit, Zeit miteinander zu verbringen.

Zubereitungszeit:

Vorbereitungszeit:

20 min

Kochzeit:

90 min (je nach Größe der Lammfleischstücke).

Zutaten für 4 Personen:

1,5 kg Lammfleisch
2 Karotten
2 Rote Zwiebeln
1 Salbeizweig
Salz
Olivenöl
Wasser



Lammtopf auf offenem Feuer © Reiner Bauer

Zubereitung:

Das Lammfleisch, die Karotten und die Zwiebeln in Stücke schneiden und mit dem Salbeizweig, Salz und Olivenöl in einen großen Topf geben.

Die Mischung mit Wasser bedecken und auf einem Feuer schmoren lassen.

Der Lammtopf schmeckt sehr gut mit kalabrischen Makkaroni: Dafür das gekochte Lamm aus dem Topf nehmen und die Makkaroni kurz darin ziehen lassen. Dann servieren.

Tips:

- Der Lammtopf schmeckt mit zahlreichen Zutaten sehr lecker. Zu Zwiebeln, Karotten und Fleisch kann man z.B. auch Kartoffeln, Erbsen oder Artischocken geben.
- Ein Dutch Oven, ein gußeiserner Topf, eignet sich für eine Zubereitung auf offenem Feuer oder Grill. Möchte man ihn auf dem Herd kochen, darf er nur auf kleinster Flamme schmoren, damit die Sauce nicht verdampft. Eine weitere Möglichkeit ist es, das Lammgulasch im Backofen bei niedriger Temperatur von 80-90 °C zu garen.

Kalabrische Makkaroni

Die Makkaroni schmecken in Salzwasser gekocht sehr lecker. Aber man kann sie auch einfach in einer dünnflüssigen Sauce einige Minuten ziehen lassen.

Zubereitungszeit:

20 min

Zutaten für 4 Personen:

200 g Hartweizenmehl

110 g Wasser

10 g Olivenöl

Zubereitung:

Für die Makkaroni zunächst das Hartweizenmehl, Wasser und Olivenöl in einer Schüssel vermengen. Mit den Händen zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten, bis er kompakt ist. Zu einer Kugel formen und abgedeckt mit einem feuchten Tuch kurz ruhen lassen.

Ein Stück Teig nehmen, daraus kleinfingerdicke Stücke formen und mit den Händen auf einem Backbrett zu Rollen ausrollen. Mit einem Messer etwa 3-4 cm lange Stücke abschneiden.

Für die Makkaroni ein 3-4 cm langes Stück Teig um einen Holzspieß wickeln und rollen. Den Spieß vorsichtig herausziehen. Die erste Makkaroni ist fertig.

Weitere Nudeln formen und auf ein mit einem leicht bemehlten Tuch ausgelegtes Brett auslegen.

Vor dem Servieren die Makkaroni kurz in kochendem Wasser kochen oder in etwas Sauce einige Minuten ziehen lassen.

Tip:

- Am besten schmecken die Nudeln frisch, aber man kann sie auch an der Luft trocknen lassen. Nur nicht im Kühlschrank aufbewahren, da sie dort Feuchtigkeit ziehen.

Risotto mit Bergamottensaft

Das Bergamottenrisotto ist originell, einfach und schnell gemacht.

Zubereitungszeit:

30 min

Zutaten für 4-6 Personen:

350 g Risottoreis
1 rote Zwiebel (nach Möglichkeit eine „Cipolla di Tropea“ oder eine andere süße, milde Sorte)
50 g Parmesan (oder Nüsse)
900 ml heißes Wasser
100 ml Bergamottensaft
Olivenöl und Salz nach Belieben



Risotto mit Bergamottensaft © Reiner Bauer

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden.

Olivenöl in eine hohe Pfanne oder einen flachen Topf geben und darin die Zwiebeln auf kleiner Flamme rösten, bis sie glasig sind.

Den Reis dazugeben und rühren, bis alle Reiskörner vom Öl überzogen sind.

Mit Bergamottensaft ablöschen, ca. 300 ml heißes Wasser dazugeben und einkochen lassen. Diesen Vorgang noch zweimal wiederholen, bis der Reis bißfest ist. Dabei immer wieder umrühren.

Vor dem Servieren den Parmesan untermischen.

Für die vegane Variante, die Nüsse nach dem Servieren über das Risotto streuen.

Tip:

- Für eine vegane Variante kann man den Parmesankäse weglassen und durch geröstete und kleingehackte Pinienkerne oder andere Nüsse ersetzen.

Gebratener, mit Bergamottensaft mariniertes Schwertfisch

Bergamottensaft, Chili und Pfefferminzblätter sind ein tolles Trio, sie geben dem Schwertfisch Frische und Würze.

Zubereitungszeit:

15-30 min

Zutaten für 4 Personen:

500 g Schwertfisch
20 g Pfefferminzblätter
1-2 Chilischoten nach Schärfe und Geschmack
100 ml Bergamottensaft
Olivenöl und Salz nach Belieben



Gebratener, mit Bergamottensaft mariniertes Schwertfisch
© Reiner Bauer

Zubereitung:

Den Schwertfisch putzen und in Scheiben schneiden. Die trocken getupften Schwertfischscheiben in einem Glas- oder Metallbehälter mit Bergamottensaft marinieren. Die Chilischoten und Pfefferminzblätter kleinschneiden und dazugeben.

Nach einigen Minuten Marinierzeit Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin anbraten. Etwas Salz dazugeben. Den Fisch vorsichtig wenden und braten. Das Fischsteak nicht zu lange braten, damit es nicht zu trocken wird.

Vor dem Servieren mit Bergamotten- oder Zitronenscheiben und etwas Abrieb dekorieren.

Tips:

- Es sieht sehr schön aus, wenn man den Fisch mit dünnen Scheiben einer Bergamotte oder Zitrone und etwas Abrieb dekoriert.
- Schwertfisch ist einer der feinsten und teuersten Mittelmeerfische, der nicht nur gebraten, sondern auch gegrillt werden kann. Frisches Schwertfischsteak lässt sich wie „Fleischsteak“ zubereiten.

Farfalle mit Thunfisch und Bergamottensaft

Die Farfalle mit Thunfisch sind einfach und schnell gemacht, das perfekte Gericht für großen Hunger und wenig Zeit.

Zubereitungszeit:

15 min plus Kochzeit der Farfalle

Zutaten für 4 Personen:

300-400 g Farfalle
1 kleine rote Zwiebel
1 frische Chilischote
300 g Thunfisch aus der Dose
100 ml Bergamottensaft
Salz nach Geschmack
Olivenöl, Salz und Petersilie nach Geschmack



Farfalle mit Thunfisch und Bergamottensaft © Reiner Bauer

Zubereitung:

Die Farfalle nach Packungsangabe kochen.

Für die Sauce zunächst den Thunfisch abtropfen lassen.

Die Zwiebel in kleine Scheiben schneiden, in einer Pfanne das Öl erhitzen und die kleingeschnittene Zwiebel hineingeben. Auf kleiner Flamme kurz anrösten. Die Chilischote in Streifen schneiden und zu den Zwiebeln geben.

Den Thunfisch dazugeben, gut mit den Zwiebeln und Chili mischen und anbraten. Die gekochten Nudeln in die Pfanne geben und erhitzen. Den Bergamottensaft dazu gießen und gut unterrühren.

Tip:

- Je nach Geschmack kann man zu den Nudeln Pfefferminze oder Oregano statt der Petersilie geben.