

## Kalabrien

### Cosenza

**In den Süden Italiens leben Beppo und seine Familie von der Landwirtschaft. Sie bauen Süßholzwurzeln an, die allgemein als Unkraut gelten, doch zur Lakritzherstellung dienen.**

Schon als kleiner Junge half Beppo Oliveto seinem Vater, die Äcker von einem seltsamen Unkraut zu befreien: Die Süßholzwurzel wächst in Kalabrien wild und behindert so die Bauern beim Pflanzen und Ernten.

Beppo verdient noch heute mit diesem Unkraut sein Geld. Vier Jahre läßt er die meterlange Süßholzwurzel wachsen, bis sie etwa fingerdick ist.

Dann kann sie an die Lakritzfabrik bei Rossano verkauft werden. Die Lakritzgewinnung ist ein aufwendiges Verfahren, bei dem die Wurzel erst gemahlen wird, um sie dann in einer Art Espressomaschine aufzukochen. Der gewonnene Sud wird ganz stark eingekocht und nach dem Erkalten zu mundgerechten Lakritzstücken verarbeitet. Viel Süßholz wird im armen Süden Italiens nicht mehr angebaut: die preiswertere Konkurrenz aus China und dem Iran macht den Bauern zu schaffen.



Weil die Olivetos vom Süßholzverkauf allein nicht leben können, halten sie Kühe und Schafe, deren Milch sie zu Käse, besonders *Ricotta* verarbeiten. Mehrmals die Woche fährt Beppo mit seinem kleinen Auto in der Nachbarschaft herum und verkauft die frische Ware. Beim Händler bekämen sie nur die Hälfte des Erlöses, aber das wäre zu wenig. Im Winter helfen ihnen auch die Einnahmen aus ihrer Clementinplantage über die Runden.

Auf dem großen Hof der Olivetos leben noch Beppos Bruder mit seiner Familie und Beppos Sohn mit Frau und Kind. Alle arbeiten in der Landwirtschaft mit und alle teilen auch Beppos große Leidenschaft: das gute Essen und ein flottes Tänzchen.

Beppos Frau Enza herrscht über die Küche. Hausgemachte Pasta, frische *Salsicce* oder Kalabresische Pizza aus dem eigenen Ofen – wenn Enza kocht, schmeckt es immer gut. Nicht zuletzt deshalb ist in ihrer Küche immer etwas los. Für Überraschungsgäste ist immer ein Stuhl frei. Die Olivetos haben nicht viel. Aber was sie haben, das teilen sie von Herzen gern.

## Cime di rapa con salsicce fresche

Stengelkohl mit frischen Schweinswürsten

***Cime di rapa***, Stengelkohl oder ***Broccoletto*** ist hierzulande kaum bekannt. Er hat einen kräftigen, leicht bitteren Kohlgeschmack.

Man verwendet die festen, knackigen Stiele, die Blätter und Blütenstände als Gemüsegericht oder als Beilage. Er hat eine kurze Garzeit. Die Zubereitung mit groben Bratwürsten ist typisch italienisch.

### Zutaten für 4 Portionen:

1,5 kg Stengelkohl,  
5-6 EL Olivenöl,  
Salz,  
1-2 *Peperoncini*,  
600-750 g grobe italienische Bratwürste, möglichst ohne zusätzliches Aroma wie Fenchel oder Salbei



Den Stengelkohl gründlich waschen, trocknen und die Stengel und kleinen Blätter abtrennen. Nur sie werden für dieses Gericht verwendet. Das Öl auf mittlerer Flamme in einer Pfanne erhitzen und *Cime di rapa* dazugeben. Den Topf schließen und den Kohl auf kleiner Flamme 15 min dünsten. Mit Salz und einer zerdrückten *Peperoncino* würzen. Die Würste grillen oder in einer Pfanne braten. Auf dem Gemüse servieren.

### Tips:

- Man kann *Cime di rapa* auch in wenig Wasser weich kochen. Er schmeckt dann nicht so bitter.
- Wem der Stengelkohl zu bitter ist, schmeckt das Gericht zum Schluß mit etwas Zucker ab.

## Coscia di pecora farcita

### Gespickte Schafskeule

#### Zutaten:

1 Bund glattblättrige Petersilie,  
Salz,  
Pfeffer,  
2-3 *Peperoncini*,  
1 Schafskeule (2-2,5 kg), ersatzweise eine  
Lammkeule

Die Petersilie waschen, trocken tupfen, fein hacken. Mit etwas Salz, Pfeffer und den gut zerdrückten *Peperoncini* vermischen. Von der Keule alles überflüssige Fett abschneiden. Mit einem Spickmesser an verschiedenen Stellen einstechen und etwas von der Petersilienwürze in die Einstiche drücken. Abgedeckt einige Stunden stehen lassen. In einer großen offenen Pfanne, deren Boden gut mit Wasser bedeckt ist, im Backofen bei 150 °C unter gelegentlichem Wenden und häufigen Begießen etwa 3-4 h langsam schmoren. Wenn notwendig, weiteres kochendes Wasser dazu gießen. In Scheiben schneiden und servieren. Bei Tisch nachwürzen.



## Patate e melanzane

### Kartoffeln-Auberginen-Gemüse

**Eine einfache Zwischenmahlzeit aus dem aromatischen Gemüse des Südens. Die Menge der einzelnen Gemüse können Sie nach Geschmack variieren.**

#### Zutaten für 4 Portionen:

2 große Auberginen,  
3 große, festkochende Kartoffeln,  
2 mittelgroße Zwiebeln,  
6 Tomaten,  
5-6 EL Olivenöl,  
Salz,  
Pfeffer,  
einige Stengel Basilikum



Die Auberginen in Scheiben schneiden, 30 min in Salzwasser legen, abspülen und trocken tupfen. Inzwischen die übrigen Zutaten vorbereiten. Die Kartoffeln schälen. Die Zwiebeln abziehen. Kartoffeln, Zwiebeln und Tomaten ebenfalls in Scheiben schneiden. Das Öl in einer großen, schweren Pfanne erhitzen und alle Gemüse bei geringer Hitze erst anbraten und dann im eigenen Saft dünsten, bis sie gar sind. Rechnen Sie etwa 30 min Salzen, pfeffern. Mit frischem Basilikum bestreuen und sofort zu Brot servieren.

#### Tip:

- Auberginen enthalten Bitterstoffe. Durch Einsalzen oder Einlegen in Salzwasser werden diese Bitterstoffe weitgehend entzogen. Dieses Vorgehen gehört deshalb zu den Standardprozeduren bei der Vorbereitung von Auberginen.

# Calzone

## Pizza

**Zur Pizza muß man wohl nichts sagen – sie ist beliebt, weil sie so gut schmeckt und so unglaublich wandlungsfähig ist.**

### Zutaten:

Teig:

1 kg Mehl,  
1 TL Salz,  
1 Würfel Hefe, ersatzweise ein Päckchen Trockenhefe

Pizza-Belag:

Olivenöl,  
Salz,  
Rosmarin,  
Tomatenscheiben/ Tomatensauce,  
Sardellen,  
schwarze Oliven,  
Kapern,  
Mozzarella,  
Parmesan



Calzone-Füllung:

Mangold,  
Knoblauch,  
schwarze Oliven,  
frische Chillies

Das Mehl in eine Schüssel oder auf ein großes Backbrett sieben. Das Salz dazugeben. Die Hefe in eine Tasse bröckeln. Von 750 ml lauwarmem Wasser (30 bis maximal 40 °C) eine Tasse abnehmen und mit der Hefe verrühren. An einem warmen, vor Zugluft geschützten Ort abgedeckt einige Minuten stehen lassen, bis die Hefe Blasen wirft. In das Mehl eine Mulde machen, die Hefelösung hinein geben und mit einem Teil des Mehls verrühren. Diesen Vorteig wie oben beschrieben solange gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat. Jetzt mit dem restlichen Mehl und Wasser zu einem glatten glänzenden Teig verkneten. Bei Verwendung von Trockenhefe die Hefe in etwas lauwarmem Wasser auflösen, einige Minuten gehen lassen und dann mit den restlichen Zutaten zu einem Teig verkneten.

Diesen Teig noch einmal gehen lassen. Danach kurz durchkneten und in sechs Teile teilen, die man erst zu einer Kugel formt und dann kreisrund zur gewünschten Dicke ausrollt.

Diesen Pizzateig nach Belieben belegen und im vorgeheizten Ofen bei 250 °C (Umluft 240 °C) 10-15 min backen. Wenn der Teig durchgebacken ist und der Belag zu brodeln beginnt, ist die Pizza fertig. In Segmente geschnitten mit der Hand verspeisen – so ist es echt italienisch.

Für eine *Calzone* belegt man nur die eine Hälfte der Teigkreise und klappt die zweite darüber. Geben Sie nicht zuviel Füllung hinein. Gut verschließen.

**Tip:**

- Obwohl Puristen sicher aufschreien: Wir möchten Ihnen empfehlen, die leichter handhabbare Trockenhefe zu verwenden. Achten Sie immer auf die Temperatur der Flüssigkeit. Ist sie zu hoch, sterben die Hefepilze ab. Ist sie dagegen zu niedrig, dauert es nur ein wenig länger, bis der Teig geht.

## Polpette di ricotta

### Ricottabällchen

Die Ricottabällchen dienen als Einlage für eine Tomatensauce. Man isst *Salsa finta* mit Ricottabällchen zu Nudeln.

### Zutaten:

400 g *Ricotta*,  
½ Bund glattblättrige Petersilie,  
70-100 g Parmesan,  
2 Eier,  
200-250 g Semmelbröseln,  
125 ml Tomatensauce (*Salsa finta*),  
Salz,  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Den *Ricotta* gut abtropfen lassen. Die Petersilie waschen, Blätter von den Stengeln zupfen, fein hacken. Den Käse reiben. Den *Ricotta* mit den übrigen Zutaten – verwenden Sie zunächst nur 200 g Semmelbröseln – gut verkneten. Ist die Masse zu feucht und hält sie nicht die Form, noch Bröseln dazugeben. Walnußgroße Bällchen formen, die man in der *Salsa finta* ziehen läßt.

### Tip:

- Lassen Sie zunächst ein Probabällchen für einige Minuten in etwas heißem Wasser ziehen. Behält es die Form, so hat der Teig die richtige Konsistenz. Zerfällt es, noch etwas Semmelbröseln dazugeben. Ist es zu fest, etwas Tomatensauce.

## Salsa finta

### Falsche Sauce

Der Erfinder dieses Rezepts hat sicher an eine aus Fleisch gewonnene Sauce gedacht, als er von einer *Salsa finta*, einer falschen Sauce, sprach. Enzas Familie ißt besonders gern *Salsa finta con polpette di ricotta*.

### Zutaten für 2 Portionen:

2 mittelgroße Zwiebel,  
6-8 EL Olivenöl,  
etwa 1 kg Dosentomaten,  
1 Bund Basilikum,  
Salz,  
Pfeffer

Die Zwiebeln abziehen, fein hacken und in dem Olivenöl leicht anschwitzen, bis sie glasig sind. Zerdrückte Dosentomaten und Basilikum dazu geben und 15 min auf mittlerer Hitze etwas einkochen lassen. Abschmecken. Zu Spaghetti oder dünnen *Spaghettoni* servieren.



### Tip:

- Jede Tomatensauce gewinnt durch etwas doppelt oder dreifach konzentriertes Tomatenmark.

## Spaghetti aglio, olio e peperoncino

Spaghetti mit Olivenöl, Knoblauch und Pfefferschoten

Dieses recht einfache Spaghetti-Rezept wird zu einer Delikatesse, wenn Sie den ganz frischen Knoblauch verwenden, den es von Februar an bei gut sortierten Gemüsehändlern zu kaufen gibt. Er hat einen milden und ganz feinen Knoblauchgeschmack.

### Zutaten für 2 Portionen:

2 Knoblauchzehen,  
2 *Peperoncini*,  
5-6 EL Olivenöl extra vergine,  
einige Stengel glattblättrige Petersilie,  
nach Belieben Parmesan oder *Pecorino*,  
200-250 g Spaghetti,  
Salz



Die Spaghetti nach Packungsanleitung in gut gesalzenem Wasser *al dente* kochen. Während das Nudelwasser zum Kochen gebracht wird,

Knoblauchzehen abziehen und wie die *Peperoncini* ganz fein hacken. In dem Olivenöl auf ganz schwacher Hitze einige Minuten goldgelb werden lassen. Der Knoblauch darf auf keinen Fall braun und bitter werden. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, Blätter von den Stengeln zupfen, klein hacken. Den Käse reiben.

Die Spaghetti abgießen, abtropfen lassen und sofort mit der Petersilie zu dem Knoblauch-Öl in die Pfanne geben. Gründlich vermengen, bis alle Spaghetti dünn von einem Ölfilm überzogen sind. Ggf. Nachsalzen, sofort servieren. Wenn Sie *Pecorino* verwenden, müssen Sie bedenken, daß dieser Käse schon salzig ist. Die Salzmenge dann entsprechend reduzieren.

### Tips:

- Parmesan oder *Pecorino* sind keine notwendigen Zutaten für dieses Gericht, das in ganz Italien sehr beliebt ist. Überhaupt wird in Italien nicht zu jedem Nudelgericht automatisch Käse serviert, sondern nur von Fall zu Fall.
- Sie können Knoblauch und *Peperoncini* auch mit etwas Meersalz im Mörser zu einer Paste verstoßen, zu der man das Öl gibt. Diese "rohe Version" unter die gekochten, abgetropften Spaghetti heben.
- Durch Trocknen bekommt Knoblauch eine scharfe Note. Auch ein gutes Öl spielt für das Gelingen dieses Rezepts eine wichtige Rolle.