

# Zu Tisch auf Pantelleria

---

 [arte.tv/de/articles/zu-tisch-auf-pantelleria](https://arte.tv/de/articles/zu-tisch-auf-pantelleria)

## Die Rezepte der Sendung

---

### INSALATA PANTESCA

---

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Der panteskische Bauernsalat kann als Hauptgericht gegessen werden, da er durch die Kartoffeln sehr nahrhaft ist.

**Tip:** Traditionell wird der Salat mit in Salz eingelegten Kapern zubereitet. Falls die nicht zur Hand sind, kann man auch in Essig eingelegte Kapern verwenden. Wer es gerne saftig mag, kann den Salat mit noch mehr Olivenöl und Zitronensaft abschmecken.

### Zutaten

---

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 8 Kirschtomaten
- 100 g Oliven grün und schwarz
- 1-2 mittelgroße rote Zwiebeln
- 100 g Oliven
- 100 ml + 30 ml Olivenöl
- Saft von 1 Zitrone
- 20-30 g Kapern
- Salz
- Nach Geschmack einige Stücke getrockneter Fisch (Meerbrassen) oder Sardellenfilets

### Zubereitung

---

Die Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser ca. 25 Minuten garen. Wasser abgießen, die Kartoffeln etwas abkühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Die in Salz eingelegten Kapern gründlich abwaschen. Alle Zutaten zu den Kartoffeln geben und mit ca. 100 ml Olivenöl vermengen. Getrockneten Fisch in kleine Stücke schneiden, mit restlichem Olivenöl vermischen und unter den Salat mischen. Nach Bedarf mit Zitronensaft abschmecken. In der Regel reicht das Salz in den Kapern aus, um den Salat zu würzen. Nach Bedarf salzen.



Insalata Pantasca

## COUSCOUS PANTESCO

---

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 4 Stunden

Von 700 nach Christus an besiedelten die Araber Pantelleria für fünf Jahrhunderte und beeinflussten auch die Speisen der Insel. Der Couscous Pantesco ist eine interessante Mischung aus arabischer und italienischer Küche.

**Tip:** Dekoriert man den Couscous mit in Öl eingelegten Kapernblättern erhält er eine angenehm säuerliche Note.

### Zutaten

---

#### Für die Couscous Basis:

- 250 g Couscous Grieß
- 750 ml heißes Wasser
- Couscous-Gewürzmischung aus Kurkuma, Kreuzkümmel, Chili, Koriander, Anis und Zimt
- Zimt und Kreuzkümmel nach Geschmack
- 1 Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Bund Petersilie
- ½ Bund Koriander

- 30 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer

### **Für die Fischsuppe:**

- 1 kg verschiedene Fischarten für Fischsuppe, küchenfertig
- (z.B. Zackenbarsch, Rotbarsch, Wolfsbarsch, Dorade)
- 2 große Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 100 g Tomatenmark
- 1 großes Bündel Petersilie
- 2 Liter Wasser
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Anbraten
- Für das Gemüse
- 500 g gemischtes Gemüse (z.B. Zucchini, Aubergine, Paprika)
- Öl zum Frittieren

### **Zubereitung**

---

**Fischsuppe:** Den Fisch abwaschen. Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen, trockenschütteln und klein schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, kleinhacken und in Öl glasig dünsten. Tomatenmark einrühren und kurz mitbraten. Nun die Petersilie und Salz dazugeben. Wasser angießen und aufkochen lassen. Die ganzen Fische dazugeben und ca. 30 Minuten köcheln. Die Garzeit hängt von der Größe der Fische ab.

**Couscous Basis:** Kräuter unter kaltem Wasser abbrausen trockenschütteln und kleinschneiden. Zwiebel abziehen, kleinschneiden und in 10 ml Öl glasig dünsten. Couscous in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser übergießen und ca. 20 min quellen lassen. Ab und zu mit einer Gabel auflockern. Salz, restliches Öl, die gedünstete Zwiebel und das Lorbeerblatt hinzugeben und alle Zutaten miteinander vermengen. Mit der Couscous-Gewürzmischung abschmecken. Je nach Geschmack noch mit Zimt und Kreuzkümmel nachwürzen.

**Gemüse:** Gemüse putzen. Auberginen in ein Sieb geben, 1 EL Salz darüber streuen und 20 Minuten ziehen lassen. Paprika vierteln, entkernen, würfeln. Zucchini in kleine Stücke schneiden. Auberginen mit einem Küchentuch abtupfen. Das Gemüse in heißem Öl portionsweise anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Couscous Gericht:** Den Fisch aus der Suppe nehmen, enthäuten, von den Gräten lösen, in kleine Stücke schneiden und kurz warmhalten. Flüssigkeit durch ein feines Sieb abgießen und den Fischsud auffangen. Die Couscous-Basis in den perforierten Topf der Couscoussière geben. In den unteren Topf der Couscoussière die Fischbrühe füllen und den Couscous im löchrigen Aufsatz daraufstellen und zudecken. Den Sud 10 Minuten auf kleiner Flamme ziehen lassen. So nimmt der Couscous die Aromen auf. Den Couscous in eine große Schüssel umfüllen, nach Geschmack den Fischsud löffelweise untermengen. Gemüse dazugeben und gut vermischen. Zum Schluss die Fischstücke vorsichtig unterheben und mit den Kräutern bestreuen. Mit in Öl eingelegten Kapernblättern dekorieren, heiß servieren und über den Couscous eine Schöpfkelle heißen Fischsud verteilen.

**Tipp:** Wer keinen Couscoustopf besitzt, kann den heißen Fischsud einfach über den Couscous gießen und diesen kurz erhitzen.

## KAPERNPASTE

---

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

In Schraubgläsern transportiert eignet sich die Paste sehr gut zum Picknicken. Auf frischem Brot ergibt sie eine erfrischende Vorspeise oder Beilage.

**Tipp:** Wenn kein Mixer vorhanden ist, kann man die Paste auch mit einem Pürierstab herstellen.

### Zutaten

---

- 200 g gesalzene Kapern
- 50 g getrocknete Tomaten
- 4 Anchovi-Filets
- 10 schwarze Oliven
- 2 g Oregano
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl nach Belieben

### Zubereitung

---

Die Kapern gründlich waschen und in einen Mixer geben. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die restlichen Zutaten ebenfalls klein schneiden und mit dem Olivenöl zu den Kapern geben. In einem Mixer zu einer Paste pürieren. Nach Belieben nachsalzen.

## PESTO PANTESCO

---

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Das Wort „Pesto“ bedeutet im Italienischen „zerdrückt“, „zerstoßen“. Ein gutes Pesto wird zu seiner Zubereitung traditionell im Mörser »gestoßen«, nicht gemixt oder geschnitten.

**Tipp:** Das Pesto wird klassisch mit Nudeln gegessen. Es schmeckt aber auch auf gekochten Kartoffeln und als Brotaufstrich.

### Zutaten

---

- 500 g Kirschtomaten
- 100 g frisches Basilikum
- 100 g gehackte Mandeln
- 2 Knoblauchzehen
- Ca. 125ml Olivenöl

- Salz

## Zubereitung

---

Knoblauch abziehen und kleinhacken. Basilikum unter kaltem Wasser abbrausen und trockenschütteln. Blätter abzupfen und kleinschneiden. Tomaten waschen, trocken tupfen und vierteln. Mandeln mit Knoblauch in einem Mörser zerstoßen, dabei 100 ml Olivenöl einfließen lassen. Die Tomaten mit dem Rest des Olivenöls zum Pesto dazugeben, mit Salz abschmecken und den Basilikum unterrühren.

## BACI PANTESCHI

---

Für 6-8 Personen

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Die Baci Panteschi sind ein originelles Mitbringsel für ein Abendessen oder eine Party.

**Tipp:** Das sogenannte „Rosen- oder Rosetteneisen“ zum Ausbacken der Teigblumen gibt es in Deutschland in gut sortierten Haushaltswarenabteilungen und online. Die Zubereitung sollte allerdings geübt werden, da sie nicht ganz unkompliziert ist.

## Zutaten

---

### Für den Teig:

- 400 g Mehl
- 100 ml Milch
- 250 ml Bier
- 4 Eier
- 200 g Zucker
- 1 Prise Salz
- ½ Packung Backpulver
- etwas abgeriebene Schale von einer unbehandelten Zitrone
- Puderzucker zum Bestreuen
- Öl zum Frittieren

### Für die Füllung:

- 300 g Ricotta
- 60 g Zucker
- Zimt nach Geschmack

## Zubereitung

---

**Teig:** Eier, 1 Prise Salz und Zucker schaumig schlagen. Mit Mehl, Milch und Bier zu einem glatten Teig verrühren. 1 TL Zitronenabrieb hinzugeben und verrühren. In einer Fritteuse das Öl erhitzen. Das Roseneisen am oberen Stiel festhalten und vor der Anwendung in heißes Öl tunken. Dann kurz mit dem unteren Rosettenteil soweit in den Teig eindrücken, dass der obere Rand der Rosenform frei bleibt. Das Eisen in das heiße Fett tunken. Nach kurzer Zeit löst sich das Rosenküchlein meist von allein vom Eisen.

Sonst kann man mit einem Löffel nachhelfen. Die Küchlein portionsweise goldgelb ausbacken, aus dem Fett heben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf einen Teller legen. Den Vorgang wiederholen bis alle Küchlein gebacken sind. Wenn sie ausgekühlt sind mit der Füllung beginnen.

**Füllung:** Ricotta mit Zucker verrühren und Zimt nach Geschmack hinzugeben.

**Baci:** Mit einem Esslöffel etwas Ricottafüllung auf ein Küchlein geben, mit dem zweiten die Füllung leicht andrücken. Den Vorgang wiederholen bis alle Küchlein verarbeitet sind. Vor dem Servieren die Baci mit Puderzucker bestäuben.



Baci Panteschi

## MUSTAZZOLI

---

Für 10 Personen

Zubereitungszeit: 5 Stunden

Früher trafen sich die Frauen in der Weihnachtszeit zum Mustazzoli-Backen. Das gemeinsame Backen war eine willkommene Abwechslung, wenn die Stürme über die Insel fegten und es nichts zu tun gab. Sie nutzten die lange Vorbereitungszeit der Kekse auch gerne, um den neuesten Tratsch auszutauschen. Heute backt man die Mustazzoli auf Pantelleria das ganze Jahr über zu festlichen Gelegenheiten. Inzwischen helfen auch die Männer mit.

**Tipp:** Da das Verzieren der Mustazzoli sehr aufwendig ist, sollte man die Familienmitglieder oder ein zwei Freunde und Freundinnen bitten mitzumachen.

## Zutaten

---

### **Für den ersten, inneren Teig:**

- 500 g Honig
- 300 g Weichweizen-Grieß
- 100 ml Wasser
- 60 g Zucker
- 80 g gerösteter Sesam
- 100 g geröstete gemahlene Mandeln
- 2 g Zimt
- 2 g Mandarinenabrieb
- 2 g Zitronenabrieb
- 2 g Anissamen
- 1 Vanillezucker
- 1 zerstoßenes Pfefferminzbonbons
- 50 g Schweineschmalz

### **Für die Teigummantelung:**

- 250 g Mehl
- 40 g Schweineschmalz
- 40 g Zucker
- 1 Beutel Vanillezucker
- 80 bis 100ml Wasser

### **Für die Verzierung:**

Zuckerperlen nach Belieben

### **Zubereitung**

---

**Für die Ummantelung:** In einer Schüssel Mehl und Schmalz vermengen. Den Zucker und Vanillezucker hinzugeben. Nach und nach das Wasser hinzugeben und den Teig gut durchkneten. Den Teig in Folie wickeln und mindestens 2 Stunden kaltstellen

**Für die Honigschlangen:** Honig und Zucker in warmem Wasser auflösen und aufkochen. Nun nach und nach den Grieß dazugeben und dabei ständig bei mittlerer Hitze rühren. Sesam und 40 g Mandeln einrühren und so lange weiter rühren bis sich der Teig vom Löffel löst. Auf ein großes mit Schmalz gefettetes Brett streichen und etwas auskühlen lassen. Restliche Mandeln, Anis, zerstoßenes Pfefferminzbonbon, Zitronen- und Mandarinenabrieb dazugeben und den Teig mit eingefetteten Händen kräftig durchkneten. Anschließend ca. 30 Minuten kaltstellen. Aus dem Teig lange Würste mit ca. 2 cm Durchmesser rollen. Diese auf leicht gefettetem Backpapier mindestens eine Stunde ruhen lassen. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Teig für die Ummantelung auf einer bemehlten Arbeitsfläche in dünne Teigblätter ausrollen. Jeweils eine „Wurst“ des Honigteiges auf ein Teigblatt legen und ihn ummanteln. Circa 10 cm lange Stücke abschneiden und zu Kringeln formen. Mit einer Rasierklinge und

einem Zahnstocher Muster in die Teigkringel schneiden und ritzen und mit Zuckerperlen verzieren. Die Mustazzoli auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen (Ober und Unterhitze) rund 15 Minuten lang backen.



Mustazzoli