

Köstliches Sizilien

Der fruchtbare Süden

Frittierte Gemüsechips aus Kaktusfeigen

Zutaten

- 800 Gramm Schalen der Kaktusfeige
- 200 Gramm Mehl
- 2 Knoblauchzehen
- Minze gehackt
- Wasser
- Hochwertiges Extra Natives Olivenöl für das Frittieren

Zubereitung

Die Kaktusfeige schälen wie einen Apfel. Danach die zweite, innere Schale in Scheiben von der Feige lösen und auf einen Teller legen. Für die Panade wird kein Ei verwendet, stattdessen werden die Schalenscheiben in Wasser getränkt, bevor sie in das Mehl gegeben werden. In das Mehl die Minze und den Knoblauch mischen, dann die Schalen kurz darin schwenken. Zum Frittieren werden die Schalen nicht länger als 2 Minuten im heißen Öl frittiert.

Pane Cunzatu aus dem sizilianischen Vollkornmehl Russello

Zutaten

- 300 Gramm Russello Hartweizen Vollkornmehl
- Eine Prise Salz
- Ein wenig Hefe
- Etwas Wasser

Zubereitung

In einer Schüssel das Mehl, eine Prise Salz und Hefe vermengen und gut verrühren. Dem Teig das Wasser nach und nach hinzugeben und mit den Händen zu einem Teig durchkneten.

Den Teig sollte nicht länger als 10 Minuten geknetet werden, sonst geht er kaputt. Den Teig zu einer Kugel rollen und ihn dann eine Stunde in einer Schale mit einem Tuch abgedeckt ruhen lassen. Aus dem Teig wird dann eine längere Sandwichform gemacht, in die mit dem Messer drei Kerben geschnitten werden. Diese Form auf ein vorgewärmtes Backblech legen und in den Ofen schieben. Bei 180 Grad ca. 35-40 Minuten backen, bis die Kruste Goldbraun ist.

Tipp: In den letzten zehn Minuten der Backzeit die Temperatur langsam runterregeln, so wird die Schale hart und der Kern bleibt weich. Wenn das Brot fertig ist, kann es beliebig belegt werden, z.B. mit Oliven, Tomaten, Pecorino oder Sardellen.

Cioccolato modicano –Bitterschokolade aus Modica

Zutaten

- 40 Gramm Massa di Cacao aus Modica
- 60 Gramm raffinierter Zucker
- Etwas Zimt oder Vanille

Zubereitung

Die Schokoladenmasse (Massa di Cacao) in einen Topf geben und zum Schmelzen bringen. Dann den Zucker hinzufügen und gut vermischen. Die Schokolade wird dann in eine entsprechende Form gegeben und durch Klopfen verteilt. Die Schokolade dann ca. eine halbe Stunde im Kühlschrank hart werden lassen.

Cavatelli aus Johannisbrotmehl mit Ricotta

Zutaten

450 Gramm Hartweizen Vollkornmehl „Russello“

150 Gramm Johannisbrotmehl

300 Gramm Ricotta aus Schafsmilch

Ein wenig Wasser

Etwas frische Kräuter: Rosmarin, Majoran, Salbei und Thymian

Ein wenig Bitterorangenschale und Zitronenschale

Etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Teig feste kneten und ausreichend Wasser dazugeben. Dann den Teig ausrollen und kleine Quadrate ausschneiden. Die Quadrate dann auf einem kleinen Holzbrett mit einer Messerspitze in die Muschelform (Cavatelli) bringen. Die frische Pasta dann kurz in kochendes Wasser geben.

Für die Soße den Ricotta in eine Schale geben. Salz, Pfeffer, die frischen Kräuter mit den geriebenen Bitterorange- und Zitronenschalen dazu geben. Die fertige Pasta direkt mit der Ricottasauce vermischen.