

Abruzzern

Ein Gewürz, so teuer wie Gold: Safran. Seit Jahrhunderten wird in den Abruzzern, im Hochtal von Navelli, der Safrankrokus angebaut. San Pio delle Camere heißt der kleine Ort in Italien in



der Nähe von l'Aquila, wo der Bauer Pio Feneziani seinen Safran anbaut.

Heiße Sommer, kalte Winter und ein karger, trockener Boden lassen den Safrankrokus gut gedeihen. Der botanische Name der blau-violett blühenden Safran-Pflanze ist *Crocus sativus*.

Im Hochsommer (August) wird die Safranknolle in die Erde gepflanzt; im späten Herbst (Ende Oktober/ Anfang November) die Blüte geerntet.

Schon eine winzige Menge des Luxusgewürzes reicht, um einem Gericht ein starkes, etwas bitteres Aroma zu verleihen und es „safrangelb“ zu färben. „Zafra“ kommt aus dem Arabischen und bedeutet: gelb sein. Im Mittelalter stieg Safran zum Statussymbol auf. Es war teurer als Gold und wurde auch als Heilmittel, Aphrodisiakum und als Farbstoff verwendet.



Die große Ära des edlen, goldroten Fadens ging im vorletzten Jahrhundert durch synthetische Färbe- und Würzmittel zu Ende. Für die feine Küche ist Safran jedoch auch heute noch unerlässlich.

Aus den gelben Stempeln des Krokuskelches gewinnt man winzige Mengen an Safran, dadurch daß sie am Kamin auf Sieben getrocknet werden. Die Ausbeute dieser mühevollen Prozedur ist allerdings gering.

Die gelbe Farbe entsteht erst dann, wenn der Safran gekocht wird. Im frischen Zustand hat er einen orangegelben Ton. Die zarten Fäden werden daher meist in Flüssigkeit eingeweicht. Sie würzen süße und salzige Speisen. Ein *Risotto Milanese*, eine *Bouillabaisse* und eine *Paella Valenciana* wären ohne Safran nicht denkbar. Er gibt diesen Gerichten ihre leuchtende Farbe und ihren unverwechselbaren Geschmack: eine leichte Süße, die an Honig erinnert, mit einer zarten, bitteren Nuance.

Risotto alla Milanese

Risotto Mailänder Art

Um den *Risotto Milanese* ranken sich viele Geschichten. Eine handelt von einem Steinmetz aus den Abruzzen. Er soll 1574 beim Dombau von Mailand ein fades Mailänder Reisgericht mit etwas Safran aus Navelli verbessert haben – aus Heimweh zu seiner Mama. Damit war der berühmte *Risotto Milanese* erfunden.

Zutaten für 4 Personen

1 große Zwiebel,
2 EL Butter,
400 g Risottoreis (Arborio, Carnaroli oder Vialone),
1 Glas Rotwein oder trockenen Weißwein,
1¼ l Rinder- oder Hühnerbouillon,
einige Fäden Safran oder 2 Msp. Safran, erwärmt und gemörsert,
50 g frisch geriebener Parmesan,
Salz,
frisch gemahlener weißer Pfeffer



Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. 2 EL Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Den Reis zugeben und unter ständigem Rühren glasig werden lassen. Den Wein angießen und alles unter Rühren garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.
2. Nun die heiße Bouillon nach und nach unter ständigem Rühren, bei mäßiger Hitze dazugeben. Immer wenn die Flüssigkeit vom Reis fast aufgesogen ist, zugießen. Er ist fertig, wenn er eine leicht suppeartige Konsistenz bekommt, aber noch einen bißfesten Kern hat. Das dauert etwa 20-25 min. Bißprobe machen!
3. Die Safranfäden in etwas warmem Wasser auflösen und in den Risotto rühren. Zum Schluß die restliche Butter und den Parmesan unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Risotto zugedeckt noch kurze Zeit ziehen lassen.

In vorgewärmten tiefen Tellern servieren.

Maltagliati

"Schlecht" geschnittene Nudeln

Für das Kochen im Hause Feneziani ist Nonna Clara zuständig. Natürlich gehört auch bei ihr Safran in die Pasta, wie überall in dieser Region.

Zutaten für 5 Personen:

1 kg Mehl,
5 Eier,
etwas Salz,
einige Safranfäden in einem kleinen Glas (1 cl)
Wasser auflösen,
zusätzliches Wasser nach Bedarf



Zubereitung:

1. Mehl so auf die Arbeitsfläche geben, daß ein Hügel entsteht. In die Mitte eine Kuhle machen und die Eier, das Safranwasser sowie 1 TL Salz hinein geben. Vom Rand her nach innen mit einer Gabel die Eier mit dem Mehl vermischen, bis eine krümelige Masse entsteht.



2. Den Teig mit den Händen etwa 20 min gut durchkneten, bis er glatt und glänzend ist. Je länger man knetet, um so geschmeidiger wird der Teig. Am Anfang darf er nicht zu trocken sein. Falls das passiert, tropfenweise Wasser zufügen. Ist er zu weich, noch etwas Mehl unterkneten. Den Teig dann zu einer Kugel formen und mit einem Handtuch abgedeckt ca. 20 min ruhen lassen.

3. Den Teig dann in 2-3 Portionen teilen. Jeweils 1 Portion zum Verarbeiten nehmen, den Rest wieder abdecken, damit er nicht austrocknet. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz dünn ausrollen und 5-10 min antrocknen lassen, dann mit einem Messer in beliebige Streifen schneiden.

4. Die Nudeln am besten ganz frisch verwenden, also unmittelbar in reichlich sprudelndem Salzwasser al dente kochen. Dabei darauf achten, daß frische Nudeln eine wesentlich kürzere Garzeit haben, je nach Größe und Dicke 1-3 min. Angetrocknete Nudeln brauchen jeweils 1 min länger, trockene Nudeln 5 min länger.

Tip:

- Nach Belieben dem Teig noch einen Schuß Olivenöl zugeben, dadurch wird er schön elastisch und läßt sich ganz dünn ausrollen.
- Man kann den mit Mehl überpuderten Teig natürlich auch durch die Nudelmaschine drehen.

Gamberi di fiume allo zafferano

Pasta mit Flußkrebse in Safransauce

Die Flußkrebse-Rezepte sind von Signora Immacolata Lafolla. Sie und ihr Mann hatten lange Jahre ein sehr gutes Restaurant in Capestrano. Jetzt sind die beiden in Pension. Der Bürgermeister Tonino D'Alfonso hat sie gebeten für seine Freunde die Flußkrebse-Gerichte zu kochen.

Zutaten für 4 Personen:

2 kg Flußkrebse,
ca. 400-500 g Spaghetti (Eiernudeln, wenn selbstgemacht mit Safranwasser),
ca. 2-3 EL Butter,
etwas Olivenöl,
1 Bund glatte Petersilie,
etwa 1 Glas Weißwein,
10 Fäden Safran,
Salz



Die Flußkrebse waschen, in kochendes Salzwasser geben. (Sie sind in Sekundenbruchteilen getötet). Ca. 3 min ziehen lassen.

Die Flußkrebse abkühlen lassen und auslösen. Einige Flußkrebse in der Schale lassen (ca. 2-3 pro Person).

Die Butter mit der fein gehackten Petersilie und ein wenig Olivenöl lösen.

Die Flußkrebse dazugeben, dann die 10 Fäden Safran und ein wenig Weißwein. Die Flußkrebse kurz in der Sauce braten lassen. Mit Salz abschmecken.

Die Nudeln in Salzwasser kochen.

Die Flußkrebse aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die gekochten Nudeln kurz in einer Pfanne mit der Safransauce anbraten.

Die Spaghetti in einen vorgewärmten tiefen Teller geben, Flußkrebse darauf legen (auch die 2-3 Flußkrebse pro Person, die noch in der Schale sind). Mit Petersilie bestreuen. Sofort servieren!

Flußkrebse in Zitronen-Peperoncino

Für 4 Personen:

2 kg Flußkrebse,
Olivenöl,
1-2 Lorbeerblätter,
1 Glas Weißwein,
2 scharfe Peperoncino,
1 Zitrone

Die Flußkrebse in kochendes Salzwasser geben, ca. 3 min ziehen lassen.

Köpfe entfernen.

Ewas Olivenöl in einer große Pfanne erhitzen, Lorbeerblatt und scharfe Peperoncino (Menge nach persönlichem Schärfe-Geschmack) anbraten. Mit einem Glas Weißwein ablöschen. Die Flußkrebse (in der Schale) dazugeben und noch etwas Weißwein nachgießen und kurz dünsten lassen. Zum Schluß den Zitronensaft dazugeben. Sofort servieren.



Berglinsensuppe Santo Stefano

Rezept von Nonna Clara

Den Namen bekam die Suppe von einem kleinen Dorf: Santo Stefano di Sessanio, das „Dorf der Linsen“, denn in der Umgebung des Dorfes, auf 1.300 Metern Höhe, werden diese Linsen angebaut. Sie sind eine Spezialität der Abruzzern – frei von Parasiten und ohne Chemie!

Für 4 Personen:

250 g Berglinsen,
1 Knoblauchzehe,
2 Lorbeerblätter,
Olivenöl,
Salz,
Brot zum Rösten



Die Linsen im kalten Wasser gut reinigen. In einen Topf geben, mit Wasser aufgießen (die Linsen sollen bedeckt sein). Ca. eine $\frac{3}{4}$ h kochen lassen.

Die Flamme reduzieren. Salz, Lorbeer und Knoblauch dazugeben. Zudecken und ab und zu umrühren. Nach 20 min sind die Linsen fertig. Dann 3 EL Olivenöl dazugeben und einige Minuten zugedeckt ziehen lassen.

In kleinen Tonschlüsseln servieren. In jeden Topf noch einen kleinen Löffel Olivenöl geben und mit gerösteten Brotwürfeln bestreuen.

In den Abruzzern werden die Berglinsen gerne mit deftigen *Salsicce* (Schweinswürsten) gegessen.

So macht Nonna Clara die Berglinsensuppe. Man kann sie aber auch mit mehr Gemüse zubereiten. Z.B. mit klein geschnittenen Selleriestangen und Möhren und zusätzlich mit Salbei und Chili gewürzt.