

Sizilien

Catania



Sizilien, die größte und wohl berühmteste Insel des Mittelmeers, ist von der Spitze des italienischen Stiefels nur durch die etwa 3.000 Meter breite Meerenge von Messina getrennt.

Kap Passero, die Südspitze der Insel, liegt so nahe bei der Küste Nordafrikas, daß sie den Völkern, die von dort kamen, immer wieder als lockendes Beutestück schien und als Sprungbrett nach Europa diente. Zahllose Kriege wurden in geschichtlicher

Zeit um die Insel geführt.

Griechen, Karthager und Römer pflanzten ihre Standarten hier auf. Im hohen Mittelalter residierte der Stauferkaiser Friedrich II in Palermo, das die Araber schon Jahrhunderte vorher zu einer der wohlhabendsten Städte des Mittelmeerraumes und zu einem intellektuellen und kulturellen Zentrum der islamischen Welt gemacht hatten.

"Kornkammer des Römischen Reiches" wurde die Insel wegen ihrer Fruchtbarkeit genannt. Außer Winterweizen werden Gerste, Zitrusfrüchte, Oliven, Trauben, Mandeln und Pistazien auf den ertragreichen Vulkanböden angebaut, nicht zu vergessen die zahlreichen aromatischen Gemüsesorten, die so typisch für die Mittelmeerküche sind. Rinder, Schweine, Ziegen und Schafe, Käse, Meeresfische, im Binnenland auch Wild, legendäre Desserts und Konditorwaren – Sizilien ist eine Insel der Gaumenfreuden.

Schon in vorchristlicher Zeit kultivierten die Römer auf Sizilien die ersten Pistazienbäume, deren Heimat in Kleinasien liegt. Die Pflege der Bäume ist ebenso wie die Ernte der reifen Pistazien arbeitsaufwendig. Beste Qualität erreichen Pistazienbauern wie Vincenzo Uccellatore, der am Fuß des Ätna vor den Toren seiner Heimatstadt Bronte einen Pistazienhain besitzt, durch das Pflücken per Hand. Vincenzos ganze Familie hilft bei dieser Arbeit. Nur die wirklich reifen Pistazien – man erkennt sie an der weißen Haut – haben den unvergleichlichen Geschmack, der diese Mühen lohnt.

Nach der Ernte werden die Pistazien geschält und dann zum Trocknen auf der großen Terrasse ausgelegt. Einen Teil der Ernte zweigen die Uccellatores für den Hausgebrauch ab. Der Rest geht an einen Händler, der die Qualität nach einem alten Verfahren, *Scandaglio*, ermittelt. Wahllos sucht der Händler 21 Pistazien aus. Sind 18 davon gut, kommt die ganze Lieferung in die höchste Qualitäts- und natürlich auch Preisklasse.

Scaloppine al pistacchio

Kalbsschnitzel mit Pistazien

Scaloppine sind, und das zu Recht, in Italien so beliebt wie das Schweineschnitzel in Deutschland und "Le Steak" in Frankreich.

Es gibt zahllose Variationen – *Scaloppine* mit Tomaten, Oregano und Kapern, mit *Marsala*, mit Zitrone, nur mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer. *Saltimbocca*, ein Schnitzel belegt mit *Prosciutto* und Salbei, ist die wohl berühmteste Version. Die flachen Fleischscheiben, die immer vom Kalb sind und nie mit Bröseln paniert, allenfalls mit etwas Mehl bestäubt werden, bekommen ihren letzten Schliff, wie dies für die Regionalküche typisch ist, mit Zutaten, wie sie für eine bestimmte Landschaft charakteristisch sind. Kreieren Sie also ruhig mal Ihre eigene Version.

Für 4 Portionen:

4 dünne Kalbsschnitzel aus der Oberschale à 150 g,
etwas Mehl zum Panieren,
4-5 EL Olivenöl,
2-3 EL Butter,
100 g Pistazien,
100 ml Brandy,
Salz,
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
3 EL Pistazien zum Verzieren



Lassen Sie sich das Fleisch von Ihrem Metzger dünn schneiden. *Scaloppine* werden nur kurz gebraten und müssen sofort aufgetragen werden. Stellen Sie daher alle Zutaten bereit und beginnen Sie erst, wenn Ihre Familie und die Gäste schon bei Tisch sitzen. Die 100 g Pistazien fein mahlen oder hacken. Die Pistazien zum Verzieren grob hacken. Die Schnitzel auf einem Küchenbrett zwischen Kunststoffolie mit einem Plattiereisen abflachen.

Sie sollten – wie in unserem Film gezeigt – knapp 5 mm dick sein.

Eine schwere Pfanne auf großer Flamme erhitzen, Öl und Butter hineingeben. Erst wenn das Fett heiß ist, die *Scaloppine* auf beiden Seiten mit dem Mehl bestreuen, hochheben, überschüssiges Mehl abklopfen und auf jeder Seite etwa ½-1 min anbraten. Wenn ihre Pfanne nicht alle *Scaloppine* auf einmal faßt, braten Sie die Schnitzel in mehreren Durchgängen. Gebratene Schnitzel auf einer vorgewärmten Platte warm halten. Wenn alle *Scaloppine* gebraten sind, das überschüssige Fett abgießen, am besten in ein Schüsselchen aus Edelstahl. Alles Fleisch mit dem angesammelten Saft in die Pfanne geben.

Das Fleisch salzen und pfeffern, Pistazien zugeben und alles 1 min in der Pfanne schwenken. Brandy angießen und flambieren. Den Pfanneninhalt auf vier vorgewärmte Teller geben, mit den grob gehackten Pistazien bestreuen und sofort servieren.

Tip:

- *Scaloppine* wirklich erst im letzten Augenblick mit Mehl panieren. Nur dann wird die Panade knusprig. Dies gilt auch für andere Lebensmittel, die nur mit Mehl bestäubt werden.

Caponata siciliana al Daniele

Süßsaures Gemüse

Der Titel verrät es schon: Das ist eine Familienversion des berühmten sizilianischen Gemüsegerichts. Die *Caponata* ist ein Gericht für die Sommermonate, in denen man die erfrischende Wirkung des *Agrodolce* so richtig zu schätzen weiß.

Heiß oder auf Zimmertemperatur eignet sie sich als Beilage zu gegrilltem oder gebratenem Fleisch oder Fisch. Bei Vincenzo Uccelatore wird sie als Beilage zu den *Scaloppine* serviert.

Für 4 Portionen:

2 große Auberginen,
2 grüne Paprikaschoten,
3 mittelgroße Zwiebeln,
5 frische Tomaten,
1 kleinen Selleriekopf,
250 g festkochende Kartoffeln,
100 ml Wasser,
1½ TL Zucker,
4 EL Rotweinessig,
75 ml Olivenöl,
Salz,
Pfeffer



Die Auberginen schälen, in etwa 1 cm große Würfel schneiden, einsalzen und 30 min in einem Durchschlag ziehen und abtropfen lassen. Währenddessen die übrigen Gemüse und die *Agrodolce* vorbereiten: Stielansatz und Samen der Paprika entfernen. In Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen, halbieren in dünne halbe Ringe schneiden. Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen und unter kaltem Wasser abschrecken; häuten. Die Samen entfernen, das Fruchtfleisch fein würfeln. Den Sellerie schälen, in streichholzdicke Stifte schneiden. Evtl. unter Zitronenwasser aufbewahren, damit er sich nicht verfärbt. Die Kartoffeln schälen und in streichholzdicke Stifte schneiden. Evtl. noch kurz unter Wasser aufbewahren, damit sie sich nicht verfärben. Wasser, Zucker und Essig verrühren. Die *Agrodolce* beiseite stellen. Basilikum waschen und Blätter von den Stielen zupfen.

Die Auberginen leicht abspülen und trocken tupfen. Die Gemüse werden einzeln und nacheinander angebraten. Die Zwiebeln in dem Öl auf kleiner Flamme goldgelb anschwitzen. Herausheben, abtropfen lassen, und in einem Topf, der groß genug ist, alle Zutaten zu fassen, beiseite stellen. Den Sellerie 5 min anbraten, die Tomatenwürfel 1-2 min Mit Paprikastreifen, Kartoffeln und Auberginenwürfeln fortfahren. Rechnen Sie jeweils 4-5 min Evtl. etwas zusätzliches Olivenöl in die Pfanne geben. Wenn alle Gemüse im Topf sind, den *Agrodolce* angießen. Man schmort die Gemüse etwa 20 min im offenen/geschlossenen Topf.

Gegen Ende der Garzeit gibt man die pürierten Tomaten dazu und läßt die *Caponata* noch 5 min köcheln. Mit Salz, Pfeffer, ggf. Zucker und Essig abschmecken. Bevor man die *Caponata* aufträgt, gibt man das frische Basilikum darüber.

Tips:

- Süßsaure Gerichte beruhen auf dem ausgewogenen Spiel der beiden gegensätzlichen Geschmackskomponenten. Regeln wie beides abzumessen ist, lassen sich nicht aufstellen, zumal immer auch die übrigen Zutaten einkalkuliert werden müssen. Wer daher auf Nummer sicher gehen will, gibt zunächst etwas weniger Zucker und Essig dazu und schmeckt am Ende noch einmal ab. Dadurch vermindert man auch die Gefahr, daß ein Gericht auf penetrante Weise süßsauer schmeckt. Durch verkochende Flüssigkeit werden nämlich alle Aromen konzentriert.
- Frisches Basilikum gibt man erst ganz zu Ende der Garzeit hinzu. So bleibt sein fein-pfeffriges Aroma am besten erhalten.

Pennette al pistacchio

Pennette mit Pistaziensauce

Vincenzo Uccelatore reklamiert die Kreation dieses Rezeptes für sich. Die berühmten Penne mit Wodka haben dabei Pate gestanden. Wie bei zahlreichen italienischen Nudelgerichten werden auch die *Pennette al pistacchio* ohne Parmesankäse serviert. *Pennette*, kleine *Penne*, sind Röhrennudeln, die wie ein Gänsekiel an beiden Enden angespitzt sind.

Für 6 Portionen:

Nudeln:

750 g *Pennette*

Sauce:

1 kleine Zwiebel,
2-3 EL Butter,
100 g Pistazien,
50 ml Brandy,
500 ml Sahne,
je 1 Prise espressopulver
und gekörnte Brühe,
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
4 EL grobgehackte Pistazien



Die Zwiebel abziehen, fein hacken und auf kleiner Flamme am besten in einem Stieltopf in der Butter anschwitzen bis sie glasig ist. Währenddessen die Pistazien mahlen oder ganz fein hacken. Zu der Zwiebel geben und 1-2 min kurz auf kleiner Flamme unter ständigem Rühren anschwitzen. Den Topf vom Herd nehmen, den bereitgestellten Brandy dazugeben und flambieren. Rütteln Sie dabei den Stieltopf, damit der ganze Alkohol verbrennt. Wenn die Flammen erloschen sind, gibt man die Sahne dazu. Auf kleiner Flamme 20 min simmern lassen. Öfters umrühren. Mit einer Prise espressopulver, Fleischbrühe und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Die Sauce sollte jetzt dickflüssig sein, wie eine besonders dicke Kartoffelsuppe. Gegebenenfalls mit etwas Nudelkochwasser verdünnen. Sofort mit den frisch gekochten Nudeln vermischen und unverzüglich auftragen. In der Servierschüssel oder auf dem Teller mit den gehackten Pistazien bestreuen.

Tips:

- Statt Pennette können Sie auch jede andere röhrenförmige Nudel verwenden. Wer eine Nudelmaschine mit entsprechender Matrize besitzt, sollte hausgemachte Nudeln verwenden. Kenner schwören darauf, daß Saucen auf Butter- oder Sahnebasis mit hausgemachten Nudeln besser schmecken als mit industriell hergestellten Nudeln. Diese Nudeln ergänzen Saucen auf Ölbasis ideal.
- Nehmen Sie zum Nudelkochen einen großen Topf und rechnen Sie mit 3 l Wasser und 1 EL Salz für 500 g Nudeln. Für mehr Nudeln nehmen sie einfach etwas mehr Wasser. Geben Sie 1 EL Öl ins Kochwasser, um ein Zusammenkleben der Nudeln zu verhindern.
- Die beste Garprobe beim Nudelkochen heißt Kosten, Kosten, Kosten. Starten Sie damit etwa 1-2 min vor Ablauf der angegebenen Garzeit. Fischen Sie alle 30 Sekunden eine Nudel aus dem Topf und probieren Sie, ob diese weich, aber immer noch bißfest ist. Das versteht man nämlich unter *al dente*. Die Nudeln dann sofort abgießen. Nicht mit kaltem Wasser abschrecken – außer Sie verwenden die Nudeln für einen Auflauf oder einen Salat.

Gelato al pistacchio

Pistazieneis

Die Italiener sind für ihr Eis berühmt. Das italienische Eis ist sicher auch deshalb so gut, weil Speiseeis auf der Apenninhalbinsel eine lange Tradition hat. Schon die Cäsaren delectierten sich an kalten Köstlichkeiten. Im Winter schaffte man Alpen-Schnee nach Rom.

In tiefen Kellern, eingepackt in isolierendes Stroh, wurde es für den Sommer aufbewahrt. Die Araber auf Sizilien vermischten Schnee mit Zitronensaft. Speiseeis auf Sirupbasis nennt man heute *Sorbet* nach arabisch *Sherbet*. Mit dem technischen Fortschritt verfeinerten sich natürlich die Zubereitung und damit auch der Geschmack von Speiseeis.

Für 2,25 l Eis:

Grundmasse:

100 g Milchpulver,
500 g Zucker,
100 g Traubenzucker,
2 l Vollmilch

Pistazienmasse:

250 g Pistazien,
150 g Mandeln,
70 g feiner Zucker,
150 g Erdnußöl



Für die Grundmasse Milchpulver, Zucker, Traubenzucker und Vollmilch verrühren, unter Rühren aufkochen und abkühlen lassen.

Die Pistazien bei 160 °C (Umluft 150 °C) etwa 15 min im Backofen rösten. Die Mandeln getrennt davon bei derselben Temperatur etwa 20 min rösten. Pistazien und Mandeln gelegentlich mit einem Löffel wenden. Abkühlen lassen und fein mahlen. Das Pistazien-Mandelpulver mit dem Zucker vermischen. Mit dem Schneebesen das Erdnußöl unterschlagen bis eine sämige Masse entsteht. Pistazien-Mandelpaste und Grundmasse gründlich verrühren. In den Kühlschrank stellen. Wenn die Masse gut durchgekühlt ist, in eine Eismaschine geben. Das ständige Rühren verhindert die Bildung von Eiskristallen. Doch auch ohne Maschine kann man im Haushalt Eis herstellen. Stellen Sie die Masse in den Tiefkühlschrank und schlagen Sie sie jeweils nach 10 bis 15 min mit dem Schneebesen durch. Fahren Sie damit solange fort, bis das Eis cremig ist. Auf diese Weise bekommt es allerdings eine etwas körnige, nicht ganz so cremige Struktur.

Tips:

- Achten Sie bei der Eisbereitung auf absolute Sauberkeit aller Geräte, die Sie dafür verwenden, um ihr Eis unter optimalen hygienischen Bedingungen herzustellen.
- Nehmen Sie das Eis einige Zeit vor dem Servieren aus dem Gefrierschrank und lassen Sie es im Kühlschrank antauen. Die konkrete Zeit – zwischen 30 und 60 Minuten – richtet sich nach der Zusammensetzung der Eiscreme und der Temperatur von Gefrier- und Kühlschrank. Eis hat die richtige Konsistenz, wenn man mit einem Messer hineinstechen kann, ohne daß man einen Widerstand spürt.
- Bei Eiscreme rechnet man mit 125 ml Eis, also zwei Kugeln pro Person. Aus einem Liter Eis erhalten Sie also 8 Portionen.