

Zu Tisch: Südsizilien

 arte.tv/de/articles/zu-tisch-suedsizilien

Die Rezepte der Sendung

Panelle im Ofen

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Panelle sind Teigfladen aus Kichererbsenmehl, die in Südsizilien an jeder Straßenecke angeboten werden. Sie sind einfach in der Zubereitung, gesund und sättigend.

Gibt man noch einen Teelöffel getrocknete und klein gehackte frische Chilischoten dazu, erhalten die Panelle eine pikante Note. Besonders lecker sind die Panelle zu einem frischen gemischten Salat mit Vinaigrette.

Zutaten

- 250g Kichererbsenmehl
- 750 ml Wasser
- 20 g glattblättrige Petersilie
- Olivenöl zum Einfetten des Blechs
- Salz

Zubereitung

Das Kichererbsenmehl in einen Topf geben, das lauwarme Wasser und das Salz hineinrühren und auf kleinster Flamme unter ständigem Rühren 20 Minuten lang aufquellen lassen. Der Teig wird dabei zäh und erfordert einigen Kraftaufwand beim Rühren. Die Flamme ausschalten und den Teig ruhen lassen. Dann die Petersilie unterrühren.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit Olivenöl einfetten.

Den Teig auf dem Blech verteilen und ausrollen.

Das Ganze im Backofen 15-20 Minuten auf der mittleren Schiene backen.



Pannele au four/ Panelle im Ofen

Auberginen-Ricotta-Lasagne

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 150 Min.

Durch das Öl in den Auberginen ist diese Lasagnevariante reich an Fett, aber auch ungeheuer schmackhaft und herzhaft.

Streut man klein gehackten Basilikum auf die fertige Lasagne erhält sie eine angenehme Frische.

Zutaten:

- 1 Aubergine
- 1 Karotte
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 700 g passierte Tomaten
- 10 Lasagneplatten
- 300 g Ricotta
- 60 g Parmesan
- Salz
- Olivenöl zum Anbraten

Zubereitung:

Die Aubergine in Würfel schneiden. Reichlich Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenwürfel 10 Minuten lang darin braten.

Karotte, Sellerie und Zwiebel klein schneiden.

Olivenöl in einen Topf geben und erhitzen, dann das klein geschnittene Gemüse 5 Minuten lang darin anbraten.

Die passierten Tomaten und Salz hinzu geben.

Zum Schluss die gebratenen Auberginenstücke dazugeben.

Gut umrühren, aufkochen und bei kleinster Flamme ca. 1 Stunde durchziehen lassen.

Nach dem Erkalten ein drittel der Sauce in eine rechteckige Auflaufform füllen. Die Soße mit den Lasagneplatten belegen, diese eventuell brechen damit es passt.

Das zweite drittel der Sauce auf die Nudelschicht füllen, die Hälfte des Ricottas darauf verteilen und erneut mit Lasagneplatten bedecken.

Das letzte drittel der Sauce auf die Nudelschicht geben, die zweite Hälfte des Ricottas darauf verteilen und mit dem geriebenem Parmesan bestreuen.

Die Lasagne im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 45 Minuten lang backen.



Lasagnes d'aubergines à la ricotta / Auberginen-Ricotta-Lasagne

Schäferreintopf

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 90 Min.

Der Schäfer Eintopf ist ein einfaches Gericht, das die Schäfer Südsiziliens schon seit vielen Jahrhunderten kochen.

Der Schäfer Eintopf schmeckt sehr gut mit ofenwarmem Brot.

Zutaten:

- 1 rote Zwiebel
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 500g Tomaten
- 250g Kartoffeln
- 1 Stange Sellerie
- 500 g Schaffleisch
- Salz
- Pfeffer
- 3500 ml Wasser

Zubereitung:

Das Wasser in einen großen Topf geben. Das Gemüse klein schneiden, in den Topf geben und einmal aufkochen lassen, dann bei mittlerer Hitze weiter kochen lassen. Das Schaffleisch in mittelgroße Stücke schneiden und hinzugeben. Salz und Pfeffer hinzufügen. 15 Minuten bei mittlerer Hitze und weitere 60 Minuten auf kleinster Flamme kochen lassen.

Den heißen Topf auf den Tisch stellen und gleich servieren.



Pot-au-feu du berger / Schäfer Eintopf

Gegrillte grüne Paprika

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 60 Min.

Gegrillte grüne Paprika eignen sich als Beilage zu allen Fleischgerichten, schmecken aber auch sehr gut als Vorspeise mit Brot.

Wenn man die Paprika, sobald man sie aus dem Ofen geholt hat, mit einem feuchten, kalten Tuch bedeckt, löst sich die Schale leichter.

Zutaten:

- 4 grüne Paprika
- Olivenöl zum Bestreichen des Backpapiers
- Salz

Zubereitung:

Die Paprika halbieren und entkernen. Ein Blech mit Backpapier auslegen und mit Olivenöl bestreichen. Die Paprikaschoten mit der offenen Seite nach Unten auf das Backpapier legen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Paprika im Ofen auf der obersten Schiene backen, bis sich Bläschen auf der Haut bilden. Im Bedarfsfall kurz grillen.

Anschließend die Paprikaschoten abkühlen lassen und die Haut abziehen.

Auf einem großen Teller anrichten und nach Geschmack Olivenöl und Salz darüber geben.



Poivrons verts grillés / Gegrillte grüne Paprika

Ricotta

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 180 Min.

Lorenzo Reinas Ricotta Rezept ist für große Mengen gedacht und sehr aufwendig. Seine Frau Angela hat uns ein einfaches Rezept verraten, das auch sehr gut schmeckt.

Wenn man es eilig hat, kann man den Ricotta auch im Tuch ausdrücken, anstatt ihn abtropfen zu lassen.

Zutaten:

- 4000 ml frische Vollmilch
- 10 ml Zitronensäure
- 65 ml Wasser
- Salz

Zubereitung:

Die Zitronensäure in Wasser auflösen. Die Milch in einem großen Topf unter Rühren auf 82 Grad erhitzen. Die Zitronensäure unterrühren und die Milch andicken lassen.

Ein Sieb auf eine Schüssel legen und mit einem Baumwolltuch auslegen. Die angedickte Milch mit einem Schöpflöffel hineingeben und zwei bis drei Stunden abtropfen lassen.



Ricotta

Cannoli

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 120 Min.

Cannoli sind in Fett ausgebackene und mit süßem Ricotta gefüllte Teigröhren. Früher gab es sie nur zur Faschingszeit, inzwischen das ganze Jahr über.

Wenn man die fertigen Cannoli erst mit Puderzucker bestäubt und dann mit Kirschen verziert, bleibt das leuchtende Rot der Kirschen erhalten.

Zutaten:

Für den Teig

- 250g Mehl
- 25g Schweineschmalz
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- 25g Zucker
- 5 g Kakaopulver
- 38 ml Weinessig

- 0,5g Natron
- 1000 ml Öl zum Frittieren

Für die Füllung

- 750 g Ricotta
- 40 g Zucker
- 40 g kandierte Früchte
- 1 unbehandelte Zitrone

Für die Verzierung

- 5 kandierte Kirschen
- 50g Puderzucker

Zubereitung:

Teig:

Für den Teig das Mehl auf eine Arbeitsfläche geben. Eine Mulde machen, die restlichen Zutaten, bis auf ein Eigelb, hinein geben und zu einem glatten Teig kneten.

Den Teig in Folie einwickeln und eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Nach einer Stunde den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 2mm dick ausrollen und Kreise ausstechen. Die Teigkreise so auf Cannoliformen rollen, dass sich die Enden überlappen. Ein Ende dünn mit etwas Eigelb bestreichen und das andere darauf festdrücken.

Einen Topf mit Öl auf 190 Grad erhitzen. Jeweils zwei bis drei Cannoli hineingeben und goldbraun backen. Mit einem Schaumlöffel aus dem Öl heben und auf Küchenpapier abtropfen und auskühlen lassen. Wenn die Cannoli vollständig erkaltet sind, vorsichtig von den Formen lösen.

Füllung:

Den Ricotta abtropfen lassen. Nun den abgetropften Ricotta mit Zucker verrühren. Je nach Geschmack die Schale einer halben bis ganzen Zitronenschale dazu reiben. Die kandierten Früchte dazugeben.

Die Füllung ca. 30 Minuten vor dem Servieren in die Cannoli hineinfüllen.

Verzierung:

Die fertigen Cannoli mit Puderzucker bestäuben.

Die kandierten Kirschen halbieren und jeweils eine Hälfte in die Enden hineindrücken.



Cannoli