

Köstliches Apulien: Der Salento

 arte.tv/de/articles/koestliches-apulien-der-salento

Corona Vegetale (gerollte Focaccia mit Herbstgemüse)

Zutaten für den Teig

- 300 Gramm Hartweizenmehl
- Natives Olivenöl
- Mediterrane Kräutermischung nach Bedarf
- Salz
- Kaltes Wasser

Zutaten für die Füllung

- 1 Aubergine (je nach Größe auch 2)
- 1 Paprikaschote
- 2 Zucchini
- wahlweise 80 Gramm abgetropfter Thunfisch
- Natives Olivenöl
- Mediterrane Kräutermischung nach Bedarf

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 zu einer Kugel rollen und eine Stunde ruhen lassen.

Das Gemüse in Stücke schneiden und in einem Backblech oder einer Auflaufform unter Zugabe von etwas Öl und großzügig verteilten Kräutern im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten bei 200 Grad garen, bis alles knusprig ist.

Während das Gemüse gart, den Teig zu einem Rechteck ausrollen. Einen Schuss Olivenöl drauf gießen, in den Teig einmassieren und Kräuter darüber streuen. Ist das Gemüse gar, wird es gleichmäßig auf den Teig verteilt (wahlweise mit Thunfisch extra). Den Teig sorgfältig zusammenrollen, evtl. Teigreste abschneiden und auf einem runden Blech oder Auflaufform zu einem Kreis legen, in dem die Enden der Rolle zusammengeführt werden.

Extratipp: Etwas Teig zu Rosen formen und auf die Rolle legen oder Sesamsamen und Kürbiskerne darauf streuen.

Bei 180 Grad ca. 35/40 Minuten backen, bis die *corona vegetale* goldbraun sind. Wahlweise warm oder kalt servieren.



Linguine ai ricci – Nudeln mit Seeigel

Zutaten

- 7-8 fangfrische Seeigel
- 250 Gramm Linguine
- ½ Bund Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- Salz nach Bedarf

Zubereitung

Die Seeigel halbieren und ausspülen. Mit einem Teelöffel die orangenen Teile aus der Schale lösen und beiseitelegen.

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Linguine ca. 8 Minuten kochen.

Natives Olivenöl mit einer ganzen Knoblauchzehe in einer Bratpfanne erhitzen. Petersilie hacken. Den Knoblauch entfernen und die Petersilie hinzugeben. Kurz anbraten. Einen großzügigen Esslöffel Seeigel in der Pfanne verteilen und mit einer Kelle Nudelwasser ablöschen.

Die Linguine abtropfen lassen und in die Pfanne mit der Seeigel-Sauce geben. Eine Minute unter stetigem Rühren anbraten.

Wahlweise mit rohem Seeigel verfeinern und servieren.



Grano dei Morti – Süßspeise zum Allerseelentag

Zutaten

- 150 Gramm Hartweizenkörner (idealerweise *Senator Cappelli* Sorte)
- 70 Gramm Granatapfelkörner
- 60 Gramm dunkle Schokolade
- 35 Gramm Walnüsse
- Vincotto aus Feigen oder Trauben

Zubereitung

Die Hartweizenkörner über Nacht im Wasser einweichen.

Den Weizen abspülen und etwa eine Stunde lang kochen. Vollständig abtropfen und abkühlen lassen.

Die Walnüsse und die Schokolade sehr grob hacken oder mit den Fingern zerkleinern und zusammen mit den Granatapfelkernen in einer Schüssel mit dem Weizen gut vermischen.

Erst zum Zeitpunkt des Servierens mit reichlich Trauben- oder Feigen-Vincotto anrichten.

Ciceri e Tria – Handgemachte Nudeln mit Kichererbsen

Zutaten für den Nudelteig

- 350 Gramm Hartweizenmehl
- 1 Ei

- 1 Glas Wasser

Zutaten für die Soße

- 300 Gramm Kichererbsen
- 2 weiße Zwiebeln
- 4 kleine Fleischtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Stangen Petersilie
- 2 kleine Zweige Rosmarin
- Natives Olivenöl
- Salz

Zubereitung

Die Kichererbsen über Nacht im Wasser einweichen.

Die Kichererbsen abspülen und in einen Topf mit kaltem, gesalzenem Wasser geben und zum Kochen bringen. Tomatenhälften, Zwiebelviertel und eingerissene Lorbeerblätter dazugeben und mit geschlossenem Deckel ca. 2 Stunden kochen. Darauf achten, dass die Kichererbsen stets von etwas Wasser bedeckt sind, sonst Wasser nachgießen.

Das Mehl mit dem Ei verkneten. Das Wasser nur langsam hinzufügen, um eine geschmeidige Teigkonsistenz zu erreichen. Den Teig rollen und in dicken Scheiben abschneiden. Die Scheiben plattdrücken und mehrfach durch die Nudelmaschine laufen lassen bis sie zu dünnen Teigblätter werden. Hartweizenmehl oder Grieß auf ein Brett streuen und darauf die Teigblätter legen, damit sie nicht kleben bleiben.

Ein Drittel davon quer in drei Finger breiten Streifen schneiden und für die Tria durch die breiteren Walzen der Nudelmaschine laufen lassen, um sehr kurze Tagliatelle zu bekommen. Beiseitelegen. Die anderen Teigblätter ebenfalls durch die breiteren Walzen der Nudelmaschine laufen lassen, um normale Tagliatelle zu bekommen.

In einem Topf salziges Wasser zum Kochen bringen und die längeren Tagliatelle nur zwei bis drei Minuten kochen.

In einer Pfanne das Extravergine Olivenöl erhitzen und die kürzeren Tagliatelle für die Tria golden anbraten. In einer anderen Pfanne ebenfalls Olivenöl mit Knoblauchwürfeln und Rosmarin erhitzen.

Die gekochten Tagliatelle abtropfen und wieder in denselben Topf legen. Die Sauce mit den Kichererbsen kellenweise hinzufügen und mischen. Erst wenn die Pasta mit der Sauce auf den Teller serviert wird, wird sie mit der gebratenen Tria garniert und mit dem erhitzten Olivenöl abgeschmeckt. Mit Rosmarinzweigen den Teller garnieren.

