

# Köstliches Apulien: Bari und die Alta Murgia

---

 [arte.tv/de/articles/koestliches-apulien-bari-und-die-alta-murgia](https://arte.tv/de/articles/koestliches-apulien-bari-und-die-alta-murgia)

## Die Rezepte der Sendung

---

### Torrone alle Mandorle (Mandelnougat)

---

#### Zutaten

- 500 Gramm geschälte Mandeln
- 300 Gramm Zucker
- 1/2 Zitronenschale
- Vanillesamen und/oder gemahlene getrocknete Vanilleschote
- Öl nach Bedarf

#### Zubereitung

Eine Marmorplatte - oder eine beliebige glatte Oberfläche – sowie zwei Küchenspachtel mit etwas Öl bestreichen.

Die Mandeln im Backofen bei 170°C für sieben Minuten rösten. Währenddessen die Schale einer halben Zitrone kleinhacken und Vanillesamen sowie etwas gemahlene Vanilleschoten dazu geben. Den Zucker in einen Topf geben und bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren zum Schmelzen bringen. Wenn der Zucker vollständig karamellisiert ist, die noch heißen Mandeln hinzufügen und umrühren, bis beides vollständig vermengt ist.

Danach die karamellisierten Mandeln vom Herd nehmen und die Zitronenschale-Vanille Mischung hinzugeben. Wenn alle Zutaten vermengt sind, die Mischung auf die Marmorfläche ausgießen und sie mit Hilfe der Küchenspachtel in die gewünschte Form bringen. Die Masse etwas abkühlen lassen und anschließend den *Torrone* wenden und formen, bevor er vollständig auskühlt und aushärtet.

*Extratipp: Den Torrone anschließend in beliebig kleine oder große Stücke schneiden und zum Eis dazugeben.*



## **Cime di Fava in Pastella (Panierte Favabohnenspitzen)**

---

### **Zutaten**

- 100 Gramm Kichererbsenmehl
- 15 Favabohnenspitzen
- Mineralwasser nach Bedarf
- Frittieröl

### **Zubereitung**

Die Spitzen der Favabohnenpflanze waschen und mit einem Tuch abtupfen.

Das Kichererbsenmehl mit dem Mineralwasser vermengen und die Favabohnenspitzen in die Panade eintunken.

Das Öl erhitzen und die Favabohnenspitzen goldbraun frittieren. Warm servieren.



## Brot von Altamura

---

### Zutaten

- 1 kg Hartweizenmehl
- 200 Gramm Mutterhefe
- 20 Gramm Salz
- 1/2 Liter Wasser

### Zubereitung

Alle Zutaten miteinander vermengen und zu einem Teig glattrühren. Den Teig 20 Minuten kneten und danach für 90 Minuten aufgehen lassen.

Nach Ablauf der 90 Minuten mit dem Formen der Brote beginnen und die Laibe weitere 30 Minuten ruhen lassen. Danach die Laibe noch einmal formen und weitere 30 Minuten ruhen lassen. Im Anschluss die Laibe für eine Stunde bei 250° C backen – idealerweise in einem Holzofen mit Eichenholz.

#### *Extratipp:*

*Nach Ablauf der Backzeit den Ofen öffnen und den Wasserdampf entweichen lassen. Das ist das Geheimnis, das der Kruste ihre berühmte goldene Farbe verleiht.*

## Polpo in pignatta (Oktopus im Tontopf)

---

### Zutaten

- 2 Oktopusse à 500 Gramm

- 10-12 Kirschtomaten
- 3 mittelgroße Kartoffeln
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lorbeerblatt
- Gemahlene Chilischote, Petersilie, Salz und natives Olivenöl nach Bedarf
- Brot

## Zubereitung

Die Oktopusse gründlich abspülen und auf ein Schneidebrett legen. Die Augen und den Tintensack entfernen. Mit einem Messer zuerst den Kopf und dann die Tentakel in große Stücke schneiden.

Die Zwiebel und den Knoblauch kleinhacken und in einem Tontopf mit Olivenöl anbraten. Die Oktopusse, die gewürfelten Tomaten, die Kartoffeln, die gemahlene Chilischote und das Lorbeerblatt dazu geben, gut umrühren und bei niedriger Hitze für ca. 45 Minuten garen.

Petersilie darüber streuen und auf Croutons servieren.

