

Köstliches Apulien: Im Land der Trulli

 arte.tv/de/articles/koestliches-apulien-im-land-der-trulli

Panzerotti (frittierte, gefüllte Teigtaschen)

Zutaten

- 1 Kilo Hartweizenmehl
- 15 Gramm Salz
- 10 Gramm Zucker
- Hefe, Olivenöl und Wasser nach Bedarf

Zubereitung

Auf einem großen Holzbrett das Mehl mit der Hefe und etwas Wassers vermengen und kneten. Sobald der Teig glatt und elastisch ist mit einem Tuch abdecken und etwa 30 – 60 Minuten ruhen lassen.

Danach den Teig zu mehreren Teigkugeln von je ca. 80 Gramm formen und diese erneut ruhen lassen bis sie ihr Volumen verdoppelt haben.

In der Zwischenzeit die Füllung der Panzerotti zubereiten. Je nach Gusto mit Mozzarella, Öl und Tomatensoße, Zwiebeln und Oliven oder Hartkäse.

Dann etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, die ausgerollten Teigkugeln füllen, die Panzerotti schließen und die überstehenden Teigreste abschneiden. Danach die Panzerotti so lange in Öl frittieren, bis ihr Bauch aufquillt – dabei mindestens einmal wenden.

Die fertigen Panzerotti aus der Pfanne heben, abtropfen lassen und heiß servieren.



Frittata di Erbette (Wildkräuteromelette)

Zutaten

- 5-6 Eier
- 2-3 Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- Wildkräuter bzw. -gemüse je nach Jahreszeit (wilder Spargel, Spinat, Senfpflanze, Mohnblätter vor der Blüte o.ä.)
- Kräuter (Minze, Thymian, Petersilie)
- Geriebener Käse, Salz, Pfeffer und natives Olivenöl nach Bedarf

Zubereitung

Die Kartoffeln abspülen und ca. 20 Minuten kochen oder im Holzofen garen. Abgießen, schälen und mit einer Gabel grob zerdrücken.

Die Knoblauchzehen halbieren und in einer Pfanne anbraten. Das Wildgemüse blanchieren und bei Bedarf leicht salzen.

Die Eier aufschlagen und eine Handvoll geriebenen Käse darüber streuen. Dann die Kartoffeln hinzugeben, mit der Eimasse vermengen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern (Petersilie und/oder Minze und/oder Thymian) würzen.

Eine Backform ölen, die angebratenen Wildkräuter und die Omelettemischung draufgeben, glattstreichen und im Backofen für ca. 15 Minuten bei 200 Grad backen.



Parmigiana di Melanzane (Auberginenauflauf)

Zutaten

- 1,5 Kilo Auberginen
- 1,5 Liter Tomatensoße
- 500 Gramm frischer Mozzarella
- 500 Gramm Hartweizenmehl
- 4-5 Eier
- 200 Gramm Rinderschinken
- 2 Knoblauchzehen
- Frische Basilikumblätter
- Gewürzmischung nach Belieben (Kurkuma, Tebel, Chili etc.)
- Frittieröl, grobes Salz, natives Olivenöl, Salz, Pfeffer nach Bedarf

Zubereitung

Die Auberginen in gleich dicke Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und eine Stunde lang unter einem Gewicht ruhen lassen, damit sie Wasser abgeben.

In der Zwischenzeit das Mehl mit den gewünschten Gewürzen vermengen. Den Mozzarella in Streifen schneiden und beiseitestellen. Die Eier in einer Schüssel aufschlagen, salzen und mit einer Gabel verrühren, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.

Nach einer Stunde das Salz von den Auberginen abspülen und sie trocken tupfen. Dann die Auberginenscheiben in die Eimasse tunken und anschließend im Gewürzmehl wenden, um sie zu panieren. Die Auberginen in heißem Öl von beiden Seiten frittieren. Anschließend die gebratenen Auberginen ein paar Minuten auf saugfähigem Papier abtropfen lassen.

In einer Pfanne zwei Knoblauchzehen anbraten, die Tomatensoße und ein paar Basilikumblätter hinzufügen und kurz aufkochen lassen. Eine erste Schicht Auberginen in einen Tontopf legen und mit einer Scheibe Mozzarella, einer Scheibe Schinken und der Tomatensauce bedecken. Diesen Vorgang wiederholen (dabei die Ausrichtung der Auberginenscheiben je Schicht drehen) bis die Höhe des Pfannenrandes erreicht ist.

Je nach Höhe des Auflaufs für ca. 20-30 Minuten bei 200 Grad im Ofen backen.

Pasta alla Sangiuvannina (Nudeln mit Sommersoße)

Zutaten

- 400 Gramm Friscedd (o.ä. frische Nudeln aus Hartweizenmehl)
- 20 Kirschtomaten
- 3 entsalzte Sardellenfilets
- gesalzene schwarze Oliven
- 1 Chilischote
- Geriebener Frischkäse, frischer Knoblauch, Oregano, natives Olivenöl nach Bedarf

Zubereitung

Das native Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Den Knoblauch, die Chilischote und die Sardellen fein hacken, in die Pfanne geben und kurz anbraten. Die halbierten Kirschtomaten hinzufügen und blanchieren. Dann den frischen Oregano und die entsteinten und gehackten Oliven hinzufügen.

Einen Topf mit gesalzenem Wasser aufkochen und die Nudeln darin drei bis vier köcheln lassen. Sobald die Nudeln fertig sind, sie in die Pfanne mit der Soße geben, gut umrühren und etwas Schafs- oder Ziegenmilch-Ricotta darüber reiben.

Extratipp: Am besten eine Terrakotta- oder Tonpfanne verwenden