

Köstliche Toskana – An der Küste

Simones Cacciucco – Fisch-Eintopf

Zutaten (4 bis 5 Personen)

- 800 g Oktopus
- 800 g Tintenfisch
- 600 g Glatthai
- 600 g Meeraal
- 5 verschied. Fische mit Gräten (z.B. Himmelgucker, Knurrhahn, Drachenkopf oder Barsch)
- 400 g Seezikaden
- 300 g Miesmuscheln
- 800 g geschälte Tomaten (wahlweise Tomatensoße)
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Glas Rotwein
- 1 Bund Salbei
- 10 Scheiben ungesalzenes Brot
- Olivenöl
- Chilischote und Salz

Extratipp:

In der Regel ist es ratsam, Cacciucco für mindestens 5/6 Personen zu kochen.

Zubereitung:

Fische putzen und - mit Ausnahme der Fische mit Gräten - klein schneiden.

Knoblauch, Chilischote und Salbei in Olivenöl anbraten. Sobald der Knoblauch gebräunt ist, 1 Glas Rotwein dazugeben. Wenn der Wein verdunstet ist, den Oktopus in die Pfanne geben und ca. 10 Minuten braten lassen.

Die geschälten Tomaten bzw. die Tomatensoße dazu geben und 5 Minuten kochen lassen. Danach den Tintenfisch dazu geben und bei mittlerer bis niedriger Hitze kochen lassen. Immer wieder umrühren.

Nach 20 Minuten Meeraal, Glatthai und die Grätenfische – die als einzige ganz und nicht in Stücken in die Pfanne kommen – in die Pfanne legen, zudecken und ca. 20 Minuten köcheln.

Zum Schluss Seezikaden und Miesmuscheln dazugeben und zudecken. Sobald die Miesmuscheln aufgehen, den Herd ausmachen und mindestens 1 Stunde ruhen lassen.

In eine Terrine aus Terrakotta 2 geröstete und mit Knoblauch abgeriebene Brotstücke legen. Den Fischsud darauf gießen und dabei aufpassen, dass mindestens 1 Stück jeder Fischart in die Terrine kommt.

Cappon di Galera – Kalte Brotsuppe aus der Zeit der Renaissance

Zutaten:

- 400 g Zwieback
- 100 g Thunfischfilet
- 8 Anchovis
- 1 rote Zwiebel
- Agresto (wahlweise weißer Essig)
- 40 g Rosinen
- 1 EL Kapern
- 1 EL Pinienkerne
- 2 Eier
- Salz
- Olivenöl

Zubereitung:

Eier hart kochen.

Den Zwieback in lauwarmem Wasser einweichen und anschließend das Wasser mit den Händen ausdrücken und zerpfückt in eine Schale geben. Kapern und Pinienkerne hinzufügen.

Zwiebeln in feine Ringe schneiden und gemeinsam mit den Rosinen in Agresto marinieren.

Thunfisch und Anchovis schneiden gemeinsam mit den marinierten Zwiebeln und Rosinen in die Schale mit dem Brot, Kapern und Pinienkernen hinzufügen. Salz und Olivenöl dazugeben und mit Eierscheiben garnieren.

Crostini con Bottarga – Sandras Vorspeise auf Bottarga-Basis

Zutaten:

- Getrockneter Bottarga (Fischrogen)
- 1 Bio Zitrone
- Toskanisches Brot
- Butter

Zubereitung der Füllung:

Das salzlose toskanische Brot in Scheiben schneiden und diese mit Butter bestreichen. Darüber die ausgetrocknete Bottarga fein reiben und mit der ebenfalls fein geriebenen Schale der Zitrone bestreuen.

Quelle: arte