

Köstliches Kampanien: Cilento - zwischen Meer und Bergen

Die Rezepte der Sendung

Arme Ritter mit Büffelmozzarella - Mozzarella in carrozza

für 4 Personen

ZUTATEN

- 8 Scheiben Toastbrot
- 3 Eier
- 200 g Büffelmozzarella
- Mehl nach Bedarf
- 100 g Semmelbrösel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Extra Vergine Olivenöl zum Frittieren

ZUBEREITUNG

Die Rinden der Toastbrotsscheiben abschneiden und in etwas Milch einweichen. Büffelmozzarella in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und das Toast damit belegen, aber nicht ganz bis zum Rand. Eine Brotscheibe darauflegen und leicht zusammendrücken.

Die Eier verrühren und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Die Brote zuerst auf allen Seiten – inklusive Ränder – in Mehl wenden, dann in das verrührte Ei eintauchen und sofort in Semmelbrösel wenden, sodass sie an den Rändern besonders gut kleben und der Mozzarella beim Frittieren nicht rausläuft.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Brote darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite goldbraun frittieren und dabei vorsichtig wenden. Danach abtropfen lassen und in zwei Dreiecke schneiden. Im Anschluss mit Kirschtomaten garnieren und heiß genießen.



Mozzarella in der Kutsche

© Florianfilm

Feigenrolle - Capocollo di fichi bianchi del Cilento

für 6 Personen

ZUTATEN

- 400 g getrocknete weiße Cilento Feigen
- 20 g gehackte Mandeln
- 10 g Zimt
- 10 g Kakaopulver
- 10 g getrocknete geriebene Mandarinschale

ZUBEREITUNG

Die Feigen in Stücke schneiden und auf ein Backpapier legen, sodass man eine Art Teigboden aus Feigen erhält. Die gehackten Mandeln, den Zimt, das Kakaopulver und die Mandarinschale darauf streuen. Das Backpapier mit den Feigen sorgfältig zusammenrollen, anschließend die Seiten des Backpapiers – wie bei einem Bonbon – mit einem Faden schließen. Anschließend im Ofen 20 Minuten bei 150° backen lassen. Besser etwas länger, aber mindestens zwei Tage ruhen lassen.

Zum Servieren die Rolle in dünne Scheiben schneiden.



Die weiße Feige des Cilento - sie besitzt eine dünne Haut und ist sehr süß, enthält Kalium, Magnesium, Zink und alle Vitamine, die gesund sind.

© Florianfilm

Suppe mit Controne Bohnen

für 4 Personen

ZUTATEN

- 400 g Controne Bohnen
- Reichlich Wasser
- 4 getrocknete Scheiben Landbrot
- Salz nach Geschmack
- gehackte glatte Petersilie nach Geschmack
- Extra Vergine Olivenöl nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Die trockenen Bohnen in reichlich ungesalzenem Wasser (mindestens 7 Finger über den Bohnen) etwa eine Stunde lang weichkochen. Gelegentlich mit einem Holzlöffel umrühren.

Die Brotscheiben in kleine Stücke zupfen und in eine Terrakottaschüssel oder einen Teller legen. Die fertig gekochten Bohnen mit Salz abschmecken und in die Schüssel geben, großzügig mit Olivenöl begießen und mit der Petersilie garnieren.



Suppe mit Controne-Bohnen: Die in Controne angebaute Bohne ist ein Highlight der regionalen Küche.

© Florianfilm

Nudeln mit Rotbarben

für 4 Personen

ZUTATEN

- 500 g Spaghetti
- 500 g Rotbarben
- 3 Knoblauchzehen
- 20 Kirschtomaten
- 10 Schwarze Oliven ohne Stein
- 6 EL Olivenöl
- in Salz eingelegte Rotbarben (alternativ Sardellen)
- Salz, Pfeffer & frisch gehackte glatte Petersilie nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Rotbarben waschen und ausnehmen. Kiemen und Schuppen entfernen, dabei darauf achten, dass die zarte Haut nicht verletzt wird. Ebenso die Gräte und den Schwanz entfernen. Den Fisch erneut waschen und die restlichen Gräten mit Hilfe einer Pinzette herausziehen.

Knoblauch fein hacken und in Olivenöl andünsten. Kirschtomaten und schwarze Oliven hinzufügen und bei geringer Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hitze erhöhen, Rotbarbenfilets in die Soße geben und 2 bis 3 Minuten kochen lassen. Anschließend bei kleiner Hitze und weiteren 5 Minuten mit aufgesetztem Topfdeckel schmoren lassen.

Die Spaghetti im Salzwasser al dente kochen.

Die Nudeln mit der Soße und den in Salz eingelegten Fischfilets (alternativ Sardellen) vermischen und mit Petersilie garnieren.



Donatella serviert Spaghetti mit Rotbarbensoße

© Florianfilm