

## Korsika

Schon früh an einem Morgen im Spätherbst sind Victor Corsi und sein Freund Simone Albertini in den Wäldern des Alta-Rocca-Gebirges auf der Pirsch. Nur langsam lichtet sich der Nebel über den dichten, immergrünen Wäldern im Süden der Insel. Die kleinen, weißschwarzen Wildschweine müssen jetzt besonders auf der Hut sein, denn die Schonzeit ist vorüber. Jagderfolge zählen viel in einer korsischen Männergemeinschaft wie der von Victor und Simone.



Zweihundert Kilometer sind es von der *Ile de Beauté*, der Insel der Schönheit, bis zur französischen Küste. Vielleicht ist diese Entfernung einer der Gründe, warum die Korsen trotz aller engen politischen, wirtschaftlichen, beruflichen und persönlichen Verflechtungen mit dem Festland so stark auf ihre Unabhängigkeit pochen. Korsika ist ein französisches Département. Der größte Sohn Frankreichs, Napoleon, war Korse von Geburt. Kulturell und kulinarisch liegt Korsika freilich näher an Sardinien, der Schwesterinsel im Mittelmeer, und an Italien. Auch diese Nähe zu Italien erklärt das korsische Streben nach Unabhängigkeit.

Kastanienpolenta, ein Klassiker der korsischen Küche, erinnert an Italien. Diese Polenta dolce erlebt in den feinen Restaurants der Toskana gerade eine Renaissance. Dort auf Korsika war die Kastanie in früheren Zeiten das Brot der armen Leute, die in den Wäldern die schmackhaften und nährstoffreichen Nußfrüchte der Eßkastanie nur einsammeln mußten. Kastanien sind es aber auch, die dem Fleisch korsischer Wildschweine ihren unnachahmlichen Geschmack geben. Wer schon einmal korsische Wildschweinsalami gegessen hat, weiß, wovon die Rede ist. Jede Familie auf der Insel hat ihr eigenes Rezept.

Vieles auf Korsika mutet ursprünglich an: Da sind die Hausschweine, die in abgelegenen Regionen noch frei herumschnüffeln und sich von Wurzeln, von Kräutern und von Beeren der *Macchia*, einem alles überwuchernden Gebüsch, ernähren. Aus ihrem Fleisch und ihrer Leber, Knoblauch, Lorbeer und Weißwein werden *Figatelli*, das sind Brat- und Räucherwürstchen, gemacht. Die *Macchia* nährt auch die genügsamen Ziegen. *Brocciu* heißt der ungeriefte korsische Käse aus ihrer Milch, den man am besten ganz frisch genießt. *Brocciu* wird für salzige *Hors d'œuvres* ebenso verwendet wie für süße Desserts. Oliven, Auberginen, Tomaten und Zucchini gedeihen hier. Das Meer bietet den ganzen Fisch-Reichtum des Mittelmeers. Wie Sardinien und Sizilien, an deren Küsten immer wieder fremde Eroberer landeten, ist auch Korsika ein Schmelztiegel der mediterranen Kulturen und ihrer großen alten Küchentraditionen.



## « Soupe de mon village »

### Suppe aus meinem Dorf

**Der Name dieses bäuerlichen Eintopfs, in dem sich alle Gemüsesorten vereinigen, die gerade zur Hand sind, zeigt: Die Korsen lieben ihre Heimat und bekennen sich dazu. Ein ideales Gericht für eine große Männerrunde, die sich nach getaner Arbeit im Wald zusammenfindet.**

### Zutaten für 8-10 Portionen:

1 kg rot gespenkelte Bohnen (Haricots rouges), ersatzweise grüne,  
600 g kleine Kartoffeln,  
300 g kleine Karotten,  
3 mittelgroße Zwiebeln,  
3 Knoblauchzehen,  
3 Paprikaschoten,  
400 g Zucchini,  
300 g Kohl,  
300 g Broccoli,  
200 g junger Mangold,  
1 Fenchel,  
¼ Knollensellerie,  
400 g Pancetta, Bauchspeck oder einen Schinkenknochen,  
2 EL Olivenöl,  
Salz,  
Pfeffer,  
Thymian



Die Bohnen unmittelbar vor der Zubereitung waschen, Enden abknipsen, falls erforderlich die Fäden abziehen. 10 min kochen, dann kalt abschrecken und beiseite stellen. Das restliche Gemüse – soweit notwendig – waschen. Kartoffeln und Karotten schälen, in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Stielansatz und Samen der Paprikaschoten entfernen; Zucchini schälen; den Strunk des Kohls entfernen. Schoten, Zucchini und Kohl in breite Streifen schneiden. Broccoli und Mangold sehr gründlich waschen; Broccoli in Röschen zerteilen, Mangold in grobe Stücke schneiden. Da der Broccoli sehr lange gekocht wird, müssen Sie die harten, grünen Blätter nicht entfernen. An den Stengeln der Fenchelknolle das obere Ende abschneiden, Fäden abziehen. In Stücke schneiden. Den Knollensellerie schälen, in Streifen oder Stücke schneiden. Das ganze Gemüse, die Bohnen, Pancetta, Speck oder Knochen mit dem Öl, wenig Salz, einigen groben Pfefferkörnern und dem Thymian in 6 l Wasser geben, aufkochen und auf kleiner Flamme 1-1½ h kochen lassen. Sofern Sie diesen Eintopf wie Victor Corsi und sein Freund Simone Albertini auf einem Holzfeuer im Freien garen, sollten Sie von einer Gesamtgarzeit von 3-4 h ausgehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Schinkenknochen entfernen, Speck und Pancetta in Stücke schneiden. Den Eintopf mit Weißbrot servieren.

**Tip:**

- Fast alle Eintöpfe gewinnen, wenn sie lange Zeit bei kleiner Flamme gekocht werden, denn dann können sich alle Aromen in idealer Weise verbinden und die einzelnen Zutaten durchdringen. Eine Ausnahme bilden Eintöpfe aus Fisch und Meeresfrüchten. Beide sind so zart, daß sie rasch gar werden und durch eine lange Kochzeit zerfallen.



## « Daube en sanglier »

### Geschmortes Wildschwein

Die Daube ist eines der klassischen Schmorgerichte im Süden Frankreichs. Früher stellte man am Abend des wöchentlichen Backtages einen Keramiktopf mit Fleisch und einer von Köchin zu Köchin verschiedenen „Garnitur“ aus aromatischen Gemüsesorten in die erkaltenden Steingutöfen, um die Resthitze zu nutzen. Am nächsten Mittag, nach vielen Stunden sanften Schmorens hatte man ein wunderbar duftendes Gericht. Die Spezial-Töpfe für eine Daube sind hoch und schmal, um ein allzu intensives Verdunsten der Garflüssigkeit – meist Wasser oder Wein – zu verhindern. Zusätzlich wird der Topf mit einem Teigstrang aus Mehl und etwas Wasser versiegelt.

### Zutaten für 6-8 Portionen:

#### Daube:

200 g Karotten,  
1 große Zwiebel,  
4 Knoblauchzehen,  
2 Lorbeerblätter,  
1,5 kg Wildschwein aus der Schulter/dem Schlegel in etwa faustgroße Stücke geschnitten,  
1 Flasche korsischen Rotwein,  
600 g Waldpilze (Pfifferlinge, Steinpilze, Totentrompeten),  
¼ Bund glatte Petersilie,  
6 EL Olivenöl,  
1-2 EL Mehl,  
50 g dreifach konzentriertes Tomatenmark,  
Salz,  
Pfeffer

#### Teig:

300 g Mehl

Die Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und grob hacken. Diese aromatischen Gemüse, den Lorbeer, das Fleisch und den Rotwein in ein Glasgefäß geben, das alle Zutaten bequem faßt. Mindestens 24 h marinieren.

Am nächsten Tag die Pilze mit einem feuchten Küchentuch abreiben. Große Pilze evtl. in Stücke schneiden. Petersilie waschen, trocknen, fein hacken.

Fleisch und Gemüse aus der Marinade heben, gut abtropfen lassen, das Fleisch mit einem Küchentuch trocken tupfen. Das Öl in einer Sauteuse über großer Flamme erhitzen, bis ein Wassertropfen zischend verdampft. Das Fleisch unter häufigem Wenden auf großer Flamme von allen Seiten kurz anbraten. Mit etwas Mehl bestäuben und in einen dicht schließenden Topf geben, der Fleisch und Gemüse bequem faßt. Die Marinadenflüssigkeit, Pilze, Petersilie, die Lorbeerblätter aus der Marinade, Tomatenmark und etwa 500 ml Wasser dazugeben. Die übrigen Gemüse aus der Marinade werden nicht mehr benötigt. Salzen und ganze Pfefferkörner zugeben.

Machen Sie aus dem Mehl und etwa 200 ml Wasser einen feuchten Teig, den Sie zu einem Strang ausrollen. Diesen drücken Sie zwischen Gefäß und Deckel des (Keramik-) Topfs, um diesen zu versiegeln. Dies ist bei einer Daube besonders wichtig, denn während der vielen Stunden, die das Fleisch bei geringster Hitze in ihrem Ofen schmort, muß alle Flüssigkeit im Tontopf bleiben. Der Teigstrang versiegelt darüber hinaus auch die Aromen im Topf. Bei 110 °C (Umluft 100 °C) im vorgeheizten Ofen 4-5 h schmoren. Erst dann den Topf öffnen, abschmecken. Die Daube mit Kartoffeln, Kartoffelbrei oder – echt korsisch – mit Kastanienpolenta servieren. Im Süden Frankreichs – nicht in Italien – serviert man auch extra breite Bandnudeln zu einem Schmorgericht.

**Tips:**

- Eine Daube kann mit verschiedenen „Garnituren“ zubereitet werden. Pilze sind nur eine Möglichkeit. Man kann auch frische Karotten, Zwiebeln und Knoblauch nehmen, um das Fleisch damit zu schmoren. Pastinaken, etwas Sellerie, weiße Rüben – alle diese Gemüse geben beim langsamen Schmoren ihre Aromen an das Fleisch. Verwenden Sie nur Gemüse, das mit Fleisch gut harmoniert. Frischer und geräucherter Bauchspeck geben eine pikantere Note. Salzen Sie dann eher zurückhaltend.
- Wenn Sie ein Gericht lange schmoren oder eine Brühe kochen, nehmen Sie ganze Pfefferkörner zum Würzen. Gemahlener Pfeffer verliert sein Aroma, wenn er länger als 2 h gekocht wird. Gemahlen wird er erst ganz am Ende zugeben, damit er nicht bitter schmeckt.
- Tomatenmark gibt vielen Schmorsaucen mehr Körper und ein „rundes“ Aroma.

## « Polenta de châtaignes »

### Kastanienpolenta

**Kastanienmehl für diese Polenta wird auch heute noch in alter Handwerkstradition erzeugt. Auf engmaschigen Gittern werden die Kastanien über einem ständig schwelenden Holzfeuer viele Tage geröstet und dabei getrocknet. Erst dann können die geschälten Kastanien, die im Gegensatz zu anderen Nüssen wenig Fett und Öl enthalten, gemahlen werden.**



### Zutaten für 6-8 Portionen:

500 g Kastanienmehl und  
weitere 60 g Kastanienmehl für die Fertigstellung

In einem großen Topf 1 l ganz schwach gesalzenes Wasser bis zum Siedepunkt erhitzen (Sie können Polenta jederzeit nachsalzen). In einem zweiten Topf weitere 1-1½ l nicht-gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Inzwischen das Mehl durchsieben. Lassen Sie die 500 g Mehl unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen durch die Finger Ihrer Hand langsam in das leicht gesalzene Wasser einrieseln, dessen Temperatur währenddessen nicht unter den Siedepunkt fallen darf. So kommt es nicht zur Klumpenbildung. Jetzt müssen Sie die Polenta konstant rühren – am besten in Achterschleifen mit einem großen Holzlöffel. So brennt sie nicht an und bekommt ihre besondere Konsistenz. Das Mehl quillt auf. Wenn der Brei so dick wird, daß er sich nicht mehr rühren läßt, gibt man aus dem zweiten Topf einen bis zwei Schöpflöffel siedendes Wasser dazu. Man rührt ihn mindestens 30 min, bis er elastisch wird und sich leicht vom Topfrand löst. Rührt man ihn 60 min unter gelegentlicher Wassergabe, dann wird die Polenta ganz besonders fein. Abschmecken.

Sie können die Kastanienpolenta sofort, heiß, verzehren. Lassen Sie sie dazu allerdings einige Minuten ruhen. Meist wird Polenta weiterverarbeitet: Bestäuben Sie ein Küchentuch mit den restlichen 60 g Kastanienmehl, geben Sie die heiße Polenta darauf und formen Sie mit Hilfe des Tuchs einen Laib, den Sie erkalten lassen. Sie können Scheiben davon für ein Déjeuner de Chasseur verwenden, oder mit einer herzhaften, reichlich bemessenen Pilzsauce im Ofen erhitzen und überbacken. Mit Scheiben der Kastanienpolenta läßt sich alles kombinieren, was mit dem süß-nussigen Geschmack der Polenta harmoniert.

**Tips:**

- Mehl und Grieß läßt man immer langsam durch die Finger in Flüssigkeiten über dem Siedepunkt einrieseln, um das unerwünschte Klumpen zu verhindern. Gehen Sie von etwa der doppelten Menge Flüssigkeit aus. Die besondere Konsistenz einer Polenta oder eines Grießflammeri wird nur durch konstantes Rühren über eine gewisse Zeit hinweg erreicht. Es war diese Mühe, die zur Berühmtheit der Polenta beigetragen hat. Es ist diese Mühe, die eine gute Polenta von dem eher faden, körnigen Küchenerzeugnis unterscheidet, das die Polenta weithin in Verruf gebracht hat.
- Für Polenta können Sie Mehl und Grieß verwenden. Grieß gibt eine bessere Textur. Die klassische einfache Polenta wird daher mit Maisgrieß zubereitet.
- Sie können Kastanienpolenta selbstverständlich abwandeln, in dem Sie ganz zum Schluß gehackte Pilze unterrühren oder erhitzten Pilzfond unterrühren. Auch diese Polenta können Sie in der beschriebenen Weise weiterverwenden. Durch Zucker, Zimt und Nüsse erhalten Sie eine Nachspeise.



## Déjeuner du chasseur

**Kastanienpolenta mit Frischkäse, Spiegeleiern und Figatelli-Würstchen**

**Ein herzhafter Imbiß zum Frühstück oder als schnelle Abendmahlzeit. Scheiben von der Kastanienpolenta ersetzen das Brot.**

### Zutaten für 4 Portionen:

4 Figatelli (ersatzweise eine andere, würzige grobe Bratwurst),  
5-6 EL Olivenöl,  
500 g Brocciu – frischer, quarkähnlicher Ziegenkäse (ersatzweise Ricotta),  
4 Scheiben Kastanienpolenta,  
8 Eier,  
Salz,  
Pfeffer



Die Figatelli in einer Pfanne in 1 EL Olivenöl braten oder über einem Holzkohlegrill bzw. offenen Feuer grillen. Den Käse in vier Portionen teilen. Die Polentascheiben in 2 EL Olivenöl leicht anbraten, so daß sie warm werden. Die Eier einzeln über einem Unterteller aufschlagen, in eine Pfanne gleiten lassen, wo sie in dem restlichen Olivenöl bei milder Hitze gebraten werden. Nach Geschmack leicht salzen und pfeffern.

Figatelli, Käse, Polenta und Spiegelei auf vier Teller verteilen. Sofort auftragen.