

VON PORTLAND NACH EL FERROL

Tikka-Paste für Tandoori-Huhn

Diese Würzpaste ist die Basis für die Tandooriküche – alles, was in diesem speziellen Ofen gebacken wird, muss vorher in dieser Marinade baden. Und während des Backens wird das Fleisch immer wieder damit eingepinselt. Das Besondere am Tandoori-Ofen, der wie ein riesiger Tontopf in die Erde eingegraben ist, ist das Holzkohlenfeuer, das in seinem Innern für höllische Hitze sorgt und damit für den charakteristischen Geschmack. Das lässt sich natürlich im Haushaltsbackofen nicht nachahmen. Man muss ihn wenigstens auf schärfste Stufe einstellen und mit der Marinade für die nötige Würze sorgen. Und natürlich kann man die gewürzten Teile auch auf dem Holzkohlengrill garen.

Für sechs Personen:

1 Zwiebel, 2-3 große Knoblauchzehen, 1 walnussgroßes Stück Ingwer,
1-2 rote Thaichilis, 2 EL Zitronensaft, 1 Stück Zitronenschale,
2 EL Masala-Curry-Pulver, 1 gehäufte TL Paprika (edelsüß),
1 TL Korianderpulver, 3 EL Joghurt (mindestens 3,5 %),
1 gestrichener TL Salz, 1 handvoll Korianderblätter

Alle Zutaten im Mixbecher zu einer glatten Paste pürieren.

Tikka-Chicken-Curry

Currys hat man schon zu Kolonialzeiten aus Asien nach England gebracht, sie gehören inzwischen zur DNA der englischen Küche, gelten kaum mehr als exotisch. Den Begriff Curry haben ohnehin die Engländer erfunden. Abgeleitet vom indischen Wort „Kari“ für Sauce. Und genau das ist mit Curry auch gemeint: Ein Gericht mit viel – würzigerster! – Sauce!

Für das Tikka-Huhn am besten die ausgelösten Hühner Oberschenkel nehmen. Der Metzger bietet sie oft als „Pollo fino“ an, ihr Fleisch bleibt saftiger beim Braten oder Grillen als etwa Hühnerbrust, weil es mit Sehnen durchzogen ist, die beim Garen schmelzen und das Fleisch saftig halten. In jedem Fall wird die Haut schon vor dem Marinieren abgezogen – wir machen knusprige Kruspeln oder Chips daraus: sie wird in der

heißen Pfanne flach ausgebreitet und mit einem Topf beschwert, damit sie sich nicht zusammenzieht und flach liegen bleibt. Backpapier dazwischen sorgt dafür, dass nichts anklebt. Jetzt auf mittlerer Hitze im eigenen Fett ausbraten und zu Chips oder kleine Würfel schneiden. Am Ende mit Masala-Currypulver und etwas Salz bestreuen. Schmeckt wundervoll!

Die gehäuteten Hühnerteile werden längs in drei bis vier dicke Streifen geschnitten, jeder schräg eingeritzt, damit dort die Tikka-Paste gut einziehen kann. Während des Bratens oder Grillens immer wieder mit der Marinade einpinseln! Man kann die gegrillten Hühnerteile übrigens auch pur zum Knabbern servieren: auf Salatblättern anrichten zum Aus-der-Hand-essen. Oder man legt sie in diese Currysauce:

Für vier bis sechs Personen.

4-6 Hühner-Oberschenkel (500 g), 1 Rezept Tikka-Paste

Für die Curry-Sauce:

2 weiße Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 1 walnussgroßes Stück Ingwer,
1-2 rote Chilischoten (Schärfe nach Gusto),
2 EL Ghee (Butterschmalz) oder Butter, 400 ml passierte Tomaten,
200 ml Kokossabne, Salz, 1 EL Masala-Currypulver,
1 gestrichener TL Kurkuma (gemahlen), je 1 TL Korianderpulver,
Kreuzkümmel (gemahlen) und Bockshornklee (gemahlen)

Außerdem:

1 Limette, reichlich Koriandergrün

Die Hühnerteile wie oben beschrieben zerlegen, schräg einschneiden, mit Tikka-Paste, gut überziehen und fest einreiben und im Kühlschrank mindestens eine halbe Stunde – ruhig auch länger! – marinieren. Über dem Holzkohlengrill, in der Pfanne oder auf dem Rost über einem Blech im heißen Backofen (250 Grad) höchstens 8 bis 10 Minuten braten, dabei immer wieder mit Tikka-Paste und dem inzwischen ausgetretenen Saft einpinseln.

Für die Currysauce die Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch und Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken, ebenso die entkernten Chilis fein hacken. In einem breiten Topf im heißen Ghee (dieses Butterschmalz ist für die indische Küche typisch, man kann in diesem Fall aber ruhig auch einfach Butter verwenden, weil sie nicht

zu sehr erhitzt werden wird) Zwiebeln, Inger, Knoblauch und Chili andünsten, alles soll weich werden, darf leicht anbraten, aber auf keinen Fall richtig braun werden. Zuvor, aber erst, wenn die Zwiebeln schmelzend weich sind, mit den passierten Tomaten und der Kokos-sahne ablöschen. Salz und alle Gewürze unterrühren. Diese Sauce leise etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Nochmals abschmecken, mit Limettensaft auffrischen, dann die gegrillten oder gebratenen Hühnerteile samt anhaftender Marinade einlegen und in der Sauce etwa 5 Minuten durchziehen lassen. Reichlich grob gehacktes Koriandergrün darüber streuen.

Den Tikka-Curry mit duftigem Basmati- oder Jasminreis anrichten.

Getränk: Ein trockener, kräftiger Mosel (von der Terrassenmosel bei Koblenz!) oder, sehr nobel, Sparkling Brut aus Südengland (klassische Methode, fast wie ein Champagner!)

Apfelkücherl in Bierteig

Außen knusprig, duftig und innen fruchtig süß – ein unwiderstehlicher Genuss! Entweder in Scheiben geschnitten, Kerngehäuse ausgestochen, oder die längs halbierten und entkernten Apfelviertel durch den Teig gezogen und im heißen Butterschmalz ausgebacken. In jedem Fall werden sie mit Zimtzucker bestreut noch warm gegessen. Manche lieben dazu Vanilleeis, wir finden dazu eine Sauerrahmsauce besser, schnell mit Zimt und Vanille angerührt.

Für vier Personen:

Ausbackteig: 2 Eier, 125 g Mehl, 1 EL Öl (*neutrales Erdnussöl, oder auch würziges Haselnuss- oder Walnussöl*),
125 ml Bier (= 1/8 l, *vorzugsweise Helles oder Weißbier*),
1 Tütchen Vanillezucker, 1 EL Zucker

Außerdem: 3-4 Äpfel (*Boskoop, Rubinette, Cox Orange*),
Zitronensaft, Butterschmalz zum Ausbacken, 2 gehäufte EL Zucker
und 1 gestrichener TL Zimt zum Bestreuen

Eier trennen. Mehl und Eigelb glatt quirlen, das Öl zufügen und erst, wenn keiner Klümpchen mehr zu sehen sind, das Bier angießen. Den glatten Teig mit Vanillezucker würzen. Eine halbe Stunde ruhen und quellen lassen.

Inzwischen die Äpfel schälen, in Scheiben oder Viertel schneiden und entkernen. In Zitronensaft wenden, damit sie sich nicht braun verfärben.

Zum Schluss das mit Zucker steif geschlagene Eiweiß unter den Teig ziehen. Das Schmalz erhitzen: Es ist ausreichend heiß, wenn ein Weißbrotwürfel oder ein Teigtropfen, den man hineingibt, munter rauschend sich alsbald angenehm bräunt. Wird er schnell dunkel, ist das Fett zu heiß, dauert es, bis es um ihn brodelt, muss die Hitze verstärkt werden.

Die Apfelstücke nunmehr nacheinander durch den Teig ziehen, etwas abtropfen und dann ins aufrauschende Fett geben. Drehen und wenden, damit die Stücke rundum gebacken werden. Sobald sie golden sind und sich aufgeplustert haben, mit einer Drahtkelle herausheben und auf doppelt gelegtem Küchenkrepp abtropfen. Zucker – nach Belieben Kristall- oder Puderzucker – mit dem Zimt vermischen, damit bestreuen und sofort servieren, denn noch gut warm schmecken sie mit dieser kalten Sauerrahmsauce am besten:

Saure Sahne (10 Prozent Fett – Crème Fraîche wäre zu fett und zu schwer!) mit Zucker, etwas Vanillepulver und ein paar Tropfen Zitronensaft glatt quirlen. Schmeckt unwiderstehlich gut.

Getränk: Englischer Cider, französischer Cidre, spanischer Sidra, deutscher Apfelwein oder -Secco; oder, erstaunlicherweise, auch ein Bier (Stout bzw. je nach für den Teig verwendeter Sorte)!

AN SPANIENS KÜSTE ENTLANG

Tapas und Sherry zum Apéro

Tapas ist spanisch und heißt Deckel, und im übertragenen Sinne ist es das auch: Gemeint ist ein „Deckel“, der vor jedem Glas gegessen wird, damit der Alkohol nicht zu rasch in den Kopf steigt. So lautet jedenfalls die spanische Genussregel. Denn nie geht man zu Tisch, ohne einen Aperitif – also ein, zwei Gläschen Wein oder besser noch Sherry – zu sich genommen zu haben. Und nie trinkt man ein Glas, ohne den entsprechenden Deckel! Früher nahm man das übrigens buchstäblich: Auf einer Brotscheibe wurden kleine Leckerbissen aufs Glas gelegt, um beides von der Bar zum Gast zu befördern. Und es gilt: Ein Tapa kommt selten allein! Immer sollte man für Vielfalt sorgen.

In jeder spanischen Bar ist der Tresen mit Schüsseln und Platten vollgestellt, in denen sich die unterschiedlichsten kleinen Gerichte und delikate Häppchen befinden, häufig sind sogar regelrechte Buffets aufgebaut. Und die Kleinigkeiten sind so verführerisch, dass man nicht damit aufhören kann. Man könnte sich das eigentliche Essen hinterher sparen, wenn man sie alle durchprobiert. Die einfachsten Tapas oder Antipasti sind im Handumdrehen gemacht, aus Zutaten, die man stets im Haus haben kann. So können unverhoffte Gäste – die ja leider nur zu selten wirklich vor der Tür stehen – einen nicht aus der Fassung bringen. Denn schon nach wenigen Augenblicken stehen in kleinen Schälchen bereit: Schinken, hauchdünn aufgeschnitten, Salami in Scheiben, unterschiedlich gewürzte Oliven, Käse in Würfeln, Paprika in Streifen, Weißbrot in Scheiben – all das sind bereits Tapas, wenn auch sehr schlichte, die wirklich absolut keine Mühe machen.

Pimientos de Padrón

Die längst auch bei uns als Bratpaprika beliebten kleinen Chilischoten (mal scharf, mal nicht) werden in gutem nativen Olivenöl (kein anderes Öl würde den richtigen Geschmack bringen) rundum scharf gebraten und mit reichlich grobem Meersalz gewürzt.

Getränk: Bier oder ein erfrischender Weißwein aus Nordwestspanien, wo auch die Ortschaft Padrón liegt, ein Albariño aus Galizien (Rias Baixas).

Gambas al ajillo **Garnelen in Knoblauchöl**

Sie sind ein Glanzstück unter den Tapas. Dafür brauchen wir Garnelen. Für dieses Rezept müssen die Garnelen roh, geschält und nicht zu groß sein. Sind sie länger als 3,4 cm, sollte man sie auf jeden Fall längs halbieren, damit das obere und untere, dünnere Ende eine ähnliche, nicht zu lange Garzeit haben.

Gefrorene müssen schonend aufgetaut werden. Unser Super-Trick, wie man das macht, damit die Garnelen absolut frisch und knackig schmecken: mit kochendem Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen, dann in einem Sieb gründlich kalt abbrausen und im Sieb für eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen.

Für sechs Personen:

500 g Garnelen, ¼ l Olivenöl, 4 Knoblauchzehen, 3-4 getrocknete kleine Chilischoten, Salz, Pfeffer

Das Olivenöl in einem flachen Topf erhitzen (traditionell ein brauner, glasierter, irdener Caquelon), Knoblauchzehen und Chilischoten darin kurz ziehen lassen, damit sie ihren Geschmack dem Öl mitteilen.

Die gründlich abgetupften und gut getrockneten Garnelen zufügen und auf stärkstem Feuer ein bis zwei Minuten aufbrausen lassen. Dabei verbinden sich die Säfte der Garnelen und ihr austretendes Eiweiß mit dem Öl und emulgieren zu einer geradezu cremigen Flüssigkeit. Im selben Topf kochend heiß, also noch brodelnd, servieren!

Man fischt sich die Garnelen mit einem Zahnstocher aus dem noch brodelnden Öl und isst sie mit einem Stück Weißbrot.

Getränk: Ebenfalls Albariño oder auch ein Weißwein aus Mallorca, Malvasia oder Muscat

Anchoas auf Tomate

Anchovis, spanisch Anchoas, sind eine ganz besondere Spezialität Spaniens: in Salz gereifte Sardellen. Mit großen Qualitätsunterschieden – die besten kommen von der Nordküste, aus der Biskaya. Unbedingt darauf achten, dass sie in Olivenöl eingelegt sind – Olivenöl ist zu teuer, um mit miesem Fisch verhunzt zu werden.

Kleine süße Cocktailtomaten eignen sich hierzu am besten, weil sie sich mit einem Happes verspeisen lassen: Anchovis zu einem Kringel formen und auf eine halbierte kleine Tomate legen. Nach Belieben ein Petersilienblatt dazwischen betten. Mit einem Zahnstocher zusammenspießen, damit man sie bequem fassen und zum Mund führen kann.

Getränk: Sauvignon Blanc oder eine Cuvée aus dieser inzwischen auch in der Rueda angebauten Sorte mit Viora oder/und Verdejo.

Trockenfrüchte im Speckmantel

Feigen, Datteln, Aprikosen und Bananen. Ein Klassiker, aber immer wieder pfiffig. Wir packen außerdem noch Kräuterblätter dazwischen, die für einen besonderen Duft sorgen.

Für sechs bis acht Personen:

Je 8-12 Datteln, Trockenaprikosen, Trockenpflaumen und Feigen, geschälte Mandeln, Salbeiblätter, Thymian, 200 g in hauchdünne Scheiben geschnittener, möglichst luftgetrockneter Bauchspeck (ideal vom Iberico-Schwein), 2-3 Bananen

Die Datteln entsteinen, auch die Pflaumen, wenn nötig. Wer sehr zierliche Häppchen bevorzugt, halbiert die Früchte, natürlich kann man sie auch ganz lassen. In jedem Fall je eine Mandel darin einwickeln, dann jeweils mit einem Speckstreifen umhüllen. Dabei je ein Salbeiblatt oder abgezupfte Thymianblättchen mit einwickeln. Hübsch und nachher auch besonders köstlich, wenn das Salbeiblatt nach außen kommt, damit es schön knusprig gebraten wird. Dann allerdings muss man die Häppchen mit Küchenzwirn umschnüren, damit das Kräuterblatt haften bleibt. Die Bananen in dicke Scheiben schneiden und ebenfalls in Speckstreifen wickeln.

Die so vorbereiteten Speckpäckchen in einer beschichteten Pfanne rundum knusprig braten. Entweder sofort servieren – zuvor auf Küchenkrepp sorgsam abgetupft.

Oder auf einem mit Backpapier belegten Blech kurz vor dem Servieren im 200 Grad heißen Ofen (Heißluft/220 Ober- & Unterhitze) nochmals kurz aufbacken, damit die Päckchen wieder schön knusprig sind.

Getränk: Sherry Fino oder Manzanilla.

Zitronenkartoffeln (Patatas bravas)

Dafür am besten kleine, höchstens walnussgroße Kartoffelchen aussuchen und möglichst alle von derselben Größe.

Für sechs bis acht Personen:

*1,5 kg kleine festkochende Kartoffelchen, 2 EL Olivenöl,
1 gehäufte TL grobes Meersalz, Schale und Saft einer Zitrone*

Die Kartoffeln gründlich sauber bürsten und wieder abtrocknen. In einem möglichst breiten Topf, der sie in einer Schicht aufnehmen kann, das Öl erhitzen, die Kartoffeln darin langsam kräftig anrösten. Immer wieder den Topf schütteln, damit sie rundum bräunen. Dann mit Salz bestreuen, eine kleine Kelle Wasser angießen und sofort den Topf mit einem Deckel verschließen. Auf kleine Hitze stellen und jetzt 20 Minuten garkochen. Dabei verdampft das Wasser, die Kartoffeln beginnen wieder zu braten – man kann sie durch den Deckel knistern hören. Erst jetzt die abgeriebene Zitronenschale und Zitronensaft zufügen. Den Topf nochmals verschließen, auf starkem Feuer zwei bis drei Minuten braten, dabei rütteln und schütteln. Dazu gibt es

Drei würzige Saucen: grüner, roter und weißer Mojo

Sie passen zu den gerösteten Kartoffeln, schmecken aber auch einfach pur aufs Weißbrot. Auch halten sie sich im Schraubglas im Kühlschrank mühelos etliche Tage. Und so hat man immer was für Gäste im Haus.

Grüner Mojo:

*3-4 Knoblauchzehen, 1 milde grüne Spitzpaprika,
2 scharfe grüne Chilischoten, 1/2 Avocado, Salz, Pfeffer, Schale und
Saft von 1 Bio-Zitrone, 100 ml bestes Olivenöl nativ extra*

Roter Mojo:

1 Tomate, 3 Knoblauchzehen, 1 rote Spitzpaprika, 2 rote Chilis,
1 Weißbrotsscheibe, ½ TL gemahlener Kreuzkümmel,
½ TL Ras el Hanout (orientalische Würzmischung), 2 EL Essig,
100 ml Olivenöl

Weißer Mojo (Weiße Aioli):

3-4 Knoblauchzehen, 1 TL scharfer Senf, 50 ml Milch, Salz, Pfeffer,
etwas abgeriebene Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, 1 Prise Zucker,
100 ml Olivenöl

Jeweils alle Zutaten auf Zimmertemperatur bringen, dann in einen schlanken hohen Mixbecher geben: Knoblauch zerdrückt, Chilis entkernt, Paprika gewürfelt. Mit dem Mixstab von unten her zunächst die Zutaten fein pürieren, dann langsam hochziehen und so alles zu einer dicken Creme emulgieren.

Abschmecken: Salz und Säure überprüfen, in Schälchen füllen und kaltstellen.

Getränk: Ideal wäre ein Weißwein aus Teneriffa, Listán Blanco oder Malvasia, welche man aber selten bei uns findet – aber es passen eigentlich alle leichteren, frisch und im Stahltank ausgebauten Weißweine Spaniens...

ZWISCHEN DEN KONTINENTEN: DER DUFT DER KÜCHEN VON DER LEVANTE BIS MAROKKO

Gebratene Wassermelone mit Fetacreme

Erstaunlich, wie sich das rote Melonenfleisch verändert, wenn man es brät. Es wird fester und wirkt am Ende wie ein Stück zartes, saftiges Fleisch...

Für die Sauce kann man normalen Frischkäse nehmen, noch besser wäre Labneh – gibt's beim Türken; kann man aber auch selbst herstellen: 1-2 Tage lang 10 %-igen Joghurt in einem mit Küchenpapier ausgelegten Sieb im Kühlschrank abtropfen lassen).

Für vier Personen:

1 Stück Wassermelone (ca. 1/4 einer großen Frucht oder 1 ganze kleine), 2-3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Fetacreme:

100 g Feta-Käse, 150 g Frischkäse oder Labneh, 1 große Bio-Zitrone (2 EL Saft, abgeriebene Schale der halben Frucht), 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 12 Minzeblättchen

Am besten eine Minimelone wählen, deren Kerne sind noch so klein, dass man sie einfach drin lassen kann. Große Kerne möglichst entfernen. Die Melone so zuschneiden, dass gut fingerdicke Scheiben entstehen – also erst vierteln, dann Scheiben schneiden und die Schale abtrennen. In heißem Olivenöl auf beiden Seiten je ca. 10 Minuten ganz langsam braten, am Ende salzen und pfeffern.

Für die Fetacreme Feta zerbröckeln mit dem Frischkäse und den restlichen Zutaten in einem Mixbecher zu einer Creme glatt mixen. Gut abschmecken!

Anrichten: Einen guten Löffel Fetacreme auf Vorspeisentellern verstreichen, jeweils ein, zwei oder drei Stücke Melonensteak drauf anrichten – je nach Größe und ob es eine kleine Vorspeise oder ein sommerlicher Imbiss sein soll. Mit Minzeblättern dekorieren.

Getränk: Eistee oder ein leichter, feinfruchtiger Weißwein aus Sizilien (Grillo oder Insolia), Spanien (Verdejo oder Viura aus der Rueda) oder Griechenland (Malagouisia, Aidani, Assyrtiko oder Roditis aus Makedonien).

Grüne Falafel

Die köstlichen, superknusprigen Bällchen aus Kichererbsen sind einfach unwiderstehlich. Ganz wichtig fürs Gelingen: die Kichererbsen müssen dafür eingeweicht werden, dürfen aber auf keinen Fall gekocht sein, sonst fallen sie im Frittierbad auseinander. Grün werden die Bällchen dank der mitgemixten Kräuter, man kann auch Spinatblätter mitmixen, um die Farbe zu intensivieren.

Für sechs Personen:

300 g getrocknete Kichererbsen, 1 TL Backpulver oder Natron, Salz,
6 Pimentkörner, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Korianderkörner,
1 EL Mehl; 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl,
1 handvoll Koriandergrün (notfalls glatte Petersilie),
2 gehäufte EL Bulgur, Mehl oder Sesamsaat zum Wälzen,
ein geschmacksneutrales Öl zum Ausbacken (Erdnuss-, raffiniertes
Sonnenblumen- oder Rapsöl), Salatblätter zum Anrichten

Die Kichererbsen am Vortag zwei Handbreit mit Wasser bedeckt einweichen, dabei das Backpulver (Natron) zufügen.

Die Gewürze in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie duften, dann im Mixbecher pulverisieren. In derselben Pfanne die feingehackte Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl andünsten.

Die Hülsenfrüchte mit Zwiebel & Knoblauch im Mixbecher pürieren (oder sie durch den Fleischwolf laufen lassen), dabei Salz, Bulgur und Koriander oder Petersilie sowie die Gewürzmischung mitmixen. Diese Masse gut abschmecken und eine halbe Stunde quellen lassen.

Der Teig soll fest bleiben, trotzdem angenehm weich sein. Mit einem Teelöffel kleine Portionen abstechen, zwischen den angefeuchteten Handflächen rund formen und dabei glätten. Eventuell einen kleinen Eiskugelformer dafür verwenden. (Achtung: normale Former sind zu groß!).

Die Bällchen in Bulgurgrieß, Mehl oder Sesam wälzen, dann in heißem Öl schwimmend golden ausbacken. Auf einem Bett von Salatblättern anrichten.

Dazu gehört ein cremiger

Sesamdip

Tahini, die Paste aus Sesamsaat, ist in der Küche des Orients unersetzlich. Sie gibt den Saucen Cremigkeit, würzt die Gemüsepasten und verleiht ihnen ihren typischen, nussigen Geschmack..

Für vier bis sechs Personen:

100 g Tahini (Sesampaste aus dem Asialaden oder Ethnoreal im Supermarkt), Saft von 2 großen Zitronen, 100 g Joghurt (mindestens 3,5, besser 10 % Fett), Salz, Pfeffer

Tahini in einem Mixbecher mit etwas Wasser glattrühren, erst dann die restlichen Zutaten zufügen und alles verrühren. Sehr kräftig abschmecken, vor allem mit Zitronensaft schön säuerlich und mit ausreichend Salz.

Variation: **Grüner Sesamdip** – sieht schön aus und lässt sich mit den verschiedenen Kräutern herrlich abwandeln: Petersilie, Koriandergrün oder Liebstöckel mitmixen (Pürierstab), bis der Dip leuchtend grün ist.

Getränk: Leicht gesüßter Minzetea, prickelnder Apfelsaft oder ein frisch-fruchtiger Mosel-Riesling (Kabinett).

Safran-Pilaw mit Pinienkernen, Pistazien, Korinthen und Merguez

Die scharfen Würstchen aus geknoffeltem Lammfleisch kann man inzwischen auch hierzulande bei engagierten Metzgern kaufen. Wenn nicht: rohe Schweinswürstchen oder Salsicce nehmen, aus der Pelle lösen, mit reichlich feingehacktem oder durchgepresstem Knoblauch und Paprika (Delikatess- und Rosenpaprika) oder Chilipulver kräftig nachwürzen.

Für vier bis sechs Personen:

1 dicke Zwiebel, 3 EL Olivenöl, 3-4 Knoblauchzehen, 6 Merguez (ca. 400 g), 5 Tassen Langkornreis, je 30 g Korinthen, Pinienkerne und Pistazien, 1 Döschen Safran, 2 Sternanis, 4 Kardamomkapseln, 1 EL Korianderbeeren, 1 EL grüner Pfeffer, ca. 7 Tassen Brühe, reichlich Petersilie und Koriandergrün

Die Zwiebel sehr fein würfeln, im heißen Öl andünsten. Den ebenso den fein gehackten Knoblauch mitdünsten. Das Brät aus den Merguez bällchenweise herausdrücken und ebenfalls anbraten. Erst dann den Reis in den Topf schütten und gründlich verrühren. Korinthen, Pinien

und Pistazien zufügen. Den Safran in etwas heißem Wasser auflösen und mit den Gewürzen unterrühren. Dann die Brühe angießen. Aufkochen und schließlich auf kleinstem Feuer zugedeckt etwa 25 Minuten ausquellen lassen.

Den Pilaw mit einer Gabel auflockern, reichlich feingehackte Petersilie und Koriander unterrühren.

Dazu eine große Schüssel Salat reichen: entweder grüne Blätter oder auch Tomaten, mit viel jungen Zwiebeln und Koriandergrün angemacht – Olivenöl mit Essig oder Zitronensaft, Salz und Pfeffer, nach Belieben auch Dijonsenf und durchgepresstem Knoblauch oder etwas Tahini aufgeschlagen.

Getränk: ein junger, aber kräftiger Rotwein (Bordeaux, Languedoc oder von der Loire, etwa ein Cabernet Franc aus Chinon), ein eleganter, trockener Riesling mit fruchtiger Präsenz (Pfalz) oder Bier (Pils).

WIR SIND IM MITTELMEER!

Panzanella – toskanischer Brotsalat

Die berühmte Panzanella – wie man in der Toskana zu diesem Brotsalat sagt: Das Wort heißt übersetzt Wiege, man sagt so aber auch zu der Schüssel, in der man das Brot auf den Tisch stellt, das bei keiner toskanischen Mahlzeit fehlen darf. Es ist immer ein kräftiges Weißbrot, meist ungesalzen, aber aus einem herzhaften Mehl gebacken, entweder Weizenmehl der Type 550, lieber noch aus Hartweizen. Das als Beilage zur Mahlzeit in Scheiben geschnittene Brot ist in der Brotwiege bis zum nächsten Tag ein wenig angetrocknet – das macht nichts, dann ist es für diesen Salat genau richtig! Und wieder ein Beweis, dass in einer guten Küche niemals etwas weggeworfen wird, sondern immer noch die Basis für eine weitere Mahlzeit bilden kann.

Für vier Personen:

2 Hände voller angetrockneter Scheiben eines guten Weiß- oder Bauernbrotes (oder auch Ciabatta), 6 EL Olivenöl,
2 vollreife, große Fleischtomaten, je 1 rote, gelbe und grüne Paprika
(am liebsten Spitzpaprika), 1 kleine Salatgurke,
1-2 große, möglichst junge Zwiebel (Roscoff oder Tropea),
3-4 Knoblauchzehen, 2-3 kleine Zucchini (ca. 300 g), Salz, Pfeffer,
3-4 EL unbedingt kräftiger Rotweinessig,
1 dicker Kräuterstrauß: Basilikum und/oder Petersilie
Salatblätter zum Anrichten

Das Brot in etwa 2-3 cm breite Würfel schneiden. Auf einem Backblech verteilen, so dass sie möglichst neben- und nicht übereinander liegen. Mit 2 EL Olivenöl gleichmäßig beträufeln und umwenden, und im 220 Grad heißen Backofen (Heißluft 200 Grad) etwa 5-8 Minuten rösten. Richtig kross soll alles werden.

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und im möglichst eiskalten Wasser liegen lassen, bis sie wirklich abgekühlt sind! Jetzt häuten und in Würfel schneiden.

Paprika halbieren, die Kerne entfernen, die Hälften in schmale Streifen schneiden, eventuell nochmals durchschneiden. Die Gurke so schälen, dass noch feine Streifen dunkles Grün sichtbar bleiben. Wenn sie fest ist und wenig Kerne hat, einfach so zentimeterklein würfeln.

Eine wässrige Gurke mit viel Kernen längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel herausstreifen und wegwerfen. Das Gurkenfleisch würfeln.

Die Zwiebeln pellen, halbieren und in schmale Segmente oder Ringe schneiden. Wer will, kann sie in 1-2 EL Olivenöl in einer Pfanne braten, bis sie rundum appetitliche Bratspuren zeigen – die milden Knollen dieser Sorten schmecken aber roh am besten. Knoblauch pellen und in Scheibchen schneiden, eventuell ganz zum Schluss bei den Zwiebeln mitbraten.

Zucchini-scheibchen auf jeden Fall in Olivenöl anbraten (ganz lassen und in dünne oder längs halbieren und quer in knapp zentimeterdicke Scheibchen schneiden).

Alles in einer großen Schüssel mischen. Abgezupfte, nur grob gehackte Kräuter untermischen, salzen, pfeffern, mit einem guten Weinessig und dem restlichen Olivenöl anmachen. Auf Salatblättern anrichten.

Getränk: Üblicherweise wird dieser Salat mit einem jungen, frischfruchtigem Chianti Classico begleitet, wer Weißwein vorzieht, wählt vielleicht eine Vernaccia di San Gimignano oder einen Galestro.

Fregola sarda mit Pilzen, Knoblauch und Zwiebeln

Die kleinen runden Teigkugeln aus Hartweizen werden schon bei der Herstellung geröstet, was ihnen nicht nur zu mehr Geschmack verhilft, sondern außerdem eine raue Oberfläche verschafft, an der die Sauce besser haften bleibt. Fregola sind in den letzten Jahren bei uns in Mode gekommen. Zubereitet werden sie wie Risotto: mit einem Sofrito andünsten, mit Wein und Brühe auffüllen und dann langsam zu einem cremigen, seelentröstenden Gericht kochen. Dabei behalten die Kugeln Biss und nehmen die Aromen in sich auf.

Für vier bis sechs Personen:

*Ca. 750 ml Brühe, 1 große Zwiebel, 2-3 Knoblauchzehen,
1 kleine Chilischote, ca. 400 g Champignons, 2 EL Olivenöl,
Salz, Pfeffer, 1 EL Origano, 250 g Fregola sarda,
2 Tassen gewürfelte Tomate frisch oder aus der Dose), 2 EL Butter,
2 EL frisch geriebener sardischer Schafskäse oder auch Parmesan
(Parmigiano Reggiano, ersatzweise Grana Padano), Muskatnuss,*

*abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone, 2-3 EL Zitronensaft,
reichlich glatte Petersilie oder auch Basilikum*

Die Brühe aufkochen und warmhalten – man braucht sie heiß zum Angießen und Auffüllen der Fregola, eben wie beim Risotto.

Zwiebel, Knoblauch und Chili fein hacken. Champignons würfeln. In einem flachen, breiten Topf im heißen Öl andünsten. Salzen, pfeffern und mit Origano würzen. Die Fregola hinzuschütten und gut umrühren, bis sie von allem gut durchtränkt sind. Die Tomaten zugeben, dann nach und nach kellenweise heiße Brühe zufügen und alles leise köcheln, bis die Nudelkügelchen weich sind, aber noch Biss haben – das dauert ca. 17 bis 20 Minuten.

Jetzt Butter und Käse unterrühren und mit Muskatnuss, Pfeffer, Zitronenschale und -saft kräftig und erfrischend abschmecken. Zum Schluss reichlich sehr fein gehackte Petersilie (eventuell auch Basilikum) unterrühren.

Wenn nötig noch etwas Brühe untermischen, das Gericht darf auf keinen Fall trocken wirken, soll wie ein guter Risotto sanft fließen.

Getränk: Dazu passt perfekt ein schöner, etwas wilder sardischer Rotwein: Cannonau!

WIR WÜNSCHEN GUTES GELINGEN
UND GUTEN APPETIT!