

7. Kulinarische Etappe

Sardische Küche

Winterliche Kochkunst auf der Sonneninsel



Kochkurs mit Gulaim & Jochen Ebenhoch

VHS Grafing, Schulküche Ebersberg, 29. November 2014

VHS Olm, Schulküche Feldkirchen, 30. November 2014

Geographisches



Menu

ANTIPASTO

Zuppa gallurese

(Überbackener Lammeintopf)

PRIMI

Culurgiones

(Teigtaschen mit Kartoffel-Pecorino-Füllung)

Gnocchetti sardi alla campidanese

(Muschelnudeln mit Salsiccia-Sugo, Malloreddus)

SECONDO

Pecora sarda con limone

(Lamm auf sardische Art mit Zitronen)

DOLCE

Pardulas

(Sonnentörtchen)

ZUPPA GALLURESE

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

(als Vorspeise für 4-6 Personen)

Zutaten

4-5 trockene Brötchen oder 12 mittelgroße Scheiben trockenes Baguette

$\frac{3}{4}$ - 1 Liter heiße Lambrühe oder Lammeintopf

200 - 250 gr mittelalter Pecorino oder Pecorino stagionato (schmelzbar)

50 gr geriebener Parmesan

optionell: Prise frisch gemahlener Pfeffer, $\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch, 1-2 TL Olivenöl

Zubereitung

In einer Auflaufform etwas Olivenöl geben und optionell in dünne Scheibchen geschnittener Knoblauch zugeben. Dann das in ca. 1cm dicke Scheiben geschnittene Weißbrot in die Form legen so daß es eine komplette Schicht entsteht.

Dann die Hälfte der heißen Brühe über das Weißbrot geben. Mit Pfeffer würzen. Dann mit der Hälfte des Käses bedecken und die Prozedur wiederholen. Zuletzt als oberste Schicht den restlichen Käse auflegen.

Im Ofen bei 160°C Umluft ca. 10 Minuten backen, dann auf Oberhitze/Grill umschalten und solange im Ofen lassen, bis der Käse goldgelb überbacken ist. Das Brot darf nicht trocknen sein und es sollte noch etwas Brühe in der Form vorhanden sein, wenn man die Zuppa gallurese aus dem Ofen holt.

Tipp:

Die Weißbrotscheiben vorher am Feuer oder mit etwas Olivenöl in der Pfanne anrösten

CULURGIONES

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

Teigtaschen mit Kartoffel-Pecorino-Füllung
(als Vorspeise für 6 Personen)

Zutaten für den Teig

400 gr Mehl (Type 405)
100 gr Hartweizengrieß oder -mehl
1 EL Olivenöl
Salz, lauwarmes Wasser

Zutaten für die Füllung und die Sauce

½ kg mehlig-kochende Kartoffeln
150 gr Pecorino sardo stagionato (gereift), gerieben
1 Knoblauchzehe
5 Blätter frische Pfefferminze (je nach Geschmack gerne mehr!)
1 Eigelb
50 gr gutes Olivenöl
400 gr passierte Tomaten
Salz, schwarzer Pfeffer, Muskatnuß

Zubereitung

Aus Mehl, Hartweizengrieß, Olivenöl, Salz und Wasser einen geschmeidigen Teig kneten, der nicht zu trocken und zäh sein soll. Noch ca. ½ Stunde in Klarsichtfolie verpackt ruhen lassen.

Die Kartoffeln in Salzwasser kochen. Abkühlen lassen und schälen, dann durch eine Küchenpresse zu Mus pressen. Knoblauch fein hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Mit der gehackten Minze, dem Eigelb und dem Pecorino zu den Kartoffeln geben. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen und alles gut durchkneten.

Den Teig in Portionen teilen und dünn auswallen. Kreise von 9-10 cm ausstechen. In die Mitte einen Teelöffel Füllung geben und zu den charakteristischen Culurgiones-Formen zusammendrücken.

In reichlich Salzwasser kochen. Mit einer Sauce aus passierten und etwas gesalzenen Tomaten servieren.

GNOCCHETTI SARDI ALLA CAMPIDANESE

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

Muschelnudeln mit Salsiccia-Sugo – alias Mallorreddus
(als Vorspeise für 4 Personen)

Zutaten für den Teig

300 gr Hartweizenmehl
2 EL Olivenöl
Ca. 100-150 ml Wasser, eine Prise Salz

Zutaten für die Sauce

1 Zwiebel, gehackt
150 gr Salsiccia-Füllung
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 EL gehackte Petersilie
½ Glas trockener Weißwein
500 gr frische Tomaten, gehäutet und gewürfelt
1-2 TL Fenchelsamen
0.2 gr Safran (2 Briefchen)
100 gr frisch geriebener Pecorino
4 EL natives Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Aus dem Hartweizenmehl mit 2 EL Olivenöl und dem Wasser einen elastischen Pastateig kneten. Gut durchkneten und dann in Frischhaltefolie eingewickelt bei Raumtemperatur für ca. 30 Minuten liegen lassen. Die Salsiccia-Füllung von der Pelle befreien und mit der Hand zerdrücken. Die Salsiccia dann mit dem Olivenöl in einer Pfanne bei starker Hitze etwas anbraten. Dann die Hitze reduzieren, die gehackte Zwiebel zugeben und glasig braten. Die gehackte Knoblauchzehe und die Petersilie zugeben und nach ca. einer weiteren Minute mit dem Weißwein ablöschen, verdampfen lassen. Nun gibt man die Tomatenwürfel und die Fenchelsamen hinzu, würzt mit Salz und Pfeffer und lässt bei leichter Hitze ca. 30 Minuten köcheln.

Den Pastateig in 4-5 Portionen einteilen und aus jeder Teigportion nacheinander fingerdicke Teigschlangen formen. Mit einem Messer bohngroße Stückchen abschneiden und auf einem geriffelten Holzbrettchen oder entsprechendem Untergrund mit dem Finger unter Drücken abrollen, um die charakteristische Form der Gnocchetti zu erzeugen. Die Gnocchetti al dente kochen und in einer ev. vorgewärmten Schüssel mit Safran vermischen, der zuvor mit einigen Löffeln kochendem Wasser übergossen wurde. Dann die Sauce auf die angerichteten Nudeln geben. Mit etwas gehackter Petersilie dekorieren und dazu geriebenen Pecorino reichen.

PECORA CON LIMONE

Rezept: Gulaim & Jochen Ebenhoch

Lammfleisch mit Zitronen

(für 4 Personen)

Zutaten

- 1,2 kg Lammfleisch, z.B. aus der Schulter (ohne das Schulterblatt)
- 2 Zitronen (mit unbehandelter Schale)
- 3-4 EL Olivenöl
- 1 Glas trockener Weißwein
- ½-1 TL Honig
- frisch gemahlener Pfeffer und Salz
- optionell: 3 EL gehackte Petersilie, 2 EL Kapern (mit Salz konserviert)

Zubereitung

Das Lammfleisch vom Fett befreien und in 8-12 größere Stücke schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin rundherum anbraten. Den Weißwein zugeben und die Flüssigkeit etwas verdampfen lassen. Dann den Saft von 2 Zitronen und die Schale einer Zitrone zugeben; dabei soll die Zitronenschale möglichst nur aus einem zusammenhängenden Stück bestehen. Das Fleisch etwas salzen und ca. 2,5h bei kleiner Hitze schmoren lassen. Die Zitronenschale jedoch schon nach 15-30 Minuten entfernen. Zum Schluß (!) mit Pfeffer und Salz abschmecken – fertig!

Dazu passt gedämpfte Hirse als Beilage.

Variante

- 1,2 kg Lammfleisch
- 3 Zitronen
- 2 Eier
- 3-4 EL Olivenöl
- 1 mittelgroße Zwiebel
- Wasser, Salz

Wie oben das Lammfleisch vorbereiten, in 8-12 Stücke schneiden und mit Öl anbraten. Die Zwiebel nicht zu fein hacken und einige Minuten mitbraten. Dann ein Glas Wasser angießen, salzen und das Lammfleisch ca. 1,5 h schmoren lassen. Zuletzt den Saft von 3 Zitronen mit den Eiern vermischen und am Ende der Garzeit zum Fleisch geben. Erhitzen, bis die Sauce sämig wird, aber nicht mehr kochen lassen. Fertig!

PARDULAS

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

(als Vor- oder Nachspeise für 6 Personen)



Zutaten für den Teig

- 300 gr Mehl
- 1 EL Schmalz
- 1 Prise Salz
- ca. 100 ml Wasser
- 500 gr Ricotta (gut abgetropft!)
- 2 Eigelb
- 100 gr Zucker
- 20 gr Mehl (falls die Füllung sehr nass ist evtl. etwas mehr)
- abgeriebene Schalen von ½ Zitrone und 1 Orange
- 1 ganze Vanilleschote

Zubereitung

Aus Mehl, Schmalz, Salz und Wasser einen glänzenden Teig kneten. Unter einer umgedrehten Schüssel oder in Frischhaltefolie eingewickelt mindestens 30 min ruhen lassen.

Ricotta mit Eigelb, Zucker, Salz und den abgeriebenen Orangen- und Zitronenschalen vermischen. Das Mark einer Vanilleschote zufügen und mit dem Mehl zusammen verrühren, sodass eine kompakte, nicht zu feuchte Masse entsteht.

Den Teig 1-2 mm dick ausrollen (evtl. mit der Nudelmaschine) und Teigkreise von 9-10 cm ausstechen. Auf jeden Teigkreis einen Esslöffel Füllung geben und sternförmig 3x zusammendrücken, damit ein sechseckiges Nest entsteht, das die Füllung umfasst. Bei 160°C ca. 20 min backen, dann die Temperatur auf 180°C erhöhen und nochmals 5-10 min fertig backen bis die Pardulas goldbraun aussehen.

LIQUORE DI MIRTO

Rezept Susanna Angius, Villanovatulo

Myrtenlikör
(ergibt ca. 1 Liter)

Zutaten

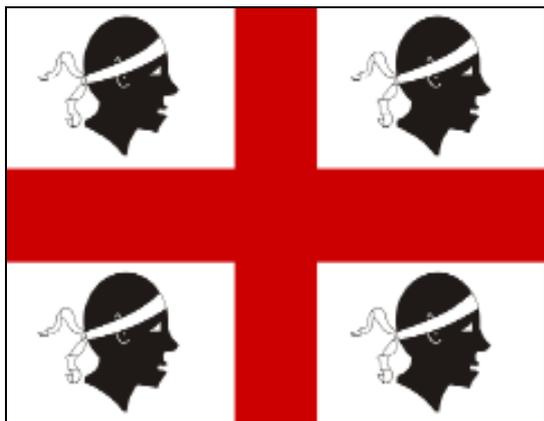
300 gr frische Myrten
300 gr reinen Alkohol (90-95%, z.B. aus der Apotheke)
250 gr Zucker
250 ml Wasser

Zubereitung

Die Myrten von den Blattresten und Ästchen befreien, ggf. waschen und trocknen. In einem gut verschließbaren Gefäß die Myrten ca. 30-40 Tage im Alkohol stehen lassen.

Dann durch ein Sieb gießen und die Beeren vorsichtig zerquetschen. Das Beerenmus zum Alkoholauszug geben und die Kerne entsorgen.

Einen Sirup aus Zucker und Wasser machen, dabei den Sirup mindestens 5 Minuten kochen lassen. Nachdem der Sirup abgekühlt ist zum Auszug geben und filtrieren. Fertig!



KLEINE WARENKUNDE

Safran

Aus dem Arabischen „za'fara n“. Safran (lat. „Crocus sativus“) ist eine Krokus-Art, aus deren Blütenstempel im Herbst das gleichnamige Gewürz Safran gewonnen wird. Zählt zu den teuersten Gewürzen (4-14 EUR/Gramm). Das Fälschen von Safran ist weit verbreitet, z.B. mit Kurkuma-Mischungen oder mit sog. Falschen Safran (Saflor; Färberdistel, die früher zum Färben von Seide verwendet wurde).

Ricotta, Quark und Schichtkäse

Ricotta wird aus Molke hergestellt (fällt bei der Produktion von Mozzarella, Provolone und Pecorino an). Dazu wird die Molke auf 70-80°C erhitzt. Die Wärme und die natürlichen Säuren lässt dabei das Albumin gerinnen.

Quark hingegen wird aus Milch gemacht, indem Lab oder Milchsäurebakterien zugegeben werden. Nachdem der Quark ausgefallen ist, wird die Molke abgetrennt. Philadelphia ist Quark, vermischt mit süßer und saurer Sahne.

Schichtkäse ist eine besondere Form des Quarks. Er wird nicht wie Quark vor dem Abfüllen in die Verpackungen glattgerührt, sondern geschnitten und in die Verpackung schichtweise eingeschöpft. Als Besonderheit werden verschiedene Fettstufen in der selben Verpackung übereinandergeschichtet. Meist ist die mittlere Schicht die fettere. Die Konsistenz von Schichtkäse ist fester als die von Quark, sein Aroma mildsauerlich.

Pecorino

Italienischer Käse aus reiner Schafmilch (von ital. pecora: Schaf). Bei Pecorino handelt es sich um eine Sammelbezeichnung für verschiedene Schafmilchkäse, von welchem jede Region Italiens eigene Varianten kennt.

Pecorino sardo, nach dem Romano und dem Fiore Sardo der dritte große Schafskäse von der Insel Sardinien, ist verhältnismäßig jung. Hergestellt aus Rohmilch. Neben den beiden offiziellen Varianten gibt es noch den so genannten „Casu marzu“, wörtlich: verdorbener/fauler Käse, eine überreife Art des Pecorino sardo, der lebende Maden enthält und auf Sardinien als eine ganz besondere Spezialität gilt.

Myrte

Immergrüner, reich verzweigter Strauch, bis zu 5 Metern hoch mit kugeligen, etwa 1 cm großen, blauschwarzen Beerenfrüchten. Spielte in der griechischen Mythologie eine große Rolle.

Quelle: u.a. Wikipedia, abgeändert und ergänzt