

Die Rezepte der Sendung

Gurguglione (Gemüse Eintopf)

Auf Elba ist das Gurguglione ein typisches vegetarisches Gericht, in dem das Gemüse der Saison verarbeitet wird. Für ein gelungenes Rezept braucht man eine Eisenpfanne, sodass das Gemüse besser eindünsten kann.

- Paprika in der Pfanne oder auf Holzkohlegrill rösten, abkühlen lassen und die Haut abziehen.
- Zwiebeln abziehen, in Streifen schneiden und zusammen mit gehackter Petersilie in Olivenöl anbraten. So entsteht das sogenannte Sofritto.
- Wenn die Zwiebeln glasig sind, zunächst klein geschnittene Zucchini und Kartoffeln hinzugeben und bei offenem Deckel zehn Minuten köcheln lassen.
- Dann Auberginen und 100 ml Wasser hinzugeben und salzen. (Das Wasser nicht zu früh hinzugeben, da das Gemüse genug Flüssigkeit enthält!)
- Chilischoten kleinschneiden und hinzugeben.
- Den Deckel schließen und alles bei mittlerer Hitze eine halbe Stunde köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit Tomaten würfeln und die Paprikaschoten in der Pfanne oder auf dem Grill rösten, abkühlen lassen und die Haut abziehen. In Streifen schneiden und zusammen mit den gewürfelten Tomaten und gezupftem Basilikum hinzugeben, erneut eine Viertelstunde köcheln lassen.



Gurguglione (potée de légumes)/Gurguglione (Gemüse Eintopf)

Panzanella (Brotwürfel mit Tomatensauce)

Die Panzanella ist ein typisches Arme-Leute-Essen, bei dem altes Brot verwertet werden kann. Zusammen mit Gemüse und Thunfisch wird daraus eine Delikatesse. Sie ist hervorragend für ein Picknick am Strand geeignet. Für die vegane Variante kann man auf den Thunfisch verzichten. Für die Würze gibt man stattdessen ein wenig Chili hinzu.

Zutaten:

- Hartes Brot
- Frischer Thunfisch
- Frische Tomaten
- Zwiebeln
- Basilikum
- Chilischote (Alternative zum Fisch)
- Sardellen

Zubereitung:

- Die Tomaten würfeln. Die Hälfte davon passieren, die andere Hälfte mit den kleingeschnittenen Zwiebeln und dem Basilikum vermischen.
- Das Brot würfeln, mit den Händen mit dem Tomatensugo und dem Olivenöl vermischen. Salzen.
- Die Sardellen ausnehmen, waschen und salzen, den Thunfisch und die Sardellen zur Masse dazugeben und erneut vermischen.



Panzanella (salade de pain à la sauce tomate)/Panzanella (Brotwürfel mit Tomatensauce)

Schiacciunta (Zucker Kuchen)

Die Schiacciunta ist ein Gebäck, das in Italien gerne zum Nachtisch oder auch zum Frühstück gegessen wird. Klassischerweise zerschlägt man es mit der bloßen Faust. Am besten schmeckt zur Schiacciunta ein Dessertwein wie etwa der auf Elba angebaute Aleatico.

- Eier mit Zucker und Butterschmalz verkneten. Mehl und Backpulver langsam dazugeben und 15 Gramm geriebene Zitronenschale untermengen.
- Das Backblech mit Olivenöl einfetten und mit Mehl bestreuen. Den Teig kreisförmig - etwa 2cm dick - darauf legen und bei 180° 45 Minuten im Ofen backen lassen.
- Vor dem Servieren mit Zucker bestreuen.



Schiacciunta (Gâteau au sucre)/Schiacciunta (Zuckerkuken)

Frittata d'Ortipecora (Kräuteromelette)

Die Frittata war eine typische Mahlzeit der Hirten. Mit den Kräutern, die sie in den Bergen fanden, konnten sie sich auf dem offenen Feuer ein schnelles Mahl zubereiten. Statt der Ortipecora können auch eine handelsübliche Kräutermischung oder frische Kräuter vom Markt verwendet werden.

- Zwiebeln würfeln und in der Pfanne in Öl anbraten.
- Wildkräuter, eine kleingeschnittene Chilischote und gepressten Knoblauch dazugeben und für etwa 10 Minuten auf kleiner Flamme dünsten.
- Eier, Parmesankäse, Salz und Pfeffer in eine Rührschüssel geben und verquirlen.
- Die Masse in die Pfanne geben und 5 Minuten braten. Dann wenden und erneut 3 Minuten braten.



Frittata d'Ortipecora (Omelettes aux herbes)/Frittata d'Ortipecora (Kräuteromelette)

Polpo alla Cacciatora (Oktopus nach Jägerart)

Polpo alla cacciatora verbindet die Früchte des Meeres mit denen des Ackers. Wenn keine frischen Oktopusse zur Hand sind, können auch tiefgefrorene verwendet werden.

- Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Abkühlen lassen und würfeln.
- Zwiebeln würfeln und in Öl anbraten, dann die grob geschnittenen Tintenfische hinzugeben.
- Wenn die Tintenfische rot-violett geworden sind, Weißwein und kleingeschnittene Chilischoten dazugeben und eine halbe Stunde dünsten.
- Dann Tomatenmark, Kartoffeln und Wasser hinzugeben und bei mittlerer Hitze weitere 10 Minuten kochen lassen.

Fici Melati (Honigfeigen)

Honigfeigen sind eine klassische italienische Süßigkeit zum Weihnachtsfest. Sie werden jedoch auch an anderen Feiertagen gegessen. Damit die Füllung beim Formen der Kugeln nicht an den Händen kleben bleibt, taucht man sie vorher in eine Glasschüssel mit Wasser. Für den Geschmack kann dieses Wasser mit einem Dessertwein versetzt werden.

- Mandeln und Walnüsse klein hacken, geriebene Muskatnüsse und kleingeschnittene Orangenschale dazugeben, dann Zucker und Pfeffer untermengen.
- 200 g Honig in einen Topf geben und leicht köcheln, die Nussmasse unter ständigem Rühren dazugeben, bis sie eine goldene Farbe annimmt.

- Die noch heiße Masse auf ein Blech geben und zu kleinen Kugeln formen, die Hände dabei in das Wasser-Wein-Gemisch tauchen.
- Feigen an der Seite aufschneiden und mit den Kugeln füllen. Den restlichen Honig in eine Pfanne geben und die Feigen kurz darin schwenken.



Fici Melati (Figues au miel)/Fici Melati (Honigfeigen)

Zuppa con la uova (Zwiebelsuppe mit Ei)

Ein weiteres Arme-Leute-Essen: Eier, Zwiebeln und Tomaten hatten die Landarbeiter auf Elba immer im Haus. Das Gericht wurde auch von Großgrundbesitzern als Mittagstisch für ihre Feldarbeiter gekocht. Statt Mangold können auch Artischocken verwendet werden.

- Zwiebeln und Selleriestangen würfeln und in Öl anbraten, bis sie glasig sind, dann gewürfelte Tomaten dazugeben.
- Nach 15 Minuten den kleingezupften Mangold und die geschnittenen Chilischoten hinzugeben.
- Vorgekochte Kartoffeln in Scheiben schneiden und nach weiteren fünf Minuten dazugeben.
- Salzen, nach und nach Wein und Wasser hinzufügen und 25 Minuten köcheln lassen.
- Hartes Brot in kleine Scheiben schneiden und in Suppenteller legen. Die Suppe darüber gießen und auf jeden Teller ein zerschlagenes Ei geben.