

Köstliches Sizilien

Im Schatten des Ätna

Spaghetti alle Vongole

Zutaten

- 1 Kilo Venusmuscheln
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Stängel Petersilie
- 4 Esslöffel Natives Olivenöl
- 150 Gramm Kirschtomaten
- 150 Gramm Rote Zwiebeln
- Salz
- Pfeffer
- 300 Gramm Spaghetti

Zubereitung

Die Muscheln gut waschen und abbürsten. Um die leeren bzw. toten Muscheln auszusortieren, klopft man sie aneinander - so hört man, ob eine leer ist, auch wenn sie noch nicht geöffnet ist. Wenn man ganz sicher gehen will, legt man die Muscheln eine Stunde in Wasser, damit sich der Sand absetzen kann.

Die Tomaten, Zwiebeln und Petersilie kleinschneiden und in die Pfanne mit heißem Olivenöl geben. Kurz umrühren und dann die Muscheln dazu geben und ein paar Minuten köcheln lassen. Daneben werden die Spaghetti gekocht. Am Schluss die fertig gekochten Spaghetti in die Pfanne geben und gut durchmischen.



Spaghetti alle vongole (aux palourdes) // Venusmuscheln Spaghetti
© Florianfilm

Granita al Limone

Zutaten

- 500 ml Wasser
- 120 Gramm Zucker
- 3 Zitronen

Zubereitung

Das Wasser in einem Topf aufkochen und den Zucker dazu geben. Das Wasser muss so lange gekocht werden, bis sich der Zucker ganz aufgelöst hat. Die Zitronen auspressen und den Zitronensaft in das Wasser geben. Den so entstandenen Sirup in eine Metallschale geben und in das Gefrierfach stellen.

Wichtig: Den Sirup alle 30 Minuten aus dem Gefrierfach nehmen und die Masse gut umrühren, damit sie nicht komplett gefriert. Nach 2-3 Stunden ist die Granita fertig.

Pasta Contronorma - Ravioli mit einer Füllung alla Norma

Zutaten

- 500 Gramm frischer Pastateig
- 500 Gramm Kirschtomaten (gelb und rot)
- 200 Gramm Ricotta Salata (gesalzener Ricotta)
- 200 Gramm Ricotta
- 2 mittelgroße Auberginen
- 2 Knoblauchzehen
- Frisches Basilikum
- Natives Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Auberginen in heißem Olivenöl ca. 10 Minuten frittieren. Die Tomaten, Basilikum und den Knoblauch kleinschneiden und in eine Schale geben. Ricotta Salata und Ricotta dazugeben und zusammen mit den frittierten Auberginen kleinhacken.

Diese Füllung wird dann in kleinen Häufchen auf den ausgerollten Pastateig in Löffelgröße und ein paar Zentimeter Abstand gegeben. Der andere ausgerollte Teig wird darübergelegt und die Ravioli ausgeschnitten. Die so gefüllten frischen Ravioli zwei Minuten ins kochende Wasser geben.

In einer Pfanne die Reste der Füllung in Olivenöl andünsten und die frischen Ravioli dazugeben.

Zucca gialla ad agrodolce – Kürbis süß-sauer

Zutaten

- 500 Gramm Kürbis, in handtellergroße Scheiben geschnitten
- 4 Esslöffel Natives Olivenöl
- 6 Esslöffel Aceto Balsamico oder Weißweinessig, je nach Vorliebe
- 1 Esslöffel Zucker
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stange Minze
- Salz und Pfeffer
- Wasser zum Löschen
- 1 italienisches Weißbrot oder Ciabatta Brot, je nach Vorliebe

Zubereitung

Den Kürbis in handtellergroße Scheiben schneiden und in Olivenöl ca. 10 Minuten von beiden Seiten anbraten, bis er weich geworden ist. Etwas Salz darüber geben. Die Süß-saure Sauce in einer Pfanne zubereiten: Olivenöl erhitzen, die Knoblauchzehen in Scheiben geschnitten in das heiße Öl geben, dann den Zucker, den Essig und etwas Wasser dazu geben und auf kleine Flamme warmhalten.

Das Weißbrot auf einer Grillpfanne auf beiden Seiten kurz anrösten. Auf das fertige Weißbrot die weichen Kürbisscheiben legen und die süß-saure Sauce darüber gießen.



Potiron aigre doux // Kürbis süß-sauer
© Florianfilm

Insalata di fiori di banana– Salat aus Bananenblüten

Zutaten

- 1 große Bananenblüte
- 1 Esslöffel Natives Olivenöl
- 2 Zitronen
- 1 Esslöffel Honig
- 3 Walnüsse
- Limettensaft
- Etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung

Das äußeren Blätter der Bananenblüte entfernen, das Ende und die Spitze wird abgeschnitten. Die verbliebene Blüte am Stück, so wie sie ist, klein schneiden und waschen. Die Blüten dann ca. 20-30 Minuten kochen. In das Kochwasser Salz und Zitronensaft geben, das nimmt den Blüten ihren leicht bitteren Geschmack. Nach dem Ende der Kochzeit abgießen und die Blüten in einer Schale mit Honig, Limettensaft und Olivenöl vermischen. Die Walnüsse werden am Ende in der Schale dazugegeben.