

Zu Tisch: Triester Karst

ŠUPETA AUS PREPOTTO

Huhngericht aus Prepotto

TIPP

Kein Hühnchen nehmen, sondern eine schon etwas betagte Henne. Wer die Möglichkeit hat, sollte das Tier frisch von einem Schlachter kaufen und nicht im Supermarkt.

Die Zwiebeln möglichst klein schneiden, damit die Soße gut gelingt. Außerdem geht es dann zügiger, was bei steigenden Energiekosten mehr und mehr eine Rolle spielt.

ZUTATEN

- 1 Suppenhuhn aus artgerechter Haltung vom Metzger
- 1 große Zwiebel (ca. 100 g)
- 50 g Butter
- ca. 1 EL Majoran, fein gehackt
- ca. 1 EL Rosmarin, fein gehackt
- 1 EL Semmelbrösel
- Salz
- Röstbrot in kleinen Würfeln

ZUBEREITUNG

Das Suppenhuhn in Stücke schneiden. Dafür die Beine, Flügel, die Brust und den Rücken auslösen. Dann die Stücke in Butter anbraten. Die Zwiebel fein hacken, zum Fleisch geben und anbraten. Mit Semmelbrösel bestreuen und alles weiter anbraten. Wasser dazugeben, bis das Fleisch bedeckt ist. Salz, Pfeffer, fein gehackten Majoran und Rosmarin dazugeben. 3-4 Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch schön zart wird. Am Ende noch mit Semmelbrösel bestreuen. Das Röstbrot auf Suppentellern verteilen, die Šupeta darüberggeben und servieren.

STRUCOLI DE CARSO IN STRAZA

Karfiger Strudel (gekocht)

TIPP

Wer es deftiger oder aber vegetarisch möchte, kann je nach Lust und Laune und Verträglichkeit die Füllung entsprechend wählen. Es muss ja nicht immer etwas Süßes sein. So oder so ist der Teig

sättigend und solch ein Strudel kann schon mal eine Mahlzeit ersetzen.

ZUTATEN FÜR DEN TEIG

- 500 g Mehl
- 30 g frische Hefe
- 2 ganze Eier
- 2 EL Zucker
- 40 g Butter, geschmolzen
- Abrieb einer halben Bio-Zitrone (nach Geschmack)
- 1 EL Rum
- Semmelbrösel
- Vanille
- 1 Prise Salz
- ein wenig Milch

ZUTATEN FÜR DIE FÜLLUNG

- 400 g gemahlene Walnüsse
- 1 ganzes Ei
- 100 g Rosinen
- 100 g Butter
- 150 g Zucker
- 2 Handvoll Semmelbrösel
- Abrieb einer halben Bio-Zitrone (nach Geschmack)
- ein wenig Milch

- 2 Baumwolltücher
- 4 Sicherheitsnadeln
- Küchenband

ZUBEREITUNG

Für die Füllung die Rosinen in Rum einweichen.

Für den Teig die Milch lauwarm erwärmen und die in Stücke gebrochene Hefe darin auflösen und kurz gehen lassen. Dann mit allen weiteren Teigzutaten verkneten und gehen lassen.

In dieser Zeit die Füllung vorbereiten: Semmelbrösel in Butter anbraten. Die Milch erwärmen, dann die gemahlene Walnüsse hineingeben und einige Minuten ziehen lassen. Dann Zucker und Eier dazugeben. Die in Rum eingeweichten Rosinen, die Semmelbrösel und Zitronenschale dazugeben. Alle Zutaten miteinander vermischen, bis eine weiche Füllung entsteht.

Den Teig in zwei Stücke teilen und ausrollen. Die Füllung auf beiden Teilen verteilen und den Teig von der langen Seite aufrollen. In ein Baumwolltuch einwickeln und die beiden Enden mit Küchenband zusammenbinden. Das Tuch soll am oberen Rand mit einer Sicherheitsnadel gesichert werden. Die Štruklji wieder gut gehen lassen, mindestens 30 Minuten. Dann die Štruklji in heißem Salzwasser für 40 Minuten ziehen lassen. Nach der Hälfte der Kochzeit im Wasser einmal wenden. Am Ende des Kochens die Štruklji aus dem Wasser nehmen, das Tuch entfernen und die Štruklji noch warm in Scheiben geschnitten mit in Butter und Zucker angebratenen Semmelbröseln bestreut servieren.

MLINCI

Teigfladen

TIPP

Der Teig muss hauchdünn sein – je dünner, desto besser. Nur so können die einfachen Mlinci die Sauce gut aufnehmen.

Zu den in heißem Wasser aufgeweichten Mlinci eignet sich besonders gut eine Salsiccia-Sauce. Sie harmonisiert im Zusammenspiel mit den Mlinci.

Mlinci werden in der traditionellen Küche Slawoniens (Kroatien) und Slowenien zusammen mit Pute (oder Hähnchen) serviert. Dafür werden die Mlinci nur kurz, ca. 1 Minute, in siedendem Wasser gegart. So können sie beim Servieren noch viel Bratensauce aufnehmen!

ZUTATEN

- 300 g Mehl,
- 3 Eier
- eine Prise Salz
- ca. 2 EL lauwarmes Wasser

ZUBEREITUNG

Mehl, Salz und Eier mit dem Handrührer verrühren. Dann nach und nach das lauwarme Wasser dazugeben, bis ein fester Teig entsteht.

Den Teig in Stücke teilen und sehr dünn ausrollen. Die Blätter auf ein Backblech legen und im warmen Ofen bei 180° kurz rösten, bis der Teig eine dunkel-gelbe Färbung annimmt. Diesen Vorgang wiederholen, bis der Teig verbraucht ist.

Die Mlinci abkühlen lassen, anschließend grob in Stücke brechen und in einer Dose luftdicht aufbewahren.

GNOCCHI DI SUSINE

Pflaumengnocchi

TIPP

Statt mit dem Löffel Zucker in die Pflaumen zu füllen, kann man pro Pflaume ein Stück Würfelzucker hineingeben. Nach Geschmack kann noch etwas Zimtpulver auf den Zucker in den Pflaumen gestreut werden.

ZUTATEN

- 1 kg Kartoffeln
- 1 Ei
- 200 g Mehl
- Salz
- ca. 15 Pflaumen
- Zucker

ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen und kochen, dann durch eine Kartoffelpresse drücken und 30 Minuten abkühlen lassen. Ein Ei dazugeben, sowie Salz und Mehl. Alles zu einem Teig verkneten.

Die Pflaumen entkernen und mit Zucker befüllen. Den Teig entsprechend der Anzahl der Pflaumen in Stücke teilen. Ein Stück Teig in die Handfläche legen, in die Mitte eine Kuhle drücken, eine Pflaume hineinlegen und den Teig über der Pflaume schließen. Dann mit beiden Händen zu einer glatten Kugel formen.

Die Bällchen in kochendes Salzwasser geben. Die Hitze ggf. etwas reduzieren. Wenn sie an die Oberfläche kommen, zwei Minuten kochen lassen.

Semmelbrösel in Butter anbraten und damit die Gnocchi bestreuen. Anschließend noch ein wenig Zucker darauf streuen.

RITAGLI DI PROSCIUTTO

Schinken Stückchen

TIPP

Der Fenchel verleiht dem Gericht eine interessante Note. Zudem unterstützt Fenchel die Verdauung. Die Fenchelsamen können vor der Verwendung ohne Fett in einer Pfanne geröstet werden. So einfach das Gericht ist, so schmackhaft ist es.

ZUTATEN

- Schinken (roh)
- Olivenöl
- Fenchelsamen
- Terrano-Wein

ZUBEREITUNG

Rohe Schinkenreste in kleine Stücke – möglichst fein – schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl braten, mit fruchtigem Terrano-Rotwein ablöschen. Aufkochen und mit Fenchelsamen würzen.

BOBICI

Maissuppe

TIPP

Man kann zwar Mais aus der Dose nehmen, aber so ein frischer Maiskolben ist schon was Feines. Es ist zu beachten, dass die Bohnen über Nacht eingeweicht werden. Den gewürfelten Speck ggf. erst in einer Pfanne anbraten und dann in die Suppe geben.

ZUTATEN

- 1 Maiskolben
- 1 Becher getrocknete Bohnen (z.B. Borlotti-Bohnen)
- 2 große Kartoffeln
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

- Petersilie
- 1 Karotte
- 100 g Speck
- 1 Tomate
- 1 Stück Sellerie
- Sellerieblätter
- Salz

ZUBEREITUNG

Die Bohnen über Nacht einweichen, d.h. die Bohnen in eine Schüssel geben und mit der doppelten Menge Wasser bedecken.

Am nächsten Tag die Bohnen abgießen und in einen großen Topf geben.

Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie, Tomate, Karotte, Petersilie, Sellerieblätter sowie den Speck klein schneiden. Die Maiskörner vom Kolben schneiden. Alle Zutaten, außer die Kartoffeln, zu den Bohnen geben. Mit Wasser bedecken und die Suppe ca. 2 Stunden leise kochen lassen. Die Kartoffeln schälen, würfeln und nach 1 Stunde Kochzeit zur Suppe geben.

JAMAR HÖHLENKÄSE

TIPP

Der Höhlenkäse Jamar verdient seinen Namen zurecht, denn er reift für vier Monate in einer Grotte 70 Meter unter der Erde. Dabei nimmt er einen leicht pilzartigen Geschmack an. Sobald er wieder an der Oberfläche ist, reift er weiter in der Kühlkammer für einen Monat.

Die Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet.

ZUTATEN

- Jamar
- Olivenöl
- Fenchelsamen

ZUBEREITUNG

Den Käse in Scheiben schneiden, mit jeweils einem Spritzer Olivenöl anmachen und mit Fenchelsamen servieren.

FRITOLE

Frittierte Teigbällchen

ZUTATEN

- 500 g Mehl
- 1 ganzes Ei und 2 Eigelb
- 80 g Butter
- 100 g Zucker
- 1 Gläschen Rum

- 50 g Rosinen in Rum eingeweicht
- 30 g Pinienkerne
- 50 g frische Hefe
- ca. 4 EL Grappa
- 1 Prise Salz
- Vanille
- geriebene Zitronenschale
- ein wenig Milch (ca. 1 Espressotasse)
- Öl zum Frittieren

ZUBEREITUNG

Die Milch, bis sie lauwarm ist erwärmen. Einen Teelöffel des Zuckers und die in kleine Stücke gebrochene Hefe in die Milch geben. Die Hefe in der Milch auflösen und ca. 10 Minuten gehen lassen.

Dann Butter, restlichen Zucker (bis auf ein wenig zum Bestreuen), Salz, Rum und Grappa in die Milch geben.

Mehl, Eier, Zitrone und die Milchmischung in eine Schüssel geben und verkneten. Mit einem Tuch abdecken und ca. 1 Stunde gehen lassen.

Nach der Gehzeit den Teig mit 2 Esslöffeln Nocken abstecken und im heißen Öl frittieren. Mit Zucker bestreuen und servieren.