

# Rezepte aus Apulien

Apulia Services

## Apulische Küche - eine Einführung

Die gute Küche Apuliens ist schon einer der Hauptgründe, warum Besucher der Region immer wieder zurückkehren. Zwei Faktoren kennzeichnen die regionalen Gerichte vor allem: die verwendeten Gewürze und das Olivenöl!

Die Küche, griechisch, arabisch und neapolitanisch beeinflusst, ist trotz dieser raffinierten „historischen Zugaben“ einfach, geschmackvoll und natürlich. Eine Unzahl von **Vorspeisen** basiert auf Gemüse und Hülsenfrüchten wie Chicorée, Spargel, Fenchel, Zwiebeln, Auberginen usw. Aber auch Pilze (aus dem Gargano), Oliven und Paprika gehören zu den traditionellen „Antipasti“.

Die apulische **Pasta** ist fast immer frisch und hausgemacht und aus Salz, Wasser, Hartweizengriess und Weizenmehl verarbeitet (im Gegensatz zu Restitalien, in dem fast nie Hartweizengriess verwendet wird). Typisch sind z.B. die *Orecchiette* aus Bari. Oft wird die Pasta mit Bohnen, frischem Gemüse, frischen Kräutern und natürlich mit frischem Fisch zubereitet. Außer Pasta findet man auch zahlreiche, mit Pizzateig zubereitete Spezialitäten wie *Calzoni* (Pizzataschen), *Pizzette* (kleine Pizzastücke), *Focaccia* (mit Käse und Spinat oder mit Kapern, mit Schinken usw. gefüllte Taschen) usw., die von Ortschaft zu Ortschaft andere Bezeichnungen besitzen und zubereitet werden.

**Fisch** kostet in Apulien noch relativ wenig und vom Schwertfisch bis zum Polyp bietet das Meer einen großen Reichtum an Fischarten. Vor allem Muscheln, Zahnbrassen, Krebse und Krabben werden oft verwendet, wobei auf eine natürliche Zubereitung ohne viele Gewürze und fast ohne Saucen geachtet wird, um den kräftigen Geschmack nicht zu überdecken.

**Fleisch** wird entweder gegrillt oder im traditionellen irdenen Kochtopf zubereitet. Die typischsten Gerichte sind Lamm- und Ziegenfleisch, Rindfleisch und Schweinefleisch.

Unvergleichlich die große Vielfalt an **Käsesorten**: Ziegen-, Schafs-, Kuh- und Büffelmilch sind die Grundlage von weichen, süßen Käsen von der klassischen *Mozzarella* bis zum jahrelang gereiften, scharfen und würzigen Käse.

**Brot** ist für die Apulier unersetzlich. Man isst kleine Stücke zur Pasta, zum Fisch oder zwischen den Gerichten. Mit Gewürzen (Taralli) oder mit Olivenöl übergossen, mit Tomatenstücken, Zwiebeln oder Knoblauch eingerieben und im Ofen aufgeheizt (Bruschetta) werden kleine Brotstücke auch als Vorspeise gereicht. Das bekannteste Brot ist das von Altamura.

Auch für den **Nachtisch** muss man Platz lassen, ist man in Apulien doch ein Meister für Kuchen und Gebäck: Mandelplätzchen, Blätterteig u.v.a., nicht zu vergessen das äußerst schmackhafte Obst (Kirschen, Orangen, Mandarinen, Melonen, Trauben, usw.).

## GUTEN APPETIT!

# Rezepte aus Apulien

## Apulia Services

Im Folgenden finden Sie eine (ganz) kleine Auswahl von Rezepten aus der unglaublich großen Vielfalt der apulischen Gerichte.

Apulia Services wird nach und nach weitere Rezeptsammlungen publizieren.

## Vorspeisen

### **Zutaten:**

500 Gramm feines Weizenmehl, einen Würfel Bierhefe, Olivenöl (für das frittieren), warmes Wasser, Salz.

### Pittule

Die "pittule" werden vor allem zu Weihnachten oder Ostern verspeist. Im Folgenden haben wir eine "einfache Version" angegeben. Man kann die "pittule" auch mit Tomaten, Zwiebeln, Kapern und vielem mehr füllen.

### **Zubereitung:**

Man knetet das Weizenmehl und vermischt es mit der Bierhefe und dem Salz im warmen Wasser. So lange mit den Händen kneten, bis der Teig weich und elastisch ist und sich vom Arbeitsplatz löst. Lassen Sie den Teig für einige Stunden an einem warmen Ort aufquellen.

Bereiten Sie eine hohe Pfanne mit viel Öl vor. Wenn das Öl ausreichend erhitzt ist, (exakt kurz bevor es zu rauchen anfängt), nehmen Sie ein wenig Teig mit einem Löffel (wer Erfahrung mit den "pittule" hat, nimmt mit der Hand den Teig, ballt die Faust und daraus sollte Teig herausquellen, der dann mit der anderen leicht feuchten Hand genommen und in die Pfanne gegeben wird. So formt man die "pittule". Die Speise ist fertig, wenn der Teig eine goldene Farbe angenommen hat. Man kann die „pittule“ sofort, aber auch kalt verzehren.

# Rezepte aus Apulien

Apulia Services

## Alles Pasta!

### Zutaten

(für 4 Personen):

**Sagne:** 300 Gramm Hartweizengrieß, gesalzenes Wasser

**Sauce:** 1 Kg frische Tomaten, 50 Gramm Olivenöl, 30 Gramm gehackte Zwiebeln, 2-3 Blätter frisches Basilico; 50 Gramm geriebener Ziegenkäse.

### Sagne 'ncannulate

Wellenförmige Lasagne, zu Hause hergestellt. Der Tradition gemäß wurde diese Pasta an Ostern oder zu den Heiligen Drei Königen zubereitet.

#### Zubereitung:

Verteilen Sie den Hartweizengrieß gleichmäßig und gießen Sie das gesalzene Wasser darüber. Vermischen und kneten Sie den Teig kräftig und ausgiebig mit den Händen, bis der Teig weich und homogen wird. Lassen Sie das ganze mit einem Tuch abgedeckt für ca. 30 Minuten ruhen.

Rollen Sie den Teig mit einer Walze aus, bis er länglich und dünn ist. Schneiden Sie den Teig in ca. 1 Zentimeter breite Stücke; halten Sie das Stück an einem Ende fest und lassen Sie das andere Ende um sich selbst drehen, um die Stücke zu zwirbeln. Der Teig muss trocknen und kochen Sie ihn dann in gesalzenem Wasser. Gießen Sie über die fertige Pasta Tomatensauce, ein wenig Ziegenkäse und einige Blätter Basilico.

### Orecchiette cu le cime di rape

#### Zubereitung:

Orecchiette: Bereiten Sie mit Hartweizengrieß und Wasser den Teig vor und lassen Sie ihn 30 Minuten ruhen. Danach formen Sie fingerdicke, schnurartige Teigstücke und schneiden Sie diese wiederum in ca. 3 cm lange Stücke. Formen Sie mit der Messerspitze die Orecchiette (ohrmuschelförmig, wie der Name sagt) und drehen Sie das Innere nach Außen, damit die Pasta faltenförmig erscheint. Kochen Sie die Pasta in ausreichend gesalzenem Wasser und braten Sie sie anschließend in der Pfanne mit dem Rübekohl. Würzen: geben Sie in eine Pfanne Öl, die Knoblauchzehen (zerdrückt) und den scharfen Paprika; lassen Sie bei kleiner Flamme kochen und geben Sie die Sardellen hinzu; nach kurzer Zeit geben Sie den Rübekohl dazu und kochen das ganze für ein paar Minuten.

### Zutaten

(für 4 Personen):

400 Gramm Orecchiette; 500 Gramm abgebrühter Rübekohl, 2-3 Sardinen (oder Sardellen), 80 Gramm Olivenöl, zwei Knoblauchzehen, scharfe Paprika und Salz.

# Rezepte aus Apulien

Apulia Services

## Hauptspeisen auf Fleischbasis

### Zutaten

Vom Lamm oder von der Ziege: Leber 500 Gramm, Lunge 250 Gramm, Herz 100 Gramm Milz 100 Gramm Petersilie, Salz und Pfeffer.

### Turcinieddrhi

Lamm- oder Ziegenroulade auf Holzglut gebraten

Das Wort stammt von dem Wort "torcere" (drehen, daher bedeutet "turcinieddru" "kleine Drehung"). Von Mesopotamien nach Griechenland, von dort in den Salent über die Kultur der Messaper: dieses Rezept hat uralte Wurzeln und ist doch so einfach.

#### Zubereitung:

Das Fleisch in 5 cm lange Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Roulade zubereiten, indem von jeder Innerei ein Stück genommen wird. Im Innern einige Blätter Petersilie verwenden; das ganze mit Darmseide verschnüren. Auf der Holzglut braten.

### Pezzetti di cavallo alla pignata

### Zutaten

(für 4 Personen):

Pferdefleisch 800 Gramm (in Stücke geschnitten), Tomaten aus der Konserve 200 Gramm, eine Peperoni, Wasser, Lorbeer, Salbei, Olivenöl 60 Gramm, grobes Salz, gemahlener Pfeffer.

#### Zubereitung:

Geben Sie in eine Bratpfanne gesalzenes Wasser, den Pfeffer, den Lorbeer und den Salbei. Lassen Sie das Wasser kochen, geben Sie das Fleisch hinzu und lassen das ganze für ca. 10 Minuten kochen. Am Ende abtropfen lassen und ein wenig des Wassers mit den Gewürzen aufheben. Nehmen Sie einen Kochtopf und geben Sie in diesen das Fleisch und das Öl. Für 4-5 Minuten kochen, dann das aufgehobene Wasser hinzugeben, für eine Minute mischen und immer ein wenig Wasser begeben. Für 1,5 Stunden kochen lassen bis das Fleisch gar ist und die Flüssigkeit zähflüssig ist.

# Rezepte aus Apulien

Apulia Services

## Hauptspeisen auf Fischbasis

### Zutaten

(für 4-5 Personen):

1 Meeräsche von der Grösse 1 kg zirka, eine Prise Oregan, 1 Zitrone, Petersilie, Pfeffer, kaltgepresstes Olivenöl, Salz.

### Meeräsche im Ofen

#### Zubereitung:

Den Fisch vorbereiten und in Scheiben schneiden. In eine Backform einige Löffel Öl geben, die Fischscheiben darin verteilen und mit einer Mischung aus Öl, Pfeffer, Salz und Oregano bestreuen. Im Backofen etwa 15 - 20 Minuten (Temperatur: 200 Grad) schmoren. Vor dem Servieren mit Zitronensaft, einigen Öltropfen und Petersilie würzen.

### Muscheln - Cozze raganate (oder arraganate)

#### Zubereitung:

Waschen und säubern Sie die Muscheln gründlich. Mit Hilfe eines Messers öffnen Sie die Schalen, wobei Sie darauf achten, sie nicht komplett aus dem Innern zu lösen und das innen vorhandene Wasser zu sammeln. Des weiteren bereiten Sie eine Füllung mit den Brotkrumen, dem geriebenen Ziegenkäse, der gehackten Petersilie, dem fein gehackten Knoblauch und dem Pfeffer zu; über das ganze gießen Sie das Olivenöl. Die Füllung geben Sie jetzt in die Muscheln und schließen diese wieder teilweise. Bereiten Sie eine Bratpfanne mit Öl und gehacktem Knoblauch auf kleinem Feuer vor. Sobald das Öl zu kochen beginnt, geben Sie die in kleine Stücke geschnittene Tomate hinzu und das Wasser der Muscheln. Geben Sie die Muscheln mit der Öffnung nach oben in die Pfanne, decken Sie die Pfanne ab und lassen Sie das ganze auf kleiner Flamme für ca. 15 Minuten kochen. Servieren Sie die Muscheln noch heiß.

### Zutaten

(für 4 Personen):

Schwarze Muscheln 800 Gramm, Brotkrumen 100 Gramm, gepellte Tomaten 100 Gramm, geriebener Ziegenkäse, Olivenöl 60 Gramm, Petersilie, Knoblauch, Pfeffer.

# Rezepte aus Apulien

Apulia Services

## Nachspeisen

### Zutaten

600 g Mehl, 6 Eigelb, 300 g Zucker, 300 g Fett, 1 geriebene Zitronenrinde, 1 Prise Salz.

Zutaten für die Creme:

1 l Milch, 150 g Mehl, 6 Eigelbe, 300 g Zucker, 1 Zitronenrinde.

### Pasticciotti

Typisches Gebäck aus der Barock-Stadt Lecce. Optimal zu einem guten Kaffee am Morgen oder „für den kleinen Hunger zwischendurch“!

#### Zubereitung:

Alle Zutaten gut vermischen und den Teig eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen. Die Backcreme zubereiten. Alle Zutaten in eine Pfanne geben und auf schwachem Feuer eine Stunde lang rühren und danach lauwarm werden lassen. Mit einem Teil des Teiges die gebutterten, bemehlten, ovalen Keksformen auskleiden und mit der Gabel einstechen. Die Keksformen mit der Backcreme füllen, mit einem Teigdeckel schließen und mit Eiweiß bepinseln. Im Backofen backen, bis die Oberseite goldgelb wird. Backzeit: zirka 30 Minuten. Temperatur: 180 Grad. Aus dem Ofen ziehen, erkalten lassen, aus der Form nehmen und servieren.

### Zutaten

1/2 kg Mehl, 100 g Puderzucker, 70 g Butter, 40 g Zucker, 2 Eigelb, 1/2 Glas trockener Weißwein, Backöl.

### Chiacchere

Ein typisches Fastnachtsgebäck!

#### Zubereitung:

Den Butter schmelzen und die Zutaten hinzugeben. Kneten, bis man einen gleichmäßigen Teig hat. Den Teig sehr dünn ausrollen und 7 cm lange und 3 cm breite Streifen ausschneiden. Das Öl heiss werden lassen und die "Chiacchere" hineingeben und hellbraun backen. Gut abtropfen lassen und auf einer Platte anrichten und mit Puderzucker bestreuen.