

# Im Meer der Vielfalt

Zahlreiche Völker brachten im Lauf der Geschichte Rezepte und Zutaten in die Küche **SIZILIENS**. So entwickelte sich auf der größten Mittelmeerinsel eine eigene EKultur

Von Reggio di Calabria, an der Stiefelspitze Italiens, hinüber nach Messina sind es nur drei Kilometer. Doch die schmale Wasserstraße, der »stretto«, trennt zwei Küchenkulturen.

Im Laufe der Geschichte machten sich an Siziliens Töpfen viele Völker zu schaffen – in erster Linie die Araber. Sie herrschten dort von 827 an, bis 1061 die dreißigjährige Eroberung durch die Normannen begann. Außer Zitrusfrüchten und Aprikosen brachten sie auch die Mandelbäume auf die Insel. Seither sind Mandeln Grundsubstanz für verführerische Süßigkeiten. »Pasta di Mandorla« aus Mandelmasse, im Ofen gebacken – eine Köstlichkeit. Blickfänge in den Auslagen der Konditoren sind die täuschend ähnlich aus Marzipan nachgeformten Früchte, Gemüse, Fische und allerlei sonstiges Meeresgetier.

Die herzhafteste Inselküche lebt vor allem von Tomaten, Auberginen, Paprika und Staudensellerie. Diese Ge-

müse kommen in Vorspeisen wie bei der Caponata, in bäuerlichen Suppen wie bei der Minestra di lenticchie oder in Pasta-Kreationen wie bei den Vermicelli alla Siracusana auf den Tisch. Gerne verwenden die Sizilianer zum Würzen Oliven, wild wachsendes Fenchelgrün und Fenchelsamen, Anchovisfilets und Kapern. Pecorino, würziger Hartkäse aus Schafmilch zum Über-

streuen, übernimmt auf der Insel die Rolle des Parmesan. Rosinen und Pinienkerne verleihen vielen Gerichten die aparte, orientalische Note, so auch bei Kaninchen, Coniglio all'agro dolce.

Wer Sizilien von seiner ursprünglichen Seite kennenlernen möchte, der sollte sich in der Hafenstadt Catania oder in der Metropole Palermo ins Marktgetüm-



Vor der Provinzhauptstadt Trápani breiten sich riesige Salinenfelder aus. Das aus dem Meer gewonnene Salz wird zu Hügeln zusammengeschaufelt und mit Ziegeln bedeckt, um das Verwehen zu verhindern. Über vier Jahrhunderte war die Salzgewinnung der wichtigste Wirtschaftszweig der Region. Heute spielt er nur noch eine geringe Rolle

mel stürzen. Auf der Straße Vucciria in Palermo breiten sich alle kulinarischen Schätze der Insel und der umschließenden Meere aus.

FOTO: HANS HANSEN

## Rotbarben mit Fenchelsamen

Zutaten für 4 Personen:

- 8 mittelgroße küchenfertige Rotbarben
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 4 EL Fenchelsamen
- 2 Bund glatte Petersilie
- 100 g durchwachsener Speck
- Außerdem:
- Alufolie zum Einwickeln

1 Die Fische innen und außen kalt abspülen und trockentupfen. Öl, Zitronensaft, einen knappen Teelöffel Salz und reichlich Pfeffer verrühren. Die Fische auf eine Platte legen, innen und außen mit der Marinade einreiben.

2 Den Grill oder den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Fenchelsamen in einem Mörser fein zerstoßen. Die Petersilie fein hacken und mit dem Fenchel vermischen. Den Speck klein würfeln.

3 Je zwei Fische mit einem Viertel der Speckwürfel auf ein Stück Folie legen, ein Viertel Petersiliengemisch darauf streuen. Die Folie gut verschließen. Die Päckchen 20 Minuten auf den Grill oder auf den Rost des Backofens legen und in die Mitte des Backofens schieben. Die Päckchen auf Teller legen, öffnen und die Fische in der Folie servieren.

## Kaninchen süß-sauer

Zutaten für 4 Personen:

- 3 Zwiebeln
- Salz
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Zweig Rosmarin
- <sup>3</sup>/<sub>4</sub> l trockener Rotwein
- 1 küchenfertiges Kaninchen, etwa 1,5 kg, in Portionsstücke zerteilt
- 1 knapper EL Mehl
- 4 EL Olivenöl
- Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL Sultaninen





Fisch ist die Lieblingsspeise der Sizilianer. Sie essen ihn gern über Holzkohlenglut gegrillt und mit Zitrone beträufelt. In der Pfanne wird er häufig mit Oregano gebraten oder in Tomatensauce gedünstet





- 1 EL Zucker
- 75 ml Weißweinessig
- 100 g grüne, entsteinte Oliven
- 2 EL Pinienkerne

**1** Eine Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Mit einem Teelöffel Salz, Pfefferkörnern, Lorbeerblättern, Rosmarin und Rotwein aufkochen und kalt werden lassen. Die Kaninchenteile abspülen, abtropfen lassen und in eine Schüssel legen, mit dem Rotweinsud begießen und zwei Stunden marinieren.

**2** Die beiden übrigen Zwiebeln schälen und klein würfeln. Die Kaninchenteile trockentupfen, mit Mehl bestäuben.

**3** Olivenöl in einem Bratentopf erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Kaninchenteile zugeben und hellbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Einen halben Liter durchgeseibte Marinade über das Fleisch gießen und aufkochen. Das Fleisch zugedeckt eine Stunde garen.

**4** Die Sultaninen in etwas Wasser einweichen. Den Zucker im Essig verrühren. Sultaninen in einem Sieb abtropfen lassen. Die Oliven grob zerkleinern, Sultaninen, Oliven und Pinienkerne sowie die Essigmischung zum Kaninchen geben. Zugedeckt weitere 20 Minuten schmoren. Zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Warme Gemüse-Vorspeise

### Zutaten für 4 Personen:

- 700 g Auberginen
- Salz
- 2 mittelgroße weiße Zwiebeln
- 1/2 Staude Sellerie
- 4 mittelgroße Tomaten
- 100 g grüne entsteinte Oliven
- 6 EL Olivenöl
- 50 g Kapern
- 1 Bund Basilikum
- 1 TL Zucker
- 4 EL Weinessig
- 50 g Pinienkerne

**1** Auberginen waschen, würfeln und mit einem Teelöffel Salz bestreut zehn Minuten stehen lassen.

**2** Zwiebeln schälen, vierteln und in Streifen schneiden. Sellerie putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten mit



Ein Bad im Marktgetümmel – so lernt man Sizilien kennen

## Auf der Straße

### Vucciria in Palermo

### breiten die Händler

### die kulinarischen

### Schätze der Insel und

### des Meeres aus

kochendem Wasser übergießen, kalt abschrecken und häuten. Die Tomaten halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen, das Fruchtfleisch würfeln.

**3** Oliven halbieren. Auberginen in einem Sieb kalt abspülen und sanft ausdrücken. Vier Eßlöffel Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Auberginen unter Rühren rundum hellbraun anbraten. Das Gemüse in einem Teller beiseitestellen.

**4** Zwei Eßlöffel Öl in die Pfanne geben und das übrige Gemüse sowie die Oliven bei Mittelhitze fünf Minuten dünsten. Zwei bis drei Eßlöffel Wasser zufügen, Kapern und Auberginen untermischen. Basilikum abspülen, die Blättchen abzupfen und unter das Gemüse rühren. Alles zugedeckt acht Minuten dünsten.

**5** Zucker und Essig unterrühren und das Gericht mit Salz abschmecken. Fünf Minuten offen köcheln lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Das Gemüse in eine Schüssel füllen und mit Pinienkernen bestreuen.

## Linsensuppe

### Zutaten für 4 Personen:

- 500 g braune Linsen, über Nacht in leicht gesalzenem Wasser eingeweicht
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Stengel Staudensellerie
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 3 Knoblauchzehen
- 5 EL Olivenöl
- 1 kleine Dose gehäutete Tomaten
- 1 Bund glatte Petersilie
- 150 g in kleine Stücke gebrochene Makkaroni
- 100 g geriebener Pecorino-Käse

Die eingeweichten Linsen in einem Sieb abtropfen lassen und in einen Suppentopf schütten. Eineinhalb Liter Wasser zugeben. Eine Zwiebel schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Selleriestengel waschen, putzen und in Stückchen schneiden. Mit der Zwiebel sowie etwas Salz und Pfeffer unter die Linsen rühren, bei sanfter Hitze 30 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit die zweite Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Die Tomaten mit dem Saft zufügen, mit dem Kochlöffel zerdrücken und aufkochen. Petersilie waschen, gut trockenschütteln, die Blättchen hacken und unter die Tomaten rühren. Alles zugedeckt bei sanfter Hitze zehn Minuten köcheln.

Die Makkaroni in leicht gesalzenem Wasser zehn Minuten bissfest garen und abgießen. Unter die Linsen rühren und noch

ein bis zwei Minuten mitgaren. Das Gemüse aus der Pfanne untermischen, nach Geschmack die Suppe mit etwas heißem Wasser verdünnen. Die Suppe noch fünf Minuten sanft kochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Käse zum Bestreuen servieren.

## Nudeln nach Syrakuser Art

### Zutaten für 4 Personen:

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Anchovisfilets
- 1 mittelgroße Aubergine
- 3 große, gut reife Tomaten (oder gehäutete Dosentomaten)
- 1 gelbe Paprikaschote
- 100 g schwarze, entsteinte Oliven
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL Kapern
- 2 Stängel frisches Basilikum
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 500 g Vermicelli oder sehr dünne Spaghetti
- 100 g frisch geriebener Pecorino

**1** Knoblauch schälen und kleinwürfeln. Anchovisfilets hacken. Die Aubergine waschen, Stiel und Stielansatz abschneiden. Die Aubergine in Würfel schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, häuten und grob würfeln.

**2** Die Paprikaschote waschen, halbieren, Stiel und Innenteile entfernen und die Schote in Streifen schneiden. Die Oliven grob hacken. In einem Topf das Olivenöl erhitzen. Knoblauch glasig dünsten, Anchovis unterrühren und kurz mitdünsten. Auberginen zugeben und unter Rühren braten, bis sie sich bräunen. Tomaten zufügen und fünf Minuten zugedeckt dünsten.

**3** Paprika, Oliven und Kapern untermischen. Basilikum waschen, gut trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und zufügen. Die Sauce aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt 20 Minuten sanft köcheln.

**4** Kurz bevor die Sauce fertig ist, die Vermicelli in reichlich Salzwasser bissfest garen, in einem Sieb abtropfen lassen und in eine vorgewärmte Schüssel geben. Die Sauce darüber gießen und mit Pecorino bestreut sofort servieren.

ERIKA CASPAREK-TÜRKKAN

