



Leseprobe

Giancarlo Caldesi, Katie Caldesi
**Amalfi-Küche - Rezepte
aus Italiens Süden**

»Das Buch macht großen Appetit auf die nächste Reise in den Süden.« *ADAC Reisemagazin*

Bestellen Sie mit einem Klick für 30,00 €



Seiten: 272

Erscheinungstermin: 07. September 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Ravioli al limone, Risotto frutti di mare und Tiramisù fragole: Die besten Rezepte aus dem Land, wo die Zitronen blühen

Die Amalfiküste ist eine der malerischsten Regionen Italiens, mit sonnenüberfluteten Städtchen an steilen Hängen, versteckten Meeresbuchten und duftenden Zitronenbäumen. Neben atemberaubenden Panoramen birgt die »*costiera amalfitana*« auch eine **Vielfalt kulinarischer Köstlichkeiten**: knusprige Pizza napoletana mit cremigem Mozzarella, frische Zitronen-Ravioli, gegrillter Fisch und Meeresfrüchte, saftige Torta Caprese oder zuckersüßer Limoncello. Katie und Giancarlo Caldesi präsentieren in diesem Kochbuch **über 100 Rezepte für süditalienische Klassiker und regionale Spezialitäten**, die schmecken, als kämen sie direkt aus der Küche der Nonna. **Eine kulinarische Reise** entlang der süditalienischen Mittelmeerküste, illustriert mit herrlichen Fotos, die das **besondere Flair der Amalfiküste** einfangen und vom nächsten Urlaub träumen lassen.



Autor

Giancarlo Caldesi, Katie Caldesi

Katie und Giancarlo Caldesi sind unumstrittene Experten für italienisches Essen. Zusammen führen sie die Restaurants »Caldesi In Marylebone« in London sowie das »Caldesi In Campagna« in Bray. An ihrer Kochschule »La Cucina Caldesi« unterrichten sie gemeinsam mit den besten Köchen Italiens. Nebenbei sind sie erfolgreiche

AMALFI
KÜCHE

EINLEITUNG

vii

ANTIPASTI

VORSPEISEN

3

MINESTRE

SUPPEN

33

PANE &

PIZZA

BROT & PIZZA

49

**RISOTTI
& BRODI**

**RISOTTOS
& BRÜHEN**

69

**PASTA
& GNOCCHI**

81

PESCE

FISCH &

MEERESFRÜCHTE

141

CARNE

FLEISCH

165

CONTORNI

GEMÜSE & BEILAGEN

183

DOLCI

SÜSSES

197

COCKTAIL

& BIBITE

**COCKTAILS
& DRINKS**

235

FORMAGGI

KÄSE

247

DANK

255

REGISTER

256

ÜBER DIE AUTOREN

260

EIN KLEINER BLICK IN DIE GESCHICHTE

(UND WARUM DIE KÜCHE HIER SO IST, WIE SIE IST)

Die **Costiera amalfitana** ist reich an Geschichten und Legenden, die von berühmten Helden, von Nymphen und von Sirenen erzählen. Der Name »Amalfi« selbst ist mit einer Nymphe verbunden, der Liebsten des Herkules. Der Sage nach bestattete er sie nach ihrem frühen Tod an dem für ihn schönsten Ort der Erde, hoch oben auf den Klippen, und errichtete dort eine Stadt, die er nach der Nymphe benannte.

Eine andere Namenstheorie besagt, dass römische Soldaten im 4. Jahrhundert aus dem adriatischen Küstenort Melphe in die Gegend gelangten und die Stadt gründeten, »a Melphe« (aus Melphe) genannt. Mit der Zeit zogen immer mehr Römer an die schöne Küste, und so wuchs Amalfi, bis es zu einer der ersten Seerepubliken Italiens wurde, eine bedeutende Seemacht und ein Vorbild für Genua, Pisa und Venedig.

Die Römer vermachten der Region ein kulinarisches Erbe an hocharomatischen Köstlichkeiten wie etwa **Garum**, eine Sardellen-Essenz, heute als **Colatura di alici** (Seite 93) bekannt. Sie ließen sich auch Brathähnchen und Spanferkel mit einer süßsauren Sauce schmecken, verfeinert mit Safran und Majoran. Diese Vorliebe für intensiv gewürzte Speisen blieb im Mittelalter bestehen. Wer reich war, kaufte Pfeffer, Muskat, Nelken oder Safran, um seine Gerichte zu würzen und seinen Reichtum zur Schau zu stellen, wobei das Gewicht einiger Spezereien im wahrsten Sinne des Wortes in Gold aufgewogen wurde. Die Ärmeren verwendeten regionale Kräuter und Aromenträger wie Minze, Rosmarin und Fenchelsamen.

Im 6. Jahrhundert handelte Amalfi mit Salz, Holz, Gold, Seide, Getreide (und Sklaven), im Tausch gegen Goldmünzen aus Ägypten und Syrien. Während ein Großteil des restlichen Italiens noch mit einem Tauschsystem arbeitete, nutzte Amalfi bald seine eigene Währung. Durch den Handel mit den Arabern wurden unter anderem Zitrusfrüchte, Auberginen und Hartweizen eingeführt.

Vom 9. bis zum 17. Jahrhundert kam es an der Küste immer wieder zu Angriffen sarazenischer Piraten. 1073 fiel Amalfi an die Normannen, die eine Reihe von »Sarazentürmen« errichteten, um bei drohenden Angriffen ihre Kameraden in den benachbarten Türmen durch das Entzünden eines Leuchtfeuers zu alarmieren. Insgesamt wurden 30 solcher Türme gebaut, von denen viele heute noch genutzt werden, aber nun Hotels oder Restaurants beherbergen, wie etwa die **Torre normanna**.

Im Jahr 1131 wurde Amalfi von König Roger II. von Sizilien und wenige Jahre später von Pisa eingenommen. Obwohl die Stadt ihre Unabhängig-

pazza (siehe Seite 155) etwa ist ein simples Gericht aus Seefisch, der mit ein paar Tomaten als Zugabe auf den Punkt gegart wird – ein typisches Beispiel dafür, dass hier der Geschmack und die Frische der Zutaten im Vordergrund stehen, die keinesfalls überdeckt werden sollten. Eine Einheimische etwa sagte mir, dass sie in einem Lokal immer fragt, ob man hier Wein in die **Acqua pazza** gebe; wenn ja, dann geht sie dort nicht essen!

ZITRONEN

Diese leuchtend gelben Früchte mit ihrem süß-säuerlichen Saft und der duftenden Schale sind zum Markenzeichen der Amalfiküste geworden. Zitronen wurden ursprünglich bereits vor über 4000 Jahren in Indien kultiviert, im Laufe der Zeit exportierten Händler die »Goldenen Äpfel« dann auf dem See- und Landweg unter anderem nach Ägypten, von wo aus arabische Händler sie schließlich an die Küste der sorrentinischen Halbinsel brachten. Regional angebaute Zitronen (**Sfusato amalfitano** genannt) sind in der Amalfiregion bereits im Januar erhältlich, aber geschmacklich erstrahlen sie erst im Sommer in ihrer vollen Pracht. Die Früchte werden oft mitsamt ihren Blättern verkauft, sodass man erkennen kann, wann sie geerntet wurden: Welche Blätter bedeuten, dass die Zitronen bereits vor über einer Woche vom Baum gepflückt wurden. Zitronen kommen in der amalfitanischen Küche sowohl in süßen als auch in pikanten Gerichten zum Einsatz, und fast jeder Teil von ihnen wird verwendet: Die Blätter etwa dienen zum Einwickeln von Fisch oder geräuchertem Käse. Die leuchtend gelbe Schale enthält viele ätherische Öle, was sich Barkeeper zunutze machen, indem sie ein Stück abhobeln und anzünden, um die Aromen über einem Cocktail freizusetzen. Die Schale wird außerdem fein abgerieben über Pasta und Risotto gestreut oder in Form dicker Stücke mit Zucker kandiert. Der ausgepresste Saft verfeinert fast jedes Gericht, von Kartoffelsalat bis hin zu Lammkasserolle oder gegrilltem Fisch. Außerdem entstehen aus den Früchten köstliche Konfitüren, Pickles und Liköre.

OLIVENÖLE

Ein einheimischer Koch, Giovanni, erklärte mir, dass die regionalen Olivenöle milder und weniger fruchtig seien als die in anderen italienischen Regionen, was sie ideal für die delikate amalfitanische Küche macht, da sie den subtilen Geschmack von beispielsweise Fisch nicht überlagern. Wenn möglich, sollte man zwei Sorten Olivenöl vorrätig haben: Ein einfaches filtriertes zum Kochen und Braten sowie ein besonders hochwertiges, kalt gepresstes, um Salate, fertig gegarte Speisen oder Gegrilltes zu verfeinern.

ANTIIPASTI

VORSPEISEN

Während ich am Strand von Praiano stehe, bestaune ich die Vielfalt der Farben um mich herum: Das türkisfarbene Meer verschwimmt mit dem azurblauen Himmel, leuchtend rosafarbene Bougainvillea-Blüten schmücken die alte weiße Kirche, und gelbe Zitronen erstrahlen im Sonnenlicht.

Antipasti bedeutet wörtlich übersetzt »vor dem Essen«. An der Amalfiküste bestehen diese Vorspeisen oft aus kleinen Tellern voller regional hergestellter Salami und anderer Wurstwaren, begleitet von eingelegten Oliven, gerösteten Mandeln, sonnengetrockneten Tomaten, **Crocchè di patate** (Kartoffelkroketten, siehe Seite 19) und marinierten Sardellen. Beliebt ist auch geräucherter Käse wie Scamorza oder Provola, der in große Zitronenblätter gehüllt und gegrillt wird, bis er schmilzt. Und ohne Brot geht es natürlich nicht: Zu den Antipasti werden entweder Focaccia oder Pizzabrot serviert, beträufelt mit regionalem Olivenöl. Oder **Pizzette**, Mini-Pizzen, die erst frittiert und dann mit Mozzarella und Basilikum belegt im Ofen fertig gebacken werden.

ALICI RIPIENE

GEFÜLLTE SARDELLEN

Viele Restaurants der Amalfiküste, wie etwa das wunderschöne Gartenrestaurant mit dem passenden Namen »Il Giardiniello« in Minori, weichen vom traditionsreichen italienischen Standardrezept ab und servieren mit Käse gefüllte Sardellen. Dabei wird eine Scheibe Provola-Käse zwischen zwei marinierte Sardellen gelegt, die dann zusammengedrückt, paniert und frittiert werden. Als warme Vorspeise einfach köstlich.

ALICI FRITTE

FRITTIERTE SARDELLEN

Um die kleinen Fische vorzubereiten, zunächst ihren Kopf abschneiden und dann der Länge nach den Bauch aufschlitzen, um mit den Fingern Innereien und Rückengräte herauszulösen, wobei man diese vom Schwanz in Richtung Hals nach oben herauszieht (siehe Foto auf der vorherigen Doppelseite). Dann die dunklen Hautlappen auf jeder Seite abschneiden und die Fische unter fließendem kaltem Wasser abspülen. Auf Küchentrepp abtropfen lassen, dann würzen, mehlieren und portionsweise in heißem Sonnenblumenöl knusprig frittieren. Das Öl auf Küchentrepp kurz abtropfen lassen, dann die Leckerbissen mit 1 Prise Salz bestreuen und mit Zitronenspalten zum Auspressen servieren.

Im Uhrzeigersinn von oben:
*Gefüllte Sardellen, Marinierte
Sardellen und Frittierte Sardellen.*

ALICI MARINATE

MARINIERTE SARDELLEN

Für 4-6 Personen

Zum Marinieren

250 g frische Sardellen (oder Sprotten), von Kopf, Mittelgräte und Hautlappen befreit
Saft von 1 Zitrone
50 ml kaltes Wasser

Für das Dressing

75 ml hochwertiges, kalt gepresstes Olivenöl
1 Zehe Knoblauch, abgezogen und in dünne Scheiben geschnitten
1 EL frische glatte Petersilie, fein gehackt
1 großzügige Prise Salz
½-1 kleiner roter Peperoncino (je nach Schärfe bemessen und optional entkernt), in dünne Ringe geschnitten
1 TL getrockneter Oregano
Saft von 1 Zitrone (oder 1 EL Weißweinessig), optional, zum Abschmecken

Während wir im »Ristorante San Pietro« in Cetara prickelnden Falanghina schlürften, ließen wir uns marinierte Sardellen mit Knoblauch und scharfem Peperoncino schmecken, gefolgt von einem Löffel Zitronen-Konfitüre (siehe Seite 232), um unsere Geschmacksknospen zu erfrischen – ein echter Genuss. Es lohnt sich, für dieses Rezept die frischesten Fische zu verwenden, die man bekommen kann; je älter die Sardellen, umso eher zerfallen sie nach dem Marinieren, daher sollte man anfangs lieber weniger Säure verwenden.

Zum Marinieren die Sardellen in eine flache Schale legen. Den Zitronensaft in einer Tasse mit dem kaltem Wasser vermischen und über die Fische gießen, bis sie mit Flüssigkeit bedeckt sind (wenn nötig, etwas mehr Wasser hinzufügen). 4-8 Stunden abgedeckt im Kühlschrank marinieren lassen, bis das Fischfleisch weißlich und undurchsichtig ist. Abtropfen lassen und mit Küchenkrepp trocken tupfen.

Für das Dressing die angegebenen Zutaten (bis auf den Zitronensaft oder Essig) in einer kleinen Schale vermischen. Die Fische auf einer Servierplatte anrichten und das Dressing darüberträufeln. Nochmals alles mit Salz, Kräutern und Peperoncino abschmecken (optional auch etwas zusätzlichen Zitronensaft oder Essig darüberträufeln, wenn man das Gefühl hat, dass das Ganze noch etwas Säure vertragen kann). Das fertige Gericht ist auf Seite 9 abgebildet.

PEPERONI IN BARCETTA

GEFÜLLTE PAPRIKA

Für 4-6 Personen

4 rote Paprika
100 g weiches, rustikales Weißbrot,
von der Kruste befreit
150 g Sardellen-Pesto (siehe Seite 93)
2 EL filtriertes Olivenöl

Eines meiner Lieblingsgerichte sind diese gefüllten Paprika mit würzigen Brotkrümeln. Sie werden mit einem Sardellen-Pesto zubereitet, das in Cetara oft verwendet wird, aber das Gericht funktioniert ebenso gut mit Basilikum-Pesto. Rosa, die Mutter meines Freundes Francesco, serviert die gefüllten Schoten als leichtes Abendessen im Ganzen. Für eine Vorspeise kann man die Paprika aber gut der Länge nach in Viertel schneiden, um kleinere Portionsgrößen zu erhalten.

Den Backofen auf 200°C Umluft (oder 220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Paprikaschoten der Länge nach vierteln und von den weißen Häutchen sowie den Kernen befreien. Auf ein Backblech legen und 15 Minuten lang backen.

In der Zwischenzeit das Brot in der Küchenmaschine (oder mit dem Messer) zu stückigen, aber nicht zu kleinteiligen Krümeln zerkleinern. Die Krümel in eine kleine Schale geben und mit dem Sardellen-Pesto vermischen.

Die Paprikaviertel aus dem Ofen nehmen. Die Brot-Pesto-Mischung mit einem Löffel in die Viertel füllen und mit den Fingern festdrücken. Mit Olivenöl beträufeln. Wieder in den Ofen schieben und erneut 10-15 Minuten backen, bis die Paprikaviertel weich und zart sind.

Entweder heiß oder auf Raumtemperatur abgekühlt mit anderen Antipasti oder einem knackigen grünen Salat servieren.

MELANZANE FARCITE ALLA ENZA

ENZAS AUBERGINEN

Für 6–8 Personen

Für die Auberginen

3 Auberginen
2 EL filtriertes Olivenöl
feinkörniges Meersalz

Für das Topping

250 g Kirsch- oder Cocktailtomaten,
gewürfelt
2 Zehen Knoblauch, abgezogen
und fein gehackt
1 TL getrockneter Oregano
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 EL filtriertes Olivenöl
etwa 10 gesalzene Sardellen,
in mundgerechte Stücke zerteilt
1 kleine Handvoll frische glatte Petersilie,
grob gehackt

Enza Milano und ihre Familie leben in Praiano. Enzas Mutter ist Köchin und ihr Vater betreibt das »Ristorante Il Pirata«. Dies ist eines ihrer Familien-Lieblingsgerichte mit Sardellen. Am besten verwendet man in Salz gepökelte Sardellen (statt der in Öl eingelegten), die man abspült und dann trocken tupft.

Für die Auberginen den Backofen auf 200 °C Umluft (oder 220 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die Auberginen der Länge nach in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden (es sollten etwa 6 Scheiben werden) und dann mit dem Messer flache Kreuzschnitte in das Fruchtfleisch schneiden. Die Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und auf der Oberseite mit Olivenöl einpinseln, dann mit etwas Salz bestreuen. Die Scheiben im Backofen etwa 25 Minuten backen, bis sie weich und leicht gebräunt sind.

In der Zwischenzeit das Topping zubereiten. Hierfür die Tomaten, den Knoblauch, den Oregano, den Pfeffer und das Olivenöl in einer Schüssel vermischen.

Sobald die Auberginen gar sind, sie aus dem Backofen nehmen und die Tomaten-Mischung sowie die Sardellen darauf verteilen. 15–20 Minuten erneut backen, bis die Tomaten weich sind.

Auf eine Servierplatte geben und mit Petersilie bestreuen. Sofort servieren oder auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Dieses Gericht hält sich auch 1–2 Tage im Kühlschrank, wird aber niemals »kühlschränkalt« serviert.

