

## Soulfood – Die Theaterkochshow

Ein italienischer Abend mit Peter Hilton Fliegel und Lars Tietje  
19. Oktober 2021 im Seefischkochstudio Bremerhaven

II Antipasto – Fliegel

### Orangen-Fenchel-Fisch-Salat (Sizilien)

1 Orange, 1 pinke Grapefruit

1 Knolle Fenchel

1 rote Zwiebel

250g geräucherter Fisch (Hering, Makrele – festes Fleisch, nicht zu fettig)

Olivenöl, Pfeffer und Salz

Orange und Grapefruit sorgfältig pellen, längs halbieren und von allem „Weißen“ befreien. Jetzt die Hälften quer in dünne Scheiben schneiden, den Saft auffangen.

Fenchel und Zwiebeln putzen und schälen und in dünne Scheiben und Ringe schneiden. Fenchelgrün zur Seite legen.

Heringsfilets in dünne Streifen schneiden. Alles flach auf einem großen Teller aufschichten: Orangen und Grapefruit, Fenchel, Zwiebelringe, Fisch.

Aus dem Saft, etwas Olivenöl, dem Fenchelgrün, Pfeffer und Salz ein Dressing anrühren und über den Salat träufeln.

Dazu geröstetes Weißbrot und einen leichten Weißwein oder Prosecco / Sekt / Crémant / Champagner – in jedem Fall trocken!

La Zuppa – Tietje

### Zuppa Genovese (Ligurien)

1 Kopf Endiviensalat

Gemischte Kräuter (Basilikum, Schnittlauch, glatte Petersilie, Thymian, Borretsch)

1 TL Zitronensaft

3 EL frisch geriebener Parmesan

3 Eier

1 kleine Zwiebel

3 EL Olivenöl

1 l kräftige Fleischbrühe

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Den Salatkopf putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 1-2 Minuten blanchieren. Sofort kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Anschließend in feine Streifen schneiden.

Kräuter und die Zwiebel fein hacken und in Olivenöl anbraten, Hitze reduzieren und  $\frac{3}{4}$  des Salats dazugeben und 5-10 Minuten dünsten. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Eier mit dem Parmesan verquirlen, in die Pfanne gießen und bei sehr milder Hitze stocken lassen. Dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Fleischbrühe aufkochen, Omelett in feine Streifen schneiden, mit dem Rest Salat in die Brühe einlegen und sofort servieren.

Auch hierzu passt etwas geröstetes Weißbrot am besten.

## Il Primo – Fliegel

### Pasta chi vrocchi arriminati (Sizilien)

1 Blumenkohl

2 Schalotten

4 Sardellenfilets, gesalzen

Safranfäden

80g Pinienkerne

4-5 Zehen Knoblauch

Ein Schuss Gemüsebouillon

200g weiße, kernlose Trauben

Angeröstetes Paniermehl

Olivenöl, Pfeffer und Salz

Salzwasser

Pasta für 4 Personen (ca. 100 g Pro Person): Am besten eine kurze, gedrehte Sorte, die sich gut mit der Sauce verbindet, zum Beispiel Strozzapreti, Casarecce oder Fusilli.

Den Blumenkohl von Strunk und Blättern befreien und im Ganzen 5 Minuten in siedendes Wasser geben, abschrecken und abkühlen lassen.

Schalotten fein hacken und in Olivenöl anbraten. Feingehackte Sardellen dazu geben, anbraten, bis sie zerfallen. Pinienkerne, vorher separat geröstet, kurz dazugeben.

Den in Röschen zerlegten Blumenkohl mitbraten, bis er etwas Bräune annimmt. In Scheiben gehobelten Knoblauch dazugeben, kurz mitbraten, in Wasser eingeweichte Safranfäden dazugeben.

Pfeffern und mit etwas Bouillon ablöschen. Deckel auflegen und von der Feuerstelle nehmen. Zwei Minuten vor dem Essen die halbierten Trauben dazu geben. Eventuell mit einem kleinen Schuss Olivenöl abschmecken.

Mit al dente gekochter Pasta vermischen, auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Paniermehl bestreuen und sofort servieren.

Dazu passt ein kräftiger, trockener Weißwein, natürlich aus Sizilien, aber ein Grauburgunder geht zum Beispiel auch.

## Il Secondo – Tietje

### Saltimbocca alla Romana (Latium)

8 kleine, sehr dünne Kalbsschnitzelchen (ca. 60 g pro Stück)

Etwas Weißmehl

8 kleine Scheiben luftgetrockneter Schinken, hauchdünn geschnitten

8 schöne, große Salbeiblätter

4 EL Butter

1/8 l trockener Weißwein

Salz und Pfeffer

Jedes Schnitzelchen mit einer Scheibe Schinken und einem Salbeiblatt belegen, diese mit einem Zahnstocher feststecken und die Schnitzel ganz vorsichtig mit etwas Mehl bestäuben.

Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzelchen von jeder Seite 1 bis max. 2 Minuten braten und währenddessen vorsichtig salzen und pfeffern. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Den Bratensatz mit Weißwein ablöschen und aufkochen. Mit einem Schneebesen die restliche Butter in die Sauce einrühren. Die Schnitzelchen noch einmal kurz in die Sauce legen und sofort auf vorgewärmten Tellern servieren.

Als Beilage passt auch hier wieder geröstetes Weißbrot – und auch frische gedünstete oder gebratene Erbsen, wenn die Saison das hergibt. Angebratene Zucchini passen auch.

Als Getränk bleiben wir beim kräftigen Weißwein.

II Dolce – Tietje

### Budino al Limone

2 Eigelb

120 g Zucker

30 g Maismehl

100 ml Zitronensaft

200 ml Milch

Geriebene Zitronenschale

Schlagsahne, Minzblätter, Zitronenscheiben

In einer Schüssel Eigelbe und Zucker schaumig schlagen. Zitronenschale und Maismehl einrühren, wieder schaumig schlagen. Zitronensaft und Milch dazugeben, weiterschlagen.

Alles in einen Topf geben und bei sehr milder Hitze und unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen langsam erhitzen, nicht kochen.

Wenn die Creme anfängt, einzudicken, vom Herd nehmen und in vier kleine Schalen oder Puddingformen gießen. Nach etwas abkühlen die Schalen mindestens 4 Stunden im Kühlschrank kühlen.

Etwa eine halbe Stunde vor dem Essen aus dem Kühlschrank nehmen, mit Schlagsahne, Minzblättchen und einer dünnen Scheibe Zitrone dekorieren.

Dazu passt ein italienischer Dessertwein, der auch eher trocken sein sollte, zum Beispiel Marsala secco.