

Soulfood – Die Theater-Kochshow

Sardische Küche mit Schauspielerinnen Anna Caterina Fadda, Tänzer Marco Marongiu und Dramaturg Peter Hilton Fliegel
13. Februar 2024 im Fischkochstudio Bremerhaven

Antipasti

Crostrini mit Ziegenkäse

Die Zutaten gelten für 4 Portionen.

120 g Ziegenfrischkäse
8 Scheiben Baguette oder Ciabatta
80-100 g Zucchini in Scheiben
1 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
4 Zehen Knoblauch

1. Brot im Ofen rösten wie für Bruschetta und mit halbierten Knoblauchzehen einreiben, bis die halbe Zehe aufgebraucht ist, Reste ganz fein hacken.
2. Die Zucchini waschen, in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl einige Minuten anbraten. Am Ende Knoblauch kurz mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Nehmen Sie nun den frischen streichfähigen Ziegenkäse und verteilen Sie ihn mit einem Teelöffel oder Spatel in einer ziemlich großzügigen Schicht auf dem gerösteten Brot. Dann zwei Scheiben Zucchini auf jede Scheibe legen und mit einem Schuss nativem Olivenöl extra, Salz und einer Prise Pfeffer würzen.

Bruschetta

Die Zutaten gelten für 4 Portionen.

8 Scheiben Ciabatta oder Baguette
3-4 Tomaten
2-3 Zweige Basilikum
4 Zehen Knoblauch
1 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

1. Brot rösten wie oben, die heißen Scheiben mit halbierten Knoblauchzehen einreiben, bis die halbe Zehe aufgebraucht ist, Reste ganz fein hacken.
2. Geschälte Tomaten fein würfeln, Basilikum fein hacken, pfeffern und Salzen, Knoblauch und ein wenig Olivenöl dazu geben. Alles durcheinandermischen.
3. Je einen Esslöffel der Tomatenmischung auf eine Scheibe Brot geben.

Primo (Pasta)

Malloreddus alle campidanese

Die Zutaten gelten für 4 Portionen.

400 g Malloreddus¹
200 g frische Salsiccia² mit Fenchel
100 g geriebener Gran Campidano oder gelagerter Pecorino sardo
1 Zwiebel
300 ml passierte Tomaten
20 ml Olivenöl
Basilikumblätter
Safran
Chiliflocken
Salz
Pfeffer

1. Die Zwiebel schälen und fein hacken, dann in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten.
2. In der Zwischenzeit die Wurst schälen und, wenn die Zwiebel weich ist, mit den Händen zerkrümeln und dazugeben. Lassen Sie die Salsiccia etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze bräunen und rühren Sie dabei gelegentlich um, damit sie nicht anbrennt.
3. Nach einer Viertelstunde mit Chili und Pfeffer würzen und die Tomatensoße in die Pfanne gießen, die Pfanne mit einem Deckel abdecken und die Soße eine Stunde lang bei sehr schwacher Hitze kochen lassen. Zum Schluss mit ein paar gehackten Basilikumblättern garnieren, gegebenenfalls salzen.
4. Wenn die Soße fast fertig ist, einen Topf mit reichlich Salzwasser auf den Herd stellen und, sobald es kocht, die Pasta hineingeben.
5. In der Zwischenzeit den geriebenen Käse mit etwas Nudelwasser mischen und cremig schlagen. Mit Safran und Pfeffer würzen und beiseitestellen.
6. Sobald Sie fertig sind, lassen Sie die Malloreddus abtropfen, gießen Sie sie zu der Soße in die Pfanne, rühren kräftig um und vermischen alles mit der Käsecreme.

¹ Alternativ eignen sich Gnocchetti sardi, welche in Deutschland leichter zu bekommen sind.

² Alternativ eignen sich grobe Schweinsbratwürste, die man beim Anbraten mit gemörserten Fenchelsamen aromatisiert.

Secondo

Moscardino al cannonau

Die Zutaten gelten für 4 Portionen.

1,2 kg frischer Oktopus¹
400 g Kirschtomaten
8 Zehen Knoblauch
2 Lorbeerblätter
3 Beeren Wacholder
80 g extra natives Olivenöl
1 rote Chilischote
400 g Cannonau-Wein
8 geröstete Scheiben Brot

1. Reinigen Sie den Oktopus, indem Sie die Eingeweide, Köpfe und Schnäbel entfernen. Waschen Sie die Saugnäpfe gut, entfernen Sie eventuellen Sand und lassen Sie sie abtropfen.
2. In einer Pfanne das Öl mit gehacktem Knoblauch, zerdrücktem Wacholder, Lorbeerblatt und Chilischote sanft erhitzen. Wenn das Öl aromatisiert ist, fügen Sie den Oktopus hinzu. Erhöhen Sie die Hitze und braten Sie sie 20 Minuten lang, bis das gesamte austretende Wasser verdampft ist.
3. Die Kirschtomaten halbieren. Zusammen mit dem Wein zum Fisch geben. Alles kochen, mit einem Deckel abdecken und die Hitze niedrig halten: Es dauert etwa 20 Minuten, bis der Wein reduziert ist.
4. Wenn der Oktopus fertig ist, salzen Sie ihn und servieren Sie ihn mit gerösteten Brotscheiben.

¹ Vegetarier können den Oktopus durch geviertelte Fenchelknollen und Radicchio ersetzen.

Dessert

Semifreddo al torrone

Die Zutaten gelten für 4 Portionen.

1 Ei
etwas Zucker
gemahlener Espresso und eine kleine Tasse Espresso
100 g weicher Torrone¹ (ohne Pistazien), fein gehackt
200 ml Sahne

1. Eier trennen.
2. Eigelb mit Zucker cremig schlagen.
3. Schlagsahne steif schlagen.
4. Torrone mit der Schlagsahne mischen und das Espessopulver dazu geben.
5. Die Masse mit dem Eigelb verrühren.
6. Das Eiweiß zu Schnee schlagen und vorsichtig unter die Masse ziehen.
7. Die Masse in eine Form füllen, welche mit ein wenig Öl bestrichen und einer Klarsichtfolie ausgelegt ist. Glattstreiche und zugedeckt einfrieren.
8. Eine Tasse Espresso zubereiten, Semifreddo aus dem Tiefkühler nehmen, auf ein Brett stürzen, Folie entfernen. Das Parfait mit ein wenig Espresso übergießen und mit gemahlenem Espresso bestäuben oder wahlweise mit vier einzelnen Kaffeebohnen verzieren, vierteln und sofort servieren.

¹ Torrone ist eine Spezialität aus Eiweiß, Honig, Zucker und Nüssen; davon gibt es eine harte und eine weiche Variante.