

MARTINIS GENUSSABO

ANTIPASTITELLER SICILIANA



MARTINIS



ANTIPASTITELLER SICILIANA

MARINIERTE AUBERGINEN

ZUBEREITUNG

Zunächst werden die Auberginen gründlich gewaschen und danach trockengetupft. Die Auberginen solltest du in ungefähr 0,7 cm dünne Scheiben schneiden. Hierbei solltest du unbedingt darauf achten, dass die Scheiben alle in etwa gleich dünn geschnitten sind, denn die Auberginen Scheiben sollen ja alle gleichmäßig gegart werden.

Inzwischen kannst du schonmal in eine Pfanne Olivenöl geben und das Öl darin erhitzen. Darin kannst du dann die Auberginen Scheiben langsam anbraten. Es ist wichtig darauf zu achten, dass das Olivenöl nicht zu heiß wird, da es einen niedrigen Rauchpunkt hat und bei zu hoher Temperatur ungesunde Stoffe beim Kochen in die Luft gelangen. Also lieber langsam, bei einer etwas niedrigeren Temperatur anbraten lassen. Wenn die Auberginen gold/braun angebraten sind kannst du sie in eine Auflaufform geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Dann nimmst du die Tomaten und wäschst diese ebenfalls und entfernst ihren Stiel und Strunk. Die Tomate wird in etwa 1 cm große Würfel geschnitten, auch hier gilt Größe und Form möglichst einheitlich, denn das ist nachher nicht nur schön fürs Auge, sondern sorgt auch dafür, dass alles die selbe Konsistenz hat.

ZUTATEN

- 1 Aubergine mittelgroß
- 2 Roma Strauch Tomaten
- ½ Liter Gemüsebrühe
- 200 ml Olivenöl
- 100 ml Aceto di Balsamico
- 50 g Parmesan am Stück
- Salz / Pfeffer



ANTIPASTITELLER SICILIANA

MARINIERTE AUBERGINEN

Während du die Tomaten wüffelst kannst du schon einmal die Gemüsebrühe zubereiten. Die Gemüsebrühe - am schönsten ist natürlich eine selbst aufgesetzte - zusammen mit dem Aceto di Balsamico über die Tomaten geben. Die Tomaten und die Flüssigkeit kommen schließlich zu den Auberginen in die Auflaufschale, wo du sie ungefähr 2 Stunden marinieren lässt, um ihre ganze Geschmacksvielfalt hervorzubringen.

Zum Schluss, kurz bevor du die marinierten Auberginen servierst, gibst du den gehobelten Parmesan dazu. Der Parmesan lässt sich sehr gut mit einem einfachen Sparschäler zuschneiden. Nun sind deine marinierten Auberginen servierfertig.





ANTIPASTITELLER SICILIANA

EINGELEGTE ZUCCHINI

ZUBEREITUNG

Zunächst werden die Zucchini gründlich gewaschen und danach trockengetupft. Die Zucchini solltest du in ungefähr 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Hierbei musst du unbedingt darauf achten, dass die Scheiben alle ungefähr gleich dick geschnitten sind, denn die Zucchini soll ja gleichmäßig gegart werden.

Inzwischen kannst du schonmal in eine Pfanne Olivenöl geben und das Öl darin erhitzen. Darin kannst du dann die Zucchini Scheiben langsam anbraten. Es ist wichtig darauf zu achten, dass das Olivenöl nicht zu heiß wird, da es einen niedrigen Rauchpunkt hat und bei zu hoher Temperatur ungesunde Stoffe beim Kochen in die Luft gelangen. Also lieber langsam, bei einer etwas niedrigeren Temperatur anbraten lassen. Danach kannst du die Zucchini Scheiben in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu den noch warmen Zucchini gibst du dann das Olivenöl und das Aceto die Balsamico und lässt das alles dann eine ganze Stunde marinieren.

ZUTATEN

- 1 Zucchini mittelgroß
- 100 ml Olivenöl zum Braten
- 100 ml Olivenöl zum Marinieren
- 100 ml Aceto di Balsamico
- Salz / Pfeffer



ANTIPASTITELLER SICILIANA

EINGELEGTE CHAMPIGNONS

ZUBEREITUNG

Nimm dir zuerst die Champignons und säubere diese vorsichtig aber dennoch gründlich mit einem dafür geeigneten Pinsel.

Mit einem Messer kannst du die Pilze nun halbieren und in einer Pfanne mit heißem Olivenöl legen. Dort brätst du sie solange an, bis sie leicht gebräunt sind. Nachdem deine Champignons fertig angebraten sind gibst du sie in eine Schüssel und würzt sie mit Salz und Pfeffer. Noch über die warmen Pilze gibst du das Olivenöl und das Aceto di Balsamico und lässt alles zusammen für eine Stunde marinieren.

ZUTATEN

- 500 g weiße Champignons
- 100 ml Olivenöl zum Braten
- 100 ml Olivenöl zum Marinieren
- 100 ml Aceto di Balsamico
- Salz / Pfeffer



ANTIPASTITELLER SICILIANA

EINGELEGTE PAPRIKA (PEPERONATA)

ZUBEREITUNG

Zuerst nimmst du dir die frische Knoblauchzehe, schälst und halbst sie. Außerdem bereitest du jede der Paprika folgendermaßen vor. Zu Beginn wäschst du das Gemüse gründlich und tupfst infolgedessen wieder trocken. Du schneidest die Paprika auf und entfernst ihr Innengehäuse und ihre Kerne. Nun nimmst du dir ein Messer zur Hand und schneidest die Paprika in 0,5 cm dünne Streifen.

Währenddessen kannst du schonmal Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die halbierte Knoblauchzehe ebenfalls in die Pfanne geben.

Wenn die Pfanne heiß ist, gibst du die Paprika in die Pfanne und brätst sie kurz an. Wenn die Paprika angebraten ist, legst du den Deckel auf die Pfanne, reduzierst die Hitze auf mittlere Temperaturen und lässt das Ganze dann 10 Minuten garen. Die gare Paprika gibst du ohne die Knoblauchzehe in eine Schüssel und schmeckst sie mit Salz und Pfeffer ab.

ZUTATEN

- Je 1 rote, gelbe und grüne Paprika
- 1 frische Knoblauchzehe
- 100 ml Olivenöl zum Braten
- 100 ml Olivenöl zum Marinieren
- Salz / Pfeffer



ANTIPASTITELLER SICILIANA

FOCACCIA

ZUBEREITUNG

Zunächst musst du die frische Hefe, den Zucker und das Wasser miteinander vermengen, bis sich die Hefe im Wasser auflöst. Das Wasser sollte dabei unbedingt warm sein, da sich die Hefe so viel leichter auflöst und keine Klumpen hinterlässt. Gebe das Mehl in eine große Schüssel und drücke in die Mitte des Mehls eine Kuhle hinein. In diese Vertiefung kommt dann das Hefegemisch zusammen mit dem Öl von den getrockneten Tomaten und 3 Esslöffel von dem Olivenöl.

Die Zutaten dann ordentlich vermengen, indem du sie 10 Minuten mit der Hand knetest. Nun legst du den Teig für eine Stunde an einen warmen Ort und deckst diesen ab, um ihn gehen zu lassen. Nach dieser Stunde knetest du die getrockneten Tomaten, die Oliven, das Olivenöl, Salz, Pfeffer und je nach Geschmack Cayenne Pfeffer in den Teig ein.

Nun kannst du den Teig in zwei gleich großen Teilen auf je ein rundes Pizzablech geben und dann nochmal eine halbe Stunde gehen lassen. Den Ofen währenddessen auf 200° C vorheizen. Die Focaccia 20-25 Minuten backen, bis sie goldgelb ist.

ZUTATEN

- 25 g frische Hefe
- 450 ml warmes Wasser
- 1 Prise Zucker
- Salz / Pfeffer
- Cayenne Pfeffer
- 750 g Mehl
- 100 g getrocknete Tomaten in Olivenöl
- 100 g schwarze Oliven halbiert
- 125 g Olivenöl



ANTIPASTITELLER SICILIANA

PANIERTE AUBERGINEN MIT TOMATENSUGO & MOZZARELLA

ZUBEREITUNG

Panierte Auberginen

Wasche zunächst deine Aubergine gründlich und tupfe sie anschließend trocken. Schneide nun die Aubergine in 0,7 cm dicke Scheiben. Achte dabei darauf, dass die Scheiben alle ungefähr die selbe Größe besitzen, damit sie alle gleichmäßig garen können und sie alle eine angenehme Konsistenz bekommen.

Nehme dir zwei Teller und fülle einen mit Paniermehl, in dem anderen Teller schlägst du die Eier auf und würzt sie dann mit Salz, Pfeffer und Cayenne Pfeffer. Die Teller stellst du nun in einer Linie auf und stellst sie zu deinen Auberginen. Nun nimmst du dir die einzelnen Scheiben und tauchst sie zuerst in den Teller mit Ei und wälzt sie anschließend in dem Teller mit der Panade.

Währenddessen lässt du auf dem Herd eine Pfanne mit Olivenöl heiß werden und brätst die Auberginenscheiben anschließend an.

ZUTATEN

- 1 Aubergine mittelgroß
- 2 Bio Eier
- Paniermehl

Tomatensugo

- 1 kg frische, reife Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Teelöffel Tomatenmark
- 1 Brise Zucker

- 2 Kugeln Mozzarella
- 3 Blätter Basilikum
- Salz, Pfeffer, Cayenne Pfeffer



ANTIPASTITELLER SICILIANA

PANIERTE AUBERGINEN MIT TOMATENSUGO & MOZZARELLA

ZUBEREITUNG

Tomatensugo

Nimm deine Tomaten und gebe sie in einen hitzebeständigen Behälter. Übergieße sie anschließend mit kochendem Wasser und lass sie so kurz verweilen. Kippe das heiße Wasser ab und schrecke deine Tomaten anschließend mit kaltem Wasser ab. Nun sollte es total einfach sein die Haut von den Tomaten abziehen. Wenn du alle Tomaten von ihrer Haut befreit hast, schneide sie nun in gleichmäßige Stücke.

Schäle sowohl die Zwiebeln, als auch den Knoblauch und hacke sie daraufhin grob klein. Gib derweil etwas Olivenöl in einen Topf und erhitze diesen. Wenn das Öl heiß geworden ist, kannst du die gehackten Zwiebeln und den Knoblauch in dem Öl andünsten.

Wenn die Zwiebeln leicht glasig aussehen, gibst du das Tomatenmark hinzu und lässt das Alles eine Zeit lang anschwitzen. Zum Schluss gibst du die gepellten Tomaten hinzu und schmeckst alle mit Salz, Zucker, Pfeffer und Cayenne Pfeffer ab. Nun stellst du die Temperatur etwas hoch und lässt das Sugo für 5 Minuten kurz aufkochen.

Mozzarella

Schneide den Mozzarella in gleich dünne Scheiben.

ANRICHTEN:

Auberginen Scheiben auf einen Teller geben, darauf einen Löffel Tomatensugo geben und anschließend eine Scheibe Mozzarella auf das Sugo legen. Mit einem Blatt Basilikum garnieren.



ANTIPASTITELLER SICILIANA

BRUSCHETTA MIT TOMATEN

ZUBEREITUNG

Nimm dir die Knoblauchzehe und schäle sie. Anschließend musst du den Knoblauch sehr klein würfeln, in eine kleine Schüssel mit 50 ml Olivenöl geben und verrühren. Nun kannst du die Tomaten nehmen, ebenfalls würfeln und 3 Blätter Basilikum kleinschneiden. Jetzt füllst du die Tomaten, das Olivenöl, das Basilikum, das Fleur de Sel und den Pfeffer in eine Schüssel und verrührst alle miteinander. Daraufhin schneidest du das Baguette in 2 – 3 cm dicke Scheiben und bestreichst sie mit der Knoblauchmischung. Währenddessen heizt du den Backofen auf 180°C vor und backst die Baguette Scheiben anschließend 5-7 Minuten im Ofen. Nun kannst du die Tomatenmischung auf das geröstete Brot geben und das Ganze mit einem Blatt Basilikum als Dekoration servieren.

ZUTATEN

- 1 Baguette
- 300 g Honig Kirsch Tomaten
- 1 frische Knoblauchzehe
- 100 ml Olivenöl
- 6 Blätter Basilikum
- Fleur de Sel
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



ANTIPASTITELLER SICILIANA

BRUSCHETTA MIT SCHWARZEN OLIVEN & MOZZARELLA

ZUBEREITUNG

Nimm dir die Knoblauchzehe, schäle sie und schneide sie in kleine Würfel. Gib ihn nun in eine Schüssel mit 50 ml Olivenöl und vermische beide Zutaten.

Nimm dir nun die entkernten Oliven und den Mozzarella und würfle diese ebenfalls. Nun vom Thymianzweig einzelne Blätter vom Stiel zupfen. Gib die Oliven, den Mozzarella, 50ml Olivenöl, den Thymian und das Fleur de Sel zusammen mit Salz und Pfeffer in eine Schüssel und verrühre sie miteinander. Währenddessen kannst du den Ofen schon auf 180° C vorheizen, den brauchen wir, nachdem du das Baguette in 2-3 cm dünne Scheiben geschnitten hast. Bestreiche die Baguette Scheiben mit der Olivenöl-Knoblauchmischung und lasse sie anschließend 5-7 Minuten im Ofen backen. Anschließend die Oliven-Mozzarella-Mischung auf das geröstete Brot geben und mit einem Blatt Thymian verzieren.

ZUTATEN

- 1 Baguette
- 150 g schwarze Oliven, entsteint
- 150 g Mozzarella
- 1 frische Knoblauchzehe
- 100 ml Olivenöl
- 2-4 Zweige frischer Thymian
- Fleur de Sel
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



ANTIPASTITELLER SICILIANA

ITALIENISCHE WURSTSPEZIALITÄTEN INSGESAMT 150G PRO PERSON:

- 24 Monate gereifter Parmaschinken
- Trüffelsalami
- Rosmarin Kochschinken
- Original italienische Mortadella

Alles hauchdünn geschnitten, beim Italienschen Geschäft Ihres Vertrauens.

Dort gibt es auch leckere gefüllte Kirschkapri-
ka, Sweety Drops, verschiedene Oliven usw.

ZUTATEN

- 1 Baguette
- 150 g schwarze Oliven, entsteint
- 150 g Mozzarella
- 1 frische Knoblauchzehe
- 100 ml Olivenöl
- 2-4 Zweige frischer Thymian
- Fleure de Sel
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer