ISOLA SARDA

REZEPTE UND GESCHICHTEN AUS SARDINIEN

LETITIA CLARK

ARS VIVENDI

»Sardinien ist ein verlorener Ort zwischen Europa und Afrika und nirgendwo zugehörig ...«

D.H. LAWRENCE

ISOLA SARDA

REZEPTE UND GESCHICHTEN AUS SARDINIEN

Fotos von
MATT RUSSELL

LETITIA CLARK

ars vivendi

EINS.
APERITIVO
22

ZWEI.
MERENDA
40

FÜNF.
TERRA
160

SECHS.
MARE
186

DREI.
VERDURE
58

VIER.
GRANO
106

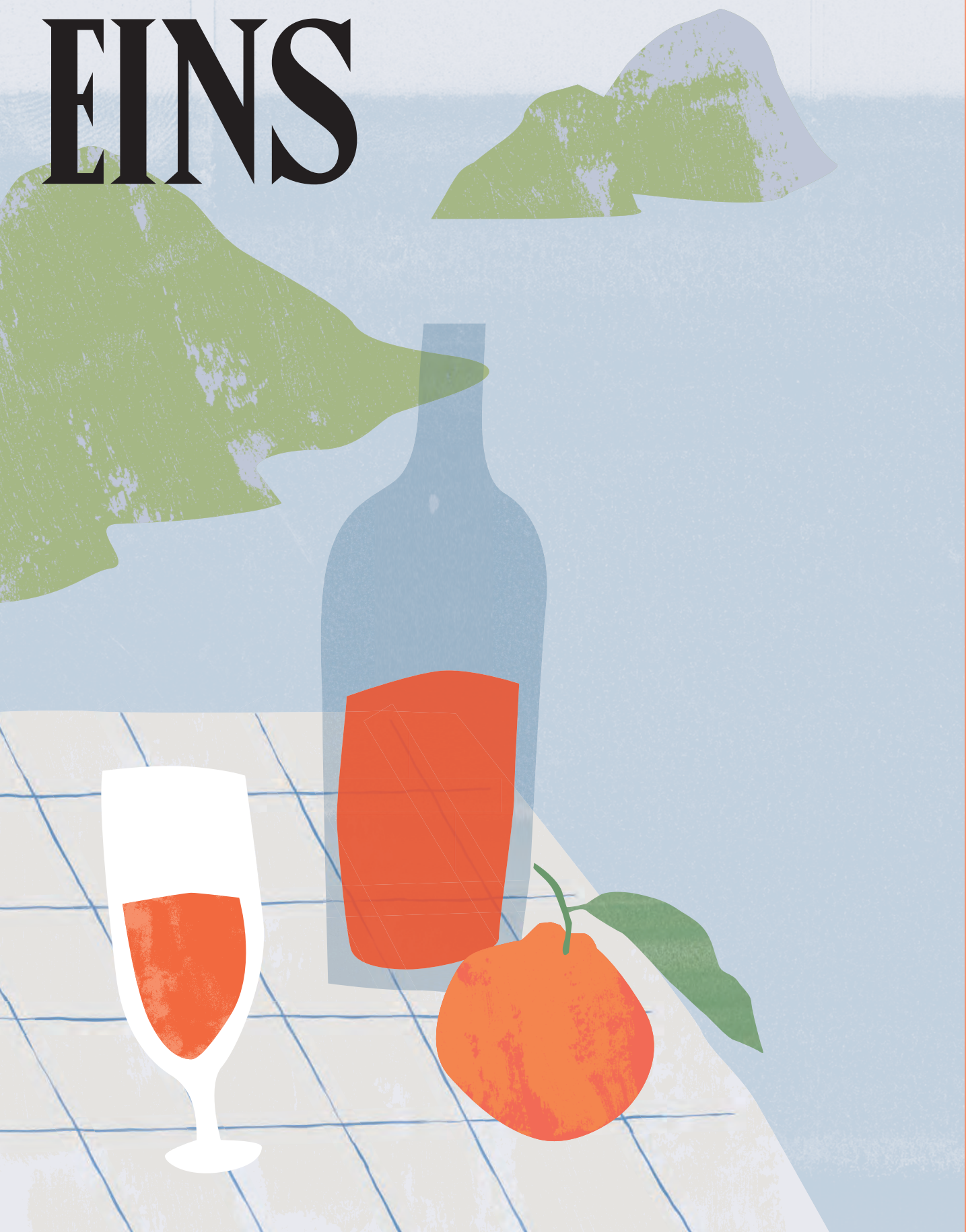
SIEBEN.
DOLCI E BEVANDE
210

ACHT.
LA CUCINA SARDA
240

DANK 249
ÜBER DIE AUTORIN 250
REGISTER 251

·SPREAFICO·

EINS



APERITIVO

Frittierte Salbeiblätter in Bierteig • Gegrillte Auberginen, Sapa, Ricotta Salata und Minze • Gebackener Pecorino, Walnüsse und Honig • *Karamellisierter Meeresschaum* • Notenpapierbrot, Bottarga und Olivenöl • Bottarga-Pastete

FRITTIERTE SALBEIBLÄTTER IN BIERTEIG

Foglie di Salvia in Pastella alla Birra

Dies ist wohl einer der einfachsten und befriedigendsten Snacks. Er ist so einfach, dass ich mich fragte, ob ich ihn überhaupt mit aufnehmen sollte. Aber er darf nicht fehlen, als Beweis, dass das Einfache oftmals das Beste ist.

FÜR 6 PERSONEN

30 g (oder mehr) Salbeiblätter
400 ml mildes Oliven-, Traubenkern- oder Sonnenblumenöl zum Frittieren

Für den Teig

80 g Weizenmehl
110 ml eiskaltes helles Bier oder Lager
Meersalz

Die schönsten, gleichmäßigsten und pfeilförmigsten Salbeiblätter mitsamt Stängel (zum Festhalten) auswählen. In kaltem Wasser gründlich abspülen und vorsichtig trocken tupfen.

In einer großen Schüssel eine Mulde in das Mehl drücken und langsam das Bier hineinquirlen. Zu einem glatten Teig verrühren, aber nicht zu fest schlagen, sonst werden die feinen Bläschen herausgedrückt. Mit einer kräftigen Prise Salz würzen und alles gut verrühren.

Das Öl in einem hohen Topf oder in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Jedes Blatt in den Teig tauchen und einmal darin herumwirbeln, damit es gleichmäßig überzogen ist. In das Öl tauchen und goldgelb frittieren, dabei einmal wenden, damit die Blätter rundum Farbe bekommen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und das überschüssige Öl auf Küchenpapier abtropfen lassen. Sofort servieren und möglichst ein gekühltes Bier dazu reichen.

GEGRILLTE AUBERGINEN, SAPA, RICOTTA SALATA UND MINZE

Melanzane Grigliate, Sapa, Ricotta Salata e Menta

Hier habe ich ein Gericht ein wenig abgeändert, das Luca und ich im *Morito* zubereiteten. Es bestand aus frittierten Auberginen, verrührtem Feta und Dattelmelasse und war jedes Mal ausverkauft. Kein Wunder, denn dieses Gericht vereint Salziges, Fettiges, Samtiges und Süßes zugleich.

Wenn Sie keinen Ricotta Salata bekommen, dann ist Fetakäse eine gute Alternative. Das gilt auch für den Sapa (ein italienischer Likör aus Weinmost), der sich leicht durch Dattelmelasse ersetzen lässt. Wichtig ist, dass dem Süßen und Sirupartigen etwas Salziges gegenübersteht.

Das Dressing ist so gut, dass Sie es einfach zu allem servieren wollen. Es schmeckt köstlich zu gegrilltem Radicchio oder Endivie (wunderbar in Kombination mit dem Bitteren) oder zu gegrilltem Lamm mit Gemüse.

FÜR 4–6 PERSONEN ALS ANTIPASTI ODER BEILAGE

80 g Pinienkerne
3 große Auberginen, in ½ cm dicke Scheiben geschnitten
1 Handvoll Minze, grob gehackt
80 g Ricotta Salata, in Stücke geschnitten

Für das Dressing

1 EL dunkler Balsamico-Essig
1 EL Sapa oder Dattelmelasse
1 Knoblauchzehe, geschält und klein geschnitten
abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
2 EL frisch gepresster Zitronensaft
5 EL Olivenöl in bester Qualität
1 Prise Chiliflocken

Den Backofen auf 170 °C vorheizen.

Die Pinienkerne auf einem Backblech verteilen und einige Minuten im vorgeheizten Backofen rösten.

In einer Grillpfanne die Auberginen bei mittlerer Hitze portionsweise weich braten. Darauf achten, dass sie von beiden Seiten schön bräunen. Beiseitestellen.

Für das Dressing alle Zutaten gut verquirlen.

Zum Anrichten die Auberginenscheiben auf einem Servierteller garnieren und Pinienkerne, Minze und Ricotta darüber verteilen. Mit dem Dressing beträufeln. Das Gericht schmeckt bei Zimmertemperatur, warm oder kalt – es ist einfach immer köstlich.

.

GEBACKENER PECORINO MIT WALNÜSSEN UND HONIG

Pecorino Arrosto con Miele e Noci

Die Sarden lieben es, Käse zu rösten, zu frittieren, zu schmelzen, zu schmecken, zu essen und darüber zu reden. Käse ist keine Zutat, er ist eine Lebenseinstellung.

Ich konnte nicht glauben, dass es mir nie in den Sinn gekommen war, Käse zu braten. Natürlich habe ich schon Camembert gebacken und Raclette gegessen, aber ich hatte nie daran gedacht, einfach ein Stück in die Pfanne zu geben und zu braten. Wie blind ich doch war!

Pecorino wird unglaublich zäh, wenn er erhitzt wird. Hier wird er triefend auf knuspriges *pane carasau* (auch *pane guttiau* genannt) gelöffelt. Dieses wird vorher mit Öl beträufelt und mit Rosmarin eingerieben. Darüber kommen Honig und Walnüsse. Ich garantiere Ihnen, dass es keine bessere Art gibt, eine Mahlzeit zu beginnen (oder zu beenden).

Es gibt hier keine festen Mengenangaben – es hängt allein davon ab, wie viel Sie essen möchten.

»Im Zweifelsfall mehr Käse!«

FÜR 2 PERSONEN

2 Platten *pane carasau*
Olivenöl zum Beträufeln
Meersalz
1 Zweig Rosmarin, die Nadeln grob gehackt
4 dicke Scheiben Pecorino, Rinde entfernt
1 EL Honig
1 Handvoll Walnusskerne

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Das *pane carasau* mit dem Olivenöl beträufeln und mit Meersalz und Rosmarinnadeln bestreuen.

Die Käsescheiben in eine kleine Auflaufform platzieren und in den vorgeheizten Backofen schieben. Auf das Backblech darunter das *pane carasau* legen.

Wenn der Käse geschmolzen und das Brot goldbraun ist, beides aus dem Backofen nehmen, den Käse mit Honig beträufeln und mit Walnüssen bestreuen. Dazu das Brot servieren.

59A

KARAMELLISIERTER MEERESSCHAUM

Die Bottarga steht wie kein anderes Lebensmittel für Sardinien: Sie ist altertümlich, schön und nicht von dieser Welt. Salzig wie das Meer, das die Insel umschließt, und voller Geheimnis und Tradition.

Bottarga kam durch die Phönizier nach Sardinien und wird auch heute noch in großen Mengen hergestellt und gegessen, vor allem an der Westküste der Insel, wo wir leben. Hier in den Brackwasserseen von Cabras wird die Großkopfmeeräsche gefangen und gegessen und ihr Rogen wird zu Bottarga verarbeitet. Die Rogensäcke werden gesalzen und anschließend an der Luft getrocknet, bis sie fest und bernsteinfarben sind. Bottarga wird zu einer Art rostfarbenem Pulver zerrieben oder als ganzer Lappen verkauft, den Sie nach Belieben in Scheiben schneiden oder reiben können.

Meist wird die Bottarga auf Sardinien sehr fein gerieben und unter Nudelgerichte gemischt (Seite 116). Oder sie wird in hauchdünne Scheiben geschnitten, auf knuspriges *pane carasau* gelegt und mit gutem Olivenöl beträufelt (Seite 37). Letzteres ist mein Favorit.

Es ist schwer, demjenigen, der sie noch nie probiert hat, den Geschmack zu beschreiben, doch er liegt zwischen Käse, Butter, Salz und Fisch. Elizabeth Luards Beschreibung »wie karamellisierter Meeresschaum« trifft es sehr gut. Ich denke dabei an ein köstliches Fruchtgummi, das etwas zäh ist und an den Zähnen kleben bleibt. Obwohl Bottarga in der häuslichen Küche relativ unbekannt ist, wird sie von Küchenchefs weltweit sehr geliebt und gilt als »die Antwort des Meeres auf den Bacon«. Sie ist voller Umami und gibt zahlreichen Gerichten eine würzige Tiefe. Ich persönlich finde, dass man der Bottarga damit nicht gerecht wird, denn sie ist köstlicher, einzigartiger und süchtig machender als Bacon – eine kühne Behauptung, finde ich. Allerdings ist sie nicht für jeden etwas; sie ist intensiv, fast bitter-fischig, mit einem mineralischen Nachgeschmack und von intensiver Würze, die man von Sardellen und Dorschrogen kennt. Für den Fischliebhaber wird sie sich als neue Lieblingszutat erweisen.

Obwohl sie nicht gerade billig ist (auch nicht auf Sardinien, wo sie in großen Mengen produziert wird), so lohnt es sich dennoch, nach ihr Ausschau zu halten. Wir können uns glücklich schätzen, dass Lucas Vater eine Leidenschaft für das Zeug hegt. Er produziert seine eigene Bottarga und schenkt uns in jeder Saison einige Lappen.

Giuseppes Bottarga-Produktion ist eine großartige (und – bis jetzt zumindest – geheime) Kunst. Er salzt die Rogensäcke der Großkopfmeeräsche zu Hause und reibt sie dann vorsichtig mit einem Tuch ab, das er zuvor mit einer Mischung aus bestem Olivenöl und Vernaccia getränkt hat. Die Rogen legt er ausgebreitet auf einen langen Tisch an einem dunklen Ort. Um sie herum sorgen verschiedene Elektroventilatoren mindestens 20 Tage lang für eine trocknende Brise. Er bereitet sie im Sommerhaus der Familie am Meer zu und lässt für die Meeresluft zusätzlich die Fenster offen. Das, so sagt er, verbessere ihr Aroma.

Die bauchigen bernsteinfarbenen Säcke schimmern gespenstisch im Halbdunkel und ähneln fossilen Organen. Als Franca mich mitnahm, um sie mir zu zeigen (und um sie zu wenden, denn das muss regelmäßig geschehen), unterhielt sie sich mit mir in leisem Flüsterton, als wären die Rogen sehr empfindsam. Den Sarden sind sie wahrlich heilig.

IMPRESSUM

Hinweise

Löffelmaßangaben: Falls nicht anders angeführt, sind stets gestrichene Löffel gemeint. EL und TL sind Abkürzungen für Esslöffel und Teelöffel.

Zitrusfrüchte: Bei der Verwendung ihrer Schalen auf Bio-Früchte zurückgreifen und diese zuvor heiß waschen. Zitrussaft sollte immer frisch gepresst sein.

Hygiene: Achten Sie bei der Zubereitung von rohem Fleisch auf peinliche Hygiene. Waschen Sie benutzte Schneidebretter, Messer, Arbeitsflächen und Ihre Hände nach Gebrauch sorgfältig heiß ab. Fleisch und Gemüse nie auf demselben Schneidebrett verarbeiten.

Fleisch sollte vor der Zubereitung immer trocken getupft werden.

Obst und Gemüse vor der Verarbeitung immer waschen, putzen oder bei Bedarf schälen.

Das englische Original mit dem Titel »Bitter Honey« erschien 2020 bei Hardie Grant Books, ein Imprint von Hardie Grant Publishing

Hardie Grant Books (London)
5th & 6th Floors
52–54 Southwark Street
London, SE1 1UN
hardiegrantbooks.com

Copyright Text © Letitia Clark, 2020
Copyright Fotos © Matt Russell, 2019, Maria Bell (Seiten 124, 193, 196, 212, 219, 226, 239), Letitia Clark (Seiten 248 und 249)

Bitter Honey von Letitia Clark

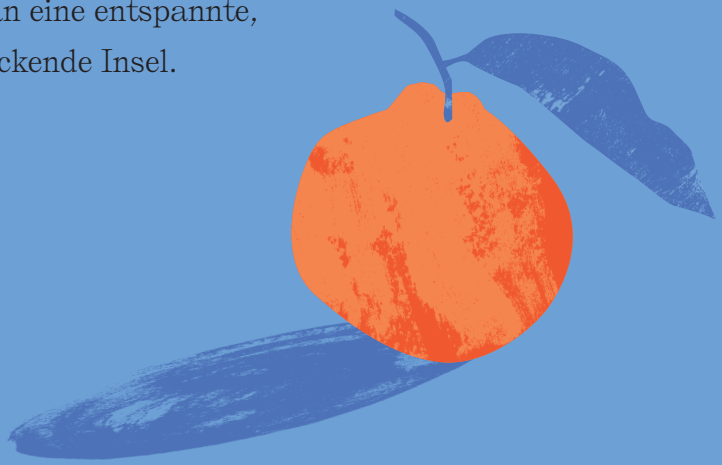
Verlegerin: Kate Pollard
Redaktionsleiterin: Kajal Mistry
Cheflektorin: Eve Marleau
Grafik: Evi-O.Studio | Susan Le
Grafik-Assistenz: Evi-O.Studio | Karina Camenzind
Fotografie: Matt Russell, Maria Bell
Foto-Assistenz: Matthew Hague
Food-Styling: Tamara Vos
Food-Styling-Assistenz: Olivia Williamson
Requisiten-Styling: Louie Waller
Lektorin: Eve Marleau
Korrektorin: Taahir Husain
Register: Vanessa Bird
Farb-Reproduktion von p2d
Druck und Bindung: Leo Paper Products Ltd (China)

Deutsche Erstausgabe
© 2020 ars vivendi verlag GmbH & Co. KG,
Bauhof 1, 90556 Cadolzburg
www.arsvivendi.com
Alle Rechte vorbehalten

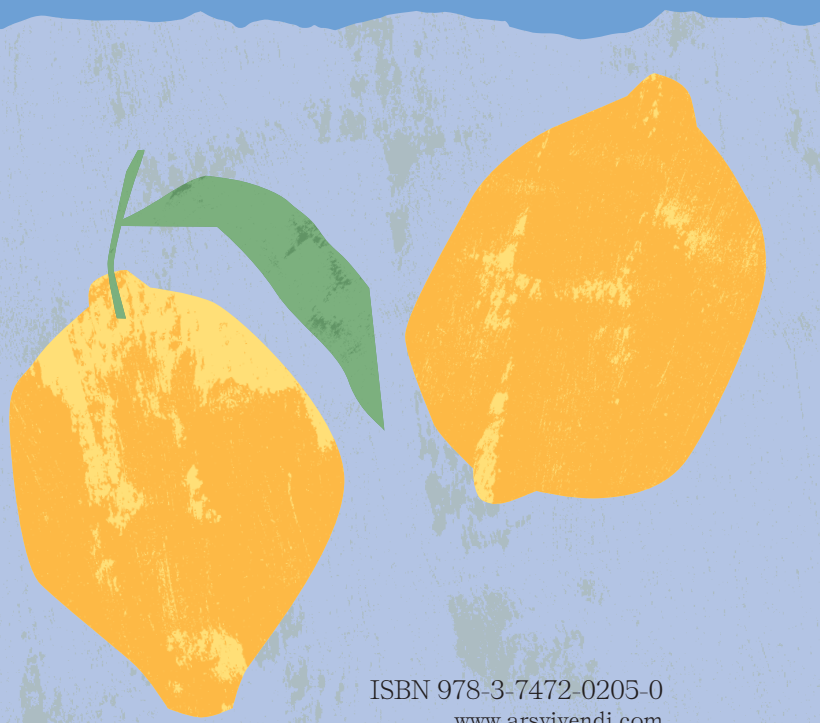
Übersetzung: Birgit van der Avoort
Lektorat: Denise Maurer

ISBN 978-3-7472-0205-0

Auf Sardinien präsentiert sich Italien von seiner etwas anderen, rustikalen Seite. Die passionierte Köchin und Wahl-Sardin Letitia Clark zeigt mit ihren einfachen, aber unwiderstehlichen Rezepten, wie die sardische Küche vom Spiel verschiedenster Geschmacksrichtungen lebt und süße und bittere Noten wunderbar miteinander harmonieren lässt. Mit Geschichten über Land und Leute, farbenfrohen Illustrationen und atmosphärischen Fotografien ist *Isola Sarda* Kochbuch und Reisetagebuch in einem und liebevolle Annäherung an eine entspannte, lebensfrohe und immer noch zu entdeckende Insel.



ARS VIVENDI



ISBN 978-3-7472-0205-0
www.arsvivendi.com