

VHS Kochkurs - - Sizilien-Reise - 6.11.24

Orangen-Fenchel-Salat - 2 Gruppen

1 Fenchel – halbiert und in feine Scheiben 1 rote Zwiebel – halbiert + in feine Scheiben Saft v. 1 Orange 1-2 Tl Honig + 4 El Olivenöl Salz und Pfeffer + 2 El Essig ½ Tl Senf + 1 Tl fein gerieb. Ingwer 2 Orangen - geschält und in Scheiben Pinienkerne – trocken geröstet gehackte Petersilie	Den fein geschnittenen Fenchel mit Zwiebel vermischen. Orangensaft mit Honig, Öl, Salz, Pfeffer, Essig, Senf und Ingwer gut verrühren. Mit dem Fenchel-Salat vermengen und ca. 30 Min. ziehen lassen. Die Orangenscheiben auf einen Teller anrichten. Darauf den Salat verteilen – einige Orangenscheiben als Deko auflegen. Mit Petersilie und Pinienkerne bestreuen.
--	---

Sizilianischer Apfelkuchen - 2 Gruppen

125 gr. Butter + 100 gr. Zucker 1 Päck. Vanillezucker + eine gute Prise Zimt 300 gr. Mehl Prise Salz + 1 Päck Backpulver 6 Eier 3 Äpfel – geschält, entkernt und im Stücke geschnitten einige gehackte Walnüsse 2 Beutel Pistazien Puderzucker 400 gr. Creme-fraiche Zucker nach Geschmack etwas Vanille und etwas abgerieb. Zitronenschale	Butter mit Zucker, Zimt und Vanillezucker cremig rühren. Mehl mit Salz und Backpulver vermischen. Dann Mehlmischung und Eiern nach und nach unter die Buttercreme rühren. Die Apfelstücke, Pistazien und Walnüsse unterheben. In eine gebutterte Form geben – bei 180° ca. 40 Min. backen. Kuchen aus dem Ofen nehmen und sofort mit Puderzucker bestreuen. Creme-fraiche mit Zucker, Vanille und Zitronenschale verrühren. Mit dem Kuchen servieren.
--	---

Fischsuppe „Agrigento“:

2-3 El Olivenöl + 1 Zwiebel – fein geschnitten 1 Knoblauchzehe - klein gehackt 1 Karotte – klein gewürfelt + 1 Lorbeerblatt 100 ml Weißwein 300 ml Brühe und 100 ml gehackte Tomaten 1 Döschen Safran + 1 Zweig Thymian Saft v. Orange + Salz und Pfeffer 1 Fischfilet - in Stücke + einige Garnelen etwas Schmand und Petersilie	Zwiebeln, Knoblauch und Karotten ca. 2 Min. in Öl anschwitzen. Mit Wein ablöschen – und um die Hälfte einkochen. Dann mit Brühe und Tomaten auffüllen. Safran, Thymian, Orangensaft, Salz und Pfeffer zugeben. Ca. 10 Min. zugedeckt leicht kochen lassen – Fisch und Garnelen säubern, trocken tupfen und mit Pfeffer, Paprika und Salz würzen, einige Minuten ziehen lassen. Dann in die Suppe geben und ca. 6-8 Min. ziehen lassen – nicht kochen. Zum Servieren mit einem Klecks Schmand belegen und mit Petersilie bestreuen.
--	---

Reis mit Gemüse und Hackfleisch – einfache Variante v. Arancini

2 Tl Butter 250 gr. Arborio-Reis 500 ml Gemüsebrühe 1 Döschen Safran Salz	Butter schmelzen - den Reis zugeben und kurz anschwitzen. Mit Brühe auffüllen. Safran und Salz zugeben. Aufkochen – bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 20 Min. garen.
2 El Öl 1 Zwiebel – klein gehackt 1 Stiel Sellerie – fein geschnitten 1 Karotte – grob gerieben	In zwischen Öl erhitzen - Zwiebel, Sellerie und Karotte 1-2 Min. anbraten.
200 gr, Schweinehack 1 vollen Tl Tomatenmark	Das Hackfleisch und Tomatenmark zugeben – kurz anbraten.
100 ml Rosé-Wein	Mit Wein auffüllen und diesen etwas reduzieren
200 ml passierte Tomaten Salz und Pfeffer + ½ Tl Oregano	Dann die passierten Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Solange leicht köcheln, bis alle Flüssigkeit verkocht ist.
Semmelbrösel etwas geriebenen Pecorino Olivenöl	Nun die Hälfte vom Reis in eine Backform geben, glatt streichen und darauf das Hack verteilen. Den restlichen Reis oben verteilen und etwas glätten. Semmelbrösel und Pecorino darüber streuen und mit Olivenöl beträufeln im Ofen bei 180° backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

gebackene Auberginen (Zucchini) auf sizilianische Tomaten

2 Fleischtomaten Salz und Pfeffer + 2-3 El Olivenöl ½ Chili – fein geschnitten 1 Knoblauchzehe - zerdrückt Saft v. ¼ - ½ Zitrone gehackt 2 Petersilie	Die Tomaten schälen, entkernen und klein schneiden. Mit Salz, Pfeffer, Olivenöl, Knoblauch, Zitronensaft und Petersilie vermischen - ca. 20 Min. ziehen lassen.
2 Auberginen oder 2 Zucchini – in 2 Stücke geteilt	Die geteilte Aubergine / Zucchini längs in mindestens 1 cm dicke Scheiben schneiden. Bei den Auberginen den äußersten Rand dünn entfernen. Mit Salz bestreuen und ca. 20 Mi. ziehen lassen. Dann abtupfen.
1 Ei 2-3 El Mehl 2 El gerieb. Parmesan Pfeffer und etwas Salz + Oregano Panko	Ei mit Mehl, Parmesan, Pfeffer, Salz und Oregano zu einem dicken Teig verrühren.
Öl zum ausbacken	Die Scheiben im Teig wenden - dann noch Panko wenden. Dann in genügend Öl von beiden Seiten braun ausbacken – auf Küchentrepp abtropfen lassen.
	Mit den Tomaten servieren.