<u>Herzhafte Pissaladière mit</u> <u>roten Zwiebeln</u>



Meine

erste Pissaladière habe ich vor einigen Jahren auf dem Wochenmarkt in Montpellier gegessen. Ich war mit meiner Brieffreundin in Südfrankreich unterwegs und wir machten Station in dieser uns bis dato unbekannten Unistadt. Der Markt befindet sich ganz malerisch unter einem Aquädukt gelegen und man findet dort allerhand regionale und internationale Köstlichkeiten.

Von der Pissaladière hatte ich natürlich im Reiseführer gelesen und wollte das unbedingt ausprobieren. Und so biss ich bei unserem Mittagspicknick nach dem Marktbummeln herzhaft in ein dick mit Zwiebelmasse belegtes Stück Fladenbrot. Ich weiß noch, dass es eine recht fettige Angelegenheit war, ungefähr so schwierig zu essen wie ein Döner – und eine Offenbarung. Diese Zwiebelpizza aus dem Süden Frankreichs schmeckt soooo

köstlich! Generell mag ich Zwiebelkuchen und Oliven und Sardellen als herzhafte Würze setzen dem ganzen meiner Meinung nach die Krone auf.



Als ich Naschkatzenmama ein Foto von meinem neuesten Experiment schickte, fragte sie, was der Name eigentlich

bedeuten würde. Falls ich es damals gelesen hatte, wusste ich es nicht mehr. Nach einem Ausflug ins Netz bin ich wieder schlauer und will euch das natürlich nicht vorenthalten:

Eigentlich kommt die Pissaladière aus Nizza, ist aber mittlerweile in ganz Südfrankreich und sogar Italien verbreitet. Der Name kommt vom Pissalat, den feinpürierten Sardellen, die in die Zwiebelmasse kommen oder als Filets darauf gelegt werden. Man kann die Pissaladière warm oder kalt essen – beides schmeckt hervorragend.

Normalerweise nimmt man weiße Zwiebeln, aber ich mag die roten noch lieber. Leider waren ein paar faulig, deswegen hatte ich etwas weniger Zwiebelmasse als geplant. Macht ruhig die ganze Menge und haut ordentlich was davon auf die Fladen!

Für 8 ovale Pissaladières:

Teig:

500 g Dinkelmehl Type 630 1 Tütchen Trockenhefe 3 EL Olivenöl 300 ml lauwarmes Wasser 1 TL Salz

Belag:

1,5 kg rote Zwiebeln
3 Knoblauchzehen, gepresst
2 Thymianzweige
1 gestr. EL Zucker
1 Dose Anchovis *
 Schwarze Oliven **
 Olivenöl
 Salz, Pfeffer

- * Ich habe keine gefunden und stattdessen Kieler Sprotten genommen. Die sind zwar geräuchert, aber ansonsten ein passabler Ersatz.
- ** Am besten welche mit Stein. Falls ihr entsteinte kauft, achtet darauf, dass es echte schwarze Oliven und keine gefärbten sind (dann steht auf den Zutaten Färbemittel drauf –

eine Unsitte, wie ich finde)!

Alle Zutaten für den Teig in eine große Schüssel wiegen und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig mit einem feuchten Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

Die Zwiebeln schälen und in Rinde oder Spalten schneiden. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch, dem Thymian und dem Zucker hinein geben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und bei schwacher Hitze so lange schmoren lassen (mind. $\frac{1}{2}$ Stunde), bis die Zwiebeln weich und fast konfitüreartig sind. Dann die Sardellen hinzufügen.

Wenn der Teig sein Volumen verdoppelt hat, den Ofen auf 180 °C vorheizen, die Arbeitsfläche ganz leicht bemehlen und den Teig halbieren. Jede Hälfte zu einem dicken Strang formen, vierteln und jedes Teil zu einem ovalen Fladen drücken. Die Fladen auf zwei Bleche mit Backpapier legen und die Zwiebelmasse darauf verteilen. Nach Belieben noch Sardellenfilets auf die Zwiebeln legen.

Die Pissaladières ca. 20 Minuten backen, bis der Teig goldbraun und gar ist.



Ich hoffe, ihr habt jetzt Lust bekommen, kulinarisch nach

Südfrankreich zu reisen und diese Pissaladières auszuprobieren!

Habt auf jeden Fall ein genussvolles Wochenende! Eure Judith

Pasta mit Puntarelle



Bei

uns um die Ecke gibt es samstags einen Mini-Bauernmarkt. Er besteht aus zwei Ständen und am Bio-Stand gibt es auch mal Ausgefallenes, zum Beispiel Puntarelle, im Deutschen auch Vulkanspargel genannt. Das Gemüse gehört zu den Zichorien und ist entsprechend bitter, aber auch überaus köstlich!





Ich musste erstmal im Internet nachschauen, wie genau man das Gemüse putzt und zubereitet. Beim größeren Teil der Pflanze, den grünen, dicken Stielen war ich mir nämlich nicht so sicher, ob man sie auch mitisst, oder eher das Grün.

Es geht beides. In einem italienischen Video schnitt eine nonna (ital.: Oma) die Stiele in feine Streifen und wässerte sie eine Weile in einer Schüssel. Das Gleiche habe ich dann auch gemacht und auch einige grüne Blätter klein geschnitten und verarbeitet. Die Blätter sind jedoch bitterer, also beim Kauf lieber eine Puntarelle wählen, die wenig Blattgrün besitzt.

Zusammen mit kräftigen Aromen und eventuell auch einer süßen Note als Ausgleich schmeckt das Gemüse wirklich lecker zu Pasta! Rosinen könnte ich mir auch gut vorstellen, dann vielleicht ohne die Sardellennote…

Für 2 Personen:

1 kleine Puntarelle

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

40-50 ml Sardellenöl

(Nach Belieben einige Sardellen, klein gehackt)

2 EL Kapern

1 Handvoll gehackte Mandeln

2 Handvoll Semmelbrösel

1 Schuss Olivenöl

Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer 250 g Pasta, zum Beispiel Gemelli, Fusilli oder Casarecce einige Chiliflocken

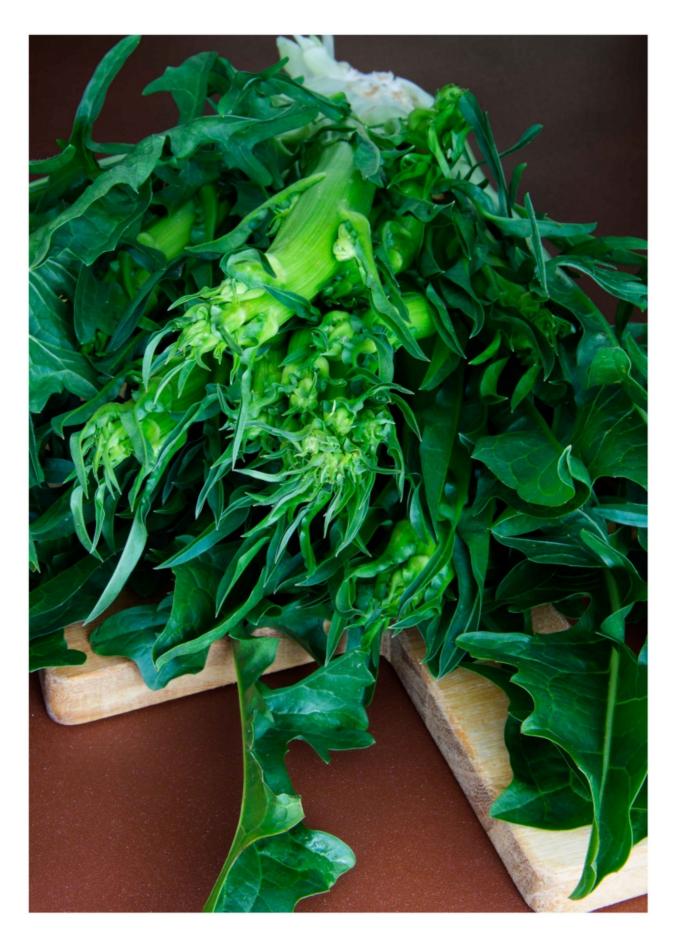
Die Puntarelle in Stücke teilen und die Stiele in ganz feine (julienne-artige) Streifen schneiden. Das geschnittene Gemüse in eine Schüssel mit Wasser legen und einige Zeit darin lassen.

Die Semmelbrösel und die Mandeln mit einem Schuss Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze rösten. Dabei bleiben und ständig rühren, sonst wird es schnell zu dunkel! Wenn die Mischung goldbraun ist, alles aus der Pfanne in eine Schüssel umfüllen.

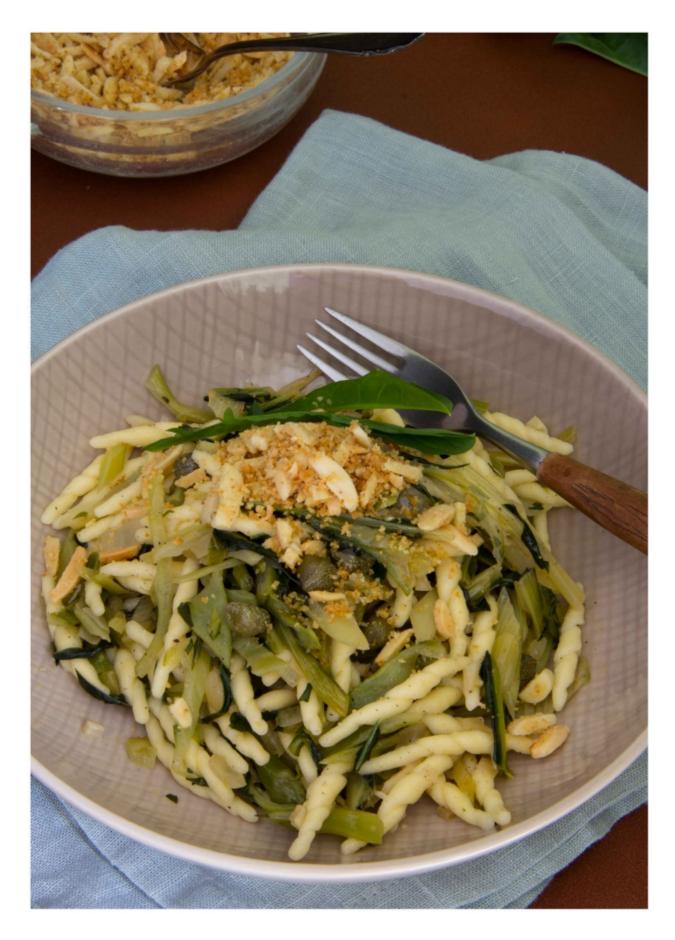
Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel würfeln und

in der Pfanne im Sardellenöl andünsten, dann das abgetropfte Gemüse, die Kapern und den Knoblauch dazu geben. Alles zusammen dünsten, bis das Gemüse bissfest oder weich ist, je nach Geschmack. Zeitgleich die Pasta in Salzwasser garen, dann abgießen und tropfnass zur Puntarelle geben.

Alles mit Salz, Pfeffer (und nach Belieben Chili) abschmecken und gut vermischen. Direkt servieren und die geröstete Brösel-Mandel-Mischung darüber streuen.



Wer bitteren Aromen nicht abgeneigt ist, sollte das Gericht mal ausprobieren! Teilt mir doch eure Meinung zur Puntarelle mit! Ich freue mich auf Kommentare!



Habt ein genussvolles Wochenende! Eure Judith

Pimp my pasta: Orecchiette AOP plus Broccoli, Sardellen, Kapern und getrocknete Tomaten (vegan möglich)



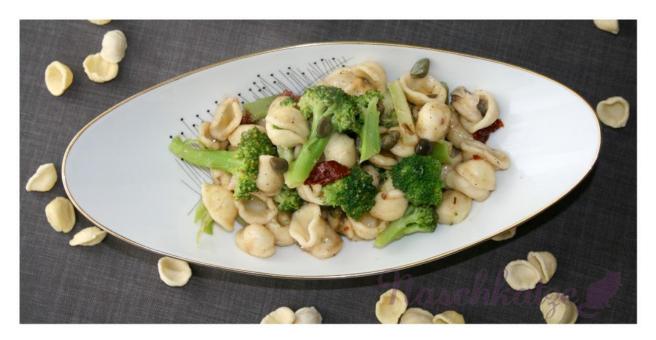
Mai waren meine Eltern in Italien: fast 3 Wochen Rundfahrt entlang der Adria bis zum Absatz und wieder hinauf an der Westküste via Amalfi, Pompeji und Florenz.

Es war eine Premiere: zum ersten Mal in ihrem Leben konnten sie außerhalb der Ferienzeiten in Urlaub fahren, denn meine Ma war Lehrerin und ist nun im wohlverdienten Ruhestand.

Ich war natürlich glühend neidisch. Wochenlang italienische Sonne, leckeres Essen, kulinarische Entdeckungen und — das Meer. Um es mit Joseph von Eichendorffs Gedicht "Sehnsucht" auszudrücken: "Das Herz mir im Leibe entbrennte, Da hab ich mir heimlich gedacht: Ach, wer da mitreisen könnte, In der prächtigen Sommernacht!" Denn wer möchte da nicht mitreisen?

Aber immerhin habe ich ein paar essbare Mitbringsel bekommen. Das war zum einen ein wunderbarer Käse- Erdbeerkuchen aus Florenz, der letzten Station, ein feiner Honig und handgemachte Orecchiette aus dem Süden.

Die habe ich nun endlich mal getestet, denn ich will euch unser momentanes Lieblings- Pastagericht verraten (plus einem wertvollen Fleck-weg-Tipp aus Italien) und das muss natürlich mit besonderen Nudeln geshootet werden. =)



Normalerweise isst man Orecchiette, die kleinen Ohrennudeln, ja mit einer dickeren, reichhaltigeren Sauce, die dann so richtig schön in die Ohrmuscheln schwappt.

Aber auch eine aufgemotzte AOP- Sauce (= Aglio- Olio-Peperoncino = Knoblauch- Öl- Peperoni) schmeckt hervorragend mit Orecchiette!

Zu diesem Gericht passen gut Spaghetti, aber auch Spirelli hatten wir schon.

Fühlt euch frei, die Nudelsorte zu nehmen, die ihr mögt und die euch gut dazu schmeckt! =)

Für 2 Personen:

250 g Pasta 1 Broccoli

beliebig viele Knoblauchzehen (etwa 5 sollten es aber schon sein)

Die Pasta in reichlich Salzwasser nach Anleitung kochen, bis sie *al dente*, also bissfest ist.

Den Broccoli waschen und in ganz kleine Röschen schneiden.

Etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit den Broccoli zur Pasta geben und ebenfalls *al dente* kochen.

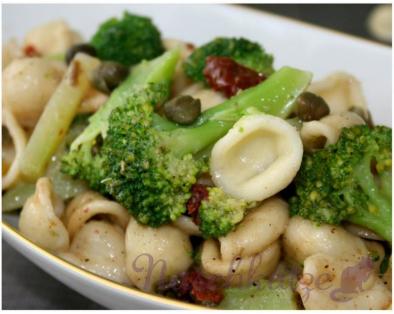
In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen. Menge: Das Öl sollte dünn den Pfannenboden bedecken. (Ich nehme manchmal noch ein wenig von dem Sardellen- und dem Tomatenöl dazu, das gibt noch mehr Geschmack.)

Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten grob hacken und eventuell auch die Kapern. Alles ins Öl geben und bei mittlerer Hitze anschwitzen lassen. Die Sardellen lösen sich dann auf und es gibt eine wunderbar würzige Sauce. Mit Pfeffer würzen.

(Veganer lassen die Sardellen einfach weg, dann ist das Gericht tierfrei, aber immer noch sehr aromatisch!) =)

Die fertige Pasta und den Broccoli abgießen und in die Pfanne geben. Alles gut umrühren und sofort servieren.[nurkochen]





Und

zum Schluss noch ein lebenspraktischer Tipp, falls ihr euch beim Essen bekleckert, wie es meinem Pa einmal in Süditalien mit fettiger Sauce passierte.

Der aufmerksame Kellner bemerkte den Fleck, als mein Vater noch nicht einmal ahnte, dass etwas nicht stimmt. "No problem, sir" beruhigte er meinen verwirrten Pa und verschwand, um gleich darauf mit Mehl wieder aufzutauchen und meine Eltern in die neue und ungewöhnliche Art der Fleckenbehandlung einzuweisen. Zur Erheiterung der amerikanischen Gäste am Nebentisch aß mein Vater also mit großem Mehlfleck auf dem Hemd weiter. Beim Verlassen des Restaurants klopfte mein Vater es sich vom Hemd – und der Fettfleck war verschwunden!

Ein toller Tipp also, den ich euch nicht vorenthalten möchte – denn auch ich zähle zu der Sorte Naschkatzen, die sich gerne mal bekleckert… ;)

Ich wünsche euch fleckenfreien (Pasta) Genuss! Eure Judith