

Cinghiale in agrodolce – Wildschwein süßsauer auf sardische Art

**EINES DER BELIEBTESTEN
WILDSCHWEINGERICHTE AUF SARDINIEN**



Viele Sarden sind leidenschaftliche Jäger und Wildschweine, die es auf der Insel immer noch in großer Zahl gibt, sind ihr bevorzugtes Jagdobjekt. Deshalb gibt es einige Rezepte für die Zubereitung von Wildschwein auf sardische Art.

Oft wird das erlegte Wild über der offenen Glut gegart. Aber auch einige andere Zubereitungsarten haben sich etabliert. Darunter die im Folgenden beschriebene mit Essig und Zucker, die in früheren Zeiten sicherlich etwas damit zu tun hatte, dass dadurch auch schon etwas älteres Fleisch noch sehr schmackhaft zubereitet werden konnte. Auch wenn heute mit guten Kühlketten dafür keine Notwendigkeit mehr besteht, bleibt dieses traditionelle Rezept doch sehr beliebt. Das ganz leicht säuerlich schmeckende Fleisch ist einfach richtig lecker.

Zutaten (für 4 Personen)

- 800 – 1000 g Wildschweinfleisch (am besten aus der Keule)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 oder 2 Thymianzweige (wenn vorhanden auch einige getrocknete oder frische Myrtenblätter)

- 1 kleine Handvoll Blattpetersilie
- ca. 70 ml Weißweinessig
- 1 Esslöffel Zucker
- 1/2 Flasche passierte Tomaten oder eine kleine Dose Tomatenstücke
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

- Das Fleisch in ca. 2 bis 3 cm große Stücke teilen (vorgeschchnittenes Wildschweingulasch wird oft in größeren Stücken angeboten.) Die Zwiebel, eine kleine Handvoll Petersilie, den Knoblauch und (falls vorhanden) die Myrtenblätter klein schneiden. Die Thymianblättchen von den Stängeln streifen.
- In einer Kasserolle das Fleisch in Olivenöl unter ständigem Rühren goldbraun anbraten, dann zuerst die die Zwiebel und danach die Gewürze dazu geben und noch etwas mit anschwitzen. (Meist hat sich dann schon Bratenflüssigkeit aus dem Fleisch gebildet.)
- Jetzt den Essig über das Fleisch gießen und 1/2 – 1 EL Zucker darüber streuen. Weiter rühren und die Flüssigkeit etwas eindampfen lassen.
- Nun die passierten Tomaten, sowie Salz (Vorsicht, passierte Tomaten aus dem Glas sind oft schon gesalzen) und Pfeffer dazu geben, nochmals gut umrühren.
- Zugedeckt mindestens 60 Minuten auf kleinster Flamme garen. Dabei ab und zu kontrollieren, ob die Soße zu stark eingedickt ist und, wenn nötig, etwas Wasser dazu geben. Zum Schluss abschmecken, gegebenenfalls nachsalzen und heiß servieren.

Den Essig vorsichtig verwenden, im Zweifel etwas weniger als im Rezept angegeben



Hier die Zutaten für das Wildschwein auf sardische Art



Die vorbereiteten Zutaten





Culurgiones de patata – Teigtaschen (Ravioli) mit Kartoffelfüllung

DIE "CULURGIONIS D'OGLIASTRA" IGP GEHÖREN ZU DEN BELIEBTESTEN PASTA-SORTEN SARDINIENS



Dieses traditionelle Gericht aus dem Inneren der Insel (im Original aus der Ogliastra) ist auch für Festlanditaliener etwas Außergewöhnliches. Zum einen wegen der außergewöhnlichen Form (die ganz anders ist als die der **normalen Ravioli**) und zum anderen wegen der Füllung mit Kartoffelmasse. Die Verbindung von Pasta und Kartoffeln führt zu einem einzigartigen Geschmackserlebnis, das man sich nicht entgehen lassen sollte.



Das offizielle Zeichen (Gütesiegel) für die echten Culurgiones ITG aus der Ogliastra

Mittlerweile haben die „Culurgionis d'Ogliastra“ vom italienischen Landwirtschaftsministerium **das Recht zugesprochen bekommen, die Bezeichnung IGP (indicazione geografica protetta, geschützte Herkunftsbezeichnung) zu**

tragen. Dazu hat das Ministerium ausführliche Regeln und Beschreibungen der Herstellung veröffentlicht.

Auf der Insel kann man mittlerweile die schon fertigen Culurgiones in fast allen Supermärkten in der Kühltheke finden. Aber zuhause muss man sie selbst herzustellen. Die Zubereitung verlangt zwar einiges an Zeit und Geschick, aber der Aufwand wird mit einem wahrhaft sardischen Genuss belohnt.

Es gibt, wie oft in der sardischen Küche, Varianten von Gegend zu Gegend. Statt des in der Ogliastra teilweise eingesetzten und zuhause nicht erhältlichen frischen, leicht säuerlichen Schafskäse (casu axedu, casu agedu, fruhe o viscidu genannt) kann auch nur junger Pecorino sardo (pecorino sardo dolce) oder eine Mischung aus jungem und gereiftem pecorino (solche und maturo) genommen werden. In den Vorschriften zur Produktion der Culurgiones IGP wird sogar auch Ziegenkäse genannt, denn (wie gesagt) die Zutaten variieren teils von dort zu Dorf.

Zutaten

Für den Teig:

- 500 g Mehl (besser 350 g Mehl aus Hartweizen und 150 normales Mehl)
- 1 -2 TL Schmalz oder die gleiche Menge Olivenöl
- 200 – 250 ml (ggf. mehr) leicht gesalzenes, lauwarmes Wasser

Für die Füllung:

- 500 g mehlig kochende Kartoffeln
- 300 – 400 g Pecorino sardo (zum Beispiel halb und halb junge und gereifter oder teilweise **Viscidu aus der Salzlake** (der in der Ogliastra gerne verwendet wird), je nach Geschmack auch ein Teil Kuhkäse (am besten „formaggio filante“ wie peretta oder casizolu) .
- 1 -2 Knoblauchzehe
- 6 – 10 große Blätter frische Minze
- 2 – 3 EL Olivenöl
- Salz

Außerdem:

- Tomatensoße
- geriebener Pecorino sardo

Zubereitung

- Die Kartoffeln mit der Schale kochen, dann pellen und mit der Kartoffelpresse oder einem Stampfer zerkleinern. Abkühlen lassen.
- Den Knoblauch in grobe Stücke schneiden und im Olivenöl leicht andünsten. Die Knoblauchstücke entfernen und das Öl erkalten lassen. Alternativ, damit das gute Öl nicht erhitzt werden muss: die Knoblauchstücke für einige Stunden in dem kalten Öl liegen lassen, damit sie Aroma an das Öl abgeben. Oder etwas weniger Knoblauch nehmen und diesen sehr klein in feine Stücke schneiden und dann mit in die Masse geben.
- Für die Zubereitung der Füllung den Käse mit einer Küchenreibe reiben. Die Minze- Blätter klein schneiden. Das Ganze gemeinsam mit dem aromatisierten Öl zu der abgekühlten Kartoffelmasse geben und gut vermengen. Wenn die Füllmasse nicht sämig genug ist, etwas Wasser dazu geben. Die Masse nicht salzen oder nur sehr vorsichtig mit Salz abschmecken. (Der Käse ist schon salzig!).
- Zunächst den Teig vorbereiten. In einer großen Schüssel das Mehl mit dem Schmalz und dem leicht gesalzenen Wasser vermengen. Alles lange kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Dabei gegebenenfalls weiteres Mehl dazu geben, bis der Teig nicht mehr klebt. Den Teig mit einem Tuch bedecken und an einem kühlen Ort mindestens 1/2 Stunde ruhen lassen.
- Zwischenzeitlich eine einfache Tomatensoße zubereiten.
- Die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen. Den Teig dann mit dem Nudelholz oder der Nudelmaschine dünn ausrollen. Mit einem runden Plätzchenausstecher oder einer Tasse Teigscheiben von ca. 6 cm Durchmesser ausstechen. Darauf mit dem Teelöffel walnussgroße Häufchen der Füllung setzen. (Man kann auch vorher Kügelchen aus der Masse vorbereiten und diese dann auf die Teilscheiben geben und etwas andrücken.) Die Teigscheiben umklappen, in beide Hände nehmen und an den Rändern mit den Daumnägeln vorsichtig zusammenpressen.
- So werden die Culurgiones geschlossen. Eine gute Video-Anleitung mit deutscher Übersetzung. Die Culurgiones mit Kartoffel-Käsefüllung werden im Inneren der Insel auch bei der Zubereitung zuhause noch auf traditionelle Weise geformt – eine Kunst, die immer mehr verloren geht.

Der Einfachheit halber kann man auch die normale Ravioliform wählen (s. Tipp unten). Wirklich original ist das dann aber nicht mehr. Denn auch die Form ist Teil des eigenständigen Charakters der Culurgiones.

- Die fertigen Teigtaschen auf einem mit Mehl bestreuten Küchentuch einige Zeit antrocknen lassen. Dann in reichlich kochendes Salzwasser geben und, nachdem sie an die Wasseroberfläche gestiegen sind, noch 1-2 Minuten ziehen lassen.
- Mit einem Schaumlöffel vorsichtig aus dem Wasser holen und gut abtropfen lassen. Entweder direkt auf die Teller geben, auf die schon etwas Tomatensoße und geriebener Pecorino gegeben wurde, und mit Tomatensoße bedecken und mit Käse bestreuen oder auf einer Platte anrichten, auf die ebenfalls vorher Soße und Käse gegeben wurde, und wieder mit der Tomatensoße und geriebenem Käse bedecken.

- Heiß servieren und am Tisch nach Belieben nochmals mit geriebenem Pecorino bestreuen.

Tipps

- Culurgiones sollte man schon einmal hergestellt haben, bevor man Gäste einlädt. Das richtige Verschließen der Teigtaschen erfordert nämlich einige Übung. Wem die traditionelle Methode des Schließens zu kompliziert ist, der kann die Teigtaschen auch in der Form großer Ravioli zubereiten.
- Für große Essen sollte man sich genügend Zeit für die Vorbereitung nehmen oder die Culurgiones schon einige Tage im Voraus zubereiten und nach dem Antrocknen vorsichtig einfrieren. Die Teigtaschen können in gefrorenem Zustand in das kochende Wasser gegeben werden, sollten dann aber ein bis zwei Minuten länger ziehen.

Carciofi con patate – Artischocken mit Kartoffeln (mit Bildanleitung)

EIN SEHR LECKERES WINTERLICHES GEMÜSEGERICHT AUS SARDINIEN VEREIN DIE BERÜHMTE CARCIOFI SPINOSI MIT KARTOFFELN.



Auch dieses Rezept der Artischocken mit Kartoffeln gehört wieder in die Kategorie „einfach und gut“. Es passt als Beilage zu vielen Fleisch- oder deftigen Fischgerichten kann aber auch als eigenständiger Gang serviert werden. Dann sollte man allerdings die Menge der Zutaten pro Person etwas erhöhen.

Zutaten

- 8 Artischocken, wenn möglich die kleinen sardischen
- 500 g Kartoffeln
- 1 Hand voll Blattpetersilie
- 1 – 2 Knoblauchzehen
- Saft einer 1/2 Zitrone
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Die Artischocken putzen, dann vierteln und in mit Zitronensaft versetztes Wasser geben. Die Kartoffeln schälen und in Würfel (etwa in der Größe der Artischockenviertel) schneiden. Petersilie und 1 große Knoblauchzehe klein schneiden.
- Die Petersilie und den Knoblauch in 2 bis 3 EL Olivenöl andünsten. Die Artischockenstücke abtropfen lassen und dazu geben. Nach einigen Minuten auch die Kartoffelwürfel sowie Salz und Pfeffer dazu geben. Mit ca. 100 ml Wasser ablöschen und auf kleiner Flamme eine gute Viertelstunde zugedeckt garen lassen.
- Gelegentlich umrühren und kontrollieren, ob noch genügend Flüssigkeit da ist. Gegebenenfalls etwas Wasser nachschütten.
- Wenn die Kartoffeln gar sind, die restliche Flüssigkeit (fast) verkochen lassen. Heiß servieren.

Die Zutaten



Alles schön klein schneiden



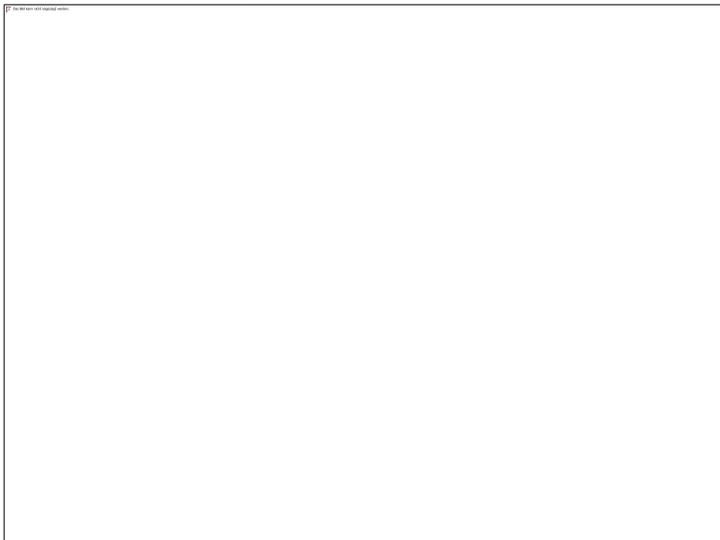
Petersilie und Knoblauch andünsten



Gut abgetropfte Artischockenstücke hin zu geben



Ebenfalls andünsten



Kartoffelstücke dazu geben und ebenfalls unter ständigem Rühren erhitzen



(optional) Mit einem Schuss Vernaccia di Oristano ablöschen und etwas verdunsten lassen



Wasser anschütten und umrühren



Zudecken und 15 – 20 Minuten auf kleiner Flamme garen, gelegentlich umrühren und, wenn die Flüssigkeit verkocht ist, etwas Wasser nachschütten



Wenn die Kartoffeln weich sind, eventuell noch vorhanden Flüssigkeit noch etwas reduzieren, bis eine cremige Basis bleibt



Heiß auf den Tisch

Tipps

Auch wenn dies im Originalrezept nicht vorgesehen ist, sollte man statt mit Wasser mit Vernaccia di Oristano ablöschen. Dieser passt sowohl zu den Artischocken als auch zu den Kartoffeln sehr gut. Später dann wieder mit Wasser verlängern.



(optional) Geriebene Bottarga

darüber streuen,

Abweichend vom Originalrezept kann das Gericht noch mit etwas geriebener **Bottarga** verfeinert werden. Bottarga passt sowohl zu den Artischocken als auch zu den Kartoffeln gut.

Rezept für Sebadas aus Sardinien mit Honig, knusprig und lecker frittiert!

Sebadas (oder auch Sebadas genannt) sind leckere, mit Pecorino gefüllte Teigtäschchen und ein typisches Gericht der traditionellen [sardischen Küche](#). Als Süßspeise werden sie mit Honig serviert. Es gibt sie aber auch als herzhaftere Varianten. Sebadas sind ein ursprünglich spanisches Gericht, das sich aber von seinen Ursprüngen stark weiterentwickelt hat.

Rezept für sardische Sebadas

Zutaten für 2 Personen:

- 4 Stücke Pecorino, in 10 cm große und 5 mm dicke Kreise geschnitten
- Olivenöl zum Frittieren
- 120 ml Orangenblütenhonig

Für den Teig:

- 150 g Mehl
- 1 Ei, 1 Prise Salz
- 1 EL Zucker



Leckere Sebadas mit Pecorino und Honig

Zubereitung:

1. Das Mehl auf der Arbeitsfläche häufen und eine Mulde formen
2. Ei, Salz und Zucker hineingeben und mit einer Gabel verrühren
3. Nach und nach das Mehl untermischen
4. Den Teig etwa 10 Minuten sorgfältig kneten, bis er glatt und elastisch ist, abdecken und 20 Minuten ruhen lassen
5. Den Teig etwa 3 mm dick ausrollen und Kreise von 15 cm Durchmesser ausstechen
6. In die Mitte von 4 Teigkreisen ein Stück Pecorino legen und die Ränder mit Wasser bestreichen
7. Dann die restlichen Teigscheiben darauflegen und die Ränder behutsam zusammendrücken
8. Reichlich Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Sebadas 3 bis 4 Minuten frittieren, bis sie knusprig sind
9. Auf einen Teller legen und mit dem Honig übergießen
Buon appetito!

habsburg**er**chuchi

club kochender männer ebikon

