

GAMERSCHLAGS KÜCHE

Die Nudelsorte
unseres Gerichts
heißt Trofie. Ihr
Teig ist gedreht

Wer kleine Kinder hat, kennt das ja. Freundlich artikulierte Frage: „Na, ihr Geißelschwärmer, wie wollt ihr denn heute mal eure Spaghetti?“ Antwort im hohen Dezibelbereich: Mit TOMATENSAUCE!!! Jaaa, jaaa, jaaa, mit TOMATENSAUCE!!! (Nichtentsprechungen des Wunsches werden mit Geschrei, Jammer und Generalverdross nicht unter zwei Stunden bestraft.) Und wird dann nachgegeben?

Dabei gibt es herrlichste Alternativen! Wie etwa diese hier meines *stern*-Kollegen Giuseppe Di Grazia (der, so er nicht kocht, die *stern*-Crime-Hefte anrührt, was aber keinen Rückschluss auf sein Rezept erlaubt). Giuseppe's Familie stammt aus dem sizilianischen Catania. Unweit davon liegt der Ort Bronte, berühmt für die wohl allerbesten Pistazien. Folglich pflegt Giuseppe zu Hause eine *Pistazien-Pasta* für 4 Personen, mit den folgenden Zutaten:

150 g Pistazien, geschält, poliert, **20 g blanchierte Mandeln**, feines **Meersalz**, **400 g Trofie** (eine Pasta, im Längsprofil gedreht, im Querschnitt massiv, Oberfläche und Kanten glatt), **2 Knoblauchzehen** (1 große und 1 kleine), schwarzen **Pfeffer**, **Olivenöl**, **300 g rohe geschälte Garnelen** und ca. **150 ml Weißwein**.

In einem Mörser stößt er **Pistazien**, **Mandeln**, **Salz** und **1 kleine Knoblauchzehe** zu einem noch leicht griesigen Matsch (Alternative: Blitzhacker). Er gibt ihn in eine Schale, er **peffert** und rührt so viel bestes **Olivenöl** unter, dass die Mischung am Ende mit einer dünnen Schicht Olivenöl bedeckt ist. Dies Pistazien-Pesto stellt er zur Seite.

Er kocht die **Trofie** in starkem **Salzwasser** (pro l Wasser 30 g Salz).

Etwa **10 Minuten** bevor die Pasta fertig ist, stellt er die Pfanne auf den Herd, erhitzt darin **2 EL Olivenöl**, presst **1 große Knoblauchzehe** in das Öl und haut, wenn es heiß ist, die **Garnelen** in die Pfanne – **ein paar Sekunden pro Seite reichen**; haben sie Farbe angenommen, dann heraus damit. Eine Tasse **Pastawasser** nimmt er ab und stellt sie beiseite. Den Bratensatz **löscht er mit Weißwein** ab. ➤



Lust auf Italien

Wenn wir gerade nicht in den Süden kommen, kommt der Süden halt zu uns. In Form von feinsten sizilianischen Pasta-Gerichten



Bert Gamerschlag ist der kulinarische Experte des *stern*

Ist der Wein *verdampft*, gibt er die *Pasta* kurz in ein Sieb und dann *tropfnass* in die Pfanne, wo er ihr **3–4 EL** von seinem *Pesto* gönnt und beides cremig verrührt, evtl. gießt er noch Pastawasser an, er gibt die Garnelen dazu und zieht sie in der Pastahitze gar. Er mischt, richtet auf tiefen Tellern an (Garnelen obenauf), bestreut mit *Pistazienstreuseln* und und serviert.

Von der Essenz der Brat-Sardine

Seit Jahren verfolge ich die Onlinepräsenz des Sizilianers Francesco Strazzanti. Der passionierte Hobbykoch lebt heute im apulischen Lecce und befindet sich seit Wochen in Corona-Isolation. Ich rief ihn an und bat ihn gleichfalls um ein Pastarezept. Seine *Pasta con le Sarde* (in Sardinensauce) schmeckt sooooo lecker! Muss aber unter zeitweisem Ausschluss der Öffentlichkeit zubereitet werden, da erst das fertige Rezept hinreißend ist, der Weg dahin aber über brutale Zwischenzubereitungsschritte führt.

Für 3 Portionen nimmt er *pro Person 3–4 Sardinen*, abhängig von ihrer Größe, **1–2 zarte Fenchelknollen** mit hohem Stängel- und Grünanteil, **1 Schalotte**, **1 kleine Möhre**, **1 Knoblauchzehe**, **Chiliflocken** („Pul Biber“), **300 g Penne Rigate** (Längsprofil abgeschrägt, Querschnitt hohl, Oberfläche gerillt, Kanten glatt) und **90 g Salz**.

Statt mit reinem Parmesan wird die Pasta mit einer „Muddrica“ serviert (einem süß akzentuierten Gekrümel), für sie nimmt er **4–5 EL** selbst geriebenes *Paniermehl*, **2 TL** geriebenen *Parmesan*, **1–2 Anchovis** in Öl, **2–3 EL Olivenöl**, **1 Knoblauchzehe**, **Chiliflocken**, **2 EL Pinienkerne**, **2 EL Rosinen**, **1 TL Zucker** und **2 Zweige Petersilie**, gehackt.

Zunächst die *Sardinen* besorgen, man wird sie bei uns als *TK-Ware* bestellen müssen. Es gibt kleinere Exemplare und größere von 20 cm Länge, alle sind sie gut. Es gibt auch frisch eingefrorene und bereits entgrätete Sardellen, die am wenigsten Arbeit bereiten und vielleicht am besten sind. *Pro Portion* rechne man mit **100 g Fisch** (nein, keine Ölsardinen).

Die *Sardinen auftauen*, zuschneiden, kurz waschen und *auf Küchentrepp* unter *Klarsichtfolie* beiseitelegen.

Kleine und zarte Fenchelknollen kaufen, mit *viel* und langem *Fenchelgrün*. Es sind die Stängel und das federige Grün, die wir für dieses Rezept brauchen. (Die Knollen als Salat zubereiten, mit Orangen und dunklen Oliven.) Einen Teil des federigen Grüns für die Garnitur beiseitelegen (in einer Schale mit kaltem Wasser).

3 l Wasser aufsetzen, das meiste *Fenchelgrün* samt der Stängel in das Wasser geben



Mörsergut: In die große Schüssel kommen Pistazien, Mandeln, Salz und Knoblauch

und je nach Härte und Faserigkeit der Stängel **5–10 Minuten kochen**. Sie sollen weich werden und während des Garens das Wasser grünlich färben. Das Fenchelgrün herausnehmen und beiseitelegen. Das Fenchelwasser mit **90 g Salz** würzen.

Für die „Muddrica“ *Paniermehl* (ungewürzt, nichts aus der Packung) und *Parmesan* mischen. Die *Anchovis* in einer Pfanne in dem *Olivenöl* bei milder Hitze braten, bis sie sich auflösen. **1 gepellte Knoblauchzehe** und **1 Prise Chiliflocken** mitbraten. Den *Knoblauch* herausnehmen und *beiseitelegen*. *Brösel*, *Pinienkerne*, *Rosinen*, *Zucker* und *Petersilie* zufügen und die Mischung für **5 Minuten** bei milder Hitze *knusprig braten*, dann beiseitestellen.

Die geputzten *Sardinen* in einer beschichteten Pfanne in etwas *Olivenöl* bei milder Hitze beidseitig *braten*, bis sie hübsch aussehen und leicht knusprig sind; herausnehmen und beiseitelegen.

Für den folgenden Teil der Zubereitung schließt man sich am besten in der Küche ein – jetzt geht es um die Sauce. Dafür die *Schalotte* und die *Möhre* schälen, *würfeln* und in etwas *Olivenöl* weich *braten*; dabei das gegarte *Fenchelgrün*, den *Knoblauch* aus der „Muddrica“ sowie **1 Prise Chiliflocken** zufügen.

Von den gebratenen *Sardinen 3 hübsche Exemplare* für die Garnitur weglegen. Die anderen *Sardinen zum Gemüse* in eine Schüssel *geben* und unter Zufügung von **3–4 EL Fenchelwasser** entweder im *Blitzhacker* oder mit dem *Schneidstab* gnadenlos exekutieren. (Thermomix-Besitzer sind im Vorteil, das Gerät atomisiert die Zutaten in der Zeit, die man braucht, um „pronto“ zu sagen.)

Das Ergebnis ist ein *Schmadder*, der echt übel aussieht. Abhängig von der Zartheit des Fenchelgrüns und der Zerstörungs-

kraft des Häckselwerks wird man jetzt höchstwahrscheinlich ein *Sieb* über eine *Schüssel* hängen, den *Schmadder* hineingeben und mit dem Rücken einer *Suppenkelle* durch die Maschen passieren, wobei die festen Bestandteile im Sieb bleiben; die können weg. Die Küche können Sie jetzt wieder aufschließen. Lächeln Sie, und tun Sie, als sei nichts gewesen.

Die passierte und nun gülden-beigefarbene Creme *salzen*, *pfeffern* und in einen mittelgroßen Topf geben. Er ist diese Creme, dieser essenzielle Balsam, der in Tateinheit mit Pasta und „Muddrica“ ein Wunder wirken wird.

Das *Fenchelwasser aufkochen* und die Pasta darin *einige Minuten kürzer garen*, *als es die Packungsanweisung verlangt*. Die halb garen Pasta mit dem Schaumlöffel in den Topf mit der Sardinencreme schöpfen und in ihr unter Rühren zu Ende garen, dabei wiederholt **1 Kelle** von dem *Pasta-/Fenchelwasser* zugeben, bis die Pasta den gewünschten Gargrad erreicht hat und mit der Sardinensauce zu einer glänzend geschmeidigen Liaison vermählt ist.

Die Pasta auf vorgewärmten tiefen Tellern servieren, bestreut mit je **2 EL** von der „Muddrica“, belegt mit **1 gebratenen Sardinescheibe** und etwas von dem zurückbehaltenen und gehackten *Fenchelgrün*.

Ein Tipp: Wer eine Packung von deutlich mehr als der benötigten Menge TK-Sardinen kauft (weil nicht anders möglich), erhöht die Menge des Gemüses, kocht also gleich für mehrere Pastamahlzeiten, füllt die fertige Sardinencreme heiß in heiß ausgespülte Schraubgläser von max. 250 ml Inhalt und verfährt damit wie beim Abfüllen von Konfitüre. Hält im Kühlschrank lange. Wer auf Nummer sicher gehen will, weckt die Gläser ein. Es lohnt sich! ✕

Kühl und kräftig



Die Rebsorte Grillo wird in Siziliens Nordwesten angebaut, ein prononcierter, kräuternotiger Weißwein mit Frucht und Säure, der gut gekühlt zu kräftiger Pasta passt. Der 2018er von Acanteo stammt von sandigen Kalksteinböden und ist im Stahltank ausgebaut. Lecker! Die Einzelflasche zu 9,50 Euro, der 6er-Karton zu 49 Euro frei Haus bei Tel. 0561/126 28, www.schluckspecht.de



Die Rezepte zum Nachkochen finden Sie online: www.stern.de/sternrezept