

## REZEPT „Silvia kocht“

- Sendedatum: 10.04.2024
- Folgennummer: 549
- Namen der KöchInnen: Johann Lafer
- Auflistung der Gerichte:

<p><u>Name des Gerichts</u></p> <p><b>„Gefüllte Tintenfischtuben nach maltesischer Art“</b></p> <p><u>Zutaten</u> (4 Personen)</p> <p>Für die Tintenfischtuben</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 800 g Tintenfische (Calamari)</li><li>• Saft einer Zitrone</li><li>• 1 Knoblauchzehe</li><li>• 3 Sardellenfilets</li><li>• 1 EL Kapern</li><li>• 60 g Oliven</li><li>• 2 hartgekochte Eier</li><li>• 70 g Semmelbrösel</li><li>• 120 g geriebener Pecorino</li><li>• 1 Handvoll Petersilie</li><li>• 1 rohes Ei</li><li>• Arme der Calamari</li><li>• Salz</li><li>• Pfeffer</li><li>• Cayennepfeffer</li><li>• 2 EL Olivenöl</li><li>• 1 Dressierbeutel</li><li>• Zahnstocher</li><li>• 1 Auflaufform</li></ul> <p>Für das Sugo</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 400 g Tomaten</li><li>• 70 g Schalotten</li><li>• 2 Knoblauchzehen</li><li>• 1 Thymianzweig</li><li>• 1 Oreganozweig</li><li>• 1 Rosmarinzweig</li><li>• 200 ml Weißwein</li><li>• 2 EL Tomatenmark</li><li>• Salz</li><li>• Pfeffer</li><li>• Cayennepfeffer</li></ul>	<p><u>Zubereitung</u></p> <ol style="list-style-type: none"><li><b>1.</b> Zuerst die Tintenfische unter fließend kaltem Wasser gründlich waschen, dabei die Arme aus dem Körper ziehen und den Chitinstab sowie die Tintenblase entfernen. Die Köpfe von den Armen abschneiden und wegwerfen. Die Tintenfischtuben beiseitelegen.</li><li><b>2.</b> Nun die Tintenfischarme in 1 cm große Stücke schneiden. 1 Liter Wasser mit Zitronensaft und reichlich Salz aufkochen lassen, die Tintenfischarme zugeben und 3 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Danach in einem Sieb gut abtropfen und auskühlen lassen.</li><li><b>3.</b> Für die Fülle den Knoblauch, die Sardellen, die Kapern, die hartgekochten Eier, die Oliven und die Petersilie hacken und gemeinsam mit dem geriebenen Pecorino und den gekochten, geschnittenen Tintenfisch-Armen sowie den Semmelbröseln in eine große Schüssel geben. Alles gut miteinander vermengen, 1 rohes, verquirltes Ei hineinmischen und die Masse in einen Dressierbeutel füllen.</li><li><b>4.</b> Die Tintenfischtuben mit der Masse füllen und mit Zahnstochern verschließen. Vorsicht, nicht zu viel hineinfüllen, da sich die Masse noch etwas ausdehnt. Die Auflaufform mit Olivenöl auspinseln, die gefüllten Tintenfischtuben hineinlegen, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und im vorgeheizten Rohr bei 140° C Umluft (oder 160° C Ober-Unterhitze) auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten garen. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen.</li></ol> <p><b>Tipp:</b> Sollten Tintenfisch-Abschnitte anfallen, können diese mit einer quer halbierten Knoblauchknolle und gehackten, mediterranen</p>
---	---

- Saft einer ½ Zitrone

Für die Garnitur

- frische Basilikumblätter
- gezupfte Kerbelblätter
- Pfeffer aus der Mühle

Kräutern in einer heißen Pfanne in etwas Olivenöl und 1 EL Butter etwa 1 Minute angebraten und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und frischer Kresse abgeschmeckt werden. Einfach und wahnsinnig lecker!

**5.** Für das Sugo das Kerngehäuse der Tomaten entfernen und die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Schalotten ebenfalls feinschneiden und die Knoblauchzehen und die Kräuter fein hacken. Dann etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Schalotten darin goldbraun anbraten, dann den gehackten Knoblauch dazugeben, mit dem Tomatenmark tomatisieren, mit dem Weißwein ablöschen und diesen 5 Minuten reduzieren lassen. Dann die Tomatenwürfel und die gehackten Kräuter hinzufügen und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

**6.** Zum Schluss etwas Sugo auf einem flachen Teller verteilen, die gefüllten Tintenfischtuben schräg in Stücke schneiden, auf das Sugo setzen und mit Kerbel- und Basilikumblättern und Pfeffer aus der Mühle garnieren.

## Name des Gerichts

### **„Qaghaq tal-Ġunġlien“ – maltesische Sesam-Ringe mit Kaffee-Zabaione**

#### Zutaten

(4 Personen)

Für die Sesam-Ringe

- 150 g Weizenmehl Type W700
- 100 g Weizenvollkornmehl
- 100 g Butterwürfel
- Salz
- 85 g Kristallzucker
- ½ TL Zimt (gemahlen)
- ¼ TL Gewürznelken (gemahlen)
- ½ TL Anissamen (gemörsert)
- ½ TL Fenchelsamen (gemörsert)
- ½ EL Bio-Zitronenabrieb
- ½ EL Bio-Orangenabrieb
- 1 Ei
- ¼ TL Vanilleextrakt
- Saft einer ½ Orange
- 2-3 EL Milch
- 2 EL Honig
- Sesamkörner zum Bestreuen

Für die Zabaione

- 4 sehr frische Eidotter
- 60 g Kristallzucker
- 200 ml kräftiger kalter Kaffee

## Zubereitung

**1.** Für die Sesam-Ringe die beiden Mehlsorten, Salz und Butter in einer großen Schüssel vermengen und mit den Händen kneten, bis die Masse wie feine Brotkrümel aussieht.

**2.** Dann Kristallzucker, Zimt, gemahlene Nelken, gemörserte Anis- und Fenchelsamen sowie Zitronen- und Orangenabrieb hinzugeben und verrühren. Das Ei einarbeiten, den Vanilleextrakt und den Orangensaft nach und nach hinzugeben und zu einem etwas klebrigen Teig verarbeiten. Den Teig in eine Schüssel geben, abdecken und für 30-60 Minuten in den Kühlschrank stellen.

**3.** Das Rohr 180° C Umluft vorheizen und den Teig aus dem Kühlschrank holen. Den Teig in zirka 50 g schwere Teile schneiden – das ergibt etwa 20 Teiglinge. Jedes Teigstück zu einem Strang (ca. 10-15 cm) rollen und die Enden zusammenfügen. Die Oberseite der Ringe mit etwas Milch und Honig bepinseln und mit den Sesamsamen bestreuen. Die Ringe auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen (dabei etwas Platz dazwischen lassen) und im vorgeheizten Rohr 20-25 Minuten goldbraun backen. Danach die Ringe auf dem Blech etwas abkühlen lassen.

**4.** Für die Zabaione die Eidotter und den Kristallzucker in einer Schüssel über Wasserdampf schaumig schlagen. Den Kaffee unter ständigem Rühren hinzufügen und die Masse so lange mit einem Schneebesen zu einer Creme schlagen, bis diese eine schaumige Konsistenz hat.

**5.** Zum Schluss die Zabaione in einem Glas anrichten, je einen Sesam-Ring dazulegen und einen Sesam-Ring zerbrechen und ins Glas geben.

