

LUISANNA MESSERI

111

REZEPTE

AUS ITALIEN

DIE  MAN

GEKOCHT

HABEN

MUSS

emons:

werden, euch an den Herd zu stellen, Familie und Freunde einzuladen, um mit ihnen ein kulinarisches Erlebnis zu teilen. In Italien bedeutet Essen immer auch Teilen und Gemeinschaft – unsere bewährte italienische Kost ist eben nicht nur gut für den Magen, sondern auch für die Seele.

Denkt nur an all die Reichtümer, die Schönheiten von Rom, Florenz und Venedig, der Toskana und Siziliens – fällt ihr nicht auch dem Stendhal-Syndrom zum Opfer? Und wenn ich von Lasagne, Tagliatelle, Fritto misto, Tiramisu, Pannacotta, Polpette, Parmesan oder Pecorino spreche, läuft euch da nicht das Wasser im Mund zusammen

Genug der Worte – nun ist es an euch zu lernen, (zumindest) diese 111 einfachen

Gerichte unserer wundervollen Regionen zuzubereiten! Besucht die Museen der Esskultur und kauft die guten Produkte aus unseren Breiten, all jene Zutaten, die Italien, genau wie seine Bevölkerung, einzigartig gemacht haben: Italien und seine Küche sind ein Schatz, der der gesamten Menschheit gehört.

*Luisanna Messeri*



Antipasti

[Zum Vollbild](#)

# 1\_Le acciughe marinate e condite

*Marinierte Anchovis*

weiter



Falls der Fischhändler keine ausgenommenen Sardellen hat, keine Angst – ihr könnt das ganz leicht selbst machen: Als Erstes trennt ihr den Kopf ab, indem ihr ihn zwischen Daumen und Zeigefinger nehmt. Leicht zudrücken und ziehen, damit entfernt ihr auch Innereien und Gräten. Die beiden Filets beieinander belassen, kurz abspülen und mit Küchenpapier abtupfen. Mit der silbernen Seite nach unten in einer Reihe anordnen, mit Zitrone beträufeln, dann mit Folie bedecken und für 20 Minuten kühl stellen. Der Fisch sollte das Zitronenaroma leicht annehmen.

Die Filets abtrocknen und nach Belieben auf dem Teller anrichten: Ich forme immer Röllchen mit einer Kaper in der Mitte und serviere sie mit frischer Zwiebel, Sellerie,

Salz und Pfeffer. Zum Schluss ein wenig gutes Öl über das Ganze und mit Vollkornbrot genießen. So zubereitet und mit Folie abgedeckt halten sich die Anchovis im Kühlschrank zwei Tage.

### Info

---

Zutaten 20 frische (und schockgefrostete) Sardellen, 3 ungespritzte Zitronen, 1 Selleriestaude, 1 Handvoll eingelegte Kapern, 1 frische Schalotte, Olivenöl, Salz und schwarzer Pfeffer.

**Die Sardelle** – *alice* als Jungtier, frisch geschlüpft *bianchetto* – gehört zu den »Arme-Leute-Fischen«. Einige verschmähen ihn, doch wer ein wenig Erfahrung in der Küche hat, schätzt ihn. Und so bezahlt man