



Maltesisches Kochbuch

Empfohlen von den Maltes Mediterran Cooking Pirates®

*Maltes Mediterran
Cooking Pirates®*





Inhalt

Vorwort: Traditionelle maltesische Küche	6
Typische Gerichte Maltas	7
Snacks	8
Backwerk und Süßes	8
1. Vorspeisen & Zwischengerichte.....	9
Knuspriges Bauernbrot.....	9
Blätterteigtaschen mit Ricotta-Füllung	9
Maltesischer Fleischkuchen	9
Bigilla	10
Malteser Sandwich	10
Kaninchen-Wrap.....	11
Maltesische Rühreier	11
Malteser Bruschetta	11
2. Maltesische Suppen & Eintöpfe.....	13
Fischsuppe nach Malteser Art.....	13
Gemüsesuppe aus Gozo.....	14
Maltesische Hühnerbrühe.....	14
Traditioneller Rindfleischeintopf	15
Gemüsesuppe mit Fleisch.....	15
Witwensuppe.....	16
Kanincheneintopf.....	16
Kuttelminestrone.....	17
Makkaroni und Gemüsesuppe.....	17
3. Gemüse & vegetarische Gerichte.....	19
Malteser Salat	19
Karotten in Serena Rotwein	19
Gefüllte Artischocken	19
Heiße Maronen.....	20
Gefüllte Auberginen	20
Puffbohnen- & Kichererbsen-Salat	21



Pfanne vom Inselgemüse	21
Maltesisches Caponata	22
Auberginen-Spieße.....	22
Eingelegte Trockentomaten	23
4. Maltesische Saucen.....	24
Sauce Malta	24
Tomatensauce	24
Tomatensauce mit Knoblauch.....	24
Tomatensauce mit Erbsen.....	25
Grüne Sauce.....	25
Pikante Sauce	25
Anchovis-Thunfisch-Sauce	26
5. Maltesische Fleischgerichte	27
Kaninchen gebraten mit Knoblauch – Fenek moqli bit–tewm	27
Kaninchen in Rotweinsauce (Fenech).....	27
Kaninchen mit schwarzen Oliven – Fenek biz–zebbug iswed	28
Schweinerouladen – Bragioli tal–majjal.....	28
Ochsenszunge mit Tomatensauce – Ilsien tac–canga bit–tadam	28
Leber in Knoblauch gebraten – Fwied moqli fit–tewm	29
Rindersteaks gedünstet – Canga fuq il–fwar	29
Rindereintopf – Stuffat tac–canga.....	30
Geschmortes Kaninchen	30
Kaninchenpastete	31
Malteser Surf and Turf	31
In Rotwein geschmorte Rinderrouladen	32
Rinderstew	33
Reis im Ofen.....	33
Fleischpastete.....	34
Maltesische Bratwurst	34
Lammfilet Arabia	35
6. Maltesische Nudelgerichte.....	36
Piraten-Spaghetti	36
Spaghetti in Kaninchensauce.....	36
Spaghetti mit Fischsauce	37
Makkaroni-Auflauf.....	37
Geschmorte Schweinelende mit Pasta	38
Ravioli – Ravjul	38



Spaghetti mit Fischesauce – Spaghetti biz-zalza tal-hut	39
Gefüllte Schnecken – Bebbux mimli.....	39
Feine Teigwaren mit Knoblauchsauce – Ghagin bit-tewm	40
Fadennudeln mit Eiern – Tarja bil-bajd	40
Gebackene Makkaroni – imqarrun il forn	41
Kleine Makkaroni mit Rikotta – Makkarunelli bl-irkotta	41
7. Maltesische Fischgerichte.....	42
Marinierter Lampuki	42
Goldmakrele gebraten – Lampuki moqlija	42
Goldmakrele gebacken – Lampuki bil-patata l-forn	43
Goldmakrele gegrillt – Lampuki mixwija	43
Goldmakrele gefüllt – Lampuki mimlija	43
Goldmakrelen-Torte – Torta tal-lampuki.....	44
Tintenfischeintopf – Stuffat tal-qarnit.....	44
Weißfisch-Klößchen – Pulpetti tal-makku	45
Fischpastete mit Dorade	45
Gozitaner Seeteufel	46
Maltesischer Seeteufel	46
Gefüllte grüne Paprika nach Maltesischer Art	47
Gemischter Salat von der Insel Gozo	47
Thunfisch mit Lorbeer	48
Stockfischstäbchen.....	48
Gegrillter Kabeljau.....	49
7.1. Maltesische Gerichte mit Schalen- & Krustentieren.....	50
Tintenfisch-Eintopf	50
Garnelen-Pfanne	50
Gefüllte Calamari.....	51
Octopus- und Tintenfischsalat.....	51
Meeresfrüchte-Pfannkuchen.....	52
Calamari della Casa.....	53
Tintenfisch-Salat	53
Hummer Thermidor	54
8. Maltesische Backwaren.....	55
Grundrezept für Pasteten-Teig.....	55
Maltesisches Brot	55
Buskuttelli.....	56
Datteldiamanten	56



Brot mit Öl.....	56
Biskuits nach Bauernart	57
Dorfkekse	57
Kuchen zur Fastenzeit	58
Karnevalskuchen	59
Osterkuchen.....	60
Taufbiskuit.....	60
9. Maltesische Nachspeisen.....	61
Engelsbrot – Hobz ta’l–ang’li	61
Nougat – Qubbajt.....	61
Datteln gefüllt – tamal mimli	61
Brotpudding – Pudina tal–hobz	62
Teekuchen – Xkunvat.....	62
Maltesisches Halva.....	63
Maltesische Reisspeise.....	63
Cannoli mit Ricotta gefüllt.....	63
Kastanienstäbchen.....	64
Frittierte Grießklößchen	64
Feigenpudding.....	65
10. Sonstige Rezepte.....	66
Fleischpastete – Torta tal–laham.....	66
Kaninchenpastete – Torta tal–fenek.....	66
Reis mit Meeresfrüchten – Risotto bil–frott tal–bahar	67
Pikante Torte - Ftira.....	67
Brot mit Öl und Thunfisch – Ftira biz–zeit.....	67
Große Bohnen mit Knoblauch – Ful bit–tewm	68



Vorwort: Traditionelle maltesische Küche

Das maltesische Essen hat einen deftigen Charakter mit dem Geschmack und den Farben, die typisch sind für eine Insel mitten im Mittelmeer. Unsere Küche ist von der Nähe zu Sizilien und Nordafrika beeinflusst, doch wir haben unsere ganz eigenen Sichtweisen.

Traditionelle Speisen begleiten uns ein Leben lang. Wir trinken ein Glas lieblichen Wein mit Freunden in einer Bar und essen dazu eine Schale Oliven, etwas Gbejniet (heimischer Schafskäse), Zalzett (maltesische Wurst mit Koriandergeschmack) mit Galletti (maltesische Cracker), und etwas Bigilla (Weißbohnenpaste), die mit maltesischem Brot und Olivenöl serviert wird.

An einem kalten Tag sind heiße Pastizzi (Gebäck mit pikanter Ricotta-Füllung) mit Wein oder Kaffee genau das Richtige.



Das typischste Maltesische Gericht ist wohl der Hase (Rabbit), zubereitet in allen Variationen. Man bekommt ihn gekocht, gegrillt, etc. Natürlich werden jetzt einige sagen, die armen Hasen, doch eine andere Spezialität ist der Singvogel und somit ist der Hase nur halb so schlimm. Man sollte es auf jeden Fall einmal bei einer schönen Lokalen Flasche Wein probieren, es schmeckt hervorragend.

Sommer am Strand bedeutet Hobs-biz-Zejt. Das ist ein beliebter Snack aus dicken Scheiben von knusprigem maltesischem Brot, eingerieben mit saftigen roten Tomaten und gefüllt mit Minze, einer kleinen Zwiebel, Schafskäse und Anchovis.

All das wird in köstliches grünes Olivenöl getunkt - ein Geschmack von Sonnenschein, ein Geschmack von Malta.

In kalten Winternächten gibt es Schüsseln mit goldener Minestra, einer dicken Gemüsesuppe, die mit maltesischem Brot und Öl serviert wird. Frischer Fisch aus dem Mittelmeer, einfach gekocht, ist ein immer wiederkehrender Bestandteil unserer Küche - vor allem Aljotta, eine köstliche, knoblauchhaltige Fischsuppe.

Auf dörflichen Sommerfesten gibt es neben Feuerwerk und Prozessionen an den Ständen Süßspeisen wie Imqaret (Dattelgebäck) und Qubbajt (Nougat) zu genießen.





Zu den speziellen Familiengerichten gehören Speisen wie Ross fil-forn (gebackener Reis), Imqarrun (gebackene Makkaroni) oder Timpana (eine ganz besondere, reichhaltige Pasta in einer Gebäcktasche), häufig gefolgt von Kaninchen oder Fleischgerichten, die mit maltesischen Kartoffeln und Gemüse serviert werden.

Die Art der Nachspeise hängt von der Gelegenheit ab. An Ostern gibt es Figolli (mit Mandeln gefüllte Gebäckfiguren), an Weihnachten Qaghaq tal-Ghasel (Honigringe), ansonsten einfach eine Cassata (mit Ricotta gefülltes Marzipanbiskuit), etwas Cannoli (mit Ricotta gefüllte ausgebackene Teigrollchen) oder eine andere der vielen traditionellen Nachspeisen.

Süße Biskuits werden ebenfalls gern genascht, vor allem als ideale Begleiter zu einem starken Kaffee.

Also, viel Spaß beim Nachkochen!!!

L-ikla t-tajba, Sinjuri

Typische Gerichte Maltas

Aljotta - Eine Fischsuppe mit viel Knoblauch. Ein traditionelles Sommergericht, das den Speiseplan erweiterte, wenn die Fischer auf See hinaus fahren konnten.

Bigilla - Weiße Bohnen werden mit Butter, Salz, Pfeffer, Knoblauch und Petersilie zu einer feinen Paste zerdrückt. Bigilla ist ein köstlicher Brotaufstrich.

Bragioli - Rindfleischrouladen mit einer pikanten Füllung aus Speck, Ei, Oliven und Kräutern.

Cartoccio - Ganzer Fisch oder Filet, mit Knoblauch, Zwiebeln, Tomaten, Kapern, Zitrone und einem Schuss Weißwein in Folie gedünstet.

Fenkata - Kaninchenmenü. Als Vorspeise werden Spaghetti mit Kaninchensoße gereicht, als Hauptgericht kommt Kaninchen in Rotweinsauce mit feinem Gemüse auf den Tisch.

Kapunata - Tomaten, grüner Pfeffer, Auberginen und Knoblauch, zusammen gebrutzelt, sind Beilage und Vorspeise.

Kawlata - Gemüsesuppe mit maltesischer Räucherwurst.

Lampuki - Maltas beliebtester Fisch, leider nur September/Oktober erhältlich, wird mit Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten und Kapern gedünstet oder im Teigmantel gebacken.

Qarnita stuffat (Octopus Stew) - Tintenfischragout, mit Oliven, Zwiebeln, Nüssen, Rosinen und Erbsen in einer schmackhaften Weißweinsauce gedünstet.

Ravjul (Ravioli) - Teigtaschen mit einer Füllung aus Ricotta und Petersilie.

Ross fil-forn - Eine Reispfanne mit Hackfleisch, Eiern, Tomaten und Safran, die man früher beim Bäcker um die Ecke in den Ofen stellte.

Soppa ta'-l-armla - Suppe aus weißem und grünen Gemüsesorten, serviert mit einem Stück frischem Ziegenkäse (gbejna), auch Witwensuppe genannt.

Timpana - Makkaroni-Auflauf mit einer Füllung aus Rindfleisch, Schweineleber, Schinken, Eiern, Parmesan und Tomaten.



Snacks

Hobz biz-Zejt - Wörtlich bedeutet es "Brot mit Öl", tatsächlich ist es aber eine Art mediterraner Hamburger: Knuspriges Malta-Brot (ist eine der umwerfenden Köstlichkeiten der Insel. Es ist aus Sauerteig, innen leicht, großporig und zart wie Weißbrot, hat aber eine tiefbraune, feste, knusprige Kruste.

Die Bäcker backen es mindestens dreimal am Tag, denn ordentliche Hausfrauen kaufen es immer frisch. Wer mal probieren will, findet an den Ständen vor dem City Gate beim zentralen Busterminal von Valletta eine große Auswahl.) bestrichen mit Öl und Tomatenpüree, belegt mit Thunfisch, Oliven und Kapern.

Backwerk und Süßes

Imqaret - Das sind frisch in Öl ausgebackene Teigtaschen, die mit einer dunklen Anis-Dattelmasse gefüllt sind.

Kannoli - Knusprige Teigröhren gefüllt mit cremigem Rikotta und kandierten Früchten: eine recht süße Kreation, die an Sizilien erinnert.

Qubbajt - Das kennt man aus als Türkischen Honig und ist bestimmt ein direktes arabisches Erbe. Es wird von großen Blöcken geschnitten und ist in Geschmackssorten von Nuss bis Orange zu haben.



1. Vorspeisen & Zwischengerichte

Knuspriges Bauernbrot

Zutaten:

- 4 Scheiben Bauernbrot
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Tomatenpüree
- 1 EL Kapern
- 8 schwarze Oliven, in Scheiben geschnitten
- 4 Anchovis-Filets
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Brotscheiben in der Pfanne rösten. Die Scheiben kräftig mit Knoblauch einreiben. Mit dem Tomatenpüree bestreichen und dann mit den Kapern, Olivenscheiben sowie den Anchovis belegen und mit Pfeffer würzen.

Blätterteigtaschen mit Ricotta-Füllung

Zutaten:

- 3 Pakete Blätterteig (tiefgefroren)
- 2 Becher Ricotta Käse
- 2 Eier
- Milch
- Pfeffer
- Salz

Zubereitung:

Den Ricotta Käse und Eier mit einer Gabel mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die aufgetauten Blätterteigscheiben in 10 x 10 cm Quadrate schneiden und die Ricotta-Mischung in die Mitte geben. Die Kanten etwas mit Wasser befeuchten und zusammenklappen. Die Kanten mit den Fingern andrücken, so dass die Füllung nicht herauslaufen kann. Die Blätterteigtaschen mit Milch bestreichen und im auf 200 Grad vor geheizten Backofen etwa 30 Minuten backen. Heiß servieren.

Maltesischer Fleischkuchen

(Auf Malta werden sie zu einer Tasse guten Kaffee gegessen)

Zutaten:

- 1 kg flockiger Blätterteig (siehe Rezept Pasteten-Teig/Backwaren)
- 1-2 kleine Zwiebeln
- 500 g mageres Rinderhackfleisch
- 2 Dosen Bohnen
- 2 EL Tomatenmark
- Öl
- Pfeffer aus der Mühle



- Salz

Zubereitung:

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Wenn die Zwiebelstücke dunkel werden, das Rinderhackfleisch hinzugeben und unter Rühren anbraten. Das Tomatenmark mit den Bohnen zugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Teig ausrollen und daraus etwa 8 cm große Kreise ausstechen. Je einen Esslöffel der Fleischmischung in die Mitte der Kreise geben. Dann zusammenklappen und die Ränder gut andrücken. Die Fleischkuchen im auf 180 Grad vor geheizten Ofen etwa eine Stunde backen. Wenn die Fleischkuchen goldgelb sind, sind sie fertig.

Bigilla

(Bigilla ist ein maltesischer Snack, der in den kalten und feuchten Wintermonaten verkauft wird.)

Zutaten:

- 500 g Dick- oder Saubohnen
- Olivenöl
- Petersilie, gehackt
- 4 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 Prise Backpulver
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz

Zubereitung:

Die getrockneten Bohnen müssen 2 Tage zuvor in gesalzenem Wasser mit Backpulver eingeweicht werden. Das Wasser muss täglich gewechselt werden und nach dem zweiten Tag werden die Bohnen in frisches Wasser bei mittlerer Hitze gar gekocht. Die Bohnen abspülen, abtropfen lassen und hacken. Mit dem Olivenöl mischen, die Petersilie und den Knoblauch hinzugeben und zu einer Paste zerdrücken. Heiß servieren.

Malteser Sandwich

(Dieses Sandwich wird mit Gbejna zubereitet. Das ist ein maltesischer Käse aus Ziegen- oder Schafsmilch, der mit schwarzem Pfeffer in Essig eingelegt ist.)

Zutaten:

- 8 Scheiben Toast
- 4 Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten
- dünne Scheiben Gbejna
- etwas Basilikum, gehackt
- Mayonnaise
- Vinaigrette (Öl, Essig und Kräuter)

Zubereitung:

Die Toast-Scheiben mit der Mayonnaise bestreichen. Die Tomaten- und Käsescheiben schuppenartig darüber legen, mit Vinaigrette und mit Basilikum garnieren. Eine zweite Toast-Scheibe darauf legen und das Sandwich einmal diagonal durchschneiden.



Kaninchen-Wrap

Zutaten:

- 200 g Kaninchenfleisch, gebraten
- 4 Teigfladen (Tortillas oder Wraps)
- 200 g Rahmspinat
- 4 Eisbergsalatblätter
- 2 Eier, hart gekocht
- 2 EL Frischkäse
- 2 EL Kapern
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Den vorgegarten Rahmspinat in einem Sieb abtropfen lassen. Den Eisbergsalat in sehr feine Streifen schneiden und die Eier in feine Würfel schneiden. Den warmen Rahmspinat mit dem Frischkäse verrühren und auf die Teigfladen verteilen.

Das Ei und die Salatstreifen darüber streuen. Das Kaninchenfleisch in Stückchen darauf verteilen.

Dann die Wraps unten etwas einklappen und von der Seite fest aufrollen.

Maltesische Rühreier

Zutaten:

- 8 Eier
- 2-3 große, reife Tomaten
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 40 g Butter
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 EL Petersilie, gehackt
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz

Zubereitung:

Die Tomaten entkernen und in Würfel schneiden. Das Öl und etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Den Knoblauch und die Tomaten zugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Die Eier in einer Schüssel leicht schlagen, mit dem Pfeffer und etwas Salz würzen und über die Tomaten und Zwiebel gießen. Die restliche Butter hinzugeben und die Petersilie darüber streuen. Während dieser Zeit ständig rühren, bis die Rühreier fertig sind.

Malteser Bruschetta

Zutaten:

- 1 Maltesisches Brot oder Ciabatta
- 4 reife Tomaten
- 8 Basilikum-Blätter, fein gehackt
- 20 schwarze Oliven, entsteint, gehackt



1. Vorspeisen & Zwischengerichte

- 2 TL Kapern, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- etwa 8 EL Olivenöl
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die Tomaten entkernen und in kleine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben und mit dem Basilikum, den Olivenstücken, ein wenig Olivenöl, den Kapern und dem Pfeffer mischen. Das Brot in Scheiben schneiden und im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen 5-8 Minuten rösten. Das Olivenöl mit dem Knoblauch mischen, auf das Brot streichen und dann die Tomatenmischung darauf geben.



2. Maltesische Suppen & Eintöpfe

Fischsuppe nach Malteser Art

(Diese Suppe wird mit Anisette verfeinert, ein Anislikör und die einzige Spirituose, die auf Malta produziert wird.)

Zutaten:

- 400 g Lampuka-Filets
- 400 g Red Snapper-Filets
- 400 g Steinbeißer-Filets
- 12 Garnelen, roh
- 1,5 L Fischfond
- 250 ml Weißwein
- 200 g Karotten
- 200 g Sellerie
- 200 g Bleichsellerie
- 200 g Paprika
- 2 Lauchstangen
- 4 Fleischtomaten
- 750 g Reis
- 10 ml Anisette (oder auch Sambuca oder Pernod)
- 1 Bund gemischte Kräuter (Petersilie, Dill, Thymian, Basilikum)
- 200 ml Olivenöl
- 1 TL Safran
- 2 Zitronen, Saft davon
- 2 Orangen, Saft davon
- Cayennepfeffer, Salz

Zubereitung:

Das Gemüse fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Den Thymian zugeben und das Gemüse mit 200 ml Fischfond ablöschen. Die Hitze reduzieren und das Gemüse 15 Minuten köcheln lassen.

Für die Zubereitung des Reis etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Reis darin anschwitzen. Dann den Safran und etwas Salz hinein rühren, 750 ml Wasser angießen und 15 Minuten garen. Die Fischfilets in mundgerechte Würfel schneiden, salzen und mit etwas Zitronensaft säuern.

Die Lampuka-Filets (alternativ: Lachfilet) würfeln und mit etwas Dill bestreuen. Die Garnelen enthäuten, den Kopf entfernen und ebenfalls mit Zitronensaft beträufeln.

In einem großen Topf den Fischfond mit dem Anisette und dem Weißwein langsam erhitzen. Das Gemüse, den Reis und 100 ml Olivenöl dazugeben.

Anschließend den Fisch und die Garnelen darauf geben und etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.



Schließlich die Tomatenwürfel mit den Basilikum-Blättern und feingehackter Petersilie hinzugeben.

Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und heiß servieren.

Gemüsesuppe aus Gozo

Zutaten:

- 1 Hähnchen-Keule
- 1 L Hühnerbrühe
- 100 g Nudeln, vorgekocht
- 800 g Möhren
- 1 Stange Lauch
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 250 g Sellerie
- 2 Zwiebeln
- 2 Tomaten
- 4 EL Öl
- 1 TL Currypulver
- 150 g Tomatenmark
- 1 L Wasser, Salz

Zubereitung:

Das Gemüse waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Den Tomaten die Schale abziehen. Das Wasser mit dem Öl aufkochen, das Gemüse und die Hähnchen-Keule hinzugeben. Mit geschlossenem Deckel 40 Minuten auf kleiner Hitze kochen. Anschließend die Suppe vom Herd nehmen, die Keulen herausnehmen, die Haut sowie den Knochen entfernen und das Fleisch in kleine Stücke schneiden.

Die abgekühlte Suppe im Mixer pürieren. Die Hühnerbrühe, die Nudeln, das Currypulver und das klein geschnittene Fleisch in die Suppe geben.

Erneut aufkochen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss das Tomatenmark einrühren und mit etwas Salz abschmecken.

Maltesische Hühnerbrühe

Zutaten:

- 1 Suppenhuhn
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 3 L Wasser
- 1 Stängel Sellerie
- etwas Petersilie, gehackt
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz



Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Topf geben und so lange köcheln, bis das Huhn gegart ist. Dann das Huhn herausnehmen, die Suppe durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen. Das Fett von der erkalteten Suppe entfernen.

Zum Servieren die Suppe erneut erhitzen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Nach Geschmack kann etwas klein geschnittenes Hühnerfleisch hineingegeben werden.

Traditioneller Rindfleischartopf

Zutaten:

- 125 g Mehl
- 1 TL Salz
- 0,25 TL Pfeffer
- 1 kg Rindfleisch, in Würfel geschnitten
- 2 EL Butterschmalz
- 1,5 L Wasser, heiß
- 3 geschälte Kartoffeln, in Würfel geschnitten
- 1 Steckrübe, in Würfel geschnitten
- 4 Karotten, in Würfel geschnitten
- 1 grüne Paprika, in Streifen geschnitten
- 250 g Sellerie, in Scheiben geschnitten
- 125 g Zwiebeln, gehackt
- 1 EL Salz
- 2 Würfel Rinderbouillon
- 1 Lorbeerblatt

Zubereitung:

Das Mehl in einer Schüssel mit dem Salz und dem Pfeffer mischen. Das gewürfelte Rindfleisch darin wenden. Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und das Rindfleisch darin gut anbraten. Anschließend mit dem Wasser ablöschen und aufkochen lassen.

Die Hitze reduzieren und 2 Stunden köcheln lassen. Dann die restlichen Zutaten einrühren und weitere 30 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist und dann heiß servieren.

Gemüsesuppe mit Fleisch

Zutaten:

- 100 g Blumenkohl
- 100 g Weißkraut
- 4 Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 50 g Sellerie
- 400 g Kürbis
- 2 Steckrüben
- 2 Tomaten
- 800 g Schweinefleisch

2. Maltesische Suppen & Eintöpfe



- 400 g Bratwürste
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Alles Gemüse hacken und mit Wasser in einen Topf geben. Das Schweinefleisch und die in dicke Scheiben geschnittenen Würste hinzugeben und etwa 2 Stunden köcheln lassen.

Das Stück Schweinefleisch herausnehmen und die Suppe mit Pfeffer und Salz abschmecken. Heiß servieren.

Witwensuppe

Zutaten:

- 2 Zwiebeln, gehackt
- 1-2 Kopfsalat
- 1 Dose Erbsen (400 g)
- 4 Eier, leicht geschlagen
- 2 kleine Ziegenfrischkäse
- Bratfett
- Olivenöl
- 1 L Wasser
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz

Zubereitung:

Den Salat waschen und in kleine Stücke rupfen. Das Fett in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Salat darin anschwitzen. Mit dem Wasser ablöschen, die Erbsen zufügen, mit Pfeffer und Salz würzen und bei geschlossenem Deckel 20 Minuten köcheln lassen.

Den Käse zerkleinern, mit den Eiern mischen und nach der Garzeit in die Suppe rühren.

Noch 2 Minuten köcheln lassen und dann heiß servieren.

Kanincheneintopf

Zutaten:

- 1 Kaninchen
- 250 g Erbsen
- 2 Zwiebeln, halbiert und in Streife geschnitten
- 3 Kartoffeln, geschält, in Würfel geschnitten
- 6 Karotten, in Scheiben geschnitten
- 6 Knoblauchzehen, geschält
- 4 Tomaten, geschält, gehackt
- 400 ml Rotwein
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Brühwürfel
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Thymian

2. Maltesische Suppen & Eintöpfe



- 2-3 EL Olivenöl
- Mehl, Pfeffer aus der Mühle, Salz

Zubereitung:

Das Mehl mit Pfeffer und Salz mischen. Das Kaninchen in kleinere Stücke schneiden und in dem gewürzten Mehl wenden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kaninchenstücke darin hellbraun braten. Die Zwiebeln, den Knoblauch, die Tomaten und die Kartoffeln zugeben.

Den Wein angießen und den Brühwürfel, die Lorbeerblätter, den Thymian sowie das Tomatenmark einrühren. Die Erbsen zugeben, das Ganze kurz aufkochen lassen und anschließend 1,5 Stunden bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Wenn nötig, die verkochte Flüssigkeit mit Wein oder Wasser auffüllen.

Kuttelminestrone

Zutaten:

- 500 g Kutteln
- 200 g Karotten
- 150 g Zwiebeln
- 150 g Kartoffeln
- 150 g getrocknete Erbsen
- 150 g Blumenkohl
- 200 g Kürbis
- Sellerie
- Salz, Pfeffer
- Rindersuppe
- 1 ½ l Wasser
- 50 g Tomatenpaste

Zubereitung:

Erbsen über Nacht einweichen. Kuttel reinigen, in kleine Stücke schneiden und in genügend Salzwasser waschen. Noch einmal abspülen und 45 Minuten lang kochen. Gemüse schälen und in kleine Stücke schneiden.

Zusammen mit der Tomatenpaste, der Rindersuppe, den Erbsen und den Kutteln in einen Topf geben. Das Ganze zum Kochen bringen und auf kleiner Stufe 1 ½ Stunde köcheln lassen.

Zum Schluss Würzen und heiß servieren.

Makkaroni und Gemüsesuppe

Zutaten:

- 700 g Makkaroni, verkocht
- 200 g Schinkenspeck (Bacon)
- 500 g Tomaten, geschält, gewürfelt
- 200 g Kürbis
- 100 g Knoblauch, zerdrückt

2. Maltesische Suppen & Eintöpfe



- 200 g Aubergine, gehackt
- 100 g Erbsen, gefroren
- 150 g Zwiebeln, gehackt
- 100 g Paprika, grün, gehackt
- Petersilie, gehackt
- Olivenöl
- Pfeffer aus der Mühle, Salz

Zubereitung:

Das Gemüse säubern, schälen und in Stücke hacken. Die Rinde vom Schinkenspeck entfernen und den Schinkenspeck in Würfel schneiden. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln, den Knoblauch und den Schinkenspeck darin anbraten, und weitere 5 Minuten garen.

Danach den Kürbis, die Aubergine und die Paprikawürfel hinzugeben und weitere 10 Minuten braten. Die Tomaten und die Petersilie begeben, mit Pfeffer und Salz würzen und nochmals 15 Minuten garen.

Dann die vor gegarten Nudeln darin erwärmen und heiß servieren.



3. Gemüse & vegetarische Gerichte

Malteser Salat

Zutaten:

- 1 gute Handvoll Kopfsalat
- 100 g Feta- / Schafskäse, in 1 cm Würfel geschnitten
- 50 g Kapern
- 2 Tomaten, in Achtel geschnitten
- 0,25 Salatgurke, in Scheiben geschnitten
- 18 Oliven, schwarz
- Basilikum, gehackt
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Salatblätter auf einen Teller verteilen. Die Gurkenscheiben am Rand verteilen und die Tomatenstücke, den Schafskäse und die Oliven in die Mitte geben und die Kapern mit dem gehackten Basilikum darüber streuen. Etwas Pfeffer darüber mahlen und Olivenöl streuen.

Karotten in Serena Rotwein

(Dieser Dessert-Wein wird aus einheimischen Rosinen hergestellt. Der reine Wein wird ausschließlich aus den Früchten hergestellt.)

Zutaten:

- 400 g Karotten
- 50 g Butter
- etwa 150 ml Serena
- Pfeffer
- Salz

Zubereitung:

Die Karotten putzen und in feine, gleichmäßig dicke Scheiben schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und sobald sie zu schäumen beginnt, die Karottenscheiben hinein geben. Ein paar Minuten anbraten, mit dem Serena ablöschen, salzen und auf kleiner Flamme zugedeckt dünsten, bis die Karotten weich sind und kaum noch Flüssigkeit in der Pfanne ist.

Vor dem Servieren noch frisch gemahlene Pfeffer darüber geben.

Gefüllte Artischocken

Zutaten:

- 12 Artischockenherzen, aus der Dose

Füllung:

- 2 Artischockenfilets
- 4-5 EL Semmelbrösel



- 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 EL Petersilie
- 1 EL schwarze Oliven, entsteint, gehackt
- 3 EL Olivenöl
- Pfeffer
- Salz

Zubereitung:

Die Artischocken aus der Dose nehmen und abtropfen lassen. Die Artischockenfilets in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Dann die Semmelbrösel, die Knoblauchzehen, die Petersilie und die Oliven mit einem Schuss Olivenöl gut vermischen. Die Artischockenherzen damit füllen, aufrecht in eine Pfanne setzen, Olivenöl darüber träufeln und etwas Salz darüber streuen. 200 ml Wasser hinzu gießen, mit Deckel, bei mittlerer Hitze 30 Minuten garen.

Mit frischem Brot servieren.

Heiße Maronen

Zutaten:

- 500 g getrocknete Maronen (Esskastanien)
- 1 gehäufter EL Kakao
- 170 g Zucker
- 1 Stück Mandarinschale, nur das Orangene, fein gehackt

Zubereitung:

Die Maronen gut waschen, in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und über Nacht darin einweichen. Anschließend lose Stücke der Schale entfernen, die Kastanien in einen Topf geben und mit dem Einweichwasser gar kochen.

Dann den Kakao, den Zucker und die Mandarinschale hinzugeben und eine halbe Stunde kochen lassen.

Wenn nötig die Flüssigkeit noch etwas länger einkochen lassen oder mit noch etwas Wasser oder Kakao abschmecken.

Gefüllte Auberginen

Zutaten:

- 2 Auberginen, groß
- 6 Paprikaschoten
- 5 Tomaten
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 3 EL Kapern
- 1 EL Oregano, gehackt
- 1 EL Oliven, ohne Kern
- 4 EL Öl
- 2 TL Zucker



- Pfeffer aus der Mühle
- Salz

Zubereitung:

Das Gemüse schälen und in kleine Stücke schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, das ganze Gemüse darin anbraten, die Kräuter hinzufügen und mit dem Salz, dem Zucker und etwas Pfeffer abschmecken.

Bei geschlossenem Deckel langsam schmoren bis alles gar ist. Dann die Kapern und Oliven dazugeben. Vor dem Servieren umrühren.

Man kann sie heiß oder kalt servieren.

Puffbohnen- & Kichererbsen-Salat

(Dieses Rezept ist in Malta sehr populär, nicht nur weil es sehr schnell zuzubereiten ist, sondern auch, weil es an heißen Sommertagen ein sehr wohlschmeckendes Gericht ist.)

Zutaten:

- 1 Dose Puffbohnen (Lima Beans)
- 1 Dose Kichererbsen
- 4 Knoblauchzehen, zerdrückt
- Olivenöl
- Petersilie, gehackt
- Minze, gehackt
- Oliven
- Tomatenmark
- Brotscheiben, geröstet oder getoastet
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz

Zubereitung:

Über das geröstete Brot Olivenöl träufeln und dann mit etwas Tomatenmark oder Tomatensauce bestreichen.

Für die Zubereitung des Salats die Zutaten in eine Schüssel geben, gut vermischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Pfanne vom Inselgemüse

Zutaten:

- 2 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 3 Zwiebeln
- 1 EL Honig
- 1 EL Essig
- Olivenöl



- Pfeffer aus der Mühle
- Salz

Zubereitung:

Das Gemüse waschen, und in Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und der Reihenfolge Zwiebeln, Paprika, Zucchini, Aubergine, immer nach 1-2 Minuten das nächste Gemüse zugeben, die Hitze reduzieren und weitere 10 Minuten garen.

Schließlich den Honig und den Essig hinzugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Dazu warmes Brot reichen.

Maltesisches Caponata

Zutaten:

- 3 Tomaten, geschält und gehackt
- 6 grüne Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten
- 1 große Aubergine, geschält und gewürfelt
- 150 g schwarze Oliven, entsteint
- 200 g Staudensellerie, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 EL Kapern
- 6 EL Weinessig
- 25 g Zucker
- 1 TL Thymian, gehackt
- 1 TL Basilikum, gehackt
- 100 ml Öl
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz

Zubereitung:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und sämtliche Zutaten bis auf die Oliven und Kapern hinein geben und bei geschlossenem Deckel darin garen. Gelegentlich umrühren und zum Ende der Garzeit die Oliven und Kapern hinzugeben.

Mit frischem Brot heiß oder kalt servieren.

Auberginen-Spieße

Zutaten:

- 1 Aubergine
- Olivenöl
- Parmesan Käse, gerieben
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 EL Basilikum, gehackt
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz



Zubereitung:

Die Aubergine längs in dünne Scheiben schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben darin kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch, das Basilikum und das Olivenöl in den Mörser geben und zu einer groben Paste zerstoßen. Die Auberginen-Scheiben damit bestreichen, mit dem Parmesan bestreuen, einrollen und auf einen Schaschlik-Spieß aufspießen. Im Kühlschrank 2 bis 3 Stunden ziehen lassen und anschließend grillen.

Eingelegte Trockentomaten

Zutaten:

- Tomaten, sonnengetrocknet
- Olivenöl, gute Qualität
- Rosmarin
- Thymian
- Oregano
- Knoblauch, zerdrückt
- Lorbeerblätter, im Mörser zerstoßen
- Pfeffer aus der Mühle
- Wasser

Zubereitung:

Das Wasser in einem Topf aufkochen lassen, vom Herd nehmen und die getrockneten Tomaten darin eine Stunde ziehen lassen. Anschließend herausnehmen und trocken tupfen.

In fest verschließbare und zuvor sterilisierte Gläser schichten und dazwischen die Kräuter und Gewürze verteilen.

Mit dem Olivenöl aufgießen, luftdicht verschließen und mindestens 4 Wochen an einem dunklen Ort ziehen lassen



4. Maltesische Saucen

Sauce Malta

(Diese Sauce eignet sich besonders gut zu Spargel, Blumenkohl, Artischocken und feinen Fischen.)

Zutaten:

- 1 Blutorange, Saft davon
- 0,25 Orangen, Schale davon
- 6 Eigelbe
- 1 TL Zitronensaft
- 4 EL Weißwein
- 125 g Butter in Flöckchen
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz

Zubereitung:

Das Eigelb, den Zitronensaft, den Weißwein, das Salz und den Pfeffer so lange mit dem Schneebesen schlagen, bis die Masse schaumig wird und leicht eindickt. Mit dem Schneebesen die ganze Masse immer in Bewegung halten. Wenn die Masse hell und schaumig geschlagen ist, die zimmerwarmen Butterflöckchen nach und nach unter die Sauce ziehen. Wenn die Sauce glatt, dick und glänzend geworden ist, mit der geriebenen Orangenschale und dem Saft der Blutorange abschmecken und warm servieren.

Tomatensauce

Zutaten:

- 400 g Tomaten
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 1 TL Basilikum, fein gehackt
- 4 EL Olivenöl
- 2 TL Zucker
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Salz

Zubereitung:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten. Das Basilikum hinzugeben, die Tomaten klein schneiden, durch ein Sieb passieren und in die Pfanne geben. Unter Rühren 45 Minuten köcheln lassen, dann den Zucker einrühren und die Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Tomatensauce mit Knoblauch

(Die Sauce passt sehr gut zu Nudelgerichten.)

Zutaten:

- 10 Tomaten
- 5 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 EL Olivenöl



- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL Basilikum-Blätter, gehackt

Zubereitung:

Den Knoblauch im heißen Öl anbraten. Die Tomaten schälen, indem man sie kurz in kochendes Wasser taucht und anschließend die Haut abzieht. Dann die Tomaten hacken und mit dem Lorbeerblatt in die Pfanne geben. Bei schwacher Hitze etwa eine halbe Stunde köcheln lassen und 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Basilikum-Blätter hinzugeben.

Tomatensauce mit Erbsen

(Diese Sauce kann schnell zubereitet werden und schmeckt gut zu Gemüse und gebratenem Fleisch.)

Zutaten:

- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 3 EL Tomatenpüree
- 350 ml Fleischbrühe
- 2 EL Erbsen, vorgekocht
- Butter zum Braten

Zubereitung:

Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Das Tomatenpüree und die Fleischbrühe zugießen und die Erbsen darin erwärmen.

Grüne Sauce

Zutaten:

- 4 EL Semmelbrösel, hell
- 4 EL Petersilie, fein gehackt
- 5-6 Knoblauchzehen, zerdrückt
- Olivenöl
- Essig

Zubereitung:

Die Semmelbrösel in etwas Essig einweichen und die Petersilie mit dem Knoblauch einrühren. Soviel Olivenöl untermischen, bis die Zutaten mit Öl bedeckt sind.

Dann ca. 1 Stunde ruhen lassen. Diese Sauce wird unter anderem zu kalten Schnecken gereicht.

Pikante Sauce

Zutaten:

- 140 ml Weinessig
- 6 EL Wasser, kalt
- 1 TL Rinderbrühe-Pulver/-würfel
- 1,5 TL Tomatenmark
- 15 g Butter
- 1 TL Mehl
- 0,5 TL Senf, scharf



- einige Kapern, gehackt
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 Prs. Cayennepfeffer, Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Den Essig in eine Pfanne gießen und zusammen mit dem Pfeffer und dem Cayennepfeffer zum kochen bringen. Wenn sich die Flüssigkeit halbiert hat, das Wasser mit der darin aufgelösten Rinderbrühe hinzu gießen. Das Tomatenmark hinzufügen und bei schwacher Hitze etwa 12 Minuten köcheln lassen. Durch ein Sieb passieren und wieder auf den Herd geben. Die Butter in eine Schüssel geben und mit dem Handmixer cremig rühren. Das Mehl unter Rühren zugeben und zu einem glatten Teig rühren. Wenn die Sauce mit der Tomate zu kochen beginnt, die Hitze reduzieren und nach und nach die Mehlpaste zugeben. Solange kräftig rühren, bis die Sauce eingedickt ist. Dann vom Herd nehmen und die gehackten Kapern, die Petersilie und den Senf unterrühren.

Diese Sauce schmeckt ausgezeichnet zu Wild und Tauben.

Anchovis-Thunfisch-Sauce

Zutaten:

- 150g (1 Dose) Thunfisch
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 285 ml Gemüsebrühe
- 3-4 Anchovis
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz
- 1 EL Petersilie, gehackt
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch darin 2 bis 3 Minuten anbraten und dann den Thunfisch und die Anchovis hinzugeben und mit einer Gabel leicht zerdrücken. Die Petersilie darüber streuen, die Hitze etwas reduzieren und 4 bis 5 Minuten garen lassen. Mit Pfeffer und Salz würzen, die Brühe angießen und 5 Minuten köcheln lassen.

Die Sauce zu Spaghetti servieren.



5. Maltesische Fleischgerichte

Kaninchen gebraten mit Knoblauch – Fenek moqli bit-tewm

Zutaten:

- 1 Kaninchen
- Knoblauch
- Gewürze
- Lorbeerblatt
- 3 Gläser Rotwein
- Öl
- 600 ml Suppe

Zubereitung:

Das Kaninchen in Portionen teilen (es ist ratsam, das Kaninchen vor dem Kochen mindestens 48 Stunden im Eiskasten aufzubewahren). In Wein, Lorbeerblätter und Gewürzen marinieren. Herausnehmen und abtrocknen.

Öl erhitzen und das Kaninchen von allen Seiten anbraten. Gehackten Knoblauch dazugeben.

Überschüssiges Fett abschöpfen, das Ganze zusammen mit der Suppe, dem Wein und den Gewürzen in eine Form füllen und im Ofen mindestens 90 Minuten braten.

Kaninchen in Rotweinsauce (Fenech)

Zutaten für 2 Personen:

- 1 junges Stallkaninchen
- 1 kleine grüne Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 3 Champignons
- 4 Knoblauchzehen
- 1 kleine Dose Erbsen (140g)
- 1 kleine Dose Sauce Spaghetti Bolognese (200g)
- 1 Viertel Liter trockener Rotwein (am besten maltesischer Landwein)
- gemischte Kräuter
- Salz, Pfeffer
- 2 Lorbeerblätter
- Olivenöl

Zubereitung

1. Kaninchen in Portionen zerteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Von beiden Seiten anbraten und aus der Pfanne nehmen.
3. Gemüse und Champignons klein schneiden; in Olivenöl andünsten und in Rotwein ablöschen.
4. Sauce Spaghetti Bolognese und Erbsen hinzufügen und mit restlichen Rotwein auffüllen
5. Mit Lorbeerblätter marinieren



6. Kaninchen für ca. 90 Minuten im Sud schmoren lassen und mit gemischten Kräutern abschmecken.

Anmerkung: Als Beilage eignen sich Pommes oder Spaghetti.

Kaninchen mit schwarzen Oliven – Fenek biz–zebbug iswed

Zutaten:

- 1 Kaninchen
- 100 g schwarze Oliven
- 200 g gehackte Zwiebeln
- Rosmarin
- gehackter Knoblauch
- Öl
- 1 Glas trockener Weißwein
- Gewürze



Zubereitung:

Das Kaninchen portionieren und in etwas Öl schnell anbraten. Die Zwiebeln und den Knoblauch anbraten und mit den Oliven, dem Wein, dem Rosmarin und den Gewürzen zum Kaninchen geben. Im Ofen eine weitere Stunde kochen.

Schweinerouladen – Bragioli tal–majjal

Zutaten:

- 8 Scheiben Schweinefleisch
- 4 Scheiben Speck
- 2 hartgekochte Eier
- 100 g Zwiebeln
- Schweinenetz
- Salz, Pfeffer
- Petersilie
- etwas Wasser oder Suppe

Zubereitung:

Das Fleisch flach drücken. Die Eier in Scheiben schneiden, den Speck entrinden und halbieren. Die Fleischscheiben mit je einer Scheibe Speck, einem Stück Ei und etwas Petersilie belegen, aufrollen und mit dem Schweinenetz zubinden.

Die Zwiebeln anbraten und in eine Form geben.

Die Rouladen mit heißem Wasser aufgießen und 35 Minuten im Ofen braten.

Ochsenzunge mit Tomatensauce – Ilsien tac–canga bit–tadam

Zutaten:

- 1 kg Zunge



- 1 kg Tomaten
- 200 g Zwiebeln
- 50 g Tomatenpaste
- Gewürze
- etwas Wasser
- Salz, Pfeffer
- Knoblauch

Zubereitung:

Die Zunge waschen und in Salzwasser gar kochen. Die Tomaten schälen und hacken. Die Zwiebeln und den Knoblauch fein hacken und anbraten. Die Tomaten und die Tomatenpaste unterrühren.

Dann Gewürze und Wasser hinzufügen und 15 Minuten kochen lassen. Diese Sauce muss dicklich sein.

Die Zunge enthäuten, in dicke Scheiben schneiden und mit der Sauce heiß servieren.

Leber in Knoblauch gebraten – Fwied moqli fit-tewm

Zutaten:

- 600 g Leber
- Knoblauch
- Kräuter
- Mehl
- Margarine
- Petersilie

Zubereitung:

Die Leber in dünne Scheiben schneiden und gut würzen. Viel Knoblauch schälen und zerdrücken. Margarine zerlassen und den Knoblauch anbraten. Die Leber in Mehl wenden und beidseitig braten.

Mit Kräutern und Petersilie bestreuen und heiß servieren.

Rindersteaks gedünstet – Canga fuq il-fwar

Zutaten:

- 4 dünne Scheiben Rumpsteak
- Knoblauch gehackt
- Petersilie gehackt
- Öl
- Etwas Wasser
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Die Fleischscheiben auf einem gebutterten Suppenteller anrichten, mit Knoblauch und Petersilie bestreuen, würzen und mit Öl und Wasser übergießen.



Den Teller mit Alufolie bedecken oder mit einem gut passenden Deckel zudecken und im Wasserbad 1 ½ bis 2 Stunden dünsten.

Rindereintopf – Stuffat tac-canga

Zutaten:

- 600 g Rindfleisch
- 150 g Erbsen
- 150 g Zwiebeln
- 40 g Tomatenpaste
- Salz, Pfeffer
- 1 l Wasser oder Suppe
- Gewürze
- Öl
- 125 g geschälte Tomaten
- Mehl



Zubereitung:

Das Fleisch in Würfel schneiden, im Mehl wenden und anbraten. Dann in einen Topf geben. Die Zwiebeln anbraten. Die Tomaten klein schneiden und alle Zutaten zum Fleisch geben.

Zum Kochen bringen und 1 ½ Stunden auf kleiner Stufe kochen.

Geschmortes Kaninchen

(Ein weiteres traditionelles maltesisches Rezept ist in Weißwein geschmortes Kaninchen)

Zutaten:

- 1 Kaninchen
- Sonnenblumenöl
- 5 Knoblauchzehen, gehackt
- 500-750 ml Weißwein, trocken
- Thymian
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz

Zubereitung:

Das Kaninchen in 6 bis 8 Stücke schneiden und in eine große Schüssel legen. Den Pfeffer, die Hälfte des Knoblauchs und den Thymian hinzugeben und mit dem Weißwein übergießen. Abgedeckt im Kühlschrank über Nacht oder mindestens 6 Stunden marinieren. Anschließend aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, den restlichen Knoblauch darin anschwitzen und dann die Kaninchenstücke darin von allen Seiten unter mehrmaligen Wenden braten. Mit etwas Salz und Thymian würzen, etwas Wein aus der Marinade abgießen, die Stücke darin schmoren lassen und wenn das Kaninchen gar ist, die Stücke aus der Pfanne nehmen, den Bratansatz wenn nötig mit noch etwas Wein aus der Marinade lösen und zu einer Sauce reduzieren. Die Sauce zu den Kaninchenstücken geben und mit Pommes Frites und Salat servieren.



Kaninchenpastete

Zutaten:

- 1 Kaninchen
- 200 g Erbsen
- 1 kg Blätterteig
- 200 g Zwiebeln
- 50 g Tomatenpaste
- 3 Eier
- Olivenöl
- Fleischbrühe
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz

Zubereitung:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Kaninchen in kleine Stücke schneiden und bei nicht zu starker Hitze im Öl braten, bis es goldbraun ist. Die Erbsen, die Zwiebeln, das Tomatenmark und die Fleischbrühe zugeben und so lange simmern lassen, bis das Fleisch sich leicht von den Knochen lösen lässt. Die Pfanne vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen, das Fleisch vom Knochen lösen, in die Mischung zurückgeben und die Eier unterrühren. Den Blätterteig zu 2 Kreisen ausrollen.

Einen in eine mit Butter eingefettete Pasteten-Form legen, die Kaninchenmischung darauf geben und mit dem zweiten Teig-Kreis verschließen. An den Rändern gut andrücken und mit ein wenig Eigelb bestreichen.

Im vorgeheizten Backofen bei mittlerer Hitze backen, bis der Teig goldbraun ist.

Malteser Surf and Turf

Zutaten:

- 2 Kaninchenfilets
- 2 Kaninchenkeulen, ohne Knochen
- 30 ml Anisette
- Pfeffer aus der Mühle Salz
- 60 g gewürfelter Räucherspeck
- Schweinenetz
- 5 mittelgroße, geschälte Kartoffeln
- 300 ml Kaninchen- oder Fleischbrühe
- 3-4 EL Olivenöl zum Braten

Füllung:

- 80 g entrindetes Weißbrot
- 250 g Garnelen, vorgekocht und geschält
- 1 Ei
- 50 ml Sahne
- 2 Msp. Gemahlener Thymian
- Weißer Pfeffer aus der Mühle
- Salz

Sauce:

- 2 TL Juliennes von der Zitronenschale
- 1 EL Orangenmarmelade
- 1 EL Kapern
- Anisette
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz



Zubereitung:

Die Filets und die Keulen in eine Schüssel geben, mit dem Anisette beträufeln und eine Stunde marinieren lassen. Das Schweinenetz wässern. Das Weißbrot im Mixer zerbröseln und in eine Schüssel geben. Das Ei, die Sahne sowie den Thymian hinzufügen und gut durchkneten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Falls nötig noch etwas Sahne zugeben. Anschließend die gut abgetropften Garnelen unterrühren. Die Filets und die Keulen pfeffern und salzen. Das Olivenöl in eine Pfanne geben und anschließend bei mittlerer Hitze zuerst die Keulen, dann die Filets rundum anbraten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Das Kaninchenfleisch flach aufschneiden, sanft klopfen, die Füllung darauf verteilen, zusammenrollen und mit dem Schweinenetz ummanteln.

In eine gebutterte Auflaufform setzen, die Hälfte der Kaninchenbrühe zugießen, in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen geben und nach 10 Minuten die restliche Brühe zugießen. Mit Aluminiumfolie abdecken und die Temperatur auf 180 Grad herunterschalten und etwa 45 Minuten weiter garen. Nach dieser Zeit das Kaninchen aus der Auflaufform nehmen und im abgeschalteten Backofen warm stellen. Die Garflüssigkeit in der Bratpfanne gießen und den Bratansatz mit dem Kochlöffel lösen. Die Orangenmarmelade und die Zitronen-Juliennes hinzugeben und die Sauce zu einer dicklichen Konsistenz reduzieren lassen. Vor dem Servieren die Kapern hineingehen, mit Pfeffer und Salz sowie einem Schuss Anisette abschmecken. Die gefüllte Kaninchenrolle aus dem Ofen nehmen, schräg aufschneiden, auf die Teller verteilen, die Sauce dazugeben und dazu gegarte Auberginen-Würfel und Salat reichen.

In Rotwein geschmorte Rinderrouladen

(Bragoli findet man in Malta oft auf den Speisekarten. Die Rouladen werden mit Speck und Ei gefüllt und mit Kräutern in Rotwein geschmort. Manchmal stehen sie auch unter dem Namen Braggioli auf der Speisekarte)

Zutaten:

- 12 dünne Scheiben Rindfleisch (á 90g)
- 400 ml Rotwein
- 6 Scheiben Speck, klein geschnitten
- 5 Scheiben Brot, entrindet, zerbröseln
- 3 Eier, hartgekocht, grob gehackt
- 4 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 3 Zwiebeln, in Scheiben geschnitten
- 1 Karotte, in Scheiben geschnitten
- 1 Bund Petersilie, ohne Stängel, fein gehackt
- 2 Salbeiblätter, fein gehackt
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Thymian
- Olivenöl zum Braten
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz

Zubereitung:

In einer Schüssel die Brotkrumen mit dem Speck, den Eiern, dem Knoblauchzehen, der Petersilie und dem Salbei gut mischen. Die Rindfleischscheiben auslegen, mit der flachen Seite eines breiten Küchenmessers leicht klopfen und anschließend mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Je einen Esslöffel



der Füllung darauf verteilen und ausrollen. Anschließend mit einem Spießchen feststecken und mit Küchengarn umwickeln. Das Olivenöl in einer schweren Pfanne erhitzen und die Rouladen darin von allen Seiten bräunen. Nicht alle Rouladen auf einmal in die Pfanne geben, da sonst das Öl nicht heiß genug bleibt, um ein optimales Bratergebnis zu erzielen.

Nach dem Anbraten aus der Pfanne nehmen und die Zwiebeln und die Karottenscheiben darin anbraten. Anschließend alle Rouladen in die Pfanne geben, den Rotwein angießen und das Lorbeerblatt sowie den Thymian begeben. Bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel 1 ½ Stunden köcheln lassen und dabei die Rouladen gelegentlich wenden. Dazu Kartoffelbrei servieren, über welchen man die Weinsauce aus der Pfanne gießt.

Rinderstew

Zutaten:

- 800 g Rinderbraten, in 4 dicke Scheiben geschnitten
- Bratfett
- 3 Knoblauchzehen
- etwas Rosmarin
- 100 ml Rotwein
- 500 ml Rinderbrühe
- 1 EL Tomatenmark
- 5-6 Kartoffeln

Zubereitung:

Das Fett in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch mit dem Rosemarin darin anschwitzen. Die Bratenscheiben darin anbraten, die Hitze reduzieren, den Rotwein, die Rinderbrühe mit dem Tomatenmark verrühren und angießen. Den Deckel auf die Pfanne geben und bei schwacher Hitze 1 Stunde simmern lassen, Wenn nötig etwas Wasser zugießen.

Heiß servieren.

Reis im Ofen

Zutaten:

- 300 g Hackfleisch
- 2 dünne Scheiben geräucherten Speck, gehackt
- 400 g Reis
- 4 Eier
- 350 g Tomaten, geschält
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- Parmesan Käse, gerieben
- 1 L Wasser
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz



Zubereitung:

Die Zwiebel und die Speckwürfel im heißen Olivenöl anbraten. Das Hackfleisch mit dem Tomatenmark hinzugeben und unter ständigem Rühren anbraten. Dann die Tomaten begeben und alles mit Pfeffer und Salz abschmecken. ¼ L Wasser angießen und 30 Minuten köcheln lassen. Eine Auflaufform mit Olivenöl auspinseln und den Reis sowie die Hackfleischsauce hineingeben. Die Eier in einer Schüssel mit dem Parmesan und 750 ml Wasser verrühren und unter den Reis mit dem Hackfleisch mischen. Im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen 30 Minuten garen.

Nach dieser Zeit herausnehmen, nochmals durchheben und erneut im Backofen 1 Stunde goldbraun backen.

Fleischartete

Zutaten:

- 1 kg Blätterteig
- 600 g gemischtes Hackfleisch
- 125 g Erbsen
- 125 g geschälte Tomaten
- 200 g Zwiebeln
- 50 g Tomatenpaste
- 50 g geriebener Käse
- Öl
- 3 Eier
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Gewürze
- Wasser oder Suppe

Zubereitung:

Die gehackten Zwiebeln andünsten, Fleisch dazugeben und weiter dünsten. Mit etwas Wasser oder Suppe aufgießen. Die gehackten Tomaten, Erbsen, Tomatenpaste, Gewürze, Salz und Pfeffer untermengen und 15 Minuten kochen. Vom Herd nehmen, ein Ei und Käse unterrühren. Gut vermengen.

Eine Tortenform mit Teig auslegen und die Mischung darauf verteilen, mit dem restlichen Teig belegen, mit Ei bestreichen und im Ofen bei mittlerer Stufe backen.

Maltesische Bratwurst

Zutaten:

- 1,5 kg Schweinehackfleisch
- 90 g Meersalz (Melh milohxon)
- 45 g schwarzer Pfeffer, im Mörser zerstoßen
- 45 g Koriandersamen, im Mörser zerstoßen
- 5 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 5 EL Petersilie, gehackt
- Schweinedarm



Zubereitung:

Das Meersalz im Mörser zerstoßen. Das Hackfleisch mit dem Salz, dem Pfeffer, dem Koriander, dem Knoblauch und der Petersilie in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Den Darm mehrfach in kaltem Salzwasser waschen. Dann die Fleischmasse durch einen Trichter oder einer Wurstspritze in die Därme füllen. Die Würstchen alle 10 cm abdrehen.

Jedes Würstchen mit einer Gabel einstechen und diese anschließend an einen sehr kühlen Ort 2 – 4 Tage trocknen.

Nach dieser Zeit die Würstchen grillen oder in der Pfanne braten.

Lammfilet Arabia

Zutaten:

- 600 g Lammfilet
- 3 Zwiebeln, fein gehackt
- 2 EL Rosenpaprikapulver
- 2 TL Gelbwurz, gemahlen
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Currypulver
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 3 EL Pfefferminzblätter, fein gehackt
- 250 ml Hühnerbrühe
- Olivenöl
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz

Zubereitung:

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das kleingeschnittene Lammfilet darin unter ständigem Rühren braten. Salzen, pfeffern, herausnehmen und in eine Schüssel geben. Die Zwiebel schälen und fein hacken, mit dem Knoblauch in das Bratfett geben und glasig schwitzen.

Die Gewürze und die Pfefferminz hinzugeben und dann die Hühnerbrühe angießen. Bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Das Fleisch unter die Sauce heben und mit Curry, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken, jedoch nicht mehr kochen lassen.

Auf einem Reis-Bett servieren.



6. Maltesische Nudelgerichte

Piraten-Spaghetti

Zutaten:

- 200-250 g Spaghetti
- 100 g Muscheln, ohne Schale
- 100 g Krabben, geschält
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 100 g Tomaten, gewürfelt
- 1 Pfefferschote, scharf
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Kapern, klein gehackt
- 3 EL Petersilie, gehackt
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz

Zubereitung:

Für die Sauce das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch mit der zerkleinerten Pfefferschote darin anbraten. Zwei Esslöffel der Petersilie zugeben und unter Rühren weitere 3 Minuten braten. Die Tomaten und etwas Wasser hinein geben und 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Anschließend das Muschelfleisch, die Krabben und die Kapern einrühren und bei nicht vollständig geschlossenem Deckel 30 Minuten dünsten. Danach mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Spaghetti mit einem Schuss Olivenöl und etwas Salz in kochendem Wasser al dente kochen. Durch ein Sieb abgießen und auf die Teller verteilen. Mit der Piratensauce und mit der restlichen Petersilie servieren.

Spaghetti in Kaninchensauce

Zutaten:

- 1 Kaninchen (in 8 Stücke geschnitten)
- 500 g Spaghetti
- 50 g Speck, gewürfelt
- 2 EL Olivenöl
- 50 g Butter
- 200 ml Weißwein
- 500 ml Fleischbrühe
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Stange Staudensellerie, gehackt
- 1 TL Thymian
- Parmesan Käse, gerieben
- 1 EL Mehl
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz



Zubereitung:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Speck, die Zwiebel und den Sellerie darin andünsten. Die Butter zugeben, schmelzen lassen und die Kaninchenstücke darin anbraten. Mit frisch gemahlenem Pfeffer, Salz und Thymian würzen. Dann das Mehl darüber streuen und einrühren. Den Wein dazu gießen und unter Rühren einkochen lassen. Mit der Fleischbrühe auffüllen und bei geschlossenem Deckel 2 Stunden köcheln lassen. Danach das Fleisch herausnehmen und von den Knochen lösen. In die Sauce zurückgeben und darin erwärmen. Die gekochten Spaghetti abgießen, auf die Teller verteilen, die Sauce darüber geben und mit etwas Parmesan bestreuen.

Spaghetti mit Fischsauce

Zutaten:

- Spaghetti
- 150 g gehackte Zwiebeln
- 100 g gehackte Karotten
- 25 g Tomatenpaste
- 450 g Fischfleisch
- 800 g gehackte Tomaten
- Knoblauch
- schwarze Oliven
- Olivenöl
- Salz
- Zitrone
- 1 Glas Weißwein
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Das Fischfleisch kann von verschiedenen Fischen stammen. Etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln, Karotten und den Knoblauch darin anbraten. Einige Minuten kochen lassen, dann Tomatenpaste, gehackte Tomaten und Öl beimengen, würzen und 6 Minuten kochen lassen. Schwarze Oliven in Stücke schneiden und Zitronenschale dazugeben.

Den gewaschenen Fisch untermengen und weitere 20 Minuten auf niedriger Stufe kochen lassen. Mit gekochten Spaghetti gut vermischt servieren.

Makkaroni-Auflauf

Zutaten:

- 350 g Makkaroni
- 350 g Hackfleisch, gemischt
- 2 Auberginen
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Eier, leicht geschlagen
- 1 EL Parmesan Käse, gerieben
- 1 Würfel Rinderbrühe
- Olivenöl



- Wasser
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz

Zubereitung:

Die Auberginen schälen und 2 Stunden in Salzwasser ziehen lassen. Anschließend aus dem Wasser nehmen und gut abtropfen lassen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin braten. Anschließend das Hackfleisch hinzugeben, kräftig anbraten und mit Pfeffer und Salz würzen. Das Tomatenmark unterrühren und mit 1/4 Liter Wasser ablöschen. Den Brühwürfel darin auflösen und das Ganze bei schwacher Hitze 1 Stunde köcheln lassen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Nudeln in reichlich Wasser mit einem Schuss Öl und etwas Salz gar kochen.

Danach das Wasser abgießen und die Nudeln mit der Hackfleischsauce vermischen. Erneut etwas abkühlen lassen und dann die Eier, den Parmesan sowie etwas Pfeffer und Salz unterrühren. Erneut Öl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen-Scheiben von beiden Seiten braten. Eine Auflaufform mit Öl einpinseln und die Auberginen-Scheiben nebeneinander auf dem Boden und an die Seiten legen. Diese Mischung vorsichtig in der ausgelegten Auflaufform verteilen. Darauf ein Blatt Backpapier legen und im vorgeheizten Ofen etwa 1-1 ½ Stunden backen. Nach dieser Zeit aus dem Ofen nehmen und aus der Form auf eine Servierplatte stürzen und heiß servieren.

Geschmorte Schweinelende mit Pasta

Zutaten:

- 1-1,5 kg Schweinelende
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1-2 Knoblauchzehe
- 2-3 EL Tomatenmark
- 250 ml Wasser
- 1 TL Thymian, gehackt
- 1 TL Petersilie, gehackt
- Olivenöl
- 360 g Spaghetti
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz

Zubereitung:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun braten. Anschließend die Kräuter, Knoblauch und das Tomatenmark hinzugeben, kurz verrühren und die Schweinelende am Stück darin von allen Seiten braun anbraten. Das Wasser angießen und bei geschlossenem Deckel, unter gelegentlichem Wenden, etwa 30 bis 45 Minuten garen. Die Spaghetti in kochendem Wasser mit einem Schuss Olivenöl und etwas Salz al dente kochen. Die Nudeln auf den Tellern anrichten, die Lende aus dem Sud nehmen, in Stücke schneiden und auf die Spaghetti setzen. Zum Schluss mit der Sauce übergießen.

Ravioli – Ravjul

Zutaten:

- 250 g Grieß



- 200 g Rikotta
- 200 g Mehl
- 2 Eier
- Prise Salz
- Salz, Pfeffer
- Wasser wenn nötig
- gehackte Petersilie

Zubereitung:

Mit dem Teig beginnen. Mehl, Grieß und Salz vorsichtig vermischen, ein wenig Wasser untermengen und zu einem glatten Teig kneten. Eine Stunde rasten lassen. Jetzt die Füllung vorbereiten. Alle Zutaten zusammen in eine Schüssel geben und gut vermischen und würzen.

Den Teig in 4 gleich große Stücke teilen und in zirka 8 cm dicke Streifen ausrollen. Die Enden mit Wasser befeuchten. Kleine Mengen der Füllung in Abständen von 4 cm und 2 cm vom Teig-Rand entfernt auf die Streifen legen. Jetzt die leere Seite des Teiges darüber legen, zusammenpressen und mit einem Ravioli-Schneider Vierecke ausschneiden. 10 Minuten ruhen lassen, dann in gesalzenem Wasser kochen. Mit Tomatensauce und geriebenem Käse servieren.

Spaghetti mit Fischsauce – Spaghetti biz-zalza tal-hut

Zutaten:

- Spaghetti
- 150 g gehackte Zwiebeln
- 100 g gehackte Karotten
- 25 g Tomatenpaste
- 450 g Fischfleisch
- 800 g gehackte Tomaten
- Knoblauch
- schwarze Oliven
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Zitrone
- 1 Glas Weißwein

Zubereitung:

Das Fischfleisch kann von verschiedenen Fischen stammen. Etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln, Karotten und den Knoblauch darin anbraten. Einige Minuten kochen lassen, dann Tomatenpaste, gehackte Tomaten und Öl beimengen, würzen und 6 Minuten kochen lassen. Schwarze Oliven in Stücke schneiden und Zitronenschale dazugeben.

Den gewaschenen Fisch untermengen und weitere 20 Minuten auf niedriger Stufe kochen lassen. Mit gekochten Spaghetti gut vermischt servieren.

Gefüllte Schnecken – Bebbux mimli

Zutaten:

- 2 Eier



- 200 g Rikotta
- 50 g Grieß
- Gewürze
- 50 g geriebener Käse
- gehackte Petersilie
- 400 g schneckenförmige Teigwaren

Zubereitung:

Rikotta mit Eiern, Käse, Gewürze und Petersilie vermischen und die Teigwaren damit füllen. Die offene Seite in Grieß tauchen. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die „Schnecken“ darin kochen, bis sie gar sind, d.h. auf der Oberfläche schwimmen.

Vom kochendem Wasser herausnehmen und wie Ravioli mit Tomatensauce und mit geriebenem Käse servieren.

Feine Teigwaren mit Knoblauchsauce – Ghagin bit-tewm

Zutaten:

- 200 g sehr dünne Spaghetti
- 100 g geriebener Käse
- 100 g gehackte Zwiebeln
- 1 Ei
- 25 g Tomatenpaste
- Öl
- Gewürze
- 1 l Rinder- oder Hühnersuppe
- Knoblauch
- 100 g geschälte und gehackte Tomaten

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch goldgelb in Öl braten, Tomaten und Tomatenpaste dazugeben und mit Suppe aufgießen und zum Kochen bringen. Teigwaren untermischen und würzen und solange auf kleiner Stufe köcheln lassen, bis die Teigware durch ist. Man muss dabei hin und wieder umrühren, damit die Teigware nicht am Topfboden kleben bleiben.

Am Ende ein Ei und die Hälfte des Käses untermischen und mit der anderen Hälfte des Käses bestreut servieren.

Fadennudeln mit Eiern – Tarja bil-bajd

Zutaten:

- 250 g feine Fadennudeln
- 3 Eier
- 50 g Butter
- 25 g geriebenen Käse



Zubereitung:

Die Fadennudeln in genügend Wasser kochen. Wenn sie gar sind, abgießen und mit den Eiern und dem Käse gut vermischen.

Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne zergehen lassen und die Mischung von beiden Seiten anbraten.

Gebackene Makkaroni – imqarrun il forn

Zutaten:

- 400 g Makkaroni
- 200 g Hackfleisch
- 50 g Tomatenpaste
- 100 g Zwiebeln
- 2 hartgekochte Eier
- 3 rohe Eier
- 50 g geriebener Käse
- Gewürze
- 600 ml Rindersuppe
- Öl

Zubereitung:

Zwiebeln schälen, fein hacken und in wenig Öl goldgelb braten. Fleisch dazugeben und ebenfalls anbraten. Dann Tomatenpaste und Suppe hinzufügen und weitere 20 Minuten kochen. Teigware weich kochen, mit Fleischsauce, Käse, kleingeschnittenen Eiern, rohe Eiern und Gewürzen vermengen und in eine gebutterte Auflaufform füllen.

Die Makkaroni 30 – 40 Minuten im Ofen bei mittlerer Stufe backen.

Kleine Makkaroni mit Rikotta – Makkarunelli bl-irkotta

Zutaten:

- 600 g kleine Makkaroni
- 400 g Rikotta
- gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer
- 5 Eier
- 50 g Butter

Zubereitung:

Teigware in genügend Salzwasser weich kochen, abgießen und in einer Auflaufform füllen. Rikotta, Eier, Petersilie und Gewürze miteinander gut vermengen. Ein wenig Butter zu dem Teig geben und einige Minuten auf niedriger Stufe schmelzen lassen, dann die Rikotta-Mischung unterrühren und weitere 20 Minuten auf sehr niedriger Stufe kochen lassen. Heiß servieren.



7. Maltesische Fischgerichte

Marinierter Lampuki

Zutaten für 2 Personen:

- 2 mittelgroße Lampuki
- 1/2 Glas Rotweinessig
- 1/2 Glas Olivenöl
- 6 feingehackte Knoblauchzehen
- 2 TL frische Basilikum-Blätter
- 2 TL frische Minze-Blätter
- frische Petersilie und frischen Majoran nach Geschmack
- 4 Chilis (optional)
- Mehl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Fisch waschen und ausnehmen
2. Kopf und Schwanz entfernen und halbieren
3. Trockentupfen und in Mehl wenden
4. In Pfanne von beiden Seiten anbraten
5. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen
6. Gräten vorsichtig entfernen (nicht das der Fisch auseinander fällt)
7. In einer tiefen Schüssel abwechselnd mit den Kräutern schichten, dabei jede Schicht mit Öl begießen
8. Essig erhitzen und über die Schichten gießen
9. Schüssel bedecken und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen

Goldmakrele gebraten – Lampuki moqlija

Zutaten:

- 800 g Goldmakrele
- Olivenöl
- Essig
- Zitrone
- Salz, Pfeffer
- Mehl

Zubereitung:

Den Kopf und den Schwanz vom Fisch abschneiden und vorsichtig reinigen. Den Fisch waschen und in 4 gleiche Portionen teilen. Im gesiebten Mehl wenden, würzen und auf sehr niedriger Stufe in Öl braten.

Mit Zitrone, Öl, Essig und Pommes Frites servieren.



Goldmakrele gebacken – Lampuki bil-patata l-form

Zutaten:

- 4 mittlere Goldmakrelen
- ¾ kg geschälte Kartoffel
- 40 g Zwiebeln
- Knoblauch, Öl
- etwas Wasser
- Gewürze
- Kümmel
- Majoran

Zubereitung:

Den Fisch waschen. Die Kartoffeln und Zwiebeln in dicke Scheiben schneiden. In einer Auflaufform eine Lage Kartoffeln und Zwiebeln arrangieren. Den Fisch nebeneinander drauflegen. Knoblauch darauf zerdrücken, würzen und mit etwas Majoran bestreuen. Mit den restlichen Kartoffeln und Zwiebelscheiben belegen, würzen und mit Kümmel bestreuen.

Mit Öl und Wasser begießen und im Ofen bei mittlerer Hitze mindestens 90 Minuten backen.

Goldmakrele gegrillt – Lampuki mixwija

Zutaten:

- 800 g Goldmakrele
- Olivenöl
- Zitrone



Zubereitung:

Den Fisch wie die gebratene Goldmakrele reinigen und filetieren. Die Filets auf das Rost legen, mit Olivenöl bestreichen und kurz grillen, damit das Fleisch nicht austrocknet.

Mit Zitrone servieren.

Goldmakrele gefüllt – Lampuki mimlija

Zutaten:

- 4 kleine Goldmakrelen
- 50 g feingehackte Zwiebeln
- zerdrückter Knoblauch
- Öl, Essig, Gewürze
- Zitronenschale und Saft
- 100 g gehackte Oliven
- 150 g weiße Brösel

Zubereitung:

Den Fisch reinigen, köpfen und Schwanz entfernen. Die Zwiebeln, den Knoblauch, die Petersilie, die Oliven und die Brösel mischen, würzen und Pfefferminz, Zitronenschale und Saft, etwas Öl und Essig unterrühren. Die Fische damit füllen und in eine Auflaufform legen.



Salzen, pfeffern und mit Öl und Zitronensaft beträufeln.

20 Minuten im Ofen auf mittlerer Stufe backen.

Goldmakrelen-Torte – Torta tal-lampuki

Zutaten:

- 750 g Goldmakrelenfisch
- 250 g geschälte, gehackte Tomaten
- 250 g gekochter Blumenkohl
- 250 g Tomatenpaste
- Olivenöl
- 2 Eier
- Frische Minze
- 200 g gekochter Spinat
- 200 g gehackte Zwiebeln
- 150 g Erbsen
- 100 g schwarze Oliven
- Mürbe- oder Blätterteig
- Zitronenschale
- Salz, Pfeffer, Knoblauch, Sesam

Zubereitung:

Den Fisch putzen und gar kochen oder im Dampf gar ziehen. Abkühlen lassen und alle Gräten entfernen. Etwas Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Erbsen, gehackten Blumenkohl, Spinat, Oliven, Tomatenpaste, Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Minze hinzufügen und einige Minuten kochen. Eier gut untermischen. Ein passendes Geschirr einfetten und mit Teig auslegen. Fisch mit der Masse vermischen und auf dem Tortenboden verteilen. Den Teig-Rand befeuchten und mit einer Teigplatte zudecken. Mit Eierstreich bepinseln. Sesamkörner drauf streuen und bei mittlerer Hitze ca. 50 Minuten backen.

Tintenfischeintopf – Stuffat tal-qarnit

Zutaten:

- 800 g Tintenfisch
- 100g Zwiebeln
- 100 g schwarze Oliven
- 150 g geschälte und gehackte Tomaten
- 50 g Tomatenpaste
- Wasser
- 600 ml Rotwein
- 100 g Erbsen
- Zitronenschale
- 200 g Kartoffel in Würfel
- Knoblauch



Zubereitung:

Den Tintenfisch waschen und in kleine Stücke schneiden. Mit etwas Wasser in einer Pfanne 20 Minuten kochen. Die Zwiebeln und den Knoblauch anbraten, die Tomatenpaste, die Zitrone, die Tomaten und die in Scheiben geschnittenen Oliven dazugeben. Etwas später mit Wasser aufgießen und zum Kochen bringen. Den Fisch dazugeben und 1 ½ Stunden kochen lassen, dann die Erbsen, die Kartoffelwürfel und den Wein hinzufügen und solange kochen lassen, bis alles weich ist.

Vorsichtig würzen.

Weißfisch-Klößchen – Pulpetti tal-makku

Zutaten:

- ½ Weißfisch
- Knoblauch
- gehackte Petersilie
- Gewürze
- etwas geriebener Koriander
- 1 Eigelb
- Öl
- Grießmehl

Zubereitung:

Den Fisch grob schneiden. Zerdrückten Knoblauch, Koriander, Petersilie und das Eigelb hinzufügen, gut verrühren und mit etwas Mehl die Mischung binden. Kleine Bälle formen, in Mehl wenden und auf allen Seiten in heißem Öl ausbacken.

Mit Tomatensauce oder Sauce Tartar servieren.

Fischpastete mit Dorade

(Die Dorade oder Goldmakrele wird in Malta Lampuka/Lampuki genannt und ist Maltas Nationalfisch. Sie kommt in Maltas Gewässern in der Fangsaison zwischen August und Dezember in großen Schwärmen vor.)

Zutaten:

- 750 g Mürbeteig
- 1 kg Dorade
- 1 Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 2 Tomaten, geschält und gehackt
- 1 mittelgroßer Blumenkohl, röschen ausgebrochen
- 800 g Spinat
- 8 Oliven
- 2 EL Olivenöl
- Salz

Zubereitung:

Den Fisch in 4 Portionen schneiden, in Mehl wenden und in etwas Bratfett rundum goldbraun braten. Nicht zu lange braten, da der Fisch sonst trocken wird. Das Fleisch von den Gräten lösen und beiseite stellen. Die Zwiebel im Olivenöl gar dünsten. Die Tomaten, den Spinat, den Blumenkohl und 250 ml



Wasser dazugeben. Mit einem Deckel verschließen und gar kochen. Dann die entkernten und halbierten Oliven untermischen. Eine Pasteten- oder Springform mit 21 cm Durchmesser mit Butter ausstreichen und etwa mit der Hälfte des ausgerollten Teigs auslegen. Die Gemüsemischung hineingeben, den Fisch darauf verteilen und mit einem Deckel aus dem restlichen Teig verschließen. Im vorgeheizten Ofen bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten backen, bis der Teig goldbraun ist.

Kann heiß oder kalt serviert werden.

Gozitaner Seeteufel

(Dieser vorzüglich schmeckende Fisch wird mit Tomaten, Kapern und Oliven bereitet. Er wird von den Gozos Fischern fangfrisch an die Lokale geliefert)

Zutaten:

- 1 kg Seeteufel-Filet
- 50 g schwarze Oliven, ohne Stein
- 5 Tomaten
- 4 Zweige Rosmarin
- 1 Bund glatte Petersilie, gehackt
- 60 g Kapern, mit Flüssigkeit
- 1 Zitrone, Saft davon
- 5 EL Olivenöl
- Salz

Zubereitung:

Den Seeteufel häuten, vom Mittelknochen lösen und in Medaillons schneiden. Diese mit Salz und Zitronensaft einreiben und in eine ausgebutterte Auflaufform legen. Mit etwa 3 Esslöffel Olivenöl beträufeln und die Petersilie darüber streuen. Die Tomaten häuten, halbieren und mit einem Löffel das weiche Innere mit den Kernen entfernen. Das Fleisch der Tomate in Würfel schneiden und auf den Seeteufel in eine Auflaufform geben. Die Oliven in Hälften schneiden und die Kapern samt Flüssigkeit ebenfalls über dem Fisch verteilen. Dann mit dem restlichen Olivenöl, dem restlichen Zitronensaft beträufeln und die Rosmarinzweige darauf legen. Den Fisch im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen 25 Minuten backen. Dann mit dem ausgetretenen Saft beträufeln und noch 5 Minuten im ausgeschalteten Ofen fertig garen lassen. Dazu frisches Baguette oder Reis reichen.

Maltesischer Seeteufel

Zutaten:

- 50 g Butter
- 750 g Seeteufel, küchenfertig
- 150 g Tomaten, geviertelt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 500 ml Weißwein, trocken
- 4 EL Anisette
- 40 g Speisestärke
- 250 ml Wasser
- 2 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben schneiden
- 2 Lorbeerblätter



- 1 EL frischer Ingwer, gerieben
- 1 Würfel Gemüsebrühe
- Pfeffer aus der Mühle, Salz, Paprikapulver

Zubereitung:

Den Seeteufel in kleine Stücke schneiden. In einer heißen Pfanne die Butter schmelzen lassen und den Seeteufel darin braten. Mit dem Anisette begießen und flambieren. Die Zwiebeln, den Knoblauch, den Ingwer, die Tomaten, die Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer sowie das Paprikapulver in die Pfanne geben und weiter braten. Dann den Gemüsebrühwürfel hinzugeben, mit Wasser und Weißwein ablöschen. Kurz umrühren, den Deckel schließen und den Seeteufel bei hoher Temperatur garen. Anschließend den Seeteufel herausnehmen und auf einen Teller legen. Die Speisestärke mit 3 EL Wasser in einer kleinen Schüssel verrühren und in die Pfanne geben. Weitere 4 Minuten kochen und wenn die Sauce eindickt, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Seeteufel in die Sauce geben und 5 Minuten darin erwärmen, jedoch nicht mehr kochen. Auf die Teller verteilen, mit Salzkartoffeln, frischem Gemüse oder Reis servieren

Gefüllte grüne Paprika nach Maltesischer Art

Zutaten:

- 1 grüne Paprika, mittlere Größe
- 1,5 TL Semmelbrösel
- 25 g Sardellenfilets
- 10 grüne Oliven, entsteint
- 1 EL Kapern
- Olivenöl
- 1 EL Petersilie
- 1 EL Minze, gehackt

Zubereitung:

Die Sardellen, die Oliven und die Kapern klein hacken. In eine Schüssel geben und mit der Petersilie, der Minze und den Semmelbröseln mischen. Wenn die Mischung zu trocken ist, etwas Olivenöl unterrühren. Die Paprika längs halbieren, die Kerne entfernen und mit der Mischung füllen. Etwas Olivenöl darüber träufeln und in eine am Boden gebutterte Auflaufform setzen. Im auf 160 Grad vorgeheizten Backofen 40 Minuten überbacken.

Gemischter Salat von der Insel Gozo

Zutaten:

- 250 g Fischfilet, gemischt
- 5 Tomaten
- 2 Mozzarella (à 125g)
- 1 Bund Oregano, grob gehackt
- 2 EL Balsamico
- 4 EL Olivenöl
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz
- Butter



Zubereitung:

Das Fischfilet in mundgerechte Stücke schneiden, die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin von beiden Seiten braten bis er gar ist. Aus der Pfanne nehmen und das Fett abtropfen lassen. Die Tomaten und den Mozzarella in Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben und mit dem Balsamico, dem Olivenöl und dem Oregano mischen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und anschließend den gebratenen Fisch unterheben.

Thunfisch mit Lorbeer

Zutaten:

- 4 Thunfisch-Steaks (á 220 g)
- 3 EL Zitronensaft
- 6 EL Olivenöl
- 16 Lorbeerblätter
- 20 g Butter
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz

Zubereitung:

Die Thunfisch-Steaks waschen und trocken tupfen. Den Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und 4 EL Olivenöl in einer Schüssel mischen und den Thunfisch mit dieser Sauce, den halbierten Lorbeerblättern in einen Gefrierbeutel legen, diesen verschließen und mindestens 4 Stunden im Kühlschrank, unter gelegentlichem Wenden marinieren. Die Thunfisch-Steaks aus der Marinade nehmen und die Lorbeerblätter entfernen. Die Butter und das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Thunfisch auf jeder Seite etwa 5 Minuten braten. Sie sollen gerade durch sein, wenn man sie mit Pfeffer und Salz würzt und auf eine vorgewärmte Platte legt. Die Marinade, ohne die Blätter, in die Pfanne gießen und bei schwacher Hitze den Bratansatz lösen. Anschließend über den Fisch gießen und mit gerösteten Kartoffeln und Salat servieren.

Stockfischstäbchen

Zutaten:

- 400 g Stockfisch (vom Kabeljau)
- 100 g Mehl
- 1 Ei
- 1 Prs. Salz
- Öl zum Braten

Zubereitung:

Den Stockfisch über Nacht mit frischem kaltem Wasser wässern. Das Mehl in eine Schüssel sieben, mit etwas Salz vermischen und dann das Ei untermischen. Soviel Wasser hinzugeben, dass ein glatter Teig entsteht. Diesen mindestens 15 Minuten quellen lassen. Den Fisch in heißem Wasser gar kochen, herausnehmen, abtropfen lassen und in längliche Stücke schneiden. Diese in den Teig geben, welcher daran gut haften sollte. Diese Fischstäbchen in reichlich Öl goldbraun frittieren.

Mit Pommes Frites und Salat servieren.



Gegrillter Kabeljau

Zutaten:

- 400 g Kabeljau
- Semmelbrösel
- 1 Zitrone, Saft davon
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz

Zubereitung:

Den Kabeljau waschen und in eine Schüssel mit dem Öl, dem Zitronensaft, Pfeffer und Salz geben und darin 1 bis 2 Stunden marinieren. Danach die Marinade abgießen, den Kabeljau in den Semmelbröseln wenden und auf dem heißen Grill von beiden Seiten grillen. Dieses Gericht wird auch mit Stockfisch (getrocknetem Kabeljau) bereitet.

Dann wässert man den Fisch 24 Stunden, bevor man ihn wie beschrieben weiter zubereitet.



7.1. Maltesische Gerichte mit Schalen- & Krustentieren

Tintenfisch-Eintopf

Zutaten:

- 750 g Tintenfisch
- 500 g Kartoffeln, gekocht und gewürfelt
- 2 EL Olivenöl 3 Zwiebeln, gehackt
- 500 g Erbsen
- 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Karotte, gerieben
- 8 schwarze Oliven
- 250 ml Rotwein
- 1 Spritzer Worcestersauce
- 1 Prs. Basilikum
- 1 Prs. Oregano
- 1 Prs. Minze
- Butter
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Den Tintenfisch in kleine Stücke schneiden. Etwas Butter in einer Kasserolle erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ziehen lassen. Den Tintenfisch zugeben und einige Minuten unter gelegentlichem Wenden leicht anbraten, bevor man die restlichen Zutaten hinzugeben.

Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren kochen lassen, bis der Tintenfisch gar ist.

Wenn nötig noch etwas Wasser zugießen.

Garnelen-Pfanne

Zutaten:

- 500 g Garnelen, gekocht und geschält
- 750 g Kartoffeln, in kleine Würfel geschnitten
- 250 g Zwiebeln, fein gewürfelt
- 750 g Lauch, in dünne Scheiben geschnitten
- 300 g Mais, aus der Dose
- 500 g kleine Tomaten
- 50 ml Sahne
- 300 ml Wasser
- 0,6 Zitrone, Saft davon
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 4 EL Öl



- 0,125 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 Bund Schnittlauch, gehackt
- 1 Bund Petersilie, gehackt
- 0,5 Bund Koriander, gehackt
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln sowie den Knoblauch darin andünsten. Mit dem Kreuzkümmel würzen und die Sahne mit dem Wasser unterrühren. Bei mittlerer Hitze die Flüssigkeit einkochen lassen. Die Kartoffeln, den geschnittenen Lauch und den Mais zugeben und unter gelegentlichem Wenden weich dünsten. Die Tomaten häuten, vierteln und die Kerne entfernen. Anschließend die Tomaten und die Garnelen unter das Pfannengemüse heben. Die Petersilie, den Schnittlauch und den Koriander darüber streuen, den Zitronensaft darüber gießen und mit dem frisch gemahlene Pfeffer würzen.

Gefüllte Calamari

Zutaten:

- 800 g Calamari
- 500 g Semmelbrösel, mit etwas Wasser befeuchtet
- 2 Zwiebeln
- 5-6 Tomaten, gewürfelt
- 1 Ei, hartgekocht, fein gehackt
- 1 EL Kapern
- 2 Oliven, entkernt, fein gehackt
- 1 Anchovi-Filet, mit der Gabel zerdrückt
- 1 Ei, leicht geschlagen
- 1 EL gemischte Kräuter (Petersilie, Minze und Majoran), gehackt
- 2 EL Olivenöl zum Braten

Zubereitung:

Die Tintenfische waschen und wenn noch vorhanden, den gelatineartigen Knochen und die Innenhaut entfernen. Die Tentakel jedoch behalten. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Dann die Tomaten zugeben und eine halbe Stunde kochen lassen. Während dieser Zeit 2 EL Flüssigkeit abnehmen und aufbewahren, um die spätere Füllung zu befeuchten. Die Semmelbrösel in eine Schüssel geben, die 2 EL Tomatensud, das hart gekochte Ei, die Kapern, die Oliven, den Anchovi-Brei, die Kräuter und das rohe Ei miteinander gut vermischen. Die Tintenfische weich klopfen. Dann die Calamari mit der Füllung stopfen und das Ende mit Küchengarn zusammen nähen. Anschließend mit den Tentakeln in die Tomatensauce geben und etwa 30 Minuten garen. Die Garzeit hängt von der Größe der Calamari ab. Wenn nötig, die Sauce mit etwas heißem Wasser auffüllen. Die Calamari mit der Sauce und den Tentakeln auf Tellern mit etwas Salat anrichten und dazu frisches Brot reichen.

Octopus- und Tintenfischsalat

Zutaten:

- 1 kg sehr kleine Oktopusse und Tintenfische



- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Petersilie, Minze und Basilikum, gemischt und fein gehackt
- 1 EL Knoblauch, fein gehackt
- 1 kleine Zitrone, Saft davon
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz

Zubereitung:

Unter fließendem Wasser Tintenfisch und Oktopusse waschen, in einen Topf mit Wasser geben und zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren und so lange simmern lassen, bis die Meeresfrüchte gar sind. Vom Herd nehmen und im Wasser abkühlen lassen, bevor man sie durch ein Sieb abgießt. In eine Salatschüssel geben, mit den restlichen Zutaten vermischen und einige Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Meeresfrüchte-Pfannkuchen

Zutaten:

Pfannkuchen-Teig:

- 50 g Mehl
- 150 ml Milch
- 2 Eier
- 20 g Butter
- 1 Prs. Pfeffer aus der Mühle, 1 Prs. Salz

Füllung:

- Je 2 Dutzend Garnelen, geschält, Miesmuscheln, ohne Schale, Herzmuscheln, ohne Schale
- 2 Dosen Krebsfleisch, gut abgetropft
- 1 Schale Champions, geputzt und grob gehackt
- 200 ml Weißwein
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 1 EL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- Pfeffer aus der Mühle, Salz

Käsesauce:

- 20 g Butter
- 15 g Mehl
- 250 ml Milch
- 1 Eigelb
- 50 g Sahne
- 30 g Parmesan Käse, gerieben
- 100 ml geschlagene Sahne
- 1 Bund gehackte Petersilie
- Pfeffer aus der Mühle, Salz
- Butter zum Backen und Bestreichen der Form
- 1 EL Petersilie, gehackt

Zubereitung:

Für die Pfannkuchen das Mehl mit der Milch in eine Schüssel geben und gut verrühren. Die zerlassene Butter unter Rühren hinzufügen. Den Teig durch ein feines Sieb passieren und mit Pfeffer und Salz würzen. Anschließend eine Stunde quellen lassen. Für die Zubereitung der Pfannkuchen jeweils etwas Butter in einer Pfanne mit etwa 16 cm Durchmesser zerlassen. Ein Achtel des Teiges hinein gießen und den Pfannkuchen von beiden Seiten goldgelb backen. Nacheinander die 8 Pfannkuchen backen. Für die Füllung das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen, die Miesmuscheln, die Herzmuscheln und die Champions darin kurz anbraten. Den Weißwein angießen, die Petersilie, den Zitronensaft und das Krebsfleisch hinzugeben und die Flüssigkeit 10 bis 15 Minuten unter gelegentlichem



Rühren einkochen lassen. Dann mit Pfeffer und Salz abschmecken. Für die Käsesauce die Butter in einem Topf erhitzen und das Mehl darin unter Rühren 1 bis 2 Minuten anschwitzen. Die Milch zugießen, mit dem Schneebesen glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce unter ständigem Rühren etwa 20 Minuten köcheln lassen. Das Eigelb mit der Sahne verrühren, die Sauce damit binden und unter Rühren aufkochen lassen. Dann durch ein feines Sieb passieren und erneut erhitzen. Den Parmesan darin unter Rühren schmelzen. Die geschlagene Sahne und die Petersilie unterheben. Die Füllung auf die Pfannkuchen verteilen und diese zusammenrollen. Eine Auflaufform mit Butter austreichen und die Pfannkuchen nebeneinander hineinsetzen. Anschließend die Sauce darüber gießen. Im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen 12 bis 15 Minuten überbacken und vor dem Servieren mit der Petersilie bestreuen.

Calamari della Casa

Zutaten:

- 800 g kleine Calamari
- 2 rote Paprikaschoten
- 4 EL Weinbrand
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz

Zubereitung:

Die Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden, die Kerne entfernen. Die Calamari säubern, das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch und die Calamari darin anbraten. Die Paprikawürfel zugeben und ebenfalls anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend den Weinbrand mit der Sahne zugeben, gut verrühren und heiß servieren.

Tintenfisch-Salat

Zutaten:

- 500 g Tintenfisch, tiefgekühlt
- 1 TL Senf
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1 rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 2 Fleischtomaten, gehäutet und geviertelt
- 100 g schwarze Oliven
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 1 Zitrone, Saft davon
- 5 EL Olivenöl
- Wasser
- Salz

Zubereitung:

Den Tintenfisch waschen, in einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und 15 Minuten köcheln lassen. Durch ein Sieb abgießen, etwas abkühlen lassen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch mit



dem Zitronensaft, dem Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl darunter schlagen und den noch warmen Tintenfisch in die Marinade geben. Im Kühlschrank 1 Stunde ruhen lassen. Dann die Tomaten und die Zwiebeln unterheben, auf die Teller verteilen, die Petersilie darüber streuen und mit den Oliven garnieren.

Hummer Thermidor

(Dieses Gericht fehlt auf fast keiner Speisekarte maltesischer Restaurants, welches frische Meeresfrüchte serviert.)

Zutaten:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 1 Hummerschwanz in Schale• 1 Zwiebel• 1,5 TL Mehl• 250 ml Weißwein, trocken• 1 TL Senf• 220 ml Sahne• 60 g Parmesan Käse, gerieben• 3 Eigelb, leicht geschlagen• Pfeffer aus der Mühle, Salz | <p>Courtbouillon:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 L Wasser• 250 ml Essig• 1 Karotte, in Scheiben geschnitten• 1 Zwiebel• 1 Lorbeerblatt• einige Pfefferkörner• weißer Pfeffer aus der Mühle, Salz |
|--|---|

Zubereitung:

Die Zutaten für die Courtbouillon in einen Topf geben und 10 Minuten kochen lassen. Anschließend den Hummerschwanz in der Courtbouillon 5 Minuten kochen. Anschließend aus dem Wasser nehmen und das Hummerfleisch aus der Schale lösen. Dazu an der Bauchseite den weichen Teil der Schale mit einer Küchenschere längs aufschneiden.

Die Schale aufbewahren. Nun das Hummerfleisch in Würfel schneiden, in eine Schüssel geben, die fein gehackte Zwiebel hinzufügen, das Mehl darüber streuen und alles gut vermischen. Dann den Weißwein und den Senf hinzufügen. In einen Topf geben, 5 Minuten kochen.

Die geschlagenen Eigelbe einrühren und das Ganze einige Minuten aufkochen lassen. Die frische Sahne darunter rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anschließend die Masse in die Langusten-Schale füllen, mit dem Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei eingeschaltetem Grill goldbraun werden lassen.



8. Maltesische Backwaren

Grundrezept für Pasteten-Teig

Zutaten:

- 240 g Mehl
- 180 g Margarine, in 1 cm Würfel geschnitten
- 6-7 EL kaltes Wasser
- 1 Prs. Salz

Zubereitung:

Das Mehl in eine Schüssel sieben und mit dem Salz vermischen. Die kalten Margarinewürfel hinzugeben und die Margarinewürfel im Mehl wenden, ohne sie zu zerdrücken. Dann das kalte Wasser zugeben und ohne die Margarinewürfel zu zerdrücken untermischen, bis das ganze Mehl mit dem Wasser und den Würfeln gebunden ist. Dann den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, den Teig mit den Fingerspitzen in eine längliche Form auseinander drücken. Ein Nudelholz mit Mehl abreiben und den Teig ausrollen. Dann das untere Drittel des Teigs über den Teig falten und das obere Teigdrittel darüber falten. Unter leichtem Druck mit dem Nudelholz etwas ausrollen. Alles Mehl von der Arbeitsfläche entfernen. Den Teig 90 Grad gegen Uhrzeigersinn drehen und den Teig ausrollen. Wie zuvor beschrieben falten, um 90 Grad drehen und wieder ausrollen. Die ganze Prozedur noch 2-mal durchführen und den Teig anschließend mit einem feuchten Küchentuch bedeckt im Kühlschrank 20 Minuten ruhen lassen. Danach herausnehmen und den Teig wie zuvor beschrieben 4-mal falten, rollen und wieder in den Kühlschrank geben. Insgesamt also 4-mal rollen, falten und Kühlstellen. Danach kann der Teig auf die gewünschte Dicke für die Füllung ausgerollt werden.

Maltesisches Brot

Zutaten:

- 600 g Mehl
- 10 g Salz
- 15 g Zucker
- 15 g Margarine
- 25 g Hefe
- 345 ml Wasser, lauwarm
- 1 EL Milch



Zubereitung:

Das Mehl mit dem Salz in einer Schüssel mischen. Die Margarine und die Hefe hinzugeben und mit dem Zucker, der Milch und dem Wasser gut verkneten. Über die Schüssel ein feuchtes Küchentuch geben und an einem warmen Ort eine Stunde gehen lassen. Nach dieser den Teig in Stücke von etwa 50 Gramm teilen, auf ein Backblech geben, mit dem Ei bestreichen, mit einem Messer einschneiden und erneut 15 Minuten gehen lassen. Im auf 230 Grad vorgeheizten Ofen 12 bis 15 Minuten backen.



Buskuttelli

Zutaten:

- 400 g Mehl
- etwa 150 ml Wasser
- 15 g Hefe (frisch)
- 50 g Butter
- 1-1,5 TL Anissamen, im Mörser zerstoßen
- 200 g Feinzucker
- 1 Prs. Salz

Zubereitung:

Die Hefe in etwas handwarmes Wasser auflösen. Das Mehl in eine Schüssel sieben, mit dem Salz vermischen, mit der Butter verkneten und den Zucker, die Anissamen und das Wasser einrühren. Schließlich die aufgelöste Hefe unterkneten und den Teig abgedeckt an einen warmen Ort gehen lassen, bis dieser auf das Doppelte aufgegangen ist. Danach erneut kneten und daraus 4 längliche Kuchen formen. Im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten backen. Dann aus dem Ofen nehmen, über Nacht abkühlen lassen. Die Kuchen in dünne Scheiben schneiden, auf das Backofengitter legen und erneut im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen backen, bis sie trocken, goldgelb und knusprig sind.

Datteldiamanten

Zutaten:

für den Teig:

- 400 g Mehl
- 100 g Margarine
- 75 g Zucker
- etwas Brandy oder Anisette
- 1 Prs. Backpulver

für die Füllung:

- 400 Datteln
- Orangenschale
- Zitronenschale
- 1 Ei

Zubereitung:

Die Margarine, Mehl und Backpulver vermengen und glattrühren. Den Zucker und das Ei vermischen, zum Mehl geben und zu einem glatten Teig vermengen. 2 Stunden ruhen lassen. Die Datteln mit 2 Esslöffeln Wasser in eine Pfanne geben und einige Minuten erhitzen. Die Schalen und den Brandy hinzufügen und die Mischung mit einer Gabel zerdrücken. Den Teig in 10 cm breite Streifen ausrollen, die Ränder nass machen. Etwas Fülle in die Mitte geben, den Teig übereinander schlagen, die Ränder zusammen pressen und mit einem Ravioli-Schneider Diamanten ausschneiden.

In kochendem Öl goldgelb ausbacken.

Brot mit Öl

Hobz biz-zeit, der bei den Maltesern beliebteste Sommerimbiss, wird von allen Verkaufsständen an Stränden und in jedem Cafe in Städten und Dörfern angeboten. Und hier ist das Rezept von Francis Darmanin.



Zutaten:

- 8 etwa 1 cm dicke Weißbrotscheiben (das maltesische Brot mit der knusprigen Kruste ist ideal, es kann in Deutschland durch Brötchen ersetzt werden)
- 2 saftige Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 6 entkernte, grüne oder schwarze Oliven
- 1 Esslöffel Kapern
- 2 Esslöffel Olivenöl
- frische Kräuter (meist Majoran und Minze aber auch Thymian und Oregano)

Zubereitung:

Die Zwiebel in hauchdünne Ringe schneiden, Oliven und Kapern hacken, die Kräuter waschen und die Tomaten halbieren. Das Öl auf einen flachen Teller gießen. Die Schnittfläche jeder Brotscheibe mit den halben Tomaten einreiben, so dass das Brot eine schöne rötliche Färbung bekommt, und in das Öl tunken.

Die Brotscheiben nun auf die Tischplatte legen und die Zwiebelringe, Oliven, Kapern und Kräuter darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Es lassen sich auch, nach Belieben, auch "Extrazutaten" nehmen, wie beispielsweise Thunfisch aus der Dose, Anchovis-Filets, dicke Bohnen und Kopfsalat.

Biskuits nach Bauernart

Zutaten:

- 210 g Mehl
- 240 g Zucker
- 60 g Butter
- 0,5 Zitrone, davon die geriebene Schale
- 0,5 Orange, davon die geriebene Schale
- 0,5 TL Nelken, gemahlen
- 1 TL Kakaopulver
- 1 Ei, leicht geschlagen
- etwas Milch

Zubereitung:

Die Butter mit dem Zucker mit dem Handmixer vermischen und anschließend das Mehl unterrühren. Nachdem alles gut verrührt ist, die restlichen Zutaten außer der Milch hinzugeben. Schließlich so viel Milch unterrühren, bis eine weiche Mischung entstanden ist. Das Backblech mit etwas Butter oder Margarine einfetten und etwas Mehl darüber stäuben. Aus dem Teig länglichen Biskuits formen und diese mit etwas Zwischenraum auf dem Backblech verteilen. Darauf etwas Zucker streuen und im nicht zu heißen Backofen etwa 20 Minuten backen.

Dorfkekse

Zutaten:

- 200 g Mehl
- 150 g Zucker

8. Maltesische Backwaren



- 50 g Margarine
- einige Nelken
- etwas Zimt
- 1 Ei
- etwas Milch
- Staubzucker
- geriebene Orangen – und Zitronenschale

Zubereitung:

Das gesiebte Mehl mit der Margarine solange verrühren, bis es feinbröselig ist. Eier, Zucker und etwas Milch verrühren. Die geriebenen Schalen, Nelken und Zimt zum Mehl geben. Ein Ei dazugeben und zu einer glatten Masse rühren. Ein Blech buttern, mit Mehl bestreuen und ovale Kekse formen. Mit Zucker bestreuen und im Ofen bei mittlerer Stufe 20 Minuten zugedeckt backen.

Kuchen zur Fastenzeit

(Die Malteser zählen zu den ältesten Christen der Welt. Der Apostel Paulus, der im Jahre 60 n.Chr. auf dem Weg nach Rom als Gefangener Schiffbruch erlitt, brachte das Christentum nach Malta. Noch heute wird das Leben auf Malta vom Kirchenkalender geprägt. Malta ist für seine lebhaften Sommerfeste zu Ehren der Schutzheiligen seiner Gemeinde berühmt. Während der Fastenzeit werden keine Eier oder Butter gegessen und finden auch keine Verwendung in der Küche.)

Zutaten:

- 500 g Mandeln, gemahlen
- 375 g Mehl
- 125 g Vollkornmehl
- 240 g Zucker
- 120 g Orangeat
- 1 EL Kakao
- 1 TL Zimt
- 30 g Nüsse, geröstet, gehackt
- 1 TL Mixed Spices (aus: Zimt, Nelken, Piment, Koriander, Ingwer, Muskatnuss)
- 1 Zitronenschale, gerieben
- 1 Orangenschale, gerieben
- 60 g Margarine
- 2 EL Orangenblütenwasser
- 1 TL Honig



Zubereitung:

Die Margarine in einer Kasserolle schmelzen lassen. Das Mehl in eine Schüssel sieben, mit dem Vollkornmehl mischen und die geschmolzene Margarine und das Orangenblütenwasser darin verrühren. Anschließend die restlichen Zutaten beifügen und den Teig gut kneten. Wenn der Teig zu trocken ist, noch etwas Wasser hinzugeben. Aus diesem Teig Stücke von 40 x 8 cm formen, die etwa 2,5 cm dick sind. Im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen, mit dem heißen Honig bestreichen und die gehackten Nüsse darüber streuen.



Karnevalskuchen

(Traditionell isst man in der Zeit des Karnevals auf Malta den köstlichen „Prinjolata“. Der Name bedeutet, dass dieser Kuchen Pinienkerne und viele andere Zutaten enthält.)

Zutaten:

für den Biskuitboden:

- 600 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 150 g Butter
- 2 Eigelb
- 250 ml Wasser, kalt

weitere Zutaten:

- 75 g Orangeat und Zitronat, gemischt
- 50 g Pinienkerne
- 50 g Mandelblättchen
- 4 EL Sherry

Dekoration:

- 25 g Mandelblättchen
- 25 g Pinienkerne
- 2 kandierte Kirschen, gehackt

Creme:

- 200 g Butter
- 330 g Puderzucker

Glasur:

- 150 g Zucker
- 1 Eiweiß
- 2 EL Wasser
- 0,125 TL Weinstein (ist in der Apotheke erhältlich)

Schokoladensauce:

- 4 TL Kakao
- 4 TL Puderzucker
- 6 TL Wasser, warm

Zubereitung:

Das Mehl in eine Schüssel geben und mit dem Backpulver mischen. Anschließend die Butter einkneten, so dass ein bröseliger Teig entsteht. Die Eigelb und das Wasser hinzugeben und so lange kneten, bis ein weicher Teig entstanden ist. Den Teig auf eine Dicke von etwa einem cm ausrollen, auf ein gefettetes Backblech geben und im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen 25 Minuten goldbraun backen. Dann aus dem Ofen nehmen und in kleine Stücke schneiden. Die Teigstücke mit dem Orangeat, Zitronat, den Pinienkernen, den Mandelblättchen und dem Sherry in eine Schüssel geben und mischen. Die Butter auf Zimmertemperatur erwärmen lassen und mit dem Puderzucker in eine weitere Schüssel mit dem Mixer rühren, bis eine helle Creme entstanden ist.

Die Creme mit den Teigstückchen und den restlichen Zutaten gut verrühren. Die Mischung auf eine Platte oder einen flachen Teller geben und daraus eine runde, hohe Pyramide formen und gut andrücken. Für die Glasur den Zucker, das Eiweiß, das Wasser und den Weinstein (alternativ Backpulver) in einen Schlagkessel geben und über dem Wasserbad mit dem Schneebesen oder dem Handmixer schlagen, bis der Zucker sich aufgelöst hat und die Glasurmischung dick zu werden beginnt. Dann die Glasur über die Pyramide auf dem Teller verteilen und mit den Pinienkernen, den Mandelblättchen und den Kirschstücken garnieren. Den Kakao, das Puderzucker mit dem Wasser verrühren und im dünnen Strahl mehrmals über den Kuchen gießen.



Osterkuchen

Zutaten:

- 400 g Mehl
- 400 g Zucker
- 400 g Butter
- 3 Eier
- 1 Zitrone, Schale davon, Saft davon
- Milch
- 1 Prs. Trockenhefe
- Vanilleessenz

Füllung:

- 400 g Mandeln, gehackt
- 200 g Zucker
- Mandelessenz
- Wasser

Zubereitung:

Den Zucker in Wasser kochen und die Vanilleessenz hinzufügen. Wenn die Mischung dickflüssig wird, die Hitze reduzieren, die Mandeln zugeben und gut rühren. Für den Teig das Mehl und die Butter gut miteinander verkneten. Die Eier in einer Schüssel mit dem Handmixer schaumig schlagen, den Zucker dazugeben und so lange rühren, bis die Mischung hellgelb wird. Mit dem Mehl-Teig mischen, etwas Milch unterrühren. Anschließend den Teig in etwa 1 cm Höhe ausrollen und mit einer Form 4 gleiche Figuren ausstechen. 2 der 4 Teigfiguren mit der Füllung bestreichen und die je dazu passende zweite Figur darauf legen. Die Teigränder mit etwas Wasser bestreichen, unter Andrücken des Teiges verschließen und im vorgeheizten Backofen bei mittlerer Hitze backen, bis die Figolla leicht bräunlich sind. Nach Belieben dekorieren und ein Schokoladen-Ei auf das Gebäck legen.

Taufbiskuit

Zutaten:

- 875 g Mehl
- 500 g Zucker
- 375 g brauner Zucker
- 8 Eier
- 60 g Zitronat
- 0,5 TL Zimt
- 0,5 TL Nelken, gemahlen
- 1 TL Backpulver

Zubereitung:

Die Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen und die leicht geschlagenen Eigelb unterziehen. Anschließend den Zucker, den Zimt, die gemahlene Nelken, das Zitronat sowie das Backpulver unterheben. Anschließend das Mehl mit einem Holzlöffel vorsichtig unterrühren. Ein Stück Backpapier mit Öl bestreichen, etwas Mehl darüber streuen und etwas Zucker darauf streuen. Nussgroße Stücke der Mischung mit gut bemehlten Händen formen und auf das Backpapier setzen. Im heißen Ofen 7 bis 10 Minuten backen, bis sie fest sind, Sie sollten jedoch nicht braun werden. Mit Schnörkeln von rosa Zuckerguss verzieren.



9. Maltesische Nachspeisen

Engelsbrot – Hobz ta' l-ang'li

Zutaten:

- 6 entrindete Brotscheiben
- Marmelade
- 2 Eier
- etwas Milch
- Öl
- Zucker
- Zimt

Zubereitung:

Das Brot mit Marmelade bestreichen und aufeinander legen. Halbieren, in etwas Milch einweichen lassen. Die Eier schlagen und das Öl erhitzen. Das Brot durch die Eiermasse ziehen und im heißen Öl goldgelb backen. Mit etwas Zucker und Zimt bestreuen und servieren.

Nougat – Qubbajt

Zutaten:

- 800 g Zucker
- 400 g Haselnüsse
- Prise Zimt
- 400 g gerösteter Sesam
- 150 ml Wasser

Zubereitung:

Eine kleine Backform mit Backpapier und mit Reispapier auslegen. Wasser mit Zimt und Zucker zum Kochen bringen. Die Temperatur muss den Kochpunkt erreichen. Um das festzustellen, ein wenig dieser Mischung in kaltes Wasser gießen und die Flüssigkeit erstarrt sofort, wenn es die richtige Temperatur erreicht hat. Eine Steinplatte mit etwas Öl bestreichen, die Nüsse und den Sesam darauf verteilen und darüber dann die Zuckermischung gießen.

Sobald es zu erstarren beginnt in die Tortenform gießen und komplett erstarren lassen.

Datteln gefüllt – tamal mimli

Zutaten:

- Datteln
- 200 g geriebene Mandeln
- 100 g Staubzucker
- 2 Eiweiß
- Farbe



Zubereitung:

Die Mandeln mit dem Zucker vermischen. Das Eiweiß dazugeben und zu einer glatten Mischung verrühren. In 4 Portionen teilen und verschieden färben.

Die Datteln aufschneiden und entkernen.

Mit der Mandelmischung füllen, sodass man die Füllung sehen kann.

Zum Schluss in Staubzucker wälzen.

Brotpudding – Pudina tal-hobz

Zutaten:

- 500 g trockenes Brot
- 600 ml Milch
- 3 Eier
- 50 g Trinkschokolade
- 150 g Rosinen
- Prise Zimt
- 150 g kandierte Kirschen
- 200 g Zucker
- 150 g kandierte Fruchtschale
- 100 g Margarine
- ½ geriebene Orangen – und Zitronenschale

Zubereitung:

Das Brot mit Wasser bedecken und mindestens 4 Stunden einweichen lassen. Dann auf einen Durchschlag schütten und so viel Wasser wie möglich ausdrücken. Die Margarine in Würfel schneiden und ins Brot arbeiten. Alle anderen Zutaten hinzufügen und gut miteinander vermengen. Die Mischung in eine gut gebutterte Form füllen und im Ofen bei mittlerer Hitze mindestens 50 Minuten backen. Heiß oder kalt servieren.

Teekuchen – Xkunvat

Zutaten:

- 175 g Mehl
- 154 g Butter
- Zucker
- Eier
- Likör
- Wasser
- Öl
- Honig

Zubereitung:

Das Mehl mit der Butter abbröseln, Zucker, Eier, Likör und Wasser hinzufügen und einen Teig kneten. 1 Stunde rasten lassen, dann dünn ausrollen und 2 cm Teig-Rand abschneiden. Die Enden zu einem Knopf drehen und in heißem Öl goldgelb ausbacken.



Abtropfen lassen und mit geschmolzenem Honig beträufeln.

Maltesisches Halva

Zutaten:

- 100 g Zucker
- 140 g Sesam-Mus (Tahini)
- 4 EL Wasser
- 1 Prs. Vanille
- geröstete Mandeln
- Kandierte Kirschen

Zubereitung:

In einem Topf bei schwacher Hitze den Zucker im Wasser auflösen. Dabei ständig rühren und wenn sich der Zucker aufgelöst hat, die Hitze erhöhen und nicht mehr rühren. In dieser Zeit die Tahini, die Vanille, die Mandeln und die Kirschen in eine feuerfeste Schüssel geben. Wenn der Zucker im Topf eine Temperatur von 140 Grad erreicht hat (hierzu ein Thermometer verwenden), dieses über die Mandeln gießen und kräftig umrühren. Nach einigen Sekunden wird es fest werden. In eine luftdicht verschließbare Box geben und darin abkühlen lassen. Jedoch nicht in den Kühlschrank geben. Das Halva mindestens einen Monat in der Box ziehen lassen.

Maltesische Reisspeise

Zutaten:

- 200 g Reis
- 500 ml Weißwein
- 1 Orange
- 2 Zitronen, Saft davon
- 1-2 Stücke Würfelzucker
- 250 g Zucker

Zubereitung:

Den Reis abspülen, mit Wasser in einen Topf geben und etwa halb gar kochen. Durch ein Sieb abgießen, in eine Kasserolle geben und den Weißwein, den Saft der 2 Zitronen sowie etwas Wasser angießen. Mit dem Würfelzucker die Schale der halben Orange abreiben, den Zucker zerstoßen und unter den Reis rühren. Den Reis bei mittlerer Hitze gar dünsten, den Zucker begeben und noch einige Minuten unter Rühren garen. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen, in eine Schüssel geben, mit den Apfelstücken garnieren und dazu Kompott reichen.

Cannoli mit Ricotta gefüllt

Zutaten:

für den Teig:

- 240 g Mehl
- 2 TL Zucker
- 2 TL Trinkschokolade
- 2 TL Butter

Zutaten für die Füllung:

- 400 g Ricotta
- 60 g Zartbitterschokolade, gehackt
- 120 g kandierte Kirschen, gehackt
- 120 g Mandeln, blanchiert, geröstet, ge-



- 2 TL Back-Fett
 - 2 EL Rotwein
 - 125 ml Wasser
 - 1 Stück Zitronenschale
- hackt
- 60 g Puderzucker

Zubereitung:

Den Ricotta mit der Schokolade, den Kirschen sowie den Mandeln gut vermischen und den Puderzucker unterrühren. Für den Teig die Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Küchenmixer und den Knethaken rühren, bis der Teig homogen ist. Dann dünn ausrollen, runde Kreise schneiden und über eine Röhre (3-4 cm Durchmesser) rollen. Das Öl erhitzen, ein Stück Zitronenschale hineingeben und die Cannoli darin von allen Seiten braun braten. Wenn die Zitronenschale braun wird, diese durch frische ersetzen und die nächste Cannoli garen. Zum Abkühlen und abtropfen auf Küchenkrepp geben. Danach mit der Ricotta-Mischung füllen.

Kastanienstäbchen

Zutaten:

- 400 g Kastanien
- 200 g Butter
- 200 g Mehl
- 200 g Zucker
- 3 Eier, getrennt

Zubereitung:

Die Kastanien schälen und auch die innere Schale abziehen. Anschließend in heißem Wasser kochen bis sie weich sind, durch ein Sieb abgießen und die Kastanien durch das Sieb in eine Schüssel streichen. Die Butter, den Zucker und das Mehl begeben und alles gut mischen.

Dann das Eigelb mit den Händen unterkneten. Walnussgroße Teigstücke abnehmen, zunächst rollen und dann in eine etwas längliche Form drücken. Das Eiweiß streif schlagen und die Teigröllchen hinein tauchen, bzw. damit bestreichen.

Im auf 160 Grad vorgeheizten Ofen 30 Minuten backen.

Frittierte Grießklößchen

Zutaten:

- 570 ml Milch
- 100 g Grieß
- 2 Eier, getrennt
- etwas Zitronat
- 50 g Rosinen
- 4 EL Zucker
- Semmelbrösel
- 1 Prs. Salz
- Öl zum Frittieren
- Zucker



Zubereitung:

Die Milch, den Zucker und das Salz in einen Topf zum Kochen bringen. Dann in ein Wasserbad mit kochendem Wasser geben und den Grieß unter Rühren langsam zugeben, bis die Mischung dick wird. Aus dem Wasserbad nehmen, abkühlen lassen und anschließend die Eigelbe unterrühren. Das Eiweiß steif schlagen und zusammen mit dem sehr klein gehackten Zitronat und den Rosinen in einer Schüssel mischen. Im Kühlschrank abkühlen lassen. Aus der Grießmischung kleine Nocken in Walnussgröße aus der Masse formen. Jede in der Eiweißmischung wenden und dann die Semmelbrösel rundherum darüber streuen. Öl in eine kleine, hohe Kasserolle geben, sehr heiß werden lassen und die Bällchen darin frittieren.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen, die Bällchen mit Zucker bestreuen und heiß servieren.

Feigenpudding

Zutaten:

- 200 g getrocknete Feigen, fein gehackt
- 200 g Semmelbrösel
- 100 g Zucker
- 100 g Orangeat, fein gehackt
- 4 Eier, leicht geschlagen
- etwas Marachino Likör

Zubereitung:

Die Feigen mit den Semmelbröseln, dem Zucker, den Eiern und dem Orangeat mischen. Eine Puddingform mit Butter ausstreichen und die Masse hinein geben. Es sollten mindestens 3 cm Abstand vom Rand übrig sein. Darüber mit Butter bestrichenes Backpapier legen. Dann mit einem Küchentuch umwickeln und gut zusammenbinden, so dass die Füllung nicht heraustreten kann. Im Wasserbad 2 Stunden kochen. Vor dem Servieren den Pudding aus der Form stürzen und den Maraschino Likör darüber träufeln.



10. Sonstige Rezepte

Fleischpastete – Torta tal-laham

Zutaten:

- 1 kg Teig
- 600 g gemischtes Hackfleisch
- 125 g Erbsen
- 125 g geschälte Tomaten
- 200 g Zwiebeln
- 50 g Tomatenpaste
- 50 g geriebener Käse
- Öl
- 3 Eier
- Salz, Pfeffer
- Gewürze
- Wasser oder Brühe

Zubereitung:

Die gehackten Zwiebeln andünsten, Fleisch dazugeben und weiter dünsten. Mit etwas Wasser oder Brühe aufgießen. Die gehackten Tomaten, Erbsen, Tomatenpaste, Gewürze, Salz und Pfeffer untermengen und 15 Minuten kochen. Vom Herd nehmen, ein Ei und Käse unterrühren. Gut vermengen. Eine Tortenform mit Teig auslegen und die Mischung darauf verteilen, mit dem restlichen Teig belegen, mit Ei bestreichen und im Ofen bei mittlerer Stufe backen.

Kaninchenpastete – Torta tal-fenek

Zutaten:

- 1 Kaninchen
- 200 g Erbsen
- 200 g geschälte Tomaten
- 200 g Zwiebeln
- 50 g Tomatenpaste
- 1 kg Blätterteig
- 3 Eier
- Salz, Pfeffer
- Gewürze
- Öl
- Etwas Wasser oder Suppe

Zubereitung:

Das Kaninchen in kleine Stücke schneiden und auf niedriger Stufe braten. Die gehackten Zwiebeln goldgelb anbraten, alle anderen Zutaten außer den Eiern dazugeben, kochen lassen. Die Knochen vom Kaninchen entfernen, zu der Sauce geben und 20 Minuten kochen lassen.



Vom Feuer nehmen und die Eier unterrühren. Gut schlagen. Teig ausrollen und eine Tortenform damit auslegen. Die Sauce darauf geben, mit dem restlichen Teig bedecken. Mit Ei bestreichen und im Ofen bei mittlerer Stufe backen.

Reis mit Meeresfrüchten – Risotto bil–frott tal–bahar

Zutaten:

- 400 g Reis
- 100 g gehackte Zwiebeln
- 500 g frische Muscheln oder Dosenmuscheln
- 500 g frische Venusmuscheln
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Pfefferminz
- 1,5 ml Wasser
- Gehackte Petersilie

Zubereitung:

Etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln anrösten. Den Reis unterrühren und weitere 3 Minuten anrösten. Mit Wasser aufgießen, zum Kochen bringen und 15 Minuten lang kochen lassen. Die Muscheln kochen und die Schale entfernen, zum Reis geben und mit frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Weitere 10 Minuten kochen lassen oder bis der Reis gar ist.

Mit Petersilie bestreut servieren.

Pikante Torte - Ftira

Zutaten Pizzateig:

- 300 g Kartoffeln
- 100 g Zwiebeln
- 100 g Tomaten
- schwarze Oliven
- Anchovis
- Olivenöl
- Oregano

Zubereitung:

Zwiebeln und Kartoffeln schälen und sehr dünn schneiden. Pizzateig dünn ausrollen, in eine Backform legen und mit Zwiebel – und Kartoffelscheiben belegen. Eine Lage Tomaten darauf geben und mit Anchovis, schwarzen Oliven und Oregano bestreuen. Olivenöl darauf gießen und 40 Minuten backen.

Ftira ist eine Art Pizza und auf Gozo sehr beliebt.

Brot mit Öl und Thunfisch – Ftira biz–zeit

Zutaten:

- 1 Dose Thunfisch



- Tomaten
- 4 kleine Ftiras (ähnlich einer Semmel)
- grüner Salat

Zubereitung:

Dieses ist ein typisch maltesisches Sandwich, der mit verschiedenen Zutaten gefüllt ist und im Sommer als Strandimbiss sehr beliebt ist. Ftira ist ein kleiner flacher Brotlaib, den man in verschiedenen Größen kaufen kann.

Statt Ftira kann man auch kleine maltesische Brotlaiben nehmen.

Große Bohnen mit Knoblauch – Ful bit-tewm

Zutaten:

- 2 kg große Bohnen
- einige Knoblauchzehe
- gehackte Petersilie
- Essig
- Olivenöl
- 600 ml Wasser
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Schale der Bohnen abziehen und in einen Topf geben und Knoblauch und Wasser hinzufügen. Zum Kochen bringen. Alle Zutaten unterrühren und solange kochen, bis die Bohnen weich sein. Heiß servieren.

*Maltes Mediterran
Cooking Pirates®*



Diese Malta Webseiten:



und



sind die

MALTES MEDITERRAN COOKING PIRATES®

