

Sonniges Malta

Die wunderschöne kleine Insel im Mittelmeer ist von vielen verschiedenen Einflüssen aus vergangenen Zeiten geprägt – und wer eine Reise dorthin unternimmt, sollte sich vor allem für eines wappnen: Malteser sind große Esser!

REZEPTE, TEXT & REPORTAGEFOTOS: PETRA WIEDERMANN | FOODFOTOS: MICHAEL MARKL | FOODSTYLING: ALEXANDER RIEDER



REISEZIEL MALTA

Wenn es bei uns noch nicht wirklich Frühling ist, hat es in Malta für unsere Begriffe fast schon sommerliche Temperaturen. Ein Grund mehr, gerade jetzt schon dorthin zu fliegen. Die Insel ist klein und überschaubar – egal von wo aus, höchstens 20 Minuten sind es, die man braucht um in Malta an sein Ziel zu kommen. Maltesische Städte ähneln Bezirken – eine wunderschöne Stadt geht in die nächste über. Die Hauptstadt ist heute Valletta, Mdina war die frühere – dort ist es angenehm still, nur ihre Einwohner dürfen die mittelalterliche Stadtmauer-Grenze mit dem Auto überqueren.

GOZO

Auf der kleinen Schwesterinsel von Malta machen die Malteser selber gerne Urlaub wenn es so richtig heiß wird – über 40 Grad bei einer Luftfeuchtigkeit von 100 Prozent. Mit der Fähre ist man schnell dort und findet ein Taucherparadies, viele Kirchen und die Zitadelle mit wunderbaren Aussichtspunkten. Einen Blick durchs blaue Fenster (Azure Window) muss man getan haben, gozitanischer Frischkäse darf auf der Rückreise im Gepäck nicht fehlen.

KULINARIK

Die maltesische Küche ist von vielen Einflüssen geprägt – vor allem von italienischen und nordafrikanischen. Malteser sind sehr stolz auf ihr Brot und das zurecht – es ist außen knusprig und innen weich. Neben Fenek (Kaninchen) und Lampuki (Goldmakrele) sollten Sie unbedingt auch Timpana (Nudelaufwurf mit Melanzani und Faschierem), Bragjoli (Rindsrouladen) und Hobz biz-zejt (Brot mit Oliven, Paradeisern und Thunfisch) probieren. Die freundlichen Einwohner meinen es auf alle Fälle gut mit einem, hungrig wird man hier nicht bleiben.

ADRESSEN

RESTAURANT CIAPPETTI
Lauschiger Gastgarten,
sehr gutes Fenek (Kaninchen)
5, St. Agatha's Esplanade, Mdina
T: +356 21 459 987
www.kemmunet.net/cciappetti

RESTAURANT IL-KARTELL
Direkt am Meer, toller Fisch
Marina Street, Marsalforn, Gozo
T: +356 2155 6918
www.il-kartellrestaurant.com

INFOS

Fremdenverkehrsamt Malta
T: +43 1 585 3770
www.urlaubmalta.com
Corinna.Ziegler@urlaubmalta.com

AIR MALTA

www.airmalta.com

Lampuki Biz-Zalza Pikkanti Goldmakrele pikant

4 Portionen, Zubereitung ca. 25 Minuten

4 Lampuki-Filets mit Haut (je 120 g; ersatzweise Wolfsbarsch)

3 EL Mehl (griffig)

3 EL Olivenöl

Sauce:

2 Dosen geschälte Paradeiser
(gesamt 800 g)

10 Kapernbeeren

3 Knoblauchzehen

1 TL Kristallzucker

1 EL Paradeismark

1 EL Balsamico

1 EL Minze (gehackt)

Salz, Pfeffer

WEINTIPP

Wir haben Gefallen an den maltesischen Rosés gefunden. Es passt aber auch körperreicher Chardonnay aus dem Neusiedlersee-Hügelland.

1 Für die Sauce Paradeiser in einem Sieb abtropfen lassen (Saft auffangen) und in kleine Stücke schneiden. Kapernbeeren halbieren oder vierteln.

2 Filets nach eventuell noch vorhandenen Gräten abtasten und diese entfernen. Filets in ca. 7 cm breite Stücke schneiden, salzen, pfeffern, im Mehl wenden und im Öl beidseitig kurz anbraten. Filets auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

3 Im Bratrückstand Knoblauch, Kapern und Zucker anschwitzen, Paradeismark einrühren, mit Balsamico und Paradeissaft ablöschen. Sauce aufkochen, Paradeiser und Minze einrühren, kurz ziehen lassen. Lampuki mit der Sauce anrichten. Als Beilage passen Petersilerdäpfel.

Nährwert pro Portion
377 kcal; 26 g EW; 23 g Fett;
16 g KH; 0,6 BE; 90 mg Chol.



LAMPUKI

Der Nationalfisch Maltas wird von Ende August bis November gefangen. Bei uns kennt man ihn als Goldmakrele, im englischen wird er als „dolphin fish“ bezeichnet, es besteht jedoch keinerlei Verwandtschaft mit den Delphinen.

Pastizzi Tar Ricotta Gefüllte Blätterteigtäschchen mit Ricotta

4 Portionen, Zubereitung ca. 30 Minuten



300 g Blätterteig (backfertig)

1 Dotter (verquirlt)

Fülle:

250 g Ricotta

2 mittlere Eier

50 g Hartkäse (gerieben)

2 EL Petersilie (gehackt)

1 EL Mehl

Salz, Pfeffer, Mehl

1 Für die Fülle Ricotta, Eier, Mehl, Käse, Salz, Pfeffer und Petersilie vermischen.

2 Rohr auf 200°C vorheizen. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen (26 x 26 cm) und 4 Quadrate (13 x 13 cm) ausschneiden. Teig mit Fülle belegen, Ränder links und rechts mit Wasser bestreichen. Teig so zusammenklappen, dass eine offene Tasche entsteht. Kanten eventuell mit einer Gabel festdrücken. Teigtaschen wie Schiffchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Dotter bestreichen.

3 Pastizzi im Rohr (mittlere Schiene) ca. 15 Minuten goldbraun backen und noch warm servieren.

Nährwert pro Portion

542 kcal; 19 g EW; 41 g Fett;
25 g KH; 2 BE; 291 mg Chol.

PASTIZZI

Diese leckeren, knusprigen und sehr preisgünstigen (unter 50 Cent!) Blätterteigtäschchen bekommt man in Malta an jeder Ecke. Sie werden warm angeboten und sind der ideale Snack für zwischendurch.

GETRÄNKETIPP

Wie wäre es mit dem maltesischen Nationalgetränk – ein erfrischendes „Kinnie“ – eine herbe Limonade aus ungeschälten Bitterorangen und Wermutkraut.

PASTIZZI TAR PIZELLI BLÄTTERTEIGTÄSCHCHEN MIT ERBSENFÜLLE

4 Portionen, Zubereitung ca. 30 Minuten

300 g Blätterteig (backfertig)

1 Dotter (verquirlt)

Fülle:

400 g TK-Erbsen

1 Zwiebel

50 g Butter

Salz, Pfeffer, Mehl

1 Erbsen in Salzwasser kurz überkochen, abseihen, abschrecken und abtropfen lassen. Zwiebel schälen, klein schneiden und in Butter anschwitzen. Erbsen untermischen, kurz mitgaren, salzen und pfeffern.

2 Rohr auf 200°C vorheizen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen (21 x 28 cm) und 12 Quadrate (7 x 7 cm) ausschneiden. Teig mit Fülle belegen, Ränder links und rechts mit Wasser bestreichen, Teig so zusammenklappen, dass eine offene Tasche entsteht. Kanten eventuell mit einer Gabel festdrücken. Teigtaschen wie Schiffchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Dotter bestreichen.

3 Teigtaschen im Rohr (mittlere Schiene) ca. 8 Minuten goldbraun backen. Noch warm servieren.

Nährwert pro Portion

493 kcal; 8,5 g EW; 36 g Fett;
33 g KH; 2,6 BE; 159 mg Chol.



Spezialtipp | Maltesische Spezialität: Preis: 4,2 - 7,2 €/Portion, EW: 19g, KH: 25g, Fett: 41g, BE: 2,91. Maltesische Spezialität: Preis: 4,2 - 7,2 €/Portion, EW: 8,5g, KH: 33g, Fett: 36g, BE: 2,6. Informationen auf www.ford.de
*) Komplettausstattung beinhaltet: Klimaanlage, 20" Alufelgen, Bluetooth-Handsfree, Maltesische Spezialität und Bordcomputer. Preise gültig solange der Vorrat reicht. *Vergleichen mit Ford Fiesta 1.6i. Maltesische Spezialität.

Fenek bittewm u bl-Imbid Kaninchen in Rotwein gekocht

4 Portionen, Zubereitung ca. 3 ½ Stunden, zum Marinieren ca. 12 Stunden



- 1 Kaninchen** (ca. 1,5 kg; beim Einkauf in Rückenfilets, Keulen, Ripperln und Vorderläufe zerlegen lassen)
- 6 Knoblauchzehen**
- 2 EL frischer Thymian** (gehackt)
- 2 EL frischer Rosmarin** (gehackt)
- 1 l Rotwein**
- 5 EL Olivenöl**
- 1 EL Balsamico**
- 2 Lorbeerblätter**
- 2 TL Speisestärke**

Salz, Pfeffer, evtl. Gemüsesuppe

- 1** Kaninchen mit Salz, Pfeffer und zerdrücktem Knoblauch einreiben, mit Kräutern bestreuen und mit Wein gut bedeckt aufgießen. Zugedeckt über Nacht kühl ziehen lassen.
- 2** Fleisch aus der Marinade nehmen, mit Küchenpapier trockentupfen, im Öl rundum gut anbraten und in einen Topf geben.
- 3** Bratrückstand mit der Marinade und Balsamico ablöschen, aufkochen, über das Fleisch gießen, Lorbeer zugeben. Topf bis auf einen kleinen Spalt zudecken, Fleisch bei schwacher Hitze dünsten (ca. 3 Stunden). Falls nötig nach halber Garzeit wenig Suppe zugießen.
- 4** Fleisch aus der Sauce nehmen und warm stellen. Fond abseihen (sollte ca. 500 ml ergeben; evtl. einkochen oder mit Suppe ergänzen) und aufkochen. Stärke mit 1 EL Wasser vermischen, in die Sauce rühren und kurz mitköcheln. Kaninchen mit der Sauce anrichten, mit Gemüse und Erdäpfeln servieren.

Nährwert pro Portion
851 kcal; 74 g EW; 41 g Fett;
11 g KH; 0,6 BE; 263 mg Chol.

GEMÜSEGARNITUR

4 Portionen, Zubereitung ca. 12 Min.

- Je 150 g Karotten, Kohlrabi, Zucchini und Fenchel**
- 2 EL Butter**
- 150 ml Gemüsesuppe**
- 1 TL Thymianblättchen**

Salz, Pfeffer

- 1** Karotten und Kohlrabi schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zucchini putzen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Fenchel halbieren, Strunk ausschneiden. Fenchel in 3 mm dicke Scheiben schneiden.
- 2** Karotten, Kohlrabi und Fenchel in der Butter anschwitzen, mit Suppe aufgießen und bissfest dünsten. Knapp vor Ende der Garzeit Zucchini und Thymian untermischen, salzen und pfeffern.

Nährwert pro Portion
85 kcal; 3 g EW; 6 g Fett;
5 g KH; 0 BE; 15 mg Chol.

WEINTIPP



Die österreichische Rotwein-Variante könnte eine kräftige, Zweigelt-betonte Cuvée aus dem Weinbaugebiet Carnuntum sein.

BRATERDÄPFEL

4 Portionen, Zubereitung ca. 45 Minuten

- 600 g speckige Erdäpfel**
- 4 EL Öl**

Salz, Pfeffer

- 1** Erdäpfel in der Schale in Salzwasser bissfest kochen. Erdäpfel abseihen, zugedeckt ausdampfen lassen und schälen.
- 2** Erdäpfel in Stücke schneiden und in heißem Öl rundum goldbraun braten. Erdäpfel salzen und pfeffern.

Nährwert pro Portion
195 kcal; 3 g EW; 10 g Fett;
22 g KH; 1,9 BE; 0 mg Chol.