



ANTI PASTI

VORSPEISEN



Während ich am Strand von Praiano stehe,
bestaune ich die Vielfalt der Farben um mich
herum: Das türkisfarbene Meer verschwimmt mit
dem azurblauen Himmel, leuchtend rosafarbene
Bougainvillea-Blüten schmücken die alte weiße
Kirche, und gelbe Zitronen erstrahlen im
Sonnenlicht.

Antipasti bedeutet wörtlich übersetzt »vor dem Essen«. An der Amalfiküste bestehen diese Vorspeisen oft aus kleinen Tellern voller regional hergestellter Salami und anderer Wurstwaren, begleitet von eingelegten Oliven, gerösteten Mandeln, sonnengetrockneten Tomaten, **Crocchè di patate** (Kartoffelkroketten, siehe Seite 19) und marinierten Sardellen. Beliebt ist auch geräucherter Käse wie Scamorza oder Provola, der in große Zitronenblätter gehüllt und gegrillt wird, bis er schmilzt. Und ohne Brot geht es natürlich nicht: Zu den Antipasti werden entweder Focaccia oder Pizzabrot serviert, beträufelt mit regionalem Olivenöl. Oder **Pizzette**, Mini-Pizzen, die erst frittiert und dann mit Mozzarella und Basilikum belegt im Ofen fertig gebacken werden.





ALICI

SARDELLEN

Cetara ist ein idyllisches kleines Fischerdorf an der Amalfiküste und die Heimat von Schwärmen silbrig glänzender Sardellen. Hier bekannt als **Alici** oder **Acciughe**, sind die Anchovis der Grund für den Reichtum und das kulinarische Erbe des Ortes. Während sonst in Italien Sardellen oft am Stück zubereitet werden, ist Cetara berühmt für **Colatura di alici** – eine bernsteinfarbene Würzsauce, gewonnen aus in Salz eingelegten Sardellen. Sie wird als Spezialität in fast jedem Restaurant des Ortes auf heißen Spaghetti oder Linguine serviert, meist mit Knoblauch, Peperoncino, Olivenöl und Petersilie kombiniert.

Die Sardellen für die würzige Fischsauce werden nur von 25. März bis 22. Juli gefangen, also im Zeitraum zwischen dem Fest der Verkündigung des Herrn und dem Gedenktag der heiligen Maria Magdalena. Pasquale Ferrara, ein lokaler Bootsbauer, der mit Leidenschaft **Colatura** in Holzfässern herstellt, hat die Technik von den alten Fischern gelernt und ist überzeugt, dass frisch gefangene Sardellen den im Laden gekauften weit überlegen sind. Wenn frische Sardellen schwer zu bekommen sind, kann man sie durch andere kleine ölhaltige Fische ersetzen, wie etwa Sprotten.

ALICI RIPIENE

GEFÜLLTE SARDELLEN

Viele Restaurants der Amalfiküste, wie etwa das wunderschöne Gartenrestaurant mit dem passenden Namen »Il Giardiniello« in Minori, weichen vom traditionsreichen italienischen Standardrezept ab und servieren mit Käse gefüllte Sardellen. Dabei wird eine Scheibe Provola-Käse zwischen zwei marinierte Sardellen gelegt, die dann zusammengedrückt, paniert und frittiert werden. Als warme Vorspeise einfach köstlich.

ALICI FRITTE

FRITTIERTE SARDELLEN

Um die kleinen Fische vorzubereiten, zunächst ihren Kopf abschneiden und dann der Länge nach den Bauch aufschlitzen, um mit den Fingern Innereien und Rückengräte herauszulösen, wobei man diese vom Schwanz in Richtung Hals nach oben herauszieht (siehe Foto auf der vorherigen Doppelseite). Dann die dunklen Hautlappen auf jeder Seite abschneiden und die Fische unter fließendem kaltem Wasser abspülen. Auf Küchentrepp abtropfen lassen, dann würzen, mehlieren und portionsweise in heißem Sonnenblumenöl knusprig frittieren. Das Öl auf Küchentrepp kurz abtropfen lassen, dann die Leckerbissen mit 1 Prise Salz bestreuen und mit Zitronenspalten zum Auspressen servieren.

Im Uhrzeigersinn von oben:
Gefüllte Sardellen, Marinierte
Sardellen und Frittierte Sardellen.



ALICI MARINATE

MARINIERTE SARDELLEN

Für 4–6 Personen

Zum Marinieren

250 g frische Sardellen (oder
Sprotten), von Kopf, Mittelgräte
und Hautlappen befreit
Saft von 1 Zitrone
50 ml kaltes Wasser

Für das Dressing

75 ml hochwertiges, kalt gepresstes
Olivenöl
1 Zehe Knoblauch, abgezogen
und in dünne Scheiben geschnitten
1 EL frische glatte Petersilie,
fein gehackt
1 großzügige Prise Salz
½–1 kleiner roter Peperoncino
(je nach Schärfe bemessen und
optional entkernt), in dünne
Ringe geschnitten
1 TL getrockneter Oregano
Saft von 1 Zitrone (oder 1 EL Weiß-
weinessig), optional, zum
Abschmecken

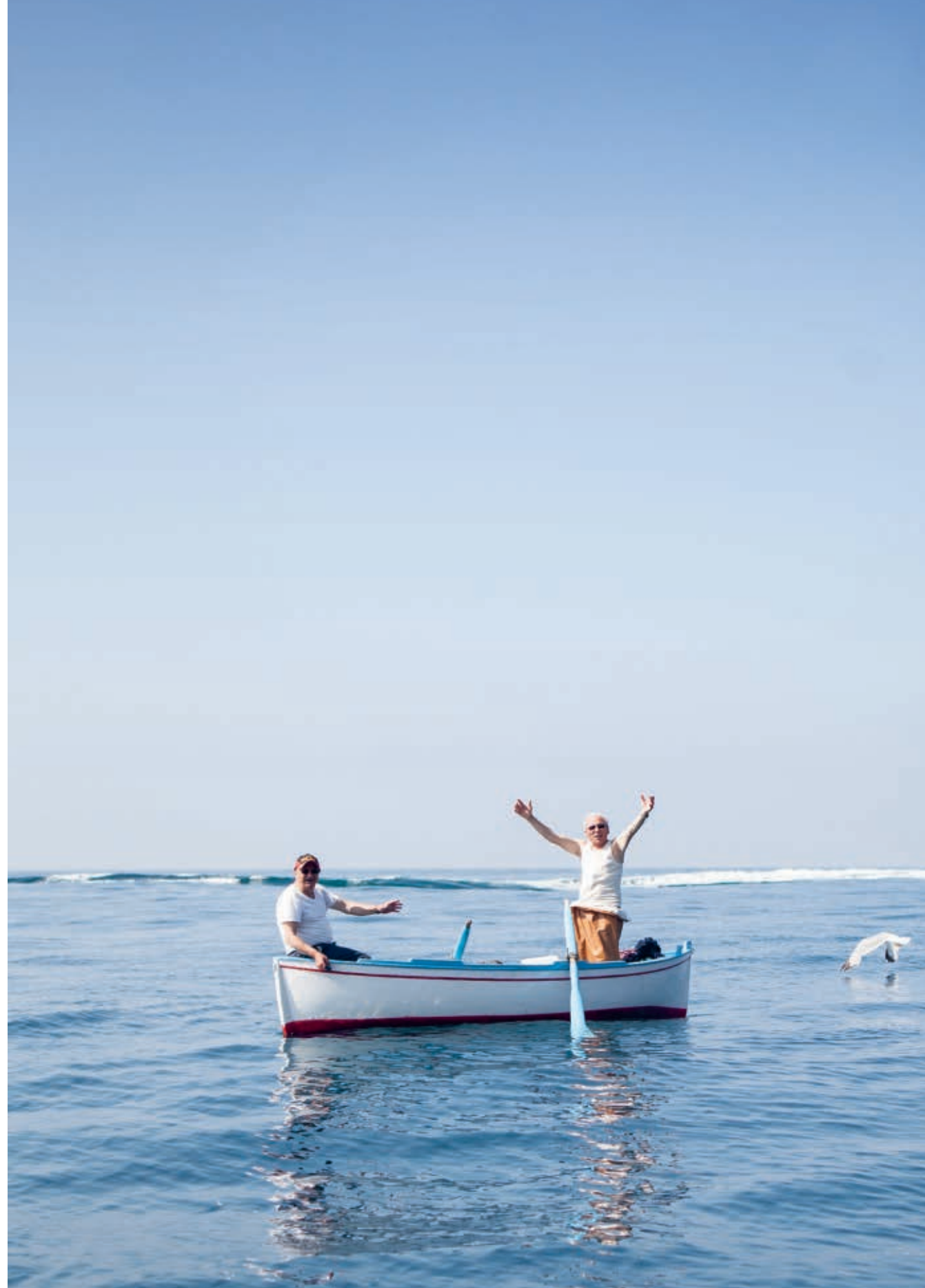
Während wir im »Ristorante San Pietro« in Cetara prickelnden Falanghina schlürften, ließen wir uns marinierte Sardellen mit Knoblauch und scharfem Peperoncino schmecken, gefolgt von einem Löffel Zitronen-Konfitüre (siehe Seite 232), um unsere Geschmacksknospen zu erfrischen – ein echter Genuss. Es lohnt sich, für dieses Rezept die frischesten Fische zu verwenden, die man bekommen kann; je älter die Sardellen, umso eher zerfallen sie nach dem Marinieren, daher sollte man anfangs lieber weniger Säure verwenden.

Zum Marinieren die Sardellen in eine flache Schale legen. Den Zitronensaft in einer Tasse mit dem kaltem Wasser vermischen und über die Fische gießen, bis sie mit Flüssigkeit bedeckt sind (wenn nötig, etwas mehr Wasser hinzufügen). 4–8 Stunden abgedeckt im Kühlschrank marinieren lassen, bis das Fischfleisch weißlich und undurchsichtig ist. Abtropfen lassen und mit Küchenkrepp trocken tupfen.

Für das Dressing die angegebenen Zutaten (bis auf den Zitronensaft oder Essig) in einer kleinen Schale vermischen. Die Fische auf einer Servierplatte anrichten und das Dressing darüberträufeln. Nochmals alles mit Salz, Kräutern und Peperoncino abschmecken (optional auch etwas zusätzlichen Zitronensaft oder Essig darüberträufeln, wenn man das Gefühl hat, dass das Ganze noch etwas Säure vertragen kann). Das fertige Gericht ist auf Seite 9 abgebildet.







PEPERONI

IN BARCHETTA

GEFÜLLTE PAPRIKA

Für 4–6 Personen

4 rote Paprika
100 g weiches, rustikales Weißbrot,
von der Kruste befreit
150 g Sardellen-Pesto (siehe Seite 93)
2 EL filtriertes Olivenöl

Eines meiner Lieblingsgerichte sind diese gefüllten Paprika mit würzigen Brotkrümeln. Sie werden mit einem Sardellen-Pesto zubereitet, das in Cetara oft verwendet wird, aber das Gericht funktioniert ebenso gut mit Basilikum-Pesto. Rosa, die Mutter meines Freundes Francesco, serviert die gefüllten Schoten als leichtes Abendessen im Ganzen. Für eine Vorspeise kann man die Paprika aber gut der Länge nach in Viertel schneiden, um kleinere Portionsgrößen zu erhalten.

Den Backofen auf 200°C Umluft (oder 220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Paprikaschoten der Länge nach vierteln und von den weißen Häutchen sowie den Kernen befreien. Auf ein Backblech legen und 15 Minuten lang backen.

In der Zwischenzeit das Brot in der Küchenmaschine (oder mit dem Messer) zu stückigen, aber nicht zu kleinteiligen Krümeln zerkleinern. Die Krümel in eine kleine Schale geben und mit dem Sardellen-Pesto vermischen.

Die Paprikaviertel aus dem Ofen nehmen. Die Brot-Pesto-Mischung mit einem Löffel in die Viertel füllen und mit den Fingern festdrücken. Mit Olivenöl beträufeln. Wieder in den Ofen schieben und erneut 10–15 Minuten backen, bis die Paprikaviertel weich und zart sind.

Entweder heiß oder auf Raumtemperatur abgekühlt mit anderen Antipasti oder einem knackigen grünen Salat servieren.

MELANZANE FARCITE ALLA ENZA

ENZAS AUBERGINEN

Für 6–8 Personen

Für die Auberginen

3 Auberginen
2 EL filtriertes Olivenöl
feinkörniges Meersalz

Für das Topping

250 g Kirsch- oder Cocktailtomaten,
gewürfelt
2 Zehen Knoblauch, abgezogen
und fein gehackt
1 TL getrockneter Oregano
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 EL filtriertes Olivenöl
etwa 10 gesalzene Sardellen,
in mundgerechte Stücke zerteilt
1 kleine Handvoll frische glatte Petersilie,
grob gehackt

Enza Milano und ihre Familie leben in Praiano. Enzas Mutter ist Köchin und ihr Vater betreibt das »Ristorante Il Pirata«. Dies ist eines ihrer Familien-Lieblingsgerichte mit Sardellen. Am besten verwendet man in Salz gepökelte Sardellen (statt der in Öl eingelegten), die man abspült und dann trocken tupft.

Für die Auberginen den Backofen auf 200 °C Umluft (oder 220 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die Auberginen der Länge nach in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden (es sollten etwa 6 Scheiben werden) und dann mit dem Messer flache Kreuzschnitte in das Fruchtfleisch schneiden. Die Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und auf der Oberseite mit Olivenöl einpinseln, dann mit etwas Salz bestreuen. Die Scheiben im Backofen etwa 25 Minuten backen, bis sie weich und leicht gebräunt sind.

In der Zwischenzeit das Topping zubereiten. Hierfür die Tomaten, den Knoblauch, den Oregano, den Pfeffer und das Olivenöl in einer Schüssel vermischen.

Sobald die Auberginen gar sind, sie aus dem Backofen nehmen und die Tomaten-Mischung sowie die Sardellen darauf verteilen. 15–20 Minuten erneut backen, bis die Tomaten weich sind.

Auf eine Servierplatte geben und mit Petersilie bestreuen. Sofort servieren oder auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Dieses Gericht hält sich auch 1–2 Tage im Kühlschrank, wird aber niemals »kühlschrankskalt« serviert.

Wilder Fenchel säumt die Straßen, im Schatten silbriger Olivenbäume. Die leuchtend gelben Fenchelblüten werden von Einheimischen gesammelt und getrocknet. Die Samenkörner werden aufbewahrt und zum Aromatisieren von Wurstbrät, Salami oder zur Herstellung des Likörs »Finocchietto« verwendet.

Im Uhrzeigersinn von oben links: Gefüllte Paprika; Kartoffelkroketten mit geräucher-tem Käse; Tomatensalat mit Mozzarella & Basilikum; Enzas Auberginen.



INSALATA CAPRESE

TOMATENSALAT MIT MOZZARELLA & BASILIKUM

Für 4 Personen

300 g aromatische, reife Tomaten
2 Kugeln Büffelmozzarella (je 125 g)
20 Blätter frisches Basilikum
Salz und schwarzer Pfeffer aus
der Mühle
½ TL getrockneter Oregano
3 EL hochwertiges, kalt gepresstes
Olivenöl

*Dieser von der Insel Capri stammende Salat sollte am besten im Sommer zubereitet werden, wenn die Tomaten süß und saftig sind. Am liebsten verwende ich die großen, gerippten italienischen **Cuore di bue** (Ochsenherztomaten) oder die französischen **Marmande** (Fleischtomaten). Aber auch Urtomaten haben einen fantastischen Geschmack und sehen oft wunderschön aus. Man sollte sich nicht dazu verleiten lassen, bei der Qualität der Zutaten Abstriche zu machen – mit einem tollen Büffelmozzarella oder **Fior di latte** aus Kuhmilch, reifen, saftigen Tomaten, frischem Basilikum und erstklassigem Olivenöl wird aus diesem einfachen Gericht eine absolute Delikatesse.*

Die Tomaten in 1 cm dicke Scheiben schneiden (oder vierteln, wenn sie klein sind). Den Mozzarella in 1 cm dicke Scheiben schneiden (oder in mundgerechte Stücke zerpfücken).

Abwechselnd Tomaten und Mozzarella auf einer Servierplatte mit Basilikumblättern dazwischen anrichten. Mit Salz und Pfeffer sowie mit Oregano bestreuen und mit einem besonders guten Olivenöl beträufelt servieren.

CROCCHÈ DI PATATE

KARTOFFELKROKETTEN MIT GERÄUCHERTEM KÄSE

Ergibt 22-25 Kroketten

500 g mehlig kochende Kartoffeln
50 g Kochschinken, fein gewürfelt
50 g Parmesan (oder Grana Padano),
fein gerieben
25 g Pecorino (alternativ mehr Parmesan
oder Grana Padano), fein gerieben
2 EL frische glatte Petersilie,
fein gehackt
2 Eier, getrennt
Salz und schwarzer Pfeffer aus
der Mühle
Sonnenblumenöl, zum Frittieren
150 g Scamorza *affumicata* (oder
vergleichbarer geräucherter Käse),
in 3 x 1 cm große Rechtecke ge-
schnitten
75 g italienisches Mehl Tipo 00
150 g Semmelbrösel

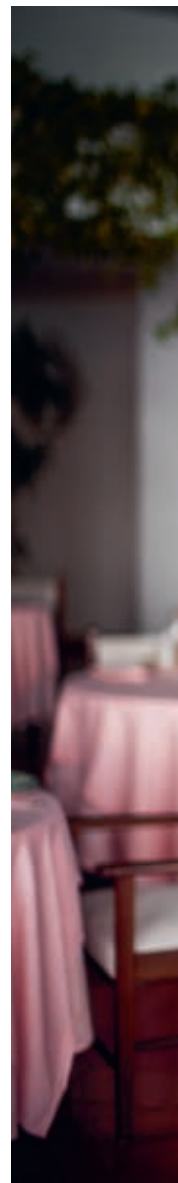
Pasqualina ist die 80-jährige Mutter der beiden Eigentümer des »Ristorante Il Pirata« in Praiano. Jeden Tag stellt sie in diesem quirligen Restaurant am Meer rund 200 Crocchè her, die entweder als Teil einer Antipasti-Platte oder als Fingerfood zu Getränken serviert werden. Im Gegensatz zu den langweiligen gefrorenen Kroketten, an die ich mich als Kind erinnere, sind diese kleinen Kraftpakete dank des geräucherten Käses vollgepackt mit Geschmack und unglaublich lecker. Also lieber etwas Zurückhaltung üben, oder aus dem Snack wird eine volle Mahlzeit.

Die Kartoffeln in einem Topf in gesalzenem Wasser garen, bis sie innen weich sind. Vom Herd nehmen und durch ein Sieb abtropfen lassen. Je eine Kartoffel mit einer Gabel aufspießen und die Schale mit einem Messer abpellen. Dann durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Nun mit einem großen Löffel (oder mit den Händen) den Schinken, die beiden geriebenen Käse, die Petersilie sowie die Eigelbe untermengen und die Mischung mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Das Öl in einem Topf (oder in einer Fritteuse) erhitzen.

Währenddessen eine erste kleine Portion Kartoffel-Käse-Mischung mit angefeuchteten Händen zu einer Kugel (in der Größe von einem kleinen Ei) rollen und in eine Handfläche legen. Ein Scamorza-Rechteck in der Mitte der Kugel in die Masse drücken, dann die Kugel ovalförmig zwischen den Händen glätten und den Käse vollständig in der Masse einschließen. Die restliche Masse ebenso verarbeiten, sodass etwa 25 gefüllte Kroketten entstehen.

Die Eiweiße in einem tiefen Teller leicht verquirlen. Mehl und Semmelbrösel separat auf 2 weitere tiefe Teller geben. Jede Krokette in das Eiweiß tauchen, dann mehlieren und zuletzt mit Semmelbröseln panieren. Portionsweise goldbraun frittieren und kurz auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Sofort servieren.





MOZZARELLA IN CARROZZA

FRITTIERTE MOZZARELLA-SANDWICHES

Ergibt 4 Sandwiches

- 8 Scheiben luftiges weiches Weizen-toastbrot, von der Kruste befreit
- 3 Eier, verquirlt
- 160 g Büffelmozzarella, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten und gut abgetropft
- 8 gesalzene (oder in Öl eingelegte) Sardellen, halbiert (optional)
- 1 kleine Handvoll frische Basilikumblätter (optional)
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 300 ml Sonnenblumenöl, zum Frittieren
- 150 g Semmelbrösel, zum Panieren
- ½ Rezeptmenge *Schnelle Sauce* aus *Dosentomaten* (siehe Seite 98, als Dip, optional)

*Ursprünglich ohne Sardellen oder Basilikum zubereitet (aber meiner Meinung nach noch leckerer mit diesen beiden Zutaten) werden diese knusprig frittierten **Tramezzini** als Vorspeise serviert. Viele verwenden lieber Kuh- als Büffelmilchmozzarella, da dieser weniger wasserhaltig ist, aber wenn man den Käse in einem Sieb abtropfen lässt oder kurz auf Küchenkrepp legt, wertet der aromatischere Büffelmozzarella die Sache auf. Der Name des Gerichtes bedeutet übersetzt »Mozzarella in der Kutsche«. Obwohl nicht genau geklärt ist, woher der Name stammt, wurde Milch einst in Holzkisten transportiert und während ihrer Reise stockte sie manchmal und sah aus wie Frischkäse.*

4 der Brotscheiben auf der Oberseite mit etwas verquirltem Ei bepinseln. Die Mozzarellascheiben darauf verteilen und, falls verwendet, auf jedem Viertel je ½ Sardelle und etwas Basilikum positionieren, dann alles mit Salz und Pfeffer bestreuen (falls Sardellen verwendet werden, das Ganze nur sehr sparsam oder gar nicht salzen). Auf jede belegte Brotscheibe eine unbelegte Brotscheibe legen und leicht andrücken, um die Ränder zu versiegeln. Die Sandwiches in eine flache Auflaufform legen und Backpapier darauflegen. Mit einer schweren, etwas kleineren Form beschweren und die Sandwiches gekühlt 30 Minuten bis zu 4 Stunden ruhen lassen: Dies hilft, die Scheiben zusammenzuschweißen.

Das Öl in einer hohen Pfanne (oder Fritteuse) erhitzen.

Die Semmelbrösel auf einem Teller verteilen. Die Sandwiches eines nach dem anderen durch den Rest der verquirlten Eier ziehen und dann mit den Semmelbröseln panieren. Auf beiden Seiten frittieren, bis die Sandwiches goldbraun sind. Für 2 Minuten auf Küchenkrepp legen, um das Öl abtropfen zu lassen. Die Sandwiches diagonal halbieren und (optional mit Tomatensauce als Dip) servieren.







PARMIGIANA DI MELANZANE

GEBACKENE AUBERGINEN MIT TOMATENSAUCE, BASILIKUM & RÄUCHERKÄSE

Für 8 Personen

- Sonnenblumenöl, zum Anbraten
- 4 Auberginen, der Länge nach in 1 cm dicke Scheiben geschnitten
- 1 Rezeptmenge Winter-Tomatensauce (siehe Seite 98)
- 2 Kugeln Büffelmozzarella (je 125 g), in Stücke zerteilt und gut abgetropft
- 25 g Parmesan (oder Grana Padano), fein gerieben
- 25 g geräucherter *Provola affumicata* (oder vergleichbarer geräucherter Käse), fein gerieben
- 24 frische Basilikumblätter (2 Blätter für jede Mulde, plus 1 Blatt extra, zum Dekorieren jedes Tellers)
- knuspriges Weißbrot als Beilage

Über die Herkunft dieses Gerichtes wird in den Regionen Sizilien, Kampanien und Emilia-Romagna bis heute leidenschaftlich gestritten. Es stammt wahrscheinlich aus Sizilien, aber diese Vermutung sollte man in den anderen Regionen keinesfalls laut aussprechen! In diesem Rezept werden dünne Auberginenscheiben mit einer fein pürierten Tomatensauce und diversen Käsesorten übereinandergeschichtet und gebacken. In der »Villa Cimbrone«, einem weltberühmten Hotel in Ravello, wird das Gericht als einzelne Kuppel mit grünen Pestotupfern rund um die Tomatensauce serviert, was nicht unbedingt notwendig ist, aber besonders hübsch aussieht und wunderbar schmeckt.

Das Sonnenblumenöl in einer hohen Pfanne erhitzen. Die Auberginenscheiben portionsweise auf beiden Seiten goldbraun darin anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Die Tomatensauce in einem Topf zubereiten und mit dem Stabmixer glatt pürieren.

Den Backofen auf 180 °C Umluft (oder 200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Bei Verwendung kleiner Formen

Es werden 8 halbkugelförmige Förmchen mit je 8 cm Durchmesser und 4 cm Tiefe benötigt. Die Förmchen mit Auberginenscheiben auskleiden und die Enden über die Seiten klappen, sodass sie zuletzt über die Füllung geschlagen werden können (es bleiben Scheiben übrig, die zurechtgeschnitten als Füllung verwendet werden). In jedes Förmchen 1 EL Tomatensauce geben, dann Schichten aus Mozzarella, Parmesan, geräuchertem Käse, Basilikumblättern und zurechtgeschnittenen Auberginen darauf verteilen. Dabei die Förmchen leicht überfüllen, da der Inhalt während des Backens in sich zusammensinkt. Zuletzt die Enden der Auberginenscheiben über die Füllung klappen. Im Backofen 30–35 Minuten backen, bis die Oberseiten schön

gebräunt sind. Aus dem Ofen nehmen und 5-10 Minuten ruhen lassen. Die Förmchen auf ein Backblech stürzen und die Auberginenkuppeln kurz ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die restliche Tomatensauce erhitzen. Einen Spiegel aus Sauce in die Mitte jedes vorgewärmten Tellers geben. Mit einem Pfannenwender jeweils eine Auberginenkuppel behutsam auf jeden Saucenspiegel setzen. Jede Auberginenkuppel mit etwas Tomatensauce und 1 Basilikumblatt garnieren. Sofort servieren und knuspriges Weißbrot dazu reichen, um die Sauce damit aufzutunken.

Bei Verwendung einer Auflaufform

Ein Drittel der Tomatensauce auf dem Boden einer mittelform großen Auflaufform verteilen und ein Drittel der Auberginenscheiben darauflegen. Mit einem Drittel des Mozzarellas, des Parmesans, des Räucherkäses und des Basilikums belegen. Diese Schichtung 2-mal wiederholen und mit einer Schicht Tomatensauce abschließen (damit der Käse nicht verbrennt). 45-60 Minuten im Ofen backen, dann (wie Lasagne in Stücke zerteilt) auf vorgewärmten Tellern servieren. Knuspriges Weißbrot dazu reichen, um die Sauce damit aufzutunken.



FIORI DI ZUCCA RIPIENI

GEFÜLLTE ZUCCHINIBLÜTEN

Für 4 Personen

8 Zucchini Blüten
Sonnenblumenöl, zum Frittieren

Für den Backteig

100 g Weizenmehl Type 550
200 ml Bier (oder Sprudelwasser)
75–100 ml Sprudelwasser
¼ TL Salz

Für die Füllung

100 g frischer Ricotta
50 g *Provola affumicata* (oder
vergleichbarer geräucherter Käse),
gerieben
Salz und schwarzer Pfeffer aus
der Mühle

Zum Servieren

¼ Rezeptmenge *Sommer-Tomatensauce*,
siehe Seite 100 (oder etwas frisches
Salatgemüse, wie etwa Karotten,
Gurken oder reife Tomaten)
ein paar frische Basilikumblätter,
zum Garnieren
etwas Basilikumöl, zum Beträufeln

Zucchinipflanzen tragen sowohl männliche als auch weibliche Blüten. Die männlichen Blüten haben lange, stachelige Stiele, was das Eintauchen in den Teig und in das heiße Öl erleichtert, und wenn sie jung sind, können sie sehr gut zusammen mit den weiblichen Blüten frittiert werden. Es empfiehlt sich, die Blüten der Länge nach seitlich einzuritzen, damit die Temperatur des heißen Öles eindringen kann, man sollte sie aber nicht komplett vom Ansatz bis zur Spitze durchschneiden. Ich serviere dieses Gericht gerne mit ein paar Klecksen Tomatensauce. Ansonsten passen gewürfelte frische Tomaten oder ein anderes leichtes Salatgemüse sowie ein paar Spritzer aromatisches Basilikumöl.

Die Staubblätter mit den Fingerspitzen aus den Blüten lösen (da sie bitter schmecken) und eventuelle Insekten aus den Blüten entfernen.

Für den Backteig das Mehl mit dem Bier (oder der gleichen Menge Sprudelwasser) in einer Schüssel mit einer Gabel zu einer dicken Creme verrühren, dann mit dem Schneebesen das Sprudelwasser unterquirlen, sodass ein dünnflüssiger Backteig entsteht, dann das Salz unterrühren. Falls Klümpchen im Teig sind, ihn vor der Verwendung durch ein feines Sieb passieren.

Das Sonnenblumenöl in einer Fritteuse (oder in einer hohen Pfanne) auf etwa 180 °C erhitzen (sobald ein kleines Stück Weißbrot, das man in das Öl gibt, blitzschnell goldbraun wird und das Öl Blasen wirft, stimmt die Temperatur).

Für die Füllung in der Zwischenzeit die angegebenen Zutaten in einer Schüssel vermischen. Nach Geschmack salzen und pfeffern. Einen Spritzbeutel oder Teelöffel verwenden, um die Blüten mit der Mischung zu füllen, dann die Blütenblätter oben andrücken, um die Füllung abzudichten.

Den Backteig gut aufrühren (dies vor jedem Eintauchen wiederholen, um den Teig in die richtige Konsistenz zu bringen). Portionsweise die gefüllten Blüten in den Teig tauchen und dann etwa 3 Minuten frittieren, bis sie goldbraun sind. Mit einer Frittierzange herausheben, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und warm halten, bis alle Blüten frittiert sind.

Auf einer Servierplatte anrichten und optional mit etwas Salz bestreuen, dann entweder mit Tomatensauce oder fein geschnittenem Salatgemüse servieren. Mit Basilikumblättern garniert und mit Basilikumöl beträufelt servieren.

