

Ross fil-forn (maltesisches Reis im Ofen) mit Radieschensalat

Zutaten für 4 Personen

2 Zwiebeln, fein gehackt
1 EL Butter
1 Lorbeerblatt

2 EL Olivenöl
400 g Pouletgeschnetzeltes
Salz und Pfeffer aus der Mühle

5 dl Hühnerbouillon
1 Briefchen Safran
300 g Langkornreis

2 Eier
50 g Parmesan, gerieben

Salatsauce:
Grün von 3 Radieschen
2 Stängel Petersilie
1 EL Senf
1 EL Mayonnaise
1/4 TL Streugewürz
2 EL Gewürzessig
4 EL Wasser
4 EL Olivenöl

4 Handvoll roter Eichblattsalat, zerzupft
4 Handvoll frische Spinatblätter
3 Radieschen, in Scheibchen geschnitten

1 EL Kürbiskerne

Die Zwiebel in der Butter anschwitzen, das Lorbeerblatt und den Reis zufügen. Kurz umrühren. Mit Hühnerbouillon ablöschen und den Safran dazugeben. Den Reis nach Packungsanleitung garkochen.

In der Zwischenzeit das Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen und das Geschnetzelte darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Ofen auf 160°C vorheizen. Das Geschnetzelte in eine Gratinform geben. Zum Reis die Eierschlagen und sofort kräftig umrühren. Den Parmesan unterheben. Den Reis in die Gratinform über das Fleisch geben und 20 Minuten im Ofen garen.

Den Salat waschen, in eine Schüssel geben.

Die Sauce im Häcksler oder mit dem Pürierstab mixen. Kurz vor dem Servieren über den Salat geben, gut umrühren und mit Kürbiskernen bestreuen.

Weintipp: Dazu passt ein unkomplizierter Südtaliener oder Spanier mit schöner Frucht und keinem oder kurzem Fassausbau

Aus unserem Sortiment:
Syrah, Linea Zabù, Sizilien
Malbec, Oveja Tinto, Spanien
Petit Verdot, Murvierdo, Valencia



Die Maltesische Küche ist nicht von Fleisch geprägt. Dafür wächst auf den fruchtbaren Böden, die von unzähligen Steinmüerchen geschützt werden, hervorragendes Gemüse: Kartoffeln, Erbsen, Bohnen, Kohlrabi, Artischocken, Spinat, Blumenkohl, Tomaten Zwiebeln, Auberginen, Peperoni, Zitrusfrüchte, Mandeln und sogar Spargeln.

Daraus werden Gerichte wie Bzar ahdar mimli bl-incova (mit Oliven, Kapern, Kräutern und Anchovis gefüllte Peperoni), Kawlatta (Gemüsesuppe mit maltesischer Wurst, Soppa ta `l-armla (mit Zwiebeln, Blumenkohl, Spinat, Stangensellerie, Kohlrabi, Erbsen, Eiern, Schaf- und Ziegenkäse). Es gibt aber dennoch leckere Fleischgerichte, wie die Bragioli (mit Hackfleisch gefüllte Rindsroulade) sowie zahlreiche Rezepte mit Kaninchenfleisch.