



Polpette di Calabria aus Salsiccia auf Peperonata

Die Salsiccia wird aus sehr grob gehacktem Schweinefleisch hergestellt, die Wurstmasse ist deutlich gröber als bei unserer Schweinsbratwurst. Je nach Region wird sie unterschiedlich gewürzt, im Süden, vor allem in Kalabrien wird sie vorwiegend mit Peperoncino gewürzt. Es gibt sie in milden (dolce) und scharfen (piccante) Versionen. Die milde Version war für meinen Gaumen gerade scharf genug. Es ist durchaus üblich, die Salsiccia nicht am Stück zu braten, sondern das Brät auszudrücken um daraus z.B. eine Pastasauce zu kochen, oder daraus Polpette zu machen, die man meistens mit einer tomatigen Sauce isst.

Anstelle einer Sauce schmecken sie zusammen mit einer Peperonata sehr gut und kommen damit sehr gut ohne Pasta-Beilage aus. Einen Rest Peperonata (Rezept von da) hab ich mit kurz andünsteten Zucchini-Stücken "gestreckt" und nochmals kurz gekocht.

Zutaten (2 Portionen)

300g	Salsiccia dolce aus Kalabrien
1	Zwiebel
1	kleines Ei
1-2El	Paniermehl
	Bratbutter
2	Zucchini (Rondini)
	bereits gekochte Peperonata
	Bratbutter

Zubereitung

Zwiebel fein hacken und in Bratbutter glasig dünsten und etwas auskühlen lassen.

Brät aus der Salsiccia herausdrücken, oder die Haut einschneiden und vom Brät abziehen. Brät in eine Schüssel geben, gedünstete Zwiebel und das Ei zugeben und gut verkneten. Nach und nach etwas Paniermehl zugeben und weiter kneten bis sich die Masse leicht klebrig anfühlt und sich Kugeln formen lassen. Das Kneten bedeutet nicht nur vermischen, durch die kräftige Bearbeitung bindet die Brätmasse besser.

Zucchini halbieren oder vierteln, Kerne so ungefähr herausschneiden. Die Zucchini in ca. 3-4mm dicke Scheiben schneiden. In Bratbutter ca. 10 Minuten nicht zu heiss dünsten, leicht salzen. Die Zucchini sollte zum Schluss noch leicht knackig sein. Peperonata zugeben, vermischen, zudecken und bis zum Anrichten warmhalten.

Brätmasse mit nassen Händen zu Kugel, etwas grösser als eine Baumnuss, formen. Hände zwischendurch erneut mit Wasser abspülen.

Bratbutter bis zum Rauchpunkt erhitzen, Polpette in die Bratpfanne legen und ca. 1 Minute ohne zu bewegen braten lassen. Polpette wenden und nochmals 1. Minute braten lassen. Temperatur zurückstellen und die Polpette ca. 20 Minuten fertig bräteln, dabei ab und zu drehen.



