



Italienische Antipasti

Gegrillte, geröstete oder getrocknete Gemüsesorten, die in Öl eingelegt werden, gehören zu der Antipastikultur Italiens und sind eine echte Delikatesse.

Auf diese Weise kann schnell eine schmackhafte Vorspeise serviert werden und auch jeder Salat wird mit dem gegrillten Gemüse zu einem kulinarischen Highlight.

Warm sind die eingelegten Köstlichkeiten eine delikate Beilage zu Fleisch- und Geflügelgerichten.

Pomodori secchi

Am Strauch gereifte Tomaten werden langsam unter der italienischen Sonne getrocknet, mit Oregano bestreut und in Sonnenblumenöl eingelegt. Durch die südliche Sonne erhalten sie ein ganz besonders intensives Aroma. Mit Ciabatta wird diese italienische Antipasti-Köstlichkeit zu einem abwechslungsreichen mediterranen Genuss. Sie eignet sich aber auch gut zur Herstellung von Saucen und Pesto.

Verdura grigliata

Zucchini, Auberginen oder Paprika werden auf Holzkohle gegrillt, fein mit Salz und Knoblauch abgeschmeckt und in Öl eingelegt. Als Vorspeise oder Beilage zum Hauptgericht sind diese typisch italienischen Spezialitäten in fast jeder Antipasti-Vitrine eines italienischen Restaurants zu finden.

Carciofi

Besonders schmackhaft sind die eingelegten Artischocken. Das Gemüse wird zuerst gekocht und dann in Salzlake, Essig oder Öl eingelegt. Die eingelegten Artischocken sind sehr mild und zergehen auf der Zunge. Allerdings sind dafür nur die Artischockenherzen geeignet und nicht das ganze Gemüse. Die eingelegten Artischocken sind hervorragend für einen Antipasti-Teller, als Pizza-Beleg oder als Salatbeigabe geeignet.

Pesto

Pesto ist eine ungekochte Würzsaucel, die in Italien gerne zu Nudeln serviert wird. Am bekanntesten ist das Pesto alla genovese aus Genua. Frisches Basilikum, angeröstete Pinienkerne, Parmesankäse oder Pecorino, grobes Salz, Knoblauch und Olivenöl werden gehackt und im Mörser oder mit dem Mixstab zu einer Paste verarbeitet, die man etwas verdünnt unter die heißen Nudeln gibt. Man kann das Pesto aber auch als Würze für andere Gerichte einsetzen. Neben dem Grundrezept gibt es eine Vielzahl an modernen Abwandlungen mit Walnüssen, Rucola oder Bärlauch. Eine der bekanntesten Varianten ist das Pesto rosso aus getrockneten Tomaten und Peperoncini, Parmesan, Olivenöl und Salz.

Münchner Wochenmärkte

Au

Mariahilfplatz
Samstag, 7 bis 13 Uhr

Berg am Laim
Baumkirchner Str. 22b–26
Freitag, 8 bis 12 Uhr

Blumenau
Blumenauer Straße 2–16
Mittwoch, 8 bis 12 Uhr

Bogenhausen
Rosenkavalierplatz
Donnerstag, 8 bis 18 Uhr

Feldmoching
Walter-Sedlmayr-Platz
Freitag, 13 bis 18 Uhr

Freimann
Karl-Köglsperger-Str. 11–17
Mittwoch, 13 bis 18 Uhr

Fürstenried-Ost
Berner Str./Ecke Züricher Str.
Mittwoch, 13 bis 18 Uhr

Fürstenried-West
**Schweizer Platz/
Graubündener Straße**
Samstag, 7 bis 13 Uhr

Giesing
Giesinger Bahnhofplatz
Freitag, 13 bis 18 Uhr

Großhadern
Heiglhofstraße 1–11
Mittwoch, 13 bis 18 Uhr

Hadem
**Guardinistraße 90–110
und 71–87**
Samstag, 7 bis 13 Uhr

Haidhausen
Weißburger Straße 2–10
Dienstag, 8 bis 12 Uhr

Hasenbergl
Blodigstraße 4
Donnerstag, 8 bis 12 Uhr

Johanneskirchen
Fritz-Meyer-Weg 38–46
Freitag, 8 bis 12 Uhr

Lerchenauer See
**Franz-Fackler-Straße/
Ecke Lasallestraße**
Freitag, 13 bis 18 Uhr

Messestadt Riem
Willy-Brandt-Platz
Freitag, 10 bis 18 Uhr

Milbertshofen
Curt-Mezger-Platz
Freitag, 13 bis 18 Uhr

Moosach
Nanga-Parbat-Straße 1–15
Donnerstag, 8 bis 12 Uhr

Neuaubing
Mainastr. 69–71
Samstag, 7 bis 13 Uhr

Neuhausen (Arnulfpark)
Rainer-Werner-Fassbinder-Pl.
Freitag, 10 bis 18 Uhr

Neuhausen
Rotkreuzplatz
Donnerstag, 10 bis 19 Uhr

Neuperlach
Hanns-Seidel-Platz
Dienstag, 8 bis 17 Uhr
Freitag, 13 bis 18 Uhr

Perlach
Pfanzeltplatz
Samstag, 7 bis 13 Uhr

Schwabing
Münchner Freiheit
Donnerstag, 10 bis 18 Uhr

Sending
**Jean-Paul-Richter-Str. 9–19
und Innenhof Wohnanlage**
Mittwoch, 8 bis 12 Uhr

Solln
Fellererplatz
Freitag, 8 bis 12 Uhr

Thalkirchen
Schäftlamstraße 179
Donnerstag, 13 bis 18 Uhr

Trudering
**Friedenspromenade
(ggü. Nr. 73a–85)**
Freitag, 13 bis 18 Uhr

Untergiesing
Hans-Mielich-Platz
Donnerstag, 12 bis 18 Uhr

Untersending
**Resi-Huber-Platz und
Margaretenplatz**
Samstag, 7 bis 13 Uhr

Hähnchenbrust mit Currynudeln an Erdbeer-Ananas-Pesto



Zutaten für 4 Portionen

600–800 g Hähnchenbrust, 250 g Spaghetti, etwas Curry, Frühlingszwiebeln, Olivenöl; Erdbeer-Ananas-Pesto: 150 g Erdbeeren, 100 g Ananas, Saft von einer Zitrone, 20 g Pinienkerne, 15 g Pistazienkerne, Pfeffer, Tabasco, 3 g frischer Ingwer, 1 Knoblauchzehe, 2 Schalotten, in kleine Würfel geschnitten, 20 g frisch geriebener Parmesan, 80 g Olivenöl, ca. 10–15 Blatt Basilikum, Balsamico, Salz, evtl. eine Prise Zucker

Zubereitung

Die Pinien- und Pistazienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, erkalten lassen. Einige Pistazien- und Pinienkerne zur Seite geben. Die Hälfte der Ananas und Erdbeeren mit den Kernen, Basilikum, Ingwer, Oli-

venöl und Zitronensaft mit dem Mixstab grob aufmixen. Die restlichen Erdbeeren und die Ananas grob hacken und in die Pestomischung geben. Den geriebenen Parmesan, gehackten Knoblauch und Schalottenwürfel in das Pesto einrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Tabasco süß-sauer-scharf abschmecken. Evtl. eine Prise Zucker und Olivenöl hinzufügen. Das fertige Pesto ca. 1 Std. gekühlt durchziehen lassen. Das Pesto mit etwas Balsamico beträufeln. Hähnchenbrust mit Haut würzen und im Backofen bei ca. 180 °C zubereiten und in Stücke schneiden. Spaghetti in Salzwasser mit etwas Curry kochen. Geschnittene Frühlingszwiebel in Olivenöl anbraten, Curry hinzufügen, die gekochten Spaghetti untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Landeshauptstadt München
Kommunalreferat
Markthallen München
Schäftlarnstr. 10
81371 München

www.markthallen-muenchen.de

Fotos: Fotolia
Druck: Druckerei Vogl
Gedruckt auf 100 % Recycling-Papier.

Raum und Ressourcen für München

Die Münchner Wochenmärkte

Internationale
Spezialitäten





Abwechslungsreiche Vielfalt

Von unserem Speiseplan sind sie nicht mehr wegzudenken und jeder von uns langt gerne zu, wenn sie auf dem Tisch stehen: grüne oder schwarze Oliven, getrocknete Tomaten, gefüllte Weinblätter, eingelegte Champignons und Zucchini, Taramosalata, Tsatsiki, Schafskäse, Gigantes, gefüllte Peperoni, Meeresfrüchte-Salat, Antipasti di verdura und viele andere mehr. Längst gehören sie zum Gesamtbild auf jedem Wochenmarkt mit dazu und viele Stammkunden schwören auf „ihren“ Spezialitäten-Händler.

Dabei lässt sich gar nicht mehr mit Sicherheit sagen, welche Spezialität aus welchem Land eigentlich stammt. So gibt es gefüllte Oliven aus Spanien, aus Marokko, aus Italien, aus der Türkei und aus Griechenland.

Aber aus welchem Land die Spezialitäten auch stammen, eines ist ihnen gemeinsam: Es handelt sich überwiegend um mediterrane Delikatessen, die bis vor ein paar Jahrzehnten in Deutschland noch so gut wie unbekannt waren und heute zu unseren begehrtesten Abwechslungen in der Küche zählen.

Salz und Öl als natürlicher Konservierungsstoff

Viele der eingelegten Leckereien kommen mit nur einem einzigen natürlichen Konservierungsstoff aus: dem Salz. Schon die Babylonier und die Sumerer betrieben einen regen Handel mit Salzfleisch und Salzfishen und wussten die konservierende Eigenschaft zu schätzen. Die genauen Vorgänge waren ihnen aber wohl noch nicht bewusst. Salz entzieht nämlich den Lebensmitteln Wasser und nimmt den Mikroorganismen dadurch eine wichtige Lebensgrundlage, zudem werden Keime und Krankheitserreger abgetötet.

Eine weitere unkomplizierte Methode ist die Konservierung mit Öl. Dabei werden die Zutaten lediglich mit speziellen Ölvarianten übergossen und somit luftdicht eingeschlossen. Auf diese Weise wird das Wachstum von Mikroorganismen verhindert. Bereits im antiken Griechenland wurden so Oliven und Käse in Öl haltbar gemacht. Diese Methode hat sich in den Mittelmeerländern bis heute erhalten und auch viele Händler in Deutschland haben ihre speziellen Öle, mit denen sie ihre Waren veredeln.

Aber auch in Essig einzulegen ist eine gute und schnelle Methode des Haltbarmachens. Geschmacklich reicht die Bandbreite dabei von sauer bis süß-sauer und das Konservierungsmittel ist hierbei die Essigsäure mit mindestens 5–6 %. Durch sie wird das Wachstum von Schimmel- und Gärpilzen sowie Fäulnisbakterien gehemmt. Besonders beliebt zum Einlegen in Essig sind Gurken, Pilze, grüne Bohnen, Paprika, Peperoni, Silberzwiebeln und Rohkostsalate.

Oliven – die Klassiker

Eine ganz besondere mediterrane Köstlichkeit ist die Olive – sie ist gesund und lecker und in unzähligen Sorten und Zubereitungsmöglichkeiten auf den Wochenmärkten zu finden. Ca. 300 Olivensorten gibt es weltweit, darunter saure, süße, salzige und bittere.

Entgegen landläufigen Annahmen macht sie auch nicht dick, denn 100 Gramm grüne Oliven haben nur ca. 150 Kalorien, 100 g schwarze Oliven noch weniger. Dafür verfügen sie über viele ungesättigte Fettsäuren, die unserer Gesundheit zugutekommen.

Unabhängig von der Sorte sind alle Oliven am Anfang grün. Der Reifezustand bestimmt dann die Farbe und den Geschmack. Grüne Oliven sind härter und fester und bitterer als schwarze Oliven, die später geerntet werden. Eine beliebte Verwendung von Oliven außer für Öl sind Pasten und Krusten wie die französische Tapenade aus schwarzen Oliven, Sardellen, Knoblauch und Kapern.

Olivensorten

Die **grüne Manzanilla** ist die wichtigste Tischoleive Spaniens und stammt aus dem Ort Dos Hermanas (Provinz Sevilla), wo sie im Wesentlichen auch angebaut wird. Sie ist relativ klein und sehr vielfältig einsetzbar. Sehr beliebt ist die Manzanilla mit einer Füllung aus Paprika, Anchovipaste oder Mandeln als Knabberei zum Aperitif.

Die **Gordal** ist ebenfalls eine typische spanische Tischoleive aus der Provinz Sevilla. Wegen ihrer Größe wird sie in Amerika auch „Queen“ genannt.

Die **Comezuelo** ist im Süden Spaniens sehr beliebt. Sie hat einen scharfen, spitzen Kern und wird traditionell in Wasser, Salz, Thymian, Knoblauch und Orangenschalen eingelegt.

Die **italienische mittelgroße grüne Olive** hat einen leicht bitteren und frischen Geschmack und die **große grüne Olive** aus Frankreich wird häufig in Kräuter der Provence sowie Knoblauch und Peperoni eingelegt.

Die leckersten grünen Olivensorten aus der Türkei sind **Memeçik, Palamut und Yamalak**, die zum Aperitif oder zu Antipasti passen.

Aus Griechenland stammen **große Schwarze** wie Konservolia, Kalamon und Mastoidis, die wie alle schwarzen Oliven ein weiches Fruchtfleisch und ein mildes Aroma haben. Türkische Sorten sind Edremit, Gemlik und Memeçik.

Die **kleine Schwarze** gibt es aus Marokko, Frankreich oder Portugal, wobei die marokkanischen Oliven mürbe, die portugiesischen sehr weich und die französischen ziemlich fest sind. Sie alle eignen sich gut für Salate mit Schafskäse, Thunfisch und Zwiebeln.

Meze – griechische Vorspeise

Meze oder in der Mehrzahl Mezedes sind die in Griechenland und in den meisten anderen Balkanländern, in der Türkei sowie im Nahen Osten zu Getränken oder vor der Hauptspeise gereichten „Appetithäppchen“, ähnlich den spanischen Tapas oder den italienischen Antipasti.

Die griechischen Vorspeisen sind dabei ein kulinarisches Highlight und erfreuen sich auch in Deutschland großer Beliebtheit. Hier ein paar prominente Vertreter:

Taramas oder Taramosalata

Taramosalata ist neben dem Tsatsiki das bekannteste Meze-Gericht und wird aus gesalzener Fischrogen vom Kabeljau hergestellt. Ist der Rogen rot, erhält das Taramas seine charakteristische rosa Farbe. Mit Brot, Knoblauch, Olivenöl und Zitronen wird der Rogen zu einer Paste verarbeitet, die kalt zur Vorspeise mit Brot gegessen wird.

Tsatsiki

Tsatsiki ist der Klassiker der griechischen Küche schlechthin.

Es besteht aus Joghurt, Gurken, Olivenöl und Knoblauch und wird sowohl zur Vorspeise mit Brot als auch zu Fleischgerichten wie Gyros oder Souvlaki serviert.

Dolmades

Meist mit Reis oder Lammhack gefüllte Weinblätter, die ursprünglich aus dem orientalischen Raum stammen. Der Name Dolma stammt aus dem Türkischen und ist der verkürzte Infinitiv des vollen Infinitivs dolmak (sich füllen). Im Deutschen hat sich neben dem türkischen Originalnamen vor allem auch der griechische Name Dolmades (griechischer Plural von Dolma) eingebürgert, da die Dolmades häufiger Bestandteil einer griechischen Vorspeisenplatte sind.

