



Hohrücken auf Ciambotta lucana (italienisches Ratatouille)

Zur Namensherkunft: Die Landschaft in Süditalien, ungefähr der heutigen Basilikata entsprechend, wurde bis ins Hochmittelalter Lucana genannt. Ciambotta soll aus dem französischen "chabrot" entlehnt sein, was soviel wie Mischmasch bedeutet. Die Ciambotta lucana ist heutzutage ein Schmorgericht aus verschiedenen Gemüsen, wie Aubergine, Zucchetti, Peperoni, Zwiebel und Tomate, ganz ähnlich einem Ratatouille. Dazu kommen Kartoffeln, Knoblauch, Peperoncino und manchmal auch Salsiccia. Das Gericht ist auch heute noch ein wichtiger Bestandteil der südlichen Küche.

Mit dem Hohrücken wird aus der einfachen Ciambotta ein nobleres Gericht. Dicke Streifen, aus einem Hohrückensteak geschnitten, werden ganz kurz und scharf angebraten und für ein paar Minuten zusammen mit dem Gemüse geschmort.

Zutaten (2 Portionen)

1 Hohrückensteak, ca. 340g
120g Aubergine
150g Zucchetti
100g Peperoni rot
100g Kartoffeln festkochend
100g Piccadilly-Tomaten
60g rote Zwiebel
5cm Peperoncino scharf
1 grosse Knoblauchzehe
3-4 Blätter frischer Basilikum
1Tl Thymian getrocknet
Salz und Pfeffer
Olivenöl
Bratbutter

Zubereitung

Zwiebel grob hacken, Knoblauch klein würfeln. Peperoncino längs halbieren und die sehr scharfen Kerne entfernen. Schote klein würfeln.

Hohrückensteak zu ca. 2x2cm dicken Streifen schneiden. Lange Stücke halbieren. Ringsum salzen und pfeffern.

Eine Bratpfanne mit 1 El Olivenöl mässig erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Peperoncino ca. 4-5 Minuten dünsten. Die Zwiebel sollte dabei nur leichte Bratspuren zeigen.

Aubergine, Zucchini, Peperoni zu groben Stücken schneiden. Kartoffeln etwas kleiner würfeln. In die Bratpfanne geben und 2-3 Minuten mitdünsten, dabei ab und zu wenden. Mit Salz und Pfeffer leicht würzen.

Basilikum fein schneiden, zusammen mit dem Thymian zum Gemüse geben. Ca. 5cl Wasser dazugießen und das Gemüse zugedeckt 20 Minuten leicht köcheln lassen.

Tomaten klein würfeln und zum Gemüse geben, vermischen und weitere 10 Minuten köcheln lassen bis das Gemüse weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bratbutter in einer zweiten Pfanne bis zum Rauchpunkt erhitzen. Hohrückenstücke darin kurz und scharf anbraten. Danach ca. 3-4 Minuten auf dem Gemüse nachziehen lassen.







