

## Maltas Küche

Die abwechslungsreiche Mittelmeerküche Maltas besteht keineswegs aus „Fish & Chips“ wie oftmals angenommen. Die Insel war über Jahrhunderte hinweg den unterschiedlichsten Einflüssen verschiedener Völker ausgesetzt.

Diese Spuren haben eine facettenreiche Küche mit orientalischem-mediterranem Charakter hinterlassen, deren Rezepte von Generation zu Generation weitergegeben wurden. Viele Gerichte der maltesischen Küche haben den Vorteil, dass sie leicht, gesund und unkompliziert in der Zubereitung sind. Wie es sich für ein sonnenverwöhntes Land gehört, ist Malta reich gesegnet mit frischem Fisch, saftigem Obst und Gemüse, pikanten Oliven, Kapern, Knoblauch, Ziegenkäse sowie aromatischen Kräutern wie Minze, Basilikum und Thymian.

Zu den Spezialitäten des Landes zählt viel Gemüse - von Zucchini und Artischocken über Kohl- und Blumenkohl, bis hin zu sonnengereifen Tomaten und Kartoffeln. An den vielen alten Stadtmauern sieht man häufig üppige Kapernsträucher, deren Knospen eingelegt und in vielen Gerichten Verwendung finden.

Als erfrischendes und einfaches Sommergericht empfiehlt sich eine Platte mit gewürfelten frischen Tomaten, getrockneten Tomaten, eingelegten Kapern, Zwiebeln und Schafskäse. Hier darf frisch gemahlener Pfeffer, gutes Olivenöl und knuspriges frisches Landbrot nicht fehlen. Gefüllte Kürbisse und Tomaten sowie die reichhaltige Gemüsesuppe **Minestra** kommen daheim und im Restaurant oft auf den Tisch. Ebenfalls sehr typisch ist die **Witwensuppe**, in der ein kleiner, runder **Gbejniet** (ein Schafs- oder Ziegenkäse) geschmolzen wird und die ohne getrocknete oder frische Bohnen nicht auskommt. Häufig begegnet man der **Bigilla**, einer Paste aus Bohnen mit Knoblauch, die sich auch gut als Brotaufstrich eignet. Eine andere Gemüsespezialität ist die **Kapunata**, die maltesische Variante des südfranzösischen Gemüseintopfs Ratatouille.



**Hobz Biz-Zejt** ist wohl die bekannteste maltesische Vorspeise, die alle Malteser lieben und gerne zu einem Glas Wein oder eiskaltem Bier genießen. Für Hobz-Biz Zejt nehme man mehrere dicker geschnittene Scheiben frisches und knuspriges Landbrot. Frische oder getrocknete Tomaten in Scheiben schneiden und die Hälften auf den Brotscheiben zerreiben, dann die Brotscheibe kurz in eine Mischung aus Olivenöl, Weinessig, Salz, frisch gemahltem Pfeffer, Kapern und frischer Minze eintauchen. Ein anderer beliebter Alltagsnack ist Pastizzi, lockere Teigtaschen gefüllt mit Ricotta oder Erbsenmus. Jeder Bäcker und jede Bar hat ein eigenes Rezept dafür. **Pastizzi** eignen sich hervorragend zum Mitnehmen und „aus der Hand“ essen.

Fisch spielt eine sehr große Rolle auf dem Speisezettel der Mittelmeerinsel. Je nach Jahreszeit isst man Spinotta (Barsch), Dott (Wels), Cerna (Raubbarsch), Dentici (Zahnfisch), Sargu (Brasse) und Trill (Meeräsche). Etwas später Schwertfisch und Thunfisch, dann, im Herbst, den berühmten **Lampuka** (eine Makrelenart). Dieser köstliche, weiße, vielseitige Fisch ist auf den Inseln besonders beliebt. Tintenfisch und Oktopus dagegen werden gerne in reichhaltigen Eintöpfen

und Pastasaucen verarbeitet. **Aljotta**, eine Fischsuppe mit Knoblauch, Peperoni, Tomaten und Reis wird mit viel gehacktem Majoran oder Petersilie serviert.

Hervorzuheben ist auch das knusprige Brot, welches auf den maltesischen Inseln mit dem Sauerteig gemacht wird, der vom Backen des Vortags übrig blieb. Gebacken wird häufig in wunderbar nostalgischen Holzöfen, was dem Brot eine wunderbare Kruste gibt und sein Inneres doch weich und elastisch lässt.

Nachspeisen und Gebäck machen Malta zum Paradies für Süßschnäbel. Eine beliebte Delikatesse sind Kannoli, die wohl ursprünglich aus Sizilien stammen. Die Röhren aus kross gebackenem Teig sind mit Ricotta und manchmal auch mit Schokoladenstückchen oder kandierten Früchten gefüllt. Sizilianischen Ursprungs sind auch die vielen halbfrorenen Desserts, deren Mischungen aus Biskuit, Eiscreme, kandierten Früchten und cremigen Füllungen gekühlt serviert werden. Nach dem Abendessen bietet man häufig **Helwa tat-Tork** an, eine sehr süße Mischung aus gestoßenen und ganzen Mandeln, die sich auch in arabischen Ländern finden lässt.

