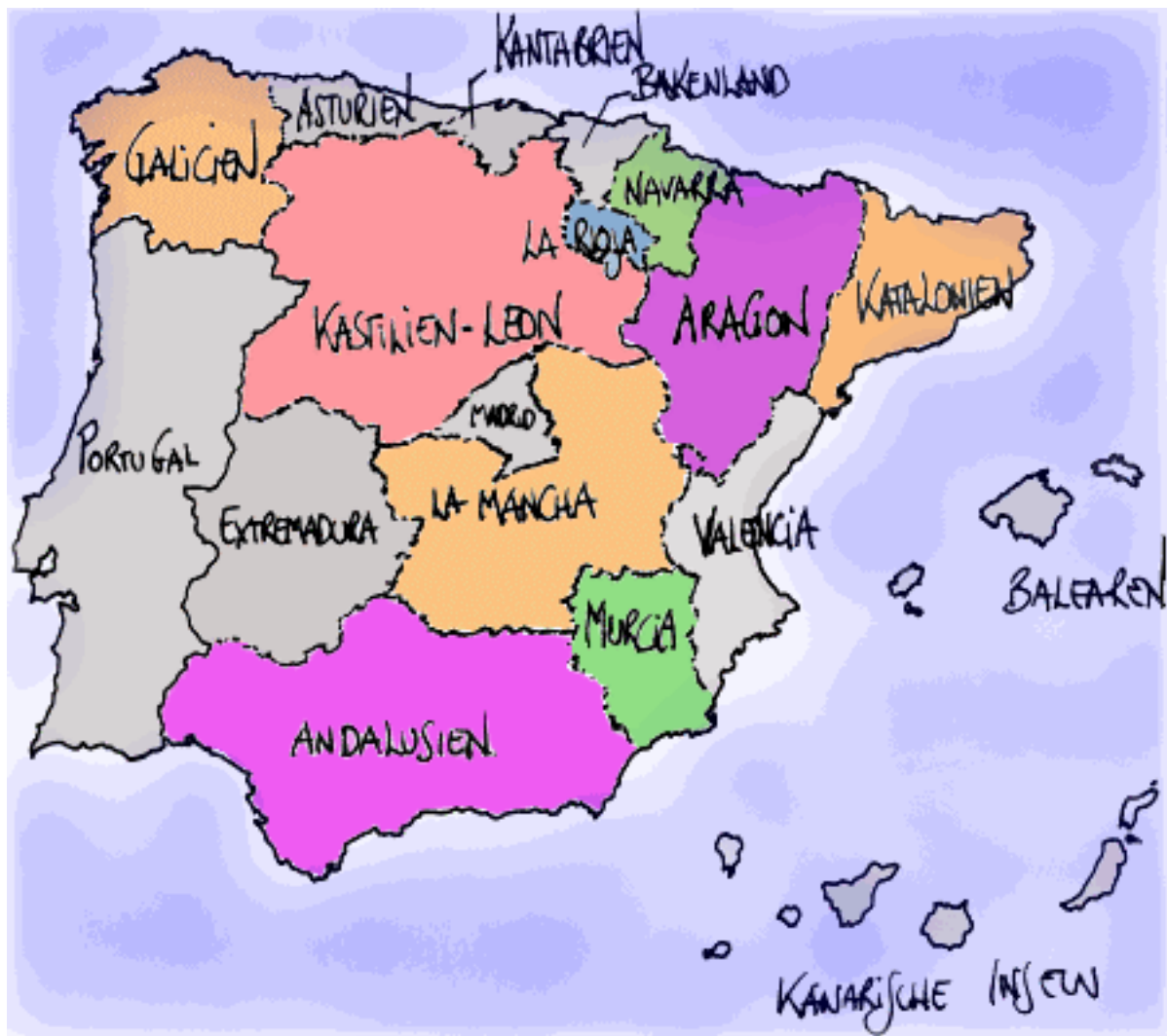


# juanito's kitchen

[www.geocities.com/juanitoskitchen](http://www.geocities.com/juanitoskitchen)

¡buen provecho!





## INHALTSVEZEICHNIS

<b>1. VORWORT</b> .....	<b>11</b>
1.1. Wieso diese Homepage? .....	11
1.2. Die spanische/mediterrane Küche .....	11
1.2.1. Höhere Lebenserwartung .....	11
1.2.2. Die Erfolgsformel .....	12
1.2.3. Omega-3-Fettsäuren .....	12
1.2.4. Modifizierte Mittelmeardiät .....	12
1.3. Olivenöl .....	13
1.3.1. Olivenöl - Grünes Gold des Mittelmeers .....	13
1.3.2. Stichwort Olivenöl .....	13
<b>2. LINKS</b> .....	<b>17</b>
2.1. Spanische Restaurants .....	17
2.2. Online Shops .....	17
2.3. Weine .....	17
2.4. Reisen .....	17
2.5. Webcams .....	18
2.6. 360° Fotos .....	18
2.7. Andere Koch-Sites .....	19
2.7.1. Essen .....	19
2.7.2. Sonstiges .....	19
2.7.3. Trinken .....	19
2.8. Sonstiges .....	19
<b>3. TAPAS</b> .....	<b>23</b>
3.1. Tapalogia .....	23
3.1.1. Entstehungsgeschichte .....	23
3.1.2. Typische Zutaten .....	23
3.1.3. Tapas geniessen .....	23
3.2. Huevos a la Flamenca .....	24
3.3. Endíbias con Anchoas .....	24

---

3.4.	Eier-Knoblauchbrot .....	25
3.5.	Jalapeños Rellenos .....	25
3.6.	Sardinas a la Parilla .....	25
3.7.	Eingelegt Oliven.....	26
3.8.	Pimientos Fritos .....	26
3.9.	Pollo al Ajillo y Jerez .....	27
3.10.	Champiñones al Ajillo.....	27
3.11.	Pasta de Aceituna .....	27
3.12.	Albóndigas .....	28
3.13.	Alcachofas y Jamón Serrano.....	28
3.14.	San Fermines.....	29
3.15.	Bonito con Mojo Rojo (Kanarische Spezialität).....	29
3.16.	Papas Bravas.....	30
3.17.	Boquerones .....	31
3.18.	Pinchitos Morunos (Maurische Fleischspieschen).....	31
3.19.	Ensaladilla Rusa.....	32
3.20.	Crostada.....	32
3.21.	Huevos rellenos.....	33
3.22.	Croquetas de Jamón .....	33
3.23.	Croquetas con Gambas .....	34
3.24.	Sardinas a la Santander .....	34
3.25.	Venusmuscheln in Tomaten-Kräuter Sauce .....	35
3.26.	Champiñones con Chorizo.....	35
3.27.	Dátiles en Tocino (Mallorkinische Spezialität) .....	36
3.28.	Gambas al Jerez mit Safranmayonnaise.....	36
3.29.	Ostras a la Gallega (Galizische Spezialität).....	37
3.30.	Calamares con cebolla .....	37

<b>4. JAMÓN SERRANO .....</b>	<b>41</b>
4.1. Zubereitung und Verbrauch.....	41
4.1.1. Haltbarkeit und Lagerung .....	41
4.1.2. Verbrauch .....	41
4.1.3. Aufschnitt .....	41
4.1.4. Das Holzgestell ("Jamonera") .....	41
4.1.5. Schwarte und Speck entfernen .....	41
4.1.6. Die Gegekeule ("Contramaza") .....	41
4.1.7. Die Spitze ("Punta") .....	42
4.1.8. Die Keule ("Maza") .....	42
4.2. Alcachofas y Jamón Serrano.....	43
4.3. Sopa de la Mancha (Spezialität aus der Mancha).....	43
4.4. Jamón Serrano Puro .....	43
4.5. Chicoree und Spinatsalat mit Jamón Serrano .....	44
4.6. Frische Feigen mit Jamón Serrano .....	44
4.7. Avocadosalat mit Jamón Serrano.....	45
4.8. Jamón Serrano-Taschen mit Bandnudeln .....	45
4.9. Honigmelonen-Salat mit Jamón Serrano .....	46
4.10. Cracker mit Jamón Serrano und Apfelsine.....	46
4.11. Jamón Serrano auf Landbrot mit Tomaten.....	47
4.12. Porreewickel mit Jamón Serrano und Tomaten.....	47
4.13. Jamón Serrano mit Räucherlachsmousse .....	48
4.14. Rührei mit Jamón Serrano und Pilzen .....	48
4.15. Jamón Serrano mit Spargelmousse.....	49
4.16. Überbackene Spargel mit Jamón Serrano .....	49
4.17. Jamón Serrano im Nest.....	49
4.18. Croquetas de Jamón .....	50
4.19. Forelle mit Jamón Serrano .....	50
4.20. Sopa de Invierno con Castañas .....	51
4.21. Salmorejo (Spezialität aus Cádiz).....	51

---

<b>5.</b>	<b>ENSALADAS</b> .....	<b>55</b>
5.1.	Ensalada de Cebollas y Naranjas .....	55
5.2.	Ensaladilla Rusa .....	55
5.3.	Ensalada de Cebolla .....	56
5.4.	Ensalada de Calamares.....	56
5.5.	Trampo (Mallorkinische Spezialität) .....	57
5.6.	Ensalada de Mango y Queso.....	57
5.7.	Pipirrana (Andalusische Spezialität).....	58
5.8.	Ensalada Navideña (Weihnachtsspezialität).....	58
5.9.	Ensaladilla Murciana (Spezialität aus Murcia).....	59
5.10.	Ensaladilla de Anchoas.....	59
<b>6.</b>	<b>SOPAS</b> .....	<b>63</b>
6.1.	Gazpacho (Andalusische Spezialität) .....	63
6.2.	Ajoblanco .....	63
6.3.	Sopes mallorquines d'hivern (Mallorkinische Spezialität).....	64
6.4.	Sopa Juliana .....	65
6.5.	Sopa de la Mancha (Spezialität aus der Mancha).....	65
6.6.	Sopa Crema de Sémola con Almendras.....	66
6.7.	Sopa de Puerros .....	66
6.8.	Sopa de Invierno con Castañas .....	67
6.9.	Sopa de Almendra .....	67
6.10.	Salmorejo (Spezialität aus Cádiz).....	68
<b>7.</b>	<b>POTAJES Y GUISOTES</b> .....	<b>71</b>
7.1.	Carne y Verduras al Horno.....	71
7.2.	Potaje de Semana Santa.....	72
7.3.	Potaje de Berros .....	72

---

7.4.	Papas Arrugadas.....	73
7.5.	Potaje de Chorizo.....	73
7.6.	Zarzuela.....	74
7.7.	Fabada Asturiana (Asturianische Spezialität).....	75
7.8.	Lentejas.....	76
7.9.	Pisto Manchego (Spezialität aus Castilla la Mancha).....	76
<b>8.</b>	<b>PASTA Y EMPANADAS .....</b>	<b>79</b>
8.1.	Pasta.....	79
8.1.1.	Fideuà (Spezialität aus Katalonien).....	79
8.2.	Empanadas.....	79
8.2.1.	Empanadillas.....	79
8.2.2.	Empanadillas Vegetarianas.....	80
8.2.3.	Empanadillas Dulces.....	80
8.2.4.	Truchas Cabello de Angel.....	81
8.2.5.	Empanada de Lomo.....	82
<b>9.</b>	<b>ARROCES .....</b>	<b>85</b>
9.1.	Paella Valenciana (das Original).....	85
9.2.	Paella Vegetariana.....	86
9.3.	Arroz con Leche.....	87
<b>10.</b>	<b>HUEVOS Y TORTILLAS .....</b>	<b>91</b>
10.1.	Huevos a la Flamenca (Andalusische Spezialität).....	91
10.2.	Tortilla de Patatas.....	91
10.3.	Revuelto de Espárragos Verdes.....	92
10.4.	Huevos Rellenos.....	92
10.5.	Tortilla con Pimientos y Gambas.....	93
10.6.	Filloas (Galizische Crepes).....	94
10.7.	Huevos Fritos a la Española.....	95
<b>11.</b>	<b>PESCADO Y MARISCOS .....</b>	<b>99</b>
11.1.	Gambas al Ajillo.....	99

11.2.	Bonito con Mojo Rojo .....	99
11.3.	Calamares a la Romana .....	100
11.4.	Calamares en su Tinta .....	101
11.5.	Zarzuela .....	102
11.6.	Croquetas con Gambas .....	103
11.7.	Sardinas a la Santander .....	103
11.8.	Gambas al Jerez mit Safranmayonnaise.....	104
11.9.	Venusmuscheln in Tomaten-Kräuter Sauce.....	104
11.10.	Forelle mit Jamón Serrano .....	105
11.11.	Sanchocho (Kanarische Spezialität).....	105
11.12.	Atún a la Vasca (Baskische Spezialität).....	106
11.13.	Ostras a la Gallega (Galizische Spezialität).....	106
11.14.	Calamares con cebolla .....	107
<b>12.</b>	<b>CARNES .....</b>	<b>111</b>
12.1.	Fleisch .....	111
12.1.1.	Carne y Verduras al Horno .....	111
12.1.2.	Ternera al estilo de la Mancha.....	112
12.1.3.	Cochinillo asado.....	113
12.1.4.	Filete de Cerdo con Castañas .....	114
12.1.5.	Cordero de Reyes (Weihnachtsspezialität) .....	115
12.1.6.	Cochifrita a la Navarra (Spezialität aus Navarra) .....	116
12.1.7.	Jarrete de Cordero a la Castellana (Spezialität aus Kastilien).....	116
12.1.8.	Nierchen in Sherry (Spezialität aus Andalusien) .....	117
12.2.	Poulet .....	118
12.2.1.	Pollo Campurriano .....	118
12.2.2.	Pollo al Ajillo.....	119
12.2.3.	Pollo a la Vasca (Baskische Spezialität) .....	119
12.2.4.	Pollo con Naranjas (Weihnachtsspezialität) .....	120
12.3.	Ente.....	120
12.3.1.	Entenbrustfilets mit Rosinen-Sherrysauce .....	120
12.4.	Kaninchen.....	121
12.4.1.	Conejo al Estilo Morisco (Maurische Spezialität).....	121
12.4.2.	Conejo al Vino .....	121
<b>13.</b>	<b>POSTRES .....</b>	<b>125</b>

---

13.1.	Empanadillas Dulces.....	125
13.2.	Natillas .....	125
13.3.	Torrijas .....	126
13.4.	Churros.....	126
13.5.	Leche Asada .....	127
13.6.	Roscas.....	127
13.7.	Crema Catalana (Katalanische Spezialität) .....	128
13.8.	Tarta de Vilana (Kanarische Spezialität).....	128
13.9.	Crema de Chocolate Castellana (Kastilische Spezialität) .....	129
13.10.	Ensamadas (Mallorkinische Spezialität) .....	129
13.11.	Flan de Huevo.....	130
13.12.	Turrón (Weihnachtsspezialität).....	130
13.13.	Tocinillo del Cielo .....	131
13.14.	Arroz con Leche .....	131
13.15.	Bunyols (Mallorkinische Spezialität).....	132
13.16.	Bienmesabe (Kanarische Spezialität) .....	132
13.17.	Flan de Castañas.....	133
13.18.	Marzipan de Tejeda (Kanarische Spezialität) (Weihnachtsspezialität).....	133
13.19.	Truchas Cabello de Angel (Weihnachtsspezialität) .....	133
13.20.	Polvorones (Weihnachtsspezialität).....	134
13.21.	Mantecados (Weihnachtsspezialität).....	134
13.22.	Perrunillas (Spezialität aus Extremadura).....	134
13.23.	Tronco de Navidad (Weihnachtsspezialität) .....	135
13.24.	Helado de Turrón (Weihnachtsspezialität).....	135
13.25.	Naranjas con Miel (Spezialität aus Andalusien).....	135
<b>14.</b>	<b>SALSAS .....</b>	<b>139</b>
14.1.	Aioli .....	139

14.2.	Mojo Verde (Kanarische Spezialität) .....	139
14.3.	Mojo Rojo (Kanarische Spezialität).....	140
14.4.	Salsa Romescu (Katalanische Spezialität).....	141
14.5.	Adobo (Kanarische Spezialität).....	141
<b>15.</b>	<b>EXÓTICO .....</b>	<b>145</b>
15.1.	Fondue Andaluz.....	145
15.2.	Resaca.....	146
15.3.	Forelle mit Jamón Serrano .....	146
15.4.	Ensalada de Mango y Queso.....	147
15.5.	Naranjas con Miel (Spezialität aus Andalusien).....	147
<b>16.</b>	<b>BEBIDAS .....</b>	<b>151</b>
16.1.	Resaca.....	151
16.2.	Café.....	151
16.2.1.	Carajillo .....	151
16.3.	Diversos.....	152
16.3.1.	Sangría.....	152
16.3.2.	Calimocho .....	152
16.3.3.	Licor de Platano (Kanarische Spezialität) .....	153
<b>17.</b>	<b>NACH REGION .....</b>	<b>157</b>
17.1.	Andalusien.....	157
17.1.1.	Gazpacho .....	157
17.1.2.	Pinchitos Morunos (Maurische Fleischspieschen).....	157
17.1.3.	Huevos a la Flamenca.....	158
17.1.4.	Pipirrana .....	158
17.1.5.	Fondue Andaluz.....	159
17.2.	Aragon .....	159
17.3.	Asturien .....	160
17.3.1.	Fabada Asturiana .....	160
17.4.	Balearen.....	161
17.4.1.	Dátiles en Tocino.....	161
17.4.2.	Trampo.....	161
17.4.3.	Sopes mallorquines d'hivern .....	162
17.4.4.	Ensaimadas.....	163

---

17.4.5.	Bunyols.....	163
17.5.	Baskenland.....	<b>164</b>
17.5.1.	Atún a la Vasca.....	164
17.5.2.	Pollo a la Vasca.....	165
17.6.	Extremadura.....	<b>165</b>
17.6.1.	Perrunillas.....	165
17.7.	Galizien.....	<b>166</b>
17.7.1.	Filloas.....	166
17.8.	Kanarische Inseln.....	<b>166</b>
17.8.1.	Mojo Verde.....	166
17.8.2.	Mojo Rojo.....	167
17.8.3.	Adobo.....	167
17.8.4.	Bonito con Mojo Rojo.....	167
17.8.5.	Sanchocho.....	168
17.8.6.	Bienmesabe.....	168
17.8.7.	Marzapan de Tejeda (Weihnachtsspezialität).....	169
17.8.8.	Tarta de Vilana.....	169
17.8.9.	Licor de Platano.....	170
17.9.	Kantabrien.....	<b>170</b>
17.9.1.	Sardinas a la Santander.....	170
17.10.	Kastilien-Leon.....	<b>171</b>
17.10.1.	Cochinillo asado.....	171
17.10.2.	Crema de Chocolate Castellana.....	171
17.10.3.	Resaca.....	172
17.11.	Katalonien.....	<b>172</b>
17.11.1.	Aioli.....	172
17.11.2.	Salsa Romescu.....	173
17.11.3.	Crema Catalana.....	174
17.12.	La Mancha.....	<b>174</b>
17.12.1.	Sopa de la Mancha.....	174
17.12.2.	Pisto Manchego.....	175
17.12.3.	Ternera al estilo de la Mancha.....	175
17.12.4.	Crema de Chocolate Castellana.....	176
17.13.	La Rioja.....	<b>176</b>
17.14.	Madrid.....	<b>177</b>
17.14.1.	Papas Bravas.....	177
17.14.2.	Zarzuela.....	178
17.15.	Murcia.....	<b>178</b>
17.16.	Navarra.....	<b>179</b>
17.16.1.	San Fermines.....	179

---

17.17.	Valencia .....	180
17.17.1.	Paella Valenciana (das Original).....	180
17.17.2.	Paella Vegetariana.....	181
<b>18.</b>	<b>NAVIDAD .....</b>	<b>185</b>
18.1.	Ensalada Navideña .....	185
18.2.	Cordero de Reyes.....	186
18.3.	Pollo con Naranjas.....	186
18.4.	Turrón.....	187
18.5.	Marzapan de Tejeda (Kanarische Spezialität).....	187
18.6.	Polvorones .....	188
18.7.	Mantecados .....	188
18.8.	Helado de Turrón.....	188
18.9.	Tronco de Navidad.....	189
18.10.	Truchas Cabello de Angel.....	189

## 1. Vorwort

### 1.1. *Wieso diese Homepage?*

Diese Homepage entstand, weil Pascale und Frido (Freunde von mir) im Oktober 2001 heirateten. Die Trauzeugen hatten die Idee, dass jeder Gast der Hochzeit in einem Buch ein oder mehrere Kochrezepte reinschrieb. Am Ende hätten dann Pascale und Frido ein richtig gutes Kochbuch erhalten.

Nun, das Buch wanderte von Gast zu Gast und irgendwann erhielt ich's auch und dort blieb es für über drei Monate stecken. Ich kriegte natürlich Probleme mit der Trauzeugin, und deshalb entschied ich mich, ein Blatt mit einer Homepageadresse in das Buch einzukleben. Das gab mir wieder Zeit.

Am 30. März 2001 begann ich dann mit der Homepage. Diese füllte sich langsam aber sicher mit spanischen Rezepten. Und darum diese Homepage!

[www.geocities.com/juanitoskitchen](http://www.geocities.com/juanitoskitchen)

Ich dachte mir auch, dass es schade wäre, wenn nur Pascale und Frido diese Homepage mit den vielen Rezepten nutzen würden. Darum habe ich sie für die ganze Internetwelt zugänglich gemacht. Hoffe die Seite gefällt euch und dass ihr sie auch regelmässig besucht. Sie wächst ständig weiter! Ihr seid alle herzlich eingeladen, mit euren Beiträgen die Homepage weiterleben zu lassen.

### 1.2. *Die spanische/mediterrane Küche*

#### 1.2.1. **Höhere Lebenserwartung**

Olivenöl, Pasta, frisches Gemüse, Käse, Fisch und reife Früchte - typische Bestandteile der bevorzugten Ernährung im Mittelmeerraum. Dass damit auch gesundheitliche Vorteile verbunden sind, daran lassen Untersuchungen kaum Zweifel.

Seit in den fünfziger Jahren die Ernährungswissenschaftler zum ersten Mal einen systematischen Zusammenhang zwischen den Essgewohnheiten der Mittelmeeranrainer und ihrer hohen Lebenserwartung herstellten, stand die Beschaffenheit der Kost im Süden Europas immer wieder im Mittelpunkt des Forscherinteresses. Heute stimmen Experten darin überein, dass die Bestandteile der mediterranen Ernährung in ihrer Gesamtheit positive gesundheitliche Wirkungen zeigen - dies insbesondere indem sie erhöhten Schutz vor Herz- und verschiedenen Krebserkrankungen bieten.

### 1.2.2. Die Erfolgsformel

Als Schutzfaktoren der mediterranen Ernährung gelten in erster Linie der hohe Verzehr an Obst und Gemüse zusammen mit frischen Kräutern und Gewürzen, sowie der reichliche Gebrauch von Olivenöl. In weiterer Folge werden auch der Ballaststoffreichtum der Nahrung in Form komplexer Kohlenhydrate und der kontrollierte Genuss von Rotwein angesprochen. Milchprodukte wie Käse und Joghurt ergänzen die Nahrung, dazu kleine Mengen von Fisch und Geflügel, wenig Rind- und Schweinefleisch. Insbesondere der stark vegetarische Einschlag unterscheidet diese Ernährungsform von einer "westlichen" Ernährungsweise, die in ihrer traditionellen Zusammensetzung Übergewicht, Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes und andere ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten fördert.

Eine Eckpfeiler mediterraner Kost bildet das aus den Früchten des Ölbaums gewonnene Olivenöl. Das aromatische Öl, aus griechischen Salaten, italienischen Pastagerichten und spanischen Fischspezialitäten nicht wegzudenken, enthält bis zu 78 Prozent einfach ungesättigte Fettsäure. Der Gehalt an Vitamin A und E sowie Phenolen führt zur antioxidativen Wirkung des Olivenöls.

### 1.2.3. Omega-3-Fettsäuren

Auch der Verzehr von Seefischen, wie Hering, Makrele oder Lachs, deren Öl reich an ungesättigten Omega-3-Fettsäuren ist, trägt zur Schutzwirkung mediterraner Ernährung im Hinblick auf Darmkarzinome und Herz-Kreislauferkrankungen bei. Fischöl bremst nach Studien das Tumorwachstum. Herzrhythmus, Blutdruck und Herzmuskeltätigkeit werden positiv beeinflusst.

Omega-3-Fettsäuren finden sich auch in pflanzlicher Nahrung, insbesondere in grünem Blattgemüse. Portulak, ein typisches Mittelmeergemüse, das als Salat oder ähnlich wie Blattspinat gegessen wird, weist beispielsweise einen Gehalt von 300 bis 400 mg Alpha-Linoleinsäure pro 100 Gramm auf.

Dass die mediterrane Ernährung der Pflanzenkost hohen Stellenwert beimisst, zeigen so bekannte Gemüsegerichte wie Ratatouille (französische Gemüsepfanne), Tsatsiki (griechischer Joghurt-Gurkensalat), Spaghetti al Pesto (Basilikumsauce) oder Peperonata (italienisches Paprikagemüse). In Spanien serviert man traditionell Gemüse als Vorspeise.

Epidemiologische Studien haben ergeben, dass in Ländern, in denen mediterrane Kost bevorzugt wird, Krebserkrankungen wie Brust- oder Dickdarmkrebs seltener vorkommen. Eine Wirkung, die vor allem mit Antioxidantien wie Carotinoiden, Vitaminen, Flavonoiden und Anthocyaniden sowie Ballaststoffen in frischer pflanzlicher Nahrung in Verbindung gebracht wird. Frische Kräuter und Gewürze runden die Zusammenstellung ab.

### 1.2.4. Modifizierte Mittelmeerdiet

Wenn auch psychologische Faktoren, wie entspanntes Essverhalten, Siesta, Familieneinbindung und mildes Klima zum Wohlbefinden und somit zur präventiven Wirkung beitragen, sind Fachleute doch einig, dass eine geringfügig modifizierte mediterrane Ernährung ein verallgemeinerbares Modell für gesunde Essweise in anderen Ländern darstellt. Die Grundprinzipien der Mittelmeerkost, wie reichlich Getreideprodukte, eine Fülle von Obst und Gemüse sowie wertvolle Öle sollten dabei mit frischen Produkten der jeweiligen Region kombiniert werden. Massvoller Weinkonsum, mässiger Fleischgenuss und eine Gesamtfettzufuhr von maximal 30 Prozent kennzeichnen eine solche alternative Ernährungsform, die zur Vorbeugung von Herz-Kreislaufleiden und Krebserkrankungen beiträgt.

## 1.3. Olivenöl

### 1.3.1. Olivenöl - Grünes Gold des Mittelmeers

SchweizerInnen kommen auf den Geschmack des Gesunden Öls aus dem Süden. Ist es die Sehnsucht nach dem warmen Süden, die Sympathie für ein hochwertiges Naturprodukt oder das wachsende Gesundheitsbewusstsein, welches die Nachfrage nach diesem Öl auch bei uns stetig steigen lässt? Fest steht: Olivenöl liegt voll im Trend zum gesunden Genuss!

Beim Olivenöl ist es wie beim Wein. Jedes Öl hat seinen eigenen Charakter, je nach Boden, Klima, Olivensorte und Erntezeitpunkt schmeckt das Olivenöl erdig oder fruchtig, würzig oder mild, rassig oder fein. Die Farbe kann von Zartgelb über Goldgelb bis zu kräftig Olivgrün reichen.

Während die meisten anderen Öle erst durch Raffination überhaupt geniessbar werden, ist beim naturbelassenen Olivenöl der Geschmack zwar kräftig, aber angenehm und wird besonders geschätzt. Eine Raffination wird nur dann vorgenommen, wenn das Öl einen erhöhten Säuregehalt und geschmackliche Mängel aufweist. Ansonsten wird es bei uns unter der Bezeichnung "kaltgepresst" angeboten.

Der Hinweis "unraffiniert" wäre eigentlich aussagekräftiger, denn kaltgepresst sind heute alle Olivenöle. Im Gegensatz zu früher werden heutzutage nur noch eine einzige Pressung durchgeführt, die ohne Zufuhr von Wärme erfolgt. Anschliessend wird das Öl filtriert.

Dank seiner Naturbelassenheit ist Olivenöl unvergleichlich im Geschmack, und dank seiner Zusammensetzung gilt es nicht nur als gesund, sondern ist auch besonders hitzestabil. Zum Dünsten von Gemüse kann es ebenso verwendet werden zum Schmoren von Fleisch oder zum Braten von Fisch. Sogar Frittieren lässt sich mit Olivenöl. Für die heisse Küche ist die Qualität "Olivenöl" besonders gut geeignet.

Die kaltgepressten Öle kommen dagegen am besten in der kalten Küche zur Geltung. Salaten oder eingelegtem Gemüse verleihen sie eine unverkennbare mediterrane Note und erinnern an sonnige Ferien am Mittelmeer oder an das Angebot des südländischen Restaurants um die Ecke.

### 1.3.2. Stichwort Olivenöl

Olivenöl kaltgepresst ("extra vierge", "extra vergine") Kaltgepresstes, nicht raffiniertes Olivenöl von einwandfreier Qualität. Ausgeprägter Geschmack.

#### **Olivenöl**

Mischung von kaltgepresstem raffiniertem mit kaltgepresstem unraffiniertem Olivenöl. Mild im Geschmack.

#### **Raffination**

Entfernung von unerwünschten Geruchs- und Geschmackstoffen, kratzend schmeckenden Fettsäuren, Farb- und Schleimstoffen. Das neutralisierte Öl wird aus geschmacklichen Gründen mit etwas unraffiniertem Öl vermischt.

#### **Gesunder Genuss**

Olivenöl hat einen schützenden Einfluss auf Herz und Kreislauf. Dafür ist vor allem die reichlich (bis zu 80 Prozent) enthaltene Ölsäure verantwortlich. Diese einfach ungesättigte Fettsäure senkt das schädliche LDL-Cholesterin, ohne das gute HDL-Cholesterin zu beeinflussen. Zudem ist Olivenöl reich an natürlichem Vitamin E, dem ebenfalls eine gefässschützende Wirkung zugeschrieben wird.

**P.S.:** Olivenöl wird auch als Geschenk sehr geschätzt!!!

# LINKS



## 2. Links

### 2.1. *Spanische Restaurants*

- Juan Costa, Zürich; Tapas-Bar und spanische Küche [www.juancosta.ch](http://www.juancosta.ch)
- Domingo, Brugg; spanische Küche [www.domingo.ch](http://www.domingo.ch)
- Ribo, Zürich; spanische Küche [www.restaurant-ribo.ch](http://www.restaurant-ribo.ch)
- La Bodega, Dietikon; spanische Küche und virtuelle Weinhandlung [www.ibervinos.ch](http://www.ibervinos.ch)
- Taverna Catalana; spanische/Katalanische Küche [www.tavernacatalana.ch](http://www.tavernacatalana.ch)
- Al Giardino, Winterthur; spanische und italienische Küche [www.algiardino.ch](http://www.algiardino.ch)
- Tapas Bar Central, Winterthur; **OPENING 2002!!!**

### 2.2. *Online Shops*

- Virtueller Laden in Madrid [www.atspain.com](http://www.atspain.com)
- Spanischer Food-Shop, hier ist ziemlich alles zu finden [www.agapes.com](http://www.agapes.com)

### 2.3. *Weine*

- Ibervinos, Zürich; virtuelle Spanische Weinhandlung [www.ibervinos.ch](http://www.ibervinos.ch)

### 2.4. *Reisen*

- Gula Gula, Madrid; Fun, Fun, Fun mit Showeinlage Abendessen!!! (unbedingt reservieren!!!) [www.gulagula.net](http://www.gulagula.net)
- Paradores, ganz Spanien; wunderschöne staatliche Hotelkette [www.parador.es](http://www.parador.es)
- Lonely Planet; der beste Reiseführer der Welt, hier die elektronische Ausgabe [www.lonelyplanet.com](http://www.lonelyplanet.com)
- Schweizer Botschaft in Madrid [http://www.eda.admin.ch/madrid\\_emb/s/home.html](http://www.eda.admin.ch/madrid_emb/s/home.html)
- Spanisches Fremdenverkehrsamt [www.tourspain.es](http://www.tourspain.es)
- Kochkurse und Weindegustationen in Spanien [www.spaincooks.com](http://www.spaincooks.com)

## 2.5. Webcams

- Bilbao, Baskenland; Guggenheim-Museum [www.elcomerciodigital.com/webcam/espbilbao.htm](http://www.elcomerciodigital.com/webcam/espbilbao.htm)
- Santiago de Compostela, Galizien; Kathedrale von Santiago [www.crtvg.es/camweb/camweb.html](http://www.crtvg.es/camweb/camweb.html)
- San Sebastian, Baskenland; La Concha [www.elcomerciodigital.com/webcam/espsebastian.htm](http://www.elcomerciodigital.com/webcam/espsebastian.htm)
- Santander, Kantabrien; Bucht [www.elcomerciodigital.com/webcam/epsantander.htm](http://www.elcomerciodigital.com/webcam/epsantander.htm)
- Pamplona; Plaza del Castillo [www.elcomerciodigital.com/webcam/esppamplona.htm](http://www.elcomerciodigital.com/webcam/esppamplona.htm)
- Valencia; Plaza del Ayuntamiento [www.elcomerciodigital.com/webcam/espvalencia.htm](http://www.elcomerciodigital.com/webcam/espvalencia.htm)
- Tenerife Sur, Kanaren; Playa de las Américas [www.elcomerciodigital.com/webcam/esptenerifesur.htm](http://www.elcomerciodigital.com/webcam/esptenerifesur.htm)
- Salamanca, Kastilien und Leon, Plaza Mayor  
[http://Salamanca.viapolis.com/aplic/vi\\_webcams.nsf/8d98ab3078d95a20c1256a70004f01fd/33bbad515dd2d356c1256a71003db19d?OpenDocument](http://Salamanca.viapolis.com/aplic/vi_webcams.nsf/8d98ab3078d95a20c1256a70004f01fd/33bbad515dd2d356c1256a71003db19d?OpenDocument)
- Valladolid, Kastilien und Leon, Plaza Mayor  
[http://Salamanca.viapolis.com/aplic/vi\\_webcams.nsf/8d98ab3078d95a20c1256a70004f01fd/0bcee9fc3bc67881c1256a710040fd02?OpenDocument](http://Salamanca.viapolis.com/aplic/vi_webcams.nsf/8d98ab3078d95a20c1256a70004f01fd/0bcee9fc3bc67881c1256a710040fd02?OpenDocument)
- Malaga, Andalusien; Plaza del General Torrijos  
[http://Salamanca.viapolis.com/aplic/vi\\_webcams.nsf/8d98ab3078d95a20c1256a70004f01fd/2fd398d1d82c9e43c1256a71003c5843?OpenDocument](http://Salamanca.viapolis.com/aplic/vi_webcams.nsf/8d98ab3078d95a20c1256a70004f01fd/2fd398d1d82c9e43c1256a71003c5843?OpenDocument)
- Ibiza, Balearen; Bahía de San Antonio <http://Ibiza.viapolis.com/webcams.htm?webcam=Ibiza>
- Barcelona aus dem Taxi erleben!!! <http://perso.wanadoo.es/dugo/index03.htm>
- Madrid, Plaza Colón

## 2.6. 360° Fotos

- Plaza España, Sevilla <http://agorafactory.com/galeria/5.htm>
- Patio Andaluz, Córdoba <http://agorafactory.com/galeria/6.htm>
- Calle Montcada, Barcelona [http://agorafactory.com/galeria/CalleMontcada319\\_Java.htm](http://agorafactory.com/galeria/CalleMontcada319_Java.htm)
- Plaza de la Cibeles, Madrid [http://agorafactory.com/galeria/CibelesAtardecer\\_Java.htm](http://agorafactory.com/galeria/CibelesAtardecer_Java.htm)
- Puerta del Sol, Madrid [http://agorafactory.com/galeria/Oso\\_Java.htm](http://agorafactory.com/galeria/Oso_Java.htm)

## 2.7. Andere Koch-Sites

### 2.7.1. Essen

- Schweizer Fondue Rezepte [www.fondue.ch](http://www.fondue.ch)
- Indische Rezepte [www.indische-rezepte.de](http://www.indische-rezepte.de)
- Arabische Rezepte [http://members.tripod.de/PetraBezen/arabische\\_kueche.htm](http://members.tripod.de/PetraBezen/arabische_kueche.htm)
- Italienische Rezepte [www.pastaweb.de](http://www.pastaweb.de)
- Pizza Rezepte [www.pizza-rezepte.de](http://www.pizza-rezepte.de)
- Japanische Rezepte [www.sushi-tsu.de/](http://www.sushi-tsu.de/)
- Thailändische Rezepte [www.leckerbisschen.de/index.htm](http://www.leckerbisschen.de/index.htm)
- Russische Rezepte [http://149.205.192.250/~wahren/deutsch/frame\\_d.htm](http://149.205.192.250/~wahren/deutsch/frame_d.htm)
- Ungarische Rezepte [www.pwd.at/ungarninfo/index.htm](http://www.pwd.at/ungarninfo/index.htm)
- Österreichische Rezepte [www.aacuisine.com/files\\_d/index\\_d.htm](http://www.aacuisine.com/files_d/index_d.htm)
- Schwedische Rezepte [www.foodfromsweden.de/recipes/](http://www.foodfromsweden.de/recipes/)
- Kubanische Rezepte <http://home.t-online.de/home/markito.32/lilian/>

### 2.7.2. Sonstiges

- Hanfrezepte [www.haschisch.de/rezepte/](http://www.haschisch.de/rezepte/)
- Vegetarische Rezepte [www.veggie.de/](http://www.veggie.de/)
- Kinder Rezepte [www.blinde-kuh.de/kueche/](http://www.blinde-kuh.de/kueche/)
- Weihnachtsrezepte [www.wend.de/weihnachten](http://www.wend.de/weihnachten)

### 2.7.3. Trinken

- Cocktail Rezepte [www.die-seite.at/](http://www.die-seite.at/)
- Eistee <http://kostenlos.freepage.de/rezepte/>

## 2.8. Sonstiges

- Übersetzter Deutsch - Spanisch, Spanisch - Deutsch [www.lex4.com](http://www.lex4.com)
- Online Spanisch-Kurs auch für Anfänger!!! [www.spanisch-live.de](http://www.spanisch-live.de)
- Spanisch lernen in Salamanca [www.delosnet.net/letrahispanica/de/index.htm](http://www.delosnet.net/letrahispanica/de/index.htm)
- Eintritte für Konzerte und sonstige Veranstaltungen in Spanien  
[www.bbvttickets.com/BBVTickets/ttnet/pkg\\_obj\\_web.pr\\_cambio\\_idioma?p\\_tipo\\_venta=INT&p\\_idioma=ING&p\\_usuario=&p\\_tipo=MUS](http://www.bbvttickets.com/BBVTickets/ttnet/pkg_obj_web.pr_cambio_idioma?p_tipo_venta=INT&p_idioma=ING&p_usuario=&p_tipo=MUS)
- Spanisches Telefonbuch, offiziell und gratis [www.paginasblancas.es/](http://www.paginasblancas.es/)
- Führer für das San Fermin-Fest immer am 7. Juli [www.sanfermin.com/index\\_eng.html](http://www.sanfermin.com/index_eng.html)
- El Pais, spanische Tageszeitung auf ENGLISCH! [www.elpais.es/misc/herald.pdf](http://www.elpais.es/misc/herald.pdf)



# TAPAS



## 3. Tapas

### 3.1. Tapalogia

Hmmm,

... wenn man Tapas kocht, werden Urlaubserinnerungen aufgefrischt. Stellt euch eine kleine "Tasca" (Bar) an der Strandpromenade vor, dort wo es so gut riecht, und der "Camarero" kleine Köstlichkeiten zum kühlen "Fino" (trockener Sherry) oder zum eiskalten Bier reicht. Ein einsamer Strand, die heisse Sonne und das strahlende Blau des Meeres... Kocht euch doch einen kleinen Spanienurlaub zu Hause, und nehmt ein wenig Hintergrundwissen für euren nächsten Urlaub aus dieser Tapalogie mit!

#### 3.1.1. Entstehungsgeschichte

Über die Entstehungsgeschichte der Tapas wird eifrig diskutiert. Die wahrscheinlichste Variante ist die, dass man früher einen essbaren Deckel (Deckel heisst auf spanisch "Tapa") auf ein Sherry-Glas setzte, damit keine Fliegen ins Glas fallen konnten. Dieser Deckel bestand zunächst nur aus einer Scheibe Schinken oder Käse. Im Laufe der Zeit verschwand dieser essbare Deckel zu Gunsten eines richtigen Tellers sind der Grösse einer Untertasse, auf dem immer köstlichere Appetithäppchen angerichtet wurden. Heute geniesst man Tapas als Snack und als Vorspeise oder kombiniert sich aus den unzähligen Varianten ein komplettes Mittag- oder Abendessen.

Eine lustige Variante der Entstehungsgeschichte ist übrigens die, dass der kastilische König Alfonso X von seinen Ärzten auf Diät gesetzt wurde. Seine Leibköche bereiteten ihm fortan nur noch kleine Portionen und diese sollen ihm so gut geschmeckt haben, dass daraus die Tapas-Kultur entstand.

#### 3.1.2. Typische Zutaten

Typische Zutaten für Tapas finden sich nicht nur in spanischen Spezialitätengeschäften, sondern auch in so manchem Lebensmittelladen. Wer Tapas zubereiten möchte, sollte immer eine Flasche trockenen Sherry, Oliven, Olivenöl und frischen Knoblauch vorrätig haben. Diese elementare Bestandteile finden sich fast in jedem Rezept wieder.

#### 3.1.3. Tapas geniessen

Ein Gentleman geniesst und schweigt, der Spanier geniesst und teilt seine Lebensfreude mit anderen. Tapas schlemmt man deshalb am Besten mit guten Freunden, auf dem Balkon oder der Terrasse. Tapas sind kommunikativ! Während der Mahlzeit ist man nicht mit dem Anrichten der Speisen auf den Tellern der Gäste, dem Zerlegen des Fisches oder dem Schneiden des Bratens beschäftigt. Ungezwungen wird unterhalten, gelacht und genossen. Aus einer Vielzahl von Tapas kann sich jedermann nach seinem Geschmack und Appetit sein persönliches Menü zusammenstellen. Da viele Tapas sowohl warm als auch kalt genossen werden können, darf man auch ruhig mal etwas liegen lassen, um es später erneut zu kosten.

Bestens zu Tapas passt übrigens ein kühler trockener Sherry, ein gutes Glas Rot- oder Weisswein, Bier oder auch ein kalter Vermuth.

### 3.2. Huevos a la Flamenca

#### Zutaten

- 1 1/2 grosse Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 100 ml Olivenöl
- 150 gr stark würzige Chorizo
- 500 gr rote oder grüne Paprikaschoten
- 500 gr Tomaten
- 150 gr Erbsen
- 150 gr grüne Bohnen
- 12 Eier
- 3 EL Sherry
- Salz, Pfeffer

#### Zubereitung

Den Backofen bei 180 °C vorheizen. Eine Auflaufform vorwärmen. In einer Pfanne in dem heissen Öl die gehackten Zwiebeln und den fein zerkleinerten Knoblauch andünsten. Anschliessend an den Rand schieben und die in Scheiben geschnittenen Chorizostücke anbraten. Die Chorizostücke heraus nehmen und Paprika und Tomaten - beides gehackt - zu den Zwiebeln beimengen. Das Ganze zum Kochen bringen und den überschüssigen Saft abnehmen. Zeitgleich Erbsen und Bohnen im Salzwasserbad garen und hinzu fügen. Das fertige Gemüse in die Form füllen und die Wurst darüber verteilen. Die Eier mit einer Gabel nicht zu stark vermengen, mit Pfeffer und Salz würzen und obenauf verteilen. Im Backofen das Ganze ca.15 Minuten fest werden lassen.

### 3.3. Endíbias con Anchoas

#### Zutaten

- 2 Chicorees
- 2 Sardellenfilets
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- etwas Minze

#### Zubereitung

Chicorees gut waschen und im Salzwasser nicht zu gar kochen (ca. 10 Minuten). Gut abtropfen, der Länge nach halbieren und abkühlen lassen. Olivenöl erwärmen und die sehr klein gehackte Knoblauchzehe kurz andünsten. Sardellenfilets abspülen, pürieren und zum Knoblauch in die Pfanne einrühren. Die Chicorees wieder dazu geben und in der Mischung schmoren lassen.

#### Serviervorschlag

Das Gericht auf einen Teller nett anrichten und mit der gehackten Minze bestreuen.

Kann warm oder Kalt serviert werden.

### 3.4. Eier-Knoblauchbrot

**Zutaten**

- Ein paar Scheiben Weissbrot, Baguette oder Toast
- 3 Eier
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitung**

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Eier mit dem zerdrückten Knoblauch, Pfeffer und Salz in einer flachen Schüssel verquirlen. Die Brotscheiben in die Mischung legen und wenden, bis beide Seiten gut bedeckt sind. Die Brotscheiben in die heisse Pfanne geben und kurz beide Seiten bräunen.

**Serviervorschlag**

Das Knoblauchbrot kann warm oder kalt genossen werden.

### 3.5. Jalapeños Rellenos

**Zutaten**

- 10 grosse Peperoni
- 200 Gramm Frischkäse
- 2 bis 3 Eier
- Paniermehl
- Salz
- Olivenöl

**Zubereitung**

Peperoni waschen und der Länge nach halbieren, Kerne und die weissen Trennwände entfernen. Frischkäse in die trockenen Hälften mit einem Teelöffel einfüllen so das eine leichte Wölbung entsteht. Paniermehl mit einer guten Prise Salz mischen, Eier in einem tiefen Teller verquirlen und die Peperoni abwechselnd in Ei und Panade wenden. Olivenöl in einer grossen Pfanne erhitzen und die Peperoni schwimmend backen. Anschliessend im Spaghettisieb abtropfen lassen.

**Serviervorschlag**

Heiss servieren!

### 3.6. Sardinas a la Parilla

**Zutaten**

- 1 Sardine
- Limonensaft
- Meersalz

**Zubereitung**

Die Sardine gründlich waschen und ausnehmen. Die Haut mehrmals einschneiden. Den Grill (oder Steakpfanne) vorheizen. Die Sardine mit Meersalz bestreuen und von jeder Seite so lange auf dem Grill legen, bis die Haut knusprig ist und Blasen wirft. Die Sardine vom Grill nehmen und mit etwas Limonensaft beträufeln.

**Serviervorschlag**

Sofort geniessen!

### 3.7. *Eingelegt Oliven*

**Zutaten**

- 200 Gramm gemischte Oliven
- 40 Gramm Kapern
- 4 Thymianzweige
- 1 Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Teelöffel Oregano
- 1 Teelöffel Fenchelsaat
- 100 Milliliter Olivenöl
- Pfeffer

**Zubereitung**

Oliven kurz andrücken und mit den Kapern mischen. Thymianblättchen abstreifen, Chili und Knoblauch in feine Scheiben schneiden und mit Oregano, Fenchelsaat und Thymian in heissem Olivenöl einmal aufkochen lassen. Das Öl heiss über Oliven und Kapern geben, pfeffern und mindestens drei Stunden ziehen lassen (je länger desto besser!).

**Tipp**

Kann man prima zu Brot und Käse essen.

### 3.8. *Pimientos Fritos*

**Zutaten**

- 500 Gramm kleine rote, grüne oder gelbe Paprika
- 5 bis 10 Knoblauchzehen
- Saft von einer 1/2 Zitrone
- 1/8 Liter Olivenöl
- frischgemahlener Pfeffer
- Salz
- einige Blätter Petersilie

**Zubereitung**

Den Backofen auf 250° C vorheizen. Die Paprikaschoten waschen und auf einem mit Alufolie ausgelegtem Backblech verteilen. Das Blech in die mittlere Schiene des Backofens schieben und die Schoten 20 bis 30 Minuten garen (nach jeweils ca. 10 Minuten wenden). Die Haut muss schliesslich Blasen werfen und leicht braun geworden sein. Die Schoten vom Blech nehmen und etwas abkühlen lassen. Anschliessend vierteln und dabei die Haut abziehen und die Kerne entfernen. Die abgezogenen und geputzten Schoten in eine flache Schale mit dicht schliessendem Deckel legen. Den Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden und auf den Paprikaschoten verteilen. Den Zitronensaft mit dem Olivenöl, dem Salz und dem Pfeffer gut verrühren und über die Paprikaschoten geben. Mindestens zwei Stunden zugedeckt an einem kühlen Ort ziehen lassen (am besten über Nacht!). Vor dem Servieren mit der Petersilie bestreuen.

**Serviervorschlag**

Ganz fein schmecken die Pimientos Fritos auf Brot.

### 3.9. Pollo al Ajillo y Jerez

**Zutaten**

- 500 Gramm Poulet
- 100 Mililiter trockener Sherry
- 6 bis 8 Knoblauchzehen
- Paprika
- Curry
- Mehl
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung**

Das Poulet waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Teile schneiden. Mit Paprika und Curry würzen und leicht im Mehl wenden. Olivenöl erhitzen, das Hühnerfleisch gut anbraten, den in Scheiben geschnittene Knoblauch zugeben und unterrühren, danach kurz weiterbraten. Mit dem Sherry ablöschen und ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Beiseitestellen, abdecken und 15 Minuten ziehen lassen. Anschliessend mit Salz und Pfeffer würzen.

**Serviervorschlag**

Schmeckt warm aber auch kalt sehr gut!

### 3.10. Champiñones al Ajillo

**Zutaten**

- 500 Gramm Champignons
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Teelöffel frischer Koriander
- Olivenöl
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitung**

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel klein hacken und den Knoblauch zerdrücken. Pilze in der Pfanne dünsten. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft vermischen. Knoblauch und Zwiebeln dazugeben. Sobald die Zwiebeln glasig sind, den Koriander kurz unterrühren.

**Tipp**

Am feinsten wenn's heiss serviert wird!

### 3.11. Pasta de Aceituna

**Zutaten**

- 200 Gramm entsteinte schwarze Oliven
- 2 Sardellenfilets
- 1 Esslöffel Kapern
- 2 Teelöffel Olivenöl
- Thymian

**Zubereitung**

Die 200 Gramm entsteinte schwarze Oliven mit den Sardellenfilets und dem Esslöffel Kapern pürieren, dabei ein bis zwei Teelöffel Olivenöl untermixen. Mit Thymian würzen.

**Tipp**

Olivenpaste harmoniert mit frischgebackenem Olivenöl-Brot!

### 3.12. Albóndigas

**Zutaten**

- 180 Gramm Reis
- Safran
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 600 Gramm Hackfleisch
- 1 Ei
- 1 Teelöffel Fenchelsaat
- 250 Gramm Zwiebeln
- Olivenöl
- 2 Lorbeerblätter
- 5 Thymianzweige
- 1 Esslöffel Zucker
- 1 grosse Dose Tomaten
- Pfeffer

**Zubereitung**

Reis mit Safran und eine Prise Salz in 400 Milliliter Wasser kochen bis das Wasser aufgesogen ist. Eine Knoblauchzehe durchpressen, Chili zerbröseln und mit Hackfleisch, Ei, Fenchel und dem abgekühlten Reis mischen. Aus der Masse ca. 30 Bällchen formen. Zwiebeln fein würfeln, zwei Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden und in einem Schmortopf glasig dünsten. Lorbeerblätter und Thymian zugeben und zwei Minuten weiterdünsten lassen. Mit Zucker bestreuen und die Tomaten dazu geben. Aufkochen, salzen und pfeffern. Die Bällchen hineinlegen und fünf Minuten zugedeckt kochen, dann weitere 15 Minuten köcheln lassen.

**Serviervorschlag**

Unbedingt kalt servieren!

### 3.13. Alcachofas y Jamón Serrano

**Zutaten**

- 3 Dosen Artischockenherzen, je ca. 400 Gramm
- 200 Gramm Serranoschinken
- 1 kleine Zwiebel
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 grosse grüne Paprikaschote
- 1 Zweig Thymian
- Salz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 2 Deciliter trockener Sherry
- 1 Esslöffel Sherryessig

**Zubereitung**

Artischockenherzen in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebel schälen und in Olivenöl weichdünsten. Die Paprikaschote putzen, in kleine Würfel schneiden und zufügen. Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und den Thymianzweig dazugeben. Mit Sherry und Sherryessig aufgiessen, aufkochen und die Artischockenherzen in dem Sud bei milder Hitze 15 Minuten ziehen lassen. Den Serranoschinken in schmale Streifen schneiden und zum Schluss untermischen. Artischockenherzen samt Sud in eine Schale füllen und abkühlen lassen.

### 3.14. *San Fermín*

**Zutaten**

- Eier
- Krebsmousse
- Olivenöl-Mayonaisse
- grüne Oliven
- rote Peperonischoten

**Zubereitung**

Die Eier kochen. Das Eigelb rausnehmen und mit der Krebsmousse und der feinen Olivenöl-Mayonaisse vermischen. Die Eiweißhülle mit der Mischung füllen und wie auf dem Bild gezeigt wird, mit einem Zahnstocher durchstecken. Darauf eine grüne Olive aufstecken. Der Hut besteht aus der Scheibe Eiweiß, welche am Anfang abgeschnitten wurde, um das Ei füllen zu können. Das Halstuch wird aus einem Streifen roter Paprikaschote gemacht.

**Interessantes:**

Die Tapas sehen wie angezogene Leute aus. Sie tragen die typischen Trachten des San Fermin-Festes von Pamplona (Woche um den 7. Juli).

### 3.15. *Bonito con Mojo Rojo (Kanarische Spezialität)*

**Zutaten**

- 3/4 Kilo Thunfisch
- 1 Lorbeerblatt
- Meersalz
- Mojo Rojo (für Rezept bitte anklicken)

**Zubereitung**

Der Thunfisch wird gesäubert und in einem Topf mit dem Lorbeerblatt und etwas Meeressalz gekocht. Abkühlen lassen und in ca. drei Zentimeter dicke Würfel schneiden. Die Mojo-Sauce über den Thunfisch geben und durchziehen lassen. Wenn man merkt, dass man zu wenig Flüssigkeit hat, kann man etwas Wasser hinzufügen.

### 3.16. *Papas Bravas*

#### **Zutaten**

- 8 mittelgrosse Kartoffeln
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 gehackte Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- 2 rote Chilischoten
- 2 Teelöffel Knoblauch
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1/2 Esslöffel Zucker (evtl. ein ganzer Löffel, falls zu scharf)
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 1 Dose Pelati (450 Gramm), gehackt
- 1 Glas Weisswein
- Salz
- schwarzer Pfeffer

#### **Zubereitung**

##### *Zubereitung der Sauce*

Die gehackte Zwiebel mit dem Lorbeerblatt im Olivenöl dünsten. Wenn sie weich sind, Chilischoten, Knoblauch, Tomatenmark, Zucker und Sojasauce dazugeben. Fünf Minuten bei niedriger Hitze dünsten. Gehackte Tomaten und den Weisswein unterrühren und zum kochen bringen. 10 Minuten köcheln lassen. Abschmecken und würzen.

*Anmerkung:* Diese Sauce sollte einen leicht süssen Geschmack haben, der nicht von den Tomaten dominiert wird.

##### *Zubereitung der Kartoffeln*

Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Ein Backblech einfetten. Kartoffeln gut würzen und mit flüssiger Butter bepinseln. Bei 230° Celsius im Ofen goldgelb backen. Tomatensauce über die Kartoffeln giessen und servieren.

#### **Tipp und Info:**

Die Kartoffeln können auch in einer Bratpfanne mit Olivenöl gebraten werden.

Typische Tapa aus Madrid.

### 3.17. Boquerones

**Zutaten**

- 500 Gramm frische Sardinenfilets
- 80 Milliliter Weissweinessig
- 2 Knoblauchzehen in feinen Scheiben
- Salz
- Pfeffer
- ein Bund Petersilie
- 100 Milliliter Olivenöl

**Zubereitung**

Filets 10 Minuten wässern, mit Küchenpapier abtrocknen. Über Nacht mit Essig und 100 Milliliter Wasser marinieren. Am nächsten Tag die Filets aus der Marinade nehmen, auf einer Platte anrichten und mit dem Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Mit gehackter Petersilie bestreuen und mit Olivenöl begiessen. Noch eine Stunde durchziehen lassen.

**Serviervorschlag**

Sehr fein schmeckts auf einer Brotscheibe.

### 3.18. Pinchitos Morunos (Maurische Fleischspieschen)

**Zutaten**

- 800 Gramm Schweinefilet
- 2 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 2 Esslöffel mildes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 6 Esslöffel Olivenöl

**Zubereitung**

Schweinefilet in etwa 1 cm grosse Würfel schneiden. Kreuzkümmel mit Paprikapulver und Olivenöl in einer Schüssel verrühren, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Fleischwürfel gründlich darin wenden und im Kühlschrank eine Stunde ziehen lassen. Anschliessend dicht auf acht Holzspießchen stecken und auf dem Grill oder in einer Pfanne etwa 10 Minuten braten, dabei mehrmals wenden.

### 3.19. *Ensaladilla Rusa*

**Zutaten**

- 6 Kartoffeln
- 4 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 Dose Mais
- 1 Dose Erbsen
- 1 Rote Peperoni
- Tomaten
- 100 Gramm grüne Oliven
- 50 Gramm Kappern
- Mayonnaise
- 1 Becher Crème Fraiche
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitung**

Kartoffeln kochen, schälen und in Scheiben oder Würfel schneiden danach heiss in einer Brühe-Essig-Mischung ziehen lassen. Karotten knapp gar kochen und auch zerstückeln. Tomaten und Zwiebel würfeln. Peperoni in Streifen schneiden. Mais und Erbsen abgiessen. Mayonnaise mit Crème Fraiche, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen. Kartoffeln aus der Brühe rausnehmen und alles mit den Oliven und den Kapern vermischen.

**Serviervorschlag**

Am schönsten sieht der Russische Salat aus, wenn man nach dem Mischen das Ganze mit einer Schicht Mayo, Oliven und einigen Peperonistreifen verziert.

Kann in kleinen Portionen als Tapa serviert werden.

### 3.20. *Crostada*

**Zutaten**

- 300 Gramm Schafskäse
- 10 Esslöffel Weisswein
- Salz
- Pfeffer, weiss, frisch gemahlen
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Teelöffel Oregano
- 4 Brotscheiben
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Eigelb
- 2 Esslöffel gehackte Petersilie

**Zubereitung**

Käse durch ein grosses Sieb streichen, mit Wein und Eigelb verrühren, Salz, Pfeffer, die zerdrückten Knoblauchzehen und den Oregano daruntermischen. Brot mit Öl beträufeln und mit der Käsemischung bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 250° C drei Minuten lang überbacken. Mit Petersilie bestreuen.

### 3.21. Huevos rellenos

**Zutaten für 4 Personen**

- 8 Eier
- 1 wenig Zwiebel
- 1/4 Kilo Thon
- Mayonnaise
- Olivenöl

**Zubereitung**

Die Eier während 10 Minuten hart kochen und erkalten lassen. In einer Pfanne mit ein wenig Öl die Zwiebel anbraten. Danach die Zwiebel mit dem Thon und der Mayonnaise mischen. Die Eier längs aufschneiden und das Eigelb rausnehmen. Das Eigelb auch mit der Zwiebel-Thon-Mayo-Masse vermischen. Danach die halbierten Eier mit der Mischung wieder auffüllen. Auf ein Servierbrett legen und mit Mayonnaise und ein wenig vom zerkleinerten Eigelb verzieren.

### 3.22. Croquetas de Jamón

**Zutaten**

- 125 Gramm Butter
- 6 Esslöffel Mehl
- 150 Gramm gehackten Jamón Serrano
- ca. 600 Milliliter Milch
- Paniermehl
- 3 Eier
- Olivenöl

**Zubereitung**

In einer erhitzten Pfanne 125 g Butter zerlassen. Die 6 EL Mehl dazugeben und gut einrühren. Den gehackten iberischen Schinken (winzige Würfelchen, natürlich auch Serrano Schinken möglich) zugeben. Die Masse hellgelb anschwitzen. Die Milch kontinuierlich dazugeben und bei mittlerer Hitze einrühren, um die Masse zu vergrößern. Wenn sich Klumpen gebildet haben, gibt man ein bisschen Öl oder Butter hinzu. Wenn aus der Masse eine dicke Bechamelsauce entstanden ist, muss man die Sauce probieren und wenn nötig, ein bisschen Salz hinzugeben (Falls der Schinken nicht salzig genug war). Wenn die Masse keine Milch mehr absorbiert, ist die Bechamelsauce fertig. Je mehr Milch man einrührt, desto cremiger wird die Bechamelsauce. Die Sauce lässt man nun 2 Stunden abkühlen und formt anschliessend die Krokette (Grösse je nach Geschmack). Im Anschluss ein Mal in Paniermehl wenden, dann im geschlagenen Ei und nochmals in Paniermehl. Zum Schluss in reichlich heissem Öl in der Pfanne frittieren. Die Krokette bekommen eine schöne goldgelbe Farbe.

**Tipp**

Wer kreativ ist, kann neben dem Schinken auch eine Scheibe Manchego-Käse in die Pfanne legen. Dies macht die Sauce noch cremiger und verleiht Geschmack.

### 3.23. *Croquetas con Gambas*

**Zutaten**

- 100 Gramm Schrimps
- 1 Riesengarnele oder Geisselgarnele
- 1 Esslöffel Butter
- 2 Esslöffel Weizenmehl
- 1  $\frac{1}{2}$  Tassen Fischbrühe (hierfür die Schalen der Krustentiere auskochen)
- Salz
- gemahlener Pfeffer
- 1 fein geschnittene Frühlingszwiebel
- Paniermehl
- Olivenöl
- 1 verquirltes Ei
- gehackte Petersilie

**Zubereitung**

Die Schrimps und Gambas schälen. Die Schalen in Salzwasser 10 Minuten lang auskochen. Die Brühe abgiessen und beiseite stellen. In einer Pfanne die Butter schmelzen und die Zwiebel darin andünsten. Das Mehl unter ständigem Rühren in die Pfanne geben. Nach und nach die Fischbrühe hinzugeben bis eine dickliche Béchamelsauce entsteht. Die Schrimps in sehr kleine Stückchen schneiden und in die Sauce geben. Sauce würzen, Petersilie hineingeben, alles in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen. Dann Die Kroketten mit den Händen formen, im verquirlten Ei und anschliessend im Paniermehl schwenken. In reichlich heissem Olivenöl frittieren. Die Kroketten mit einem Schaumlöffel aus dem Öl heben und auf Küchenpapier kurz entfetten.

**Tipp und Info:**

Kroketten gibt es in Spanien in allen Varianten: Mit Kabeljau, mit Huhn, oder traditionell mit gekochtem oder rohem Jamón Serrano oder "sólo". Sie sind ein beliebte Tapa und man isst sie zu einem Rot- oder Weisswein oder auch einem Vermouth vom Fass.

### 3.24. *Sardinas a la Santander*

**Zutaten**

- $\frac{1}{2}$  Kilo Sardinen
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- Petersilie
- 3 Esslöffel Paniermehl
- 4 Esslöffel Olivenöl

**Zubereitung**

Knoblauch und Petersilie sehr fein hacken und mit dem Paniermehl vermischen. Die Sardinen ausnehmen, gut säubern, eventuell Köpfe und Mittelgräte entfernen. Sardinen auf ein Backblech legen, salzen und mit Olivenöl übergiessen. Die Mischung aus Petersilie, Knoblauch und Paniermehl über die Fischfilets geben und noch einmal mit ein wenig Olivenöl übergiessen. Im vorgeheizten Ofen bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen. Heiss servieren. Gegebenenfalls mit Zitronensaft beträufeln.

**Tipp**

Der Geschmack des Knoblauchs harmoniert hervorragend mit einem gut gekühlten Weisswein.

### 3.25. Venusmuscheln in Tomaten-Kräuter Sauce

**Zutaten für 4 Personen**

- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 500 Gramm Fleischtomaten
- 250 Milliliter trockener Weisswein
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zweig Oregano
- 1 Zweig Thymian
- Salz
- Pfeffer
- 1 Kilo Herzmuscheln

**Zubereitung**

Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Das Olivenöl in einem grossen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei schwacher Hitze andünsten. Die Fleischtomaten überbrühen, häuten, entkernen und dabei den Stängelansatz entfernen. Das Fruchtfleisch klein schneiden und in den Topf geben. Den Weisswein dazugiessen, Lorbeerblatt, Oregano und Thymian einlegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln. Inzwischen die Muscheln unter fliessend kaltem Wasser gut abbürsten. Schon geöffnete Muscheln aussortieren, sie sind nicht geniessbar. Die Muscheln in den Topf geben und bei starker Hitze nicht ganz zugedeckt knapp 10 Minuten garen. Mit einem Schaumlöffel herausheben, Muscheln, die nach dem Garen noch geschlossen sind, aussortieren und wegwerfen. Die Sauce abschmecken und auf den Muscheln verteilen.

**Tipp und Info**

Dazu: Weissbrot und Fino (Sherry). Man kann auch Miesmuscheln auf diese Art zubereiten.

### 3.26. Champiñones con Chorizo

**Zutaten für 4 Personen**

- 2 Chorizos (Paprikawurst), ca. 300 Gramm
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 500 g Champignons
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- 100 Milliliter trockener Sherry
- 1 Esslöffel Sherryessig
- 1 Bund Petersilie

**Zubereitung**

Die Chorizos in Scheiben schneiden und in einer breiten Pfanne, in Olivenöl kurz abraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die Champignons putzen, kurz abrausen und je nach Grösse ganz lassen oder halbieren. Dann in die Pfanne geben und 5 Minuten braten. Den Knoblauch schälen und darüber pressen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Sherry ablöschen und den Sherryessig dazugiessen. Zugedeckt 10 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren, nach 5 Minuten die Chorizo untermischen. Die Petersilie abrausen und abzupfen. Die Blättchen hacken und zum Schluss untermischen. Die Champignons warm oder kalt servieren.

**Serviervorschlag:**

Dazu: Weissbrot und Fino.

### 3.27. *Dátiles en Tocino (Mallorkinische Spezialität)*

#### **Zutaten**

- pro Person 4 bis 8 Datteln, gesüsst , entkernt
- pro Dattel ein dünner Schinkenspeckstreifen so breit wie die Dattel und ca. 10 Zentimeter lang
- Zahnstocher

#### **Zubereitung**

Jede Dattel mit einem Speckstreifen umwickeln, den Speck mit einem Zahnstocher zum fixieren durch die Dattel hindurch stechen. Die Dattel dann in einer Pfanne mit Deckel ca. 10 Minuten von allen Seiten goldbraun braten, so dass die Dattel innen auch warm werden (probieren...). Dann die Datteln als Vorspeise oder Beilage warm servieren.

### 3.28. *Gambas al Jerez mit Safranmayonnaise*

#### **Zutaten für 4 Personen**

- 2 Eigelb
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Safran, gemahlen
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 200 Milliliter Pflanzenöl
- Pfeffer
- 500 Gramm frische Garnelen
- 2 Knoblauchzehen
- 150 Gramm Mehl
- 100 Milliliter trockener Sherry
- 2 Eier
- ca. 1 Liter Olivenöl zum Ausbacken

#### **Zubereitung**

Die Eigelbe mit Salz, Safran und 1 Esslöffel Zitronensaft verrühren und etwas stehen lassen. Das Öl erst tropfenweise, dann in dünnem Strahl dazugießen, dabei mit dem Handrührer ständig schlagen, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Mayonnaise kalt stellen. Die Garnelen so schälen, dass der Schwanz noch dranbleibt. Dann kalt abspülen, trockentupfen und auf eine Platte legen. Den Knoblauch schälen, darüberpressen, mit den restlichen Zitronensaft beträufeln und kalt stellen. Das Mehl mit dem Sherry und den Eiern verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Friteuse oder in einem hohen Topf erhitzen. Die Garnelen durch den Ausbackteig ziehen und in heissem Olivenöl goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Mit der Safranmayonnaise anrichten.

### 3.29. *Ostras a la Gallega (Galizische Spezialität)*

#### **Zutaten**

- 24 Austern
- 80 Gramm Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 150 Gramm rote Paprikaschote
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Esslöffel gehackte Petersilie

#### **Zubereitung**

Die Austern mit der gewölbten Seite nach unten auf ein Tuch legen und gut festhalten. Mit einem Austernmesser am Scharnier einstechen und dieses durchtrennen. Mit dem Messer einmal ringsum zwischen den beiden Schalen entlang fahren, die obere, flache Klappe abheben. Das Fleisch mit dem Messer vorsichtig lösen, herausheben und dabei das Austernwasser auffangen. Die gewölbten Austernschalen innen und aussen gründlich reinigen und gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides sehr fein hacken. Die Paprikaschote halbieren, Stielansatz, Samen und Scheidewände entfernen und das Fruchtfleisch in sehr kleine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin farblos anschwitzen. Die Paprikawürfel zufügen und unter Rühren 1 bis 2 Minuten mitbraten. Das Austernfleisch einlegen, die Austernflüssigkeit zugiessen und die Austern bei geringer Hitze von jeder Seite etwa eine Minute ziehen lassen. Salzen und pfeffern, die Petersilie einstreuen. In die gesäuberten Austernschalen füllen und sofort servieren.

### 3.30. *Calamares con cebolla*

#### **Zutaten für 4-6 Portionen**

- 500 Gramm mittelgrosse Tintenfische, küchenfertig vorbereitet
- 200 Milliliter Olivenöl
- 750 Gramm Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Lorbeerblätter, zerrieben
- Salz
- Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 Esslöffel gehackte Petersilie
- Zitronenecken zum Garnieren

#### **Zubereitung**

Die Tintenfische waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Olivenöl in einem Tontopf erhitzen und die Tintenfische darin andünsten. Zwiebeln zufügen und kurz anschmoren. Mit Lorbeerblättern, Salz und Pfeffer würzen, dann den Knoblauch untermischen. Bei kleiner Hitze, zugedeckt gut eine Stunde langsam garen, dabei gelegentlich umrühren. Vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. In eine vorgewärmte Schüssel umfüllen, mit Petersilie bestreuen und mit Zitronenstücken garnieren.



# JAMÓN SERRANO



## 4. Jamón Serrano

### 4.1. Zubereitung und Verbrauch

#### 4.1.1. Haltbarkeit und Lagerung

Wenn der ganze Schinken nicht auf einmal aufgeschnitten wird, sollte die Schnittstelle immer mit Speck abgedeckt oder der Schinken in ein locker gewebtes Naturfasertuch gehüllt werden. Der Schinken sollte an einem trockenen, aber gut belüfteten Ort und bei konstanter Raumtemperatur aufbewahrt werden. Extreme Temperaturen, sowohl Kälte als auch Hitze, sollten vermieden werden!

#### 4.1.2. Verbrauch

Der Schinken sollte auch immer bei Raumtemperatur (14-22° C) verzehrt werden, weil er bei diesen Temperaturen sein Aroma optimal entfalten kann. Das Fett im Schinken fängt dann an zu "schwitzen", was dem Schinken seinen charakteristischen seidigen Glanz verleiht. Bereits aufgeschnittenen Schinken - sei es von Hand oder maschinell - der längere Zeit im Kühlschrank war, sollten man nicht sofort verzehren, sondern erst für einige Zeit ausserhalb des Kühlschranks lagern.

#### 4.1.3. Aufschnitt

Die Kunst des Schneidens erfordert viel *Geschick* und *Übung*. In Spanien, wo ganze Schinken einen üblichen Anblick im Handel und *Gastronomie* darstellen, wird diese Kunst von Vielen beherrscht. Je nach Bedarf werden dort von Hand hauchdünne, fast durchsichtige Scheiben abgeschnitten. Damit auch du die Kunst des Präparierens erlernen kannst, findest du hier eine kurze Anleitung. Die dafür benötigten Utensilien (Messer und Holzgestell) kriegst du entweder in Spanien direkt oder in einem spanischen Spezialitäten-Geschäft (Links).

#### 4.1.4. Das Holzgestell ("Jamonera")

Ein unverzichtbares Hilfsmittel ist die sogenannte *Jamonera*, ein spezieller Schinkenhalter aus Holz, welcher das Schneiden erleichtert. Ohne die *Jamonera* haben nur wahre Experten einen Schinken fest im Griff und wissen ihn kunstgerecht zu schneiden. Zusätzlich benötigt man ein äusserst scharfes Messer mit langer, schmaler Klinge (sogenannter *Jamonero*).

#### 4.1.5. Schwarte und Speck entfernen

Zuerst müssen Schwarte und Speckschicht an der Schnittstelle soweit wie nötig entfernt werden. Eine dünne Speckschicht sollte allerdings dran bleiben, um das Austrocknen des Schinken zu vermeiden. Des weiteren solltest du die Speckabschnitte aufheben, denn sie werden nach dem Schneiden auf die Schnittstelle gelegt, um das Austrocknen zu vermeiden. Das Fett fungiert als natürliche Schutzhülle des Schinkens und wird bei der Formgebung V-Förmig geschnitten. Seine gelbliche Färbung ist ein Zeichen von Qualität und lässt erkennen, dass das Fleisch abgehangen ist.

#### 4.1.6. Die Gegekeule ("Contramaza")

Diese Seite des Schinken zeigt nach oben, wenn man ihn mit dem Huf nach unten gerichtet hält. Sie ist nur von einer dünnen Speckschicht überzogen. Da sich der Knochen in unmittelbarer Nähe befindet, ist dieser Teil zwar sehr schmal, aber besonders herzhaft im Geschmack.

#### **4.1.7. Die Spitze ("Punta")**

So heisst das untere, dem Huf gegenüberliegende stumpfe Ende. Die Schnittfläche ist kleiner als der Contramaza. Dementsprechend kleiner fallen zwar die Scheiben aus, die Spitze ist jedoch das beste Stück zum probieren!

#### **4.1.8. Die Keule ("Maza")**

Die Keule ist die Seite die nach oben zeigt, wenn man den Schinken mit dem Huf nach oben gerichtet hält. Dieses breite, besonders saftige Keulenstück ist von einer dicken Speckschicht überzogen und wegen der grossen Schnittfläche äusserst ergiebig.

Wichtig beim Schneiden ist es, dass Messer leicht, aber entschlossen zu führen! Es wird immer in Faserrichtung geschnitten, d.h. von hinten nach vorne.

#### 4.2. *Alcachofas y Jamón Serrano*

**Zutaten**

- 3 Dosen Artischockenherzen, je ca. 400 Gramm
- 200 Gramm Serranoschinken
- 1 kleine Zwiebel
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 grosse grüne Paprikaschote
- 1 Zweig Thymian
- Salz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 2 Deciliter trockener Sherry
- 1 Esslöffel Sherryessig

**Zubereitung**

Artischockenherzen in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebel schälen und in Olivenöl weichdünsten. Die Paprikaschote putzen, in kleine Würfel schneiden und zufügen. Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und den Thymianzweig dazugeben. Mit Sherry und Sherryessig aufgiessen, aufkochen und die Artischockenherzen in dem Sud bei milder Hitze 15 Minuten ziehen lassen. Den Serranoschinken in schmale Streifen schneiden und zum Schluss untermischen. Artischockenherzen samt Sud in eine Schale füllen und abkühlen lassen.

#### 4.3. *Sopa de la Mancha (Spezialität aus der Mancha)*

**Zutaten**

- 100 Gramm Jamón Serrano in Würfel oder Streifen
- Olivenöl
- 2 feingehackte Knoblauchzehen
- 1 Esslöffel süsser Paprika
- etwas gemahlener Kümmel
- 4 Eier
- 1/2 Liter Brühe
- altes Weissbrot

**Zubereitung**

Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Schinken und zerstückeltes Brot dazugeben und weiterbraten. Paprikapulver reinstreuen. Die Brühe reingiessen, Kümmel rein und aufkochen lassen. Diese Mischung auf vier ofenfeste Suppentassen (oder die in Spanien typischen Tonschalen) verteilen und je ein Ei darauf gleiten lassen. Drei Minuten in den Ofen schieben, bis das Ei durch ist.

#### 4.4. *Jamón Serrano Puro*

**Zutaten für 6 Personen**

- Jamón Serrano

**Zubereitung**

Um den authentischen Geschmack des Jamón Serrano zu geniessen, ist dies das schmackhaftesten und zugleich einfachste Gericht. Jamón und nichts als Jamón! Die Schinkenscheiben sollten so dünn wie möglich geschnitten sein und gefächert auf dem Teller garniert werden.

**Serviervorschlag**

Vor dem Verzehr sollte der Schinken in der Verpackung etwa 10 bis 15 Minuten ausserhalb des Kühlschranks gelagert werden.

#### 4.5. *Chicoree und Spinatsalat mit Jamón Serrano*

**Zutaten für 6 Personen**

- 12 hauchdünne Jamón Serrano-Schinken
- 500 Gramm Chicoree
- 150 Gramm frischer Spinat
- 4 Esslöffel Essig
- 12 Esslöffel Olivenöl
- 3 reife Birnen
- 125 Gramm geriebener Emmentaler-Käse
- Salz
- gemahlener weisser Pfeffer
- eine Handvoll frische Basilikumblätter

**Zubereitung**

Die Spinatblätter waschen und in Streifen schneiden. Die äusseren Blätter der Chicoree entfernen und die restlichen in dünne Stangen schneiden. Die Birnen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Basilikumblätter ganz fein hacken. Den Spinat mit dem Chicoree und dem geriebenen Käse mischen. In einer Schüssel Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Basilikum verrühren. Die Sauce über das Gemüse und den Käse giessen und gut mischen. Den Salat mit Birnen und Jamón Serrano als Beilage servieren.

#### 4.6. *Frische Feigen mit Jamón Serrano*

**Zutaten für 6 Personen**

- 8 grosse, hauchdünne Jamón Serrano-Scheiben
- 24 frische Feigen
- 1 Kiwi
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Weinessig
- 1 Prise Salz

**Zubereitung**

Die Feigen einige Stunden im Kühlschrank aufbewahren, bevor sie vorsichtig geschält werden. Jede Scheibe Jamón Serrano längs ins Streifen schneiden, diese zu Röllchen oder "Blümchen" drehen und auf den sechs Tellern verteilen. In die Mitte eines jeden Röllchens oder Blume kommt eine Feige. Die Feigen oben kreuzförmig einschneiden. Aus Olivenöl, Essig und Salz eine Salatsauce bereiten und die Feigen und den Jamón damit beträufeln. Drei bis vier Tröpfchen pro Röllchen bzw. Feige genügen.

#### 4.7. Avocadosalat mit Jamón Serrano

**Zutaten für 6 Personen**

- 3 reife Avocados
- 6 Esslöffel Olivenöl
- 3 Esslöffel Essig
- 3 hartgekochte Eier
- 1 1/2 Zwiebeln
- 12 hauchdünn geschnittene Scheiben Jamón Serrano
- Salz
- frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer

**Zubereitung**

Die Avocados schälen, längs halbieren und den Stein entfernen. Dann jede Hälfte quer in Scheiben schneiden. Aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten. Eier und Zwiebeln fein hacken und untermischen. Auf Tellern die Avocados und die Jamón Serrano-Scheiben anrichten und mit dem Dressing beträufeln.

#### 4.8. Jamón Serrano-Taschen mit Bandnudeln

**Zutaten für 6 Personen**

- 12 grosse, dünne Scheiben Jamón Serrano
- 200 Gramm grüne Bandnudeln
- 2 zerquetschte Knoblauchzehen
- 4 Esslöffel Olivenöl
- Salz
- gemahlener schwarzer Pfeffer
- Schnittlauch

**Zubereitung**

Die Bandnudeln in reichlich Salzwasser kochen, bis sie "al dente" sind. Danach die Nudeln abgiessen und mit kaltem Wasser abschrecken. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den zerquetschten Knoblauch goldgelb anbraten. Die Bandnudeln dazugeben und ein paar Mal umrühren. Nach belieben mit Salz und Pfeffer würzen und die Pfanne vom Feuer nehmen. Anschliessend auf jede Scheibe Jamón Serrano je zwei Esslöffel Bandnudeln geben. Den Jamón in Form von Taschen zusammenklappen und mit Schnittlauch zusammenbinden.

#### 4.9. Honigmelonen-Salat mit Jamón Serrano

**Zutaten für 6 Personen**

- 1 Honigmelone, ca. 1 Kilo
- 12 grosse, dünne Scheiben Jamón Serrano
- 1 geraspelte Karotte
- Saft einer Zitrone
- 1 fein gehackte Schalotte
- 6 Esslöffel Olivenöl
- 1 1/2 Esslöffel Weinessig
- Salz
- frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer

**Zubereitung**

Die Honigmelone halbieren und das Fruchtwasser mit einem Eisportionierer aus der Schale lösen. Die Melonenkugeln in eine Salatschüssel geben. Aus Öl, Zitronensaft, Essig, Salz und Pfeffer eine Salatsauce zubereiten und über die Melonenkugeln geben. Die geraspelte Karotte und die fein gehackte Schalotte untermischen. Den Salat für zwei Stunden in den Kühlschrank stellen.

**Serviervorschlag**

Vor dem Servieren aus den Schinkenscheiben Tütchen drehen und mit dem Melonensalat auf den Tellern anrichten.

#### 4.10. Cracker mit Jamón Serrano und Apfelsine

**Zutaten für 6 Personen**

- 250 Gramm Jamón Serrano (kleine, dünne Scheiben)
- 1 Apfelsine
- 20 Cracker
- 1 gekochtes Ei (verwendet wird nur das Eiweiss)
- 1 Esslöffel feingehackter Schnittlauch
- 1 Ei (zum panieren)
- Olivenöl
- 6 kleine Tomaten

**Zubereitung**

Die Apfelsine schälen und zerteilen. Die Apfelsinenschnitzel dann in Mehl und geschlagenem Ei wenden und mit Olivenöl frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und halbieren. Auf jeden Cracker eine Scheibe Jamón Serrano mit einem halben Apfelsinenschnitzel legen. Mit feingehacktem Schnittlauch und gehacktem Eiweiss bestreuen. Schliesslich jeden Cracker mit einem Tomatenschnitzel oder -würfel garnieren und servieren.

#### 4.11. Jamón Serrano auf Landbrot mit Tomaten

**Zutaten für 6 Personen**

- 300 Gramm Jamón Serrano in sehr dünnen Scheiben
- 150 Gramm krustiges Landbrot
- 2 reife Tomaten
- 2 frische Knoblauchzehen
- etwas Olivenöl

**Zubereitung**

Das Landbrot in Scheiben schneiden und leicht toasten. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und halbieren. Die Knoblauchzehen ebenfalls halbieren. Die getoasteten Brotscheiben mit dem Knoblauch und den Tomatenhälften einreiben und anschließend mit etwas Olivenöl beträufeln. Zum Schluss die Brotscheiben mit dem Jamón Serrano belegen.

**Serviervorschlag**

Sofort servieren!

#### 4.12. Porreewickel mit Jamón Serrano und Tomaten

**Zutaten für 6 Personen**

- 12 Porreestangen
- 12 Scheiben Jamón Serrano
- 3 Esslöffel Olivenöl
- Salz
- gemahlener schwarzer Pfeffer
- Tomatensauce

**Zubereitung**

Die Porreestange säubern und den oberen grünen Teil abschneiden. Den Porree in einen flachen Topf legen, kaltes Wasser hinzugeben, bis der Porree ganz bedeckt ist. Dann Salz, Pfeffer und Olivenöl hinzufügen und den Porree ca. 30 Minuten lang weich kochen. Danach den Porree aus dem Wasser nehmen und gut abtropfen lassen. Dann jede Porreestange mit einer Scheibe Jamón Serrano umwickeln und in eine feuerfeste Form legen. Mit der Tomatensauce übergossen und 15 Minuten im Backofen bei mittlerer Hitze überbacken.

**Serviervorschlag**

Warm servieren!

#### 4.13. Jamón Serrano mit Räucherlachsmousse

**Zutaten für 6 Personen**

- 6 Scheiben Jamón Serrano, sehr fein geschnitten
- 150 Gramm Räucherlachs
- 1/4 Liter frischer Rahm
- 4 Gelatineblätter
- 4 Esslöffel Tomatensauce
- 1 1/2 Zwiebeln
- 1 Glässchen Brandy
- Salz
- gemahlener weisser Pfeffer

**Zubereitung**

Den Jamón Serrano und die Zwiebeln sehr fein schneiden. Butter in eine Pfanne geben und die Zwiebeln bei schwacher Hitze dünsten. Dann den Lachs, Salz und Pfeffer, die Tomatensauce und den Brandy begeben. Einkochen, aber nicht trocken werden lassen. Die eingeweichte Gelatineblätter zugeben und pürieren. Dann durch ein feines Sieb streichen und die so entstandene glatte Creme kalt werden lassen. Den Rahm mit ein bisschen Salz und weissem Pfeffer steif schlagen und die Räucherlachscreme zugeben und langsam darunter mischen. Zwei Stunden kaltstellen. Zum Schluss die Schinkenscheiben auslegen, die Mousse darauf verteilen und einrollen.

#### 4.14. Rührei mit Jamón Serrano und Pilzen

**Zutaten für 6 Personen**

- 300 Gramm Jamón Serrano, hauchdünn geschnitten
- 7 Eier
- 150 Gramm Pilze
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 3 Esslöffel frischgehackte Petersilie
- Geröstete Brotwürfel

**Zubereitung**

Den Jamón Serrano in feinen Streifen schneiden. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Den Jamón und die Pilze dazugeben und beides bei starker Hitze andünsten. Die Eier mit der Petersilie verquirlen und über den Schinken und die Pilze geben: Bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren die Eier stocken lassen. Zum Schluss das Rührei mit den gerösteten Brotwürfeln garnieren.

#### 4.15. Jamón Serrano mit Spargelmousse

**Zutaten für 6 Personen**

- 375 Gramm Jamón Serrano, in sehr dünne Scheiben
- 300 Gramm Weiße Spargeln
- 1/4 Liter frischer Rahm
- 4 eingeweichte Gelatineblätter
- 1 Glas Sherry
- 3 fegehackte frische Trüffel
- Salz
- weisser Pfeffer

**Zubereitung**

Die Gelatine mit dem Sherry und dem Saft der Spargeln erwärmen. Durch ein feines Sieb geben und erkalten lassen. Die Spargeln pürieren und durch ein feines Sieb streichen, damit eine glatte Creme entsteht. Den Rahm mit ein bisschen Salz und weissem Pfeffer steif schlagen und die feingehackten Trüffel begeben. Die Gelatine mit der Spargelcreme mischen und schnell verrühren. Alles mit dem Schlagrahm vermischen und zwei Stunden lang kalt werden lassen. Zum Schluss die Mousse auf die Schinkenscheiben verteilen und diese zu Röllchen rollen.

#### 4.16. Überbackene Spargel mit Jamón Serrano

**Zutaten für 6 Personen**

- 3 Pfund frische Spargeln
- 1 Scheibe Jamón Serrano pro Spargelstange
- Butter, Mehl und Milch für die Bechamelsauce
- geriebener Emmentaler

**Zubereitung**

Die Spargeln schälen und 15 Minuten in Salzwasser kochen. Dann das Wasser abgiessen und die Spargeln gut abtropfen lassen. Jede Stange in eine Serrano-Scheibe wickeln. Aus Butter, Mehl und Milch eine Bechamelsauce bereiten. Die mit dem Jamón Serrano umwickelten Spargelstangen in eine feuerfeste Form geben und mit der Sauce begiessen. Zum Schluss den geriebenen Emmentaler darüber streuen und den Auflauf im Ofen überbacken, bis der Käse goldbraun ist.

#### 4.17. Jamón Serrano im Nest

**Zutaten für 6 Personen**

- 400 Gramm geschälte Kartoffeln
- 6 Eier
- 6 Scheiben hauchdünnen Jamón Serrano
- kaltgepresstes Olivenöl
- Salz

**Zubereitung**

Die Kartoffeln in hauchdünne Streifen schneiden und nach Belieben salzen. Zum frittieren werden die Kartoffeln in eine "Nestform" gefüllt. Aus der Form nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Warmstellen. Die Eier in ganz heissem Öl braten. Den Schinken in die Nester verteilen und obenauf die Eier geben.

#### 4.18. Croquetas de Jamón

**Zutaten**

- 125 Gramm Butter
- 6 Esslöffel Mehl
- 150 Gramm gehackten Jamón Serrano
- ca. 600 Milliliter Milch
- Paniermehl
- 3 Eier

**Zubereitung**

In einer erhitzten Pfanne 125 g Butter zerlassen. Die 6 EL Mehl dazugeben und gut einrühren. Den gehackten iberischen Schinken (winzige Würfelchen, natürlich auch Serrano Schinken möglich) zugeben. Die Masse hellgelb anschwitzen. Die Milch kontinuierlich dazugeben und bei mittlerer Hitze einrühren, um die Masse zu vergrössern. Wenn sich Klumpen gebildet haben, gibt man ein bisschen Öl oder Butter hinzu. Wenn aus der Masse eine dicke Bechamelsauce entstanden ist, muss man die Sauce probieren und wenn nötig, ein bisschen Salz hinzugeben (Falls der Schinken nicht salzig genug war). Wenn die Masse keine Milch mehr absorbiert, ist die Bechamelsauce fertig. Je mehr Milch man einrührt, desto cremiger wird die Bechamelsauce. Die Sauce lässt man nun 2 Stunden abkühlen und formt anschliessend die Krokettchen (Grösse je nach Geschmack). Im Anschluss ein Mal in Paniermehl wenden, dann im geschlagenen Ei und nochmals in Paniermehl. Zum Schluss in reichlich heissem Öl in der Pfanne frittieren. Die Krokettchen bekommen eine schöne goldgelbe Farbe.

**Tipp**

Wer kreativ ist, kann neben dem Schinken auch eine Scheibe Manchego-Käse in die Pfanne legen. Dies macht die Sauce noch cremiger und verleiht Geschmack.

#### 4.19. Forelle mit Jamón Serrano

**Zutaten**

- 2 Forellen
- 2 Scheiben Serrano-Schinken
- 1/2 Schalotte
- 2 grüne Oliven
- 1 Teelöffel Mandeln
- 1 Teelöffel Petersilie
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitung**

Forellen waschen, ausnehmen, abtrocknen und mit Salz und Pfeffer von innen und aussen würzen. Mandeln, Oliven, Petersilie und Schalotten klein hacken und miteinander vermengen. Die Mischung auf die Schinken-Scheiben geben, die Scheiben zusammenfalten und in die Bauchöffnung der Forellen legen. Bauchöffnung verschliessen, z.B. mit einem Zahnstocher. Etwas Olivenöl in die Pfanne geben, heiss werden lassen und die Forellen von beiden Seiten goldbraun braten.

#### 4.20. *Sopa de Invierno con Castañas*

**Zutaten**

- 400 Gramm geschälte Kastanien
- 200 Gramm Kichererbsen, über Nacht eingeweicht
- 120 Gramm geräucherter Schinken
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 2 Selleriestangen
- 1 rote Chilischote
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 4 Knoblauchzehen, geschält
- 1 Rosmarinzweig
- 2 Salbeiblätter
- Pfeffer
- Salz

**Zubereitung**

Kichererbsen, Kastanien, gewürfelte Karotte, kleingeschnittene Zwiebel, Knoblauch und Sellerie, gewürfelter Schinken, kleingeschnittene Chili und Kräuter alles zusammen in einen Topf geben. Mit zwei Liter Wasser auffüllen und bei kleiner Hitze köcheln lassen. Zum Schluss Tomatenmark unterheben.

#### 4.21. *Salmorejo (Spezialität aus Cádiz)*

**Zutaten**

- 1 Kilo reife Tomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 2 weich gekochte Eier
- 3 hart gekochte Eier
- 100 Milliliter Olivenöl
- 30 Milliliter Sherryessig
- 2 dicke Scheiben Serranoschinken (oder eine Dose Thunfisch in Olivenöl)
- Meersalz

**Zubereitung**

Die Tomaten häuten, entkernen und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und zusammen mit dem Salz und den Tomaten in den Mixer geben. Auf höchster Stufe mixen, die weichen Eier und nach und nach das Olivenöl dazugeben bis es sich mit den übrigen Zutaten verbunden hat. Falls gewünscht, kann die Suppe mit in Wasser eingeweichten Weissbrotwürfeln angedickt werden. Dann den Essig und zum Schluss das Salz dazugeben, nochmals kurz durchmixen. In eine Schüssel geben und in den Kühlschrank stellen. Den Schinken und die harten Eier in Würfel schneiden und getrennt dazu reichen. Die gut durchgekühlte Suppe stilecht in Tonschälchen servieren.

**Tipp**

Der Schinken kann durch eine Dose Thunfisch in Olivenöl, der zu kleinen Stücken zerpfückt wird, ersetzt werden.



# ENSALADAS



## 5. Ensaladas

### 5.1. *Ensalada de Cebollas y Naranjas*

#### **Zutaten**

- 3 Orangen
- 1 rote Zwiebel
- Schwarze Oliven
- Rohmilch-Ziegenkäse
- Walnussöl
- Olivenöl
- Apfelessig
- Dijon-Senf
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Orangensaft

#### **Zubereitung**

Die 3 filetierten Orangen auf einen Teller anrichten und mit Olivenöl beträufeln. Die rote Zwiebel in feine Scheiben schneiden und zusammen mit den schwarzen Oliven und dem Rohmilch-Ziegenkäse über die Orangen verteilen. Ein Dressing aus Walnussöl, Olivenöl, Apfelessig, Dijon-Senf, Salz, Pfeffer, Zucker und wenigen Löffel Orangensaft anrühren und über den Salat geben.

### 5.2. *Ensaladilla Rusa*

#### **Zutaten**

- 6 Kartoffeln
- 4 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 Dose Mais
- 1 Dose Erbsen
- 1 Rote Peperoni
- Tomaten
- 100 Gramm grüne Oliven
- 50 Gramm Kapern
- Mayonnaise
- 1 Becher Crème Fraiche
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

#### **Zubereitung**

Kartoffeln kochen, schälen und in Scheiben oder Würfel schneiden danach heiss in einer Brühe-Essig-Mischung ziehen lassen. Karotten knapp gar kochen und auch zerstückeln. Tomaten und Zwiebel würfeln. Peperoni in Streifen schneiden. Mais und Erbsen abgiessen. Mayonnaise mit Crème Fraiche, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen. Kartoffeln aus der Brühe rausnehmen und alles mit den Oliven und den Kapern vermischen.

#### **Serviervorschlag**

Am schönsten sieht der Russische Salat aus, wenn man nach dem Mischen das Ganze mit einer Schicht Mayo, Oliven und einigen Peperonistreifen verziert.

Kann in kleinen Portionen als Tapa serviert werden.

### 5.3. *Ensalada de Cebolla*

**Zutaten**

- 4 grosse Gemüsezwiebeln
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 100 Gramm schwarze Oliven
- schwarzer Pfeffer, grob gemahlen
- 2 bis 3 Esslöffel Sherryessig
- 5 Esslöffel Olivenöl
- Salz

**Zubereitung**

Geschälte Zwiebeln in gut gesalzenem Wasser aufkochen und knapp 25 Minuten weichkochen. Zwischenzeitlich die Petersilie säubern und nicht zu fein hacken, Steine aus den Oliven entfernen. Zwiebeln sehr gut abtropfen und in 2 Millimeter dicke Scheiben schneiden. Auf einem Teller anrichten und mit der Petersilie und den Oliven belegen. Das Ganze reichlich pfeffern! Sherryessig und Olivenöl mischen und über den Salat geben.

**Serviervorschlag**

Eventuell nachsalzen.

Der Salat eignet sich sehr gut zu gebratenem Fleisch oder gegrilltem Fisch!

### 5.4. *Ensalada de Calamares*

**Zutaten**

- gebackene bzw. frittierte Tintenfischringe
- 1 kleingeschnittene Zwiebel
- 3 kleingeschnittene Tomaten
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 1 Teelöffel Dijonsenf
- 1 Esslöffel getrockneter Basilikum
- 2 Knoblauchzehen durchgepresst
- Essig
- Olivenöl
- Chicoreeblätter zum Anrichten

**Zubereitung**

Zutaten vermischen, durchziehen lassen und auf den Chicoreeblättern anrichten.

### 5.5. *Trampo (Mallorquinische Spezialität)*

**Zutaten für 4 Personen**

- 2 Tomaten
- 1 grüne rote gelbe Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Banane
- 2 Äpfel
- 5 Datteln
- 1 Karotte
- grüne und rote Oliven
- Pinienkerne
- 2 Orangen
- 1 Zitrone
- 6 Champignons
- weitere harte Gemüse nach Saison...

**Zubereitung****Dressing**

in einer kleinen Schüssel mischen: ca. 1/2 Tasse Olivenöl, 5 Esslöffel Balsamico, 5 Esslöffel Himberessig, 2 Esslöffel Senf, Salz, Pfeffer, Saft einer Zitrone, 2 Teelöffel Zucker, 1 gepresste Knoblauchzehe, Saft einer Orange

**Salat**

Gemüse und Obst: alles in sehr kleine Würfel schneiden und in einer grossen Schüssel mischen. Dann das Dressing zugießen und vorsichtig mischen. ca. eine halbe Stunde ziehen lassen und auf grosse Teller servieren. Obenauf je -3 rote/grüne Oliven und Zwiebelringe garnieren.

### 5.6. *Ensalada de Mango y Queso*

**Zutaten pro Person**

- 1/2 Mango
- 100 Gramm Schafskäse
- 1 Esslöffel Thymianblättchen
- etwas frisch gemahlener Pfeffer
- 3 Esslöffel Olivenöl

**Zubereitung**

Mango schälen, halbieren (am Kern entlang schneiden) und in Spalten schneiden. Schafskäse in 5 Scheiben schneiden. Thymian von den Stielen zupfen. Mango und Käse auf einen grossen Teller fächerförmig ausrichten.

Darüber den Pfeffer mahlen, mit Thymianblättchen bestreuen und Olivenöl darüber geben.

**Serviervorschlag**

Dazu frisches Weissbrot. Als Vorspeise oder als leichtes Zwischengericht servieren.

### 5.7. Pipirrana (Andalusische Spezialität)

#### Zutaten für 4-6 Personen

- 1 kleine rote Paprikaschote
- 1 kleine grüne Paprikaschote
- 1 kleine Salatgurke
- 1 kleine Gemüsezwiebel
- 2 Fleischtomaten (etwa 400 Gramm)
- 4 Esslöffel Rotweinessig
- Salz
- frisch gemahlene schwarze Pfeffer
- 5 Esslöffel Olivenöl
- 3 bis 4 Knoblauchzehen

#### Zubereitung

Paprikaschoten putzen und waschen. Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Gemüsezwiebel schälen. Alles Gemüse in winzig kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel füllen. Die Tomaten überbrühen, häuten, quer halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Zum anderen Gemüse geben. Rotweinessig mit Salz, Pfeffer und Olivenöl kräftig verrühren. Den Knoblauch schälen und dazu pressen. Die Sauce über das Gemüse giessen und den Salat gründlich mischen. Im Kühlschrank etwa 1 Stunde ziehen lassen.

#### Serviervorschlag

Mit Weißbrot servieren.

### 5.8. Ensalada Navideña (Weihnachtsspezialität)

#### Zutaten für 4 Personen

- Fleisch von einem gekochten Hähnchen (etwa 2 Kilo schwer)
- 1 1/2 Tassen Mayonnaise- oder Joghurt-Dressing
- 2 Tassen gekochte und gewürfelte Kartoffeln
- 1 Tasse rohe grobgehobelte Karotten
- 1/2 Tasse grobgehobelter Sellerie
- 1/2 Tasse Zuckererbsenschoten (gegart und klein geschnitten)
- 2 kleingeschnittene Peperoni
- 1/2 Tasse Oliven
- 2 hartgekochte klein gewürfelte Eier
- 1 kleingewürfelter Apfel
- 1/2 Tasse gehackte Nüsse
- 1 Kopf Salat

#### Zubereitung

Alle Zutaten (ausser Salat) gut mischen, im Kühlschrank eine Stunde ziehen lassen und nochmals abschmecken. Salatblätter auf Tellern anrichten und kurz vor dem Servieren die Hähnchenmischung darüber geben.

### 5.9. Ensaladilla Murciana (Spezialität aus Murcia)

**Zutaten Für 4 Personen**

- 1 grosse Dose geschälte Tomaten
- 2 Dosen Thunfisch in Olivenöl
- 3 Schalotten
- 6 hart gekochte Wachteleier oder 3 Hühnereier
- 1 Dose schwarze Oliven
- Olivenöl
- Sherryessig
- Meersalz

**Zubereitung**

Die gehäuteten, entkernten und in kleine Stücke geschnittenen Tomaten in eine Schüssel geben. Dazu kommen die in feine Scheiben geschnittenen Schalotten, der in Stücke zerpfückte Thunfisch, die klein gewürfelten Eier und die schwarzen Oliven. Mit Olivenöl, Essig und Salz anmachen. Den Salat gut gekühlt mit geröstetem Weissbrot servieren.

### 5.10. Ensaladilla de Anchoas

**Zutaten**

- 4 Chicoree
- 4 reife Tomaten
- Dosen Anchovisfilets in Olivenöl
- 1 Esslöffel Sherryessig
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- entsteinte schwarze Oliven

**Zubereitung**

Das Öl von den Anchovis abgiessen, und fünf Minuten wässern. Die Anchovis zuerst längs, dann quer halbieren. Chicoree und Tomaten waschen. Den bitteren Strunk des Chicorees entfernen und in Streifen schneiden. Die Tomaten achteln. Alles in eine Salatschüssel geben. Die Oliven dazugeben und mit einer Marinade aus Olivenöl und Sherryessig und etwas Salz anmachen. Gut durchmischen und kalt servieren.



# SOPAS



## 6. Sopas

### 6.1. *Gazpacho (Andalusische Spezialität)*

#### **Zutaten für 6 Personen**

- 1/2 Kilo Brotstücke
- 1,5 Kilo rote Tomaten
- 125 Zentiliter Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen
- 1/2 Kilo Gurken
- 300 Gramm gehackte Zwiebeln
- 4 kleingehackte Peperoni (grün, rot, gelb)
- 1,5 Liter kaltes Wasser
- Essig, Salz, Pfeffer und Paprika nach Geschmack

#### **Zubereitung**

Die kleingeschnittenen Brotstücke mit dem Wasser befeuchten bis sie weich sind. In einer Schüssel die zerstückelte Tomaten, zwei Peperoni, die Knoblauchzehen, das Olivenöl, das Essig, Salz und Pfeffer, Wasser und die Brotstücke mit dem Mixer vermischen bis eine homogene Mischung entsteht. Würzen nach Geschmack, immer wieder probieren.

#### **Serviervorschlag**

Der eiskalte (aus dem Kühlschrank) Gazpacho wird in kleinen Näpfen serviert. Dazu gibt's andere Näpfe mit der gehackten Zwiebel, zerstückelten Peperoni, Gurken und Tomaten. Man kann auch ein zerstückeltes hartes Ei auftischen. Aus diesen Näpfen nimmt sich jeder was er in seinem Gazpacho noch beifügen möchte.

### 6.2. *Ajoblanco*

#### **Zutaten für vier Personen**

- 2 Esslöffel geschälte Walnüsse oder Mandeln
- 1 Knoblauchzehe
- 20 Gramm Weissbrot (Kruste entfernen und nur das Innere verwenden)
- 1 Tasse (ca. 125 Milliliter) Olivenöl
- 500 Milliliter Wasser
- 250 Gramm geschälte und entkernte Weintrauben
- Salz

#### **Zubereitung**

Die Walnüsse oder Mandeln in einen Küchenmixer geben. Das Weissbrot in Wasser einweichen und gemeinsam mit dem Knoblauch in den Mixer geben. Alles so lange pürieren, bis eine gleichförmige Masse entsteht. Danach das gut gekühlte Wasser hinzugeben und mit den übrigen Zutaten vermischen. In Portionschälchen verteilen, die Weintrauben hinzugeben und bis zum Servieren kaltstellen.

#### **Serviervorschlag**

Das Ajoblanco ist eine kalte Suppe, wie auch der Gazpacho. An heißen Tagen ist es eine fantastische Möglichkeit, Hunger und Durst auf einmal zu vertreiben, ohne in neuerliches Schwitzen zu kommen. Als Varianten zu den Weintrauben kann man es auch mit Honigmelone zubereiten.

#### **Tipp**

Zu Ajoblanco trinkt man am besten einen ebenfalls gut gekühlten Weisswein.

### 6.3. *Sopes mallorquines d'hivern (Mallorkinische Spezialität)*

#### **Zutaten Für 4 Personen**

- 300 Gramm Bauernbrot in dünnen Scheiben
- 1 grosse Zwiebel
- 1 Stange Porree
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Dörrtomaten
- 2 grosse und zarte Artischocken
- 1 Bund wilder Spargel
- 8 weisse Blumenkohlröschen
- 1/2 Bund frische Petersilie
- 1/2 Wirsingkohl
- 200 Gramm Schotenerbsen
- 200 Gramm zarte Böhnchen
- 2 kleine Tassen Olivenöl
- 1 Esslöffel Paprika
- Salz
- Zitronensaft
- Olivenöl

#### **Zubereitung**

Artischocken spiralförmig schälen, harte Blätter wegwerfen, in 6 Stücke schneiden und in kaltes Wasser mit Zitronensaft legen. Böhnchen und Schotenerbsen putzen und halbieren. Kohl Blatt für Blatt auseinandernehmen und den Strunk wegwerfen. Spargel in Stücke teilen und vorsichtig waschen. Petersilie klein hacken. Kohlblätter mit der Hand in Stücke teilen. Zwiebel, Knoblauch, Tomaten und Porree schälen. Zwiebeln in Ringe und Porree in Stifte schneiden. Tomaten und Knoblauch klein hacken. Öl in einem Tontopf erhitzen und darin die Zwiebel weichdünsten. Dann Porree hinzufügen, umrühren und anschliessend Knoblauch und Tomaten. Unter ständigem Rühren das Ganze bei geringer Hitze einkochen lassen, dann die Böhnchen und den Kohl hinzufügen. Einige Male umrühren bis der Kohl etwas zusammenfällt. 2 Tassen kochendes Wasser hineingeben, danach die Schotenerbsen, Artischocken und den Spargel. Reichlich salzen (das Brot ist salzlos) und Paprika unterrühren. Wenn der Garpunkt erreicht ist, das Gemüse mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf einem Teller beiseite stellen. Abschmecken. Die Suppe muss kochen, wenn man das Brot Stück für Stück hineingibt, das letzte Stück immer unter das vorherige. Sobald das Brot die ganze Flüssigkeit aufgesogen hat, das abgetropfte Gemüse auf dem Brot verteilen.

#### 6.4. *Sopa Juliana*

##### **Zutaten**

- 4 Frühlingzwiebeln (oder einfach Zwiebeln)
- 200 Gramm Weisskohl
- 2 grüne Paprikaschoten
- 2 Karotten
- 300 Gramm Kartoffeln
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Liter Gemüsebrühe
- 2 Tassen tiefgefrorene Erbsen
- 3 Esslöffel gehackte Petersilie
- Tomaten

##### **Zubereitung**

Die Zwiebeln und Paprikaschoten in Streifen schneiden. Den Weisskohl hobeln. Die Karotten schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Das Olivenöl erhitzen, die Zwiebelstreifen darin glasig braten, die Gemüsebrühe zugiessen und alles zum Kochen bringen. Die Kohl- und Schotenstreife, die Karottenscheiben und die Kartoffelwürfel in die Suppe geben und alles zugedeckt 20 Minuten kochen lassen. Die Tomaten häuten, achteln und entkernen. Nach der Garzeit die tiefgefrorenen Erbsen und die Tomatenachtel in die Suppe geben. Die Gemüsesuppe weitere 8 bis 10 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. Vor dem Servieren mit der gehackten Petersilie bestreuen.

#### 6.5. *Sopa de la Mancha (Spezialität aus der Mancha)*

##### **Zutaten**

- 100 Gramm Jamón Serrano in Würfel oder Streifen
- Olivenöl
- 2 feingehackte Knoblauchzehen
- 1 Esslöffel süsser Paprika
- etwas gemahlener Kümmel
- 4 Eier
- 1/2 Liter Brühe
- altes Weissbrot

##### **Zubereitung**

Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Schinken und zerstückeltes Brot dazugeben und weiterbraten. Paprikapulver reinstreuen. Die Brühe reingiessen, Kümmel rein und aufkochen lassen. Diese Mischung auf vier ofenfeste Suppentassen (oder die in Spanien typischen Tonschalen) verteilen und je ein Ei darauf gleiten lassen. Drei Minuten in den Ofen schieben, bis das Ei durch ist.

## 6.6. *Sopa Crema de Sémola con Almendras*

### **Zutaten**

- 60 Gramm abgezogene, geröstete Mandeln
- 2 Prisen Salz
- 1 Esslöffel Griess
- 1 Esslöffel Butter
- 3/4 Liter Fleisch- oder Gemüsebrühe
- 3 Eigelbe
- 1/8 Liter Rahm
- 1 Prise Pfeffer

### **Zubereitung**

Die gerösteten Mandeln in einer Mandelmühle zerkleinern (oder bereits zerhackt kaufen) oder im Mörser zerstossen. Die Mandeln mit dem Salz in einer feuerfesten Form oder in einem Topf unter ständigem Rühren erhitzen. Den Griess zufügen, kurz Mitrösten und die Butter in der Griess-Mandel-Masse schmelzen lassen. Nach und nach mit der Fleisch- oder Gemüsebrühe auffüllen. Die Suppe bei kleiner Hitze unter öfterem Umrühren zum Kochen bringen, den Griess danach zehn Minuten bei milder Hitze quellen lassen. Die Eigelbe mit dem Rahm, der zweiten Prise Salz und Pfeffer verquirlen. Etwa fünf Esslöffel der heissen Griesssuppe in die Eigelb-Rahm-Mischung rühren, den Topf vom Herd nehmen und die Suppe mit der Eigelbsahne legieren.

### **Serviervorschlag**

Die Suppe kann vor dem Servieren noch mit frischen, kleingehackten Kräutern bestreut werden.

## 6.7. *Sopa de Puerros*

### **Zutaten für 4 Personen**

- 4 Esslöffel Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2 Stangen Lauch
- 250 Gramm Kartoffeln
- 500 Milliliter Fleisch- oder Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Thymian
- 1 Prise Muskat
- 1 Becher Creme fraîche
- 2 Eigelb

### **Zubereitung**

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die feingehackten Zwiebeln darin andünsten. Den Lauch putzen, waschen, in dünne Streifen schneiden, zu den Zwiebeln geben und kurz mit andünsten. Die Kartoffeln schälen, grob würfeln, zum Gemüse geben und mitdünsten. Mit der Fleisch- oder Gemüsebrühe auffüllen und zum Kochen bringen. Mit Salz, Pfeffer, Thymian, Muskat würzen und bei mässiger Hitze 20 - 25 Minuten köcheln lassen. Die Lauchsuppe mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren und noch einmal in einem Topf erhitzen. Die Suppe nochmals kräftig abschmecken. Die Creme fraîche und das Eigelb miteinander verrühren, die Suppe von der Kochstelle nehmen und legieren.

### **Tipp**

Je nach Geschmack mit gerösteten Weissbrotwürfeln bestreuen und servieren.

### 6.8. *Sopa de Invierno con Castañas*

**Zutaten**

- 400 Gramm geschälte Kastanien
- 200 Gramm Kichererbsen, über Nacht eingeweicht
- 120 Gramm geräucherter Schinken
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 2 Selleriestangen
- 1 rote Chilischote
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 4 Knoblauchzehen, geschält
- 1 Rosmarinzweig
- 2 Salbeiblätter
- Pfeffer
- Salz

**Zubereitung**

Kichererbsen, Kastanien, gewürfelte Karotte, kleingeschnittene Zwiebel, Knoblauch und Sellerie, gewürfelter Schinken, kleingeschnittene Chili und Kräuter alles zusammen in einen Topf geben. Mit zwei Liter Wasser auffüllen und bei kleiner Hitze köcheln lassen. Zum Schluss Tomatenmark unterheben.

### 6.9. *Sopa de Almendra*

**Zutaten**

- 300 Gramm gemahlene Mandeln
- 1 Tasse Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1/2 Kilo Kartoffeln
- 2 Tomaten
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Thymianzweige
- 3 Liter heisses Wasser
- 1 Prise Safran
- 1 Gewürznelke
- Pfeffer
- Salz

**Zubereitung**

Die Zwiebel klein schneiden, Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden, Tomaten pellen und in kleine Stücke schneiden und zusammen mit den Gewürzen (ausser Safran) im Olivenöl schmoren. Kartoffeln, gepellt und in kleine Stücke geschnitten, und die gemahlene Mandeln dazugeben; mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Wasser auffüllen. Nach ca. 15 Minuten den Safran zufügen und auf kleiner Flamme köcheln lassen bis die Kartoffeln gar sind.

### 6.10. *Salmorejo (Spezialität aus Cádiz)*

**Zutaten**

- 1 Kilo reife Tomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 2 weich gekochte Eier
- 3 hart gekochte Eier
- 100 Milliliter Olivenöl
- 30 Milliliter Sherryessig
- 2 dicke Scheiben Serranoschinken (oder eine Dose Thunfisch in Olivenöl)
- Meersalz

**Zubereitung**

Die Tomaten häuten, entkernen und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und zusammen mit dem Salz und den Tomaten in den Mixer geben. Auf höchster Stufe mixen, die weichen Eier und nach und nach das Olivenöl dazugeben bis es sich mit den übrigen Zutaten verbunden hat. Falls gewünscht, kann die Suppe mit in Wasser eingeweichten Weissbrotwürfeln angedickt werden. Dann den Essig und zum Schluss das Salz dazugeben, nochmals kurz durchmixen. In eine Schüssel geben und in den Kühlschrank stellen. Den Schinken und die harten Eier in Würfel schneiden und getrennt dazu reichen. Die gut durchgekühlte Suppe stilecht in Tonschälchen servieren.

**Tipp**

Der Schinken kann durch eine Dose Thunfisch in Olivenöl, der zu kleinen Stücken zerpfückt wird, ersetzt werden.

# POTAJES Y GUISOTES



## 7. Potajes y Guisotes

### 7.1. *Carne y Verduras al Horno*

#### **Zutaten**

- 1 bis 1,5 Kilo Beinrolle oder Beinscheiben
- 2 mittelgrosse Auberginen
- 1 Zucchini
- 2 rote Paprika
- 2 grüne Paprika
- 1 grosse Gemüsezwiebel
- 3 bis 4 Fleischtomaten
- 1 Esslöffel und ein kleines Glas Olivenöl
- 1 kleines Glas Brandy
- 1 Teelöffel süsses Paprikapulver
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

#### **Zubereitung**

Das Fleisch von Fett und Sehnen befreien und in grosse Stücke schneiden. (Am besten bestellt du bei deinem Metzger ein grosses ausgelöstes Stück Beinrolle. Als Ersatz kannst du auch Beinscheiben nehmen.) Von Aubergine und Zucchini den harten Strunk entfernen, Paprika putzen, Gemüsezwiebel schälen. Das Gemüse in mundgerechte Stücke, die Tomaten in 1,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Zwiebel achteln und auseinander blättern. Eine flache, ofenfeste Topfform mit ein Esslöffel Olivenöl ausstreichen. Die Fleischwürfel in die Form legen, salzen, pfeffern und mit Paprikapulver bestreuen. Das Gemüse auf das Fleisch legen und mit den Tomatenscheiben abdecken. Salzen und pfeffern. Mit einem kleinen Glas Brandy und ein Gläschen Olivenöl beträufeln. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen und die Form eine halbe Stunde hineinlegen. Dann auf 175 Grad zurückschalten und weitere 2 1/2 Stunden garen. Wenn die Tomatenscheiben anfangen zu bräunen, einmal gut umrühren.

#### **Tipp**

Das Gericht kann bedenkenlos auch etwas länger im Ofen schmoren, falls die Gäste sich verspäten sollten.

### 7.2. *Potaje de Semana Santa*

**Zutaten**

- 250 Gramm Kichererbsen
- 1 Knoblauch
- 1 Zwiebel
- 3 bis 4 Karotten
- 2 Kartoffeln
- 1 kleines Pack Tiefkühlspinat
- 2 harte Eier
- Kabeljaus
- Lorbeer
- Paprika
- Olivenöl
- 1 Suppenlöffel Mehl

**Zubereitung**

Die Kichererbsen, Karotten (dick geschnitten), Kartoffeln, den geschälten Knoblauch, die halbe Zwiebel, den zerkleinerten Kabeljaus, Lorbeer und ein wenig Olivenöl in den Dampfkochtopf mit ein wenig Wasser überdecken. Während ca. 10 Minuten kochen lassen. Wenn die Kichererbsen durch sind, werden die gekochten und zerstückelten Eier und der aufgetaute Spinat dazugegeben.

In einer Pfanne bratet man die andere Hälfte der zerhackten Zwiebel. Wenn diese goldgebraten ist, gibt man einen Suppenlöffel Mehl und das Paprika dazu. Dieses kommt dann alles in den Dampfkochtopf, wo man das Ganze noch ein Mal, aber nur kurz, aufkochen lässt. Und schon ist der Eintopf für's servieren bereit.

### 7.3. *Potaje de Berros*

**Zutaten**

- 1 Bündel Brunnenkresse (ca. 500 Gramm)
- 1/2 Kilogramm Kartoffeln
- 125 Gramm weiße Bohnen
- 2 zarte Maiskolben
- 250 Gramm Schweinerippchen
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Petersilie
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Kümmel

**Zubereitung**

Die weißen Bohnen am Vortag in Wasser einlegen. Putzen und Zerkleinern der Brunnenkresse. Die Bohnen mit den Rippchen in einen Topf mit Wasser (bedeckt) ca. 20 Minuten köcheln lassen. In einem Mörser den Knoblauch, die Petersilie und den Kümmel zerstampfen und Salz dazugeben. Die Masse aus dem Mörser, die Brunnenkresse, Olivenöl, die geschälten Kartoffeln sowie den Mais in den Topf mit den Bohnen und Fleisch geben und auf mittlerer Hitze fertig kochen lassen.

#### 7.4. *Papas Arrugadas*

**Zutaten**

- 2 Kilogramm kleinere, gleich grosse Kartoffeln
- 1/2 Kilogramm Meersalz

**Zubereitung**

Die Kartoffeln waschen. Danach in einen bedeckten Topf mit dem Meersalz und Wasser reintun und umrühren. Garen lassen bis das Wasser verkocht ist. Die Kartoffeln nur wenige Minuten auf kleinster Flamme stehen lassen, damit sie trocken und "runzlig" werden. Dabei mehrmals den Topf mit zugehaltenem Deckel schwenken.

**Serviervorschlag**

Wenn die Kartoffel runzlig und trocken sind, sofort auf einem Tuch servieren, da sie zugedeckt wieder feucht werden.

#### 7.5. *Potaje de Chorizo*

**Zutaten**

- 3 Chorizos in Scheiben
- 1 grosse gelbe Rübe
- 500 Gramm Kürbis gehackt
- 1 Zwiebel gehackt
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Kartoffeln
- 300 Gramm grüne Bohnen abgekocht
- 300 Gramm frische weisse Bohnen
- 1 kleine Jamswurzel
- 2 Maiskolben in jeweils 3 Scheiben
- 2 Zucchini
- 200 Gramm Brunnenkresseblätter
- Olivenöl
- Salz

**Zubereitung**

Die Chorizoscheiben in Olivenöl anbraten, Zwiebel und Kürbis anbraten und danach mit zwei Liter Wasser aufgiessen. Kochen lassen bis der Kürbis ganz weich ist und dann nacheinander in Abständen von ca. 10 Minuten folgende Gemüse dazugeben: Gelbe Rübe mit weissen Bohnen, Jamswurzel, Mais und Kartoffeln, Zucchini und grüne Bohnen. Zum Schluss kommt die Brunnenkresse hinzu. Das Ganze salzen. Die Kürbisstücke müssen völlig verkocht sein.

## 7.6. Zarzuela

### Zutaten für 6 Personen

- 400 Gramm Kabeljau am Stück
- 400 Gramm Seeteufel
- 400 Gramm Heilbutt
- 200 Gramm gehäutete Seppioline (Mini-Tintenfische)
- 6 rohe Langostinos oder Gambas oder andere grosse Garnelen
- 1 Kilo gemischte, frische Muscheln und Meeresschnecken, nach Marktlage
- 2 grosse Gemüsezwiebeln, 600 Gramm
- 200 Milliliter Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen
- 4 grosse Fleischtomaten
- 1 Bund glatte Petersilie
- Salz
- Frisch gemahlener weisser Pfeffer
- 1 Liter Weisswein
- 200 Gramm Tiefkühlerbsen

### Zubereitung

Fisch und Meeresfrüchte waschen und trocken tupfen. Fisch in gleichmässige Koteletts oder grosse Stücke teilen, Tintenfische ganz lassen, Garnelen der Länge nach halbieren und den Darm entfernen, Muscheln schrubben und eventuell den Bart entfernen. Gemüsezwiebel fein hacken. In einer grossen Pfanne die Hälfte des Olivenöls erhitzen. Fisch, Tintenfische und Garnelen darin rundherum anbraten. Dann herausheben und in einen weiten Topf legen. Restliches Olivenöl in die Pfanne geben und die Muscheln bei stärkster Hitze so lange wenden und braten, bis sich alle geöffnet haben. Muscheln und Bratensatz ebenfalls in den Topf umfüllen. Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Fleischtomaten brühen, häuten, entkernen und würfeln. Petersilie waschen, trocken schleudern, grobe Stängel entfernen und die Blätter hacken. Alles in den Topf geben, mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und bei guter Mittelhitze 2 bis 3 Minuten dünsten. Weisswein angiessen, Erbsen über das Gericht streuen und die Flüssigkeit einmal aufkochen. Hitze abschalten, Topf leicht zudecken und das Gericht 10 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### 7.7. Fabada Asturiana (Asturianische Spezialität)

#### Zutaten

- 500 Gramm grosse getrocknete weisse Bohnen
- 50 Gramm Serranoschinken
- 200 Gramm gepökelter Bauchspeck
- 1 grosse Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Teelöffel Paprikapulver, edelsüss
- einige Safranfäden
- 200 Gramm kleine geräucherte Blutwürste vorzugsweise spanische Morcilla
- 200 Gramm dünne, weiche Paprikawurst vorzugsweise Chorizo
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

#### Zubereitung

Die Bohnen mit reichlich kaltem Wasser bedeckt über Nacht einweichen. Am nächsten Tag das Wasser abgiessen und die Bohnen in einen grossen Topf geben. Den Schinken in Streifen schneiden und mit dem Speck zu den Bohnen geben. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, halbieren und mit dem Lorbeerblatt zufügen. Alles mit reichlich kaltem Wasser bedecken und bei starker Hitze aufkochen. Dann bei sanfter Hitze zugedeckt 2 Stunden köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Nach einer Stunde Kochzeit Paprikapulver, Safran und die abgespülten Würste zugeben, weiterkochen, bis die Bohnen weich sind. Sie dürfen allerdings nicht zerfallen. Das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren Speck und Würste aus dem Eintopf nehmen und in Scheiben schneiden. Diese auf den Bohnen anrichten.

#### Tipp

Um die ganze Prozedur abzukürzen kann man auch unsere fertige Fabada aus der Dose verwenden. Die schmeckt auch sehr lecker.

#### Info

Nicht irgendwelche weissen Bohnen werden in Spanien für diesen traditionellen Eintopf Asturiens verwendet. Gefragt ist dafür die "faba" oder "fabe", eine weisse Bohne von aussergewöhnlicher Qualität, die nur in Asturien angebaut wird. Ihr Aroma entwickelt sie in Gesellschaft einheimischer Wurstwaren wie Blut- und Paprikawurst, Schinken und Speck. Eigentlich gehören in das kraftvolle Gericht auch noch Schweineohren oder Schweineschwänzchen, doch noch wichtiger ist das langsame Kochen, bis die Bohnen das volle Aroma der mitgegarten Fleisch- und Wurstsorten aufgenommen haben. Natürlich werden diese Bohnen auch noch auf andere Arten zubereitet. Als Beispiel seien hier nur die berühmten "fabes con almejas", also die weissen Bohnen mit Venusmuscheln, genannt.

### 7.8. Lentejas

**Zutaten**

- 500 Gramm Linsen
- 1 Zwiebel
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 Karotte
- 2 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- Lorbeer
- Schwarze Paprikakörner
- Wasser
- Frittierte Kartoffeln in Würfelform
- Olivenöl
- Salz

**Zubereitung**

Linsen einen Abend vorher einweichen. Gemüse säubern und schneiden. In einem Topf mit etwas Öl die Zwiebel, die Karotte, die grüne Paprikaschote und den Knoblauch (in feine Scheiben geschnitten) sowie die geschälten und kleingeschnittenen Tomaten schmoren. Nach 10 Minuten salzen. 4-5 Gramm schwarzen Pfeffer, ein Lorbeerblatt dazugeben und weitere 5 Minuten schmoren. Danach die Linsen, ausreichend mit Wasser bedecken und eine weitere halbe Stunde kochen lassen. Je nach Bedarf salzen, die frittierten Kartoffeln zufügen und nochmals 5 Minuten kochen lassen und servieren.

### 7.9. Pisto Manchego (Spezialität aus Castilla la Mancha)

**Zutaten**

- 2 rote Paprika
- 2 Zucchini
- 2 Zwiebeln mittlerer Grösse
- 2 Fleischtomaten
- 100 Gramm Chorizo
- 50 Gramm Speck
- Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 100 Milliliter Sherry
- Salz
- Pfeffer
- 4 Zweige frischer Thymian

**Zubereitung**

Zwiebeln fein hacken, Zucchini und Paprika in kleine Stücke schneiden. Tomaten häuten, entkernen und klein schneiden. Chorizo und Speck in kleine Stücke schneiden und mit den Zwiebeln im Schmortopf anbraten. Knoblauchzehen hineinpresse, Gemüse zugeben und kräftig rühren. Zwei Minuten schmoren lassen. Mit Sherry aufgiessen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. 15 Minuten bei geschlossenem Topf und mittlerer Hitze garen.

# PASTA Y EMPANADAS



## 8. Pasta y Empanadas

### 8.1. Pasta

#### 8.1.1. Fideuà (Spezialität aus Katalonien)

##### Zutaten

- 150 Gramm Kaninchen
- 100 Gramm Schweinelende
- 1 mittelgrosse Zwiebel
- 1 mittelgrosse Paprika
- 150 Gramm geschälte Garnelen
- 150 Gramm Seeteufel
- 2 reife Tomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stängel Petersilie
- 100 Gramm Pilze
- 100 Gramm Erbsen
- 1/2 Kilo Spaghetti
- 1 Esslöffel Lebensmittelfarbe für Paella (Safranersatz)
- 1/2 l Brühe

##### Zubereitung

Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch salzen und pfeffern, darin schmoren und anschliessend herausnehmen. Im selben Öl Knoblauch, Zwiebel und alles Gemüse miteinander vermischen und 10 Minuten lang schmoren. Ganz zum Schluss Safran zugeben, mit Brühe aufgiessen und zusammen mit der Brühe und den Nudeln ca. 15 Minuten lang im Ofen garen.

### 8.2. Empanadas

#### 8.2.1. Empanadillas

##### Zutaten

- 16 Blätterteigstücke
- 400 Gramm Hackfleisch
- Knoblauch
- Zwiebeln
- viel Paprika
- Eigelb
- ein wenig Tomatensauce
- Olivenöl
- Salz

##### Zubereitung

Das Hackfleisch, Knoblauch, Zwiebeln, Paprika und Salz gut mischen und danach in Olivenöl braten. Wenn die Mischung kalt ist, füllt man die Blätterteigstücke und versiegelt sie an den Rändern mit einer Gabel. Dann die Blätterteigtaschen mit Eigelb bestreichen und in den vorgeheizten Backofen schieben. Bei ca. 225° C gold-braun backen.

### 8.2.2. Empanadillas Vegetarianas

#### Zutaten

- 200 Gramm Spinat
- 200 Gramm Rote Rübe
- 2 Karotten
- 1/4 Liter Bechamelsauce
- 16 Blätterteigstücke
- Olivenöl
- Tomatensauce
- Salz

#### Zubereitung

Zuerst wird das Gemüse gereinigt und im Dampfkochtopf gekocht. Nebenbei macht man die Bechamelsauce. Das kleingehackte und gekochte Gemüse mischt man nun unter die Bechamelsauce und gibt nach eigenem Geschmack Salz bei. Wenn die Mischung kalt ist, füllt man damit die Blätterteigstücke und versiegelt sie an den Rändern mit einer Gabel. Jetzt frittieren wir die Blätterteigtaschen in genügend Olivenöl und servieren das Ganze mit Tomatensauce.

### 8.2.3. Empanadillas Dulces

#### Zutaten (für ca. 9 Stück)

- 250 Gramm Mehl
- 1 Löffel Backpulver
- 1 Prise Salz
- 125 Gramm Butter
- 150 Gramm getrocknete Aprikosen
- 100 Gramm Zucker
- 1 Teelöffel Zimt
- 60 Gramm Pinienkerne
- 50 Gramm Korinthen
- 1 Ei
- Mehl zum Ausrollen
- Backpapier

#### Zubereitung

Mehl, Backpulver, Salz, Butter und 4 Esslöffel kaltes Wasser zu einem glatten Teig verkneten, ca. 45 Minuten zugedeckt, kühl stellen. Aprikosen in reichlich Wasser 15 Minuten lang weichdünsten, in ein Sieb schütten und abtropfen lassen. Aprikosen, Zimt und Zucker mischen und pürieren. Pinienkerne und Korinthen unter die Aprikosenmasse mischen und erkalten lassen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, ca. 9 Zentimeter grosse Kreise ausstechen. Aprikosenfüllung auf eine Kreishälfte geben. Ei trennen. Den Rand mit Eiweiss bestreichen, überklappen und den Rand mit einer Gabel gut andrücken. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, Eigelb mit eins bis zwei Esslöffel Wasser verquirlen, Teigtaschen damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° C goldgelb backen.

### 8.2.4. Truchas Cabello de Angel

#### Zutaten

*Für die Füllung:*

- 1 Kilo Kürbisfleisch
- 1 Esslöffel Zimt
- 300 Gramm Zucker

*Für den Teig:*

- 1 Kilo Mehl
- 1/4 Kilo Schweineschmalz
- 50 Gramm Zucker

#### Zubereitung

Zuerst den Teig zubereiten, indem die Zutaten gut geknetet werden. Dann eine Stunde ruhen lassen. Kürbisfleisch in etwas Wasser kochen, pürieren und Zucker und Zimt dazu geben. Teig zu einem grossen Quadrat ausrollen, dann mit einem Glas von ca. 10 Zentimeter Durchmesser Kreise ausstechen. Auf diese Kreise wird ein Esslöffel der Füllung gegeben und die Ränder aufeinandergelegt und festgedrückt, so dass ein Halbkreis entsteht. Die Seiten werden mit einer Gabel eingedrückt. Die Truchas in heissem Fett braten, abkühlen lassen und verzehren.

### 8.2.5. Empanada de Lomo

#### Zutaten

##### *Teig:*

- ½ Kilo Weizenmehl
- 100 Gramm Schweinefett
- 1 Ei
- 50 Milliliter Wasser
- 50 Milliliter Weisswein
- Salz
- 100 Gramm frische Hefe

##### *Füllung:*

- 200 Gramm Schweinelende, gewürfelt
- 1 fein gewürfelte Zwiebel
- 1 grüne Paprikaschote, fein gewürfelt
- ½ rote Paprikaschote, fein gewürfelt
- 150 Gramm Jamón Serrano in kleinen Stückchen
- 3 Esslöffel passierte Tomate
- Salz
- Pfeffer
- 6 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Weisswein
- 1 Ei
- 1 Esslöffel Milch

#### Zubereitung

Für den Teig alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verkneten, eine Kugel formen und eine Stunde gehen lassen. In der Zwischenzeit Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Paprika darin andünsten. Das Schweinefleisch dazugeben und goldbraun braten. Nach und nach Schinken, Salz, Pfeffer, Wein und Tomate hinzugeben und alle Zutaten gut vermischen. Den Teig in zwei Hälften teilen und ausrollen. Eine Hälfte auf ein Backblech legen und die Füllung darauf verteilen. Mit der anderen Teighälfte bedecken, die Ränder mit Wasser beträufeln und mit einer Gabelspitze verschliessen. Das Ei mit der Milch aufschlagen. Die Teigoberfläche mit der Milch-Ei-Mischung bestreichen und mit der Gabel anstechen. Ca. eine Stunde bei mittlerer Hitze im Ofen goldgelb backen.

#### Serviervorschlag

Eine Empanada schneidet man am besten frisch aus dem Ofen geholt, auf dem Tisch an und trinkt dazu einen leichten Rotwein.

#### Tipp

Eine Empanada gelingt nicht immer leicht, vor allem, wenn man sich keine Zeit für sie nimmt. Die kleine Variante heisst Empanadilla. Beide sind Vorspeisen.

# ARROCES



## 9. Arroces

### 9.1. Paella Valenciana (das Original)

#### Zutaten

- 1/2 Glas Olivenöl
- 2 Tassen weisser Reis (600 Gramm)
- 1 grüne Peperoni
- 1 Töpfchen rote getrocknete Peperoni
- 5 Tassen Fischbrühe
- 250 Gramm gepulte Garnelen
- 8 Miesmuscheln
- 1 Tintenfisch
- 1 Dose grüne Erbsen
- 1/2 Huhn
- 1/2 Kaninchen
- 1 Zwiebel in feinen Scheiben geschnitten
- 4 Tomaten in Scheiben geschnitten
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- 1/2 frische Zitrone
- Petersilie

#### Zubereitung

Die Huhn- und Kaninchenstücke waschen und trockentupfen. Die Zwiebel und den Knoblauch im Olivenöl anrösten. Das Huhn und das Kaninchen beifügen und bis sie braun sind braten. Jetzt die grüne Peperoni und die Tomaten beifügen und während fünf Minuten mitbraten. Dann den Reis nach und nach unterrühren. Jetzt die Fischbrühe in die Pfanne eingiessen und die Muscheln, Garnelen, Tintenfischstücke und Salz hinzufügen. Vorsichtig mit einem Holzlöffel umrühren und die grünen Erbsen zutun. Die Hitze jetzt abdrehen und vor allem nicht abdecken. Der Reis muss beobachtet werden und falls nötig Wasser nachgiessen. Nicht umrühren, nur die Pfanne ab und zu leicht schütteln. Nach 20 Minuten sollte der Reis probiert und mit Salz abgeschmeckt werden. Wenn der Reis gar ist, Pfanne vom Herd nehmen und noch fünf Minuten ziehen lassen.

#### Serviervorschlag

Die Paella mit den zerkleinerten roten Peperoni und Petersilie garnieren. Zitrone drüber ausdrücken und sofort servieren.

## 9.2. Paella Vegetariana

### Zutaten

- 500 Gramm Naturreis
- 2 Esslöffel Gemüsebrühe, gekörnt
- 1 Liter Wasser
- 1 Grüne Paprikaschote
- 1 Rote Paprikaschote
- 1 Lauchstange
- 1 mittelgrosse Karotte
- 1 kleine Zucchini
- 1 Zwiebel, feingehackt
- 4 Knoblauchzehen, feingehackt
- 6 Esslöffel Olivenöl
- Meersalz
- 3 mittelgrosse Tomaten
- Cayennepfeffer
- 1 Zitrone, unbehandelt
- 100 Gramm Pistazien

### Zubereitung

Den Reis in einem Sieb unter fliessendem Wasser gut abspülen. Dann in einem schweren Topf bei mittlerer Hitze trocknen. Ab und zu umrühren. Sobald der Reis trocken ist, die Gemüsebrühe hinzugeben, mit dem Wasser auffüllen und zum Kochen bringen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen. Die Kochstelle ausschalten und den Reis auf der noch warmen Herdplatte etwa 10 Minuten nachquellen. In der Zwischenzeit das Gemüse säubern und waschen. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und in etwa 1 cm grosse Stücke, den Lauch in dünne Scheiben schneiden. Die Möhre der Länge nach vierteln und fein schneiden. Den Zucchini würfeln. In einer Paellapfanne (ersatzweise 2 schwere Gusspfannen, in denen jeweils eine Hälfte zubereitet wird) 3 Esslöffel Öl erhitzen und zuerst die Zwiebel und den Knoblauch kurz andünsten. Dann das vorbereitete Gemüse hinzugeben und unter Rühren 2-3 Minuten dünsten. Das restliche Öl in die Pfanne geben und den Reis unter das Gemüse mengen. Mit Meersalz und Cayennepfeffer abschmecken. Zugedeckt bei mittlerer Hitze noch etwa 10 Minuten garen lassen. Die Tomaten waschen, 2 würfeln und 5 Minuten mitdünsten. Die dritte Tomate in Scheiben schneiden. Die Zitrone in dünne Halbmonde schneiden. Die Paella mit den Tomatenscheiben, den Zitronenstücken und den Pistazien garnieren und heiss in der Pfanne servieren.

### 9.3. Arroz con Leche

**Zutaten**

- 150 Gramm Rundkornreis
- $\frac{1}{2}$  Liter Milch
- $\frac{1}{2}$  Liter Wasser
- 150 Gramm Zucker
- 3 Suppenlöffel Sahne
- 1 Messerspitze Salz
- die Haut von einer halben Zitrone
- eine Zimtstange
- bisschen gemahlene Zimt

**Zubereitung**

Wasser mit Zimtstange und Zitronenschale aufkochen, Reis hinzugeben, 10 Minuten kochen lassen. Aufgekochte Milch dazugeben, auf ganz niedriger Flamme weitere 10 bis 15 Minuten kochen lassen, bis der Reis weich ist. Vom Feuer nehmen. Zimtstange und Zitronenschale herausnehmen, Zucker, Sahne und die Messerspitze Salz zugeben. Umrühren. Ohne weiteres Umrühren abkühlen lassen.

**Serviervorschlag**

Servieren entweder mit etwas überstreutem Zimt oder mit Filets von Orangen: Orangen grosszügig einschliesslich der weissen Haut schälen, die Filets (ohne Kerne) aus der Orange herauslösen, wenn nötig etwas süssen (Zucker oder Sirup), oder mit etwas Orangenlikör (Trippelsec, Curasçao) marinieren, zu dem gut gekühlten Milchreis servieren.



# HUEVOS Y TORTILLAS



## 10. Huevos y Tortillas

### 10.1. Huevos a la Flamenca (Andalusische Spezialität)

#### Zutaten

- 1 1/2 grosse Zwiebeln,
- 3 Knoblauchzehen,
- 100 ml Olivenöl,
- 150 gr stark würzige Chorizo,
- 500 gr rote oder grüne Paprikaschoten,
- 500 gr Tomaten,
- 150 gr Erbsen,
- 150 gr grüne Bohnen,
- 12 Eier,
- 3 EL Sherry,
- Salz, Pfeffer

#### Zubereitung

Den Backofen bei 180 °C vorheizen. Eine Auflaufform vorwärmen. In einer Pfanne in dem heissen Öl die gehackten Zwiebeln und den fein zerkleinerten Knoblauch andünsten. Anschliessend an den Rand schieben und die in Scheiben geschnittenen Chorizostücke anbraten. Die Chorizostücke heraus nehmen und Paprika und Tomaten - beides gehackt - zu den Zwiebeln beimengen. Das Ganze zum Kochen bringen und den überschüssigen Saft abnehmen. Zeitgleich Erbsen und Bohnen im Salzwasserbad garen und hinzu fügen. Das fertige Gemüse in die Form füllen und die Wurst darüber verteilen. Die Eier mit einer Gabel nicht zu stark vermengen, mit Pfeffer und Salz würzen und obenauf verteilen. Im Backofen das Ganze ca.15 Minuten fest werden lassen.

### 10.2. Tortilla de Patatas

#### Zutaten

- 5 grosse Röstikartoffeln
- Zwiebeln (nach Geschmack, je mehr desto mhhhh!)
- 3 bis 4 Eier
- Olivenöl
- Salz

#### Zubereitung

Kartoffeln schälen und in feine Schnitze schneiden. Danach die klein (oder wer's lieber hat, halt grösser) gehackte Zwiebeln im Öl anbraten. Jetzt die Kartoffeln hinzufügen und auch ein wenig anbraten lassen. Die zerschlagenen Eier dazumischen und nach wenigen Minuten (einfach nicht verbrennen lassen) das Ganze kehren. Auf dieser Seite auch schön anbraten, und fertig ist die Tortilla.

#### Serviervorschlag

Die Tortilla kann man mit Mayo oder Tomatensauce essen.

Der Tortilla kann während dem Braten auch Schinkenstreifen oder Chorizostücke beigegeben werden.

### 10.3. *Revuelto de Espárragos Verdes*

**Zutaten**

- Spargeln
- 1 Knoblauch
- 5 Eier
- Krevetten
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitung**

Die Spargeln waschen und von der Spitze an bis sie sich nicht mehr gut trennen lassen in kleine Stücke schneiden. Auch den Knoblauch zerkleinern und in einer Pfanne mit Olivenöl goldig anbraten. Danach die Spargelstücke hinzufügen und während 10 Minuten gedeckt weiterbraten lassen. Die Eier schlagen und mit den bereits geschälten Krevetten dem Spargel-Knoblauch-Gemisch hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### 10.4. *Huevos Rellenos*

**Zutaten für 4 Personen**

- 8 Eier
- 1 wenig Zwiebel
- 1/4 Kilo Thon
- Mayonnaise
- Olivenöl

**Zubereitung**

Die Eier während 10 Minuten hart kochen und erkalten lassen. In einer Pfanne mit ein wenig Öl die Zwiebel anbraten. Danach die Zwiebel mit dem Thon und der Mayonnaise mischen. Die Eier längs aufschneiden und das Eigelb rausnehmen. Das Eigelb auch mit der Zwiebel-Thon-Mayo-Masse vermischen. Danach die halbierten Eier mit der Mischung wieder auffüllen. Auf ein Servierbrett legen und mit Mayonnaise und ein wenig vom zerkleinerten Eigelb verzieren.

### 10.5. Tortilla con Pimientos y Gambas

**Zutaten für 4 Personen**

- 250 Gramm Shrimps
- Salz
- Pfeffer
- 1 halbe Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 dünne grüne Paprikaschoten
- 1 Deziliter Öl
- 4 Eier
- Öl zum Einfetten der Pfanne

**Zubereitung**

Die Shrimps schälen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel klein schneiden, die Knoblauchzehen pellen und hacken, die Paprikaschoten in dünne Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Shrimps eine Minute saturieren, herausnehmen und im selben Öl die Knoblauchzehen anbraten. Bevor sie Farbe annehmen, Zwiebel und Paprikastreifen darüber geben und alles zusammen 15 bis 20 Minuten bei schwacher Hitze schmoren (5 Minuten in einem geschlossenem Behälter im Mikrowellenherd). Wenn alles weich ist, die Shrimps hineingeben und noch ein paar Minuten köcheln lassen. Die Eier schlagen, würzen und in einer Schüssel mit den Paprikastreifen und Shrimps vermischen. Eine beschichtete Pfanne von passender Grösse einfetten, erhitzen und die Eiermischung hineinfüllen. Die Tortilla bei schwacher Hitze 4 bis 5 Minuten stocken lassen und wenden, bis sie auf beiden Seiten goldbraun ist.

**Serviervorschlag**

Diese Tortilla kann kalt oder warm gegessen werden. Statt Shrimps kann man auch Langschwanz-Krebse, Krevetten oder Krabben - auch aus der Dose - verwenden.

### 10.6. Filloas (Galizische Crepes)

**Zutaten**

- 1 Prise Salz
- 50 Gramm Zucker
- Zucker:
- 100 Milliliter Wasser
- 60 Gramm Mehl
- 100 Milliliter Milch
- 3 Eier
- 200 Milliliter Rahm
- 1 Teelöffel abgeriebene Zitronenschale

**Füllung:**

- 15 Gramm geschmolzene Butter
- Erdbeermarmelade
- gemahlener Zimt
- Fett für die Pfanne
- 200 Gramm Queso Fresco oder Hüttenkäse

**Zubereitung**

Eier, Milch, Wasser, Mehl, Salz und flüssige Butter gut verrühren. 30 Minuten ruhen lassen. Eine schwere Bratpfanne erhitzen. Mit Butter ausreiben. Mit 3 Esslöffel Teig einen dünne Film in die Pfanne giessen. Wenn er auf der einen Seite gebraten ist, umdrehen. Die Ränder werden etwas knusprig, aber die Crepes sollen nicht braun werden. Bevor man den nächsten Crepe macht, die Pfanne wieder einfetten. Man kann sie mit Zucker und Zimt bestäuben oder über der folgenden Füllung falten: Den Queso Fresco oder Hüttenkäse verrühren, bis er cremig ist. Die Sahne schlagen, Zucker und Zitronenschale untermischen und unter den Frischkäse heben. Diese Mischung auf die Crepes geben, ein bisschen Marmelade darauf und wie einen Briefumschlag falten.

**Serviervorschlag**

Mit einem Medium Sherry Oloroso servieren.

### 10.7. Huevos Fritos a la Española

**Zuaten für 6 Personen:**

- 1 oder 2 Eier pro Person
- 300 Gramm Erbsen
- 3 Paprikaschoten
- 300 Gramm Kartoffeln
- 1 grosse Zwiebel
- 1 bis 2 Knoblauchzehen
- 6 Scheiben Jamon Serrano
- 6 Scheiben Chorizo
- 1/2 Kilo frische Tomaten oder aus der Dose
- kaltgepresstes Olivenöl
- Salz

**Zubereitung**

Die Kartoffeln in kleine Stücke schneiden, in einer Pfanne mit etwas Öl braten, herausnehmen und aufbewahren. Die Zwiebel und den Knoblauch klein hacken und in dem gleichen Öl schmoren. Die Tomaten dazugeben und fünf Minuten anbraten. Danach die Erbsen zufügen und fünf Minuten auf kleiner Flamme unter ständigem Umrühren mit einem Holzlöffel schmoren. Die kleingeschnittenen Paprikaschoten und die Bratkartoffeln zugeben, das Ganze vermischen und zehn Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen. Etwas salzen und ab und zu umrühren. Die Mischung in sechs kleine feuerfeste Schälchen verteilen und je ein bis zwei Eier zutun. Neben die Eier je eine Chorizoscheibe und eine Schinkenscheibe legen. Danach ca. fünf Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen (hohe Temperatur) bis die Eier stocken.



# PESCADO Y MARISCOS



## 11. Pescado y Mariscos

### 11.1. Gambas al Ajillo

#### Zutaten für 6 Personen

- 750 Gramm mittelgrosse Crevetten
- 6 Knoblauchzehen (je mehr desto besser!)
- 1 kleine Chili
- 1/2 Glas Olivenöl
- Salz

- 6 Tongefässe

#### Zubereitung

Die Crevetten schälen. Die feingerüstete Knoblauchzehen in das mit heissem Olivenöl getränkte Tongefäss füllen und anbraten. Nun die Chili und danach die Crevetten begeben mit ein wenig Salz begeben. Alles zusammen während einer oder eineinhalb Minuten mit einer Holzgabel zusammenrühren.

Die ganze Prozedur weitere fünf Mal wiederholen.

#### Serviervorschlag

Sofort im Tongefäss servieren. Nicht abkühlen lassen.

### 11.2. Bonito con Mojo Rojo

#### Zutaten

- 3/4 Kilo Thunfisch
- 1 Lorbeerblatt
- Meersalz
- Mojo Rojo (für Rezept bitte anklicken)

#### Zubereitung

Der Thunfisch wird gesäubert und in einem Topf mit dem Lorbeerblatt und etwas Meeressalz gekocht. Abkühlen lassen und in ca. drei Zentimeter dicke Würfel schneiden. Die Mojo-Sauce über den Thunfisch geben und durchziehen lassen. Wenn man merkt, dass man zuwenig Flüssigkeit hat, kann man etwas Wasser hinzufügen.

### 11.3. Calamares a la Romana

**Zutaten**

- vier mittelgrosse Tintenfische
- Mehl (kein Paniermehl)
- Salz
- ca. 300 Milliliter Olivenöl
- Zitrone

**Zubereitung**

Tintenfische unter fliessendem Wasser abspülen, Häute abziehen, Fangarme, Köpfe und Innereien aus den Körper drehen. Tintenfischkörper in Ringe schneiden, mit Salz würzen und mit Mehl bestäuben. In reichlich heissem Öl frittieren. Die fertigen Tintenfischringe auf Küchenpapier legen und kurz entfetten. Mit Zitronensaft beträufeln.

**Tipp**

Das Bestäuben kann folgendermassen vereinfacht werden: Das Mehl mit den Tintenfischringen in eine Plastiktüte geben, zuhalten und schütteln.

**Interessantes**

Die Calamares sind in Spanien ein Volksgericht, die unter anderem als Bocadillo (Weissbrotsandwich) gegessen werden. Gut schmeckt dazu Alioli und ein gemischter Salat. Man trinkt gekühlten Rot-, Weisswein oder Bier dazu.

### 11.4. Calamares en su Tinta

#### Zutaten

1 Kilo Tintenfische; Sepia oder Kalmar  
125 Gramm Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
4 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl  
40 Gramm Weissbrotkrumen; frisch  
Salz  
Weisser Pfeffer  
1/4 Liter Weisswein  
2 Tomaten; abgezogen und gehackt  
Chilipulver  
Kartoffelmehl  
1 Prise Armagnac

#### Zubereitung

Tintenfische gründlich waschen. Den Kopf mit den Fangarmen mit einem scharfen Messer abschneiden und den Beutel vorsichtig der Länge nach aufschneiden. Nun die Sepiaschale herausheben. Dazu den Tintenfisch an den Schnittträndern vorsichtig auseinanderziehen, so dass das Fischbein offenliegt und greifbar ist. Am unteren Ende des Körpers ist jetzt der glänzende Tintenbeutel mit seinem dunklen Inhalt, der Tinte, zu sehen. Nun werden die Eingeweide entfernt. Den Tintenfisch dazu mit den Händen fassen, mit einem Daumen in den Körper greifen und die Eingeweide vorsichtig herauslösen. Dabei aufpassen, dass der Tintenbeutel nicht verletzt wird. Die Tinte würzt Tintenfischsauce, bindet sie aber auch leicht. Jetzt die Tinte herausdrücken. Mit Daumen und Zeigefinger geht's am besten. Die dunkle würzige Flüssigkeit wird in einem Gefäß zur weiteren Verarbeitung aufgefangen. Tintenfisch dazu in beiden Händen festhalten und dann mit Daumen - Gegendruck durch den Zeigefinger - die Tinte herausdrücken. Beutel beiseite legen, Arme so vom Kopf trennen, dass sie durch einen dünnen Fleischring verbunden bleiben, Arme und Flossen putzen und in feine Stücke oder Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen. Je eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe zurücklegen. Die Hälfte des Öls erhitzen. Tintenfischstreifen darin mit der feingehackten Zwiebel und der zerdrückten Knoblauchzehe rasch anbraten. Bei geringer Hitze im geschlossenen Topf etwa 30 Minuten schmoren. Eventuell einen Schuss Wasser angiessen. Die Weissbrotkrumen zugeben, salzen, pfeffern und mit dieser Mischung die Tintenfischbeutel füllen. Zunähen oder in Schweinenetzstücke wickeln. Im restlichen erhitzten Öl mit der zurückgelegten Zwiebel und der Knoblauchzehe, beides gehackt, im Topf anbraten. Weisswein angiessen, Tomaten zugeben und mit etwas Chilipulver würzen. Im offenen Topf etwa 30 Minuten simmern lassen. Etwas Kartoffelmehl in der Tinte glattrühren. Unter Rühren zu den Tintenfischen geben und die Sauce damit binden und würzen. Mit Armagnac, Salz und Pfeffer abschmecken.

### 11.5. Zarzuela

#### Zutaten für 6 Personen

- 400 Gramm Kabeljau am Stück
- 400 Gramm Seeteufel
- 400 Gramm Heilbutt
- 200 Gramm gehäutete Seppioline (Mini-Tintenfische)
- 6 rohe Langostinos oder Gambas oder andere grosse Garnelen
- 1 Kilo gemischte, frische Muscheln und Meeresschnecken, nach Marktlage
- 2 grosse Gemüsezwiebeln, 600 Gramm
- 200 Milliliter Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen
- 4 grosse Fleischtomaten
- 1 Bund glatte Petersilie
- Salz
- Frisch gemahlener weisser Pfeffer
- 1 Liter Weisswein
- 200 Gramm Tiefkühlerbsen

#### Zubereitung

Fisch und Meeresfrüchte waschen und trocken tupfen. Fisch in gleichmässige Koteletts oder grosse Stücke teilen, Tintenfische ganz lassen, Garnelen der Länge nach halbieren und den Darm entfernen, Muscheln schrubben und eventuell den Bart entfernen. Gemüsezwiebel fein hacken. In einer grossen Pfanne die Hälfte des Olivenöls erhitzen. Fisch, Tintenfische und Garnelen darin rundherum anbraten. Dann herausheben und in einen weiten Topf legen. Restliches Olivenöl in die Pfanne geben und die Muscheln bei stärkster Hitze so lange wenden und braten, bis sich alle geöffnet haben. Muscheln und Bratensatz ebenfalls in den Topf umfüllen. Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Fleischtomaten brühen, häuten, entkernen und würfeln. Petersilie waschen, trocken schleudern, grobe Stängel entfernen und die Blätter hacken. Alles in den Topf geben, mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und bei guter Mittelhitze 2 bis 3 Minuten dünsten. Weisswein angiessen, Erbsen über das Gericht streuen und die Flüssigkeit einmal aufkochen. Hitze abschalten, Topf leicht zudecken und das Gericht 10 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### 11.6. Croquetas con Gambas

#### Zutaten

- 100 Gramm Schrimps
- 1 Riesengarnele oder Geisselgarnele
- 1 Esslöffel Butter
- 2 Esslöffel Weizenmehl
- 1  $\frac{1}{2}$  Tassen Fischbrühe (hierfür die Schalen der Krustentiere auskochen)
- Salz
- gemahlener Pfeffer
- 1 fein geschnittene Frühlingszwiebel
- Paniermehl
- Olivenöl
- 1 verquirltes Ei
- gehackte Petersilie

#### Zubereitung

Die Schrimps und Gambas schälen. Die Schalen in Salzwasser 10 Minuten lang auskochen. Die Brühe abgiessen und beiseite stellen. In einer Pfanne die Butter schmelzen und die Zwiebel darin andünsten. Das Mehl unter ständigem Rühren in die Pfanne geben. Nach und nach die Fischbrühe hinzugeben bis eine dickliche Béchamelsauce entsteht. Die Schrimps in sehr kleine Stückchen schneiden und in die Sauce geben. Sauce würzen, Petersilie hineingeben, alles in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen. Dann Die Kroketten mit den Händen formen, im verquirlten Ei und anschliessend im Paniermehl schwenken. In reichlich heissem Olivenöl frittieren. Die Kroketten mit einem Schaumlöffel aus dem Öl heben und auf Küchenpapier kurz entfetten.

#### Tipp und Info:

Kroketten gibt es in Spanien in allen Varianten: Mit Kabeljau, mit Huhn, oder traditionell mit gekochtem oder rohem Jamón Serrano oder "sólo". Sie sind ein beliebte Tapa und man isst sie zu einem Rot- oder Weisswein oder auch einem Vermouth vom Fass.

### 11.7. Sardinias a la Santander

#### Zutaten

- $\frac{1}{2}$  Kilo Sardinen
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- Petersilie
- 3 Esslöffel Paniermehl
- 4 Esslöffel Olivenöl

#### Zubereitung

Knoblauch und Petersilie sehr fein hacken und mit dem Paniermehl vermischen. Die Sardinen ausnehmen, gut säubern, eventuell Köpfe und Mittelgräte entfernen. Sardinen auf ein Backblech legen, salzen und mit Olivenöl übergiessen. Die Mischung aus Petersilie, Knoblauch und Paniermehl über die Fischfilets geben und noch einmal mit ein wenig Olivenöl übergiessen. Im vorgeheizten Ofen bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen. Heiss servieren. Gegebenenfalls mit Zitronensaft beträufeln.

#### Tipp

Der Geschmack des Knoblauchs harmoniert hervorragend mit einem gut gekühlten Weisswein.

### 11.8. Gambas al Jerez mit Safranmayonnaise

#### Zutaten für 4 Personen

- 2 Eigelb
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Safran, gemahlen
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 200 Milliliter Pflanzenöl
- Pfeffer
- 500 Gramm frische Garnelen
- 2 Knoblauchzehen
- 150 Gramm Mehl
- 100 Milliliter trockener Sherry
- 2 Eier
- ca. 1 Liter Olivenöl zum Ausbacken

#### Zubereitung

Die Eigelbe mit Salz, Safran und 1 Esslöffel Zitronensaft verrühren und etwas stehen lassen. Das Öl erst tropfenweise, dann in dünnem Strahl dazugiessen, dabei mit dem Handrührer ständig schlagen, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Mayonnaise kalt stellen. Die Garnelen so schälen, dass der Schwanz noch dranbleibt. Dann kalt abspülen, trockentupfen und auf eine Platte legen. Den Knoblauch schälen, darüberpressen, mit den restlichen Zitronensaft beträufeln und kalt stellen. Das Mehl mit dem Sherry und den Eiern verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Friteuse oder in einem hohen Topf erhitzen. Die Garnelen durch den Ausbackteig ziehen und in heissem Olivenöl goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Mit der Safranmayonnaise anrichten.

### 11.9. Venusmuscheln in Tomaten-Kräuter Sauce

#### Zutaten für 4 Personen

- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 500 Gramm Fleischtomaten
- 250 Milliliter trockener Weisswein
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zweig Oregano
- 1 Zweig Thymian
- Salz
- Pfeffer
- 1 Kilo Herzmuscheln

#### Zubereitung

Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Das Olivenöl in einem grossen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei schwacher Hitze andünsten. Die Fleischtomaten überbrühen, häuten, entkernen und dabei den Stängelansatz entfernen. Das Fruchtfleisch klein schneiden und in den Topf geben. Den Weisswein dazugiessen, Lorbeerblatt, Oregano und Thymian einlegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln. Inzwischen die Muscheln unter fliessend kaltem Wasser gut abbürsten. Schon geöffnete Muscheln aussortieren, sie sind nicht geniessbar. Die Muscheln in den Topf geben und bei starker Hitze nicht ganz zugedeckt knapp 10 Minuten garen. Mit einem Schaumlöffel herausheben, Muscheln, die nach dem Garen noch geschlossen sind, aussortieren und wegwerfen. Die Sauce abschmecken und auf den Muscheln verteilen.

#### Tipp und Info

Dazu: Weissbrot und Fino (Sherry). Man kann auch Miesmuscheln auf diese Art zubereiten.

### 11.10. Forelle mit Jamón Serrano

**Zutaten**

- 2 Forellen
- 2 Scheiben Serrano-Schinken
- 1/2 Schalotte
- 2 grüne Oliven
- 1 Teelöffel Mandeln
- 1 Teelöffel Petersilie
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitung**

Forellen waschen, ausnehmen, abtrocknen und mit Salz und Pfeffer von innen und aussen würzen. Mandeln, Oliven, Petersilie und Schalotten klein hacken und miteinander vermengen. Die Mischung auf die Schinken-Scheiben geben, die Scheiben zusammenfalten und in die Bauchöffnung der Forellen legen. Bauchöffnung verschliessen, z.B. mit einem Zahnstocher. Etwas Olivenöl in die Pfanne geben, heiss werden lassen und die Forellen von beiden Seiten goldbraun braten.

### 11.11. Sanchocho (Kanarische Spezialität)

**Zutaten**

- 1 Kilo gesalzener Kabeljau, über Nacht wässern und entsalzen
- Etwas Mehl
- Olivenöl
- 1 grosse Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Tomaten
- 1 grüne und 1 rote Paprika
- 1 Lorbeerblatt
- Pfeffer
- Salz
- 2 Esslöffel Weinessig oder Weisswein
- 1 Bund gehackte Petersilie

**Zubereitung**

Fisch mit Mehl bestäuben und in Olivenöl anbraten, beiseite stellen. Im gleichen Öl das kleingeschnittene Gemüse anbraten, Wein oder Essig, Lorbeerblatt und den Fisch dazugeben, ein bisschen Wasser dazugeben und ca. 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

**Serviervorschlag**

Mit kleinen Pellkartoffeln servieren.

### 11.12. *Atún a la Vasca (Baskische Spezialität)*

**Zutaten**

- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Aubergine
- 4 Tomaten oder 1 grosse Dose abgetropfte Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- Mehl
- 800 g frischer Thunfisch in grosse Würfel geschnitten
- Olivenöl
- Thymian
- Lorbeer
- Salz
- Cayennepfeffer

**Zubereitung**

Aubergine in kleine Würfel schneiden, salzen und beiseite stellen. Paprika in Streifen schneiden. Tomaten schälen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden. Thunfischwürfel in Mehl wälzen und in Olivenöl braun braten. Aus dem Topf nehmen. Wieder etwas Olivenöl in den Topf geben und die Paprikastreifen 3 Minuten schmoren. Dann die Auberginenwürfel mit Wasser abbrausen, trocken schütteln und die Zwiebeln und den Knoblauch dazugeben. Schliesslich die Tomaten, ein Thymianzweig, ein Lorbeerblatt, eine Prise Salz und etwas Cayennepfeffer zugeben. Zum Kochen bringen. Die Thunfischwürfel reintun und den Deckel drauf. 45 Minuten köcheln lassen.

**Tipp**

Eignet sich hervorragend zum Einfrieren.

**Serviervorschlag**

Mit in Dampf gegarten Zucchini oder Kartoffeln servieren.

### 11.13. *Ostras a la Gallega (Galizische Spezialität)*

**Zutaten**

- 24 Austern
- 80 Gramm Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 150 Gramm rote Paprikaschote
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Esslöffel gehackte Petersilie

**Zubereitung**

Die Austern mit der gewölbten Seite nach unten auf ein Tuch legen und gut festhalten. Mit einem Austernmesser am Scharnier einstechen und dieses durchtrennen. Mit dem Messer einmal ringsum zwischen den beiden Schalen entlang fahren, die obere, flache Klappe abheben. Das Fleisch mit dem Messer vorsichtig lösen, herausheben und dabei das Austernwasser auffangen. Die gewölbten Austernschalen innen und aussen gründlich reinigen und gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides sehr fein hacken. Die Paprikaschote halbieren, Stielansatz, Samen und Scheidewände entfernen und das Fruchtfleisch in sehr kleine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin farblos anschwitzen. Die Paprikawürfel zufügen und unter Rühren 1 bis 2 Minuten mitbraten. Das Austernfleisch einlegen, die Austernflüssigkeit zugießen und die Austern bei geringer Hitze von jeder Seite etwa eine Minute ziehen lassen. Salzen und pfeffern, die Petersilie einstreuen. In die gesäuberten Austernschalen füllen und sofort servieren.

### *11.14. Calamares con cebolla*

#### **Zutaten für 4-6 Portionen**

- 500 Gramm mittelgrosse Tintenfische, küchenfertig vorbereitet
- 200 Milliliter Olivenöl
- 750 Gramm Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Lorbeerblätter, zerrieben
- Salz
- Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 Esslöffel gehackte Petersilie
- Zitronenecken zum Garnieren

#### **Zubereitung**

Die Tintenfische waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Olivenöl in einem Tontopf erhitzen und die Tintenfische darin andünsten. Zwiebeln zufügen und kurz anschmoren. Mit Lorbeerblättern, Salz und Pfeffer würzen, dann den Knoblauch untermischen. Bei kleiner Hitze, zugedeckt gut eine Stunde langsam garen, dabei gelegentlich umrühren. Vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. In eine vorgewärmte Schüssel umfüllen, mit Petersilie bestreuen und mit Zitronenstücken garnieren.



# CARNES



## 12. Carnes

### 12.1. Fleisch

#### 12.1.1. Carne y Verduras al Horno

##### Zutaten

- 1 bis 1,5 Kilo Beinrolle oder Beinscheiben
- 2 mittelgrosse Auberginen
- 1 Zucchini
- 2 rote Paprika
- 2 grüne Paprika
- 1 grosse Gemüsezwiebel
- 3 bis 4 Fleischtomaten
- 1 Esslöffel und ein kleines Glas Olivenöl
- 1 kleines Glas Brandy
- 1 Teelöffel süsses Paprikapulver
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

##### Zubereitung

Das Fleisch von Fett und Sehnen befreien und in grosse Stücke schneiden. (Am besten bestellt du bei deinem Metzger ein grosses ausgelöstes Stück Beinrolle. Als Ersatz kannst du auch Beinscheiben nehmen.) Von Aubergine und Zucchini den harten Strunk entfernen, Paprika putzen, Gemüsezwiebel schälen. Das Gemüse in mundgerechte Stücke, die Tomaten in 1,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Zwiebel achteln und auseinander blättern. Eine flache, ofenfeste Topfform mit ein Esslöffel Olivenöl ausstreichen. Die Fleischwürfel in die Form legen, salzen, pfeffern und mit Paprikapulver bestreuen. Das Gemüse auf das Fleisch legen und mit den Tomatenscheiben abdecken. Salzen und pfeffern. Mit einem kleinen Glas Brandy und ein Gläschen Olivenöl beträufeln. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen und die Form eine halbe Stunde hineinlegen. Dann auf 175 Grad zurückschalten und weitere 2 1/2 Stunden garen. Wenn die Tomatenscheiben anfangen zu bräunen, einmal gut umrühren.

##### Tipp

Das Gericht kann bedenkenlos auch etwas länger im Ofen schmoren, falls die Gäste sich verspäten sollten.

### 12.1.2. Ternera al estilo de la Mancha

#### Zutaten für 3 bis 4 Personen

- 4-6 Kalbsschnitzel (je ca. 160 Gramm)
- Saft einer Zitrone
- Salz, weisser Pfeffer aus der Mühle
- 1 grosse Zwiebel
- 2 grüne Paprikaschoten
- 2 mittelgrosse Fleischtomaten
- 4 Knoblauchzehen
- 5 Esslöffel Olivenöl
- 30 Deziliter Rindsuppe

#### Zubereitung

Kalbsschnitzeln mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Zur Seite stellen, abdecken und ziehen lassen. Zwiebeln schälen und fein schneiden. Paprikaschoten reinigen und kleinwürfelig schneiden. Fleischtomaten überbrühen, enthäuten, entkernen, die Stielansätze entfernen und ebenso kleinwürfelig schneiden. Zwiebeln und Paprika in eine Schüssel geben und die gepressten Knoblauchzehen dazugeben. Das Gemüse vermengen und mit Salz und frisch gemahlenem weissen Pfeffer abschmecken. Die Hälfte des Gemüses in einen grossen Bratentopf geben, ein bisschen Olivenöl und Rindsuppe darüber giessen. Die Kalbsschnitzel fächerartig darüber legen und mit dem restlichen Gemüse abdecken. Das übrige Olivenöl und die Rindsuppe dazugeben. Bei mässiger Hitze ca. 40 Minuten fertigköcheln lassen.

#### Serviervorschlag

Mit weissem Landbrot servieren.

### 12.1.3. Cochinillo asado

#### Zutaten für etwa 12 Personen

- 1/2 Liter Olivenöl
- 5 Knoblauchzehen, feingehackt
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 Spanferkel (am besten Milchferkel)

#### Füllung

- Ferkelleber
- 200 Gramm Schweineleber
- 150 Gramm roher Schinken
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Muskat
- 3 Zwiebeln
- 100 Gramm schwarze Oliven, entsteint
- 3 hartgekochte Eier

#### Zubereitung

Einen ausreichend grossen Holzkohlengrill vorbereiten. Olivenöl, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermischen und das Ferkel damit einpinseln. Für die Füllung Lebern und Schinken hachieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Zwiebeln schälen und fein hacken, Oliven und Eier ebenfalls hacken. Zu dem Haschee geben und alles gut vermischen. Das Ferkel mit der Füllung füllen und mit Küchengarn zunähen. Nochmals mit dem Ölgemisch bepinseln und auf einen Drehspiess stecken. Unter häufigem Begiessen etwa 3 Stunden über der Holzkohlenglut grillen, bis die Haut goldbraun und krustig ist.

#### Tipp

Man kann das Spanferkel auch bei 180 °C im Backofen garen.

#### Serviervorschlag

Dazu serviert man Weissbrot und Gemischten Salat. Als Getränk passt am besten Bier.

#### 12.1.4. Filete de Cerdo con Castañas

##### Zutaten

- Schweinefilet
- etwas Milch oder Rahm
- Butter
- Knoblauchpulver
- Brandy (oder Cognac)
- 250 Gramm gekochte Kastanien
- 250 g Kastanienvüree

##### Zubereitung

Das Schweinefilet im Ofen braten, dabei hin und wieder mit etwas Butter bestreichen, damit es saftig bleibt und eine goldbraune Farbe annimmt, etwas salzen und nach Belieben mit etwas Knoblauchpulver würzen. Ab und zu etwas vom eigenen Saft über das Fleisch geben. Sobald das Fleisch fertig gebraten ist, das Fett abgiessen und mit einem Glas Brandy abrunden. Das Kastanienvüree ebenfalls mit einem kleinen Schuss Brandy, Milch oder Rahm und etwas Butter sowie einer Prise Salz verrühren. Das Schweinefilet in kleine Scheiben schneiden, auf eine Platte geben, die gekochten Kastanien und das Kastanienvüree um das Fleisch herum garnieren, mit dem Fleischsaft übergiessen. Nach Wunsch kann auch nur das Kastanienvüree (ohne die ganze Kastanien) verwendet werden.

##### Serviervorschlag

Zu diesem Gericht passen gut kleine in Butter geschwenkte Kartoffeln.

### 12.1.5. Cordero de Reyes (Weihnachtsspezialität)

#### Zutaten für 4 Personen

- Lammkeule (etwa 2 Kilo)
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- getrocknete Kräuter (gemischt)
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Würfel Gemüsebrühe
- Weisswein (200 bis 400 Milliliter)
- 2 Esslöffel Essig
- Saft von einer ausgepressten Zitrone
- Kartoffeln
- Zwiebeln
- Tomaten

#### Zubereitung

Backofen auf gut 220°C vorheizen. Die Lammkeule an drei oder vier Stellen mit einem scharfen Messer etwas einschneiden, gut mit Olivenöl einreiben und mit etwas Salz und Kräutermischung bestreuen. In eine grosse feuerfeste Form platzieren. Den Knoblauch zerdrücken, mit etwas Öl mischen und das Lamm damit beträufeln. Fleisch in den Ofen schieben. Die Gemüsebrühe in etwas kochendem Wasser auflösen, dann nach und nach Weisswein, Essig und Zitrone hinzufügen und ein weiteres Mal kurz aufkochen. Etwas von der Marinade über das Lamm giessen, den Vorgang jede halbe Stunde wiederholen, bis das Lamm gut eineinhalb Stunden gebacken ist. Währenddessen Kartoffeln (für vier Personen) kochen und in Scheiben schneiden. Dann in einer flachen Schale anrichten, mit Olivenöl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln und Tomaten in kleine Stücke schneiden, ebenfalls gut würzen. In den Ofen schieben, wenn das Lamm bereits eine halbe Stunde geschmort hat. Nach einer weiteren halben Stunde Tomaten und Zwiebeln zu den Kartoffeln geben und 30 Minuten mitschmoren. Die gesamte Mischung vorsichtig an das Lamm geben und alles zusammen zehn Minuten bei etwas niedrigerer Temperatur (150°C bis 200°C) im Ofen fertig garen lassen.

### 12.1.6. Cochifrita a la Navarra (Spezialität aus Navarra)

#### Zutaten für 4 Personen

- 1 grosse Zwiebel
- 1 Kilo Lammfleisch aus der Schulter
- 150 Gramm Speck, durchwachsen, ohne Schwarte, in dicken Scheiben
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Teelöffel mildes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Zweig Rosmarin
- 300 Milliliter Rotwein
- 1 Bund glatte Petersilie
- Saft von 1/2 Zitrone

#### Zubereitung

Zwiebel schälen und fein hacken. Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Speck klein würfeln. Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen und den Speck langsam ausbraten. Fleischwürfel bei mittlerer Hitze portionsweise darin anbraten. Zwiebel untermischen. Knoblauch schälen und darüber pressen, alles in etwa fünf Minuten hellbraun braten. Paprikapulver unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und den Rosmarinzweig dazugeben. Rotwein dazu giessen und im offenen Topf bei mittlerer Hitze um die Hälfte einkochen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und fein hacken. Zitronensaft unter das Ragout mischen und zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten garen. Nochmals abschmecken, nach Geschmack nachwürzen und die Petersilie untermischen. Mit grünen Bohnen und Kartoffeln servieren.

### 12.1.7. Jarrete de Cordero a la Castellana (Spezialität aus Kastilien)

#### Zutaten für 4 Personen

- 4 Lammhaxen (je etwa 450 Gramm)
- 1/2 Liter trockener Rotwein
- 3 Esslöffel Weissweinessig
- 3 Lorbeerblätter
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 6 Wacholderbeeren
- 1 Teelöffel schwarze Pfefferkörner
- 1 grosse Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Rüben
- 1 grosse Fleischtomate
- Salz

#### Zubereitung

Lammhaxen in eine grosse Bratpfanne legen. Mit Weisswein und Weissweinessig übergiessen, so dass die Lammhaxen knapp bedeckt sind. Lorbeerblätter, Thymian, Rosmarin, Wacholderbeeren und Pfefferkörner dazugeben. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Rüben schälen und in kleine Würfel schneiden. Tomate überbrühen, häuten, quer halbieren, entkernen. Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch grob zerteilen. Das Gemüse mischen, salzen und auf den Lammhaxen verteilen. Die Bratpfanne zugedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen und die Lammhaxen marinieren. Am nächsten Tag alles aufkochen und zugedeckt bei sehr schwacher Hitze in etwa 1,5 Stunden gar ziehen lassen. In dem Sud servieren. Als Beilage Salzkartoffeln reichen.

### 12.1.8. Nierchen in Sherry (Spezialität aus Andalusien)

#### Zutaten für 4 Personen

- 1 Kalbsniere (etwa 400 g)
- etwas Milch zum Einlegen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 200 Milliliter trockener Sherry Fino
- 1 kleines Lorbeerblatt
- Salz
- schwarzer frisch gemahlener Pfeffer

#### Zubereitung

Kalbsniere längs halbieren und die weissen Stränge herausschneiden. Abspülen und in einer Schüssel, mit Milch bedeckt, mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Zwiebel schälen und fein hacken. Knoblauch schälen. Kalbsniere aus der Milch nehmen, abtupfen und in schmale Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Nierchenscheiben bei starker Hitze portionsweise darin anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen. Im verbliebenen Bratfett bei mittlerer Hitze Zwiebel weich dünsten und Knoblauch dazupressen. Lorbeerblatt einlegen und die Sauce etwa 3 Minuten köcheln lassen. Die Nierchen salzen, pfeffern und samt dem ausgetrenten Saft in der Sauce weitere 3 Minuten erwärmen.

#### Serviertipp

Sofort servieren. Dazu Weißbrot reichen.

## 12.2. Poulet

### 12.2.1. Pollo Campurriano

#### Zutaten für 4 Personen

- 1 Kilo Hühnchen in Stücken
- Salz
- Pfeffer
- 150 Gramm durchwachsener Speck
- 0,5 Deziliter Öl
- 1 halbe Zwiebel
- 12 Gramm Mehl
- 1,25 Liter Weisswein
- Wasser oder Brühe

#### Reis:

- 0,5 Deziliter Öl
- 1 halbe Zwiebel
- 2 grüne Paprikaschoten
- 1 halber Teelöffel Paprikapulver
- 200 Gramm Reis
- 0,5 Liter Brühe oder Wasser
- Salz
- Pfeffer

#### Zubereitung

Das Hühnchen salzen und pfeffern und mit dem gewürfelten Speck in einer Tonkasserolle in Öl anbraten. Die gehackte Zwiebel dazugeben und glasig anschwitzen; dann mit Mehl bestäuben und leicht anbräunen. Den Wein darüber giessen und bei schwacher Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Die Brühe oder heisses Wasser über das Hühnchen giessen, bis es knapp bedeckt ist, die Kasserolle zudecken und eine Dreiviertelstunde langsam garen lassen.

#### Reis:

Das Öl in einem Topf erhitzen und die gehackte Zwiebel und die Paprikastückchen unter Rühren 15 Minuten weich dünsten. Das Paprikapulver dazugeben, das nicht anbrennen darf und darin den Reis wenden. Wasser oder Brühe dazu giessen und 10 Minuten bei starker Hitze und 7 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Mit Salz abschmecken und ohne Deckel ein paar Minuten quellen lassen. Das Hühnchen mit seiner Sauce und dem Reis als Beilage servieren.

#### Tipp

Am besten für dieses Rezept geeignet, sind die langen, schmalen Paprikaschoten, weil sie zarter sind und eine ganz dünne Haut haben.

### 12.2.2. Pollo al Ajillo

#### Zutaten

- 1 Hähnchen, küchenfertig vorbereitet (etwa 1,5 Kilo)
- 1 Knoblauchknolle
- 5 Esslöffel Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Teelöffel mittelscharfes Paprikapulver
- 1/4 Liter trockener Weisswein
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Bund glatte Petersilie

#### Zubereitung

Den Backofen auf 150 Grad (Gas Stufe 1) vorheizen. Hähnchen in 8 Portionsteile zerlegen. Knoblauchknolle zerteilen, Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Öl in einem Bräter erhitzen, Hähnchenteile darin bei mittlerer Hitze Portionsweise rundum hellbraun anbraten. Herausnehmen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, dann beiseite stellen und warm halten. Knoblauchzehen im verbliebenen Bratenfett bei schwacher Hitze andünsten. Mit Weisswein aufgiessen, Lorbeerblätter einlegen und aufkochen. Hähnchenteile wieder in den Bräter legen und zugedeckt im Backofen (Mitte) etwa 40 Minuten garen. Petersilie waschen, trocken schütteln, mittelfein hacken und vor dem Servieren über das fertige Gericht streuen.

#### Serviervorschlag:

Als Beilage wir weisses Bauernbrot gereicht damit man die Sauce gut aufzutunken kann.

### 12.2.3. Pollo a la Vasca (Baskische Spezialität)

#### - Zutaten

- Salz:
- Petersilie
- 6 Esslöffel Olivenöl
- Thymian:
- 1 Knoblauchzehe
- Oregano
- Cayennepfeffer
- Majoran
- Paprika
- 3 fein gehackte Zwiebeln
- 1 bratfertiges Huhn
- 400 Gramm enthäutete und gewürfelte Tomaten
- 3 entkernte Rote Paprikaschoten
- 150 Gramm grob gehackte Champignons

#### Zubereitung

Das Huhn zerlegen. Mit Salz und Paprika einreiben und in heissem Öl von allen Seiten braun anbraten, die gehackte Zwiebeln darin glasig werden lassen. Tomaten und Champignons dazugeben. Geschälte Knoblauch mit Salz und Thymian fein zerreiben, mit Majoran, Oregano und Cayennepfeffer mischen und in den Topf geben. Bei mässiger Hitze 30 bis 40 Minuten schmoren. Mit feingehackter Petersilie bestreut servieren.

#### Serviervorschlag

Dazu Salat und Reis.

### 12.2.4. Pollo con Naranjas (Weihnachtsspezialität)

#### Zutaten

- 1 Poulet, ca. 1,2 Kilo
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 4 Deziliter Weisswein
- 1 Zitrone
- 2 Esslöffel Essig
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Knoblauchzehen
- Pfeffer
- 4 Wacholderbeeren
- 1/2 Teelöffel Salz
- 2 Orangen

#### Zubereitung

Das Poulet rundum in Olivenöl anbraten. Wein, 2 Esslöffel Zitronensaft, Essig, Lorbeer, Knoblauch, Pfeffer, Wacholderbeeren und Salz in einem Pfännchen zum Kochen bringen und über das Poulet giessen. Poulet zugedeckt 45 bis 60 Minuten braten. In der Marinade abkühlen lassen und kalt - mit Orangenscheiben garniert - servieren.

## 12.3. Ente

### 12.3.1. Entenbrustfilets mit Rosinen-Sherrysauce

#### Zutaten für 4 Personen

- 50 Gramm Rosinen
- 150 Milliliter Amontillado Sherry
- 2 Esslöffel Sherryessig
- 4 Schalotten
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Puderzucker
- 150 Milliliter Gemüsebrühe
- 1 Thymianzweig
- 1 Lorbeerblatt
- 4 Entenbrustfilets je ca. 180 Gramm
- Salz
- Pfeffer

#### Zubereitung

Die Rosinen mit Amontillado Sherry und Sherryessig in einer kleinen Schüssel ziehen lassen. Die Schalotten schälen und fein hacken. In 2 Esslöffel Olivenöl, in einer Kasserolle goldgelb andüsten. Mit Puderzucker überstäuben und kurz karamellisieren lassen. Marinierte Rosinen dazugeben und mit Gemüsebrühe aufgiessen. Thymian und Lorbeerblatt dazu geben. Bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln. Lorbeerblatt, und Thymian heraus nehmen und wegwerfen. Die Sauce abschmecken. Die Entenbrustfilets kalt abspülen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer rundum einreiben. Dann in dickere Scheiben schneiden und im restlichen Olivenöl, bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Sauce übergossen servieren.

#### Tipp

Dazu: Weissbrot und Amontillado

## 12.4. Kaninchen

### 12.4.1. Conejo al Estilo Morisco (Maurische Spezialität)

#### Zutaten

- Kaninchen ( etwa 2 kg ) möglichst vom Händler in 6 Portionsstücke hacken lassen
- 1 Kilo Zwiebeln
- 1 Knoblauchknolle
- 100 Milliliter Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer frisch gemahlen
- 1 Döschen Safran (0,2 Gramm)
- 1/4 Liter trockener Weisswein
- 50 Gramm Rosinen

#### Zubereitung

Das Kaninchen, wenn noch nicht geschehen, in 6 möglichst gleichgrosse Portionsstücke zerteilen. Den Backofen auf 160 Grad (Gas Stufe 1) vorheizen. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einem Bräter das Olivenöl erhitzen. Die Kaninchenteile bei starker Hitze von allen Seiten anbraten, kräftig salzen und pfeffern, aus dem Bräter nehmen und beiseite stellen. Zwiebelringe im verbliebenen Bratfett bei schwacher Hitze glasig dünsten und die Hälfte davon herausnehmen. Die Kaninchenstücke in den Bräter auf die Zwiebeln legen. Knoblauch mit den restlichen Zwiebeln mischen und darauf verteilen. Den Bräter zugedeckt in den Backofen (Mitte) stellen und alles etwa 20 Minuten braten. Inzwischen Safran und Weisswein mischen und über die Kaninchenstücke giessen, die Rosinen darüber streuen, alles in weiteren 25 Minuten fertig garen lassen.

### 12.4.2. Conejo al Vino

#### Zutaten für 6 Personen:

- 1 grosses Kaninchen
- 350 Gramm getrocknete Esskastanien
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 1 grösseres Glas Weisswein
- 1 Glas Olivenöl
- 2 Lorbeerblätter
- Salz

#### Zubereitung

Das Öl in einen Schmortopf geben und erhitzen. Dann das in kleine Stücke zerteilte Kaninchen dazugeben und 10 Minuten schmoren lassen. Die Knoblauchzehen hacken und zufügen. Wenn sie eine goldgelbe Farbe angenommen haben die geriebenen Tomaten, den Wein, die Kastanien und die Lorbeerblätter hinzufügen. Mit Wasser bedecken, salzen und 50 bis 60 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen bis das Fleisch und die Kastanien weich sind. Umrühren nicht vergessen, um ein Anbrennen zu vermeiden.



# POSTRES



## 13. Postres

### 13.1. *Empanadillas Dulces*

#### Zutaten (für ca. 9 Stück)

- 250 Gramm Mehl
- 1 Löffel Backpulver
- 1 Prise Salz
- 125 Gramm Butter
- 150 Gramm getrocknete Aprikosen
- 100 Gramm Zucker
- 1 Teelöffel Zimt
- 60 Gramm Pinienkerne
- 50 Gramm Korinthen
- 1 Ei
- Mehl zum Ausrollen
- Backpapier

#### Zubereitung

Mehl, Backpulver, Salz, Butter und 4 Esslöffel kaltes Wasser zu einem glatten Teig verkneten, ca. 45 Minuten zugedeckt, kühl stellen. Aprikosen in reichlich Wasser 15 Minuten lang weichdünsten, in ein Sieb schütten und abtropfen lassen. Aprikosen, Zimt und Zucker mischen und pürieren. Pinienkerne und Korinthen unter die Aprikosenmasse mischen und erkalten lassen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, ca. 9 Zentimeter grosse Kreise ausstechen. Aprikosenfüllung auf eine Kreishälfte geben. Ei trennen. Den Rand mit Eiweiss bestreichen, überklappen und den Rand mit einer Gabel gut andrücken. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, Eigelb mit eins bis zwei Esslöffel Wasser verquirlen, Teigtaschen damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° C goldgelb backen.

### 13.2. *Natillas*

#### Zutaten für 5 Personen

- 1 Liter Milch
- 250 Gramm Zucker
- 20 Gramm Maizena
- 8 Eigelb
- 5 Petit Beurre
- Zimt

#### Zubereitung

Mit ein wenig Milch den Zucker, das Eigelb und die Maizena vermischen und auflösen. Die restliche Milch kochen. Sobald diese kocht, die Mischung begeben und bei niedrigem Feuer ständig rühren. Achtung das Ganze verklebt gerne auf dem Pfannenboden bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Fünf Näpfe bereitstellen und ein Petit Beurre reintun. Den Pfanneninhalt jetzt in die kleine Näpfe und über die Petit Beurre geben und im Kühlschrank kalt stellen.

#### Serviervorschlag

Kurz vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen und reichlich mit Zimt bestreuen.

### 13.3. *Torrijas*

**Zutaten**

- 1 Pariserbrot
- 1 Liter Milch
- 4 bis 5 Eier
- Zucker
- Zimtstangen und -pulver
- Olivenöl

**Zubereitung**

Das Pariserbrot in dickere Scheiben schneiden. Die Milch mit dem Zucker und den Zimtstangen kochen (probieren ob's süß genug ist). Die Brotscheiben in die heisse Milch, dann in die Eier eintauchen. In genügend Olivenöl goldig braten. Nach dem Rausnehmen mit Zucker und Zimt bestreuen.

### 13.4. *Churros*

**Zutaten**

- 1 Liter Olivenöl
- 175 Milliliter Wasser
- 100 Gramm Mehl
- Salz
- 1 Messerspitze Zimt
- Zucker oder Puderzucker
- **Dickflüssige!** heisse Schokolade

**Zubereitung**

In einem Topf das Wasser mit einer Prise Salz zum kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, darin das Mehl und den Zimt einrühren und den Teig so lange durchkneten bis man eine Dicke Masse erhält. Den Teig ca. 15 Minuten ruhen lassen und in der Zwischenzeit das Olivenöl in einer tiefen Pfanne oder Friteuse erhitzen. Nun den Teig portionsweise in einem Spritzbeutel geben und Kringel in das heisse Öl spritzen. Die Kringel während des 3-4 minütigen Frittiervorganges einmal wenden, dann mit einem Schaumlöffel aus dem Öl nehmen und auf ein Küchenpapier legen. In gleich grosse Stücke schneiden und mit Zucker oder Puderzucker bestreuen.

**Serviervorschlag**

Die Churros werden in dickflüssige heisse Schokolade getaucht.

**Interessantes**

Die Churros sind aus dem spanischen Alltag nicht wegzudenken. Überall in Spanien gibt es Churrosbäckereien, die noch vor dem Morgenrauen ihre Pforten öffnen. Die weder süß noch salzig schmeckenden Churros sind bei Jung und Alt beliebt und werden zum Frühstück genossen. Aber auch bei Kindergeburtstagen und anderen Feierlichkeiten macht sich das Gebäck gut, vor allem nach der durchgezachten Nacht geht man gerne in eine Churreria und bestellt noch eine Portion.

### 13.5. Leche Asada

**Zutaten**

- 1 Liter Vollmilch
- 6 Eier
- 6 Esslöffel Zucker
- 1 Zimtstange
- Schale von 2 Zitronen
- 1 Esslöffel Maizena

**Zubereitung**

Eier mit Zucker schlagen, Milch, Zitronenschale und Zimtstange zugeben. In einer gebutterte Auflaufform geben. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 30 Minuten garen. Nadeltest machen: eine Stricknadel in die Mitte der Auflaufform geben, herausziehen, die Nadel muss sauber sein.

**Serviervorschlag**

Leche Asada schmeckt sehr gut mit Palmenhonig.

### 13.6. Roscos

**Zutaten**

pro ganzes Ei:

- 9 Esslöffel Zucker
- 9 Esslöffel Milch
- 9 Esslöffel Weisswein
- 9 Esslöffel Öl
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 1 Päckchen Backpulver
- abgeriebene Schale einer Zitrone
- Mehl
- Anis
- Zucker

**Zubereitung**

Zuerst mit dem Mixer, dann von Hand kneten. Soviel Mehl nehmen wie nötig, bis der Teig etwas fester als Hefeteig ist. Mit der Hand kleine Kugeln formen und ausrollen. Danach die Enden verschlingen. In Sonnenblumenöl ausbacken. Am Schluss noch in Anis und dann in Zucker wenden.

**Serviervorschlag**

Fein für's Frühstück mit Kaffee oder heisser Schoggi.

### 13.7. *Crema Catalana (Katalanische Spezialität)*

**Zutaten**

- 1/2 Liter Milch
- 175 Gramm Kristallzucker
- 4 Eigelb
- 20 Gramm Speisestärke
- Schale einer unbehandelten Zitrone
- 1 Zimtstange

**Zubereitung**

Die Milch mit 100 Gramm Zucker, der fein abgeriebenen Zitronenschale und der Zimtstange zum kochen bringen. Währenddessen Eigelb, Speisestärke und ein Esslöffel Milch mit dem Schneebesen verquirlen. Wenn die Milch kocht, den Topf kurz vom Herd nehmen, die Zimtstange entfernen und die Eigelbmischung mit dem Schneebesen unterrühren. Den Topf wieder auf den Herd stellen und unter ständigem Schlagen so lange erhitzen, bis die Masse zu stocken beginnt. In kleine Förmchen füllen und erkalten lassen. Den restlichen Zucker in eine feuerfeste Form füllen und im vorgeheizten Backofen auf höchster Stufe karamellisieren lassen. Die Oberfläche der Creme möglichst dünn damit überziehen (spiralförmig beträufeln). Der Karamell wird beim Erkalten hart.

### 13.8. *Tarta de Vilana (Kanarische Spezialität)*

**Zutaten**

- 12 frische Eier
- 1 Kilogramm gekochte Kartoffeln
- 1/2 Kilogramm Zucker
- 300 Gramm Rosinen
- 1/2 Kilogramm Mehl
- 1 Kilogramm Mandeln
- 300 Gramm Butter
- 1 gehäufte Esslöffel Backpulver
- 1 Prise gemahlener Zimt
- 1 Prise Salz
- geraspelte Schale einer Zitrone

**Zubereitung**

Eiweiss vom Eigelb trennen und das Eiweiss schaumig schlagen. Die Kartoffeln zerstampfen. In den Eischnee Zucker, Eigelb, Kartoffeln, 200 Gramm gemahlene Mandeln, Zitronenschale, Zimt und Butter einrühren und gut miteinander vermischen. Nun Mehl, Rosinen und Backpulver dazugeben und verrühren. Eine Backform mit Butter einfetten und den Teig in die Backform einfüllen. Die restlichen halbierten Mandeln auf den Teig oben auflegen und im Backofen bei geringer Hitze (ca. 125° C) eine halbe Stunde lang backen. Wenn der Teig goldbraun ist, mit einem Holzstäbchen die Teigprobe machen, ob er gut durchgebacken ist.

### 13.9. *Crema de Chocolate Castellana (Kastilische Spezialität)*

**Zutaten**

- 2 Esslöffel Kakaopulver, ungesüsst
- 1/8 Liter Wasser
- 3 Esslöffel Buchweizen, feingemahlen
- 4 Esslöffel Akazienhonig
- 1 Liter Milch
- 50 Gramm Mandeln, grob gehackt

**Zubereitung**

Den Kakao mit etwas Wasser in einer Schale anrühren. Das Buchweizenmehl nach und nach unterziehen und mit dem restlichen Wasser glattrühren. Zum Schluss den Honig unterrühren. Die Milch in einem Topf zum Kochen bringen und die Kakaomasse mit dem Schwingbesen hineinrühren. Ein- bis zweimal kurz aufwallen lassen, dann in Portionschälchen füllen. Die Mandeln in der Pfanne kurz anrösten und sofort auf den Portionschälchen verteilen.

**Serviervorschlag**

Die Schokoladencreme heiss servieren.

### 13.10. *Ensaimadas (Mallorkinische Spezialität)*

**Zutaten**

- 1/4 Liter Wasser
- 200 Gramm Zucker
- 3 Eier
- 25 Gramm Hefe
- 600 Gramm Mehl
- Salz
- 200 Gramm Schmalz
- Puderzucker zum Bestäuben

**Zubereitung**

Für den Teig das Wasser mit dem Zucker, den Eiern und der Hefe mit dem Mixer verschlagen. Dann das Mehl darunter mischen. Alles mit dem Schmalz verkneten. Es soll ein sehr leichter, lockerer Hefeteig entstehen. Den Teig entweder zu einer langen Wurst ausrollen oder aber in ca. 12 Stücke schneiden und daraus kleinere, dünnere Würste formen. Schneckenförmig auf das gefettete Backblech legen und dabei aufpassen, dass zunächst zwischen den Windungen reichlich Abstand besteht, weil sonst das Gebäck nicht gleichmässig aufgehen kann. Mit einem Geschirrtuch abdecken und sieben Stunden beiseite legen. Dann die Oberfläche vorsichtig mit Wasser bepinseln. In der Mitte des vorgeheizten Backofens bei mässiger Hitze (175° C) etwa 25 Minuten lang goldgelb backen. Am Schluss gleichmässig mit Puderzucker bestäuben.

### 13.11. Flan de Huevo

**Zutaten**

- 1/2 Liter Milch
- 4 Eier
- 5 Esslöffel Zucker
- 1 Vanillestange
- 1 Prise Zitronenschale

**Zubereitung**

Drei Esslöffel Zucker in eine grosse Puddingform geben. Form auf den Herd stellen und Zucker bei starker Hitze karamellisieren lassen. Form vom Herd nehmen und erkalten lassen. Die Karamellmasse dabei am Rand der Form verstreichen. Vanillestange aufschneiden, auskratzen und zusammen mit der ausgekratzten Masse in die Milch geben. Zitronenschale in die Milch reiben. Milch auf dem Herd kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen und die Vanillestange entfernen. Die Eier zusammen mit zwei Esslöffel Zucker schaumig schlagen. Die Masse unter Schlagen langsam in die Milch geben (Vorsicht, Masse soll nicht gerinnen!). Die Masse nun in die mit Karamell vorbereitete Form geben. Form in ein mit Wasser gefülltes Backblech stellen. Bei 180° C ca. 20 Minuten backen. Die Masse abkühlen lassen und dann mindestens zwei bis drei Stunden in den Kühlschrank stellen. Den fertigen Flan aus der Form herauslösen, auf ein Teller stürzen und servieren.

### 13.12. Turrón (Weihnachtsspezialität)

**Zutaten**

- 250 Gramm Zucker
- 1 Esslöffel Zimtpulver
- 250 Gramm ungeschälte Mandeln
- 5 Eiweisse, sehr steif geschlagen
- 250 Gramm ungeschälte Haselnüsse
- 250 Gramm heller Honig
- 2 Zentiliter Schnaps oder Anis
- 3 Gramm Backblaten, 122x202 Millimeter

**Zubereitung**

Mandeln kurz in kochendes Wasser geben. Kalt abschrecken und die braune Haut entfernen. Auf einem Tuch trocknen lassen, dann ohne Fett rösten. Haselnüsse auf ein Blech legen und im Backofen bei 200° C ca. 10 Minuten rösten, bis sich die Schalen lösen. Abreiben. Mandeln und Nüsse entweder zweimal durch die Mandelmühle drehen, oder im Mixer fein mahlen. Unter den geschlagenen Eiweiss heben. Den Honig und Zucker in einen schweren Topf erwärmen. Eiweissmasse dazugeben. Bei mässiger Hitze 10 Minuten rühren. Vom Herd nehmen und den Schnaps untermischen. Masse daumendick auf die Oblaten streichen. Mit Zimt bestreuen.

**Serviervorschlag**

Vor dem Verzehr in 1-Centimeter Würfel schneiden.

**Interessantes**

Der Turrón wird in Spanien vor allem, aber nicht nur, während der Weihnachtszeit genossen.

Der beste Turrón wird in Valencia und in der Peña de Francia hergestellt. In der Peña de Francia sind Nonnen in einem Kloster am Werk.

Den Turrón gibt es in verschiedenen Variationen, hart, weich (siehe wechselndes Bild oben auf dieser Seite), aber auch in verschiedenen Geschmäckern (Schoko, Kokos, u.s.w.).

### 13.13. *Tocinillo del Cielo*

**Zutaten für 8 Personen**

- 2 Deziliter Wasser
- 500 Gramm Zucker
- Eigelb von 12 Eiern
- Eiweiss von 2 Eiern

*Für die Garnitur*

- 150 g Himbeeren
- 150 g Zucker
- Saft einer Zitrone

**Zubereitung**

Den Zucker im Wasser auflösen und das Zuckerwasser 5 Minuten kräftig kochen lassen. Abkühlen lassen, damit es dicklicher wird und dann mit diesem Sirup den Boden und die Innenwände einer Backform bestreichen. Eigelb und Eiweiss in einer Schale vermischen, aber nicht schlagen, damit keine Bläschen entstehen. Unter Rühren den restlichen Sirup in feinem Strahl einfliessen lassen. Die Form füllen, mit Aluminiumpapier abdecken und im Dampf 20 Minuten garen. Erkalte aus der Form stürzen.

**Serviervorschlag**

Kann direkt so serviert werden oder aber mit einer Himbeersauce, für die man frische Himbeeren mit nicht zu knapp bemessenem Zitronensaft und Zucker im Mixer püriert. Wenn man die Tocinillos als kleine Happen zubereiten will, füllt man die Eiermasse in einzelne Förmchen und kocht sie nur 2 Minuten im Baño María (Wasserbad).

### 13.14. *Arroz con Leche*

**Zutaten**

- 150 Gramm Rundkornreis
- $\frac{1}{2}$  Liter Milch
- $\frac{1}{2}$  Liter Wasser
- 150 Gramm Zucker
- 3 Suppenlöffel Rahm
- 1 Messerspitze Salz
- die Haut von einer halben Zitrone
- eine Zimtstange
- bisschen gemahlene Zimt

**Zubereitung**

Wasser mit Zimtstange und Zitronenschale aufkochen, Reis hinzugeben, 10 Minuten kochen lassen. Aufgekochte Milch dazugeben, auf ganz niedriger Flamme weitere 10 bis 15 Minuten kochen lassen, bis der Reis weich ist. Vom Feuer nehmen. Zimtstange und Zitronenschale herausnehmen, Zucker, Rahm und die Messerspitze Salz zugeben. Umrühren. Ohne weiteres Umrühren abkühlen lassen.

**Serviervorschlag**

Servieren entweder mit etwas überstreutem Zimt oder mit Filets von Orangen: Orangen grosszügig einschliesslich der weissen Haut schälen, die Filets (ohne Kerne) aus der Orange herauslösen, wenn nötig etwas süssen (Zucker oder Sirup), oder mit etwas Orangenlikör (Trippelsec, Curaçao) marinieren, zu dem gut gekühlten Milchreis servieren.

### 13.15. *Bunyols (Mallorquinische Spezialität)*

**Zutaten Für 6 Personen:**

- 500 Gramm mehlig Kartoffeln
- 250 Gramm Mehl
- 20 Gramm Hefe
- 50 Gramm Zucker
- 1/4 Liter warmes Wasser
- 1 Eigelb
- 100 Milliliter Öl
- Öl zum Frittieren
- Zucker zum Panieren

**Zubereitung**

Kartoffel kochen, pellen und durch ein Sieb passieren. Warmes Wasser mit der Hefe und 1 TL Zucker verrühren. In einer Schüssel unter das Mehl mischen. 20 Minuten warm stehen lassen. Den Kartoffelteig mit dem restlichen Zucker in die Schüssel mit dem Mehlteig geben. Eigelb mit etwas Wasser und Öl verrühren und ebenfalls in die Schüssel geben. Alles mit der Hand gründlich vermengen und bei Bedarf etwas Wasser zufügen, sodass die Masse zähflüssig bleibt. Zugedeckt eine Stunde warm gehen lassen. Öl im Frittierpfanne erhitzen. Die Bunyols zu Kringeln formen (ausstechen), ins heiße Fett gleiten lassen und goldgelb braten. Die Kringel auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Zucker wenden.

**Serviervorschlag**

Warm oder kalt servieren

### 13.16. *Bienmesabe (Kanarische Spezialität)*

**Zutaten**

- 500 Gramm Mandeln
- 750 Gramm Zucker
- 1/2 Liter Wasser
- 8 Eigelb
- gemahlener Zimt
- grüne, geriebene Zitronenschale.

**Zubereitung**

Wir schälen und mahlen die Mandeln. Danach bereiten wir folgendermaßen einen „Almíbar“: 1/2 l Wasser erhitzen und den Zucker einrühren. Wir erhitzen die Flüssigkeit unter ständigem Rühren weiter, bis sich ein flüssiger Sirup, Almíbar, bildet. Diesem „Almíbar“ fügen wir die Mandeln, die Zitronenschale und etwas Zimt zu und lassen die Masse weiter auf der Flamme, bis sie sich unter ständigem Rühren verdickt. Nun lassen wir die Masse erkalten und rühren 8 geschlagene Eigelb darunter, woraufhin wir sie wieder auf das Feuer stellen und bis zum Siedepunkt erhitzen.

**Serviervorschlag**

Bei einigen Rezepten werden die Mandeln vor der Verarbeitung noch geröstet. Dieses Dessert wird kalt serviert.

### 13.17. Flan de Castañas

**Zutaten**

- 1 Glas Castañas en Almíbar (Kastanien in Sirup)
- 8 Eier
- 150 Gramm Zucker
- 450 Gramm Rahm

**Zubereitung**

Rahm mit Zucker aufkochen, ganze Eier verrühren und der Rahmmischung unter Rühren hinzufügen. Kastanien je nach Geschmack grob oder fein zerkleinert in die Eier-Rahm-Mischung geben und die Masse 1  $\frac{1}{4}$  Std. bei milder Hitze im Wasserbad stocken lassen.

### 13.18. Marzipan de Tejeda (Kanarische Spezialität) (Weihnachtsspezialität)

**Zutaten**

- 1 Kilo gemahlene Mandeln
- 1 Kilo Zucker
- Schale von zwei Zitronen
- 1 Eigelb
- 1 Schnapsglas Anislikör

**Zubereitung**

Alles zu einem Teig verkneten. Diesen zu einen Leib formen und im Ofen bei ca. 180 Grad solange backen, bis er hellbraun ist. Abkühlen lassen. Am besten in einer Blechdose trocken aufbewahren.

### 13.19. Truchas Cabello de Angel (Weihnachtsspezialität)

**Zutaten**

*Für die Füllung:*

- 1 Kilo Kürbisfleisch
- 1 Esslöffel Zimt
- 300 Gramm Zucker

*Für den Teig:*

- 1 Kilo Mehl
- 1/4 Kilo Schweineschmalz
- 50 Gramm Zucker

**Zubereitung**

Zuerst den Teig zubereiten, indem die Zutaten gut geknetet werden. Dann eine Stunde ruhen lassen. Kürbisfleisch in etwas Wasser kochen, pürieren und Zucker und Zimt dazu geben. Teig zu einem grossen Quadrat ausrollen, dann mit einem Glas von ca. 10 Zentimeter Durchmesser Kreise ausstechen. Auf diese Kreise wird ein Esslöffel der Füllung gegeben und die Ränder aufeinandergelegt und festgedrückt, so dass ein Halbkreis entsteht. Die Seiten werden mit einer Gabel eingedrückt. Die Truchas in heissem Fett braten, abkühlen lassen und verzehren.

### *13.20. Polvorones (Weihnachtsspezialität)*

**Zutaten**

- 500 Gramm Zucker
- 500 Gramm Schweineschmalz
- 1 Kilo Mehl
- gemahlener Zimt
- geriebene, grüne Zitronenschale
- etwas gemahlene Anis.

**Zubereitung**

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Händen kneten, bis ein glatter, einheitlicher Teig entsteht. Zum Formen der „polvorones“ nehmen wir etwas Teig, drehen eine Kugel und drücken diese flach, in Keksform. Wir setzen die Kekse auf ein mit Butter oder Schmalz gefettetes Blech und backen sie goldgelb aus

### *13.21. Mantecados (Weihnachtsspezialität)*

**Zutaten**

- 500 Gramm Zucker
- 500 Gramm Schweineschmalz
- 1 Kilo Mehl
- 6 Eier
- gemahlener Zimt
- geriebene, grüne Zitronenschale
- etwas gemahlene Anis.

**Zubereitung**

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Händen kneten, bis ein glatter, einheitlicher Teig entsteht. Zum Formen der „polvorones“ nehmen wir etwas Teig, drehen eine Kugel und drücken diese flach, in Keksform. Wir setzen die Kekse auf ein mit Butter oder Schmalz gefettetes Blech und backen sie goldgelb aus

### *13.22. Perrunillas (Spezialität aus Extremadura)*

**Zutaten**

- 545 Gramm Mehl
- 500 Gramm Zucker
- eine Messerspitze Natrium
- 1 Schnapsglas Anisschnaps
- Anis
- 2 Eier

**Zubereitung**

Alle Zutaten, aber nur das Eigelb, gut mischen und kneten. Danach kleine Kugeln formen und diese etwas andrücken. Mit Eiweiss bepinseln und mit Zucker bestreuen. Auf dem Backofenblech genügend Abstand zwischen den einzelnen Plätzchen lassen. Im Backofen bei ca. 210 Grad ca. 10 Minuten backen.

### 13.23. Tronco de Navidad (Weihnachtsspezialität)

#### Zutaten

- 1/2 Kilo Kastanien
- 100 Gramm Zucker
- 100 Gramm Butter
- 1/2 Liter Milch
- 2 Tafeln Schokolade zum Schmelzen
- 1 Vanillestange
- 3 Eigelb
- 200 Gramm geschlagener Rahm

#### Zubereitung

Die Kastanien in der Pfanne heiss werden lassen. Anschließend schälen und in Milch kochen bis sie weich sind. Kastanien pürieren, Zucker, 75 Gramm Butter und Vanillestange dazugeben. Alles solange verrühren bis eine feine Masse entsteht. Für das Mousse wird eine Tafel Schokolade im Wasserbad geschmolzen. Eigelbe mit Zucker schlagen und warme Schokolade langsam dazugeben. Geschlagener Rahm unterheben und abkühlen lassen. Wenn das Kastanienpüree kalt ist, wird es auf Backpapier in Form eines Rechtecks gegeben. Darauf gibt man das Mousse und rollt es auf. Einige Stunden im Kühlschrank stehen lassen. Die andere Tafel Schokolade mit dem Rest der Butter schmelzen über die Kastanienrolle geben und wieder abkühlen lassen bis Schokolade hart wird. Mit der Gabel Streifen kratzen, damit es nach einem Baumstamm aussieht.

### 13.24. Helado de Turrón (Weihnachtsspezialität)

#### Zutaten

- 1 Tafel Turrón
- 1/2 Liter Rahm
- 1/2 Liter Milch
- 2 Löffel Zucker

#### Zubereitung

Die Tafel Turrón in kleine Stücke zerbrechen und in eine Kasserolle mit der Milch geben. Auf kleiner Flamme lassen, bis der Turrón zerschmolzen und cremig ist. Den Rahm und den Zucker dazugeben. Langsam umrühren bis man eine gleichmässige Creme erhält. Abkühlen lassen, danach ins Gefrierfach tun. Vor dem Frieren die Creme 3 oder 4 Mal umrühren.

### 13.25. Naranjas con Miel (Spezialität aus Andalusien)

#### Zutaten für 4 Portionen

- 3 grosse Orangen
- 2-3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel flüssiger Thymian- oder Rosmarinhonig
- 1 Prise Zimt
- 1 Teelöffel frischer Thymian oder Rosmarinblüten zum Dekorieren

#### Zubereitung

Von den Orangen die Schale mit einem scharfen Messer ringsum abschneiden, so dass alles Weisse entfernt ist. Die Orange im Ganzen quer in Scheiben oder die Filets einzeln aus den Trennhäuten schneiden. Die Kerne dabei entfernen. Orangenscheiben bzw. Filets auf vier Teller verteilen und jeweils mit etwas Honig und Olivenöl beträufeln. Ca. 1/2 Teelöffel Zimtpulver in ein kleines Sieb geben und das Dessert leicht damit überpudern, mit Thymian oder Rosmarinblüten garnieren.

#### Serviertipp

Dazu schmeckt besonders gut Sherry aus Jerez.



# SALSAS



## 14. Salsas

### 14.1. Aioli

#### Zutaten

- 2 Eigelb
- 5 mittelgrosse Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel Weissweinessig
- 300 Milliliter Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

#### Zubereitung

Knoblauch zerdrücken und mit einem 1/2 Teelöffel Salz zu einer festen Paste zerreiben (im Mörser). In einer Schüssel die Eigelb mit Pfeffer und Salz und einem Esslöffel Weissweinessig cremig rühren. Unter kräftigem Rühren das Olivenöl langsam hinzufügen. Dann den restlichen Essig und die Knoblauchpaste hinzufügen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Aioli sollte dick und glänzend sein und ihre Form behalten.

#### Serviervorschlag

Als Dipp-Sauce zu verwenden.

### 14.2. Mojo Verde (Kanarische Spezialität)

#### Zutaten

- 2 Bund Koriander
- 5 Knoblauchzehen
- 2 bis 3 Priesen Meersalz
- 1/2 Liter Olivenöl
- 1 Chilischote

#### Zubereitung

Die Korianderstiele abschneiden und die Blätter waschen. In einem Holzmörser (oder auch mit einem Mixer, wenn es nicht anders geht) den Koriander, den Knoblauch und das Meersalz zerkleinern bis eine Paste entsteht. Das Olivenöl langsam mit der Masse vermischen und gut verrühren.

#### Serviervorschlag

Der Mojo Verde kann man über die Papas Arrugadas geben. Mhhhhh, schmeckt fein!

### 14.3. Mojo Rojo (Kanarische Spezialität)

**Zutaten**

- 1 Tomate
- 8 bis 10 Pfefferschotten mittlerer Grösse
- 6 bis 8 Knoblauchzehen
- 1 Teelöffel rotes Paprikapulver
- 2 bis 3 Priesen Meersalz
- 1/2 Liter Olivenöl

*bei Bedarf...*

- 1/8 Liter Weinessig
- einige Weissbrotkrumen zur Verdickung

**Zubereitung**

Die reife Tomate enthäuten und entkernen. Die Pfefferschoten entkernen. In einem Holzmörser (oder auch in einem Mixer, wenn es nicht anders geht) das Tomatenfleisch, den Knoblauch, die Pfefferschoten und das Meersalz (gegebenenfalls noch die Weissbrotkrumen) zusammen zerstampfen, bis eine feine Masse entsteht. Das Olivenöl langsam mit der Masse vermischen und gut verrühren (gegebenenfalls noch den Weinessig dazugeben).

**Serviervorschlag**

Der Mojo Rojo kann man über die Papas Arrugadas geben. Mhhhhh, schmeckt fein!

#### 14.4. Salsa Romesco (Katalanische Spezialität)

##### Zutaten

- Salz
- 1 Esslöffel feingehackte Petersilie
- 12 geröstete Haselnüsse
- 2 Esslöffel guter Weinessig
- 100 Milliliter Olivenöl
- 2 Teelöffel Paprikapulver
- 1 kleines Stück Chilischote
- 8 Knoblauchzehen
- 1 kleine Scheibe Brot (ca. 15g)
- 12 geröstete Mandeln
- 1 reife, gegrillte Tomate (ca. 125g)

##### Zubereitung

Die getrockneten Paprikaschoten 30 Minuten einweichen. Von dem Öl 2 Esslöffel in einer Pfanne erhitzen. Die Paprikaschoten mit dem Stück Chilischote darin braten, aber darauf achten, dass sie nicht anbrennen. Herausnehmen und beiseite stellen. Im gleichen Öl vier Knoblauchzehen und das Brot braten. Herausnehmen und beiseite stellen. In einem Mörser (nicht aus Holz) zunächst die restlichen vier Knoblauchzehen zerreiben, dann nacheinander gebratenen Knoblauch, Paprikaschoten (oder -pulver), Chilischoten, Petersilie, Mandeln und Haselnüsse und schliesslich das Brot. Die gegrillte Tomate abziehen und nach Entfernen der Kerne feinhacken. dann mit den anderen Zutaten vermischen. Essig und restliches Öl tropfenweise hinzufügen und sorgfältig unterrühren. Falls die Sauce zu dick ist, noch etwas Öl hineinrühren. Mit Salz abschmecken und gegebenenfalls noch Essig dazugeben.

##### Interessantes

Als der Kochbuchautor Angel Muro Carratalss 1892 diese Sauce probierte, sagte er: »Diese Speise ist für Tarragona wirklich einzigartig. Sie hat ein römisches Aroma und eine gigantische Konsistenz, die Tote wiedererwecken würde.« In seinem Buch »El Practicon« (»Der Praktiker«) erklärt er: »Ich würde so weit gehen und einige Pesetas darauf verwetten, dass die Kelten in Tarragona Romesco zu essen pflegten und das Rezept, das unstreitig phönizischen Ursprungs ist, von ihnen stammt.« Das ist nicht richtig, denn manche der Zutaten kamen erst nach dem Jahr 1492 aus Amerika. Seit 1950 werden in verschiedenen Orten Kataloniens »Romesco-Messen« veranstaltet, bei denen mehr als 3000 Portionen unterschiedlichster Romesco-Saucen serviert werden.

#### 14.5. Adobo (Kanarische Spezialität)

##### Zutaten

- 2 Lorbeerblätter
- 1 Bund Oregano
- 5 Zweige Thymian
- 2 Knollen Knoblauch
- 1 Glas Weisswein oder 1 Schnapsglas Cognac
- Olivenöl
- Salz

##### Zubereitung

Die Zutaten werden immer alle im Mörser zerstoßen, zuerst der Knoblauch mit dem Salz und dann die Gewürze. Zum Schluss gibt man den Wein und das Öl dazu.

##### Tipp:

Für fast alle kanarischen Fleischgerichte wird ein Adobo (Knoblauchtunke) hergestellt und das Fleisch darin eingelegt. Das Adobo ist prima geeignet für Schweinefleisch, Ziegenfleisch, Kaninchen und Lammfleisch.



# EXÓTICO



## 15. Exótico

### 15.1. Fondue Andaluz

#### Zutaten

- 400 Gramm Emmentaler, grob geraffelt
- 200 Gramm Tilsiter, grob geraffelt
- 3 Knoblauchzehen, mindestens!
- 350 Milliliter Fino (Sherry), trocken
- 1 Esslöffel Stärkemehl
- 2 Zentiliter spanischer Brandy
- 1/2 Priesen Muskatblüte
- 1 Esslöffel süssem Paprika
- 1/2 Teelöffel Rosenpaprika
- 3 Priesen gemahlener weisser Pfeffer
- 1 Priesen doppelkohlensaures Natron
- 1 Kilo Weissbrot

#### Zubereitung

Den Sherry in einer Fonduekachel erhitzen und dabei die geschälte Knoblauchzehen hineinpresse. Den Käse einstreuen und dabei ständig rühren, damit sich keine Klumpen bilden. Ist der Käse geschmolzen und eine glatte Creme entstanden, so wird der Weinbrand, in dem das Stärkemehl aufgelöst wurde, eingerührt. Die nun dicker gewordene Fondue mit Muskatblüte (ganz wenig) sowie reichlich süssem Paprika, ein wenig Rosenpaprika und Pfeffer abschmecken. Unmittelbar vor dem Essen das doppelkohlensaure Natron einrühren. Wie üblich mit Brotstückchen aus der Kachel essen.

#### Serviervorschlag

Wer dieses Fondue echt spanisch zubereiten will, der begnüge sich nicht mit den drei Knoblauchzehen!!!

### 15.2. *Resaca*

#### **Kater?!?!**

Und hier ein Rezept aus der Abteilung "der Tag danach...". Es stammt aus den Bergen von Castilla y Leon (meine Ahnen kommen dort her) und wird vor allem als sehr deftiges Frühstück (z.B. nach einer Cuba Libre-Nacht) genutzt.

#### **Zutaten**

- 3 Orangen
- 1 Zitrone
- 3 Eier
- Chorizo (Paprikasalami)
- 3 Knoblauchzehen
- Rotwein
- Olivenöl
- Salz

#### **Zubereitung**

Orangen und Zitronen schälen, in kleine Scheiben schneiden und in eine grosse Schüssel geben. Chorizo schneiden und mit den Zitrusfrüchten vermischen. Knoblauch grob hacken und auch in die Schüssel damit. Die Eier kurz in Olivenöl braten (Spiegeleier), dann samt dem Bratöl über die Zitrusfrüchte kippen. Mit zwei Gabeln die Spiegeleier in kleine Stücke zerteilen. Noch mehr Olivenöl und einen kräftigen Schuss Rotwein zufügen. Nach Belieben Salzen.

#### **Tipp**

Mit viel Brot direkt aus der Schüssel essen.

### 15.3. *Forelle mit Jamón Serrano*

#### **Zutaten**

- 2 Forellen
- 2 Scheiben Serrano-Schinken
- 1/2 Schalotte
- 2 grüne Oliven
- 1 Teelöffel Mandeln
- 1 Teelöffel Petersilie
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

#### **Zubereitung**

Forellen waschen, ausnehmen, abtrocknen und mit Salz und Pfeffer von innen und aussen würzen. Mandeln, Oliven, Petersilie und Schalotten klein hacken und miteinander vermengen. Die Mischung auf die Schinken-Scheiben geben, die Scheiben zusammenfalten und in die Bauchöffnung der Forellen legen. Bauchöffnung verschiessen, z.B. mit einem Zahnstocher. Etwas Olivenöl in die Pfanne geben, heiss werden lassen und die Forellen von beiden Seiten goldbraun braten.

### 15.4. *Ensalada de Mango y Queso*

**Zutaten pro Person**

- 1/2 Mango
- 100 Gramm Schafskäse
- 1 Esslöffel Thymianblättchen
- etwas frisch gemahlener Pfeffer
- 3 Esslöffel Olivenöl

**Zubereitung**

Mango schälen, halbieren (am Kern entlang schneiden) und in Spalten schneiden. Schafskäse in 5 Scheiben schneiden. Thymian von den Stielen zupfen. Mango und Käse auf einen grossen Teller fächerförmig ausrichten.

Darüber den Pfeffer mahlen, mit Thymianblättchen bestreuen und Olivenöl darüber geben.

**Serviervorschlag**

Dazu frisches Weissbrot. Als Vorspeise oder als leichtes Zwischengericht servieren.

### 15.5. *Naranjas con Miel (Spezialität aus Andalusien)*

**Zutaten für 4 Portionen**

- 3 grosse Orangen
- 2-3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel flüssiger Thymian- oder Rosmarinhonig
- 1 Prise Zimt
- 1 Teelöffel frischer Thymian oder Rosmarinblüten zum Dekorieren

**Zubereitung**

Von den Orangen die Schale mit einem scharfen Messer ringsum abschneiden, so dass alles Weisse entfernt ist. Die Orange im Ganzen quer in Scheiben oder die Filets einzeln aus den Trennhäuten schneiden. Die Kerne dabei entfernen. Orangenscheiben bzw. Filets auf vier Teller verteilen und jeweils mit etwas Honig und Olivenöl beträufeln. Ca. 1/2 Teelöffel Zimtpulver in ein kleines Sieb geben und das Dessert leicht damit überpudern, mit Thymian oder Rosmarinblüten garnieren.

**Serviertipp**

Dazu schmeckt besonders gut Sherry aus Jerez.



# BEBIDAS



## 16. Bebidas

### 16.1. Resaca

#### Kater?!?!

Und hier ein Rezept aus der Abteilung "der Tag danach...". Es stammt aus den Bergen von Castilla y Leon (meine ahnen kommen dort her) und wird vor allem als sehr deftiges frühstück (z.B. nach einer Cuba Libre-Nacht) genutzt.

#### Zutaten

- 3 Orangen
- 1 Zitrone
- 3 Eier
- Chorizo (Paprikasalami)
- 3 Knoblauchzehen
- Rotwein
- Olivenöl
- Salz

#### Zubereitung

Orangen und Zitronen schälen, in kleine Scheiben schneiden und in eine grosse Schüssel geben. Chorizo schneiden und mit den Zitrusfrüchten vermischen. Knoblauch grob hacken und auch in die Schüssel damit. Die Eier kurz in Olivenöl braten (Spiegeleier), dann samt dem Bratöl über die Zitrusfrüchte kippen. Mit zwei Gabeln die Spiegeleier in kleine Stücke zerteilen. Noch mehr Olivenöl und einen kräftigen Schuss Rotwein zufügen. Nach Belieben Salzen.

#### Tipp

Mit viel Brot direkt aus der Schüssel essen.

Schmeckt besser als es aussieht... Buen provecho!!!

### 16.2. Café

#### 16.2.1. Carajillo

#### Zutaten

- starker Kaffee
- 1 Esslöffel spanischer Brandy (oder mehr, je nach Alkohol-Abhängigkeit!)
- Zucker (nach belieben)

#### Zubereitung

Eine kräftigen Kaffee vorbereiten, in eine kleine vorgewärmte Tasse füllen und den Brandy dazugeben.

#### Tipp und Serviervorschlag

Man kann auch Anis verwenden, es ist eine sehr gute Alternative zum Brandy.

### 16.3. Diversos

#### 16.3.1. Sangría

**Zutaten**

- 4 Liter kräftigen Rotwein
- 1 Flasche Cava
- 1/3 Liter Martini Bianco
- 1/8 Liter Weinbrand
- 1/8 Liter Cointreau
- 1/8 Liter Muskatella (Likörwein)
- 1/16 Liter Gin
- 1/16 Liter Pfefferminzlikör
- 1 Sprutz Anisschnaps
- Orangen, Äpfel, Pfirsiche, Zitronen
- Zimt

**Zubereitung**

**Zwei** Tage vor dem geplanten Ereignis die Früchte in Würfel schneiden und mit dem Alkohol ansetzen.  
**Einen** Tag vorher die restlichen Zutaten hinzufügen und gut kühl halten. Zur Stunde "Null" eisgekühlt servieren.

**Tipp**

Ideal für die Party, aber nur für Hartgesottene! Vor dem Genuss ein Taxi reservieren!

#### 16.3.2. Calimocho

**Zutaten**

- 4 Liter kräftiger Rotwein
- 2 Liter Coca-Cola

**Zubereitung**

Ist nicht schwer, man mischt beides zusammen.

**Tipp und Serviervorschlag**

Billiges und effektives Absturz- und Kopfwehgetränk der Nordspanier.

Calimocho kann man auch anstatt mit Coke auch mit Fanta-Orange oder -Lemon mischen.

### 16.3.3. Licor de Platano (Kanarische Spezialität)

#### Zutaten

- 1 Kilo Bananen
- 400 Milliliter Kondensmilch
- 400 Milliliter Branntwein
- 250 Milliliter starker Kaffee (gebrüht und erkaltet)
- 2 Esslöffel Schokosirup oder Nutella
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Teelöffel Pistazienextrakt (man kann auch Mandelextrakt verwenden)
- 250 Gramm brauner Zucker

#### Zubereitung

Die Bananen im Mixer mit allen Zutaten mixen bzw. pürieren. Wenn nicht die gesamte Menge in den Blender passt, die Bananen und Zutaten in kleinere Portionen aufteilen. Dann alles in ein grosses Gefäss geben und in den Kühlschrank stellen, ca. 3 Tage ruhen lassen, aber einmal täglich durchschütteln. Falls der Likör zu dickflüssig wird, kann man Kondensmilch dazugeben.

#### Tipp

Passt hervorragend im Sommer zu Glace.



# NACH REGION



## 17. Nach Region

### 17.1. Andalusien

#### 17.1.1. Gazpacho

##### Zutaten für 6 Personen

- 1/2 Kilo Brotstücke
- 1,5 Kilo rote Tomaten
- 125 Zentiliter Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen
- 1/2 Kilo Gurken
- 300 Gramm gehackte Zwiebeln
- 4 kleingehackte Peperoni (grün, rot, gelb)
- 1,5 Liter kaltes Wasser
- Essig, Salz, Pfeffer und Paprika nach Geschmack

##### Zubereitung

Die kleingeschnittenen Brotstücke mit dem Wasser befeuchten bis sie weich sind. In einer Schüssel die zerstückelte Tomaten, zwei Peperoni, die Knoblauchzehen, das Olivenöl, das Essig, Salz und Pfeffer, Wasser und die Brotstücke mit dem Mixer vermischen bis eine homogene Mischung entsteht. Würzen nach Geschmack, immer wieder probieren.

##### Serviervorschlag

Der eiskalte (aus dem Kühlschrank) Gazpacho wird in kleinen Näpfen serviert. Dazu gibt's andere Näpfe mit der gehackten Zwiebel, zerstückelten Peperoni, Gurken und Tomaten. Man kann auch ein zerstückeltes hartes Ei auftischen. Aus diesen Näpfen nimmt sich jeder was er in seinem Gazpacho noch beifügen möchte.

#### 17.1.2. Pinchitos Morunos (Maurische Fleischspieschen)

##### Zutaten

- 800 Gramm Schweinefilet
- 2 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 2 Esslöffel mildes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 6 Esslöffel Olivenöl

##### Zubereitung

Schweinefilet in etwa 1 cm grosse Würfel schneiden. Kreuzkümmel mit Paprikapulver und Olivenöl in einer Schüssel verrühren, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Fleischwürfel gründlich darin wenden und im Kühlschrank eine Stunde ziehen lassen. Anschliessend dicht auf acht Holzspieschen stecken und auf dem Grill oder in einer Pfanne etwa 10 Minuten braten, dabei mehrmals wenden.

### 17.1.3. Huevos a la Flamenca

#### Zutaten

- 1 1/2 grosse Zwiebeln,
- 3 Knoblauchzehen,
- 100 ml Olivenöl,
- 150 gr stark würzige Chorizo,
- 500 gr rote oder grüne Paprikaschoten,
- 500 gr Tomaten,
- 150 gr Erbsen,
- 150 gr grüne Bohnen,
- 12 Eier,
- 3 EL Sherry,
- Salz, Pfeffer

#### Zubereitung

Den Backofen bei 180 °C vorheizen. Eine Auflaufform vorwärmen. In einer Pfanne in dem heissen Öl die gehackten Zwiebeln und den fein zerkleinerten Knoblauch andünsten. Anschliessend an den Rand schieben und die in Scheiben geschnittenen Chorizostücke anbraten. Die Chorizostücke heraus nehmen und Paprika und Tomaten - beides gehackt - zu den Zwiebeln beimengen. Das Ganze zum Kochen bringen und den überschüssigen Saft abnehmen. Zeitgleich Erbsen und Bohnen im Salzwasserbad garen und hinzu fügen. Das fertige Gemüse in die Form füllen und die Wurst darüber verteilen. Die Eier mit einer Gabel nicht zu stark vermengen, mit Pfeffer und Salz würzen und obenauf verteilen. Im Backofen das Ganze ca.15 Minuten fest werden lassen.

### 17.1.4. Pipirrana

#### Zutaten für 4-6 Personen

- 1 kleine rote Paprikaschote
- 1 kleine grüne Paprikaschote
- 1 kleine Salatgurke
- 1 kleine Gemüsezwiebel
- 2 Fleischtomaten (etwa 400 Gramm)
- 4 Esslöffel Rotweinessig
- Salz
- frisch gemahlene schwarze Pfeffer
- 5 Esslöffel Olivenöl
- 3 bis 4 Knoblauchzehen

#### Zubereitung

Paprikaschoten putzen und waschen. Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Gemüsezwiebel schälen. Alles Gemüse in winzig kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel füllen. Die Tomaten überbrühen, häuten, quer halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Zum anderen Gemüse geben. Rotweinessig mit Salz, Pfeffer und Olivenöl kräftig verrühren. Den Knoblauch schälen und dazu pressen. Die Sauce über das Gemüse giessen und den Salat gründlich mischen. Im Kühlschrank etwa 1 Stunde ziehen lassen.

#### Serviervorschlag

Mit Weißbrot servieren.

### 17.1.5. Fondue Andaluz

#### Zutaten

- 400 Gramm Emmentaler, grob geraffelt
- 200 Gramm Tilsiter, grob geraffelt
- 3 Knoblauchzehen, mindestens!
- 350 Milliliter Fino (Sherry), trocken
- 1 Esslöffel Stärkemehl
- 2 Zentiliter spanischer Brandy
- 1/2 Priesen Muskatblüte
- 1 Esslöffel süßer Paprika
- 1/2 Teelöffel Rosenpaprika
- 3 Priesen gemahlener weißer Pfeffer
- 1 Priesen doppelkohlen-saures Natron
- 1 Kilo Weissbrot

#### Zubereitung

Den Sherry in einer Fonduekachel erhitzen und dabei die geschälte Knoblauchzehen hineinpressen. Den Käse einstreuen und dabei ständig rühren, damit sich keine Klumpen bilden. Ist der Käse geschmolzen und eine glatte Creme entstanden, so wird der Weinbrand, in dem das Stärkemehl aufgelöst wurde, eingerührt. Die nun dicker gewordene Fondue mit Muskatblüte (ganz wenig) sowie reichlich süßem Paprika, ein wenig Rosenpaprika und Pfeffer abschmecken. Unmittelbar vor dem Essen das doppelkohlen-saure Natron einrühren. Wie üblich mit Brotstückchen aus der Kachel essen.

#### Serviervorschlag

Wer dieses Fondue echt spanisch zubereiten will, der begnüge sich nicht mit den drei Knoblauchzehen!!!

## 17.2. Aragon

### 17.3. Asturien

#### 17.3.1. Fabada Asturiana

##### Zutaten

- 500 Gramm grosse getrocknete weisse Bohnen
- 50 Gramm Serranoschinken
- 200 Gramm gepökelter Bauchspeck
- 1 grosse Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Teelöffel Paprikapulver, edelsüss
- einige Safranfäden
- 200 Gramm kleine geräucherte Blutwürste vorzugsweise spanische Morcilla
- 200 Gramm dünne, weiche Paprikawurst vorzugsweise Chorizo
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

##### Zubereitung

Die Bohnen mit reichlich kaltem Wasser bedeckt über Nacht einweichen. Am nächsten Tag das Wasser abgiessen und die Bohnen in einen grossen Topf geben. Den Schinken in Streifen schneiden und mit dem Speck zu den Bohnen geben. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, halbieren und mit dem Lorbeerblatt zufügen. Alles mit reichlich kaltem Wasser bedecken und bei starker Hitze aufkochen. Dann bei sanfter Hitze zugedeckt 2 Stunden köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Nach einer Stunde Kochzeit Paprikapulver, Safran und die abgespülten Würste zugeben, weiterkochen, bis die Bohnen weich sind. Sie dürfen allerdings nicht zerfallen. Das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren Speck und Würste aus dem Eintopf nehmen und in Scheiben schneiden. Diese auf den Bohnen anrichten.

##### Tipp

Um die ganze Prozedur abzukürzen kann man auch unsere fertige Fabada aus der Dose verwenden. Die schmeckt auch sehr lecker.

##### Info

Nicht irgendwelche weissen Bohnen werden in Spanien für diesen traditionellen Eintopf Asturiens verwendet. Gefragt ist dafür die "faba" oder "fabe", eine weisse Bohne von aussergewöhnlicher Qualität, die nur in Asturien angebaut wird. Ihr Aroma entwickelt sie in Gesellschaft einheimischer Wurstwaren wie Blut- und Paprikawurst, Schinken und Speck. Eigentlich gehören in das kraftvolle Gericht auch noch Schweineohren oder Schweineschwänzchen, doch noch wichtiger ist das langsame Kochen, bis die Bohnen das volle Aroma der mitgegarten Fleisch- und Wurstsorten aufgenommen haben. Natürlich werden diese Bohnen auch noch auf andere Arten zubereitet. Als Beispiel seien hier nur die berühmten "fabes con almejas", also die weissen Bohnen mit Venusmuscheln, genannt.

## 17.4. Balearen

### 17.4.1. Dátiles en Tocino

#### Zutaten

- pro Person 4 bis 8 Datteln, gesüsst , entkernt
- pro Dattel ein dünner Schinkenspeckstreifen so breit wie die Dattel und ca. 10 Zentimeter lang
- Zahnstocher

#### Zubereitung

Jede Dattel mit einem Speckstreifen umwickeln, den Speck mit einem Zahnstocher zum fixieren durch die Dattel hindurch stechen. Die Dattel dann in einer Pfanne mit Deckel ca. 10 Minuten von allen Seiten goldbraun braten, so dass die Dattel innen auch warm werden (probieren...). Dann die Datteln als Vorspeise oder Beilage warm servieren.

### 17.4.2. Trampo

#### Zutaten für 4 Personen

- 2 Tomaten
- 1 grüne rote gelbe Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Banane
- 2 Äpfel
- 5 Datteln
- 1 Karotte
- grüne und rote Oliven
- Pinienkerne
- 2 Orangen
- 1 Zitrone
- 6 Champignons
- weitere harte Gemüse nach Saison...

#### Zubereitung

##### Dressing

in einer kleinen Schüssel mischen: ca. 1/2 Tasse Olivenöl, 5 Esslöffel Balsamico , 5 Esslöffel Himberessig, 2 Esslöffel Senf, Salz, Pfeffer, Saft einer Zitrone , 2 Teelöffel Zucker, 1 gepresste Knoblauchzehe , Saft einer Orange

##### Salat

Gemüse und Obst: alles in sehr kleine Würfel schneiden und in einer grossen Schüssel mischen. Dann das Dressing zugießen und vorsichtig mischen. ca. eine halbe Stunde ziehen lassen und auf grosse Teller servieren. Obenauf je -3 rote/grüne Oliven und Zwiebelringe garnieren.

### 17.4.3. Sopos mallorquines d'hivern

#### Zutaten Für 4 Personen

- 300 Gramm Bauernbrot in dünnen Scheiben
- 1 grosse Zwiebel
- 1 Stange Porree
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Dörrtomaten
- 2 grosse und zarte Artischocken
- 1 Bund wilder Spargel
- 8 weisse Blumenkohlröschen
- 1/2 Bund frische Petersilie
- 1/2 Wirsingkohl
- 200 Gramm Schotenerbsen
- 200 Gramm zarte Böhnchen
- 2 kleine Tassen Olivenöl
- 1 Esslöffel Paprika
- Salz
- Zitronensaft
- Olivenöl

#### Zubereitung

Artischocken spiralförmig schälen, harte Blätter wegwerfen, in 6 Stücke schneiden und in kaltes Wasser mit Zitronensaft legen. Böhnchen und Schotenerbsen putzen und halbieren. Kohl Blatt für Blatt auseinandernehmen und den Strunk wegwerfen. Spargel in Stücke teilen und vorsichtig waschen. Petersilie klein hacken. Kohlblätter mit der Hand in Stücke teilen. Zwiebel, Knoblauch, Tomaten und Porree schälen. Zwiebeln in Ringe und Porree in Stifte schneiden. Tomaten und Knoblauch klein hacken. Öl in einem Tontopf erhitzen und darin die Zwiebel weichdünsten. Dann Porree hinzufügen, umrühren und anschliessend Knoblauch und Tomaten. Unter ständigem Rühren das Ganze bei geringer Hitze einkochen lassen, dann die Böhnchen und den Kohl hinzufügen. Einige Male umrühren bis der Kohl etwas zusammenfällt. 2 Tassen kochendes Wasser hineingeben, danach die Schotenerbsen, Artischocken und den Spargel. Reichlich salzen (das Brot ist salzlos) und Paprika unterrühren. Wenn der Garpunkt erreicht ist, das Gemüse mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf einem Teller beiseite stellen. Abschmecken. Die Suppe muss kochen, wenn man das Brot Stück für Stück hineingibt, das letzte Stück immer unter das vorherige. Sobald das Brot die ganze Flüssigkeit aufgesogen hat, das abgetropfte Gemüse auf dem Brot verteilen.

#### 17.4.4. Ensaimadas

##### Zutaten

- 1/4 Liter Wasser
- 200 Gramm Zucker
- 3 Eier
- 25 Gramm Hefe
- 600 Gramm Mehl
- Salz
- 200 Gramm Schmalz
- Puderzucker zum Bestäuben

##### Zubereitung

Für den Teig das Wasser mit dem Zucker, den Eiern und der Hefe mit dem Mixer verschlagen. Dann das Mehl darunter mischen. Alles mit dem Schmalz verkneten. Es soll ein sehr leichter, lockerer Hefeteig entstehen. Den Teig entweder zu einer langen Wurst ausrollen oder aber in ca. 12 Stücke schneiden und daraus kleinere, dünnere Würste formen. Schneckenförmig auf das gefettete Backblech legen und dabei aufpassen, dass zunächst zwischen den Windungen reichlich Abstand besteht, weil sonst das Gebäck nicht gleichmässig aufgehen kann. Mit einem Geschirrtuch abdecken und sieben Stunden beiseite legen. Dann die Oberfläche vorsichtig mit Wasser bepinseln. In der Mitte des vorgeheizten Backofens bei mässiger Hitze (175° C) etwa 25 Minuten lang goldgelb backen. Am Schluss gleichmässig mit Puderzucker bestäuben.

#### 17.4.5. Bunyols

##### Zutaten Für 6 Personen:

- 500 Gramm mehliges Kartoffeln
- 250 Gramm Mehl
- 20 Gramm Hefe
- 50 Gramm Zucker
- 1/4 Liter warmes Wasser
- 1 Eigelb
- 100 Milliliter Öl
- Öl zum Frittieren
- Zucker zum Panieren

##### Zubereitung

Kartoffel kochen, pellen und durch ein Sieb passieren. Warmes Wasser mit der Hefe und 1 TL Zucker verrühren. In einer Schüssel unter das Mehl mischen. 20 Minuten warm stehen lassen. Den Kartoffelteig mit dem restlichen Zucker in die Schüssel mit dem Mehlteig geben. Eigelb mit etwas Wasser und Öl verrühren und ebenfalls in die Schüssel geben. Alles mit der Hand gründlich vermengen und bei Bedarf etwas Wasser zufügen, sodass die Masse zähflüssig bleibt. Zugedeckt eine Stunde warm gehen lassen. Öl im Frittierpfanne erhitzen. Die Bunyols zu Kringeln formen (ausstechen), ins heisse Fett gleiten lassen und goldgelb braten. Die Kringel auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Zucker wenden.

##### Serviervorschlag

Warm oder kalt servieren

## 17.5. Baskenland

### 17.5.1. Atún a la Vasca

#### Zutaten

- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Aubergine
- 4 Tomaten oder 1 grosse Dose abgetropfte Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- Mehl
- 800 g frischer Thunfisch in grosse Würfel geschnitten
- Olivenöl
- Thymian
- Lorbeer
- Salz
- Cayennepfeffer

#### Zubereitung

Aubergine in kleine Würfel schneiden, salzen und beiseite stellen. Paprika in Streifen schneiden. Tomaten schälen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden. Thunfischwürfel in Mehl wälzen und in Olivenöl braun braten. Aus dem Topf nehmen. Wieder etwas Olivenöl in den Topf geben und die Paprikastreifen 3 Minuten schmoren. Dann die Auberginenwürfel mit Wasser abbrausen, trocken schütteln und die Zwiebeln und den Knoblauch dazugeben. Schliesslich die Tomaten, ein Thymianzweig, ein Lorbeerblatt, eine Prise Salz und etwas Cayennepfeffer zugeben. Zum Kochen bringen. Die Thunfischwürfel reintun und den Deckel drauf. 45 Minuten köcheln lassen.

#### Tipp

Eignet sich hervorragend zum Einfrieren.

#### Serviervorschlag

Mit in Dampf gegarten Zucchini oder Kartoffeln servieren.

### 17.5.2. Pollo a la Vasca

**Zutaten**

- Salz:
- Petersilie
- 6 Esslöffel Olivenöl
- Thymian:
- 1 Knoblauchzehe
- Oregano
- Cayennepfeffer
- Majoran
- Paprika
- 3 fein gehackte Zwiebeln
- 1 bratfertiges Huhn
- 400 Gramm enthäutete und gewürfelte Tomaten
- 3 entkernte Rote Paprikaschoten
- 150 Gramm grob gehackte Champignons

**Zubereitung**

Das Huhn zerlegen. Mit Salz und Paprika einreiben und in heissem Öl von allen Seiten braun anbraten, die gehackte Zwiebeln darin glasig werden lassen. Tomaten und Champignons dazugeben. Geschälte Knoblauch mit Salz und Thymian fein zerreiben, mit Majoran, Oregano und Cayennepfeffer mischen und in den Topf geben. Bei mässiger Hitze 30 bis 40 Minuten schmoren. Mit feingehackter Petersilie bestreut servieren.

**Serviervorschlag**

Dazu Salat und Reis.

## 17.6. Extremadura

### 17.6.1. Perrunillas

**Zutaten**

- 545 Gramm Mehl
- 500 Gramm Zucker
- eine Messerspitze Natrium
- 1 Schnapsglas Anisschnaps
- Anis
- 2 Eier

**Zubereitung**

Alle Zutaten, aber nur das Eigelb, gut mischen und kneten. Danach kleine Kugeln formen und diese etwas andrücken. Mit Eiweiss bepinseln und mit Zucker bestreuen. Auf dem Backofenblech genügend Abstand zwischen den einzelnen Plätzchen lassen. Im Backofen bei ca. 210 Grad ca. 10 Minuten backen.

## 17.7. Galizien

### 17.7.1. Filloas

#### Zutaten

- 1 Prise Salz
- 50 Gramm Zucker
- Zucker:
- 100 Milliliter Wasser
- 60 Gramm Mehl
- 100 Milliliter Milch
- 3 Eier
- 200 Milliliter Rahm
- 1 Teelöffel abgeriebene Zitronenschale

#### Füllung:

- 15 Gramm geschmolzene Butter
- Erdbeermarmelade
- gemahlener Zimt
- Fett für die Pfanne
- 200 Gramm Queso Fresco oder Hüttenkäse

#### Zubereitung

Eier, Milch, Wasser, Mehl, Salz und flüssige Butter gut verrühren. 30 Minuten ruhen lassen. Eine schwere Bratpfanne erhitzen. Mit Butter ausreiben. Mit 3 Esslöffel Teig einen dünne Film in die Pfanne giessen. Wenn er auf der einen Seite gebraten ist, umdrehen. Die Ränder werden etwas knusprig, aber die Crepes sollen nicht braun werden. Bevor man den nächsten Crepe macht, die Pfanne wieder einfetten. Man kann sie mit Zucker und Zimt bestäuben oder über der folgenden Füllung falten: Den Queso Fresco oder Hüttenkäse verrühren, bis er cremig ist. Die Sahne schlagen, Zucker und Zitronenschale untermischen und unter den Frischkäse heben. Diese Mischung auf die Crepes geben, ein bisschen Marmelade darauf und wie einen Briefumschlag falten.

#### Serviervorschlag

Mit einem Medium Sherry Oloroso servieren.

## 17.8. Kanarische Inseln

### 17.8.1. Mojo Verde

#### Zutaten

- 2 Bund Koriander
- 5 Knoblauchzehen
- 2 bis 3 Priesen Meersalz
- 1/2 Liter Olivenöl
- 1 Chilischote

#### Zubereitung

Die Korianderstiele abschneiden und die Blätter waschen. In einem Holzmörser (oder auch mit einem Mixer, wenn es nicht anders geht) den Koriander, den Knoblauch und das Meersalz zerkleinern bis eine Paste entsteht. Das Olivenöl langsam mit der Masse vermischen und gut verrühren.

#### Serviervorschlag

Der Mojo Verde kann man über die Papas Arrugadas geben. Mhhhhh, schmeckt fein!

### 17.8.2. Mojo Rojo

#### Zutaten

- 1 Tomate
- 8 bis 10 Pfefferschotten mittlerer Grösse
- 6 bis 8 Knoblauchzehen
- 1 Teelöffel rotes Paprikapulver
- 2 bis 3 Priesen Meersalz
- 1/2 Liter Olivenöl

*bei Bedarf...*

- 1/8 Liter Weinessig
- einige Weissbrotkrumen zur Verdickung

#### Zubereitung

Die reife Tomate enthäuten und entkernen. Die Pfefferschoten entkernen. In einem Holzmörser (oder auch in einem Mixer, wenn es nicht anders geht) das Tomatenfleisch, den Knoblauch, die Pfefferschoten und das Meersalz (gegebenenfalls noch die Weissbrotkrumen) zusammen zerstampfen, bis eine feine Masse entsteht. Das Olivenöl langsam mit der Masse vermischen und gut verrühren (gegebenenfalls noch den Weinessig dazugeben).

#### Serviervorschlag

Der Mojo Rojo kann man über die Papas Arrugadas geben. Mhhhhh, schmeckt fein!

### 17.8.3. Adobo

#### Zutaten

- 2 Lorbeerblätter
- 1 Bund Oregano
- 5 Zweige Thymian
- 2 Knollen Knoblauch
- 1 Glas Weisswein oder 1 Schnapsglas Cognac
- Olivenöl
- Salz

#### Zubereitung

Die Zutaten werden immer alle im Mörser zerstoßen, zuerst der Knoblauch mit dem Salz und dann die Gewürze. Zum Schluss gibt man den Wein und das Öl dazu.

#### Tipp:

Für fast alle kanarischen Fleischgerichte wird ein Adobo (Knoblauchtunke) hergestellt und das Fleisch darin eingelegt. Das Adobo ist prima geeignet für Schweinefleisch, Ziegenfleisch, Kaninchen und Lammfleisch.

### 17.8.4. Bonito con Mojo Rojo

#### Zutaten

- 3/4 Kilo Thunfisch
- 1 Lorbeerblatt
- Meersalz
- Mojo Rojo (für Rezept bitte anklicken)

#### Zubereitung

Der Thunfisch wird gesäubert und in einem Topf mit dem Lorbeerblatt und etwas Meeressalz gekocht. Abkühlen lassen und in ca. drei Zentimeter dicke Würfel schneiden. Die Mojo-Sauce über den Thunfisch geben und durchziehen lassen. Wenn man merkt, dass man zuwenig Flüssigkeit hat, kann man etwas Wasser hinzufügen.

### 17.8.5. Sanchocho

#### Zutaten

- 1 Kilo gesalzener Kabeljau, über Nacht wässern und entsalzen
- Etwas Mehl
- Olivenöl
- 1 grosse Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Tomaten
- 1 grüne und 1 rote Paprika
- 1 Lorbeerblatt
- Pfeffer
- Salz
- 2 Esslöffel Weinessig oder Weisswein
- 1 Bund gehackte Petersilie

#### Zubereitung

Fisch mit Mehl bestäuben und in Olivenöl anbraten, beiseite stellen. Im gleichen Öl das kleingeschnittene Gemüse anbraten, Wein oder Essig, Lorbeerblatt und den Fisch dazugeben, ein bisschen Wasser dazugeben und ca. 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

#### Serviervorschlag

Mit kleinen Pellkartoffeln servieren.

### 17.8.6. Bienmesabe

#### Zutaten

- 500 Gramm Mandeln
- 750 Gramm Zucker
- $\frac{1}{2}$  Liter Wasser
- 8 Eigelb
- gemahlener Zimt
- grüne, geriebene Zitronenschale.

#### Zubereitung

Wir schälen und mahlen die Mandeln. Danach bereiten wir folgendermaßen einen „Almíbar“:  $\frac{1}{2}$  l Wasser erhitzen und den Zucker einrühren. Wir erhitzen die Flüssigkeit unter ständigem Rühren weiter, bis sich ein flüssiger Sirup, Almíbar, bildet. Diesem „Almíbar“ fügen wir die Mandeln, die Zitronenschale und etwas Zimt zu und lassen die Masse weiter auf der Flamme, bis sie sich unter ständigem Rühren verdickt. Nun lassen wir die Masse erkalten und rühren 8 geschlagene Eigelb darunter, woraufhin wir sie wieder auf das Feuer stellen und bis zum Siedepunkt erhitzen.

#### Serviervorschlag

Bei einigen Rezepten werden die Mandeln vor der Verarbeitung noch geröstet. Dieses Dessert wird kalt serviert.

### 17.8.7. Marzipan de Tejada (Weihnachtsspezialität)

#### Zutaten

- 1 Kilo gemahlene Mandeln
- 1 Kilo Zucker
- Schale von zwei Zitronen
- 1 Eigelb
- 1 Schnapsglas Anislikör

#### Zubereitung

Alles zu einem Teig verkneten. Diesen zu einen Leib formen und im Ofen bei ca. 180 Grad solange backen, bis er hellbraun ist. Abkühlen lassen. Am besten in einer Blechdose trocken aufbewahren.

### 17.8.8. Tarta de Vilana

#### Zutaten

- 12 frische Eier
- 1 Kilogramm gekochte Kartoffeln
- 1/2 Kilogramm Zucker
- 300 Gramm Rosinen
- 1/2 Kilogramm Mehl
- 1 Kilogramm Mandeln
- 300 Gramm Butter
- 1 gehäufte Eschöpfel Backpulver
- 1 Prise gemahlener Zimt
- 1 Prise Salz
- geraspelte Schale einer Zitrone

#### Zubereitung

Eiweiss vom Eigelb trennen und das Eiweiss schaumig schlagen. Die Kartoffeln zerstampfen. In den Eischnee Zucker, Eigelb, Kartoffeln, 200 Gramm gemahlene Mandeln, Zitronenschale, Zimt und Butter einrühren und gut miteinander vermischen. Nun Mehl, Rosinen und Backpulver dazugeben und verrühren. Eine Backform mit Butter einfetten und den Teig in die Backform einfüllen. Die restlichen halbierten Mandeln auf den Teig oben auflegen und im Backofen bei geringer Hitze (ca. 125° C) eine halbe Stunde lang backen. Wenn der Teig goldbraun ist, mit einem Holzstäbchen die Teigprobe machen, ob er gut durchgebacken ist.

### 17.8.9. Licor de Platano

#### Zutaten

- 1 Kilo Bananen
- 400 Milliliter Kondensmilch
- 400 Milliliter Brantwein
- 250 Milliliter starker Kaffee (gebrüht und erkaltet)
- 2 Esslöffel Schokosirup oder Nutella
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Teelöffel Pistazienextrakt (man kann auch Mandelextrakt verwenden)
- 250 Gramm brauner Zucker

#### Zubereitung

Die Bananen im Mixer mit allen Zutaten mixen bzw. pürieren. Wenn nicht die gesamte Menge in den Blender passt, die Bananen und Zutaten in kleinere Portionen aufteilen. Dann alles in ein grosses Gefäss geben und in den Kühlschrank stellen, ca. 3 Tage ruhen lassen, aber einmal täglich durchschütteln. Falls der Likör zu dickflüssig wird, kann man Kondensmilch dazugeben.

#### Tipp

Passt hervorragend im Sommer zu Glace.

## 17.9. Kantabrien

### 17.9.1. Sardinas a la Santander

#### Zutaten

- $\frac{1}{2}$  Kilo Sardinen
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- Petersilie
- 3 Esslöffel Paniermehl
- 4 Esslöffel Olivenöl

#### Zubereitung

Knoblauch und Petersilie sehr fein hacken und mit dem Paniermehl vermischen. Die Sardinen ausnehmen, gut säubern, eventuell Köpfe und Mittelgräte entfernen. Sardinen auf ein Backblech legen, salzen und mit Olivenöl übergiessen. Die Mischung aus Petersilie, Knoblauch und Paniermehl über die Fischfilets geben und noch einmal mit ein wenig Olivenöl übergiessen. Im vorgeheizten Ofen bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen. Heiss servieren. Gegebenenfalls mit Zitronensaft beträufeln.

#### Tipp

Der Geschmack des Knoblauchs harmoniert hervorragend mit einem gut gekühlten Weisswein.

## 17.10. Kastilien-Leon

### 17.10.1. Cochinillo asado

#### Zutaten für etwa 12 Personen

- 1/2 Liter Olivenöl
- 5 Knoblauchzehen, feingehackt
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 Spanferkel (am besten Milchferkel)

#### Füllung

- Ferkelleber
- 200 Gramm Schweineleber
- 150 Gramm roher Schinken
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Muskat
- 3 Zwiebeln
- 100 Gramm schwarze Oliven, entsteint
- 3 hartgekochte Eier

#### Zubereitung

Einen ausreichend grossen Holzkohlengrill vorbereiten. Olivenöl, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermischen und das Ferkel damit einpinseln. Für die Füllung Lebern und Schinken hackieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Zwiebeln schälen und fein hacken, Oliven und Eier ebenfalls hacken. Zu dem Haschee geben und alles gut vermischen. Das Ferkel mit der Füllung füllen und mit Küchengarn zunähen. Nochmals mit dem Ölgemisch bepinseln und auf einen Drehspieß stecken. Unter häufigem Begiessen etwa 3 Stunden über der Holzkohlenglut grillen, bis die Haut goldbraun und krustig ist.

#### Tipp

Man kann das Spanferkel auch bei 180 °C im Backofen garen.

#### Serviervorschlag

Dazu serviert man Weissbrot und Gemischten Salat. Als Getränk passt am besten Bier.

### 17.10.2. Crema de Chocolate Castellana

#### Zutaten

- 2 Esslöffel Kakaopulver, ungesüsst
- 1/8 Liter Wasser
- 3 Esslöffel Buchweizen, feingemahlen
- 4 Esslöffel Akazienhonig
- 1 Liter Milch
- 50 Gramm Mandeln, grob gehackt

#### Zubereitung

Den Kakao mit etwas Wasser in einer Schale anrühren. Das Buchweizenmehl nach und nach unterziehen und mit dem restlichen Wasser glattrühren. Zum Schluss den Honig unterrühren. Die Milch in einem Topf zum Kochen bringen und die Kakaomasse mit dem Schwingbesen hineinrühren. Ein- bis zweimal kurz aufwallen lassen, dann in Portionschälchen füllen. Die Mandeln in der Pfanne kurz anrösten und sofort auf den Portionschälchen verteilen.

#### Serviervorschlag

Die Schokoladencreme heiss servieren.

### 17.10.3. Resaca

#### Kater?!?!

Und hier ein Rezept aus der Abteilung "der Tag danach...". Es stammt aus den Bergen von Castilla y Leon (meine Ahnen kommen dort her) und wird vor allem als sehr deftiges Frühstück (z.B. nach einer Cuba Libre-Nacht) genutzt.

#### Zutaten

- 3 Orangen
- 1 Zitrone
- 3 Eier
- Chorizo (Paprikasalami)
- 3 Knoblauchzehen
- Rotwein
- Olivenöl
- Salz

#### Zubereitung

Orangen und Zitronen schälen, in kleine Scheiben schneiden und in eine grosse Schüssel geben. Chorizo schneiden und mit den Zitrusfrüchten vermischen. Knoblauch grob hacken und auch in die Schüssel damit. Die Eier kurz in Olivenöl braten (Spiegeleier), dann samt dem Bratöl über die Zitrusfrüchte kippen. Mit zwei Gabeln die Spiegeleier in kleine Stücke zerteilen. Noch mehr Olivenöl und einen kräftigen Schuss Rotwein zufügen. Nach Belieben Salzen.

#### Tipp

Mit viel Brot direkt aus der Schüssel essen.

## 17.11. Katalonien

### 17.11.1. Aioli

#### Zutaten

- 2 Eigelb
- 5 mittelgrosse Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel Weissweinessig
- 300 Milliliter Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

#### Zubereitung

Knoblauch zerdrücken und mit einem 1/2 Teelöffel Salz zu einer festen Paste zerreiben (im Mörser). In einer Schüssel die Eigelb mit Pfeffer und Salz und einem Esslöffel Weissweinessig cremig rühren. Unter kräftigem Rühren das Olivenöl langsam hinzufügen. Dann den restlichen Essig und die Knoblauchpaste hinzufügen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Aioli sollte dick und glänzend sein und ihre Form behalten.

#### Serviervorschlag

Als Dipp-Sauce zu verwenden.

## 17.11.2. Salsa Romesco

### Zutaten

- Salz
- 1 Esslöffel feingehackte Petersilie
- 12 geröstete Haselnüsse
- 2 Esslöffel guter Weinessig
- 100 Milliliter Olivenöl
- 2 Teelöffel Paprikapulver
- 1 kleines Stück Chilischote
- 8 Knoblauchzehen
- 1 kleine Scheibe Brot (ca. 15g)
- 12 geröstete Mandeln
- 1 reife, gegrillte Tomate (ca. 125g)

### Zubereitung

Die getrockneten Paprikaschoten 30 Minuten einweichen. Von dem Öl 2 Esslöffel in einer Pfanne erhitzen. Die Paprikaschoten mit dem Stück Chilischote darin braten, aber darauf achten, dass sie nicht anbrennen. Herausnehmen und beiseite stellen. Im gleichen Öl vier Knoblauchzehen und das Brot braten. Herausnehmen und beiseite stellen. In einem Mörser (nicht aus Holz) zunächst die restlichen vier Knoblauchzehen zerreiben, dann nacheinander gebratenen Knoblauch, Paprikaschoten (oder -pulver), Chilischoten, Petersilie, Mandeln und Haselnüsse und schliesslich das Brot. Die gegrillte Tomate abziehen und nach Entfernen der Kerne feinhacken. dann mit den anderen Zutaten vermischen. Essig und restliches Öl tropfenweise hinzufügen und sorgfältig unterrühren. Falls die Sauce zu dick ist, noch etwas Öl hineinrühren. Mit Salz abschmecken und gegebenenfalls noch Essig dazugeben.

### Interessantes

Als der Kochbuchautor Angel Muro Carratalss 1892 diese Sauce probierte, sagte er: »Diese Speise ist für Tarragona wirklich einzigartig. Sie hat ein römisches Aroma und eine gigantische Konsistenz, die Tote wiedererwecken würde.« In seinem Buch »El Practicon« (»Der Praktiker«) erklärt er: »Ich würde so weit gehen und einige Pesetas darauf verwetten, dass die Kelten in Tarragona Romesco zu essen pflegten und das Rezept, das unstreitig phönizischen Ursprungs ist, von ihnen stammt.« Das ist nicht richtig, denn manche der Zutaten kamen erst nach dem Jahr 1492 aus Amerika. Seit 1950 werden in verschiedenen Orten Kataloniens »Romesco-Messen« veranstaltet, bei denen mehr als 3000 Portionen unterschiedlichster Romesco-Saucen serviert werden.

### 17.11.3. Crema Catalana

#### Zutaten

- 1/2 Liter Milch
- 175 Gramm Kristallzucker
- 4 Eigelb
- 20 Gramm Speisestärke
- Schale einer unbehandelten Zitrone
- 1 Zimtstange

#### Zubereitung

Die Milch mit 100 Gramm Zucker, der fein abgeriebenen Zitronenschale und der Zimtstange zum kochen bringen. Währenddessen Eigelb, Speisestärke und ein Esslöffel Milch mit dem Schneebesen verquirlen. Wenn die Milch kocht, den Topf kurz vom Herd nehmen, die Zimtstange entfernen und die Eigelbmischung mit dem Schneebesen unterrühren. Den Topf wieder auf den Herd stellen und unter ständigem Schlagen so lange erhitzen, bis die Masse zu stocken beginnt. In kleine Förmchen füllen und erkalten lassen. Den restlichen Zucker in eine feuerfeste Form füllen und im vorgeheizten Backofen auf höchster Stufe karamellisieren lassen. Die Oberfläche der Creme möglichst dünn damit überziehen (spiralförmig beträufeln). Der Karamell wird beim erkalten hart.

## 17.12. La Mancha

### 17.12.1. Sopa de la Mancha

#### Zutaten

- 100 Gramm Jamón Serrano in Würfel oder Streifen
- Olivenöl
- 2 feingehackte Knoblauchzehen
- 1 Esslöffel süßer Paprika
- etwas gemahlener Kümmel
- 4 Eier
- 1/2 Liter Brühe
- altes Weissbrot

#### Zubereitung

Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Schinken und zerstückeltes Brot dazugeben und weiterbraten. Paprikapulver reinstreuen. Die Brühe reingießen, Kümmel rein und aufkochen lassen. Diese Mischung auf vier ofenfeste Suppentassen (oder die in Spanien typischen Tonschalen) verteilen und je ein Ei darauf gleiten lassen. Drei Minuten in den Ofen schieben, bis das Ei durch ist.

### 17.12.2. Pisto Manchego

#### Zutaten

- 2 rote Paprika
- 2 Zucchini
- 2 Zwiebeln mittlerer Grösse
- 2 Fleischtomaten
- 100 Gramm Chorizo
- 50 Gramm Speck
- Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 100 Milliliter Sherry
- Salz
- Pfeffer
- 4 Zweige frischer Thymian

#### Zubereitung

Zwiebeln fein hacken, Zucchini und Paprika in kleine Stücke schneiden. Tomaten häuten, entkernen und klein schneiden. Chorizo und Speck in kleine Stücke schneiden und mit den Zwiebeln im Schmortopf anbraten. Knoblauchzehen hineinpressen, Gemüse zugeben und kräftig rühren. Zwei Minuten schmoren lassen. Mit Sherry aufgiessen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. 15 Minuten bei geschlossenem Topf und mittlerer Hitze garen.

### 17.12.3. Ternera al estilo de la Mancha

#### Zutaten für 3 bis 4 Personen

- 4-6 Kalbsschnitzel (je ca. 160 Gramm)
- Saft einer Zitrone
- Salz, weisser Pfeffer aus der Mühle
- 1 grosse Zwiebel
- 2 grüne Paprikaschoten
- 2 mittelgrosse Fleischtomaten
- 4 Knoblauchzehen
- 5 Esslöffel Olivenöl
- 30 Deziliter Rindsuppe

#### Zubereitung

Kalbsschnitzeln mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Zur Seite stellen, abdecken und ziehen lassen. Zwiebeln schälen und fein schneiden. Paprikaschoten reinigen und kleinwürfelig schneiden. Fleischtomaten überbrühen, enthäuten, entkernen, die Stielansätze entfernen und ebenso kleinwürfelig schneiden. Zwiebeln und Paprika in eine Schüssel geben und die gepressten Knoblauchzehen dazugeben. Das Gemüse vermengen und mit Salz und frisch gemahlenem weissen Pfeffer abschmecken. Die Hälfte des Gemüses in einen grossen Bratentopf geben, ein bisschen Olivenöl und Rindsuppe darüber giessen. Die Kalbsschnitzel fächerartig darüber legen und mit dem restlichen Gemüse abdecken. Das übrige Olivenöl und die Rindsuppe dazugeben. Bei mässiger Hitze ca. 40 Minuten fertigköcheln lassen.

#### Serviervorschlag

Mit weissem Landbrot servieren.

### 17.12.4. Crema de Chocolate Castellana

#### Zutaten

- 2 Esslöffel Kakaopulver, ungesüsst
- 1/8 Liter Wasser
- 3 Esslöffel Buchweizen, feingemahlen
- 4 Esslöffel Akazienhonig
- 1 Liter Milch
- 50 Gramm Mandeln, grob gehackt

#### Zubereitung

Den Kakao mit etwas Wasser in einer Schale anrühren. Das Buchweizenmehl nach und nach unterziehen und mit dem restlichen Wasser glattrühren. Zum Schluss den Honig unterrühren. Die Milch in einem Topf zum Kochen bringen und die Kakaomasse mit dem Schwingbesen hineinrühren. Ein- bis zweimal kurz aufwallen lassen, dann in Portionschälchen füllen. Die Mandeln in der Pfanne kurz anrösten und sofort auf den Portionschälchen verteilen.

#### Serviervorschlag

Die Schokoladencreme heiss servieren.

### 17.13. La Rioja

## 17.14. Madrid

### 17.14.1. Papas Bravas

#### Zutaten

- 8 mittelgrosse Kartoffeln
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 gehackte Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- 2 rote Chilischoten
- 2 Teelöffel Knoblauch
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1/2 Esslöffel Zucker (evtl. ein ganzer Löffel, falls zu scharf)
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 1 Dose Pelati (450 Gramm), gehackt
- 1 Glas Weisswein
- Salz
- schwarzer Pfeffer

#### Zubereitung

##### *Zubereitung der Sauce*

Die gehackte Zwiebel mit dem Lorbeerblatt im Olivenöl dünsten. Wenn sie weich sind, Chilischoten, Knoblauch, Tomatenmark, Zucker und Sojasauce dazugeben. Fünf Minuten bei niedriger Hitze dünsten. Gehackte Tomaten und den Weisswein unterrühren und zum kochen bringen. 10 Minuten köcheln lassen. Abschmecken und würzen.

*Anmerkung:* Diese Sauce sollte einen leicht süssen Geschmack haben, der nicht von den Tomaten dominiert wird.

##### *Zubereitung der Kartoffeln*

Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Ein Backblech einfetten. Kartoffeln gut würzen und mit flüssiger Butter bepinseln. Bei 230° Celsius im Ofen goldgelb backen. Tomatensauce über die Kartoffeln giessen und servieren.

#### **Tipp und Info:**

Die Kartoffeln können auch in einer Bratpfanne mit Olivenöl gebraten werden.

Typische Tapa aus Madrid.

### 17.14.2. Zarzuela

#### Zutaten für 6 Personen

- 400 Gramm Kabeljau am Stück
- 400 Gramm Seeteufel
- 400 Gramm Heilbutt
- 200 Gramm gehäutete Seppioline (Mini-Tintenfische)
- 6 rohe Langostinos oder Gambas oder andere grosse Garnelen
- 1 Kilo gemischte, frische Muscheln und Meeresschnecken, nach Marktlage
- 2 grosse Gemüsezwiebeln, 600 Gramm
- 200 Milliliter Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen
- 4 grosse Fleischtomaten
- 1 Bund glatte Petersilie
- Salz
- Frisch gemahlener weisser Pfeffer
- 1 Liter Weisswein
- 200 Gramm Tiefkühlerbsen

#### Zubereitung

Fisch und Meeresfrüchte waschen und trocken tupfen. Fisch in gleichmässige Koteletts oder grosse Stücke teilen, Tintenfische ganz lassen, Garnelen der Länge nach halbieren und den Darm entfernen, Muscheln schrubben und eventuell den Bart entfernen. Gemüsezwiebel fein hacken. In einer grossen Pfanne die Hälfte des Olivenöls erhitzen. Fisch, Tintenfische und Garnelen darin rundherum anbraten. Dann herausheben und in einen weiten Topf legen. Restliches Olivenöl in die Pfanne geben und die Muscheln bei stärkster Hitze so lange wenden und braten, bis sich alle geöffnet haben. Muscheln und Bratensatz ebenfalls in den Topf umfüllen. Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Fleischtomaten brühen, häuten, entkernen und würfeln. Petersilie waschen, trocken schleudern, grobe Stängel entfernen und die Blätter hacken. Alles in den Topf geben, mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und bei guter Mittelhitze 2 bis 3 Minuten dünsten. Weisswein angiessen, Erbsen über das Gericht streuen und die Flüssigkeit einmal aufkochen. Hitze abschalten, Topf leicht zudecken und das Gericht 10 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### 17.15. Murcia

## 17.16. Navarra

### 17.16.1. San Fermín

#### Zutaten

- Eier
- Krebsmousse
- Olivenöl-Mayonaisse
- grüne Oliven
- rote Peperonischoten

#### Zubereitung

Die Eier kochen. Das Eigelb rausnehmen und mit der Krebsmousse und der feinen Olivenöl-Mayonaisse vermischen. Die Eiweißhülle mit der Mischung füllen und wie auf dem Bild gezeigt wird, mit einem Zahnstocher durchstecken. Darauf eine grüne Olive aufstecken. Der Hut besteht aus der Scheibe Eiweiß, welche am Anfang abgeschnitten wurde, um das Ei füllen zu können. Das Halstuch wird aus einem Streifen roter Paprikaschote gemacht.

#### Interessantes:

Die Tapas sehen wie angezogene Leute aus. Sie tragen die typischen Trachten des San Fermin-Festes von Pamplona (Woche um den 7. Juli).

## 17.17. Valencia

### 17.17.1. Paella Valenciana (das Original)

#### Zutaten

- 1/2 Glas Olivenöl
- 2 Tassen weisser Reis (600 Gramm)
- 1 grüne Peperoni
- 1 Töpfchen rote getrocknete Peperoni
- 5 Tassen Fischbrühe
- 250 Gramm gepulte Garnelen
- 8 Miesmuscheln
- 1 Tintenfisch
- 1 Dose grüne Erbsen
- 1/2 Huhn
- 1/2 Kaninchen
- 1 Zwiebel in feinen Scheiben geschnitten
- 4 Tomaten in Scheiben geschnitten
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- 1/2 frische Zitrone
- Petersilie

#### Zubereitung

Die Huhn- und Kaninchenstücke waschen und trockentupfen. Die Zwiebel und den Knoblauch im Olivenöl anrösten. Das Huhn und das Kaninchen beifügen und bis sie braun sind braten. Jetzt die grüne Peperoni und die Tomaten beifügen und während fünf Minuten mitbraten. Dann den Reis nach und nach unterrühren. Jetzt die Fischbrühe in die Pfanne eingiessen und die Muscheln, Garnelen, Tintenfischstücke und Salz hinzufügen. Vorsichtig mit einem Holzlöffel umrühren und die grünen Erbsen zutun. Die Hitze jetzt abdrehen und vor allem nicht abdecken. Der Reis muss beobachtet werden und falls nötig Wasser nachgiessen. Nicht umrühren, nur die Pfanne ab und zu leicht schütteln. Nach 20 Minuten sollte der Reis probiert und mit Salz abgeschmeckt werden. Wenn der Reis gar ist, Pfanne vom Herd nehmen und noch fünf Minuten ziehen lassen.

#### Serviervorschlag

Die Paella mit den zerkleinerten roten Peperoni und Petersilie garnieren. Zitrone drüber ausdrücken und sofort servieren.

## 17.17.2. Paella Vegetariana

### Zutaten

- 500 Gramm Naturreis
- 2 Esslöffel Gemüsebrühe, gekörnt
- 1 Liter Wasser
- 1 Grüne Paprikaschote
- 1 Rote Paprikaschote
- 1 Lauchstange
- 1 mittelgrosse Karotte
- 1 kleine Zucchini
- 1 Zwiebel, feingehackt
- 4 Knoblauchzehen, feingehackt
- 6 Esslöffel Olivenöl
- Meersalz
- 3 mittelgrosse Tomaten
- Cayennepfeffer
- 1 Zitrone, unbehandelt
- 100 Gramm Pistazien

### Zubereitung

Den Reis in einem Sieb unter fliessendem Wasser gut abspülen. Dann in einem schweren Topf bei mittlerer Hitze trocknen. Ab und zu umrühren. Sobald der Reis trocken ist, die Gemüsebrühe hinzugeben, mit dem Wasser auffüllen und zum Kochen bringen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen. Die Kochstelle ausschalten und den Reis auf der noch warmen Herdplatte etwa 10 Minuten nachquellen. In der Zwischenzeit das Gemüse säubern und waschen. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und in etwa 1 cm grosse Stücke, den Lauch in dünne Scheiben schneiden. Die Möhre der Länge nach vierteln und fein schneiden. Den Zucchini würfeln. In einer Paellapfanne (ersatzweise 2 schwere Gusspfannen, in denen jeweils eine Hälfte zubereitet wird) 3 Esslöffel Öl erhitzen und zuerst die Zwiebel und den Knoblauch kurz andünsten. Dann das vorbereitete Gemüse hinzugeben und unter Rühren 2-3 Minuten dünsten. Das restliche Öl in die Pfanne geben und den Reis unter das Gemüse mengen. Mit Meersalz und Cayennepfeffer abschmecken. Zugedeckt bei mittlerer Hitze noch etwa 10 Minuten garen lassen. Die Tomaten waschen, 2 würfeln und 5 Minuten mitdünsten. Die dritte Tomate in Scheiben schneiden. Die Zitrone in dünne Halbmonde schneiden. Die Paella mit den Tomatenscheiben, den Zitronenstücken und den Pistazien garnieren und heiss in der Pfanne servieren.



# NAVIDAD



## 18. NAVIDAD

### 18.1. *Ensalada Navideña*

#### **Zutaten für 4 Personen**

- Fleisch von einem gekochten Hähnchen (etwa 2 Kilo schwer)
- 1 1/2 Tassen Mayonnaise- oder Joghurt-Dressing
- 2 Tassen gekochte und gewürfelte Kartoffeln
- 1 Tasse rohe grobgehobelte Karotten
- 1/2 Tasse grobgehobelter Sellerie
- 1/2 Tasse Zuckererbsenschoten (gegart und klein geschnitten)
- 2 kleingeschnittene Peperoni
- 1/2 Tasse Oliven
- 2 hartgekochte klein gewürfelte Eier
- 1 kleingewürfelter Apfel
- 1/2 Tasse gehackte Nüsse
- 1 Kopf Salat

#### **Zubereitung**

Alle Zutaten (ausser Salat) gut mischen, im Kühlschrank eine Stunde ziehen lassen und nochmals abschmecken. Salatblätter auf Tellern anrichten und kurz vor dem Servieren die Hähnchenmischung darüber geben.

### 18.2. *Cordero de Reyes*

#### **Zutaten für 4 Personen**

- Lammkeule (etwa 2 Kilo)
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- getrocknete Kräuter (gemischt)
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Würfel Gemüsebrühe
- Weisswein (200 bis 400 Milliliter)
- 2 Esslöffel Essig
- Saft von einer ausgepressten Zitrone
- Kartoffeln
- Zwiebeln
- Tomaten

#### **Zubereitung**

Backofen auf gut 220°C vorheizen. Die Lammkeule an drei oder vier Stellen mit einem scharfen Messer etwas einschneiden, gut mit Olivenöl einreiben und mit etwas Salz und Kräutermischung bestreuen. In eine grosse feuerfeste Form platzieren. Den Knoblauch zerdrücken, mit etwas Öl mischen und das Lamm damit beträufeln. Fleisch in den Ofen schieben. Die Gemüsebrühe in etwas kochendem Wasser auflösen, dann nach und nach Weisswein, Essig und Zitrone hinzufügen und ein weiteres Mal kurz aufkochen. Etwas von der Marinade über das Lamm giessen, den Vorgang jede halbe Stunde wiederholen, bis das Lamm gut eineinhalb Stunden gebacken ist. Währenddessen Kartoffeln (für vier Personen) kochen und in Scheiben schneiden. Dann in einer flachen Schale anrichten, mit Olivenöl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln und Tomaten in kleine Stücke schneiden, ebenfalls gut würzen. In den Ofen schieben, wenn das Lamm bereits eine halbe Stunde geschmort hat. Nach einer weiteren halben Stunde Tomaten und Zwiebeln zu den Kartoffeln geben und 30 Minuten mitschmoren. Die gesamte Mischung vorsichtig an das Lamm geben und alles zusammen zehn Minuten bei etwas niedrigerer Temperatur (150°C bis 200°C) im Ofen fertig garen lassen.

### 18.3. *Pollo con Naranjas*

#### **Zutaten**

- 1 Poulet, ca. 1,2 Kilo
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 4 Deziliter Weisswein
- 1 Zitrone
- 2 Esslöffel Essig
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Knoblauchzehen
- Pfeffer
- 4 Wacholderbeeren
- 1/2 Teelöffel Salz
- 2 Orangen

#### **Zubereitung**

Das Poulet rundum in Olivenöl anbraten. Wein, 2 Esslöffel Zitronensaft, Essig, Lorbeer, Knoblauch, Pfeffer, Wacholderbeeren und Salz in einem Pfännchen zum Kochen bringen und über das Poulet giessen. Poulet zugedeckt 45 bis 60 Minuten braten. In der Marinade abkühlen lassen und kalt - mit Orangenscheiben garniert - servieren.

#### 18.4. *Turrón*

**Zutaten**

- 250 Gramm Zucker
- 1 Esslöffel Zimtpulver
- 250 Gramm ungeschälte Mandeln
- 5 Eiweisse, sehr steif geschlagen
- 250 Gramm ungeschälte Haselnüsse
- 250 Gramm heller Honig
- 2 Zentiliter Schnaps oder Anis
- 3 Gramm Backoblaten, 122x202 Millimeter

**Zubereitung**

Mandeln kurz in kochendes Wasser geben. Kalt abschrecken und die braune Haut entfernen. Auf einem Tuch trocknen lassen, dann ohne Fett rösten. Haselnüsse auf ein Blech legen und im Backofen bei 200° C ca. 10 Minuten rösten, bis sich die Schalen lösen. Abreiben. Mandeln und Nüsse entweder zweimal durch die Mandelmühle drehen, oder im Mixer fein mahlen. Unter den geschlagenen Eiweiss heben. Den Honig und Zucker in einen schweren Topf erwärmen. Eiweissmasse dazugeben. Bei mässiger Hitze 10 Minuten rühren. Vom Herd nehmen und den Schnaps untermischen. Masse daumendick auf die Oblaten streichen. Mit Zimt bestreuen.

**Serviervorschlag**

Vor dem Verzehr in 1-Centimeter Würfel schneiden.

**Interessantes**

Der Turrón wird in Spanien vor allem, aber nicht nur, während der Weihnachtszeit genossen.

Der beste Turrón wird in Valencia und in der Peña de Francia hergestellt. In der Peña de Francia sind Nonnen in einem Kloster am Werk.

Den Turrón gibt es in verschiedenen Variationen, hart, weich (siehe wechselndes Bild oben auf dieser Seite), aber auch in verschiedenen Geschmäckern (Schoko, Kokos, u.s.w.).

#### 18.5. *Marzipan de Tejeda (Kanarische Spezialität)*

**Zutaten**

- 1 Kilo gemahlene Mandeln
- 1 Kilo Zucker
- Schale von zwei Zitronen
- 1 Eigelb
- 1 Schnapsglas Anislikör

**Zubereitung**

Alles zu einem Teig verkneten. Diesen zu einem Leib formen und im Ofen bei ca. 180 Grad solange backen, bis er hellbraun ist. Abkühlen lassen. Am besten in einer Blechdose trocken aufbewahren.

### 18.6. Polvorones

**Zutaten**

- 500 Gramm Zucker
- 500 Gramm Schweineschmalz
- 1 Kilo Mehl
- gemahlener Zimt
- geriebene, grüne Zitronenschale
- etwas gemahlene Anis.

**Zubereitung**

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Händen kneten, bis ein glatter, einheitlicher Teig entsteht. Zum Formen der „polvorones“ nehmen wir etwas Teig, drehen eine Kugel und drücken diese flach, in Keksform. Wir setzen die Kekse auf ein mit Butter oder Schmalz gefettetes Blech und backen sie goldgelb aus

### 18.7. Mantecados

**Zutaten**

- 500 Gramm Zucker
- 500 Gramm Schweineschmalz
- 1 Kilo Mehl
- 6 Eier
- gemahlener Zimt
- geriebene, grüne Zitronenschale
- etwas gemahlene Anis.

**Zubereitung**

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Händen kneten, bis ein glatter, einheitlicher Teig entsteht. Zum Formen der „polvorones“ nehmen wir etwas Teig, drehen eine Kugel und drücken diese flach, in Keksform. Wir setzen die Kekse auf ein mit Butter oder Schmalz gefettetes Blech und backen sie goldgelb aus

### 18.8. Helado de Turrón

**Zutaten**

- 1 Tafel Turrón
- 1/2 Liter Rahm
- 1/2 Liter Milch
- 2 Löffel Zucker

**Zubereitung**

Die Tafel Turrón in kleine Stücke zerbrechen und in eine Kasserolle mit der Milch geben. Auf kleiner Flamme lassen, bis der Turrón zerschmolzen und cremig ist. Den Rahm und den Zucker dazugeben. Langsam umrühren bis man eine gleichmässige Creme erhält. Abkühlen lassen, danach ins Gefrierfach tun. Vor dem Frieren die Creme 3 oder 4 Mal umrühren.

### 18.9. *Tronco de Navidad*

#### **Zutaten**

- 1/2 Kilo Kastanien
- 100 Gramm Zucker
- 100 Gramm Butter
- 1/2 Liter Milch
- 2 Tafeln Schokolade zum Schmelzen
- 1 Vanillestange
- 3 Eigelb
- 200 Gramm geschlagener Rahm

#### **Zubereitung**

Die Kastanien in der Pfanne heiss werden lassen. Anschließend schälen und in Milch kochen bis sie weich sind. Kastanien pürieren, Zucker, 75 Gramm Butter und Vanillestange dazugeben. Alles solange verrühren bis eine feine Masse entsteht. Für das Mousse wird eine Tafel Schokolade im Wasserbad geschmolzen. Eigelbe mit Zucker schlagen und warme Schokolade langsam dazugeben. Geschlagener Rahm unterheben und abkühlen lassen. Wenn das Kastanienpüree kalt ist, wird es auf Backpapier in Form eines Rechtecks gegeben. Darauf gibt man das Mousse und rollt es auf. Einige Stunden im Kühlschrank stehen lassen. Die andere Tafel Schokolade mit dem Rest der Butter schmelzen über die Kastanienrolle geben und wieder abkühlen lassen bis Schokolade hart wird. Mit der Gabel Streifen kratzen, damit es nach einem Baumstamm aussieht.

### 18.10. *Truchas Cabello de Angel*

#### **Zutaten**

*Für die Füllung:*

- 1 Kilo Kürbisfleisch
- 1 Esslöffel Zimt
- 300 Gramm Zucker

*Für den Teig:*

- 1 Kilo Mehl
- 1/4 Kilo Schweineschmalz
- 50 Gramm Zucker

#### **Zubereitung**

Zuerst den Teig zubereiten, indem die Zutaten gut geknetet werden. Dann eine Stunde ruhen lassen. Kürbisfleisch in etwas Wasser kochen, pürieren und Zucker und Zimt dazu geben. Teig zu einem grossen Quadrat ausrollen, dann mit einem Glas von ca. 10 Zentimeter Durchmesser Kreise ausstechen. Auf diese Kreise wird ein Esslöffel der Füllung gegeben und die Ränder aufeinandergelegt und festgedrückt, so dass ein Halbkreis entsteht. Die Seiten werden mit einer Gabel eingedrückt. Die Truchas in heissem Fett braten, abkühlen lassen und verzehren.