

100

spanische Gerichte

Tortilla, Tapas und Paella.

Regionale Spezialitäten, typische Gewürze und
traditionelle Desserts

Köstlichkeiten aus aller Welt

Schnell
kochen



HAYIT

100 spanische Gerichte

Von
Ute Kämmerling und Ute Liesenfeld

Hayit Verlag, Köln

Impressum

100 spanische Gerichte / von Ute Kämmerling u. Ute Liesenfeld.

3. Aufl. Köln: Hayit Medien 2011

ISBN Print 978-3-87322-154-3

ISBN PDF 978-3-87322-155-0

ISBN ePub 978-3-87322-156-7

ISBN mobi 978-3-87322-157-4

© copyright 1989/2011, Mundo Marketing GmbH, Köln

Alle Rechte vorbehalten

All rights reserved

www.hayit.de

www.koestlichkeiten.de

Vorwort

Auch wenn Spanien seit Jahren zu den beliebtesten Urlaubsländern zählt, ist es, abgesehen von den dicht bevölkerten Küstenregionen, für die meisten Touristen bis heute ein unentdecktes Land. Auf unseren Rundreisen haben wir die Seele Spaniens kennengelernt: die Landschaften, die dort beheimateten Menschen, ihre Lebensgewohnheiten und nicht zuletzt die spanische Küche.

Auf diese Weise wurden auch die in diesem Buch zusammengetragenen Rezepte von uns vor Ort gesammelt und mit Hilfe unserer spanischen Freunde ausgewählt, denen wir an dieser Stelle für ihre Mühe danken möchten. Was wir nicht bei unseren Gastgebern kosten konnten, lernten wir in Gasthöfen und Restaurants fernab der Touristengebiete kennen. Zum Schluss hatten wir eine Vielzahl von Rezepten - zum Beispiel für eine Gazpacho oder eine Knoblauchsuppe - gesammelt und standen vor der Wahl, von den vielen guten das jeweils „beste“ Rezept für dieses Buch auszuwählen, um einen möglichst großen Querschnitt durch die spanische Küche bieten zu können. Wenn wir somit auch bei der berühmten Paella nur ein Rezept vorstellen, dann deshalb, weil die spanische Küche soviel mehr ausmacht als nur das, was über die Landesgrenzen hinaus bekannt ist, und weil sie so reichhaltig im Angebot und den Zubereitungsarten ist, dass wir unsere vielfältigen kulinarischen Entdeckungen dem Leser und Koch nicht vorenthalten möchten. Doch nun viel Freude beim Kochen und guten Appetit!

Ute Liesenfeld
Ute Kämmerling

Zu diesem Buch

Gerichte aus Spanien, das sind Köstlichkeiten aus Andalusien, Asturien, dem Baskenland, Aragonien, der Levante, Kastilien und Katalonien. Die hier vorgestellten Rezepte haben wir am eigenen Herd oft mehrmals durchprobiert, bis sie Aufnahme in dieses Kochbuch fanden.

Schnelle Küche

Auffallend für die spanische Küche sind die für uns ungewöhnlich langen Garzeiten von Fleisch und Gemüse. Natürlich braucht ein Braten seine Zeit, aber Gemüse darf knackig und Fleisch muss nicht unbedingt immer „durch“ sein. So haben wir bis auf wenige Ausnahmen die Garzeiten so verkürzt, dass sich ein stundenlanger Küchenaufenthalt erübrigt.

Preiswerte Küche

Insbesondere war darauf zu achten, dass viele in Spanien selbstverständliche Zutaten bei uns nicht oder nur selten und überteuert zu haben sind. Uns lag daran, gleichwertige und preiswerte Alternativen zu finden, ohne den ursprünglichen Geschmack der Gerichte zu verfälschen.

Unkomplizierte Küche

Die spanische Küche ist in der Regel unkompliziert, denn zu ihr sind die Extravaganzen großer Weltköche noch nicht vorgedrungen. Einige komplizierte und längere Rezepte haben wir in dieses Buch aufgenommen, da sie typisch für das Land sind und es sich so sehr lohnt, sie nachzukochen, dass wir nicht darauf verzichten wollten.

Neben dem vielfältigen Rezeptteil erläutern wir zu Beginn des Buches die historischen und geographischen Einflüsse auf die Landesküche und die regionalen Unterschiede der Kochkunst. Wir stellen die typischen und gebräuchlichen Gewürze und deren Handhabung vor und helfen mit vielen Tipps und Tricks zu einem geschmackvollen Gelingen. Wer so viel über die Speise berichtet, darf auch den Trank nicht vergessen: Die gängigen und bei uns erhältlichen Weine werden beschrieben, daneben widmen wir Spaniens liebstem Kind, dem Sherry, ein eigenes Kapitel.

Essen und Trinken in Spanien

Der Tagesrhythmus der Spanier unterscheidet sich sehr von dem unsrigen: Im Allgemeinen wird der Tag sparsam mit einer Tasse Kaffee und Churros (ausgebackene Teigkringel) begonnen, und es geht in kleinen Etappen und nur einer leichten Mittagsmahlzeit weiter bis zum Abend. Kehrt man im Laufe des Tages in einer Bar ein, isst man Topas. Topas bedeutet „Deckel“, denn die ersten Topas waren größere Brotstücke, die man auf gefüllte Weingläser legte, um den Inhalt vor Fliegen zu schützen. Heute ist Topas der Oberbegriff für die zahlreichen verlockenden Vorspeisen und Häppchen, die in jeder Bar angeboten werden und eine vollständige Mahlzeit leicht ersetzen können. Eine Bar bietet oft 20-30 solcher Snacks an, ein in Spanien durchaus übliches Angebot. In den größeren Städten gibt es reine Tapasrestaurants, wo man sich an einem Vorspeisenbuffet aus 50-60 solcher Gerichte satt isst. Zu den Topas wie auch zu jeder anderen Mahlzeit reicht man Brot und vor, zum und nach dem Essen etwas zu Trinken. Vorher wird meist ein Sherry gereicht, Wein wird zum Essen getrunken und Likör oder Brandy bildet den Abschluss.

Geht man gegen 21 Uhr durch die Restaurantviertel der Großstädte, sind diese bis auf wenige Touristen wie ausgestorben. Das soll allerdings nicht heißen, diese Lokale seien schlecht oder die Bevölkerung habe sich schon zur Ruhe begeben -um 22 Uhr sind schlagartig die meisten Tische besetzt. Spanier nehmen die Hauptmahlzeit des Tages zu für uns ungewöhnlich später Stunde ein. Das Abendessen ist reichhaltig, besteht aus einer Folge meist warmer Speisen und wird im Kreise der Familie und Freunde zu sich genommen. Das Familienleben hat in Spanien noch immer einen sehr hohen Stellenwert, und das gemeinsame Abendessen ist wesentlicher Bestandteil familiärer Zusammengehörigkeit.

Egal, ob Topas in einer Bar zwischendurch oder ein üppiges Mahl am Abend: Essen ist für den Spanier immer mehr, als einen knurrenden Magen zufriedenstellen zu wollen. Essen bedeutet immer auch Lebensgenuss und Lebensfreude.

Historische und geographische Einflüsse

Bei der spanischen Küche handelt es sich nicht um die klassische Kochkunst der „Grande Cuisine“, sondern sie hat sich ihre Volksnähe und Ursprünglichkeit erhalten und ist, wie die Bevölkerung des Landes auch, eine Mischung verschiedenster Bestandteile und wurde im Lauf der Jahrhunderte einer Vielzahl an Einflüssen unterworfen.

Historisch bedeutsam für die gesamte kulturelle Entwicklung ist der jahrhundertelange Versuch einer Vielzahl von Völkern, die Ureinwohner von der Iberischen Halbinsel zu verdrängen. So haben im Laufe der Zeit Griechen, Römer, Westgoten, Mauren, Flamen, Franzosen, Deutsche und Engländer ihre Spuren in der spanischen Küche hinterlassen. Ebenso stark ist Spanien geographischen Einflüssen ausgesetzt: War es früher die Nähe zur nordafrikanischen Küste, die vor allem die südliche Region prägte, sind es heute Frankreich und Italien, deren Kochkünste Einzug auf dem spanischen Herd halten. Hier ist insbesondere die Vorliebe für stärkeres Würzen und die vermehrte Verwendung von Sahne und Butter zu erwähnen.

Wir haben uns dennoch bemüht, Rezepte zu finden, die in ihrer ursprünglichen Form erhalten blieben und typisch für bestimmte Provinzen sind, auch wenn sich die kulinarischen Grenzen heute schon weit geöffnet haben.

Die Unterschiede regionaler Küchen

In Kastilien ist die Ernährung mit Ausnahme Madrids, dem kulinarischen Zentrum Spaniens, wegen der extrem langen Kälteperiode des Winters eher deftig. In der flachen und steinigen Hochebene Zentralspaniens dominiert die Jagd, und die Region blickt zurück auf eine lange Tradition der Wild- und Bratenzubereitung: Das Fleisch schmort stundenlang in einer gusseisernen Kasserolle auf dem Herd oder im Ofen und muss auf jeden Fall „durch“ sein, denn zartrosa ist verpönt.

Westlich von Kastilien, entlang der portugiesischen Grenze, liegt die Provinz Estremadura, bekannt für die wohl beste Chorizo Spaniens, eine herzhafte, festgeräucherte Schweinewurst. Bei uns ist die Wurst in Delikatessen-Geschäften mit südländischen Spezialitäten erhältlich. Kaufen Sie ruhig ein größeres Stück, denn sie ist lange haltbar, bringen Sie aber nichts aus Spanien mit, denn die Ein- und Ausfuhr von Fleischwaren ist nicht gestattet.

Andalusien ist die südlichste Region Spaniens und war lange Zeit im Besitz der Mauren, die neue Gewürze und Zubereitungsarten mit ins Land brachten. Dem langen heißen Sommer angepasst, gibt es hier leicht verdauliches Essen, wie zum Beispiel die berühmte Gazpacho, eine kalte Tomaten-Paprika-Gurken Suppe, die bereits in der römischen Literatur als „trinkbare Nahrung“ erwähnt wird.

Andalusier irritieren ihre Speisen häufig, und vor allem Fisch wird, in kleinen Häppchen, in Olivenöl ausgebacken, an jeder Straßenecke angeboten. In dem von wenigen ausländischen Touristen besuchten Küstenabschnitt zwischen Gibraltar und Portugal gibt es sogar Hummer zu niedrigen Preisen. Wir haben aufgrund der drastischen Preisunterschiede zu Deutschland jedoch auf ein Hummerrezept verzichtet. Sollten Sie einen Hummer einmal andalusisch zubereiten wollen, garen Sie ihn einfach in kochendem Salzwasser (wenn er eine rote Farbe annimmt, ist er gar), zerschneiden den Panzer mit einer Geflügelschere und servieren das Fleisch im Panzer mit Zitrone und Knoblauchmayonnaise (siehe Rezeptteil).

Nördlich des Mittelmeerküstenabschnittes Andalusiens schließt sich die Levante, das Reisland Spaniens an. Kilometerweit dehnen sich, nach asiatischem Vorbild angelegt, endlose Reisfelder. Nicht umsonst ist die Levante die Heimat der Paella. Das international bekannte Reisgericht hat seinen Namen von der Paellera, einer schwarzen, großen, gusseisernen Pfanne, in der es zubereitet wird. Die Bauern der Levante legen farbenprächtige Krokusbeete an, denn die getrockneten Narben dieser Blumen liefern das Gewürz Safran, das dem Paellareis seine gelbe Farbe verleiht. Zum Trocknen ausgelegt werden die scharfen Gewürzpaprikaschoten, während ihre süßen Verwandten, die roten oder gelben Gemüsepaprika, in den für die Levante typischen Huertas voll ausreifen. Huertas sind Gemüsegärten mit einem komplizierten Bewässerungssystem, das bereits von den Mauren entwickelt wurde.

Gelangt man zur Orangenblütenzeit in das Gebiet um Valencia, liegt ein betörend süßer Duft in der Luft. Orangen und Orangensaft zählen zu den wichtigsten Exportgütern dieser Gegend vor allem für den deutschen Markt. Von den Süßigkeiten zählt vor allem Turrón zu den begehrtesten. Diese weltberühmte Spezialität aus

Alicante ist das wohl beste hiesige Konfekt, eine Art Nougat aus Eiweiß, Honig und gerösteten Mandeln.

An der Ostküste entlang Richtung Norden gelangt man nach Katalonien, wo der Wille zur Eigenständigkeit dieser Provinz sich auch in der Kochkunst niedergeschlagen hat. Die Katalanen sind übrigens das älteste Volk Europas, das seine Rezepte seit Jahrhunderten schriftlich festhält.

Da das Klima nichts von den extrem langen Hitzeperioden Andalusiens und der Kälte Zentralspaniens kennt und der fruchtbare Boden eine reichhaltige Vegetation begünstigt, bestimmen hier nur die Jahreszeiten, was serviert wird. Außerdem macht die Nähe Frankreichs ihren Einfluss sowohl in der katalanischen Sprache als auch in der Kochkunst geltend. So lässt sich die Ähnlichkeit einer Zarzuela (Meeresfrüchteintopf) mit der französischen Bouillabaisse nicht leugnen. Zarzuela heißt soviel wie Gesangsspiel, in Spanien werden auch Operetten so genannt.

Die eigentliche Soßenregion Spaniens ist Aragonien im Nordosten Kataloniens. Soße wird hier meist gesondert zubereitet, und aus dem Soßenfond wird z.B. durch Andünsten von Zwiebeln, Knoblauch, Schinken, Paprikaschoten und der Zugabe von Tomaten die weit über die Grenzen dieses Landstriches hinaus bekannte Soße Chilindron gezaubert.

Im westlich angrenzenden Baskenland darf bei keinem Essen der für diese Region typische würzige Schafskäse fehlen. Seit Jahrhunderten ziehen die Hirten mit ihren großen Herden durch die einsamen Bergregionen. Schafskäse wird hier oft nur mit den wildwachsenden Kräutern wie Rosmarin und Thymian gewürzt gegessen. Neben zarten Lammgerichten bietet die baskische Speisekarte Fisch unterschiedlichster Art: Zum einen werden in den Gebirgsbächen herrliche Forellen gefangen, zum anderen bringen die Fischer aus dem Golf von Biskaya Sardinen, Krabben, Krebse und Kabeljau an Land. Gedörrter Kabeljau (Stockfisch) heißt bacalao und zählt, da er sehr preiswert ist, zu der meistgekauften Fischart dieser Küste.

Die Küche der nordwestlichen Provinzen Galizien und Asturien wird mehr vom Norden, der Normandie und der Bretagne beeinflusst. Noch heute fehlen die arabischen Elemente, die sonst in der spanischen Küche den Geschmack mitbestimmen, denn die Mauren sind nie bis hierhin vorgedrungen. Das kuchenähnliche Maisbrot ist weitverbreitet, denn in dieser Region erstrecken sich die wichtigsten Maisanbaugebiete des Landes. Wegen des kargen Bodens spielt nur noch der Apfelanbau eine bedeutende Rolle, und Wein wird nicht selten durch Apfelwein ersetzt. Nach dem Essen, zu Maisbrot und Wein, gibt es den berühmten scharfen Ziegenkäse Queso de Cabrales, der, mit Kuh- und Schafskäse angereichert, in den kühlen Kalksteinhöhlen des Gebirges reut. Er kann mit einem Roquefort verglichen werden und ist in den Delikatessengeschäften ganz Spaniens erhältlich.

Gewürze und Zutaten

Kleine spanische Gewürzkunde

Die meisten Kräuter wachsen in Spanien, wenn nicht im Garten, so wild an Wegrändern und auf Wiesen, daher findet man sie nicht so häufig in dem sonst reichhaltigen Angebot der Märkte. Spanier benutzen Kräuter und Gewürze bis auf wenige Ausnahmen bescheiden. Der Geschmack soll nur unterstützt und das Gericht nicht vom Gewürz beherrscht werden.

Anis

Anis ist die getrocknete, eirunde Frucht der Anispflanze, deren Hauptanbaugebiet heute Spanien ist. Das Gewürz, das vermutlich aus Ägypten stammt und schon bei den alten Griechen und Römern bekannt und beliebt war, wird hauptsächlich als Backgewürz und zum Verfeinern von Soßen, Gemüse und Salat verwendet. Anishaltige Branntweine und Liköre erfreuen sich über die Grenzen ihrer südeuropäischen Erzeugerländer hinaus auch bei uns großer Beliebtheit.

Basilikum

Basilikum wird bei uns eher der italienischen Küche zugeordnet, wächst aber auch in Spanien reichlich. Frisches Basilikum ist bei uns ab Frühjahr als Sträußchen oder im Topf überall erhältlich. Die zarten Blätter werden, ein wenig zerkleinert, bei warmen Speisen erst ganz zum Schluss zugegeben und kurz mitgekocht, sonst verlieren sie ihren Geschmack. Getrocknetes Basilikum sollte bei angebrochener Packung rasch verbraucht werden, es schmeckt sonst fade und holzig.

Cayennepfeffer

Mit dem Cayennepfeffer kamen als erste Europäer die Begleiter von Columbus in Berührung. Im Zuge der kolonialen Ausbreitung der Spanier in Mittel- und Südamerika kam dieses Gewürz auch nach Spanien. Auf der Insel Cayenne, dem ehemaligen Verbannungsort für französische Strafgefangene vor der Küste von Guayana, wächst dagegen kein Cayennepfeffer. Cayennepfeffer besteht aus pulverisierten Chilischoten, ist ca. 20-mal so scharf wie scharfes Paprikapulver und darf daher nur sehr sparsam verwendet werden.

Pfeffer

Im Gegensatz zu dem pulverisiert erhältlichen Cayennepfeffer wird schwarzer und weißer Pfeifer in Spanien immer nur in Körnern gekauft und frisch gemahlen zum Essen gegeben. Frisch gemahlener Pfeffer ist wesentlich würziger und schmackhafter als in Pulverform verpackter.

Chilis

Chilis sind eine kleinfrüchtige grüne oder rote Paprika-Variante, die frisch oder getrocknet zum Essen gegeben werden. Auch wenn die scharfen Kerne zuvor entfernt wurden, sind vor edlem die getrockneten Schoten äußerst scharf. Normalerweise reicht es, 1-2 Stück beim Kochen mitzugaren und vor dem Servieren zu entfernen.

Ingwer

Der Verbrauch an Ingwer ist, von den Haupt-Ursprungsländern Indien und Westafrika abgesehen, am verbreitetsten in der arabischen Welt. Von Nordafrika nach Spanien gelangt, fand das Gewürz vor allem in den südlichen Regionen Verwendung. Getrocknete Ingwerwurzeln schmecken brennend scharf, pulverisierter Ingwer hat zwar nicht mehr dieselbe Schärfe, schmeckt aber leicht durch und ist daher sparsam zu verwenden. Frische Ingwerwurzeln verbraucht man meist nicht völlig. Den Rest kann man, in Scheiben geschnitten und mit Sherry bedeckt, in einem Schraubglas lange im Kühlschrank frisch halten.

Kapern

Kapern sind kleine, nicht geöffnete Blütenknospen des Kapernstrauches, der im Mittelmeerraum heimisch ist. Die geschlossenen Knospen werden gepflückt, getrocknet und konserviert. Kapern schmecken bitter und etwas scharf und werden zum Verfeinern von Soßen und Salaten verwendet.

Knoblauch

Knoblauch ist ein „Muss“ in der spanischen Küche und wird immer reichlich verwendet. Wird Knoblauch in Öl angebraten, geschieht dies nur sehr kurz, da er leicht verbrennt und dann das ganze Gericht bitter schmeckt. Knoblauch verliert durch langes Auskochen und kurzes Frittieren seinen intensiven, durchdringenden Geschmack. Um Knoblauch zu zerkleinern, drückt man die einzelnen Zehen am besten durch eine Metallknoblauchpresse. Frischen Knoblauch gibt es bei uns im Juli und August zu kaufen. Er ist größer und milder als der halbgetrocknete und kann in großen Mengen insbesondere an Salate gegeben werden.

Koriander

Koriander gehört zu den ältesten überlieferten Gewürzen und ist die getrocknete Frucht der Korianderpflanze, die im gesamten Mittelmeerraum angebaut wird. Bei uns meist in die Weihnachtsbäckerei verbannt, ist Korianderpulver in Spanien bei vielen Fleischgerichten als ein Hauch zur Geschmacksverfeinerung beliebt.

Lorbeer

Die getrockneten, immergrünen Lorbeerblätter werden in Spanien nicht so lange mitgekocht wie bei uns. Lorbeer hat einen zu durchdringenden Geschmack und würde den Grundgeschmack überdecken. In der Regel genügt ein Blatt, bei Fisch ein halbes, das nach 20 Minuten entfernt wird.

Orangenschalen

Die bei uns erhältlichen Orangen kommen zwar zum größten Teil aus Spanien, ungespritzt sind sie jedoch, außer im Bioladen, nur selten zu erhalten. Es ist daher ratsam, ein Döschen Orangenschalenaroma im Haus zu haben, das, sparsam gebraucht, ein guter Ersatz für frische Orangenschale ist und zudem eine Menge Arbeit erspart.

Paprika

Ursprünglich in Süd- und Mittelamerika beheimatet, ist Paprika heute wesentlicher Bestandteil der spanischen Küche. Im Gegensatz zum Gemüsepaprika werden die roten Schoten vollreif geerntet, auf lange Fäden gereiht und getrocknet. Pulverisierter Paprika ist umso schärfer, je mehr Kerne mit gemahlen werden. Bei uns gebräuchlich sind der scharfe Rosenpaprika und der milde Edelsüßpaprika. Paprikapulver muss im heißen, aber nicht siedenden Fett angebraten werden. Streut man es später zum Beispiel in eine Soße, schwimmt es oben, löst sich nicht auf und kann seine Gewürzwirkung nicht entfalten.

Petersilie

Im Gegensatz zu der bei uns weitverbreiteten krausblättrigen Petersilie benutzen die Spanier wie die meisten Südeuropäer die wildwachsende glattblättrige Art. Sie ist müder und wird gerne zu Fischgerichten gereicht oder in größerer Menge unter Salate gemischt. Wenn Sie einen großen Strauß vom Markt mitbringen und nicht gleich verbrauchen, stellen Sie die Petersilie einfach wie einen Blumenstrauß in ein Gefäß mit Wasser. So bleibt sie länger frisch.

Rosmarin

Die kleinen Rosmarinsträucher wachsen in vielen Regionen wild. Die herrlich duftenden, würzigen, nadelähnlichen Blätter werden gerne reichlich unter Fleischgerichte gemischt. Im Frühjahr bekommt man bei uns kleine Rosmarinpflanzen zu kaufen, die man zunächst im Blumentopf drinnen, wenn es warm genug ist, an einem sonnigen Balkonplatz hält, wo sie der Küche bis zum späten Herbst ihre aromatischen Blätter liefern. An einem kühlen Fensterplatz überwintert die Pflanze ohne Probleme. Wie bei allen frischen Kräutern verliert auch Rosmarin beim Kochen den Geschmack, daher erst wenige Minuten vor Schluss zugeben. Getrockneter Rosmarin wird allerdings von Anfang an mitgekocht.

Safran

Safran ist der Gewürzstoff aus den getrockneten Narben kultivierter Krokusse, der den Speisen eine gelbe Farbe verleiht. In der spanischen Küche ist dieses Gewürz für viele Reisgerichte und Paellas unerlässlich. Safran gibt es in Fäden oder in Pulverform. In Spanien wird Safran häufig pur unter dem Grill geröstet; so intensiviert sich sein Geschmack.

Thymian

Thymian wächst wild vor allem in den Gebirgsregionen und ist neben Rosmarin und Petersilie das meistverwendete Kraut der Landesküche. Thymian gehört an Lamm- und Wildgerichte und wird häufig bei Marinaden verwendet. Die kleinblättrige Pflanze gibt es im Frühjahr und Sommer bei uns auf den Märkten zu kaufen. Sie übersteht kühle Balkonsommer gut. Getrockneter Thymian verliert bei angebrochener Packung sehr schnell das Aroma, daher sollte man ihn nie zu lange liegen lassen.

Zwei Tipps: Frische, aber bereits abgeschnittene Kräuter halten ihr Aroma länger, wenn man sie, mit Olivenöl eingerieben, im Kühlschrank aufbewahrt oder einfriert. Getrocknete Gewürze wie Chilis oder Lorbeer, die ein starkes Aroma haben und vor dem Essen entfernt werden sollten, füllt man in einen Teefilter, bindet diesen zu und legt ihn beim Kochen bei. Zum Schluss lässt er sich leicht herausfischen.

Was Spanier sonst noch zur Zubereitung brauchen

Essig und Öl

Hierbei achten die Spanier sehr auf Qualität: Anstelle des billigen Branntweinessigs wird nur Weißwein-, Rotwein- oder Sherryessig benutzt, was sich vor allem im hervorragenden Geschmack der Salatsoßen auszahlt. Auch bei Olivenöl sollten Sie dos qualitativ höhere, kaltgepresste nehmen, da der typische, ausgeprägte Geschmack des Öls sich im Gericht niederschlägt.

Mandeln, Pinien- und Sonnenblumenkerne

Diese Nusssorten sind typische Beigaben auch zu warmen Essen. Mandeln gibt es bei uns bereits geschält in Stiften, gehackt oder gemahlen zu kaufen. Damit erspart man sich zwar eine Menge Arbeit, die Packungen lagern jedoch häufig zu lange, und die Mandeln schmecken dann ranzig. Um dem vorzubeugen, kaufen Sie am besten ungehäutete Mandeln, überbrühen Sie kurz mit heißem Wasser und drücken die Kerne aus der Schale, In einer Nussmühle oder im Küchenmixer können Sie die Mandeln dann zerkleinern. Pinienkerne und Sonnenblumenkerne erhalten Sie, wenn nicht in großen Supermärkten, auf jeden Fall in Bioläden. Pinienkerne sind sehr ölhaltig und leicht verderblich, Sonnenblumenkerne können Sie dagegen lange aufbewahren.

Sardellen

Die kleinen Fischchen sind zubereitete Anchovis, eine Heringsfischart aus den Meeren Süd- und Westeuropas. Sie gibt es bei uns eingelegt in Gläsern oder als Paste zu kaufen. Eingelegte Sardellen werden sehr klein geschnitten oder besser noch püriert zum Essen gegeben. Sardellen sind scharf und stark gesalzen. Man wartet daher am besten mit dem Abschmecken des Gerichtes bis zum Schluss.

Oliven

Die Früchte des Ölbaums sind einer der wichtigsten Exportartikel des Landes und werden zu fast allem Essbaren gereicht oder kleingeschnitten als Würze benutzt. In Spanien spielen grüne Oliven zum Essen eine größere Rolle als die schwarzen. Die Farbe der Oliven richtet sich nach dem Reifegrad der Frucht beim Ernten. Grüne Oliven werden unreif, schwarze reif gepflückt. Spanische Oliven werden in ihrer Heimat oft gefüllt mit Mandeln, Paprika oder Sardellen angeboten. Bei uns ist meist nur die mit Paprika gefüllte Olive erhältlich.

Reis

In Spanien wird Rundkornreis verwendet. Man kann ihn auch gut durch Milchreis ersetzen.

Tipps rund um die spanische Küche

Geschirr

Für das Kochen nach spanischer Art brauchen Sie Ihre vorhandene Küchenausstattung kaum zu erweitern.

Die Paellera

Die große flache Pfanne zur Zubereitung einer Paella darf nur auf einem Gasherd benutzt werden, ansonsten wird das Urlaubsmitbringsel allenfalls einen hübschen Wandschmuck für die Küche ausmachen. Jede Paella wird Ihnen sowohl auf einem Gas- als auch auf einem Elektroherd in einer normalen großen, am besten allerdings gusseisernen Pfanne gut gelingen.

Eine beschichtete Pfanne

Eine Pfanne von mittlerer Größe benötigen Sie für die Zubereitung einer Tortilla, doch auch andere Eiergerichte werden in dieser Pfannenart am besten gelingen.

Steingut-Auflaufformen

Steingutformen werden in Spanien zum Schmoren von Gerichten aller Art verwendet. Da die meisten Haushalte über einen Gasherd verfügen, werden die Steinguttöpfe auf den Herd gestellt, der Backofen wird fast ausschließlich zum Backen gebraucht. Für Elektroherdplatten sind diese Kochtöpfe allerdings nicht geeignet. In diesem Fall sollte man einen möglichst gusseisernen Schmortopf mit gut schließendem Deckel benutzen.

Bei den Küchengeräten sollten Sie sich eine Knoblauchpresse aus Edelstahl zulegen. Pressen aus buntem Kunststoff sehen zwar dekorativ aus, halten auf Dauer aber dem Pressdruck nicht stand.

Frittieren

Viele der bekanntesten spanischen Gebäcke werden frittiert. Trotzdem findet man in vielen Haushalten keine Friteuse. Des Rätsels Lösung: Man frittiert in der Pfanne auf dem Herd -natürlich in Olivenöl. Das ist kein Problem, denn das Öl der Olive lässt sich hoch erhitzen, ohne zu verbrennen. Testen Sie die richtige Frittiertemperatur an ein oder zwei Frittierstücken vorher aus. Das Öl darf nicht zu kalt und nicht zu heiß sein. Ist es zu kalt, schließen sich die Poren nicht schnell genug und das Frittiergut nimmt zuviel Fett auf; ist es zu heiß, verbrennt das Frittiergut außen, ohne innen gar zu werden. Wählen Sie Stufe 2 auf einer 3er Skala. Das Frittiergut nur in kleinen Portionen zugeben, sonst kühlt das Fett zu schnell ab. Achten Sie auch darauf, dass die Frittierstücke trocken sind, denn bei der Berührung mit Wasser oder anderen Flüssigkeiten „explodiert“ das Öl und spritzt stark. (Deshalb brennendes Öl nie mit Wasser löschen, sondern nur mit dem Deckel ersticken und vom Feuer nehmen!)

Das Frittiergut sollte möglichst schwimmend ausgebacken werden, so dass es mit dem Topfboden nicht in Berührung kommt. Lassen Sie das Öl nach dem Frittieren ganz auskühlen und seihen Sie es dann durch eine Filtertüte oder ein Teesieb, damit es von allen Rückständen gereinigt wird. Zugedeckt hält sich das Frittieröl mehrere Monate; Sie können es mehrmals wieder verwenden (so lange es eine helle Farbe hat) oder - wie wieder verwenden (so lange es eine helle Farbe

hat) oder - wie lange es eine helle Farbe hat) oder - wie es viele Spanier tun - wie frisches Öl für Kartoffeln, Tortilla, Eintöpfe etc. verwenden.

Karamellisieren

Der Karamell ist aus der spanischen Dessert-Küche nicht wegzudenken. Ob Flan caramel, Crema Catalana oder Graxoneira - erst der Karamell gibt diesen Gerichten ihr gewisses Extra. Normalerweise wird der Karamell auf dem Herd bereitet. Kristallzucker wird in einer schweren Pfanne auf mittlerer Flamme so lange erhitzt, bis er schmilzt und sich hellbraun färbt. Die Zugabe von Zitronensaft verhindert, dass der Karamell beim Erkalten hart wird. So einfach sich diese Zubereitung liest, so schwierig gestaltet sie sich oft in Wirklichkeit: Der Zucker klumpt zu Bröseln zusammen oder bildet eine harte Kruste. Das nachstehende Rezept ist ebenso einfach wie sicher: Der Zucker wird nämlich nicht auf dem Herd, sondern im Backofen karamellisiert; Sie brauchen nicht einmal einen Grill dazu. Den Zucker einfach in eine ofenfeste Form füllen; die Oberfläche muss gleichmäßig hoch sein, da der Zucker sonst unterschiedlich schnell schmilzt. Den Backofen auf höchster Stufe vorheizen und die Form möglichst hoch in den Ofen schieben. Es dauert ca. 10 Minuten, bis der Kristallzucker zu schmelzen beginnt; der flüssige Zucker ist zunächst weiß und wird dann in Sekundenschnelle hellbraun und schließlich dunkelbraun. Je dunkler der Karamell, umso intensiver der Geschmack. Achten Sie aber darauf, dass der Zucker nicht verbrennt! Am besten eignet sich für die Karamell-Herstellung deshalb eine feuerfeste Glasschale. Hier können Sie durch das Ofenfenster den Karamellisierungsprozess genau verfolgen und die Schale im richtigen Moment herausnehmen. Den heißen Karamell beliebig weiterverwenden.

Obst- und Gemüsezubereitung

Die Zubereitung von Obst und Gemüse ist bei den meisten gängigen Sorten unproblematisch und bedarf daher keiner Erläuterung.

Auberginen

Um Auberginen den bitteren Geschmack zu nehmen, sollten Sie sie nach dem Waschen halbieren oder in Scheiben schneiden, salzen und ca. 1/2 Stunde auf ein Sieb legen und beschweren, bis sie anfangen auszutropfen. Der Saft, der an die Oberfläche getreten ist, enthält die Bitterstoffe und wird sorgfältig mit Küchenkrepp aufgenommen. Bei der Zubereitung müssen die Auberginen nicht mehr gesalzen werden.

Tomaten

Tomaten werden mit Schale meist nur unter Salate gemischt. Ansonsten werden sie enthäutet und entkernt verbraucht. Dazu ritzt man sie auf der Unterseite kreuzweise ein, legt sie in kochendes Wasser, bis die Haut sich ein wenig löst und überspült sie mit kaltem Wasser. Die Haut lässt sich nun leicht abziehen, die Tomaten werden halbiert und die Kerne mit einem Löffel entfernt.

Paprikaschoten

Paprikaschoten zu enthäuten ist eine zeitaufwendige, in Spanien aber durchaus übliche Zubereitungsart. Hierzu wird der Backofen auf höchste Stufe vorgeheizt, die Schoten halbiert, entkernt und mit der Wölbung nach oben auf ein eingefettetes

Blech gelegt. Die Schoten werden mit Olivenöl eingepinselt, damit sie nicht so schnell schwarz werden und bleiben so lange im Backofen, bis die Haut Bläschen wirft (ca. 20 Minuten). Nach dem Herausnehmen etwas abkühlen lassen und die Haut abziehen. Mit etwas Olivenöl und Zitronensaft beträufelt sind sie ein köstliches Vorgericht.

Hülsenfrüchte

Auch getrocknete Hülsenfrüchte müssen frisch sein. Wenn Sie sie in Klarsichtpackungen kaufen, sehen Sie, ob die Haut glatt ist. Das ist ein Zeichen, dass die Packung nicht zu lange im Geschäftsregal lagerte. Alte Hülsenfrüchte schmecken schlecht und haben eine wesentlich längere Garzeit, Hülsenfrüchte müssen auf jeden Fall über Nacht in reichlich Wasser einweichen, das verkürzt die Garzeit.

Artischocken

Wer bei uns schon einmal frische Artischocken gegessen hat, der weiß, dass an der prächtigen Blütenknospe in Wahrheit nicht viel dran ist: Man lutscht die großen Blätter aus und isst zum Schluss den fleischigen Boden. Das faserige „Heu“ im Innern ist ungenießbar und muss vorher entfernt werden. In Spanien dagegen, wo man ganz junge, zarte Blütenknospen kaufen kann, werden die Artischocken mit Haut und Haaren verspeist!

Die erste Stufe der Zubereitung ist bei alten und jungen Blüten gleich: Vor dem Kochen wird der Stiel herausgedreht, und die unteren Blätter werden entfernt. Reiben Sie alle Schnittstellen sofort mit einer halbierten Zitrone ab, damit sie nicht braun werden. In einem großen Topf reichlich Wasser mit etwas Salz und Zitronensaft zum Kochen bringen und die Artischocken darin zugedeckt in 30-45 Minuten garen (bis sich die Blätter leicht lösen lassen). Gut abtropfen lassen.

Hiesige (große) Artischocken können warm oder kalt mit verschiedenen Saucen serviert werden, z.B. mit einfacher Vinaigrette, Zitronenmayonnaise oder Sauce Béarnaise. Oder die Böden werden sorgfältig freigelegt und mit den unterschiedlichsten Farcen gefüllt (Champignons, Hackfleisch, Tomaten etc.) In Spanien werden junge Artischocken mit Knoblauch und Petersilie in der Pfanne gebraten, mit Mehl und Ei paniert in Olivenöl ausgebacken oder im Backofen gratiniert.

Getränke

Von Winzern und Weinen

Wein gehört zum spanischen Essen wie Knoblauch und Olivenöl. Denn in Spanien, wie in allen südlichen Ländern, wird Wein vor allem zu den Mahlzeiten getrunken. Der herbe spanische Wein - ob als Zutat oder Begleitung - hebt den Geschmack der Gerichte und hilft, das oft schwere, weil an Olivenöl reiche Essen gut zu vertragen. Wein als Getränk für jeden Tag - kein Wunder: Spanien verfügt über die größte Anbaufläche der Welt. Seit dem Eintritt Spaniens in die EG wird das Angebot von spanischem Wein nun auch in Deutschland immer reichhaltiger. Die bedeutendsten Weinbau-Regionen auf dem spanischen Festland sind das Rioja-Gebiet am mittleren Ebro, das katalanische Penedés südlich von Barcelona und die Provinz Navarra.

Rioja

Weltweit am bekanntesten sind die traditionsreichen Rioja-Kellereien, die in ihrer Kellertechnik stark von Frankreich (Bordeaux) beeinflusst wurden. So wurde vielfach die französische Gamacho-Rebe angebaut, die einen alkoholreichen, schweren Wein ergibt. Aufgrund der heutigen Geschmacksentwicklung wird die Gamacho-Rebe zunehmend von der Tempranillo-Rebe abgelöst, aus der leichte, frische Weine gekeltert werden. Die Rioja-Gegend ist besonders für ihre Rotweine berühmt; die bekanntesten Bodegas sind Federico Paternina, Campo Viejo und Berberana. Aus diesem Hause kommen z.B., der fruchtbare Tisch-Rotwein Cartade Plata und der edle, nach Johannisbeeren duftende Carta de Oro. Beide Weine passen gut zu Käse und dunklem Fleisch. Zu den guten alten Adressen gehört auch das Haus Marques de Riscal. Hier findet man noch heute die sehr herben, im Bordeaux-Stil gekelterten Weine.

Wer in punkto Qualität ganz sicher gehen will, der sollte auf das kleine Gütesiegel auf den Etiketten achten. Man erkennt es am gezackten Briefmarken-Rand und dem Querbalken mit dem Hinweis „Rioja“.

Penedés

Das Weinbaugebiet Penedés wurde lange Zeit ganz vom Weißwein dominiert. Heute werden dort auch Rotweine angebaut. Die unumstrittenen Könige des Penedés sind Miguel Torres und sein gleichnamiger Sohn, den die Internationale Wein- und Lebensmittelmesse in London 1985 zum „Best Winemaker of the World“ kürte. Auf 1.400 Hektar Weinfeldern, von denen 600 Hektar der Familie gehören und 800 Hektar vertraglich an das Haus Torres (und seine Grundsätze) gebunden sind, produziert das Familienunternehmen heute bereits über 20 Millionen Flaschen. Darunter sind vielfach Spitzenweine, die auf internationalen Weinproben und -messen Bewunderung und Neid ernten und selbst französische Weine berühmter Provenienz ausstechen.

Wenngleich die bedeutendste Bodega im Penedés, ist die Kellerei Tones doch nicht ohne Konkurrenz. Gute Weine bieten auch die Kellereien Masia Bach und René Barbier. Die landschaftlich reizvollste Weingegend ist die noch relativ unberührte Provinz Navarra. Den klangvollsten Namen tragen hier die Weine aus der Grafschaft Sarria: Besonders die Rosé-Weine aus dem Hause Senorio de Sarria sind für ihre Qualität berühmt. Sie sollten stets eiskalt getrunken werden.

Aragonien und Levante

Aus diesen Regionen Spaniens stammen die schwersten und kräftigsten Rotweine überhaupt: der Cariñena aus Aragonien und des Jumilla aus Levante liegt bei über 12%. Diese Weine sind lange lagerfähig und passen zu Braten und anderen Fleischgerichten.

La Mancha

La Mancha ist eines der größten Weinanbaugebiete Spaniens. Von hier stammen so bekannte Weine wie Mancha, Manchuela, Valdepeñas und Almansa. Diese trockenen Rotweine werden jung getrunken und sind eher leicht.

Katalonien

Schließlich und endlich verdient es auch die nordöstlichste Ecke Spaniens, beim Thema Weinanbau genannt zu werden. Denn von hier, aus der Schlosskellerei der Perelada im Ampurdán, kommt der spritzig-frische, auf der Zunge leicht prickelnde Weißwein „Blanc Pescador“. Wie schon der Name verrät (pescador heißt Fischer), passt dieser frische Wein hervorragend zu allen Fischgerichten.

Sekt

In letzter Zeit macht auch der spanische Sekt immer mehr von sich reden. Bekannte Marken sind Cordoniu, Rondel und Freixenet. Diese hochwertigen spanischen Sektsorten werden nach der Méthode Champenoise hergestellt. Bei dieser Methode gärt der Sekt (der übrigens nur deshalb nicht Champagner heißt, weil er nicht aus der französischen Champagne stammt) nach einer Zugabe von Hefe und Zucker in der Flasche weiter. Gute Sektqualität erkennt man daher schon am Gewicht: Wegen des Überdrucks in der Flasche muss sie besonders dickwandig sein. Die Hefe wird nach Abschluss der Gärung, die durch mehrmaliges Schütteln unterstützt wird, durch einen Trick entfernt: Der Flaschenhals der leicht gekippten Flasche - aber nur er - wird kurz tiefgefroren, und so der Sekt-Eis-Pfropf samt der Hefe, die sich im Flaschenhals gesammelt hat, entfernt. Anschließend wird wieder etwas Sekt nachgefüllt und die Flasche endgültig verkorkt. Diese „Dosage“ am Schluss ist entscheidend für den Geschmack des Sektes und wird deshalb besonders gut abgestimmt.

Sherry: ein einmaliges Getränk

Lange bevor man, von Norden kommend, die Grenzen Andalusiens erreicht, ragt in schwindelnder Höhe auf vielen Bergen der eiserne Osborne-Stier auf, Wahrzeichen des wohl international bedeutendsten Sherry- und Brandyherstellers Spaniens. Weite, meist mit Weinreben bebaute Landstriche Andalusiens nennen die Osbornes ihr eigen, von ihren Gutern stammen prächtige Pferde und Stiere für den in Andalusien immer noch sehr populären Volkssport, den Stierkampf. Das weltweit einzige Anbaugebiet der Sherrytraube erstreckt sich im Süden Andalusiens 100 Quadratkilometer zwischen Jerez de la Frontera, der Heimatstadt des Sherry, Puerto de Santamaria und Sanlúcar de Barrameda. Erst 5 Monate nach der Lese im Spätsommer kann man die Grundtypen des Sherry bestimmen: den Fino und den Oloroso, die sich aus der gleichen Traubensorte, die zur gleichen Zeit am gleichen Ort gepflückt wurden, im Laufe des Gärungsprozesses und der Lagerungszeit

entwickelt haben. Der Sherry lagert nun drei weitere Jahre und wird am Ende dieser Periode geklärt, gefiltert und abgefüllt. Dabei wird diejenige Sherrymenge, die man aus dem Fass entnimmt, vom Fass des nächstjüngeren Weinjahrganges aufgefüllt und dieses Fass wieder mit dem nächstjüngeren Jahrgang usw. Einige Umfüllreihen reichen 70-80 Jahre zurück. Durch diese einzigartige Methode der Mischung von alt und neu erhält der Sherry sein typisches Aroma, hieraus resultieren aber auch die erheblichen Preisunterschiede: Gute Sherrys lagern über Jahrzehnte und werden nur mit den besten jungen Sherrys verschnitten. Um den Einkauf von Sherry zu erleichtern, möchten wir hier noch die beiden Sherrygrundtypen und die ihnen zugeordneten wichtigsten Sorten erläutern:

Fino: Der trockenste und wohl beste aller Sherrys braucht eine sehr sorgfältige Behandlung. Kaufen Sie ihn nur in kleinen Mengen, und bewahren die Flasche im Kühlschrank auf, da der Sherry nach dem Öffnen schnell an Frische verliert. Zur Sorte der Finos gehören:

Fino Sherry: sehr trocken, wenig Säure.

Manzanilla: Fino aus Sanlúcar de Barrameda; wegen des Atlantikklimas hat dieser Sherry einen leicht bitteren, salzigen Meeresgeschmack.

Amontillado: Im allgemeinen Sprachgebrauch ist diese Sorte ein Mediumsherry, eigentlich jedoch ein Wein, der zur Verstärkung seines Aromas gealtert, d.h. länger als üblich gelagert wurde.

Oloroso: Diese Sherryarten sind schwerer als die Finos und haben in den ersten Jahren weniger Ausdruck und Fülle als diese. Sie gewinnen jedoch, je länger sie im Fass lagern, an Rundheit und Geschmack. Obwohl von Natur aus ebenfalls trocken, werden sie meist gesüßt als Creamsherry verkauft. Bei uns hat sich das Servieren von zimmertemperaturwarmem Sherry eingebürgert, in Spanien wird er jedoch oft kalt, als Longdrink sogar mit Eiswürfeln getrunken. Dazu werden Oliven, Nüsse, Brot oder Topas gereicht.

Vorspeisen (Tapas)

Gambas al ajillo (Krabben in Peperoni-Knoblauchsoße)

Nicht fehlen bei den typischen Vorspeisen darf diese besonders scharfe Krabbenvariante, die im Tapasangebot spanischer Bars sehr häufig zu finden ist.

Zutaten

300 g frische Krabben, notfalls auch aus dem Glas
2 frische Peperoni (je nach Schärfe mehr oder weniger)
1/8 Liter Olivenöl
4-5 Knoblauchzehen

Zubereitung

Am besten kaufen Sie Krabben, die bereits aus dem Panzer gelöst wurden, das erspart Ihnen eine Menge Arbeit. Von den frischen Peperoni das Kerngehäuse entfernen, die Früchte sehr klein schneiden und mit den Krabben in eine Pfanne mit Olivenöl legen. Das Öl sehr heiß werden lassen, nach ein paar Minuten die Knoblauchzehen hineinpressen, kurz umrühren und in der Pfanne servieren. Dazu frisches Weißbrot reichen.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Garzeit: 5 Minuten

Aguacate con gambas (Avocado mit Garnelen)

Dieses klassische Vorspeisengericht eignet sich als Auftakt für ein festliches Menü. Ein Tipp: Rühren Sie etwas Joghurt oder saure Sahne unter die Mayonnaise, dann wird sie leichter und bekömmlicher.

Zutaten

2 reife Avocados
200 g Garnelen oder Krabben
1-2 Zitronen
Zutaten für die Soße (Salsa rosa):
2 Essl. Mayonnaise
2 Essl. saure Sahne
2 Teel. Tomatenmark
2 Teel. Senf
2 Teel.

Suppen

Gazpacho (kalte Tomaten-Gurken-Suppe)

Aus Andalusien, dem sonnenverwöhnten Garten Spaniens, kommt diese berühmte kalte Gemüsesuppe. Sie ist auch im deutschen Sommer ein erfrischender Genuss - kinderleicht, gut vorzubereiten und außerdem noch kalorienarm! Die fertige Suppe hält sich mehrere Tage im Kühlschrank. Es lohnt sich also, einen großen Topf zu füllen.

Die Grundsubstanz, Tomaten und Gurken, ist immer gleich, ansonsten variieren die Rezepte. Vielfach werden grüne Paprikaschoten, Zwiebeln und Weißbrot püriert hinzugegeben, manche mengen sogar Mayonnaise unter. Das folgende Rezept mutet demgegenüber sehr einfach an; es ist aber außergewöhnlich gut!

Zutaten

3 Salatgurken (ergibt ca. 1 1/4l)
1 Flasche Sangrita (1/2l)
3/4 l Tomatensaft (aus der Flasche)
1 Essl. Olivenöl
2 Essl. Weißweinessig
2-3 Knoblauchzehen
1 große Prise Salz
frisch gemahlener Pfeffer (ca. 10 Umdrehungen der Pfeffermühle)
2 Bund Schnittlauch

Beilagen:

2 rote Paprikaschoten
1-2 grüne Paprikaschoten
1-2 Gemüsezwiebeln
3-4 Bund Schnittlauch
3-4 Scheiben Toastbrot

Zubereitung

Die Gurken schälen und evtl. das bittere Ende entfernen. Im Mixer pürieren und das Gurkenpüree in einem Bowlegefäß oder einer großen Schüssel mit Sangrita und Tomatensaft vermischen, Durchgepresste Knoblauchzehen, Öl und Essig unterrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Schnittlauch sehr fein hacken und ebenfalls unterrühren. Gemüse sehr fein hacken; das Toastbrot würfeln und in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Fett rösten. Die Beilagen werden in kleinen Schälchen dazu gereicht. Jeder bestreut die Gazpacho in seiner Suppentasse mit den einzelnen Zutaten.

Für 8-10 Personen

Zubereitungszeit: 15 Minuten und 30 Minuten für die Beilagen

Sopa de ajo (Spanische Knoblauchsuppe)

„Die“ typische Knoblauchsuppe gibt es nicht, da jede Hausfrau ihr eigenes Rezept hat. Die folgende Variante hat uns besonders gut geschmeckt und ist nach Belieben und Geschmack mit weiteren Zutaten auszuschnücken.

Zutaten

100 g älteres Weißbrot
5-6 Knoblauchzehen
3 Essl. Olivenöl
1 l klare Brühe
gut 1/2 Teel. Rosenpaprika scharf
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Essl. Tomatenmark
4 Essl. geriebener spanischer Pecurino oder Parmesan

Für das geröstete Brot:

1 Essl. Olivenöl
1 Essl. Butter
1-2 Tassen Weißbrotstückchen
1 Knoblauchzehe

Zubereitung

In einem Topf das Olivenöl leicht erhitzen, Knoblauch fein hacken und andünsten, aber nicht braunen. Weißbrot zerbröseln und zum Knoblauch geben. Leicht anbräunen lassen, Paprikapulver und Tomatenmark unterrühren und mit Brühe auf gießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen lassen.

Nach dem Aufkochen ohne Deckel 1/2 Stunde auf kleiner Flamme köcheln lassen; zwischendurch immer wieder umrühren. Am Ende noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit kleine Weißbrotstückchen in Olivenöl und Butter knusprig braten. Dabei die gescheute Knoblauchzehe mit anbraten, aber nicht braun werden lassen. Das Brot auf Küchentrepp abkühlen lassen und zur Suppe mit etwas geriebenem Käse reichen, Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

Sopa Castellana (Kastilische Suppe)

Diese berühmte Suppe aus der kastilischen Hochebene hat eine jahrhundertelange Tradition.

Zutaten

100 g roher Schinken ohne Fettrand
100 g dünne Weißbrotscheiben vom Vortag
50 g Schweineschmalz
1 Essl. Paprikapulver edelsüß
Knoblauchzehen
evtl. 1 Teel. Kümmel
4 Eier
1/2 l Brühe

Zubereitung

Den Schinken in kleine Würfel schneiden; die Knoblauchzehen fein hacken. In einer Pfanne das Schweinefett schmelzen lassen und den Knoblauch darin goldbraun

frittieren. Schinken und Brotscheiben zugeben und ebenfalls rösten. Mit dem Paprikapulver bestäuben. Brühe zufügen und kurz aufkochen lassen. Je nach Geschmack kurz vor dem Kochen den Kümmel zufügen. Die heiße Suppe auf vier ofenfeste Suppenschalen verteilen. Auf die Oberfläche jeder Suppe 1 Ei gleiten lassen und 3 Minuten im heißen Backofen pochieren. Sofort servieren.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Sopa fria de agvacates (Gekühlte Avocadosuppe aus Andalusien)

Eine herrlich erfrischende, wenn auch gehaltvolle Suppe für heiße Sommertage – ein typisches Beispiel dafür, wie die Speisekarte dem heißem Klima angepasst ist.

Zutaten

2 weiche Avocados
Fleischtomaten
1 Becher Schlagsahne
6 Essl. Weißwein
2 Scheiben Toastbrot
Olivenöl
Salz
weißer Pfeffer
Muskat
3 Knoblauchzehen
2 Teel. Zucker
Saft einer halben Zitrone
1 Prise Cayennepfeffer
1 Bund Schnittlauch
1 Glas Mineralwasser mit wenig Kohlensäure

Zubereitung

Avocados schälen, den Kern entfernen, die Stücke mit Zitronensaft beträufeln und möglichst klein stampfen. Die Tomaten überbrühen, enthäuten und entkernt und sehr klein geschnitten zu den Avocados geben. Sahne, Salz, Pfeffer, Muskat, Wein und Zucker zugeben und alles gut vermischt durch ein Sieb streichen oder pürieren. Die Suppe kaltstellen. Toastbrot in sehr kleine Stücke zerpfücken, in heißem Olivenöl die Knoblauchzehen andünsten und herausnehmen. Brötchenstücke in dem Öl knusprig braten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Ist die gekühlte Suppe zu dickflüssig, rühren Sie nach Bedarf etwas Mineralwasser unter, verteilen sie dann auf 4 Tassen, geben jeweils einen Eiswürfel hinzu und bestreuen die Suppe mit kleingeschnittenem Schnittlauch und den Brotstückchen.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Sopa de pescado (Fischsuppe)

Jede Fischsuppe ist nur so gut wie ihre Grundlage: Erst die Meeresfrüchte geben das typische Aroma. Leider sind sie bei uns selten und teuer. Krabben sind nur gekocht, Langusten meist gar nicht erhältlich. Nehmen Sie stattdessen kleine Garnelen. Je

mehr, desto besser, mindestens aber 1 pro Person. Wichtig: Die Garnelen müssen roh sein, damit die Schalen Aroma abgeben können. Bitten Sie Ihren Fischhändler außerdem um Gräten und Köpfe oder Flossen von Mittelmeerfischen, möglichst der Seezunge. Als Ersatz können Knurrhähne dienen, die im Ganzen ausgekocht werden. (Sie enthalten so viele Gräten, dass sie sich zum normalen Fischgericht ohnehin nicht eignen.) Das nachstehende Rezept können Sie nach Belieben erweitern, indem Sie Gemüse oder Reis zugeben oder ganze Fischstücke (z.B. vom Seeteufel) 10 Minuten mitgaren.

Zutaten

4-8 rohe Garnelen
mind. 400 g Fischgräten und/oder Knurrhähne
2 Zwiebeln
1 Dose Tomaten
1 Dose gewürzte Tomatensoße
1 Gläschen Cognac
1/4 l trockener Weißwein
Petersilienstängel
1 Essl. Olivenöl
Salz

Zubereitung

Garnelen entschalen. Schalen, Fischgräten und/oder Knurrhähne mit 1 1/4 l Wasser und 1/4 l trockenem Weißwein bedecken. Salz, Petersilienstängel und blättrig geschnittene Zwiebel zugeben. Kurz aufkochen und den Schaum abschöpfen, 1 Stunde leise simmern (köcheln) lassen, dann den Fischsud durch ein Sieb gießen. In einem hohen Topf das Olivenöl erhitzen und eine kleingehackte Zwiebel darin andünsten. Den Saft der Dosentomaten abgießen und die Tomaten zu den Zwiebeln geben. 5 Min. dünsten. Mit dem Fischsud auffüllen, Tomatensoße und Cognac zugeben. Die Flüssigkeit auf starker Flamme auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz abschmecken. Die Temperatur zurückschalten und die Garnelen 5 Minuten mitgaren. Heiß servieren.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 70 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

Salate

Ensalada de pescado y calabaza (Kürbis-Fischsalat)

Diese auf den ersten Blick ungewöhnliche Salatvariante ist ein weiteres Beispiel einfallsreicher spanischer Kochkunst:

Zutaten

2 Fischfilets
1 Glas eingelegte Kürbisse
1/4 Teel. Ingwerpulver
1/2 Teel. Zimt
Salz
weißer Pfeffer
30 Butter
2 Essl. Zitronensaft
3 Essl. Olivenöl

Zubereitung

Fischfilets waschen, in mundgerechte Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. In heißer Butter ca. 5 Minuten gar dünsten, mit reichlich Zimt und Pfeffer bestreuen und abkühlen lassen. Kürbisstückchen, wenn nötig, etwas zerkleinern und mit 4 Essl. Kürbissaft aus dem Glas und dem Ingwer vermischen. 20 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Fisch und Kürbismischung zusammengeben und Olivenöl unterrühren.

Für 4 Personen
Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Garzeit: 5 Minuten
Abkühlzeit: 15 Minuten

Ensalada de verduras con salsa mayonesa (Gemüsesalat mit Mayonnaise)

Dieser Gemüsesalat ist eine sättigende Beilage zu kaltem Aufschnitt oder Gegrilltem. Er eignet sich besonders gut für Partys und kann im Kühlschrank gut abgedeckt 2 Tage aufbewahrt werden. Vor dem Servieren nochmals vorsichtig umrühren. Außer den genannten Gemüsesorten können auch Paprikaschoten und weiße Rüben sowie Dosengemüse (z.B. Champignons, rote und weiße Bohnen etc.) verwendet werden.

Zutaten

6 mittelgroße festkochende Kartoffeln
4 Mohrrüben
1 Gemüsezwiebel
1 kleine Dose Maiskörner
1 kleine Dose Erbsen
100 g entsteinte grüne Oliven 50 g Kapern
2 Essl. Mayonnaise
1 Becher saure Sahne
1-2 Essl. Zitronensaft
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Die Kartoffeln knapp gar kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Noch heiß in eine Mischung aus Fleischbrühe und Essig geben und ziehen lassen. Mohrrüben schälen und in wenig Salzwasser knapp gar kochen; sie müssen bissfest sein. In ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Zwiebel grob würfeln. Mais und Erbsen durch ein Sieb abgießen. Oliven in dünne Ringe schneiden. Große Kapern halbieren. Mayonnaise und saure Sahne vermischen und mit Zitronensaft glattrühren. Salzen und pfeffern.

Anrichten: Die Mayonnaisen-Soße mit Kapern und Oliven vermischen. Die Kartoffeln aus der Brühe heben. Nach und nach das Gemüse vorsichtig unterheben. Alles gut vermengen.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Ensalada catalana (Katalanischer Salat)

Wussten Sie schon, dass man mit Auberginen auch Salate machen kann? Dieser köstliche Gemüsesalat eignet sich als Vorspeise oder als Beilage zu kaltem Fleisch.

Zutaten

3 grüne Paprikaschoten

1 Gemüsezwiebel

2 Fleischtomaten

1 Aubergine

1 Dose Artischockenherzen

1 kl. Dose Kapern

1 Bund glatte Petersilie

2 Knoblauchzehen

1 Zitrone

1 Ei

3 Essl. Olivenöl

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Auberginen und Tomaten waschen und in große Stücke schneiden. Paprikaschoten putzen, das Kerngehäuse entfernen. Ebenfalls in große Stücke teilen. Zwiebeln schälen und blättrig schneiden. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Gemüse darin anbraten; in ca. 30 Minuten knapp gar schmoren. Die Tomaten zuletzt zugeben, damit sie nicht ganz zerfallen. Artischocken abtropfen lassen und vierteln. Petersilie und Knoblauch fein hacken. Große Kapern evtl. nochmals halbieren. Die Zitrone auspressen. Gemüse, Artischocken, Kapern, Petersilie, Knoblauch und Zitronensaft gut vermischen. Salzen und pfeffern. Zuletzt ein gehacktes hartgekochtes Ei unterheben.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

Ensalada de atún y alubias (Thunfisch-Bohnensalat)

Reichen Sie diesen Salat an heißen Sommertagen mit frischem Weißbrot als Hauptmahlzeit.

Zutaten

1 große Dose weiße Bohnen
3 mittelgroße Zwiebeln
2 rote Paprikaschoten
1 Kopfsalat
3 Knoblauchzehen
Salz
weißer Pfeffer
1 Dose Thunfisch
4 Essl. Rotweinessig
4 Essl. Olivenöl
etwas Zitronensaft

Zubereitung

Zerdrückte Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer und Essig verrühren, Olivenöl unterschlagen, bis sich eine sämige Soße bildet. Bohnen abtropfen lassen, Zwiebeln und Paprikaschoten kleinschneiden und mit der Marinade vermischen, Thunfisch zerkleinern und ebenfalls unterheben. Kopfsalat putzen und waschen und die Blätter in mundgerechte Stücke zerpfücken. Ganz vorsichtig unter den Salat mischen.

Tipp: Lassen Sie die schönsten großen Salatblätter ganz und füllen sie den Salat zum Servieren in diese Blätter.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Ensalada con crema (Salat mit Sahnesoße)

Dieser erfrischende Salat passt besonders gut zu gegrilltem Fleisch, Er kann je nach Geschmack mit Knoblauch oder Petersilie gewürzt werden. Wer die Soße gerne etwas gehaltvoller mag, kann die saure Sahne durch Schmand oder Creme freche ersetzen.

Zutaten

3-4 Fleischtomaten
1 kleine Gemüsezwiebel
3-4 längliche grüne Paprikaschoten
3-4 Essl. saure Sahne
1 Essl. Zitronensaft
1-2 Essl. Olivenöl
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Die Tomaten waschen, den harten Stielansatz entfernen. Paprikaschoten halbieren, Kerngehäuse entfernen. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel grob hacken. Saure Sahne mit Zitronensaft und Olivenöl glattrühren. Salzen und pfeffern.

Anrichten: Gemüse mit der Sahnesoße vermischen. Sofort servieren oder bis zum Verzehr zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Dieser Salat kann 2-3 Stunden im Voraus zubereitet werden. Vor dem Servieren nochmals gut umrühren.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Ensalada de mariscos y pescado (Salat aus Fisch und Meeresfrüchten)

Eine ausgezeichnete Vorspeise, die Sie mit gehackten Zwiebeln, Tomaten- und Paprikawürfeln anreichern können. Die Salatsoße können Sie auch durch Zitronenmayonnaise ersetzen.

Zutaten

1 Beutel Miesmuscheln
100 g gekochte Krabben oder Garnelen
200 g Seeteufel
1 kleiner Calamar
1 Möhre
1 Bund glatte Petersilie
1 1/2 Zitronen
4-5 Essl. Olivenöl
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

In einem großen Topf 1 Tasse Wasser mit dem Saft 1/2 Zitrone und 1 Prise Salz zum Kochen bringen. Die Muscheln waschen und in den Topf geben; 5 Minuten im Wasserdampf garen. Das Muschelfleisch aus den geöffneten Schalen lösen und in eine Schüssel geben; alle geschlossenen Muscheln wegwerfen.

Die Möhre schälen und in Scheiben schneiden. In einem Topf mit etwas Wasser und dem Saft 1/2 Zitrone zum Kochen bringen. Etwas abkühlen lassen und Seeteufel und Möhrenscheiben darin auf kleiner Stufe 15 Minuten garziehen lassen. Durch ein Sieb abschütten. Den erkalteten Fisch zerpfücken und mit den Möhren zu den Muscheln geben. Den Calamar unter fließendem Wasser waschen, Tintenbeutel und weiche Teile entfernen. Das Fleisch in Streifen schneiden. In einer Pfanne 1 Essl. Olivenöl erhitzen und den Tintenfisch darin 5 Minuten frittieren, Salzen und pfeffern. In die Fischschüssel geben. Krabben und kleingehackte Petersilie untermischen. Den Fischsalat salzen und pfeffern, mit dem Saft 1/2 Zitrone und 3-4 Essl. Olivenöl beträufeln. Gut vermengen und 1/2 Stunde ziehen lassen. Gekühlt servieren.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Pipirrana (Gemüsesalat)

Dieser erfrischende Gemüsesalat eignet sich als leichtes Hauptgericht in der heißen Jahreszeit.

Zutaten

2 rote Paprikaschoten
2 Gemüsezwiebeln
2 Fleischtomaten
1/2 Salatgurke
2-3 Knoblauchzehen

100 g Oliven ohne Stein
3 Essl, Olivenöl
1 Essl. Zitronensaft
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Gemüse putzen und in große Stücke schneiden, die Salatgurke würfeln. Knoblauch fein hacken, Oliven in dünne Ringe schneiden, In einem großen Topf 1 Essl. Olivenöl erhitzen; Paprika, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten und in ca. 30 Minuten weich schmoren. Erkalten lassen. Tomaten, Gurken und Oliven untermengen und alles mit einer Salatsoße, bestehend aus 2 Essl. Olivenöl und 1 Essl. Zitronensaft vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für 4 Personen
Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Garzeit: 30 Minuten

Ensalada con alcachofas (Grüner Artischockensalat)

Kommt das meiste Gemüse frisch aus dem Garten auf den Teller, bilden Artischocken, die für den Salat bestimmt sind, im ganzen Mittelmeerraum eine Ausnahme. Der innere Kern der Artischocke (Artischockenherz) bzw. der Boden werden zuerst in einer Marinade aus Öl und Kräutern eingelegt. So bekommt die Frucht ein herzhaftes Aroma und ist außerdem immer zur Hand.

Zutaten

1 Dose oder ein Glas Artischockenherzen
2 Zucchini
1 grüne Paprikaschote
1 Stange Lauch
3 Frühlingszwiebeln
5 Essl. Olivenöl
1/2 Teel. Salz
weißer Pfeffer
1 Essl. Weißweinessig
1 Knoblauchzehe
2 gehäufte Teel, mittelscharfer Senf

Zubereitung

Artischockenherzen abtropfen lassen und vierteln. Zucchini waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Lauch und Frühlingszwiebeln vom Wurzelwerk befreien und in feine Ringe schneiden. Paprikaschote entkernen und kleinschneiden. Olivenöl, Salz, Pfeffer, Essig, zerdrückte Knoblauchzehe und Senf zu einer Vinaigrette zerschlagen und unter die Salatzutaten mischen. 15 Minuten ziehen lassen.

Für 4 Personen
Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Ensalada con ajo (Salat mit Knoblauch)

Knoblauch ist das Lieblingsgewürz der Spanier und selbst bis zum Salat vorgedrungen. Wer keinen Knoblauch mag, kann die Vinaigrette stattdessen mit

Meingegeschnittenen Zwiebeln oder Schnittlauchröllchen mischen und die Brotwürfel in Kräuterbutter rösten. Allerdings geht dann die typisch spanische Note verloren.

Zutaten

1 Kopf glatter Endiviensalat
4-5 Knoblauchzehen
1 Baguettebrötchen oder 100 g Baguettebrot
2 gehäufte Teelöffel milden Senf
1 Essl. Zitronensaft
1 Essl. Weißweinessig
4-5 Essl. Olivenöl

Zubereitung

Endiviensalat in ca. 2 cm breite Streifen schneiden, den harten Strunk entfernen. Gut waschen und anschließend gut abtropfen lassen. Senf mit Zitronensaft und Weißweinessig glattrühren. Pfeffer. 3-4 Essl. Olivenöl leicht untermengen.

Knoblauchzehen pellen und in winzig kleine Stücke schneiden. 3/4 davon mit der Senf-Vinaigrette vermischen, das Baguette in mundgerechte Scheiben oder Würfel schneiden. Den Rest Knoblauch in 1 Essl. Olivenöl kurz anbraten, dann herausnehmen. (Er soll das Öl nur aromatisieren.) Die Brotwürfel in dem heißen Knoblauch-Öl goldbraun rösten.

Anrichten: Den abgetropften Salat mit der Knoblauchsoße vermischen und die heißen Brotwürfel drüberstreuen. Sofort servieren.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: 10-15 Minuten

Fischgerichte

Rape con setas (Seeteufel mit Champignons)

Die hier beschriebene Champignonsoße kann auch zu vielen anderen Fischarten gereicht werden, z. B. Schwertfisch, Seehecht u.a. Die Soße kann anstatt mit einer Mehlschwitze auch mit Fischfond oder Eigelb gedickt werden.

Zutaten

500 g weiße Champignons
4 Steaks vom Seeteufel à ca. 150 g
2 mittelgroße Zwiebeln
1 Glas trockener Weißwein 100 ml süße Sahne
3 Essl. Butter / 1 Teel. Instant-Mehl
1 Zitrone
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln fein hacken. In einer Pfanne 1 Essl. Butter erhitzen; die Hälfte der Zwiebeln und die Champignons darin anbraten, salzen und pfeffern; gar dünsten und beiseite stellen. In einem Topf 1 Essl. Butter schmelzen lassen und das Mehl sorgfältig darin verrühren. Währenddessen in der Pfanne 1 Essl. Butter erhitzen und den Rest der Zwiebel darin andünsten. Die Fischsteaks von beiden Seiten salzen und mit Zitronensaft beträufeln. In der Pfanne auf mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten, Weißwein zugeben und 5 Minuten garziehen lassen. Einmal wenden. Den Weißwein-Zwiebel-Sud zu der Mehlschwitze geben, süße Sahne hinzufügen. Den Fisch in der Pfanne unter Alufolie warmhalten. Die Champignons zu der Soße geben. Abschmecken. Alles auf starker Flamme einkochen, bis die Soße sämig ist. Mit dem Fisch heiß servieren.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

Filetes de pescado en pisto (Fischfilet mit Gemüse)

Dieses leichte und bekömmliche Gericht lässt sich gut vorbereiten und eignet sich daher auch für Einladungen. Das Gemüse kann schon am Vortag gegart werden und muss dann vor dem Essen nur kurz erhitzt und mit dem Fischfilet in den Ofen gegeben werden.

Zutaten

800 g Schollenfilet in ca. 8 Stücken (in Spanien wird stattdessen Merluza, d.h. Seehecht verwendet)
2 Möhren
2 dicke Lauchstangen (oder 10 dünne)
2 mittelgroße Zwiebeln
2 grüne Paprikaschoten
2 Zucchini
2 Dosen Tomaten
1 kleines Glas trockener Weißwein
1 Zitrone
3 Essl. Olivenöl

Salz, frisch gemahlener Pfeffer
1 Prise Zucker

Zubereitung

Gemüse putzen und alles sehr klein schneiden. Den Saft der Tomaten abgießen. Fischfilet waschen, trockentupfen, salzen und mit Zitronensaft beträufeln.

In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die gehackten Gemüse zugeben und unter häufigem Rühren in 10-15 Minuten knapp gar dünsten. Zuletzt die Tomaten unterrühren. Mit Salz und Pfeffer und Zucker würzen.

Den Backofen auf 225 Grad vorheizen. Das heiße Gemüse in eine feuerfeste Form füllen, die Fischfilets in das Gemüse betten und mit dem Weißwein begießen. 10-12 Minuten im Backofen garen. Sofort servieren.

Für 4 Personen
Vorbereitungszeit: 60 Minuten
Garzeit: 25 Minuten

Pescado gratinado con mayonesa (Fisch in Mayonnaisenkruste)

Für dieses katalanische Fischrezept benutzen die Spanier Seehecht, der bei uns jedoch selten zu bekommen ist. Wir haben das Rezept mit Dorschfilet ausprobiert, aber auch mit jedem anderen Fischfilet wird dieses Gericht bald zu ihren Lieblingsspeisen zählen.

Zutaten

3 Fischfilets nach Wahl (Dorsch, Seelachs oder Rotbarsch)
1 kleines Glas Mayonnaise (250 ml)
Saft einer Zitrone
1 Essl. mittelscharfer Senf
Salz
500 g Kartoffeln
Olivenöl
1 Bund großblättrige Petersilie

Zubereitung

Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in reichlich Olivenöl 15 Minuten leicht braun braten. Backofen auf 200 Grad vorheizen, Fischfilets waschen und in 2-3 Teile zerschneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und einige Minuten ziehen lassen. Einen Essl. Zitronensaft übrigbehalten. Mayonnaise mit etwas Salz, Senf und dem übrigen Zitronensaft verrühren. Gebratene Kartoffelscheiben in eine feuerfeste Form geben, salzen und den Fisch darauf verteilen. Leicht salzen und das Ganze mit der Mayonnaise bestreichen. Im Ofen auf mittlerer Schiene 30 Minuten garen. Petersilienblätter abzupfen, waschen und über dem Fisch verteilen. Dazu passt ein frischer Salat.

Für 4 Personen
Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Garzeit: 30 Minuten

Salmon con salsa de pimientos (Lachs mit Paprika)

Eine ungewöhnliche Kombination zweier unterschiedlicher Geschmacksnoten - und ein empfehlenswerter Genuss für kulinarisch Neugierige.

Zutaten

4 Lachssteaks à ca. 250 g
100 ml trockener Weißwein
50 ml trockener weißer Wermutwein
100 ml süße Sahne
2 Zwiebeln
1 Zitrone
2 grüne Paprikaschoten
1 Tasse Fischfond (aus Lachsgräten)
2 Essl. Butter
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Die Lachssteaks waschen, häuten und entgräten. Von beiden Seiten salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Lachshaut und -gräten zusammen mit einer blättrig geschnittenen Zwiebel mit Wasser bedecken und 1 Stunde auskochen lassen. Die Brühe durch ein Sieb geben und zu 1 Tasse Fond einkochen lassen. Paprika putzen und in Stücke schneiden. In 1/2 Essl. Butter weich dünsten (ca. 1/2 Std.), mit Salz und Pfeffer würzen; anschließend mit dem Schneidstab des Handrührers fein pürieren (ergibt ca. 1 Tasse). Die zweite Zwiebel kleinhacken. In 1/2 Essl. Butter in einem kleinen Topf weich dünsten; Wein, Wermutwein und Fischfond zugeben und etwas einkochen lassen. Paprikamus und süße Sahne zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Einkochen lassen, bis die Soße sämig wird. Gleichzeitig in einer großen Pfanne 1 Essl. Butter schmelzen und die Lachssteaks von beiden Seiten anbraten; 8-10 Minuten garen. Die heiße Soße über die Lachssteaks geben und sofort servieren.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten und 1 Stunde Fischfond

Garzeit: 45 Minuten

Estofado de pescado (Fischgulasch)

Verwerten kann man eigentlich alles „Fischige“ für diese Rezeptzubereitung. Wir haben es bei Fischfilets belassen. Ob Sie noch Krabben, Garnelen oder kleine Krebse hinzufügen möchten, bleibt ganz Ihrem Geschmack und Ihrer Phantasie überlassen; schmecken wird dieses Ragout Ihren Gästen auf jede Art.

Zutaten

4 Fischfilets einer beliebigen Sorte
Salz
weißer Pfeffer
2 Essl. Zitronensaft
je eine rote und eine gelbe Paprikaschote
400 g Kartoffeln
4 mittelgroße Zwiebeln
Olivenöl

1/8 l klare Brühe
1 Teel. Paprikapulver edelsüß
1 Teel. Currypulver
1 Packung passierte Tomaten
1 Knoblauchzehe

Zubereitung

Fischfilets waschen und in mundgerechte Stücke schneiden, mit dem Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Paprika, Zwiebeln und Kartoffeln in grobe Stücke zerkleinern und im erhitzten Öl unter Rühren anbraten. Zerpresste Knoblauchzehe und Paprikapulver zugeben und kurz mitbraten, dann die Brühe dazugießen. Mit Salz, Pfeffer und Curry kräftig würzen und 15 Minuten zugedeckt schmoren lassen. Passierte Tomaten und Fisch zugeben und weitere 15 Minuten schmoren. Zum Schluss noch einmal mit den Gewürzen abschmecken.

Für 4 Personen
Vorbereitungszeit: 25 Minuten
Garzeit: 30 Minuten

Cachelada de rape (Seeteufel mit Kartoffeln und Knoblauch)

Fisch und Kartoffeln werden in Gemüsesud gegart und mit gewürztem Olivenöl überzogen. Ein einfaches Rezept mit verblüffender Wirkung.

Zutaten

1 kg Seeteufel
1 kg Kartoffeln
1 Gemüsezwiebel
1 Lauchstange
1 Möhre
4-5 Knoblauchzehen
1/2 Teel. Cayennepfeffer
75 ml Olivenöl
2-3 Essl. Weißweinessig
Salz

Zubereitung

2 l Wasser salzen und mit 1 Essl. Olivenöl zum Kochen bringen. Gemüse putzen, kleinschneiden und in dem Wasser 20 Minuten kochen. Herausnehmen. Kartoffeln schälen und in große Stücke schneiden, Fisch filetieren und in Scheiben schneiden, salzen. Knoblauch fein hacken. Kartoffeln in dem Gemüsewasser ca. 15 Minuten kochen, Hitze reduzieren, das Fischfilet zufügen und 10 Minuten garziehen lassen. Abschütten und zum Servieren auf eine Platte geben. Knoblauch im restlichen Olivenöl hellbraun braten, 1/2 Teel. Cayennepfeffer unterrühren und die Mischung über Kartoffeln und Fisch verteilen. Zuletzt 2 Essl. Weißweinessig darübergeben und sofort servieren.

Für 4 Personen
Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Garzeit: 30 Minuten

Mejillones al vino blanco (Muscheln in Weißweinsoße)

Die mühsame Arbeit des Muschelputzens wird der Hausfrau heute von der Fischindustrie abgenommen. In fast jedem Fischgeschäft erhält man bereits gesäuberte Muscheln in Plastiktüten verpackt. Sie müssen nur noch kurz gewaschen werden und können dann nach Wunsch zubereitet werden. Muscheln mit geöffneter Schale müssen weggeworfen werden, da rohe Muscheln an der Luft verderben. Muscheln, die sich im Wasserdampf nicht selbst öffnen, sollten ebenfalls nicht verzehrt werden.

Zutaten

1 Beutel Miesmuscheln
1-2 mittelgroße Zwiebeln
1 Essl. Butter
100 g süße Sahne
100 g trockener Weißwein
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Die Muscheln gut waschen. Butter in einem hohen Topf schmelzen lassen. Die kleingeschnittenen Zwiebeln darin glasig dünsten. Sahne, Weißwein und Gewürze zugeben und kurz aufkochen lassen. Die Muscheln hineingeben und den Topf fest verschließen. Ca. 5-10 Minuten weiterkochen lassen, bis sich die Muscheln im Dampf geöffnet haben. Sofort servieren.

Für 2 Personen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Garzeit: 10 Minuten

Besugo al horno (Brasse aus dem Ofen)

Auf Zwiebelringe und Petersilie gebettet, mit Weißwein und Zitronensaft übergossen, wird ein frischer Fisch im Backofen ein Meisterwerk. Das folgende Rezept gibt noch eine Spur Raffinesse hinzu.

Zutaten

1 große Brasse
4 Kartoffeln
2 mittelgroße Zwiebeln
2-3 Knoblauchzehen
4 Essl. Weißbrotbrösel (1-2 altbackene Brötchen)
1 Prise Safran
1 Zitrone
1 Glas trockener Weißwein
3-4 Essl. Olivenöl
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Den Fisch waschen und trockentupfen, mit 1/2 Zitrone abreiben, salzen und pfeffern. Knoblauch hacken. Das Innere der Brötchen fein zerreiben. Kartoffeln und Zwiebeln schalen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln und Zwiebeln in 2 Portionen in je 1 Essl. Olivenöl 10 Minuten braten. Eine feuerfeste Form mit Olivenöl ausstreichen und die gebratenen Kartoffeln und Zwiebeln hineinlegen. Den Fisch obenauf betten und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 20 Minuten backen. Währenddessen den

Knoblauch in 1 Essl. Olivenöl anbraten. Brotbrösel zugeben und goldbraun rösten. Safran, 1/3 Glas Weißwein und 3 Essl. Zitronensaft zugeben und unter ständigem Rühren so lange weiterkochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und eine homogene Masse bildet. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und mit der Brotmasse bedecken. Mit dem Rest des Weißweins übergießen und nochmals 20-30 Minuten garen. Sofort servieren.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: 40-50 Minuten

Chipirrones con pimientos (Tintenfische mit Paprika)

Chipirrones heißen die jungen Calamares. Sie sind zarter und schmackhafter als ihre ausgewachsenen Artgenossen. Da sie bei uns leider kaum zu erhalten sind, müssen (und können) Sie an ihrer Stelle große Tintenfische verwenden. Wer beim Säubern der Calamares den Tintenbeutel aufschlitzt und wem dann eine schwärzlich-blaue Flüssigkeit über die Finger läuft, der denkt in unseren Breiten gewiss nicht an eine kulinarische Köstlichkeit, In Spanien dagegen sind „Chipirrones en su tinta“ - auf deutsch: Tintenfische in ihrer Tinte - eine klassische Delikatesse. Für die Tintensoße werden Zwiebeln, Tomaten, Knoblauch und Petersilie zusammen geschmort und mit der Tinte vermischt.

Selbst Paella und Nudeln werden mit der Tinte schwarz gefärbt. Das folgende Gericht ist eher auf deutsche Augen zugeschnitten, die Tinte kommt hier nicht zum Einsatz. Doch auch dieses Rezept ist original spanisch!

Zutaten

1 Pfund Tintenfische

1 mittelgroße Zwiebel

2 grüne Paprikaschoten

1 Dose Tomaten

2-3 Essl. Zitronensaft

1 kleines Glas trockener Weißwein

3 Essl. Olivenöl

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Die Tintenfische säubern: Tintenbeutel und weiche Innereien entfernen und den Fisch innen und außen mit kaltem Wasser gut abspülen. Trockentupfen und in Streifen schneiden, Mit Zitronensaft beträufelt beiseite stellen. Die Zwiebel fein hacken, die Paprikaschote putzen und in Streifen schneiden, 1 Essl. Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anbraten; die Paprikastreifen zugeben, salzen und pfeffern. Bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten auf niedriger Stufe dünsten. Die abgetropften Tomaten unterrühren und bei starker Hitze die überschüssige Flüssigkeit verkochen lassen. Dabei häufig umrühren, damit nichts anbrennt. Beiseite stellen. In einer zweiten Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Calamares darin scharf anbraten. Salzen und pfeffern. Gemüse und Weißwein zugeben und kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Heiß servieren.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 35 Minuten

Calamares en salsa verde (Tintenfische in grüner Soße)

Ein klassisches Rezept für die Zubereitung von Tintenfischen.

Zutaten

1 kg Tintenfische
1 Bund glatte Petersilie
4 kleine Weißbrotscheiben
1 kleines Glas trockener Weißwein
2-3 Essl. Olivenöl
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Die Tintenfische unter warmem Wasser gut abwaschen. Tintenbeutel und weiche Innereien entfernen und den Fisch in Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tintenfische darin anbraten. 5-10 Minuten weiterschmoren, salzen und pfeffern. Die Weißbrotscheiben in etwas Olivenöl (evt. mit Knoblauch aromatisiert) von beiden Seiten goldbraun rösten. Wenn alle Schmorflüssigkeit verdampft ist, die kleingehackte Petersilie untermischen und den Weißwein angießen. Die Weißbrotscheiben auf die Tintenfische legen und alles bei geschlossenem Deckel weitere 5-10 Minuten garen. Den Weißwein völlig verkochen lassen und die Tintenfische sofort servieren.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: 15-20 Minuten

Lenguado en salsa (Seezungenfilets in Krabben-Safran-Soße)

Spanier kaufen lieber den ganzen Fisch. Aber um Arbeit und Zeit zu sparen, haben wir dieses Gericht mit Fischfilets zubereitet. Sie können sich übrigens in jedem Fischgeschäft den gewünschten Fisch filetieren lassen.

Zutaten

je nach Größe 2-4 Seezungenfilets
200 g Krabben
3 Essl. Butter
2 Essl. Zitronensaft
Salz
weißer Pfeffer

Zutaten für die Soße

eine Messerspitze Safranfäden oder Pulver
1/8 l Weißwein
1/2 l Sahne
1 Essl. Butter
Salz
weißer Pfeffer

Zubereitung

Seezungenfilets waschen und in ca. 1 Liter Salzwasser und 2 Essl. Zitronensaft 5-7 Minuten garziehen lassen. Wichtig: Das Wasser einmal aufkochen lassen, dann auf eine Herdplatte mit niedrigster Temperatur stellen und erst jetzt den Fisch hineingeben. Das Wasser darf auf keinen Fall mehr kochen. Die Krabben in heißer Butter 3 Minuten andünsten. Für die Sahnesoße den Weißwein in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Die Sahne dazugießen und unter Rühren bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Butter zugeben und mit Salz, Pfeffer und Safran würzen. Vom Herd nehmen und die Krabben in die Soße geben, Fischfilets auf eine vorgewärmte Platte legen und mit der Soße übergießen.

Tipp

Sind der Fisch und die Soße nicht gleichzeitig fertig, schieben Sie das bereits Fertige in den auf 100 Grad vorgeheizten Backofen, bis Sie alles zusammen servieren können.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Garzeit: 5-7 Minuten

Einkochzeit: 30-35 Minuten

Zarzuela de pescado y mariscos (Fischtopf mit Fisch und Meeresfrüchten)

Diese gehaltvolle Fischsuppe ist das spanische Pendant der französischen Bouillabaisse - genauso berühmt und genauso lecker!

Zutaten

400 g Calamares

400 g Seeteufel

4 rohe Garnelen

1 Beutel Miesmuscheln

mittelgroße Zwiebeln

1 große Fleischtomate

1 Bund glatte Petersilie

1-2 Knoblauchzehen

1/2 Teel. Safran

1 Glas Weißwein

1 Essl. Olivenöl Salz

Zubereitung

Fische und Meeresfrüchte waschen. Calamares in kleine Stücke schneiden, Fische entgräten und ebenfalls kleinschneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie fein hacken. Tomate überbrühen, die Haut abziehen und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch würfeln. In einer tiefen Pfanne 1 Essl. Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Calamares zugeben und leicht anbraten. Tomaten, Knoblauch und Petersilie zufügen, mit Safran und Salz würzen und ca. 5 Minuten schmoren lassen. Die Garnelen zufügen und 10 Minuten weiterschmoren; die Garnelen entschalen und kurz beiseite stellen. In einem hohen Topf 2 Tassen Wasser zum Kochen bringen; die Miesmuscheln in den Topf geben und in 5 Minuten im Wasserdampf öffnen lassen. Muschelfleisch aus den Schalen nehmen und mit dem Sud beiseite stellen. 2 Tassen des Muschelsuds zusammen mit 1 Glas Weißwein in die Pfanne geben und

erhitzen. Muschelfleisch und leicht gesalzene Fischfilet-Stücke zufügen.
Abschmecken. 10 Minuten auf niedriger Stufe garziehen lassen und sofort servieren.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 45 Minuten

Garzeit: 25 Minuten

Fideva (Nudelpfanne mit Meeresfrüchten)

Die Verwandtschaft mit der klassischen Paella ist unverkennbar, nur wird der Reis hier durch Nudeln ersetzt. Dieses ebenfalls berühmte Gericht ist eine Spezialität aus der Gegend von Alicante.

Zutaten

200 g Calamares

1 Beutel Miesmuscheln

4 rohe Garnelen

2 kleine Zwiebeln

1 Fleischtomate

1 Bund glatte Petersilie

1-2 Knoblauchzehen

1 Tasse Fadennudeln

1 Essl. Olivenöl

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Fleischtomaten überbrühen, Haut und Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch kleinschneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie fein hacken. Meeresfrüchte waschen. Calamares in kleine Stücke schneiden. Das Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin andünsten, Calamares zufügen und leicht anbraten. Salzen und pfeffern. Dann Tomate, Petersilie und Knoblauch zugeben und 10 Minuten weterschmoren. In einem hohen Topf 1 Tasse Wasser zum Kochen bringen; die Miesmuscheln hineingeben und in 5 Minuten im Wasserdampf öffnen lassen. Muscheln aus den Schalen nehmen und mit dem Sud beiseite stellen, 1 Tasse Muschelsud in die Pfanne geben, abschmecken. Zuletzt Fadennudeln und Muschelfleisch zufügen und unter häufigem Rühren 5 Minuten garen. Sofort servieren.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

Fleischgerichte

Pierna de cordero rellena (Gefüllte Lammkeule)

Für eine gefüllte Lammkeule gibt es viele verschiedene Rezepte; welches man bevorzugt, hängt vom persönlichen Geschmack ab. Probieren Sie auch einmal die folgende Füllung aus: 1/2 Pfund Gehacktes (oder Wurstfüllung) mit 1 kleinen Glas trockenen Sherry, 1 Teel. getrockneten Kräutern und 100 g kleingehackten, gebratenen Champignons vermischen. Die Lammkeule wird wie im untenstehenden Rezept gebraten.

Zutaten

1 Lammkeule von ca. 1 kg
1/2 Pfund Blattspinat
1 Möhre
1 Fleischtomate
50 g roher Schinken
1 hartgekochtes Ei
2 Knoblauchzehen
1 Essl. Weißbrotbrösel
50 g Schweineschmalz
1 Glas trockener Weißwein
Saft einer Zitrone
3-4 Kartoffeln
1 große Zwiebel
2 Essl. Olivenöl
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Die Lammkeule so ausbeinen, dass das Fleisch im ganzen Stück erhalten bleibt und sich gut füllen lässt. (Auf Wunsch macht das Ihr Metzger.)

Den Blattspinat gut waschen und tropfnass in einen Topf geben, Bei starker Hitze zusammenfallen lassen und 5 Minuten dünsten. Salzen. Gut ausdrücken und hacken. Möhre schälen und in gesalzenem Wasser garen. Kleinschneiden. Die Fleischtomate mit heißem Wasser überbrühen, Haut abziehen und Kerngehäuse entfernen; das Fruchtfleisch kleinschneiden. Den Schinken sehr fein würfeln. Die weiche Brotkrume in der Pfanne rösten. In einer zweiten Pfanne 1 Essl. Olivenöl erhitzen. Die Knoblauchzehen pellen und im heißen Öl goldbraun braten. Dann herausnehmen. Spinat, Möhre und Tomatenwürfel in das heiße Öl geben, Schinkenwürfel und Brotkrume zufügen. Zuletzt das gehackte Ei unterrühren. Abschmecken. Die Lammkeule von allen Seiten salzen. Mit der Farce (Füllung) füllen und mit Fleischfaden gut verschnüren. Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Eine ofenfeste Form mit Olivenöl ausstreichen. Kartoffeln und Zwiebeln auf den Boden der Form legen, salzen und pfeffern. Die Lammkeule obenauf betten. Das Schweineschmalz in einer Pfanne zerlassen. Fleisch und Kartoffeln damit begießen und im auf 225-250 Grad vorgeheizten Backofen 1 1/2 Stunden garen. 20 Min. vor Ende der Garzeit Zitronensaft und Weißwein über das Fleisch gießen. Die fertige Lammkeule im ausgeschalteten Ofen 10 Minuten ruhen lassen.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 40 Minuten
Garzeit: 1 1/2 Stunden

Empanadillas (Lammfleischpastetchen)

In Spanien packt man sowohl Süßes als auch Herzhaftes gerne in Teig ein. Ein Beispiel hierfür ist dieses in Blätterteig gehüllte Lammhack.

Zutaten

600 g tiefgefrorener Blätterteig
500 g Lamm-Rinderhack
50 g fetter Speck
1 Zwiebel
Olivenöl
1/2 Teel.Salz
1/2 Teel.Paprikapulver rosenscharf
2 Essl. kleingeschnittener Schnittlauch
1 Ei, 1 Eigelb
eine Prise Thymian
1 Knoblauchzehe

Zubereitung

Blätterteig antauen lassen. Währenddessen den Speck und die Zwiebel kleinschneiden. Öl erhitzen und beides darin anbraten. Das Hackfleisch zufügen und 5 Minuten braten. Salz, Thymian, Paprikapulver und zerdrückte Knoblauchzehe untermischen und kurz mitdünsten. Schnittlauchröllchen und ein Ei ebenfalls unterrühren.

Die angetauten Blätterteigtaschen 2 mm dick ausrollen und aus dem Teig gleichgroße Quadrate schneiden (ca. 15x15 cm). Die Fleischmasse gleichmäßig auf die Mitte der Quadrate verteilen und den Teig zu Dreiecken zusammenlegen, An den Rändern festdrücken.

Teigtaschen auf ein eingefettetes Backblech legen und 15 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Teigtaschen mit dem verquirlten Eigelb bestreichen und 20-25 Minuten backen. Die Pastetchen können heiß oder kalt serviert werden.

Für 4 Personen
Vorbereitungszeit: 45 Minuten
Garzeit: 25 Minuten

Sofrit payés (Bauerneintopf)

Dieser deftige Eintopf ist ein typisches Beispiel für spanische Hausmannskost. Die Zusammensetzung richtet sich ganz nach dem persönlichen Geschmack, den Grundstock bilden immer verschiedene Fleischsorten (meist Lamm und Huhn), Würste und Kartoffeln.

Zutaten

1 1/2 kg Lammschulter (in vier Stücke zerteilt)
4 Hähnchenkeulen

4 Kartoffeln
1 kleine Gemüsezwiebel
4 rote Paprikaschoten
1 Dose geschälte Tomaten
1 Dose Artischockenherzen
250 g grüne Schnippelbohnen
250 g Sobrasada (Paprikawurst)
250 g Butifara (Blutwurst)
1 Bund glatte Petersilie
1-2 Knoblauchzehen
1 Prise Safran
2-3 Essl. Olivenöl
1-2 Essl. Butter
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Gemüse putzen. Zwiebel kleinhacken, Paprika in große Stücke schneiden. Knoblauch und Petersilie fein hacken. Tomaten abgießen, Saft auffangen. In einem großen Topf 1 Essl. Olivenöl erhitzen, Zwiebel darin andünsten, Knoblauch, Safran, Petersilie und Tomaten dazugeben und kurz weterschmoren lassen. Paprikaschoten zufügen, salzen und pfeffern und ca. 1 Stunde weterschmoren, bis die Paprikastücke weich sind. Zwischendurch umrühren und - falls nötig - Tomatensaft nachgießen. Währenddessen die Hähnchenkeulen hauten, salzen und pfeffern. Das Lammfleisch von der äußeren Fettschicht befreien. Artischockenherzen abtropfen lassen. Kartoffeln schälen und in große Stücke schneiden. In 1-2 Essl. Olivenöl und 1-2 Essl. Butter die Lammstücke von allen Seiten anbraten, salzen und pfeffern. Kurz beiseite stellen. Sobrasada und Butifara in Stücke schneiden und im selben Topf anbraten, Herausnehmen. Dann Lamm, Hähnchenkeulen, Wurststücke, Gemüsemischung, grüne Bohnen (in große Stücke zerteilt) und Artischocken (halbiert) in den Topf schichten und 1/2 Stunde leise schmoren lassen. Fleisch und Bohnen sollten knapp mit Flüssigkeit bedeckt sein; evtl. etwas Fleischbrühe angießen. Die Kartoffeln in 1 Essl. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne 20 Minuten braten. 10 Minuten vor Ende der Garzeit in den Topf geben und mitgaren. Abschmecken und sofort servieren.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 1 1/4 Stunden

Garzeit: 50 Minuten

Chuletas de cordero en adobo (Marinierte Lammkoteletts)

Durch langes Marinieren in einer Kräuter-Öl-Paste bekommt das Fleisch eine besondere Würze.

Zutaten

je nach Größe 8-12 Lammkoteletts
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Salz
8 Essl. Olivenöl
2 Essl. Zitronensaft
1 Essl. getrockneter Thymian
2 Knoblauchzehen

1/2 Teel, getrocknete Rosmarinnadeln
Olivenöl zum Braten

Zubereitung

Aus dem Olivenöl, dem Zitronensaft, den Kräutern und dem zerdrückten Knoblauch eine Marinade rühren. Das Fleisch kräftig pfeffern und in der Marinade wenden. In eine Schüssel legen, die restliche Marinade darübergießen und über Nacht zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Olivenöl in einer oder zwei Pfannen heiß werden lassen und die Lammkoteletts von beiden Seiten 4-5 Minuten braten. Die in der Schüssel verbliebene Marinade beim Braten über die Koteletts gießen. Vor dem Servieren salzen.

Für 4 Personen
Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Marinieren: 24 Stunden
Garzeit: 10 Minuten

Paletilla de cordero con patatas (Lammschulter mit Kartoffeln)

Dies ist mit Sicherheit eines der besten Lammgerichte, das Sie jemals gekostet haben!

Zutaten

1 kg Lammschulter in 4 gleich großen Stücken
4 große Kartoffeln
1 große Gemüsezwiebel
1 dicker Bund glatte Petersilie
1 Lorbeerblatt
1 Teel. getrockneter Thymian
6 Pfefferkörner
1/2 l trockener Weißwein
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Das Fleisch putzen, alles sichtbare Fett entfernen. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden, Petersilie grob hacken. Das Fleisch mit Zwiebeln, Petersilie und den Gewürzen vermischt in eine Schüssel schichten und mit dem Weißwein übergießen; das Fleisch sollte knapp mit Wein bedeckt sein, ansonsten zwischendurch wenden. Über Nacht marinieren lassen. In einem gusseisernen Topf Olivenöl und Butter erhitzen und das Fleisch (in mehreren Portionen) rundherum anbraten. Salzen und pfeffern. Kurz beiseite stellen. Im selben Topf die Zwiebeln in ca. 10 Minuten weich dünsten. Währenddessen die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Fleisch zuunterst in den Topf geben und mit den Kartoffeln bedecken, gut salzen und pfeffern. Zuletzt die Zwiebeln zufügen und alles mit der Marinade übergießen. Den Topf gut verschließen. Im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen mindestens 1 Stunde garen. Nicht umrühren und den Deckel geschlossen halten. Heiß servieren.

Für 4 Personen
Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Marinierzeit: ca. 12-24 Stunden
Garzeit: 1 Stunde

Alubias con cordero (Bohneneintopf mit Lammfleisch)

Ein deftiger Wintereintopf, den Sie gut einen Tag vorher zubereiten können. Aufgewärmt schmeckt er besonders gut.

Zutaten

300 g Lammfleisch
50-100 g durchwachsener Speck
200 g getrocknete weiße Bohnen
300 g Stangenbohnen
2 kleine Zwiebeln
Olivenöl
1 Möhre
1 Stange Lauch
1 getrocknete Chilischote
getrockneter Thymian
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Essl. Tomatenmark
je nach Größe 3-4 Kartoffeln
2 Knoblauchzehen
3 Essl. Sherry
1/2 l klare Brühe

Zubereitung

Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen, vor dem Kochen das Wasser abgießen. Speck kleinschneiden, Öl in einem Topf erhitzen und Speck darin auslassen. Lammfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und in dem ausgelassenen Speck kräftig anbraten. Kleingeschnittene Zwiebeln mit zugeben und anbraten. Möhre und Lauchstange zerkleinern und mit den weißen Bohnen und der Chilischote zum Fleisch geben. Mit den zerpressten Knoblauchzehen, dem Thymian und dem Tomatenmark würzen und mit Brühe und Sherry aufgießen. Zugedeckt bei kleiner Hitze eine Stunde köcheln lassen. Grüne Bohnen putzen und kleinschneiden, hinzufügen und nach weiteren 10 Minuten kleingewürfelte Kartoffeln in den Topf geben. Noch 20 Minuten weiterköcheln lassen, die Chilischote entfernen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Einweichen: 24 Stunden

Garzeit: 1 1/2 Stunden

Estofado gitano (Zigeunergulasch)

Ein rustikales Schmortopfgericht, das gut in die winterliche Jahreszeit passt.

Zutaten

800 g Lammfleisch (Keule oder Schulter, ausgelöst oder in große Stücke zerteilt; 1 Schulter = 3-4 Stücke)
4 grüne Paprikaschoten
2 Gemüsezwiebeln
1 Dose Tomaten

150 g getrocknete Aprikosen
200 g Champignons
1 Essl. Tomatenmark
1 kleingehackte Knoblauchzehe
2 Lorbeerblätter
1 Teel. getrockneter Thymian
1 Teel. Paprikapulver (scharf)
1/2 Flasche trockener Weißwein
ca. 50 g Butter
evtl. 1-2 Essl. geschälte Mandeln
Salz

Zubereitung

Die Aprikosen ca. 2 Stunden in Weißwein einweichen. Das Fleisch nach und nach in Butter kräftig anbraten, mit Salz und Paprikapulver würzen. Beiseite stellen. Paprika und Champignons putzen und in große Stücke schneiden; Zwiebeln achteln und auseinanderblättern. Nacheinander im selben Topf anbraten. (Sollte die Butter beim Anbraten des Fleisches zu stark verbrennen, muss das Gemüse in frischer Butter angebraten werden.)

Abgetropfte Tomaten und Tomatenmark zufügen und gut unterrühren, salzen und pfeffern. Den Tomatensaft aus der Dose aufbewahren. Lammfleisch, Gemüse, Aprikosen und restliche Gewürze zusammen in einen großen Topf geben, etwas Weißwein

(Einweichflüssigkeit der Aprikosen) zufügen und zugedeckt bei niedriger Hitze ca. 1 Stunde schmoren. Zwischendurch umrühren und bei Bedarf etwas Weißwein oder Tomatensaft nachgießen. Der Topfboden sollte gut mit Flüssigkeit bedeckt sein. Vor dem Servieren nach Belieben die Mandeln zufügen. Nochmals abschmecken und heiß servieren.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: ca. 1 1/4 Stunde

Carne picada (Lauchhack mit Sonnenblumenkernen)

Dieses ausgefallene Hackfleischgericht können Sie in der zwei- bis dreifachen Menge auf einem Backblech zubereiten und Ihren Gästen auf einer Party servieren. Bevor die Gäste kommen, bereiten Sie den Teig vor und brauchen diesen dann nur noch auf ein eingefettetes Backblech zu verteilen und in den Ofen zu schieben.

Zutaten

500 g Rinderhack
1 Tasse altbackenes Weißbrot
1 Stange Lauch
1 Bund großblättrige Petersilie
1 Ei
abgeriebene Schale einer halben Zitrone (ersatzweise Zitronenschalenaroma)
2 Essl. Creme fraiche
3 Knoblauchzehen
2 Essl. Korianderpulver

Salz
schwarzer Pfeffer
Olivenöl
ca. 5. Essl, geschälte Sonnenblumenkerne

Zubereitung

Weißbrot in lauwarmem Wasser einweichen, Lauch in dünne Streifen schneiden, Petersilienblätter und die Hälfte der Sonnenblumenkerne hacken, Hackfleisch, Ei, Lauch, zerhackte Sonnenblumenkerne, Petersilie, zerdrückte Knoblauchzehen, ausgedrücktes Weißbrot, Zitronenschale und Creme fraiche gut verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Koriander kräftig würzen. Eine Auflaufform mit Öl einpinseln und die Fleischmasse darauf verteilen. Mit den restlichen Sonnenblumenkernen bestreuen und auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 45 Minuten backen.

Für 3-4 Personen
Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: 45 Minuten

Albóndigas con salsa de tomate (Hackfleischbällchen mit Tomatensoße)

Hackfleischballchen werden in Spanien auf die verschiedensten Arten zubereitet, mit Rind- oder Kalbfleisch, mit Thunfisch oder Stockfisch. Als Zutat können Speckwürfel und Wurstfleisch, bei Fisch kleingehackte Gambas sowie alle denkbaren Gewürze dienen. Die Fleischmasse kann vor dem Frittieren gebraten werden, die Hackfleischbällchen können roh frittiert oder pochiert werden. Das folgende Rezept ist auch hier nur eine von vielen Möglichkeiten.

Zutaten

500 g Hackfleisch
2 kleine Zwiebeln
1 Ei
3-4 Essl. Semmelmehl
Salz, Pfeffer
ca. 50 ml Olivenöl

Zutaten für die Soße

1 Essl. Olivenöl
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Dose Tomaten
1 Chilischote
10 Oliven ohne Stein
1 Essl. Tomatenmark
100 ml trockener Rotwein
3 Essl. trockener Sherry
evtl. 1 Essl. Mandelblätter
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

In einer Pfanne 1-2 Essl. Olivenöl erhitzen, die fein gehackte Zwiebel darin andünsten. Das Hackfleisch zugeben und rundherum anbraten. Salzen und pfeffern.

Die Masse etwas abkühlen lassen; mit verquirltem Ei und 1 Essl. Semmelmehl verkneten. Für die Soße in einer zweiten Pfanne 1 Essl. Olivenöl erhitzen; Zwiebel und Knoblauch fein hacken und darin glasig dünsten.

Abgetropfte Tomaten unterrühren und bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren einkochen lassen. Salzen und pfeffern. Chilischote und kleingeschnittene Oliven zugeben, Tomatenmark, Rotwein und Sherry zufügen. 5-10 Minuten kochen lassen, bis die Soße sämig wird. Evtl. kurz vor dem Servieren 1 Essl. Mandelblätter unterrühren. Aus der Hackfleischmasse kleine Kugeln formen, in Semmelmehl panieren und in Olivenöl rundherum goldbraun frittieren. Mit der heißen Tomatensoße servieren.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten

Carne de buey al vino tinto (Geschmortes Rindfleisch mit Rotweinsauce)

Ähnlich dem französischen „Boeuf bourguignon“, (angeblich das Lieblingsgericht der meisten französischen Männer), wird auch in Spanien Rindfleisch gut und gern in Rotwein geschmort. Das nachstehende Rezept ist ein leckeres Beispiel dafür.

Zutaten

80 g Rindergulasch

100 g geräucherter Speck

1 Dose Tomaten

1 Bund glatte Petersilie

1 Teelöffel getr. Thymian

1 Lorbeerblatt

3-4 Knoblauchzehen

1 Essl. Mehl

ca. 1/2 l Rotwein

250 g Champignons

250 g kleine Zwiebeln (möglichst frische Perlzwiebeln)

1-2 Essl. Olivenöl

2 Essl. Butter

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Das Rindergulasch nacheinander in Olivenöl und Butter anbraten, salzen und pfeffern. Kurz beiseite stellen. Den kleingewürfelten Speck im selben Topf ausbraten, die Fleischstücke wieder zugeben und mit dem Mehl bestäuben. Umrühren und mit etwas Rotwein ablöschen.

Die abgetropften Tomaten zugeben. Gehackte Petersilie, kleingehackten Knoblauch, Thymian und Lorbeerblatt hinzufügen und gut unterrühren. Auf niedriger Stufe 2 - 2 1/2 Stunden schmoren lassen. Bei Bedarf Rotwein nachgießen. Der Topfboden sollte soweit mit Rotwein bedeckt sein, dass das Fleisch nicht anbrennt, jedoch nicht so hoch, dass das Fleisch im Rotwein kocht, anstatt im Dampf zu schmoren. Sehen Sie deshalb zur Sicherheit öfter nach und rühren Sie den Topfinhalt dabei gut um.

Die Champignons putzen und in Stücke in der Größe der Zwiebeln schneiden. Die Zwiebeln pellen. In einer Pfanne die Butter schmelzen lassen und Champignons und Zwiebeln bei mittlerer Hitze in 10 Minuten rundherum goldbraun anbraten, salzen und pfeffern. Unter das Fleisch heben und 20 Minuten mitgaren. Heiß servieren.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 2 1/2-3 Stunden

Wichtig: Das Fleisch sollte immer in kleinen Mengen angebraten werden, da eine große (kalte) Fleischmenge dem Topfboden zuviel Wärme entzieht, Dann schließen sich die Poren nicht schnell genug, das Fleisch verliert zuviel Flüssigkeit und wird trocken. Der austretende Fleischsaft muss gegebenenfalls abgeschüttet oder bei starker Hitze reduziert werden. Das Fleisch sollte nach dem Anbraten nicht grau aussehen, sondern eine leichte Bratenkruste aufweisen. Durch das Ansetzen des Fleisches am Topfboden entstehen wichtige Röststoffe, die mit dem Rotwein losgekocht werden, d.h. ein leichtes „Anbrennen“ ist sogar erwünscht.

Carne y verduras al horno (Fleisch und Gemüse aus dem Ofen)

Dieses sehr gute Eintopfgericht lässt sich einfach und schnell auch für viele Esser vorbereiten und eignet sich daher besonders für Einladungen; wenn die Gäste kommen, schmort das Essen ruhig im Ofen. Für dieses Gericht benötigen Sie eine flache, ofenfeste Tonform (siehe „Tipps“), wie sie in Spanien üblich sind,

Zutaten

1 - 1,5 kg Beinrolle oder Beinscheiben

2 mittelgroße Auberginen

1 Zucchini

2 rote Paprikaschoten

2 grüne Paprikaschoten

1 große Gemüsezwiebel

3-4 Fleischtomaten

1 Essl. und 1 kleines Glas Olivenöl

1 kleines Glas Weinbrand

1 Teel. Paprikapulver edelsüß

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Das Fleisch von Fett und Sehnen befreien und in große Stücke schneiden. (Am besten bestellen Sie bei Ihrem Fleischer ein großes ausgelöstes Stück Beinrolle. Als Ersatz können Sie auch Beinscheiben nehmen.) Von Aubergine und Zucchini den harten Strunk entfernen. Paprikaschoten putzen, Gemüsezwiebel pellen. Die Gemüse in mundgerechte Stücke, die Tomaten in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel achteln und auseinanderblättern. Eine flache, ofenfeste Tonform mit 1 Essl. 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 1 kleinen Glas Weinbrand und 1 Gläschen Olivenöl beträufeln. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen und die Form 1/2 Stunde hineingeben. Dann auf 175 Grad zurückschalten und weitere 2 1/2 Stunden garen. Wenn die Tomatenscheiben anfangen zu bräunen, einmal gut

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

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: ca. 3 Stunden

Chuletas al romero (Koteletts in Rosmarinsoße)

In Spanien wird aus einem einfachen Kotelett mit besonderen Zutaten, wie viel irischem Rosmarin und einem trockenem Rotwein, eine wahre Köstlichkeit.

Zutaten

4 Schweinekoteletts

2 Essl. frischer Rosmarin

1 Dose Tomatenmark (200 g)

3 Knoblauchzehen

Salz

schwarzer Pfeffer Olivenöl

1/3 l trockener Rotwein

1 Essl. Paprikapulver edelsüß

4 Essl. Tomatenketchup

2 Teel. Zucker

Eine nicht typisch spanische, aber sehr leckere Zugabe: 1/2 Becher Creme fraiche

Zubereitung

Koteletts salzen und pfeffern und in Öl 6 Minuten auf jeder Seite braten. Paste aus kleingeschnittenen Rosmarinblättern (2/3 der oben angegebenen Menge), zerdrücktem Knoblauch, der Hälfte des Tomatenmarks und Salz rühren und diese auf die Koteletts streichen. Das Fleisch 2 Minuten weiterbraten, aus der Pfanne nehmen und in einem auf 80 Grad vorgeheizten Backofen warmstellen. Den restlichen Rosmarin zusammen mit Paprikapulver im verbliebenen Fett anbraten. Wein zugießen: restliches Tomatenmark zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und auf großer Hitze 15 Minuten einkochen lassen. Tomatenketchup und Zucker hinzufügen, eventuell Creme fraiche unterrühren und Koteletts in die Soße legen. Noch einmal aufkochen lassen und sehr heiß servieren.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

Ropa vieja

„Alte Kleidung“ heißt dieses Gericht wörtlich übersetzt. Vermutlich, weil man das Fleisch so lange kocht, bis es faserig „zerschlissen“ und brüchig wie abgetragene Kleidung ist. Es lässt sich gut am Vortag zubereiten und verdient einen Platz auf dem kalten Büffet.

Zutaten

1 Pfund langfaseriges Kalbfleisch zum Kochen (möglichst 1 Stück)

1 Möhre

4 mittelgroße Zwiebeln

1 rote Paprika
1 grüne Paprika
1 Dose Tomaten
3-4 Knoblauchzehen
1 Lorbeerblatt
1 Würfel Fleischbrühe für 1/2 l Wasser
1 Teel. Kümmel
1 Tasse Tomatenpüree (selbstgemacht oder aus der Dose)
1 kleines Glas trockener Sherry
2 Essl. Olivenöl
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Das Fleisch in einem Topf mit 1/2 l kaltem Wasser mit 1 Knoblauchzehe, 1 Lorbeerblatt, 1 Möhre und Zwiebel zum Kochen bringen, 1 Dose Tomaten (mit Flüssigkeit) und den Brühwürfel zugeben; gut umrühren und 2 Stunden leise kochen lassen. Das Fleisch sollte immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt sein. Währenddessen die Paprikaschoten putzen und in schmale Streifen schneiden. Die restlichen Zwiebeln und Knoblauchzehen fein hacken. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen; Zwiebeln, Knoblauch und Paprikastreifen darin anbraten. Bei geschlossenem Deckel 10 Minuten auf niedriger Stufe schmoren. Das gekochte Fleisch nach Ablauf der Kochzeit aus der Brühe nehmen, erkalten lassen und mit den Händen fein zerfasern. Das Fleisch in die Paprikapfanne geben und gut unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Tomatenpüree und Sherry zufügen, alles gut vermischen und 15 Minuten bei geschlossenem Deckel weiterschmoren. Zuletzt 1 Tasse der Kochbrühe zugeben und bei starker Hitze die Flüssigkeit reduzieren lassen. Dabei häufig umrühren, damit nichts ansetzt. Kalt servieren.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: 2 1/2 Stunden

Cocido madrileño (Madrider Eintopf)

Jede spanische Provinz hat ihr landestypisches Eintopfgericht: Cocido vasco, Cocido andaluz, Cocido catalán - die Reihe ließe sich beliebig fortsetzen. Hülsenfrüchte, Gemüse, Schinken, Speck und Fleisch werden in den unterschiedlichsten Varianten kombiniert. Das Ergebnis ist ein deftiges gehaltvolles Essen, das meist in zwei Gängen serviert wird: Zuerst die Suppe (d.h. die Kochbrühe), dann Fleisch und Gemüse. Ein typisches Beispiel hierfür ist dieser berühmte Eintopf aus Madrid.

Zutaten

250 g Kichererbsen
1-2 Schweinsfußknochen
1-2 Markknochen
500 g Rindfleisch zum Kochen
1 Hühnerbrust
4 Paprikawürste (Debrezciner)
100 g geräucherter Speck
100 g magerer roher Schinken (Schinkenreste)
1 Pfund Kartoffeln
2 Möhren

2 Lauchstangen
1 große Zwiebel
3-4 Stiele glatte Petersilie
100 g Fadennudeln

Zubereitung

Die Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen; am nächsten Tag abschütten und mit 1 1/2-2 l frischem, kaltem Wasser, Schweinsfuß, Markknochen und Schinken in einem großen Topf zum Kochen bringen. Den sich an der Oberfläche bildenden bräunlichen Schaum abschöpfen. Bei geschlossenem Deckel auf niedriger bis mittlerer Flamme 1 1/2 Stunden kochen. Mohren, Lauchstangen und Zwiebel putzen und in Scheiben bzw. Ringe schneiden. Rindfleisch, Gemüse und Petersilie zugeben und 1/2 Stunde weiterkochen. Dann Hühnerbrust (ohne Haut), Speck und Paprikawurst - in mundgerechte Stücke zerteilt - zufügen und nochmals 1/2 Stunde köcheln lassen. Zuletzt die geschälten und in große Stücke geschnittenen Kartoffeln hineingeben und ca. 20 Minuten garen. Die Kochbrühe in einen zweiten Topf abgießen; wieder zum Kochen bringen und die Nudeln kurz darin garkochen. Die Suppe vorab reichen. Fleisch und Gemüse mit Tomatenmousse servieren (siehe „Berenjenas con tomate“).

Für 4 Personen
Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Einweichzeit: über Nacht
Garzeit: ca. 3 Stunden

Tenera a la Sevillana (Kalbsschnitzel in Sherrytomaten)

Kalbfleischgerichte sind in Spanien nicht häufig zu finden, in Sevilla entdeckten wir jedoch eine dort häufig servierte Spezialität dieser Region: Kalbsschnitzel in einer kräftigen Sherrysoße.

Zutaten

4 kleine Kalbsschnitzel
3 große Fleischtomaten
1 rote Paprikaschote
1 Pfund Champignons
2 Knoblauchzehen
1/8 l Sherry
Olivenöl
1 gehäufte Essl. Tomatenmark
Salz
schwarzer Pfeffer
2 Essl. Mandeln
100 g Chorizowurst oder würzige, hartgeräucherte Paprikawurst

Zubereitung

Zwiebeln kleinschneiden und im Olivenöl andünsten. Champignons kurz abbrausen, in Scheiben schneiden und zu den Zwiebeln geben. So lange dünsten, bis der größte Teil der Flüssigkeit verdampft ist. Tomaten häuten, entkernen und kleinschneiden. Mit dem Sherry, dem Tomatenmark, zerdrücktem Knoblauch, kleingeschnittener Wurst und den Mandeln dazugeben und gut durchrühren. Auf kleiner Flamme ohne Deckel 1/2 Stunde einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kalbsschnitzel pfeffern und in Olivenöl von jeder Seite 3-4 Minuten braten, salzen und auf vorgewärmten Tellern servieren, Die Tomatensoße über das Fleisch geben.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

Riñones al jerez (Kalbsnieren mit Sherry)

Das nachstehende Rezept schmeckt auch denen, die den intensiven Nierengeschmack nicht mögen, da das überschüssige Bratfett nicht für die Soße verwandt wird. Das erfordert allerdings einen Kalbsfond, der ein wenig Mühe macht (Rezept siehe unten). Kalbsnieren sollten möglichst schnell gegart und dann sofort serviert werden.

Zutaten

pro Person 1 Kalbsniere

3-4 kleine Zwiebeln

50 g Butter

50 ml trockener Sherry

1 Tasse Kalbsfond

100 ml süße Sahne

evtl. 1/2 Gläschen Weinbrand

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Kalbsnieren gut waschen und vorbereiten: Den Fettkern sauber herausschneiden, so dass kein Fett an den Nieren bleibt. Das Nierenfleisch in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln sehr fein hacken. 10g Butter in einem kleinen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Kalbsfond und süße Sahne zugeben, mit Sherry, Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas einkochen lassen, bis die Soße leicht sämig wird. (Man kann sie auch kurz vor dem Servieren mit etwas Mehlbutter andicken.)

In zwei Pfannen je 20 g Butter schmelzen. Die geschnetzten Kalbsnieren in die beiden Pfannen geben und bei mittlerer, bis starker Hitze unter ständigem Rühren so lange wenden, bis kein rohes Fleisch mehr sichtbar ist. Evtl. mit 1/2 Gläschen Weinbrand beträufeln und flambieren. Die Flüssigkeit durch ein Sieb abgießen und die Nieren in die heiße Soße geben. Sofort servieren.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 5 Minuten

Kalbfond

1 kg Kalbsknochen (darunter auch Kalbsfußknochen) in einem Bräter in den Ofen schieben und bei starker Hitze ca. 20 Minuten rösten, bis die Knochen leicht gebräunt sind, 1 Zwiebel und 1 Tomate in große Stücke schneiden und auf den Knochen verteilen. Nochmals ca. 10 Minuten in den Ofen geben. Anschließend den Topf auf die Herdplatte stellen und 1 Flasche trockenen Rotwein sowie so viel Wasser zugeben, dass die Knochen knapp bedeckt sind. Ca. 1 Stunde bei geschlossenem Deckel leise köcheln lassen. Die ausgekochten Knochen entfernen

und die Flüssigkeit im offenen Topf bei starker Hitze bis auf 1 Tasse reduzieren. Der Kalbsfond kann auf Vorrat gekocht und eingefroren werden. Zubereitungszeit: 11/2 Stunden

Conejo guisado (Geschmortes Kaninchen)

Das leicht an Geflügel erinnernde Kaninchenfleisch erhält durch die hier beschriebene Zubereitung eine pikante Würze.

Zutaten

1 großes oder 2 kleine Kaninchen
2-3 Bund glatte Petersilie
4-5 Knoblauchzehen
100 g geräucherter Speck
1 Gemüsezwiebel
1 Teel. scharfes Paprikapulver
1 Zitrone
1/3-1/4l trockener Weißwein
1-2 Essl. Olivenöl
1 Essl. Butter
Salz

Zubereitung

Kaninchen in große Stücke schneiden (1 Kaninchen in 6-8 Teile). Fleisch von allen Seiten salzen. Petersilie und Knoblauch sehr klein hacken. Das Fleisch dick damit einreiben. 3-4 Stunden, am besten über Nacht, marinieren lassen. Den Speck würfeln und in Olivenöl und Butter ausbraten. Die Zwiebel hacken und dazugeben. Glasig dünsten. Die Kaninchenteile im Zwiebelfett anbraten. Der Topf sollte so groß sein, dass die Fleischteile am Boden nebeneinander liegen können (evtl. 2 Töpfe nehmen). Das Fleisch mit Paprikapulver bestreuen und den Saft einer Zitrone darüberträufeln. Auf mittlerer Flamme 45 Minuten schmoren. Nach und nach den Weißwein zugeben, stets nur so viel, dass die Soße nicht anbrennt und sämig bleibt. Heiß servieren.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Marinieren: 3-4 Stunden oder über Nacht

Garzeit: 55 Minuten

Geflügelgerichte

Pollo a la chilindron (Hühnerkeulen in Chilindron)

Huhn mit Paprika zuzubereiten ist in ganz Spanien verbreitet. Das vorliegende Rezept stammt aus Aragonien im Nordosten des Landes und ist wegen der berühmten Soße auch über die Grenzen dieser Provinz hinaus bekannt.

Zutaten

4 Hühnerkeulen
4 Knoblauchzehen
Olivenöl
2 mittelgroße Zwiebeln
5 Scheiben würziger roher Schinken
3 rote Paprikaschoten
4 Fleischtomaten
Salz
schwarzer Pfeffer
3 Tassen trockener Weißwein
1 Teel. getrockneter Thymian
4 Essl. Tomatenmark
1 Peperoni oder getrocknete Chilischote

Zubereitung

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, 3 Knoblauchzehen darin anbraten und herausnehmen. Hühnerkeulen salzen, pfeffern und in dem Öl von beiden Seiten leicht braun braten. Zwiebeln und Schinken kleinschneiden und ebenfalls in der Pfanne mitanbraten. Paprikaschoten entkernen und kleinschneiden, Tomaten überbrühen, enthäuten, entkernen und zerkleinern. Eine zerdrückte Knoblauchzehe zum Fleisch geben, dann die Paprikastückchen und die Tomatenstücke zufügen. Mit Wein aufgießen, Tomatenmark hinzufügen, mit Thymian würzen, die kleingeschnittene Peperoni hinzufügen und bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel 25 Minuten garen lassen (je nach Größe der Keulen länger). Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und, falls Sie eine Chilischote beigelegt haben, diese entfernen.

Dazu passt Reis, den Sie entsprechend der Garzeit laut Packungshinweis auch in der Pfannenflüssigkeit quellen lassen können.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 25 Minuten

Pollo a la cazadora (Huhn auf Jägerinnenart)

Ein herzhafter Hühnereintopf, der - so oder ähnlich - in vielen spanischen Landgaststätten auf der Speisekarte steht.

Zutaten

2 Brathähnchen in jeweils 4 Stücke zerteilt oder 8 Hühnerbeine
2 rote Paprikaschoten
1 Pfund braune Champignons

1 mittelgroße Zwiebel
1 Dose Tomaten
1 Glas kräftiger Rotwein
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
2 Essl. Olivenöl
1 Essl. Butter

Zubereitung

Paprika und Champignons putzen und in Stücke schneiden. Zwiebeln klein würfeln. Tomaten abtropfen lassen. In 1 Essl. Olivenöl Zwiebeln, Champignons und Paprika anbraten und etwas schmoren lassen. Tomaten zugeben. Salzen und pfeffern. Ca. 30 Minuten schmoren lassen. Den Rotwein nach und nach hinzugeben - stets nur so viel, dass das Gemüse nicht anbrennt. (Ein leichtes Ansetzen ist aber auch hier sinnvoll, da das Gemüse dadurch einen leichten Röstgeschmack bekommt.) Das Gemüse beiseite stellen. Von den Hähnchen die Haut abziehen und das überschüssige Fett abschneiden. Die Hähnchenteile in Olivenöl und Butter rundherum anbraten.

Wenn das Fleisch von allen Seiten leicht gebräunt ist, das Gemüse zugeben und nochmals 1/2 Stunde auf kleiner Flamme schmoren. Die Hähnchenteile sollen gut von der Gemüsesoße bedeckt sein. Heiß servieren.

Für 4 Personen
Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Garzeit: 1 Stunde

Pollo al ajillo (Hühnerkeulen in Knoblauch)

Durch das lange Mitgaren des Knoblauchs wird auch für uns Mitteleuropäer der Verzehr ganzer Knoblauchzehen ein Hochgenuss, da der Knoblauch seinen strengen Geschmack verliert.

Zutaten

4 Hühnerkeulen
10 Knoblauchzehen
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Olivenöl
2 Essl. Butter
1/8 l trockener Weißwein
1/8 l Hühnerbrühe
1 Bund großblättrige Petersilie

Zubereitung

Knoblauchzehen schälen und zwei davon zerdrücken. Hühnerkeulen salzen, pfeffern und mit den zerdrückten Knoblauchzehen einreiben. Olivenöl und Butter erhitzen und die Keulen darin von beiden Seiten anbraten. Die restlichen Knoblauchzehen kurz mitbraten, dann mit Wein und Brühe ablöschen. Bei geschlossenem Deckel auf kleiner Flamme 25 Minuten ziehen lassen.

Hühnerkeulen aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und im 80 Grad vorgeheizten Backofen warmstellen. Die Soße bei großer Hitze ohne Deckel auf ein

Drittel einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hühnerkeulen wieder in die Soße legen und mit zerkleinerten Petersilienblättern bestreuen.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 25 Minuten

Einkochzeit: 15 Minuten

Empanada de pollo (Hähnchenpastete)

Pasteten gehören zur spanischen Alltagskost und werden in fast allen Bäckereien angeboten. Für Teig und Füllung gibt es hundert unterschiedliche Rezepte. Ob Öl-, Mürbe-, Hefe- oder Blätterteig, ob Fleisch-, Fisch- oder Gemüsefüllung - der eigene Geschmack entscheidet, Das folgende Rezept ist nur ein Beispiel von vielen.

Zutaten

für den Teig

200 g Mehl

50 g Schweineschmalz

30 g Hefe

1/2 Tasse lauwarmes Wasser

1 Prise Salz

Zutaten für die Füllung

1 gebratenes Hähnchen (frisch oder fertig gekauft, möglichst scharf gewürzt!)

2 rote Paprikaschoten

1 Dose Tomaten

1 mittelgroße Zwiebel

50 g magerer roher Schinken

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

scharfes Paprikapulver oder Cayennepfeffer

Zubereitung

Aus den Zutaten für den Teig einen geschmeidigen Hefeteig kneten und ca. 1 Stunde an einem warmen, geschützten Ort gehen lassen. Währenddessen die Zwiebel fein hacken und in 1 Essl. Olivenöl dünsten. Paprika putzen und in schmale Streifen schneiden. Zu der Zwiebel geben und ebenfalls anschmoren. Die abgetropften Tomaten unterrühren und alles bei niedriger Hitze und offenem Deckel ca. 30 Minuten einkochen lassen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Von dem Hähnchen die Haut abziehen; das Fleisch von den Knochen lösen und zerpfücken. Das Hähnchenfleisch unter die fertige Gemüsemasse rühren, mit Salz, Pfeffer und den Gewürzen abschmecken.

Den Teig halbieren und auf einer bemehlten Arbeitsfläche möglichst dünn ausrollen. Die erste Teigplatte auf ein eingefettetes Backblech legen und die Füllung darauf verteilen. 1-2 cm Rand frei lassen. Die zweite Teigplatte darüberlegen, die Ränder gut verkleben und etwas nach innen rollen. Die Pastete mit Teigresten verzieren und mit verquirltem Ei bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 30 Minuten backen; warm oder kalt servieren.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Teig-Gehenlassen: 1 Stunde
Garzeit: ca. 1 Stunde

Pollo en salsa de almendras (Hähnchen in Safran-Mandel-Soße)

Die besten Geflügelrezepte stammen aus der Provinz Galizien, wo die Tiere mit dem dort angebauten Mais gefüttert werden. Auch dieses Gericht findet seinen Ursprung in dieser Region, ist aber heute in ganz Spanien verbreitet.

Zutaten

2 Hähnchenschenkel
1/4 l trockener Weißwein
1/4 l Hühnerbrühe
Salz Pfeffer
3 Essl. Mehl
Olivenöl
1 Essl. Butter
2 kleine Zwiebeln
1 Lorbeerblatt
1 Tasse gemahlene Mandeln
2 Knoblauchzehen
1 gehäufte Messerspitze Safranpulver (je nach Geschmack auch mehr)

Zubereitung

Hähnchenschenkel salzen, pfeffern und in Mehl wenden. In heißem Öl und Butter von beiden Seiten anbraten und zur Seite stellen. Kleingeschnittene Zwiebeln im verbliebenen Fett andünsten, Die Hähnchenschenkel wieder zufügen, das Lorbeerblatt, Wein und Hühnerbrühe zufügen und 10 Minuten bei geschlossenem Deckel auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Währenddessen die Mandeln, die zerdrückten Knoblauchzehen und den Safran mit etwas Flüssigkeit aus dem Topf verrühren. Nach 10 Minuten die Masse zugeben, unterrühren und die Hähnchenteile weitere 15 Minuten köcheln lassen. Das Fleisch aus dem Topf nehmen, in Alufolie wickeln und in einem auf 100 Grad vorgeheizten Backofen warmhalten. In der Zwischenzeit die Flüssigkeit bei starker Hitze ohne Deckel auf die Hälfte einkochen lassen, eventuell nachwürzen und die Hähnchenschenkel wieder zufügen.

Für 2 Personen
Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: 25 Minuten
Einkochzeit: 15 Minuten

Pollo en salsa de miel (Hühnerkeulen in Honig-Sherry-Soße)

In Spanien wird Orangenblütenhonig häufig für süße Gerichte verwandt, weil er durch sein fruchtiges, nicht zu aufdringliches Aroma den Geschmack der Gerichte unterstreicht, aber nicht vorschmeckt. Da diese Honigsorte hier nicht so häufig zu bekommen ist, probieren Sie dieses Gericht mit normalem Honig, auf keinen Fall aber mit Wald- oder Tannenhonig aus.

Zutaten

4 Hühnerkeulen
Olivenöl
1/4 l Amontillado-Sherry
1 l Wasser
3 Essl. Orangenblütenhonig oder neutralen Honig
Salz
weißer Pfeffer
100 g gut gekühlte Butter

Zubereitung

Hühnerkeulen in Olivenöl rundum braun braten, Sherry, Wasser und Honig dazugeben und die Keulen bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel 25 Minuten köcheln lassen. Keulen herausnehmen und im auf 80 Grad vorgeheizten Backofen warmstellen. Soße ohne Deckel etwas einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Butter in kleine Fleckchen zerteilen, Soße vom Herd nehmen und die Butterflöckchen in die nicht mehr kochende Soße mit dem Schneebesen leicht einrühren, bis sich die Butter ganz aufgelöst hat. Keulen in die Soße geben, eventuell noch einmal kurz erwärmen, aber nicht mehr kochen lassen, sonst verliert die Butter ihre bindende Wirkung.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: 25 Minuten

Pollo y pimientos al horno (Paprikahähnchen aus dem Ofen)

Dieses ebenso einfache wie köstliche Gericht ist mit dem Gemüse-Rindfleisch-Topf verwandt. Auch hier schmort das Gemüse lange im Backofen, die flache Tonform ist für das Aroma auch bei diesem Rezept besonders wichtig, (Eine Form aus anderem Material, z.B. Gusseisen verändert - seltsamerweise - den Geschmack!). Sie können das folgende Rezept beliebig erweitern und (nach Ablauf der ersten 2 Stunden) auch Oliven, Champignons (knapp gar gekocht oder aus der Dose) untermischen.

Zutaten

2 ganze Hähnchen (jeweils in 4 Stücke geteilt) oder 4-8 Hähnchenschenkel
1 kg längliche grüne Paprikaschoten
1 Pfund rote Paprikaschoten
1 große Gemüsezwiebel
3-4 Fleischtomaten
1 Gläschen Olivenöl
1 Gläschen Weinbrand
1 Essl. Butter
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
evtl. 1-2 Knoblauchzehen

Zubereitung

Paprikaschoten putzen und in große Stücke schneiden. Gemüsezwiebel achteln und auseinanderblättern. Eine flache, ofenfeste Tonform mit Olivenöl ausstreichen und das Gemüse hineingeben. Evtl. kleingehackten Knoblauch hinzufügen.

Fleischtomaten In 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und das Gemüse damit abdecken. Salzen und pfeffern. Mit Olivenöl und Weinbrand begießen. In den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen schieben und 2 Stunden garen. Nach 1/2 Stunden die Hitze auf 175 Grad reduzieren. Wenn die Tomaten anfangen zu braunen, das Gemüse gut umrühren.

Von den Hähnchen die Haut abziehen und alles sichtbare Fett entfernen. Die Hähnchen in Butter von allen Seiten goldbraun braten, salzen und pfeffern. Nach Ablauf der 2 Stunden in das Gemüse betten. Das Fleisch sollte mit Gemüse bedeckt sein. Nochmals 1 Stunde garen. Heiß servieren.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 3 Stunden

Pollo con setas (Hähnchen mit Pilzen)

Ein delikater Hähncheneintopf im Stil eines französischen „Coq au vin“. Wir bekamen ihn in einer bäuerlichen Finca serviert.

Zutaten

4 große Hähnchenschenkel

1/2 Pfund Pfifferlinge

1/2 Pfund Steinpilze oder Champignons

4 große Kartoffeln

2 Zitronen

1 Bund glatte Petersilie

1 großes Glas trockener Weißwein

100 g durchwachsener Speck

1 Gemüsezwiebel

2 Essl. Olivenöl

1 Essl. Butter

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

evtl. 100 ml süße Sahne oder Creme fraiche

Zubereitung

Speck würfeln und in 1 Essl. Olivenöl anbraten. Die blättrig geschnittene Zwiebel darin weichdünsten; Pilze zufügen und anbraten. Geschälte und in Stücke geschnittene Kartoffeln zugeben, salzen und pfeffern. Mit Weißwein angießen und bei geschlossenem Deckel auf kleiner Flamme 45 Minuten garen. Von den Hähnchenschenkeln die Haut abziehen und alles sichtbare Fett entfernen.

Ca. 40 Minuten vor dem Essen die Hähnchenschenkel in einem zweiten Topf in Butter und Olivenöl anbraten, salzen und pfeffern. Kleingehackte Petersilie und den Saft von 2 Zitronen zufügen und zugedeckt ca. 30 Minuten schmoren lassen. Vor dem Servieren Hähnchen und Gemüse mischen. Evtl. etwas süße Sahne oder Creme fraiche unter die Soße rühren und nochmals kurz erhitzen.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 1 Stunde

Paella und Reisgerichte

Paella valenciana

Die Paella ist das spanische Nationalgericht schlechthin. Während der valenzianische Safranreis ursprünglich nur Fisch und Gemüse enthielt, macht heute gerade die üppige, vielfältige Kombination unterschiedlichster Zutaten seinen ganz besonderen Charme aus. Schwein und Lamm, Huhn und Ente, selbst Schnecken werden mit allen Arten von Meeresfrüchten und Gemüsen vereint. Ihrer Phantasie sind also keine Grenzen gesetzt. Nur eines ist wichtig: Der berühmte Safranreis wird nicht in Wasser gekocht, sondern zuerst in Olivenöl gebraten und dann mit dem Kochsud der Zutaten gegart.

Zutaten

2 Hähnchenkeulen
1 Schweinekammsteak (300 g)
150 g grüne Bohnen
1 Möhre
1 rote Paprikaschote
1 mittelgroße Zwiebel
1 große Fleischtomate
1 Beutel Miesmuscheln
200 g Calamares
4 Garnelen (roh)
1 Tasse Milchreis
1 Teel. Safran
4 Essl. Olivenöl
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
4 Zitronen

Zubereitung

Fleischtomaten mit heißem Wasser überbrühen, Haut abziehen und Kerne entfernen; das Fruchtfleisch würfeln. Zwiebel hacken, Paprika kleinschneiden. Miesmuscheln, Calamares und Garnelen waschen, Calamares kleinschneiden. In einer tiefen Pfanne 1 Essl. Olivenöl erhitzen, die Calamaresstücke darin anbraten, dann Tomaten- und Paprikawürfel sowie Garnelen zugeben, salzen und pfeffern. So lange zugedeckt garen, bis die Paprika knapp weich ist (ca. 1/2 - 3/4 Stunde). Die Garnelen nach ca. 10 Minuten herausnehmen, entschalen und beiseite stellen.

Währenddessen grüne Bohnen und die Möhre in Salzwasser knapp gar kochen. Hähnchenkeulen häuten und - nach Wunsch - entbeinen. Hähnchen- und Schweinefleisch vom äußeren Fett befreien und in mundgerechte Stücke schneiden (Hähnchenkeulen nur zweiteilen oder ganz lassen). In einem Topf 3 Tassen Wasser mit einer kleinen Zwiebel zum Kochen bringen. Die Miesmuscheln zugeben und 5 Minuten im Dampf garen. Die Muscheln entschalen und mit dem Muschelsud beiseite stellen. In einer großen Pfanne (bzw. der Pfanne, worin Gemüse und Calamares gegart wurden) die Fleischstücke in 1 Essl. Olivenöl rundherum anbraten, salzen und pfeffern; zur Seite stellen.

In derselben Pfanne 1-2 Essl. Olivenöl erhitzen. Zwiebelwürfel und Reis darin anbraten. Safran zugeben. Alles ca. 5 Minuten unter ständigem Rühren weiterschmoren lassen. Mit 2 Tassen Muschelsud auffüllen. Fleisch und Calamares-

Gemüse-Mischung dazugeben und alles vorsichtig umrühren. Abschmecken. Auf niedriger bis mittlerer Flamme 20 Minuten garen. Niemals umrühren, nur an der Pfanne rütteln. Kurz vor Ende der Garzeit Gemüse, Garnelen und Muschelfleisch unterheben und miterhitzen, Mit Zitronenachteln garniert servieren.

In Spanien wird die Paella meist für große Tischrunden zubereitet und in riesigen Paella-Pfannen aufgetragen.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 1 Stunde

Garzeit: 35 Minuten

Arroz marinera (Reis mit Meeresfrüchten)

Für dieses Gericht eignen sich alle Meeresfrüchte, ob Gambas, Langustinen oder Krabben, ob Calamares, Pulpo, Sepia oder Muscheln. Auswahl und Menge hängen vom individuellen Geschmack und Geldbeutel ab; doch einige Schalentiere sind unbedingt nötig, um der Kochbrühe, mit der später der Reis gegart wird, den intensiven Geschmack der Meeresfrüchte zu verleihen. Alle Meeresfrüchte sollten deshalb im selben Sud gegart werden.

Zutaten

4-8 rohe Garnelen
1 Beutel Miesmuscheln
1-2 Tintenfische (Calamares)
2 rote Paprikaschoten
3-4 Fleischtomaten
1 Gemüsezwiebel
1 Bund glatte Petersilie
1-2 Knoblauchzehen
2 Tassen Rundkornreis (Milchreis)
1 Glas trockener Weißwein
2-3 Essl. Olivenöl
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
4 Zitronen

Zubereitung

Die Muscheln waschen. In einem Topf 4 Tassen Wasser mit dem Weißwein und einer Prise Salz zum Kochen bringen. Die Muscheln hineingeben und in 5 Minuten im Wasserdampf öffnen lassen. Die Muscheln aus der Brühe heben und das Muschelfleisch aus den Schalen lösen. Beiseite stellen; die Brühe durch ein Teesieb seihen, damit etwaiger Muschelsand entfernt wird. Die gewaschenen Garnelen im Muschelsud ca. 5 Minuten garen. Herausnehmen und entschalen.

Zwiebel, Paprika, Petersilie und Knoblauch klein hacken. Die Tomate heiß überbrühen, häuten und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch ebenfalls kleinschneiden. Den Tintenfisch gut waschen; Tintenbeutel und weiche Innereien entfernen; kleinschneiden.

In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und Zwiebel, Paprika, Knoblauch und Tintenfisch darin anbraten. Tomaten und Petersilie unterrühren, Muscheln und Garnelen hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und dem Saft einer halben Zitrone würzen. Ca. 10 Minuten schmoren lassen. Zuletzt den Reis hinzufügen und mit doppelt soviel

Brühe auffüllen (2 Tassen Reis - 4 Tassen Brühe). Auf kleiner Flamme garen. Kurz vor Ende der Garzeit die Muscheln hinzufügen und miterhitzen. Mit Zitronenachteln garniert servieren.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: 20-30 Minuten

Arroz paisano (Bauernreis)

Dieses Rezept können Sie mit allen möglichen Wurstsorten ausprobieren, denn auch für Spanier gibt es bei diesem Gericht keine feste Zutatenregel: Es wird verbraucht, was gerade im Hause ist.

Zutaten

3-4 Hühnerkeulen

50 g roher Schinken

100 g geräucherter Speck

2 scharf-geräucherte Würstchen

2 rote Paprikaschoten

1 Lorbeerblatt

eine Prise Thymian

Paprikapulver edelsüß

Salz

schwarzer Pfeffer

2 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

2 Tassen Reis

Oliveöl

4 Tassen Hühnerbrühe

Zubereitung

Hühnerkeulen mit einem scharfen Messer enthäuten und am Gelenk vorsichtig in zwei Teile teilen. In heißem Öl anbraten. Schinken, Wurst und Speck kleinschneiden und kurz mitbraten. Paprikaschoten entkernen und kleinschneiden. Zu den Hühnerkeulen geben und alles mit Lorbeer, zerdrücktem Knoblauch, Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Das Fleisch gart unter Zugabe von etwas Wasser eine halbe Stunde lang. Das Zugeben des Reises richtet sich nach dessen Garzeit. Braucht der Reis 20 Minuten (wie bei normalem Reis üblich), wird er 20 Minuten, bevor das Fleisch fertig ist, mit der Hühnerbrühe zusammen zugegeben und quillt bei geschlossenem Deckel. Vor dem Servieren wird das Lorbeerblatt entfernt.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

Arroz al horno levantino (Reis aus dem Ofen auf levantinische Art)

Aus der Levante, dem spanischen Reisland, kommt dieses ebenso einfache wie köstliche Gericht.

Zutaten

200 g Schweinerippchen (Gewicht ohne Knochen)
200 g Blutwurst zum Braten
150 g Kichererbsen (getrocknet oder aus der Dose)
3 Selleriestangen
200 g Rundkornreis (Milchreis)
50 g Schweineschmalz
1 Brühwürfel für
1/4 l Fleischbrühe
1 Teel. Safran
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Getrocknete Kichererbsen am Vorabend einweichen und am nächsten Tag in 1-2 Stunden weichkochen. Das Schweinefleisch vom Knochen lösen und in mundgerechte Stücke teilen (dabei das größte Fett entfernen). Blutwurst in dicke Würfel schneiden. Sellerie waschen und in dünne Scheiben schneiden.

In einer tiefen, ofenfesten Pfanne das Schweineschmalz zerlassen; Rippchen und Sellerie darin anbraten und 10 Minuten schmoren; Blutwurst und Kichererbsen zugeben und weitere 10 Minuten braten. Salzen und pfeffern. Reis zugeben und mit dem Pfanneninhalt gut vermischen. Kurz mitschmoren. Die mit Safran gewürzte kochende Brühe zugeben, nochmals umrühren und die Pfanne in den auf 200 Grad vorgeheizten Ofen geben. 20-25 Minuten garen. In der Pfanne servieren.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 40 Minuten

Kochzeit Kichererbsen: 1-2 Stunden

Garzeit: 20-25 Minuten

Arroz con azafran (Safranreis)

Dieses Reisrezept ergänzt Fleisch- und Fischgerichte, kann aber auch mit Erbsen, Thunfisch oder Wurst eine köstliche, vollwertige Mahlzeit ergeben. Wir stellen Ihnen die Grundzubereitungsart des Safranreises vor. Ihren eigenen Variationen sind keine Grenzen gesetzt.

Zutaten

2 Tassen Reis
4 Tassen Wasser
2 Zwiebeln
1/2 Teel. Safranpulver
4 Essl. Olivenöl
ca. 1 1/2 Teel. Salz

Zubereitung

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und kleingeschnittene Zwiebeln darin andünsten. Reis zufügen und 1-2 Minuten in dem heißen Öl glasig rühren, heißes Wasser, Safran und Salz dazugeben und bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten quellen lassen. (Bei der Quellzeit sollten Sie die Packungsanweisung beachten).

Für 4-6 Personen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

Tortilla und Kartoffelgerichte

Tortilla Española (Tortilla mit Kartoffeln)

Dieses Grundrezept für eine Kartoffeltortilla stammt ursprünglich aus Kastilien, ist inzwischen aber in ganz Spanien verbreitet. Tortillas kann man als Vorspeise, Beilage und Hauptgericht reichen. Am besten gelingen sie in einer beschichteten Pfanne, in der nichts anbrennt und aus der man die Tortilla mühelos zum Wenden auf einen Teller stürzen kann.

Zutaten

500-600 g Kartoffeln
4 Essl. Olivenöl
Salz
Pfeffer
5 Eier
1 Zwiebel

Zubereitung

Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden, Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin bei kleiner Hitze 25 Minuten braten, aber nicht braun werden lassen. Die letzten 10 Minuten kleingeschnittene Zwiebel zugeben und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Eier verquirlen und unter die Kartoffel rühren. Bei mittlerer Hitze stocken lassen, dabei die Pfanne hin und wieder rütteln, damit nichts anbrennt. Tortilla auf einen großen Teller stürzen und umgekehrt wieder in die Pfanne gleiten lassen. Ist die Unterseite leicht gebräunt, die Tortilla servieren.

Tipp

Dieses Gericht lässt sich ohne Geschmackseinbußen mit Fertigprodukten vereinfachen. Nehmen Sie hierzu Rösti aus dem Frischhaltebeutel und halten Sie sich bei der Zubereitung an das obige Rezept. Nur mit dem Würzen sollten Sie etwas sparsamer sein.

Für 2 Personen als Hauptgericht
Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: 30 Minuten

Tortilla de pimiento (Paprika-Kartoffel-Tortilla)

Die Paprikatortilla soll hier stellvertretend für die vielen Möglichkeiten beschrieben werden, wie man das Tortilla-Grundrezept variieren kann.

Zutaten

400 g Kartoffeln
1 rote Paprikaschote
1 mittelgroße Zwiebel
4 Essl. Olivenöl
Eier
Salz
Pfeffer
Paprikapulver edelsüß

Zubereitung

Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und in Öl bei mittlerer Hitze 10 Minuten braten. Gewürfelte Zwiebel und kleingeschnittene Paprikaschote dazugeben und unter Rühren weitere 15 Minuten braten. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Eier verschlagen, unter die Zutaten in der Pfanne mischen und stocken lassen. Die Pfanne hin und wieder rütteln, damit nichts anbackt. Die Tortilla auf einen Teller stürzen, umgekehrt in die Pfanne zurück gleiten lassen und auch von der Unterseite her braun backen.

Für 2 Personen als Hauptgericht

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

Atascaburras (Kartoffelpaste)

Eine sehr nährhafte Kartoffelpaste aus der spanischen Ebene von La Mancha, die gut zu deftigem Bauernbrot passt. Dieses Gericht ist auch unter dem Namen „Ajoatao“ bekannt.

Zutaten

2 große gekochte Kartoffeln

100 g gekochter Kabeljau

75 ml Olivenöl

3-4 Stiele glatte Petersilie

4-5 Knoblauchzehen

1 Essl. grob gehackte Walnusskern

1 hartgekochtes Ei

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Die gekochten Kartoffeln mit der Gabel zerdrücken, den Fisch fein zerpfücken und mit den Kartoffeln verkneten, salzen und pfeffern. Das Olivenöl nach und nach zugeben und mit der Gabel untermengen. Petersilie und Knoblauch im Mörser zerstoßen und mit den Walnusskernen zugeben. Ebenfalls gut unterrühren, Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehacktem Ei bestreut servieren.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Pastelitos de patatas (Gespritzte Kartoffelplätzchen)

Eine witzige Beilage, die Sie am besten zu Gerichten servieren, die über reichlich Soße verfügen.

Zutaten

6 große oder entsprechend viele kleine Kartoffeln

3 Knoblauchzehen

ca. 1/8 Schlagsahne

Salz

weißer Pfeffer

Muskat

Butter zum Einfetten

2 Eigelb

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in sehr kleine Stücke schneiden. Ganz weich kochen (20-25 Minuten) und zu einem Brei zerstampfen. Mit zerdrücktem Knoblauch, Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken und so viel Sahne zugeben, dass ein weicher Brei entsteht, der sich aber noch spritzen lässt. Kartoffelbrei in einen Spritzbeutel füllen. Eine feuerfeste Form mit Butter auspinseln und kleine Plätzchen hineinspritzen. Eigelbe verrühren und die gespritzten Häufchen damit vorsichtig bestreichen. In einen auf 200 Grad vorgeheizten Backofen schieben und ca. 20 Minuten braun werden lassen.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: 40-45 Minuten

Eierspeisen

Huevos revueltos a la vasca (Rühreier auf baskische Art)

Dieses einfache und gleichzeitig raffinierte Gericht beweist, dass die baskische Küche zu Recht als eine der besten Spaniens gilt.

Zutaten

6 Eier
2 Fleischtomaten
2 grüne Paprikaschoten
100 g geräucherter Speck
2-3 Essl. Weißbrotbrösel
1-2 Knoblauchzehen (je nach Geschmack)
1-2 Essl. Olivenöl
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Speck würfeln und Fleischtomaten heiß überbrühen, Haut und Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch klein hacken. Paprikaschoten putzen und in Streifen schneiden. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Speckwürfel darin anbraten. Tomaten und Paprika dazugeben, salzen und pfeffern und auf kleiner Flamme in ca. 30 Minuten weich dünsten; überschüssige Flüssigkeit verkochen lassen. Wer will, gibt 1-2 kleingehackte Knoblauchzehen unter das Gemüse. Weißbrotbrösel und zuletzt die verquirlten Eier unterrühren. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren stocken lassen. Sofort servieren.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: 35 Minuten

Huevos a la flamenca (Eier im Gemüsebett)

Dieses andalusische Eier-Gemüse-Gericht lässt sich mit kleineren Abwandlungen aus dem Stehgreif herstellen, da die meisten Zutaten, auch in Dosen erhältlich sind. Das Ergebnis ist trotzdem sehr lecker!

Zutaten

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 rote Paprikaschoten (frisch oder aus der Dose)
100 g roher oder gekochter Schinken (1 dicke Scheibe)
2 Paprikawürste
1 Dose Tomate
1 kleine Dose Erbsen
1 Dose Spargel
2 Essl. Olivenöl
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Paprikaschoten putzen und in große Stücke schneiden. In einer großen Pfanne 2 Essl. Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch

darin anbraten. Schinken würfeln, Paprikawurst in Scheiben schneiden. Beides hinzufügen und ebenfalls anschmoren. Die Paprikastücke unterrühren und anbraten. Bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten auf kleiner Flamme knapp weich dünsten. Die Wurstscheiben herausnehmen und kurz beiseite stellen. Abgetropfte Tomaten, Erbsen und Spargel zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. 5-10 Minuten einkochen lassen; dann den Pfanneninhalt in eine flache, ofenfeste Form geben und in die Masse 4 Vertiefungen drücken. In jede Mulde 1 Ei gleiten lassen und salzen; die Wurststücke neben die Eier legen. Im auf 225 Grad vorgeheizten Backofen 5-10 Minuten backen, bis das Eiweiß fest, das Eigelb aber noch flüssig ist. Sofort servieren.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 40 Minuten

Pastel de puerros (Lauchterriner)

Ein mit dem Plan verwandter Eierkuchen, der als leichtes Vorgericht oder als Beilage zu kaltem Braten oder Aufschnitt schmeckt. Würzen Sie nach Belieben mit 1-2 Essl. Schinkenwürfeln oder streuen Sie vor dem Servieren etwas geriebenen Käse darüber,

Zutaten

1 Pfund Lauch (Porree)

4 Eier

1/8 l süße Sahne

30 g Butter

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Die Lauchstangen in dünne Ringe schneiden. Waschen und abtropfen lassen, Die Butter in einem Topf zerlassen und den Porree darin andünsten. Salzen und pfeffern. Bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten garen.

Eier schaumig schlagen und die Schlagsahne unterrühren. Den weichen Porree mit der Eiersahne gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Eine Kastenform mit gebutterter Alufolie auskleiden und die Eiermasse hineinfüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 1/2 Stunde backen. Der Lauchkuchen ist gar, wenn eine hineingestochene Nadel beim Herausziehen trocken ist.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: 1/2 Stunde

Gemüsegerichte

Berenjenas con tomate (Auberginen mit Tomatenmousse)

Bitter-herbe Auberginen und saftig-süße Tomaten sind wie füreinander geschaffen; das folgende Rezept ist der beste Beweis. Das Frittieren der einzelnen Auberginenscheiben macht zwar etwas Mühe, aber es lohnt sich! Zudem lässt sich das Gericht wunderbar vorbereiten. Das nachfolgende Rezept reicht für eine Vorspeisenportion.

Zutaten

2 große Auberginen
1 mittelgroße Zwiebel
2 Dosen Tomaten
2 Essl. Weißbrotbrösel
1 Essl. gehackte glatte Petersilie
1 Teel. getrocknetes Basilikum
1 Knoblauchzehe
4-5 Essl. Olivenöl
1 Essl. Butter
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Die Auberginen in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Schale die mit Salz bestreuten Scheiben übereinanderschichten und beschweren. Ca. 1 Stunde ruhen lassen. Währenddessen die Zwiebel kleinhacken und in Olivenöl glasig dünsten, den gehackten Knoblauch anbraten. Die abgetropften Tomaten zugeben und mit Basilikum würzen; bei niedriger Hitze so lange offen köcheln, bis alle Flüssigkeit verdampft ist und eine dicke Tomatenmousse entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die ausgetretene bittere Fruchtsflüssigkeit der Auberginen abgießen und die einzelnen Scheiben mit Haushaltspapier abwischen. In einer oder mehreren Pfannen Olivenöl erhitzen und die Auberginenscheiben von beiden Seiten frittieren, bis sie gar sind. Die fertigen Scheiben auf Haushaltspapier legen; an der Oberseite das überschüssige Fett wegtupfen. Die Auberginenscheiben in eine flache, ofenfeste Form legen und mit der Tomatenmousse bedecken (evtl. mehrere Schichten abwechselnd übereinander).

Mit Weißbrotbröseln, Petersilie und Butterflöckchen bestreuen und im auf 225 Grad vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten gratinieren.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 30 Minuten + 1 Stunde Ruhezeit

Garzeit: 15 Minuten

Berenjenas rellenas (Gefüllte Auberginen)

Die köstliche Füllung harmoniert nicht nur mit Auberginen, sie passt auch vorzüglich zu Zucchini.

Zutaten

2 feste Auberginen mit glatter Schale
2 Scheiben gekochter Schinken
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 mittelgroße Tomaten
1 hartgekochtes Ei
Olivenöl
1 Essl. Mehl
2 Essl. Paniermehl
4 Essl. Milch
eine Prise Thymian
Salz
weißer Pfeffer
Paprikapulver edelsüß

Zubereitung

Die Auberginen halbieren und aushöhlen, so dass nur noch ein fester Rand übrigbleibt. Die Innenseiten salzen und 30 Minuten auf einem Küchenrost austropfen lassen. Dann abspülen und trockentupfen. In der Zwischenzeit werden das ausgehöhlte Fruchtfleisch, der Schinken und die Zwiebel sehr kleingeschnitten. Öl in einer Pfanne erhitzen und zuerst die Zwiebel andünsten, dann Fruchtfleisch, Schinken und zerpressten Knoblauch zugeben und kurz weiterdünsten. Die Tomaten häuten, entkernen und kleinschneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Das Ganze auf kleiner Flamme kurz ziehen lassen. 2 Essl. Olivenöl erhitzen, Mehl darin anschwitzen, mit Milch ablöschen und die zuvor zubereitete Mischung hinzugeben, wenn sich ein dicker Milchbrei gebildet hat. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Thymian würzen, das Ei würfeln und untermischen. Die Auberginenhälften werden in Öl kräftig angebraten und mit der Masse gefüllt. Eine feuerfeste Form mit Öl auspinseln, mit Paniermehl bestreuen und die Auberginenhälften im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen 45 Minuten lang backen.

Für 2 Personen
Vorbereitungszeit: 40 Minuten
Garzeit: 45 Minuten

Col estofada a la catalana (Geschmorter Kohl auf katalanische Art)

Dieses deftige Gericht erinnert an die deutsche Schlachtplatte. Außer oder anstelle von Blutwürsten können auch andere - möglichst scharfe - Würste verwendet werden.

Zutaten

1 kleiner Weißkohl
100 g Schweineschmalz
100 g geräucherter Speck
1 große Zwiebel
4 kleine Blutwürste (nach Art einer Schlachtplatte)
1 kleines Glas Weißwein
1/2 Glas brauner Rum
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Weißkohl in schmale Streifen schneiden und waschen. Speckwürfeln, Zwiebel kleinhacken. In einem großen Topf das Schweineschmalz zerlassen und die Speckwürfel darin ausbraten; Zwiebeln zugeben und hellbraun frittieren. Zuletzt den Weißkohl zufügen und gut mit dem Schmalz vermischen, Salzen und pfeffern. 5 Minuten schmoren lassen, Weißwein und Rum hinzufügen und bei geschlossenem Deckel auf niedriger Stufe in ca. 30-45 Minuten weich dünsten. Die Blutwürste in den Kohl betten und nochmals 15 Minuten schmoren. Heiß servieren.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 50 Minuten

Lombarda Castiliana (Kastilischer Rotkohl)

Rotkohl ist ein typisches kastilisches Weihnachtsgemüse -das Gericht wird mit weihnachtlichen Gewürzen abgeschmeckt und zu Wild und Braten gereicht.

Zutaten

1 Glas Rotkohl (ca. 250 g)

4 Essl. Butter

3 Essl. gehackte Mandeln und Pinienkerne

1/2 Teel. Salz

je eine Prise Zimt, Koriander und Nelkenpulver

1/8 l Sahne

Zubereitung

1 Essl. Butter in einem Topf erhitzen und den Rotkohl darin andünsten und salzen.

In einer Pfanne die restliche Butter schmelzen lassen und die Mandeln oder Pinienkerne leicht bräunen. Die Gewürze dazugeben und kurz mitbraten. Die Sahne hinzugeben und unter Rühren etwas einkochen lassen, dann den Rotkohl unterrühren.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: 5 Minuten

Einkochzeit: 5-10 Minuten

Calabacines a las hierbas (Zucchini mit Kräutern)

Dieses saftige Gemüsegericht eignet sich als Vorspeise oder als Beilage zu gegrilltem Fleisch.

Zutaten

2 große Zucchini

2 Dosen Tomaten

2 mittelgroße Zwiebeln

2 Essl. Weißbrotbrösel

1 Bund glatte Petersilie

1 Teel. getrockneter Oregano

1 Teel. getrocknetes Basilikum

3-4 Essl. Olivenöl

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Eine flache Auflauf form mit Olivenöl ausstreichen. Zwiebel fein hacken und in die Form geben. Tomaten abtropfen lassen; die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch Meinschneiden. Auf dem Boden der Form verteilen. Mit Oregano und Basilikum bestreuen, salzen und pfeffern. Die Zucchini waschen und in fingerdicke, ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Nebeneinander auf die Tomaten legen, salzen und mit dem Olivenöl beträufeln. Mit Weißbrotbröseln und gehackter Petersilie bestreuen. Bei 200 Grad im vorgeheizten Backofen 1 Stunde backen.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 1 Stunde

Pimientas gratinadas (Gegrillte Paprikaschoten)

Ein einfaches und preiswertes Gemüsegericht, das sich sowohl als Beilage als auch als kaltes Vorgericht eignet. Die Paprikaschoten müssen dafür ausnahmsweise nicht geputzt werden.

Zutaten

12 längliche grüne Paprikaschoten

2-3 Essl. Olivenöl

Zubereitung

Die Paprikaschoten waschen und abtrocknen. Ein Backblech mit Olivenöl einfetten und die Paprikaschoten nebeneinander darauf legen. Rundherum dünn mit Olivenöl einpinseln. Den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Die Paprikaschoten in den heißen Ofen schieben und ca. 20-30 Minuten rösten, bis sie weich und an der Oberseite leicht gebräunt sind.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Garzeit: 20-30 Minuten

Pisto manchego (Geschmortes Gemüse)

Dieser bunte Gemüsetopf aus Kastilien lässt sich je nach Gemüsesaison variieren. Beachten Sie immer die unterschiedlichen Garzeiten der Gemüsesorten und geben Sie sie, wenn möglich, nach und nach in den Topf, damit Vitamine nicht unnötig beim Kochen verloren gehen.

Zutaten

2 rote Paprikaschoten

2 Zucchini

2 mittelgroße Zwiebeln

2 Fleischtomaten

100 g Chorizowurst oder Debrecziner Wurst 50 g

durchwachsener Speck

Olivenöl

2 Knoblauchzehen

100 ml Sherry

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 gestrichener Teel. getrockneter oder 1-2 Essl. frischer Thymian

Zubereitung

Zwiebeln fein hacken, Zucchini und Paprikaschoten in kleine Stücke schneiden. Tomaten häuten, entkernen und ebenfalls kleinschneiden, Wurst und Speck in kleine Stücke schneiden und mit den Zwiebeln in heißem Olivenöl in einem Schmortopf anbraten. Knoblauchzehen hineinpressen, Gemüse zugeben und kräftig durchrühren. 2 Minuten schmoren lassen, dann mit Sherry aufgießen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Ca. 15 Minuten bei geschlossenem Topf und mittlerer Hitze garen.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

Espinacas con piñones y almendras (Spinat mit Pinienkernen und Mandeln)

Bei diesem raffinierten Spinatgericht geben die zerhackten Nüsse dem Gemüse eine besonders ausgefallene Note. Probieren Sie Spinat auch einmal mit anderen Nusssorten aus.

Zutaten

1-1,5 kg Spinat

50 g gehackte Mandeln

50 g gehackte oder gemahlene Pinienkerne

3 Scheiben kräftig geräucherter Schinken

1 Knoblauchzehe

2 Essl. Butter

Salz

weißer Pfeffer

1 Prise Muskat

1 Teel. Zucker

Zubereitung

Vom Spinat die Stiele entfernen und die Blätter zweimal gründlich waschen. Abtropfen lassen und in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser 5 Minuten kochen, dann auf einem Sieb abgießen. Butter in einer Pfanne erhitzen, den Schinken in kleine Stücke schneiden und in der Butter kurz anbraten. Gehackte Mandeln und Pinienkerne hinzufügen und ebenfalls kurz anbraten. Knoblauch hineinpressen, Spinat in Pfanne geben und gut mit den übrigen Zutaten verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker abschmecken.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Guisantes al jerez (Sherryerbsen mit Chorizo)

Mit Sherry und Wurst können Sie einfache Tiefkühlerbsen verfeinern und eine raffinierte Gemüsebeilage zaubern.

Zutaten

500 g Tiefkühlerbsen
150 g Chorizowurst oder würzige Paprikawurst
2 Essl. Olivenöl
4 Essl. Sherry
Salz

Zubereitung

Erbsen nach Packungsanweisung garen, auf einem Sieb abtropfen lassen. Wurst kleinschneiden und in Olivenöl anbraten, die Erbsen zufügen und den Sherry zugießen, Warten, bis die Flüssigkeit verdampft ist, salzen und heiß servieren.

Für 4 Personen

Tipp

Dieses Gericht kann auch als Hauptgang serviert werden. Die Zutaten reichen dann für 2 Personen.

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Garzeit: ca. 10 Minuten

Desserts und Kuchen

Crema Catalana (Katalanische Creme)

Um eine Crema Catalana originalgetreu zuzubereiten, benötigt man ein spezielles Brenneisen. Denn die fertige Creme wird mit Zucker bestreut, der vor dem Servieren kurz abgebrannt wird, so dass sich eine hauchdünne Karamellschicht bildet. Mit Rücksicht auf deutsche Küchen-Ausstattungen haben wir diesen letzten Schritt etwas abgewandelt - das Ergebnis schmeckt trotzdem „echt katalanisch“.

Zutaten

1/2 l Milch
175 g Kristallzucker
4 Eigelb
20 g Speisestärke
Schale einer unbehandelten Zitrone
1 Zimtstange

Zubereitung

Die Milch mit 100 g Zucker, der fein abgeriebenen Zitronenschale und der Zimtstange zum Kochen bringen. Währenddessen Eigelb, Speisestärke und 1 Essl. Milch mit dem Schneebesen des Handrührers verquirlen. Wenn die Milch kocht, den Topf kurz vom Herd nehmen, die Zimtstange entfernen und die Eigelb-Mischung 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 betrauern). Der Karamell wird beim Erkalten hart und bildet die typische Zuckerdecke.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

Natillas (Creme mit schwimmendem Biskuits)

Seit über 150 Jahren ist diese soßenartige Creme in Spanien ein beliebter Nachtisch. Anstelle der Biskuits können Sie auch Makronen oder Früchte zugeben.

Zutaten

4 Eigelb
100 g Kristallzucker
1/2 l Milch
1 unbehandelte Zitrone
1 Zimtstange
8 Löffelbiskuits
Zimtpulver

Zubereitung

Eigelb mit dem Zucker schaumig schlagen. Die Milch mit der fein abgeriebenen Zitronenschale und der Zimtstange zum Kochen bringen. Die Zimtstange entfernen und die Milch unter ständigem Schlagen in die Eimasse gießen. Bei niedriger Hitze

auf dem Herd unter ständigem Rühren stocken lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Creme erkalten lassen; dabei gelegentlich umrühren. Die Creme in eine Schale gießen und die Löffelbiskuits obenauf legen. Mit Zimtpulver bestäuben.

Variante: Wer mag, aromatisiert die fertige Eiermilch mit 2 Essl. starkem Kaffee, 1 Essl. Kakaopulver oder ein paar Tropfen Vanilleextrakt.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

Flan caramel (Karamellpudding)

Den Flan Caramel kann man wohl mit Recht als ein „National-Dessert“ der Spanier bezeichnen. Das Schwierigste daran ist der Karamell. (Siehe hierzu „Tipps rund um die spanische Küche“, Stichwort „Karamellisieren“.) In Spanien ist unter der Bezeichnung „Flan chino“ ein Flan-Fertigpulver erhältlich, das, nur mit Milch und Zucker vermischt, einen köstlichen (eierlosen) Flan ergibt.

Zutaten

1/2 l Milch

3 Eier

75 g Kristallzucker

1 Päckchen Vanillinzucker

1 Vanilleschote

3 Essl. Kristallzucker für den Karamell

Zubereitung

3 Essl. Zucker in einer Flanform oder einer flachen ofenfesten Form hellbraun karamellisieren lassen. Die Form so drehen, dass der Karamell Boden und Wände überzieht. Währenddessen die Milch mit der aufgeschlitzten Vanilleschote zum Kochen bringen, Die Eier mit Zucker und Vanillinzucker schaumig schlagen. Die Vanilleschote entfernen und die kochende Milch unter ständigem Schlagen der Eiermasse zufügen. Kurz ruhen lassen und den Schaum auf der Oberfläche abschöpfen. Die Eiermilch in die mit dem Karamell ausgekleidete Flanform gießen und im Wasserbad bei 200 Grad im vorgeheizten Backofen 25-30 Minuten garen. Zur Garprobe sticht man eine Nadel oder ein kleines Messer in die Mitte des Plans. Er ist gar, wenn Nadel bzw. Messer beim Herausziehen sauber sind. In der Form erkalten lassen.

Für 4-6 Personen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

Flan de chocolate (Schokoladenflan)

Bei der Zubereitung dieses Desserts kann gar nichts schief gehen: Alle Zutaten werden zusammengerrührt und im Wasserbad gegart. Das Ergebnis ist verblüffend.

Zutaten

8 Essl. Rum oder Brandy

4 gestrichene Essl. Kakaopulver

5 gehäufte Essl. Zucker

4 Eigelb
1/4 Liter Sahne für den Plan
einige Essl. Sahne zum Übergießen
etwas Butter und Zucker für das Ausstreichen der Förmchen

Zubereitung

Backofen auf 170 Grad vorheizen. Kakaopulver und Zucker vermischen, Eigelb und Sahne unterrühren und so lange verrühren, bis sich das Kakaopulver aufgelöst hat. Rum oder Brandy untermischen. 4 feuerfeste Förmchen mit Butter ausstreichen, die gebutterten Innenflächen mit ein wenig Zucker bestreuen und die Kakaomasse auf die Förmchen verteilen. Die Förmchen in eine ofenfeste Form stellen und die Form bis zum Förmchenrand mit Wasser füllen. Im vorgeheizten Backofen auf unterer Schiene 45 Minuten stocken lassen, dann die Förmchen mit Alufolie bedecken und noch 10 Minuten im Ofen lassen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren stürzen und mit kühler flüssiger Sahne begießen.

Ergibt 4 Flans
Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: 55 Minuten

Arroz con leche (Milchreis)

Dieses einfache Dessert, das längst in der ganzen Welt zuhause ist, hat in Spanien lange Tradition. Auch hier ist die Vielfalt der Zubereitungsarten groß.

Zutaten

2 Tassen Reis
1 Tasse Wasser
3-4 Tassen Milch
50 g Butter
2 unbehandelte Zitronen
2 Zimtstangen
1 Prise Salz

Zubereitung

In einem Topf das Wasser mit der Butter zum Kochen bringen. Den Reis hineingeben und die Hitze reduzieren. Sobald der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat, 3 Tassen Milch, Salz, Zimtstangen und die spiralig abgeschälte Zitronenschale hinzugeben. Auf kleiner Flamme ca. 30 Minuten weiterkochen lassen, nach Bedarf die restliche Milch zugeben. Der Reis sollte weich, aber noch körnig sein. Kurz vor Ende der Garzeit den Zucker zugeben und unter ständigem Rühren 2-3 Minuten weiterkochen. Den erkalteten Reis mit Zimt bestreut servieren oder (wie eine Crema Catalana) mit heißem Karamell beträufeln.

Für 4 Personen
Vorbereitungszeit: 5 Minuten
Garzeit: 40 Minuten

Leche frita (Gebackene Grießschnittchen)

„Frittierte Milch“ heißt dieses typisch spanische Rezept wörtlich übersetzt. Die Rezepte variieren; sie unterscheiden sich hauptsächlich in der Verwendung von Grieß oder Mehl.

Zutaten

1/2 l Milch
4 gestrichene Essl. Zucker
5 gehäufte Essl. Grieß
1 unbehandelte Zitrone
1 Päckchen Vanillinzucker Mehl zum Bestäuben
1-2 Eier zum Wenden
Olivenöl zum Frittieren

Zubereitung

Milch mit Zucker, Vanillinzucker und der fein abgeriebenen Zitronenschale zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und unter ständigem Rühren den Grieß einrieseln lassen. Ca. 5 Minuten auf niedriger bis mittlerer Stufe kochen. In eine flache Form gießen und im Kühlschrank erkalten lassen. Die fest gewordene Masse in kleine Quadrate schneiden; diese in Mehl, verquirltem Ei und nochmals in Mehl wenden und in reichlich Olivenöl frittieren (siehe unter „Tipps“). Noch heiß in Kristallzucker wälzen.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 1 Stunde

Garzeit: 10 Minuten

Pasta quebrada con almendras (Mürbeteig mit Mandeln)

Ein ausgezeichnete Teig mit einem wunderbaren Butteraroma. Wenn Sie alle Angaben genau befolgen, lässt sich der Teig mühelos ausrollen, ohne zu bröckeln oder zu reißen. Er kann im Kühlschrank mehrere Tage aufbewahrt oder auf Vorrat eingefroren werden.

Zutaten

(für einen Teigboden von ca. 30 cm Durchmesser)

125 g Mehl
1 Essl. frisch geriebene Mandeln
100 g Butter
2 Essl. Zucker
1 Ei

Zubereitung

In einer Teigschüssel Mehl, Mandeln und Zucker vermischen; die Butter in Fleckchen zugeben und mit dem Mehl zu gleichmäßigen Bröseln zerreiben. Das Ei mit ein paar Tropfen kalten Wassers verquirlen und die Hälfte davon zu den Mehl-Butter-Bröseln geben. Schnell zu einem glatten Teig verkneten und mind. 1 Stunde kühl stellen. Dann nochmals kurz durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Eine gefettete Springform (oder Tarteform) damit auslegen, evtl. einen Rand hochziehen. Nochmals 10 Minuten kühl stellen. Den Kuchenboden mit einer Gabel mehrmals einstechen; die Form auf den Boden des auf 200 Grad vorgeheizten Backofens stellen und in 10 Minuten hellbraun backen. Aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Kühlzeit: 70 Minuten
Garzeit: 10 Minuten

Tarta de manzana (Apfel-Mandel-Kuchen)

Ein raffinierter Kuchen, der pur, mit Schlagsahne oder Vanillesoße zum Nachmittagskaffee oder zum Dessert schmeckt.

Zutaten

1 Rezept Mürbeteig (siehe „Pasta quebrada con almendras“)
7-8 mittelgroße Äpfel (säuerlich und festkochend - keine Boskopäpfel!)
150 g Zucker
100 g frisch geriebene Mandeln
2 Eier
150 ml trockener Weißwein
1 Zimtstange
1 Zitrone

Zubereitung

Den Mürbeteig möglichst dünn ausrollen; eine Kuchenform von etwa 20 cm Durchmesser damit auslegen und einen ca. 3 cm hohen Rand formen. 10 Minuten kühlen und dann auf dem Boden des Backofens in 10-15 Minuten hellbraun backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Die Äpfel schälen und das Kerngehäuse entfernen; in Spalten schneiden und sofort mit dem Saft einer Zitrone vermischen, damit sie nicht braun werden. Mit 50 g Zucker, Weißwein und Zimtstange in einen Topf geben und erhitzen; 4-5 Minuten kochen lassen, bis die Äpfel weich, aber nicht zerfallen sind. In einem Sieb abtropfen lassen. Eigelb und Eiweiß trennen.

Eigelb mit 50 g Zucker verquirlen, die geriebenen Mandeln unterrühren. Eiweiß sehr steif schlagen und unter die Mandelmasse rühren. Die Äpfel auf dem Kuchenboden verteilen und mit der Mandelmasse bedecken. 25 Minuten bei 225 Grad im vorgeheizten Backofen backen. Nach 15 Minuten mit Alufolie abdecken, damit die Oberfläche nicht zu dunkel wird. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Für 6-8 Personen
Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Buñuelos a la Catalina (Frittierte Teigringe)

Je lockerer der Teig, umso besser die Buñuelos! Das Formen der Teigkringel wird in Spanien durch eine spezielle Schöpfkelle, „buñuelera“ genannt, vereinfacht; wir müssen uns mit den Händen behelfen.

Zutaten

250 g Mehl
2 mittelgroße gekochte Kartoffeln
30 g Hefe
1 Essl. Anissamen
Olivenöl zum Frittieren

Zubereitung

Die Hefe in etwas lauwarmem Wasser auflösen; mit Mehl, zerstampften Kartoffeln und Anissamen zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen, geschützten Ort 1 Stunde gehen lassen.

In einer tiefen Pfanne reichlich Olivenöl erhitzen. Aus dem Teig Kringel formen und diese schwimmend goldbraun frittieren (siehe „Tipps“). Heiß in Kristallzucker wälzen und erkalten lassen.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Gehenlassen: 1 Stunde

Garzeit: 10 Minuten

Casadielles (Nussgebäck)

Dieses leichte Gebäck stammt aus Asturien und kann auch mit Anis oder gerösteten Haselnüssen zubereitet werden.

Zutaten

100 g Walnusskerne

50 g Kristallzucker

25 g Butter

3 Platten tiefgekühlter Blätterteig

1 Eiweiß

Olivenöl zum Frittieren

Kristallzucker zum Bestreuen

Zubereitung

Blätterteig auftauen lassen. Die Walnusskerne im Mixer oder mit dem Schneidstab des Handrührers zerkleinern und mit Zucker und Butter verquirlen. Jede Blätterteigplatte zur doppelten Größe ausrollen und in vier Quadrate teilen. In die Mitte jedes Quadrats 1 Teel. Walnussfüllung setzen, die Teigränder mit Eiweiß bestreichen und zusammenklappen. Die Enden aufrollen und ebenfalls gut verkleben, so dass die Füllung nicht austreten kann. In einer Pfanne reichlich Olivenöl erhitzen und die Blätterteig-Päckchen von allen Seiten gold braun frittieren (siehe „Tipps“). Heiß in Kristallzucker wälzen und erkalten lassen. Ergibt 12 Stücke

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

Zurracapote vasco (Baskisches Kompott)

Dieses Kompott aus Trockenfrüchten ist im Baskenland ein typischer Nachtisch für Heiligabend. Es schmeckt pur genauso köstlich wie mit Vanille- oder Walnusseis.

Zutaten

250 g getrocknete Früchte (Pflaumen, Aprikosen, Birnen, Äpfel - im Handel als Mischobst erhältlich)

100 g Zucker

1/4 l Rotwein

1 Zitrone

1 Zimtstange

Zubereitung

Das Trockenobst 4 Stunden in kaltem Wasser einweichen, Die Zitrone wie einen Apfel dünn schälen. Rotwein, Zucker, Zitronenschale und Zimtstange in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Auf kleiner Flamme 15 Minuten leise kochen lassen. Das abgetropfte Obst dem Rotweinsud zufügen; so viel Einweichflüssigkeit zugeben, dass die Früchte knapp bedeckt sind. Nochmals kurz aufkochen lassen und heiß servieren.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Einweichzeit: 4 Stunden

Garzeit: 20 Minuten

Helado de naranjas (Orangengefrorenes)

Vor allem im Orangengebiet um Valencia ist dieses kühle Dessert für heiße Sommertage beliebt.

Zutaten

2 Orangen

1 Becher Schlagsahne

2 gehäufte Essl. Zucker

4 Essl. Orangenlikör

1 Päckchen Vanillinzucker

Zubereitung

Orangen halbieren und auspressen. Orangensaft mit Zucker und Likör gut verrühren. Sahne steif schlagen und zum Schluss den Vanillinzucker unter die Sahne schlagen. Sahne und Orangensaftmischung gut verrühren und gleichmäßig auf die 4 Orangenschalenhälften verteilen. Für 2 1/2 bis 3 Stunden ins Gefrierfach stellen.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Gefrierzeit: 2 1/2-3 Stunden

Platanos al rum (Flambierte Bananen)

Dieser Nachtisch ist einfach, aber sehr effektiv.

Zutaten

4-5 gehäufte Essl. Zucker

2-3 Orangen

1 Zitrone

4 Bananen

1 Gläschen brauner Rum

Zubereitung

Zucker in einer Pfanne schmelzen und hellbraun karamellisieren lassen. Orangen und Zitronen auspressen und den Saft dem Karamell hinzufügen. So lange rühren, bis sich der Zucker im Saft gelöst hat.

Die geschälten Bananen nebeneinander in die so entstandene Soße legen und auf niedriger Stufe weich dünsten. Dabei mehrmals wenden. Kurz vor dem Servieren den Rum über die Bananen verteilen und flambieren.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Garzeit: 10-15 Minuten

Higos en vino tinto (Eingelegte Feigen)

Bei uns kommen Feigen seltener auf den Tisch, in Spanien werden sie jedoch pur ebenso gern gegessen wie als Zugabe zu Obstsalat, Eiscreme oder, wie hier, in Alkohol konserviert.

Zutaten

6-8 Feigen

1 Flasche süßer Rotwein

2 Zimtstangen

200 g Zucker

5 Nelken

5 Wacholderbeeren

Saft einer Orange

Zubereitung

Feigen vorsichtig abspülen, halbieren und in ein Einmachglas legen. Orangensaft, Zucker, Zimtstangen, Nelken und Wacholderbeeren in das Glas geben. Das Glas mit dem Wein bis zum Rand auffüllen und gut verschließen. Mindestens 2 Wochen kühl stellen.

Zum Servieren die Feigen auf 4 Teller verteilen und mit etwas Gewürzwein übergießen. Dazu passt Vanilleeis oder Sahne.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Pudin de manzanas (Apfel-Biskuit-Pudding)

Obwohl diese Süßspeise Pudding genannt wird, erinnert sie eher an einen karamellisierten Apfelkuchen. Sie eignet sich gut zum Dessert und sollte mit Schlagsahne oder Vanillesoße serviert werden.

Zutaten

2 Boskop-Äpfel

1 Biskuitboden (Fertigprodukt)

6 Essl. Zucker

1 Zimtstange

1/2 Zitrone

1/4l Milch

1 Gläschen brauner Rum

Zubereitung

Äpfel schälen und Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel in dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Biskuitboden in große

Stücke schneiden (zum Auslegen der Backform). Die Milch mit 2 Essl. Zucker und der Zimtstange kurz aufkochen, dann den Rum zugeben und die Mischung abkühlen lassen. Den Backofen auf höchster Stufe vorheizen. In eine ofenfeste Form 4 Essl. Zucker geben und im heißen Ofen hellbraun karamellisieren lassen. Den Karamell durch Drehen der Form auch über die Seiten verteilen. Abwechselnd Biskuit und Äpfel in die Form schichten, mit Biskuit beginnen und aufhören. Die Milch-Mischung darübergeben und die Form mit Alufolie abdecken. Im Wasserbad bei 175 Grad 1 Stunde garen. Etwas abkühlen lassen und auf einen Teller stürzen. Lauwarm oder kalt servieren.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit inkl. Karamell: 30 Minuten

Garzeit: 1 Stunde

Pastillas con almendras (Weißer Schichtkuchen mit Mandeln)

Ein süßer Traum aus Mandeln und Blätterteig, sowohl als Dessert als auch als Süßes zum Kaffee ein Genuss.

Zutaten

150 g gehackte Mandeln

300 g tiefgefrorener Blätterteig

3 Essl. Butter

40 g Zucker

1 gehäufte Teel. Zimt

Sonnenblumenöl

1 Essl. Orangenlikör

1 gehäufte Essl. Puderzucker

10 ganze, abgezogene Mandeln zum Garnieren (siehe „Gewürze und Zutaten“)

Zubereitung

Gehackte Mandeln in der Butter leicht anrösten, abkühlen lassen und mit Zucker, Zimt und Orangenlikör vermischen. Aufgetauten Blätterteig so ausrollen, dass die Teigplatten noch in die Pfanne passen. Öl in der Pfanne erhitzen und die Blätterteigplatten darin nacheinander von beiden Seiten goldbraun backen. Einzeln mit der Mandelmasse bestreichen und aufeinanderstacken.

Den Blätterteigturm mit reichlich Puderzucker bestreuen, mit Mandeln garnieren und warm servieren.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 35 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Graxoneira (Ibizenkischer Kuchen)

Dieser saftige Kuchen ist eine Spezialität der Baleareninsel Ibiza. Er wird dort mit Ensaimadas zubereitet, duftig-leichten Hefeschnecken, die man sonst zum Frühstück isst. Leider ist dieses unvergleichliche Gebäck bei uns nicht erhältlich; ein frischer, locker gebackener Berliner ist aber ein durchaus annehmbarer Ersatz.

Zutaten

4 frische Berliner (möglichst ungefüllt)
1/2 l Milch
100 g Kristallzucker
2 Eier
2 unbehandelte Zitronen
1 Prise Zimt
evtl. 1 Teel. Anispulver
4 gehäufte Essl. Kristallzucker (für den Karamell)

Zubereitung

Die Berliner aufschneiden und zerpfücken; evtl. Marmeladenfüllung und harte Kruste entfernen. Die Eier schlagen, Milch, Zucker und fein abgeriebene Zitronenschale unterrühren, Zimt und evtl. Anis hinzufügen. Zuletzt die Teigflocken untermischen.

Den Backofen auf höchste Stufe vorheizen und in einer feuerfesten Form 4 Essl. Kristallzucker dunkelgold karamellisieren lassen. Aus dem Ofen nehmen und durch Drehen der Form auch die Seitenteile mit dem Karamell überziehen. Die Teigmasse in die Form geben und bei 200 Grad 45 Minuten backen und servieren oder vor dem Servieren stürzen.

Für 4-6 Personen
Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Garzeit: 45 Minuten

Tarta de queso (Käsekuchen)

Dieser einfach und schnell zubereitete Käsekuchen passt hervorragend zum Dessert. Reichen Sie dazu eine Fruchtsoße aus 1/2 Pfund Himbeeren (mit dem Schneidstab püriert und durch ein Sieb passiert), 1 Essl. Zitronensaft und 1-2 Essl. Zucker.

Zutaten

250 g Frischkäse
150 g Kristallzucker
2 Eier
100 ml Milch
75 g Löffelbiskuits
1 unbehandelte Zitrone
1 Prise Zimt
Butter zum Einfetten der Form

Zubereitung

Frischkäse, Zucker, Eier, Zimt und fein abgeriebene Zitronenschale gut verquirlen. Milch und zuletzt den fein zerriebenen Biskuit mit dem Schneebesen unterschlagen. Eine kleine, runde Kuchenform mit Butter ausstreichen und die Teigmasse hineinfüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 1/2 Stunde goldbraun backen. In der Form erkalten lassen.

Für 4 Personen
Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Garzeit: 30 Minuten

Colineta vasca (Baskischer Mandelkuchen)

Ein duftig-leichtes Mandelgebäck, das zum Dessert oder Nachmittagskaffee vorzüglich schmeckt. Reichen Sie dazu etwas geschlagene Sahne und (nachmittags) Aprikosen- oder Himbeerkonfitüre.

Zutaten

300 g Mandeln
300 g Kristallzucker
6 Eier
1/2 Teel. Backpulver
1 unbehandelte Zitrone
Butter und Mehl für die Form
Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitung

Eigelb und Eiweiß trennen. Das Eiweiß zu Eischnee schlagen, den Zucker zugeben und so lange weiterschlagen, bis der Eischnee sehr fest ist. Mandeln heiß überbrühen und die Häutchen abziehen; fein mahlen. Die Eigelbe unter den Eischnee rühren, Mandeln, Backpulver und geriebene Zitronenschale vorsichtig untermischen.

Eine Kuchenform ausbuttern und mit Mehl bestäuben; Backofen auf 200 Grad vorheizen. Mandelmasse in die Form füllen und 25-30 Minuten backen. Wenn die Oberfläche braun wird, mit Alufolie abdecken. Den Kuchen abkühlen lassen und mit Puderzucker bestreut servieren.

Für 4 Personen
Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Garzeit: 25-30 Minuten

Getränke

Sangria (Rotweinbowle)

Die weltberühmte Rotweinbowle mit Früchten ist bei hochsommerlichen Temperaturen besonders erfrischend. Aus den zahlreichen Rezepten, die sich vor allem in der Früchteauswahl und der Zugabe von Zucker und Brandy unterscheiden, haben wir unseren Favoriten ausgewählt:

Zutaten

1 Zitrone
1 Orange
1 Apfel
1 reifer Pfirsich
ca. 100 g Zucker
1 Flasche leichter Rotwein
1/2 Flasche eisgekühltes Sodawasser
je nach Geschmack: 1 Schuss Brandy

Zubereitung

Die Zitrone und Orange schalen, in kleine Stücke schneiden und die Kerne, so gut es geht, entfernen. Den Apfel ebenfalls schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel kleinschneiden. Den Pfirsich ebenfalls schälen, den Kern entfernen und die Frucht kleinschneiden. Die Fruchtstücke in ein großes Gefäß geben, mit Wein aufgießen, und gut umrühren. Mehrere Stunden lang in den Kühlschrank stellen. Während dieser Zeit gelegentlich umrühren.

Vor dem Servieren mit Sodawasser verdünnen - je nach Geschmack mehr oder weniger stark. Umrühren und in mit Eiswürfeln gefüllten Gläsern servieren.

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Durchziehzeit: 3-4 Stunden

Limonada (Baskische Wein-Limonade)

Dieses beliebte Getränk heißt zwar Limonada - aber Vorsicht! Es hat eine Menge Alkoholprocente in sich.

Zutaten

6 Zitronen
250 g Zucker
2 Flasche trockener Rotwein
1 Flasche halbtrockener Weißwein

Zubereitung

Zwei Zitronen auspressen, die vier übrigen schalen und in Scheiben schneiden. Die Kerne, so gut es geht, entfernen. Zitronensaft, Zitronenscheiben und den Zucker in ein großes Gefäß geben, mit dem Wein aufgießen und verrühren. Einen halben Tag im Kühlschrank ziehen lassen, dabei immer wieder umrühren. Falls die Limonade zu sauer ist, wird mit Zucker nachgesüßt – ganz nach Geschmack. Gut gekühlt oder mit Eiswürfeln servieren.

Für 4-6 Personen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Durchziehzeit: 12 Stunden

Über Hayit Medien

Hayit Medien ist ein **Verlag** für Sachbücher, nützliche Ratgeber und elektronische Medien in Köln.

Die Titelübersicht unserer Printausgaben finden Sie unter

www.hayit.de/buecher.html

Unsere E-Book-Übersicht:

www.hayit.de/ebooks.html

Nützliche Infos in unseren Internet-Medien

www.hayit.de/e-medien.html

Viele Tipps und Infos gibt es auf unseren Internet-Magazinen. Die Bereiche:

Travel & Lifestyle

www.Fernweh.de

www.Mallorca-Journal.info

www.Koestlichkeiten.de

Outdoor & Travel

www.Radtouren.de

www.Wandertouren-Magazin.de

www.Fahrtensegeln.de

City-Magazine

www.Berlin-Magazin.info

www.Duesseldorf-Magazin.info

www.Koeln-Magazin.info

Kontakt:

Hayit Medien

eine Unit von Mundo Marketing GmbH

Agentur für Kommunikation

Vorgebirgstr. 59, D-50677 Köln

Tel.: 0221 / 921635-0

Fax : 0221 / 921635-24

E-Mail:

kontakt@hayit.de

www.mundo-marketing.de