

INHALT

EINFÜHRUNG	6
GRUNDREZEPTE	11
FISCH UND MEERESFRÜCHTE	13
GEMÜSE	43
EIER UND KÄSE	69
HÜHNCHEN UND WACHTELN	75
FLEISCH	83
REGISTER	95







Tapas-Bar in Sevilla

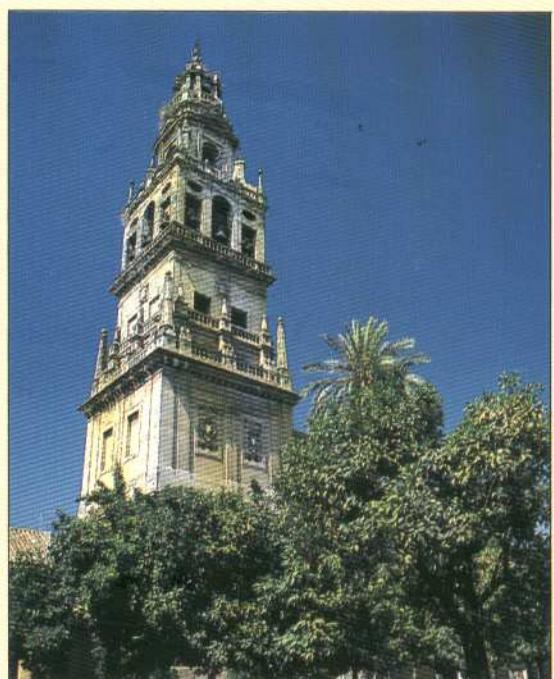
TAPAS

gehören zur spanischen Lebensart. Die Tapas-Bar ist in allen Gemeinden Mittelpunkt des gesellschaftlichen Lebens, vom kleinsten Dorf in Andalusien bis nach Madrid oder Barcelona. Neue Kommunikationstechniken haben den Kontakt zwischen den Ländern einfacher gemacht, wodurch ein Kultauraustausch entstehen konnte, der natürlich auch die kulinarischen Genüsse miteinschließt; heute kann man Tapas auch jenseits der spanischen Grenzen genießen.

Wo und wie die Tapas entstanden, ist strittig, sicher ist nur, daß sie schon immer besonders gerne mit Sherry serviert wurden. Ursprünglich wurde offenbar ein Glas dieser andalusischen Spezialität mit einer Scheibe jamón serrano (luftgetrockneter Bergschinken) als Deckel darauf serviert, damit die Fliegen nicht hineinfielen; tapa ist das spanische Wort für Deckel. Im Laufe der Zeit wurde die Palette an begleitenden Zutaten immer größer, bis sie sich zu der heute in ganz Spanien erhältlichen Auswahl ausweitete.

Tapas sind so etwas ähnliches wie Appetithäppchen oder Vorspeisen. Sie scheinen jedoch nicht den gleichen Gesetzen zu unterliegen. Ihre

Größe, ihre Zutaten und ihr Platz innerhalb einer Mahlzeit sind variabel; deswegen ist es so schwierig, sie zu definieren. Am treffendsten könnte man vielleicht sagen, daß sie in sich eine Einheit bilden; die größeren können als



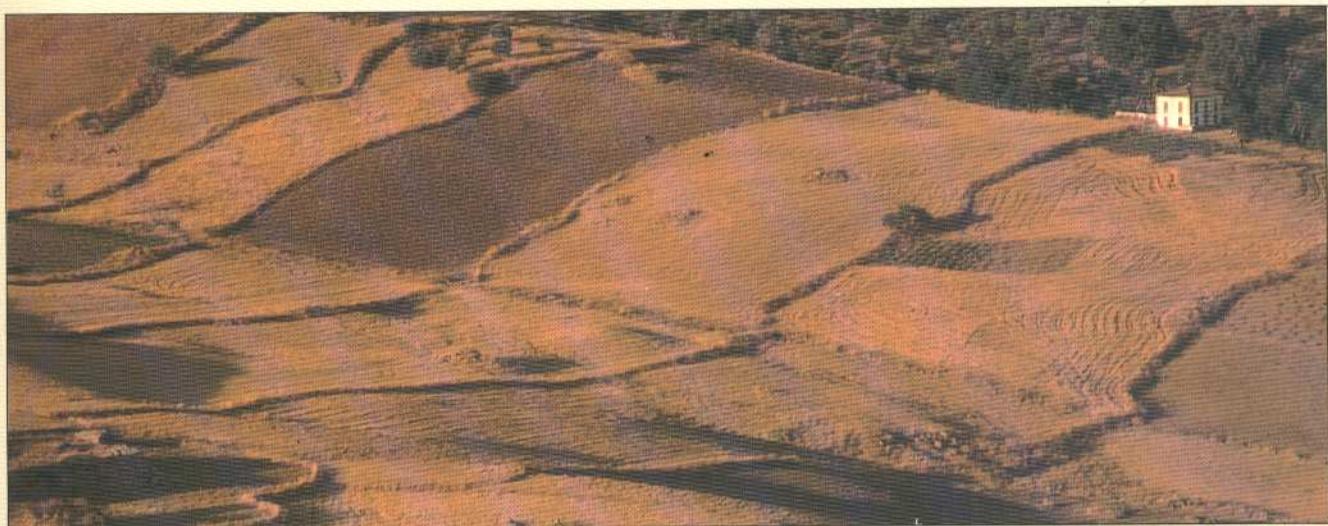
Die Mezquita von Córdoba, eine ehemalige Moschee aus dem 8. Jahrhundert, die im 16. Jahrhundert zu einer Kirche umgebaut wurde.

Hungrige Käufer stehen Schlange, um Chorizo und Jamón serrano zu kaufen.



ganze Mahlzeit serviert werden und die kleineren als Imbiß. Sie können flüssig oder fest sein — eine Suppe ist auch eine Tapa —, mit oder ohne Sauce serviert werden, kompliziert oder einfach sein; es werden fast alle Zutaten von Hülsenfrüchten und Gemüsen bis hin zu Fisch, verschiedenen Fleischsorten und Meeresfrüchten in ihnen verarbeitet. Sie bieten eine Fülle von Farben, Düften und Geschmacksrichtungen und unbegrenzte

Beeindruckender Ausblick von Ronda



Experimentiermöglichkeiten — ein wahrer Genuss für jede Köchin und jeden Koch.

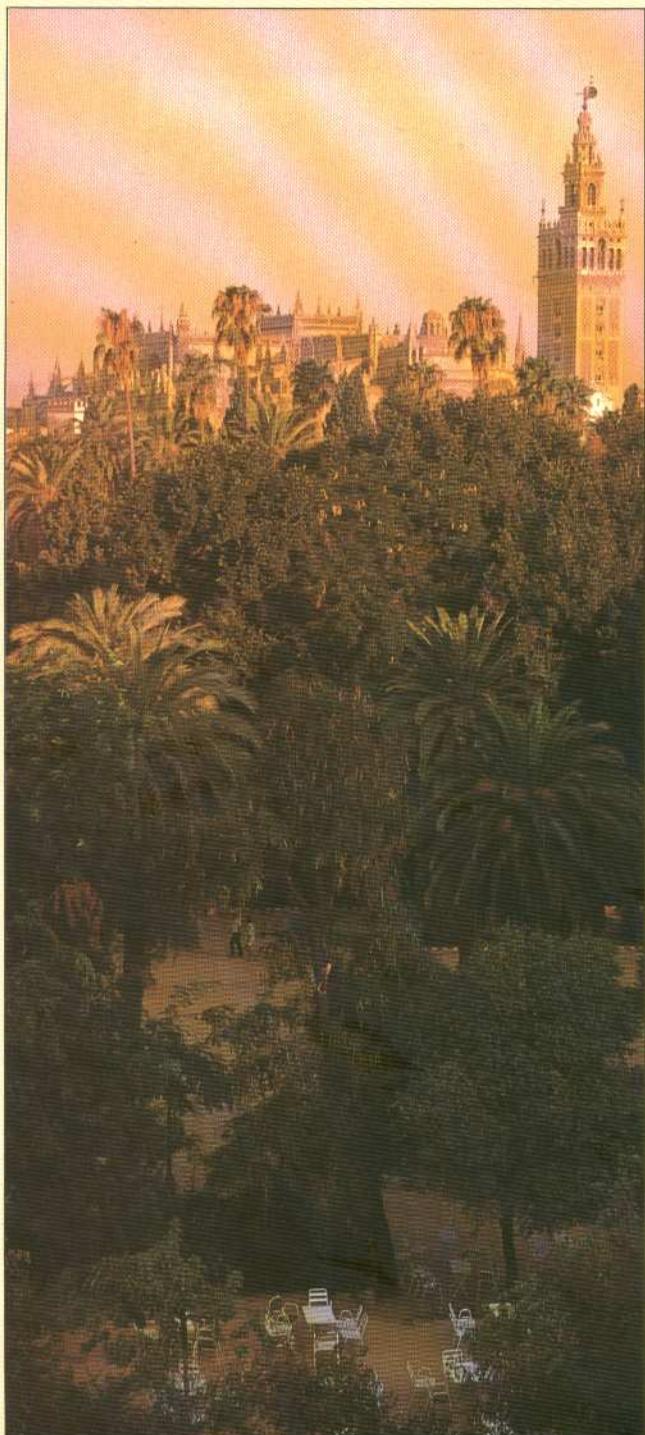
Entsprechend einer Hunderte von Jahren alten Tradition gehört noch heute das Ritual des Tapas-Essens zum Alltag jedes Spaniers. Ab elf Uhr morgens geht man auf einen Sherry oder ein eisgekühltes Bier, auf ein paar Tapas und natürlich ein bißchen Unterhaltung in seine Lieblingsbar. Zwischen 17 und 21 Uhr (oder später) wiederholt sich dies, wobei natürlich neben den Tapas während des Tages auch die normalen Mahlzeiten verspeist werden.

Eine gute Tapas-Bar ist ein wahres Schlaraffenland. Auf der Theke steht eine Auswahl an Käse, Garnelen, Krabben, Muscheln, Hühnchen in Knoblauch, tortilla (spanisches Omelette)



und patatas bravas (eine Art Bratkartoffeln mit Speck) aufgereiht. Von der Decke hängen ganze serrano-Schinken, an deren unteren Ende ein Metallkelch stakt, um ausschwitzendes Fett aufzufangen. Dahinter stapeln sich an der Wand verstaubte Rotweinflaschen. Schon früh

Die Giralda in Sevilla.
Die Palmen bilden einen willkommenen
Schutz vor der Mittagshitze.



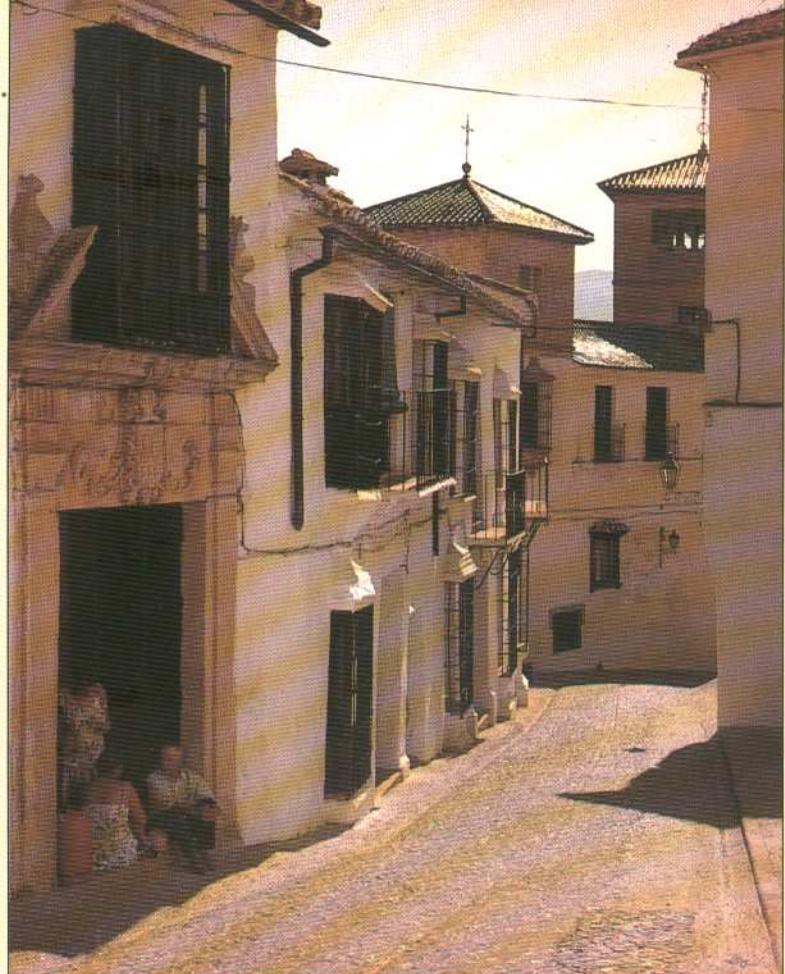
am Vormittag ist der Boden mit Papier-servietten, Olivenkernen und Krümeln über-sät. Der ungezwungene Charakter und die Vielseitigkeit der Tapas-Küche machen sie zu einem geselligen, entspannten Erlebnis.

Einfache Tapas wie chorizo-Wurst, ge-schmorte Oliven oder Sardellen-Kartoffel-Salat können im voraus zubereitet und im Kühl-schrank frischge-halten werden, um am frühen Abend



als Zwischenmahlzeit oder als Spätimbiß mit einem Glas Wein genossen zu werden. Am liebsten werden Tapas vor der Hauptmahlzeit als Appetithäppchen serviert. Wenn Sie mari-nierte Sardellen, fritierten Tintenfisch oder Ziegenkäse mit Estragon und Knoblauch auf-tischen, so werden diese aromatischen Gerichte den Gaumen anregen und trotzdem Platz für weiteres lassen.

Bei warmem Wetter können Tapas jedes Picknick beleben und jedem Grillfest einen Hauch von Spontaneität verleihen – in Knoblauchbutter gegrillte Maiskolben vielleicht, oder marinierte Lamm schnitzel, Fleischspießchen und Riesengarnelen (Hummerkrabben) in Knoblauchmayonnaise. Für besondere Gelegenheiten: Austern „Bloody Mary“ oder Jakobsmuscheln mit Limonen und gehobeltem Krebsfleisch. Die Austern braucht man nur auf dem Grill zu erhitzen, bis sie sich öffnen und von der Schale lösen, um dann die Sauce hineinzugießen und sie zu schlürfen – sorgen Sie nur dafür, daß Champagner in der Nähe ist!



Seitenstraße in Ronda

Tapas sind eine reine Freude für Vegetarier, weil so viele von ihnen kein Fleisch oder seine Nebenprodukte beinhalten. Sie können sowohl als Hauptgericht als auch als Beilage serviert werden. Besonders köstlich sind zum Beispiel patatas bravas, roter, grüner und gelber Paprika mit Tomaten und Knoblauch, Grüne-Bohnen-Tapa oder tortilla.

Die exotischeren und komplizierteren Tapas eignen sich hervorragend für besondere oder festliche Anlässe, wo man sie als Hauptgericht servieren kann. In Schinken gewickelte Garnelen mit saurer



Sahne, Hummer-Hähnchen-Spieße, gefüllte Wachteln oder empanadas — letztere sind ein Publikumshit, wenn sie auf den Tisch kommen. Schneiden Sie eine empanada auf, und das wunderbare Aroma der Füllung wird mit Sicherheit ein erwartungsvolles Lächeln auf die Gesichter Ihrer Freunde zaubern. Und

was ist an einem heißen Tag besser als ein ceviche, ein herrlich bunter, gekühlter Cocktail aus Gemüse und Garnelen!

Alle Zutaten, die in den folgenden Rezepten verwendet werden, sind leicht erhältlich und werden Ihrem Gaumen und Geldbeutel entgegenkommen.

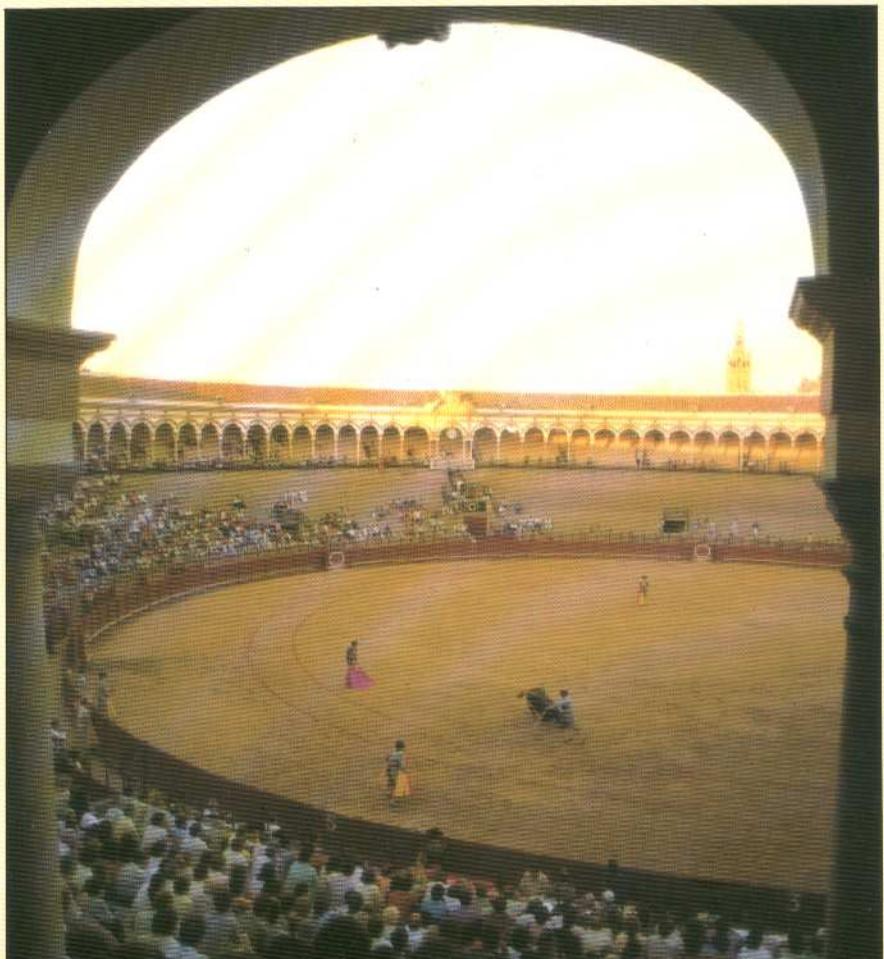
Diese Tapas-Rezepte sind so flexibel ausgewählt, daß für jede Gelegenheit etwas dabei sein sollte.

Ob warm oder kalt, ob groß oder klein, wir hoffen, daß Sie etwas finden werden, das allen Spaß macht — sowohl den Köchen als auch den Essern.

Stierkampf in Sevilla,
im Hintergrund die Giralda



Die berühmten,
köstlichen Calamares fritos



GRUNDREZEPTE

GRUNDREZEPTE

MÜRBETEIG

Ich bereite Teig immer gerne selber zu; für die pikanten Tartes und Kuchen pinsle ich die Backform mit Knoblauchöl aus, sofern ich welches vorbereitet habe.

Für 400 g Mürbeteig

400 g Mehl
1 Prise Salz und Pfeffer
200 g weiche Butter oder Margarine
3 Eigelb
Etwas kaltes Wasser zum Binden

- ≈ Mehl mit Salz und Pfeffer in die Schüssel sieben.
- ≈ Butter in kleinen Stückchen mit dem Mehl verkneten, bis Streusel entstehen.
- ≈ Eigelbe damit verkneten.
- ≈ Ein paar Tropfen kaltes Wasser darunterkneten; das bindet den Teig und verhindert, daß er zu klebrig wird.
- ≈ Zudecken und wenn nötig kühl stellen.

HÜHNERBRÜHE

Es ist zwar zeitaufwendig, aber vom Geschmack her wesentlich besser, Brühe selbst herzustellen. Gelegentlich benutze ich auch Brühwürfel.

ANMERKUNG: Die Mengenangaben gelten auch für Rinds- oder Kalbsbrühe.

1 kg Suppenknochen
2 l Wasser
250 g Gemüse wie Zwiebeln, Sellerie und Lauch, gewaschen, geputzt und grob gehackt
1 Zweig Thymian
1 Lorbeerblatt
1 Bund Petersilie
5–6 Pfefferkörner

- ≈ Knochen von allem Fett befreien und zerkleinern.
- ≈ In einen großen Topf geben, mit kaltem Wasser übergießen und zum Kochen bringen.
- ≈ Schaum abschöpfen und weiterköcheln lassen.
- ≈ Gemüse, Kräuter und Gewürze hinzufügen.
- ≈ Mindestens 3 Stunden köcheln lassen.
- ≈ Danach durch ein Sieb abgießen. Soll die Brühe sofort weiterverwendet werden, das Fett vorsichtig abschöpfen. Andernfalls abkühlen lassen und später das Fett abheben.

Brühe hält sich 3–4 Tage im Kühlschrank und läßt sich auch gut einfrieren

FISCHFOND

25 g Butter
1 kg Weißfischgräten, gewaschen
250 g Gemüse wie Zwiebeln, Sellerie und Lauch, gewaschen, geputzt und grob gehackt
1 Lorbeerblatt
Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Bund Petersilie
6 Pfefferkörner
2 l Wasser

- ≈ Butter in einem großen Topf zerlassen.
- ≈ Die gewaschenen Weißfischgräten, Gemüse und Gewürze dazugeben.
- ≈ Zugedeckt 5 Min. dünsten.
- ≈ Wasser dazugeben, zum Kochen bringen und Schaum abschöpfen. 20 Min. köcheln lassen, dann durch ein Sieb abgießen.
- ≈ Wenn man die abgegossene Brühe noch einmal erhitzt und um die Hälfte reduziert, erhöht sich die Intensität ihres Geschmacks.

MEDITERRANE VINAIGRETTE

Sie brauchen dazu die Lake aus einem Oliven- oder Gewürzgurkenglas.

$\frac{2}{3}$ Lake
$\frac{1}{3}$ Rotweinessig
$\frac{3}{3}$ Olivenöl
1 TL zerdrückter Knoblauch pro Liter
1 EL Zucker pro Liter
1 EL Salz pro Liter
1 EL schwarzer Pfeffer pro Liter

- ≈ Alle Zutaten vermischen und mindestens 30 Min. durchziehen lassen.

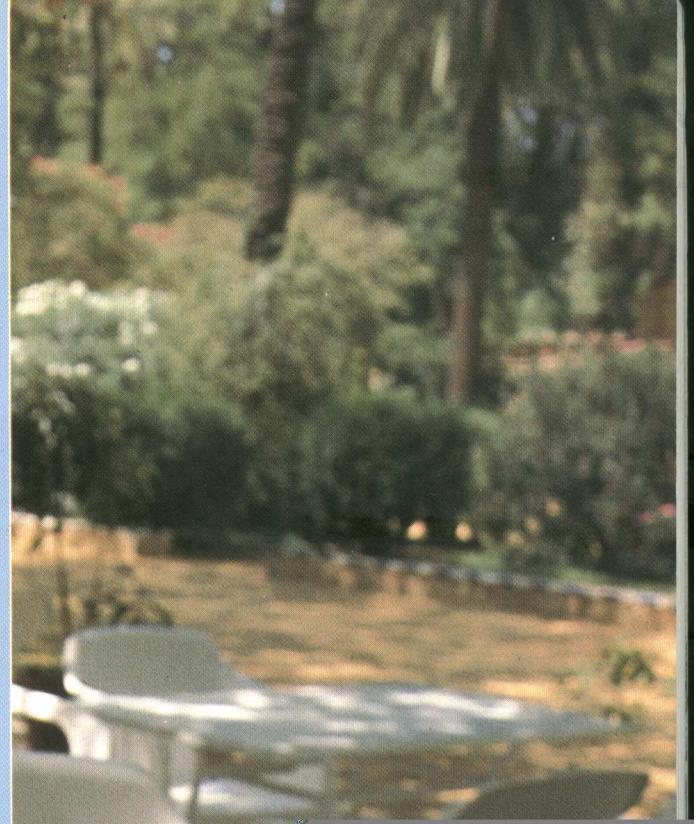
ANMERKUNG: Die Gesamtmenge an Rotweinessig und Lake muß der Menge an Olivenöl entsprechen.



Fisch und Meeresfrüchte

.....

14	RIESENGARNELEN IN KNOBLAUCH	30	FISCHKROKETTEN
15	CHILI-RIESENGARNELEN	31	TINTENFISCH NACH GALIZISCHER ART
16	GLASIERTE RIESENGARNELEN	32	TINTENFISCH MIT OLIVENÖL UND PAPRIKA
17	KRABBEN-COCKTAIL	33	AUSTERN MIT LIMONEN UND TABASCO
18	RIESENGARNELEN MIT EIERN UND SARDELLEN	34	AUSTERN „BLOODY MARY“
	IN SCHINKEN GEWICKELTE RIESENGARNELEN MIT SAURER SAHNE	35	JAKOBSMUSCHELN MIT LIMONEN UND GEHOBELTEM KREBSFLEISCH
19	KRABBEN MIT KNOBLAUCH UND KRÄUTERN		JAKOBSMUSCHELN IN TOMATENSauce
	MARINIERTES GROTTEREN		



T.....Fisch und Meeresfrüchte.....A.....P.....A.....S





CHILI-RIESENGARNELEN

ZUTATEN

12 Riesengarnelen (Hummerkrabben, King Prawns)
oder $\frac{1}{2}$ kg Garnelen, jeweils geschält, oder $\frac{1}{2}$ kg Seeteufel,
geputzt und in 2 cm große Würfel geschnitten

ZUTATEN FÜR DIE SAUCE

50 g zerlassene Butter

Saft von vier großen Zitronen

ZUTATEN FÜR DIE MARINADE

2 TL zerdrückter Knoblauch

350 ml Erdnußöl

6 rote Chilischoten, entkernt und gehackt

Salz und schwarzer Pfeffer (jeweils $\frac{1}{4}$ TL)

ZUBEREITUNG

- ≈ Butter zerlassen und Zitronensaft unterrühren.
- ≈ 100 ml von der Marinade hinzufügen.
- ≈ Zum Kochen bringen, über die Garnelen gießen und servieren.

ZUBEREITUNG

≈ In einem Mixer alle oben genannten Zutaten vermischen.

Über die Garnelen gießen und 4 Std. marinieren.

≈ Garnelen aus der Marinade nehmen und grillen oder kurz in Butter anbraten. Marinade aufbewahren.



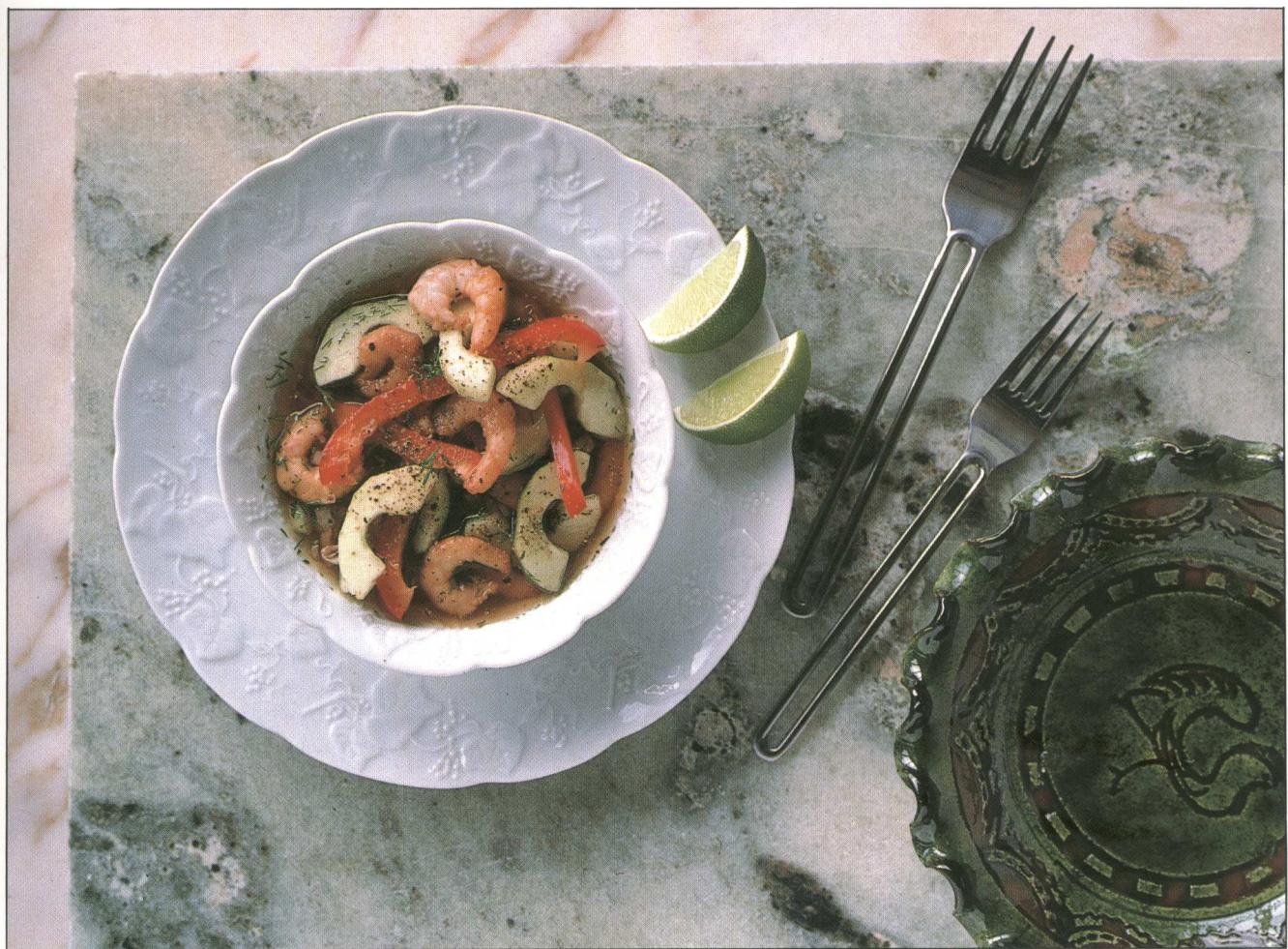
GLASIERTE RIESENGARNELEN

ZUTATEN

- 12 Riesengarnelen (Hummerkrabben, King Prawns); in der Schale, wenn möglich in rohem Zustand frisch
- 2 Eigelb
- 250 ml Mayonnaise (siehe Grundrezepte)
- 1 EL Schlagsahne
- schwarzer Pfeffer
- ½ TL Paprikapulver
- 1 Tomate, enthäutet und in kleine Würfel geschnitten
- 3 TL zerdrückter Knoblauch
- 1 EL Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG

- ≈ Garnelenschwänze schälen, Köpfe ganz lassen.
- ≈ Eigelb, Schlagsahne, schwarzen Pfeffer, Paprikapulver, Tomaten und Knoblauch mit der Mayonnaise verrühren.
- ≈ Grill vorheizen.
- ≈ Garnelen auf ein gefettetes Backblech legen und die Schwänze mit der Mayonnaise-Mischung bestreichen.
- ≈ Grillen, bis braune Punkte sichtbar werden.
- ≈ Garnelen mit Petersilie bestreuen und mit Zitronen- oder Limonenschnitzen und Knoblauchbrot sofort servieren.



KRABBEN-COCKTAIL

ZUTATEN

1 kg Krabben oder Garnelen, oder $\frac{1}{2}$ kg Krabben und $\frac{1}{2}$ kg Weißfisch, geschält, gewaschen und vorgekocht

1 l Wasser

$\frac{1}{2}$ l Limonensaft

2 rote Zwiebeln, gehackt

2 EL Sojasauce

Salz und Pfeffer

2 Salatgurken, entkernt und geschält, halbiert und in Halbmonde geschnitten

1 rote Paprikaschote, entkernt und in feine Streifen geschnitten

1 Bund Dill, gehackt

Tabasco-Sauce zum Abschmecken

Limonenschnitze zum Garnieren

ZUBEREITUNG

≈ Krabben in eine große Schüssel geben.

≈ Zutaten für die Marinade (Wasser, Limonensaft, rote Zwiebeln, Sojasauce, Salz und Pfeffer) verquirlen und über die Garnelen geben.

≈ 20 Min. ziehen lassen.

≈ Gurke, Paprika und Dill dazugeben. Mischen.

≈ Auf Teller oder in kleine Schälchen geben.

≈ Mit Tabasco-Sauce und Pfeffer bestreuen und mit Limonenschnitzen servieren.



RIESENGARNELEN MIT EIERN UND SARDELLEN

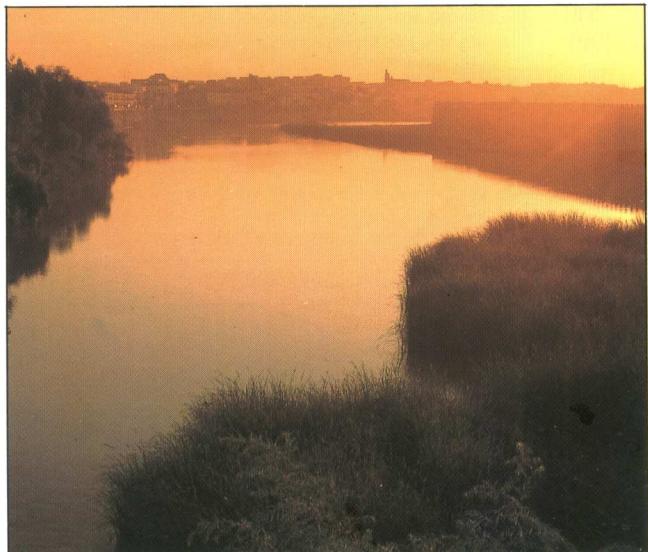
Für dieses Rezept brauchen Sie 6 Zahnstocher.

ZUTATEN

- 6 Riesengarnelen (Hummerkrabben, King Prawns), vorgekocht und geschält
- 3 hartgekochte Eier, gepellt und halbiert
- 6 Sardellenfilets
- 6 schwarze Oliven
- 150 ml Mayonnaise (siehe Grundrezepte)

ZUBEREITUNG

≈ Auf jedem Zahnstocher einen Garnelenschwanz, eine Eihälfte, ein gerolltes Sardellenfilet und eine schwarze Olive aufspießen. Mayonnaise entweder daraufgeben oder als Dip servieren.



IN SCHINKEN GEWICKELTE RIESENGARNELEN MIT SAUERER SAHNE

Diese reizvolle Tapa ist besonders beliebt als Party-Imbiß.

ZUTATEN

- 12 Riesengarnelen (Hummerkrabben, King Prawns), geschält, aber mit Kopf und Schwanzspitze
- 100 g in dünne Scheiben geschnittener Mozzarella-Käse
- 1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 12 Scheiben milder Schinkenspeck, Fettrand abschneiden
- etwas Olivenöl

ZUBEREITUNG

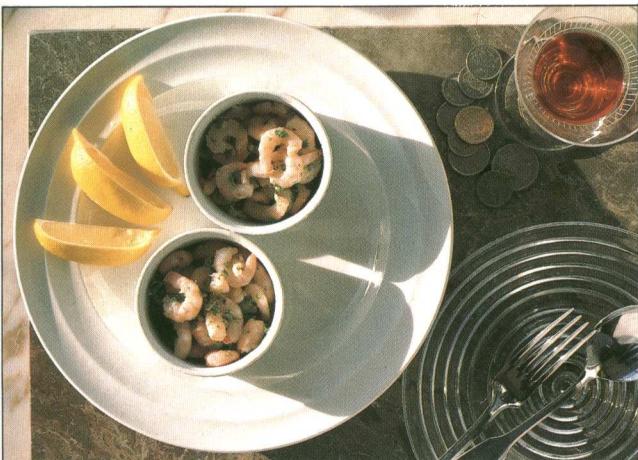
≈ Den Rücken der Garnelen aufschlitzen, aber nicht ganz durchschneiden.
≈ In den Schlitz den mit Pfeffer gewürzten Mozzarella füllen.
≈ Jede Garnele in eine Scheibe Schinkenspeck einwickeln, am Kopf anfangen, der herausschauen sollte, und dann den Schinkenspeck spiralförmig bis zum Schwanz wickeln.
≈ Mit Öl bestreichen und im vorgeheizten Ofen (230 °C) 7–10 Min. entweder grillen oder backen. In der Zwischenzeit den Dip zubereiten.

ZUTATEN FÜR DIE DIP-SAUCE

- 200 g saure Sahne
- je ½ TL Salz und Pfeffer
- Saft von ½ Zitrone

ZUBEREITUNG DER DIP-SAUCE

≈ Alle Zutaten verrühren. Zu den warmen Garnelen servieren.



KRABBEN MIT KNOBLAUCH UND KRÄUTERN

ZUTATEN

250 ml Olivenöl

$\frac{1}{2}$ kg Krabben (Garnelen), geschält und vorgekocht

2 EL zerdrückter Knoblauch

1 $\frac{1}{2}$ EL Petersilie, gehackt

1 $\frac{1}{2}$ EL frischer Koriander, gehackt

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

3 in Schnitze geschnittene Zitronen

ZUBEREITUNG

≈ Öl in einem Topf erhitzen.

≈ Krabben (Garnelen) dazugeben und zugedeckt bei niedriger Hitze 2 Min. dünsten, bis sie durch und durch warm sind.

≈ Knoblauch, Kräuter, Salz und frisch gemahlenen Pfeffer dazugeben.

≈ Umrühren und weitere 2 Min. kochen.

≈ In kleinen Schälchen mit Zitronenschnitzen servieren.

MARINIERTE SPROTTEN

ZUTATEN

$\frac{1}{2}$ kg tiefgefrorene Sprotten,

ca. 2 Std. bei Raumtemperatur auftauen

1 EL Petersilie, gehackt

2 TL zerdrückter Knoblauch

2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Saft von 2 Zitronen

(so viel, daß der Fisch während des Marinierens damit bedeckt ist)

2 Schalotten, feingehackt

1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

$\frac{1}{2}$ TL Salz

4 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

≈ Köpfe der Sprotten entfernen. Die größeren längs durchschneiden, die kleineren ganz lassen. Bei den größeren die Gräten entfernen.

≈ Auf eine Platte oder in eine Schüssel legen (keine Metallschüssel).

≈ Mit Petersilie, Knoblauch, Zitronensaft, Schalotten, Pfeffer und Salz bedecken.

≈ 24 Std. im Kühlschrank marinieren.

≈ Die überschüssige Flüssigkeit abgießen.

≈ Öl darübergeben, 1 Std. ziehen lassen und dann servieren.





FRITIERTE SPROTTEN

ZUTATEN

1/2 kg tiefgefrorene Sprotten

100 ml Milch, Raumtemperatur

Mehl zum Bestäuben

Öl

Salz, am besten Meersalz

6 Zitronenschnitze

ZUBEREITUNG

≈ Die gefrorenen Sprotten in die Milch legen. Wenn die Milch zu kalt ist, bilden sich kleine Eisstückchen; falls das geschieht, ein paar Tropfen heißes Wasser dazugeben.

≈ Die Sprotten herausnehmen und dann sorgfältig im Mehl wälzen. In ein Sieb geben und vorsichtig schütteln, damit das überschüssige Mehl abfällt.

≈ In 2 oder 3 Portionen 3 Min. lang im heißen Öl fritieren; zu viele auf einmal kleben aneinander.

≈ Mit Salz bestreuen und sofort mit den Zitronenschnitzen servieren.



KREBS-BRANDY-TÖRTCHEN

Für 6 Törtchen oder eine Torte mit 20 cm Durchmesser:

ZUTATEN

200 g Mürbeteig (siehe Grundrezepte)
50 g Butter
½ mittelgroße Zwiebel, feingehackt (am besten eine rote Zwiebel, deren Geschmack milder ist)
1 TL Tomatenmark
1 Prise Zucker
½ Glas Weißwein
½ kg Krebsfleisch
1 Prise geriebene Muskatnuß
1 EL Petersilie, feingehackt
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Saft von 2 Orangen
1 Schuß Brandy
4 Eier und 1 Eigelb
250 ml Milch (um einen volleren Geschmack zu erzielen, die gleiche Menge Schlagsahne mit möglichst geringem Fettgehalt verwenden)
75 g Manchego-Käse

ZUBEREITUNG

≈ Mürbeteig zubereiten, ruhen lassen, dann die Förmchen dünn damit auslegen. Blindbacken: den Teig mit Aluminiumfolie abdecken, mit Trockenbohnen füllen und im vorgeheizten Ofen (230 °C) 5–8 Min. backen.

ZUBEREITUNG DER FÜLLUNG

≈ In einem Kochtopf Butter zerlassen. Zwiebeln dazugeben und zudecken. Zwiebeln dünsten, bis sie glasig und weich sind.
≈ Tomatenmark und Zucker dazugeben, anschließend den Weißwein.
≈ Krebsfleisch, Muskatnuß, Petersilie, Salz und Pfeffer unterrühren.
≈ Orangensaft und Brandy dazugeben, 5 Min. köcheln lassen. Umrühren und vom Herd nehmen. Abkühlen lassen.
≈ Die Sauce herstellen: in einer großen Schüssel die Eier mit der Milch oder Sahne gut verquirlen.
≈ Die Krebsmischung und den Manchego-Käse mit der Sauce vermischen, abschmecken und etwas frisch gemahlener Pfeffer hinzufügen.
≈ Krebsfüllung auf den Mürbeteig geben.
≈ Bei mittlerer Hitze (180 °C) goldbraun backen und ca. 15–20 Min. ruhen lassen.

HUMMER-HÄHNCHEN-SPIESSE

Für dieses Rezept brauchen Sie 6 Spieße.

ZUTATEN

2 lebende Hummer, jeder $\frac{3}{4}$ kg schwer
2 Hähnchenbrüste à 200 g, in mundgerechte Würfel geschnitten
trockener Weißwein
2 Limonen, geschält und in Schnitze zerteilt
100 ml Knoblauch-Tomaten-Mayonnaise (siehe Grundrezept, zerkleinerte Dosentomaten, der Hälfte der Mayonnaisemenge entsprechend, unterrühren und alles im elektrischen Mixer vermischen, entsprechend mehr Salz, Pfeffer und viel Knoblauch hinzufügen – 2 TL auf 250 ml Mayonnaise)

ZUBEREITUNG

≈ Die Hummer in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben. Hitze reduzieren und 5 Min. köcheln lassen, bis sie sich rosa färben.
≈ Den Schwanzteil vom Kopf abdrehen. Panzer entfernen und Fleisch in große Stücke schneiden.
≈ Hähnchenstücke in etwas Weißwein 6–8 Min. dünsten. Abkühlen lassen.
≈ Hummer, Hähnchen und Limonen abwechselnd auf die Spieße stecken.
≈ Tomaten-Knoblauch-Mayonnaise daraufstreichen.



FRITIERTE SARDINEN

ZUTATEN

-
- 12 Sardinen (ca. 10 cm lang)
50 g mit Pfeffer und Salz gewürztes Mehl
-

ZUTATEN FÜR DIE MARINADE:

-
- 2 TL Petersilie, gehackt
4 EL Zitronensaft
½ TL zerdrückter Knoblauch
Salz und schwarzer Pfeffer
4 EL Olivenöl
-

≈ Alle Zutaten miteinander vermischen.

ZUBEREITUNG

- ≈ Falls die Sardinen noch ihre Köpfe haben, nicht entfernen. Sardinen am Bauch längs aufschneiden, ohne die Gräten zu durchtrennen. Den Fisch dann aufklappen.
≈ Marinade auf den Fisch gießen und 20 Min. ziehen lassen.
≈ Fisch mit Mehl bestäuben, so daß er ganz bedeckt ist. Überflüssiges Mehl abschütteln. Abschmecken.
≈ Öl erhitzen und Sardinen fritieren, bis sie auf beiden Seiten braun sind.

ZUTATEN DER DIP-SAUCE

-
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Belieben
1 Fleischtomate, enthäutet und gehackt
1 kleine grüne Paprikaschote, entkernt und gehackt
25 g Zwiebel, gehackt
soviel Mayonnaise (siehe Grundrezepte),
daß aus den Zutaten eine gebundene Masse entsteht
-

ZUBEREITUNG DER DIP-SAUCE

- ≈ Alle Zutaten vermischen, dann entweder auf einem Teller mit den Sardinen servieren oder als Dip anbieten.



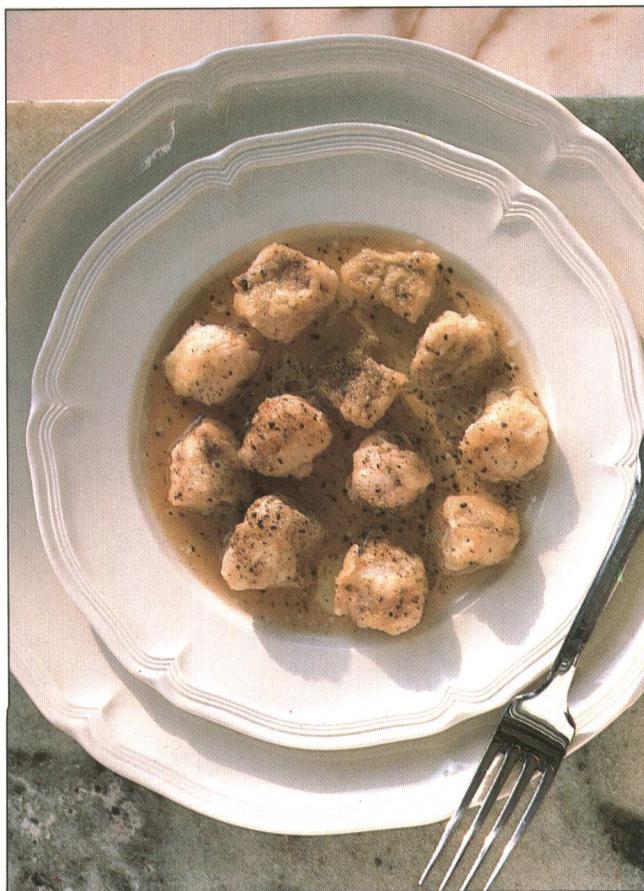
KLIPPFISCH (STOCKFISCH) MIT GRÜNEM PAPRIKA UND KARTOFFELN

ZUTATEN

<i>¾ kg getrockneter und gesalzener Klippfisch (Stockfisch)</i>
2 EL Olivenöl
1 große Zwiebel, gehackt
1 Stange Sellerie, gehackt
1 mittelgroße grüne Paprikaschote, entkernt und in schmale Streifen geschnitten
1 große Lauchstange, geputzt und kleingeschnitten
1 TL zerdrückter Knoblauch
4 mittelgroße Kartoffeln, gewaschen und in 1,5 cm dicke Scheiben geschnitten
1 Glas trockener Weißwein
300 ml Fischfond (siehe Grundrezepte)
schwarzer Pfeffer
1 EL Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG

- ≈ Den Fisch 24 Std. wässern, dabei mindestens dreimal das Wasser wechseln. Den Fisch in 5 cm große Stücke schneiden.
- ≈ Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Sellerie und grünen Paprika darin andünsten.
- ≈ Lauch, Knoblauch, Kartoffeln und Wein dazugeben. Wein zur Hälfte einkochen lassen.
- ≈ Fischfond dazugeben und zugedeckt köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Falls nötig, etwas Wasser dazugeben.
- ≈ Fisch und reichlich Pfeffer unterrühren und weitere 6–8 Min. köcheln lassen.
- ≈ Fisch in flachen Schalen mit viel Sauce und gehackter Petersilie servieren.



SEETEUFEL MIT SARDELLENSAUCE

ZUTATEN

<i>½ kg Seeteufel, enthäutet, gewaschen und in Würfel geschnitten</i>
<i>Mehl</i>
<i>100 ml Olivenöl</i>
<i>50 ml Sardellenpaste</i>
<i>1 EL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer</i>

ZUBEREITUNG

- ≈ Fisch würzen und leicht mit Mehl bestäuben.
- ≈ Öl in einer Pfanne erhitzen, Fischstücke dazugeben und Hitze reduzieren.
- ≈ Zugedeckt 4–6 Min. garen. Das Fleisch sollte noch fest und nicht ganz gar sein.
- ≈ Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
- ≈ Die restlichen Zutaten in die Pfanne geben und zum Kochen bringen.
- ≈ Abschmecken. Die Sauce sollte einen starken, scharfen Pfeffergeschmack haben.
- ≈ Fisch wieder in die Sauce geben, umrühren und servieren.

SEETEUFEL CULIACIN

Für dieses Rezept brauchen Sie 6 große Metallspieße.

ZUTATEN

1 kg Seeteufel, ohne Gräten und in Würfel geschnitten; in einer Flüssigkeit aus 3 Teilen Wasser, 1 Teil Limonensaft marinieren

ZUTATEN FÜR DIE SAUCE

<i>4 rote Chilischoten, entkernt und gehackt</i>
<i>Olivenöl</i>
<i>2 Fleischtomaten, enthäutet und gehackt</i>
<i>1 TL Oregano</i>
<i>1 TL schwarzer Pfeffer</i>
<i>1 TL Kreuzkümmel</i>
<i>1 TL gemahlener Ingwer</i>
<i>2 TL Knoblauch</i>
<i>½ l Fischfond (siehe Grundrezepte)</i>
<i>½ groÙe Salatgurke</i>
<i>1 rote Zwiebel</i>
<i>Limonenschnitze</i>
<i>Tabasco-Sauce</i>

ZUBEREITUNG

- ≈ Chilischoten in etwas Olivenöl braten, bis sie sich dunkel färben.
- ≈ Tomaten, Oregano, schwarzen Pfeffer, Kreuzkümmel, Knoblauch und Fischfond vermischen und zu den Chilis geben.
- ≈ Aufkochen und 10 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen.
- ≈ Die Gurke in dicke Scheiben schneiden.
- ≈ Die rote Zwiebel achteln, indem man sie horizontal halbiert und dann jede Hälfte vierteilt.
- ≈ Die Spieße vorbereiten, indem man abwechselnd ein Stück Zwiebel, ein Stück Fisch, ein Stück Gurke usw. daraufsteckt.
- ≈ Reichlich mit Sauce übergießen.
- ≈ Mit Limonenschnitzen und Tabasco-Sauce servieren.





SEETEUFEL-SCHINKEN-SPIESSE

Für dieses Rezept brauchen Sie 6 große oder 12 kleine Spieße.

ZUTATEN

24 kleine Champignons

9 Scheiben Schinkenspeck, in 7,5 cm lange Streifen geschnitten

$\frac{1}{2}$ kg Seeteufel, von Gräten und
Haut befreit und in kleine Stücke geschnitten

Olivenöl

Salz und Pfeffer

100 ml Tomaten-Knoblauch-Mayonnaise

(siehe Grundrezept, zerkleinerte Dosentomaten, der Hälfte der
Mayonnaisemenge entsprechend, unterrühren und alles im
elektrischen Mixer vermischen, entsprechend mehr Salz, Pfeffer
und viel Knoblauch hinzufügen)

ZUBEREITUNG

≈ Zuerst einen Pilz auf einen Spieß stecken, dann ein Stück gefalteten Schinken, dann ein Stück Fisch usw., bis alle Zutaten verbraucht sind.

≈ Mit Olivenöl bepinseln und mit Pfeffer und Salz würzen. Sie können die Spieße jetzt auch im Kühlschrank aufbewahren, wenn Sie sie nicht sofort weiterverarbeiten wollen.

≈ Auf einem mit Öl bepinselten Blech im vorgeheizten Ofen (220 °C) ca. 7–8 Min. garen.

≈ Mayonnaise darübergeben und servieren.



RÄUCHERFISCH-MAYONNAISE UND KNOBLAUCHTOAST

Ein besonders köstliche und dekorative Tapa.

ZUTATEN

2 grüne Paprikaschoten, entkernt und in dünne Streifen geschnitten
4 EL Olivenöl
schwarzer Pfeffer
1 Tomate, enthäutet und gehackt
200 g geräucherte Makrele
200 g geräucherter Kabeljau (Sie können auch gekochten gesalzenen Kabeljau nehmen, benutzen Sie dann aber kein zusätzliches Salz mehr.)
100 ml Knoblauchmayonnaise (siehe Grundrezepte)
6 Scheiben Toastbrot, in dreieckige Stücke halbiert, oder 1 Baguette, in Scheiben geschnitten
1 TL zerdrückter Knoblauch
2 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

- ≈ Den Paprika bei niedriger Hitze im Öl dünsten, schwarzen Pfeffer und Tomaten dazugeben. Zugedeckt 20 Minuten lassen, bis der Paprika weich ist. Abkühlen lassen.
- ≈ Fisch häuten und entgräten, zusammen mit der Mayonnaise und schwarzem Pfeffer im elektrischen Mixer vermengen. Die Mischung sollte die Konsistenz von nicht ganz steif geschlagener Sahne haben; mehr Knoblauchmayonnaise hinzufügen, falls nötig.
- ≈ Brot auf beiden Seiten mit Knoblauch und 2 EL Olivenöl einreiben. Im Ofen goldgelb backen.
- ≈ Etwas von der Paprika-Mischung auf die Toasts geben.
- ≈ Einen Klecks Fisch-Mayonnaise auf den Paprika geben und servieren – Sandwichs auf spanische Art!

FISCHKROKETTEN

ZUTATEN

300 g Weißfisch; waschen, zur Hälfte mit Milch bedecken und 15 Min. im Ofen garziehen lassen.

Haut ablösen, Fisch entgräten und zerkleinern.

300 g Kartoffelbrei

50 g Zwiebeln, gehackt

Butter

½ TL zerdrückter Knoblauch

½ TL Paprikapulver

1 EL Petersilie, gehackt

1 Ei

2 mit etwas Milch verquirlte Eier

50 g Mehl

Paniermehl

ZUBEREITUNG

≈ Fisch vorbereiten (siehe oben).

≈ Kartoffelbrei zubereiten (beides kann im voraus gemacht werden).

≈ Zwiebeln in etwas Butter weich dünsten, Knoblauch, Paprikapulver und Petersilie dazugeben. Umrühren und vom Herd nehmen.

≈ Fisch, Kartoffelbrei und Zwiebeln gut miteinander verrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

≈ Ei einarbeiten. Die Mischung sollte fest und formbar sein.

≈ Kleine Bällchen daraus formen.

≈ Mit Mehl bestäuben, überschüssiges Mehl abklopfen und in der Ei-Milch-Mischung wälzen.

≈ Im Paniermehl wälzen.

≈ Bällchen neuformen, wenn nötig.

≈ Die Bällchen können in heißem Öl (185 °C) 3–5 Min. goldgelb frittiert oder in Butter gebraten werden, wobei man die Pfanne häufig schwenken muß, damit sie gleichmäßig braun werden.

≈ Mit Tomaten-Knoblauch-Mayonnaise (siehe Rezept für Hummer-Hähnchen-Spieße, S. 21) und Zitronenschnitzen* servieren.



TINTENFISCH NACH GALIZISCHER ART

ZUTATEN

2–3 kg Tintenfisch (Krake)

3 EL Weißweinessig

2 Zwiebeln, gehackt

1 EL zerdrückter Knoblauch

1 Lorbeerblatt

15 Pfefferkörner

reichlich Paprikapulver

Meersalz

ZUBEREITUNG

≈ Den Tintenfisch säubern:

Die Fangarme dicht unter dem Auge abschneiden. Den knorpeligen Ring (Kiefer) mit den Fingern durch die Mitte der Beine herausdrücken.

Augen aus dem Körper herausschneiden und wegwerfen.

Körper nach außen stülpen, Innereien entfernen und ausspülen.

Die Tentakeln in 4 cm große Stücke schneiden, die schmalen Enden wegwerfen.

Den Körperbeutel in mundgerechte Stücke schneiden.

≈ Tintenfisch in einem Topf mit kaltem Wasser bedecken und zugedeckt zum Kochen bringen. Dann herausnehmen und in kaltes Wasser tauchen. Wieder zum Kochen bringen, abkühlen und das Ganze noch einmal wiederholen. Beim dritten Aufkochen Essig, Zwiebeln, Knoblauch und Kräuter hinzufügen.

≈ Köcheln lassen, bis der Tintenfisch zart ist, ca. 20 Min. Häufig probieren, um den Garpunkt zu bestimmen. Bei Überschreitung wird der Fisch wieder zäh.

≈ Reichlich mit Paprikapulver und Meersalz bestreuen und auf einer großen Platte servieren (in Spanien benutzt man Holzplatten).





TINTENFISCH MIT OLIVENÖL UND PAPRIKA

Lassen Sie sich durch das viele Öl in diesem Rezept nicht abschrecken — es schmeckt köstlich mit frischem Brot.

ZUTATEN

2–3 kg Tintenfisch (Krake)

Oliveneöl

2 EL Paprikapulver

2 EL zerdrückter Knoblauch

½ EL Salz

ZUBEREITUNG

≈ Den Tintenfisch wie im Rezept nach galizischer Art (siehe links) zubereiten; aus dem Kochwasser nehmen und in mundgerechte Stücke schneiden.

≈ Tintenfisch mit Öl bedecken.

≈ Paprika, Knoblauch und Salz zu dem Öl geben.

≈ Zum Kochen bringen und 2 Min. kochen lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen oder sofort servieren.

Dieses Gericht hält sich im Kühlschrank 2–3 Tage. Wenn Sie es mit einer Plastikfolie abdecken, können Sie es in der Mikrowelle aufwärmen.



AUSTERN MIT LIMONEN UND TABASCO

ZUTATEN

12 große frische Austern

Tabasco-Sauce

Saft von 4 Limonen

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

≈ Austern vorsichtig öffnen.

≈ 2 Tropfen Tabasco in jede Auster geben.

≈ Mit Limonensaft beträufeln und schwarzen Pfeffer darübermahlen.

≈ Sofort servieren. Eine willkommene Begleitung ist ein gut gekühltes Glas Champagner.





AUSTERN „BLOODY MARY“

ZUTATEN

12 Austern

Wodka

Tabasco-Sauce

Worcestershire-Sauce

Salz und Pfeffer

Zitronensaft

Salatgurke, geschält und feingehackt

Stangensellerie (kleine, junge Stangen)

Tomatensaft

ZUBEREITUNG

≈ Aus allen oben genannten Zutaten außer den Austern einen pikanten Bloody-Mary-Cocktail mischen; am besten mit ein paar Eiswürfeln im Mixer zubereiten, damit er schön kühl ist.

≈ Vorsichtig die Austern öffnen und die Schalen mit der Bloody-Mary-Mischung füllen.

≈ Falls ein Rest übrigbleibt, trinken Sie ihn!



T....Fisch und MeeresfrüchteA.....P.....A.....S



T.....A.....P.....A....Fisch und MeeresfrüchteS

LAKÖRSMUSCHELN IN TOMATENSÄUCE

T.....Fisch und Meeresfrüchte.....A.....P.....A.....S





MIESMUSCHEL-SPINAT-TOPF

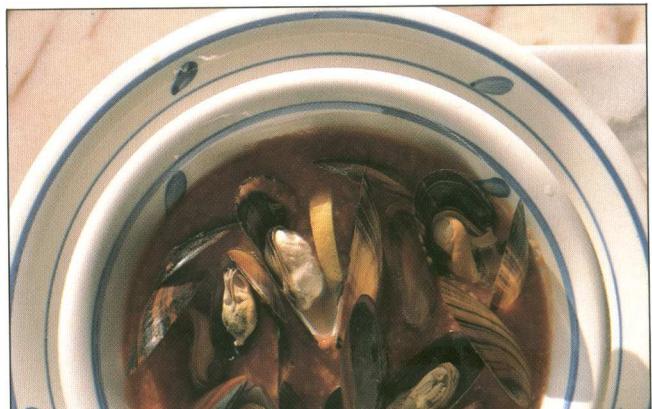
ZUTATEN

$\frac{1}{2}$ kg Spinat
1 Zwiebel, gehackt
50 g Butter
1 TL zerdrückter Knoblauch
1 Prise frisch geriebene Muskatnuß
Salz und schwarzer Pfeffer
1 Glas trockener Weißwein
$\frac{3}{4}$ l Hühnerbrühe (siehe Grundrezepte)
1 kg Miesmuscheln, unter fließend kaltem Wasser gründlich geschrubbt, die außen hängenden Bärte entfernt
2 EL Schlagsahne

ZUBEREITUNG

- ≈ Frischen Spinat verlesen und gründlich waschen. Dies ist nicht nötig, wenn sie tiefgekühlten Spinat benutzen.
- ≈ Spinat in kochendes Salzwasser geben und 2 Min. darin kochen. Abgießen und unter kaltem Wasser abkühlen. Gut ausdrücken. Kleinhacken.
- ≈ Zwiebeln in der Butter andünsten. Spinat, Knoblauch, Muskat, Salz und Pfeffer dazugeben.
- ≈ Weißwein unterrühren und die Hitze höher stellen. 5 Min. kochen lassen, bis der Wein fast ganz eingekocht ist.
- ≈ Brühe dazugeben, umrühren, aufkochen und 5 Min. weiterkochen lassen.
- ≈ Die Mischung sollte die Konsistenz von nicht ganz steif geschlagener Sahne haben; falls zu dünn, weiter einkochen.
- ≈ Muscheln dazugeben und zudecken. So lange kochen, bis die Muscheln sich geöffnet haben, dabei ununterbrochen rühren.
- ≈ Vom Herd nehmen und abschmecken. Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer bringt den Spinatgeschmack besonders zur Geltung.
- ≈ In Schälchen geben, Muscheln dabei gleichmäßig verteilen. Etwas Sahne über jede Portion geben und servieren.

T.....Fisch und Meeresfrüchte.....A.....P.....A.....S





GEFÜLLTE GEBACKENE MIESMUSCHELN

ZUTATEN

1 mittelgroße Zwiebel, gehackt
50 g Butter
250 ml trockener Weißwein
2 Stiele Petersilie
etwas geriebene Zitronenschale
36 Miesmuscheln (ca. 1 kg), geschrubbt, die außen hängenden Bärte entfernen und alle geöffneten Muscheln wegwerfen
250 ml Béchamelsauce aus 75 g Butter, 75 g Mehl, Salz und Pfeffer
125 g roher Schinken, vorzugsweise spanischer jamón serrano oder italienischer prosciutto di Parma eignen sich gut
200 g Paniermehl
50 g geriebener Parmesankäse
Salz und Pfeffer
4 Eier, mit 1/4 Tasse warmem Wasser verquirlt
Öl zum Fritieren
2 EL Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG

- ≈ Zwiebel in Butter in einem Topf andünsten.
- ≈ Wein, Petersilie und Zitronenschale dazugeben und zum Kochen bringen.
- ≈ Muscheln dazugeben und zugedeckt unter häufigem Rühren bei großer Hitze kochen, bis die Muscheln sich öffnen.
- ≈ Muscheln mit einem Schaumlöffel herausheben und zum Abkühlen in eine Schüssel geben.
- ≈ Kochflüssigkeit durchseihen und aufbewahren, um sie für die Béchamelsauce zu verwenden.
- ≈ Béchamelsauce herstellen:
Butter zerlassen; Mehl unterrühren.
250 ml Milch erwärmen und nach und nach mit einem Holzlöffel unterrühren.
Muschelflüssigkeit hinzufügen und 20 Min. köcheln lassen.
Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
Die Béchamelsauce sollte ziemlich dickflüssig sein.
- ≈ Muscheln aus ihren Schalen lösen (Schalen beiseite stellen).
- ≈ Muschelfleisch zusammen mit dem Schinken klein-hacken und mit einem Teelöffel in die Muschelschalen füllen, wobei noch Platz für die Sauce bleiben sollte.
- ≈ Béchamelsauce mit einem Löffel oder einem kleinem Palettenmesser darüber verteilen. Ca. 1 Std., bis die Masse sich fest anfühlt, in den Kühlschrank stellen.
- ≈ Paniermehl mit dem Käse vermischen und mit Pfeffer und Salz würzen.
- ≈ Muscheln in die Eiermischung tauchen, dann in das Paniermehl, bis sie gleichmäßig damit bedeckt sind.

T.....Fisch und Meeresfrüchte.....A.....P.....A.....S



KALMAR-EMPAÑADA

Eine Empanada ist eine spanische Pastetenart, die eine Vielzahl von Füllungen haben kann. Empanadas können aus Mürbeteig, aus einem Brotteig oder sogar aus einem mit Schweineschmalz hergestellten Blätterteig zubereitet werden. Es gibt auch kleine Empanadas, meistens werden sie jedoch in einer großen Paella-Pfanne gebacken und kalt in Scheiben serviert – ein köstliches Herzstück jeder Tapas-Tafel.

ZUTATEN FÜR DIE FÜLLUNG

4 EL Olivenöl
100 g Zwiebeln, gehackt
1 TL zerdrückter Knoblauch
2 grüne Paprikaschoten, entkernt und in feine Streifen geschnitten
3 Tomaten, enthäutet und halbiert
2 rote Chilischoten, entkernt und gehackt
½ kg Tintenfisch (Kalmare), wie in den ersten 9 Schritten des Rezeptes für frittierte Kalmare (S. 42) zubereitet
250 ml roten Rioja-Wein
250 ml Fischfond (siehe Grundrezepte)
1–2 TL Salz
2 TL Paprikapulver
1 Zweig frischer Thymian
½ kg Miesmuscheln, geschrabbt, die außen hängenden Bärte entfernen und alle geöffneten Muscheln wegwerfen; in etwas kochendem Salzwasser 5 Min. köcheln lassen
200 g geschälte Garnelen (Krabben)
Salz und Pfeffer
450 g Hefeteig
2 Tomaten, enthäutet und in Scheiben geschnitten
2 Eigelb, mit etwas Milch verquirlt, um die Empanada zu glasieren

ZUBEREITUNG

- ≈ Öl in einer großen Bratpfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin dünsten. Paprikaschoten und Tomaten dazugeben.
- ≈ Chilischoten dazugeben, umrühren und 10 Min. köcheln lassen.
- ≈ Tintenfischringe mit den kleingeschnittenen Beinen dazugeben.
- ≈ Rotwein und Fischfond dazugießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Min. köcheln lassen. Salz, Paprikapulver und Thymian dazugeben; umrühren. Wenn die Mischung etwas trocken zu werden scheint, ein bißchen Wasser dazugeben.
- ≈ Muscheln aus ihren Schalen lösen und zusammen mit den Garnelen in die Mischung geben. Vom Herd nehmen und abschmecken.

ZUTATEN FÜR DEN TEIG

450 g Mehl
25 g frische Hefe (oder 12,5 g Trockenhefe)
250 ml lauwarme Milch
50 g Butter
2 Eier
1 TL Salz

ZUBEREITUNG

- ≈ Das Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken.
- ≈ Hefe in die Mulde hineinbröckeln. Lauwarmer Milch dazugießen und umrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Eine feine Schicht Mehl darüberstreuen, die nicht untergerührt werden darf.
- ≈ Tuch über die Schüssel legen und an einem warmen Ort 15 Min. gehen lassen. Die Hefe ist genug gegangen, wenn sich in der Mehlschicht Risse zeigen.
- ≈ Butter in einer Pfanne zerlassen und mit den Eiern zu dem mehlbestäubten Hefeteig geben. Mit einem Holzlöffel verrühren und so lange schlagen, bis alle Zutaten gut vermischt sind.
- ≈ Den Teig jetzt mit den Händen kneten, bis er trocken und geschmeidig ist. Falls der Teig zu weich ist, etwas Mehl hinzufügen.
- ≈ Den Teig zu einer Kugel formen, wieder in die Schüssel legen und leicht mit Mehl bestäuben. Schüssel mit einem Tuch zudecken. An einem warmen Ort 20 Min. gehen lassen. Der Teig sollte sich mindestens verdoppeln.
- ≈ Wieder durchkneten und zugedeckt noch einmal 20 Min. gehen lassen.
- ≈ Eine Paellapfanne (für 2 Portionen) ausfetten und mit der Hälfte des Teiges auslegen. Füllung daraufgeben; nicht vergessen, daß die Pastete noch aufgehen wird.
- ≈ Tomatenscheiben darüberlegen und leicht salzen.
- ≈ Restlichen Teig ausrollen, darüberlegen und an den Rändern gut festdrücken. Mit Eigelb bestreichen und je nach Geschmack dekorieren. Die meisten spanischen Köche mögen ein einfaches Muster aus dünnen sich überkreuzenden Streifen.
- ≈ Vor dem Backen 10 Min. ruhen lassen.
- ≈ Bei 200 °C 30 Min. im Ofen backen. Abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.



FRITIERTE KALMARE

VORBEREITUNG DER KALMARE

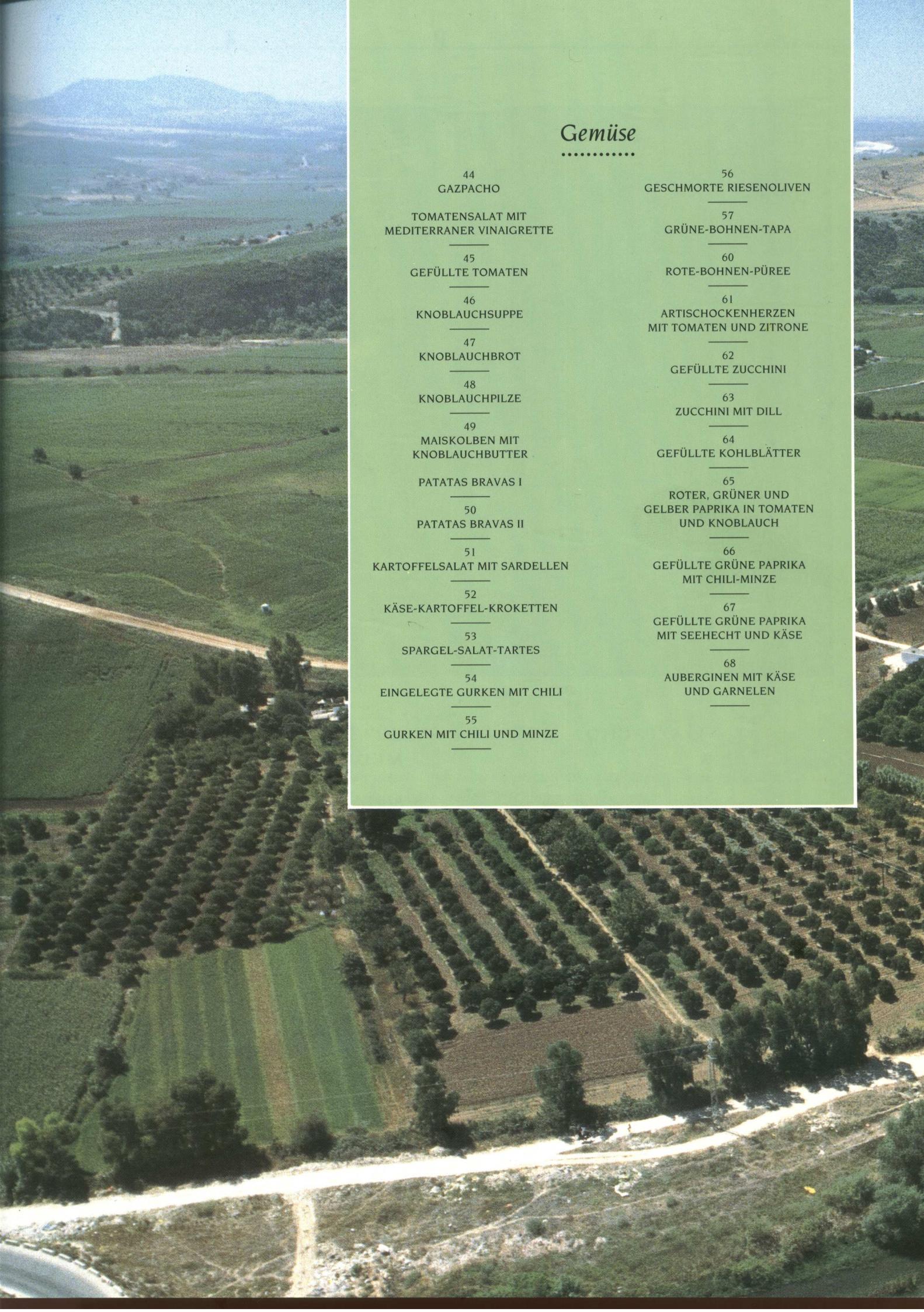
- ≈ Kopf und Fangarme vom Körper abschneiden. Augen herausschneiden und knorpeligen Ring herausdrücken, wegwerfen.
- ≈ Die chitinige Schale aus dem Körper ziehen und alle Innereien entfernen. Sackförmigen Körper ausspülen.
- ≈ Die Flossen vorsichtig vom schlauchartigen Körper abtrennen. Dabei löst sich die membranartige violette Haut und lässt sich leicht abziehen.
- ≈ Gut ausspülen und den Körper in gut 1 cm breite Ringe schneiden. Beine ebenfalls in Stückchen schneiden und wieder mit Wasser abspülen.
- ≈ In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, dann den Kalmar hineinlegen und wieder aufkochen lassen.
- ≈ Vom Herd nehmen und die Kalmarstücke sofort unter kaltem Wasser abschrecken.
- ≈ Die Kalmare können jetzt weiterverarbeitet werden.

ZUTATEN

3 Eier
1 kg Kalmare (Vorbereitung siehe links)
Salz und Pfeffer
Mehl
Öl zum Fritieren
3 Zitronen

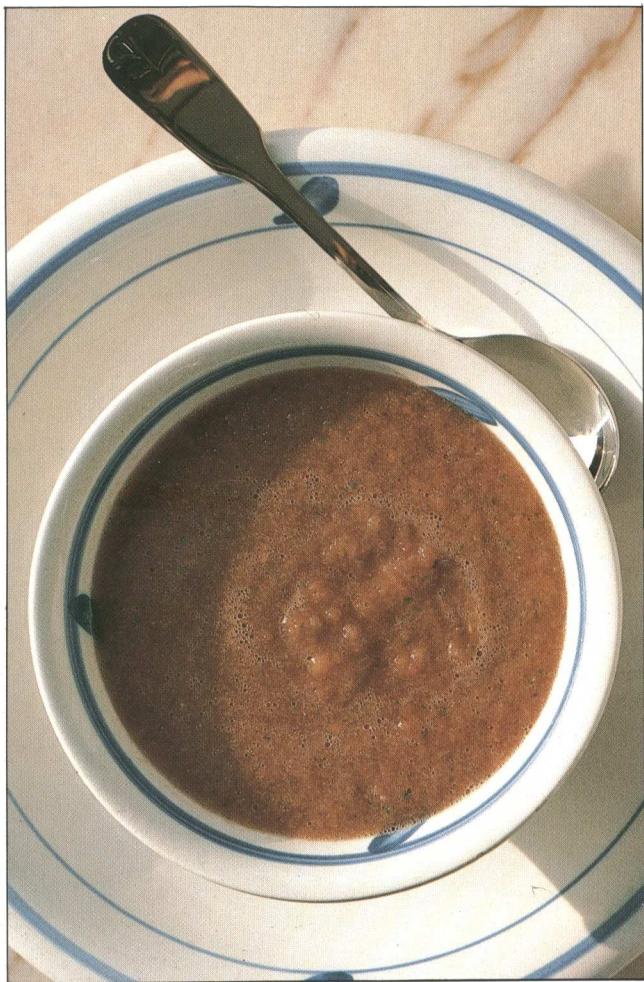
ZUBEREITUNG

- ≈ Eier verquirlen und über den Kalmar geben.
- ≈ Kalmarringe und -stücke in Mehl wälzen.
- ≈ Friteuse auf 185 °C erhitzen und die Kalmarstücke vorsichtig ins Öl gleiten lassen.
- ≈ Rühren und goldbraun fritieren.
- ≈ Herausholen, abtropfen lassen, mit Salz bestreuen und mit vielen Zitronenschnitten servieren.



Gemüse

44	GAZPACHO
	TOMATENSALAT MIT MEDITERRANER VINAIGRETTE
45	GEFÜLLTE TOMATEN
46	KNOBLAUCHSUPPE
47	KNOBLAUCHBROT
48	KNOBLAUCHPILZE
49	MAISKOLBEN MIT KNOBLAUCHBUTTER
	PATATAS BRAVAS I
50	PATATAS BRAVAS II
51	KARTOFFELSALAT MIT SARDELLEN
52	KÄSE-KARTOFFEL-KROCKETTEN
53	SPARGEL-SALAT-TARTES
54	EINGELEGTE GURKEN MIT CHILI
55	GURKEN MIT CHILI UND MINZE
56	GESCHMORTE RIESENOLIVEN
57	GRÜNE-BOHNEN-TAPA
60	ROTE-BOHNEN-PÜREE
61	ARTISCHOCKENHERZEN MIT TOMATEN UND ZITRONE
62	GEFÜLLTE ZUCCHINI
63	ZUCCHINI MIT DILL
64	GEFÜLLTE KOHLBLÄTTER
65	ROTER, GRÜNER UND GELBER PAPRIKA IN TOMATEN UND KNOBLAUCH
66	GEFÜLLTE GRÜNE PAPRIKA MIT CHILI-MINZE
67	GEFÜLLTE GRÜNE PAPRIKA MIT SEEHECHT UND KÄSE
68	AUBERGINEN MIT KÄSE UND GARNELEN



GAZPACHO

ZUTATEN

1 Salatgurke

1 grüne Paprikaschote, entkernt

1 Dose Eier-Tomaten (225 g)

1 mittelgroße Zwiebel

1 TL zerdrückter Knoblauch

1 EL Zitronensaft

Salz und schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

≈ Alle Zutaten im elektrischen Mixer zerkleinern und verquirlen, kräftig würzen und kalt stellen.

Falls Sie die Suppe lieber flüssiger mögen, quirlen Sie mehr Tomatensaft darunter.

TOMATENSALAT MIT MEDITERRANER VINAIGRETTE

Besonders köstlich im Sommer mit Käse und gut gekühltem Bier oder mit Sardellenfilets zwischen den Tomaten und Zwiebeln.

ZUTATEN

3 Fleischtomaten

½ Zwiebel, in feine Ringe geschnitten

ein paar schwarze Oliven

¼ l mediterrane Vinaigrette (siehe Grundrezepte)

ZUBEREITUNG

≈ Tomaten horizontal in Scheiben schneiden. Entweder in einer großen Schüssel oder auf einer tiefen Platte übereinander schichten, Zwiebelringe zwischen die Schichten legen. Schwarze Oliven darüberstreuen.

≈ Salatsauce über die Tomaten gießen und servieren.

Wenn Sie den Salat später servieren wollen, geben Sie die Sauce 20 Min., bevor Sie ihn auftragen, darüber.



GEFÜLLTE TOMATEN

Für dieses sehr einfache Rezept, das sich jedoch dank seiner bunten Farben auf jedem Tisch gut macht, können Sie kleine Tomaten oder große Fleischtomaten verwenden.

ZUTATEN

8 kleine Tomaten oder 3 Fleischtomaten

4 hartgekochte Eier, geschält und abgekühlt

6 EL Knoblauchmayonnaise (siehe Grundrezepte)

Salz und schwarzer Pfeffer

1 EL Petersilie, gehackt

1 EL Paniermehl für die Fleischtomaten

ZUBEREITUNG

≈ Tomaten häuten: zuerst mit einem scharfen Messer den Strunk herausschneiden und das andere Ende kreuzweise leicht einschneiden. Dann zehn Sekunden in einen Topf mit kochendem Wasser legen, herausnehmen und in eine Schüssel mit sehr kaltem Wasser legen (der letzte Schritt soll verhindern, daß die Tomaten weitergaren und zu matschig werden). Die Haut läßt sich jetzt ganz leicht ablösen.
 ≈ Tomaten oben aufschneiden und unten gerade soviel von der Rundung abschneiden, daß sie fest auf der Platte

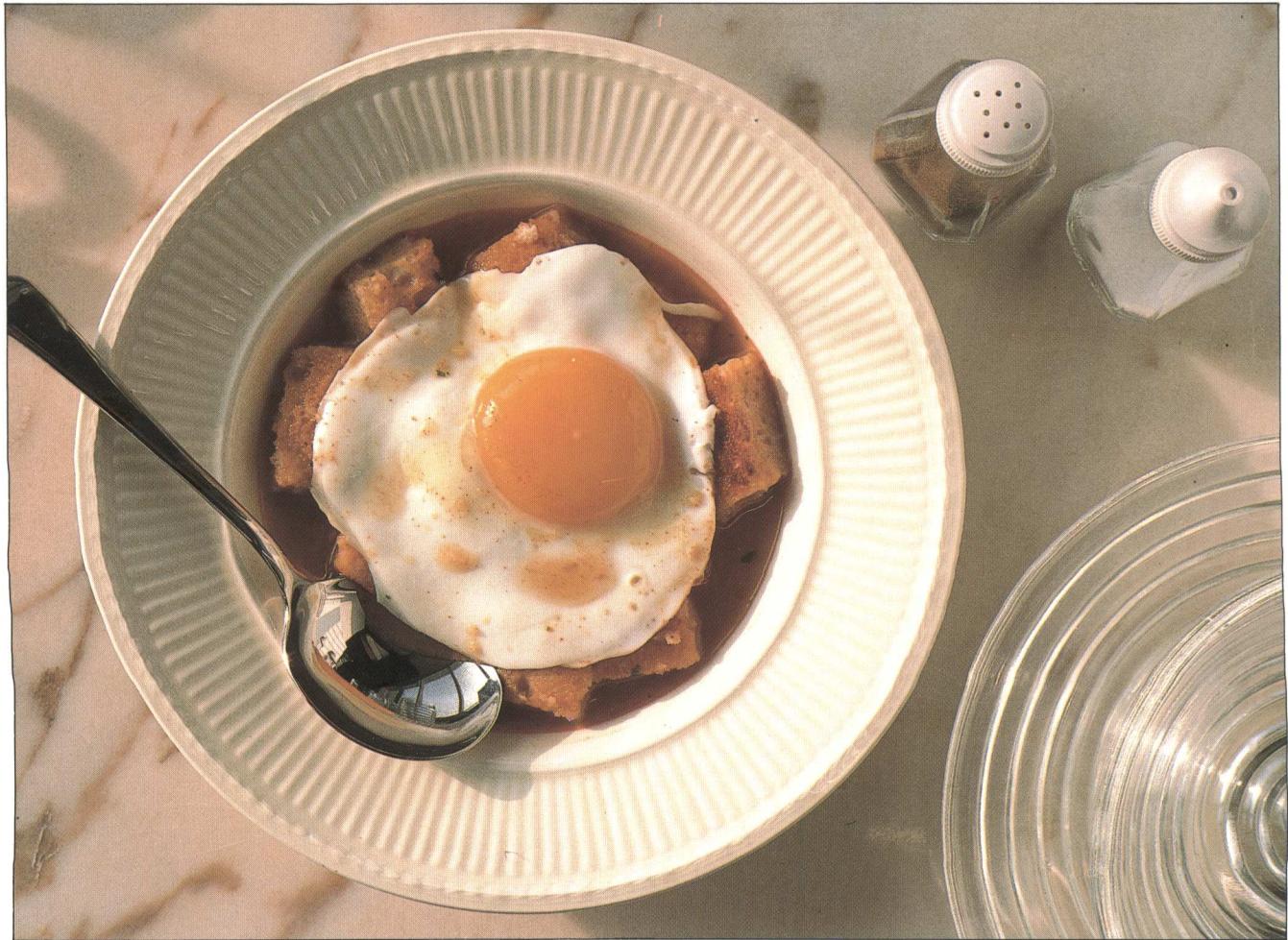
stehen. Wenn Sie kleine Tomaten nehmen, verwahren Sie die abgeschnittenen Deckel, nicht jedoch bei den größeren Tomaten.

≈ Kerne und Inneres der Tomaten mit einem Teelöffel oder einem kleinen, scharfen Messer herauslösen.

≈ Eier mit der Mayonnaise, Salz, Pfeffer und der gehackten Petersilie vermischen.

≈ Tomaten damit füllen, die Füllung fest bis unten drücken. Bei kleinen Tomaten die Deckel daraufsetzen. Falls die Tomaten erst später serviert werden, kann man sie mit Olivenöl bepinseln und mit schwarzem Pfeffer bestreuen, damit sie nicht austrocknen. Plastikfolie darüberlegen und kaltstellen.

≈ Bei großen Tomaten muß die Füllung so fest sein, daß man sie durchschneiden kann. Falls Sie Ihre eigene Mayonnaise machen, verwenden Sie mehr Eigelb. Bei fertig gekaufter Mayonnaise so viel Paniermehl hinzufügen, daß die Mischung die Konsistenz von Kartoffelbrei bekommt. Gut abschmecken. Tomaten fest bis zum Rand damit füllen. Eine Stunde im Kühlschrank kaltstellen, dann mit einem scharfen Tranchiermesser in Ringe schneiden. Mit gehackter Petersilie bestreuen.



KNOBLAUCHSUPPE

ZUTATEN

1 l Hühnerbrühe (siehe Grundrezepte)

3 TL zerdrückter Knoblauch

3 gestrichene TL Paprikapulver

3 gestrichene TL Kreuzkümmel

Salz und Pfeffer

2 Scheiben getoastetes Brot

Öl

6 Eier (wahlweise)

ZUBEREITUNG

≈ Hühnerbrühe in einen Topf gießen, Knoblauch, Paprikapulver und Kreuzkümmel dazugeben und zum Kochen bringen. Abschmecken.

≈ Toastbrot in Würfel schneiden und in vorgewärmte Suppenteller legen.

≈ In einer Pfanne mit wenig Öl Spiegeleier braten. Jeweils 1 Ei in einen Suppenteller geben und die kochende Suppe darübergießen.





KNOBLAUCHBROT

ZUTATEN

1 großes knuspriges Weißbrot oder 6 kleine Pitta-Brote
200 g Butter, rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie weich ist
2 TL Knoblauch (Zehen 10 Min. in den heißen Ofen aufs Backblech legen, die Schale platzt dann von alleine auf und fällt ab)
1 EL Petersilie, gehackt
Salz und schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

- ≈ Die Knoblauchzehen in einer Knoblauchpresse, im Mixer oder, nach der alten Methode, unter der Klinge eines breiten Messers zerdrücken und Salz dazugeben.
- ≈ Zerdrückten Knoblauch unter die Butter rühren. Gehackte Petersilie, Pfeffer und Salz hinzufügen.
- ≈ Brot 15 Min. bei 230 °C im Ofen aufbacken. Falls sie Pitta-Brot nehmen, bespritzen Sie es mit ein wenig Wasser, bevor Sie es in den Ofen legen, dann wird es nicht so trocken.
- ≈ Brot in Scheiben schneiden, mit der Butter bestreichen und servieren.

Dieses Rezept kann man geschmacklich variieren:

- ≈ 1 TL Tomatenmark unter die Butter mischen; die Brotscheiben mit der Butter bestreichen und rösten.
- ≈ Anstelle von 200 g Butter nur 150 g Butter und 100 g geriebenen Käse verwenden. Mit den Zutaten vermischen. Brot erwärmen, in Scheiben schneiden, mit der Käsebutter bestreichen und wieder in den Ofen legen, bis der Käse schmilzt. Abschmecken und servieren.



KNOBLAUCHPILZE

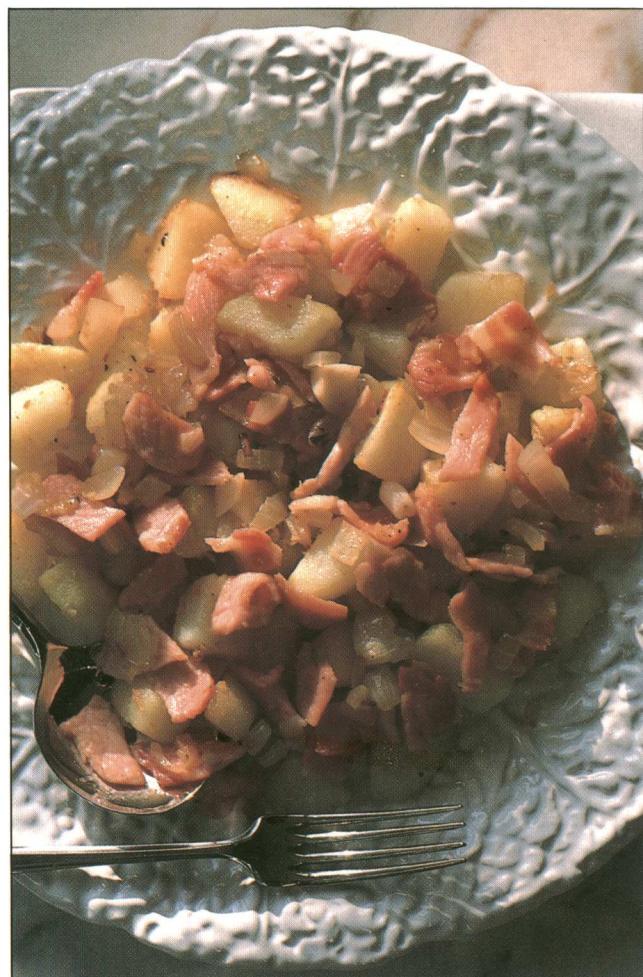
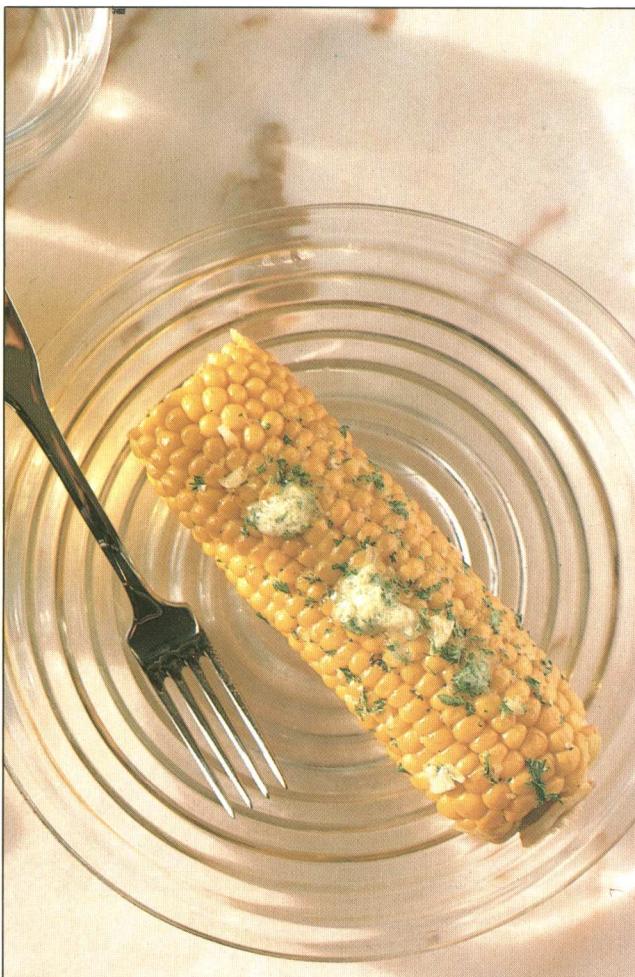
ZUTATEN

50 g Butter
750 g Champignons
ein paar Tropfen Zitronensaft
Salz und schwarzer Pfeffer
3 TL zerdrückter Knoblauch
1 EL Koriander oder Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG

- ≈ Butter in einer großen Pfanne erhitzen.
- ≈ Pilze dazugeben und zugedeckt dünsten, dabei gelegentlich rühren, damit nichts ansetzt.
- ≈ Zitronensaft, Salz und Pfeffer unterrühren.
- ≈ Hitze verstärken, häufig rühren.
- ≈ Knoblauch dazugeben, vorsichtig umrühren und 2 Min. dünsten lassen.
- ≈ Koriander oder Petersilie unterrühren und 1 Min. dünsten lassen. Vom Herd nehmen und servieren.





MAISKOLBEN MIT KNOBLAUCHBUTTER

ZUBEREITUNG

- ≈ Die äußeren grünen Blätter vom Maiskolben entfernen. In kochendes Salzwasser mit einem Schuß Olivenöl legen.
- ≈ 20 Min. köcheln lassen, oder so lange, bis der Mais gar und weich ist.
- ≈ Vom Herd nehmen und abgießen.
- ≈ Reichlich mit Knoblauchbutter bestreichen (siehe Rezept für Knoblauchbrot, S. 47)
- ≈ Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen.



PATATAS BRAVAS I

ZUTATEN

-
- | |
|--|
| 4 EL Olivenöl |
| 8 mittelgroße Kartoffeln, geschält und in Würfel geschnitten |
| 2 Zwiebeln, gehackt |
| 1 EL Chili-Öl (siehe Grundrezepte) |
| 8 Scheiben Schinkenspeck, in Stückchen geschnitten |
| 1 TL Knoblauch |
| Salz und Pfeffer |
-

ZUBEREITUNG

- ≈ Öl erhitzen, Kartoffeln dazugeben; unter häufigem Rühren braten, bis sie gar sind. Warmstellen.
- ≈ Die Zwiebeln mit dem Chili-Öl in die Pfanne geben und dünsten, bis sie weich sind. Schinkenspeck dazugeben und 3–4 Min. anbraten, dabei ständig rühren. Erst während der letzten 2 Min. den Knoblauch hinzufügen, damit er nicht anbrennt. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Über die Kartoffeln geben und servieren.



PATATAS BRAVAS II

Sie werden mit einer scharfen, süßlichen Sauce gewürzt.

ZUTATEN

1 Zwiebel, gehackt
2 EL Olivenöl
1 Lorbeerblatt
2 rote Chilischoten
2 TL Knoblauch
1 EL Tomatenmark
1/2 EL Zucker (evtl. 1 ganzer EL, falls die Sauce für Ihren Geschmack zu scharf ist)
1 EL Sojasauce
1 Dose Eier-Tomaten (450 g), gehackt
1 Glas Weißwein
Salz und schwarzer Pfeffer
8 mittelgroße Kartoffeln

ZUBEREITUNG DER SAUCE

- ≈ Zwiebeln mit dem Lorbeerblatt in Öl dünsten.
- ≈ Wenn sie weich sind, Chilischoten, Knoblauch, Tomatenmark, Zucker und Sojasauce dazugeben. 5 Min. bei niedriger Hitze dünsten.
- ≈ Gehackte Tomaten und Weißwein unterrühren und zum Kochen bringen. 10 Min. köcheln lassen. Abschmecken und würzen.

Diese Sauce sollte einen leicht süßen Geschmack haben, der nicht von den Tomaten dominiert wird.

ZUBEREITUNG DER KARTOFFELN

- ≈ Kartoffeln in kleine Würfel schneiden.
- ≈ Ein Backblech einfetten. Kartoffeln gut würzen und mit flüssiger Butter bepinseln.
- ≈ Bei 230 °C im Ofen goldgelb backen.
- ≈ Tomatensauce über die Kartoffeln gießen und servieren.



KARTOFFELSALAT MIT SARDELLEN

ZUTATEN

1/2 kg Kartoffeln, geschält, gewaschen und in gleichmäßige Stücke geschnitten

1 EL Sardellenpaste

250 ml Mayonnaise (siehe Grundrezepte)

2 TL Petersilie, gehackt

1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

≈ Kartoffeln in einen Topf mit Salzwasser legen, zum Kochen bringen und ca. 10 Min. kochen, sie sollten nicht zu weich sein.

≈ Abgießen und unter fließendem kalten Wasser abkühlen.

≈ Sardellenpaste mit Petersilie und schwarzem Pfeffer unter die Mayonnaise rühren; abschmecken. Evtl. mehr Sardellenpaste hinzufügen.

≈ Kartoffeln vorsichtig mit der Mayonnaise vermischen. Servieren.





KÄSE-KARTOFFEL-KROKETTEN

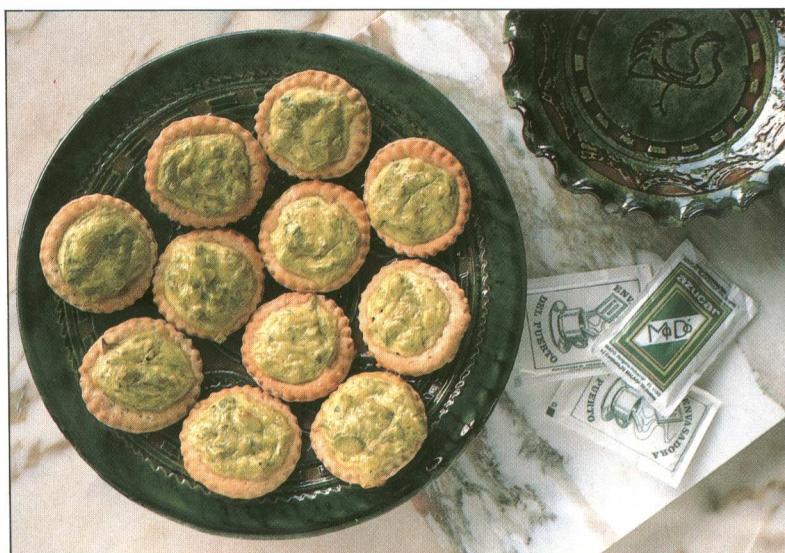
ZUTATEN

1 kg Kartoffeln
2 Eigelb
50 g Butter
Salz und Pfeffer
1 Prise frisch geriebene Muskatnuß
1 Schuß Sherry
100 g geriebener Parmesankäse
etwas Senf
2 EL Petersilie, gehackt
mit Pfeffer und Salz gewürztes Mehl
1 Ei, mit etwas Milch verquirlt
Paniermehl

ZUBEREITUNG

- ≈ Kartoffeln schälen, waschen und in gleichmäßige Stücke schneiden. In Salzwasser gar kochen; abgießen.
- ≈ Deckel auf den Topf mit den Kartoffeln legen und bei niedriger Hitze alle Flüssigkeit verdampfen lassen; gelegentlich umrühren, damit die Kartoffeln nicht anbrennen.
- ≈ Kartoffeln mit Eigelb, Butter, Pfeffer und Salz in den Mixer geben.
- ≈ Muskatnuß, Sherry, Parmesankäse, Senf und Petersilie untermischen. Die Kartoffeln sollten einen steifen Brei geben. Durch zu langes Mixen können sie klebrig werden – falls das passiert, ein wenig Mehl mit den Händen unterkneten.
- ≈ Abschmecken und zu kurzen, dicken Stäbchen formen.
- ≈ Im gewürzten Mehl wälzen, in die Eier-Milch-Mischung tauchen und mit Paniermehl bedecken.
- ≈ In heißem Fett (185 °C) goldbraun fritieren, gut abtropfen lassen und servieren.

ANMERKUNG: Wenn Sie die Krokettten erst später oder am nächsten Tag fritieren wollen, dann legen Sie sie vorsichtig auf ein Blech, decken sie mit Plastikfolie ab und verwahren sie im Kühlschrank.



SPARGEL-SALAT-TARTES

Spargel ist nicht nur in Spanien ein sehr beliebtes Gemüse – in Kombination mit Salat offenbart er völlig neue Seiten! Am besten geeignet ist Eisbergsalat, auch Kopfsalat ist möglich.

Wenn Sie frischen Spargel benutzen, bewahren Sie ein paar Spitzen zum Garnieren auf.

ZUTATEN

1/2 kg frischer Spargel oder eine 400 g-Dose Spargel

Saft von 1 Zitrone

1 mittelgroße Zwiebel, feingehackt

50 g Butter

1/2 Salatkopf

1 TL zerdrückter Knoblauch

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

2 EL trockener Weißwein

1/4 l Schlagsahne

4 Eier und 1 Eigelb

100 g Käse, am besten Manchego

200 g Mürbeteig (siehe Grundrezepte)

1 Tarte-Form (20 cm Durchmesser) oder 10 Törtchenformen

ZUBEREITUNG

≈ Frischen Spargel schälen und das holzige Ende abschneiden, den Rest in gut 1 cm große Stücke schneiden. Spitzen beiseite legen.

≈ Spargelstücke (außer den Spitzen) in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben; Zitronensaft dazugießen.

≈ 8–10 Min. köcheln lassen, bis sie weich sind; die Spargelspitzen erst nach 5 Min. hinzufügen.

≈ Vom Herd nehmen und mit Hilfe eines Siebes abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken.

≈ Dosen-Spargel gut abtropfen lassen und nachprüfen, ob er in gleichmäßige Stücke geschnitten ist.

≈ Zwiebeln zugedeckt bei niedriger Hitze in der Butter dünsten, bis sie weich sind.

≈ Feingehackten Salat dazugeben und unterrühren.

≈ Knoblauch, Salz und Pfeffer hinzufügen.

≈ Weißwein dazugießen, umrühren und köcheln lassen, bis der Salat weich wird. Falls Sie mehr Flüssigkeit brauchen, etwas Wasser hinzufügen. Zugedeckt weitere 5 Min. köcheln lassen.

≈ Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

≈ Spargel mit der Zwiebel-Salat-Mischung vermengen.

≈ 10 Törtchenformen oder eine Tarte-Form ausfetten, mit Mehl bestäuben und den ausgerollten Mürbeteig hineindrücken.

≈ Blindbacken: Teig mit Aluminium-Folie bedecken und eine Schicht Trockenbohnen oder Reis darauflegen; bei 230 °C 5–8 Min. vorbacken. Bohnen und Papier herunternehmen.

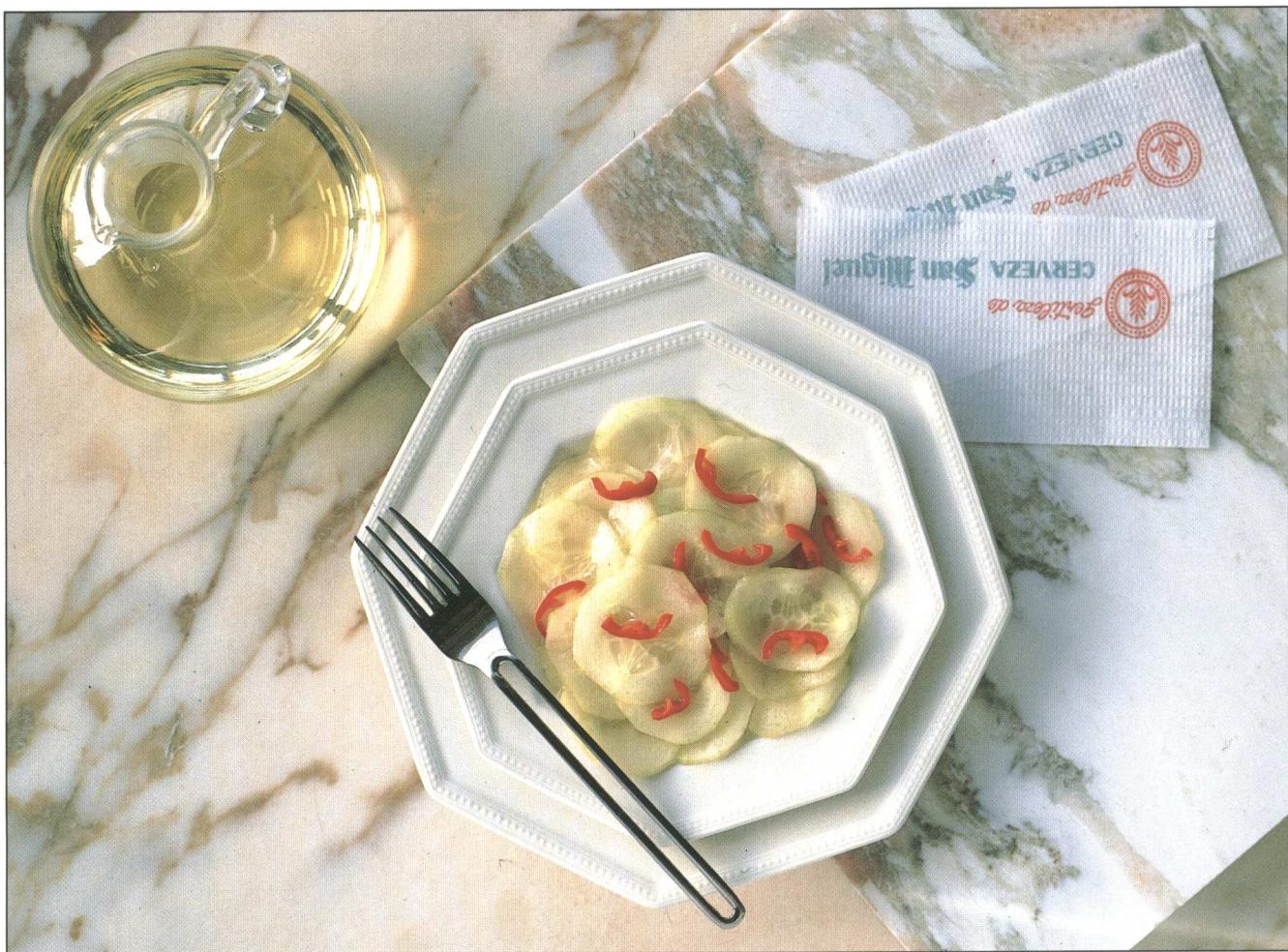
≈ Sahne mit den Eiern, etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Geriebenen Käse unterrühren.

≈ Salat-Spargel-Mischung unter die Eier-Sahne-Mischung rühren und die Gemüse gut mit der Sauce vermischen.

≈ Auf den Mürbeteig verteilen, die Spargelspitzen obenauf legen.

≈ Bei mittlerer Hitze (180 °C) 10 Min. (Törtchen) oder 15 Min. (Tarte) backen.

Wenn die Füllung sich fest anfühlt und goldbraun aussieht, ist das Gericht fertig.



EINGELEGTE GURKEN MIT CHILI

Das mag ungewohnt klingen, erweist sich aber als köstlich und paßt ausgezeichnet zu Curry-Gerichten.

ZUTATEN

2 Salatgurken

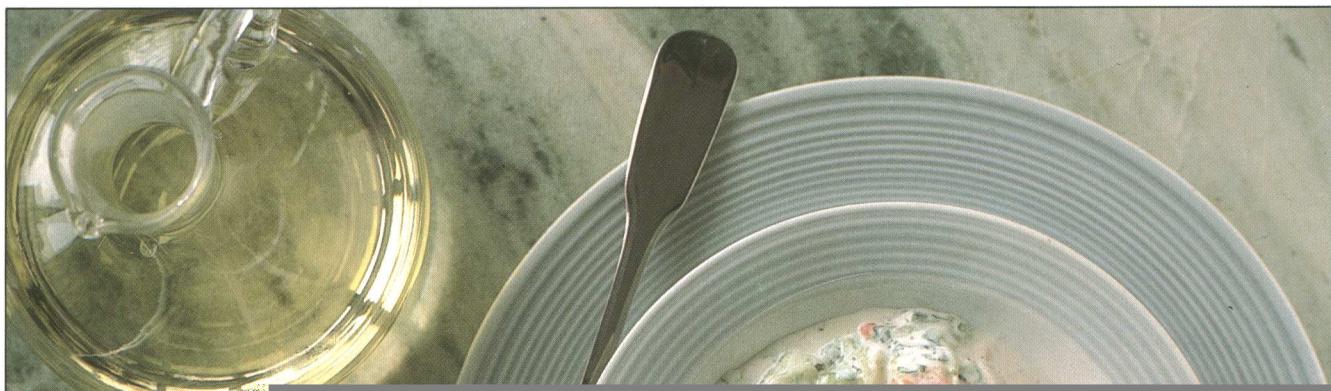
Salz

2 rote Chilischoten oder 1 EL Chili-Öl (siehe Grundrezepte)

ZUBEREITUNG

- ≈ Gurken schälen und in feine Scheiben schneiden.
- ≈ Auf einer Platte verteilen und mit Salz bestreuen, damit sie Feuchtigkeit abgeben. 2 Stunden stehen lassen.
- ≈ Salz von den Gurken abwaschen und abtropfen lassen.

T.....A.....P.....A.....*Gemüse*....S



T.....A.....P.....A.....Gemüse.....S





ROTE-BOHNNEN-PÜREE

Paßt sehr gut zu Fleisch-Tapas.

ZUTATEN

1 Dose rote Bohnen (450 g)

1 rote Chilischote

1 mittelgroße Zwiebel

2 TL Knoblauch, zerdrückt

1 TL Paprikapulver

Salz und schwarzer Pfeffer

1 l Wasser

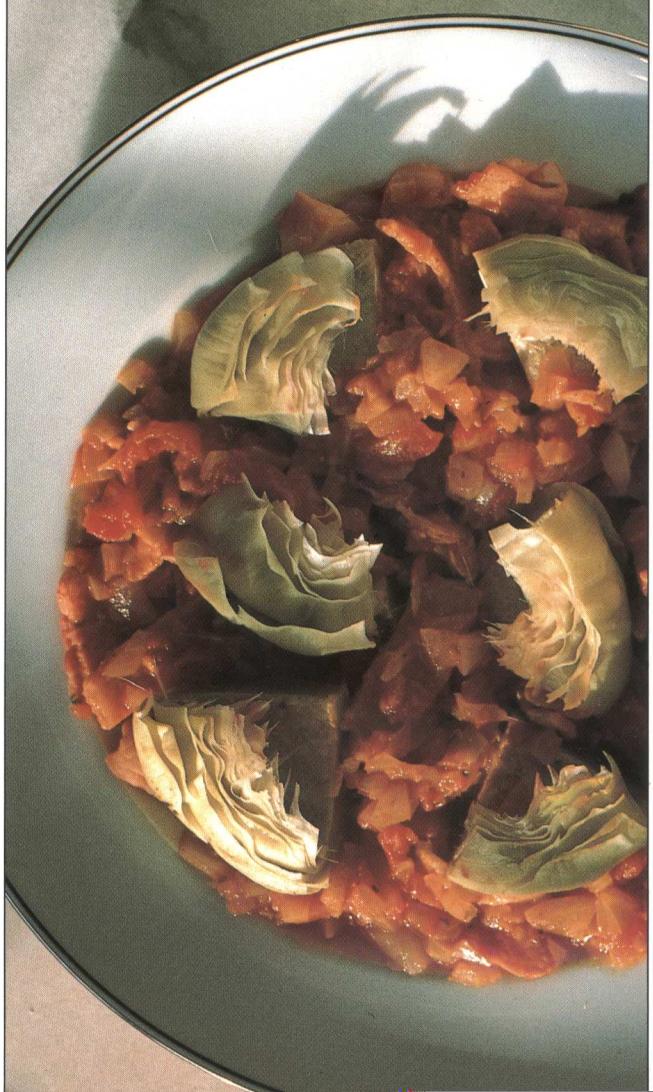
6 Scheiben Schinkenspeck ohne Fettrand

50 g Butter

ZUBEREITUNG

- ≈ Die ersten 7 Zutaten in einen Topf geben, zum Kochen bringen und 40 Min. köcheln lassen.
- ≈ Ein Viertel davon in einem elektrischen Mixer zu Püree verarbeiten. Pürierte Bohnen wieder mit den ganzen Bohnen vermischen.
- ≈ Schinkenspeck in kleine Stücke schneiden.
- ≈ 10 Min. in kochendes Wasser legen, damit er seinen salzigen Geschmack verliert.
- ≈ Aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.
- ≈ Butter in einer Pfanne zerlassen und Schinken darin braten.
- ≈ Bohnen nach und nach dazugeben und mit einem Löffelrücken zerdrücken. Kräftig würzen.

Die Bohnen sollten einen dicken Brei ergeben. Mit Petersilie bestreuen und servieren. Je länger man die Bohnen an-



ARTISCHOCKENHERZEN MIT TOMATEN UND ZITRONE

ZUTATEN

6 Artischocken

1 TL Mehl

$\frac{1}{2}$ l kaltes Wasser

Salz

Saft von 1 Zitrone

VORBEREITUNG DER ARTISCHOCKEN

- ≈ Von den Artischocken die Stiele abschneiden und die unteren harten Blätter entfernen.
- ≈ Artischocken mit einem breiten Messer ca. 2,5 cm oberhalb des Bodens quer durchschneiden. Den oberen Teil wegwerfen.
- ≈ Den unteren Teil umdrehen und mit einem kleinen Schälmesser alle Blätter und grünen Teile entfernen, nur die innersten Blättchen an den Böden lassen. Die Böden so glatt wie möglich schneiden.
- ≈ Sofort mit Zitronensaft einreiben und in Wasser mit etwas Zitronensaft legen.
- ≈ Mit einem Teelöffel oder dem Daumen das faserige Heu im Inneren der Artischocken herausholen. Normalerweise lässt es sich leicht herauslösen. Wenn nicht, keine Sorge: Nach dem Kochen wird es sich leicht entfernen lassen, auch wenn die Sache dann etwas matschiger wird.
- ≈ Artischockenböden sollten immer blanchiert werden, damit sie ihre Farbe behalten.

ZUBEREITUNG DER ARTISCHOCKEN

- ≈ Mehl und Wasser verrühren, dann das Salz und den Zitronensaft hinzufügen.
- ≈ Durch ein Sieb in einen Topf streichen und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen.
- ≈ Artischockenböden dazugeben.
- ≈ Leise köcheln lassen, bis sie anfangen, weich zu werden, was ca. 20 Min. dauert. Abgießen.

ZUTATEN FÜR DIE SAUCE

50 g Butter

1 kleine Zwiebel, feingehackt

1 TL zerdrückter Knoblauch

4 Scheiben Schinkenspeck oder geräucherter Schinken

1 Dose (225 g) Eier-Tomatens oder 2 Fleischtomaten,
gehäutet, entkernt und gehackt

2 EL Petersilie, gehackt

Salz und Pfeffer

Saft von 2 Zitronen

die 6 gekochten Artischockenböden

ZUBEREITUNG

- ≈ Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebeln, Knoblauch und Schinkenspeck dazugeben und 5 Min. anschwitzen.
- ≈ Tomaten und Petersilie dazugeben. Salzen und pfeffern und zum Kochen bringen.
- ≈ Zitronensaft dazugeben.
- ≈ Artischockenböden vierteln.
- ≈ Artischockenstücke untermischen und Hitze verstärken. Weiterrühren. Wenn die Mischung zu sauer ist, etwas Zucker hinzufügen.

Mit knusprigem Brot und einem Tomatensalat servieren.





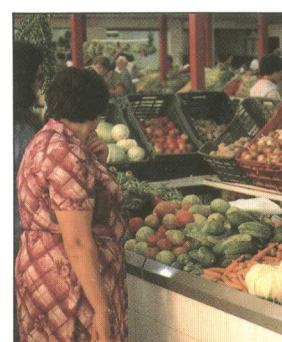
GEFÜLLTE ZUCCHINI

ZUTATEN

6 kleine Zucchini
$\frac{1}{2}$ mittelgroße Zwiebel, feingehackt
1 TL Olivenöl
200 g gehacktes Lammfleisch
3 Scheiben Schinkenspeck, in Stückchen geschnitten
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 TL Tomatenmark
$\frac{1}{2}$ TL Zucker
1 TL zerdrückter Knoblauch
1 EL Wasser
1 Tomate, gehäutet und gehackt
$\frac{1}{2}$ kleiner Becher Joghurt
12 Minzeblätter, gehackt
50 g geriebener Parmesankäse
1 EL Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG

- ≈ Die Enden der Zucchini entfernen; 5 Min. in kochendes Salzwasser legen. Herausnehmen, abkühlen lassen, der Länge nach halbieren und mit einem Teelöffel entkernen.
- ≈ Zwiebeln im Öl dünsten, bis sie weich sind.
- ≈ Gehacktes Lammfleisch, Schinkenspeck, Salz und Pfeffer dazugeben und umrühren.
- ≈ Tomatenmark, Zucker, Knoblauch und Wasser unterrühren.
- ≈ Ca. 15 Min. köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist.
- ≈ Gehackte Tomaten, Joghurt und Minzeblätter unterrühren.
- ≈ Die Mischung in die ausgehöhlten Zucchini füllen. Mit Parmesankäse und schwarzem Pfeffer bestreuen. Bei 200 °C im Ofen überbacken, bis der Käse schmilzt. Petersilie darüberstreuen und servieren.





ZUCCHINI MIT DILL

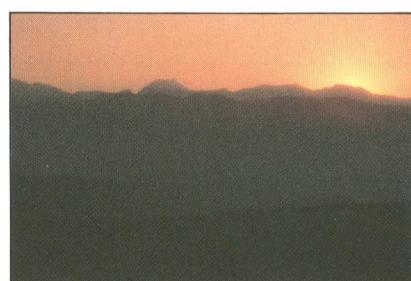
ZUTATEN

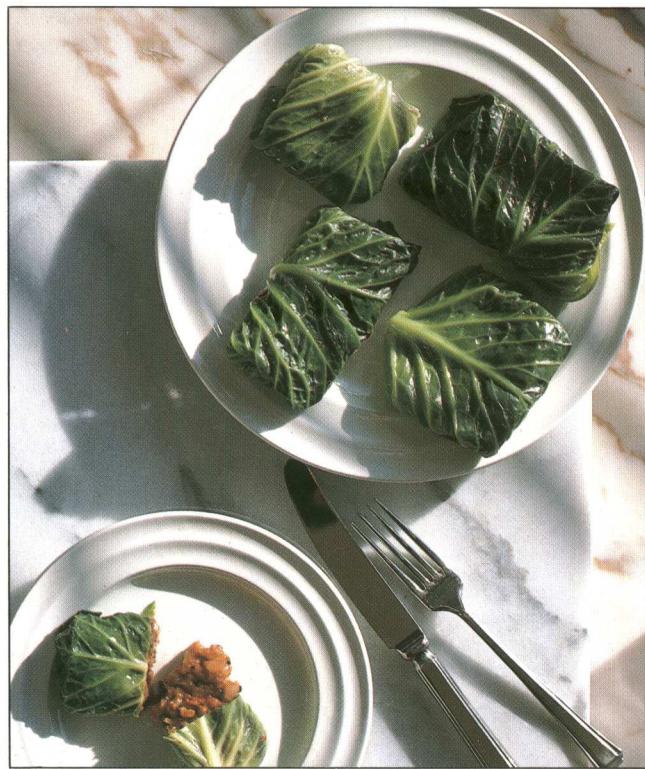
4 EL Olivenöl
25 g Butter
1 Zwiebel, gehackt
1 TL zerdrückter Knoblauch
1/2 kg Zucchini, Enden entfernt und in dicke Scheiben geschnitten
1/2 TL schwarzer Pfeffer
2 TL Paprikapulver
1 EL Dill, gehackt (ohne die Stiele)
1 kleiner Becher saure Sahne
Salz nach Belieben

ZUBEREITUNG

- ≈ Öl und Butter in einer großen Bratpfanne erhitzen. Zwiebeln darin dünsten, bis sie weich sind. Hitze verstärken.
- ≈ Zucchini, Knoblauch und schwarzen Pfeffer dazugeben und umrühren.
- ≈ 5–10 Min. schmoren, dabei darauf achten, daß beide Seiten der Zucchinischeiben braun werden.
- ≈ Dann Paprikapulver, Dill und saure Sahne unterrühren. Abschmecken und servieren.

Als Beilage zu einem Fleischgericht kann man dieses Rezept auch mit gehobelten Zucchini zubereiten und 2 EL Schlagsahne hinzufügen.





GEFÜLLTE KOHLBLÄTTER

Für dieses Rezept kann man auch großblättrigen Spinat oder Romagna-Salat anstelle des Kohls verwenden.

ZUTATEN

1 großer Kohlkopf (Wirsing)
1 TL Paprikapulver
Salz und Pfeffer
1/2 EL Petersilie, gehackt
1/2 kg gehacktes Lammfleisch
50 g Butter
1 Zwiebel, feingehackt
1 TL zerdrückter Knoblauch
1 rote Chilischote, entkernt und gehackt
1 TL Tomatenmark
1 Glas Tomatensaft
1 TL Sojasauce
250 ml Hühnerbrühe (siehe Grundrezepte)
100 g Champignons, feingehackt
50 g gesalzene Erdnüsse, feingehackt und zerstoßen

ZUBEREITUNG DES KOHLS

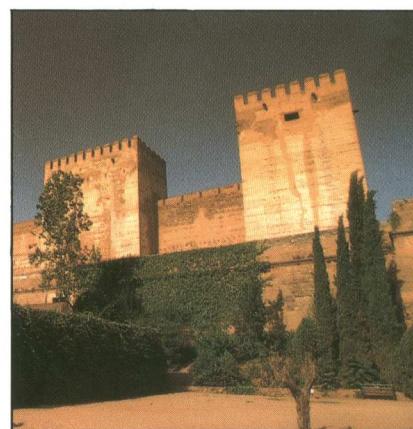
- ≈ Die fleckigen äußeren Blätter des Kohls entfernen. Strunk keilförmig herausschneiden und Kopf in einzelne Blätter zerlegen.
- ≈ Die Kohlblätter 5 Min. in einem Topf mit reichlich Salzwasser sprudelnd kochen, damit sie weich werden.
- ≈ Herausnehmen und in kaltes Wasser tauchen.
- ≈ Wenn sie abgekühlt sind, die Blätter auf einem sauberen Geschirrtuch vorsichtig auslegen und mit einem zweiten, darübergelegten Geschirrtuch abtrocknen. Das Innere der Blätter sollte nach oben zeigen.

ZUBEREITUNG DER FÜLLUNG

- ≈ In einer großen Schüssel Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Petersilie mit dem gehackten Lammfleisch verkneten.
- ≈ Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebeln dazugeben und weich dünsten.
- ≈ Lammfleisch, Knoblauch, Chili und Tomatenmark zu den Zwiebeln geben.
- ≈ Tomatensaft, Sojasauce und Hühnerbrühe unterrühren. Dann die Pilze und Erdnüsse dazugeben.
- ≈ 30 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Abschmecken. Sollte die Mischung zu wässrig sein, etwas Mehl unterrühren.
- ≈ Sobald die Fleischmischung abgekühlt ist, mit einem Löffel einen dicken Klecks auf die Mitte jedes Kohlblattes geben, die Ränder darüberklappen und die Paketchen mit der gefalteten Seite nach unten in eine gefettete, ofenfeste Form legen.

ANMERKUNG: Sollten die Blätter zu klein oder zerrissen sein, können Sie die Fleischmischung in 2 Blätter einwickeln.

- ≈ Wenn alle Kohlpaketchen in der Form liegen, so viel Hühnerbrühe dazugießen, daß sie zur Hälfte bedeckt sind. Die Form mit Alufolie abdecken. Mit einer Gabel Löcher hineinstechen, damit der Dampf entweichen kann, und ca. 20 Min. bei 200 °C im Ofen garen.
- ≈ Mit einem großen Löffel vorsichtig herausnehmen und mit etwas Kochflüssigkeit begießen.





ROTER, GRÜNER UND GELBER PAPRIKA IN TOMATEN UND KNOBLAUCH

Eine ausgesprochene Sommer-Tapa, die sowohl warm als auch kalt gegessen werden kann;
wenn Sie sie einen Tag ruhen lassen, schmeckt sie noch besser.

ZUTATEN

150 ml Olivenöl

2 gelbe Paprikaschoten,
entkernt und in dünne Streifen geschnitten

2 rote Paprikaschoten.

ZUBEREITUNG

≈ Öl in einer großen Bratpfanne erhitzen und die Paprikaschoten unter häufigem Rühren 2–3 Min. darin dünsten. Petersilie und Knoblauch unterrühren und ein paar Min. weiterköcheln lassen.

≈ Gehackte Tomaten mit ihrem Saft unterrühren. Pfeffern.



GEFÜLLTE GRÜNE PAPRIKA MIT CHILI-MINZE

ZUTATEN

1 Zwiebel, feingehackt
4 EL Öl (oder 50 g Butter)
3 große oder 6 kleine grüne Paprikaschoten
1/2 kg Rinder- oder Schweinehack
2 TL zerdrückter Knoblauch
6 rote Chilischoten, feingehackt
1/2 TL Oregano
1 Lorbeerblatt
1/2 l Wasser
Salz und Pfeffer
2 TL Tomatenmark
1 TL frisches Basilikum, gehackt
2 Fleischtomaten, enthäutet und gehackt
1 Dose (225 g) rote Bohnen
100 g geriebener Manchegokäse

ZUBEREITUNG DER FÜLLUNG

- ≈ Zwiebeln im Öl oder in der Butter dünsten.
- ≈ Fleisch, Knoblauch, Chilischoten, Oregano, das Lorbeerblatt, Wasser, Salz, Pfeffer, Tomatenmark und Basilikum hinzufügen und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen.
- ≈ Hitze reduzieren und 45 Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.
- ≈ Bohnen und Tomaten unterrühren, abschmecken und wieder zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen.

ZUBEREITUNG DER PAPRIKASCHOTEN

- ≈ Stielenden abschneiden. In einem Topf mit Salzwasser 5 Min. sprudelnd kochen lassen.
- ≈ Anschließend sofort in kaltem Wasser abkühlen und abtropfen lassen.
- ≈ Wenn die Paprikaschoten groß sind, der Länge nach halbieren und die Kerne und weißen Rippen entfernen. Mit der Fleischmischung füllen.
- ≈ Mit Käse bestreuen und bei 200 °C im Ofen backen, bis der Käse schmilzt.
- ≈ Wenn die Schoten klein sind, am Stielende einen Deckel abschneiden und zur Seite legen.
- ≈ Kerne und weiße Rippen vorsichtig entfernen.
- ≈ Die geschlossene Seite vorsichtig zurechtschneiden (ohne ein Loch hineinzuschneiden), damit die Paprikaschoten nicht umfallen.
- ≈ Füllung hineingeben und mit Käse bestreuen.
- ≈ Gefüllte Schoten auf ein Backblech stellen, die Deckel danebenlegen, damit sie ebenfalls warm werden. Wenn der Käse geschmolzen ist, Deckel auflegen und servieren.



GEFÜLLTE GRÜNE PAPRIKA MIT SEEHECHT UND KÄSE

ZUTATEN

3 große oder 6 kleine grüne Paprikaschoten

$\frac{1}{2}$ kg Seehecht

Salz und Pfeffer

1 l Milch

100 g Butter

100 g Mehl

1 Prise frisch geriebene Muskatnuß

200 g geriebener Manchegokäse

ZUBEREITUNG DER PAPRIKASCHOTEN

≈ Paprikaschoten in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben. Zugedeckt 5 Min. köcheln lassen, bis sie weich sind.
 ≈ Abgießen und abkühlen lassen. Kerne und weiße Rippen entfernen. Bei kleinen Schoten am Stielende einen Deckel abschneiden und aufbewahren, das andere Ende so zugeschnitten, daß sie nicht umfallen. Große Schoten der Länge nach halbieren.

ZUBEREITUNG DER FÜLLUNG

≈ Fisch häuten und entgräten, in eine Bratpfanne oder Auflaufform legen, pfeffern und salzen und mit der Milch begießen. Bei 220 °C im Ofen garen, bis der Fisch gar ist.
 ≈ Milch abgießen und aufbewahren. Den Fisch beiseite stellen.
 ≈ Butter in einem Topf zerlassen. Mehl unterrühren und unter ständigem Rühren einige Min. anschwitzen.
 ≈ Die Fischmilch nach und nach dazugeben, die Flüssigkeit dabei ständig mit einem Holzlöffel schlagen.
 ≈ Wenn alle Milch untergerührt ist, 15. Min. köcheln lassen.
 ≈ Muskatnuß und Käse unterrühren und köcheln lassen, bis der Käse geschmolzen ist.
 ≈ Den zerbröckelten Fisch unterrühren.
 ≈ Abschmecken, vom Herd nehmen und in die Paprikaschoten füllen.
 ≈ Auf einem Backblech im Ofen bei 230 °C etwa 10 Min. backen.





AUBERGINEN MIT KÄSE UND GARNELEN

ZUTATEN

- 1 große Aubergine
- Salz
- 50 g Mehl
- Olivensalat
- 250 ml dicke Käsesauce (siehe rechts)

ZUBEREITUNG

- ≈ Die Aubergine waschen, das obere Ende abschneiden und die Frucht in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben auf einer großen Platte auslegen und mit Salz bestreuen. 20 Min. Wasser ziehen lassen. Dann mit einem Geschirrtuch oder Küchenkrepp trockentupfen.
- ≈ Scheiben im Mehl wälzen, überschüssiges Mehl abschütteln.
- ≈ In eine große Bratpfanne so viel Öl gießen, daß der Boden gut bedeckt ist, und erhitzen.
- ≈ Die Auberginenscheiben ins Öl legen und auf beiden Seiten goldgelb braten.
- ≈ Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Sorgfältig auslegen und beiseite stellen.

FÜR DIE KÄSE-GARNELEN-SAUCE

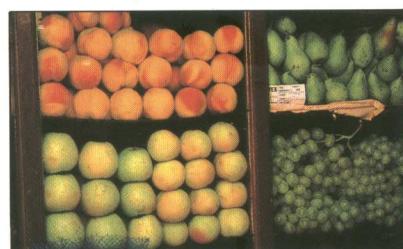
Die Sauce darf ungewöhnlich dick sein.

ZUTATEN

- 50 g Butter
- 50 g Mehl
- 250 ml warme Milch
- ½ kleine Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Prise frisch geriebene Muskatnuß
- 50 g geriebener Manchego- oder Parmesankäse
- 1 EL Sahne
- 1 Eigelb
- 150 g vorgekochte Garnelen (Krabben)
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- ≈ Butter in einer Pfanne zerlassen.
- ≈ Mehl unterrühren und einige Min. anschwitzen.
- ≈ Nach und nach warme Milch hinzufügen, dabei ununterbrochen rühren, bis eine glatte Masse entsteht.
- ≈ Zwiebeln, Lorbeerblatt und Muskatnuß unterrühren und 20 Min. köcheln lassen.
- ≈ Durch ein Sieb streichen.
- ≈ Käse und Sahne unterrühren.
- ≈ Vom Herd nehmen und das Eigelb unterschlagen. Pfeffern und salzen.
- ≈ Garnelen unter die Sauce mischen.
- ≈ Auberginen nebeneinander auf ein Backblech legen.
- ≈ Auf jede Scheibe einen Klecks Käse-Garnelen-Sauce geben.
- ≈ Mit Käse bestreuen und bei 200 °C im Ofen goldbraun backen. Auf kleinen Tellern servieren.



Eier und Käse

.....

70
SCHAFSKÄSE MIT
ESTRAGON-KNOBLAUCH-MARINADE

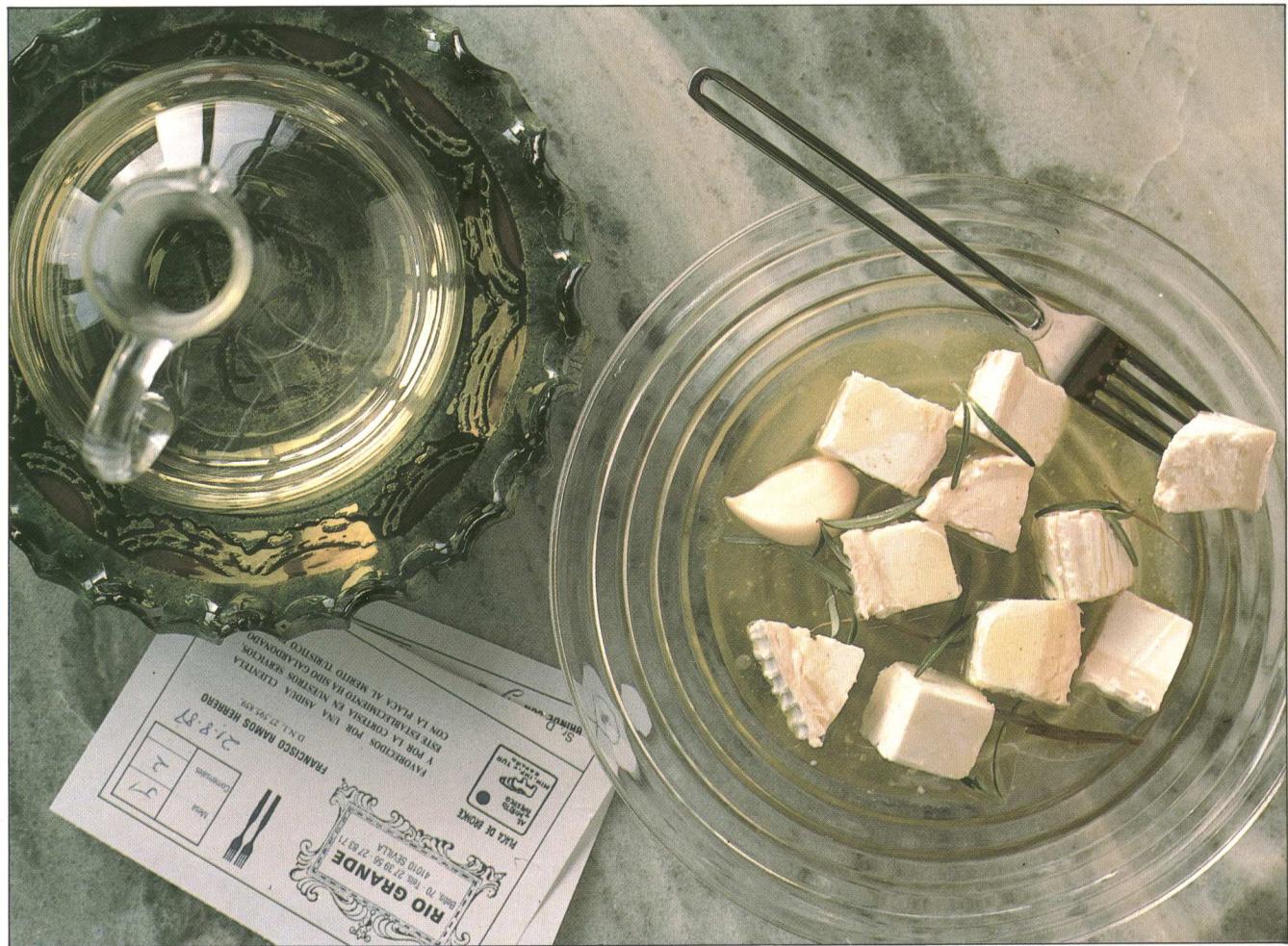
71
CHILI-MANCHEGO

72
TORTILLA ESPAÑOLA

73
PAELLAKROCKETTEN

74
EIER-KNOBLAUCH-BROT





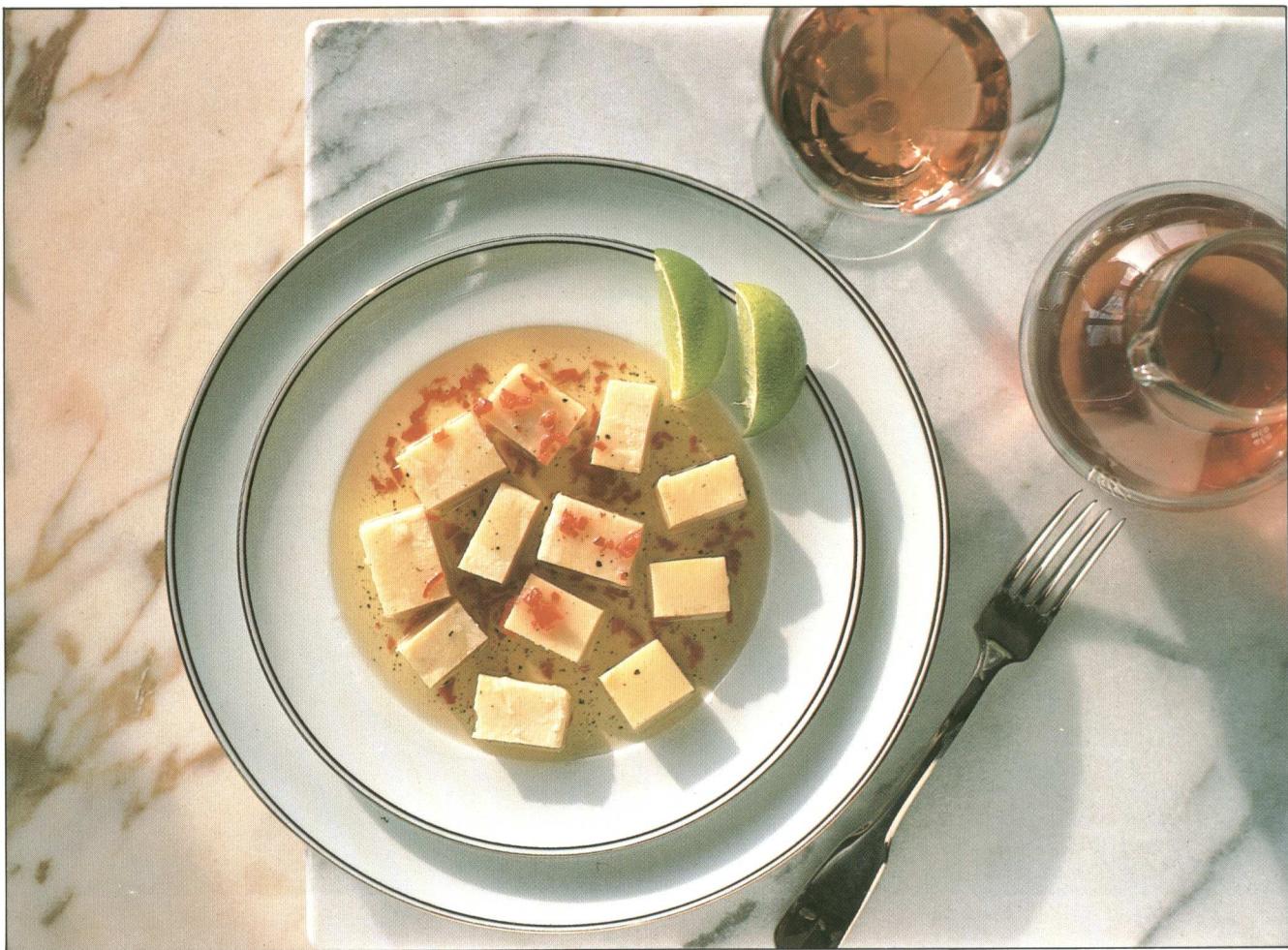
SCHAFSKÄSE MIT ESTRAGON-KNOBLAUCH-MARINADE

Versuchen Sie, echten Manchego-Schafskäse zu bekommen, der schön fest ist und einen angenehm milden, milchigen Geschmack hat. Die Rinde nicht abschneiden; in gleichmäßige Stücke zerteilen und marinieren.

ZUBEREITUNG

- ≈ Käse mit so viel Olivenöl übergießen, daß er bedeckt ist, folgende Zutaten dazugeben:
- 1 EL Weißweinessig pro 1 l Öl
- 1 Bund frischer Estragon, Blätter ganz lassen, die Stiele zerstoßen
- 1 Knolle Knoblauch pro 1 l Öl
- Schwarze Pfefferkörner
- ≈ Mindestens 4 Tage lang in einem Glas oder einer Porzellschüssel marinieren.





CHILI-MANCHEGO

Eine sehr pikante Tapa — mit viel knusprigem Brot,
Limonenschnitzen und
eisgekühltem Bier servieren.

ZUTATEN

6 rote Chilischoten, entkernt und gehackt

250 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

400 g Manchegokäse

ZUBEREITUNG

≈ Die Chilischoten mit dem Olivenöl vermischen und eine gute Prise Salz und Pfeffer dazugeben.

≈ Käse in kleine Würfel schneiden, die sich leicht aufspießen lassen.

≈ Olivenöl über den Käse gießen und mindestens 2 Std. ziehen lassen.





TORTILLA ESPAÑOLA

GRUNDREZEPT FÜR 1 TORTILLA

ZUTATEN

3 Kartoffeln

3 EL Olivenöl

1 Zwiebel, feingehackt oder in Ringe geschnitten

Salz und schwarzer Pfeffer

3 Eier

ZUBEREITUNG

ANMERKUNG: Sollte die Mischung während des Bratens etwas zu trocken werden, mehr Öl hinzufügen.

≈ Kartoffeln waschen. (Am besten ist es, sie zu schälen – Spanier würden niemals ungeschälte Kartoffeln in ihre Tortilla tun, aber andere Leute mögen es.) In sehr feine Scheiben schneiden und in einen Topf mit kaltem Salzwasser legen. Zum Kochen bringen und in 5 Min. halbgar kochen. Man kann die Kartoffeln für dieses Gericht auch kurz anbraten.

≈ In einer Bratpfanne das Öl stark erhitzen.

≈ Die Zwiebeln hineingeben – vorsichtig, denn das Öl kann spritzen. Umrühren.

≈ Kartoffelscheiben hinzufügen. Die Pfanne schwenken und umrühren, damit nichts ansetzt. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

≈ In einer Schüssel die Eier verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

≈ Kartoffeln und Zwiebeln bei etwas niedrigerer Hitze goldbraun braten, dabei gut rühren.

≈ Kartoffeln und Zwiebeln in die verquirten Eier schütten und gut vermischen.

≈ Pfanne wieder auf den Herd stellen und, sobald sie heiß ist, die Mischung hineinschütten. Sie wird sofort stocken. 2 Min. braten, die Tortilla dann nach einer der beiden folgenden Methoden wenden:

Entweder die Tortilla in eine zweite heiße Pfanne, die mit Öl ausgepinselt ist, befördern, indem man die zweite Pfanne über die erste hält und dann das Ganze umdreht.

Oder einen großen Teller über die Tortilla halten und diese durch Umdrehen der Pfanne daraufkippen. Die Tortilla dann vom Teller in die Pfanne zurückgleiten lassen, so daß jetzt die noch nicht gebratene Seite auf dem heißen Pfannenboden liegt.

Für Tortillas kann man viele Zutaten und Gewürze gebrauchen (oder aufbrauchen!), zum Beispiel grüne Paprikaschoten (in Streifen geschnitten und mit den Zwiebeln gedünstet), Pilze, gekochten Schinken, Käse und so weiter.



PAELLAKROCKETTEN

Ein köstlicher Imbiß, den man mit den Fingern essen kann.

ZUTATEN

400 g Rundkornreis

1 mittelgroße Zwiebel, grob gehackt

1 Lorbeerblatt

1 TL zerdrückter Knoblauch

1TL Hühnerbrühe (oder 1 Brühwürfel)

1 EL Olivenöl

2 TL Kurkuma (Gelbwurz)

Dreimal soviel Wasser wie Reis

(idealerweise nimmt man Hühnerbrühe, siehe Grundrezept,
dann jedoch den Brühwürfel weglassen)

250 g Chorizo-Wurst und geräucherter Schinken, am besten
zu gleichen Teilen (jede würzige Salami und jedes gekochte
Fleisch eignet sich für dieses Rezept)

mit Pfeffer und Salz gewürztes Mehl

Eier, mit etwas Milch verquirlt

Paniermehl

ZUBEREITUNG

≈ Reis in einen Topf geben, Zwiebeln, Lorbeerblatt, Knoblauch, Olivenöl und Kurkuma dazugeben. Heißes Wasser mit Brühwürfel oder Hühnerbrühe darübergießen.

≈ Zum Kochen bringen und so lange köcheln lassen, bis der Reis weich ist und alle Flüssigkeit aufgenommen hat. Gelegentlich umrühren.

≈ Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

≈ Die Wurst in einem elektrischen Mixer oder Fleischwolf zerkleinern.

≈ Zum kalten Reis geben und gut vermischen. Die Mischung sollte etwas feucht sein, aber so, daß man leicht kleine Bällchen aus ihr formen kann. Falls sie zu naß ist, etwas Mehl oder Paniermehl daruntermischen.

≈ Bällchen formen. Sie sollten aus etwa ebensoviel Wurst wie Reis bestehen.

≈ Reisbällchen im Mehl wälzen, bis sie leicht davon umhüllt sind.

≈ In der Eier-Milch-Mischung und dann im Paniermehl wälzen. In diesem Stadium können die Kroketten im Kühl schrank bis zum nächsten Tag aufbewahrt werden.

≈ In heißem Öl (185 °C) fritieren, bis sie goldbraun und knusprig sind. Sie können die Bällchen auch in der Mikrowelle wieder heiß machen.



EIER-KNOBLAUCH-BROT

ZUTATEN

3 verquirlte Eier

ein paar Tropfen warmes Wasser

2 TL zerdrückter Knoblauch

Salz und Pfeffer

6 Scheiben Weißbrot

3 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

≈ Eier in einer Schüssel mit ein paar Tropfen warmem Wasser verquirlen.

≈ Knoblauch, Salz und Pfeffer unterrühren.

≈ In einer Bratpfanne Öl erhitzen.

≈ Brotscheiben in die Eiermischung tauchen, bis sie von beiden Seiten ganz damit bedeckt sind.

≈ Die Brotscheiben in der Pfanne goldgelb braten.

Bei diesem Rezept muß das Öl sehr heiß sein, damit das Ei sofort stockt. Außerdem muß man das Brot sehr schnell wenden, damit der Knoblauch nicht anbrennt.

Hühnchen und Wachteln

76

HÜHNCHEN IN KNOBLAUCHSAUCE

77

HÜHNCHEN IM TEIGMANTEL
MIT HONIG UND SENF

78

GEFÜLLTE HÜHNERBRÜSTCHEN

79

HÜHNCHEN-EMPANADA

HÜHNCHEN MIT SCHINKENSPECK
UND MUSCHELN

80

HÜHNERLEBER MIT SHERRYESSIG

82

GEFÜLLTE WACHTELN





HÜHNCHEN IN KNOBLAUCHSAUCE

*Ein schnelles Gericht, bei dem man aufpassen muß,
die Hühnerstücke nicht zu weich zu kochen.*

ZUTATEN

1 kg Hühnerflügel oder 3 Hühnerbrüstchen

ausreichend mit Pfeffer und Salz gewürztes Mehl, um die
Hühnerstücke darin zu wälzen

4 EL Olivenöl

25 g Butter

½ Glas Weißwein

3 TL zerdrückter Knoblauch

1 EL Petersilie, gehackt

250 ml Hühnerbrühe (siehe Grundrezepte)

20 ml Sherry

20 ml Brandy

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

≈ Hühnchen in kleine Stücke schneiden. Im mit Pfeffer und Salz gewürzten Mehl wälzen. Überschüssiges Mehl abschütteln.

≈ Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen.

≈ Hühnerstücke in die Pfanne geben und schnell von allen Seiten anbraten, damit sich die Poren schließen.

≈ Wein, Knoblauch und Petersilie dazugeben.

≈ Wein zur Hälfte einkochen, dann die Hühnerbrühe dazugeben. Umrühren.

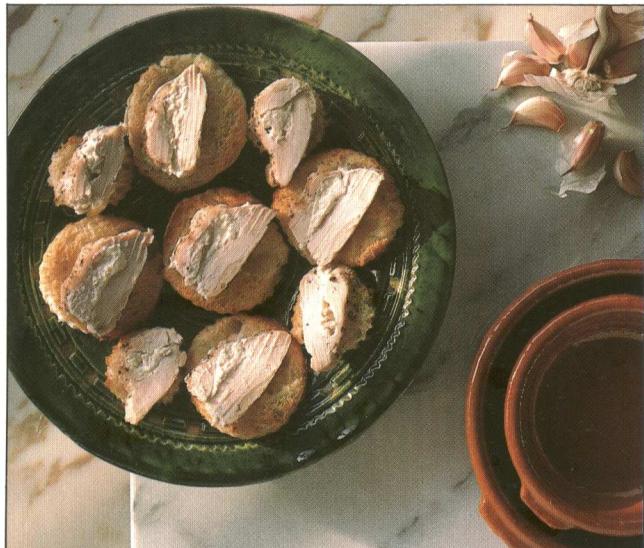
≈ Falls die kleineren Hühnerstückchen bereits gar sind, ist es besser, sie schon herauszunehmen und beiseite zu stellen.

≈ Sherry und Brandy unterrühren.

≈ Mit Pfeffer und Salz abschmecken und servieren.

T.....A.....P.....A....Hühnchen und Wachteln.....S





GEFÜLLTE HÜHNERBRÜSTCHEN

Sie können heiß oder kalt in Scheiben geschnitten serviert werden.

ZUTATEN

3 große Hühnerbrüstchen mit Flügelknochen

100 g grüne kernlose Trauben

50 g gemahlene Mandeln

200 g Frischkäse, früh genug aus dem Kühlschrank nehmen,
damit er Zimmertemperatur hat und weich ist

1 verquirltes Ei

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

250 ml Hühnerbrühe (siehe Grundrezepte), oder Pochierflüssigkeit
nach unten stehendem Rezept

ZUBEREITUNG

≈ Für die Füllung:

Trauben häuten, indem man sie 10 Sek. in kochendes Wasser legt und dann sofort in kaltes Wasser taucht. Die Schale löst sich dann ganz leicht.

Die Trauben grob hacken und mit den Mandeln, dem Frischkäse und dem Ei gut verrühren.

30 Min. in den Kühlschrank stellen.

ZUTATEN FÜR DIEPOCHIERFLÜSSIGKEIT

25 g Butter

1/4 mittelgroße Zwiebel

250 ml Hühnerbrühe (siehe Grundrezepte)

1 Lorbeerblatt

1 Glas Weißwein

6 Pfefferkörner

ZUBEREITUNG DERPOCHIERFLÜSSIGKEIT

≈ Butter in einem kleinen Bräter zerlassen, die Zwiebel und alle anderen Zutaten dazugeben und zum Kochen bringen.

≈ Vorbereitung der Hühnerbrüstchen:

Den schmalen Filetstreifen aus der Brust lösen.

Den Knochen mit der linken Hand festhalten und mit einem kleinen scharfen Messer der Länge nach 2 Einschnitte machen, Klinge bis zu den Rändern führen, ohne jedoch das Fleisch ganz durchzuschneiden.

Filets flachklopfen.

Die in die Hühnerbrüste geschnittenen Taschen reichlich füllen – aber nicht so, daß sie zu platzen drohen.

Filets wie einen Deckel auf die Füllung legen und die Ränder der Fleischtasche darüberschlagen, so daß ein geschlossenes Paket entsteht.

ANMERKUNG: Falls beim Einschneiden der Hühnerbrüstchen aus Versehen ein Loch entsteht, vor dem Kochen mit Eiweiß bepinseln, damit die Füllung nicht herausquillt.

≈ Hühnchen mit Pfeffer und Salz bestreuen und ca. 20 Min. (bis sie sich fest anfühlen) bei 220 °C im Ofen in der siedenden Pochierflüssigkeit oder Hühnerbrühe garziehen lassen.

Sollen die Hühnerbrüstchen heiß serviert werden, ein paar Minuten ruhen lassen und mit einem scharfen Messer durchschneiden. Flüssigkeit abgießen, wieder erhitzen und reduzieren. Das Huhn damit begeben.

Sollen die Hühnerbrüstchen kalt serviert werden, aus der Flüssigkeit nehmen und abkühlen lassen. Ein paar Stunden kühl stellen und mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden.

Diese Hähnchenscheibchen sind köstlich mit Knoblauchbrot:

≈ Aus 6 Scheiben Weißbrot mit einer großen runden Plätzchenform Scheiben ausstechen.

≈ Ein Backblech mit Olivenöl bepinseln.

≈ Etwas Knoblauchbutter zubereiten (siehe Grundrezepte).

≈ Die Brotscheibchen mit Knoblauchbutter bestreichen und bei 230 °C im Ofen 10 Min. backen, bis sie an den

HÜHNCHEN-EMPANADA

Wenn Sie mehrere kleine Empanadas herstellen wollen, schneiden Sie runde Scheiben mit einem Durchmesser von 15 cm aus dem Teig aus. Die Füllung dann auf eine Seite geben und die andere Teighälfte darüberklappen. An den Rändern gut festdrücken.

ZUTATEN

450 g Hefeteig, wie im Rezept für Kalmar-Empanada, S. 41

50 g Butter



ZUTATEN FÜR DIE FÜLLUNG

4 EL Olivenöl

1 Zwiebel, gehackt

200 g durchwachsener Speck, gewürfelt

3 TL zerdrückter Knoblauch

1 grüne Paprikaschote, geputzt und in Streifen geschnitten

2 Chilischoten, entkernt und gehackt

1 TL Paprikapulver

150 g Champignons, in Scheiben geschnitten

75 g Rosinen (wahlweise)

2 TL Petersilie, gehackt

2 TL Sojasauce

HÜHNCHEN MIT SCHINKENSPECK UND MUSCHELN

ZUTATEN

4 EL Olivenöl

1 Zwiebel, gehackt

6 Scheiben Schinkenspeck, in Streifen geschnitten

3 Hühnerbrüstchen, in Würfel geschnitten und in mit Pfeffer und Salz gewürztem Mehl gewälzt

400 g Pilze, in feine Scheiben geschnitten

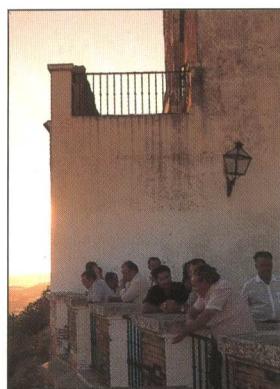
HÜHNERLEBER MIT SHERRYESSIG

ZUTATEN

1 TL Paprikapulver
1 TL zerdrückter Knoblauch
1/2 TL Salz
1/2 TL schwarzer Pfeffer
1/2 kg Hühnerleber (sorgfältig von Haut und Sehnen und, wenn nötig, von den grünen Gallebeutelchen befreien und waschen)
50 g zerlassene Butter
1/2 Zwiebel, feingehackt
4 EL Sherryessig
1 TL Zucker
250 ml Hühnerbrühe (siehe Grundrezepte)
50 g Butter

ZUBEREITUNG

- ≈ Paprikapulver, Knoblauch, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Die Hühnerleber gründlich in den Gewürzen wälzen.
- ≈ In einer großen Bratpfanne die Butter erhitzen.
- ≈ Die Leber in die sehr heiße Butter geben und sofort kräftig umrühren. Unter ständigem Rühren rundum braun braten.
- ≈ Leber in eine vorgewärmte Schüssel geben.
- ≈ Zwiebeln in die gleiche Pfanne geben und bei niedriger Hitze dünsten.
- ≈ Hitze wieder verstärken, Essig und Zucker hinzufügen. So lange köcheln lassen, bis der Essig fast ganz eingekocht ist.
- ≈ Brühe dazugießen, umrühren und einkochen, bis sie um die Hälfte reduziert ist.
- ≈ 50 g Butter in kleinen Stückchen nach und nach in die Pfanne bröckeln. Pfanne während des Köchelns schwenken, bis sich die ganze Butter aufgelöst hat.
- ≈ Abschmecken und über die Leber gießen, die man entweder in einer großen Schüssel oder in kleinen Schälchen servieren kann.



T.....A.....P.....A...Hühnchen und Wachteln....S

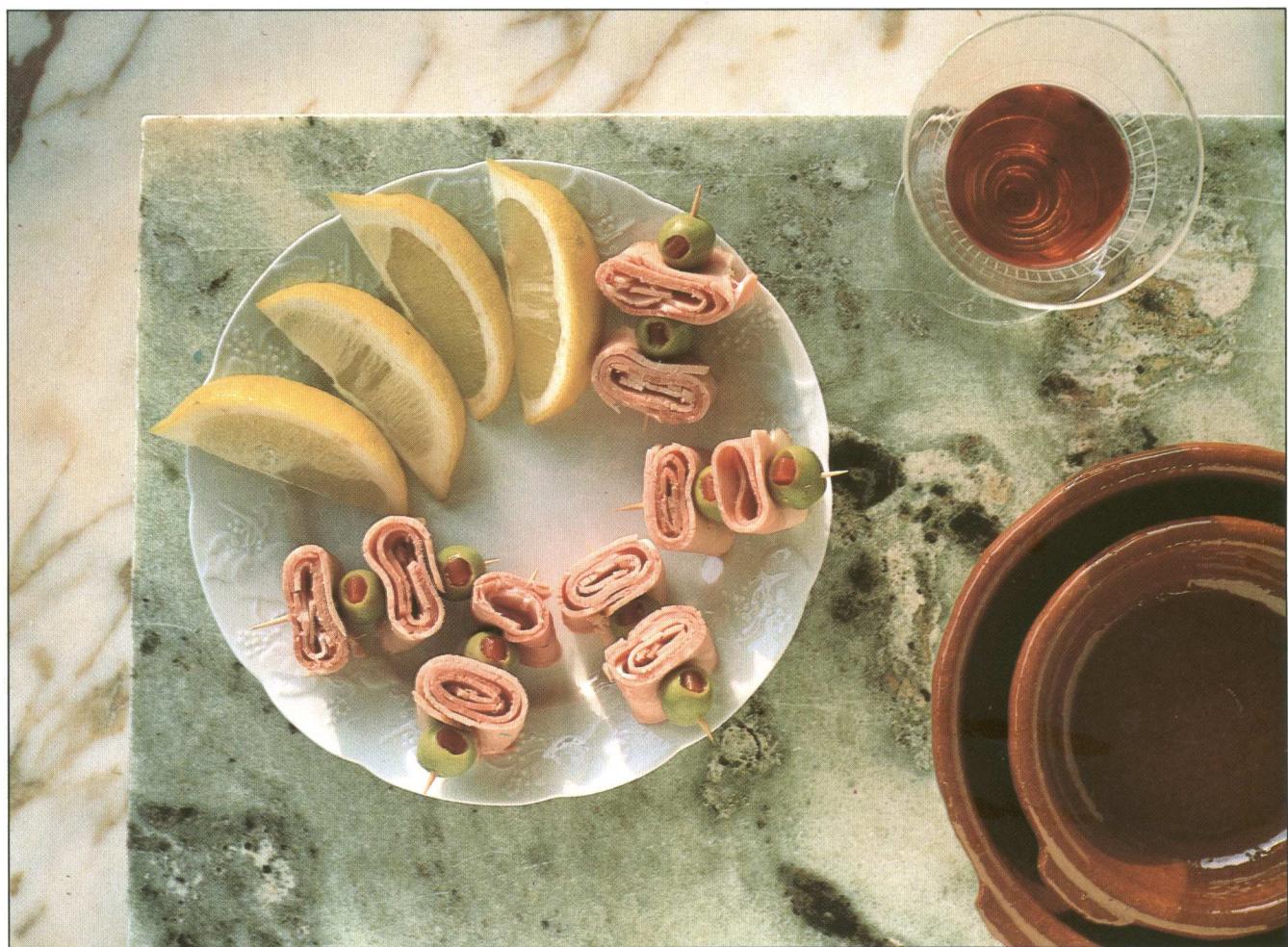


Fleisch

.....

84





JAMÓN SERRANO

Jamón Serrano ist ein geräucherter Schinken aus Spanien. Meistens wird er in dünnen Scheiben serviert und schmeckt auch mit Melone sehr gut (wie der italienische prosciutto).

ZUTATEN

300 g jamón serrano, prosciutto oder westfälischer Schinken, in Streifen geschnitten und gerollt

2 1/2 Tassen gefüllte Oliven

2 Zitronen, in Schnitze geschnitten

ZUBEREITUNG

≈ Ein Schinkenröllchen und eine Olive abwechselnd auf einen Zahnstocher spießen und mit Zitronenschnitzen servieren.

JAMÓN SERRANO MIT TOMATEN UND KNOBLAUCHBROT

ZUTATEN

6 Scheiben Knoblauchbrot (s. S. 47)

2 Fleischtomaten, in Scheiben geschnitten und mit mediterraner Vinaigrette übergossen (siehe Grundrezepte)

200 g jamón serrano, prosciutto oder westfälischer Schinken, in Streifen geschnitten

1 rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten

100 g gefüllte Oliven, gehackt

ZUBEREITUNG

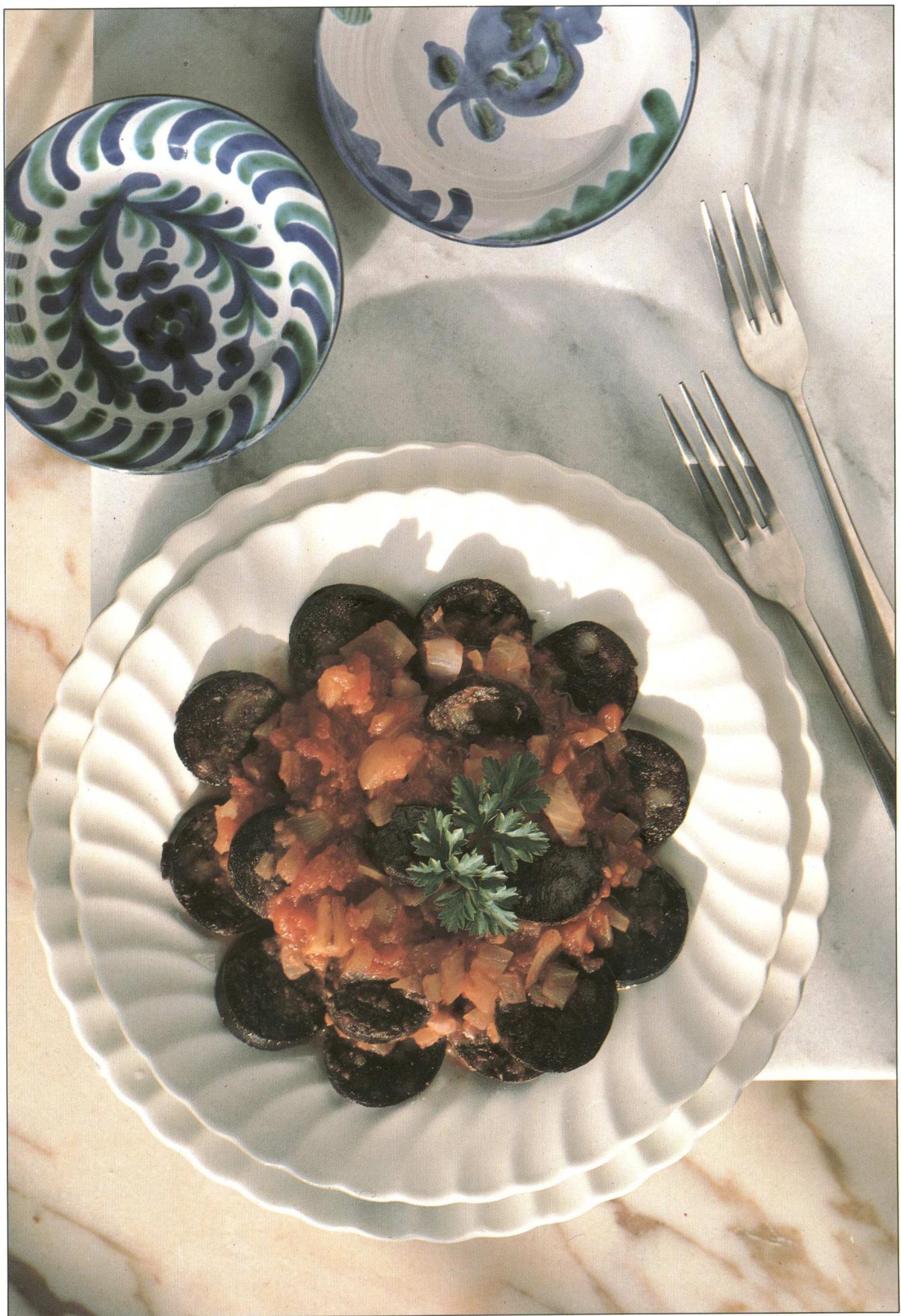
≈ Knoblauchbrot vorbereiten und im heißen Ofen backen, bis die Ränder knusprig werden.

≈ Eine Tomatenscheibe und eine Scheibe Schinken auf den Toast legen und Zwiebelringe und gehackte Oliven daraufgeben.

T.....A.....P.....A.....Fleisch....S



T.....Fleisch.....A.....P.....A.....S



MORCILLA MIT TOMATEN UND KNOBLAUCH

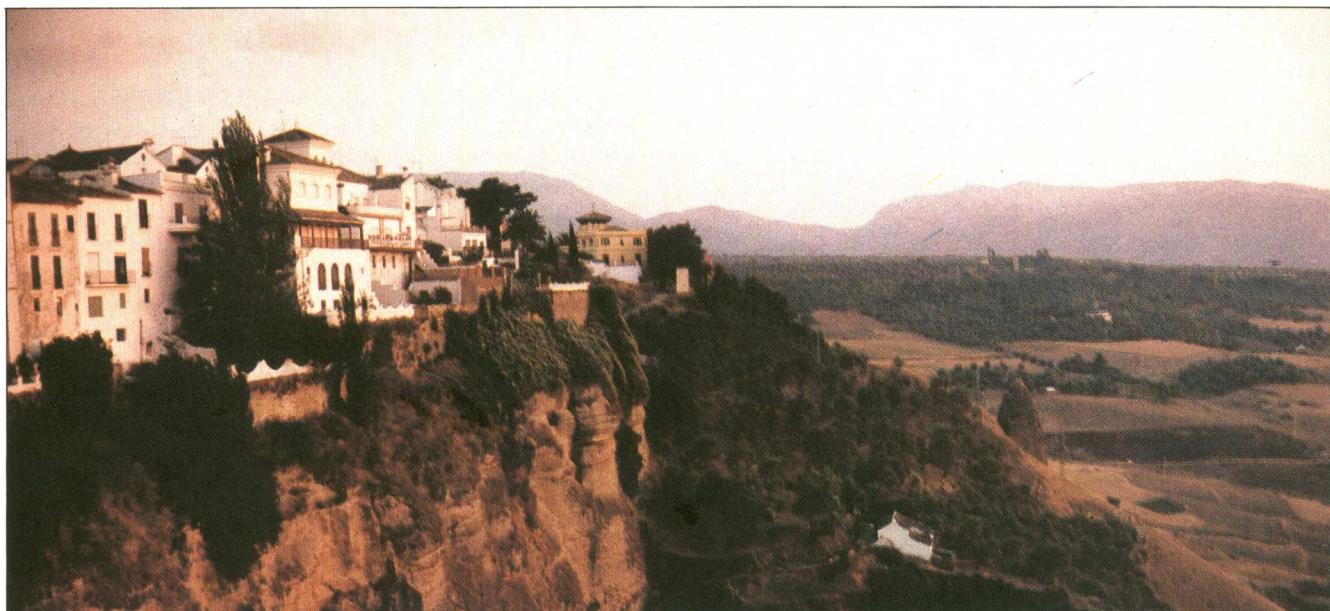
ZUTATEN

30 ml Olivenöl
2 Morcilla- oder Blutwürste, in dünne Scheiben geschnitten
50 g Butter
1 Zwiebel, gehackt
1 Dose Eier-Tomaten (225 g), gehackt
2 TL zerdrückter Knoblauch
1 EL Petersilie, gehackt
Salz und schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

- ≈ Öl in einer großen Pfanne erhitzen.
- ≈ Blutwurstscheiben dazugeben und schnell anbraten, dabei gut wenden, damit nichts anbrennt.
- ≈ Wenn sie auf beiden Seiten angebraten sind, die Scheiben auf ein Backblech legen und im Ofen warmstellen.
- ≈ Butter in der Pfanne zerlassen.
- ≈ Gehackte Zwiebel darin 5 Min. dünsten.
- ≈ Tomaten, Knoblauch, Petersilie, Salz und Pfeffer dazugeben und 5 Min. köcheln lassen. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Die Sauce über die Blutwurst geben und mit Petersilie garnieren.





FLEISCHBÄLLCHEN MIT KNOBLAUCH UND TOMATEN

Kann im voraus zubereitet und aufgewärmt werden.

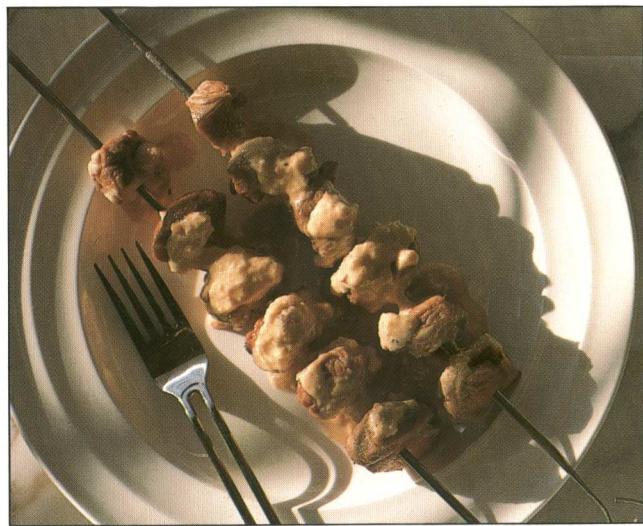
ZUTATEN

1 kg gehacktes Lammfleisch
50 g Paniermehl
Salz und schwarzer Pfeffer
2 TL zerdrückter Knoblauch
½ TL frisch geriebene Muskatnuß
2 Eier
50 g mit Pfeffer und Salz gewürztes Mehl
4 EL Olivenöl
1 große Zwiebel, gehackt
1 grüne Paprikaschote, geputzt und in Streifen geschnitten
1 Dose gehackte Eier-Tomaten (225 g) oder zwei Fleischtomaten, enthäutet und grob gehackt
1 EL Tomatenmark
1 Glas trockener Rotwein
350 ml Hühnerbrühe (siehe Grundrezepte)
1 EL Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG

- ≈ Lammgehacktes in einer großen Schüssel mit dem Paniermehl verkneten und kräftig würzen. 1 TL Knoblauch, Muskatnuß und die Eier dazugeben.
- ≈ Kleine Bällchen formen und im Mehl wälzen.
- ≈ Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und grünen Paprika darin weich dünsten.
- ≈ Fleischbällchen dazugeben und unter ständigem Rühren von allen Seiten braun braten.
- ≈ Den restlichen Knoblauch, die Tomaten, das Tomatenmark, den Wein und die Brühe dazugießen. Deckel auf den Topf legen und 40 Min. köcheln lassen.
- ≈ Abschmecken, Petersilie untermischen und servieren. Etwas Zucker hinzufügen, falls die Sauce zu scharf ist.





MARINIERTER LAMMKOTELETT

Eine sehr einfache und beliebte Tapa.

ZUTATEN

6 Lammkoteletts, überflüssiges Fett abschneiden

ZUTATEN FÜR DIE MARINADE

2 TL Paprikapulver

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Kurkuma (Gelbwurz)

1 rote Chilischote, gehackt

1/2 Bund Minze, gehackt

4 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG DER MARINADE

≈ Alle Zutaten verrühren und die Koteletts reichlich damit bepinseln.

≈ Mindestens 1 Std. im Kühlschrank marinieren.

≈ Entweder im heißen Grill oder im Ofen 10 Min. braten, bis sie gar sind.

Die Koteletts brauchen zwar eigentlich keine Sauce, ich esse sie aber gerne mit einem Dip aus Crème fraîche und getrockneten Aprikosen:

200 g Crème fraîche

50 g getrocknete Aprikosen, im elektrischen Mixer zerkleinert

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Alles verrühren.

LAMM MIT APRIKOSENSAUCE

ZUTATEN

3/4 kg Lammfilet, in 2,5 cm große Würfel geschnitten,
mit Salz und Pfeffer gewürzt

ZUBEREITUNG

≈ Die Lammstücke kann man entweder auf Spieße stecken und grillen oder in einer Pfanne in heißem Öl oder Butter ca. 5 Min. braten.

ZUTATEN FÜR DIE SAUCE

4 EL Pflanzenöl

50 g Butter

1 TL zerdrückter Knoblauch

150 g Aprikosen aus der Dose, zu Püree verarbeitet

50 g Erdnussbutter

Zitronensaft von ca. 1 Zitrone zum Abschmecken

Salz und schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG DER SAUCE

≈ Öl und Butter zusammen erhitzen. Knoblauch dazugeben.

≈ Das Aprikosenpüree und die Erdnussbutter unterrühren.

≈ Erdnussbutter für kurze Zeit sehr heiß werden lassen; am besten vom Herd nehmen, wenn sie sich zur Hälfte aufgelöst hat.

≈ Mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

≈ Über die Lammstückchen gießen.



NIERCHEN IN SHERRYSAUCE

ZUTATEN

$\frac{3}{4}$ kg Lamm- oder Kalbsnieren
200 ml Olivenöl
2 TL zerdrückter Knoblauch
1 TL Paprikapulver
2 Zwiebeln, gehackt
1 Glas Sherry
250 ml Hühnerbrühe (siehe Grundrezepte)
Salz und Pfeffer
4 TL Petersilie, gehackt
3 Scheiben Brot

ZUBEREITUNG

- ≈ Nieren waschen, längs halbieren und Sehnen, Röhren und alles Fett entfernen. Mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden.
- ≈ In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und die Nieren hineinlegen, um ihnen den bitteren Geschmack zu nehmen.
- ≈ Öl erhitzen und die Hälfte der Nieren mit 1 TL Knoblauch und $\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver darin braten.
- ≈ Das Anbraten sollte möglichst schnell geschehen, dabei ständig rühren, damit der Knoblauch nicht anbrennt.
- ≈ Wenn sie gar sind, im elektrischen Mixer zerkleinern. Beiseite stellen.
- ≈ In derselben Pfanne Zwiebeln weich dünsten.
- ≈ Die restlichen Nieren mit dem restlichen Knoblauch und dem Paprikapulver in die Pfanne geben und den Sherry und die Brühe dazugießen. Zum Kochen bringen.
- ≈ Hitze reduzieren, die pürierten Nieren unterrühren und köcheln lassen, bis die Nierenscheibchen weich sind, was ca. 5 Min. dauert. Abschmecken, mit Petersilie bestreuen und mit Brot servieren.



KALBSBRIES IN KNOBLAUCH UND OLIVENÖL

ZUTATEN

1 kg Kalbsbries

4 EL Olivenöl

50 g Butter

Salz und Pfeffer

2 TL zerdrückter Knoblauch

1 EL frischer Koriander oder Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG

≈ Den Kalbsbries waschen und ein paar Min. in kochendem Wasser blanchieren, unter fließendem kalten Wasser abkühlen und dann alle fetten und knorpeligen Stücke abschneiden.

≈ Die membranartige Haut entfernen und den Bries zerflücken.

≈ Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen.

≈ Den Kalbsbries dazugeben, mit Pfeffer und Salz würzen und unter ständigem Rühren 5 Min. dünsten.

≈ Knoblauch untermischen. Noch ein paar Min. köcheln lassen.

≈ Die gehackten Kräuter untermischen.

≈ In eine vorgewärmte Schüssel geben und servieren.





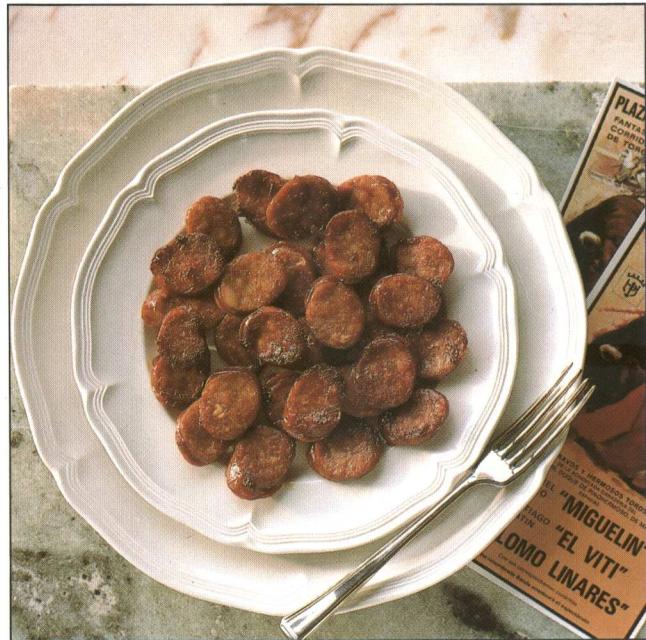
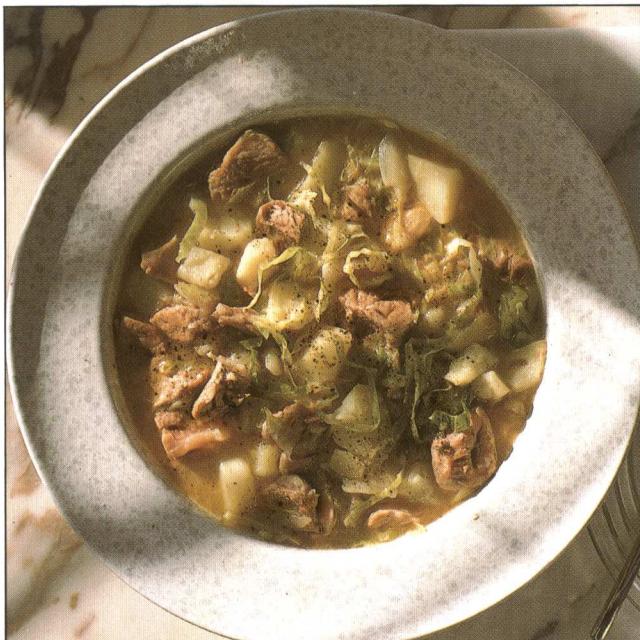
SCHWEINEFLEISCH IN ORANGENSAUCE

ZUTATEN

50 g Butter oder Olivenöl
1 kleine Zwiebel, in feine Ringe geschnitten
3/4 kg Schweinefilet, in 2,5 cm große Würfel geschnitten
geriebene Schale von 2 Orangen
Saft von 3 Orangen
350 ml Hühnerbrühe (siehe Grundrezepte)
2 grüne Chilischoten, gehackt, oder 2 TL Chilipaste
1 TL zerdrückter Knoblauch
1 EL Koriander oder Petersilie, gehackt
2 TL Stärkemehl
1 EL kaltes Wasser
Salz und schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

- ≈ Butter oder Öl in einer großen Bratpfanne erhitzen.
- ≈ Zwiebel darin goldbraun braten und aus der Pfanne nehmen.
- ≈ Ins übriggebliebene Öl das Schweinefleisch geben und unter häufigem Rühren von allen Seiten braun anbraten.
- ≈ Orangenschale, Orangensaft, Hühnerbrühe, Chili, Knoblauch und Koriander oder Petersilie vermischen und über das Schweinefleisch gießen.
- ≈ Zum Kochen bringen und dann die Zwiebelringe dazugeben. 10 Min. köcheln lassen.
- ≈ Fleisch herausnehmen und in eine vorgewärmte Schüssel geben.
- ≈ Das Stärkemehl mit dem Wasser vermischen und unter die Sauce rühren, um sie anzudicken. Umrühren, abschmecken und über das Fleisch gießen.



CALDO GALLEGO

Eine köstliche Wintersuppe.

ZUTATEN

50 g Butter

1 Zwiebel, gehackt

½ kg Schinkenspeck, Schinken oder Hachse

½ TL zerdrückter Knoblauch

1 eher kleiner Kohlkopf (Wirsing), gehobelt

¾ kg Kartoffeln, geschält und in gleichmäßige Stücke geschnitten

2 l Wasser

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

ANMERKUNG: Falls Sie Schweinhachse verwenden, diese zuerst 1 ½ Stunden köcheln lassen.

- ≈ Butter in einem großen Kochtopf zerlassen.
- ≈ Zwiebel darin weich dünsten. Dann den Schinkenspeck und den Knoblauch dazugeben.
- ≈ Den Kohl und die Kartoffeln hinzufügen und 5 Min. zugedeckt dünsten.
- ≈ Das Wasser dazugießen. Schweinhachse oder gekochten Schinken erst jetzt dazugeben.
- ≈ Reichlich schwarzen Pfeffer darübermahlen.
- ≈ 1 Std. köcheln lassen. Die Suppe sollte dick sein; um sie stärker anzudicken, die Hälfte des Kohls und der Kartoffeln herausnehmen, zerstampfen und wieder untermischen.
- ≈ Abschmecken und mit knusprigem Brot servieren.

GEBRATENE CHORIZO

Diese köstliche, pikante Wurst ist inzwischen auch in einer Reihe von Supermärkten und Feinkostgeschäften erhältlich. Sie ist ein Muß für jede Tapas-Party.

ZUBEREITUNG

- ≈ Die Wurst in Scheiben schneiden und im Ofen bei 250 °C so lange braten, bis sie an den Rändern knusprig wird. Mit viel Brot servieren.



REGISTER

- Aprikosensauce 89
 Artischockenherzen mit Tomaten und Zitrone 61
 Auberginen mit Käse und Garnelen 68
 Austern „Bloody Mary“ 33
 Austern mit Limonen und Tabasco 32
 Blutwurst mit Tomaten und Knoblauch 87
 Bohnen grüne 57
 rote 60
 Caldo Gallego 93
 Carmona 58
 Chili-Manchego 71
 Chili-Öl 11
 Chili-Riesengarnelen 15
 Chorizo, gebraten 93
 Córdoba 6, 28
 Definitionen 6–7
 Dips (siehe Saucen)
 Eier-Knoblauch-Brot 74
 Empanadas 41, 79
 Fischfond 12
 Fischkroketten 30
 Fleisch 84–93
 Fleischbällchen mit Knoblauch und Tomaten 88
 Fritierte Kalmare 42
 Fritierte Sardinen 22
 Fritierte Sprotten 20
 Garnelen, in Schinken gewickelt mit saurer Sahne 18
 Garnelen und Krevetten ... 14–19
 Gazpacho 38, 44
 Gefüllte Hühnerbrüstchen 78
 Gefüllte Kohlblätter 64
 Gefüllte gebackene Miesmuscheln 39
 Gefüllte grüne Paprika mit Chili-Minze 66
 Gefüllte grüne Paprika mit Seehecht und Käse 67
 Gefüllte Tomaten 45
 Gefüllte Wachteln 82
 Gefüllte Zucchini 62
 Gemüse 44–68
 Geschichte 6
 Geschmorte Riesenoliven 56
 Getränke 7
 Grüne-Bohnen-Tapa 57
 Gurken 54–55
 Gurken, eingelegt mit Chili 54
 Gurken mit Chili und Minze 55
 Hähnchen 76–80
 Hähnchen-Empanada 79
 Hähnchen in Knoblauchsauce 76
 Hähnchen im Teigmantel mit Honig und Senf 77
 Hähnchen mit Schinkenspeck und Muscheln 79
 Hühnerbrühe 12
 Hühnerleber mit Sherryessig 80
 Hummer-Hähnchen-Spieße 21
 Jakobsmuscheln mit Limonen und gehobeltem Krebsfleisch 34
 Jakobsmuscheln in Tomatensauce 35
 Jamón Serrano 84
 Kalbsbries in Knoblauch und Olivenöl 91
 Kalmare, frittierte 42
 Kalmar-Empanada 41
 Kartoffeln 49–52
 Kartoffelsalat mit Sardellen 51
 Käse 70–71
 Käse-Kartoffel-Kroketten 52
 Klippfisch (Stockfisch) mit grünem Paprika und Kartoffeln 23
 Knoblauchbrot 47
 Knoblauchöl 11
 Knoblauchpaste 11
 Knoblauchpilze 48
 Knoblauchsuppe 46
 Knoblauchtoast 27
 Kohl 64
 Krabben-Cocktail 17
 Krabben mit Knoblauch und Kräutern 19
 Krebs-Brandy-Törtchen 21
 Lamm 88–89
 Lamm mit Aprikosensauce 89
 Lammkoteletts, marinierte 89
 Maiskolben mit Knoblauchbutter 49
 Marinierte Lammkoteletts 89
 Marinierte Sprotten 19
 Mayonnaise 11
 Mediterrane Vinaigrette 12
 Miesmuschel-Garnelen-Kalmar-Tapa 40
 Miesmuschel-Spinat-Topf 37
 Miesmuscheln 36–40
 Miesmuscheln und Bohnen mit Tomaten 36
 Miesmuscheln, gefüllte gebackene 39
 Miesmuscheln in Gazpacho 38
 Morcilla mit Tomaten und Knoblauch 87
 Mürbeteig 12
 Nierchen in Sherrysauce 90
 Öl:
 Chili 11
 Knoblauch 11
 Oliv 56
 Orangensauce 92
 Paellakroketten 73
 Paprika 65–67
 Patatas bravas 49–50
 Pilze 48
 Räucherfisch-Mayonnaise und Knoblauchtoast 27
 Riesengarnelen, glasierte 16
 Riesengarnelen in Knoblauch 14
 Riesengarnelen mit Eiern und Sardellen 18
 Ronda 7, 9, 58
 Tintenfisch 30–31
 Tintenfisch mit Olivenöl und Paprika 31
 Tintenfisch nach galizischer Art 30
 Tomaten 44–45
 Tomatensalat mit mediterraner Vinaigrette 44
 Tortilla Española 72
 Vinaigrette, mediterrane 12
 Wachteln, gefüllte 82
 Wurst 87, 93
 Zucchini 62–63
 Zucchini mit Dill 63
 Zucchini, gefüllt 62