

Meinen Söhnen Tim und Richard

Köstlichkeiten aus aller Welt

Ute Theuer

100 spanische Gerichte

Tortilla, Tapas und Paella
Regionale Spezialitäten, typische Gewürze und
traditionelle Desserts

Herausgegeben von Ertay Hayit

Hayit, Köln



Impressum:

Herausgeber: Ertay Hayit, M.A.

Autorin: Ute Theuer

Fotos: Archiv Hayit Medien

Lektorat: Ute Hayit

Satz: Daniel Driever

Produktion: Mundo Marketing GmbH, Köln

1. Auflage, Köln 2015

ISBN Print 978-3-87322-240-3

ISBN PDF 978-3-87322-241-0

ISBN ePub 978-3-87322-242-7

ISBN mobi 978-3-87322-243-4

© copyright 2015, Mundo Marketing GmbH, Köln

Alle Rechte vorbehalten

All rights reserved

www.hayit.de

Hayit Medien, eine Unit der Mundo Marketing GmbH

Tel.: 02 21 / 92 16 35 - 0, Fax 02 21 / 92 16 35 - 24

kontakt@hayit.de, www.hayit.de

Inhalt

Vorwort des Herausgebers	9
Vorwort	10
Zu diesem Buch	11
Essen und Trinken in Spanien	12
Historische und geografische Einflüsse	12
Die Unterschiede regionaler Küchen	13
Das richtige Würzen	17
Tipps rund um die spanische Küche	20
Zubereitung einer Paella.....	20
Eine gelungene Tortilla	20
Sardellenfilets	20
Karamellisieren	20
Häuten von Tomaten	21
Paprikaschoten grillen und häuten.....	21
Der Umgang mit Fisch und Meeresfrüchten.....	21

Rezepte

Vorspeisen und Tapas	23
Marinierte Oliven	23
Safran-Garnelen mit Frühlingszwiebeln	24
Garnelen in gebratenem Schinken.....	25
Geschmorte Tintenfischringe.....	26
Garnelen mit Knoblauch	27
Lamm in Zitrone	28
Ziegenfrischkäse in Blätterteigkörbchen	29
Knoblauch-Champignons.....	30
Andalusisches Würzfleisch	31
Knoblauch-Tomaten-Garnelen	32
Lamm-Hackbällchen.....	33
Mariniertes Gemüse mit Ziegenkäse.....	34
Tintenfischringe in würzigem Öl	36

Tortilla mit Kartoffeln und Oliven	37
Tortilla mit Garnelen und grünem Spargel	38
Tortilla mit Speck und Paprika.....	40
Gefüllte Teigtaschen	41
Teigtaschen mit Thunfisch	42
Gefüllte Teigtaschen mit Hackfleisch.....	43
Gefüllte Teigtaschen mit Auberginen.....	44
Knoblauchmayonnaise.....	46
Suppen und Eintöpfe.....	47
Kalte Tomaten-Gurken-Suppe	47
Scharfe Kichererbsensuppe mit Paprika	48
Gekühlte Avocadosuppe aus Andalusien	51
Feine Fischsuppe.....	52
Süße Paprikasuppe	53
Weiße Bohnensuppe mit Paprikaöl	54
Scharfer Fischeintopf.....	55
Kichererbsensuppe mit Fleischklößchen	56
Frische Tomatensuppe	57
Katalanische Fischsuppe.....	58
Lammeintopf mit Bohnen	60
Kartoffeleintopf mit Garnelen.....	61
Salate	62
Spinatsalat mit Avocado.....	62
Kaninchenfleisch-Zitronensalat.....	63
Salat mit grünen Bohnen und Pinienkernen	64
Bunter Reis-Linsensalat.....	65
Bäuerlicher Artischockensalat.....	66
Kartoffel-Olivensalat.....	67
Avocado-Orangensalat.....	68
Tintenfischsalat	69
Meeresfrüchtesalat mit Gemüse	70
Paella und Reisgerichte	73
Bunte Reispfanne	73

Lauch-Reis aus Andalusien.....	74
Safranreis mit Rosinen und Pinienkernen	75
Klassische Paella	76
Meeresfrüchte-Paella.....	78
Gemüse-Paella	80
Safranreis mit Gemüse	81
Gemüse und Kartoffeln.....	82
Spinat mit Pinienkernen.....	82
Sherry-Erbesen mit Chorizo	83
Würzige Kräuterkartoffeln	84
Möhren in Orangensoße	85
Weißer Bohnen in Tomatensoße	86
Kartoffel-Pilze-Auflauf	87
Grüne Bohnen in Knoblauchöl.....	88
Überbackener Mangold aus der Mancha.....	89
Kartoffelgratin aus Aragonien	90
Kartoffeln mit Chorizo.....	91
Gemüsepfanne Chilindron	92
Fisch und Meeresfrüchte.....	93
Fisch mit Mayonnaisenkruste	93
Baskisches Fischragout	94
Fischfilet mit Safran-Paprikasoße	95
Fisch mit grüner Kruste.....	96
Thunfischsteak in Sardellensoße.....	97
Tintenfischschnitzel	98
Fisch mit Mandel-Olivenkruste.....	100
Seehechtsteak in grüner Soße aus Galizien.....	101
Gebratener Tintenfisch mit Tomatendressing.....	102
Garnelen in Cava-Soße	103
Fleisch- und Geflügelgerichte.....	104
Lammschulter mit Kartoffeln	104
Lamm in Brandy-Soße	106
Geschmorte Lammschulter mit Paprika	107

Auberginen-Lammragout aus Navarra	108
Lamm-Schmortopf aus Granada	109
Überbackenes Lammhack	110
Hackfleischbällchen in Mandelsoße	112
Schweinefilet in Orangensoße	114
Kräuterkoteletts auf Zitronenkartoffeln	115
Kastilischer Kotelett-Braten in Speck.....	116
Bauerntopf aus Extremadura.....	117
Rinder-Möhren-Schmortopf aus Rioja	118
Geschmorte Kaninchenkeulen	119
Kaninchen mit Pflaumen aus Murcia	120
Hähnchen auf Gemüsebett	121
Hähnchen in Knoblauchsoße	122
Zitronenhähnchen mit Lorbeer.....	124
Desserts und Kuchen	125
Karamellflan	125
Schokoladenflan	126
Orangenflan.....	128
Kaffee-Vanille-Flan	129
Gefrorene Vanille-Sherry-Creme	130
Vanilleeis mit gerösteten Zimt-Mandeln	131
Gratinierte Pfirsiche mit Sherry-Schaum	132
Orangensoße.....	133
Zitrusküchlein	134
Zitronenkuchen	135
Carlottas Käsekuchen	136
Zitronentorte	138
Katalanischer Haselnusskuchen	139
Asturische Apfel-Mandelpastete	140

Vorwort des Herausgebers

Paella und Tortilla – fast jeder, der schon mal seinen Urlaub in Spanien verbracht hat, kennt die kulinarischen Highlights des Landes. Aber die spanische Küche ist mehr. Sie ist so vielseitig wie das Land mit seinen zahlreichen Provinzen, die alle ihre besonderen Spezialitäten hervorgebracht haben.



Ertay Hayit

So hat zum Beispiel im kastilischen Hochland die Wild- und Bratenzubereitung eine lange Tradition und Aragonien im Nordosten gilt als die Soßenregion Spaniens. Der berühmte Ziegenkäse „Queso de Cabrales“ stammt aus Asturien und in den Huertas, den für die Levante typischen Gemüsegärten, reifen Obst und Gemüse unter der Sonne Südspaniens.

In diesem Kochbuch findet man Rezeptideen für die Tapas-Tafel, Deftiges aus der Suppenküche, Gerichte mit Gemüse und Kartoffeln, Fleisch- und Geflügelspeisen, Kreationen aus Fisch- und Meersfrüchten. Und natürlich die Desserts. Und was wäre ein spanisches Essen ohne den berühmten Flan caramel?

Das Besondere an diesem Kochbuch: Die meisten Rezepte sind einfach zuzubereiten und können auch von Kochanfängern problemlos auf den Tisch gebracht werden. Die Zutaten sind möglichst authentisch, manchmal der Einfachheit halber durch hier bei uns erhältliche ersetzt worden. Es gibt Tipps zu besonderen Zubereitungsarten und eine spanische Gewürzkunde bietet einen Überblick darüber, welche und wie viel der einzelnen Ingredienzien verwendet werden sollten.

Die Autorin, Ute Theuer, ist leidenschaftliche Hobby-Köchin und Spanien-Fan. Sie hat bei ihren zahlreichen Aufenthalten auf der iberischen Halbinsel einheimischen Köchen in die Töpfe geschaut und das dabei Gelernte in ihren Rezepten verarbeitet. So sind 100 verschiedene Gerichte entstanden, die alle – bis auf wenige Ausnahmen – eines gemeinsam haben: Sie sind unkompliziert, relativ schnell und einfach zuzubereiten.

Ertay Hayit, M.A.
Herausgeber (kontakt@hayit.de)

Vorwort der Autorin

Bunt und kreativ, so präsentiert sich die moderne spanische Küche. Traditionelles bildet die Grundlage für eine neue Vielfalt und bleibt immer ein Mosaikstein in dem farbigen Bild kulinarischer Entdeckungen.

Dank seiner abwechslungsreichen Landschaften und seiner wechselvollen Geschichte ist Spanien geprägt von einer lebendigen Kochkultur mit jahrhundertealten Wurzeln.

Die Restaurants der großen Städte überraschen den Gast mit kulinarischer Offenheit und einer bewundernswerten Experimentierfreudigkeit.

Die Gastfreundschaft vieler Spanier öffnet nicht selten Einblicke in ganz private Küchegeheimnisse. In den ländlichen Gasthöfen abseits der Touristenpfade setzt sich ein Koch an langen Sommerabenden gerne mal zu den Gästen und teilt seine Erfahrungen mit den Interessierten.

Am Ende meiner Reise durch die kulinarische Welt Spaniens gab es eine Vielzahl von gesammelten Rezepten. Die Entscheidung, von den vielen guten das jeweils beste Rezept für dieses Buch auszuwählen, ist nicht immer leicht gefallen. Ziel war es, am Ende einen möglichst großen und auch recht ausgefallenen Querschnitt durch die neue spanische Küche zu bieten.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Kochen!

Ute Theuer

Krefeld 2015

Zu diesem Buch

Gerichte aus Spanien, das sind Rezepte aus Andalusien, Aragonien, Asturien, dem Baskenland und der Extremadura sowie Köstlichkeiten aus Galicien, Kantabrien, Kastilien, Katalonien, Madrid, Murcia, Navarra, La Rioja und Valencia. Die hier vorgestellten Rezepte wurden von mir meist mehrmals durchgetestet, bis sie Aufnahme in dieses Kochbuch fanden.

Schnelle Küche

Auffallend für die spanische Küche sind die ungewöhnlich langen Garzeiten von Fleisch und Gemüse. Natürlich braucht ein Braten seine Zeit, aber Gemüse darf knackig und Fleisch muss nicht unbedingt immer „durch“ sein. So habe ich häufig die Garzeiten verkürzt, sodass ein stundenlanger Aufenthalt in der Küche entfällt.

Preiswerte Küche

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

Unkomplizierte Küche

Die spanische Küche gilt in der Regel als unkompliziert. Einige kniffligere und zeitintensivere Rezepte habe ich in dieses Buch aufgenommen, da sie typisch für das Land sind und es sich lohnt, sie nachzukochen.

Neben dem vielfältigen Rezeptteil werden zu Beginn des Buches die historischen und geographischen Einflüsse auf die Landesküche und die regionalen Unterschiede der Kochkunst erläutert. Die typischen und gebräuchlichen Gewürze und deren Handhabung werden vorgestellt. Tipps und Tricks helfen bei einer unkomplizierten Zubereitung.

Essen und Trinken in Spanien

Der Tagesrhythmus der Spanier hat seine Besonderheiten: Im Allgemeinen wird der Tag sparsam mit einer Tasse Kaffee und Churros (ausgebackene Teigkringel) begonnen, es geht in kleinen Etappen und nur mit einer leichten Mittagsmahlzeit weiter bis zum Abend.

Kehrt man im Laufe des Tages in einer Bar ein, isst man Tapas. Tapas bedeutet „Deckel“, denn die ersten Tapas waren größere Brotstücke, die man auf gefüllte Weingläser legte, um den Inhalt vor Fliegen zu schützen. Heute ist Tapas der Oberbegriff für die zahlreichen verlockenden Vorspeisen und Häppchen, die in jeder Bar angeboten werden und eine vollständige Mahlzeit leicht ersetzen können. Eine Bar bietet oft 20-30 solcher Snacks an, ein in Spanien durchaus übliches Angebot. In den größeren Städten gibt es Tapas-Restaurants, wo man zwischen 50 und 60 Variationen wählen kann. Zu den Tapas wie auch zu jeder anderen Mahlzeit reicht man Brot.

Geht man gegen 21 Uhr durch die Restaurantviertel der Großstädte, sind diese oft – mit Ausnahme einiger Touristenbetriebe – wie ausgestorben. Ab 22 Uhr sind jedoch schlagartig die meisten Tische besetzt.

Egal, ob Tapas in einer Bar zwischendurch oder ein Mahl am Abend: Essen ist in Spanien immer mehr, als einen knurrenden Magen zu füllen. Essen bedeutet immer auch Lebensgenuss und Lebensfreude.

Historische und geographische Einflüsse

Bei der traditionellen spanischen Küche handelt es sich nicht um die klassische Kochkunst der „Grande Cuisine“. Sie hat sich ihre Ursprünglichkeit erhalten und bildet auch heute die Grundlage vieler moderner Gerichte.

Historisch bedeutsam für die gesamte kulturelle Entwicklung ist der jahrhundertelange Versuch einer Vielzahl von Völkern, die Ureinwohner von der Iberischen Halbinsel zu verdrängen. So haben Griechen, Römer, Westgoten, Mauren, Flamen, Franzosen, Deutsche und Engländer ihre Spuren in der spanischen Küche hinterlassen.

Ebenso stark ist die spanische Küche geographischen Einflüssen ausgesetzt: War es früher die Nähe zur nordafrikanischen Küste, die vor allem die südliche Region prägte, sind es heute Frankreich und Italien, deren Kochkünste Einzug am spanischen Herd halten. Hier ist insbesondere die Vorliebe für stärkeres Würzen und die vermehrte Verwendung von Sahne und Butter zu erwähnen.

Die Unterschiede regionaler Küchen

Kastilien ist das spärlich besiedelte Kernland im Zentrum Spaniens und teilt sich in Kastilien und León nördlich von Madrid und Kastilien-La Mancha südlich der Hauptstadt. In Kastilien ist die Ernährung, mit Ausnahme Madrids, wegen des extremen Kontinentalklimas eher deftig und wenig abwechslungsreich. Klimabedingt ist Kastilien das Land der Hülsenfrüchte wie Kichererbsen und einer Vielfalt an Bohnen. Der Safran aus der Provinz La Mancha ist von hoher Qualität, der Manchego-Schafskäse ist Spaniens berühmtester Käse.

In der flachen und steinigen Hochebene Zentralspaniens dominiert die Jagd und die Schafs- und Schweinezucht. Die Region blickt auf eine lange Tradition an Wild- und Bratenspeisen zurück: Das Fleisch schmort stundenlang in einer gusseisernen Kasserolle auf dem Herd oder im Ofen und muss auf jeden Fall „durch“ sein.

Westlich von Kastilien, entlang der portugiesischen Grenze, liegt die Provinz **Extremadura**, bekannt für die Zucht der berühmten Iberico-Schweine, die sich frei lebend von Stein-Eicheln ernähren und den besten Schinken Spaniens, den *Jamón Ibérico*, liefern. Auch die *Chorizo*, eine herzhaft, fest geräucherte Schweinewurst, ist hier von hoher Qualität. Bei uns ist die Wurst in Delikatessengeschäften mit südländischen Spezialitäten oder in gut sortierten Supermärkten erhältlich.

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

In Andalusien werden Speisen häufig frittiert, und vor allem Fisch wird – in kleinen Häppchen – in Olivenöl ausgebacken.

Riesige Flächen mit Olivenbäumen bestimmen das Landschaftsbild. Die Olivenölproduktion Spaniens hat hier ihr Zentrum.

Mittelpunkt der *Sherry*-Herstellung ist die Gegend um Jerez de la Frontera. Sherry hat einen festen Platz in der andalusischen Küche, sei es in der trockenen Variante des *Fino* zur Verfeinerung von Soßen oder als süßer *Oloroso* für Desserts. Der riesige, schwarze Osborne-Stier auf vielen Bergrücken empfängt den Reisenden lange bevor dieser Andalusien erreicht hat. Er ist das Wahrzeichen des international bedeutendsten Sherry- und Brandyherstellers Spaniens.

Nördlich des Mittelmeerküstenabschnittes Andalusiens schließt sich die **Levante**, das Reisland und Hauptferiengebiet Spaniens an. Der Begriff Levante heißt „Sonnenaufgang“ und bezeichnet die Ostküste Spaniens und ihr Hinterland. Die Levante umfasst die Provinzen Murcia, Valencia und Katalonien.

Kilometerweit dehnen sich die Reisfelder und nicht umsonst ist die Levante die Heimat der *Paella*. Die Bauern der Levante legen farbenprächtige Krokusbeete an, denn die getrockneten Narben dieser Pflanzen liefern das Gewürz Safran, das dem Paella-Reis seine gelbe Farbe verleiht.

Zum Trocknen ausgelegt werden die scharfen Gewürzpaprikaschoten, während ihre süßen Verwandten, die roten oder gelben Gemüsepaprika, in den für die Levante typischen *Huertas* voll ausreifen. *Huertas* sind Gemüsegärten mit einem komplizierten Bewässerungssystem, das von den Mauren entwickelt wurde.

Aus der kleinen, fruchtbaren Provinz **Murcia** stammen die meisten Gemüsegerichte, die gerne mit Reis kombiniert werden. Da der Obstanbau durch das Klima besonders begünstigt wird, hat sich Murcia zum Zentrum der weiterverarbeiteten Obstindustrie entwickelt. Von hier kommen konservierte und kandierte Früchte, Trockenobst und Marmeladen.

Gelangt man zur Orangenblütenzeit in das Gebiet um **Valencia**, liegt ein betörend süßer Duft in der Luft. Orangen und Orangensaft zählen zu den wichtigsten Exportgütern dieser Gegend, vor allem

für den deutschen Markt. Bei den Süßigkeiten zählt vor allem *Turron* zu den begehrtesten. Diese weltberühmte Spezialität aus Alicante ist eine Art Nougat aus Eiweiß, Honig und gerösteten Mandeln.

An der Ostküste entlang Richtung Norden gelangt man nach **Katalonien**, wo der Wille zur Eigenständigkeit dieser Provinz sich auch in der Kochkunst niedergeschlagen hat. Die Katalanen sind das älteste Volk Europas, das seine Rezepte seit Jahrhunderten schriftlich festhält. Die katalanische Küche zeichnet sich durch Raffinesse und Kreativität aus. Kulinarische Gegensätze werden verschmolzen, Süßes mit Herbem, Fruchtiges mit Salzigem kombiniert.

Da das Klima nichts von den extrem langen Hitzeperioden Andalusiens und der Kälte Zentralspaniens kennt und der fruchtbare Boden eine reichhaltige Vegetation begünstigt, bestimmen hier nur die Jahreszeiten, was serviert wird. Außerdem macht die Nähe zu Frankreich ihren Einfluss sowohl in der katalanischen Sprache als auch in der Kochkunst geltend. So lässt sich die Ähnlichkeit einer *Zarzuella* (Meeresfrüchteintopf) mit der französischen Bouillabaisse nicht leugnen. Vermehrt wird mit Sahne und Butter gekocht, Gratins und Flans sind Anleihen aus dem Nachbarland und fester Bestandteil der katalanischen Küche.

Die eigentliche Soßenregion Spaniens ist **Aragonien** im Nordosten Kataloniens. Auch hier lässt sich der französische Einfluss auf die Esskultur dieser Provinz nicht leugnen. Soße wird hier meist gesondert zubereitet, und aus dem Soßenfond wird z. B. durch Andünsten von Zwiebeln, Knoblauch, Schinken, Paprikaschoten und der Zugabe von Tomaten die weit über die Grenzen dieses Landstriches hinaus bekannte Soße *Chilindron* gekocht.

Auf den saftigen Weiden der Pyrenäen grasen Kühe, Schafe und Ziegen, deren Fleisch und Käse die regionale Küche prägen.

In der Provinz **Navarra** verfeinerte der Einfluss des Adels die regionale Küche. In der Vergangenheit betrug hier der Anteil der adeligen Bevölkerung 20 Prozent des Landes. Aufwändige Wildbraten und ausgefallene Wildragouts, z.B. mit Schokolade verfeinert, finden sich zahlreich in alten Kochbüchern dieser Region.

In der Provinz **Rioja** bestimmt der Weinbau das Bild der Region; die fruchtbaren Gebiete sind größtenteils mit Reben bedeckt.

Schon die Römer bauten hier Wein an, Mönche führten die Tradition fort.

Bei uns werden meist die würzigen, lange gereiften Rotweine aus La Rioja zum Verkauf angeboten.

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

San Sebastián gilt als Mekka für Feinschmecker und die Restaurants zeigen stolz ihre Michelinsterne. War die Küche lange Zeit von der französischen Haute Cuisine geprägt, wird heute auf der Grundlage traditioneller Gerichte und regionaler Produkte kulinarisches Neuland betreten.

Lange Strände säumen die Küste **Kantabriens** und machen die stille Provinz für den Tourismus interessant. Einfache Fischküche wird angeboten, zum Essen trinkt man Cidre. Die Bäche, die aus dem hohen Gebirge ins Meer stürzen, führen Lachse und Forellen mit sich.

Asturien ist das Land der Äpfel, Maronen und Walnüsse. Cidre findet Verwendung beim Garen von Fisch und Geflügel und bei der Dessertzubereitung.

Die **galizische Küste** nennt man wegen ihres Fischreichtums auch *Costa del marisco*, die Küste der Meeresfrüchte. Vigo ist einer der bedeutendsten Fischereihäfen mit der größten europäischen Fischereiflotte.

Das richtige Würzen

Chilis

Chilis sind eine kleine grüne oder rote Paprika-Variante, die frisch oder getrocknet zum Essen gegeben werden. Auch wenn die scharfen Kerne zuvor entfernt wurden, sind vor allem die getrockneten Schoten äußerst scharf. Normalerweise reicht es, eine getrocknete Schote beim Kochen zerkrümelt oder eine frische sehr klein geschnitten mitzugaren. Chilischoten sind allerdings in ihrer Schärfe unberechenbar, daher habe ich mich bei der Auswahl der Zutaten auf getrocknete Chiliflocken beschränkt, die leicht zu dosieren und in jedem gut sortierten Supermarkt erhältlich sind.

Knoblauch

Knoblauch ist ein „Muss“ in der spanischen Küche und wird reichlich verwendet. Knoblauch darf nur kurz in Öl mitgebraten werden, da er leicht verbrennt und das ganze Gericht dann bitter schmeckt. Knoblauch verliert durch langes Auskochen seinen intensiven, durchdringenden Geschmack. Um Knoblauch zu zerkleinern, drückt man die einzelnen Zehen am besten durch eine Metallknoblauchpresse. Frischen jungen Knoblauch gibt es bei uns nur im Frühjahr und Sommer. Er ist größer und milder als der halbgetrocknete.

Herrliches Knoblauchpüree bekommen Sie, wenn Sie einige Zehen mit Schale, in Alufolie eingewickelt, im Ofen bei 200 Grad ca. 15 Minuten lang garen. Den weichen Knoblauch aus der Schale drücken und in Soßen weiterverarbeiten.

Koriander

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

Kreuzkümmel

Kreuzkümmel, auch Kumin genannt, kommt aus dem östlichen Mittelmeerraum und hat nichts mit dem bei uns heimischen Kümmel gemeinsam. Er wird für kräftig gewürzte Gerichte verwendet und

schiebt sich mit seinem durchdringenden nussigen Aroma in den Vordergrund.

Wie Paprikapulver wird Kreuzkümmel vorzugsweise mit anderen Zutaten zusammen angeröstet.

Lorbeer

Die getrockneten, immergrünen Lorbeerblätter werden in Spanien nicht so lange mitgekocht wie bei uns. Lorbeer hat einen durchdringenden Geschmack und würde den Grundgeschmack des Gerichtes überdecken.

Frischen Lorbeer können Sie reichlich verwenden und mitschmoren. In Gärtnereien werden hier kleine, schnell wachsende Lorbeerpflanzen angeboten, die bei Frost nicht im Freien überwintern sollten. Verwenden Sie immer die älteren, würzigeren Blätter zum Kochen.

Für die Gerichte in diesem Buch wurden frische Lorbeerblätter verwendet.

Orangenschalen

Nicht nur das Aroma von Süßspeisen wird in Spanien mit Orangenschalen angereichert. Bei uns gibt es unbehandelte oder Bio-Orangen mittlerweile in den meisten Supermärkten zu kaufen. Mit einem Sparschäler schneidet man die Schale in sehr dünnen Streifen ab, um sie dann noch fein zu hacken. Für Schmorgerichte wird die Schale großzügig mit dem Messer entfernt und dem Gericht beigefügt, vor dem Essen dann wieder entfernt.

Paprikapulver

Ursprünglich in Süd- und Mittelamerika beheimatet, ist Paprika heute wesentlicher Bestandteil der spanischen Küche. Im Gegensatz zu Gemüsepaprika werden die roten Schoten vollreif geerntet, auf lange Fäden gereiht und getrocknet. Pulverisierter Paprika ist umso schärfer, je mehr Kerne mit gemahlen werden.

Das spanische pimenton gibt es in drei Schärfegraden und wird häufig vor dem Mahlen geräuchert. Bei uns ist geräuchertes Paprikapulver nur im Fachhandel erhältlich, ist aber problemlos durch scharfes Rosen- und mildes Edelsüßpaprikapulver zu ersetzen.

Paprikapulver sollte im heißen, aber nicht siedenden Fett angebraten werden.

Petersilie

Im Gegensatz zu der bei uns weit verbreiteten krausblättrigen Petersilie benutzt man in Spanien wie im übrigen Südeuropa die glattblättrige Art. Sie ist milder und wird vor allem im Nordwesten Spaniens großzügig zu Fischgerichten gereicht oder in größeren Mengen unter Salate gemischt.

Rosmarin

Die kleinen Rosmarinsträucher wachsen in vielen Regionen wild. Die herrlich duftenden, würzigen, nadelähnlichen Blätter werden gerne unter Fleischgerichte gemischt und garen mit. Im Frühjahr bekommt man bei uns kleine Rosmarinpflanzen zu kaufen, die man zunächst drinnen hält. Wenn es warm genug ist, stellt man sie am besten an einen sonnigen Balkonplatz, wo sie der Küche bis zum späten Herbst ihre aromatischen Blätter liefern.

Safran

Safran ist der Gewürzstoff aus den getrockneten Narben kultivierter Krokusse, der den Speisen eine gelbe Farbe verleiht. In der spanischen Küche ist dieses Gewürz für viele Reisgerichte und Paellas unerlässlich. Safran gibt es in Faden- oder in Pulverform. Ich bevorzuge die Pulverform, da sie sich besser auflöst. Safran sollte sparsam verwendet werden, ein Zuviel macht das Gericht bitter.

Thymian

Thymian wächst wild vor allem in den Gebirgsregionen und ist neben Rosmarin und Petersilie das meistverwendete Kraut der Landesküche. Thymian gehört an Lamm- und Wildgerichte und wird häufig für Marinaden verwendet.

Zitronenschale

Hierfür sollten ausschließlich unbehandelte oder Bio-Zitronen verwendet werden. Mit dem Sparschäler wird die Zitronenschale in sehr dünnen Streifen abgeschält und dann fein gehackt unter Fleischgerichte oder Desserts gemischt. Auch größere Schalenstücke eignen sich zum Mitkochen, werden am Ende aber entfernt.

Tipps rund um die spanische Küche

Zubereitung einer Paella

Die klassische Paellapfanne ist eine große flache Pfanne mit zwei Henkeln, die nur auf einem Gasherd benutzt werden sollte. Die Paella wird Ihnen aber auch in einer normalen großen, am besten gusseisernen Pfanne gut gelingen. Für viele Personen sollten Sie allerdings die Paella in zwei Pfannen zubereiten. Verwenden sie Mittelkornreis, im Handel wird meist Paella/Risotto-Reis angeboten. Wichtig ist, dass der Reis bei einer Paella nicht häufig umgerührt wird, sonst wird er matschig.

Eine gelungene Tortilla

Für eine Tortilla benötigt man eine beschichtete Pfanne oder einen beschichteten ofenfesten Bräter, in der die Eiermasse zuerst im unteren Bereich stocken kann, ohne anzubrennen.

Die obere Hälfte gart am besten im vorgeheizten Backofen. Die Tortilla lässt man im zweiten Arbeitsgang aus der Pfanne in eine runde ofenfeste Form gleiten, um sie dann im Ofen zu Ende stocken zu lassen. Der ofenfesten Bräter kommt vom Herd einfach in den Backofen.

Sardellenfilets

Die kleinen Fischchen sind zubereitete Anchovis, eine Heringsfischart aus den Meeren Süd- und Westeuropas. Sie gibt es bei uns eingelegt in Gläsern oder als Paste zu kaufen. Eingelegte Sardellen werden sehr klein geschnitten oder besser püriert zum Essen gegeben. Sardellen sind scharf und stark gesalzen. Ich spüle das Salz erst einmal gründlich von den Sardellen, bevor ich sie weiterverarbeite.

Paprika lassen sich nach dem Grillen im Backofen problemlos häuten und dann aufbewahren

Karamellisieren

Der Karamell ist aus der spanischen Dessert-Küche nicht wegzudenken. Normalerweise wird der Karamell auf dem Herd bereitet. Zucker wird so lange erhitzt, bis er schmilzt und sich hellbraun

färbt. Dabei wird nicht umgerührt. Diese klassische Methode liegt den Karamellrezepten dieses Buches zu Grunde.

Diese Herstellungsart bedarf ein wenig Übung, das nachstehende Rezept ist eine einfachere Alternative: Der Zucker karamellisiert im Backofen. Er wird gleichmäßig in ofenfeste Förmchen gefüllt, der Backofen auf höchster Stufe vorgeheizt und die Form möglichst hoch in den Ofen geschoben. Es dauert ca. 10 Minuten, bis der Kristallzucker zu schmelzen beginnt.

Der flüssige Zucker ist zunächst weiß, wird dann sehr schnell hellbraun und schließlich dunkelbraun. Je dunkler der Karamell, umso intensiver der Geschmack. Achten Sie aber darauf, dass der Zucker nicht verbrennt. Am besten gelingt diese Methode mit einer sehr dünnen Zuckerschicht.

Häuten von Tomaten

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

Paprikaschoten grillen und häuten

Paprikaschoten zu enthäuten ist eine lohnende, zeitaufwendige, in Spanien übliche Zubereitungsart. Hierzu wird der Backofen auf höchster Stufe vorgeheizt, die Schoten geviertelt, entkernt und mit der Wölbung nach oben auf ein eingefettetes Blech gelegt. Die Schoten bleiben so lange im Backofen, bis die Haut dunkle Bläschen wirft (ca. 20 Minuten). Nach dem Herausnehmen werden die Paprikastücke zum Abkühlen in einem Gefrierbeutel dicht verschlossen, später wird die Haut abgezogen.

Der Umgang mit Fisch und Meeresfrüchten

Fisch ist bei uns nicht in der in Spanien üblichen Auswahl erhältlich, oft müssen wir uns mit einem kleinen tiefgekühlten Angebot zufrieden geben. Deshalb habe ich bei den meisten Fischgerichten die Wahl des Fisches offen gelassen. Für viele Fischgerichte lässt

sich die Fischart problemlos austauschen. Meeresfrüchte bekommt man meist ebenfalls nur tiefgekühlt. Diese müssen nach dem Auftauen gut trocken getupft werden.

Bei Tintenfischrezepten habe ich in meinen Rezepten Tintenfisch-tuben verwendet, die man bei uns ebenso wie Garnelen bereits gesäubert in großen Supermärkten tiefgekühlt erhält.



Muscheln sind Bestandteil vieler spanischer Gerichte. Ob in der klassischen Paella (S. 76) oder im Meeresfrüchtesalat (S. 70)

Vorspeisen und Tapas

Marinierte Oliven (Aceitunas adobadas)

Marinierte Oliven sind ein Muss in jeder Tapas-Bar. Immer wieder anders eingelegt, sind der Kreativität hier keine Grenzen gesetzt. Für die Marinade gibt es frisches Weißbrot zum Tunken.

Zutaten für 4 Personen

300 g schwarze Oliven ohne Stein
4 Knoblauchzehen
3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian
2 Lorbeerblätter
1 rote Chilischote
100 ml Olivenöl
Saft von einer halben Orange
1 TL Zucker
1 TL Honig
1/2 TL Vanillezucker

Zubereitung

Oliven in einem Sieb gut abtropfen lassen, Knoblauch pressen, Thymianblättchen vom Stiel zupfen. Orange pressen, Kerne aus der Chilischote entfernen, die Schote in feine Ringe schneiden. Alle Zutaten mischen und die Oliven in der Marinade mindestens 12 Stunden marinieren. Zum Servieren Rosmarin und Lorbeer entfernen.

Zubereitungszeit ohne Marinieren: 20 Minuten

Safran-Garnelen mit Frühlingszwiebeln (Gambas al azafrán con cebolletas)

Ein mildes und frisches Tapas-Gericht, das mit einer klein geschnittenen Peperoni schnell an Schärfe gewinnt.

Zutaten für 4 Personen

500 g Garnelen, roh, geschält und küchenfertig

1 Bund Frühlingszwiebeln

6 EL Olivenöl

1/2 Döschen Safranpulver

Salz

Pfeffer

Für die scharfe Variante:

1 Peperoni oder 1/2 TL Chiliflocken

Zubereitung

Das obere Drittel der Frühlingszwiebeln wegschneiden, den Rest in 2 cm lange Stücke schneiden.

Zwiebeln und Garnelen von allen Seiten insgesamt 4 Minuten im heißen Öl braten, Safran unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Je nach Geschmack klein geschnittene und entkernte Peperoni mitbraten.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garnelen in gebratenem Schinken (Gambas salteadas con jamón)

Meeresfrüchte treffen hier auf die Würze des Serrano-Schinkens und beides verbindet sich zu einem ausgefallenen Geschmackserlebnis.

Zutaten für 4 Personen

500 g Garnelen, roh, geschält und küchenfertig
200 g Serrano-Schinken, ersatzweise Schinkenspeck
Olivenöl

Zubereitung

Backofen auf 230 Grad vorheizen.

Die Schinkenscheiben vierteln und jede Garnele in einem Schinkenstück einrollen. Eine große ofenfeste Form oder die Fettpfanne des Ofens einölen, die Garnelen hineinlegen und mit etwas Olivenöl bestreichen. Im Ofen ca. 8 Minuten backen, bis der Schinken kross ist.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Geschmorte Tintenfischringe (Anillas de calamar guisadas)

Lange schmoren die Tintenfischringe in den guten Zutaten, doch die Geduld wird belohnt mit zartem Tintenfisch in fruchtig-scharfer Soße.

Zutaten für 4 Personen

800 g Tintenfischtuben
800 g gehackte Tomaten aus der Dose
Olivenöl
1 Chilischote
2 Zwiebeln
5 Knoblauchzehen
100 ml Fischfond
100 ml Weißwein
Salz
Pfeffer
1 TL Zucker
Glatte Petersilie nach Geschmack
Zitronensaft nach Geschmack

Zubereitung

Tintenfischtuben waschen, trocknen und in Ringe schneiden. Zwiebel in feine Ringe schneiden, Chilischote ohne Kerne klein schneiden, Knoblauchzehen pressen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, zuerst die Zwiebelringe darin schmoren, dann die Tintenfischringe, Tomaten, Knoblauch und Chili zufügen. Fischfond und Wein zugießen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Eine Stunde köcheln lassen, dann 30 Minuten einkochen. Nach Geschmack mit Zitronensaft abschmecken und klein gehackte Petersilie unterrühren. Kann auch kalt serviert werden.

Zubereitungszeit: 2 Stunden