

Spanien Vegetarisch

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Musste teilweise die Überschriften, umstellen/ teilen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt www.hans-joachim60.de Samstag, 20. Januar 2007

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Hier nur Vegetarisch

Index

Backwaren	4
Getränke, Alkohol	22
Hinweis für Word	67
Info.....	24
Nachspeisen, Süßspeisen.....	30
Pikant	37

Inhaltsverzeichnis

Spanien Vegetarisch	1
PS	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis aktiv.....	1
Backwaren	4
Brandytorte M.....	4
Butterkuchen aus Santander 5 Ei	5

das Rösten von Mandeln	5
Feigenblechkuchen 2 Ei.....	6
Feigentorte Tarte 3 Ei M.....	6
Feiner Apfelkuchen 1 Ei	8
Kleine Butterkuchen aus Astorgan 6 Ei	9
Königskuchen 5 Ei.....	9
Kürbis-Kuchen 2 Ei.....	10
Lauwarmer Zitronenkuchen 6 Ei	11
Maistortillas.....	12
Mandelbaisers aus Murcia 3 Eiweiß.....	13
das Rösten von Mandeln	14
Mandelplätzchen 1 Ei + 1 Eigelb	14
Orangenkuchen aus Valencia 4 Ei	14
Orangenzäpfchen 1 Ei	15
Spanische Brötli- Blätterteiggebäck.....	16
Spanische Vanilletorte 6 Ei + 1 Eiweiß M	17
Spanischer Birnen- oder Kirschkuchen 3 Ei M	18
Spanischer Königskuchen 12 Ei.....	19
spanisches Spritzgebäck.....	20
Tartelettes von Trauben und Frischkäse mit Honig M.....	20
Walnusstaschen 1 Ei	21
Getränke, Alkohol	22
Avocadodrink.....	22
Bananen-Zitronen-Likör.....	22
Campari- Cocktail	23
Spanische Nacht	23
Spanischer Feuerzauber	24
Info.....	24
Alles über Avocados.....	24
Avocados	24
Alles über Zitronen	25
Artischocken essen.....	25
Artischocken vorbereiten.....	26
Auf dem Markt	26
Bewährtes Hausmittelchen	26
Der Wolfsbarsch - Lubina.....	27
Die grüne Verwandte	27
Feines Gemüse im März	28
In der Küche	29
Weiß oder blau?.....	29
Nachspeisen, Süßspeisen	30
Birnen-Honig-Crumble M.....	30
Cremiger Reispudding M	31
Flan II 4 Ei M	31
Flan mit Karamell 6 Eigelb M.....	32
Gebackene Milch 4 Eigelb M	33
Katalanische Cremespeise 4 Eigelb M.....	34
Mandelflan M.....	35

Orangenpudding 4 Eigelb.....	35
Weincreme 2 Ei M.....	36
Zitronenauflauf 5 Ei M.....	37
Pikant.....	37
Artischocken mit Holländischer Soße 3 Eigelb.....	38
Artischockenherzen in Tomatensoße- Corazons.....	38
Broccolicremesuppe mit Käse M.....	39
Engelshaar (Kürbismarmelade)	40
Gebackene Tomaten in Senfsauce M.....	40
Gebackene Zwiebeln	41
Gebratene Käsewürfel 2 Ei.....	41
Gegrillte Tomaten mit Ziegenkäse	42
Gemischtes Gemüse nach Art von Mancha	42
Grüner Bohnensalat 4 Ei	43
Kalte Tomatensuppe	44
Kalte Tomatensuppe, Andalusische Art.....	44
Kartoffelkuchen gefüllt mit Broccoli 2 Ei M.....	45
Kartoffeln "a la pobre"	46
Kartoffelomelett 6 Ei.....	47
Kartoffelsalat 1 Ei	47
Katalanische Knoblauchmayonnaise 1 Ei + 1 Eigelb.....	48
Kürbissuppe M.....	49
Ländliches Artischockengericht	50
Mango Salsa - tropische Würze.....	50
Mangold-Linsen	51
Marinierte Artischockenherzen	52
Melonen Suppe	52
Melonensuppe.....	53
Mit Lauch gefüllte Safranravioli 3 Ei M.....	53
Nudeln mit Artischocken M.....	55
Nuss-Paprika-Sauce.....	55
Paprikasauce	56
Reis mit Rebhuhn (ohne Rebhuhn)	57
Salat mit Avocado	58
Salatsauce Mayo	58
Salsa.....	58
Schafskäse Crostada.....	59
Schwarze Bohnen mit weißem Reis	59
Spaghetti im Körbchen M.....	60
Spanische Kartoffeln.....	61
Spanischer Spargel	62
Tomatengulasch M.....	63
Tomatensuppe	63
Weiß-Bohnen Salat 2 Ei.....	64
Zitronenkonfitüre.....	64
Zucchini-auflauf	65
Zwiebelgemüse M.....	66
Zwiebelringe im Mandelteig 2 Ei	66

Zwiebeltortilla mit Käse 1 Ei M.....	67
Hinweis für Word.....	67

Backwaren

Brandytorte M

Für den Teig:

200 g Mehl

1 Prise Salz

75 g Puderzucker

125 g Butter

Für die Creme:

5 Blatt weiße Gelatine

750 ml Sahne

2 Pck. Bourbon- Vanillezucker

50 g Puderzucker

100 ml Brandy

Außerdem:

150 g Löffelbiskuits

100 ml Pfirsichlikör

1 Dose Aprikosen (850 ml)

50 g Mandelblättchen

75 g Zucker

1.)Mehl, Salz, Puderzucker und Butter verkneten. In Folie wickeln und 30 Minuten kühlen. Ofen auf 190 Grad vorheizen. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Form (26 cm Durchmesser) drücken, mit einer Gabel mehrmals einstechen und ca. 15 Minuten backen. Abkühlen lassen. Gelatine einweichen. Sahne mit Vanillezucker halb steif schlagen.

2.)Gelatine ausdrücken, mit Puderzucker im Brandy auflösen und unter die Sahne ziehen. Biskuits mit Likör tränken. Aprikosen abtropfen lassen. Einige beiseite legen, Rest zerteilen. Ring um den Tortenboden schließen. 1/3 der Creme aufstreichen. Hälfte der Biskuits und die Früchte auflegen. 1/3 der Creme darauf streichen.

3.)Restliche Fruchtwürfel, Löffelbiskuits auflegen und mit der übrigen Creme bestreichen. 2 Stunden kühlen. Mandeln ohne Fettzugabe rösten. Zucker mit 1 Ei Wasser erhitzen, karamellisieren lassen. Mandeln unterhe-

ben und auf Backpapier streichen. Erstarren lassen und dann zerbrechen. Torte mit den übrigen Aprikosen und dem Krokant garnieren.

Butterkuchen aus Santander 5 Ei

Zutaten:

5 Eier

300 g Butter, Zimmertemperatur

300 g Zucker

Schale einer Zitrone, gerieben

1 TI Vanillemark

1 TI Salz

300 g Mehl

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine runde Kuchenform mit einem Durchmesser von ca. 25 cm ausbuttern und leicht bemehlen. Die Eier trennen.

Die Butter in einer großen Schüssel schaumig schlagen. Unter ständigem Rühren den Zucker unterrühren. Wenn die Mischung leicht und flockig ist, die Eigelb nacheinander unterrühren und gut mischen. Die Zitronenschale, das Vanillemark und das Salz hinzufügen. Anschließend nach und nach das Mehl dazugeben und gut unter die Mischung rühren.

In einer anderen Schüssel die Eiweiß steif schlagen. Ein Drittel des Eischnees in den Teig rühren, damit er lockerer wird. Dann den restlichen Eischnee vorsichtig unterheben. Den Teig gleichmäßig in die vorbereitete Kuchenform füllen und im vorgeheizten Backofen 45 bis 50 Minuten backen lassen. Wenn man ein Holzstäbchen in die Mitte des Kuchens steckt, darf kein Teig mehr daran kleben bleiben. Nach dem Backen den Kuchen in der Form auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Ergibt 8-10 Kuchenstücke

das Rösten von Mandeln

: Die Mandeln gleichmäßig auf ein Backblech streuen und bei 180 °C ca. 10 Minuten rösten oder solange im Ofen lassen, bis sie leicht braun sind. Bei diesem Rezept die Mandeln vor der Weiterverarbeitung vollständig auskühlen lassen.

Feigenblechkuchen 2 Ei

Für 20 Portionen:

Zutaten:

1 Paket TK- Blätterteig (450 g)
Mehl zum Bearbeiten
Fett für das Blech
400 g gemahlene Mandeln

2 Eier

200 ml Feigensaft (ersatzweise 100 ml Apfelsaft und 100 ml Apfelsirup)
25 g Butter
50 g Zucker
1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
20-25 frische Feigen (ersatzweise 4-5 Gläser Feigen @195 g Abtropfgewicht)
1 TI Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

Zwei Teigplatten zur Seite legen. Die restlichen angetauten Teigplatten nebeneinander, leicht überlappend, auf einer wenig bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (35 x 45 cm) ausrollen. Die Teigplatte auf ein gefettetes Backblech legen und die Ränder etwas hochziehen. Mandeln, Eiweiß und Feigensaft verrühren. Die weiche Butter, Zucker und Vanillezucker unterrühren. Die Masse auf die Teigplatte streichen. Die Feigen abspülen, trocken tupfen und halbieren. Mit der Hautseite nach unten auf der Mandelmasse verteilen. Die restlichen Teigplatten ausrollen, in Streifen schneiden und als Gitter auf die Feigen legen.

Teiggitter und -ränder mit verquirltem Eigelb bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad, Umluft 200 Grad, Gas Stufe 5 auf der mittleren Schiene etwa 20 bis 25 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

Nährwerte pro Portion ca. 290 Kcal 19 g Fett

Feigentorte Tarte 3 Ei M

-> Tarte 24 cm Durchmesser (6-8 Pers.)

Zutaten:

(Teig)

400 g Mehl

1 Ei

1 Eigelb

230 g Butter

170 g Puderzucker

1 Prise Salz

1 Messerspitze Backpulver

Belag

etwa 20 mittelgroße frische Feigen, Stängelansatz entfernt, geviertelt

150 g Zucker

4 El Honig

6 El Mehl (nach Möglichkeit ungebleicht)

1 El frische (Zitronen)Thymianblättchen (Geschmacksache, zu Käse passt, ansonsten lass den Thymian weg)

2 El Zitronensaft

2 El Butter

1 Eiweiß, leicht verquirlt

1 Ei

2 El Sahne

etwas Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

für den Teig das Mehl, das Ei und das Eigelb, die gewürfelte kalte Butter und die Restlichen Zutaten mit den Händen zügig zu einem glatten, aber nicht klebrigen Teig verarbeiten. -> etwa 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Die Hälfte von dem Teig ausrollen. Die Springform damit auslegen und im Backofen vorbacken. den vorgebackenen Boden etwa 15 min. vor dem Füllen abkühlen lassen. Backofen auf 220 C vorheizen.

In einer Schüssel die Feigen mit Zucker, Honig, Mehl, (Thymian), und Zitronensaft vermischen. Auf dem vorgebackenen Boden verteilen, der Belag sollte in der Mitte höher sein. Mit Butterstückchen belegen.

Den restl. Teig etwa 1.5 mm hoch ausrollen. Als Kreis ausschneiden, der etwas größer ist als die Oberseite der Tarte und ihr Rand zusammengenommen. Die Ränder des Bodens mit geschlagenem Eiweiß bestreichen, den größeren Deckel darauf legen. Boden und Deckel an den Rändern zusammendrücken und überstehenden Teig entfernen. In den Deckel kleine

Löcher einstechen. Das Ei mit der Sahne verquirlen, den Deckel damit bestreiche und mit etwas Zucker bestreuen.

Anschl. etwa 15 min. backen. Die Temperatur auf 180 C zurückstellen, die Tarte in weiteren 45 min. goldbraun werden lassen und warm oder etwas abgekühlt mit Puderzucker bestäubt servieren.

Dazu passt eine leckere Käseplatte.

Feiner Apfelkuchen 1 Ei

Zutaten:

250 g Mehl

50 g Zucker

1 Prise Salz

125 g kalte Butter

1 Ei

500 g mittelgroße Äpfel

1 Ei Zucker

Apfelgelee oder Aprikosenkonfitüre (Glasur)

Zubereitung:

Das Mehl, den Zucker und das Salz in eine mittelgroße Schüssel geben. Mit einem Teigmesser oder einer Gabel die Butter unter das Mehl arbeiten, so dass eine krümelige Mischung entsteht. Das Ei darüber schlagen und mit den Fingerspitzen einarbeiten. Mit den Handflächen rasch zu einem Teig zusammenkneten, so dass sich alles gut miteinander vermengt. Eine Kugel formen, wieder in die Schüssel legen, diese mit einem feuchten Küchentuch bedecken und den Teig ca. eine Stunde an einem kühlen Ort ruhen lassen.

Eine runde Springform von ca. 30 cm Ø leicht mit Butter auspinseln. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in der Springform ausbreiten, für die Ränder am besten eine Gabel verwenden und den Teig vorsichtig gegen die Seitenwände drücken.

Backofen auf 250 C vorheizen.

Äpfel schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Anschließend in sehr dünne Scheiben schneiden (ca. 3 mm). Die Apfelscheiben in Dachziegelform auf den Teig legen und gleichmäßig mit Zucker bestreuen.

Den Kuchen im unteren Drittel des Backofens 20-25 Minuten backen.

Je nach Geschmack den noch warmen Kuchen mit zerlassenem Apfelgelee oder Aprikosenkonfitüre glasieren.

Ergibt 6 Portionen

Kleine Butterkuchen aus Astorgan 6 Ei

Zutaten:

250 g Butter
250 g Zucker

6 Eier

400 g Mehl
1 TL Zimt
Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitung:

Traditionell haben die "mantecadas" eine quadratische Form, sie können jedoch auch in kleinen runden Kuchenformen gebacken werden.

Die Quadratformchen können aus Pergamentpapier hergestellt werden (Seitenwände ca. 5 cm lang), die Ecken dabei mit Eiweiß zusammenkleben. Für dieses Rezept benötigt man 36 kleine Backformen, die auf ein Ofengitter oder auf ein Backblech gesetzt werden.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Butter und Zucker in einer großen Schüssel cremig rühren. Die Eier nacheinander dazugeben und gut unter den Teig schlagen. Mehl und Zimt vermischen und dann nach und nach unter die Butter-Ei-Mischung arbeiten. Den Teig solange rühren, bis alles gut vermischt ist.

Den Teig mit einem Löffel bis zu 2/3 ihres Fassungsvermögens in die Förmchen füllen. Im vorgeheizten Backofen 15 bis 20 Minuten backen, bis die kleinen Kuchen goldbraun sind. Vollständig auskühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen.

Ergibt 36 kleine Kuchen

Königskuchen 5 Ei

Zutaten für den Teig:

250 g weiche Butter,
200 g Zucker,
abgeriebene Schale von unbehandelter Zitrone,
2 El Rum,

5 Eier,

250 g Mehl,
Päckchen Backpulver,
125 g Sultaninen,
50 g grob gehackte Mandeln

Zutaten für die Glasur:

250 g Puderzucker,
2-3 El Wasser,
blaue Lebensmittelfarbe

Außerdem:

diverse blaue Dekorationen / z.B. Kerzen,
Blüten usw.

Zubereitung:

- 1.) Den Backofen auf 180 C vorheizen.
 - 2.) Die Butter schaumig rühren, dabei nach und nach den Zucker einrieseln lassen. Die Zitronenschale und den Rum hinzufügen. Die Eier trennen. Eigelbe nach und nach unter die Butter-Zucker-Masse rühren.
 - 3.) Das Mehl und das Backpulver mischen, darüber sieben und unterrühren. Die Eiweiße steif schlagen und zusammen mit den Sultaninen sowie den Mandeln unter den Teig heben.
 - 4.) Teig in eine große, ausgefettete Napfkuchenform füllen und im Ofen etwa 35-45 Minuten backen. Kuchen etwa 10 Minuten in der Form auskühlen lassen, dann auf ein Kuchengitter stürzen.
 - 5.) Für die Glasur gesiebten Puderzucker mit dem Wasser zu einer streichfähigen Glasur verrühren. Mit Lebensmittelfarbe kräftig blau einfärben. Den Kuchen damit ringsum einstreichen, die Glasur etwas antrocknen lassen und beliebig mit Kerzen und Blüten dekorieren. Statt Lebensmittelfarbe und Wasser können sie auch Blaubeersaft verwenden.
- Sollte der Wunsch nach einer anderen Farbe bestehen, kann Abhilfe geschaffen werden: Wechseln Sie von Blau zu Rot, Gelb oder jeder anderen beliebigen Farbe und Dekoration

Kürbis-Kuchen 2 Ei

Zutaten:

250 g Kürbis
250 g Mehl
2 Beutel Limo-Soda
Beutel Royal Backpulver
250 g Zucker

2 Eier

50 ml Öl
geriebene Zitronenschale

Kürbis klein schneiden, Limo-Soda hinzugeben, weich kochen und zerdrücken. Eier, Zucker und Öl schaumig rühren. Mehl mit dem Backpulver verrühren. Mit der Zitronenschale hinzugeben.

Backofen auf 180 °C vorheizen. Teig in eine gefettete Springform füllen und ca. 30-40 Min. Backen

Die Limo und Soda wird hier zum Kochen von Früchten verwendet, damit sie die Farbe behalten. Soda ist mit unserem Natron vergleichbar. Limo ist helles Brausepulver und sehr sauer. Als Kinder haben wir immer Brauspulver in kleinen Päckchen gekauft und geleckt. Das gab richtig Schaum auf der Zunge und hat unheimlich sauer geschmeckt!!
Ich denke, man kann die Limo auch durch Zitronensaft ersetzen.

Lauwarmer Zitronenkuchen 6 Ei

Teig:

200 g Mehl
50 g Zucker
100 g Butter

1 kleines Ei

eine Prise Salz ()

Zitronencreme:

180 g Zucker,

5 Eier,

3 Zitronen
100 g weiche Butter,
1 Orange

Für den Teig die Butter in kleine Stückchen schneiden. Butter, Zucker und Mehl schnell mit den Fingern zu einem Teig zerkrümeln. Ei und eine Prise Salz einarbeiten. In Folie gepackt eine Weile im Kühlschrank ruhen lassen. Den Teig zwischen zwei Stück Klarsichtfolie drei bis vier Millimeter dick ausrollen. Mit der Gabel mehrmals einstechen. Die Teigplatte mit den Einstichen nach unten in eine Kuchenform mit Rand legen.

Für die Füllung Eier mit Zucker zur Creme schlagen, die weiche Butter zufügen und mit dem Handrührgerät weiterschlagen. Zitronenschale dazugeben und immeriterrühren. Zum Schluss den Saft der Zitrusfrüchte begeben. Wenn alles gut vermischt ist, in die Kuchenform füllen und bei moderater Hitze (bei etwa 170) 1/2 bis 3/4 Stunde backen. Den Zitronenkuchen kann man lauwarm oder kalt essen.

Maistortillas

Zutaten:

100 g Maismehl
1/2-1 TL Salz
4 TL Öl
125 ml Wasser
40-80 g Weizenmehl

Maismehl, Salz und Öl mischen und langsam heißes Wasser unterrühren bis eine glatte Masse entsteht. Diese etwa 10 Min quellen lassen. Dann so lange Weizenmehl hinzugeben bis der Teig nicht mehr klebt und er sich zu Tortillas verarbeiten lässt.

Formen der Tortillas:

Eine kleine Kugel Teig (4-6 cm Durchmesser) entnehmen und von oben und unten etwas bemehlen. Dann die Kugel zwischen zwei Stücken Backpapier legen und mit dem Deckel einer Glasschüssel (Durchmesser ca. 16 cm) möglichst flach vorpressen. Den Fladen dann nochmals von beiden Seiten bemehlen, damit er sich anschließend leichter vom Papier ablösen lässt. Nun den Fladen mit einem Nudelholz auf einen Durchmesser von ca. 18-20 cm ausrollen, der Fladen sollte dann nur noch 1-2 mm dick sein.

Der Teig sollte sich leicht pressen lassen und gut vom Papier ablösbar sein.

Lässt sich der Teig schlecht pressen bzw. wird er leicht brüchig, so muss noch etwas Wasser hinzugegeben werden. Geht der Teig hingegen nicht vom Backpapier ab, so fehlt Mehl.

Die Tortillas in etwas stark erhitztem Öl ein bis zwei Minuten pro Seite braten bis sie anfangen braun zu werden. Für Tostadas oder Tacoschalen die Tortillas noch eine Minute länger von jeder Seite braten.

Es ist empfehlenswert, die Tortillas sofort weiterzuverarbeiten. Ist dies nicht möglich, werden sie schichtweise mit Backpapier gestapelt. Durch kurzes Erwärmen vor dem Verarbeiten kann der Tortilla noch mal geformt werden.

Für Tostadas die Tortillas zwischen zwei ineinander gestapelten Schüsseln legen und abkühlen lassen. Um Taco-Schalen zu erhalten, die Tortillas um ein Nudelholz gebogen abkühlen lassen.

Portionen: 4

Zubereitungszeit: 40 Min

Mandelbaisers aus Murcia 3 Eiweiß

Zutaten:

3 Eiweiß

300 g Zucker

150 g Mandeln, geschält, geröstet und gehackt

30-40 runde Backoblaten, Ø ca. 5 cm

Zubereitung:

Den Backofen auf 150 °C vorheizen. In einer großen Schüssel die Eiweiß solange schlagen, bis sich weiche Spitzen bilden (nicht zu steif schlagen). Nach und nach den Zucker einrieseln lassen und solange schlagen, bis sich der Zucker gut unter das Eiweiß gemischt hat und die Masse glänzend ist. Dann die Mandeln darunter heben.

Die Oblaten auf einem Backblech mit ca. 1 cm Abstand verteilen. Je einen gehäuften Teelöffel der Baisermasse auf die Oblaten geben. Im vorgeheizten Backofen 30 Minuten backen. Dann den Ofen auf die kleinstmögliche Stufe schalten, die Backofentür mit Hilfe eines Holzlöffels einen Spalt breit offen lassen und die Baisers so 30 Minuten trocknen lassen. Aus dem Backofen nehmen und auf dem Blech auskühlen lassen. Nicht in Zugluft oder einem feuchten Raum platzieren.

Ergibt ca. 36 Mandelbaisers.

Tipp für

das Rösten von Mandeln

: Die Mandeln gleichmäßig auf ein Backblech streuen und bei 180 °C ca. 10 Minuten rösten oder solange im Ofen lassen, bis sie leicht braun sind. Bei diesem Rezept die Mandeln vor der Weiterverarbeitung vollständig auskühlen lassen.

Mandelplätzchen 1 Ei + 1 Eigelb

Zutaten:

100 g Butter
100 g Zucker

1 Ei

125 geriebene Mandeln
150 g Mehl
1/2 TL Backpulver
1 Prise Salz
1 Eigelb, verquirlt
20 g Mandelblättchen

Zubereitung:

Die Butter und den Zucker in einer großen Schüssel cremig rühren. Das Ei dazuschlagen und gut verrühren. Dann die Mandeln untermischen. Das Mehl, Backpulver und das Salz in die Schüssel sieben und zuerst verrühren, dann mit den Händen zu einem weichen Teig kneten. Die Schüssel zudecken und den Teig 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 1 cm dick ausrollen und 5 cm große Quadrate ausschneiden. Ein Backblech leicht einbuttern, mit Mehl bestäuben und die Teigquadrate im Abstand von einem guten Zentimeter darauf setzen. Die Plätzchen mit dem Eigelb leicht bestreichen und einige Mandelblättchen darauf streuen.

Im vorgeheizten Backofen 15 bis 20 Minuten goldbraun backen. Die Plätzchen auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen und in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

Ergibt ca. 20 Mandelplätzchen

Orangenkuchen aus Valencia 4 Ei

Zutaten:

4 große Eier, getrennt
125 g Zucker
Schale von 2 Orangen, feingerieben
1 Prise Salz
1 TI Vanillezucker
100 g Mandeln, blanchiert und feingemahlen

Glasure:

1/10 l Orangensaft
65 g Zucker
1 El Obstbranntwein

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine runde Kuchenform von ca. 20 cm Durchmesser mit Butter auspinseln und mit Mehl leicht bestäuben. Die Eigelb mit dem Zucker schaumig rühren. Dann die Orangenschale, das Salz und den Vanillezucker einrühren. Die gemahlene Mandeln nach und nach unterziehen. In einer anderen Schüssel das Eiweiß zu Schnee schlagen und unter die Eierteigmasse ziehen.

Den Teig in die vorbereitete Kuchenform füllen und im vorgeheizten Ofen 45 Minuten backen (Stäbchenprobe). Den Kuchen in der Form 10 bis 15 Minuten auskühlen lassen und dann auf eine Tortenplatte stürzen,

Unterdessen den Orangensaft und den Zucker in einer kleinen Pfanne 15 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Etwas abkühlen lassen, den Obstbranntwein unterrühren und die Glasur gleichmäßig über den Kuchen gießen und einsickern lassen.

Tipp: Der Orangenkuchen kann auch mit kleinen Orangenscheiben garniert werden. Oder mit steifgeschlagener Sahne, gesüßt mit Puderzucker und geschmacklich verfeinert mit etwas Orangen- oder Mandellikör.

Orangenzäpfchen 1 Ei

Menge: 40 Stück

300 Gramm Mehl,
1/4 Teel. Backpulver,
60 Gramm Zucker,
1 Pack. Vanillezucker,

2 Teel. Abgeriebene Orangenschale,
200 Gramm Kalte Butter,

1 klein. Ei

Zutaten für die Glasur:

125 Gramm Puderzucker,
2 Essl. Orangensaft

Außerdem:

Mehl zum Bearbeiten,
3 Essl. Gehackte Pistazien

Das Mehl mit dem Backpulver, Zucker, Vanillezucker und der Orangenschale mischen. Mit der gewürfelten Butter zu einer bröseligen Masse vermengen. Das Ei leicht verquirlen und dazugeben, alles rasch zu einem glatten Teig verkneten, zugedeckt etwa 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Den Backofen auf 175 C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig zu etwa 8cm langen, bleistiftdicken Strängen formen. Je zwei Stränge zu einer Kordel verdrehen und auf das Blech legen. Die Plätzchen auf der mittleren Schiene im Ofen etwa 15 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Den Puderzucker sieben und mit Orangensaft dickflüssig anrühren. Die Zöpfchen zur Hälfte hineintunken. Gehackte Pistazienkerne aufstreuen. Den Guss fest werden lassen.

Spanische Brötli- Blätterteiggebäck

Zutaten:

Blätterteig:

500 g Mehl,

2 TI Salz,

100 g und

400 g Butter,

300 ml Wasser,

2 Ei Weißweinessig

Zubereitung:

Mehl auf eine trockene Arbeitsfläche sieben und Salz dazugeben. 100 g kalte Butter in Flöckchen darüber streuen. Nach und nach kaltes Wasser und Weißweinessig dazugeben. Alles zuerst mit Hilfe des Teigschabers, dann mit kalten Händen möglichst rasch zu einem glatten Teig kneten. Diesen in eine Plastikfolie gehüllt 1 Stunde kaltstellen.

400 g Butter zwischen zwei Lagen Backpapier zu einem möglichst rechteckigen Stück von der Größe eines Bogens Schreibmaschinenpapier auswallen. Zwischen den Papierlagen 1 Stunde kaltstellen. Den Teig so auswallen, dass er die Größe von zwei nebeneinanderliegenden Schreibmaschinenbogen hat. Die Butter aus dem Papier nehmen, in die Teigmitte legen. Die Teile rechts und links darüber schlagen. Das Teigpaket zur ursprünglichen Teiggröße auswallen, dreifach zusammenlegen, in Backpapier (dazu kann man dasjenige der Butterlage benutzen) hüllen, 1/2 Stunde kühl stellen. Die Teigplatte so auf den Tisch legen, dass die Bruchkanten rechts und links sind. Auswallen, dreifach zusammenfalten. Rest siehe oben. Noch zwei- bis dreimal so vorgehen.

Aus diesem Blätterteig Rhomben ausstechen. Die Oberfläche mit Eigelb bepinseln. Darauf entweder Salz und Mohn oder aber Zucker streuen. Im auf 200 g vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen. dazu Salat servieren.

Spanische Vanilletorte 6 Ei + 1 Eiweiß M

Zutaten für 12 Stück:
Biskuit:

200 g Kuvertüre

6 Eigelb

8 Ei Marsala

Mark von 2 Vanilleschoten

dünn abgeriebene Schale 1 unbehandelten Zitrone

150 g Zucker

150 g Marzipanrohmasse

1 Prise Salz

50 g gehobelte Mandeln

75 g Mehl

75 g Speisestärke

6 Eiweiß

Außerdem:

Fett für die Form

4 Ei Aprikosenkonfitüre (ohne Fruchtstücke) zum Bestreichen

Glasur:

1 Eiweiß

100-130 g Puderzucker
1 TI Zitronensaft
Mark 1 Vanilleschote

Dekoration:

200 g Walnusskerne

Zubereitung:

Die Kuvertüre grob hacken. Das Eigelb mit 2 El Marsala, Vanillemark und Zitronenschale mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. 100 g Zucker, Marzipanrohmasse in kleinen Stücken und Salz dazugeben und alles auf höchster Stufe zu einer dicklichen Creme schlagen, etwa 6-8 Minuten. Die Kuvertüre mit den Mandeln mischen, beides mit dem restlichen Marsala beträufeln und unter die Eigelbmasse rühren. Mehl und Speisestärke mischen und sieben, Eiweiß mit dem restlichen Zucker zu steifem Schnee schlagen. 1/3 des Eischnees unter die Eigelbmasse ziehen. Die Mehl-Mischung dazugeben, dann den restlichen Eischnee. Alles mit dem Schneebesen vorsichtig unterziehen, bis eine glatte Masse entstanden ist. Eine Springform (26 cm) nur am Boden leicht einfetten oder mit Backpapier auslegen. Die Masse einfüllen und glattstreichen. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Einschubleiste backen. Die Form auf ein Kuchengitter stürzen. Nach etwa 10 Minuten die Form abnehmen, das Backpapier abziehen. Die Aprikosenkonfitüre glattrühren und die noch warme Torte ganz damit bestreichen. Das Eiweiß mit dem Puderzucker (je nach Eigroße etwas mehr oder weniger) und 1 TI Zitronensaft zu einer schaumigen, dickflüssigen Glasur rühren. Das Vanillemark dazugeben und die Torte ganz damit überziehen. Die Walnusskerne grob hacken, auf die Torte streuen, am Rand etwas andrücken.

Backzeit etwa 45 Minuten bei 175 Grad, Gasherd Stufe 2, Umluft 150 Grad

Spanischer Birnen- oder Kirschkuchen 3 Ei M

Zutaten:

Rührteig:

150 g Butter
150 g Zucker
1 Vanillinzucker

3 Eier

300 g Mehl
3 Teel. Backpulver

1/8 l Milch

100 g geriebene Blockschokolade

1 El. Kakao

4 El. gemahlene Haselnüsse

1 El. Rum

etwas Zimt

etwas Muskat

Belag:

1 Dose Birnen, gut abgetropft oder 1 Glas Sauerkirschen, gut abgetropft

Guss:

Puderzucker

Zubereitung:

Die Butter schaumig rühren und nach und nach Zucker, Vanillinzucker und Eier hinzugeben. Das mit Backin gemischte und gesiebte Mehl abwechselnd mit der Milch unterrühren. Nur so viel Milch verwenden, dass der Teig schwer (reißend) vom Löffel fällt. Zuletzt Blockschokolade, Kakao, Haselnüsse, Rum, Zimt und Muskat unter den Teig heben. 2/3 des Teiges in eine gefettete Springform füllen. Das Obst gut abtropfen lassen und leicht auflegen. Den restlichen Teig darüber geben.

190 , 60 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

Für den Guss entweder den Puderzucker glattrühren und den Kuchen damit bestreichen oder nur mit Puderzucker bestreuen.

Spanischer Königs Kuchen 12 Ei

Die maurischen Einflüsse auf die spanische Küche zeigen sich besonders deutlich bei den Rezepten für Süßspeisen. Die verbreitete Verwendung von Mandeln, Eiern und Zimt für Speisen, die traditionell für kirchliche Feiertage zubereitet wurden, ist möglicherweise darauf zurück zu führen, dass Nonnen in den Klöstern immer alte - in weiten Teilen Spaniens also maurische - Rezepte verwendeten. Die Nonnen verschenkten aus Anlass der Kirchenfeste ihre wunderbaren Kuchen und Süßigkeiten an Almosenspenden. Auf diese Weise zeigten sie sich denjenigen gegenüber erkenntlich, die ihnen ihre bescheidene Existenz ermöglichten.

12 Eier, verquirlt

500 g Zucker

1 kg gemahlene Mandeln

abgeriebene Schale 1 unbehandelten Zitrone

Puderzucker und gemahlener Zimt zum Bestäuben

Den Backofen auf 150 C (Gasherd Stufe I) vorheizen.

Die Eier mit dem Zucker schaumig schlagen. Dann nach und nach die gemahlenden

Mandeln hinzufügen und anschließend die Zitronenschale.

Eine 36 cm große, runde Backform mit Alufolie auslegen. Mit etwas Öl einfetten und die Eiermischung hineingießen.

Für 45 Minuten in den Backofen schieben. Aus dem Backofen nehmen, auskühlen lassen und stürzen. Vor dem Servieren mit Puderzucker und Zimt bestreuen.

Für 6-8 Personen

spanisches Spritzgebäck

Zutaten:

350 ml Wasser,

1/2 Teelöffel Salz,

150 ml Öl,

250 g Mehl,

Zucker

Palmin zum Ausbacken

So geht's:

Das Wasser mit dem Salz und dem Öl zum kochen bringen. Das

erhitzte Wasser auf das Mehl gießen und schnell zu einem

elastischen Teig verarbeiten. 1000 g Palmin in einem Topf zum

Schmelzen bringen. Den Teig in einen Spritzbeutel füllen und

in das 180 Grad heiße Fett spritzen (große Sternentülle). Die

Strähnen nicht so lang machen und bei ungefähr 2-4 cm

abschneiden. Das ganze gelbbraun backen lassen und mit Zucker

bestreuen.

Tartelettes von Trauben und Frischkäse mit Honig M

Für 4 Pers.:

150 g Mehl,

60 g Butter,

10 g brauner Zucker

2 Ei eiskaltes Wasser

Für die Füllung:

150 g Frischkäse

100 ml Joghurt,

150 g blaue Trauben halbiert, ohne Kerne,

100 g Honig

Saft einer kleinen Orange,

50 g geschälte Pistazien, ungesalzen

In einer Schüssel Mehl, Zucker und Salz mischen. Butter in kleine Stückchen schneiden und rasch mit dem Mehl verkneten. Dabei nach und nach das Wasser zu Hilfe nehmen. Zur Kugel formen, in einem feuchten Tuch 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Backofen auf 200 °C vorheizen. Teig ausrollen, in vier mit Öl ausgepinselte Tartelettes Förmchen legen. Teig mit einer Gabel einstechen. Mit Backpapier bedecken und mit Kichererbsen belegen. 10 Min. blind backen, dann Kichererbsen und Papier entfernen, nochmals 5 Min. in den Ofen geben. Wenn der Teig schön gebräunt ist, aus den Förmchen nehmen und abkühlen lassen. Frischkäse mit Joghurt verrühren, auf die Tartelettes verteilen, mit den Trauben belegen. In einem Topf fünf Minuten lang den Honig in Orangensaft auflösen. Eine Minute vor Schluss die gehackten Pistazien zufügen. Den Sirup über die Trauben gießen, abkühlen lassen.

Tipp: Die Pistazien können gut durch Mandeln, die blauen durch weiße Trauben ersetzt werden.

Walnusstaschen 1 Ei

Zutaten:

150 g Walnusskerne

4-5 Ei süßer Sherry

1 Ei Zucker

3 Ei Butter

1 TL Zimt

250 g Blätterteig

1 Ei, leicht geschlagen

Zubereitung:

Die Walnüsse in einer Nussmühle fein mahlen. Sherry, Zucker, Butter und Zimt in einen kleinen Topf geben. Bei schwacher Hitze Butter schmelzen und den Zucker darin auflösen.

Walnüsse und die Sherry-Mischung in einer kleinen Schüssel verrühren, bei Bedarf etwas Sherry zugeben, damit die Mischung eine feuchte Konsistenz erhält.

Backofen auf 220°C vorheizen. Blätterteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn (ca. 1 mm) ausrollen und ca. 20 Quadrate (10 x 10 cm) ausschneiden. Gleichgroße Häufchen von der Walnussmasse abstechen und in die Mitte der Blätterteigquadrate setzen. Den Blätterteig zu einem Dreieck falten, so dass die Füllung gut vom Teig umschlossen wird. Damit die Walnussmasse nicht ausläuft, Teigländer mit dem geschlagenen Ei bestreichen und mit einer Gabel oder den Fingern gut andrücken.

Blätterteig-Dreiecke auf ein leicht mit Butter eingefettetes Backblech setzen und mit dem restlichen Ei bestreichen. Im vorgeheizten Backofen 12 bis 15 Minuten backen. Blätterteig nicht zu braun werden lassen!

Ergibt ca. 20 Walnusstaschen

Getränke, Alkohol

Avocadodrink

Für 4 Pers.:

1 reife Avocado (ca. 250 g),

1/4 l Sekt halbtrocken

Zitronenmelisse

Cayennepfeffer

Avocado längs aufschneiden, Kern entfernen, Fruchtfleisch mit dem Löffel herausholen. Avocadofleisch im Mixer pürieren, die Hälfte gut gekühlten Sekt vorsichtig mit dem Schneebesen einrühren. Das Avocadopüree ca. 20 Min. kalt stellen.

Erst kurz vor dem Servieren behutsam den restlichen Cava in das Püree rühren. In gekühlte Gläser füllen, mit Zitronenmelisse garnieren und Cayennepfeffer bestäuben.

Tipp: Bei diesem Rezept muss der Sekt halbtrocken sein. Wem der Drink zu dickflüssig ist: Es darf auch gelöffelt werden.

Bananen-Zitronen-Likör

1 kg Bananen

200 ml frisch ausgepresster Zitronensaft

1 l hochgradiger Schnaps (40-50%)

500 g Zucker

1 l Wasser

Die Bananen in Scheiben schneiden und in ein hohes Gefäß geben. Aus dem Zitronensaft und dem Zucker einen Sirup herstellen (erhitzen und rühren bis es dickflüssig wird). Den Sirup erkalten lassen, dann über die Bananen geben, mit Alkohol aufgießen und eine Woche an einem warmen Ort stehen lassen (täglich schütteln).

Danach abschmecken und mit Wasser verdünnen.

Campari- Cocktail

Zutaten:

4 Limetten

75 ml Campari

75 ml Likör 43

1/2 Flasche trockener Cava (Sekt)

Eiswürfel

Zubereitung:

Eine halbe Limette längs halbieren, dann quer in Scheiben schneiden.

Restliche Früchte auspressen.

Campari und Likör 43 verrühren, in Cocktailgläser füllen. Eiswürfel und Limettenscheiben hineingeben, mit Cava auffüllen

ergibt 4 Gläser

Spanische Nacht

1 kleine Dose Pfirsiche

50 g Zucker

6 cl Weinbrand

2 Zimtstangen

frisch geriebenen Muskat

1 unbehandelte Zitrone

1 Flasche Rosewein

Pfirsiche abtropfen lassen und achteln, den Saft auffangen. Saft, Zucker und Weinbrand verrühren. Pfirsichstücke dazu geben und ca. 1 Stunde ziehen lassen. Zimt, geriebene Muskat und Zitronenschale zum Saft geben und mit Wein auffüllen.

In Gläser verteilen, mit Eiswürfel servieren.

Spanischer Feuerzauber

Menge: 10 Port.

2 Orangen,
1 Grapefruit,
2 Limetten,
2 Äpfel,
2 Flaschen trockener spanischer Rotwein,
2 Stangen Zimt,
1 Teel. Nelken,
1 Zuckerhut von 250 g,
1 Brandy mind. 40 Vol. %

Orangen, Grapefruit und Limetten dick schälen, in Scheiben schneiden und vierteln. Äpfel schälen, entkernen und in Stifte schneiden. Zusammen mit Rotwein, Zimt und Nelken aufkochen.

Zuckerhut auf einem Halter über das Feuerzangenbowlengefäß legen. Mit erwärmtem Brandy begießen und anzünden. Den Brandy mit einer Kelle nachgießen, bis er verbraucht ist. Umrühren und sofort servieren.

Info

Alles über Avocados

Für kühle Genießer

Avocados

- elegant, exotisch, fett und furchtbar gesund
[Claudia Mussotter]

Ein bisschen schwierig ist die „ahuacatl“, wie die Azteken ihre tropische „Wunderfrucht“ nannten, schon. Da gibt es grüne, glänzende, ansprechende Früchte, die sind aber noch hart und schmecken nach nichts. Dann sieht man Avocados auf dem Markt, die aussehen, als hätten sie ihre besten Tage schon hinter sich: Runzlig und fast schwarz, muten sie nicht gerade appetitlich an, dabei zählt diese Sorte zu den cremigsten und lieblichsten. Das Schälen der Frucht ist auch nicht ganz einfach: Immer will die so genannte Butterbirne aus der Hand flutschen. Und in punkto Zubereitung bleibt man am besten in der kalten Küche, denn starke Hitze kann die Avocado nicht vertragen, darauf reagiert sie bitter. Doch in Israel, wo

die Avocado seit Anfang des letzten Jahrhunderts erfolgreich kultiviert wird, nennt man sie trotz alledem „Frucht der tausend Möglichkeiten“. Und schon die spanischen Eroberer, die das Lorbeergewächs von Mexiko nach Europa brachten, erzählten wahre Wunderdinge über die „Aztekenbirne“. In der Tat ist das cremige, nussartig schmeckende fette Fruchtfleisch der Avocado kulinarisch gesehen vielseitig einsetzbar und nicht nur reich an Kalorien, sondern mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen und ungesättigten Fettsäuren unglaublich gesund.

Über 200 verschiedene Avocadosorten gibt es. Aber nur wenige spielen im internationalen Handel eine Rolle. Kultiviert werden sie unter anderem in Nord- und Mittelamerika, Afrika, Israel und - in Spanien.

Avocados sind sehr empfindlich und werden daher unreif von den Bäumen geerntet. Das Nachreifen ist kein Problem: einfach in Zeitungspapier wickeln und bei Raumtemperatur ein, zwei oder drei Tage liegen lassen. Reif ist die Avocado, wenn sie auf Fingerdruck leicht nachgibt.

Alles über Zitronen

Zitronen: Spritzig, frisch und fruchtig

[Claudia Mussotter]

Ein Leben ohne Zitrone, das mag man sich gar nicht vorstellen. Vor allem an der Mittelmeerküste nicht, wo sie bevorzugt wächst, wo die Zitrone auf den Tisch gehört wie Teller und Besteck. Fisch und Meeresfrüchte, Paella und Fideu - undenkbar ohne die frische Säure der Zitrusfrucht, wird doch sogar die Nudelsuppe mit ein paar Tropfen Zitrone aufgepeppt.

Bananen, Äpfel, Pilze oder Artischocken: wie unansehnlich wären sie im Nu verfärbt. Stümperhaft und langweilig Marmeladen und Obstsalate, die ohne Zitrone zubereitet wurden; mal ganz davon abgesehen, dass sie gleichzeitig auch ein exquisites Konservierungsmittel ist.

Bei Gerichten mit Huhn ist die Zitrone nicht selten das Gewürz; schon früh fand man an der Levanteküste heraus, wie gut der saure Saft mit gebratenem Geflügel harmoniert - ein Gericht, das bis jetzt als „Pollo al limón“ beliebt ist.

Vielleicht eine noch längere Tradition hat „Agua de limón“, eine einfache, immer noch beliebte Limonade - hergestellt aus Wasser, Zimt, Zucker, Zitronensaft und Zitronenschale. Und auch heute darf in kaum einem Getränk, egal ob Cocktails, Coca-Cola, Sangria oder Sangria, das erfrischende Früchtchen fehlen.

Artischocken essen

Blatt für Blatt zupft man rundherum mit der Hand ab, tunkt das fleischige untere Ende in die Sauce und streift es mit den Zähnen ab. Wenn Sie die-

se Blätter gegessen haben. kommen zuerst dünne Blättchen, die man einfach beiseite legt, und dann der Artischockenboden mit dem "Heu". Das Heu wird mit Messer und Gabel abgenommen, der Artischockenboden in mundgerechte Stücke geschnitten, die man ebenfalls in die Sauce tunkt. Beim Artischockenessen stellt man Extrateller zum Ablegen der Blattreste auf den Tisch. Gut sind auch Schälchen mit kaltem Wasser und Zitronenscheiben darin, um sich zum Schluss die Finger zu reinigen.

Artischocken vorbereiten

Wasser mit dem ausgepressten Saft einer 1/2 Zitrone zum Kochen bringen. Inzwischen eine Schüssel mit kaltem Wasser füllen. Die Artischocke am Stiel fassen und mit dem Blütenstand darin schwenken. Stiel ca. 1 cm oberhalb des Ansatzes abschneiden, dabei löst sich auch ein Teil der harten Fasern aus dem Blütenboden. Die kleinen, harten Blätter rund um den Stielansatz abzupfen. Alle anderen stacheligen Blütenspitzen mit der Küchenschere abschneiden (ca. ein Drittel). Artischocke mit der ausgepressten Zitronenhälfte einreiben; darin ist immer noch so viel Saft, dass sich die Artischocke nicht verfärbt.

Auf dem Markt

Den Seewolf, wie er übersetzt heißt, findet man das ganze Jahr über auf dem Markt. Ab Oktober und zu Anfang des Winters ist er fetter, weil er Reserven für seine Fortpflanzung sammelt, die zwischen Januar und März stattfindet. In diesen drei Monaten ist der Wolfsbarsch der König der Fischmärkte. Aber Feinschmecker empfehlen, diese Zeit, in der das weibliche Tier Eier trägt, verstreichen zu lassen und den Frühlingsanfang abzuwarten, um die Lubina zu kaufen.

Bewährtes Hausmittelchen

Zitronen strotzen vor Vitaminen, vor allem Vitamin C, und Mineralien. Sie sind eines der wirksamsten natürlichen Antiseptika, altbekanntes Hausmittel, wenn's im Hals kratzt. Schon aufgrund ihrer blutreinigenden Wirkung sollte man sie täglich zu sich nehmen. Gerade jetzt, zum beginnenden Frühjahr, böte sich da eine besondere Anwendung an - allerdings ist das nichts für schwache Mägen und vorher mit dem Arzt abzusprechen: die 30-Tage-Kur mit Zitronen. Langsam geht's los - am besten an einem Ersten des Monats - mit dem Saft einer Zitrone, in Wasser aufgelöst. Am zweiten Tag trinkt man den Saft von zwei Früchten, am dritten Tag drei

und so weiter. Am 15. zählt man wieder rückwärts. Das soll alle Festtags-sünden wieder auswaschen - wird behauptet.

Von China nach Andalusien

Man nimmt an, dass die Zitrone wie die anderen Zitrusfrüchte auch aus China stammt. Als „limung“ kam sie jedenfalls nach Persien, von wo aus sie sich nach Westen verbreitete. Die Araber schließlich brachten die „laymOn“ nach Süditalien und nach al-Andalus, nach Andalusien.

Im Mittelalter wurde die Zitrone zur Konstanten in den Rezepten der damaligen Zeit und ersetzte zusammen mit den Bitterorangen die zuvor klassischen Säuerungsmittel Essig und Traubensaft. Heute gibt es wohl keine Küche der Welt, wo nicht, zumindest gelegentlich, auf die fruchtige Säure der Zitrone zurückgegriffen wird.

Der Wolfsbarsch - Lubina

Er ist einer der Besten: schmackhaft, vielseitig, problemlos

[Claudia Mussotter]

Barcelona-Madrid, die spanischen Metropolen rivalisieren nicht nur in punkto Fußball, auch vor beehrten Edelfischen wird nicht Halt gemacht. Auf dem Barceloneser Fischmarkt bevorzugt man natürlich den einheimischen Wolfsbarsch (Lubina oder rSbalo) - obwohl im Atlantik größere Exemplare vorkommen. Dafür ist der mediterrane im Fleisch fetter. Die noble Seebrasse (besugo), aus dem Norden, kann nach Meinung der katalanischen Fischer ruhig bleiben, wo sie hingehört, nämlich im feindlichen Madrid. Dort ist sie wiederum der Fisch par Excellence.

Der auch Loup de mer genannte Raubfisch lebt in Küstennähe, Beute sind hauptsächlich Fische und Meeresfrüchte. Der Körper ist lang gestreckt und elegant, die Haut silbergrau glänzend, mit vielen Schuppen. Das weiße, feste Fleisch ist von ausgezeichnetem Geschmack. Kein Wunder, dass er zu den begehrtesten Meeresfischen gehört.

Für einen passionierten Angler ist es sicherlich das Größte, einen prächtigen Wolfsbarsch zu fangen, denn der misstrauische und vorsichtige Einzelgänger lässt sich nur schwer erwischen. Weil er kaum ins Netz geht, muss er in der Regel mit aufwändigen Mehrfachangeln gefischt werden, was auch seinen relativ hohen Preis erklärt.

Die grüne Verwandte

Mit den Zitronen eng verwandt ist die etwas kleinere, grüne Limette (Lima). Ihre Schale ist dünner und immer unbehandelt, ihr Fruchtfleisch ist zwar etwas bitter, aber edler und hat keine Kerne. Im Vergleich mit der Zitrone besitzt sie doppelt so viel Saft, aber nur die Hälfte Vitamin C. Verwendet wird sie gerne für Cocktails mit karibischem Touch, sie aromati-

siert Suppen und Huhn. Ein typisches Gericht mit Limetten ist der „Ceviche“ peruanischen Ursprungs. Dabei wird roher Fisch in Limettensaft gegart. Das Marinieren im Saft von Zitrusfrüchten ist eine feine Methode - gerade wenn's heiß ist -, ohne Feuer Fisch oder Fleisch zu garen.

„Cuatro estaciones“ - Das ganze Jahr Zitronen

Hauptproduzenten von Zitronen und Limetten sind Mexiko, Indien, Argentinien, der Iran, Spanien, die Vereinigten Staaten, Italien, Brasilien und die Türkei. Spaniens Hauptanbaugebiete sind die Provinzen Murcia, Alicanten und Malaga.

Die wichtigsten in Spanien produzierten Sorten sind mit 70 Prozent einmal die „Verna“, eine große Frucht mit dicker Schale, die von Februar an den ganzen Sommer über geerntet wird.

Die „Fino“ oder „mesero“, ist früher reif. Sie stellt 20 Prozent der Produktion. Ihre Schale ist dünner, das Fruchtfleisch hat mehr Kerne. Reif ist sie zwischen Oktober und Februar.

Die Sorte „eureka“ oder „Cuatro estaciones“, so genannt, weil sie das ganze Jahr über blüht, ist sehr produktiv, denn sie kann zweimal geerntet werden: Die erste Ernte ist August/September, also vor der „Fino“, und die zweite im April/Mai. Die saftige „eureka“ ist saurer und hat grünliches Fruchtfleisch ohne Kerne.

Bis zum letzten Tropfen

Zitronen lassen sich besonders gut auspressen, wenn sie auf dem Tisch gerollt, dann halbiert und von der Schnittfläche her ein paar mal mit der Gabel eingestochen werden. Des Weiteren hilft, die Zitronen vor dem Auspressen einige Sekunden in der Mikrowelle zu erwärmen.

Feria del limón

In Santomera in der Provinz Murcia wird alle zwei Jahre die Feria del limón, Felime, veranstaltet, bei der es rund um die Zitrusfrucht geht. Das nächste Mal findet sie allerdings erst wieder im September 2004 statt. Wer mehr darüber erfahren will: Informationen gibt es unter der Telefonnummer 968 863 201.

Feines Gemüse im März

Pfiffig gewürzt kommen Zwiebeln, Lauch, Broccoli oder Mangold erst richtig zur Geltung

[Claudia Mussotter]

Die Zwiebel war - und ist - Volksnahrungsmittel und Volksheilmittel, entdeckt schon vor tausender von Jahren von hungrigen Nomaden, die auf der Suche nach Nahrung in den Steppen Zentralasiens waren. Die mythische Knolle wurde verewigt in Heldenliedern von Griechen, Römern und Germanen, und vielleicht war sie indirekt auch ein bisschen am Bau der ägyptischen Pyramiden beteiligt, denn sie hielt die Sklaven bei Laune. Noch heute ernähren sich die Ägypter übrigens gerne von Zwiebeln. Nach Europa kam das Gemüse - oder Gewürz? - mit römischen Legionären, die

vor allem ihre Wirkstoffe schätzten: viele Vitamine, Mineralstoffe und natürliche Antibiotika.

Neben Frühlingszwiebeln, Schalotten, roten, gelben oder weißen Küchenzwiebeln hatte es die dicke gemütliche Gemüsezwiebeln immer schwer. Dabei ist sie von Natur aus mild und eignet sich besonders gut zum Einmachen, für ausgebackene Zwiebelringe oder zum Füllen. Auch roh schmeckt sie gut, denn das süßliche, weiße, saftige Fruchtfleisch reizt auf gar keinen Fall zu Tränen.

In der Küche

Die Lubina zählt nicht nur wegen ihres feinen Geschmacks zu den besten Fischen, sie lässt sich auch fantastisch verarbeiten und nimmt fast nichts übel - auch nicht die Hand eines etwas ungeübten Kochs. Das alles kostet. Nicht nur, weil sie nicht im Großen gefischt werden kann. Je nach Jahreszeit und Bedarf wie zum Beispiel an Weihnachten, wo sie jedem Festtagsbraten eine würdige Konkurrenz ist, vervielfacht sich ihr Preis.

Der Wolfsbarsch ist fast überall auf der Welt bekannt, dementsprechend abwechslungsreich ist auch seine Zubereitung. Er löst sich gut von den Gräten und harmoniert mit einer Vielzahl von Beilagen. Eine klassische und zugleich einfache Art, ihn zuzubereiten, ist mit Tomaten, Zwiebeln, Kartoffeln und Zitrone. Er lässt sich kochen, dämpfen, grillen oder wie hier an der Küste üblich im Backofen zubereiten. Sehr lecker auch die melierten und gebratenen Filets. Und in schützendem Papier oder Salz gegart, bewahrt er zudem all seine Nährstoffe. Nicht zu vergessen die Kräuter: Neben Rosmarin und Thymian ist vor allen Dingen die Kombination mit Fenchel zu erwähnen, die schon von den alten Römern als wahres Aphrodisiakum bezeichnet wurde.

Blick hinter die Kiemen

Frischer Fisch hat klare und prall gefüllte Augen. Sind sie trüb und milchig, liegt er schon eine Weile. Die Kiemen sollen leuchtend rot sein und nicht von Schleim überzogen. Die Haut ist glänzend, der Schleim klar und durchsichtig. Und: Ein frischer Fisch riecht nach Meer und Seetang.

Weiß oder blau?

Nicht ganz klar ist die Gruppenzugehörigkeit des Wolfsbarschs. Gehört er nun zu den fetten „blauen“, den so genannten „pescados azules“, oder zu den mageren „weißen“ Fischen, den „pescados blancos“? Fette Fische wie der Thun- oder Schwertfisch können bis zu 25% gesunde ungesättigte Fettsäuren erreichen, magere wie Seezunge oder Seehecht kommen nicht ganz auf 5%. Der Wolfsbarsch mit seinen 11% zählt eigentlich zu den Fettfischen, aber je nach Lebenszyklus tendiert er auch zu den mageren. Wilde, gefangene und falsche Lubinas

Wie die beliebte Dorade wird auch der Wolfsbarsch heute erfolgreich in Aquakultur gezüchtet. Heraus kommen Portionsfische von 300, 400 Gramm, die zum Beispiel bei Restaurants sehr beliebt sind. Ein wilder Seewolf dagegen kann bis zu einem Meter lang werden und ein Gewicht von mehreren Kilogramm erreichen.

Und auch Verwechslungen sind nicht ausgeschlossen. Denn da gibt es noch ein paar Doppelgänger, die dazu verführen könnten, den falschen Fisch zu servieren. Der Blaufisch (anjova) beispielsweise ist dem Wolfsbarsch sehr ähnlich, das Fleisch ist gut, aber faseriger - und viel billiger. Die Meeräsche (Lisa), ebenfalls ein Doppelgänger, hält sich mit Vorliebe in schmutzigen Gewässern auf und wird deshalb oft gemieden. Doch in Gegenden, wo sie Zugang zu Lagunen und Flussläufen hat, ist ihr Fleisch vorzüglich und wird dementsprechend hoch gehandelt. Und dann kann es vorkommen, dass einzelne Wolfsbarsche, die in die Fischgründe der Meeräsche eingedrungen sind, mitgefangen werden.

Der junge Wolfsbarsch mit seinen schwarzen Tupfen wird auch leicht mit dem Fleckigen Wolfsbarsch (baila) verwechselt, einer kleineren Unterart. Die ist zwar nicht so begehrt, kann aber ohne weiteres mit dem Original mithalten. Kurz: Gegen all diese falschen Lubinas ist nichts zu sagen, sie sind sehr gut in der Küche zu gebrauchen und zudem um Klassen günstiger.

Nachspeisen, Süßspeisen

Birnen-Honig-Crumble M

8 Birnen
150 g Butter,
50 g Rosinen
3 El Honig,
200 g Mehl,
50 g gemahlene Mandeln
80 g Zucker,

100 g flüssige Sahne

Birnen schälen, Kerngehäuse entfernen, in Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen, Birnenstücke, Rosinen und Honig fünf Minuten köcheln, ab und zu umrühren. Dann in einer feuerfesten Form abkühlen lassen.

100 g Mehl mit Butter und Mandeln mischen. Zucker zufügen und mit den Fingern zu einem Teig verarbeiten. Den Teig ausrollen und die Birnen damit bedecken.

Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 25 Minuten backen.

Das Dessert lauwarm mit leicht geschlagener und gesüßter Sahne servieren.

Cremiger Reispudding M

Zutaten:

1 l Vollmilch

2 Ei Butter

1/2 Tl Salz

Schale von 1/2 Zitrone, in große Streifen geschnitten

200 g Rundkornreis

120 g Zucker

2 Tl Zimt zum Bestäuben

Zubereitung:

Die Milch, Butter, Salz und Zitronenschale in einen großen, schweren Kochtopf geben. Aufkochen lassen, dann Hitze reduzieren und den Reis unterrühren. Alles bei schwacher Hitze und unter oftmaligem Umrühren mindestens 1 Stunde kochen lassen, bis die Reiskörner weich sind und sich die Milch zu einer dicken, cremigen Sauce eingekocht hat. Zucker hinzufügen und weitere 10 bis 15 Minuten bei mittlerer Hitze und unter ständigem Umrühren kochen.

Zitronenschalen entfernen und den Reis vor dem Servieren auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. In Dessertschalen, und je nach Wunsch mit etwas Zimt bestäubt, servieren.

Ergibt 6-8 Portionen

Tipp: Am Ende der Kochzeit kann man einen Teelöffel Anislikör oder spanischen Branntwein unter den Reis rühren.

Flan II 4 Ei M

Zutaten:

Karamell:

ca. 100 g Zucker

2 Ei Wasser

ein paar Tropfen Zitronensaft

Crème:

1/2 l Milch

4 Eier

90 g Zucker

Vanille

Zubereitung:

Zucker, Wasser, Zitrone karamellisieren oder auch nur den Zucker hellbraun schmelzen. Nicht zu dunkel werden lassen, sonst schmeckt es bitter. Ausgebutterte Flanförmchen schon bereitstellen, gleichmäßig mit dem Karamell ausgießen.

Eier, Vanille und Zucker kräftig rühren, dann nach und nach die Milch zugeben. Durch ein Sieb passieren und in die Förmchen füllen.

Die kleinen Portionsformen lassen sich gut auf dem Herd in einem Bräter garen, in den ein gefaltetes Küchentuch gelegt wurde. Das Wasser soll zwischen 70 und 80 Grad heiß sein und im Topf gleich hoch stehen wie das Gargut. Dies darf nur zu 3/4 eingefüllt werden.

Ganz wichtig ist, dass das Wasser beim Pochieren (ca. 30 Min.) nicht zum Kochen kommt, sonst wird die Krem löchrig. Gestürzt werden die Förmchen, wenn die Krem völlig erkaltet ist. Damit der Karamell sich löst, vor dem Stürzen kurz ins kochende Wasser stellen.

Tipp: Schneller geht's, wenn man zum Sieden gebrachte Milch aufgießt. Das verkürzt die Garzeit um ein Drittel.

ergibt 4 bis 6 Flan

Flan mit Karamell 6 Eigelb M

Zutaten:

Karamell:

100 g Zucker

2 El Wasser

Flan:

6 Eigelb

350 ml Milch

4 Ei Zucker

Zubereitung:

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Für den Karamell Zucker und Wasser in einem kleinen, schweren Kochtopf erhitzen und bei mäßiger Hitze unter ständigem Rühren den Zucker zu goldbrauner Farbe karamellisieren. Den Topf sofort vom Herd nehmen und den Karamell in vier kleine feuerfeste Puddingformchen (mit einem Fassungsvermögen von je ca. 100 ml) geben, wobei jedes Formchen so geschwenkt wird, dass der Boden mit dem Karamell gleichmäßig überzogen ist.

Die Eigelb gut mit der Milch und dem Zucker verrühren. Die Eiermilch in die vorbereiteten Formchen gießen und diese in einen Bräter stellen. Mit kochendem Wasser aufgießen und die Masse so im vorgeheizten Ofen 30-40 Minuten fest werden lassen (wenn man ein Holzstäbchen in die Mitte des Puddings steckt, darf kein Teig mehr daran kleben).

Die Formchen aus dem Bräter nehmen und auf einem Kuchengitter auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und dann in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren den Pudding ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen und dann den Rand vorsichtig mit einem scharfen Messer lösen. Den Pudding anschließend auf die Dessertteller stürzen.

Ergibt 4 Desserts

Gebackene Milch 4 Eigelb M

Zutaten:

1/2 l Milch

100 g Zucker

4 Eigelb

50 g Butter

50 g Mehl

1 Zimtstange

Zitronenschale

Zubereitung:

Milch mit den Gewürzen aufkochen, dann vom Herd nehmen und eine Zeitlang durchziehen lassen.

Eigelb mit Zucker schaumig schlagen; die Milch durch ein Sieb dazugießen, gut umrühren.

Butter schmelzen lassen und darin das Mehl anschwitzen, ohne dass es Farbe annimmt. Nach und nach die Eiermilch zugießen und alles bei wenig Hitze unter ständigem Rühren 10 bis 12 Min. köcheln lassen, bis die Masse dick wird. (Wenn das Ganze zu labbrig sein sollte, nach etwas Maisstärke auflösen, unterrühren und noch mal aufkochen.)

Den Pudding einen Zentimeter hoch auf ein Blech streichen und mit einem feuchten Tuch bedeckt abkühlen lassen. Anschließend in kleine Stücke schneiden, diese in Mehl und zerschlagenem Ei wenden und in ausreichendem, sehr heißem Olivenöl backen. Vor dem Servieren - warm oder kalt - mit Zucker und Zimt bestreuen.

Katalanische Cremespeise 4 Eigelb M

Zutaten:

150 g Zucker

4 Eigelb

75 g Maisstärke oder Kartoffelmehl

1 l Milch

1 großes Stück Zitronenschale

2 Ei Butter

100 g Zucker (für die Karamellglasur)

Zubereitung:

Zucker, Eigelb und Maisstärke mit etwas Milch in einer großen Schüssel schaumig schlagen.

Restliche Milch mit der Zitronenschale zum Kochen bringen. Zitronenschale entfernen und die heiße Milch unter ständigem Rühren nach und nach unter die Eimischung arbeiten. Zurück in den Topf geben und bei niedriger Hitze unter ununterbrochenem Rühren kochen lassen, bis die Creme dick ist.

Vom Herd nehmen und die Butter unterrühren. Die Creme in 4 flache, feuerfeste Dessertschalen (oder eine große) füllen und abkühlen lassen.

Den Grill vorheizen.

Ein paar Minuten vor dem Servieren jede Cremespeise mit 1 1/2 - 2 Esslöffeln Zucker bestreuen und einen Grill auf höchste Leistungsstufe schalten.

Die Dessertschalen kurz unter die Oberhitze stellen, bis der Zucker geschmolzen ist und leicht zu karamellisieren anfängt. Sofort servieren.

Ergibt 4 Portionen Tipp: Originalgetreu wird dieses Dessert mit einem "Küchenbrenneisen" zubereitet, welches, auf einer heißen Herdplatte erhitzt und auf die mit Zucker bestreute Cremespeise gesetzt, den Zucker einbrennt'. Man kann den Zucker auch in einem Topf karamellisieren und über die Creme gießen.

Mandelflan M

Zutaten (4 Portionen):

225 ml Milch

250 g Sahne

300 g gemischte Beeren

1 Packung Mandel-Sulz

450 ml Kirschsafte

2 Ei Zucker

1 Päckchen Vanillinzucker

1 Päckchen Vanillesaucenpulver

etwas Zitronenmelisse

Zubereitung:

- a) Erwärmen Sie die Milch in einem Topf. Schlagen Sie die Sahne steif und stellen Sie sie kalt.
- b) Verrühren Sie den Mandel-Sulz mit der Milch mit einem Handrührgerät auf höchster Stufe. Schlagen Sie alles ca. 1 Minute.
- c) Rühren Sie nun die Sahne unter die Creme und füllen Sie alles in 4 Förmchen (vorher mit Wasser kalt ausspülen).
- d) Stellen Sie alles 3 Stunden in den Kühlschrank.
- e) Waschen Sie die Beeren und verrühren Sie 5 Ei Kirschsafte, 2 Ei Zucker, den Vanillinzucker und 3 Ei Vanillesaucenpulver. Kochen Sie den restlichen Kirschsafte auf und geben Sie das restliche Saucenpulver hinzu. Rühren Sie alles durch und geben Sie die Beeren in den Saft. Lassen Sie alles abkühlen.
- f) Stürzen Sie den Flan aus den Förmchen und servieren Sie mit der Beerenmischung. Verzieren Sie alles mit der Zitronenmelisse.

Orangenpudding 4 Eigelb

Zutaten:

Karamell:

100 g Zucker
2 El Wasser

Pudding:

4 Eigelb

6 El Zucker
1/4 l frischgepresster Orangensaft
Saft einer halben Zitrone

Zubereitung:

Für den Karamell den Zucker mit dem Wasser in einem kleinen, schweren Kochtopf hellbraun karamellisieren. Topf sofort in kaltes Wasser stellen, damit der Zucker nicht weiter karamellisiert. Vier feuerfeste Auflaufformchen damit ausgießen und schwenken, damit sowohl der Boden als auch die Seitenwände mit dem Karamell überzogen sind.

Backofen auf 200 °C vorheizen.

Für den Pudding die Eigelb mit dem Zucker solange verrühren, bis die Masse hellgelb ist. Orangen- und Zitronensaft unterrühren und die Eimischung in die vorbereiteten Förmchen gießen. Die Förmchen in ein tiefes Backblech stellen und dieses bis zur Hälfte der Auflaufformchen mit kochendem Wasser aufgießen. Im vorgeheizten Backofen 35-40 Minuten fest werden lassen (Stäbchenprobe). Den Pudding in den Förmchen auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.

Vor dem Servieren den Pudding bei Zimmertemperatur ca. 30 Minuten ruhen lassen, dann die Ränder mit einem scharfen Messer lösen und die Flan vorsichtig auf Dessertteller stürzen.

Ergibt 4 Orangenpuddings

Weincreme 2 Ei M

Menge: 1 Port.

2 Gläser Südwein (Madeira)

2 Eier

100 Gramm Zucker

2 Teel. rote Gelatine

1/4 Liter süße Sahne

2 - 3 Knollen Ingwer in Sirup

50 Gramm bittere Schokolade

2 Essl. blättrige Mandeln

Eier trennen. Zucker, Eigelb und Wein schaumig rühren. Gelatine in einer Tasse Wasser auflösen, erhitzen und etwas abgekühlt zur Masse geben. Diese im Kühlschrank etwas fest werden lassen. Danach dann Eischnee, Sahne, Ingwer (vorherig ganz kleine Stücke schneiden), Schokolade (in kleine Würfel schneiden) und Mandeln unterziehen. Am besten schon einen Tag vorher zubereiten.

Zitronenauflauf 5 Ei M

Zutaten für 4 Pers.: 100 g Mehl

60 g Butter

1/2 l Milch

90 g Zucker

1 Zitrone

4 bis 5 Eier je nach Größe

1 TI Vanillezucker

Eine feuerfeste Form mit Butter ausstreichen, in einer leicht erwärmten Schüssel den Rest der Butter mit dem Mehl gut verkneten.

Milch und Zucker zum Kochen bringen. Die Mehlbutter unter kräftigem Rühren untermischen, bis sich die Masse vom Topfrand löst. In die Schüssel umfüllen und leicht abkühlen lassen.

Zitrone abwaschen und trocknen. Schale abreiben, den Saft auspressen.

Eier trennen. Eigelbe einzeln untermischen. Zitronensaft und -schale zufügen, alles gut vermischen.

Eiweiß mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen, unter den Teig heben. Masse in die Form füllen und im unteren Teil des vorgeheizten Ofens bei 180 Grad 35 bis 45 Minuten backen.

Saucen

Pikant

Artischocken mit Holländischer Soße 3 Eigelb

Zutaten für 6 Personen:

Salz

Saft von 1 1/2 Zitronen

6 Artischocken

Holländische Sauce:

200 g Butter

3 frische Eigelb

1 El heißes Wasser

1 Tl Weißweinessig

Salz, Cayennepfeffer

Zubereitung:

Reichlich Wasser mit Salz und dem ausgepressten Saft von 1/2 Zitrone zum Kochen bringen. Artischocken waschen, putzen und rundherum mit der ausgepressten Zitronenhälfte einreiben, damit sie sich nicht verfärben. Im sprudelnden Wasser aufkochen und bei mäßiger Hitze in etwa 30 Min. weich kochen, dass man ein Blatt leicht abziehen kann.

Während die Artischocken garen, die Butter schmelzen und warm halten.

In einer Schüssel Eigelb und Wasser verrühren.

Für das Wasserbad einen breiten Kochtopf mit so viel heißem Wasser füllen, dass die Schüssel mit den Eigelben darin steht, ohne zu schwimmen. Einen Teller umgedreht auf den Boden des Topfes legen, damit die Schüssel den heißen Topfboden nicht berührt. Das Wasser erhitzen, bis sich kleine Perlen darin bilden, aber nicht kochen lassen.

Eigelbmischung über dem heißen Wasserbad zu einer dicken Creme schlagen. Flüssige Butter unter Rühren zuerst teelöffelweise, dann in dünnem Strahl zugeben.

Sauce rühren, bis sie dick und cremig ist. Mit Essig, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Warm zu den gut abgetropften Artischocken servieren.

Zur Abwechslung:

Die Holländische Sauce mit reichlich abgeriebener Orangenschale und zwei El Orangensaft mischen.

Die Sauce mit feingehacktem Senfgemüse (Glas) vermischen.

Artischockenherzen in Tomatensoße- Corazons

Für 4 Personen

Zutaten :

2 Dosen Artischockenherzen (16 - 20 Stück) - besser frische Artischocken

2 El. Olivenöl

2 Knoblauchzehen

2 Schalotten

4 Fleischtomaten

4 El. Olivenöl

3 El. Sherryessig

4 cl Sherry

1/2 Tasse gemischte, gehackte Kräuter (Petersilie, Oregano, Basilikum, Thymian) Salz Pfeffer a d M.

1 Prise Zucker 1 Prise Cayennepfeffer

Zubereitung :

Die Artischockenherzen gut abtropfen lassen, halbieren und bereitstellen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die feingehackten Schalotten dazugeben und glasig dünsten. Die enthäuteten, entkernten und in kleine Würfel geschnittenen Tomaten dazugeben und bei mäßiger Hitze 6-8 Minuten dünsten. Von der Kochstelle nehmen und erkalten lassen. Das Olivenöl mit dem Sherryessig und dem Sherry unter die Tomatensauce rühren. Die gehackten Kräuter unterziehen, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Cayennepfeffer kräftig abschmecken. Die Artischockenherzen in eine Schüssel geben, mit der Tomatensauce überziehen und mindestens 2-3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Erst dann (z.B. mit Kräuterzweigen garniert) servieren.

Broccolicremesuppe mit Käse M

Zutaten für 4 Pers.:

1 kg Broccoli

1 Zwiebel

2 große Kartoffeln

4 Schmelzkäseecken

8 El Sahne

1 El Butter,

Salz, Pfeffer,

geröstete Brotwürfel

Die gehackte Zwiebel in ein bisschen Butter anschwitzen, bis sie glasig ist, in Stücke geschnittene Kartoffeln zufügen und ein paar Minuten anbraten. Den zerkleinerten Broccoli dazugeben und einen Liter Wasser oder Gemüsebrühe angießen. Auf kleinem Feuer köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind; das dauert etwa 20 Minuten. Die Suppe zusammen mit den

Käseecken und der Sahne mit dem Mixstab pürieren, bis eine feine Creme entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen und gerösteten Brotwürfeln servieren.

Engelshaar (Kürbismarmelade)

Mallorquinische Inselküche

2 bis 3 kg reifer Kürbis,
1,1 bis 1,7 kg Zucker
geriebene Schale einer ganzen Orange,
ein wenig geriebene Zitronenschale

Diese Kürbismarmelade, in der die Fasern goldgelb schimmern, schmeckt gut auf Brot, zu Toast mit Butter und als Nachtisch. Auf Mallorca wird das Engelshaar zur Füllung der Hefeschnecken und anderer Gebäckstücke verwendet.

Zubereitung:

Den Kürbis halbieren, und mit einem Holzlöffel die Kerne entfernen; dann vorsichtig die Fasern herauslösen. Das Kürbisfleisch aus der Schale trennen, in kleine Stücke schneiden und mit etwas weniger als der gleichen Menge Zucker vermischen. Die Orangen- und Zitronenschale sowie die Fasern hinzufügen, abdecken und einige Stunden oder sogar über Nacht ziehen lassen. Unter Hinzufügen von möglichst wenig Wasser (am besten ganz ohne Wasser) und unter ständigem Rühren mit einem großen Kochlöffel zum Kochen bringen. Dann bei reduzierter Hitze noch 15 bis 20 Minuten köcheln. In Gläser füllen, die man auf den Kopf stellt, bis der Inhalt völlig erkaltet ist. Das dürfte bei kleinen Mengen als Konservierungsmaßnahme reichen.

Gebackene Tomaten in Senfsauce M

Zutaten für 4 Pers.:
8 reife Strauchtomaten
2 Zweige Rosmarin

150 g Creme fraiche

4 Scheiben vom runden Bauernweißbrot
2 El Olivenöl,
2 El Dijonsenf,
Salz, Pfeffer, Paprika

Zubereitung:

Backofen auf 200 (Umluft) oder 220 vorheizen.

Tomaten waschen, auf der Unterseite über Kreuz einschneiden. Rosmarin abzupfen, grob hacken, mit Creme fraiche und 4 E Wasser vermischen.

In eine feuerfeste Form geben

Tomaten draufsetzen und 20 Minuten im Ofen garen. Ab und zu mit der entstandenen Soße begießen.

Weißbrot toasten, mit Öl beträufeln und auf vier vorgewärmte Teller legen. Tomaten mit einem großen Löffel aus der Form holen und auf die Brotscheiben setzen. Die Soße in der Auflaufform mit Senf und Paprikapulver abschmecken und über die Tomaten geben.

Gebackene Zwiebeln

Für 4 Pers.:

4 Gemüsezwiebeln,
Alufolie,
Olivenöl,
Pfeffer, Salz,
frischer Rosmarin

Zwiebeln schälen. Ausreichend große Stücke Alufolie mit Olivenöl einfetten. Gemüsezwiebeln darauf setzen, salzen, einen Rosmarinzweig dazulegen, mit etwas Olivenöl beträufeln. Fest in die Folie einwickeln und ca. 50 Minuten bei 200 im Ofen backen. Dazu passt kurz gebratenes Fleisch.

Gebratene Käsewürfel 2 Ei

Zutaten:

400 g fester, mittelalter Schafskäse Mehl (zum Wenden)
2 Eier, geschlagen
Semmelbrösel (zum Wenden)
1/4 l Olivenöl (zum Braten)

Zubereitung:

Den Käse entrinden und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Käsewürfel zuerst in Mehl, dann in den geschlagenen Eiern und anschließend den Semmelbröseln wenden. Die Käsewürfel sollen vollständig mit der Panade überzogen sein. Das Olivenöl in einer großen Bratpfanne erhitzen und die Käsewürfel darin nacheinander goldbraun braten (nicht zu viele Käsewürfel auf einmal in die Pfanne geben). Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Sofort servieren.

Zur Zubereitung dieses Gerichts können fast alle Sorten von Hart- und Halbhartkäse verwendet werden. Hat man jedoch den spanischen "Manchego-Käse zur Hand, so kann das man dieses Rezept originalgetreu zubereiten. Die feinen, heißen Käsewürfel werden mit weißen Trauben als Vorspeise oder Tapa serviert.

Ergibt 4 Portionen

Gegrillte Tomaten mit Ziegenkäse

Zutaten:

3 große feste Fleischtomaten,
80 g Ziegenfrischkäse
1 Bund Basilikum
1/2 TL gestoßener schwarzer Pfeffer
Salz

Stielansatz der Tomaten ausschneiden und die Tomaten in fingerdicke Scheiben schneiden. Je eine Tomatenscheibe mit Ziegenkäse bestreichen, mit Basilikumblättern belegen und mit einer zweiten Tomatenscheibe bedecken. Pfeffern und salzen, mit Olivenöl bepinseln und von beiden Seiten jeweils zwei Minuten grillen.

Gemischtes Gemüse nach Art von Mancha

Zutaten:

100 ml Olivenöl
200 g Zwiebeln, gehackt
2 Paprikaschoten (rote oder grüne oder gemischt), entkernt und gewürfelt
1 Knoblauchzehe, feingehackt
1 Aubergine, enthäutet und gewürfelt
200 g Zucchini, gewürfelt
250 g Tomaten, enthäutet, entkernt und gewürfelt
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Das Olivenöl in einer großen Bratpfanne erhitzen und die Zwiebeln, die Paprikaschoten und den Knoblauch bei mäßiger Hitze weich braten. Die Auberginen dazugeben und solange mitbraten, bis sie das ganze Olivenöl aufgenommen haben. Dann die Zucchini und die Tomaten dazugeben, gut umrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Hitze reduzieren, Pfanne bedecken und 5-10 Minuten köcheln lassen. Den Deckel abnehmen und solange weiterkochen lassen, bis die ganze Flüssigkeit verdunstet ist.

Heiß oder mit Zimmertemperatur servieren.

Ergibt 4 Portionen

Grüner Bohnensalat 4 Ei

Menge: 4

750 g zarte Bohnschoten
1 große, weiße Zwiebel
4 Knoblauchzehen
250 g Tomaten
1 grüne Paprikaschote
50 g schwarze Oliven
2 TI Kapern

4 Eier

125 ml Weißwein

Olivenöl,
Zitronensaft,
Salz,
Pfeffer a. d. Mühle,
1 Zweig Bohnenkraut
1 Büschel Petersilie

Die Bohnen putzen. Eventuell halbieren. Die Zwiebel in Ringe schneiden, den Knoblauch durch die Presse drücken. Die Tomaten schälen, entkernen und würfelig schneiden. Die Paprikaschote in Streifen schneiden.
5 El Öl erhitzen, das Gemüse dazugeben und bei Mittelhitze andünsten. Immer wieder vorsichtig wenden. Mit Wein aufgießen. Salzen und pfeffern. Das fein gehackte Bohnenkraut dazugeben.
Einen Deckel auf den Topf legen. Bei wenig Hitze dünsten, bis die Bohnschoten gar sind.

Die Eier hart kochen und würfelig schneiden. Die Petersilie fein hacken. Die Oliven vierteln, dabei entkernen. 3 El Olivenöl, 1 El Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einer Sauce rühren.

Das Gemüse auskühlen lassen. Mit Salatsauce, Petersilie, Oliven und Eiswürfeln mischen.

Kalte Tomatensuppe

Zutaten:

(für 4 Personen)

6 St mittelgroße, reife Tomaten

1/2 St Gurken

1 St Peperoni

2 St Knoblauchzehen

1/2 St Zwiebel

50 g Paniermehl

250 ml Tomatensaft

3 El Olivenöl

2 El Rotweinessig

etwas Tabasco

etwas Worcestersauce

etwas Pfeffer

etwas Salz

Zubereitung:

Tomaten, Gurken, Peperoni, Knoblauch und Zwiebel in Stücke schneiden und mit dem Mixstab pürieren.

Die Masse durchs Passiersieb in eine Schüssel geben und mit den restlichen Zutaten vermischen.

Abschmecken und kalt stellen.

Variationen

Anstelle von Paniermehl kann man auch altes Weißbrot nehmen. Dann aber dieses mit mixen!

Kalte Tomatensuppe, Andalusische Art

Zutaten:

2 große Knoblauchzehen
2 TL Salz
2 grüne Paprikaschoten, entkernt, feingehackt
1/2 Gurke, geschält
500 g Tomaten, geschält, entkernt, feingehackt
150 g grob zerbröseltes, krustenloses Weißbrot
5 EL Olivenöl
1 l Wasser
2 EL Rotweinessig

Zum Garnieren:

gewürfelte, grüne Paprikaschote
grob gehackte Zwiebel
gewürfelte Gurke
in Olivenöl geröstete Croutons

Zubereitung:

In einem großen Mörser die Knoblauchzehen zusammen mit dem Salz zu einer geschmeidigen Paste zermahlen. Paprikaschoten und Gurkenstücke nach und nach dazugeben und gut unter die Knoblauchpaste arbeiten.

Die Tomaten dazugeben und im Mörser zerdrücken. Brot in etwas Wasser einweichen und ebenfalls unter die Mischung arbeiten. Wenn die Zutaten zu einer geschmeidigen Paste verarbeitet sind, das Öl tropfenweise hinzufügen. Alles in eine große Schüssel geben. Wasser und Essig dazugießen und gut unterrühren. Die Suppe durch ein Sieb in eine andere Schüssel passieren. Vor dem Servieren die Gazpacho einige Stunden gut kühlen und dann in Suppenschalen servieren. Kleine Schüsselchen mit den verschiedenen Garnituren zur Gazpacho reichen.

Ergibt 4 Portionen

Kartoffelkuchen gefüllt mit Broccoli 2 Ei M

Zutaten für eine Form von 20 x 9 cm, das reicht für 2 Personen:

300 g Kartoffeln
1/2 l Gemüsebrühe
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
30 g Butter

2 Eier

Salz, Pfeffer, Muskat

20 g Mehl

50 g Sahne

Kartoffeln mit Schale im Dämpfeinsatz über kochendem Wasser garen. Etwas abkühlen lassen.

Broccoli in Röschen teilen, in der Brühe knackig kochen. Die Stiele des Broccoli schälen und in sehr feine Streifchen schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Broccoliröschen abgießen, Flüssigkeit auffangen. Kartoffeln pellen und durch die Reibe drücken. Falls die Kastenform nicht beschichtet ist, mit Backpapier auslegen. In einem Pfännchen Butter schmelzen, die Form mit dem Pinsel ausfetten. Die Hälfte der restlichen Butter mit den Kartoffeln vermischen.

Eier trennen, Eigelb zur Kartoffelmasse geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Eiweiß schlagen und zusammen mit den Broccoliröschen unter die Masse ziehen. In die Form füllen und mit gefettetem Backpapier bedecken, so lässt es sich später besser lösen. Auf die mittlere Schiene setzen und bei 180 etwa eine halbe Stunde backen.

Die übrig gebliebene Butter im Pfännchen wieder erwärmen, Zwiebel, Knoblauch und die Broccolistiele damit andünsten. Mit Mehl bestäuben und mit der Broccolibrühe ablöschen. Unter Rühren aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Rand des Kartoffelkuchens mit dem Messer lösen. Vorsichtig auf ein Brett stürzen und in Scheiben schneiden. Auf vorgewärmte Teller legen und mit der Soße umgießen.

Dazu passt kurzgebratenes Fleisch wie Hähnchen-, Kalbs- oder Schweineschnitzel - mit Zitrone.

Kartoffeln "a la pobre"

Zutaten:

4 große Kartoffeln,
1 Zwiebel ,
1 grüne Paprikaschote
Öl zum Frittieren
1 Knoblauchzehe (
Salz,
3 El Essig
6 El Öl

Zubereitung:

Kartoffeln in wenig Öl zusammen mit Zwiebelringen und Paprikastreifen braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Gehackten Knoblauch anbraten, mit Essig ablöschen und über die Kartoffeln geben.

Ergibt vier Portionen

Kartoffelomelett 6 Ei

Zutaten:

1/10 l Olivenöl

500 g festkochende Kartoffeln, geschält und in Scheiben (ca. 0,3 cm) geschnitten

1 Zwiebel, feingehackt (je nach Belieben)

1 TL Salz

6 Eier

1 Ei Olivenöl

Zubereitung:

Das Olivenöl in einer großen Bratpfanne (ca. 25 cm Durchmesser) stark erhitzen. (Das Öl muss sehr heiß sein, so dass sich leichter Rauch bildet). Die Kartoffelscheiben und die Zwiebeln hineingeben, mit einem halben Teelöffel Salz würzen, Hitze reduzieren und bei kleiner Hitze 15-20 Minuten weich dünsten, ohne braun werden zu lassen. Die Eier mit dem restlichen Salz schaumig schlagen und über die Kartoffeln gießen. Bei mäßiger Hitze ca. 20 Minuten stocken lassen, dabei die Pfanne etwas hin- und herschwenken, damit die Mischung nicht anklebt,

Wenn die "Tortilla" fest, aber noch nicht trocken ist, einen feuerfesten Teller mit der Oberseite nach unten auf die Pfanne legen und so das Omelett auf den Teller kippen. Dann einen Esslöffel Olivenöl in der Bratpfanne erhitzen und die "Tortilla" mit der gebräunten Seite nach oben wieder zurück in die Pfanne gleiten lassen. Weitere 3-4 Minuten braten. Die Tortilla auf einen Servierteller gleiten lassen und in Kuchenstücke geschnitten als Vorspeise oder als leichtes Hauptgericht lauwarm oder heiß servieren.

Ergibt 4-6 Portionen

Kartoffelsalat 1 Ei

Zutaten:

500 g festkochende Kartoffeln
200 g Karotten, geschält und gewürfelt
200 g Erbsen, frisch oder tiefgekühlt
1/4 l Olivenöl

1 Ei

1 El Zitronensaft
1 Knoblauchzehe, feingehackt
Zitronenscheiben (Garnitur)
gehackte Petersilie (Garnitur)

Zubereitung:

Die Kartoffeln mit der Schale ca. 20 Minuten in Salzwasser weich kochen. Etwas abkühlen lassen, schälen und in Würfel schneiden. Die gewürfelte Karotten in Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren, dann die Erbsen dazugeben und weitere 5 Minuten mitkochen lassen.

Die Erbsen und Karotten abgießen, in einem Sieb abtropfen lassen und zusammen mit den Kartoffelwürfeln in eine große Schüssel geben.

Die Hälfte des Olivenöls mit dem Ei, dem Zitronensaft, Salz und (je nach Belieben) dem Knoblauch in einen Mixer geben und zu einer glatten Paste verarbeiten. Unter ständigem Rühren das restliche Olivenöl langsam einfließen lassen und zu einer glatten Mayonnaise verarbeiten.

Die Mayonnaise gut unter das Gemüse mischen und den Kartoffelsalat dann auf eine Servierplatte häufen. Mit Zitronenscheiben und gehackter Petersilie garniert im Kühlschrank 1-2 Stunden gut durchkühlen lassen.

Ergibt 4 Portionen

Katalanische Knoblauchmayonnaise 1 Ei + 1 Eigelb

Zutaten:

6-8 große Knoblauchzehen, geschält
1/2 Tl Salz
1 El Zitronensaft oder Rotweinessig

1 Ei

1 Eigelb (je nach Belieben)
2/10 l Olivenöl

Zubereitung:

Knoblauch, Salz, Zitronensaft oder Rotweinessig in einem Mixer bei Zimmertemperatur zusammenarbeiten. Die Hälfte des Olivenöls, das Ei, und nach Belieben auch das zusätzliche Eigelb zugeben und zu einer glatten Paste rühren. Unter ständigem Rühren bzw. Mixen das restliche Olivenöl langsam in die Paste einlaufen lassen und solange im Mixer verschlagen, bis das Aioli dickflüssig ist.

Zu gegrilltem oder gebratenem Fleisch, Gemüse oder Meerestieren servieren.

Ergibt ca. 3/10 1 Sauce.

Kürbissuppe M

Zutaten:

1 kg Kürbis
150 g Zwiebeln
80 g Speisefett; oder 1/2 Butter, 1/2 Erdnussöl
300 g Kartoffeln
3 Reife Tomaten
1 Ei Tomatenmark
1/2 TL Kurkuma
2 Lorbeerblätter
Gemahlener weißer Pfeffer
1 El Instandbrühe

300 g Flüssiger Rahm; süße Sahne

ZUM GARNIEREN

Etwas geschlagene Sahne

Den Kürbis schälen, Kerne mit den Fasern entfernen. Das Kürbisfleisch in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln pellen, würfeln und im Speisefett hell andünsten. Die Kürbisstücke dazugeben, ebenfalls etwas andünsten, dann etwa 2,5 Liter Wasser aufgießen. Die roten Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden, dazugeben. Die Tomaten mit kochendem Wasser kurz überbrühen, häuten und die Kerne ausdrücken. Das Fruchtfleisch mit dem Tomatenmark zur Suppe geben. Die Gewürze mit Hühnerbouillon (oder etwas gekörnter Brühe) zugeben, alles mindestens 30 Minuten leise kochen lassen.

Dann die Lorbeerblätter aus der Brühe fischen und die Suppe in den Mixer geben, pürieren, wieder zurück in den Topf gießen und aufkochen. Den flüssigen Rahm unterrühren und erneut aufkochen aufgepasst, das kocht leicht über! Noch abschmecken. Ganz fein: Zuletzt ein Stück frische Butter zugeben. Zum Servieren etwas geschlagenen Rahm in die Mitte setzen.

Ländliches Artischockengericht

Zutaten:

6 große, ganze, frische Artischocken (oder 12 tiefgekühlte Artischockenherzen)

Saft von 1 1/2 Zitronen

150 ml Olivenöl

500 g Frühlingszwiebeln, in ca. 3 cm lange Stücke geschnitten

2 Knoblauchzehen, feingehackt

500 g Tomaten, enthäutet, entkernt, gehackt

150 ml Weißwein

Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

500 g neue, kleine, Kartoffeln, geschält, gewürfelt

Zubereitung:

Diese vierteln und in eine flache Glasschüssel setzen. Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone verrühren und über die Artischocken gießen.

Olivenöl in einer schweren, gusseisernen Kasserolle erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin weich dünsten. Tomaten hinzufügen und zwei Minuten mitdünsten. Mit Wein ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Abgetropfte Artischockenherzen, gewürfelte Kartoffeln und den restlichen Zitronensaft dazugeben. Zum Kochen bringen, die Temperatur reduzieren und das Gericht zugedeckt 15 Minuten kochen. Abschmecken und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Heiß oder auf Zimmertemperatur abgekühlt servieren.

Ergibt 4 Portionen

Mango Salsa - tropische Würze

Zutaten:

1/2 Tasse Mango, fein gewürfelt
1/2 Tasse frische Ananas, fein gewürfelt
1/4 Tasse frische Papaya, fein gewürfelt
2 Tl Essig
2 El Wasser
1/4 Tl Salz
3 reife Tomaten, fein gewürfelt
1/2 Tasse Zwiebel, fein gehackt
einige Zweige frischer Koriander, gehackt
2 - 4 Chilischoten, entkernt und gehackt

Zubereitung

Alle Zutaten gut vermischen, Salsa einige Stunden durchziehen lassen. Sie hält sich einige Tage im Kühlschrank, lässt sich aber auch in kleinen Portionen einfrieren.

Portionen: 4

Wissenswertes:

Tropisch-würzige Note, die hervorragend auch zu gegrilltem Hühnchen, gedünstetem Fisch oder Shrimps passt.

Mangold-Linsen

Zutaten für 2 bis 4 Pers.:

200 g Linsen
200 g Mangold
das Weiße und Hellgrüne von einer Stange Lauch
1,5 El gehackte weiße Zwiebel
1 El Tomatenmark
0,5 Gramm Safran in Fäden
80 g Butter Olivenöl

Linsen waschen und mit 1,5 l Wasser zum Kochen bringen, dann ca. 40 Minuten simmern lassen.

Die dicken Rippen aus dem Mangold herausschneiden. Grüne Blätter aufeinander legen, zweimal der Länge nach und einmal quer in ganz feine Streifen schneiden. Mangold gut waschen.

Den Lauch auf der hellen Seite über Kreuz einschneiden, so lässt er sich besser waschen, in Scheiben schneiden.

In einem Bräter oder einer sehr großen Pfanne Butter mit 2 El Olivenöl heiß werden lassen, Zwiebelwürfel bei mäßigem Feuer ein paar Minuten andünsten, ohne dass sie Farbe nehmen. Lauch und Mangold zufügen,

Hitze vergrößern, eventuell noch Öl zugeben. In etwa 10 Minuten gar dünsten. Vorsichtig salzen, pfeffern, das Tomatenmark unterrühren. Wenn die Linsen gar sind - vielleicht muss auch mehr Wasser nachgegossen werden -, die Hälfte mit dem Mixstab pürieren und wieder zurück in den Topf geben. So wird das Ganze sämig. Das gegarte Gemüse zufügen, den Safran dazu und die Suppe noch ein paar Minuten köcheln lassen. Nochmals abschmecken, denn die Linsen waren ja noch nicht gewürzt. Wer's scharf mag, gibt einen bis zwei TL Curry daran. Das Tomatenmark kann man in diesem Fall weglassen, der Safran darf aber nicht fehlen. Heiß servieren.

Marinierte Artischockenherzen

Für 4 Personen

Zutaten :

2 Dosen Artischockenherzen (16 - 20 Stück) - besser frische Artischocken
6 El. Sherryessig
Saft von 1 Zitrone
1 Tl. geriebene Zitronenschale
2 Knoblauchzehen
1 Tl. Salz Pfeffer adM.
1/2 Bund Estragon
1 1/2 Tassen kaltgepresstes Olivenöl

Zubereitung :

Die Artischockenherzen gut abtropfen lassen, halbieren und in eine Schüssel geben. Den Sherryessig mit dem Zitronensaft und den in Salz zerriebenen Knoblauchzehen in eine Schüssel geben und verrühren. Mit Pfeffer kräftig würzen. Den Estragon verlesen, waschen, gut abtropfen lassen, sehr fein schneiden und unter das Dressing ziehen. Das Olivenöl tropfenweise unter das Dressing rühren. Das Dressing über die Artischockenherzen geben und diese im Kühlschrank mindestens 4-5 Stunden marinieren, anrichten und kalt servieren.

Melonen Suppe

Zutaten:

1 kleine Charentais- oder Cavaillonmelone (gekühlt),
1 kg kernlose Wassermelone (gekühlt),
5 El Rotwein,

1 El Grenadine-Sirup,
2 El Zitronensaft,
3 El flüssiger Honig (z.B. Akazienhonig),
1 El fein geschnittene Pfefferminzblättchen

1.) Die Charentais- oder Cavaillonmelone vierteln und entkernen, das Fruchtfleisch zuerst von der Schale und dann in ca. 2 cm große Würfel schneiden, bis zur Verwendung kühl stellen. Das Fruchtfleisch der Wassermelone ebenfalls von der Schale, dann in ca. 2 cm große Würfel schneiden; davon 1/3 kühl stellen.

2.) Ungekühlte Wassermelonen-Würfel mit Rotwein, Grenadine-Sirup, Zitronensaft und Honig sehr fein pürieren. Die Pfefferminze untermischen und etwa 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

3.) Kurz vor dem Servieren die Suppe gut durchrühren und die Melonenwürfel untermischen.

Melonensuppe

200 g Wassermelone ohne Schale und Kerne
50 ml Olivenöl
1 Tomate
Meersalz & schwarzer Pfeffer aus der Mühle
100 ml Sangria
1 Spritzer Balsamico
Basilikumstreifchen als Einlage

Alle Zutaten außer Basilikum im Mixer pürieren und durch ein Sieb drücken und kräftig mit S+P abschmecken. Basilikumstreifchen rein fertig.

Mit Lauch gefüllte Safranravioli 3 Ei M

Für 4 Pers.:

Teig:
300 g Mehl

3 Eier

2 El Olivenöl
1 Briefchen Safran

Füllung:

500 g Lauch
Öl und Butter zum Braten,
25 g Pinienkerne
Salz (), Pfeffer ,
Muskat Mehl,
1 kleine Zwiebel
250 g Champignons
30 g Butter
1 Bund Schnittlauch ,

50 g Parmesan oder auch Manchego-Käse

Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde anbringen, Eier, Öl und Safran miteinander verquirlen und hineingeben. Vom Rand her das Mehl mit dem Ei vermischen, Teig kräftig kneten. Zugedeckt 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Lauch der Länge nach halbieren und quer in ganz feine Streifen schneiden. Öl mit Butter erhitzen, Pinienkerne darin hellbraun rösten. Herausnehmen und den Lauch im Fett anschwitzen. Zugedeckt garen, bis er weich ist. Pinienkerne wieder zufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Abkühlen lassen.

Teig in vier Portionen teilen. Jede Portion extra verarbeiten. Den Teig mit Mehl sehr dünn ausrollen und in etwa 8 cm breite Streifen schneiden. In Abständen von 8 cm jeweils 2 El von der Füllung darauf geben, Teig darum herum mit Wasser bepinseln, dann einen zweiten Teigstreifen darüber legen, rund um die Füllung festdrücken. Mit dem Teigradchen Quadrate ausschneiden. Die fertigen Ravioli auf ein bemehltes Küchenhandtuch legen.

Nun die Zwiebel fein hacken, Champignons putzen und feinblättrig aufschneiden. Butter erhitzen und Pilze und Zwiebel anschwitzen. Mit Deckel 5 Minuten köcheln, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch mit der Schere dazuschneiden.

In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Salzen, die Ravioli Portionsweise 5 bis 7 Minuten ziehen lassen. Das Wasser soll nicht kochen, sonst platzen die Teigtaschen auf. Mit dem Schaumlöffel herausheben und zugedeckt warm halten, bis alle Ravioli gegart sind.

Nudeln auf dem Teller anrichten, Pilzsauce darauf und Käse darüber hobeln.

Tipp:

Den Teig kann man für Nudeln in jeder Breite verwenden, also auch für Lasagne. Sind die Eier klein gewesen, ein paar Tropfen Wasser zufügen. Bei zu großen Eiern wird der Teig zu weich; in diesem Fall noch etwas Mehl dazugeben.

Nudeln mit Artischocken M

Zutaten:

6 kleine Artischocken
4 Lauchzwiebeln (ca. 240 g)
2 Knoblauchzehen
1 Ei Öl
1/8 l Gemüsebrühe
2 mittelgroße Tomaten

2 Ei Creme double

Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle
250 g Nudeln

Zubereitung:

Die Artischocken waschen, die äußeren harten Blätter und die harten Blattspitzen abschneiden. Artischocken der Länge nach in 3 Scheiben teilen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und mit allen saftigen grünen Blättern in dünne Scheiben schneiden, Knoblauch abziehen und fein hacken.

Öl erhitzen. Artischocken, Lauchzwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze etwa 2 Min. schmoren. Die Gemüsebrühe zugießen. einmal unter Rühren kräftig aufkochen und alles zugedeckt garen, bis die Artischocken gerade eben weich sind.

Tomaten abziehen und würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Mit der Creme double unter die Artischocken mischen und erneut kräftig aufkochen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abgießen, abtropfen lassen und ganz heiß mit dem Artischockengemüse mischen. Sofort servieren.

Dazu passt frischgeriebener Käse

Nuss-Paprika-Sauce

Zutaten:

50 g Mandeln, geschält
50 g Haselnüsse, geschält
3 große Knoblauchzehen, gehackt
1 kleine getrocknete Chilischote, feingehackt
1/4 TL Salz
2 Tomaten, enthäutet, entkernt, gewürfelt
1 rote Paprikaschote, geröstet, enthäutet, entkernt, gehackt

1 El Weißweinessig
100-150 ml Olivenöl

Zubereitung:

Backofen auf 200 °C vorheizen und die Mandeln und die Haselnüsse ca. 5 Minuten auf einem Backblech rösten. Nüsse auskühlen lassen und dann zusammen mit Knoblauch, Chilischote und dem S in einen Mixer geben und so fein wie möglich pürieren. Tomaten, rote Paprikaschote, Essig und 2 Olivenöl dazugeben und gut mixen, damit eine glatte Paste entsteht. Unter ständigem Rühren bzw. Mixen langsam das restliche Olivenöl einlaufen lassen und solange rühren, bis die Sauce eine mayonnaiseartige Konsistenz hat.

Zu gegrilltem oder gebratenem Fleisch, Geflügel, Fisch oder Gemüse servieren.

Ergibt ca. 3/10 l Sauce.

Tipp: Originalgetreue Zubereitung der Sauce: Z, oder drei getrocknete, spanische Paprikaschoten oder Tomatenpaprikaschoten (ohne Stielansätze und Kerne) in Wasser weich dünsten, abtropfen lassen und im Mixer mit der Knoblauch-Nussmischung pürieren.

Paprikasauce

Zutaten:

2 rote Paprika
2 Knoblauchzehen
1 Peperoni
1/2 Tl Kreuzkümmel, gemahlen
ca. 1/8 l Olivenöl, kalt gepresst
6 Zweige Thymian
1 Tl Petersilie, fein geschnitten
1 El Essig

Zubereitung:

Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein Backblech legen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Alufolie abdecken. Im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen die Paprikahälften 40 Minuten garen. Die Kartoffeln mit in den Ofen geben und garen.

Von den Paprikahälften die Haut abziehen, die Hälften grob zerkleinern und mit einer Knoblauchzehe, einer klein geschnittenen Peperoni, Kreuzkümmel und etwas kalt gepresstem Olivenöl in einen Mixer geben und pürieren. Nach und nach Olivenöl zugeben, bis die Sauce eine cremige Konsistenz hat. Dann einen Zweig Thymian abzupfen und die Blättchen fein hacken. Thymian und Petersilie untermischen und mit Essig, Pfeffer und Salz abschmecken

Reis mit Rebhuhn (ohne Rebhuhn)

Zutaten:

150 g Rosinen
1 große Knoblauchknolle, ganz, ungeschält
1/10 l Olivenöl
1 kleine Zwiebel, feingehackt
1 El mildes Paprikapulver
1 mittelgroße Tomate, geschält, entkernt und feingehackt
2 große Knoblauchzehen, feingehackt
400 g Rundkornreis
1 l Wasser oder Brühe
1 1/2 Tl Salz
1/8 Tl reiner Safran
200 g gekochte Kichererbsen

Die Rosinen zwei bis drei Stunden in lauwarmem Wasser einweichen und anschließend gut abtropfen lassen. Die Knoblauchknolle säubern, jedoch nicht zerplücken oder schälen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Das Olivenöl in einer flachen, gusseisernen Kasserolle von 20 bis 30 cm Durchmesser erhitzen und die gehackte Zwiebel darin glasig dünsten. Die Hälfte der Rosinen und die Knoblauchknolle dazugeben und unter Rühren kurz anbraten lassen. Paprikapulver darüber streuen, unter ständigem Rühren ebenfalls kurz anbraten und dann die Tomate und den gehackten Knoblauch 2 Minuten mitbraten. Den Reis zugeben und unter ständigem Rühren weitere 3 Minuten braten. Einen Liter Wasser oder Brühe aufkochen, mit Salz würzen, Safran einrühren und mit den Kichererbsen in die Pfanne geben. Zum Kochen bringen und ohne Deckel unter gelegentlichem Umrühren 5 Minuten kochen lassen. Den Reis mit den restlichen Rosinen bestreuen und dann im vorgeheizten Ofen 15 Minuten garen, bis der Reis alle Flüssigkeit aufgenommen hat. Die Kasserolle aus dem Ofen nehmen, mit Alufolie bedecken, etwas ruhen lassen und heiß servieren.

Ergibt 6 Portionen

Salat mit Avocado

Für 4 Pers.:

250 g Kirschtomate
150 g Römersalat
1 reife Avocado
2 TI Zitronensaft
1 grüne Pfefferschote
1 Schalotte
5 El Sonnenblumenöl
3 El Sherryessig
1 TI Dijonsenf
2 El Sherry (Jerez) oder Apfelsaft
Salz, Pfeffer aus der Mühle, Schnittlauch

Tomaten waschen, halbieren oder vierteln. Salat waschen trocken tupfen und klein schneiden.

Avocado schälen, halbieren, Kern entfernen, Avocadofleisch in dünne Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.

Für die Salatsoße die Pfefferschote waschen, aufschneiden, Kerne entfernen. Schote fein hacken. Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. Beides in eine Schüssel geben, mit Essig, Senf, Sherry und Öl vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salatzutaten mit der Soße anmachen, mit Schnittlauch garnieren.

Salatsauce Mayo

Saft von einer Zitrone

4 El Mayo

Salz

Pfeffer

Zucker

Die Salatsauce vorsichtig unter den Salat heben.

Salsa

Zutaten

4-5 Tomaten

4-5 Knoblauchzehen

2-3 frische rote Chili (Peperoni)

2 TI Paprikapulver

1/2 TI Kreuzkümmel

1/2 Tl Oregano
3 El Weißweinessig
3 El Olivenöl
Salz
Pfeffer

Tomaten enthäuten, Knoblauchzehen schälen, Chili waschen, öffnen und entkernen. Kreuzkümmel und Oregano im Mörser zerreiben. Alle Zutaten mit der Hand oder besser mit einer Küchemaschine zerkleinern und vermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salsa Spanien passt hervorragend zu kurzgebratenem (z.B. Steaks), asiatischen Gerichten oder kann einfach als Vorspeise mit ein paar Scheiben Weißbrot gereicht werden.

Je nach Geschmack kann man die Zutaten auch variieren und die Sauce schärfer oder auch milder machen. Und wer es gerne sehr scharf mag, lässt die Tomaten einfach weg.

Schafskäse Crostada

Klassiker zu Wein -

Wir brauchen für 4 Personen:
Ca. 200 - 250 Gramm Schafskäse,
Weißwein,
1 Msp. gehackter Knoblauch,
Teelöffel frischer gehackter Oregano,
Teelöffel gehackte Petersilie,
4 - 6 Scheiben Bauernbrot (Scheiben ca. 1 cm dick), etwas Olivenöl

Zubereitung:

Der Schafskäse wird mit etwas Weißwein und den ganzen Gewürzen und Kräutern glatt gerührt. Die Brotscheiben werden in Olivenöl auf beiden Seiten goldgelb angebraten, mit der Käsemasse bestrichen und im Backofengrill nochmals ca. 3 - 4 Minuten goldbraun überbacken.

Schwarze Bohnen mit weißem Reis

Zutaten:

250 g schwarze Bohnen

1/2 l Wasser
1 Zwiebel, halbiert
2 Knoblauchzehen, feingehackt
frischgemahlener, schwarzer Pfeffer
1 Lorbeerblatt
4 El Olivenöl
1 El Mehl
1 Tl mildes Paprikapulver
1 Tl Salz
1/4 Tl Cayennepfeffer
1/2 l Weißwein
3 El Butter
1 Zwiebel, feingehackt
200 g Rundkornreis
Salz

Zubereitung:

Die Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Bohnen abgießen und in einen großen Topf geben. Das Wasser, die Zwiebelhälften, den Knoblauch, den Pfeffer und das Lorbeerblatt dazugeben und zum Kochen bringen. Den Topf bedecken und bei schwacher Hitze 40 Minuten köcheln lassen. In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, das Mehl, das Paprikapulver, Salz und Cayennepfeffer gut zusammenrühren und unter die Bohnen mischen. Alles ohne Deckel 15 Minuten weiterkochen lassen, dann das Lorbeerblatt und die Zwiebelhälften entfernen.

Unterdessen einen halben Liter Wasser und den Weißwein in einem kleinen Topf aufkochen. Die Butter in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Reis dazugeben und unter ständigem Rühren ca. 2 Minuten mitbraten lassen. Mit der heißen Wasser-Wein-Mischung ablöschen und mit Salz würzen. Einmal kurz umrühren, dass sich die Zutaten gut vermischen, dann einen Deckel auf den Topf setzen und den Reis bei sehr niedriger Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bedeckt weitere 5 Minuten ziehen lassen.

Eine Ringform mit einem Durchmesser von ca. 20 cm Durchmesser gut mit Butter bepinseln und den Reis fest in die Form drücken. Weitere 10 Minuten ruhen lassen. Die schwarzen Bohnen in eine große, flache Servierschüssel schöpfen und den Reisring auf die Bohnen stürzen.

Ergibt 4-6 Portionen

Spaghetti im Körbchen M

Zutaten für 4 Pers.:

4 reife Fleischtomaten (etwa ein Kilo),
400 g Spagetti,
1 El Olivenöl,
3 bis 4 Stängel Basilikum

frisch geriebener Parmesan

schwarzer Pfeffer aus der Mühle,
Salz

Zubereitung:

Spaghetti in Salzwasser al dente kochen.

Währenddessen Tomaten überbrühen und häuten. Quer halbieren und mit dem Daumen die Kerne aus den Kammern drücken.

Bei vier Hälften die Zwischenwände vorsichtig herausschneiden, sodass die Tomatenhälften leer sind. Das Herausgeschnittene und die restlichen Tomatenhälften würfeln. Mit Olivenöl und grob gezupftem Basilikum vermischen, würzen.

Die ausgehöhlten Tomaten in ein Sieb geben und dieses über die Spaghetti hängen, damit sich die Tomaten im Wasserdampf erwärmen.

Die Nudeln abgießen. Zurück in den Topf geben, aber nicht mehr auf den Herd stellen, mit den Tomatenwürfelchen mischen. Leere Tomatenhälften auf vorgewärmte Teller setzen, mit Spaghetti füllen. Die restlichen Nudeln einfach um die Tomaten herum anrichten. Mit Parmesan bestreuen und mit einer großen Schüssel Salat servieren.

Spanische Kartoffeln

Zutaten für 4 Portionen:

750 g kleine Frühkartoffeln
3 Knoblauchzehen
1-3 frische rote Chilischoten oder scharfe Paprika
2 rote Paprikaschoten oder Lauch
10 El Olivenöl
2-3 Tl Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Tl gemahlener Kreuzkümmel
3 El Sherry-Essig

Zubereitung:

Die Kartoffeln mit Hilfe einer kleinen Bürste und kaltem Wasser gründlich reinigen und in reichlich Salzwasser nicht ganz gar kochen. Die Kartoffeln herausnehmen und ausdämpfen lassen, aber nicht schälen. Die abgekühlten Kartoffeln der Länge nach vierteln. Knoblauch schälen, Chilis waschen, halbieren, Stielansätze und Kerne entfernen. Knoblauch und Chilis hacken. Paprikaschoten waschen, halbieren und putzen. Paprikahälften in 1/2- 1 cm breite Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, bis an einem hineingehaltenen Holzkochlöffelstiel Bläschen nach oben steigen. Kartoffeln darin in 10 Minuten knusprig anbraten. Dann die Paprikastreifen dazugeben und 10 Minuten mitrösten. Den Knoblauch und die Chilistückchen hinzufügen, 5 Minuten mitbraten. Dann mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel kräftig abschmecken. Kurz vor Ende der Garzeit die Kartoffeln mit dem Sherry-Essig beträufeln und die Flüssigkeit verdampfen lassen. Die Kartoffeln aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und noch heiß servieren. Wird Lauch anstelle von Paprika verwendet, diesen gründlich waschen, putzen und in fingerlange Stücke schneiden. Diese je nach Dicke 3-5 Minuten in kochendem Wasser blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. Gut abtropfen lassen und dann zusammen mit den Kartoffeln braten.

Spanischer Spargel

Zutaten:

1,5 kg heller oder violetter Spargel,
1/4 l Wasser,
Salz,
eine kräftige Prise Zucker,
2 El gemischtes Essiggemüse (aus dem Glas),
2 El gehackter Kerbel,
1 El Kapern,
1 Tl fein geschnittener Estragon,
6 El kaltgepresstes Olivenöl,
3 El Weinessig,
schwarzer Pfeffer
4 Tropfen Worcestersauce.

Zubereitung:

Den gewaschenen Spargel schälen, die harten Enden etwa 1 cm lang abschneiden. Wie gewohnt garen.

Abgetropftes Essiggemüse und Kapern grob hacken, mit Kerbel und Estragon mischen. Öl und Essig verrühren und darüber geben. Mit Salz, Pfeffer und Worcestersauce pikant abschmecken. Spargel abtropfen lassen, mit Soße überziehen und mit Folie bedeckt bis zum Servieren kühl stellen.

Tomatengulasch M

Zutaten:

600 g Tomaten,
20 g Pinienkerne

150 ml (= 150 g) Sahne

1 El Dijonsenf ,
1 El Olivenöl
Salz, frisch geriebener Pfeffer

Zubereitung:

Strunk der Tomaten entfernen, über Kreuz einritzen, Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, bis die Haut sich kräuselt, kalt abschrecken, Haut abziehen. Der Länge nach halbieren, Kerne herausdrücken, Tomaten in Spalten schneiden.

Pinienkerne grob hacken. Sahne in Senf mit dem Schneebesen verrühren.

Tomaten und Pinienkerne in Olivenöl anschwitzen. Bevor die Senfsahne dazukommt, Topf oder Pfanne erst einmal kurz vom Feuer nehmen, damit das Ganze nicht zu heiß ist und gerinnt.

Herd auf kleinste Hitze stellen, das Senf-Sahne-Gemisch zufügen und das Tomaten-Gulasch rund 10 Minuten köcheln. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Dazu passt beispielsweise sehr gut Reis.

Tomatensuppe

Zutaten für 4 Pers.:

1 kg Flaschentomaten
1 Bund Rucola,
3 rote Zwiebeln
3 Knoblauchzehen,
5 El Olivenöl,
1 El Balsamessig
2 Tl Zucker, Salz, Pfeffer

Backofen auf 140 °C vorheizen. Tomaten waschen, Strunk entfernen, klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel in Stücke schneiden. Alles zusammen auf ein tiefes Blech geben, mit 2 bis 3 El Olivenöl beträu-

fein. 1 1/2 Stunden im heißen Backofen garen. Nach der Hälfte der Zeit mal umrühren.

Gemüse im Mixer mit 1/4 l heißem Wasser schön glatt pürieren. Die Suppe unbedingt mit einem großen Löffel durchs Sieb passieren, damit sie eine feine Konsistenz bekommt und Reste der Tomatenschalen entfernt werden.

Nun mit dem Balsamessig, Zucker, frisch gemahlenem Pfeffer und Salz abschmecken, Rucola waschen, grob hacken und beim Servieren in die heiße oder auch nur lauwarme Tomatensuppe geben. Mit ein bisschen Olivenöl beträufeln.

Weiß-Bohnen Salat 2 Ei

130 Gramm Weiß-Bohnen
3 Essl. Olivenöl
2 Essl. Balsamessig
Pfeffer, Salz
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel (feingehackt)
1 Paprika rot
300 Gramm Tomaten

2 Hartgekochte Eier

100 Gramm Grüne Oliven (entsteint)
150 Gramm Schafskäse

Die Bohnen ca. 10 Stunden einweichen, dann das Wasser abgießen, die Bohnen abspülen, mit frischem Wasser aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten garen (die Bohnen sollen weich, aber nicht verkocht werden).

Das Öl mit dem Essig, dem Pfeffer und Salz verrühren, die zerdrückte Knoblauchzehe und die feingehackte Zwiebel dazugeben. Die Paprikaschote entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Die Tomaten würfeln, die Eier in Scheiben und die Oliven in erdnussgroße Stücke schneiden. Das Gemüse sowie die abgekühlten Bohnen gründlich mit der Sauce vermischen und 30 Minuten ziehen lassen. Den Salat mit dem gewürfelten Schafskäse garnieren.

Zitronenkonfitüre

250 g unbehandelte Zitronen,

250 g getrocknete Aprikosen (orejones),
1 l Wasser,
Schale von einer Zitrone,
1 kg Zucker

Aprikosen in einer Schüssel mit dem aufgekochten Wasser übergießen und etwa 24 Stunden einweichen.

Die Zitronen waschen und, wie sie sind, in einen kleinen Topf geben. Mit kaltem Wasser bedeckt aufsetzen und so lange kochen, bis sie weich sind. Das Wasser abschütten, Zitronen abkühlen lassen. Die Früchte in ganz kleine Stückchen schneiden, die Kerne dabei entfernen.

Aprikosen mit ihrem Einweichwasser in einen Topf geben, zugedeckt sehr weich kochen. Zitronen, Zucker und die mit einem Zestenreißer abgelöste Zitronenschale zufügen. Im offenen Topf etwa eine halbe Stunde kochen lassen. Ab und zu umrühren. Eine Gelierprobe machen, dann die Konfitüre in heiß ausgespülte Gläser mit Twist-Off-Deckel füllen. Gut verschließen.

Zucchini-auflauf

Für 4 Personen

1 kg Zucchini
1 Prise Salz
1 Ei Mehl
1 Ei Olivenöl (zum Braten)
350 g Zwiebeln
500 g Tomaten
1/2 Tl Paprikapulver
2 Ei Semmelbrösel
2 Ei Olivenöl

Zubereitungszeit : 45-60 Min

Zubereitung

Die Zucchini schälen, in Scheiben schneiden, einsalzen und 20 Minuten stehen lassen. Anschließend abtrocknen, in Mehl wenden und in heißem Olivenöl goldgelb backen. Die Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und diese in einer Pfanne mit etwas Öl bräunen. Tomaten ebenfalls schälen und in Würfel schneiden. Eine Auflaufform ausfetten, eine Lage Zucchinischnitten hineinschichten, darauf geröstete Zwiebelscheiben und Tomatenwürfel geben, mit der Hälfte des Paprikapulvers bestreuen. Nochmals Zucchinischnitten, geröstete Zwiebelscheiben und Tomatenwürfel darüber legen und die verbliebene Hälfte des Paprikapulvers darüber streuen. Die

Oberfläche mit Semmelbröseln bestreuen und Olivenöl darüber tropfen.
Im Backofen überbacken.

Zwiebelgemüse M

Für 4 Port.:

1 große Gemüsezwiebel
1 Stange Lauch
2 Knoblauchzehen
60 g Butter oder Margarine,
2 Ei Weißwein,
Salz, Pfeffer,

frisch geriebener Parmesan

Zwiebel schälen, halbieren, in feine Würfel schneiden. In kochendem Wasser eine Minute blanchieren, anschließend abgießen und abtropfen lassen. Lauch putzen, waschen, in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Hälfte der Butter zerlassen, Zwiebel, Lauch und Knoblauch darin anschwitzen. Weißwein zufügen, alles im geschlossenen Topf bei wenig Hitze 15 Minuten garen. Deckel abnehmen und weitere 10 Minuten leise köcheln lassen.

Restliche Butter zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Parmesan über das Zwiebelgemüse hobeln.

Zwiebelringe im Mandelteig 2 Ei

6 Pers.: Teig:
250 g Mehl ,

2 Eier

1/2 TI Backpulver
Salz,
50 g gem. Mandeln
0,3 l Bier
750 g Gemüsezwiebeln
1,5 l Öl zum Frittieren,
Knoblauchmayonnaise

Eier mit Mehl, Backpulver, einer Prise Salz und Mandeln verrühren, Bier zufügen, den Teig glatt rühren. 30 Minuten ausquellen lassen. Gemüsezwiebeln schälen, quer in 1/2 cm dicke Ringe schneiden. Öl in einer tiefen Pfanne, im Topf oder der Friteuse auf 160 °C erhitzen.

Zwiebelringe nacheinander mit zwei Gabeln im Teig wenden und Portionsweise im schwimmenden Öl knusprig ausbacken. Auf Küchenrolle abtropfen lassen. Sofort mit Aioli oder Mayonnaise servieren.
Salate - werden meist als Vorspeise oder Tapa serviert

Zwiebeltortilla mit Käse 1 Ei M

Zutaten:

(für 1 Person)

Zutaten:

1 großes Ei (Klasse L),
Salz,
1 Ei fein gehackte Petersilie,
1 große rote Zwiebel,
1 TL (10 g) Butter,
30 g Feta

Zubereitung:

Das Ei mit dem Salz und der Petersilie verquirlen. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Butter zerlassen und die Zwiebelringe darin bei schwacher Hitze glasig und weich dünsten. Den Feta in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebelringe in der Pfanne flach drücken und mit den Fetascheiben belegen. Sobald der Käse zu schmelzen beginnt, das Ei darüber gießen und bei schwacher Hitze in 6-7 Minuten stocken lassen.

Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben, wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Der/die gehe bitte auf das jeweilige Verzeichnis , erst Inhaltsverzeichnis, dann Index, mit der RECHTEN Maustaste

Felder aktualisieren / gesamtes Verzeichnis aktualisieren.
Dann speichern, O K.

Samstag, 20. Januar 2007

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de