

# INHALT

**Rezeptideen aus Spanien –  
eine Rezeptauswahl aus der Zeitschrift „Spain Gourmetour, Magazin für Essen,  
Wein und Reisen“**

## 1 Vorspeisen/Beilagen

- S.02 Mit Thunfisch gefüllte Zwiebeln
- S.04 Empanada mit Schweinefilet
- S.06 Kandierte Paprikaschoten und Shrimps
- S.08 Tortilla mit grünen Paprikaschoten und Shrimps
- S.10 Piquillo-Paprikaschoten mit Fischfüllung
- S.12 Gebackene Paprikaschoten
- S.14 Thunfischtoast
- S.16 Mischgemüse nach Art der Rioja
- S.18 Salat aus Orangen, roten Zwiebeln und Stockfisch
- S.20 Mit Ziegenkäse gefülltes Brot
- S.22 Frittierter Los-Ibores-Käse mit Marmelade aus roten und grünen Tomaten
- S.24 Torte aus Ronda-Käse, Aubergine und Tomatenkonfit
- S.26 Salat Teneriffa

## 2 Hauptspeisen

- S.28 Hähnchen Campurriano
- S.30 Seehecht auf galicische Art
- S.32 Marinerter Lachs
- S.34 Eintopf nach Art der Maragatería
- S.36 Keulen vom Milchlamm
- S.38 Forellen „à la Navarra“
- S.40 Bonito mit Zwiebeln
- S.42 Kichererbsen mit Escalibada aus Paprikaschoten und Picada
- S.44 Pasta mit 3 Sorten Ziegenkäse
- S.46 Gemüseblechkuchen „Coca de trompó“
- S.48 Runzlige Kartoffeln mit „Mojo picón“ und „Mojo verde“
- S.50 Schweinebraten in Sherryessig-Marinade

## 3 Nachspeisen/Kuchen

- S.52 Flache Mandelküchlein
- S.54 Bananen-Schokoladen-Rolle
- S.56 Süßsaure Erdbeeren
- S.58 Churros

## MIT THUNFISCH GEFÜLLTE ZWIEBELN



*Vorbereitung: 45 Minuten*

*Gesamte Kochzeit: 45 Minuten*

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 8 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 0,5 dl Öl
- 350 g frischer Thunfisch  
oder eine 250-g-Dose Thunfisch
- 0,25 dl Tomatensoße
- Salz

#### *Helle Soße:*

- 0,5 dl Öl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 halbe Zwiebel
- 25 g Mehl
- 0,5 dl Weißwein
- 2 dl Brühe
- 1 Zimtstange
- Pfeffer
- Salz
- Petersilie

## Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und 30 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Abtropfen lassen und mit einem gerundeten Messer aushöhlen. Das herausgeschnittene Zwiebelfleisch klein schneiden und mit dem gehackten Knoblauch in Öl goldbraun anbraten, den Thunfisch in kleinen Stücken, oder bei Dosenthunfisch mit der Gabel zerteilt, dazugeben und im Öl wenden. Die Tomatensoße einrühren. Die Zwiebeln mit dieser Mischung füllen und mit der Öffnung nach oben in einen ofentauglichen Schmortopf stellen.

## *Helle Soße:*

Zwiebel und Knoblauch hacken, anbraten und das darüber gestäubte Mehl leicht anbräunen, den Wein und die Brühe darüber gießen und unter Rühren den Pfeffer und die Zimtstange dazugeben. 5 Minuten kochen lassen. Eventuell noch mit Salz und Pfeffer abschmecken und dann die Soße über die Zwiebeln gießen. 10 Minuten auf dem Herd oder im Backofen schmoren, dabei die Zwiebeln gelegentlich begießen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren. Mit derselben Füllung kann man Kartoffeln, Paprikaschoten oder Zucchini füllen und geht dabei ähnlich vor wie hier beschrieben.

## *Empfohlener Wein:*

Ein junger Roter aus der D.O. Toro und aus der Sorte Tinta de Toro, wenn man Dosenthunfisch verwendet.

Ein Weißer der Sorte Malvasía von derselben D.O., wenn man frischen Bonito nimmt, der zarter als Thunfisch und leichter als Dosenbonito ist.

## EMPANADA MIT SCHWEINEFILET



*Vorbereitung: 45 Minuten*

*Gesamte Kochzeit und Backzeit:  
60 Minuten*

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 350 g Mehl
- 5 g süßes Paprikapulver
- 3 g Salz
- 1 dl Öl
- 1 dl Wasser oder zur Hälfte Wasser und zur Hälfte Weißwein

### *Füllung:*

- 0,75 dl Öl
- 2 Zwiebeln
- 2 dünne grüne Paprikaschoten
- 2 EL Tomatensoße
- 300 g Schweinefilet in Stückchen
- jeweils 150 g Serrano-Schinken und Paprikawurst
- 0,5 dl Weißwein
- ein paar Fäden Safran
- Salz

## Zubereitung:

Das Mehl, das Paprikapulver und das Salz in eine Schüssel geben. Das Öl erhitzen, bis es zu rauchen anfängt, und schnell in das Mehl schütten. Mit einem Löffel umrühren und dabei das Wasser dazugeben. Einen Tisch mit Mehl bestreuen und den Teig mit den Händen kneten, bis er glatt und gleichmäßig ist. Eine Kugel daraus formen und mit einem feuchten Tuch bedeckt abkühlen lassen. Das gewürzte Filetfleisch, den gewürfelte Schinken und die in Scheiben geschnittene Paprikawurst braten. Aus der Pfanne nehmen und im selben Öl die in dünne Scheiben geschnittene Zwiebel und die klein gehackten Paprikaschoten braten, bis sie weich sind. Die Tomatensoße und den Safran dazugeben und mit dem Fleisch mischen. Den Wein unterrühren und alles zusammen köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist. Den Teig in zwei Teile schneiden. Einen Teil auf einem bemehlten Tisch mit dem Nudelholz ausrollen, bis er einen halben Zentimeter dick ist. Den Teig in eine gefettete und mit Mehl bestäubte Form (Durchmesser 24 cm) legen, so dass der Teig über den halbhohe Rand hinaushängt, und die Füllung darauf löffeln. Den zweiten Teil des Teigs ebenfalls ausrollen und damit die Empanada zudecken. Die Ränder

befeuchten, mit den Fingern zusammendrücken und nach innen drehen. Mit abgeschnittenen Teigresten verzieren und mit verquirltem Ei bestreichen. Die Oberfläche mehrmals mit einer Gabel einstechen, damit der Dampf entweichen kann, und im Ofen 40 Minuten bei 180° C backen. Oft verwendet man bei der Zubereitung der Füllung für die Pastete (die auch aus rohen Sardinen ohne Kopf und Gräten, aus entsalztem Klippfisch mit Rosinen oder aus zerkleinertem Hühnerfleisch bestehen kann) eine große Menge Öl, gießt das überflüssige Öl danach ab und benutzt es für den Teig.

### *Empfohlener Wein:*

Ein Roter aus der D.O. Ribeiro oder aus den Rebsorten Caiño, Ferrón und Sousón aus derselben D.O.

## KANDIERTE PAPRIKASCHOTEN



*Vorbereitung: 30 Minuten*  
*Gesamte Kochzeit: 2 Stunden*

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 1 rote Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 100 g Zucker
- 1 dl Öl
- ein Stängel Thymian

## Zubereitung:

Die Paprikaschoten waschen und blanchieren oder über einer Flamme rösten, damit sie sich leichter schälen lassen. Die Kerne entfernen, in Streifen schneiden und mit Zucker, Salz, Thymian und Öl in einen Topf geben. Bei geschlossenem Deckel auf kleinster Flamme schmoren, bis die Schoten nach rund 2 Stunden weich sind. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Diese Beilage passt gut zu Fleisch, vor allem fettem Fleisch wie Schwein oder Ente.

### *Empfohlener Wein:*

Da es eine Beilage ist, eignet sich dafür der jeweilige Wein der Hauptspeise: zu Fleisch ein roter Crianza aus der D.O. Campo de Borja, zu Fisch ein weißer Gewürztraminer aus der D.O. Bierzo.

## TORTILLA MIT GRÜNEN PAPRIKASCHOTEN UND SHRIMPS



*Vorbereitung: 45 Minuten  
Gesamte Garzeit: 25 Minuten,  
wenn man einen Mikrowellen-  
herd benutzt*

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 250 g Shrimps
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 dünne grüne Paprikaschoten
- 1 dl Öl
- 4 Eier
- Öl zum Einfetten der Pfanne

## Zubereitung:

Die Shrimps schälen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln klein schneiden, die Knoblauchzehen pellen und hacken, die Paprikaschoten in dünne Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Shrimps eine Minute sautieren, herausnehmen und im selben Öl die Knoblauchzehen anbraten. Bevor sie Farbe annehmen, Zwiebeln und Paprikastreifen darüber geben und alles zusammen 15 bis 20 Minuten bei schwacher Hitze schmoren (5 Minuten in einem geschlossenen Behälter im Mikrowellenherd). Wenn alles weich ist, die Shrimps hineingeben und noch ein paar Minuten köcheln lassen. Die Eier schlagen, würzen und in einer Schüssel mit den Paprikastreifen und Shrimps vermischen. Eine beschichtete Pfanne von passender Größe einfetten, erhitzen und die Eiermischung hineinfüllen. Die Tortilla bei schwacher Hitze 4 bis 5 Minuten stocken lassen und wenden, bis sie auf beiden Seiten goldbraun ist. Diese Tortilla kann kalt oder warm gegessen werden. Statt Shrimps kann man auch Langschwanzkrebse, Krevetten oder Krabben verwenden.

### *Empfohlener Wein:*

Ein junger Roter aus der D.O. Toro, oder als leichter Wein ein Weißer der Sorte Macabeo aus der D.O. Somontano.

## PIQUILLO-PAPRIKASCHOTEN MIT FISCHFÜLLUNG



*Vorbereitung: 45 Minuten*

*Gesamte Kochzeit: 20 Minuten*

### **Zutaten für 4 Personen:**

#### *Füllung:*

- 250 g Backenfleisch vom Seeteufel oder Seehecht, Merlan, Kabeljau
- Salz
- Pfeffer
- Mehl zum Panieren
- 0,5 dl Öl
- 1 Schalotte
- 4 Champignons
- 0,5 dl Weißwein
- 2 dl flüssige Sahne
- Salz

- weißer Pfeffer
- 1 Dose Piquillo-Paprikaschoten (12 bis 16 Schoten)

#### *Soße:*

- 1 dl Öl
- 2 Knoblauchzehen
- der Saft aus der Paprikadose
- 0,25 dl Essig
- Salz
- Pfeffer
- 1 Tomate und gehackter Schnittlauch (nach Belieben)

## Zubereitung:

### *Füllung:*

Den Fisch säubern, würzen, in Mehl wenden und im Öl sautieren. Beiseite stellen. Die geschälte und gehackte Schalotte und die gesäuberten und gehackten Champignons 5 Minuten im Wein kochen. Pürieren, die Sahne dazugeben, salzen und pfeffern. Die Creme ein paar Minuten köcheln lassen und dann den zerpfückten Fisch hinzufügen. Erkalten lassen.

Die Paprikaschoten aus der Dose abtropfen lassen, den Saft aufheben, und die Schoten mit der kalten Creme füllen.

### *Soße:*

Die Knoblauchzehen in Scheibchen schneiden und in Öl bräunen. Den Saft von der Dose und den Essig einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Soße über die Paprikaschoten gießen und den Topf auf dem Feuer rasch hin und her bewegen, bis die Soße weißlich und etwas dicklich wird. Seeteufel ist für dieses Gericht sehr gut geeignet, aber man kann auch andere Fischarten mit magerem, festen Fleisch verwenden. Das Gericht schmeckt frischer, wenn man am Schluss eine gewürfelte Tomate und gehackten Schnittlauch dazugibt.

### *Empfohlener Wein:*

Ein Rosé aus der D.O. Navarra oder Cigales.

## GEBACKENE PAPRIKASCHOTEN



*Vorbereitung: 15 Minuten*

*Gesamte Koch- und Backzeit:*

*45 Minuten*

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 3 große rote Paprikaschoten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Tomaten
- 75 ml Öl
- ein EL guter Weinessig
- Salz
- Pfeffer
- 25 g Zucker

## Zubereitung:

Die Paprikaschoten waschen, mit Wasser bespritzen und im Ofen zusammen mit der halbierten Zwiebel, einer Knoblauchzehe und den gewaschenen Tomaten 40 Minuten bei 180° C backen. Die Paprikaschoten von Zeit zu Zeit umdrehen, damit sie auf allen Seiten Farbe annehmen, ohne schwarz zu werden. Wenn sie weich sind, aus dem Ofen nehmen und das Backblech mit Papier zudecken, damit die Schoten schwitzen und leichter zu pellen sind. Die abgekühlten Paprikaschoten pellen und in Streifen schneiden, den ausgetretenen Saft aufheben und die Zwiebel auch in Streifen schneiden. Die Tomaten und die Knoblauchzehe schälen und zusammen zerdrücken. Die andere, in Scheibchen geschnittene Knoblauchzehe goldbraun braten, vom Herd nehmen und die Paprikastreifen, die Zwiebel, die Tomaten-Knoblauchmischung, den Essig und den Saft, den die Paprikaschoten im Herd ausgeschwitzt haben, dazugeben. Salzen und pfeffern, zuckern, um die Säure von den Tomaten und vom Essig abzuschwächen, und das Ganze einmal kurz aufkochen lassen. Das Paprikagemüse ist ein ausgezeichneter Salat, und als warme oder kalte Beilage passt es zu Spiegeleiern, Fisch oder Fleisch. In einigen Dörfern der Mancha gibt man einen Teelöffel Kümmel dazu.

### *Empfohlener Wein:*

Ein roter Crianza, D.O. Mancha, oder ein roter Cencibel aus der D.O. Mondéjar.

# THUNFISCHTOAST



*Vorbereitung: 45 Minuten*  
*Gesamte Kochzeit: 2 Stunden*  
*(45 Minuten mit dem*  
*Mikrowellenherd)*

## **Zutaten für 4 Personen:**

- 1/2 kg Zwiebeln
- 1 dl Öl
- 25 g Zucker
- 1 dl trockener Weißwein
- 4 bis 8 Scheiben helles Bauernbrot
- 1 Dose Bauchfleisch vom Thunfisch in Olivenöl
- 4 bis 8 hauchdünne Scheiben Serrano-Schinken
- ein paar Körner grobes Salz
- ein paar Tropfen Sherry-Essig

## Zubereitung:

Die Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden und zugedeckt, auf kleiner Flamme, mit dem Öl und dem Zucker eine Stunde kochen (oder 15 Minuten im Mikrowellenherd). Den Wein dazugießen und ohne Deckel eine weitere Stunde bei schwacher Hitze kochen lassen, bis die Zwiebeln glasieren (sollte besser am Vortag zubereitet werden, weil so der Geschmack intensiver wird). Das Brot toasten, mit einer Schicht glasierter, heißer Zwiebeln belegen und mit einer Scheibe Schinken bedecken. Auf den Schinken zwei Thunfischfilets häufen, ein paar Körner grobes Salz darüber streuen, mit 2 bis 3 Tropfen Sherry-Essig würzen und servieren. Das getoastete Brot und die glasierten Zwiebeln müssen sehr heiß sein, damit der Fettrand vom Schinken leicht anschmilzt.

### *Empfohlener Wein:*

Ein Weißer aus Garnacha und Chenin aus der D.O. Priorato oder ein Weißer aus der D.O. Rueda.

## MISCHGEMÜSE NACH ART DER RIOJA



*Vorbereitung: 1 Stunde*

*Gesamte Kochzeit: 45 Minuten*

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 8 Schalotten
- 150 g Babykarotten
- 2 Stangen Lauch
- 250 g Erbsen (ohne Schoten)
- 12 Stangen Dosenspargel (weiß)
- 250 g grüne Bohnen
- 4 Artischocken
- 100 g Serrano-Schinken
- 1 dl Öl
- 10 g Mehl
- Salz

## Zubereitung:

In kochendem Salzwasser die gesäuberten und klein geschnittenen grünen Bohnen 7 Minuten, die Erbsen 10 Minuten und die Artischocken 12 Minuten garen, dann abgießen (Kochwasser aufheben) und zur Seite stellen. Die Schalotten brühen und schälen, dann mit dem in Scheiben geschnittenen Lauch, den Karotten und würfelig geschnittenen Schinken in Öl anbraten. Mit Mehl bestäuben, kurz anbraten, mit dem Gemüsewasser ablöschen und 20 Minuten garen. Dabei den Topf schwenken, damit nichts anbrennt. Die grünen Bohnen, die Erbsen, die Artischocken und die Spargelstangen hinzufügen. Einmal aufkochen lassen und heiß servieren.

Es eignet sich jede Art Gemüse der Jahreszeit, auch TK-Gemüse.

### *Empfohlener Wein:*

Ein weißer Crianza der D.O.Ca. Rioja aus der Rebsorte Viura mit dem Aroma des Eichenholzes, der es mit dem Spargel aufnehmen kann, der sich eher schlecht mit Wein verträgt.

## SALAT AUS ORANGEN, ROTEN ZWIEBELN UND STOCKFISCH



*Vorbereitung: 30 Minuten plus  
Entsalzungszeit des Stockfisches (24 Stunden)*

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 4 Orangen
- 200 g Stockfisch  
(dickes Rückenstück)
- 2 rote Zwiebeln
- 1,5 dl natives Olivenöl
- 100 g schwarze Oliven

## Zubereitung:

Den Stockfisch 24 Stunden lang entsalzen. Das Wasser dreimal wechseln. Abtropfen lassen und mit kaltem Wasser aufsetzen. Sobald der Siedepunkt erreicht ist, vom Feuer nehmen, im Wasser erkalten lassen und in Blätter zerpflücken. Die Orangen sorgfältig schälen, alle Häute entfernen und in Scheiben schneiden oder in Schnitze aufteilen. Abwechselnd dachziegelartig mit den Stockfischblättern in eine Glas- oder Keramikschale legen. Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Über Orangen und Stockfisch verteilen, alles mit nativen Olivenöl beträufeln und einige Minuten ziehen lassen. Mit den kleingeschnittenen schwarzen Oliven dekorieren und servieren.

Wenn man den Stockfisch nicht entsalzen möchte, kann man ihn auch in gleich große Stücke schneiden und ohne Öl braten. Das Salz tritt aus dem Fisch aus und verbleibt in der Pfanne.

### *Empfohlener Wein:*

Es ist immer schwierig, einen Wein zu einem Salat zu empfehlen. Besonders kritisch wird es jedoch, wenn dieser aus Früchten bzw. – wie hier – sogar aus Zitrusfrüchten besteht. In diesem Fall würden wir zu einem Pedro Ximénez raten, der die Säure der Orangen und den intensiven Geschmack des Stockfisches etwas abschwächt.

## MIT ZIEGENKÄSE GEFÜLLTES BROT



*Vorbereitung: 10 Minuten*  
*Gesamte Backzeit: 10 Minuten*  
*für einen mittelgroßen Laib*

### **Zutaten für 8 Personen:**

- 1 mittelgroßer Laib Brot
- 200 g Majorero-Ziegenkäse aus Fuerteventura
- 40 g geschälte Walnüsse

## Zubereitung:

Einen möglichst hohen Weißbrotlaib wählen und oben eine dicke Scheibe als Deckel abschneiden. Den Laib so aushöhlen, dass das Käsestück ohne Rinde darin Platz findet. Zuerst grob zerkleinerte Walnüsse in die Aushöhlung geben, dann den Käse darauf platzieren. Den verbliebenen Platz mit zerkleinerten Walnüssen ausfüllen und den Brotdeckel auflegen. Den Ofen auf 200°C vorheizen, das Brot ca. 15 Minuten erhitzen, bis der Käse schmilzt.

Wird ein großer Brotlaib verwendet, mehrere kleine Käse verwenden und nur 7-10 Minuten im Ofen lassen.

Sofort servieren.

### *Empfohlener Wein:*

Ziegenkäse ist schwierig mit Wein zu kombinieren. Möglich wäre ein kräftiger Roter der D.O. Jumilla aus den Rebsorten Monastrell, Tempranillo und etwas Cabernet Sauvignon, mit den intensiven Aromen reifer schwarzer Früchte und einem Konfitürefond, der sich gut an die Cremigkeit des Käses und die Geschmacksintensität der Nüsse anpasst.

## FRITTIERTER LOS-IBORES-KÄSE MIT MARMELADE AUS ROTEN UND GRÜNEN TOMATEN



*Vorbereitung: 30 Minuten*  
*Gesamte Kochzeit: 30 Minuten*  
*plus das Frittieren des Käses*

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 8 Scheiben Käse Los Ibores
- 2 Eier
- Paniermehl
- reichlich Öl zum Frittieren

### *Marmeladen:*

- 0,5 kg rote Tomaten
- 0,5 kg grüne Tomaten
- die gleiche Menge Zucker wie das Gewicht des Tomatenfleisches
- Zitronensaft
- Zitronenschale in feinen Streifen (Julienne)

## Zubereitung:

Den Käse ca. 15 Minuten in das Tiefkühlfach legen, damit er eiskalt ist.

*Marmeladen:*

Die Tomaten kreuzweise einschneiden und 5 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Die Haut lässt sich jetzt mühelos entfernen. Halbieren und den überschüssigen Saft und die Kerne herausdrücken. Das Fruchtfleisch der grünen und roten Tomaten jeweils separat wiegen, pürieren und mit jeweils der gleichen Menge Zucker wie Fruchtfleisch, einem Spritzer Zitronensaft und einigen sehr feinen Streifen Zitronenschale in verschiedenen Töpfen zum Kochen bringen. So lange auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis ein auf einen kalten Teller aufgebrachter Tropfen nicht mehr auseinander läuft, was ca. 30 Minuten braucht. Erkalten lassen.

Die Käsescheiben aus dem Kühlschrank nehmen, in geschlagenem Ei und Paniermehl wälzen, dann in heißem Öl frittieren, bis sie goldbraun sind. Den Käse sofort mit den erkalten Marmeladen servieren und eventuell einen Salat dazu reichen.

### *Empfohlener Wein:*

Nicht viele Weine passen zu Ziegenkäse, doch in diesem Fall würden wir uns für einen süßen Mistela-Wein der D.O. Terra Alta entscheiden. Das frisch-fruchtige junge Aroma nimmt dem Käse nichts von seiner Intensität und bringt Frische in das Gericht.

## TORTE AUS RONDA-KÄSE, AUBERGINE UND TOMATENKONFIT



*Vorbereitung: 45 Minuten  
plus das Kandieren der Tomaten  
Gesamte Kochzeit: 30 Minuten*

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 1 kg Auberginen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 dl Öl
- 250 g Ronda-Käse
- 12 Tomaten im eigenen Saft (Konserven)
- 150 g Zucker
- 1,5 dl Öl
- Salz, Thymian

## Zubereitung:

Die Tomaten abtropfen lassen und mit Zucker, Öl, Salz und Thymian in eine Kasserole geben. Auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis der austretende Saft verdampft ist und die Tomaten kandiert sind. Die Auberginen halbieren und 40 Minuten im Ofen garen. Das Fleisch herauskratzen und klein hacken. Die gehackten Knoblauchzehen in Öl braten und das Fleisch der Auberginen kurz mitbraten. In eine gefettete Springform abwechselnd dünne Lagen in Scheiben geschnittene kandierte Tomaten, Auberginen und Käsescheiben schichten. Die oberste Lage ist Käse. 15 Minuten im Ofen erhitzen, überbacken, den Ring entfernen und servieren.

### *Empfohlener Wein:*

Da der Käse – obwohl aus Ziegenmilch – in diesem Gericht von den anderen Zutaten aufgefangen wird, ist dazu ein Rosé aus der D.O.Ca. Rioja mit Himbeeraromen ein guter Partner. Er sollte im Mund frisch sein und zur Abrundung der kandierten Tomaten eine leichte Säure aufweisen.

## SALAT TENERIFFA



*Zubereitung: 20 Minuten*

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 2 grüne Bananen
- 1 Orange
- 1 Friséesalatkopf
- 55 g Walnüsse
- 250 g gekochte Langostinos
- 1 Tasse feste Mayonnaise
- Pfeffer, Muskatnuss

## Zubereitung:

Den Salatkopf waschen, die grünen und harten Teile entfernen und den Rest klein schneiden. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Die gekochten Langostinos pellen. Die Salatblätter auf Teller verteilen, die Bananenscheiben und Langostinos darauf verteilen und mit den gehackten Walnüssen bestreuen. Die Mayonnaise mit dem Orangensaft vermischen, über den Salat verteilen und mit gemahlenem schwarzen Pfeffer und Muskatnuss würzen.

### *Empfohlener Wein:*

Die schwierige Kombination des Salats mit der Mayonnaise und dem Orangensaft legt als geeigneten Wein am ehesten einen süßen Malvasier aus der D.O. Abona aus Teneriffa nahe. Seine Süße ist unaufdringlich und die Aromen von Bergkräutern und dezenter Frucht runden ihn vorzüglich ab. Viele dieser Weine verfügen über eine ausgezeichnete Säure und die angenehm bitteren Noten der Rebsorte.

## HÜHNCHEN CAMPURRIANO



*Vorbereitung: 30 Minuten*

*Gesamte Kochzeit: 60 Minuten*

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 1 Hühnchen von 1 kg  
in Stücken
- Salz
- Pfeffer
- 150 g durchwachsener Speck
- 0,5 dl Öl
- 1/2 Zwiebel
- 12 g Mehl
- 1,25 l Weißwein
- Wasser oder Brühe

### *Reis:*

- 0,5 dl Öl
- 1/2 Zwiebel
- 2 grüne Paprikaschoten
- 1/2 TL Paprikapulver
- 200 g Reis
- 0,5 l Brühe oder Wasser
- Salz
- Pfeffer

## 2 Hauptspeisen

### Zubereitung:

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

### Reis:

Das Öl in einem Topf erhitzen und die gehackte Zwiebel und die Paprikastückchen unter Rühren 15 Minuten weich dünsten. Das Paprikapulver dazugeben, das nicht anbrennen darf, und darin den Reis wenden.

Wasser oder Brühe dazugießen und 10 Minuten bei starker Hitze kochen. Mit Salz abschmecken und ohne Deckel ein paar Minuten quellen lassen. Das Hühnchen mit seiner Soße und dem Reis als Beilage servieren. Am besten für dieses Rezept geeignet sind die langen, schmalen Paprikaschoten, weil sie zarter sind und eine ganz dünne Haut haben.

### *Empfohlener Wein:*

Ein junger roter Rioja oder ein Roter aus der D.O. Cariñena, der schon eine längere Ausbauezeit haben sollte, damit er angenehmer schmeckt.

## SEEHECHT AUF GALICISCHE ART



*Vorbereitung: 10 Minuten*

*Gesamte Kochzeit: 30 Minuten*

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 4 Kartoffeln
- 1/2 Zwiebel  
in großen Stücken
- etwas Petersilie
- etwas Olivenöl
- Salz
- 4 Scheiben Seehecht  
von je 250 g

### *Soße:*

- 1 dl Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 15 g Paprikapulver, zur  
Hälfte süß und zur Hälfte scharf
- 0,25 dl Essig
- Salz

### Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, waschen und eher dicke Scheiben schneiden. In einen großen Topf mit reichlich Salzwasser geben und mit der Zwiebel, der Petersilie und dem Öl etwa 10 Minuten kochen. Die Seehechtscheiben waschen und abtropfen lassen. Salzen und kurz bevor die Kartoffeln gar sind, vorsichtig in den Topf mit den Kartoffeln gleiten lassen. Einmal aufwallen lassen, den Topf mit dem Deckel schließen, vom Feuer nehmen und 10 Minuten stehen lassen.

### Soße:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die in Scheibchen geschnittenen Knoblauchzehen anbraten und herausnehmen, sobald sie goldbraun sind. Das Paprikapulver in das Öl streuen, aber aufpassen, dass es nicht anbrennt. Vom Feuer nehmen und den Essig und etwas Salz hinzufügen. Dann muß sich die Soße setzen. Danach das rot gefärbte Öl vorsichtig abgießen, damit der Satz aus Paprikapulver zurückbleibt. Die Seehechtscheiben aus dem Sud nehmen, auf den Tellern oder einer Servierplatte mit den Kartoffeln anrichten und die Soße darüber gießen, zu der man nach Belieben noch eine halben Esslöffel Fischsud geben kann. Sofort servieren. Die Soße passt zu Blumenkohl, Kartoffeln, Weißkohl und gekochtem Fisch aller Art. Das Erfolgsgeheimnis besteht bei diesem Gericht darin, dass der Seehecht in dicke Scheiben geschnitten sein muss und nicht zu lange kochen darf, damit er saftig bleibt.

### *Empfohlener Wein:*

Ein weißer Albariño aus der D.O. Ribeira Sacra oder ein Weißer aus Treixadura oder Torrontés aus der D.O. Ribeira.

## MARINIERTER LACHS



*Vorbereitung: 20 Minuten*

*Gesamte Kochzeit: 10 Minuten*

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 4 geschlossene Scheiben frischer Lachs
- 1 Möhre
- 1 Stange Lauch
- 1 Stückchen Sellerie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lorbeerblatt
- Pfefferkörner
- 2 Nelken
- 4 dl Olivenöl
- 1 dl Weißwein-Essig
- 1 dl Fischsud
- Salz
- Pfeffer
- Schnittlauch

### Zubereitung:

Die Lachsscheiben waschen und die Schuppen abschaben. Salzen, pfeffern und trocknen lassen. Die Möhre, den Lauch und den Sellerie – alles geputzt und in Scheibchen oder Würfel geschnitten – in einen großen Tontopf füllen; das Lorbeerblatt, die ungeschälte Knoblauchzehe, die Pfefferkörner und die Nelken dazugeben. Mit dem Öl, dem Essig und dem Sud bedecken und zum Kochen bringen. Wenn die Marinade 5 Minuten gekocht hat, vorsichtig die Lachsscheiben hineingleiten lassen, einmal aufwallen lassen und dann auf kleiner Flamme noch 5 Minuten kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Marinade erkalten lassen. Bei Zimmertemperatur hält sie sich mehrere Tage und im Kühlschrank zwei Monate, sofern der Fisch immer ganz in die Flüssigkeit eingetaucht bleibt. Wenn Marinadenflüssigkeit übrig bleibt, kann man sie zum Marinieren von anderen kräftig schmeckenden Fischen wie Sardinen oder Makrelen verwenden. Das Rezept ist auch für Wild oder Geflügel bestens geeignet, das man so lange kocht, bis es weich ist.

### *Empfohlener Wein:*

Die Marinade verdirbt wegen der darin enthaltenen großen Essigmenge eigentlich jeden Wein, aber ein länger ausgebauter Weißwein aus der D.O.Ca. Rioja oder ein trockener Weißer aus der Traube Moscatel Romana aus der D.O. Alicante könnte sich geschmacklich durchsetzen.

## EINTOPF NACH ART DER MARAGATERÍA



*Vorbereitung: 30 Minuten  
plus Einweichzeit  
Gesamte Kochzeit: 3 Stunden*

### **Zutaten für 10 Personen:**

- 300 g Lacón (gekochter und geräucherter Hinterschinken)
  - 300 g Cecina (luftgetrocknetes Rindfleisch)
  - 500 g Tafelspitz
  - 1 Viertel Suppenhuhn (Brust)
  - 1 Schweinsohr
  - 100 g Speck
  - 2 Chorizo-Würste
  - 4 kleine Kartoffeln
  - 500 g Wirsingkohl
  - 400 g Kichererbsen
  - 1 Stange Lauch
  - 2 Karotten
  - Salz, Petersilie
  - Suppenudeln
- Pastete:*
- 3 Eier
  - Paniermehl
  - 50 g Serrano-Schinken
  - Chorizo aus dem Eintopf
  - 1 Knoblauchzehe
  - Salz
  - 1 Hühnerleber

### Zubereitung:

Den Lacón, das Schweinsohr und die Kichererbsen 12 Std. in Wasser einweichen. Das Fleisch in einen großen Kochtopf geben, Wasser hinzufügen und 15 Minuten kochen. Das Suppenhuhn, die Kichererbsen in einem Netz, die Kartoffeln, Karotten und sauberen Lauchstangen, die Petersilie und die ganzen Chorizo-Würste hinzufügen. Ca. 2 1/2 Stunden kochen und gegen Ende der Kochzeit mit Salz abschmecken. Den Wirsing fein schneiden, waschen und in leicht gesalzenem Wasser mit dem Lacón garen. Dann den Schinken wieder zum restlichen Eintopf in den großen Topf tun.

### *Pastete:*

Die Eier schlagen, würzen und die Hühnerleber, den Schinken, den Chorizo und den Knoblauch jeweils klein geschnitten hinzufügen. Mit so viel Paniermehl vermischen, dass aus der Masse große Kugeln geformt werden können. Diese in Paniermehl wenden und in der Brühe gar ziehen lassen. Herausnehmen, die Brühe durchseien und die Suppennudeln darin kochen. Zuerst das Fleisch, dann das Gemüse mit den Kichererbsen und zuletzt die Suppe servieren.

### *Empfohlener Wein:*

Ein junger Rosé aus der D.O. Bierzo aus Mencíatrauben, der nur wenige Stunden auf der Maische vergoren wurde. Das gibt ihm ein kraftvolles fruchtig-frisches Aroma, das die Deftigkeit des Gerichts etwas auffängt.

## KEULEN VOM MILCHLAMM



*Vorbereitung: 15 Minuten*

*Gesamte Kochzeit: 45-50 Minuten*

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 4 Keulen vom Milchlamm
- 1 dl Olivenöl
- 1 kg Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- Petersilie
- Salz

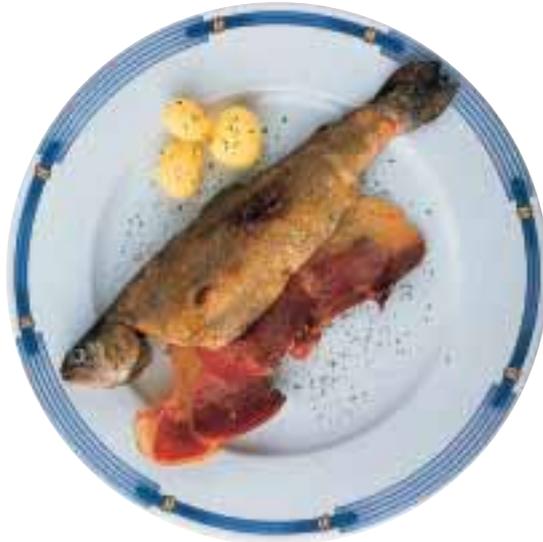
### Zubereitung:

Die Keulen am Gelenk einschneiden, damit sie sich etwas knicken lassen und später besser auf den Teller passen. Auf beiden Seiten würzen. Dazu die Knoblauchzehen mit Petersilie, Salz und Öl im Mörser zerstoßen und diese Mischung auf die Keulen auftragen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Diese in eine geölte ofenfeste Form geben und die Lammkeulen obenauf legen. Im Ofen bei 175°C 45-50 Minuten braten, dabei alle 10 Minuten mit dem ausgetretenen Fleischsaft einpinseln. Nach der Hälfte der gesamten Bratzeit das Fleisch mit der Hauptseite nach oben drehen. In den letzten 10 Minuten die Temperatur auf 200°C hochschalten, damit die Haut braun und knusprig wird. Mit den Kartoffeln servieren.

### *Empfohlener Wein:*

Ein roter Crianza Jahrgang 97 der D.O. Somontano aus Tempranillo, Moristel und Cabernet Sauvignon, mit dem frischen fruchtigen Aroma der reifen Frucht. Im Mund sollte er fett und voll, doch gleichzeitig sauber und frisch wirken. Er sollte das zarte Aroma des Gerichts nicht überdecken, aber andererseits den intensiven Geschmack des verwendeten Knoblauchs etwas abschwächen.

## FORELLEN „À LA NAVARRA“



*Vorbereitung: 10 Minuten*

*Gesamte Kochzeit: 20 Minuten*

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 4 portionsgerechte Forellen
- 5 Scheiben Serrano-Schinken
- Mehl zum Wälzen
- Öl zum Frittieren
- neue Kartoffeln

### **Zubereitung:**

Die Forellen säubern, ausnehmen und unter fließendem Wasser mit grobem Salz waschen, um den Schleim zu entfernen. Mit Pfeffer würzen und abtropfen lassen. In einer ausreichend großen Pfanne das Öl erhitzen und eine Scheibe Schinken darin braten.

Herausnehmen. Die Forellen in Mehl wenden und den Überschuss abschütteln. Mit je einer Scheibe Schinken füllen. Bei mittlerer Hitze in dem Öl braten, in dem vorher der Schinken geröstet wurde (ca. 3-4 Minuten auf jeder Seite). Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Pellkartoffeln aus neuer Ernte servieren.

### *Empfohlener Wein:*

Ein Rosé aus 100% Garnacha der D.O. Navarra mit dem fruchtigen und sauberen Aroma von Brombeeren und Erdbeeren, mit himbeerroter Farbe, frisch und leicht, um den Geschmack der Forelle nicht zu überdecken.

## BONITO MIT ZWIEBELN



*Vorbereitung: 20 Minuten*  
*Gesamte Kochzeit: 1 1/2 Stunden*  
*für die Zwiebel, 3 Minuten für*  
*den Bonito*

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 1 Scheibe Bonito von 1 kg
- 4 Zwiebeln
- 4 lange grüne Paprikaschoten
- Salz
- 1,5 dl Öl

### **Zubereitung:**

Die Zwiebeln pellen und in dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten waschen, den Stielansatz und die Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne mit zwei Henkeln erhitzen, die Zwiebeln und den Gemüsepaprika darin anbraten, würzen und zugedeckt auf kleiner Flamme braten, bis sie gar und beinahe kandierte sind (Das Gemüse kann im Mikrowellenherd 10 Minuten auf voller Leistung gegart und dann in der Pfanne fertig gebraten werden). Den Fisch von der Haut und der Mittelgräte befreien und in zwei dickere Scheiben schneiden. Würzen und zu den Zwiebeln und dem Gemüsepaprika geben. 1 Minute lang garen und sofort servieren. Damit der Bonito saftig bleibt, darf er nur ganz kurz gegart werden.

### *Empfohlener Wein:*

Ein Rotwein der D.O.Ca. Rioja aus Tempranillo mit etwas Graciano und Mazuelo. Kein Crianza, aber doch mit ausreichend starker Persönlichkeit, um dem intensiven, durch die Süße der Zwiebel etwas gemilderten Geschmack des Bonitos die Stirn bieten zu können.

## KICHERERBSEN MIT ESCALIBADA AUS PAPRIKASCHOTEN UND PICADA



*Vorbereitung: 15 Minuten  
plus Einweichzeit  
Gesamte Kochzeit: 2 1/2 Stunden*

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 350-400 g Kichererbsen
- 1 rote fleischige Gemüsepaprika
- 2 grüne Paprikaschoten
- 1 Zwiebel
- 1/2 Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer

### *Picada:*

- 2 Knoblauchzehen
- 12 Mandeln
- 12 Haselnüsse
- 2 Noras (rundliche getrocknete rote Paprikaschoten)
- 1 Sträußchen Petersilie
- 2 Butterkekse
- 1 dl Olivenöl
- einige Körner grobes Salz

## 2 Hauptspeisen

### Zubereitung:

Die Kichererbsen am Vorabend in Wasser einweichen, abtropfen lassen und mit heißem Wasser, der Zwiebel, dem halben Lorbeerblatt und den Pfefferkörnern aufsetzen. Nach 2 Stunden salzen und fertig garen. Die Paprikaschoten waschen, außen einfetten und im Ofen 40 Minuten braten, dabei mehrmals drehen. Zum besseren Enthäuten bedecken, damit sie schwitzen.

Abpellen und in Streifen schneiden, dabei den austretenden Saft auffangen.

### *Picada:*

In dem Öl die Knoblauchzehen, die entkernten Noras, die Haselnüsse und die Mandeln leicht braten. Alles in einen Mörser geben und mit der kleingeschnittenen Petersilie, den Butterkeksen und einigen Körnern groben Salzes zerstoßen. Das Öl in kleinen Mengen einarbeiten, bis eine Paste entsteht. Mit etwas Brühe verdünnen und zu den Kichererbsen geben, die einfach nur saftig sein sollen. Eventuell überschüssige Flüssigkeit abgießen. Die Paprikastreifen und den Saft hinzufügen, eventuell nachwürzen und servieren.

### *Empfohlener Wein:*

Ein Rotwein der D.O.Ca. Priorato aus Cariñena und Garnacha tinta, der mit seinem mächtigen Aroma gut zum intensiven Geschmack dieses Gerichts passt und der Süße der geschmorten Paprikaschoten eine leichte Säure entgegensetzt.

## PASTA MIT 3 SORTEN ZIEGENKÄSE



*Vorbereitung: 15 Minuten*

*Gesamte Kochzeit: 30 Minuten*

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 350 g grüne Nudeln
- etwas Öl
- Salz

*Sauce:*

- 75 g Majorero-Käse aus Fuerteventura
- 75 g Käse Los Ibores
- 75 g Weinkäse aus Murcia
- 2 dl süße Sahne oder Vollmilch, falls die Sauce etwas leichter ausfallen soll
- weißer Pfeffer

## 2 Hauptspeisen

### Zubereitung:

Reichlich Wasser mit etwas Öl und einem Löffel Salz zum Kochen bringen. Die Nudeln vorsichtig ins Wasser geben und darauf achten, dass sie nicht zusammenkleben. Die auf der Packung angegebene Kochzeit beachten. Sobald sie bissfest sind, abgießen und sofort mit etwas Öl übergießen, um ein Verkleben zu verhindern. Mit der Sauce übergießen und sofort servieren.

### Sauce:

Die Käse von ihrer Rinde befreien, klein schneiden und in einen Kochtopf mit schwerem Boden geben. Die Sahne oder Milch und eine Prise weißen Pfeffer hinzufügen und langsam erhitzen. Ständig rühren, bis die Käse geschmolzen sind und die Creme eine glatte Konsistenz hat.

### *Empfohlener Wein:*

Zu diesem Gericht, das durch und durch nach Käse schmeckt, ist es beinahe unmöglich, einen Wein zu empfehlen. Eigentlich ist Wasser das beste Getränk, doch wäre auch ein reifer Moscatel der D.O. Tarragona eine Möglichkeit. Die süße Note zu dieser Art Gericht ist in der heutigen Küche sehr aktuell.

## GEMÜSEBLECHKUCHEN „COCA DE TROMPÓ“



*Zubereitung: 1 Stunde*

*Backzeit: 20 Minuten*

### **Zutaten für 4-6 Personen:**

#### *Teig:*

- 350-400 g Mehl
- 1 dl Olivenöl
- 1 dl Wasser
- 55 g Zucker
- 2 Eier
- 5 g Backpulver
- eine Prise Salz

#### *Belag:*

- 2 große Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 grüne Paprikaschoten
- 4 große feste Tomaten
- 0,5 dl Olivenöl
- Salz

## 2 Hauptspeisen

### Zubereitung:

#### *Teig:*

Das Mehl mit dem Backpulver vermischen. Die Eier mit dem Öl, Wasser, Zucker und Salz verschlagen, dann nach und nach das Mehl untermischen. Mit der Hand kneten, bis der Teig weich und geschmeidig ist. An einem kühlen Ort 30 Minuten ruhen lassen. Den Teig so dünn wie möglich in der gewünschten Form ausrollen und mit der Hand einen Rand formen. Den vorbereiteten Belag auf dem Teig verteilen und das Ganze bei 180°C im Ofen 30 Minuten backen. Herausnehmen und noch heiß mit etwas Olivenöl beträufeln.

#### *Belag:*

Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Paprika waschen, die Samen entfernen und in Streifen schneiden. Die Tomaten auf der entgegengesetzten Seite des Stilsatzes kreuzweise einschneiden. 3 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, enthäuten und würfeln. Alle Zutaten vermischen, salzen und mit Öl begießen, dann auf dem Teig verteilen.

### *Empfohlener Wein:*

Ein Weißwein der D.O. Binissalem aus der Rebsorte Prensal Blanc, jung und mit den Aromen von Heu und reifen Äpfeln, der im Mund füllig und fett wirkt und gut mit den Gemüsen und dem Teig harmoniert.

## RUNZLIGE KARTOFFELN MIT MOJO PICÓN UND MOJO VERDE



*Zubereitung: 30 Minuten*

*Kochzeit: 20 Minuten*

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 1 kg Kartoffeln (am besten die auf den Kanaren "negra" oder "bonita" genannte Sorte)
- 250 g Salz
- 1 l Wasser

#### *Pikanter Mojo picón:*

- 3 Knoblauchzehen
- 5 g Kreuzkümmel
- 1-2 in Essig eingelegte grüne Chilischoten
- 5 g Gewürzpaprika
- 5 g Salz

- 120 ml natives Olivenöl
- 2 EL Weinessig

#### *Mojo verde mit frischem Koriander:*

- 3 Knoblauchzehen
- 5 g Kreuzkümmel
- ein großes Bund frischer Koriander
- Salz
- 120 ml natives Olivenöl
- 3 EL Essig

## 2 Hauptspeisen

### Zubereitung:

#### *Kartoffeln:*

Das Salz im Wasser auflösen, die gewaschenen Kartoffeln mit der Schale hineingeben, zum Kochen bringen und ca. 20 Minuten weich kochen, hineinstecken und prüfen, ob sie gar sind, dann abgießen. Kurz an einen warmen Ort stellen, damit sich auf der Schale eine dünne Salzkruste bildet. Sofort ungeschält mit den Dips servieren.

#### *Mojo picón:*

Die Chilischoten im Mörser zu einer Paste zerstoßen, dann die restlichen Zutaten zugeben und zerstoßen. Mit dem Olivenöl und dem Essig vermischen (evtl. mit dem elektrischen Mixer).

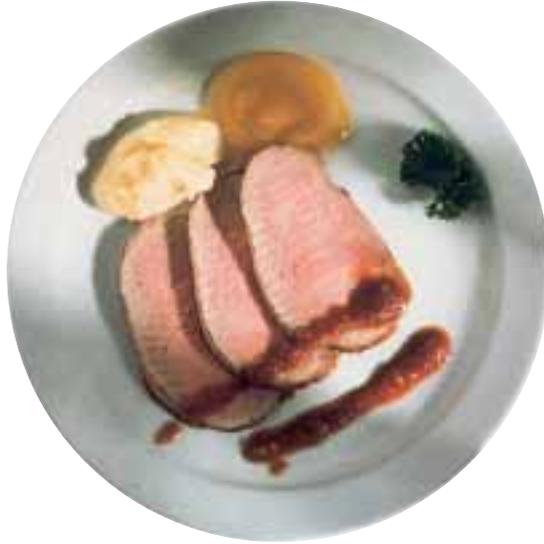
#### *Mojo verde mit frischem Koriander:*

Alle Zutaten zerstoßen, dann mit Öl und Essig vermischen (auch mit dem elektrischen Mixer).

### *Empfohlener Wein:*

Die Mojos sind aufgrund ihrer geschmacksintensiven Zutaten wie Knoblauch, Kreuzkümmel, Chilischoten etc. schwierig mit Wein zu kombinieren. Die Kartoffeln leisten allerdings einen guten Dienst in diesem Sinne: Sie „reinigen“ den Gaumen, so dass man zu diesem Gericht getrost einen guten Weißwein aus der Traube Listán blanco der D.O. Abona oder Tacoronte-Acentejo trinken kann.

## SCHWEINEBRATEN IN SHERRYESSIG-MARINADE



*Zubereitung: 30 Minuten*

*plus Marinierzeit*

*Kochzeit: 50-55 Minuten*

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 800 g Schweinelende
- 500 ml Weißwein
- 200 ml Sherryessig
- 1 große Zwiebel
- 250 g Karotten
- 1 Lorbeerblatt
- Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- ein Stück Sellerie

- Salz
- 1 dl Olivenöl
- Pfefferkörner
- 80 g Zucker

*Beilage:*

- Kartoffelpüree und Apfelmus

### Zubereitung:

Den Braten trimmen und in eine Tonform legen. Mit dem Weißwein, der Hälfte des Sherryessigs, der grob zerkleinerten Zwiebel, der in Scheiben geschnittenen Karotte, dem Lorbeerblatt, etwas Thymian, dem Selleriestück, der Knoblauchzehe und etwas Salz einlegen. In der Marinade im Kühlschrank 24 Std. ziehen lassen, dabei ab und zu drehen. Das Fleisch herausnehmen, abtropfen lassen und trocken tupfen. In heißem Öl auf allen Seiten anbraten und die halbe Zwiebel, die Karotte und die Kräuter der Marinade hinzufügen. In einem geeigneten Behälter im Ofen 30 Minuten bei 200°C garen, dabei hin und wieder umdrehen. Ca. 1 dl Marinade über den Braten gießen und 15 Minuten einkochen lassen. Das Fleisch herausnehmen und die Sauce durchpassieren, den Zucker zu Karamel schmelzen und mit dem restlichen Essig ablöschen. Vom Feuer nehmen und rühren, bis sich der Zucker in dem Essig aufgelöst hat, dann mit der Sauce vermischen. Abschmecken und den in Scheiben geschnittenen Braten mit Sauce übergossen zu Kartoffelpüree und Apfelmus servieren.

### *Empfohlener Wein:*

Ein junger Rotwein der D.O. Campo de Borja aus der Provinz Zaragoza aus den Rebsorten Garnacha und Tempranillo mit sehr fruchtiger Nase und Anklängen von roten Waldfrüchten, Brombeeren, Erdbeeren und guten Tanninen im Mund, der sich allerdings nicht durch eine zu ausgeprägte Säure auszeichnen sollte.

## FLACHE MANDELKÜCHLEIN



*Vorbereitung: 30 Minuten*

*Gesamte Backzeit: 15 Minuten*

### **Zutaten für 6-8 Küchlein:**

- 4 Eier
- 250 g rohe geschälte Mandeln
- 125 g Zucker
- abgeriebene Zitronenschale
- Zimt
- 50 g Mandeln in feinen Scheiben
- Butter und Mehl für die Formen

### Zubereitung:

Die Mandeln mit etwas Zucker in einem elektrischen Mixer fein mahlen. Die Eier mit dem restlichen Zucker mit einem Rührgerät sehr schaumig schlagen (von Hand erst das Eigelb mit dem Zucker schlagen, die Mandeln untermischen und zum Schluss das zu Schnee geschlagene Eiweiß unterheben), den Zimt, die abgeriebene Zitronenschale und zum Schluss die gemahlene Mandeln möglichst vorsichtig unterheben. 6-8 flache Formen einfetten und mit Mehl bestreuen, mit dem Teig füllen und die Mandelblättchen darüberstreuen. Im Ofen bei 180°C 15 Minuten backen. Noch heiß aus der Form nehmen und abkühlen lassen.

### *Empfohlener Wein:*

Ein Oloroso-Sherry der D.O. Jerez-Xérès-Sherry mit dem lieblichen Aroma langer Lagerung und Anklängen von Trockenfrüchten. Der Wein sollte weder zu trocken noch übertrieben süß sein, doch mit seiner Intensität und Kraft den Geschmack der Kuchlein auffangen.

## BANANEN-SCHOKOLADEN-ROLLE



*Zubereitung: 20 Minuten*

*Backzeit: 7-8 Minuten*

### **Zutaten für 6-8 Personen:**

#### *Biskuit:*

- 4 Eier
- 100 g Zucker
- 100 g Mehl
- 50 g dunkler Kakao
- abgeriebene Zitronenschale

#### *Füllung:*

- 4 reife kanarische Bananen
- 250 g geschlagene Sahne
- Zitronensaft
- dunkle Schokoladenstückchen

#### *Überzug:*

- Staubzucker
- dunkle Schokoladenraspel

### Zubereitung:

#### *Biskuit:*

Die ganzen Eier mit dem Zucker und der abgeriebenen Zitronenschale mit dem Rührgerät sehr schaumig schlagen. Von Hand das mit dem Kakao vermischte und gesiebte Mehl unterheben. Den Teig dünn auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen bei 175°C 7-8 Minuten backen. Noch heiß auf ein feuchtes Tuch stürzen, mit Zucker bestreuen und zur Formgebung aufrollen. Wieder entrollen, mit der Creme füllen und endgültig aufrollen. Die Enden gerade schneiden, mit Staubzucker bestreuen und mit Schokoladenraspeln servieren.

#### *Füllung:*

Die Bananen mit dem Zitronensaft pürieren und die geschlagene Sahne sowie die Schokoladenstückchen unterheben.

#### *Empfohlener Wein:*

Die schwierig zu kombinierende Schokolade und das geschmacksintensive Mus reifer Bananen verlangen nach einem süßen Wein mit viel Persönlichkeit. Eignen würde sich ein Rotwein aus der D.O. Jumilla aus Monastrell- Trauben mit vielfältigen Rosinen- und Konfitürennoten sowie Anklängen von kandierten Früchten. Als Kontrast dazu die trockenen Tannine, die verhindern, dass der Kuchen allzu mächtig wirkt.

## SÜBSAURE ERDBEEREN



*Zubereitung: 20 Minuten*

*Kochzeit: 8 Minuten*

### **Zutaten für 8 Personen:**

- 500 g Erdbeeren
- 1 dl Sherryessig
- 250 ml Wasser
- 250 g Zucker
- 3 Nelken
- 1 Stange Zimt
- 1 Vanilleschote
- Schale einer halben Zitrone

### Zubereitung:

Die Erdbeeren waschen, die Stielansätze entfernen und je nach Größe ganz lassen oder halbieren. Den Zucker im Wasser auflösen, Nelken, Zimtstange und Zitronenschale hinzugeben und 5 Minuten auf großer Flamme einkochen, bis ein duftender Sirup entstanden ist. Den Essig hinzufügen, aufkochen, die Erdbeeren dazugeben und erneut leicht zum Kochen bringen. Vom Feuer nehmen und erkalten lassen. Die Zitronenschale entfernen und mit dem Sirup servieren.

### *Empfohlener Wein:*

Ein süßer gealterter Pedro Ximénez der D.O. Montilla-Moriles mit den für die Rebsorte charakteristischen Honig- und Sirupnoten, fruchtig im Mund, mit rosinenartigen Anklängen und dem leicht bitteren Abgang des Fasslagers.

# CHURROS



*Zubereitung: 20 Minuten*

*Backzeit: 5 Minuten*

## **Zutaten für 8 Personen:**

- 0,5 l Wasser
- 250 g gesiebttes Mehl
- 5 g Salz
- reichlich Öl zum Frittieren

### Zubereitung:

Das Wasser mit dem Salz in einem hochwandigen Kochtopf erhitzen. Sobald der Siedepunkt erreicht ist, das ganze Mehl auf einmal hinzufügen und mit einem Holzlöffel zu einem homogenen Teig verarbeiten. Vom Feuer nehmen und weiter verkneten, bis eine geschmeidige Konsistenz erreicht ist. Dann eine Blechspritze für Churros mit dem Teig füllen (diese hat verschiedene Tüllen sowie Henkel zur besseren Kraftausnutzung). Das Öl in einer großen Pfanne auf 190°C erhitzen und mehrere in Schleifen geformte Teigabschnitte hineingleiten lassen, ohne dass sich diese berühren. Sobald sie nach ca. 3-4 Minuten goldgelb gebacken sind, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchentüchern abtropfen lassen. Heiß und je nach Geschmack mit etwas Zucker bestreut servieren.

### *Empfohlener Wein:*

Churros werden zum Frühstück oder am Nachmittag in heiße spanische Trinkschokolade getunkt oder mit Milchkaffee gegessen, doch auf den Verbenas im Morgengrauen nach einer langen Sommernacht gönnen sich die einheimischen Kenner dazu ein Gläschen Schnaps.