

# Kulinaria

Nr. 05

Die Gaumenreise durch Spanien





# In dieser Ausgabe

Viva España!

Iberico-Schweinekoteletts

Paprika-Tortilla

Kartoffel-Gemüsegulasch mit Chorizo

Safranrisotto mit Meeresfrüchten

4

10

12

13

14

Garnelen in Knoblauchöl

Bocadillos (Sandwiches)

Zitronen-Paella mit Hähnchen und Tomaten

Tortellini-Chorizo-Salat

Maiscremsuppe mit Avocado-Quesadillas

16

17

18


20

21



Churros mit Schoko-Dip	22	Empanadas mit Fleischfüllung	33
Fencheleintopf mit Kabeljau und Chorizo	24	Hackbällchen in Tomatensauce	34
Kartoffel-Chorizo-Spieße	25	Flaó de Ibiza	36
Asado enrollada mit Kräuter-Olivenfüllung	26	Tarta de Santiago (Mandelkuchen)	37
Tortilla-Würfel	28	Tortilla mit Chorizo und Frühlingszwiebeln	38
Batatas Bravas mit Mojo Verde	29	Chorizo-Pfanne	40
Pulpo-Tapas-Spieße mit Papas Arrugadas	30	Gazpacho	41
Paella	32	Impressum	42

# Viva España!



*Für einen Traumurlaub ist Spanien perfekt: An tollen Strand findet man Erholung, in den Städten bunte Kunst und Kultur. Und wer dann noch Lust auf Party hat, feiert Fiesta mit einem Flamenco...*



Toll anzusehen: Agulo und seine Terrassenfelder auf der Kanareninsel La Gomera



T

ürkisblaues Wasser, bildschöne Strände, grüne Natur vom bergigen Landesinneren bis ans Meer – Spaniens Landschaft ist geradezu zauberhaft! Ein beliebtes Ziel neben den Kanaren ist die Baleareninsel Mallorca. Denn die ist nicht nur für wilde Partys am Ballermann bekannt, sondern auch für ihre idyllischen Buchten (S. 4), an denen sich Badefreudige in der Hochsaison nur so tummeln. Wer mehr Ruhe sucht, geht am besten von 9 bis 11 Uhr und nach 17 Uhr an den Strand, so machen es die Einheimischen. Einsame Buchten kann man aber auch mit einem gemieteten Boot finden. Mallorca hat außerdem traumhafte Wanderwege zu bieten und so manch faszinierendes Städtchen wie z.B. Sóller (S. 26). Sehnsucht nach dem Großstadtleben man auf dem Festland stillen. In der nordöstlichen Region Katalonien, in der auch die bekannte Costa Brava liegt, lädt die eindrucksvolle Kunst- und Kulturszene Barcelonas zu Erkundungstouren ein. Man stößt auf antike, mittelalterliche, aber auch modernistische Bauten wie etwa die noch unvollendete Sagrada-Família-Kirche. Sie ist das Hauptwerk des katalanischen Baumeisters Antoni Gaudi, der das Stadtbild Barcelonas stark geprägt hat. Auch ►



Beeindruckend  
ist die üppige  
Geburtsfassade  
der Sagrada  
Familia-Basilika  
in Barcelona.  
Seit 2005 zählt  
sie zum Welt-  
kulturerbe.

Inmitten von Palmen und  
Blumen wirkt das Rathaus  
von San Sebastian wie  
ein romantischer Palast



das nordspanische Baskenland punktet mit spannenden Orten: Eine bekannte Metropole ist z.B. Bilbao, wo das weltberühmte Guggenheim-Museum für moderne Kunst seinen Sitz hat. Das Baskenland hat zudem einen der schönsten Strände Spaniens. „La Concha“ liegt in einer muschelförmigen Bucht und verleiht San Sebastian ein ganz besonders Flair. Überhaupt ist die Stadt ihrem romantischen Rathaus ist einen Besuch wert. Hier gibt es die größte Auswahl an spanischen Tapas, die man sich vorstellen kann. Auf Baskisch heißen die übrigens Pinxtos.

## Kalte Suppe und heiße Leidenschaft

Leckeres Essen gibt es auch im Süden des Landes. In Andalusien wird die traditionelle Gazpacho (S. 39) als herrlich erfrischender Teil des Mittagessens serviert, das in Spanien oft aus drei Gängen besteht. Wie vieles in Andalusien ist die kalte Suppe vermutlich mit den Mauren ins Land gekommen. Die Hochburg der maurisch-andalusischen Kultur ist Granada, wo im Basarviertel Alcaicería der arabische Markt täglich geöffnet hat. Im Stadtteil Sacromonte geht es nach Einbruch der Dunkelheit leidenschaftlich zu: Echter, feuriger Flamenco wird hier getanzt – ein mitreißendes Erlebnis! Das gilt auch für die geselligen Abendessen, die selten vor 22 Uhr stattfinden. Feiern bis spät in die Nacht ist dank nachmittäglicher Siesta auch kein Problem. Wer keine Nachteule ist, kann das ausnutzen. Ibiza-Stadt etwa, bekannt für seine Partyszene, ist am Tag wenig besucht. Ideal für entspanntes Sightseeing. Und zwischendurch gibt es ein Stück Fláo de Ibiza, ein toller Käsekuchen mit Minze (S. 36)! Mit unseren Rezepten können Sie sich schon mal auf den Spanienurlaub einstimmen. ¡Buen provecho! ■

## Tipps und Infos

**Beste Reisezeit:** Mai bis Oktober. In diesen Monaten ist es im ganzen Land angenehm warm und trocken.

**Klima:** Im Norden gibt's schneereiche Winter und sehr warme, trockene Sommer, an der Nordküste herrscht Atlantikklima. Im Süden ist die Sommerzeit sehr heiß, die Winter kalt. Niederschlagreich sind Frühjahr und Herbst. Mediterran mild ist es an der Mittelmeerküste und auf den Balearn, die Sommer sind dort heiß.

**Tipp für Sparfüchse:** Andalusien oder die Kanaren kann man prima schon ab März besuchen: Weniger Trubel und günstigere Preise als in der Hauptsaison.



Das Guggenheim Museum in Bilbao ist selbst ein Kunstwerk



Kunterbunt lädt der Arabische Markt Alcaicería im andalusischen Granada zum Stöbern ein



Die mittelalterliche Burg Castell d'Eivissa thront imposant über Ibiza-Stadt



## Zitronenhaine

Märchenhaft, so ein Spaziergang durch spanische Zitronenwälder. Intensiver, frischer Geruch betört die Sinne und die Farbenpracht sorgt für gute Laune: Goldgelbe Früchte heben sich leuchtend von saftigen immergrünen Blättern und dem azurblauen Himmel im Hintergrund ab. Manchmal kann man sogar kleine weißen Blüten zwischen den Zitronen erkennen. Zitrusbäume blühen nämlich mehrfach im Jahr und tragen zeitgleich reife und unreife Früchte. Wer die Regionen Murcia, Valencia und Analusien im Herbst besucht, kommt rechtzeitig zur Zitronenernte, die im September startet.

# Iberico-Schweinekoteletts

### FÜR 4 PORTIONEN

- 8 kleine Iberico-Schweinekoteletts
- 4 EL Olivenöl
- ½ TL Thymian (gerebelt)
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 kleine Bio-Limette
- 80 g Salat-Mayonnaise
- 80 g Crème fraîche
- 1-2 TL mittelscharfer Senf
- 200 g Kirschtomaten
- 1 Avocado
- 1 kleine Schalotte
- 1 Baguette
- 1 Knoblauchzehe

- 1** Die Koteletts trocken tupfen, mit 2 EL Öl einpinseln, mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen und bis zum Grillen kaltstellen.
- 2** Limette heiß abwaschen, trocken tupfen, Schale abreiben, Limette halbieren und den Saft auspressen. Mayonnaise mit Crème fraîche, Limettenabrieb und etwas -saft sowie dem mittelscharfen Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3** Für die Crostini die Tomaten waschen, trocken tupfen und vierteln. Avocado halbieren, Kern und Fruchtfleisch entfernen, das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und mit etwas Limettensaft beträufeln. Schalotte abziehen, fein schneiden. Alles mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4** Das Baguette in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen, halbieren, die Baguettescheiben auf einer Seite mit der Knoblauchzehe und dem restlichen Olivenöl einreiben, auf dem Grill leicht anrösten.
- 5** Die Koteletts auf dem Grill zubereiten. Die Baguettescheiben mit der Tomaten-Schalottenmischung und den Avocadoscheiben belegen, mit den gegrillten Koteletts servieren.



# Paprika-Tortilla

## FÜR 4 PORTIONEN

400 g Kartoffeln

Salz

500 g bunte Paprikaschoten

2 EL Olivenöl

200 g Kirschtomaten

½ Topf Petersilie

8 Eier

Pfeffer aus der Mühle

**1** Kartoffeln schälen, waschen, in 5 mm dicke Scheiben schneiden und in leicht gesalzenem, kochendem Wasser ca. 10 Min. garen. Paprika halbieren, Kerne und weiße Trennhäute entfernen, die Paprika waschen, in Würfel schneiden und in einer großen ofenfesten Pfanne 2–3 Min. in dem erhitzten Öl anbraten.

**2** Tomaten waschen. Die Kartoffelscheiben gut abtropfen lassen, mit den Tomaten zu den Paprika geben und kurz mitbraten.

**3** Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Eier und die Petersilie verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen, über die Kartoffelmischung gießen und die Tortilla abgedeckt in der Pfanne auf dem Herd ca. 5 Min. stocken lassen, dann für ca. 10 Min. in den Ofen schieben und fertig backen. Die Tortilla in Tortenstücke schneiden, auf Tellern anrichten und servieren. Dazu passt z.B. ein bunter Salat.





# Kartoffel-Gemüsesegulasch mit Chorizo

## FÜR 4 PORTIONEN

- 200 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 800 g Kartoffeln
- 500 g bunte Paprikaschoten
- Salz
- 4 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Paprika de la Vera
- 2–3 EL Paprikamark
- 200 g Chorizo
- 200 g Joghurt
- 1–2 EL Oliventapenade
- Pfeffer aus der Mühle
- 200 g Schmand

**1** Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, die Zwiebeln in Würfel schneiden, den Knoblauch hacken, beides im erhitzten Öl andünsten. Kartoffeln schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, Kerne und weiße Trennhäute entfernen und die Paprika in Stücke schneiden.

**2** Kartoffeln und Paprika zur Zwiebelmischung geben und ebenfalls andünsten. 400 ml Wasser, 1 TL Salz, Paprikapulver und Paprikamark zufügen, aufkochen und abgedeckt 20–25 Min. garen.

**3** Die Chorizo in Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne knusprig braten. Den Joghurt mit der Oliventapenade verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Kartoffel-Gemüsesegulasch mit dem Schmand verfeinern und ggf. nochmal abschmecken. Mit Olivenjoghurt und Chorizo garniert servieren.



# Safranrisotto mit Meeresfrüchten

## FÜR 4 PORTIONEN

2 Zucchini

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

150 g Schinkenspeck

4 EL Olivenöl

320 g Risottoreis (z.B. Carnaroli oder Arborio)

ca. 750 ml heiße Gemüsebrühe

½ TL Thymian (gerebelt)

500 g Meeresfrüchte

Salz, Pfeffer aus der Mühle

einige Safranfäden

100 ml Weißwein

50 g Mascarpone

einige Basilikumblättchen

**1** Zucchini waschen, Enden abschneiden und die Zucchini in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, Zwiebel ebenfalls in kleine Würfel schneiden und Knoblauch fein hacken. Den Speck in kleine Würfel schneiden und in 2 EL erhitztem Öl anbraten.

**2** Den Reis, die Zucchini, die Zwiebel und den Knoblauch dazugeben und ca. 5 Min. andünsten. Die Gemüsebrühe nach und nach angießen, den Thymian zufügen und das Risotto ca. 25–35 Min. ausquellen lassen (dabei die Zubereitungsanweisung des Reis beachten).

**3** Meeresfrüchte waschen, trocken tupfen, in dem restlichen erhitzten Öl ca. 5–8 Min. braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Risotto mit Safran, Weißwein und Mascarpone verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den gebratenen Meeresfrüchten anrichten und mit dem Basilikum garniert servieren.



**Safran, das „rote Gold“:** Die Region Kastilien-La Mancha ist für ihr hochwertiges Safran bekannt. Gewonnen wird das teuerste Gewürz der Welt von Safrankrokussen. Im Geschmack fein-herb ist es ein natürlicher Stimmungsaufheller. Tipp: Safran kurz vor dem Servieren zugeben und maßvoll dosieren, sonst wird es unangenehm bitter.



# Garnelen in Knoblauchöl

## FÜR 8 PORTIONEN

16 EL Olivenöl

1 rote Chilischote

4 Knoblauchzehen

500 g ungeschälte rohe Garnelen

(küchenfertig vorbereitet, ohne Kopf und Darm)

Salz

4 TL Zitronensaft

Außerdem: 8 Cazuelitas (ofenfeste glasierte

Tonschälchen, alternativ: Gratinförmchen)

**1** In die Cazuelitas je 2 EL Olivenöl geben. Chilischote waschen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Chili und Knoblauch mit Salz auf die Cazuelitas verteilen.

**2** Garnelen waschen und trocken tupfen. Die Cazuelitas mit dem Chili-Knoblauch-Öl auf ein Backblech in den kalten Backofen stellen und den Backofen auf 200 °C erhitzen.

**3** Sobald das Öl in den Tonschälchen zu brodeln beginnt und der Knoblauch goldgelb wird, die Garnelen untermischen und darin 2–3 Min. garen. Aus dem Backofen nehmen, mit Zitronensaft beträufeln. Sofort mit Weißbrot zum Aufstippen des Knoblauchöls servieren.

# Bodacillos (Sandwiches)

## FÜR 4 PORTIONEN

60 g Rucola

12 Scheiben Vollkornsandwich-Toast

300 g Paprika-Frischkäse

100 g Serranoschinken, in Scheiben

1 Avocado

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Außerdem: Deko-Spieße

**1** Den Rucola waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Sandwichscheiben toasten, mit dem Frischkäse bestreichen. 4 Scheiben mit dem Schinken und dem Rucola belegen und dann mit weiteren 4 Sandwichscheiben abdecken.

**2** Avocado halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch herauslösen und in schmale Spalten schneiden. Avocadospalten auf den Brotscheiben verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den übrigen Sandwichscheiben abdecken. Die Brotscheiben leicht andrücken und diagonal halbieren, dann mit den Holzspießen fixieren.





## Mittelalter-Flair

Wer das Tor in der Stadtmauer Peratalladas passiert und durch die verwinkelten, steinernen Gassen flaniert, fühlt sich wie auf einer Reise durch die Vergangenheit. Viel verändert hat sich seit den mittelalterlichen Anfängen des Dörfchens an der katalonischen Costa Brava nämlich nicht: Autos gibt es hier nicht und die bezaubernde Architektur des Mittelalters beherrscht das Stadtbild. Die oft mit üppigem Grün bewachsenen Hauswände sind, wie alles andere hier, aus Stein. Im Ort gibt es zahlreiche kleine Läden, die zu einem Bummel einladen. Auch die Festungsburg ist einen Besuch wert.

# Zitronen-Paella mit Hähnchen und Tomaten

### FÜR 4 PORTIONEN

- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitronengrassängel (nur weißer Teil)
- 2 kleine Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL Olivenöl
- 250 g Paella-Reis
- 800 ml Geflügelbrühe
- Saft und Zesten von 1 Biozitrone
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 150 g Kirschtomaten
- 2–3 Stiele Petersilie

**1** Schalotten und Knoblauch abziehen, den Knoblauch fein hacken und die Schalotten in Ringe schneiden. Zitronengras putzen und fein hacken.

**2** Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer ofenfesten Pfanne in 1 EL Öl ca. 5 Min. auf beiden Seiten goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen, abgedeckt beiseite stellen. In der Pfanne im restlichen Öl die Schalotten mit dem Zitronengras und dem Knoblauch 2–3 Min. anschwitzen. Den Reis untermischen und kurz mitbraten. Die Brühe mit dem Zitronensaft angießen. Mit der Hälfte der Zitronenzesten, Paprikapulver Salz und Pfeffer würzen und ca. 15 Min. leise köcheln lassen. Dabei gelegentlich rühren und nach Bedarf etwas Wasser nachgießen.

**3** Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Kirschtomaten abbrausen und halbieren. Zusammen mit der Hähnchenbrust auf den Reis legen und die Paella im Ofen ca. 15 Min. fertig garen.

**4** Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Hähnchenbrustfilets schräg in Scheiben schneiden und auf der Paella anrichten. Mit der Petersilie und den übrigen Zitronenzesten bestreut servieren.



# Tortellini-Chorizo-Salat

## FÜR 4 PORTIONEN

350 g Tortellini (Fertigprodukt, aus dem Kühlregal)

40 g Pinienkerne

300 g Kirschtomaten

2 Mini-Gurken

8 getrocknete Tomaten (in Ölmarinade)

100 g Rucola

60 g marinierte Oliven (ohne Stein)

100 g Parmesan

80 g Chorizo

## Für das Dressing:

1 Zitrone

1 Bund Basilikum

1 Knoblauchzehe

30 g Rucola

20 g Pinienkerne

80 ml Olivenöl, 1 TL Honig

Salz, Pfeffer aus der Mühle

**1** Tortellini nach Packungsanweisung zubereiten. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Mini-Gurken waschen und in Scheiben schneiden. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Den Rucola waschen, trocken schleudern, grobe Stiele evtl. entfernen, Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Die Oliven in Scheiben schneiden, den Parmesan dünn hobeln. Die Chorizo in dünne Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne knusprig braten.

**2** Für das Dressing die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Das Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen, einige Blätter für die Garnitur beiseitelegen. Den Knoblauch abziehen und halbieren. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Den Zitronensaft mit dem Basilikum, dem Knoblauch, dem Rucola, den Pinienkernen, Öl und Honig fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Tortellini, Pinienkerne, Kirschtomaten, Gurken, getrocknete Tomaten, Rucola, Parmesan und Oliven mit dem Dressing vermischen, auf Tellern anrichten, mit dem übrigen Basilikum und Chorizo garnieren.





# Maiscremsuppe mit Avocado-Quesadillas

## FÜR 4 PORTIONEN

### Für die Suppe:

2 kleine Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 rote Chilischote

5 EL Öl

Dosen Maiskörner (à 285 g Abtropfgewicht)

½ l Milch

½ l Gemüsebrühe

½ Bund Koriander

1 TL Limettensaft

### Für die Quesadillas:

1 kleine rote Zwiebel

1 Avocado

50 g geriebener Cheddar

1 TL Limettensaft, Salz, Pfeffer

4 Weizentortillas (ca. 16 cm Durchmesser)

**1** Für die Suppe Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Chili entkernen und klein schneiden. 1 EL Öl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin andünsten. Den abgetropften Mais, Milch und Brühe dazugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Min. köcheln lassen.

**2** Die Korianderblättchen abzupfen, mit restlichem Öl und Limettensaft mit dem Stabmixer fein pürieren.

**3** Für die Quesadillas die Zwiebel in feine Scheiben hobeln. Avocado halbieren, entkernen, schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Avocado, Cheddar, Zwiebeln und Limettensaft mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Füllung auf 2 Tortilla-Fladen verteilen, mit je 1 Fladen belegen und fest andrücken. In einer Pfanne ohne Fett auf jeder Seite 3 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Die Quesadillas halbieren und im Backofen warm halten.

**4** Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und durch ein Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Korianderöl beträufeln. Dazu die Quesadillas servieren.



# Churros mit Schoko-Dip

## FÜR 6 PORTIONEN

¼ l Milch

100 g Butter

1 EL Zucker

Salz

250 g Mehl

6 Eier (M)

ca. 1 l Öl zum Frittieren

ca. 50 g Zimtzucker

100 g Sahne

100 g Zartbitterschokolade

Außerdem: Spritzbeutel mit Sterntülle

**1** Milch, Butter, Zucker und 1 Prise Salz aufkochen. Mehl auf einmal in die kochende Milch geben. Mit dem Schneebesen rühren, bis die Masse andickt. Mit einem Holzlöffel ca. 5 Min.iterrühren, bis sich der Teig als Klob vom Topfboden löst und glänzt.

**2** Den Brandteig in eine Rührschüssel umfüllen und ca. 5 Min. abkühlen lassen. Die Eier mit den Quirlen des Handrührgerätes einzeln nacheinander unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht.

**3** Öl in einem hohen Topf auf ca. 160°C erhitzen (es ist heiß genug, wenn an einem hineingehaltenen Holzlöffelstiel Bläschen aufsteigen). Den Teig in den Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und ca. 10 cm lange Streifen ins heiße Fett spritzen, bei mittlerer Hitze jeweils 2–3 Min. goldbraun ausbacken. Maximal 2–3 Stück auf einmal backen. Die fertigen Churros auf einem Kuchengitter abtropfen lassen, dann noch heiß in Zimtzucker wälzen und beiseitestellen.

**4** Für den Schoko-Dip die Sahne aufkochen und vom Herd nehmen. Die Schokolade grob hacken und unter Rühren in der Sahne schmelzen. Zu den Churros servieren.



**Beliebtes Frühstück:** Viele Spanier kaufen das frittierte Spritzgebäck mit Trinkschokolade oder Kaffee morgens in einer Churrería. Am besten schmecken Churros warm, ausgekühlt werden sie schnell zäh. Der rohe Teig hält sich aber gut einen Tag im Kühlschrank. Vor dem Verarbeiten Zimmertemperatur annehmen lassen.



# Fencheleintopf mit Kabeljau und Chorizo

## FÜR 4 PORTIONEN

4 Tomaten  
 400 g Kabeljaufilet  
 1–2 EL Zitronensaft  
 Salz, Pfeffer aus der Mühle  
 1 EL Fenchelsamen  
 4 EL Olivenöl  
 2 Zwiebeln  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Fenchelknolle  
 200 g Möhren  
 500 g festkochende Kartoffeln  
 1,5 l Fischfond  
 1 TL gekörnte Gemüsebrühe  
 1 TL Thymian (gerebelt)  
 2 Lorbeerblätter  
 100 g Chorizo  
 3–4 EL Ouzo (Anisschnaps)

**1** Die Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und die Tomaten in Stücke schneiden. Den Kabeljau trocken tupfen, ebenfalls in Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Zusammen mit den Fenchelsamen in 2 EL erhitztem Öl anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.

**2** Zwiebeln und Knoblauch abziehen, die Zwiebeln würfeln und den Knoblauch fein hacken. Den Fenchel waschen, putzen und in Stücke schneiden, das Fenchelgrün für die Garnitur beiseitestellen. Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden.

**3** Die Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden. Die Zwiebeln, den Knoblauch, den Fenchel und die Möhren im übrigen erhitzten Öl anbraten. Die Tomaten, den Fischfond, die Brühe, den Thymian und Lorbeerblätter dazugeben und abgedeckt 15–20 Min. garen. Die Chorizo in Scheiben schneiden und in der beschichteten Pfanne knusprig braten.

**4** Fischfilet zum Eintopf geben, kurz miterhitzen und den Eintopf mit Ouzo, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Eintopf in Suppenschalen füllen, mit Chorizo und Fenchelgrün garnieren.

# Kartoffel-Chorizo-Spieße

## FÜR 4 PORTIONEN

24 kleine Kartoffeln (ca. 800 g)

250 g Chorizo

1 große gelbe Paprikaschote

60 g Butter

½ Bund Thymian

1 Knoblauchzehe

½ Bio-Zitrone

Salz, Pfeffer

8 Holzspieße (20 cm)

etwas Öl für die Spieße und die Pfanne

**1** Die Kartoffeln waschen, in einem Topf mit Wasser bedecken und in ca. 12 Min. knapp gar kochen. Chorizo in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Paprikaschote putzen, waschen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

**2** Butter in einem Töpfchen schmelzen. Den Thymian waschen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen, hacken und dazugeben. Knoblauch schälen und dazupressen. Zitronenhälfte heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale dazureiben.

**3** Die Kartoffeln abgießen und. ausdampfen lassen. Die Holzspieße einölen und abwechselnd Kartoffelhälften, Wurstscheiben und Paprikastücke aufspießen.

**4** Eine Grillpfanne erhitzen und die Stege mit wenig Öl bestreichen. Darin die Kartoffel-Chorizo-Spieße portionsweise bei mittlerer Hitze in 4–5 Min. von allen Seiten braten, dabei mit der Thymian-Knoblauch-Butter bestreichen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen. Als Beilage passen ein Kräuter-Dip und ein frischer Salat.





## Besuch in Sóller

Ein echter Tipp für Mallorca-Urlauber ist die Stadt Sóller im Herzen des Oragentals. Durch seine prächtigen Orangerien gelangte Sóller im 19. Jahrhundert zu überaus großem Wohlstand, von dem die stattlichen modernistischen Häuser noch heute zeugen. Im Stadtzentrum, am Plaza Constitució, liegt die beeindruckende Kirche Sant Bartomeu inmitten von kleinen gemütlichen Cafés. Auch die historische Straßenbahn fährt hier entlang, mit der man den Hafen und Badeort Port de Sóller erreichen kann. Besonders umtriebig geht es in Sóller an Samstagen zu, dann ist hier nämlich Markttag.

# Asado enrollada mit Kräuter-Olivenfüllung

### FÜR 4 PORTIONEN

1 kg Schweinebraten  
(z.B. aus dem Schweinebauch,  
vom Metzger aufschneiden lassen)  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
60 g Oliventapenade (Glas)  
4 Scheiben Serranoschinken  
1 Zweig Salbei  
1 Bund Petersilie  
50 g marinierte Oliven  
1 TL Fenchelsamen  
5 EL Olivenöl  
2 EL kleine Kapern  
2 EL eingelegte Peperoniringe  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
1-2 TL dunkler Balsamicoessig  
½ 1 TL brauner Zucker  
Außerdem: Küchengarn

**1** Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Braten trocken tupfen, auf der Arbeitsfläche ausbreiten, mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Oliventapenade bestreichen und mit dem Schinken belegen. Kräuter waschen, trocken tupfen und die Blätter fein hacken. Oliven in Würfel schneiden, mit ca. ¼ der Kräuter, dem Fenchel und 2 EL Öl vermischen, dann den Schinken damit bestreichen. Das Fleisch aufrollen, mit dem Küchengarn fixieren, in einen Bräter legen und im vorgeheizten Backofen ca. 90 Min. schmoren. Evtl. zwischendurch etwas Wasser angießen.

**2** Für die Salsa die Kapern und die Peperoniringe fein hacken. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, fein würfeln, mit den Kapern, den Peperoni, den übrigen Kräutern und dem restlichen Öl verrühren und mit dem Essig, dem Zucker und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rollbraten in Scheiben schneiden und mit der Salsa servieren.





# Tortilla-Würfel

**FÜR CA. 20 STÜCK**  
**250 g festkochende Kartoffeln**  
**Salz**  
**300 g Zucchini**  
**4 Eier**  
**5 EL Milch**  
**2 EL gehackter Rosmarin**  
**Pfeffer**  
**3 EL Olivenöl**  
**10 Cocktailtomaten**  
**10 Scheiben Serrano-Schinken**

**1** Kartoffeln waschen, ca. 15 Min. in Salzwasser kochen, abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Die Zucchini putzen, waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Eier, Milch und Rosmarin verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne (16 cm Ø) erhitzen, die Kartoffeln darin rundum anbraten und herausnehmen. Dann die Zucchini anbraten. Kartoffel- und Zucchinischeiben gleichmäßig in der Pfanne verteilen und die Eimasse darübergießen.

**3** Die Tortilla im vorgeheizten Backofen bei 180°C auf der 2. Schiene von unten ca. 20 Min. stocken lassen. Herausnehmen, kurz ruhen lassen und aus der Pfanne stürzen.

**4** Tortilla in ca. 2,5 cm große Würfel schneiden und mit den halbierten Tomaten und den Schinkenscheiben auf Holzspießchen stecken. Warm oder kalt servieren.

# Batatas Bravas mit Mojo Verde

## FÜR 8 PORTIONEN

### Für die Kartoffeln:

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Reismehl
- 2 TL Knoblauchgranulat
- 2 TL geräuchertes, scharfes Paprikapulver
- 2 TL Salz

### Für die Mojo Verde (Kanarische Sauce):

- ½ Bund Petersilie, ½ Bund Koriander
- 2 Knoblauchzehen
- 50 ml Weißweinessig
- 1 TL Salz
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 100 ml Olivenöl

**1** Die Kartoffeln schälen, waschen und in 3 cm große Würfel schneiden. Kartoffelwürfel mit Wasser übergießen und 30 Min. stehen lassen.

**2** Inzwischen für die Mojo verde die Kräuter waschen, trocken schütteln. Die Blätter abzupfen. Den Knoblauch schälen und halbieren. Kräuter, Knoblauch, Essig, Salz und Kreuzkümmel im Mixer fein pürieren. Dann das Olivenöl dazugeben und kurz untermixen. Kühl stellen.

**3** Kartoffeln abgießen und gut abtrocknen. In einer Schüssel mit Olivenöl, Reismehl, Knoblauchgranulat, geräuchertem Paprikapulver und dem Salz mischen und auf einem mit Backpapier belegtem Ofenblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C für 40–45 Min. backen, dabei nach der Hälfte der Garzeit einmal wenden. Kartoffeln mit der grünen Sauce und nach Belieben mit frischen Gartenkräutern servieren.





# Pulpo-Tapas-Spieße mit Papas Arrugadas

## FÜR 4 PORTIONEN

600 g kleine Kartoffeln

125 g grobes Meersalz

### Für die grüne Mojo:

1 grüne Paprikaschote

1 kleine grüne Chilischote

¼ Bund Koriander

½ Bund glatte Petersilie

8 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Für die rote Mojo

200 g rote, geröstete Paprika (Glas)

1 kleine rote Chilischote

1 Knoblauchzehe

1 EL Tomatenmark

8 EL Olivenöl

Kreuzkümmel (gemahlen)

Paprikapulver, Salz, Pfeffer

### Für die Spieße:

6 Pulpoarme (vorgegart)

200 g Kirschtomaten

Salz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl

Außerdem: lange Spieße

**1** Kartoffeln gründlich waschen, mit Meersalz und 1 ½ Litern Wasser aufkochen, ca. 25 Min. garen, abgießen und kurz ausdampfen lassen, damit sich die typische weiße Salzkruste bildet.

**2** Für die grüne Mojo die Paprika und die Chilischote halbieren, Kerne und weiße Trennhäute entfernen und beides waschen. Koriander und Petersilie waschen, trocken tupfen und Blättchen abzupfen. Die Paprika, die Chilischote, den Koriander und die Petersilie mit dem Öl pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Für die rote Mojo die Paprika in grobe Stücke schneiden. Die Chilischote halbieren, die Kerne und die weißen Trennhäute entfernen und waschen. Den Knoblauch abziehen. Die Paprika, die Chilischote, den Knoblauch, das Tomatenmark und das Öl pürieren und mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Pulpoarme und Tomaten waschen und trocken tupfen. Den Pulpo in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Pulpostücke und Tomaten auf Spieße reihen, mit Salz und Pfeffer würzen und im erhitzten Öl ca. 5–8 Min. braten. Die Pulpo-Tomatenspieße mit den Kartoffeln und den beiden Mojos auf Tellern anrichten und servieren.



**Kanarische Spezialität:** Die Papas Arrugadas (dt. runzlige Kartoffeln) sind ein traditionelles Gericht auf den kanarischen Inseln. Oft nutzt man schwarze kanarische Kartoffeln. Festkochende hiesige Sorten eignen sich aber auch. Ideal sind frische Kartoffeln mit zarter Schale – die wird mitverzehrt, um die schöne Salzkruste zu genießen.



# Paella

## FÜR 4 PORTIONEN

- 2 große reife Tomaten
- 1 große rote Paprikaschote
- 4 Knoblauchzehen
- 150 g grüne Bohnen
- 2 Hähnchenbrustfilets (je ca. 150 g)
- 2 Kaninchenkeulen  
(ersatzweise: 250 g mageres Schweinefleisch)
- 8 Riesengarnelen (küchenfertig, ohne Schale)
- 4 EL Olivenöl, Salz
- 750 ml Hühnerbrühe
- 1 TL Safranfäden (0,5 g)
- 1 EL Paprikapulver (edelsüß)
- 300 g Paella-Reis
- 1 Bio-Zitrone

**1** Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Paprikaschote putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Bohnen putzen, waschen und halbieren.

**2** Hähnchenbrustfilets abwaschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und jeweils in 6–8 Stücke schneiden. Kaninchenkeulen auslösen und das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Garnelen waschen und abtrocknen.

**3** Das Öl in einer Paella-Pfanne erhitzen und die Paprikaschote darin anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen. Die Hähnchen- und die Kaninchenstücke mit dem Knoblauch in das heiße Öl geben und rundherum goldbraun braten. Mit Salz würzen.

**4** Tomaten hinzufügen und alles 2 Min. schmoren lassen. Die Brühe angießen und zum Kochen bringen. Den Safran und das Paprikapulver unterrühren und die Brühe kräftig mit Salz abschmecken. Den Reis und die Bohnen hinzufügen, gleichmäßig in der Pfanne verteilen und ab jetzt nicht mehr umrühren. Paella 12 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen.

**5** Inzwischen den Backofen auf 150°C vorheizen. Garnelen und angebratene Paprikastreifen dekorativ auf der Paella verteilen und diese zugedeckt in 8–10 Min. im Backofen fertig garen. Zitrone in Schnitze schneiden und die Paella damit garnieren.

# Empanadas mit Fleischfüllung

## FÜR 12 STÜCK

250 g gemischtes Hackfleisch

1 TL Öl

½ Zwiebel

½ grüne Paprikaschote

½ rote Paprikaschote

100 ml passierte Tomaten

Kreuzkümmel (gemahlen)

Cayennepfeffer

Oregano (getrocknet)

Salz, Pfeffer

1 Packung frischer Mürbeteig  
(300 g; ausgerollt, ca. 38 x 24 cm)

1 Ei

**1** Hackfleisch im heißen Öl unter Rühren krümelig braten. Zwiebel schälen, Paprika putzen und waschen und alles in kleine Würfel schneiden. Zum Hackfleisch geben und 5 Min. mitbraten.

**2** Die passierten Tomaten, Gewürze und Kräuter dazugeben und bei schwacher Hitze ca. 15 Min. einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas abkühlen lassen.

**3** Teig entrollen und 12 Kreise (8 cm Ø) ausstechen. Hackfleischfüllung mittig darauf verteilen und die Teigränder mit verquirltem Ei bestreichen. Den Teig so über die Füllung klappen, dass Halbkreise entstehen. Die Ränder mit einer Gabel fest andrücken.

**4** Die Empanadas auf ein mit Backpapier belegtes Ofenblech legen und mit dem restlichen Ei bepinseln. Teigtaschen im vorgeheizten Backofen bei 175°C in 20–25 Min. goldbraun backen. Dazu schmeckt z.B. ein frischer Tomatensalat.





## Sommerdrink

Kaum ein spanisches Getränk ist so bekannt wie die Sangria. Ein einheitliches Rezept für den beliebten Sommerdrink gibt aber nicht. Ein Muss sind Zucker, Zitronen- und andere Obststücke (z.B. Apfel, Melone oder Pfirsich) – und natürlich die Hauptzutat: ein fruchtiger Wein. Bekannt ist vor allem die Variante mit Rotwein, aber auch Weißwein wird gelegentlich verwendet. Zu einem Liter Wein geben manche  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser, andere lieber Limonade oder Fruchtsaft. Gerne wird die Sangria auch mit Rum oder Weinbrand versetzt. Der Fantasie sind also wenig Grenzen gesetzt.

# Hackbällchen in Tomatensauce

### FÜR 8 PORTIONEN

$\frac{1}{2}$  Brötchen (vom Vortag)

500 g Rinderhackfleisch

2 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer

Cayennepfeffer

1 Ei

Semmelbrösel zum Wälzen

2 EL Öl

1 kleine Zwiebel

1 EL Olivenöl

1 EL Zucker

1 EL Tomatenmark

500 g stückige Tomaten (aus der Dose)

Thymian (getrocknet)

Basilikum (getrocknet)

**1** Das Brötchen in Wasser einweichen, ausdrücken und zum Hackfleisch in eine Schüssel geben. Eine Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer nach Geschmack würzen, das Ei dazugeben und alles gut mischen.

**2** Aus der Masse mit angefeuchteten Händen ca. 24 Bällchen formen und in den Semmelbröseln wälzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen darin bei mittlerer Hitze rundum ca. 8 Min. braun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**3** Für die Tomatensoße die Zwiebel und den restlichen Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Im Olivenöl andünsten. Zucker dazugeben und kurz karamellisieren. Dann das Tomatenmark hinzufügen und kurz anrösten. Mit dem Dosentomaten ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Thymian und Basilikum nach Geschmack würzen. 10 Min. köcheln lassen. Die Sauce pikant abschmecken.

**4** Hackbällchen in die Sauce geben und ca. 5 Min. darin heiß werden lassen. Portionieren und warm oder kalt mit gerösteten Brot servieren.



# Flaó de Ibiza

**FÜR EINE TARTEFORM (28 CM Ø; 10 STÜCKE):**

**Für den Teig:**

250 g Mehl

2 EL Zucker

8 EL mildes Olivenöl

2 EL Anislikör

1 Ei

2–3 EL Milch

**Außerdem: Olivenöl für die Form und  
Mehl zum Verarbeiten**

**Für die Füllung:**

4 Eier

2 EL Honig

125 g Zucker

500 g abgetropfter Ziegenquark (oder Ziegenfrischkäse)

10–12 frische Minzeblätter

**Außerdem: Minzeblättchen zum Dekorieren**

**1** Das Mehl in eine Schüssel geben und mit Zucker, Olivenöl, Anislikör, Ei und Milch verkneten. In Folie gewickelt 15 Min. kalt stellen.

**2** Inzwischen für die Füllung die Eier mit Honig und Zucker schaumig schlagen. Den Ziegenquark unterrühren. Die Minze waschen, trocken schütteln, die Blätter grob zerzupfen und unterrühren.

**3** Den Backofen auf 180°C vorheizen, die Form einölen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und die Form damit auskleiden. Die Quarkcreme einfüllen und glatt streichen. Den Kuchen im Backofen (Mitte, Umluft 160°C) etwa 45 Min. backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und vor dem Servieren mit frischen Minzeblättchen bestreuen.





# Tarta de Santiago (Mandelkuchen)

**FÜR EINE SPRINGFORM (26 CM Ø; 12 STÜCKE)**

**350 g gehäutete Mandeln**

**100 g weiche Butter**

**200 g Zucker**

**4 Eier (Größe L)**

**100 g Mehl**

**½ Päckchen Backpulver**

**abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone**

**1 EL Puderzucker**

**Außerdem: etwas Butter und Mehl für die Form**

**1** Backofen auf 180°C vorheizen. Eine Springform ausbuttern und mit Mehl austauben. Die Mandeln nicht zu fein mahlen.

**2** Butter und Zucker in einer Rührschüssel mit dem Handrührgerät 3 Min. schaumig rühren. Nach und nach die Eier hinzufügen und insgesamt weitere 7 Min. rühren, bis eine weißschaumige Masse entsteht.

**3** Mehl und Backpulver dazusieben und unterziehen. 175 ml Wasser unterrühren. Die gemahlenden Mandeln und die abgeriebene Zitronenschale dazugeben und unterheben.

**4** Den Teig in die Form füllen und den Kuchen im heißen Backofen (Mitte, Umluft 160 °) etwa 30 Min. backen. Zum Ende der Backzeit mit einem Holzstäbchen in die Kuchenmitte stechen. Haftet kein Teig mehr daran, ist der Kuchen fertig, andernfalls noch einige Min. weiterbacken.

**5** Den Kuchen herausnehmen und abkühlen lassen. Vor dem Servieren mit dem Puderzucker bestauben.



# Tortilla mit Chorizo

## FÜR 4 PORTIONEN

600 g Kartoffeln (vorwiegend festkochende Sorte)

100 ml Olivenöl

200 g Chorizo

1 rote Paprikaschote

1 rote Chilischote

2 Frühlingszwiebeln

8 Eier (M)

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Kräuter zum Garnieren

**1** Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne im heißen Öl unter gelegentlichem Wenden in 10–15 Min. langsam braten, bis sie gar sind.

**2** Inzwischen die Chorizo in Scheiben schneiden. Die Paprika und die Chili abbrausen und putzen. Die Chili in Ringe und die Paprika in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln abbrausen, putzen und in Ringe schneiden. 2 EL zum Garnieren beiseitestellen.

**3** Die Kartoffeln in einem Sieb abtropfen lassen, das Öl dabei auffangen. 1 EL Öl in der Pfanne heiß werden lassen und darin Chorizo, Chili und Paprika ca. 5 Min. goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und leicht abkühlen lassen.

**4** Erneut 1 EL Öl in der Pfanne heiß werden lassen. Die Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Kartoffeln, Chorizo, Chili, Frühlingszwiebeln und Paprika untermischen und in der Pfanne verteilen. 6–8 Min. goldbraun braten und stocken lassen. Mit Hilfe eines Tellers oder dem Pfannendeckel vorsichtig wenden und ca. 5 Min. goldbraun fertig backen. Die Tortilla in Stücke geteilt servieren und mit den übrigen Frühlingszwiebeln und Kräutern nach Belieben garnieren.



**Vielseitige Wurst:** Ob roh als Brotbelag, gekocht in Eintöpfen, gebraten als Tapas oder Chips (aus dünnen Scheiben) als Suppentopping – die Chorizo ist aus der spanischen Küche kaum wegzudenken. Ungekühlt ist die würzige Paprika-Knoblauchwurst mehrere Monate haltbar. Angeschnittene Wurst im Kühlschrank lagern und in 1–2 Wochen verbrauchen.

# Chorizo-Pfanne

## FÜR 4 PORTIONEN

je 2 rote und gelbe Paprikaschoten

2 Zwiebeln

1–2 Knoblauchzehen

1 große rote Chilischote

300 g rohe Chorizo

4 EL Olivenöl

1 kleines Glas Weißwein

**1** Die Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und grob würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote längs aufschneiden, Samen entfernen, Schote waschen und fein schneiden.

**2** Chorizo häuten und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Chorizo darin bei mittlerer Hitze 2–3 Min. anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Paprikastreifen unterrühren und 3–4 Min. mitbraten. Mit dem Wein ablöschen und zugedeckt 4–5 Min. schmoren lassen.

**3** Die Chorizo-Pfanne mit Salz abschmecken und mit knusprigem Weißbrot zum Aufstippen servieren.





# Gazpacho

## FÜR 4 PORTIONEN

**1,2 kg reife aromatische Tomaten**

**1 grüne Paprikaschote**

**1 kleine Salatgurke**

**100 g Weißbrotkrume**

**4 EL Weißweinessig**

**1 Zwiebel**

**1 Knoblauchzehe**

**6 kaltgepresstes Olivenöl**

**Salz**

**1** Tomaten überbrühen, häuten und entkernen, eine davon für als Garnitur beiseitelegen, die übrigen in den Mixer geben. Paprikaschote halbieren, putzen und waschen, eine Hälfte beiseitelegen, den Rest klein schneiden und in den Mixer geben. Die Gurke schälen, längs halbieren und Kerne herauskratzen. Ein Stück Gurke beiseitelegen, den Rest grob würfeln und in den Mixer geben.

**2** Die Brotkrume mit dem Essig und  $\frac{1}{2}$  Tasse Wasser anfeuchten. Zwiebel schälen, eine Hälfte beiseitelegen, den Rest fein hacken. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Alles in den Mixer geben und fein pürieren. Das Olivenöl, eine kräftige Prise Salz und so viel kaltes Wasser (ca.  $\frac{1}{2}$  l) dazugeben und untermixen, bis eine cremige Suppe entsteht. Zugedeckt für mind. 2 Std. kalt stellen.

**3** Zum Servieren den Gazpacho noch einmal mit Salz abschmecken und auf Suppenschalen verteilen. Die beiseitegelegte Tomate, das Paprika- und das Gurkenstück und die halbe Zwiebel fein würfeln und in Schälchen geben. Zum Gazpacho dazureichen.

# Impressum

Instagram: @foodkissofficial

VERLAG:

Klambt-Verlag GmbH & Co. KG  
Im Neudeck 1, 67346 Speyer

Geschäftsführung:

Kai Rose, Nicole Schumacher

Chefredakteurin:

Britta Dewi

Layout:

Gudrun Merkel

Bildredaktion:

Rachel Kaltenecker (Ltg.)

Assistenz: Silke Pflüger

Rezeptprüfung + Text:

Dorothee Schaller, Sindy Müller

Rezepte & Foodbilder:

FOODkiss

Head of Operation & Finance:

Rachel Kaltenecker

Head of Production & Creative:

Britta Dewi

www.foodkiss.de

Tel. 07221/350 10

Textbearbeitung:

FOODkiss

Digitale Bildbearbeitung:

Klambt PIXELcircus

Markus Riether (Ltg.)

Vertrieb:

Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Vertriebsleitung:

Markus Klei (Ltg.)

Tel. 06232/31 00

Fotos: FOODkiss (24), AdobeStock/RioPatuca, Fotolia (3)/  
Maggie/Patxi/philipus, iStock (6)/Alex/JoselgnacioSoto/  
Josep Bernat Sánchez Moner/Juergen Sack/milanfoto/  
TomasSereda, PantherMedia/mltschert  
Dreamstime.com/Kcphotos

FOODkiss

Kulinaria

erscheint exklusiv bei READLY

© by Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Alle Rechte vorbehalten. Insbesondere dürfen Nachdruck,  
Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung  
auf Datenträger wie CD, DVD u. Ä. nur nach vorheriger  
schriftlicher Genehmigung des Verlags erfolgen. Der Verlag  
haftet nicht für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos oder  
sonstige Unterlagen.

*„Mittags Siesta, abends Fiesta  
– an diesen Lebensstil könnte  
ich mich glatt gewöhnen.“*

*„Paella ist immer lecker. Aber  
am liebsten mag ich sie mit  
frischen Meeresfrüchten.“*

*„Mein Lieblingsrezept für heiße  
Sommertage: eine erfrischende  
Gazpacho mit etwas Brot.“*

*„Die Felsküsten der Costa Brava  
haben es mir angetan! Tolle  
Gegend für den Familienurlaub.“*

**+++ Die nächste Ausgabe von Kulinaria „Indien“ erscheint am 15.07.2023 +++**



Die  
leckersten  
Hefte!

**FOODkiss**  
exklusiv bei  
**Readly**

