

TASTE  
explorer

AUSGABE 10/2023

# Spanisch

FOOD AND COOK MAGAZINE

31 SCHNELLE &  
LECKERE REZEPTE



Anzeigen- und Redaktionsschluss ist der 28. Juni 2023

## der nächste **TASTE EXPLORER**

erscheint am 01. Juni 2023

### **Impressum**

**Founder & Publisher:** Markus Elsässer

**Editor in Chief:** Sabine Elsässer (V.I.S.D.P.)

**Geschäftsführer:** Sabine Elsässer

**Verlag:** FUNDSCENE Media UG (haftungsbeschränkt)

Blücherstr. 32 - DE-75177 Pforzheim

**Registergericht:** Amtsgericht Mannheim

**Registernummer:** HRB 726461

**Ust-Ident-Nummer:** DE309755082

**Tel.:** +49 (0)7231 - 6035228

**E-Mail:** contact@thepublishergang.com

Cover Image: ©

### **Anzeigenleitung**

Edeltraud Richter +49 (0)7231 - 7760106  
[contact@thepublishergang.com](mailto:contact@thepublishergang.com)

Die Inhalte des TASTE EXPLORER MAGAZINS sind urheberrechtlich geschützt, alle Rechte liegen beim Verlag FUNDSCENE Media UG (haftungsbeschränkt) Vervielfältigung oder Nachdruck bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Verlages.

Autoren und Interviewpartner sind im Sinne des Presserechts selbst für Ihre Aussagen und Empfehlungen verantwortlich. Die Aussagen von Autoren und Interviewpartnern spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Redaktion oder des Verlags wider.

Ausgabe 03/2023

## FROM THE EDITOR

TASTE EXPLORER ist ein Food- und Genussmagazin für alle, die ihre Leidenschaft für Essen teilen. Es bietet eine Vielzahl von Rezepten, die von Experten zusammengestellt werden, um die Leser dazu zu inspirieren, ihre Küchenkünste zu verbessern und neue Trends auszuprobieren. Das Magazin enthält auch informative Artikel über Ernährung, Food-Trends, Produktreviews und Interviews mit Persönlichkeiten. Es richtet sich an alle, die essen lieben, gerne kochen und hungrig auf neue Ideen und kulinarische Trends sind.

Viel Spass beim Kochen und Genießen!

Markus Elsässer Founder & Publisher





# Lachskotelett mit mediterranem Gemüse

**Zubereitungszeit:** ca. 30-45 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

4 bis 8 Lachskoteletts  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
2 Esslöffel Olivenöl  
1 Aubergine, in Scheiben geschnitten  
2 Tomaten, gewürfelt  
1 rote Paprika, in Streifen geschnitten  
1 grüne Paprika, in Streifen geschnitten  
1 Zwiebel, gehackt  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
1 Teelöffel Paprikapulver  
1 Teelöffel Kreuzkümmel  
Saft einer Zitrone  
Frische Petersilie zum Garnieren

## Zubereitung:

1. Die Lachskoteletts mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Lachskoteletts darin von beiden Seiten anbraten, bis sie goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und warm halten.
3. In derselben Pfanne die Auberginenscheiben anbraten, bis sie weich sind. Dann die Zwiebel und den Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten.
4. Die Tomatenwürfel, Paprikastreifen, Paprikapulver und Kreuzkümmel hinzufügen. Alles gut vermischen und für ein paar Minuten braten, bis das Gemüse weich ist.
5. Den Zitronensaft über das Gemüse geben und noch einmal kurz vermischen.
6. Die gebratenen Lachskoteletts auf dem Gemüse anrichten und mit frischer Petersilie garnieren.

*Guten Appetit*



# Fuego en el Desayuno Pikante Huevos Rancheros

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

8 Tortillas  
8 Eier  
2 Esslöffel Olivenöl  
1 Zwiebel, gehackt  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
1 rote Paprika, gewürfelt  
1 grüne Paprika, gewürfelt  
1 Dose gewürfelte Tomaten  
1 Teelöffel Kreuzkümmel  
1 Teelöffel Chilipulver  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Frische Korianderblätter zum Garnieren

## Zubereitung:

1. Die Tortillas in einer Pfanne ohne Öl erwärmen und warm halten.
2. In einer separaten Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel, den Knoblauch und die Paprikawürfel darin anbraten, bis sie weich sind.
3. Die gewürfelten Tomaten, Kreuzkümmel, Chilipulver, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gut vermischen. Für ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist.
4. In einer weiteren Pfanne die Eier aufschlagen und bei mittlerer Hitze braten, bis das Eiweiß gestockt ist, aber das Eigelb noch flüssig ist.
5. Die warmen Tortillas auf Teller legen und mit der Tomatensauce bedecken. Jeweils ein Spiegelei auf jede Tortilla setzen.
6. Mit frischen Korianderblättern garnieren und servieren.

*Guten Appetit*



# Queso Manchego con Membrillo

**Zubereitungszeit:** ca. 5-10 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

200 g Manchego-Käse, in Scheiben geschnitten  
100 g Quittenpaste (Membrillo)  
Crackers oder Baguette-Scheiben zum Servieren

## Zubereitung:

1. Den Manchego-Käse auf einer Servierplatte anrichten.
2. Die Quittenpaste in kleine Stücke schneiden und auf der Servierplatte um den Käse herum verteilen.
3. Die Crackers oder Baguette-Scheiben dazu servieren.

*Guten Appetit*



# Knuspriges Schweinefilet mit Papas Arrugadas

**Zubereitungszeit:** ca. 45-60 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

4-8 Schweinefilets  
1 kg kleine Kartoffeln  
Grobes Meersalz  
Mojo-Sauce zum Servieren

## Zubereitung:

1. Die Kartoffeln gründlich waschen und in einem großen Topf mit Wasser und reichlich großem Meersalz zum Kochen bringen.
2. Die Kartoffeln bei mittlerer Hitze etwa 20-25 Minuten kochen, bis sie weich sind und eine runzelige Kruste haben.
3. Währenddessen das Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze braten, bis es durchgegart ist.
4. Die gekochten Papas Arrugadas zusammen mit dem Schweinefilet auf einem Teller anrichten und mit Mojo-Sauce servieren.

*Guten Appetit*



# Tapa Fiesta mit Spinat und Feta

**Zubereitungszeit:** ca. 30-45 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

1 Packung Blätterteig  
200 g Spinat, frisch oder tiefgekühlt  
150 g Feta-Käse, zerbröselt  
1 Knoblauchzehe, gehackt  
1 Ei, verquirlt  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

1. Den Blätterteig ausrollen und in Quadrate schneiden.
2. Den Spinat in einer Pfanne mit etwas Olivenöl und Knoblauch anbraten, bis er zusammengefallen ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Jeweils etwas Spinat und Feta-Käse auf die Mitte jedes Blätterteigquadrats geben.
4. Die Ecken des Blätterteigs zur Mitte hin einklappen und die Ränder gut verschließen.
5. Die gefüllten Blätterteigröllchen mit dem verquirlten Ei bestreichen.
6. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C (350°F) ca. 20 Minuten goldbraun backen.
7. Die gefüllten Blätterteigröllchen warm servieren.

*Guten Appetit*

KENNEN SIE SCHON UNS  
ANDEREN LECKEREN REZ

TASTE  
explorer

SONDERHEFT 05/2023

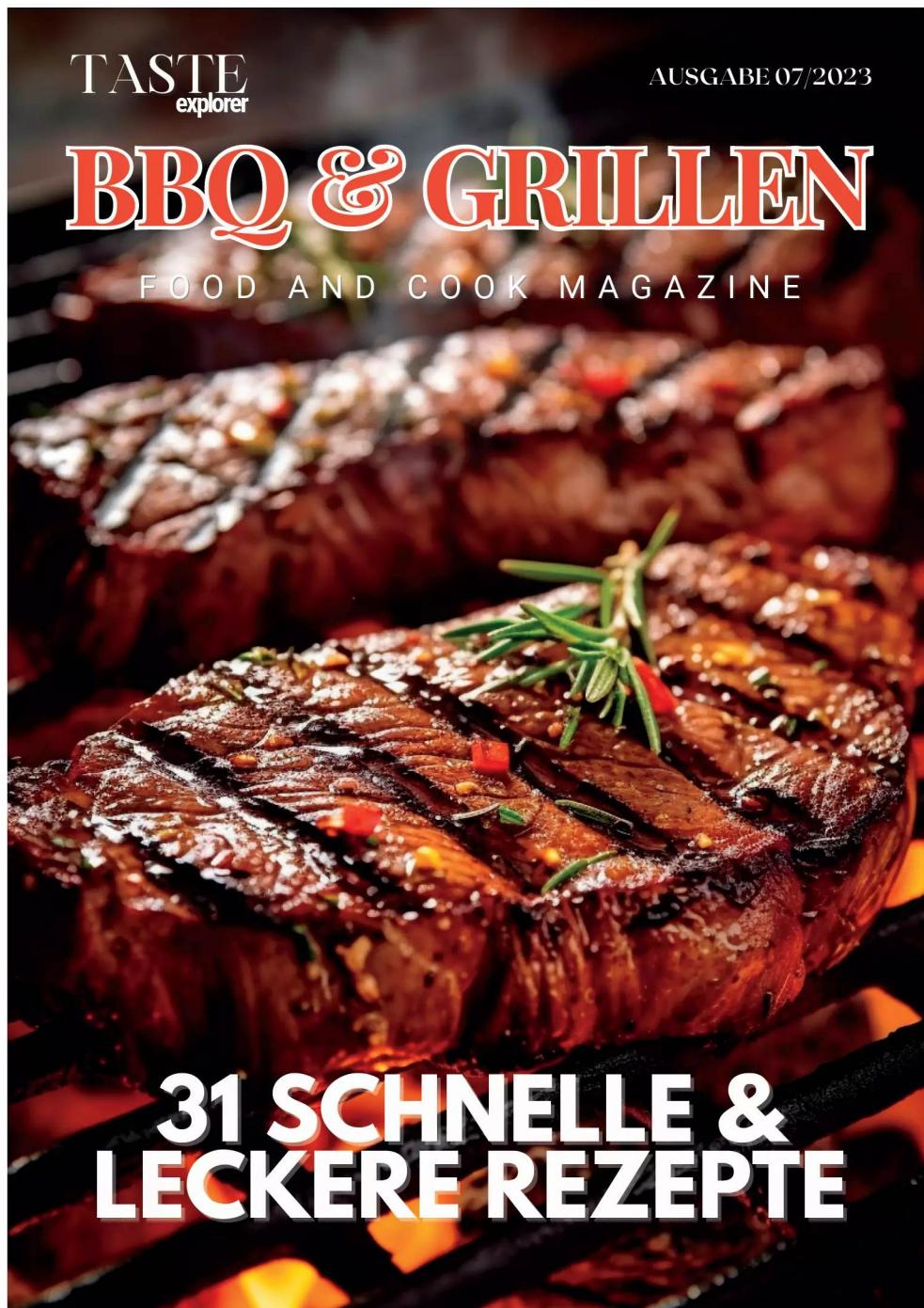
*Schnelle Rezepte*

FOOD AND COOK MAGAZINE

31 SCHNELLE &  
LECKERE REZEpte

*Link ready :* <https://bit.ly/tasteexplorer>

ERE  
ZEPTIDEEN?



*Link ready :* <https://bit.ly/tasteexplorer>



# Mandelschaumsuppe „Sonniger Genuss“

**Zubereitungszeit:** ca. 30-45 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

200 g geschälte Mandeln  
1 l Gemüsebrühe  
1 Zwiebel, gehackt  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
1 EL Olivenöl  
200 ml Mandelmilch  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Optional: geröstete Mandelsplitter zum Garnieren

## Zubereitung:

1. Die geschälten Mandeln in einem Mixer fein mahlen.
2. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten.
3. Die gemahlenen Mandeln hinzufügen und kurz anrösten.
4. Die Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Suppe etwa 15 Minuten köcheln lassen.
5. Die Mandelmilch hinzufügen und die Suppe mit einem Pürierstab oder Mixer pürieren, bis sie cremig ist.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Mandelschaumsuppe in Schüsseln servieren und mit gerösteten Mandelsplittern garnieren.

*Guten Appetit*



# Calamares del Mar mit cremigem Bohnenpüree

**Zubereitungszeit:** ca. 45-50 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

500 g Calamares (Tintenfischringe)  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
Saft von 1 Zitrone  
2 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
400 g weiße Bohnen, gekocht und abgetropft  
2 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe, gehackt  
1 EL Zitronensaft  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Frische Petersilie zum Garnieren (optional)

## Zubereitung:

1. Die Calamares in eine Schüssel geben und mit Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. Für etwa 30 Minuten ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit die weißen Bohnen in einem Topf erhitzen und leicht zerdrücken. Olivenöl, gehackten Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut vermischen. Das Bohnenpüree warm halten.
3. Eine Pfanne erhitzen und die marinierten Calamares darin von beiden Seiten goldbraun braten.
4. Die gebratenen Calamares mit dem cremigen Bohnenpüree servieren. Nach Belieben mit frischer Petersilie garnieren.

*Guten Appetit*



# Bruschetta de Tomate Mediterranes Tomatenbrot

**Zubereitungszeit:** ca.15-20 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

1 Baguette oder Ciabatta-Brot  
4 reife Tomaten  
2 Knoblauchzehen  
Olivenöl  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Frisches Basilikum zum Garnieren

## Zubereitung:

1. Das Baguette oder Ciabatta-Brot in Scheiben schneiden und leicht toasten.
2. Die Tomaten halbieren und den Saft und die Kerne entfernen.
3. Die Tomaten auf einer groben Reibe raspeln und den Saft auffangen.
4. Den Knoblauch schälen und halbieren. Die Brotscheiben damit einreiben.
5. Die geriebenen Tomaten auf die Brotscheiben geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Mit Olivenöl beträufeln und mit frischem Basilikum garnieren.
7. Sofort servieren.

*Guten Appetit*



# Gazpacho Andaluz Sommerfrische aus Spanien

**Zubereitungszeit:** ca. 15-25 Minuten + Kühlzeit - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

1 kg reife Tomaten  
1 Gurke  
1 rote Paprika  
1 grüne Paprika  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
100 ml Olivenöl  
50 ml Weißweinessig  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Optional: Croutons oder gehackte frische Kräuter zum Garnieren

## Zubereitung:

1. Die Tomaten, Gurke, rote Paprika, grüne Paprika, Zwiebel und Knoblauch grob zerkleinern und in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben.
2. Das Olivenöl und den Weißweinessig hinzufügen.
3. Alles gut mixen, bis eine glatte Suppe entsteht.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gegebenenfalls weitere Gewürze hinzufügen.
5. Die Gazpacho mindestens 1 Stunde im Kühlschrank abkühlen lassen.
6. Vor dem Servieren nach Belieben mit Croutons oder frischen Kräutern garnieren.

*Guten Appetit*



# Patatas Bravas con Chorizo

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

1 kg Kartoffeln, geschält und in Würfel geschnitten  
200 g Chorizo, in dünne Scheiben geschnitten  
1 Zwiebel, gehackt  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
1 TL Paprikapulver  
1 TL scharfes Paprikapulver (optional)  
200 ml Tomatensauce  
Olivenöl  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

1. Die Kartoffelwürfel in einer Pfanne mit Olivenöl braten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Abtropfen lassen und beiseite stellen.
2. Das Chorizo in derselben Pfanne anbraten, bis es knusprig ist. Mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
3. In derselben Pfanne die Zwiebel und den Knoblauch anbraten, bis sie weich sind.
4. Das Paprikapulver und das scharfe Paprikapulver hinzufügen und kurz anrösten.
5. Die Tomatensauce hinzufügen und gut vermischen.
6. Die gebratenen Kartoffeln und das Chorizo zur Sauce geben und gut vermengen.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

*Guten Appetit*

MS UBL - 6  
RGS PX - 03.06  
-  
Post  
Buchung  
05.14



AC 380 V



# THE TRAVELLER

*Das Luxus Reise und Genuss Magazin*

AB SOFORT ALLE 3 MONATE NEU  
„THE TRAVELLER“ MAGAZIN!



Jeden Sonntag  
im Newsletter:  
Die neuesten Reise  
und Lifestyle Trends



[www.thetraveller.vip](http://www.thetraveller.vip)



# Fiesta de Frutas

## Fruchtiger spanischer Cocktail ohne Alkohol

**Zubereitungszeit:** ca. 10 Minuten - **Personen:** 4-8

### Zutaten:

2 Tassen frisches Obst nach Wahl (z. B. Erdbeeren, Ananas, Wassermelone, Kiwi)  
2 Tassen Orangensaft  
1 Tasse Mineralwasser  
Saft von 1 Limette  
Eiswürfel  
Optional: frische Minzblätter zur Garnitur

### Zubereitung:

1. Schneiden Sie das frische Obst in kleine Stücke und geben Sie es in einen Mixer oder eine Küchenmaschine.
2. Geben Sie den Orangensaft, den Limettensaft und die Eiswürfel hinzu.
3. Mixen Sie die Zutaten gründlich, bis sie gut vermengt sind und eine cremige Konsistenz haben.
4. Füllen Sie das Getränk in Gläser und geben Sie etwas Mineralwasser hinzu, um den Cocktail aufzuspritzen.
5. Garnieren Sie das Getränk bei Bedarf mit frischen Minzblättern.
6. Servieren Sie den „Fiesta de Frutas“ gut gekühlt und genießen Sie diesen erfrischenden, fruchtigen Cocktail!

Cheers



# Marinero's Delight

## Gebratene Dorade mit würzigem Mangoldgemüse

**Zubereitungszeit:** ca. 45-60 Minuten - **Personen:** 4-8

### Zutaten:

4 bis 8 Doradenfilets  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
2 Esslöffel Olivenöl  
1 Bund Mangold, Stiele und Blätter getrennt  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
1 Zwiebel, gehackt  
1 Teelöffel Paprikapulver  
1 Teelöffel Kreuzkümmel  
1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver  
Saft einer Zitrone  
Frische Petersilie zum Garnieren

### Zubereitung:

1. Die Doradenfilets mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Doradenfilets darin von beiden Seiten goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und warm halten.
3. Den Mangold waschen und die Stiele von den Blättern trennen. Die Stiele in kleine Stücke schneiden.
4. In derselben Pfanne den Knoblauch und die Zwiebel anbraten, bis sie weich sind. Die Mangoldstiele hinzufügen und kurz anbraten.
5. Die Mangoldblätter hinzufügen und mit Paprikapulver, Kreuzkümmel und geräuchertem Paprikapulver würzen. Alles gut vermischen und für ein paar Minuten braten, bis der Mangold zusammenfällt.
6. Den Zitronensaft über das Mangoldgemüse geben und noch einmal kurz vermischen.
7. Die gebratenen Doradenfilets auf dem Mangoldgemüse anrichten und mit frischer Petersilie garnieren.

*Guten Appetit*



# Tortilla Española

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

6 Kartoffeln, in dünnen Scheiben

1 Zwiebel, in dünnen Scheiben

6 Eier

Olivenöl

Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

1. Die Kartoffel- und Zwiebelscheiben in einer Pfanne mit Olivenöl braten, bis sie weich sind.
2. In einer Schüssel die Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die gebratenen Kartoffel- und Zwiebelscheiben zur Eimischung geben und gut vermengen.
4. Die Mischung zurück in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze stocken lassen.
5. Das Omelett umdrehen und von der anderen Seite goldbraun braten.
6. In Stücke schneiden und servieren.

*Guten Appetit*



# Paella del Mar

**Zubereitungszeit:** ca. 45-60 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

400 g Paella-Reis  
500 g gemischte Meeresfrüchte (Garnelen, Muscheln, Tintenfisch usw.)  
1 Zwiebel, gewürfelt  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
1 rote Paprika, gewürfelt  
1 grüne Paprika, gewürfelt  
200 g grüne Bohnen  
2 Tomaten, gewürfelt  
1 TL Paprikapulver  
Safranfäden  
1 Liter Gemüsebrühe  
Olivenöl  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

1. Das Olivenöl in einer Paella-Pfanne erhitzen und die Zwiebel, den Knoblauch, die Paprikawürfel und die grünen Bohnen hinzufügen. Anbraten, bis sie weich sind.
2. Den Reis und das Paprikapulver hinzufügen und kurz anrösten.
3. Die Tomatenwürfel, die Meeresfrüchte und die Safranfäden hinzufügen und gut vermischen.
4. Die Gemüsebrühe nach und nach hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis der Reis gar ist und die Flüssigkeit aufgesogen hat.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

*Guten Appetit*



# Gemüse-Coca mit Tomaten und Spinat

**Zubereitungszeit:** ca. 30-45 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

500 g Pizzateig  
2 Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten  
200 g frischer Spinat  
1 Zwiebel, fein gehackt  
Olivenöl zum Beträufeln  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Optional: geriebener Käse (z.B. Mozzarella)

## Zubereitung:

1. Den Pizzateig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
2. Den Teig mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den gehackten Zwiebeln und Spinat gleichmäßig auf dem Teig verteilen.
4. Die Tomatenscheiben auf dem Spinat verteilen.
5. Optional geriebenen Käse darüber streuen.
6. Die Gemüse-Coca im vorgeheizten Ofen bei 200°C etwa 20-25 Minuten backen, bis der Teig goldbraun ist und das Gemüse weich ist.
7. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und in Stücke schneiden.

*Guten Appetit*



# Agua de Valencia

## Spritzige Erfrischung aus Valencia

**Zubereitungszeit:** ca. 5-10 Minuten + 60 Kühlstellen - **Personen:** 4-8

### Zutaten:

1 Flasche Cava (spanischer Sekt)  
250 ml Orangensaft  
100 ml Wodka  
50 ml Gin  
1 Esslöffel Zucker  
1 Orange, in Scheiben geschnitten

### Zubereitung:

1. Den Cava, Orangensaft, Wodka, Gin und Zucker in einem Krug vermischen.
2. Die Orangenscheiben hinzufügen und vorsichtig umrühren.
3. Für mindestens 1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen.
4. In Gläser gießen und mit einer Orangenscheibe garnieren.

Cheers



# Gazpacho de Sandía

## Erfrischende Wassermelonen-Gazpacho

**Zubereitungszeit:** ca. 10-15 Minuten + 60 Kühlstellen - **Personen:** 4-8

### Zutaten:

1 kg reife Tomaten  
500 g Wassermelone, entkernt und gewürfelt  
1 grüne Paprika  
1 Gurke  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
3 EL Olivenöl  
2 EL Rotweinessig  
Saft von 1 Limette  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Optional: Minzeblätter zum Garnieren

### Zubereitung:

1. Die Tomaten, Wassermelone, Paprika, Gurke, Zwiebel und Knoblauch grob hacken und in einen Mixer geben.
2. Alles fein pürieren, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist.
3. Olivenöl, Rotweinessig und Limettensaft hinzufügen und erneut mixen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Gazpacho für mindestens 1 Stunde im Kühl-schrank kalt stellen.
5. Vor dem Servieren mit frischen Minzeblättern garnieren.

Genießen Sie diese erfrischende Wassermelonen-Gazpacho als Vorspeise oder an heißen Sommertagen als erfrischenden Snack.

*Cheers*



# Pimientos Rellenos de Carne

## Gefüllte Paprika mit Hackfleisch

**Zubereitungszeit:** ca. 60 Minuten - **Personen:** 4-8

### Zutaten:

4-8 große rote Paprika  
500 g Hackfleisch (Rind oder gemischt)  
1 Zwiebel, gehackt  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
1 Dose gehackte Tomaten  
100 g Reis  
1 TL Paprikapulver  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Olivenöl zum Braten

### Zubereitung:

1. Die Paprika halbieren und die Kerne und weißen Membranen entfernen.
2. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Paprikahälften darin 5 Minuten blanchieren. Abgießen und beiseite stellen.
3. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten, bis sie glasig sind.
4. Das Hackfleisch hinzufügen und gut anbraten, bis es braun ist.
5. Den Reis, das Paprikapulver, den Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer hinzufügen und kurz anbraten.
6. Die gehackten Tomaten hinzufügen und alles gut vermischen. Die Hitze reduzieren und die Füllung etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist.
7. Die Paprikahälften mit der Hackfleischmischung füllen und in eine Auflaufform legen.
8. Die gefüllten Paprika im vorgeheizten Ofen bei 180°C ca. 30-40 Minuten backen, bis sie weich sind und die Füllung goldbraun ist.
9. Die gefüllten Paprika servieren und nach Wunsch garnieren.

*Guten Appetit!*



# Montadito de Tomate y Jamón

**Zubereitungszeit:** ca. 10-15 Minuten + 60 Kühlstellen - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

1 Baguette oder Ciabatta-Brot  
4 reife Tomaten  
100 g Jamón Serrano oder Jamón Ibérico, dünn geschnitten  
2 Knoblauchzehen  
Olivenöl  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

1. Das Baguette oder Ciabatta-Brot in Scheiben schneiden und leicht toasten.
2. Die Tomaten halbieren und den Saft und die Kerne entfernen.
3. Die Tomaten auf einer groben Reibe raspeln und den Saft auffangen.
4. Den Knoblauch schälen und halbieren. Die Brotscheiben damit einreiben.
5. Die geriebenen Tomaten auf die Brotscheiben geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Eine Scheibe Jamón Serrano oder Jamón Ibérico auf jedes Brot legen.
7. Mit Olivenöl beträufeln und servieren.

Guten Appetit!



# Conejo en Salsa de Almendras y Aceitunas

**Zubereitungszeit:** ca. 120 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

1 Kaninchen, in Stücke geschnitten  
100 g Mandeln, gehackt  
100 g grüne Oliven, entsteint  
2 Zwiebeln, gehackt  
4 Knoblauchzehen, gehackt  
2 Tomaten, gehackt  
1 rote Paprika, in Streifen geschnitten  
250 ml Hühnerbrühe  
125 ml trockener Weißwein  
2 EL Olivenöl  
1 TL Paprikapulver  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Frische Petersilie zum Garnieren

## Zubereitung:

1. Das Kaninchenstücke mit Salz und Pfeffer würzen. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Kaninchenstücke darin von allen Seiten goldbraun anbraten. Anschließend aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.
2. In demselben Topf die Zwiebeln, Knoblauch und Paprika anbraten, bis sie weich sind. Die gehackten Tomaten hinzufügen und weiterbraten, bis sie weich sind und Saft freisetzen.
3. Das Kaninchen zurück in den Topf geben und den Weißwein hinzufügen. Einige Minuten köcheln lassen, um den Alkohol zu reduzieren.
4. Die gehackten Mandeln, Oliven und Paprikapulver hinzufügen. Die Hühnerbrühe angießen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren, den Topf abdecken und das Kaninchen etwa 1,5 bis 2 Stunden langsam köcheln lassen, bis es zart ist.
5. Vor dem Servieren mit frischer Petersilie garnieren. Mit Reis, Kartoffeln oder Brot servieren.

*Guten Appetit!*



# Sopa de Ajo

## Knoblauchsuppe aus Kastilien

**Zubereitungszeit:** ca. 30-40 Minuten - **Personen:** 4-8

### Zutaten:

6 Scheiben altbackenes Brot  
6 Knoblauchzehen, fein gehackt  
2 EL Olivenöl  
1 TL Paprikapulver  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 Liter Gemüsebrühe  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
4 Eier  
Optional: Petersilie zum Garnieren

### Zubereitung:

1. Das altbackene Brot in kleine Stücke brechen.
2. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und den Knoblauch darin anbraten, bis er goldbraun ist.
3. Das Paprikapulver und den gemahlenen Kreuzkümmel hinzufügen und kurz anrösten.
4. Die Gemüsebrühe in den Topf gießen und zum Kochen bringen.
5. Die Brotsstücke in die Suppe geben und für ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind.
6. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Eier vorsichtig aufschlagen und in die Suppe gleiten lassen. Die Hitze reduzieren und die Eier pochieren, bis das Eiweiß gestockt ist, aber das Eigelb noch flüssig ist.
8. Die Sopa de Ajo in Suppenschüsseln servieren und mit Petersilie garnieren.

Guten Appetit!



# Matador-Burger

## Spanische Chorizo-Burger

**Zubereitungszeit:** ca. 30-40 Minuten - **Personen:** 4-8

### Zutaten:

500 g Rinderhackfleisch  
200 g spanische Chorizo, in kleinen Würfeln  
1 Zwiebel, fein gehackt  
2 Knoblauchzehen, fein gehackt  
1 Teelöffel Paprikapulver  
1 Teelöffel Chilipulver  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Burgerbrötchen  
Beliebige Burger-Toppings (z.B. Rucola, Paprika, Jalapenos, Guacamole)  
Burger-Saucen nach Wahl

### Zubereitung:

1. In einer Schüssel das Rinderhackfleisch, die Chorizo, Zwiebel, Knoblauch, Paprikapulver, Chilipulver, Salz und Pfeffer gut vermengen.
2. Die Mischung zu Burger-Patties formen.
3. Eine Pfanne oder einen Grill vorheizen und die Burger-Patties darin braten/grillen, bis sie durchgegart sind (ca. 4-5 Minuten pro Seite).
4. Die Burgerbrötchen aufschneiden und leicht toasten.
5. Die Burger-Patties auf die unteren Brötchenhälften legen und mit den gewünschten Toppings und Saucen belegen.
6. Die oberen Brötchenhälften daraufsetzen und die Burger servieren.

*Guten Appetit!*



# Sabor Español

## Spanferkelkoteletts mit Zitronen-Knoblauch-Marinade

**Zubereitungszeit:** ca. 60 Minuten - **Personen:** 4-8

### Zutaten:

4-8 Spanferkelkoteletts  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Saft und Abrieb von 1 Zitrone  
4 Knoblauchzehen, gehackt  
2 Esslöffel Olivenöl  
Frische Petersilie, gehackt

### Zubereitung:

1. Die Spanferkelkoteletts mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Knoblauch und Olivenöl in einer Schüssel marinieren und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Eine Grillpfanne oder den Grill vorheizen und die Koteletts von beiden Seiten grillen, bis sie durchgegart sind.
3. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

Guten Appetit!



# Sangria Sin Alcohol

## Alkoholfreie spanische Sangria

**Zubereitungszeit:** ca. 10-15 Minuten - **Personen:** 4-8

### Zutaten:

2 Tassen roter Traubensaft  
1 Tasse Orangensaft  
1 Tasse Apfelsaft  
Saft von 1 Zitrone  
Saft von 1 Limette  
1 Tasse Mineralwasser  
1 Apfel, in dünnen Scheiben  
1 Orange, in dünnen Scheiben  
Eiswürfel  
Optional: Zimtstangen oder frische Minzblätter zur Garnitur

### Zubereitung:

1. Geben Sie den roten Traubensaft, den Orangensaft, den Apfelsaft, den Zitronensaft und den Limettensaft in eine große Karaffe oder ein Bowlegefäß.
2. Rühren Sie die Säfte gut um, um sie zu vermengen.
3. Geben Sie die Apfelscheiben und die Orangenscheiben in die Karaffe.
4. Fügen Sie Eiswürfel hinzu und rühren Sie vorsichtig um.
5. Gießen Sie das Mineralwasser in die Karaffe und rühren Sie erneut um, um den Cocktail aufzuspritzen.
6. Lassen Sie die Sangria für einige Minuten

ziehen, damit sich die Aromen vermischen.

7. Füllen Sie die Sangria Sin Alcohol in Gläser und garnieren Sie sie nach Wunsch mit Zimtstangen oder frischen Minzblättern.
8. Servieren Sie die Sangria gut gekühlt und genießen Sie diese alkoholfreie Variante des spanischen Klassikers!

Hinweis: Sie können die Rezepte nach Belieben anpassen, indem Sie andere Früchte verwenden oder zum Beispiel etwas Honig oder süßen Sirup hinzufügen, um den Geschmack anzupassen. Seien Sie kreativ und experimentieren Sie mit verschiedenen Zutaten, um Ihren eigenen perfekten spanischen Cocktail ohne Alkohol zu kreieren.

*Cheers*



# Pan con Tomate y Queso

## Tomaten-Käse-Brot

**Zubereitungszeit:** ca. 30-40 Minuten - **Personen:** 4-8

### Zutaten:

1 Baguette oder Ciabatta-Brot  
4 reife Tomaten  
2 Knoblauchzehen  
Olivenöl  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
200 g Manchego-Käse, in dünnen Scheiben

### Zubereitung:

1. Das Baguette oder Ciabatta-Brot in Scheiben schneiden und leicht toasten.
2. Die Tomaten halbieren und den Saft und die Kerne entfernen.
3. Die Tomaten auf einer groben Reibe raspeln und den Saft auffangen.
4. Den Knoblauch schälen und halbieren. Die Brotscheiben damit einreiben.
5. Die geriebenen Tomaten auf die Brotscheiben geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Eine Scheibe Manchego-Käse auf jedes Brot legen.
7. Das Brot mit Olivenöl beträufeln und servieren.

Dieses Rezept ist einfach, aber köstlich. Es kombiniert den frischen Geschmack der Tomaten mit dem würzigen Manchego-Käse und dem knusprigen Brot. Es eignet sich perfekt als Snack oder als Vorspeise bei einem spanischen Abendessen.

Guten Appetit!



## Sonnenuntergang am Meer Salmorejo cordobés mit gegrillten Garnelen

**Zubereitungszeit:** ca. 30-40 Minuten - **Personen:** 4-8

### Zutaten:

1 kg reife Tomaten  
200 g altbackenes Weißbrot, ohne Rinde  
1 Knoblauchzehe  
100 ml Olivenöl  
50 ml Essig

Salz und Pfeffer nach Geschmack  
16 große Garnelen, geschält und entdarmt  
Olivenöl zum Grillen  
Zitronenschnitze zum Servieren

### Zubereitung:

1. Die Tomaten waschen, vierteln und den Stielansatz entfernen.
2. Das altbackene Weißbrot in Wasser einweichen und anschließend gut ausdrücken.
3. Die Tomaten, das eingeweichte Brot, die Knoblauchzehe, das Olivenöl und den Essig in einen Mixer geben.
4. Alles gut mixen, bis eine glatte Suppe entsteht.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und im Kühlschrank mindestens eine Stunde lang kaltstellen.
6. Die Garnelen mit etwas Olivenöl beträufeln und auf einem heißen Grill oder in einer Grillpfanne etwa 2-3 Minuten pro Seite grillen, bis sie gar sind.

7. Den Salmorejo cordobés in Schüsseln gießen und mit den gegrillten Garnelen garnieren.
8. Mit Zitronenschnitzen servieren.

### Was ist Salmorejo cordobés

Salmorejo cordobés ist eine traditionelle spanische Suppe aus der Region Córdoba. Sie wird aus Tomaten, Weißbrot, Knoblauch, Olivenöl und Essig zubereitet und mit Gewürzen wie Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Der Salmorejo wird kalt serviert und ist besonders erfrischend an warmen Sommertagen. Die gegrillten Garnelen sind eine zusätzliche Zutat, die dem Gericht eine köstliche Meeresfrische verleiht. Die Garnelen werden mariniert, gegrillt und anschließend auf dem Salmorejo serviert. Zusammen ergibt sich ein leckeres und ansprechendes Gericht.

*Guten Appetit!*



# Tinto de Verano

## Sommerliches Rotwein-Erfrischungsgetränk

**Zubereitungszeit:** ca. 5-10 Minuten - **Personen:** 4-8

### Zutaten:

- 1 Flasche Rotwein (vorzugsweise ein junger und fruchtiger Rotwein)
- 1 Liter kohlensäurehaltiges Mineralwasser
- Saft von 2 Zitronen
- Eiswürfel
- Optional: Zitronenscheiben oder Minzblätter zur Garnitur

### Zubereitung:

1. Gießen Sie den Rotwein in eine große Karaffe oder ein Bowlegefäß.
2. Fügen Sie den Zitronensaft hinzu und rühren Sie gut um, um den Geschmack zu vermischen.
3. Geben Sie Eiswürfel in die Karaffe.
4. Gießen Sie das kohlensäurehaltige Mineralwasser vorsichtig in die Karaffe und rühren Sie erneut um.
5. Lassen Sie das Getränk für einige Minuten ruhen, damit sich die Aromen vermischen.
6. Füllen Sie Tinto de Verano in Gläser oder Longdrink-Gläser.
7. Garnieren Sie das Getränk bei Bedarf mit Zitronenscheiben oder Minzblättern.
8. Servieren Sie es gut gekühlt und genießen Sie den erfrischenden Geschmack des Tinto de Verano!

**Hinweis:** Sie können das Rezept nach Belieben anpassen, indem Sie zum Beispiel eine andere Zitrusfrucht verwenden oder etwas Zucker hinzufügen, um es süßer zu machen. Probieren Sie verschiedene Variationen aus und finden Sie Ihren persönlichen Favoriten!

*Cheers*



# Tortilla de Patatas al Ajillo

## Knoblauch-Kartoffel-Tortilla

**Zubereitungszeit:** ca. 45-50 Minuten - **Personen:** 4-8

### Zutaten:

6 große Kartoffeln  
1 Zwiebel  
6 Knoblauchzehen, gehackt  
6 Eier  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Olivenöl zum Braten

### Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel fein hacken.
2. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Gelegentlich umrühren, um ein Anbrennen zu verhindern.
3. Die gehackten Knoblauchzehen und die gehackte Zwiebel zu den gebratenen Kartoffeln geben und weitere 2-3 Minuten anbraten, bis sie duften.
4. In einer Schüssel die Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die gebratenen Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch zur Ei-Mischung geben und gut vermengen.
6. In derselben Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Kartoffel-Ei-Mischung hineingeben.
7. Die Tortilla bei niedriger Hitze braten, bis sie auf der Unterseite gestockt ist. Dann vorsichtig wenden und die andere Seite braten, bis die Tortilla vollständig gestockt ist.
8. Die Tortilla aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und in Stücke schneiden

Guten Appetit!



# Paella Valenciana

## Der Klassiker aus Valencia

**Zubereitungszeit:** ca. 60-90 Minuten - **Personen:** 4-8

### Zutaten:

400 g Paella-Reis  
500 g Hühnerfleisch, in Stücke geschnitten  
200 g Kaninchenfleisch, in Stücke geschnitten (optional)  
200 g grüne Bohnen  
1 rote Paprika, in Streifen geschnitten  
1 grüne Paprika, in Streifen geschnitten  
2 Tomaten, gewürfelt  
1 Zwiebel, gewürfelt  
4 Knoblauchzehen, gehackt  
Safranfäden  
1 Liter Hühnerbrühe  
Olivenöl  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

### Zubereitung:

1. Das Olivenöl in einer Paella-Pfanne erhitzen und das Hühner- und Kaninchenfleisch darin anbraten, bis es goldbraun ist.
2. Die Zwiebel, den Knoblauch und die Paprikastreifen hinzufügen und anbraten, bis sie weich sind.
3. Den Reis und die grünen Bohnen hinzufügen und kurz anrösten.
4. Die Tomatenwürfel, die Safranfäden und die Hühnerbrühe hinzufügen und gut vermischen.
5. Die Paella bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Reis gar ist und die Flüssigkeit aufgesogen hat. Dabei gelegentlich umrühren.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Guten Appetit!



# Mar y Montaña

## Tintenfisch Ragout mit Meeresfrüchten und Gemüse

**Zubereitungszeit:** ca. 60-90 Minuten - **Personen:** 4-8

### Zutaten:

500 g Tintenfisch, in Ringe geschnitten  
300 g Garnelen, geschält und entdarmt  
1 Zwiebel, fein gehackt  
2 Knoblauchzehen, fein gehackt  
1 rote Paprika, in Streifen geschnitten  
1 grüne Paprika, in Streifen geschnitten

400 g Tomaten, gewürfelt  
200 ml Fischfond  
100 ml Weißwein  
2 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Frische Petersilie, gehackt, zum Garnieren

### Zubereitung:

1. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anbraten, bis sie glasig sind.
2. Die Paprikastreifen hinzufügen und kurz anbraten.
3. Den Tintenfisch hinzufügen und 2-3 Minuten anbraten, bis er leicht gebräunt ist.
4. Die Tomatenwürfel, Fischfond und Weißwein hinzufügen. Alles gut vermengen und zum Kochen bringen.
5. Die Hitze reduzieren und das Ragout für ca. 20-25 Minuten köcheln lassen, bis der Tintenfisch zart ist und die Sauce eingedickt ist.
6. Die Garnelen hinzufügen und weitere 3-4 Minuten kochen, bis sie gar sind.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Das Tintenfisch Ragout mit gehackter Petersilie garnieren und servieren.

*Guten Appetit!*



# Natillas de Vainilla

**Zubereitungszeit:** ca.20-25 Minuten + Kühlzeit - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

500 ml Milch  
4 Eigelb  
100 g Zucker  
2 EL Maismehl  
1 Vanilleschote  
Zimtpulver zum Bestreuen

## Zubereitung:

1. Die Milch in einem Topf erhitzen, aber nicht kochen lassen.
2. In einer Schüssel die Eigelb mit dem Zucker und dem Maismehl vermischen, bis eine glatte Masse entsteht.
3. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Das Vanillemark zur Milch geben und gut umrühren.
4. Die Eigelb-Zucker-Mischung langsam zur warmen Milch geben und unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Masse eindickt.
5. Die Creme in Dessertgläser füllen und abkühlen lassen. Anschließend im Kühlschrank mindestens 2 Stunden lang fest werden lassen.
6. Vor dem Servieren mit einer Prise Zimtpulver bestreuen.

*Guten Appetit!*



# Follow us

/thepublishergang

[www.thepublishergang.com](http://www.thepublishergang.com)