

REZEPTE 02/2023

ESSEN &

Kochen

Spanien

TIPPS & TRICKS

33 REZEPTE FÜR
KULINARISCHE
ABENTEUER



Anzeigen- und Redaktionsschluss ist der 31. Juli 2023

der nächste **Essen & Kochen**

erscheint am 03. August 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

Die Inhalte des ESSEN & KOCHEN TIPPS UND TRICKS 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 Verlages wider.

Edition Rezepte 01/2023

FROM THE EDITOR

Essen & Kochen Tipps und Tricks

Das wöchentliche Kochmagazin für kulinarische Abenteuer

„Essen und Kochen Tipps und Tricks“ ist ein einzigartiges Kochmagazin, das wöchentlich neue und aufregende Rezepte aus der ganzen Welt präsentiert. Wenn du eine Leidenschaft für kulinarische Entdeckungen hast und gerne die Aromen fremder Kulturen in deiner Küche erleben möchtest, dann ist dieses Magazin genau das Richtige für dich!

Jede Ausgabe von „Essen und Kochen Tipps und Tricks“ nimmt dich mit auf eine Reise rund um den Globus und bietet dir eine vielfältige Auswahl an authentischen Gerichten, die von renommierten Köchen und leidenschaftlichen Food-Bloggern kreiert wurden. Von exotischen Gewürzen der indischen Küche über die frischen Aromen der mediterranen Gerichte bis hin zu den umami-reichen Spezialitäten aus Ostasien - unser Magazin deckt die ganze Bandbreite der internationalen Küche ab.



Unser talentiertes Team von Autoren und Redakteuren sammelt und präsentiert die besten Rezepte, die von traditionellen Familienrezepten bis hin zu modernen Interpretationen reichen. Jedes Rezept wird sorgfältig getestet und mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen sowie nützlichen Tipps und Tricks versehen, um sicherzustellen, dass auch Anfänger in der Küche ein erfolgreiches kulinarisches Erlebnis haben.

Zusätzlich zu den köstlichen Rezepten bietet „Essen und Kochen Tipps und Tricks“ auch faszinierende Hintergrundinformationen über die kulinarischen Traditionen und Essgewohnheiten verschiedener Länder. Wir stellen dir lokale Zutaten vor, geben Empfehlungen für die besten Märkte und Restaurants weltweit und teilen inspirierende Geschichten über die Menschen, die hinter den Gerichten stehen.

Egal, ob du nach neuen Ideen für das Abendessen suchst, deinen kulinarischen Horizont erweitern möchtest oder einfach nur Spaß am Kochen und Genießen hast - „Essen und Kochen Tipps und Tricks“ ist dein wöchentliches Ticket für eine unvergessliche kulinarische Reise um die Welt. Tauche ein in die Vielfalt der internationalen Küche und lass dich von den faszinierenden Aromen und Geschmäckern inspirieren!

Viel Spass beim Kochen und Genießen!

Markus Elsässer Founder & Publisher

The
PUBLISHER
GANG

ALL IN MEDIA & PUBLISHING

FOLLOW US /thepublishergang





Tipps & Tricks: Albóndigas en Salsa de Almendras ist ein traditionelles spanisches Gericht und wird in verschiedenen Regionen Spaniens gerne gegessen. Es ist besonders beliebt in der Region Kastilien-La Mancha, wo es als eines der typischen Gerichte angesehen wird. Auch in anderen Teilen Spaniens, wie zum Beispiel in Katalonien und Valencia, kann man Albóndigas en Salsa

de Almendras auf den Speisekarten von Restaurants und in Tapas-Bars finden. Die Mandelsauce verleiht den Fleischbällchen eine besondere Note und macht das Gericht zu einer köstlichen und einzigartigen Spezialität der spanischen Küche. Es ist ein beliebtes Hauptgericht für besondere Anlässe und Festlichkeiten, aber auch für gemütliche Familienessen.

Albóndigas en Salsa de Almendras (Mandelbällchen in Mandelsauce)

Zubereitungszeit: ca. 50-60 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten für die Albóndigas:

- 500 g Hackfleisch (Rind oder Schwein)
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Ei
- 100 g Semmelbrösel
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Olivenöl zum Braten

Zutaten für die Mandelsauce:

- 100 g Mandeln, gehackt oder gemahlen
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 500 ml Hühnerbrühe
- 100 ml Sahne
- 1 EL Mehl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

- 1.** Für die Albóndigas alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen. Aus der Masse kleine Bällchen formen.
- 2.** In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Hackfleischbällchen darin rundherum anbraten, bis sie goldbraun sind. Dann aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
- 3.** In derselben Pfanne etwas mehr Olivenöl erhitzen und die gehackte Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten, bis sie glasig sind.
- 4.** Die gehackten Mandeln hinzufügen und kurz mitbraten.
- 5.** Das Mehl über die Zwiebel-Mandel-Mischungstäuben und gut verrühren.
- 6.** Die Hühnerbrühe und Sahne hinzufügen und alles gut vermengen, bis eine sämige Sauce entsteht.
- 7.** Die Hackfleischbällchen in die Sauce geben und alles für etwa 10-15 Minuten köcheln lassen, bis die Bällchen durchgegart sind und die Sauce eingedickt ist.
- 8.** Mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren.

buen provecho



Berenjenas Fritas (Gebackene Auberginensticks)

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

Zutaten:

- 2 große Auberginen, in dünne Sticks geschnitten
- 1 Tasse Mehl
- 1 Tasse pflanzliche Milch (z.B. Sojamilch)
- 2 Tassen Paniermehl
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL getrockneter Oregano
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Olivenöl zum Frittieren

Zubereitung:

1. Die Auberginensticks in Mehl wenden.
2. Die pflanzliche Milch in einer Schüssel mit Paprikapulver, Knoblauchpulver, Oregano, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Die mehlierten Auberginensticks in der Milchemischung tränken und dann im Paniermehl wenden, um sie zu panieren.
4. Die panierten Auberginensticks in heißem Olivenöl frittieren, bis sie goldbraun sind.
5. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm servieren.

buen provecho



Tipps & Tricks: Fuego en la Boca - Patatas Bravas mit Paprikasauce sind ein klassischer spanischer Tapas-Snack, der mit seiner würzigen Paprikasauce und den knusprigen Kartoffeln ein echtes Geschmackserlebnis bietet. Dieses Gericht ist perfekt für gesellige Abende mit Freunden und Familie, und seine feurigen Aromen sorgen für eine spanische Fiesta auf Ihrem Teller.

Fuego en la Boca - Patatas Bravas mit Paprikasauce

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

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln, geschält und in Würfel geschnitten
- Olivenöl zum Braten
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 rote Paprika, entkernt und in Stücke geschnitten
- 1 grüne Paprika, entkernt und in Stücke geschnitten
- 400 g passierte Tomaten
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1/2 TL Chiliflocken (oder nach Geschmack)
- 1 EL Essig
- 1 EL Zucker
- 2 EL Olivenöl
- 1/4 Tasse Wasser
- Frische Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

- 1.** Die Kartoffelwürfel in einer Pfanne mit ausreichend Olivenöl goldbraun und knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 2.** In einer anderen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die gehackte Zwiebel und Knoblauch darin glasig anbraten.
- 3.** Die rote und grüne Paprika hinzufügen und einige Minuten mitbraten, bis sie weich sind.
- 4.** Die passierten Tomaten, Paprikapulver, Chiliflocken, Essig, Zucker und Wasser in die Pfanne geben. Gut umrühren und bei mittlerer Hitze etwa 10-15 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist.
- 5.** Die gebratenen Kartoffeln in die Paprikasauce geben und alles vorsichtig vermischen, damit die Kartoffeln gut mit der Sauce überzogen sind.
- 6.** Die Patatas Bravas auf einer Servierplatte anrichten und mit frischer Petersilie garnieren.



Tipps & Tricks: In Regionen wie Andalusien, Valencia und Katalonien, die Zugang zu frischen Meeresfrüchten haben, ist Ceviche besonders beliebt. Die Zubereitung von Ceviche beinhaltet das „Garen“ des rohen Fisches in einer Marinade aus Limettensaft oder anderen sauren Zitrus Säften, die das Fleisch durch den Prozess der Denaturierung denaturieren. Dadurch wird der Fisch zart und bekommt einen einzigartigen Geschmack. Die Zugabe von Zwiebeln, Tomaten, Gurken, Avocado, Koriander und Chilischoten verleiht dem Gericht zusätzliche Frische und Aromen. Ceviche wird oft als Vorspeise oder als leichte Mahlzeit an heißen Sommertagen serviert. Es ist ein gesundes und erfrischendes Gericht, das die natürliche Schönheit und den Geschmack von frischem Fisch und Meeresfrüchten hervorhebt.

Ceviche

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

Zutaten:

- 800 g frischer Fisch (z. B. Kabeljau, Dorade oder Thunfisch), in kleine Würfel geschnitten
- 4 Limetten, Saft davon
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Tomate, gewürfelt
- 1 Gurke, geschält und gewürfelt
- 1 Avocado, gewürfelt
- 1 Bund Koriander, fein gehackt
- 1 Chilischote, entkernt und fein gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

- 1.** Die Fischwürfel in eine Schüssel geben und mit dem Limettensaft übergießen, damit der Fisch darin mariniert.
- 2.** Die gehackte Zwiebel, Tomate, Gurke, Avocado, Koriander und Chilischote hinzufügen und alles vorsichtig vermischen.
- 3.** Das Ceviche mit Salz und Pfeffer abschmecken und für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, damit die Aromen gut durchziehen.
- 4.** Vor dem Servieren eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller oder in Gläser anrichten.

buen provecho



Tipps & Tricks: Dieses Gericht ist eine raffinierte und festliche Spezialität aus Andalusien, die mit der süß-sauren Note des Granatapfels eine besondere Note erhält. Es ist perfekt für besondere Anlässe oder ein festliches Abendessen mit Freunden und Familie.

Ternura de Granada - Kalbszunge in Granatapfelsauce und Reis

Zubereitungszeit: ca. 240 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 1 Kalbszunge (ca. 1,5 kg), gut gereinigt
- 2 Zwiebeln, grob gehackt
- 4 Knoblauchzehen, grob gehackt
- 2 Karotten, grob gehackt
- 2 Stangen Sellerie, grob gehackt
- 2 Lorbeerblätter
- 8 Pfefferkörner
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 500 ml Rinderbrühe
- 2 Granatäpfel (Saft und Kerne)
- 2 EL Olivenöl
- 250 g Langkornreis
- 1 Bund frische Petersilie, fein gehackt

Zubereitung:

1. Die Kalbszunge gründlich abspülen und in einen großen Topf geben. Zwiebeln, Knoblauch, Karotten, Sellerie, Lorbeerblätter und Pfefferkörner hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Rinderbrühe bedecken.

2. Den Topf auf den Herd stellen und die Kalbszunge bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren und die Zunge zugedeckt etwa 2-3 Stunden köcheln lassen, bis sie weich ist und sich leicht mit einer Gabel einstechen lässt.

3. In der Zwischenzeit die Granatäpfel halbieren und den Saft auspressen. Die Kerne zur Seite stellen.

4. Die Kalbszunge aus der Brühe nehmen und abkühlen lassen. Die Haut und eventuelle Sehnen entfernen. Die Zunge in dünne Scheiben schneiden.

5. In einem anderen Topf das Olivenöl erhitzen und den Langkornreis darin kurz anbraten. Dann die doppelte Menge Wasser hinzufügen und den Reis bei niedriger Hitze zugedeckt köcheln lassen, bis er gar ist.

6. In einer Pfanne den Granatapfelsaft erhitzen und etwas reduzieren lassen. Die Kalbszungen-Scheiben hinzufügen und mit der Granatapfelsauce überziehen.

7. Den Reis auf Serviertellern anrichten und die Kalbszunge in Granatapfelsauce darüberlegen.

8. Mit frischen Granatapfelkernen und gehackter Petersilie garnieren.

buen provecho



Tipps & Tricks: Es ist wichtig zu beachten, dass es in verschiedenen Regionen Spaniens verschiedene Varianten von Migas gibt, die mit unterschiedlichen Zutaten zubereitet werden können. Migas sind ein traditionelles spanisches Gericht, das ursprünglich als Arme-Leute-Essen bekannt war. Es wurde oft von Hirten zubereitet, die die alten Brotreste mit lokalen Zutaten wie Wurst, Speck und Gemüse vermischten. Heutzutage sind Migas eine beliebte Beilage oder Vorspeise in vielen Teilen Spaniens und werden oft mit anderen regionalen Spezialitäten kombiniert.

Migas (Brotkrumen-Mehlspeise)

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

Zutaten:

- 500 g altbackenes Weißbrot
- 200 ml Olivenöl
- 200 g Chorizo-Wurst, in Scheiben geschnitten
- 200 g Speck, gewürfelt
- 1 große Zwiebel, fein gehackt
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 rote Paprikaschote, in Streifen geschnitten
- 1 grüne Paprikaschote, in Streifen geschnitten
- Salz nach Geschmack
- 1 TL gemahlener Paprika (optional)
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel (optional)

Zubereitung:

1. Das alte Weißbrot in kleine Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. Mit 100 ml Olivenöl beträufeln und gut vermischen, sodass das Brot das Olivenöl aufnimmt. Die Schüssel beiseite stellen.

2. In einer großen Pfanne 100 ml Olivenöl erhitzen. Die Chorizo-Wurst und den gewürfelten Speck hinzufügen und bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie knusprig sind. Die Wurst und den Speck aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

3. In derselben Pfanne die gehackte Zwiebel und den Knoblauch anbraten, bis sie weich und leicht goldbraun sind. Die Paprikastreifen hinzufügen und für weitere 3-4 Minuten braten.

4. Die Brotwürfel in die Pfanne geben und gut vermischen, damit sie die Aromen aufnehmen. Bei Bedarf etwas mehr Olivenöl hinzufügen.

5. Die Pfanne bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren braten, bis die Migas goldbraun und knusprig sind. Dies dauert etwa 10-15 Minuten.

6. Nach Belieben Salz, gemahlene Paprika und gemahlene Kreuzkümmel hinzufügen und nochmals gut vermischen.

7. Die knusprigen Chorizo- und Speckstücke über die Migas streuen und alles noch einmal vermischen.

8. Die Migas auf einer Servierplatte anrichten und heiß servieren. Sie können dazu frische Salate oder eingelegtes Gemüse servieren.

buen provecho



Tipps & Tricks: Pollo al Chilindrón stammt aus der Region Aragonien im Nordosten Spaniens und ist ein beliebtes Gericht in der spanischen Küche. Es ist bekannt für seine reichhaltige Tomatensauce und wird oft bei festlichen Anlässen und Familienessen serviert.

Pollo al Chilindrón (Hühnchen in Tomatensauce)

Zubereitungszeit: ca. 90-120 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 2 kg Hühnerfleisch, in Stücke geschnitten (z.B. Hähnchenschenkel und -flügel)
- 4 große reife Tomaten, gehackt
- 2 rote Paprikaschoten, in Streifen geschnitten
- 2 grüne Paprikaschoten, in Streifen geschnitten
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 100 ml Olivenöl
- 200 ml trockener Weißwein
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Eine Prise Cayennepfeffer (optional, für eine würzige Note)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

1. Das Hühnerfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. In einem großen Topf oder einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und das Hühnerfleisch darin goldbraun anbraten. Danach aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.

2. In derselben Pfanne die gehackten Zwiebeln und den Knoblauch anbraten, bis sie glasig sind. Die Paprikastreifen hinzufügen und weiter braten, bis sie weich werden.

3. Die gehackten Tomaten, Paprikapulver und gemahlene Kreuzkümmel hinzufügen. Bei mittlerer Hitze kochen, bis die Tomaten zerfallen und eine dickere Sauce entsteht.

4. Das angebratene Hühnerfleisch zurück in die Pfanne geben und mit dem Weißwein ablöschen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei niedriger Hitze etwa 30-40 Minuten köcheln lassen, bis das Hühnerfleisch zart und die Sauce eingedickt ist.

5. Optional kann eine Prise Cayennepfeffer hinzugefügt werden, um der Sauce eine leicht pikante Note zu verleihen.

6. Vor dem Servieren das Pollo al Chilindrón mit frischer Petersilie garnieren und mit Beilagen wie Reis oder Brot servieren.

buen provecho



Tipps & Tricks Diese leckeren Gorgonzola Brote mit karamellisierten Mandeln sind ein raffinierter Snack oder Vorspeise, der perfekt zu einem Glas Wein oder Aperitif passt. Sie sind ein wahrer Genuss für Feinschmecker und beeindrucken Ihre Gäste mit ihrem unverwechselbaren Geschmack.

Delicias de Gorgonzola - Gorgonzola Brote mit karamellisierten Mandeln

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

Zutaten:

- 8 Scheiben Ciabatta oder Baguette
- 200 g Gorgonzola-Käse
- 100 g Mandeln, gehackt
- 2 EL Zucker
- 1 EL Butter
- Frischer Thymian zum Garnieren
-

Zubereitung:

1. Die gehackten Mandeln in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht gebräunt sind.
2. Anschließend die Butter hinzufügen und schmelzen lassen.
3. Den Zucker zu den karamellisierten Mandeln geben und unter Rühren weiterköcheln lassen, bis der Zucker geschmolzen und die Mandeln vollständig karamellisiert sind. Die karamellisierten Mandeln auf einem Backpapier ausbreiten und abkühlen lassen.
4. Die Ciabatta- oder Baguettescheiben leicht toasten, bis sie knusprig sind.
5. Den Gorgonzola-Käse auf den getoasteten Brotscheiben verteilen.
6. Die karamellisierten Mandeln über den Gorgonzola streuen und leicht andrücken.
7. Die Gorgonzola Brote für einen köstlichen Kontrast von süß und herzhaft für einige Minuten im Backofen bei 180°C (350°F) erwärmen, bis der Käse leicht geschmolzen ist.
8. Vor dem Servieren mit frischem Thymian garnieren.

buen provecho



Sopa de Ajo (Knoblauchsuppe)

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

Zutaten:

- 8 Scheiben altbackenes Brot
- 6 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 4 Eier
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Olivenöl zum Braten
-

Zubereitung:

1. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Knoblauchzehen darin goldbraun anbraten.
2. Das Brot in Würfel schneiden und zu den gebratenen Knoblauchzehen in die Pfanne geben.
3. Die Lorbeerblätter, Paprikapulver und Kreuzkümmel hinzufügen und alles gut vermengen.
4. Die Gemüsebrühe hinzufügen und die Suppe für etwa 10 Minuten köcheln lassen.
5. Die Eier in die Suppe schlagen und vorsichtig rühren, bis sie gestockt sind.
6. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren.

buen provecho



Tipps & Tricks: Dieser mediterrane Kichererbsensalat mit Karotten und Erbsen ist perfekt für heiße Sommertage und lässt sich gut als Beilage zu gegrilltem Fleisch, Fisch oder einfach solo genießen.

Verano Fresco

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten + 30 Minuten Kühlzeit - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 500 g gekochte Kichererbsen (aus der Dose oder selbst gekocht)
- 2 große Karotten, geschält und in kleine Würfel geschnitten
- 200 g grüne Erbsen (frisch oder gefroren)
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 1 rote Paprikaschote, entkernt und in kleine Würfel geschnitten
- 1 Handvoll frische Petersilie, fein gehackt
- 3 EL Olivenöl
- Saft von 1 Zitrone
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die gekochten Kichererbsen in eine große Schüssel geben.
2. Die Karottenwürfel in kochendem Wasser für etwa 2-3 Minuten blanchieren und dann sofort in eiskaltem Wasser abschrecken. Die grünen Erbsen ebenfalls kurz blanchieren und abschrecken.
3. Die blanchierten Karotten, Erbsen, gehackte Zwiebel, Paprikawürfel und Petersilie zu den Kichererbsen geben.
4. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, gemahlene Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermengen. Die Dressing-Mischung über den Salat gießen und alles vorsichtig vermischen, sodass die Zutaten gut durchzogen sind.
5. Den Salat für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden und der Salat schön kühl und erfrischend wird.
6. Vor dem Servieren nochmals abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.

buen provecho



Tipps & Tricks: Pulpo a la Gallega wird in der Region Galicien im Nordwesten Spaniens gerne als Vorspeise oder Hauptgericht serviert. Es ist bekannt für seinen einfachen und dennoch köstlichen Geschmack, der die Kombination von zartem Oktopus, herzhaften Kartoffeln und den feinen Aromen von Paprikapulver und Olivenöl hervorhebt. Genieße diese köstliche Spezialität aus Galicien mit gutem Brot und einem Glas spanischem Wein für ein authentisches kulinarisches Erlebnis!

Die spanische Küche zeichnet sich durch ihre Vielfalt, Frische und den Fokus auf hochwertige Zutaten aus. Sie ist eine wunderbare Mischung aus traditionellen Rezepten und modernen kulinarischen Innovationen, die jeden Gaumen erfreuen kann.

Regionale Vielfalt: Jede Region Spaniens hat ihre eigenen kulinarischen Traditionen und Spezialitäten. Von der Meeresküste bis zu den Bergen und Tälern bietet jede Region eine einzigartige Auswahl an Zutaten und Geschmacksrichtungen.

Pulpo a la Gallega (Oktopus nach galicischer Art)

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

Zutaten:

- 1 kg Oktopus, vorgekocht und in Scheiben geschnitten
- 4-5 Kartoffeln, gekocht und in Scheiben geschnitten
- Paprikapulver (edelsüß)
- Meersalz
- Olivenöl
- Petersilie, fein gehackt

Zubereitung:

- 1.** Den vorgekochten Oktopus in gleichmäßige Scheiben schneiden und die gekochten Kartoffeln ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Oktopusscheiben auf einer Servierplatte anrichten und mit den Kartoffelscheiben abwechseln.
- 2.** Die Oktopusscheiben und Kartoffeln großzügig mit Olivenöl beträufeln, um ihnen Glanz zu verleihen und den Geschmack zu intensivieren.
- 3.** Mit edelsüßem Paprikapulver und Meersalz würzen. Das Paprikapulver verleiht dem Gericht eine charakteristische Farbe und ein leicht würziges Aroma.
- 4.** Die Pulpo a la Gallega mit fein gehackter Petersilie garnieren, um Frische und Farbe hinzuzufügen.
- 5.** Das Gericht warm servieren, idealerweise auf einer großen, flachen Platte, um die Schönheit der Anordnung zu betonen.

buen provecho



Tipps & Tricks: Die Qualität der Zutaten ist entscheidend! Verwende frische, reife Tomaten und hochwertiges Olivenöl extra vergine für das beste Ergebnis. Traditionell wird für Pa amb Tomàquet altes Brot verwendet, das bereits etwas trockener ist. Dadurch nimmt das Brot die Aromen der Tomaten, des Knoblauchs und des Olivenöls besser auf. Das Gericht kann nach Belieben mit weiteren Zutaten verfeinert werden, zum Beispiel mit Serrano-Schinken oder dünnen Scheiben von Manchego-Käse. Pa amb Tomàquet ist eine beliebte Beilage zu vielen Gerichten, insbesondere zu gegrilltem Fleisch oder Fisch. Doch auch als Vorspeise oder als Teil eines Tapas-Buffets ist es ein echter Genuss. Dieses einfache und dennoch köstliche Rezept aus Katalonien ist auch für größere Gruppen perfekt geeignet, da es sich gut vorbereiten lässt. Die Brotscheiben können vorab geröstet werden und die Tomaten-Knoblauch-Mischung kann bereitgestellt werden, um die Katalanischen Brote später schnell zusammenzustellen.

Pa amb Tomàquet - Katalanische Brote mit Tomate und Knoblauch

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

Zutaten:

- 8 Scheiben rustikales Bauernbrot (z.B. Ciabatta oder Baguette)
- 2 reife Tomaten, halbiert
- 2 Knoblauchzehen, geschält und halbiert
- Olivenöl extra vergine
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

- 1. Grill oder Toast:** Die Brotscheiben auf einem Grill oder im Toaster leicht rösten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Alternativ kann das Brot auch im Backofen bei 200°C für einige Minuten rösten.
- 2. Tomaten reiben:** Reibe die halbierten Tomaten auf der gerösteten Seite des Brotes. Der Saft und das Fruchtfleisch sollten gut in das Brot einziehen.
- 3. Knoblauch einreiben:** Nimm die halbierten Knoblauchzehen und reibe sie vorsichtig auf der gerösteten Seite des Brotes. Dadurch wird das Brot mit dem köstlichen Knoblauchgeschmack verfeinert.
- 4. Mit Olivenöl beträufeln:** Beträufel die Brote großzügig mit Olivenöl extra vergine, um ihnen ein vollmundiges Aroma zu verleihen.
- 5. Würzen und servieren:** Mit einer Prise Meersalz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen. Servedie Katalanischen Brote sofort als köstliche Vorspeise oder als Beilage zu verschiedenen Tapas-Gerichten.

buen provecho



Tipps & Tricks: Arroz Negro ist ein beliebtes Gericht in der spanischen Küche und wird vor allem in den Küstenregionen, wie Valencia oder Katalonien, gerne gegessen. Die schwarze Farbe des Reises entsteht durch die Zugabe von Tintenfisch oder Sepia, was dem Gericht eine besondere und delikate Note verleiht. Die Aromen des Meeres und der Gewürze machen Arroz Negro zu einem echten Genuss für alle, die die spanische Küche lieben.

Arroz Negro (Schwarzer Reis)

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

Zutaten:

- 500 g schwarzer Reis
- 1 kg Tintenfisch oder Sepia, in Streifen geschnitten
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 rote Paprikaschote, in Streifen geschnitten
- 1 grüne Paprikaschote, in Streifen geschnitten
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 l Fischfond
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Den schwarzen Reis in kaltem Wasser abspülen, um überschüssige Stärke zu entfernen, und abtropfen lassen.
2. In einer großen Paella-Pfanne oder einem breiten Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen.
3. Die gehackten Knoblauchzehen, roten und grünen Paprikastreifen hinzufügen und einige Minuten mitbraten, bis sie weich werden.
4. Die Tintenfischstreifen in die Pfanne geben und mitbraten, bis sie leicht angebräunt sind.
5. Den schwarzen Reis hinzufügen und gut vermischen, damit er mit dem Gemüse und dem Tintenfisch bedeckt ist.
6. Paprikapulver und gemahlene Kreuzkümmel über den Reis streuen und umrühren.
7. Den Fischfond langsam über den Reis gießen und umrühren. Die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und den Reis köcheln lassen, bis er gar ist und die Flüssigkeit aufgesogen wurde. Dies dauert normalerweise etwa 20-25 Minuten.
8. Wenn der Reis gar ist und die Flüssigkeit aufgesogen wurde, die Pfanne vom Herd nehmen und den Reis einige Minuten ruhen lassen.
9. Vor dem Servieren den Reis auflockern und mit frischer Petersilie oder Zitronenspalten garnieren.

buen provecho



Tipps & Tricks: Potaje de Judías con Chorizo ist ein herzhafter und würziger Bohneneintopf, der in Spanien traditionell als Hauptgericht serviert wird. Die Chorizo-Wurst verleiht dem Eintopf ein intensives Aroma und eine angenehme Würze. Wenn Sie es weniger scharf mögen, können Sie auch eine milde Chorizo verwenden. Dieser Bohneneintopf kann auch gut am Vortag zubereitet werden, da er durchgezogen noch köstlicher wird. Einfach vor dem Servieren wieder erwärmen und eventuell mit etwas Gemüsebrühe verdünnen. Als Beilage passt frisches Brot oder knuspriges Baguette wunderbar zu diesem deftigen Gericht. Potaje de Judías con Chorizo ist ein klassisches spanisches Komfortessen, das vor allem in den kühleren Monaten gerne genossen wird. Doch auch im Sommer kann er an einem gemütlichen Abend im Freien zum kulinarischen Höhepunkt werden. Genießen Sie „Potaje de Judías con Chorizo“ als herzhaften Eintopf, der Sie mit seinen mediterranen Aromen begeistern wird!

Potaje de Judías con Chorizo

Bohneneintopf mit Chorizo

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

Zutaten:

- 500 g weiße Bohnen (z.B. Cannellini-Bohnen), über Nacht eingeweicht
- 200 g Chorizo-Wurst, in Scheiben geschnitten
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 Karotten, geschält und in Würfel geschnitten
- 2 Kartoffeln, geschält und in Würfel geschnitten
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Olivenöl zum Anbraten

Zubereitung:

- 1.** Die eingeweichten weißen Bohnen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.
- 2.** In einem großen Topf etwas Olivenöl erhitzen und die Chorizo-Scheiben darin anbraten, bis sie leicht knusprig sind. Die Chorizo aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.
- 3.** In demselben Topf die gehackte Zwiebel und den Knoblauch anschwitzen, bis sie glasig sind.
- 4.** Die Karotten- und Kartoffelwürfel hinzufügen und kurz mit anbraten.
- 5.** Die Bohnen, das Lorbeerblatt, das Paprikapulver und den gemahlenden Kreuzkümmel in den Topf geben und alles gut vermengen.
- 6.** Die Gemüsebrühe hinzufügen, bis die Zutaten gerade bedeckt sind. Den Deckel auf den Topf legen und den Bohneneintopf bei mittlerer Hitze etwa 1 Stunde lang köcheln lassen, bis die Bohnen und das Gemüse weich sind.
- 7.** Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die gebratenen Chorizo-Scheiben wieder hinzufügen.
- 8.** Den Bohneneintopf noch einige Minuten weiter köcheln lassen, bis alles gut durchgewärmt ist.

buen provecho



Tipps & Tricks: Das Pan Cateto ist ein köstliches, rustikales Brot mit einer knusprigen Kruste und einer weichen, luftigen Krume. Es passt hervorragend zu Tapas, Käse, Wurstwaren oder einfach mit etwas Olivenöl und Salz.

Pan Cateto (Spanisches Bauernbrot)

Zubereitungszeit: ca. 120 Minuten inkl. Gehzeit + 30-40 Minuten Backzeit - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 1 kg Weizenmehl (Type 550 oder Type 812)
- 650 ml lauwarmes Wasser
- 25 g frische Hefe
- 15 g Salz

Zubereitung:

1. In einer großen Schüssel das Mehl und das Salz vermischen.
2. In einer separaten kleinen Schüssel die frische Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und kurz stehen lassen, bis sie aktiv wird und Blasen bildet.
3. Die Hefe-Wasser-Mischung zu dem Mehl geben und alles gut vermengen, bis ein Teig entsteht.
4. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und für ca. 10 Minuten kräftig kneten, bis er glatt und elastisch ist.
5. Den Teig wieder in die Schüssel geben, mit einem Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort für ca. 1,5 bis 2 Stunden gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.
6. Den Backofen auf 220°C vorheizen.
7. Den Teig erneut auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und in die gewünschte Brotform bringen. Man kann es rund oder länglich formen oder in einer Brotform gehen lassen.
8. Das Brot auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit einem scharfen Messer einschneiden, damit es beim Backen aufgehen kann.
9. Das Brot für ca. 30 bis 40 Minuten backen, bis es goldbraun ist und beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt.
10. Das fertige Pan Cateto aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitterrost abkühlen lassen.

buen provecho



Tipps & Tricks: Canelones de Carne sind ein beliebtes Festtagsessen in Spanien und werden oft zu besonderen Anlässen wie Weihnachten oder Familienfeiern serviert. Die gefüllten Canelones sind herzhaft, köstlich und können je nach persönlichem Geschmack mit verschiedenen Gewürzen und Käsesorten variiert werden.

Canelones de Carne

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

Zutaten für die Canelones:

- 16 Canelones-Nudelplatten
- 500 g Hackfleisch (Rind und Schwein gemischt)
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Möhre, fein gehackt
- 1 Stange Sellerie, fein gehackt
- 400 ml passierte Tomaten
- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Rotwein
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Oregano

- 1 TL getrockneter Thymian
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 200 g geriebener Käse (z.B. Parmesan oder Gouda)

Zutaten für die Béchamelsauce:

- 50 g Butter
- 50 g Mehl
- 500 ml Milch
- Eine Prise Muskatnuss
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

- 1.** Für die Füllung das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die gehackte Zwiebel, Knoblauch, Möhre und Sellerie darin anschwitzen, bis sie weich sind.
- 2.** Das Hackfleisch hinzufügen und anbraten, bis es braun und krümelig ist. Dann den Rotwein hinzufügen und etwas einkochen lassen.
- 3.** Die passierten Tomaten und die Gemüsebrühe hinzufügen und die Sauce zum Kochen bringen. Die Sauce etwa 20-25 Minuten köcheln lassen, bis sie etwas eingedickt ist. Mit Oregano, Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4.** In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und die Canelones-Nudelplatten darin nach Packungsanleitung al dente kochen. Anschließend gut abtropfen lassen.

einem kleinen Topf schmelzen lassen. Das Mehl hinzufügen und gut verrühren, bis eine glatte Paste entsteht. Nach und nach die Milch hinzufügen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Die Sauce eindicken lassen und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

- 6.** Eine große Auflaufform mit etwas Béchamelsauce ausstreichen. Die gekochten Canelones-Nudelplatten mit der Fleischfüllung füllen und aufrollen. Die gefüllten Canelones in die Auflaufform legen.

- 7.** Die restliche Béchamelsauce über die Canelones gießen und mit geriebenem Käse bestreuen.

- 8.** Die Canelones im vorgeheizten Backofen bei 180°C (350°F) etwa 25-30 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist und die Canelones heiß durchgebacken sind.

- 5.** Für die Béchamelsauce die Butter in

buen provecho



Tipps & Tricks: Tortilla Española ist ein klassisches und einfaches spanisches Gericht, das sich schnell zubereiten lässt. Es wird oft als Tapas, Vorspeise oder Hauptgericht serviert und ist bei vielen Menschen beliebt. Die Tortilla ist vielseitig und kann warm oder kalt genossen werden.

Tortilla Española

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

Zutaten:

- 8 Eier
- 4 große Kartoffeln, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Olivenöl

Zubereitung:

1. Die Kartoffelscheiben in einer Pfanne mit reichlich Olivenöl bei mittlerer Hitze braten, bis sie weich sind, aber nicht braun.
2. Die gehackte Zwiebel hinzufügen und weiterbraten, bis sie glasig ist.
3. Die gebratenen Kartoffeln und Zwiebeln in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Eier in einer separaten Schüssel verquirlen und zu den Kartoffeln geben. Alles gut vermischen.
5. In derselben Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Kartoffel-Ei-Mischung hineingeben.
6. Die Tortilla bei mittlerer Hitze stocken lassen. Wenn die Unterseite goldbraun ist, die Tortilla wenden und auf der anderen Seite goldbraun braten.
7. Die fertige Tortilla aus der Pfanne nehmen und in Stücke schneiden.

buen provecho



Ensalada Verano Español

Zubereitungszeit: ca. 15-30 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 500 g reife Tomaten, gewürfelt
- 1 Gurke, geschält und in dünnen Scheiben geschnitten
- 1 rote Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten
- 1 grüne Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten
- 1 kleine rote Zwiebel, fein gehackt
- 100 g schwarze Oliven, entkernt
- 100 g Feta-Käse, gewürfelt
- 1 Handvoll frische Minzblätter, grob gehackt
- 1 Handvoll frische Petersilie, grob gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Rotweinessig
- Saft von 1 Zitrone
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. In einer großen Salatschüssel die gewürfelten Tomaten, Gurken, rote und grüne Paprika, gehackte Zwiebel, schwarze Oliven und Feta-Käse vermischen.
2. Die frischen Minzblätter und Petersilie hinzufügen und vorsichtig untermischen.
3. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Rotweinessig und Zitronensaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Dressing-Mischung über den Salat gießen und alles gut vermischen, damit alle Zutaten gleichmäßig mit dem Dressing überzogen werden.
5. Den Salat vor dem Servieren für etwa 15-30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen gut entfalten können.
6. Den Ensalada Verano Español auf einer großen Servierplatte anrichten und optional mit frischen Minzblättern und Petersilie garnieren.

buen provecho



Tipps & Tricks: Patatas Bravas mit Aioli-Dip sind ein beliebter spanischer Snack und werden oft als Tapas oder Vorspeise serviert. Die knusprigen Kartoffeln und die würzige Bravas-Sauce harmonieren perfekt mit dem cremigen und aromatischen Aioli-Dip, der dem Gericht eine besondere Note verleiht. Genießen Sie diese leckere Tapas-Variante mit Freunden und Familie!

Patatas Bravas mit Aioli-Dip

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

Zutaten für die Patatas Bravas:

- 1 kg Kartoffeln, geschält und in kleine Würfel geschnitten
- 4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Cayennepfeffer (optional)
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel

- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Zucker
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Eine Prise Cayennepfeffer
- Eine Prise gemahlener Kreuzkümmel

Zutaten für die Bravas-Sauce:

- 4 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 400 g passierte Tomaten

Zutaten für den Aioli-Dip:

- 4 Knoblauchzehen
- 1 Eigelb
- 200 ml Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- Salz nach Geschmack

Zubereitung:

1. Für die Patatas Bravas die Kartoffelwürfel in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Cayennepfeffer (falls verwendet) und gemahlenem Kreuzkümmel (falls verwendet) vermischen, bis die Kartoffeln gut gewürzt sind.

2. Die gewürzten Kartoffeln auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C (390°F) etwa 25-30 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.

3. Während die Kartoffeln backen, bereiten Sie die Bravas-Sauce vor. Dafür das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die gehackte Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, bis sie weich sind.

4. Das Tomatenmark hinzufügen und kurz mit

braten. Dann die passierten Tomaten, Paprikapulver, Zucker, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer (falls verwendet) und gemahlene Kreuzkümmel (falls verwendet) hinzufügen. Die Sauce zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt ist.

5. Für den Aioli-Dip den Knoblauch schälen und in einem Mörser zu einer glatten Paste zerstoßen. Das Eigelb hinzufügen und gut vermischen.

6. Langsam das Olivenöl unter ständigem Rühren hinzufügen, bis eine cremige Aioli entsteht. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

7. Die gebackenen Patatas Bravas auf einer Servierplatte anrichten und mit der Bravas-Sauce beträufeln. Den Aioli-Dip in einer Schüssel dazu servieren.

buen provecho



Bocadillos con Dátiles y Jamón Serrano

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

Zutaten:

16 Datteln, entsteint
8 dünn geschnittene Scheiben Serrano-Schinken
100 g Frischkäse
1 EL Olivenöl
Frische Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

1. Die entsteinten Datteln leicht aufklappen und mit einem kleinen Klecks Frischkäse füllen.
2. Jeweils eine gefüllte Dattel in eine Scheibe Serrano-Schinken wickeln.
3. Die gefüllten Datteln auf einer Servierplatte anrichten.
4. Mit Olivenöl beträufeln und mit frischer Petersilie garnieren.
5. Sofort servieren und genießen.

buen provecho



Tipps & Tricks: *Serviere das Cordero a la Miel mit Beilagen wie Reis, Kartoffeln oder gegrilltem Gemüse, um das Gericht zu vervollständigen. Die süße Honigmarinade harmoniert wunderbar mit der herzhaften Note des Lammfleischs und sorgt für ein unvergessliches Geschmackserlebnis.*

Cordero a la Miel, auch bekannt als Honig-Lamm, ist ein köstliches spanisches Gericht, das mit süßen und herzhaften Aromen begeistert.

Cordero a la Miel (Honig-Lamm)

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

Zutaten:

- 2 kg Lammfleisch, in Stücke geschnitten (z.B. Lammkeule oder Lammgulasch)
- 4 EL Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL Senf
- 4 EL Honig
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frischer Koriander oder Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

1. Das Lammfleisch in einer großen Schüssel mit Olivenöl, fein gehacktem Knoblauch, Senf, Honig, gemahlenem Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer marinieren. Verteile die Marinade gleichmäßig über dem Fleisch, sodass es gut durchdrungen wird. Abdecken und für mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen, damit sich die Aromen entfalten können.
2. Das marinierte Lammfleisch auf einem heißen Grill oder in einer Pfanne mit etwas zusätzlichem Olivenöl anbraten. Achte darauf, dass es rundherum schön braun und durchgegart ist.
3. Das Lammfleisch auf einer Servierplatte anrichten und mit frischem Koriander oder Petersilie garnieren.
4. Heiß servieren und das köstliche Honig-Lamm genießen!

buen provecho



Tipps & Tricks: Verwenden Sie hochwertigen Paella-Reis, am besten die Sorte „Bomba“, da er während des Kochens viel Flüssigkeit aufnimmt und ein köstliches Ergebnis liefert. Lassen Sie den Reis zuerst kurz in Olivenöl anrösten, bevor Sie die Brühe und den Wein hinzufügen. Dadurch erhält die Paella ein intensiveres Aroma. Die Safranfäden sollten vor der Zugabe leicht in etwas heißem Wasser eingeweicht werden, um ihr Aroma und ihre Farbe freizusetzen. Vermeiden Sie es, den Reis während des Kochens umzurühren, da er dadurch seine charakteristische „Socarrat“ (leicht angebrannter Boden) verlieren kann, die der Paella eine besondere Note verleiht. Servieren Sie die Paella mit einer Zitronenspalte, um das Gericht mit etwas Frische zu garnieren und den Geschmack zu betonen.

Paella „Mar y Sol“

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

Zutaten:

- 500 g Paella-Reis
- 500 g gemischte Meeresfrüchte (Garnelen, Muscheln, Tintenfisch)
- 200 g Hähnchenbrust, in Stücken
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 rote Paprika, in Streifen
- 1 grüne Paprika, in Streifen
- 400 ml Hühnerbrühe
- 200 ml Weißwein
- Safranfäden
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und das Hähnchen anbraten, dann Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen.
2. Die Paprikastreifen dazugeben und kurz mitbraten.
3. Den Reis und die Safranfäden hinzufügen und mit der Brühe und dem Wein ablöschen.
4. Die gemischten Meeresfrüchte auf den Reis legen und bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist.
5. Decken Sie die Pfanne ab und lassen Sie die Paella weitere 5 Minuten ruhen. Dadurch kann sich das Aroma besser entfalten und der Reis wird noch saftiger.
6. Schmecken Sie die Paella mit Salz und Pfeffer ab, um den Geschmack zu perfektionieren.
7. Optional können Sie die Paella mit frisch gehackter Petersilie oder frischer Zitrone garnieren, um das Gericht optisch ansprechender zu gestalten.
8. Servieren Sie die Paella „Mar y Sol“ direkt aus der Pfanne in traditionellen Paella-Pfannen oder auf großen Tellern, damit Ihre Gäste das Gericht in geselliger Runde genießen können.
9. Begleiten Sie die Paella mit einem erfrischenden spanischen Wein oder einer kühlen Sangria, um das kulinarische Erlebnis abzurunden.

buen provecho



Tipps & Tricks: Albóndigas werden in verschiedenen Regionen Spaniens gegessen und sind oft ein beliebtes Tapas-Gericht. Sie können sie aber auch als Hauptgericht servieren und mit verschiedenen Saucen und Beilagen variieren, um Ihren persönlichen Geschmack zu treffen.

Albóndigas (Spanische Fleischbällchen)

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

Zutaten:

- 500 g gemischtes Hackfleisch (Rind und Schwein)
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Ei
- 1/2 Tasse Semmelbrösel
- 1/4 Tasse Milch
- Eine Handvoll gehackte Petersilie
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Olivenöl zum Braten
- Tomatensauce oder Bratensauce zum Servieren

Zubereitung:

1. In einer großen Schüssel das gemischte Hackfleisch, die fein gehackte Zwiebel, den Knoblauch, das Ei, die Semmelbrösel, die Milch und die gehackte Petersilie vermischen.
2. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut durchkneten, bis alles gut vermischt ist.
3. Aus der Mischung kleine Bällchen formen und leicht flach drücken.
4. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Albóndigas bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.
5. Sobald sie durchgebraten sind, die Albóndigas auf einem Küchenpapier abtropfen lassen, um überschüssiges Fett zu entfernen.
6. Die fertigen Albóndigas mit Tomatensauce oder Bratensauce servieren und nach Belieben mit Beilagen wie Reis, Brot oder Kartoffeln genießen.

buen provecho



Tipps & Tricks: Die Besonderheit des spanischen Gazpacho Andaluz-Rezepts liegt in seiner erfrischenden und kühlenden Eigenschaft, die es zu einem perfekten Gericht für heiße Sommertage macht. Es ist eine kalte Suppe, die ohne Kochen zubereitet wird und aus frischen und rohen Zutaten besteht, hauptsächlich aus reifen Tomaten, Gurken, Paprika, Zwiebeln und Knoblauch. Die Verwendung von eiskaltem Wasser bei der Zubereitung sorgt dafür, dass das Gazpacho schön kalt und erfrischend ist. Dadurch eignet es sich hervorragend als Vorspeise oder als leichte Mahlzeit an warmen Tagen. Die Kombination der frischen Zutaten verleiht dem Gazpacho einen reichen Geschmack und eine wunderbare Textur. Das Olivenöl und der Weißweinessig tragen zu einer angenehmen Säure und einem Hauch von Würze bei. Gazpacho Andaluz stammt ursprünglich aus der Region Andalusien in Spanien, wo es aufgrund des heißen Klimas eine beliebte Speise ist. Es wird oft mit frischem Gemüse und Kräutern garniert, wie zum Beispiel Gurken- oder Paprikastreifen, Koriander oder Petersilie, was dem Gericht eine ansprechende Optik verleiht. Die Zubereitungszeit von 20 Minuten macht es zu einem schnellen und einfachen Rezept, das sich gut vorbereiten lässt, wenn Gäste kommen oder als erfrischende Mahlzeit an einem warmen Tag serviert werden soll.

Gazpacho Andaluz

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten + 120 Minuten Kühlzeit - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 1 kg reife Tomaten
- 1 Gurke, geschält und entkernt
- 1 rote Paprika, entkernt
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Olivenöl
- 50 ml Weißweinessig
- 500 ml eiskaltes Wasser
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Alle Zutaten grob zerkleinern und in einem Mixer pürieren.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mindestens 2 Stunden kalt stellen.
3. Vor dem Servieren mit frischen Gemüsestücken garnieren.

buen provecho



Tipps & Tricks: Pimientos del Padrón stammen aus der Region Galicien in Nordwestspanien. Sie sind bekannt für ihr charakteristisches, leicht bitteres Aroma und werden oft als Tapas oder Vorspeise serviert. In Spanien sind sie besonders während der Pimientos-Saison im Sommer sehr beliebt. Eines der charakteristischen Merkmale dieser Paprikaschoten ist, dass sie normalerweise mild sind, aber gelegentlich eine scharfe Variante enthalten kann. Dies macht das Essen von Pimientos del Padrón zu einer spielerischen Erfahrung, da man nie genau weiß, welche Schärfe man erwartet.

Pimientos del Padrón (Gebratene Padrón-Paprika)

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

Zutaten:

- 500 g Padrón-Paprika
- Olivenöl
- Grobes Meersalz

Zubereitung:

- 1.** Die Padrón-Paprika gründlich waschen und trocken tupfen.
- 2.** In einer großen Pfanne Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen.
- 3.** Die Paprikaschoten in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren braten, bis sie leicht gebräunt und auf allen Seiten aufgebläht sind.
- 4.** Die gebratenen Padrón-Paprika auf Küchenpapier abtropfen lassen, um überschüssiges Öl zu entfernen.
- 5.** Die Paprikaschoten auf eine Servierplatte geben und mit grobem Meersalz bestreuen.
- 6.** Sofort servieren, solange sie heiß sind.

buen provecho



Tipps & Tricks: Dieser frische und knackige Erbsen-Blumenkohlsalat ist eine köstliche und gesunde Beilage, die sich perfekt für sommerliche Mahlzeiten eignet. Die Kombination aus Erbsen, Blumenkohl und roter Paprika verleiht dem Salat eine bunte und ansprechende Optik, während das Dressing aus Olivenöl, Essig, Senf und Honig einen köstlichen Geschmack verleiht. Servieren Sie diesen Salat als Beilage zu gegrilltem Fleisch oder Fisch oder als leichte Vorspeise auf Ihrem nächsten spanischen Festmahl.

Spanischer Erbsen-Blumenkohlsalat

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

Zutaten:

- 500 g frische Erbsen (oder gefrorene, aufgetaut)
- 1 kleiner Blumenkohl, in Röschen geschnitten
- 1 rote Paprikaschote, entkernt und in kleine Würfel geschnitten
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie oder Minze zum Garnieren

Zubereitung:

- 1.** Die frischen Erbsen in kochendem Wasser für etwa 2-3 Minuten blanchieren, bis sie leicht weich sind. Wenn Sie gefrorene Erbsen verwenden, können Sie diesen Schritt überspringen, da sie bereits gegart sind. Die Erbsen abgießen und in eine große Schüssel geben.
- 2.** Die Blumenkohlröschen in kochendem Salzwasser für etwa 3-4 Minuten blanchieren, bis sie bissfest sind. Dann abgießen und zu den Erbsen in die Schüssel geben.
- 3.** Die rote Paprikaschote und die fein gehackte Zwiebel zu den Erbsen und Blumenkohl geben.
- 4.** In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, den Weißweinessig, den Dijon-Senf, den Honig, Salz und Pfeffer vermischen, um das Dressing herzustellen.
- 5.** Das Dressing über den Salat gießen und alles vorsichtig vermischen, sodass das Gemüse gut mit dem Dressing überzogen ist.
- 6.** Den Erbsen-Blumenkohlsalat für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen gut verbinden.
- 7.** Vor dem Servieren den Salat mit frischer Petersilie oder Minze garnieren.

buen provecho



Tipps & Tricks: Pisto ist ein köstliches und vielseitiges spanisches Gericht, das ähnlich wie das französische Ratatouille zubereitet wird. Es besteht aus einer Mischung verschiedener Gemüsesorten wie Tomaten, Zucchini und Paprika, die in Olivenöl geschmort und mit Gewürzen verfeinert werden. Pisto kann als Beilage zu Fleisch oder Fisch serviert werden, schmeckt aber auch als vegetarisches Hauptgericht mit Brot oder Reis köstlich. Es ist eine beliebte und gesunde Option für große Gruppen, da es einfach zuzubereiten ist und für eine größere Anzahl von Gästen leicht angepasst werden kann. Genießen Sie dieses spanische Ratatouille als herzhaftes und geschmackvolles Gericht auf Ihrer nächsten Fiesta!

Pisto (spanisches Ratatouille)

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

Zutaten:

- 4 große reife Tomaten, grob gehackt
- 2 Zucchini, gewürfelt
- 2 rote Paprikaschoten, gewürfelt
- 2 grüne Paprikaschoten, gewürfelt
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie oder Basilikum zum Garnieren

Zubereitung:

1. In einer großen Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die gehackten Zwiebeln hinzufügen und etwa 3-4 Minuten glasig dünsten.
2. Den gehackten Knoblauch hinzufügen und weitere 1-2 Minuten braten, bis er duftet.
3. Die gewürfelten Paprikaschoten und Zucchini in die Pfanne geben und etwa 5-7 Minuten braten, bis sie leicht weich werden.
4. Die grob gehackten Tomaten in die Pfanne geben und das Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzufügen. Alles gut vermischen.
5. Die Hitze reduzieren und das Pisto bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich und saftig ist, etwa 15-20 Minuten. Gelegentlich umrühren, damit nichts anbrennt.
6. Das Pisto vom Herd nehmen und mit frischer Petersilie oder Basilikum garnieren.

buen provecho



Tipps & Tricks: Conejo al Ajillo ist ein traditionelles spanisches Gericht, das in verschiedenen Regionen Spaniens beliebt ist. Es wird oft in Gesellschaft von Familie und Freunden genossen und ist bekannt für seinen reichen Geschmack und die zarte Konsistenz des Kaninchenfleisches.

Conejo al Ajillo (Knoblauch-Kaninchen)

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

Zutaten:

- 1,5 kg Kaninchenfleisch, in Stücke geschnitten
- 8 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Zitrone, Saft und Schale
- Olivenöl
- 1 Glas Weißwein
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Lorbeerblatt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

- 1.** In einem großen Topf Olivenöl erhitzen und die Kaninchenteile darin von allen Seiten goldbraun anbraten.
- 2.** Den fein gehackten Knoblauch, Zitronensaft und -schale hinzufügen und kurz anbraten, bis der Knoblauch duftet.
- 3.** Mit Weißwein ablöschen und den Alkohol verdampfen lassen.
- 4.** Rosmarin, Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gut vermischen.
- 5.** Das Kaninchen bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis es zart und gar ist. Die Garzeit kann je nach Größe der Kaninchenteile etwa 45 Minuten bis 1 Stunde betragen.
- 6.** Die fertige Knoblauch-Kaninchensauce mit frischem Baguette oder Reis servieren.

buen provecho



Tipps & Tricks: Verwende einen guten Rotwein für die Sangria, aber er muss nicht teuer sein. Ein fruchtiger und mittelkräftiger Wein ist ideal. Für eine stärkere Note dem Mix auch 1-2 Zimtstangen hinzufügen und sie für die Dauer des Ziehens darin belassen. Die Früchte nach dem Ziehen der Sangria herausnehmen, um ein langes Verweilen im Getränk zu verhindern. Frische Früchte zum Garnieren aufbewahren. Genieße die erfrischende und fruchtige Sangria als perfektes Getränk für sommerliche Partys oder entspannte Abende mit Freunden und Familie.

Sangria

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten + 120 Minuten Kühlzeit - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 1 Flasche Rotwein
- 1/2 Tasse Orangensaft
- 1/4 Tasse Brandy
- 2 Esslöffel Zucker
- 1 Orange, in Scheiben geschnitten
- 1 Zitrone, in Scheiben geschnitten
- 1 grüner Apfel, in Scheiben geschnitten
- 1/2 Liter Sprudelwasser

Zubereitung:

- 1.** In einer großen Karaffe oder Schüssel den Rotwein, Orangensaft, Brandy und Zucker gut vermischen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.
- 2.** Füge die geschnittenen Früchte - Orange, Zitrone und grünen Apfel - hinzu und rühre vorsichtig um, damit sich die Aromen der Früchte mit den Flüssigkeiten verbinden können.
- 3.** Die Sangria für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen gut entfalten.
- 4.** Kurz vor dem Servieren das Sprudelwasser hinzufügen und vorsichtig unterrühren, um die Sangria aufzufrischen und ihr eine leichte Kohlensäure zu verleihen.
- 5.** Die Sangria in mit Eis gefüllten Gläsern servieren und nach Belieben mit weiteren Fruchtstücken garnieren, um dem Getränk eine dekorative Note zu geben.

buen provecho



„Tarta de Dátiles y Nueces“ Dattel-Walnuss-Torte

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten inkl. Ruhezeit des Teigs - **Personen:** 4-8

Zutaten für den Teig:

200 g Mehl
100 g kalte vegane Margarine
3 EL kaltes Wasser
1 Prise Salz

Zutaten für die Füllung:

250 g entsteinte Datteln, grob gehackt
100 g Walnusskerne, grob gehackt
100 ml Ahornsirup
2 EL vegane Margarine
1 TL Vanilleextrakt
1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Für den Teig das Mehl, die kalte vegane Margarine und eine Prise Salz in einer Schüssel vermischen.
2. Nach und nach kaltes Wasser hinzugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten.
3. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
4. In der Zwischenzeit die Füllung vorbereiten, indem die Datteln, Walnusskerne, Ahornsirup, vegane Margarine, Vanilleextrakt und eine Prise Salz in einer Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab zu einer homogenen Masse püriert werden.
5. Den Teig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen und eine runde Backform damit auskleiden, den Rand etwas höher ziehen.
6. Die Dattel-Walnuss-Masse auf den Teigboden geben und glattstreichen.
7. Die Torte im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius etwa 25-30 Minuten backen, bis der Teig goldbraun ist.
8. Die Torte aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
9. Vor dem Servieren in Stücke schneiden und genießen.

buen provecho



Tipps & Tricks: Crema Catalana ist ein traditionelles katalanisches Dessert und eines der bekanntesten Süßspeisen Spaniens. Es ähnelt der französischen Crème Brûlée, ist jedoch oft leichter und mit einer Zitronen- oder Orangennote versehen. Das Gericht hat eine lange Geschichte und wird oft während besonderer Anlässe und Festlichkeiten in Katalonien serviert. Die karamellisierte Zuckerkruste auf der Oberfläche verleiht der Creme eine knusprige Textur, die perfekt zu der cremigen, süßen Füllung passt. Crema Catalana ist ein köstliches und erfrischendes Dessert, das die spanische Küche perfekt repräsentiert.

Crema Catalana

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

Zutaten:

- 1 Liter Milch
- 1 Stange Zimt
- Schale einer Zitrone
- 1 Vanilleschote, aufgeschnitten
- 200 g Zucker
- 8 Eigelb
- 40 g Speisestärke
- Brauner Zucker zum Karamellisieren

Zubereitung:

- 1.** In einem Topf die Milch mit Zimtstange und aufgeschnittener Vanilleschote erhitzen, bis sie fast kocht. Dann vom Herd nehmen und 10 Minuten ziehen lassen.
- 2.** In einer Schüssel Eigelb und Zucker zusammen schaumig schlagen. Die Speisestärke hinzufügen und gut verrühren.
- 3.** Die Zimtstange und Vanilleschote aus der Milch entfernen und die Milch langsam zur Eigelb-Zucker-Mischung gießen, dabei ständig rühren.
- 4.** Die Mischung zurück in den Topf geben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren aufkochen lassen, bis die Creme eindickt.
- 5.** Den Topf vom Herd nehmen und das Vanilleextrakt hinzufügen, gut umrühren.
- 6.** Die Crema Catalana in Schüsseln oder Förmchen füllen und abkühlen lassen.
- 7.** Vor dem Servieren die Oberfläche der Crema Catalana mit braunem Zucker bestreuen und mit einem Küchenbrenner karamellisieren.

buen provecho



Horchata

(Spanisches Mandelmilch-Getränk)

Zubereitungszeit: ca. 135 Minuten + 60 Minuten Kühlzeit - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 200 g gemahlene Mandeln
- 1 Liter Wasser
- 150 g Zucker (oder nach Geschmack)
- 1 Zimtstange
- 1 EL Zitronenschale (optional)

Zubereitung:

- 1.** Die gemahlenden Mandeln in eine Schüssel geben und mit 500 ml Wasser übergießen. Gut vermengen und für ca. 2 Stunden stehen lassen.
- 2.** Die eingeweichten Mandeln und das restliche Wasser in einen Mixer geben und fein pürieren.
- 3.** Die Mischung durch ein feines Sieb oder ein Tuch filtern, um die Mandelmilch zu gewinnen.
- 4.** Die Mandelmilch mit Zucker, Zimtstange und Zitronenschale (falls verwendet) in einen Krug geben und gut umrühren.
- 5.** Für mindestens 1 Stunde kalt stellen und vor dem Servieren gut umrühren.

buen provecho



Helado de Turrón (Nougat-Eis)

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten + Abkühl- und Gefrierzeit - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 200 g Turrón (spanischer Nougat)
- 500 ml Sahne
- 500 ml Milch
- 100 g Zucker
- 4 Eigelb
- Eine Prise Salz

Zubereitung:

- 1.** Den Turrón in kleine Stücke brechen und in einem Mixer oder mit einem Mörser zu feinen Krümeln zerkleinern.
- 2.** In einem Topf die Sahne, Milch und den Zucker erhitzen, bis der Zucker aufgelöst ist. Nicht kochen lassen.
- 3.** Die Eigelb in einer Schüssel verquirlen. Etwas von der warmen Milchemischung hinzufügen und gut verrühren, um die Eier zu temperieren.
- 4.** Die Eiermilch zurück in den Topf gießen und unter Rühren bei niedriger Hitze eindicken lassen, bis die Mischung leicht sämig wird. Nicht kochen!
- 5.** Die Mischung vom Herd nehmen und die Turrón-Krümel hinzufügen. Gut verrühren, bis der Turrón vollständig geschmolzen ist.
- 6.** Die Eismischung in eine Eismaschine geben und nach den Anweisungen des Herstellers zu Eis verarbeiten.
- 7.** Das Eis in einem Behälter einfrieren, bis es fest ist. Vor dem Servieren etwa 5-10 Minuten antauen lassen.

buen provecho



www.thepublishergang.com

Follow us

      /thepublishergang