

## Andalusien

Wein und Oliven unter glühender Sonne



**Andalusien – wer denkt da nicht an Córdoba, Sevilla und Granada – Städte mit großartiger maurischer Architektur. Die Mauren haben diese Landschaft im Süden der iberischen Halbinsel viele Jahrhunderte beherrscht und Land und Leuten ihren Stempel aufgedrückt. Sie perfektionierten die Bewässerungsanlagen aus römischer Zeit, die vielerorts erst den Ackerbau ermöglichen.**

Denn Regen fällt nur in den milden Wintermonaten. Im Sommer steigt das Thermometer bis auf 40 °C.

Die Küche Andalusiens hat sich diesem Klima angepasst. Leichte Kost ist gefragt. Die berühmte *Gazpacho*, eine kalte Gemüsesuppe, stammt aus Andalusien. Sie wurde am Feldrain und im Weinberg als Mittagsmahl serviert. Eine lange Tradition haben auch die in Olivenöl gebackenen Speisen, die überhaupt nicht fettig schmecken. *Zona de fritos* nennen die Spanier daher den Süden ihres Landes. *Rosas Frità* und *Pablos Calabaza frità* sind typisch andalusische Gerichte – und zwar auch, was die Verwendung von meist frischen Mandeln betrifft. Den Mandelbaum haben die Araber aus Nordafrika ebenso nach Andalusien gebracht wie die den Küchenbrauch, mit Mandeln die Sauce anzureichern.

## Moraga

### Sardinen und Venusmuscheln in Weißwein gedämpft

**Frische Sardinen sind nicht sehr oft im Angebot. Weit aus die meisten dieser fetten Fische werden als Konserve verkauft – eingelegt in Wein, Tomatensauce oder Öl. Sardinen treten in großen Schwärmen in den wärmeren Gewässern des Mittelmeers und des Atlantiks auf. Der niedrige Preis und ihr Wohlgeschmack machen sie so beliebt. Pablo dämpft sie in Weißwein, schließlich wird in Andalusien vor allem Weißwein produziert.**

### Zutaten für 4 Personen:

2 naturbelassene Zitronen,  
5 Knoblauchzehen,  
½ Bund glattblättrige Petersilie,  
500 g Sardinen, ersatzweise dünne Streifen von Kabeljau,  
250 g Venusmuscheln, ersatzweise Herzmuscheln oder  
sehr kleine Miesmuscheln,  
4 Lorbeerblätter,  
2 EL Pinienkerne,  
Salz,  
50 ml Olivenöl,  
200 ml Weißwein



### Rezept:

Zitronen und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden, Petersilie fein hacken. Sardinen filetieren. Den Boden eines Topfes mit ⅓ der Muscheln auslegen. Eine Schicht Sardinen im Gittermuster darüber legen. Mit ⅓ der Zitronenscheiben, der Hälfte der Knoblauchscheiben, 2 Lorbeerblättern, 1 EL Pinienkerne und wenig Salz würzen. Insgesamt drei Lagen in dieser Weise schichten. Auf die oberste Sardinienlage kommen nur Zitronenscheiben und die feingehackte Petersilie. Weißwein und Olivenöl darüber gießen. Im geschlossenen Topf auf kleiner Hitze etwa 20 min dämpfen, bis Fisch und Muscheln gar sind. Evtl. bei Tisch nachsalzen.

### Tips:

- Muscheln gibt es von September bis April. Unbedingt auf Frische achten! Muscheln wegwerfen, die offen sind oder sich nicht schließen, wenn man sie leicht zusammendrückt. Ebenso Muscheln, die nach dem Garen noch geschlossen sind. Alle diese Muscheln könnten tot sein.
- Muscheln vor der Verwendung gründlich schrubben. Evtl. Barthaare entfernen. Stark verschmutzte oder sandige Muscheln für 2-3 h in Meersalzwater legen, um das Fleisch zu säubern.
- Muscheln schmecken leicht salzig. Erst nach dem Kochen mit Salz abschmecken.

## Frita

Kaninchen mit Mandeln, Knoblauch, Pilzen und Gemüse

**Wie die Gazpacho ist die Frita ein Gericht, das die Andalusier gerne mit ins Freie nehmen. Sie schmeckt am nächsten Tag besonders gut – bei Zimmertemperatur oder aufgewärmt – und ist damit ideal für ein sommerliches Picknick im Grünen. Der charakteristische Geschmack kommt von der Mandel-Knoblauch-Paste. Sie können damit also durchaus großzügig sein.**

### Zutaten für 4-6 Personen:

Kaninchen:

1 Kaninchen, 1 Stallhase oder 1 Poularde (jeweils etwa 1,5 kg),  
Salz,  
Pfeffer,  
50 ml Olivenöl,  
200 ml trockener Weißwein



Gemüse:

2 große rote Paprikaschoten,  
4 grüne Paprikaschoten,  
2 mittelgroße Zwiebeln,  
500 g Tomaten, ersatzweise 300 g abgetropfte Dosentomaten,  
50 ml Olivenöl

Pilze:

500 g Austernpilze,  
30 ml Olivenöl

Mandel-Knoblauch-Paste:

100 g ungeschälte Mandeln,  
3 große Knoblauchzehen,  
30 ml Olivenöl,  
¼ Bund glattblättrige Petersilie

**Rezept:**

Kaninchen, Stallhase oder Poularde in möglichst viele Teile zerlegen (Kaninchen/ Hase: Rücken und Hinterläufe in zwei Stücke teilen; Poularde: Brust, Rücken und Schenkel halbieren). Teile in einer Kasserolle mit Öl übergießen, salzen, pfeffern. Im Öl wenden, damit sie gleichmäßig mit Öl und Gewürz bedeckt sind. Im offenen Topf goldbraun anbraten. Dabei regelmäßig wenden. Mit Wein ablöschen, Deckel auflegen, auf niedrigster Hitze 20 min schmoren. Vom Herd nehmen.

Die roten Paprika über einer offenen Flamme grillen, bis die Haut Blasen wirft und schwarz ist. Vorsichtig häuten, Stilansatz und Samen entfernen. In 2 cm breite Streifen schneiden. Beiseite stellen. Unter das Fleisch heben.

Stilansatz und Samen der grünen Paprika entfernen, in 2 cm große Stücke schneiden. Tomaten am Stilansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, unter kaltem abschrecken, häuten. Tomaten und Zwiebeln in 2 cm große Stücke schneiden, Tomaten-Samen entfernen. Gemüse in Öl kurz anbraten. Es sollte bißfest bleiben. Falls Sie Dosentomaten verwenden, Zwiebeln und Paprika kurz anbraten, Dosentomaten separat mit etwas Öl 10 min einkochen. Unter das Fleisch heben.

Austernpilze durch Abreiben mit einem feuchten Tuch reinigen. In 2 cm breite Streifen schneiden. Unter regelmäßigem Wenden in Öl anbraten, bis sie kein Wasser mehr abgeben. Beim Anbraten leicht salzen. Ebenfalls unter das Fleisch heben.

Knoblauch schälen, mit den Mandeln in Öl leicht bräunen. Herausheben, abtropfen lassen. Mit der Petersilie im Mörser zu einer Paste zerreiben. Unter das Fleisch heben. Sofort oder besser noch am nächsten Tag auftragen – bei Zimmertemperatur oder aufgewärmt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Weißbrot dazu reichen.

**Tips:**

- Im Sommer bietet sich der Garten-Grill zum Häuten der Paprika an – am besten, nach einer Grillparty. Wenden Sie die Schoten häufig. Nehmen sie ansonsten eine Lötlampe oder legen Sie die in Alufolie gewickelten Paprikaschoten in den Backofen (180 °C) bis sie weich sind und die Haut sich löst. Über offener Flamme sind die Ergebnisse jedoch am besten: Das Schotenfleisch bleibt fest und knackig und die Haut läßt sich sehr gut ablösen.
- Pilze reinigt man am besten durch Abreiben mit einem feuchten Tuch oder mit einem feinen Pinsel. Beim Abwaschen saugen sie sich mit Wasser voll.

## Gachas

### Brei mit Wurst und Gemüse

**Andalusien ist ein Land sozialer Gegensätze, die erst in jüngster Zeit gemildert wurden. Einer relativ dünnen Schicht vermöglicher Grundbesitzer stand ein Heer von Landarbeitern gegenüber, die meist nur während der Olivenernte Arbeit fanden, zuhause aber oft viele Mäuler stopfen mußten. Mehl- oder Grießbrei mit Wurst und Gemüse war und ist preiswert und macht satt. Und gesund ist es nebenbei auch noch: schließlich sollten Getreideprodukte einen hohen Anteil an der Ernährung haben.**

### Zutaten für 4-6 Personen:

#### Wurst-Gemüse-Mischung:

500 g Longanica (spanische Rohwurst mit Paprika) oder 500 g Schweinekamm oder -schulter, in 1 cm große Würfel geschnitten,  
10 EL Olivenöl,  
2 mittelgroße grobgeschnittene Zwiebeln,  
2 rote und 5 grüne grobgeschnittene Paprikaschoten,  
400 g Tomaten, ersatzweise 200 g Dosentomaten,  
2 Knoblauchzehen,  
250 g ungeschälte Mandeln,  
½ Bund glattblättrige Petersilie,  
1 TL Kreuzkümmel,  
Salz,  
Pfeffer,  
1 Briefchen Safran,  
500 ml kochendes Wasser



#### Brei:

2 l Wasser,  
500 kg Instantmehl (oder: 3 l Wasser, 450 g Hart- oder Weichweizengrieß),  
Salz

**Rezept:**

Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, unter kaltem abschrecken, häuten, achteln, Samen entfernen, salzen. Die Wurst in 2 cm lange Stücke schneiden und in 3 EL Olivenöl kurz anbraten. Zwiebeln, Paprika und Tomaten dazugeben. Auf kleinster Hitze 45 min schmoren lassen. Knoblauch und Mandeln im restlichen Olivenöl leicht bräunen. Herausnehmen, abtropfen lassen und im Mörser mit Petersilie, Kreuzkümmel, etwas Salz und Safran zu einer Paste zerstoßen. Zur Wurst geben. Das kochende Wasser angießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch etwa 5 min ziehen lassen.

Für den Brei das Wasser zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd ziehen. Instantmehl oder Grieß unter Rühren langsam einrieseln lassen. Wieder zum Kochen bringen. Dabeiiterrühren. Dann bei schwacher Hitze 15 min rühren, bis sich der Mehlgeschmack verliert. Grießbrei benötigt etwa 5-10 min bis er fertig ist. Mit Salz abschmecken. In eine breite, tiefe Schüssel gießen. 5 min stehen lassen.

Wurst und Gemüse über den Brei geben und servieren. Die Andalusier essen Gachas direkt aus der Schüssel.

**Tips:**

- Viele Würste sind im Gegensatz zu Fleisch schon gewürzt. Kalkulieren Sie dies beim Würzen ein.
- Grieß nie in sprudelnd kochendes Wasser geben. Immer langsam durch die Hand einrieseln lassen und dabei ständig rühren – am besten mit einem Schneebesen. So verhindern Sie Klümpchenbildung.
- Grießbrei setzt leicht an. Daher auf kleinster Hitze unter ständigem Rühren ausquellen lassen. Ggf. ein Flammsieb unterlegen. Wird der Brei zu dick, noch etwas Flüssigkeit einrühren.

## Calabaza frità

### Kürbis-Eintopf

**Nicht nur Essen, auch Kochen kann eine sehr sinnliche Sache sein, wenn man so wie Pablo allen Zutaten die größte Sorgfalt angedeihen lässt, indem man sie getrennt und nacheinander gart, um das Optimale aus jedem Lebensmittel herauszuholen.**

### Zutaten für 6 Personen:

2,5 kg Kürbis (z.B. Hokkaido),  
250 ml Olivenöl,  
200 ml Weißwein,  
200 ml Wasser,  
2 getrocknete Paprikaschoten, ersatzweise 3 frische  
Paprikaschoten,  
5 Knoblauchzehen,  
2 Hühnerlebern,  
2 hartgekochte Eier,  
50 g ungeschälte Mandeln,  
1 gehäufte EL Pinienkerne,  
1 große Scheibe Weißbrot,  
1 Prise Salz,  
1 Prise Oregano,  
Cayennepfeffer



### Rezept:

Den Kürbis längs in schmale Streifen schneiden, Kerne abkratzen, Kürbisfleisch von der harten Außenhaut lösen und in 5 cm breite Stücke schneiden. Die Kürbisfleischstücke in 150 ml Olivenöl auf mittlerer Hitze kurz anschwitzen. Wein und Wasser angießen, Pfanne schließen und auf kleiner Hitze etwa 30-40 min dünsten, bis die Kürbisstücke weich sind.

Paprikaschoten aufbrechen, Samen herauskratzen, Schoten in breite Streifen schneiden. Hühnerleber in 2 cm dicke Stücke schneiden. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Nacheinander die Knoblauchzehen, die Mandeln, die Pinienkerne, die Brotscheibe, den Paprika und die Hühnerleber auf mittlerer Flamme kurz anbraten. Knoblauch, Mandeln, Pinienkerne, Brot und getrocknete Paprika sollten leicht gebräunt sein, die Mandeln ihren charakteristischen Röstgeruch verströmen. Frische Paprika sollte weich sein, die Leber durchgegart. In einen Mörser geben und zerstoßen, wobei man Salz, Oregano und etwas Cayennepfeffer zugibt. Unter die Kürbisscheiben heben und noch 5 min auf kleiner Flamme ziehen lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Mit Weißbrot servieren.

**Tips:**

- Einen einwandfreien Kürbis erkennen Sie an der festen, relativ matten Schale, die keine Druckstellen und bräunliche Flecken aufweisen sollte. Er sollte schwer in der Hand liegen. Ein Rest des Stils verzögert das Austrocknen und ist ein weiteres Qualitätsmerkmal.
- Herausgekratzte Kürbiskerne waschen, dann trocknen oder rösten (mit/ ohne Salz) als Knabberei für Ihre Tapatafel.



## Tapas



Spaniens pikante Häppchen sind inzwischen weltberühmt. Finger food ist angesagt und der Snack zwischendurch darf ruhig etwas ausgefallen sein.

Tapas gibt es in wirklich zahllosen Varianten. Fast alles läßt sich mit Phantasie und Fingerfertigkeit zur Tapa machen. Ursprünglich war die Tapa eine kleine Scheibe Weißbrot, mit der man zum Schutz vor Insekten Bier-, Wein- und Sherrygläser bedeckte. Tapa heißt soviel wie Deckel und der wurde kostenlos mit

dem Glas serviert. Einen pikanten Belag bereitete der Wirt oft gleich hinter der Theke zu. Heute kommen viele Tapas ohne Weißbrotscheibe aus: zum Beispiel eingelegte Oliven, gesalzene Mandeln und Scheiben des andalusischen jamón de Jabugo, den Kenner für den besten Schinken der Welt halten.

Auf Mengenangaben haben wir verzichtet. Überlegen Sie, ob Sie Tapas als Vorspeise, als Hauptgang („ración“) im Sommer oder als Appetithappen zum Wein servieren wollen. Kalkulieren Sie auch ein, daß wenige, über einen längeren Zeitraum gegessene Häppchen schon bei relativ geringen Mengen sättigen.

**Für eine Portion:**

### **COHETES**

**Gefüllte Dörrfeigen**

**Getrocknete Feigen sind sehr sättigend. 2-3 pro Person sind meist ausreichend.**

Zutaten:

2-3 ungeschälte Mandeln,

2-3 getrocknete Feigen

Jede Dörrfeige auf der Unterseite mit einem Schlitz versehen und jeweils eine Mandel in den Schlitz stecken. Noch feiner schmecken die Cohetes mit geschälten Mandeln gefüllt. (In die Unterseite jeder Dörrfeige eine Mandel bohren.)

Tip:

- Dieses einfache Rezept läßt sich auch für andere Trockenfrüchte anwenden: Entfernen sie aus Datteln oder auch aus Dörrpflaumen den Kern und stecken Sie statt dessen eine Mandel in die Frucht. Das geht blitzschnell und ist eine köstliche Ergänzung zu Wein oder Sekt.

## **ALMENDRAS FRITÁS SALADAS**

### **Gesalzene Röstmandeln**

**Die gesalzene Röstmandeln, auch „almendras tostadas“ genannt, kann man in Spanien auch fertig im Supermarkt kaufen.**

50 g ungeschälte Mandeln,  
2 EL Olivenöl,  
Salz

Die Mandeln in Olivenöl über mittlerer Hitze hellbraun rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Noch warm salzen und abgekühlt servieren.

## **BOQUERONES**

### **Marinierte Sardellen**

**Mariniert oder auch gebraten als „Boquerones fritos“, gehören die Sardellen zu den beliebtesten Tapas von Barcelona bis Granada.**

Zutaten:

5-8 frische Sardellen (Anschovis),  
½ TL grobes Meersalz,  
2 EL Weißweinessig,  
1 Zweig Petersilie,  
etwas feingehackter Knoblauch (½ Zehe),  
½ Tasse Olivenöl

Die Sardellen filetieren. Sparsam mit Meersalz bestreuen. Essig angießen und 3 h marinieren.

Aus der Marinade nehmen. Darauf achten, daß kein Salz mehr an den Sardellen haftet. Petersilie waschen und trocken schütteln. Knoblauch abziehen und mit der Petersilie fein hacken.

Die Sardellen mit Petersilie und frisch gehacktem Knoblauch in eine flache Form schichten. Mit reichlich Olivenöl bedecken und mindestens 3 h ziehen lassen.

## SETAS REHOGADAS

### Gedünstete Pilze

100 g Pilze gemischt oder nur eine Sorte (z.B. Austernpilze, Steinpilze, Champignons, Shiitake),  
etwas feingehackter Knoblauch (1 Zehe),  
1 EL Olivenöl,  
etwas Weißwein (3-4 EL),  
nach Belieben Salz und Pfeffer

Pilze in breite Scheiben schneiden. Den Knoblauch abziehen, fein hacken und in Olivenöl anschwitzen. Pilze zugeben.

Wenn die Pilze keine Flüssigkeit mehr abgeben, etwas Weißwein angießen. Auf schwacher Hitze 5-10 min im Weißwein ziehen lassen. Anschließend auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und servieren.

Tip:

- Nach dem gleichen Rezept kann man auch aus kleinen Zucchini, die man in Scheiben schneidet, eine schnelle Vorspeise bereiten. Wenn vorhanden, gibt man noch etwas Petersilie hinzu.