

## Kastilien-La Mancha

### Alles Manchego

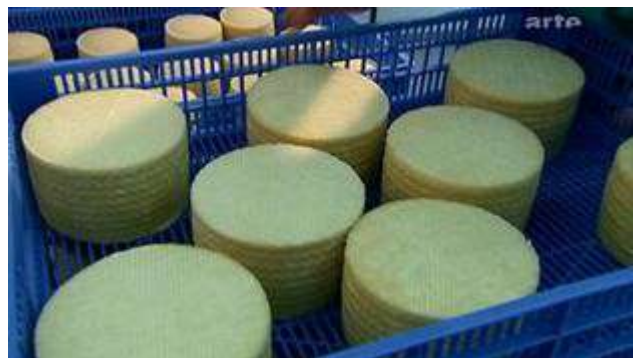
#### Kastilien-La Mancha liegt im Herzen der Iberischen Halbinsel.

Hier leben David Gabin und Noelia Bravo mit ihrer kleinen Tochter Arola. Vor einigen Jahren haben sie ihre gut bezahlten Jobs – Maschinenbauingenieur und OP-Schwester – in Madrid aufgegeben, sind hierher gezogen und haben eine Käserei eröffnet.



David stellt Manchego-Käse her. Der unterliegt besonders hohen Qualitätskontrollen und darf nur aus der Milch der Manchego-Schafe hergestellt werden. Sie stammen aus der Region und sind durch ihre kleine, robuste Statur für das Leben im Freien gut geeignet. Ihre Milch ist besonders fett- und proteinhaltig. Allerdings geben sie nur einen Liter Milch pro Tag, das macht den Käse rar und teuer.

Zwei bis dreimal wöchentlich stellt David Käse her. Er ist von morgens bis abends beschäftigt. Seine Frau, Noelia, hilft ihm bei der Arbeit und verkauft auch in dem kleinen Laden, der zur Käserei gehört. Zusätzlich muß sie, in dieser wirtschaftlich schwierigen Zeit, halbtags in ihrem Beruf als Krankenschwester arbeiten.





Noelias Eltern wohnen gleich nebenan. Ohne ihre Unterstützung, könnten sie die Arbeit in der Käserei nicht stemmen. Ihr Vater, Angel, verkauft im Laden, wenn Noelia arbeiten muß. Ihre Mutter, Angelines, kümmert sich um die kleine Arola und kocht für die ganze Familie. Sie liebt die deftige, traditionelle Küche, in der viel Olivenöl und Knoblauch verwendet werden.

Sie kocht unter anderem Migas, ein Gericht aus gerösteten Weißbrotwürfeln und Chorizo und bereitet Tiznao aus Stockfisch, Paprikagemüse und Knoblauch zu. Das alte Öl gießt sie nicht weg, daraus stellt sie Seife her.



Wenn David und Noelia ein wenig Zeit übrig haben, dann fahren sie zu den Windmühlen nach Campo de Criptana und machen dort ein Picknick, mit Manchego-Käse und Rotwein. Miguel de Cervantes verhalf dem Ort zu literarischem Weltruhm, welcher in seinem Werk ein Schauplatz der Handlung des „Ritters von der traurigen Gestalt“ war: Don Quichote kämpfte dort erfolglos gegen Riesen, die in Wirklichkeit jedoch Windmühlen waren.

## Tortilla De Esparragos Trigueros Y Patatas

### Kartoffel-Spargel-Tortilla

**Diese Tortillas sind ein Klassiker der spanischen Küche. Hierzulande kommen diese einfachen, aber sehr leicht zu machenden Eiergerichte nur selten auf den Tisch. Wilden Spargel findet man nur ganz selten auf unseren Märkten. Die ganz dünnen Stangen muß man wohl selbst suchen – wo, ist leider ein Geheimnis erfolgreicher Sammler.**

### Zutaten für 6 Portionen:

1 kg festkochende Kartoffeln,  
250 ml kalt gepreßtes Olivenöl,  
30 Spitzen von wildem Spargel,  
1 mittelgroße Zwiebel,  
7 Eier,  
Salz



Die Kartoffeln waschen, schälen und in feine Scheiben, etwa von der Dicke eines Cent-Stückes schneiden. Die austretende Stärke abspülen, trocken tupfen und die Scheiben in einer großen, tiefen Pfanne, für die Sie auch einen Deckel haben, bei mittlerer Hitze langsam in fast dem gesamten Öl braten. Die gewaschenen Spargelspitzen nach 10 min zu den Kartoffeln geben. Die Zwiebel abziehen,



fein hacken und nach weiteren 5 min zu dem Gemüse in die Pfanne geben. Ebenfalls anschwitzen bis sie weich und leicht goldgelb sind. Man gibt danach den gesamten Pfanneninhalt in ein Sieb und läßt ihn abtropfen. Die Pfanne auswischen. Die Eier in einer Schüssel mit etwas Salz verquirlen, den Pfanneninhalt dazugeben.

Erneut etwas Öl in die Pfanne geben, dann das Ei mit dem Gemüse. Den Deckel aufsetzen und die Mischung auf kleiner Hitze etwa 5-10 min stocken lassen. Die tatsächliche Zeit hängt von der Dicke der Tortilla, der Hitze und der Pfanne ab. Stechen Sie mit einem Holzstäbchen hinein. Wenn es trocken herauskommt, ist die Tortilla durchgegart. Nicht zu lange garen, sie soll trotzdem schön saftig bleiben. Die Unterseite muß goldgelb sein. Wer dies möchte, kann die Kartoffel-Tortilla nach etwa der halben Garzeit mithilfe des Pfannendeckels oder eines großen Tellers wenden und auch auf der anderen Seite goldgelb werden lassen.



**Tips:**



- Eiergerichte wie diese Tortilla oder auch Rührei sollten nie so lange gegart werden, daß sie ganz trocken sind. Saftig schmecken Sie am besten.
- Statt des Spargels können Sie auch Paprikaschoten, Tomaten oder andere aromatische Gemüse nehmen. Der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

# Migas

Geröstete Weizenbrotwürfel mit Chorizo, Knoblauch und Paprika

Für dieses bäuerliche Gericht verwendet man altes Weizenbrot. Drei Tage sollte es mindestens alt sein. Aufgrund seines hohen Anteils von Olivenöl ist Migas sehr sättigend. Es werden für dieses Gericht tatsächlich 4 Knoblauchknollen verwendet.

## Zutaten für 8 Portionen:

1,5 kg helles Weizenbrot,  
2-3 EL + 200 ml Olivenöl,  
500 g durchwachsener Speck,  
500 g Chorizo,  
4 Knoblauchknollen,  
5 getrocknete rote Paprikaschoten



Das Brot am Vortag in kleine Stückchen schneiden. Über Nacht mit einem feuchten Tuch bedecken. Am nächsten Tag 2-3 EL Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Speckwürfel darin auslassen, bis sie braun werden. Ebenso die gewürfelte Chorizo. Zur Seite stellen. Knoblauch abziehen. Knoblauch und Paprika fein hacken.

Das restliche Öl in einer großen tiefen Pfanne erhitzen, den Knoblauch darin anschwitzen, dann die Brotstücke dazu geben und unter ständigem Rühren anbräunen. Wenn sie goldgelb sind, Chorizo, Speck und Paprika dazu geben. Noch einige Minuten unter ständigem Rühren bräunen und dann ganz frisch aus der Pfanne mit Weintrauben servieren.





**Tip:**

- Bei Gerichten mit sehr viel Knoblauch sollten sie unbedingt immer frischen, milden Knoblauch verwenden.

## Pollo Caldoso Con Arroz

### Hähnchen mit Reis

**Auch wenn sich die Zubereitung kompliziert anhört: Die vielen vorbereitenden Schritte können Sie bereits einige Zeit im Voraus erledigen. Wenn alles in der Pfanne ist, müssen Sie den Pollo nur noch fertig garen.**

### Zutaten für 6 Portionen:

12 EL Olivenöl,  
2 Hühnerleber,  
2 Scheiben Weißbrot (etwa 1 cm dicke Baguettescheiben),  
¼ TL Safranfäden,  
½ Bund glattblättrige Petersilie,  
4 Knoblauchzehen,  
1 mittelgroße Zwiebel,  
2 mittelgroße Tomaten,  
1 grüne Paprika,  
1,5-2 kg Hähnchenteile oder ein großes zerlegtes Hähnchen,  
350 g Langkornreis,  
150 ml Weißwein,  
Salz,  
Pfeffer,  
Saft einer halben Zitrone



2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchenleber nur kurz darin anbraten, herausnehmen, beiseite stellen. Ebenso die Weißbrotscheiben in 3 EL Olivenöl braten, herausnehmen, beiseite stellen. Die Safranfäden in einer ungeölten Pfanne auf allerkleinster Hitze leicht erwärmen. Die Petersilie waschen, trocknen, fein hacken. Den Knoblauch abziehen und im Mörser zerdrücken. Leber, Weißbrot, Safran und Petersilie dazugeben und alles unter Zugabe von etwas Wasser zerstoßen. Zur Seite stellen.

Die Zwiebel abziehen, fein hacken. Die Tomaten in kochendes Wasser tauchen, unter kaltem Wasser abschrecken, häuten, Samen entfernen und Fruchtfleisch fein hacken. Von der Paprika den Stielansatz abschneiden, Samen und weiße Trennhäute entfernen, würfeln.

Weitere 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel-, Tomaten- und Paprikastücke auf kleiner Flamme anschwitzen. Zur Seite stellen. Die Hähnchen-Teile waschen und trocken tupfen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenteile darin auf mittlerer Hitze 20 min anbraten. Den Mörserinhalt, die angebratenen Gemüse, den Reis, 750 ml Wasser und den Wein dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und 20-30 min auf kleiner Flamme kochen lassen, bis der Reis und die Hähnchenteile gar sind. Ggf. noch etwas Wasser dazugeben.



**Tip:**

- Einen solchen Pilaw garen Sie am besten im Backofen. Dann ist die Gefahr, daß etwas anbrennt gering.



## Tiznao

### Stockfisch

**Stockfisch ist aus der Küche der iberischen Halbinsel nicht weg zu denken.**

#### Zutaten für 4 Portionen:

750 g Stockfisch,  
1 große Knoblauchknolle,  
2 große Zwiebeln,  
3 getrocknete rote Paprikaschoten,  
2 EL kalt gepreßtes Olivenöl,  
Salz



Den Stockfisch in einer großen Glasschüssel mit Deckel mindestens 12 h wässern. Dabei das Wasser möglichst alle 4 h wechseln. Den Fisch gut abspülen, trocken tupfen und im Backofen bei 180 °C (Umluft ist hier nicht empfehlenswert) mit der Knoblauchknolle und den Zwiebeln 30 min backen. 5 min vor Ende der Garzeit die getrockneten Paprikaschoten da-

zugeben. Das Fischfleisch von den Gräten ablösen und mit den Fingern zerteilen. Zwiebeln und Knoblauch aus den Schalen drücken und mit dem kleingeschnittenen Paprika vermischen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Darin den Stockfisch und die aromatischen Gemüse auf milder Hitze 3-4 min anbraten. 50 ml Wasser dazugeben und 5 min leicht dünsten lassen.

#### Tip:

- Umluft im Backofen ist bei Fisch oft nicht empfehlenswert, weil er viel schneller austrocknet als beispielsweise Fleisch oder Aufläufe. Das gilt auch für frischen Fisch.

