

1. Aioli

Zutaten: 1 EL Weißweinessig oder Zitronensaft, 2-4 Knoblauchzehen, 10 EL bestes, mildes Olivenöl (am besten aus der Arbequina Olive), Meersalz,

Zubereitung: Knoblauchzehen im Mörser mit Meeressalz zu einer Creme verrühren. Ein paar Tropfen Öl zugeben, bis die Masse sich bindet, nun Essig oder Zitronensaft dazugeben und das restliche Öl vorsichtig in einem dünnen Strahl dazu gießen. Dabei immer die Masse rühren.

2. Datteln mit Rauchmandeln

Zutaten: Datteln ohne Stein, geräucherte, gesalzene Mandeln bester Qualität, Jamon Serrano

Zubereitung: In die Dattelmittle je eine Räuchermandel geben und mit einer längs halbierten Schinkenscheibe umwickeln. Die Datteln nun in der Pfanne oder im Ofen auf niedriger Temperatur (max. 50°) heiß machen

3. Gambas auf Aromaten

Zutaten: 14-16 mittelgroße Gambas, 1 Kräuterzweig z.B. Rosmarin oder Thymian, 1 Knoblauchzehe ungeschnitten, 1 Chilischote am Stück, 2 EL helle Sojasauce natur vergoren, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl

Zubereitung: Die Gambas schälen. Die ausgelösten Gamba am Rücken leicht einschneiden und entdarmen. Anschließend unter kaltem Wasser abspülen und auf Küchenkrepp legen. Aus den oben genannten Zutaten eine Marinade herstellen und die Gambas darin ca. 15 Minuten marinieren. Eine ausreichend große Pfanne mittelstark vorheizen, etwas Olivenöl angießen und die Gambas in die Pfanne geben und für ca. 2 Minuten garen.

Die Gamba aus der Pfanne nehmen und servieren.

4. Boquerones Eingelegte Sardellenfilets

Zutaten: 500 g frische Sardellen, ½ l Sherry-Essig, 6-8 Knoblauchzehen 2 EL frische gehackte Petersilie, Salz, ¼ l Olivenöl

Die Sardellen auf der Bauchseite aufschneiden und die Gräten mit dem Kopf entfernen. Die Fische abspülen, trocken tupfen und der Länge nach halbieren. In eine Schale legen und mit Essig begießen bis die Sardellen bedeckt sind. Mit Frischhaltefolie abdecken und über Nacht im Kühlschrank marinieren.

Die Sardellen aus dem Essig heben und abtropfen lassen. In eine Schale legen oder direkt auf einem Teller anrichten.

Gehackten Knoblauch und Petersilie darüber verteilen, mit Salz würzen. Olivenöl darüber gießen und mit frischem Weißbrot servieren.

5. Chorizo und Tintenfisch auf mediterranem Gemüse

Zutaten: Paprika, Zucchini, Schalotten in Würfel geschnitten ca. 500g, ca. 250 g Chorizo, 1 ganzer Tintenfisch (Sepia Minimum 700 g), Meersalz, Olivenöl, Knoblauch, glatte Petersilie, nach Geschmack Pfeffer oder Chilischote

Zubereitung: Gemüse in einer vorgeheizten Pfanne mit heißem Öl schwenken und bissfest garen; Chorizo in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden; Sepia in Würfel schneiden auch ca. 1 – 1,5 cm dick, zu der Gemüsepfanne geben, untereinander mischen, salzen und nach Wunsch Pfeffer oder etwas Chilischote klein gehackt dazugeben, ca. 5 Minuten ziehen lassen

6. Albondigas

Zutaten: Hackfleisch vom Rind oder gemischt, Schalotten, Knoblauch, glatte Petersilie, Ei, in Milch eingeweichtes Weißbrot, Meersalz, Pfeffer nach Geschmack (nach Geschmack auch noch Senf oder Chili), Olivenöl, etwas Mehl

Matignon: Zwiebeln bzw. Schalotten, Paprika, Tomaten frisch oder aus der Dose, etwas Sherry oder Weißwein, Meeressalz, Lorbeerblatt, etwas Honig

Zubereitung: Hackfleisch mit Ei, klein gehacktem Knoblauch, der fein gehackten Petersilie und mit den gehackten und gedünsteten Schalotten, sowie dem Brot vermengen. Salzen – Pfeffer oder andere Zutaten nach Geschmack. Die Schüssel abdecken und ruhen lassen.

Für das Matignon: Schalotten, Paprika klein hacken und in der Pfanne glasieren. Mit Weißwein oder Sherry ablöschen und die klein gehackten Tomaten hinein geben. Langsam einkochen lassen, Lorbeerblatt und den Honig, Salz hinzugeben und auf reduzierter Temperatur mindestens ½ Stunde ziehen lassen.

Inzwischen aus der Fleischmasse kleine Bällchen formen (Pingpongballgröße) und diese in einer großen Pfanne anbraten. Die Soße darüber gießen und nochmals ca. 20 Minuten ziehen lassen

7. Vieras a la gallega

Zutaten: 4-8 St. Jaquesmuschelkerne, 4 Muschelschalen, 1 TL Zitronensaft, 1 kleine Schalotte, Olivenöl, ein halbe Knoblauchzehe, 1 Schuss Gin, Meersalz, schwarzer Pfeffer, 1 Prise Paprikapulver edelsüß, 1 Prise Cayennepfeffer oder 1 TL Harissa, 1 Schuss Weißwein, 1 EL Mehlbutter, ein halber Bund glatte Petersilie, 1 EL frisch geriebene Semmelbrösel

Zubereitung: Eine Sauteuse mittelstark vorheizen, Olivenöl angießen und die Schalotten – und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Paprikapulver, Cayennepfeffer (Harissa), Salz, zufügen und kurz heiß rühren. Mit Weißwein, Zitronensaft und Gin ablöschen. Die Sauce mit der Mehlbutter leicht anbinden und abschmecken. Die Glattpetersilie grob hacken und mit den Semmelbröseln vermengen. Die Muschelschalen einölen, die St. Jaquesmuschelkerne in die Schalen geben und die Sauce gleichmäßig darauf verteilen. Nun mit der Semmelbröselmischung bestreuen und im vorgeheizten Backofen für wenige Minuten überbacken.

8. Pan amb tomaquet

Zutaten: helles Bauernbrot, Tomaten, Knoblauch, gutes Olivenöl, Meeressalz

Zubereitung: Das in Scheiben geschnittene Brot wird im Ofen goldgelb getoastet und herausgenommen. Daraufhin reibt man das Brot mit der Knoblauchzehe ein. Die horizontal halbierte Tomate wird ebenfalls auf das Brot gerieben, so dass der Tomatensaft in das Brot eindringt. Nun mit Meersalz bestreuen und mit Olivenöl beträufeln.

9. Flans

Zutaten : 1 l Milch, 8 Eier, 6 – 8 Essl. weißer Zucker,
für das Karamell: ca. 8-10 Teel. brauner Zucker
Flan - Förmchen

Zubereitung: Den braunen Zucker in einer Pfanne unter Rühren flüssig werden lassen (karamellisieren) und in die Flan – Förmchen füllen, bis der Boden bedeckt ist. Nun die Eier trennen, das Eiweiß zur Seite stellen. Die Eigelb mit der kalten Milch mit einem Schneebesen gut verrühren und in die Förmchen füllen. Die Förmchen in eine Schale mit heißem Wasser stellen (Wasserbad) und im vorgeheizten Ofen auf ca. 180° ca. 1 Stunde garen, bis die Creme eine feste Konsistenz angenommen hat.

Frederic Barnet 0160-91565002