

Baskische Teigtaschen

» Empanadillas vascas *Baskenland*

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen, klein hacken, die Paprika und die Chilischote putzen und in kleine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und dünn hobeln. Das Mehl in eine große Rührschüssel geben. Die Butter in kleine Flocken zerteilen und unter das Mehl mengen. In der Mitte der Schüssel eine Mulde formen und dort hinein das Ei, das Salz und das Wasser geben. Nun von der Mitte aus, von Hand, alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Anschließend die Schüssel mit einem feuchten Handtuch bedecken und beiseite stellen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebeln, die Paprika- und Chilistreifen sowie die Knoblauchhobel bei geringer Hitze weich braten. Inzwischen den Schinken sehr fein hacken und die Lende in kleine Würfel schneiden. Wenn die Zwiebeln glasig sind, die Temperatur erhöhen und den Schinken und die Lendenstückchen in die Pfanne geben. Unter Rühren alles etwas bräunen, dann mit dem Rotwein ablöschen. Nun das Tomatenmark und den Oregano unterrühren. Die Temperatur verringern und etwa 7 Minuten unter stetigem Rühren einreduzieren lassen. Dann die Safranfäden unterrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Mischung vom Herd nehmen und abkühlen lassen. In einer Schüssel das Ei schlagen. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Den Teig zwischen 2 Stücken Frischhaltefolie dünn ausrollen (1-2 mm) und Kreise von etwa 12 cm ausstechen. Die Füllung gleichmäßig auf den Teigplätzchen verteilen, die Ränder der Teigkreise mit Wasser bestreichen und zu Halbkreisen aufeinander klappen. Die Teigblätter mit einer Gabel zusammendrücken. Ein Backblech einölen, die Teigtaschen darauf verteilen und mit dem Ei bestreichen. In etwa 30 Minuten goldbraun backen.

Zutaten für 4 Personen:

240 g	Schweinelende
150 g	Serranoschinken
2	Paprikaschoten, rot
2 kleine	Chilischoten
3 Zehen	Knoblauch
3 EL	Tomatenmark
360 g	Mehl
120 g	Butter
120 ml	Wasser
1 großes	Ei
1 TL	Salz
3 EL	Olivenöl
240 g	Zwiebeln
2 EL	Oreganoblättchen
120 ml	Rotwein, trocken
1 Prise	Safranfäden
1 großes	Ei
	Pfeffer
	Salz

anbraten. Dann die Garnelenschwänze und die Schnecken, die Champignonscheiben, den fein gehackten Salbei und die Rosmarinzweige dazugeben und unter stetigem Rühren 2-4 Minuten garen.

Die Zweige herausnehmen, salzen, pfeffern und mit der gehackten Petersilie bestreuen, servieren.

Garnelen im Regenmantel

» Gambas en gabardinas *Baskenland*

„Gambas en Gabardinas“ ist eines der beliebtesten Tapas aus dem Baskenland. Der Name stammt aus der Zeit zu Beginn des 19. Jh., als Napoleon Bonaparte, mit der Zustimmung des spanischen Königs, mit seinen Truppen durch das Baskenland in Richtung Portugal zog. Mit ihren wasserdichten Regenmänteln schützten sich die französischen Truppen gegen den „Txirimiri“, den sprichwörtlichen baskischen Nieselregen, der scheinbar niemals endet.

Eine andere Erklärung allerdings deutet darauf hin, dass man sich niemals sicher sein kann, was unter dem Regenmantel, dem Deckmantel der Franzosen steckt – Napoleon setzte schließlich seinen Bruder Joseph Bonaparte als spanischen König ein, was übrigens anschließend zum Unabhängigkeitskrieg führte.

Zubereitung:

Den Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen, dann etwas Salz und das Öl hinzugeben, gut verrühren, bis das Salz sich aufgelöst hat. Jetzt die Garnelen hineingeben und etwa 2-3 Stunden ziehen lassen.

Die Petersilienblätter sehr fein hacken und zusammen mit dem Mehl, dem Öl, dem Salz, dem Pfeffer und dem Wasser zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig etwa 30 Minuten stehen lassen.

Die Garnelen aus dem Öl nehmen und abtropfen lassen, dann das Öl erhitzen und inzwischen das Eiweiß schlagen, bis es steif wird. Dieses dann unter den Teig ziehen. Die Garnelen in den Teig tauchen und im heißen Olivenöl kurz frittieren, bis der Teig aufgeht. Nun die Garnelen herausheben und das Öl (den Regen) auf einem Küchentrepp vom „Regenmantel“ ablaufen lassen.

Dazu dicke Zitronenscheiben und Weißwein reichen.

Zutaten für 6 Personen:

750 g Garnelen, küchenfertig
350-500 ml Olivenöl
3 Zehen Knoblauch
2 Zitronen
50 ml Weißwein

Für den Teig:

150 g Mehl
Salz
Pfeffer
5 EL Olivenöl
2 EL Petersilienblätter
250 ml Wasser, warm
2 Eier (Eiweiß)

Asturische Kastaniensuppe

» Sopa de castañas de Asturias *Asturien*

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und würfeln, die Kastanien aus der Packung nehmen, waschen und beiseite stellen. Die Zwiebeln grob hacken.

Nun das Olivenöl in einen hohen Topf geben und darin die Zwiebeln glasig braten, dann die bisherigen Zutaten hinzugeben, die Fleischbrühe angießen und alles zum Kochen bringen. Nach 15-20 Minuten auf kleiner Flamme alles mit dem Pürierstab zu einer glatten Suppe verarbeiten. Dann die Milch einrühren und erneut aufkochen lassen.

Die Mandeln in einer Pfanne rösten und vor dem Servieren über die Suppe streuen. Dazu die gerösteten Baguettescheiben servieren.

Zutaten für 4 Personen:

400 g	Kastanien, küchenfertig
2	Kartoffeln
1,6 Liter	Fleischbrühe
2 kleine	Zwiebeln, gehackt
2 EL	Olivenöl
125 ml	Milch
1	Baguette
50 g	Mandeln, gehobelt

Baskische Kohlsuppe

» Sopa de col vasca *Baskenland*

Zubereitung:

Den Weißkohl von den äußeren Blättern und vom Stielansatz befreien. Die Paprikaschoten, die Zwiebeln und die Knoblauchzehen putzen, dann alles zusammen mit den Tomaten in Würfel schneiden. Das Brot klein würfeln. Das Olivenöl in einem hohen Topf erhitzen und die Brotwürfel darin anbräunen und beiseite stellen. Dann die Zwiebeln, darin anbräunen, den Knoblauch hinzugeben, durchrühren und nach kurzer Wartezeit die Tomaten, die Paprikaschoten und den Weißkohl hinzufügen.

Alles bei starker Hitze unter Rühren anbraten, dann das Paprikapulver, das Chilipulver, die sehr feingehackte Petersilie sowie etwas Salz und Pfeffer hinzugeben.

Zutaten für 6 Personen:

1	Weißkohl, groß
1,2 Liter	Gemüsebrühe
300 ml	Weißwein
600 g	Bauernbrot
3	Paprikaschoten, rot
4	Tomaten
5 Zehen	Knoblauch
3	Zwiebeln
150 ml	Olivenöl
3 EL	Petersilie
½ TL	Chilipulver
2 TL	Paprikapulver
	Salz
	Pfeffer, schwarz

In einem weiteren Topf die Gemüsebrühe zusammen mit dem Weißwein erwärmen und anschließend damit das angebratene Gemüse ablöschen. Jetzt die Suppe bei mittlerer Hitze etwa 10-15 Minuten kochen lassen, dann die Brotwürfel unterstreuen und alles nochmals 15 Minuten bei halb geöffnetem Topf köcheln lassen.

Safran-Kürbissuppe aus Renedo

Kantabrien

» Sopa de calabaza y azafrán de Renedo

Zutaten für 6 Personen:

Zubereitung:

500 g	Kürbis,
85 g	Butter
2	Zwiebeln
2 l	Geflügelbrühe
200 ml	Weißwein, trocken
6	Tomaten
325 g	Kartoffeln
1 EL	Tabasco
1 EL	Tomatenmark
½ g	Safran
¼ TL	Chilipulver
2	Lorbeerblätter
300 g	Sahne
20 g	Butter
1 Bund	Petersilie
	Salz
	Pfeffer,
	schwarz

Zunächst den Kürbis schälen, halbieren, dann mit einem Löffel die Fasern und Kerne aus dem Inneren herauschaben. Nun die Kürbishälften in kleine Stücke schneiden und beiseite stellen. Die Zwiebeln schälen, grob hacken und in der Butter glasig anbraten. Die Kürbisstückchen hinzugeben, von allen Seiten kurz anbraten, dann die Geflügelbrühe und den Weißwein angießen. Die Kartoffeln schälen, würfeln und hinzugeben.

Die Tomaten oben kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser übergießen, enthäuten und die Kerne entfernen. Dann diese in kleine Stücke schneiden. Die Hälfte des Fruchtfleisches zusammen mit dem Tabasco und dem Tomatenmark der Suppe hinzufügen. Die andere Hälfte der Tomatenwürfel in einem Sieb beiseite stellen.

Jetzt die Safranfäden und das Chilipulver einrühren und die Suppe mit schräg gestelltem Deckel etwa 40 Minuten auf kleinster Flamme köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Nach Ende der Kochzeit die Lorbeerblätter aus der Suppe nehmen, die Suppe fein pürieren, die Sahne untermischen und erneut aufkochen lassen. Die Suppe mit Pfeffer und Salz abschmecken und etwa 20 g Butter sowie die restlichen abgetropften Tomatenstücke untermischen.

Eintopf

Zubereitung:

Die Kohlköpfe in Wasser ein wenig kochen, bis sie nicht mehr weich werden. Laß nun eine dicke Lage Kohl auflegen, wieder kochen, wieder Kohl auflegen. Mit einer Lage Kohlbrühe darübergeben und im Ofen garen. Dazu

Bohnen

» C

Zubereitung:

Die Bohnen über Wasser ziehen lassen. Die Tomaten, die gepulverte Paprika großen Topf mit unter stetigem Rühren. Dann die Gemüsetropfen Bohnen hitzen und wenn geschnittenen Chilis etwa 90-120 Minuten sind. Mit Pfeffer und Zwiebeln in der Pfanne anbraten, jedoch nicht anfärben. Solange anbraten bis die Bohnen beginnen fest zu werden. Zum Anrichten die Bohnen und die Suppe

Paella mit Meeresfrüchten

» Paella con frutas del mar *Baskenland*

Zubereitung:

Die Muscheln unter fließendem Wasser putzen, aber nicht in Wasser legen. Die Zwiebeln putzen, grob hacken. Die Paprika- und Chilischoten putzen, waschen und in breite Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und hobeln, die Chorizo-Wurstchen in einem kleinen Topf im Sherry etwa 10 Minuten anschwitzen. Dabei sollte immer soviel Sherry im Topf sein, dass der Boden gerade bedeckt ist. Dann die Chorizo-Wurstchen in Scheiben, das Hähnchenfleisch in kleine Stücke schneiden.

Die Chilischoten, die Paprikastückchen und die Knoblauchscheiben im Öl in einem hohen Topf glasig dünsten und zusammen mit den Wurstscheiben und den Erbsen in eine große Pfanne geben. Ebenfalls im hohen Topf das Fleisch anbraten und wenn dieses allseitig gebräunt ist, mit in die große Pfanne geben. Wieder im großen Topf die Zwiebeln zusammen mit dem Reis andünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Dann die Geflügelbrühe, den Wein und den Safran untermischen und aufwallen lassen. Etwas Pfeffer und Salz hinzugeben und zusammen mit den Gambas und den Oliven in die große Pfanne geben. Mit einem Holzlöffel die Masse glatt ziehen und abschließend das Muschelfleisch oben auflegen.

Jetzt die Pfanne mit einem Deckel oder Aluminiumfolie verschließen und im auf 200°C vorgeheizten Backofen etwa 50-60 Minuten garen. Dann die Folie bzw. den Deckel abnehmen und weitere 10-12 Minuten offen garen, bis überschüssige Flüssigkeit verdunstet und der Reis ein wenig körnig ist.

Zutaten für 4 Personen:

450 g	Miesmuscheln
250 g	Hähnchenbrustfilet
2	Paprikaschoten, rot
1	Paprikaschote, gelb
5	Knoblauchzehen
100 g	Erbsen, frisch
3	Chilischoten, rot
50-80 ml	Sherry
3	Chorizo à 100 g
1 große	Zwiebel
4 El	Olivenöl
200 g	Paellareis
275 ml	Geflügelbrühe
75 ml	Weißwein, trocken
1 g	Safran
65 g	Oliven, schwarz
225 g	Gambas, ganz
	Pfeffer, schwarz
	Salz

Baskisches Kräuterhuhn

Baskenland

» Pollo vasco con hierbas

Zutaten für 4 Personen:

1 großes Huhn,
etwa 1-1,5 kg
3 Zweige Thymian
2 EL Rosmarin
1 Blatt Salbei
2 TL Chilipulver
10 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
1 Bund Petersilie
6 Zehen Knoblauch

Zubereitung:

Zunächst die Blättchen von den Thymianzweigen zupfen und den Rosmarin mit dem Salbeiblatt fein hacken. Beides zusammen mit dem Chilipulver, etwas Salz und Pfeffer und dem Olivenöl verrühren. Das Huhn waschen und trocken tupfen. Das Huhn von innen und außen gründlich mit Pfeffer und Salz einreiben und die übrigen Rosmarin-, Petersilien- und Thymianzweige zusammen mit den geschälten und halbierten Knoblauchzehen in das Huhn hineingeben.

Den Backofen auf 175°C vorheizen. Das Huhn mit dem Ölgemisch bestreichen und in einen Bräter geben, dann im Backofen – je nach Gewicht – 60 bis 90 Minuten braten. Zwischendurch immer wieder mit der Ölmischung bestreichen.

Hühnerbrustfilet mit Reis

Asturien

» Pechuga de pollo con arroz

Zutaten für 4 Personen:

4 Hähnchenbrustfilets
2 Zwiebeln
3 Zehen Knoblauch
6 EL Olivenöl
1 große Paprikaschoten,
rot
2 Chilischote, rot
250 g Reis
600 ml Hühnerbrühe
70 ml Weißwein, trocken
40 ml Sherry, fino
225 g Chorizo
10 Oliven, schwarz
100 g Erbsen, frisch
2 EL Petersilie
Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Die Paprika putzen, waschen und grob hacken. Das Hähnchenfilet waschen und trocken tupfen. Die grob gehackte Zwiebel in einer Pfanne in Öl anbraten, bis sie glasig ist, dann die kleingehackten Chilischoten, die Knoblauchzehen, die Paprikastückchen und das Filet hinzugeben. Alles bei geringer Hitzezufuhr garen. Nun den Reis einstreuen und gründlich verrühren, dann den Wein und die Geflügelbrühe hinzugießen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Alles aufkochen und bei mittlerer Temperatur etwa 15 Minuten garen.

Inzwischen die Chorizo-Würstchen in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit den Oliven, den

Grüner Spargel mit Tomatensauce

» Espárragos verdes en salsa de tomate

In Navarra wird erstklassiger Spargel angebaut und zu Konserven verarbeitet. Für dieses Rezept benötigt man ein Glas oder zwei kleine Dosen Spargel (oder natürlich frischen Spargel)

Zutaten für 4 Personen:

20 Stangen Spargel, grün
3 EL Sherryessig
125 ml Olivenöl
Pfeffer
Salz
2 Tomaten
1 kleine Zwiebel
½ Bund Petersilie

Zubereitung:

Aus dem Olivenöl, dem Sherryessig, dem Salz und dem Pfeffer eine Vinaigrette anrühren und beiseite stellen.

Die Enden des Spargels abschneiden, dann den Spargel im Dampf bissfest garen. Den Spargel auf den Tellern anrichten. Die Tomaten oben kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut abziehen; anschließend diese fein würfeln, dabei die Kerne entfernen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln, die Petersilie putzen und fein hacken. Nun aus den Tomaten- und Zwiebelstücken, der Petersilie, etwas Salz und Pfeffer eine Tomatensauce herstellen. Vor dem Servieren die Tomatensauce über den Spargel geben und aus der frisch aufgeschlagenen Vinaigrette 2-3 EL pro Teller auf den Tellerboden geben. Dazu Weißbrot reichen.

Koriander-Knoblauchpilze

» Hongos con ajo y cilantro

Zutaten für 4 Personen:

50 g Butter
750 g Champignons
3 EL Sherry, fino
Salz
Pfeffer
1 Zehe Knoblauch
3 Zweige Koriander

Zubereitung:

Den Koriander putzen, die Blätter zupfen und grob hacken. Die Butter mit dem Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und darin die Pilze andünsten, dabei den Deckel geschlossen halten. Gelegentlich umrühren, dabei den Sherry sowie Salz und Pfeffer hinzugeben. Danach den Deckel von der Pfanne nehmen und unter Rühren den Knoblauch hineinpresse. Nun so-

Orangenlikör-Flan

» Flan de licor de naranja

Zubereitung:

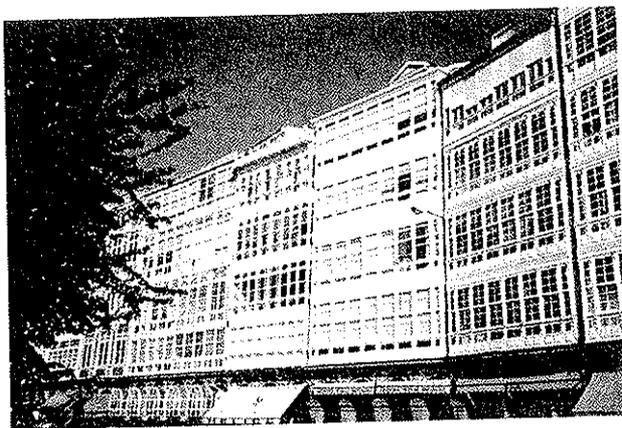
Den Orangensaft mit dem Zucker in einen Topf geben und bis auf ein Viertel der Flüssigkeit einkochen. Die Gelatine in Wasser einweichen, ausdrücken und in Orangen-Zuckergemisch auflösen.

Nun die Eier trennen und die Eigelbe 4 Minuten schaumig schlagen. Unter Rühren das Orangengemisch hinzugießen und weiterschlagen, bis die Masse abgekühlt ist. Anschließend etwa 75 ml des Likörs einrühren. In einem weiteren Gefäß die Sahne steif schlagen und unterheben.

Die Löffelbiskuits zerdrücken und auf dem Boden einer Form verteilen. Der Boden der Form sollte etwa 1 cm mit Biskuitbröseln bedeckt sein. Den restlichen Likör darüberträufeln und die Orangen-Sahnecreme darauf verteilen. Die Form für 90 Minuten in den Kühlschrank geben. Die Pfirsichmarmelade erhitzen, mit einem Pinsel auf den Flan streichen und nochmals für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Zutaten für 4 Personen:

500 ml	Orangensaft
50 g	Zucker
2 Blatt	Gelatine
2	Eier
125 ml	Orangenlikör z.B. Grand-Marnier
150 g	Sahne
50 g	Löffelbiskuits
	Pfirsichmarmelade



Häuserfront in La Coruña

Sangría I

Zubereitung:

Zunächst die Zitronen, die Äpfel und die Pfirsiche gründlich waschen, von Kernen und Steinen befreien und in dünne Scheiben schneiden.

Den Zucker in einen großen Krug geben und mit etwas Wein begießen. Nun solange den Krug schwenken, bis der Zucker sich restlos aufgelöst hat. Den Rest des Weines hinzugießen, mit etwa 20 Eiswürfeln auffüllen und sogleich servieren.

Zutaten für 6 Personen:

1 1/2 l	Rotwein
6 EL	Zucker
3	Pfirsiche
2 kleine	Apfel
3	Zitronen
	Eiswürfel

Sangría II

Zubereitung:

Die Zitronen, den Apfel und die Orange gründlich waschen, von Kernen befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Fruchtstücke zusammen mit den Gewürznelken, dem Wein und dem weißen Rum etwa 10 Stunden zugedeckt ziehen lassen, davon die letzten 3 Stunden im Kühlschrank. Kurz vor dem Servieren etwa 200 ml von der Sangria abschöpfen und darin den Zucker auflösen. Das Gemisch wieder zur Sangria geben, gut verrühren mit dem Mineralwasser auffüllen und servieren.

Zutaten für 6 Personen:

1,2 l	Rotwein, trocken
220 ml	Rum, weiß
1	Orange
1	Apfel
2 kleine	Zitronen
3 EL	Zucker
15	Gewürznelken
450 ml	Mineralwasser

Sangría III

Zubereitung:

Zitrone und Orange unter fließendem Wasser mit einem Schwamm reinigen, dann mit der Schale in dünne Scheiben schneiden. Alle anderen Früchte putzen und klein schneiden. Die Weine müssen eiskalt sein, bevor die Sangria angesetzt wird. In einem großen Gefäß den Zucker und die Weine geben, dann solange umrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Fruchtstücke und den Grand-Marnier hinzugeben, servieren. Dazu reichlich Eiswürfel bereit halten.

Zutaten für 8 Personen:

1	Orange
1	Zitrone
180 g	Zucker
750 ml	Rotwein, trocken
750 ml	Weißwein, trocken
250 g	Pfirsiche
1	Apfel
250 g	Weintrauben, rot
250 g	Erdbeeren
110 ml	Grand Marnier
	Eiswürfel

Weißer Sangría

» Sangría blanca

Zutaten für 6 Personen:

1½ l	Weißwein, trocken
260 ml	Apfelsaft
65 ml	Zitronensaft
375 ml	Mineralwasser mit Kohlensäure
2 EL	Zucker
2	Orangen
2 kleine	Äpfel
1	Zitrone
	Eiswürfel

Zubereitung:

Die Orangen, die Äpfel und die Zitrone gründlich mit einem Schwamm reinigen und in Stücke schneiden. Den Weißwein und den Apfelsaft im Kühlschrank kalt stellen, dann den Zucker im Apfelsaft auflösen und mit dem Weißwein vermischen.

Die Fruchtstücke sowie den Zitronensaft hinzugeben und im Kühlschrank etwa zwei Stunden ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren das Mineralwasser angießen, dazu ausreichend Eiswürfel reichen.



Die „heiligen Ufer“ des Rio Sil