

Inhalt

Vorwort des Herausgebers	9
Vorwort	10
Zu diesem Buch	11
Essen und Trinken in Spanien	12
Historische und geografische Einflüsse	12
Die Unterschiede regionaler Küchen	13
Das richtige Würzen	17
Tipps rund um die spanische Küche	20
Zubereitung einer Paella.....	20
Eine gelungene Tortilla	20
Sardellenfilets	20
Karamellisieren	20
Häuten von Tomaten	21
Paprikaschoten grillen und häuten.....	21
Der Umgang mit Fisch und Meeresfrüchten.....	21

Rezepte

Vorspeisen und Tapas	23
Marinierte Oliven	23
Safran-Garnelen mit Frühlingszwiebeln	24
Garnelen in gebratenem Schinken.....	25
Geschmorte Tintenfischringe.....	26
Garnelen mit Knoblauch	27
Lamm in Zitrone	28
Ziegenfrischkäse in Blätterteigkörbchen	29
Knoblauch-Champignons.....	30
Andalusisches Würzfleisch	31
Knoblauch-Tomaten-Garnelen	32
Lamm-Hackbällchen.....	33
Mariniertes Gemüse mit Ziegenkäse.....	34
Tintenfischringe in würzigem Öl	36

Tortilla mit Kartoffeln und Oliven	37
Tortilla mit Garnelen und grünem Spargel	38
Tortilla mit Speck und Paprika.....	40
Gefüllte Teigtaschen	41
Teigtaschen mit Thunfisch	42
Gefüllte Teigtaschen mit Hackfleisch.....	43
Gefüllte Teigtaschen mit Auberginen.....	44
Knoblauchmayonnaise.....	46
Suppen und Eintöpfe.....	47
Kalte Tomaten-Gurken-Suppe	47
Scharfe Kichererbsensuppe mit Paprika	48
Gekühlte Avocadosuppe aus Andalusien	51
Feine Fischsuppe.....	52
Süße Paprikasuppe	53
Weiße Bohnensuppe mit Paprikaöl	54
Scharfer Fischeintopf.....	55
Kichererbsensuppe mit Fleischklößchen	56
Frische Tomatensuppe	57
Katalanische Fischsuppe.....	58
Lammeintopf mit Bohnen	60
Kartoffeleintopf mit Garnelen.....	61
Salate	62
Spinatsalat mit Avocado.....	62
Kaninchenfleisch-Zitronensalat.....	63
Salat mit grünen Bohnen und Pinienkernen	64
Bunter Reis-Linsensalat.....	65
Bäuerlicher Artischockensalat.....	66
Kartoffel-Olivensalat	67
Avocado-Orangensalat.....	68
Tintenfischsalat	69
Meeresfrüchtesalat mit Gemüse	70
Paella und Reisgerichte	73
Bunte Reispfanne	73

Lauch-Reis aus Andalusien.....	74
Safranreis mit Rosinen und Pinienkernen	75
Klassische Paella	76
Meeresfrüchte-Paella.....	78
Gemüse-Paella	80
Safranreis mit Gemüse	81
Gemüse und Kartoffeln.....	82
Spinat mit Pinienkernen.....	82
Sherry-Erbesen mit Chorizo	83
Würzige Kräuterkartoffeln	84
Möhren in Orangensoße	85
Weißer Bohnen in Tomatensoße	86
Kartoffel-Pilze-Auflauf	87
Grüne Bohnen in Knoblauchöl.....	88
Überbackener Mangold aus der Mancha.....	89
Kartoffelgratin aus Aragonien	90
Kartoffeln mit Chorizo.....	91
Gemüsepfanne Chilindron	92
Fisch und Meeresfrüchte.....	93
Fisch mit Mayonnaisenkruste	93
Baskisches Fischragout	94
Fischfilet mit Safran-Paprikasoße	95
Fisch mit grüner Kruste.....	96
Thunfischsteak in Sardellensoße.....	97
Tintenfischschnitzel	98
Fisch mit Mandel-Olivenkruste.....	100
Seehechtsteak in grüner Soße aus Galizien.....	101
Gebratener Tintenfisch mit Tomatendressing.....	102
Garnelen in Cava-Soße	103
Fleisch- und Geflügelgerichte.....	104
Lammschulter mit Kartoffeln	104
Lamm in Brandy-Soße	106
Geschmorte Lammschulter mit Paprika	107

Auberginen-Lammragout aus Navarra	108
Lamm-Schmortopf aus Granada	109
Überbackenes Lammhack	110
Hackfleischbällchen in Mandelsoße	112
Schweinefilet in Orangensoße	114
Kräuterkoteletts auf Zitronenkartoffeln	115
Kastilischer Kotelett-Braten in Speck.....	116
Bauerntopf aus Extremadura.....	117
Rinder-Möhren-Schmortopf aus Rioja	118
Geschmorte Kaninchenkeulen	119
Kaninchen mit Pflaumen aus Murcia	120
Hähnchen auf Gemüsebett	121
Hähnchen in Knoblauchsoße	122
Zitronenhähnchen mit Lorbeer.....	124
Desserts und Kuchen	125
Karamellflan	125
Schokoladenflan	126
Orangenflan.....	128
Kaffee-Vanille-Flan	129
Gefrorene Vanille-Sherry-Creme	130
Vanilleeis mit gerösteten Zimt-Mandeln	131
Gratinierte Pfirsiche mit Sherry-Schaum	132
Orangensoße.....	133
Zitrusküchlein	134
Zitronenkuchen	135
Carlottas Käsekuchen	136
Zitronentorte	138
Katalanischer Haselnusskuchen	139
Asturische Apfel-Mandelpastete	140