

Barcelona.de – Kochbuch

Ausgesuchte katalanische Rezepte.

Präsentiert von
www.Barcelona.de

Erste Ausgabe 2007

Wie gefällt Ihnen das Barcelona.de-Kochbuch?
Was gefällt Ihnen, was würden Sie verbessern?
Wir freuen uns auf Ihre Nachricht.
Unsere E-Mail-Adresse:
kochbuch@barcelona.de

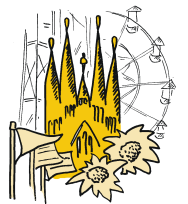
© Barcelona.de 1995-2007

© Barcelona.de 1995-2007



Sangría

Lecker an heißen Sommertagen



Genießen auf katalanisch

Wie viele andere Aspekte des katalanischen Lebens auch, geht die katalanische Küche auf volkstümliche Erfahrung und Tradition zurück. Aus einfachen Zutaten weiß sie echte Gaumenfreuden zu schaffen. Und kein besseres Beispiel dafür ist das mit Tomate eingeriebene und mit Öl beträufelte Brot. Es ist lecker mit „jamon serrano“ (luftgetrockneter Schinken), aber auch verschiedene katalanische Wurstarten passen perfekt dazu.

Andererseits bietet die katalanische Küche auch raffinierte und originelle Gerichte für ganz besondere Anlässe. Die katalanische Küche hat einen besonderen Geschmack, sie wird immer aus frischen Zutaten bereitet.

Es ist müßig, darauf hinzuweisen, dass zu einem guten Essen auch ein guter Wein gehört. Die katalanischen Weiß-, Rosé- und Rotweine bieten eine Vielfalt und eine Qualität, die durch die geschützten Herkunftsbezeichnungen gewährleistet werden.

Besonders zu empfehlen ist der Wein, der aus der Region „el Penedès“ kommt. Der nach der traditionellen Champagnermethode hergestellte, als „cava“ bezeichnete katalanische Qualitätssekt hat sich inzwischen Anerkennung verschafft und ist bereits zu einem wichtigen Exportartikel geworden.

Aber Sie sollten nicht vergessen, die Sangría zu probieren.

Die in diesem Kochbuch vorgestellten Gerichte sind schnell und einfach zubereitet und sollen Appetit auf Barcelona machen. Vielleicht bereiten Sie sie auch in einem Appartement direkt in Barcelona zu.

Die Sangría ist einfach und schnell angerichtet. Besonders an heißen Sommertagen ist sie eisgekühlt besonders lecker.

Zutaten für vier Personen:

- 1 Liter Rotwein (es muss nicht der teuerste sein)
- Saft von mindestens zwei Orangen
- Je eine unbehandelte Zitrone und Orange
- 5 Eßlöffel Zucker
- 1 Zimtstange
- Eiswürfel
- Lange Strohhalme

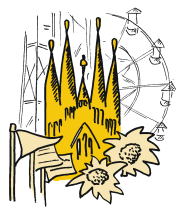
Zubereitung:

Zunächst werden die Zitrone und die Orange in Stücke geschnitten, wobei die Schale nicht entfernt wird. Dann den Orangensaft, die Obststücke und den Zucker in den Rotwein und das ganze umrühren. Dann die Zimtstange der Sangría zufügen.
Die Sangría eine Stunde kalt stellen
Die Zimtstange wird vor dem Servieren wieder entfernt und die Eiswürfel zugefügt.
Serviert wird die Sangría in großen Gläsern.
Tipp: Wahlweise können auch Äpfel, Pfirsiche, Melonen oder anderes Obst verwendet werden.



Inhalt

Genießen auf katalanisch	3
Gazpacho	4
Katalanische Paella	5
Tortilla de Patatas	6
Mar i Muntanya	7
Dips	8
<i>Reisen nach Barcelona</i>	9
Churros	10
Crema Catalana	11
Panellets	12
Turron	13
Sangria	14
Impressum	15



Übrigens: Hotels in über 6.500 Reisezielen können Sie auf Barcelona.de buchen. Und Flüge sind für nahezu alle europäischen Flughäfen buchbar: <http://buchen.barcelona.de>

Impressum

Das Barcelona.de-Kochbuch gibt es kostenlos zum Herunterladen auf:
http://www.barcelona.de/downloads/de/de_kochbuch.pdf

Barcelona.de-Redaktion
<http://www.barcelona.de>
kochbuch@barcelona.de
Lange Str. 110
76199 Karlsruhe

Das Barcelona.de-Kochbuch in der vorliegenden Ausgabe darf beliebig weitergegeben und vervielfältigt werden. Das Werk darf jedoch nicht in Teilen oder im Ganzen verändert werden.

Es gilt die Anzeigenpreisliste, die wir Ihnen gerne zusenden.

Erste Ausgabe 5.9.2006, deutsche Ausgabe
Die zweite, erweiterte Ausgabe erscheint am 29.9.2006



Gazpacho

Kalte Gemüsesuppe



Das Gemüse wird nicht gekocht. So bleiben die Vitamine erhalten.

Zutaten:

800 Gramm Fleischtomaten	150-200 Weißbrot
100ml Olivenöl	1 Salatgurke
1 grüne Paprika	1-4 Knoblauchzehen
Salz	Balsamico-Essig

Zubereitung:

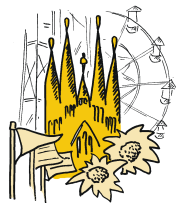
Etwas 50 gr. Brot und eine halbe Tomate wüfeln und beiseite stellen. Das restliche Weißbrot klein schneiden und mit dem Öl beträufeln. Die geschälten Knoblauchzehen pressen und darüber geben. Das ganze durchmischen und etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Die Tomaten häuten (dazu kurz in kochendes Wasser legen) und halbieren. Den Stielansatz entfernen. Dann grob zerschneiden. Die Gurke schälen und zerkleinern, die Paprika waschen und ebenso wie die Gurke zerkleinern.

Das Gemüse mit dem Brot mit einem Pürierstab oder Mixer pürieren. Die entstandene Masse durch ein feines Sieb streichen. Mit etwas Salz und etwas Essig abschmecken. Im Kühlschrank kalt stellen.

Das Gazpacho mit dem Brot-und Tomatenwürfeln servieren.

Tipp: Die restliche Masse ist lecker als Grundlage für eine Soße. Einfacher hat man es, wenn man bereits passierte Tomaten kauft.



Turron

Mandelnougat

Sehr süß, aber sehr lecker! Turron gibt es in den verschiedensten Variationen. Das Mandelnougat gibt es in Barcelona an fast jeder Ecke zu kaufen.

Zutaten:

650 Gramm ungeschälte Mandeln	400 Gramm Puderzucker
100 Gramm flüssigen Honig	3 Eiweiß (steif geschl.)

Zubereitung:

Mandeln etwa 2-3 Minuten in kochendes Wasser geben und abschrecken. Danach die Haut ablösen und die Mandeln zum Trocknen auf ein Küchenpapier auslegen. Die Mandeln dann in einer trockenen Pfanne oder im Backofen bei ca. 200 Grad goldgelb rösten.

Die 20-30 schönsten Mandeln beiseite legen.

Nun die gerösteten Mandeln mahlen. Traditionell werden diese in einem Mörser zerkleinert. Honig im Wasserbad erwärmen, so dass er flüssig ist. Zucker, Honig und die ganzen Mandeln zu den gemahlten Mandeln zugeben und gut verrühren. Die drei Eiweiß unterrühren. Die Masse dann fingerdick auf ein eingeeiltes Backpapier oder zwischen zwei Oplaten geben.

An einem kühlen Ort etwa 10 Tage trocknen lassen.



Panellets

Süße Kartoffelpralinen

Panellets sind ganz besondere Leckerlis aus Katalonien.

Zutaten:

500 Gemahlene Mandeln	400 Gramm Zucker
200 Gramm Kartoffeln	1 unbehandelte Zitrone
1 Ei	

Zubereitung:

Die Kartoffeln kochen und schälen. Durch eine Kartoffel-oder Spätzlepresse drücken und abkühlen lassen.
Die Mandeln, den Zucker und die Kartoffeln mischen und zu einer Masse kneten.
Die Zitronenschale reiben und dazu geben. Das Ganze gut durchmischen.
Die Masse etwa 2-3 cm dicken Bällchen formen und im Ei wälzen.
Die Panelets im Backofen bei etwa 170 Grad backen, bis sie goldbraun sind.
Tipp: Die Panelletes können auch durch Erdnußkerne gewälzt, mit Puderzucker bestreut oder mit kandierten Früchten dekoriert werden.



Paella

Mehr als ein Eintopf

Die Paella ist ein fantastisches kulinarisches Kunstwerk, das nach Sonne und Mittelmeer schmeckt.

Zutaten für vier Personen:

350 Gramm Reis	8 große Gambas
8 Miesmuscheln	16 Venusmuscheln
200 Gramm Tintenfisch	200 gr. pürierte Tomaten
2 Knoblauchzehen	Petersilie
200 gr. Seeteufel o. frischer Thunfisch	Etwas Safran

Zubereitung:

Gambas anbraten. Venusmuscheln eine halbe Stunde in Salzwasser legen, damit der Sand herauskommt. Mit sehr wenig Wasser die Venusmuscheln kochen. Danach die Miesmuscheln, so dass diese sich öffnen. In einer Paellapfanne aus Metall den ganzen Fisch mit etwas Olivenöl anbraten, bis er goldbraun ist. Dann die pürierten Tomaten hinzufügen. Köcheln lassen und gehackten Knoblauch, Petersilie und Safran zugeben. Einige Male umrühren und den Reis zugeben. 3/4 Liter Fischbrühe zugeben oder kochendes Wasser zugießen, würzen und bei mittlerer Hitze kochen, möglichst wenig bewegen, damit die Reiskörner locker bleiben. Die Venusmuscheln, Miesmuscheln, Erbsen, Gambas oben auf dekorieren. Wenn es anfängt zu kochen, für 20 Minuten in dem auf etwa 200 Grad vorgeheizten Backofen fertig garen.
Statt dem Fisch kann die Paella auch mit Huhn zubereitet werden. Es geht auch mit Schweine- oder Lammfleisch.



Churros

Fritiertes Spritzgebäck



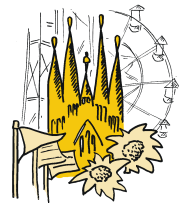
Churros ist sehr beliebt und gibt es in Verkaufständen an vielen Ecken in Barcelona.

Zutaten:

500 ml Wasser	300 Gramm Mehl
3 Eßlöffel Butter oder Margarine	3 Eier
Etwas Salz	Zucker oder Puderzucker
Oliven-oder anderes Pflanzenöl	

Zubereitung:

Für den Teig das Wasser mit der Butter aufkochen und eine Prise Salz hinzufügen. Dann das Mehl hinzugeben und mit dem Knethaken umrühren. Auf kleiner Flame köcheln, dabei immer rühren. Dies so lange, bis sich der Teig vom Boden löst und eine homogene Masse gebildet hat.
Die Eier cremig schlagen und unter die Teigmasse rühren.
Den Teig in einen Spritzbeutel geben und in das erhitzte Öl in etwa 10 cm lange Schlangen spritzen.
3-4 Churros goldgelb ausbacken. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.
Die Churros in Zucker wälzen oder mit dem Puderzucker bestreuen.



Mar i Muntanya

Meer und Berge

Zwischen Meer und den Bergen. Bei diesem katalanischen Gericht schmeckt man dies förmlich.

Zutaten für vier Personen:

1 Huhn, in große Stücke zerteilt oder 4 Hähnchenschlegel	250ml Hühnerbrühe
16 Garnelen	1 Bund Petersilie
4 Tomaten	Olivenöl
4 Knoblauchzehen	Salz
100 Gramm gemahlene Mandeln	
Pfeffer und Chillipulver	

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und in Halbringe schneiden. Die Tomaten vom Stengel befreien, schälen (kurz in kochendes Wasser) und mit einem Mixer pürieren. Die Hühnchenteile salzen und mit Pfeffer würzen. In der Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Hühnchenteile darin anbraten und beiseite legen. Die Garnelen in die Pfanne geben, kurz schwenken und herausnehmen. Die Zwiebeln andünsten. Dann das Tomatenpüree hinzugeben, kurz erhitzen und mit der Brühe ablöschen. Gleich die Hühnchenteile hinzugeben, das Ganze vor sich hinköcheln lassen, bis das Huhn gar ist. Währenddessen die Petersilie in Olivenöl anbraten. Die Knoblauchzehen gehackt dazugeben. Etwas abkühlen lassen, die Mandeln hinzugeben, etwas Olivenöl hinzufügen und das Ganze mit einem Pürerstab zu einer Paste verarbeiten. Mit Chilli, Salz und Pfeffer abschmecken. Sobald das Hühnchen gar ist, die Gambas hinzugeben und erhitzen. Das Ganze mit Weißbrot servieren. Dazu passt spanischer Rotwein sehr gut.



Tortilla

Omelette mit Kartoffeln



Die Tortilla ist einfach hergerichtet und schmeckt trotzdem lecker

Zutaten für vier Personen:

1 Olivenöl	800 gr. Kartoffeln
2 große Zwiebeln	6 Eier
Salz und Pfeffer	

Zubereitung:

Die Kartoffeln und die Zwiebeln schälen. Kartoffeln in Würfel oder dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Etwa 4 Eßlöffel Olivenöl in der Pfanne erhitzen, die Kartoffeln und Zwiebeln etwa 20-25 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Die Kartoffeln sollen nicht angebraten werden. Evtl. die Kartoffeln leicht vorkochen.

Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Eier verquirlen und die Kartoffeln mit den Zwiebeln dazu geben. Dies nun etwa eine Stunde ruhen lassen.

4-5 Eßlöffel Olivenöl in der Pfanne erhitzen und in etwa 5-8 Minuten die Masse bei mittlerer Hitze stocken lassen.

Dann die Tortilla wenden. Dazu die Pfanne mit einem großen Teller abdecken und wenden, so dass die Tortilla auf dem Teller liegt. Wieder in Pfanne gleiten lassen und fertig garen.

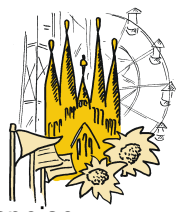
Die Tortilla schmeckt kalt oder warm. Zum Servieren wird sie in Tortenstücke geschnitten.

Tipp: Nach Belieben können Sie Paprika, Paprikasalami o.ä. hinzugeben.



Crema Catalana

Beliebte katalanische Nachspeise



Nach dieser Nachspeise kann man sehr leicht süchtig werden!

Zutaten für vier Personen:

1 Liter Milch	6 Eigelb
1 unbehandelte Zitrone	1 Stange Zimt
250 gr. Zucker	1 Stück Butter
Caramelsoße	

Zubereitung:

Zitrone schälen. Bringen Sie die Milch mit der Schale der halben Zitrone und der Zimtstange langsam zum Kochen. Wenn die Milch kocht, nehmen Sie die Zimtstange aus der Milch und lassen Sie sie kalt werden.

In der Zwischenzeit das Eigelb und 200g Zucker in einer Schüssel vermengen bis Sie eine klumpfreie Masse erhalten.

Geben Sie die erkaltete Milch dazu und erhitzen diese auf kleiner Flamme unter langsamen Umrühren in eine Richtung. Hören Sie nicht auf zu Rühren, wenn die Masse zähflüssiger wird.

Achten Sie darauf, dass die Masse nicht zu kochen anfängt, da die Crema sonst gerinnen könnte.

Geben Sie nun zuerst etwas Karamelsoße in kleine Förmchen, anschließend die Crema. Danach das Ganze kalt werden lassen.

Den Rest des Zuckers geben Sie in eine Pfanne mit einem Stück Butter und lassen ihn karamelisieren. Den karamelisierten Zucker geben Sie nun über die Crema.



Dips

Lecker zu Gebrilltem



Aioli - Knoblauch Mayonaise

Zutaten (müssen kalt sein):

10 große Knoblauchzehen	350 ml Olivenöl
-------------------------	-----------------

Zubereitung:

Den Knoblauch in einer Knoblauchpresse auspressen. Unter ständigem Rühren erst ein wenig, dann immer mehr Öl dazugießen. Mit Salz abschmecken.

Variationen:

Mit etwas entrindetem Weißbrot wird es cremiger. Es kann auch einen Schuss Zitronensaft hinzugefügt werden. Es gibt auch eine Variante, in der etwa 100 ml Milch hinzugefügt wird.

Romesco-Soße Hervorragend zu gegrilltem Fleisch und Fisch.

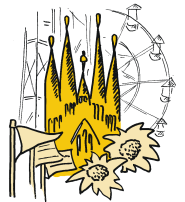
Zutaten:

1 scharfe Pfefferschote	3 Knoblauchzehen
1 Scheibe Weißbrot ohne Rinde	Olivenöl
2 Mittelgroße Tomaten	2 cl Wein o. Sherryessig
50 Gramm enthäutete Mandeln	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Mandeln in einer trockenen Pfanne rösten und mit den 3 Knoblauchzehen und der entkernten Pfefferschote mit einem Pürierstab zerkleinern. Die Tomaten enthäuten (dazu kurz in kochendes Wasser geben) und mit dem Brot zu den Mandeln geben. Alles solange pürieren, bis es eine homogene Masse ergibt. Das Olivenöl und den Wein (oder Essig) untermischen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Reisen nach Barcelona



Alles für Ihre Städtereise auf www.Barcelona.de

Barcelona.de bietet Ihnen alles, was Sie für eine Städtereise benötigen. Sie können bequem online Ihr Wunschhotel oder Appartement aussuchen und den passenden Flug. Für Ausflüge in die Umgebung bieten wir Ihnen Mietwagen an.

Alle Buchungsmöglichkeiten stehen Ihnen zur Verfügung unter:

<http://buchen.barcelona.de>

Daneben halten wir viele Informationen zu Sehenswürdigkeiten und zur Stadt für Sie bereit.



Unser bequemes Hotelbuchungssystem macht Ihnen die Auswahl eines Hotels sehr einfach. Sie erreichen es unter: <http://hotel.barcelona.de>



Sie vergleichen und suchen sich Ihren passenden Flug aus über 80 Airlines aus. Hier finden Sie Billig- und Linienflüge. Ihren Flug buchen Sie unter: <http://flug.barcelona.de>