

Salat mit gegrillten Sardinen Ensalada de Gerret

800 g frische, küchenfertige Sardinen oder kleine Heringe
2 große, gehackte Knoblauchzehen
2 EL gehackte Petersilie
2 EL Olivenöl
4 EL Zitronensaft
1 Endivienherz (der innere gelbe Teil)
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 reife Tomaten
Salz

Die Sardinen auf dem sehr heißen Grill oder in einer großen, heißen Pfanne mit etwas Öl braten. Haut abziehen. Vorsichtig filetieren und alle Gräten entfernen. Fischfilets auf einen großen Teller legen, mit Knoblauchwürfeln und Petersilie bestreuen, Olivenöl mit Zitronensaft vermischen und darüber träufeln. Endivienblätter waschen und auf vier Teller verteilen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, klein schneiden und darüber streuen. Tomaten waschen und grob würfeln. Sardinenfilets darauf legen, Fischsud vom Teller darüber gießen und dazu Bauernbrot servieren.

Gefüllte Kalmare Calamars Farcits

8 küchenfertige Kalmare (am besten schon vom Fischhändler ausnehmen lassen)
3 EL Olivenöl, 1 Zwiebel
¼ l Rotwein
200 ml Fischfond (aus dem Glas)
30 g Rosinen

Für die Füllung:

2 Scheiben trockenes Bauernbrot
4 Knoblauchzehen
2 EL gehackte Petersilie
100 g gehacktes Schweinefleisch
1 Ei, 50 g Pinienkerne
1 Prise Oregano
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Kalmare gegebenenfalls ausnehmen, waschen, trocken tupfen, die Fangarme abschneiden und klein hacken. Für die Füllung das Brot einweichen und 2 Knoblauchzehen fein würfeln. 1 EL Petersilie, das ausgedrückte Brot, Schweinefleisch, Ei, die gehackten Fangarme, Knoblauch und die Pinienkerne verkneten. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen und damit die Tintenfische füllen.

Das Olivenöl erhitzen, die Kalmare darin rundherum anbraten und in eine Greixonera legen. Restliche Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden und mit den gehackten Zwiebeln im verbliebenen Öl glasig dünsten. Den Wein angießen, den Fischfond, die restliche Petersilie und die Rosinen dazu geben und kurz aufkochen. Über die Kalmare gießen und im vorgeheizten Backofen bei 250 °C (Umluft 230 °C; Gas Stufe 6) ca. 30 Minuten schmoren. Mit Bauernbrot servieren.

Sopas Mallorquinas (Mallorquinischer Eintopf)

Dieses Rezept ist berechnet für 4 Personen.
Die Zubereitungszeit beträgt etwa 1 Stunde 45 Minuten

Zutaten

1 Kopf Weißkohl
1 Zwiebel
1 Tomate
1 Paprikaschote
1 Stange Lauch
4 EL Olivenöl
1 Bund Petersilie
1 Knolle Knoblauch
150 g grüne Bohnen
150 g Zuckererbsen
Spinat (Menge nach Geschmack)
Etwa 2 Tage alte Weizenbrotscheiben
1 l Brühe
Salz, frischer Pfeffer

Zubereitung

Die Tomate überbrühen, schälen und würfeln, den Knoblauch abziehen und klein hacken, die Paprika putzen, entkernen und klein schneiden, den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden, die Petersilie putzen, waschen und hacken.

Öl erhitzen und die Tomate, den Knoblauch, die Paprika, den Lauch und die Zwiebel darin anbraten. Das Ganze mit der Brühe ablöschen und den Kohl sowie die Bohnen hinzufügen und für fünfzehn Minuten kochen lassen.

Die Zuckererbsen und den Spinat zufügen und nochmals zehn Minuten garen lassen, anschließend die Petersilie zugeben und weitere zehn Minuten ziehen lassen. Danach je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Öl abschmecken. Zum Servieren die Brotscheiben in die Teller legen und die Suppe darüber gießen.

Pro Portion etwa: 1435 kJ / 343 kcal / 22 g Fett

Conjeo con cebolla (Kaninchen mit Zwiebeln)

Dieses Rezept ist berechnet für 4 Personen. Die Zubereitungszeit beträgt etwa 1 Stunde 45 Minuten.

Zutaten

1 Kaninchen
4 – 6 große Zwiebeln (Menge nach Geschmack)
1 Knoblauchknolle
2 Lorbeerblätter

1 Bouquet garni (frisches Lorbeerblatt, frischer Thymian und Petersilie; das Ganze zu einem Sträußchen zusammengebunden)

¼ l Brühe

1 Glas trockener Weißwein

Brandy

Salz, frischer Pfeffer

Zitronensaft

Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und grob würfeln, die Zehen aus der Knoblauchknolle lösen und zwischen Daumen und Zeigefinger zerreiben, bis die Zehen aufplatzen (Haut nicht entfernen!). Das Kaninchen in Portionsstücke schneiden, salzen, pfeffern und bei starker Hitze in Olivenöl anbraten. Anschließend das Fleisch herausnehmen und zur Seite stellen. Die Knoblauchzehen in das Öl geben, kurz schwenken und die Zwiebeln und die Lorbeerblätter dazugeben. Das Ganze unter Rühren anschwitzen, bis die Zwiebeln leicht glasig sind.

Die Kaninchenstücke wieder dazugeben und mit dem Weißwein, einem Schuss Brandy und dem Zitronensaft ablöschen. Das Bouquet garni hinzufügen und das Ganze bei mittlerer Hitze etwa vierzig Minuten garen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Portion etwa: 3145 KJ / 751 kcal / 15 g Fett

Bacalao a la mallorquina

(Stockfisch mallorquinische Art)

Dieses Rezept ist berechnet für 4 Personen. Die Zubereitungszeit beträgt etwa 1 Stunde 30 Minuten + 24 Stunden Wässerungszeit

Zutaten

1 kg Stockfisch

1 ½ kg Kartoffeln

1 große Zwiebel

3 Knoblauchzehen

800 g reife Tomaten

Mehl

Olivenöl

4 Stiele glatte Petersilie

Salz, frischer weißer Pfeffer

Zubereitung

Den Stockfisch unter mehrmaligem Wechseln des Wassers für vierundzwanzig Stunden wässern, dabei in das letzte Wasser Frischmilch geben. Den Stockfisch anschließend auf einem Küchenhandtuch trocknen und in Portionsstücke schneiden.

Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und würfeln, die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden, die Zwiebel schälen und hacken, den Knoblauch abziehen und durchpressen, die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken.

In einer gusseisernen Pfanne Olivenöl erhitzen, die Kartoffeln darin in zwanzig Minuten braten und anschließend in eine feuerfeste Form geben. Die Fischportionen in Mehl wälzen, im Kartoffelöl ausbacken und über die Kartoffeln schichten.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. In einer zweiten Pfanne die Zwiebel, den Knoblauch und die Tomaten zu einer Sauce verarbeiten, mit der Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend über den Fisch geben. Das Ganze im Ofen für weitere fünf bis sieben Minuten garen lassen.

Pro Portion etwa : 5052 kJ / 1206 kcal / 19 g Fett

Bunyols amb patatas
(Süße Kartoffelkrapfen)

Dieses Rezept ist berechnet für 4 – 6 Personen. Die Zubereitungszeit beträgt etwa 3 Stunden.

Zutaten

500 g mehlig kochende Kartoffeln
250 g Mehl
etwa ¼ l lauwarmes Wasser
50 g Zucker
20 g Frischhefe
10 ml Öl
1 Eigelb
Fett zum Frittieren
Zucker zum Bestreuen

Zubereitung

Die Kartoffeln gründlich abwaschen, kochen, pellen und abkühlen lassen. Das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde in der Mitte formen. In der Mulde die Hefe mit einer Prise Zucker und etwas lauwarmem Wasser vermengen. Das Ganze zugedeckt an einem warmen Ort für etwa zwanzig Minuten gehen lassen.

Anschließend die Kartoffeln durch ein Sieb drücken und mit dem Zucker in die Schüssel geben. Das Eigelb im restlichen Wasser auflösen und zusammen mit dem Öl in die Schüssel geben. Den Teig gründlich miteinander verschlagen; er muss sehr weich sein (gegebenenfalls Wasser zugeben). Den Teig für etwa eine Stunde gehen lassen (er sollte anschließend doppelt so hoch sein).

Das Frittierfett erhitzen. Etwas Teig in die linke Hand geben und mit Daumen und Zeigefinger ein walnussgroßes Teigstück herausdrücken. Dieses Teigstück in die rechte Hand nehmen und mit Daumen und Mittelfinger ein Loch hineindrücken. Anschließend das Teigstück vorsichtig im heißen Fett beidseitig frittieren, abtropfen lassen und im Zucker wälzen.

Pro Person etwa: 1369 kJ / 327 kcal / 6 g Fett