



Kochabend vom 27. August 2015

SPANIEN

von Joël Ringenbach & Patrick Hug

Vorspeise

Tortilla de Patata

Hauptgang

Paella (Rezept aus Malaga)
mit selbstgemachtem **Fischfond**

Dessert

Crema Catalana



Vorspeise

Tortilla de Patata

Zutaten für 4 Portionen

| | |
|------|------------------------|
| 700g | Kartoffeln |
| 7 | Zwiebeln |
| 4 EL | Olivenöl |
| 6 | Eier |
| 1 | Bund glatte Petersilie |
| | Salz, Pfeffer |
| 4 EL | Milch |

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Mise en place

ZUBEREITUNG

- Kartoffeln schälen, waschen, in dünne Scheiben schneiden, Zwiebeln pellen, sehr fein würfeln. Öl in einer Pfanne mit hohem Rand (20 cm Ø) erhitzen. Die Kartoffeln und die Zwiebeln darin unter Schwenken bei milder Hitze 20-25 Min. garen.
- Eier mit Petersilie, Salz, Pfeffer und Milch in einer Schüssel kräftig verquirlen, über die Kartoffeln giessen. Mit einem Holzspatel gut mischen.
- Im heissem Ofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 15-20 Min. backen (Gas 2-3, Umluft 20 Min. bei 160 Grad). Tortillas aus dem Ofen nehmen, auf eine Platte stürzen und in Stücke schneiden.

Die Tortilla lässt sich variieren, z.B. mit Gemüse, Chorizo, Schinken, Krabben, Oliven oder getrockneten Tomaten.



Hauptgang

Fischfond (ca. 2 Liter)

Fischköpfe sind quasi der ungeliebte Abfall eines ganzen Fisches, wenn er frisch gekauft wurde. Viele Menschen mögen diese nicht mehr weiter verarbeiten und schnell landen die Fischköpfe im Hausmüll. Gräten und Fischköpfe sind kein Abfall, sondern bilden die Grundlage für ihren guten Fischfond.

Dieser lässt sich auf diese Art viel preiswerter herstellen und schmeckt um einiges besser als die halb künstlichen Fonds und Brühwürfel die es im Supermarkt gibt. Diese haben mit einem guten Fond nicht das Geringste zu tun und sollten gemieden werden. Schon allein aus gesundheitlichen Gründen sind organische Lebensmittel in jedem Fall gesünder.

Haben Sie schon einmal Fischfond selbst gemacht? Dann sollten Sie es mit unseren Tipps probieren und die Gräten und Köpfe der Fische dazu nutzen. Hierfür gibt es einige gute Tipps die es zu beachten gilt.

Welche Fischköpfe / Gräten sind geeignet?

Das Material sollte freilich stets frisch sein. Ein guter Tipp ist es auch beim Fischkauf den Verkäufer zu fragen ob er noch einige frische Fischköpfe hat. Diese werden meist kostenlos abgegeben, nutzen Sie diese Quelle!

Ebenfalls zu beachten ist, dass keine Gräten und Köpfe von Fettfischen wie Lachs, Makrelen, Heringe, Lachs, Karpfen und Aal verwendet werden. Ihr Fleisch lässt den Fonds trüb und tranig schmecken. Sehr geeignet sind hingegen Seezunge, Steinbutt, Barsch, Zander, oder Hecht. Aber auch Schalen von Meeresfrüchten können verwendet werden.

| | |
|--------|--|
| 1,5 Kg | Fischkarkassen, möglichst von weissenfleischigen Fischen |
| 5 EL | Olivenöl |
| 100g | Schalotten |
| 100g | Staudensellerie |
| 100g | Petersilienwurzel |
| 500ml | Weisswien, trocken |
| 2 | Zweige Thymian |
| | Einige weisse Pfefferkörner |
| 1 | Blatt Lorbeer |

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 60 Minuten

Mise en place

- Die Fischkarkassen grob zerkleinern und etwa 30 Minuten in einer Schüssel wässern lassen. Wasser öfter einmal erneuern, sodass das Wasser am Ende klar und ohne Trübstoffe ist.
- Die Karkassen nun abtropfen lassen und sodann einen großen Topf mit dem Öl erhitzen. Die Karkassen darin etwa 10 Minuten andünsten lassen, aufpassen das sie nichts anbrennen. Die Schalotten, Sellerie, Petersilienwurzel und den Lauch waschen, putzen und klein schneiden.
- Alles zu den Karkassen geben und aufkochen lassen. Nun etwa 2 Liter Wasser hinzu geben und den Weißwein ebenso hinein gießen. Alles bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Nach etwa 20 Minuten die Gewürze und Kräuter zugeben und erneut 20 Minuten köcheln lassen. Die Trübstoffe öfter einmal abschöpfen.
- Sodann den Fond durch ein Sieb / Tuch passieren und die Karkassen nicht ausdrücken, nur leicht andrücken. Den Fonds kann man prima auch einfrieren und so länger lagern, wenn keine großen Mengen gebraucht werden.



Paella (Rezept aus Malaga)

Eine Paella ist ein spanisches Reisgericht aus der Pfanne und das Nationalgericht der Region Valencia und der spanischen Ostküste. Der Begriff *paella* wurde vom Katalanische Begriff *paella* (eine Art Pfanne) übernommen. Dieser Begriff stammt von der lateinischen Bezeichnung *paella* (eine Art Gefäß) ab. Obwohl die spanische Küche sehr regional geprägt ist, hat die paella in ganz Spanien einen sehr hohen Bekanntheitsgrad. Aufgrund dieser regionalen Prägung werden jedoch in den verschiedenen Regionen Spaniens mehrere von der traditionellen *Paella Valenciana* abweichende Varianten zubereitet.

Zutaten für 6 Personen

| | |
|------------------------|--|
| Fleisch | |
| 6 | Pouletkeulen |
| 300g | Kaninchenfleisch (in Würfel schneiden) |
| | |
| Meeresfrüchte | |
| 200g | Seeteufel in Würfel |
| 6 oder 12 | Riesencrevetten |
| 200g | Tintenfische (Calamares) in Ringen |
| 200g | Venusmuscheln |
| 400g | Miesmuscheln |
| | |
| | |
| Reis und Gemüse | |
| 1 | Zwiebel, fein gehackt |
| 2 | Knoblauchzehen, gepresst |
| 1 | Unbehandelte Zitrone, geachtelt |
| 400g | Reis, (Paella) |
| | Je 1 rote und gelbe Peperoni, in feinen Streifen schneiden |
| 3 | Tomaten, in Würfel schneiden |
| 1 | Brieflein Safran (oder fertig Gewürz mit Safran) |
| 2dl | Weißwein |
| 2L | Fischfond |
| 200g | Frisches oder tiefgekühlte Erbsli |
| 100g | Je 50g grüne und schwarze Oliven, entsteint |
| 6EL | Olivenöl |

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Ruhezeit: 5 Minuten

Mise en place

- Möglichst grosse Pfanne benutzen (Paellapfanne mit mindestens 50 cm Durchmesser) und Olivenöl stark erhitzen.
- Poulet und Kaninchenfleisch gewürzt nacheinander im heissen Öl anbraten. Crevettenschwänze und Tintenfischringe zirka 1 Minute anbraten und alles herausnehmen.
- Zwiebeln und Knoblauch andämpfen, Reis begeben, andünsten. Peperoni und Tomaten zufügen, andämpfen.
- Safran (Gewürz), Fleisch begeben. Mit Wein ablöschen, einkochen. Auf kleinem Feuer **10 Minuten kochen**, dabei die Hälfte der Bouillon nach und nach dazugiesen, ab und zu umrühren.
- Erbsli (gefroren) und Oliven darunter mischen. Die Muscheln gründlich abbürsten, von dem Miesmuscheln die Bärte entfernen und bereits geöffnete Muscheln wegwerfen. Riesencrevetten und Fischwürfel begeben. Nochmals zirka **10 Minuten zugedeckt (Folie) köcheln lassen** bis der Reis al dente ist, dabei so viel Bouillon wie nötig dazugiesen. Dann Mies-, Venusmuscheln und Tintenfischringe darunter mischen.
- Die Paella vor dem Servieren **5 Minuten ruhen lassen** und danach mit den Zitronenachteln garnieren.



Familie Babio
Spalenring 154
4055 Basel

COMESTIBLES
LA ESPAÑOLA

Tel. 061 691 73 73
Nat. 079 444 85 74
mbabio@bluewin.ch

Dessert

Crème Catalana

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------|---------------|
| 300ml | Milch |
| 200ml | Rahm |
| 2 | Zitronen |
| ½ | Vanilleschote |
| 5 | Eigelb |
| 50g | Zucker |
| 1 | Prise Muskat |
| 6 | EL Zucker |

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 1 Stunde

Mise en place

Backofen auf 150° vorheizen.

Eier aus dem Kühlschrank nehmen, trennen und das Eigelb mit dem braunen Zucker schaumig schlagen. Die Vanilleschote halbieren und das Vanillemark herauskratzen und mit der Eiermasse vermengen. Zitronenschale reiben. Die Milch wird mit dem Rahm und den Zitronen gemischt und langsam zur Eimasse gegeben.

Die Creme in kleinen Förmchen geben und eine Stunde im Ofen stocken lassen. Nachdem die Creme ein wenig abgekühlt ist mit Zucker bestreuen und mit einem Bunsenbrenner karamellisieren. Fertig ist die originale Creme Catalana.



Impressionen





