

Zu Tisch: Kastilien und León, Spanien

Aceitadas (Aniskekse)

Die Aceitadas werden traditionell in der Osterwoche (*Semana santa*) gegessen. Die *Semana santa*, wörtlich die heilige Woche, wird in Spanien bis heute mit vielen traditionellen und rituellen Festen, Zeremonien und Prozessionen begangen.

Tipps: Nimm eine Schüssel, die groß genug ist, um darin den Teig mit beiden Händen zu kneten. Anisessenz ist hier schwierig bzw. gar nicht zu bekommen Alternativ: 2 EL Anissamen (kein Sternanis) mit 2-3 EL kochendem Wasser übergießen und 1 Stunde ziehen lassen, dann den Sud abgießen.

Zutaten für 25 Aceitadas (2 Backbleche)

1 kg Mehl

4 Eigelb und 1 ganzes Ei

25 ml Anisessenz

½ l natives Olivenöl extra

400 g Zucker

1 EL Backpulver

Zubereitung

- Die Eier trennen, Eiweiß zur Seite stellen.
- Die Eigelbe von 4 Eiern, den Zucker und die Anisessenz in eine Schüssel geben, die groß genug zum Kneten ist.
- Nach und nach das Olivenöl hinzufügen und dabei kräftig umrühren.
- Das gesiebte und mit Backpulver gemischte Mehl portionsweise dazugeben und kräftig mit den Händen kneten bis ein homogener, fester Teig entsteht.
- Kleine Kugeln von der Größe eines Golfballs formen und auf ein Backblech legen.
- Mit einem Messer ein Kreuzzeichen in jede Aceitada ritzen.
- Das aufgefangene Eiweiß mit einer Gabel kurz durchschlagen. Dann die Kugeln damit bestreichen und ein wenig Zucker darüberstreuen.
- Bei 170° C Umluft für etwa 18-20 Minuten backen bzw. bis sie anfangen, braun zu werden.
- Nach dem Backen etwa fünf Minuten stehen lassen, dann auf einen Kuchenrost zum Abkühlen legen. Die gebackenen Kekse sind sehr fest, nach dem Ruhen werden sie noch etwas härter.

Potaje de Vigília (Fischsuppe)

Die Suppe wurde traditionell in der Osterwoche als Fastenspeise gegessen.

Tipp: Bacalao oder Stockfisch wird 36 Stunden gewässert. Dabei das Wasser alle 6 Stunden wechseln.

Zutaten für 6 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 grüne Paprika
- 1 Möhre
- 2 Tomaten
- 1 Stange Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Spinat
- 300 g entsalzener Kabeljau
- 300 g gekochte Kichererbsen
- evtl. Suppengrün
- ½ l Fischbrühe
- 4 hartgekochte Eier zum Garnieren
- Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

- Über Nacht die Kichererbsen einweichen (Trockenware 150 g), am anderen Tag abgießen und abspülen. Mit etwas Suppengrün und einem Lorbeerblatt 1-2 h weichkochen, je nach Größe der Kichererbsen. Man kann auch schon fertig gekochte Kichererbsen aus dem Glas verwenden.
- Das Sofrito zubereiten, das die Grundlage für den Eintopf ist. Dazu die Zwiebel, die Paprika, die Karotte, die Tomaten, den Lauch und den Knoblauch putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Alles in einem Topf mit nativem Olivenöl extra, ca. einen Finger hoch, anbraten. Als Letztes wird die Tomate dazugegeben.
- Während das Gemüse schmort, etwas Fischfond zur Kochflüssigkeit geben, damit nicht die ganze Flüssigkeit verdampft.
- Die gekochten Kichererbsen (aus dem Glas) in einem Sieb abgießen und mit Wasser abspülen, um die konservierte Gelatine zu entfernen. Die Kichererbsen zusammen mit dem Gemüse in den Topf geben. Den restlichen Fischfond dazugeben.
- Den entsalzenen Kabeljau in kleine Stücke schneiden, zuvor die Gräten entfernen. Die Spinatblätter putzen und waschen, dann in Streifen schneiden. Den Kabeljau und den Spinat zum Potaje de Vigília geben und alles gut durchrühren. Noch ein paar Minuten kochen, damit der Spinat und der Kabeljau mit den Kichererbsen fertig garen können, dann salzen und vom Herd nehmen. Das Gericht nicht zu lange weiterkochen, damit Spinat und Kabeljau nicht verkochen und matschig werden.

- Den Vigilia-Eintopf garniert mit hartgekochten Eiern und Petersilie servieren.



Potaje de Vigilia © Alba Vivancos

Bacalao a la tranca

Dieses Bacalao-Gericht wird ebenfalls traditionell in der Fastenzeit und der Osterwoche zubereitet. Der haltbare Stockfisch eignet sich gut für die Zeit des Verzichts auf Fleisch.

Tipps: Vor dem Braten sollte der entsalzene Kabeljau unbedingt entgrätet werden. Auch hier gilt zudem, dass der Stockfisch 36 Stunden gewässert werden muss. Dabei sollte das Wasser alle 6 Stunden gewechselt werden. Die Paprika nach dem Backen mit einem feuchten Tuch bedecken und abkühlen lassen, dann lässt sie sich besser häuten.

Zutaten für 6 Personen

- 6 große Stücke entsalzener Kabeljau
- Mehl zum Panieren
- Natives Olivenöl extra
- Salz
- 6 Kartoffeln
- 1 große oder 2 kleine rote Paprikaschoten
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel Paprikapulver
- 120 ml Fischfond

Zubereitung

- Zunächst wird die Paprika geröstet: Der Backofen wird auf 200° vorgeheizt. Die Paprikaschote im Ganzen waschen und mit etwas Olivenöl einreiben und auf ein Backblech legen. Für etwa 40-50 Minuten im Ofen rösten. Anschließend abkühlen lassen, häuten, aufschneiden, Kerne entfernen und in Streifen schneiden (siehe Tipp).
- Während die Paprikaschoten backen, die Kartoffeln in Salzwasser kochen, je nach Größe 15-25 min. Garprobe machen: Mit einem Messer die Kartoffeln anstechen, wenn es sich leicht in die Kartoffel stecken lässt, sind sie gar. Das Wasser abschütten und die Kartoffeln noch warm pellen.
- Die entsalzenen Kabeljaustücke mit einem Küchentuch trockentupfen und im Mehl wenden. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Den Kabeljau mit der Hautseite in die Pfanne legen, kurz für etwa eine Minute anbraten, dann wenden und nochmal ca. eine Minute braten. Den Kabeljau aus der Pfanne heben und in einer Schale mit der Hautseite nach unten legen.
- Für die Ajada: In demselben Öl, in dem der Fisch gebraten wurde (wenn zu viel Öl vorhanden ist, etwas Öl abschütten), werden bei mittlerer Hitze die geschälten und in Scheibchen geschnittenen Knoblauchzehen nicht zu braun angebraten. Das Paprikapulver und die gerösteten Paprikastreifen hinzufügen, gut umrühren und den Fischfond dazugeben. Noch ein wenig köcheln lassen, dann die Pfanne vom Herd nehmen.
- Die fertig gepellten Kartoffeln in Scheiben schneiden.
- Zum Servieren wird auf einem Teller eine Lage Kartoffeln gelegt, darauf ein Stück gebratener Kabeljau, dann wird die Sauce darüber gegossen.



Bacalao a la tranca © Alba Vivancos

Flores fritas o de Carnaval (Frittiertes Gebäck in Blumenform)

Mit einem Augenzwinkern sagen manche, dass in der Fastenzeit der Verzicht auf Fleisch durch eine Vielfalt an süßem Gebäck ersetzt werde.

Die frittierten Blumen werden auch zu Karneval, also kurz vor der Fastenzeit, gegessen.

Tipp: Die Form sollte niemals in der Spülmaschine gewaschen werden. Sie sollte nur in Zeitungspapier eingewickelt und in einer Plastiktüte aufbewahrt werden, damit das Metall immer eine feine Ölschicht behält. Kommt es mit Wasser oder gar Spülmittel in Berührung, klebt der Teig bei der nächsten Verwendung möglicherweise fest und löst sich nicht von der Form. Ist die Form aus Eisen und nicht aus Edelstahl, schützt der Ölfilm zusätzlich vor Korrosion.

Zutaten für circa 25 Stück

- 250 g Weizenmehl
- 4 Eier
- ½ l Milch
- Sonnenblumen- oder Rapsöl (ca. 1 l)
- Zucker, Puderzucker oder Honig zum Garnieren
- Salz

Zubereitung

- Die Eier in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen oder Mixer aufschlagen, den Zucker hinzufügen und weiterschlagen. Anschließend die Milch, eine Prise Salz und das Mehl hinzufügen. Solange weiterschlagen, bis der Teig eine dickflüssige Konsistenz wie Eierkuchenteig erhält, d.h. weder dick, noch flüssig und ganz wichtig: ohne Klumpen.
- Um die Blumen herzustellen wird eine spezielle Eisenform in Form einer Blume, eines Schmetterlings oder eines Sterns benötigt, die man in Eisenwaren- oder Küchengeschäften oder im Internet findet. Das Eisen wird auch Rosenküchle oder Rosetteneisen genannt.
- In einer tiefen Pfanne oder einem Topf wird das Fett bei mittlerer Hitze erhitzt. Die richtige Temperatur ist erreicht, wenn ein Holzlöffelstiel in das Fett hineingehalten wird und es sich kleine Blasen bilden. Wenn das Öl heiß ist, wird die Form für die Blumen hineingestellt. Sobald die Form sehr heiß ist, wird sie aus dem Fett genommen und direkt in den Teig getaucht. Die Form nur 1 cm tief hineintauchen, damit sich die gebackene Blume später leicht von der Form löst.
- Die Form mit dem Teig wird für ein paar Sekunden ins heiße Öl getaucht. Beim Anheben der Form aus dem Fett löst sich die Teigblume und bleibt im Fett für ein paar weitere Sekunden. Wenn die Teigblume goldbraun ist, wird sie mit einem Schaumlöffel aus dem Öl gehoben und auf ein Küchenpapier zum Abtropfen gelegt. Weitere Teigblumen backen.
- Leicht abgekühlt mit Zucker, Puderzucker oder Honig genießen.



Flores frites o de Carnaval © Alba Vivancos

Knoblauchsuppe

Knoblauchsuppe ist ein sehr altes, spanisches Bauerngericht und typisch für die regionale Küche von Kastilien, wo die Winter kalt sind und täglich Suppen und Eintopfgerichte gegessen werden

Tipp: Diese Suppe ist eine gute Möglichkeit, altes Brot vom Vortag zu verwenden.

Zutaten für 4 Personen

- 200 g altbackenes Brot
- ½ Tomate
- 5-6 Knoblauchzehen
- Salz
- 2 Esslöffel Paprikapulver
- etwas Olivenöl
- Wasser
- 1 Lorbeerblatt

Zubereitung

- Für den Majado, die Würzpaste, den Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und in einen Mörser geben. Mit dem Stößel die Zutaten zerdrücken bis eine Paste entsteht.
- Um die halbe Tomate zu häuten, wird sie vorher in einem Topf mit kochendem Wasser getaucht, dann gehäutet und in kleine Würfel geschnitten. Die Tomatenwürfel zu der Paste in den Mörser

geben, einen Spritzer Olivenöl hinzufügen und die ganze Mischung erneut zerdrücken bis eine gleichmäßige Paste entstanden ist.

- In einem Kochtopf 2 Liter Wasser mit einem Lorbeerblatt zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, wird die ganze Würzpaste (Majado) aus dem Mörser hinzugegeben und umgerührt. Die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren. Das altbackene Brot in kleine Stücke schneiden, ungefähr in die Größe von Croutons. Die Brotstücke in die Suppe geben und umrühren, solange weiter köcheln bis sie weich sind. Die Suppe mit Salz abschmecken.
- Die Knoblauchsuppe sehr heiß servieren, dann schmeckt sie am besten.