

Estremadura

Weitab von den Sandstränden der spanischen Küste, vom Massentourismus der Urlaubsinseln und von der hektischen Betriebsamkeit von Madrid oder Barcelona, gibt es ein Spanien, das mit diesen Assoziationen nur wenig zu tun hat. Selbst die Spanier wissen wenig über die Estremadura, einer Region abseits der touristischen Haupttrouten. Die Provinz – in der Nähe von Llerena – gilt heute als eine der ländlichsten



und auch am wenigsten entwickelten in Spanien. Schon der Name scheint darüber Aufschluß zu geben: *Extrema* bedeutet extrem und *dura* heißt hart! Und dies, obwohl die Estremadura auf eine Geschichte zurückblickt, die bis zur Zeit der Römer zurückreicht. Wer Estremadura besucht, der findet das ursprüngliche Spanien, eine außergewöhnliche Landschaft und eine überraschende Vielzahl an monumentalen Baudenkmalern.

In dieser faszinierenden Gegend lebt Valeriano Hernando Garcia, der mit einigen Kollegen die Ländereien einer reichen Familie aus Madrid bewirtschaftet. Seine Aufgabe ist es vor allem dafür zu sorgen, daß unter anderen die Schweine und Schafe gut versorgt sind, die Pferde ausgeritten werden und das Gutshaus renoviert wird. Valeriano und die Familie seiner Frau Grenada wahren noch den guten, alten Brauch der *Matanza*, dem traditionellen Schlachtfest. Nur noch wenige verstehen das Handwerk der Schlachtung und kaum jemand will sich noch die Arbeit damit machen. Doch Grenadas Familie hält an der Tradition fest und macht Jahr für Jahr aus der *Matanza* ein Fest der Gaumenfreuden.

Granatapfelsalat

Der Granatapfel gehört zur Familie der Beerenfrüchte. Mit den süß-säuerlich schmeckenden Samen läßt sich jedes einfache Essen extravagant variieren.

Zutaten:

1 Endiviensalat,
1 Granatapfel,
Olivenöl je nach Geschmack,
Essig je nach Geschmack,
Spritzer Zitrone,
1 Prise Salz



Den Endiviensalat waschen, zupfen und in lauwarmes Wasser einweichen, 1 h sollte ausreichen. So ist er weniger bitter. Die rosa bis tiefroten Samen aus dem Granatapfel pulen und sie auf die Salatblätter geben. Essig, einen Spritzer Zitrone, Olivenöl und Salz hinzugeben. Sehr einfach, und schön anzusehen.

Tip:

- Statt Endiviensalat kann man auch Lollo bianco oder anderen grünen Salat nehmen.

Eichelkuchen

Ganz anders als herkömmliche Eicheln, sind die spanischen Steineicheln süßlich im Geschmack und eignen sich daher sehr gut als Zutat für Süßspeisen und Kuchen.

Zutaten:

8 Eier,
300 g (Stein-)Eicheln,
300 g Zucker,
2 EL Butter,
1 geriebene Zitrone (unbehandelt)

Die Eicheln schälen und fein hacken. Eiweiß vom Eidotter trennen und das Eiweiß zu Schnee schlagen. Zucker, Butter, Eidotter, Eicheln und die geriebene Zitrone miteinander vermengen. Anschließend das Eiweiß unterheben. Die Masse in eine Kuchenform mit 28 cm Durchmesser geben und im Ofen bei 180 °C etwa 45 min backen.



Répapalos

Répapalos ist eine sehr einfache und leckere Süßspeise in Spanien. Mit nur wenigen Zutaten kann man Leckermäuler so richtig verwöhnen. Außerdem ist es eine gute Möglichkeit Brotreste zu verwerten.

Zutaten:

6 Eier,
200 g altes Brot (am besten vom Vortag) ohne Rinde,
½ l Milch,
Zucker,
Zimtstangen,
Orangenschale (unbehandelt)



Das alte Brot klein schneiden oder reiben und mit den Eiern vermengen. Dazu ein wenig Milch geben. So lange vermischen bis man einen Brei bekommt. Olivenöl in einer Pfanne sehr stark erhitzen, den Brei löffelweise in die Pfanne geben und solange fritieren, bis der Brei eine goldbraune Farbe erhält. In einem Topf Milch erhitzen, Zucker, Zimtstangen und Orangenschalen dazu geben. Die fritierten Répapalos aus der Pfanne nehmen und in den Topf mit der Milch geben. Dann kalt stellen und Guten Appetit!

Cocido Extremeño

Eintopf

Der richtige Eintopf für die Frauen. Hierbei braucht man nur wenig Zubereitungszeit und auf dem Herd macht sich der Rest von selbst. Und so kann Frau sich zurücklehnen und zur Abwechslung mal den Männern bei der Arbeit zuschauen.

Zutaten:

250 g weiße Bohnen,
100 g abgehangenen Speck,
1 Stück Knochen vom frisch geschlachteten Schwein,
400 g Rindfleisch,
100 g frisches Schweinefleisch,
Gemüse (Kartoffeln, Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch),
1 Blutwurst,
1 TL Salz,
½ TL Pfeffer,
1 Prise Paprika



Die weißen Bohnen einen Tag vorher in Wasser einweichen. Am Morgen dann die Bohnen in einem Topf solange kochen bis die Bohnen weich genug sind. Das Gemüse, je nachdem welches Gemüse man will, Kartoffeln, Karotten, Tomaten etc, und das Fleisch dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Der Eintopf muß immer ausreichend mit Wasser bedeckt sein. Es darf nichts austrocknen. Blutwurst in einen anderen Topf erhitzen und dann zum Eintopf dazu legen. Das ganze circa 2-3 h köcheln lassen.

Lomo Relleno

Gefülltes Schweinefilet

Bei dem Iberischen Schwein handelt es sich um eine besondere und einmalige Rasse, die nur im Südosten der iberischen Halbinsel beheimatet ist. Der im Fleisch enthaltene Fettanteil weist übrigens, ähnlich dem Olivenöl, einen hohen Prozentsatz ungesättigter Fettsäuren auf und eignet sich daher für eine cholesterinbewußte Ernährung.

Zutaten:

1 Filet vom Iberischen Schwein,
Petersilie,
Salz,
1 Zehe Knoblauch,
3 Karotten,
2 Zwiebeln,
2 gekochte Eier,
50 g Speck,
Schweineschmalz,
Mehl,
Schwarzer Pfeffer,
1 Glas trockener Wein



Taschen ins Filet schneiden und mit der kleingeschnittenen und vermengten Füllung aus Knoblauch, Petersilie, Karotten, Zwiebeln, Eier und Speck füllen. Zuvor gut salzen und pfeffern. Das Schweinefilet mit Schweineschmalz bestreichen und mit einem Faden zusammenbinden, so daß die Füllung nicht herausfallen kann. Das Schweinefilet noch in Mehl wenden und danach in einer Pfanne anbraten. Mit einem Glas trockenem Rotwein das Ganze ablöschen und circa 30 min köcheln lassen.