

## La Rioja Alta



Juan Carlos Sancha neben einer 95 Jahre alten Weinrebe

Der obere Teil liegt in dem feuchten, bergigen Hochland, wo der Wein wächst und verarbeitet wird. Der untere Teil befindet sich in den fruchtbaren Ebenen des Flusses Ebro. Er wird vorwiegend für den Anbau von Gemüse genutzt. Ihre Lage am Jakobsweg prägte die Region, und ihre Städte gewannen im Mittelalter als Pilgerorte an Bedeutung.

**Rioja – jeder kennt den trockenen, dunkelroten, würzigen Wein aus Spanien. Benannt ist er nach der kleinsten autonomen Region im Norden des Landes: La Rioja.**

Sie wird in die obere und untere Rioja gegliedert: Der obere Teil liegt in dem feuchten, bergigen Hochland, wo der Wein wächst und verarbeitet wird. Der untere Teil befindet sich in den fruchtbaren Ebenen des Flusses Ebro. Er wird vorwiegend für den Anbau von Gemüse genutzt.

Juan Carlos Sancha lebt mit seiner Frau Marian und den vierjährigen Zwillingen in Baños, einem Dorf in der Region Rioja Alta. Juan Carlos' Großvater hat hier vor knapp 100 Jahren einen kleinen Weinberg gekauft und Rebstöcke angepflanzt. Juan Carlos und Marian setzen diese Tradition nun fort: Sie sind Hobby-Winzer und betreiben eine kleine Familienbodega. Doch Juan Carlos hat das Hobby auch zu seiner Profession gemacht. Er arbeitet als Önologe an der Universität von Logroño, der Regionalhauptstadt, wo er die Erhaltung alter Weinsorten erforscht und Studenten in die Kunst der Weinherstellung und -verkostung einweiht.

In ihrer Bodega stellen er und Marian etwa 24.000 Flaschen Wein her. Das ist verglichen mit anderen Familienbodegas, die mindestens 100.000 Flaschen produzieren, nicht viel. Die Weinernte ist für die Familie der Höhepunkt des Jahres. Bei einer so kleinen Produktion muß alles bis auf den Punkt genau stimmen, sonst hat sich der ganze Aufwand, der das Jahr über betrieben wurde, nicht gelohnt.

Während Juan Carlos die Weinlese koordiniert, kümmern sich Marian und ihre Schwiegermutter Carmen um das leibliche Wohl der Familie und der zahlreichen Freunde, die bei der Lese helfen. Weil es eine anstrengende Arbeit ist, kocht Carmen herzhaftere Gerichte, wie Caparrones a la Riojana. Die roten Bohnen werden mit würzigen Chorizowürsten und Schweinefleisch gekocht. Marian bereitet derweil Pimientos Rellenos zu. Sie grillt die kleinen, roten Paprikaschoten über Rebholz, dann füllt sie sie mit einer Mischung aus Pilzen, Krabben und Hähnchenfleisch. Zum Nachtisch gibt es in Rotwein eingelegte Birnen. Nach vollbrachter Ernte, wenn der Wein in Fässern und Tanks lagert, wird ordentlich gefeiert. (Text: arte)

## Caparrones a la Riojana

Bohnen nach Rioja-Art

**Der deftige Eintopf kommt in La Rioja vor allem zur Erntezeit und im Winter auf den Tisch.**

### Zutaten für 6 Portionen:

500 g rote Bohnen  
200 g Bauchspeck  
250 g Chorizos  
250 g Rippchen  
1 Schweinehaxe  
1 Schweineohr  
1 Schweineschwanz  
3 Chilischoten  
1 Knoblauchknolle  
Olivenöl  
Salz  
1500 ml Wasser



### Zubereitung:

Die über Nacht eingeweichten Bohnen in einen Kochtopf mit kaltem Wasser geben. Das Wasser zum Kochen bringen.

Chorizo, Schweinehaxe, Schweineohr, Rippchen und Schweineschwanz kleinschneiden. Chorizo, Schweinefleischstücke, Chilischoten und die ungeschälte Knoblauchknolle zu den Bohnen dazugeben und alles bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Bohnen weich sind. Unbedingt darauf achten, daß die Flüssigkeit nicht ganz verdampft, gegebenenfalls Wasser nachgießen.

Mit etwas Salz und Olivenöl abschmecken.

Vor dem Servieren können die Fleischstücke und die Paprikawurst herausgenommen und auf einem extra Teller serviert werden.

### Tip:

- Die roten Bohnen über Nacht in Wasser einweichen.

### Zubereitungszeit:

120 min

2 EUR – E – La Rioja Alta

# Pimientos Rellenos

## Gefüllte Paprikaschoten

Die roten, gefüllten Paprikaschoten gehören zu den typischen Gerichten in La Rioja. Es gibt sie in ganz verschiedenen Variationen: gegrillt, eingelegt, gekocht, geschmort oder als scharfe Pfefferschoten, auch Guindillas oder Alegrias Riojanas genannt.

## Zutaten für 6 Portionen:

12 rote Paprika (klein)  
250 g Hühnerbrust  
150 g Garnelen  
200 g Champignons  
1 große Zwiebel  
2 Eier  
20 g Mehl  
200 ml Milch  
Olivenöl (zum Anbraten)  
Salz  
Pfeffer



## Zubereitung:

Die Zwiebel sehr fein hacken und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Wenn sie glasig sind, die gewürfelte Hähnchenbrust, die in Streifen geschnittenen Champignons und etwas später die Garnelen dazugeben und alles fünf Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

Unter ständigem Umrühren Mehl und kurz darauf die leicht erhitzte Milch dazugeben. Das Ganze solange rühren bis es aufkocht. Bei Bedarf mit Pfeffer und Salz nachwürzen und etwas abkühlen lassen.

Die entkernten Paprikaschoten mit der Mischung aus Pilzen, Garnelen und Hähnchenfleisch füllen und in den Kühlschrank stellen. Wenn sie abgekühlt sind, zunächst in gequirtem Ei und dann in Mehl wälzen und auf mittlerer Flamme in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun braten.

## Tip:

- Die gefüllten Paprikaschoten im Kühlschrank abkühlen, damit sie sich besser panieren und braten lassen.

## Zubereitungszeit:

90 min

## Trucha marinada

### Gebeizte Lachsforelle

**Die besten und größten Meerforellen (meist unter der Handelsbezeichnung: *Lachsforelle* erhältlich) gibt es in La Rioja im Najerilla, einem Nebenfluß des Ebro. Dort können sie bis zu 7 kg schwer werden.**

### Zutaten für 4 Portionen:

1 Meerforelle (*Lachsforelle*, etwa 2 kg)  
20 g grobes Meersalz  
10 g Zucker  
3 g Koriander  
5 g weißer Pfeffer  
70 g Dill (frisch)  
20 ml Cognac



### Zubereitung:

Die Meerforelle unter fließendem, kaltem Wasser säubern und filetieren. Salz, Zucker, Koriander- und Pfefferkörner im Mörser zerstoßen.

Die Forellenfilets mit der Hautseite nach unten in eine ausreichend große Form mit niedrigem Rand legen. Salz Mischung und den fein gehackten Dill darüber streuen und alles mit Cognac beträufeln.

Die Filets so übereinander legen, daß eine Hautseite oben, die andere unten ist. Die Forelle mit Folie abdecken und 2-3 d im Kühlschrank stehen lassen.

### Tip:

- Den gebeizten Fisch mit Steinen beschweren, dann zieht die Marinade besser ein.

### Zubereitungszeit:

45 min

¡Que aproveche! – Guten Appetit!

**Quelle: auch Arte-Magazin 10/2013**