

## ***Huhn baskische Art***

4 Hähnchenbrüste, 500 gr. geschälte und gewürfelte Tomaten, 3 Paprikaschoten, 1 Zwiebel 150 gr. Steinpilze, 100 gr. roher Schinken, 1 kleine gehackte Pepperoni, 1/4 L Weißwein, 1 Prise Zucker, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Basilikum, Oregano, 1 Prise Zucker

Die Pilze vierteln und zusammen mit den Hähnchenbrüsten scharf anbraten.

Die Zwiebeln und den Knoblauch kleinhacken kurz andünsten und mit dem Wein aufgießen.

Alle Zutaten in einen Schmortopf geben und bei 180 Grad cirka eine halbe Stunde zugedeckt schmoren lassen. Den Deckel abnehmen und mit Oberhitze nochmals 10 Minuten die Oberfläche leicht anbräunen lassen.

Die Hühnerbrüste aus dem Topf entnehmen, das Gemüse abschmecken, auf Teller anrichten und die Hühnerbrüste darauflegen.

Beilage: Reis

## ***Gazpacho***

4 Eigelb, 200g Keimöl, 400 g Olivenöl, daraus eine Mayonaise anrühren.

Dann mit 760 g frisch gepresstem Tomatensaft, 700g frisch gepresstem roten Paprikasaft, und 650 Gramm frisch gepresstem Gurkensaft mischen. Mit Knoblauch, Rotweinessig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Gekühlt in Schalen servieren.

Dazu passen in Kürbiskernöl geröstete Weißbrotwürfel.

## ***Marinierte Fleischspieße mallorquinische Art***

1 KG Schweinefilet, 3 grüne Paprikaschoten, 4 Knoblauchzehen, 40 gr. Paprikapulver, Pfeffer, Thymian, Oregano, 3 Lorbeerblätter, 50 gr. Salz, je 3/4 Liter Öl, Essig, Weißwein

Das Schweinefilet in kleine Stücke schneiden. Die restlichen Zutaten pürieren gleichmäßig vermengen und auf den Schweinefiletstücken verteilen. Über Nacht gekühlt ziehen lassen.

Die Fleischstücke auf Spieße geben und entweder grillen oder mit wenig Öl in der Pfanne braten.

## ***Tintenfisch (Salteado de Calamar)***

ca. 1 Pfund Tintenfisch, 1 Zwiebel, 2 Paprikaschoten, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl

Die Calamares in große Stücke schneiden. Mit wenig Öl in einer Pfanne braten bis kein Wasser mehr entweicht. In einer weiteren Pfanne den kleingehackten Knoblauch anbraten, die in Scheiben geschnittenen Zwiebel und die in Streifen geschnittenen Paprika hinzugeben. Cirka 10 Minuten dünsten, die Calamares hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Thymian würzen. Mit Zitronenvierteln servieren.

## **Paella**

Für 4 Personen:

1 Paprikaschote, 150 gr. grünen Bohnen, 1 Artischocke, 1 kl. Dose Tomatenwürfel, 150 gr. Tintenfischringe, 200 gr. Miesmuscheln, 250 gr. Garnelen, 200 gr. Hühnerfleisch, 150 gr. Schweinefilet, 30 gr. Schinkenwürfel, 50 gr. Erbsen, 250 gr. Reis Hühnerbrühe, 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Paprika, Safran, Olivenöl

Paprika putzen und fein würfeln. Die Bohnen 10 Minuten kochen und kalt abschrecken. Die Artischocke blanchieren und hernach klein würfeln. Die Muscheln in wenig Wasser kochen bis sie sich öffnen, dann beiseite stellen; Muscheln die sich nicht geöffnet haben, wegwerfen!

Olivenöl in einer gußeisernen Pfanne erhitzen, die Garnelen kurz anbraten und beiseite legen. Das Hühner- und das Schweinefleisch kleinschneiden und im Öl anbraten, die Tintenfischringe und das Gemüse hinzufügen, vorsichtig erhitzen. Mit einem dreiviertel Liter Brühe aufgießen und den Reis dazugeben, durchmischen.

Das ganze cirka eine halbe Stunde bei geringer Wärmezufuhr ziehen lassen.

Die Muscheln in wenig Wasser kochen bis sie sich öffnen, dann beiseite stellen; Muscheln die sich nicht geöffnet haben, wegwerfen! Kurz vor Ende der Garzeit die Garnelen und die Muscheln auf die Paella legen, nach belieben mit Petersilie bestreuen und in der Pfanne servieren.

## **Lechona**

*Spanferkel mallorquinische Art*

Spanferkelrücken, 6 Knoblauchzehen, 1 Zitrone, 5 EL Honig, 4 EL Fett, 100 ml Brandy, Salz und Pfeffer

Die Schwarte rautenförmig einschneiden, salzen und pfeffern. Aus Knoblauch, Zitronensaft und Honig eine Paste bereiten. Den Spanferkelrücken ügig einreiben. Geschälten Knoblauch hacken und im Mörser mit Zitronensaft und Honig zerstoßen. Den Spanferkelrücken im Fett scharf anbraten und in einem offenen Bräter bei 200 Grad im Bratrohr braten. Während des Bratvorganges mehrfach mit der Paste bestreichen. Nach ca. 45 Minuten mit dem Brandy übergießen und grillen, bis die Schwarten krachen.

## ***Conejo con Cebolla***

*Kaninchen mit Zwiebeln, mallorquinische Art*

1 Kaninchen in Stücke zerteilt, Olivenöl, 1 Knolle Knoblauch, 5 große Zwiebeln grob gewürfelt, 2 Lorbeerblätter, 1 Schuss Brandy, 1/4 L trockenen Weißwein Saft einer Zitrone, ¼ l Brühe, Salz, Pfeffer,

Die Kaninchenstücke salzen und pfeffern und in einem feuerfesten Topf in bei starker Hitze anbraten. Die angebratenen Kaninchenstücke herausnehmen und zur Seite stellen. Die Knoblauchzehen und die Zwiebeln in das Öl geben und glasig dünsten. Die Kaninchenstücke wieder zugeben und mit dem Weißwein, dem Zitronensaft und dem Brandy übergießen.

Das ganze zugedeckt bei ca. 200 Grad ins Rohr.

## ***Kanarische Bohnensuppe***

200 g weiße Bohnen, 1 gehackte Zwiebel, 5 Knoblauchzehen, 1 gewürfelte gelbe Paprikaschote, 50 ml Olivenöl, Salz, 1 Suppenbrühwürfel, Majoran, Petersilie, 2 Weißbrotscheiben, 50 gr. Butter, 3 TL Kürbiskernöl

Die Bohnen über Nacht einweichen, abgießen, frisches Wasser darübergießen bis sie bedeckt sind. Zwiebeln, Knoblauch, Paprikaschoten und das Olivenöl hinzugeben und aufkochen. Kochen lassen bis die Bohnen weich sind. Die Suppe pürieren und durch ein Sieb passieren. Den Suppenbrühwürfel in 50 ml heißem Wasser auflösen und nebst Majoran und Petersilie hinzugeben und nochmals 15 Minuten köcheln lassen.

Das Weißbrot würfeln, Butter und Kürbiskernöl in einer Pfanne erwärmen und die Weißbrotwürfel darin rösten und zur Suppe servieren.



## ***Gefüllte Sardinen***

1 Kg Sardellen, 1 gehackte Zwiebel, 6 zerdrückte Knoblauchzehen, 50 ml Olivenöl, 1/4 l Weißwein, Salz, Pfeffer, Semmelbrösel, 200 gr. Tomatenpüree, Salbei

Aus Zwiebeln, Knoblauch, Semmelbrösel, Salz, Pfeffer und etwas Mehl einen Teig bereiten, diesen in der Pfanne dünsten. Die geputzten Sardinen damit füllen und im heißen Olivenöl braten, herausnehmen. Das Tomatenpüree und Salbei in die Pfanne geben, reduzieren, mit Weißwein auffüllen und nochmal reduzieren.

Die Tomatensauce auf Teller geben und die Fische hierauf anrichten.

## ***Lammfleisch nach Hirtenart***

1 Kg gewürfelte Lammkeule, 100 g durchwachsener gewürfelter Speck, 100 ML Olivenöl, 2 Glas Rotwein, 8 zerdrückte Knoblauchzehen, 4 feingewiegte Salbeiblätter, 1 EL rotes Paprikapulver

Das Fleisch in heißem Öl scharf anbraten.. Alle anderen Zutaten hinzugeben und bei leichter Wärmezufuhr 1 Stunde schmoren.

## **Schweineschmorfleisch**

1 Kg Schweinefleisch aus der Keule, 20 g geröstete Mandelstifte, 4 in Streifen geschnittene Knoblauchzehen, 4 zerdrückte Knoblauchzehen, 25 g. grüne gewürfelte Oliven, 100 ml Olivenöl, 250 g Tomatenpüree, 1 feingehackte Zwiebel, 1/4 l Weißwein, 1 Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer.

Das Fleisch salzen und mit einem scharfen Messer kleine Einstiche hineinstechen. Die Einstiche mit den Knoblauchstreifen und den Mandelstiften füllen. Das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten, die Tomaten, die Zwiebeln und die zerdrückten Knoblauchzehen hinzugeben. Zugedeckt eine Stunde schmoren lassen, mit Weißwein auffüllen und nochmal eine Stunde schmoren lassen. Zwischendurch die Sauce umrühren, evtl. mit Flüssigkeit auffüllen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## **Mojo Verde**

### *kanarische Sauce*

4 St. Grüner Pfeffer, 1 kl. Knoblauchzehe, 1/2 TI Kümmel (knapp gestrichen), 1 Bund Petersilie, 1 kl. Glas Öl, 1 kräftiger Schuss Essig, wenig Wasser, Salz

Gewürze und Kräuter zermörsern, Öl, Essig und Wasser gut verrühren und mit den anderen Zutaten vermischen.