

# Zu Tisch: Kantabrien

---

 [arte.tv/de/articles/cuisines-des-terroirs-la-cantabrie](https://arte.tv/de/articles/cuisines-des-terroirs-la-cantabrie)

## Die Rezepte der Sendung

---

### Alboronía

---

**Tipp:** Vor dem Kochen die Aubergine waschen, würfeln und in ein Sieb geben. Mit 1 EL Salz bestreuen und ca. 20 min ziehen lassen. Danach mit kaltem Wasser abspülen und etwas abtrocknen. Tomate einritzen und mit heißem Wasser übergießen. Anschließend die Haut abziehen.

### Zutaten (4 Personen):

---

- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 1 grosse Tomate, enthäutet
- 1 grosse Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- Paprikapulver (süß)
- Oregano
- Gelber Curry
- Schwarzer Pfeffer
- Kurkuma
- Olivenöl zum Anbraten
- Meersalz

### Zubereitung:

---

Gemüse unter kaltem Wasser abwaschen und trockentupfen.

Paprikaschoten und Tomate in Würfel, das übrige Gemüse in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel ebenfalls in Würfel schneiden. Den Knoblauch in feine Scheiben schneiden und dann im Mörser zerstoßen.

Das Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Knoblauch dazugeben und kurz mit braten, dann das restliche Gemüse hinzugeben.

Das Ganze bei niedriger Temperatur ca. 15 min. köcheln und dabei regelmäßig umrühren. Die Gewürze nach ca. 10 min. dazugeben und zum Schluß mit Salz abschmecken. Sobald das Gemüse bissfest ist, ist die Alboronía fertig.



Alboronía

## Revuelto de Setas – Rührei mit Pilzen

---

**Tipp:** Für die vegetarische Variante einfach den Speck weglassen.

### Zutaten:

---

- 500 g gemischte Pilze
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 4 Eier
- 50 g Schinkenspeck (optional)
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

### Zubereitung:

---

Die Pilze putzen, indem man die Erde mit einem leicht angefeuchteten, sauberen Tuch entfernt und die erdigen Stielenden abschneidet.

Pilze in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Speck in Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelstückchen kurz darin andünsten, Speckwürfel dazugeben und anbraten. Knoblauch ebenfalls in die Pfanne geben und mitdünsten.

Anschließend die Pilze dazugeben und kurz anbraten.

Die Pilzmischung aus der Pfanne auf einen Teller geben und warmhalten. In derselben Pfanne die Eier aufschlagen und stocken lassen. Die Pilzmischung zu den Eiern geben und alles zusammen vorsichtig vermischen. Das Ganze nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Revuelto de Setas

## Patatas con Carne

---

**Tipp:** Die Kartoffeln anschneiden und brechen, so saugen sie später die Flüssigkeit besser auf

### Zutaten:

---

- 1 kg Rindfleisch für Gulasch
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 1 Karotte
- 4 Kartoffeln, festkochend
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Paprikapulver (süß)
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- Ca. 1l Wasser oder besser Fleischbrühe

Für die Fleischbrühe (1 l):

- 1 Beinscheibe vom Rind
- 4 Rinderknochen mit Fleischresten
- 1 Bund Suppengrün
- 1 große Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt

### Zubereitung:

Für die Fleischbrühe: Zwiebel abziehen und vierteln. Das Gemüse unter kaltem Wasser abwaschen, evtl. schälen und in grobe Stücke schneiden.

Knochen und Beinscheibe ebenfalls unter kaltem Wasser abspülen und in ca. 1 l Salzwasser erhitzen. Gemüse und Lorbeerblatt dazugeben und die Brühe ca. zwei Stunden lang köcheln lassen. Anschließend die Brühe abgießen und das Gemüse anderweitig verwenden. Brühe zur Seite stellen.

Das Rindfleisch ebenfalls unter kaltem Wasser abbrausen, trockentupfen und in mundgerechte Würfel schneiden.

Paprika waschen, Karotten und Kartoffeln schälen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Das Gemüse würfeln. Kartoffeln zur Seite stellen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Fleischwürfel dazugeben, anbraten und würzen. Anschließend das Gemüse kurz mitbraten. Das Gulasch mit Fleischbrühe aufgießen und ca. 90 min auf mittlerer Temperatur schmoren. Zwanzig Minuten vor Ende der Garzeit die gewürfelten Kartoffeln dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.



Patatas con carne

## Albóndigas de Pescado - Fischbällchen

---

### Zutaten:

---

- 750 g Makrele
- 250 g Gambas, küchenfertig
- 250 g Muscheln
- 1 Ei
- Ca. 50 g Paniermehl
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 20 g Petersilie
- 100 g Mehl
- 60 g Mehl zum Anschwitzen
- 80 ml Öl
- 1 l Olivenöl zum Frittieren
- Salz
- Pfeffer
- ca. 1 l Fischbrühe

Für die Fischbrühe:

- Ca. 400 g Fischreste , (Kopf, Gräten und Fischfleisch, das an der Gräte haftet)
- 1 Bund Suppengrün
- 1 Zwiebel
- 1 l Wasser

### Zubereitung:

---

Zunächst für die Fischbrühe die Makrele vorsichtig ausnehmen, enthäuten und das Fischfleisch von den Gräten nehmen. Makrelenfleisch zur Seite stellen.

Suppengrün putzen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und vierteln.

Ca. 1 l Wasser mit etwas Salz in einem Topf erhitzen. Die Gemüswürfel und die Fischreste darin ca. 1 Stunde köcheln lassen. Die fertige Brühe durch ein feines Sieb abgießen.

Zwiebeln abziehen und grob würfeln. Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen, trockenschütteln und feinschneiden.

Das Makrelenfleisch in kleine Stücke schneiden und mit den Zwiebeln, Petersilie, Salz und Paniermehl mischen. Zum Schluss das Ei unterheben.

Aus der Fischmasse Bällchen formen, Mehl in einen hohen Teller sieben und die Fischbällchen darin wenden.

Ca. 1 l Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen und die Bällchen darin goldgelb frittieren. Mit einer Schaumkelle aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und beiseite stellen.

Für die Mehlschwitze 80 g Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. 60 g Mehl dazugeben und dabei ständig umrühren. Mit etwas Fischbrühe ablöschen und nach und nach unter ständigem Rühren die ganze Fischbrühe angießen. Die frittierten Bällchen in die Fischsoße legen und erst kurz vor dem Servieren die gewaschenen Gambas und Muscheln unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Albóndigas de Pescado