

Zu Tisch in La Gomera

 arte.tv/de/articles/zu-tisch-la-gomera



Die Rezepte der Sendung

Potaje de Berros (Brunnenkresse-Eintopf)

Für ca. 8 Personen

- Ca. 500 g Brunnenkresse
- 1 kg Schweinsrippchen
- 200 g weiße Bohnen (getrocknet)
- 1,5 kg Kartoffeln, festkochend
- 4 Maiskolben
- 5 Knoblauchzehen
- Grobes Salz
- 2-4 TL Kreuzkümmel, nach Geschmack
- Wasser

Zubereitung:

Weißer Bohnen am besten über Nacht in kaltem Wasser einweichen, mindestens aber 12 Stunden. Am Tag der Zubereitung dann durch ein Sieb abgießen.

Brunnenkresse unter kaltem Wasser abbrausen und trocken schütteln. Die Stiele entfernen und die Kresse dann mittelfein hacken. Die Maiskolben schälen und in jeweils zwei bis drei Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und mit den Gewürzen im Mörser zerstoßen.

Kartoffeln waschen, schälen, würfeln und zur Seite stellen.

Die Brunnenkresse, die Maiskolben, die eingeweichten Bohnen, die Schweinsrippchen und die Gewürze in den Kochtopf geben, mit Wasser bedecken und umrühren. Etwa 40 Minuten bedeckt köcheln lassen. Danach die Kartoffeln dazugeben und weitere 20 bis 25 Minuten köcheln lassen.

Tipp:

Der Eintopf kann noch mit Pimentón verfeinert werden. Der Eintopf schmeckt besonders gut mit eingerührtem Gofio. Das ist ein bestimmtes Mehl aus geröstetem Getreide und ist in kanarischen Feinkostläden zu erhalten oder im Internet zu bestellen.

100 g getrocknete Bohnen entsprechen etwa 250 g Bohnen aus der Dose.



Potaje de Berros

Almogrote

Reicht als Vorspeise etwa für 8 Personen:

- 500 g reifer Ziegenkäse am Stück (von La Gomera)
- 8 Knoblauchzehen
- 1 scharfe Peperoni
- 4 Teelöffel Pimentón
- ½ - 1 Glas Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Knoblauchzehen abziehen. Peperoni abwaschen, kleinschneiden und mit den Knoblauchzehen im Mörser zerstampfen. Pimentón hinzufügen und mit dem Öl zu einer cremigen Sauce rühren. Den Käse reiben, mit der Sauce vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Weißbrot oder Toast servieren.

Tipp:

Die leichtere Variante wird nach Belieben mit gehackten Tomaten vermischt.

Mojo verde (Grüner Mojo)

Für etwa zwei Schälchen:

- 3-5 Knoblauchzehen
- 1 Bund spanischer Koriander
- 1 Prise grobes Salz
- 1 kleines Glas Olivenöl
- 2 EL weißer Essig

Zubereitung:

Die Blätter vom gewaschenen Koriander abzupfen und zusammen mit dem Knoblauch und dem groben Salz im Mörser zerstoßen. Öl und Essig angießen und gut verrühren.

Tipp:

Als zusätzliche Würze können noch einige grüne Pfefferkörner und eine Prise Kreuzkümmel hinzugefügt werden.



Almogrote & Mojo verde

Leche Asada con Miel de Palma (Süßer Eierstich mit Palmhonig)

Für etwa 6 Personen:

- 10 Eier
- ca. 150 g Zucker
- 630 ml Vollmilch
- 1-2 Zimtstangen
- Wasser für das Wasserbad
- Palmhonig nach Belieben als Topping

Zubereitung:

Backofen auf 150 Grad vorheizen.

Die Eier in einer großen Schüssel aufschlagen und kräftig verquirlen. Zucker und Milch dazugeben und alles mite inander verrühren. Den Inhalt in eine feuerfeste Auflaufform füllen und die Zimtstangen dazugeben. Ein tiefes Blech mit Wasser füllen und die Auflaufform hineinstellen.

Den Auflauf etwa 50 Minuten bei 150 Grad stocken lassen. Auskühlen und danach für mehrere Stunden in den Kühlschrank stellen. Beim Servieren in Quadrate schneiden und nach Belieben mit Palmhonig übergießen.

Tipp:

Anstelle der Zimtstangen kann auch der Inhalt einer Stange Vanille und die geriebene Schale einer Biozitrone oder einer Bioorange untergerührt werden!



Leche Asada con Miel de Palma

Turrón gomero (Gomerischer Turrón)

- 300 g Gofio (Mehl aus geröstetem Getreide)
- 200 g reifer Ziegenkäse, geräuchert
- 200 g Palmhonig
- 2 Esslöffel neutrales Öl
- Schale einer Biozitrone
- 1 Prise Salz
- 100 g geschälte Mandeln

Zubereitung:

Die geriebene Schale einer Biozitrone mit einer Prise Salz und dem Gofio vermischen. Den Ziegenkäse in kleine Würfel schneiden, die Mandeln grob hacken und beides untermischen. Nach und nach das Öl und den Palmhonig einrühren und so lange kneten bis eine feste Teigmasse entsteht. Zu einem länglichen Laib formen oder in eine kleine, mit Backpapier ausgelegte Backform drücken. Für ein paar Stunden kühl lagern. In Scheiben schneiden und servieren.

Tipp:

Man kann den Teig auch in kleine Bällchen formen und in Zucker wälzen.



Turrón gomero

Autorin: Friederike Schlumbom