

## Katalonien

**Katalonien liegt im Nordosten der iberischen Halbinsel, schon an der Grenze zu Frankreich, zwischen den Pyrenäen und der Mittelmeerküste. Die Katalanen haben ihre regionale Eigenart bewahrt. Sie selbst halten sich für die Preußen Spaniens.**

Aus ihrer Sicht sind sie fleißiger, zuverlässiger und mutiger als übrigen Spanier – und erinnern gern daran, daß sie das höchste Bruttosozialprodukt erwirtschaften. Die katalonische Küche dagegen ist wenig preußisch-frugal und auf Pflichterfüllung bedacht. Sie hat den lässigen Charme des Südens. Tomaten sind ein absolutes Muß, Auberginen, Artischocken, Zucchini, Paprika, aromatische Kräuter und Olivenöl weitere Grundzutaten. Eine Besonderheit sind die vielen Würste, allen voran die Butifarra, eine zum Braten oder Kochen geeignete Schweinewurst, die mit Knoblauch und anderen Gewürzen roh luftgetrocknet und anschließend kühl aufbewahrt wird.



Die Katalanen gelten als einfallsreiche Köche. Typische Gerichte sind „Arroz a la Catalana“, ein Reisgericht mit Kaninchen oder Hühnerfleisch, „Escalivat“, gegrilltes Gemüse in Olivenöl, und „Conill con caragols“, Kaninchen mit Schnecken und Aioli. Das ist auch das Lieblingsgericht von Wilma Baró, einer Obstbäuerin aus dem Dorf Seros. Es liegt im Landesinnern, in der Provinz Lleida, 200 km von Barcelona entfernt. Hier wurde bis in die vierziger Jahre

Weizen angebaut und Viehwirtschaft betrieben. Bedingt durch die zunehmende Konkurrenz anderer Regionen Spaniens stiegen die Bauern allerdings auf Obstwirtschaft um.

Aus der Umgebung von Seros kommen inzwischen die besten Pfirsiche und Nektarinen Kataloniens. Wilma und ihr Mann Miguel waren früher einmal Mitglied der örtlichen Kooperative. Aber seit 15 Jahren vermarktet Miguel selbst. Zweimal pro Woche fährt er mit seinem Kleinlaster auf den Großmarkt nach Barcelona. Wilma und Miguel leben mit der Natur und beide leiden mit ihr. Hagelschäden, Trockenheit oder Schädlingsbefall machen ihnen zu schaffen. Kein Jahr ist wie das andere, jedes Mal fällt die Ernte anders aus. Doch den Mut verlieren sie nie. Schließlich sind sie die Preußen Spaniens.



## Arroz a la catalana

Katalanische Reispfanne mit Kaninchen

**Dieses Reisgericht ist die katalanische Schwester der berühmten Paella.**

**Wie die Paella kann auch hier das preiswerte Kaninchen durch andere Fleischsorten, vorzugsweise Huhn und Schwein, ersetzt werden. Auch bei den Gemüsesorten können Sie variieren: Nur Zwiebeln und Tomaten sind ein Muß!**

### Zutaten für 4 Portionen:

1 mittelgroße Zwiebel,  
2-3 Tomaten,  
1 rote und 1 grüne Paprikaschote,  
Salz, Pfeffer,  
1 Kaninchen,  
Olivenöl,  
500 g Paella-Reis,  
1 l nicht zu kräftige Hühnerbrühe



Die Zwiebel abziehen und sehr fein hacken. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, unter kaltem Wasser abschrecken, häuten, Samen entfernen, grob hacken. Aus den Paprikaschoten den Stielansatz herausschneiden, halbieren, weiße Rippen entfernen und in schmale Streifen schneiden.

Das Kaninchen waschen, sorgfältig trocken tupfen und in etwa fünf Zentimeter große Stücke zerlegen. So viel Olivenöl in eine große, flache Pfanne geben, daß der Boden dünn bedeckt ist. Auf mittlerer Flamme erhitzen. Das Fleisch von allen Seiten sehr gut anbräunen. Zwiebeln, Tomaten und die in schmale Streifen geschnittenen Paprika hinzugeben. Abdecken und 5 min schmoren lassen. Herausheben. Die Pfanne reinigen und erneut Öl hinein geben. Darin über mittlerer Hitze den Reis 2-3 min anschwitzen. Die Körner sollten mit einem dünnen Ölfilm überzogen sein. Die Brühe dazugießen. Fleisch und Gemüse gleichmäßig über dem Reis verteilen und das Gericht auf kleiner bis mittlerer Flamme oder im Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C) so lange schwach kochen lassen, bis Reis und Fleisch gar sind. Evtl. noch etwas Wasser dazu gießen, wenn die Flüssigkeit zu schnell verdunstet. Rechnen Sie etwa 20-25 min Garzeit. Traditionell bereit man Arroz a la Catalana in einer flachen Paella-Pfanne zu. Hier kommt es auch bei Tisch am besten zur Geltung.

### Tip:

- Für Reisgerichte wie dieses sollten Sie niemals eine zu kräftige Brühe verwenden. Zum einen soll man noch den Reis herauschmecken. Zum anderen verdunstet ein Teil der Brühe beim Kochen, so daß der Geschmack intensiviert wird. Eine zu kräftige Brühe gibt der Reispfanne einen „brühen“ Geschmack.

## Conill con caragols

Kaninchen mit Weinbergschnecken und Aioli

Hier hat die katalanische Küche zwei preiswerte Zutaten in einem Gericht zusammengeführt: Schnecken und Kaninchen!

Weinbergschnecken wurden früher in der freien Natur gesammelt und nicht nur in Dosen verkauft. Kaninchen vermehren sich so schnell und sind so leicht zu halten, daß sie in der spanischen Küche seit jeher als preiswerte Fleischlieferanten gelten. Idealerweise sollten alle Zutaten dieser ungewöhnlichen Zusammenstellung gleichzeitig gar werden.

**Zutaten für 4 Portionen:**

Aioli:

1 Ei,  
4 Knoblauchzehen,  
Salz,  
etwa 250 ml Olivenöl

Schnecken:

1 kg Weinbergschnecken,  
Olivenöl,  
Cognac

Kaninchen:

1 mittelgroße Zwiebel,  
2 Tomaten,  
1 Kaninchen,  
Olivenöl,  
Salz,  
Pfeffer

Gemüse:

500 g frische grüne Bohnen,  
600 g festkochende Kartoffeln,  
Salz,  
Pfeffer,  
Olivenöl



Die Schnecken benötigen sorgfältige Vorbereitung: Einige der Pflanzen, die Schnecken fressen, sind für den Menschen giftig. Sie sollten daher selbstgesammelte Schnecken auf jeden Fall noch etwa vier bis fünf Tage am Leben lassen. Füttern Sie die Schnecken in dieser Zeit mit Salat. Es gibt jedoch auch Köche, die die Schnecken in dieser Zeit hungern lassen. Allerdings verlieren sie dadurch an Gewicht. Geben Sie den Schnecken am letzten Tag etwas Mehl zu fressen. Das reinigt ihre Därme. Am besten halten Sie die Schnecken in einem Eimer gefangen, den Sie mit einem Mauersieb abdecken und den Sie an einen kühlen, schattigen Platz stellen.

Alle Zutaten für die Aioli sollten Zimmertemperatur aufweisen. Das Ei in einem hohen Gefäß aufschlagen, die abgezogenen, fein gehackten Knoblauchzehen und das Salz hinzugeben und mit einem Rührstab kurz mixen. Nach und nach Olivenöl – erst tropfenweise, dann im dünnen Strahl – hinzugeben und untermixen, bis sich eine feste Masse bildet. Rechnen Sie etwa 250 ml auf ein Ei.

Am Tag der Zubereitung sollten Sie so vorgehen: Legen Sie die Schnecken in eine Schüssel und fügen sie etwas grobkörniges Salz und einen Schuß Rotweinessig hinzu. Lassen Sie die Schnecken etwa 5 min in dieser Mischung. Zwei- bis drei Mal mit der Hand umrühren. Die Schnecken sondern so einen großen Teil ihres Schleims ab. Jeweils eine Handvoll Schnecken in frischem kaltem Wasser waschen, um den Schleim abzulösen. Vor jedem Waschen sollte das Wasser erneuert werden.

Den Boden einer großen Pfanne gut mit Olivenöl bedecken und die Schnecken auf großer Hitze etwa 5-10 min braten. Kurz vor dem Ende einen Schuß Cognac in die Pfanne geben. Evtl. warm stellen.

Die Zwiebel abziehen und sehr fein hacken. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, unter kaltem Wasser abschrecken, häuten, Samen entfernen, grob hacken. Das Kaninchen waschen, sorgfältig trocken tupfen und in etwa fünf Zentimeter große Stücke zerlegen. In einer separaten Pfanne in Olivenöl von allen Seiten gut bräunen. Mit Zwiebeln und Tomaten auf kleiner Flamme gar schmoren. Ggf. etwas Wasser dazugeben. Salzen, Pfeffern. Evtl. warm stellen.



Die Bohnen waschen, Enden abschneiden, evtl. Fäden ziehen. Im offenen Topf in leicht gesalzenem Wasser gar kochen. Rechnen Sie etwa 10 min. Die Kartoffeln waschen, schälen, in ein bis zwei Zentimeter große Stücke schneiden und in viel Olivenöl braten. Salzen, pfeffern.

Die gebratenen Schnecken, das Kaninchenfleisch, Bohnen, Bratkartoffeln und die Aioli gleichzeitig, aber getrennt auftragen.

**Tips:**

- Wenn Sie Schnecken in Gärten- und Parkanlagen sammeln, achten Sie darauf, daß kein Schneckenkorn gestreut wurde.
- Wem die Vorarbeiten zu mühsam sind, der nimmt Schnecken aus der Konserve. Diese Schnecken werden in Schneckengärten für die Industrie gezüchtet. Allerdings sind diese Schnecken nicht so köstlich wie frisch zubereitete.
- Wenn Sie die Schnecken mit aromatischen Kräutern und nicht mit Salat füttern, nehmen diese den Geschmack der Kräuter an.

## Escalivat

Gemüse in Olivenöl (Grillgemüse)

**Dieses Grillgemüse schmeckt natürlich besonders gut, wenn Sie es mit besonders gutem Olivenöl extra vergine anrichten.**

### Zutaten für 4 Portionen:

3 Auberginen,  
3 Paprikaschoten (rot, grün, gelb),  
4 große Tomaten,  
Salz,  
Olivenöl,  
4 Scheiben dickes getoastetes Bauernbrot,  
4 Knoblauchzehen



Die Gemüse waschen, trocken tupfen und unzerkleinert über einem Holzkohlefeuer grillen, bis die Haut beginnt Blasen zu bilden und sich abziehen lässt. Man zieht die Haut ab und schneidet das Gemüse in Stücke bzw. Streifen. Auf einer Platte dekorativ anordnen. Leicht salzen, mit Olivenöl beträufeln und mindestens 1 h ziehen lassen.

Die Brotscheiben toasten, mit den abgezogenen Knoblauchscheiben abreiben und zu dem Gemüse servieren, das Zimmertemperatur haben sollte.

### Tip:

- Sie können dieses Gericht auch mit Kräutern wie Thymian und Rosmarin würzen.

## Pressic en vi

### Pfirsiche in Rotwein

Ein schnell fertiggestelltes und erfrischendes sommerliches Dessert, wie man es in vielen Mittelmeerländern findet. In Italien etwa werden Pfirsiche in Weißwein eingelegt.

#### Zutaten für 4 Portionen:

4-5 große, gelbfleischige Pfirsiche,  
2-3 EL Zucker,  
etwa 500 ml Rotwein, vorzugsweise katalanischer,  
¼-½ Glas Orangen- oder Zitronenlimonade

Die Pfirsiche kurz in kochendes Wasser tauchen, unter kaltem Wasser abschrecken und häuten. Das Fleisch vom Stein lösen und in dünne Spalten schneiden. Mit dem Zucker bestreuen. Dann mit Rotwein übergießen. Die Spalten sollten ganz bedeckt sein. Im Kühlschrank einige Stunden ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die Limonade dazu geben.



#### Tips:

- Auch Mangos und Aprikosen lassen sich so zubereiten.
- Servieren Sie die Spalten zu Vanilleeis.