

Baskenland

Das Baskenland ist vor allem wegen seiner Autonomie-Bestrebungen in den Schlagzeilen. Weniger bekannt ist, daß die gebirgige Region am Golf von Biskaya im Norden Spaniens eine Hochburg für Feinschmecker ist.



Einheimische Spitzenköche haben die Anregungen der *nouvelle cuisine* aus dem Nachbarland Frankreich aufgenommen und der einheimischen Küchentradition angepaßt, die auf der Verwendung allerbesten, vor allem frischer Grundzutaten beruht. Vielleicht spielt dabei eine Rolle, daß es auch ein französisches Baskenland gibt, das als Vermittler auftreten kann.

Die Basken wissen gutes Essen und Trinken zu schätzen, sind freigebig und gastfreundlich, heimatverbunden, patriotisch, mit einem starken Gefühl der Zusammengehörigkeit, das dennoch Individualismus zuläßt. Dieses Zusammengehörigkeitsgefühl findet seinen Ausdruck in einem ausgeprägten Vereinsleben, in dem die gastronomischen Gesellschaften des Baskenlandes einen bedeutenden Platz einnehmen.



Diese Kochgesellschaften sind richtige Männerbünde – erst in jüngster Zeit werden auch Frauen zugelassen und zwar am Tisch zu gemeinsamen Mahlzeiten, auf keinen Fall in der Küche. Dort kochen nach wie vor die Männer mit dem Fleisch, dem Fisch, den Meeresfrüchten und dem Gemüse, das aus der eigenen Region stammt.



Das heißt natürlich nicht, daß die Küche eine reine Männerdomäne ist. Zuhause herrschen eher patriarchalische Strukturen, dort stehen nach wie vor die Frauen am Herd. Aber auch hier wird mit einem wachen Sinn für das Charakteristische eines Lebensmittels gekocht und versucht, das Beste herauszuholen.

Txanpinoiak Saltsan

Geschmorte Champignons

Eine glückliche Verbindung von milden Champignons und fruchtig schmeckendem Gemüse, die sich nicht nur als Vorspeise, sondern auch als Beilage für sommerliche Grillpartys empfiehlt. Sie kann nämlich bereits am Vortag zubereitet werden. In diesem Fall sollten Sie txanpinoiak saltsan noch einmal kurz vor dem Servieren abschmecken.

Für 10 Personen:

2 mittelgroße Zwiebeln,
4 Knoblauchzehen,
2 grüne Paprikaschoten,
200 ml Olivenöl,
4 kg Champignons,
1 kleine Dose Tomaten,
2 kleine Chilischoten,
200 ml Weißwein,
Salz

Die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Die Knoblauchzehen abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die Paprika waschen, putzen und fein würfeln. In einer großen geräumigen Pfanne oder einem breiten Topf in dem Olivenöl auf kleiner Hitze anschwitzen, bis Zwiebeln und Knoblauch goldgelb und die Paprikawürfel weich sind. Währenddessen die Champignons mit einem feuchten Tuch abreiben, Stielenden abschneiden und vierteln. Geben Sie die Champignons zu dem aromatischen Gemüse. Auf kleiner Hitze unter häufigem Umrühren 1 h schmoren lassen. Die Tomaten mit ihrem Saft pürieren, die Chilischoten waschen, putzen und fein würfeln. Mit dem Weißwein zu den Pilzen geben. Leicht salzen und 1 weitere Stunde auf kleiner Hitze schmoren lassen. Mit Salz, ggf. auch etwas Chilipulver abschmecken. Heiß oder auf Zimmertemperatur abgekühlt servieren.

Tip:

- Vorsicht beim Umgang mit scharfen Chilischoten. Die darin enthaltenen Öle können die Haut reizen. Putzen Sie Chilischoten am besten unter fließendem Wasser. Waschen Sie sich danach sorgfältig die Hände. Fassen Sie sich nicht in die Augen.

Baba Gorriak

Baskischer Bohneneintopf

Alubias rojas, die schwarzen Bohnen, aus denen dieser Eintopf zubereitet wird, sind eine ganz spezielle Sorte. Sie verfärben sich nämlich rötlich, wenn man sie kocht. Sie werden kaum noch angebaut und sind deshalb sogar im Baskenland eine gesuchte Delikatesse. Man kann sie aber getrost durch andere kleine schwarze Bohnen ersetzen. Ihren Eintopf serviert Luisa Arrizabalaga zusammen mit gedünstetem Chinakohl.

Für 6 Personen:

Bohneneintopf:

1 kg Alubias rojas, ersatzweise möglichst kleine schwarze Bohnen,
500 g Rindfleisch,
300 g Chorizo,
1 mittelgroße Zwiebel,
2 mittelgroße Karotten,
1 kleine Dose Tomaten,
200 ml Olivenöl,
Salz,
Pfeffer,
1-3 Ringe Blutwurst (jede 300-500 g, nach Belieben auch mehr oder weniger)



Chinakohl:

1 Chinakohl,
4-5 EL Olivenöl,
Salz,
Pfeffer

Die Bohnen waschen und mindestens 12 h, am besten über Nacht, in kaltem Wasser einweichen. Das Rindfleisch fein würfeln, die Chorizo in Stücke schneiden (Man kann sie auch unzerteilt kochen). Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Karotten schälen und ebenfalls fein hacken. Die Dosentomaten zusammen mit ihrem Saft pürieren.

Gießen Sie das Einweichwasser weg und spülen Sie die Bohnen noch einmal in einem Sieb ab. Man gibt sie zusammen mit dem Fleisch, der Wurst, der Zwiebel, den Karotten, Tomaten und dem Olivenöl in einen großen, tiefen Topf. Wasser dazugeben – und zwar soviel, daß es im Topf etwa doppelt so hoch wie die Bohnen steht. Zum Kochen bringen und etwa 1½-3 h auf kleiner Flamme köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Die Bohnen sollten weich sein, aber noch ihre Form behalten. Beginnen Sie deshalb nach etwa 1½ h mit dem regelmäßigen Kosten. Die Kochzeit von Bohnen kann je nach Alter, Größe und Trocknungsgrad erheblich variieren. Salzen und pfeffern. Die Blutwurst einlegen und in 5 min heiß werden lassen. Mit dem gedünsteten Chinakohl servieren.

Die Blätter des Chinakohls vom Strunk trennen, waschen, trocken tupfen und quer zu den Blattrippen in breite Streifen schneiden. In dem Öl 5 min anschwitzen. Salzen, pfeffern und mit 2-3 EL Wasser weitere 5-10 min dünsten.

Tip:

- Tadellosen Chinakohl erkennen Sie an folgenden Merkmalen: keine braunen Flecken, knackige und feste Blattrippen. Roh als Salat schmeckt er am besten.

Patata Tortilla

Kartoffel-Tortillas mit Sardellen-Filets

Diese Tortilla hat nichts mit den dünnen, meist aus Maismehl zubereiteten Fladen zu tun, die eine Grundlage der Ernährung in Mittel- und Südamerika bilden. Auf der iberischen Halbinsel ist die Tortilla ein Omelett, das wie ein Kuchen in Stücke zerschnitten wird. Sie kann vielfältig abgewandelt werden: beispielsweise mit kleinen Paprika- und Tomatenwürfeln, frischen Kräutern, Lauch, Knoblauch. Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf und probieren Sie verschiedene Kombinationen aus. Servieren Sie die Tortilla heiß oder auf Zimmertemperatur abgekühlt als leichtes Sonntagsessen.

Für 6 Personen:

Tortillas:

1,5 kg festkochende Kartoffeln,
200 ml Olivenöl,
10 Eier,
Salz,
2 mittelgroße Zwiebeln

Sardellenfilets:

36 Sardellen,
Mehl zum Panieren,
4-5 Eier,
Olivenöl zum Fritieren



Die Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Scheiben abspülen und sorgfältig trocken tupfen. Mit dem Öl in eine große, schwere Pfanne geben und auf kleiner Hitze etwa 10-15 min garen. In einen Durchschlag geben. Das Öl auffangen. Die Kartoffeln mit den geschlagenen und gesalzene Eiern vermengen. Geben Sie etwas von dem aufgefangenen Öl in eine sehr große schwere Pfanne. Seien Sie aber nicht zu sparsam mit dem Öl. Die Zwiebeln abziehen, fein hacken und über kleiner Hitze glasig schwitzen. Erhöhen Sie die Temperatur und geben Sie Eier und Kartoffeln dazu. Braten Sie die Tortilla auf kleiner Hitze an, bis die Unterseite knusprig ist. Sie sollte sich vom Pfannenboden lösen. Man deckt die Pfanne mit einem großen Teller oder einer Platte ab und dreht sie vorsichtig um, so daß die Tortilla darauf zu liegen kommt. Etwas von dem aufgefangenen Öl in die Pfanne geben. Man läßt die Tortilla vom Teller vorsichtig zurück in die Pfanne gleiten und brät auch diese Seite braun und knusprig. Das Ei sollte innen gestockt, aber nicht trocken sein. Wie bereits beschrieben auf einen Teller stürzen, in Stücke schneiden und mit den Sardellen, evtl. auch baskischem Schafskäse, dem Idiazábal, servieren. Während die Tortilla brät, bereitet man die Sardellen zu.



Man schlitzt die Sardellen auf der Bauchseite auf, zieht mit dem Kopf die Eingeweide heraus und klappt die Sardellen schmetterlingsartig auf. Waschen, sorgfältig trocken tupfen und in dem Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abschütteln. Die Eier leicht schlagen. Soviel Öl in eine große, schwere und tiefe Pfanne gießen, daß es 1,5-2 cm hoch steht. Die Sardellen in den Eiern wenden und in einzelnen Partien in dem heißen Öl

goldbraun braten.

Tips:

- Die Eier für ein Omelett oder für Rührei sollten ganz frisch sein und nur leicht und kurz geschlagen werden.
- Entscheidend für das Gelingen ist die richtige Pfanne. Aus welchem Material sie auch immer hergestellt ist (jeder Koch hat da seine eigenen Vorstellungen), sie darf nicht zu groß und nicht zu klein sein: Ist sie zu groß, dann stockt das Ei zu schnell und wird hart, ist zu klein, dann erhalten Sie ein Rührei.
- Das Bratfett sollte heiß sein, wenn das Ei in die Pfanne gegeben wird, damit es an der Unterseite gleich stockt und nicht ansetzt. So wird es braun und bleibt innen trotzdem weich und feucht.

Arrain Sopa

Baskische Fischsuppe

Luisas Fischsuppe zeichnet sich dadurch aus, daß alle Zutaten zerkleinert werden – bis auf die Venusmuscheln. Bei den verwendeten Fischen können Sie je nach dem Marktangebot variieren – solange es sich um weißfleischige Seefische handelt.

Für 10 Personen:

500 g Venusmuscheln,
500 g Seeteufel,
250 g Felsenfisch,
500 g Kabeljau,
3 große Möhren,
2 Stangen Lauch,
2 mittelgroße Zwiebeln,
5 Knoblauchzehen,
1 grüne Paprika,
2 kleine Dosen Tomaten,
1 Chilischote,
1 Baguette von etwa 250 g,
Meersalz,
nach Belieben 1 Glas Cognac zum Flambieren



Legen Sie zunächst die Muscheln für 6 h in Salzwasser, wie im letzten Absatz beschrieben.

Den Fisch kalt abspülen. Karotten schälen und in grobe Stücke schneiden. Das Grüne vom Lauch und die Wurzelfasern abschneiden, welche äußere Blätter abziehen. Schneiden Sie die Stange über der Wurzel der Länge nach auf und spülen Sie unter kaltem Wasser den anhaftenden Schmutz ab. Schneiden Sie den Lauch in Streifen. Fisch, Karotten und Lauch in einen Topf geben und soviel Wasser angießen, daß es zwei bis drei Finger breit über Fisch und Gemüse steht. Auf großer Hitze zum Kochen bringen, dann auf kleiner Flamme etwa 1 h köcheln lassen. Inzwischen die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Paprika waschen, putzen und in grobe Würfel schneiden. Die Gemüse in dem Öl anschwitzen. Tomaten mit ihrem Saft pürieren. Dazugeben und etwa 15 min auf kleiner Flamme etwas einkochen lassen.

Nehmen Sie den Fisch aus der Kochflüssigkeit, entgräten Sie ihn, zerpfücken Sie das Fischfleisch. Die Fischbrühe durchsieben. Das Gemüse wird nicht mehr benötigt. Das zerpfückte Weißbrot in die Brühe geben, die man zusammen mit der Tomatensauce und dem Fisch durch die Flotte Lotte dreht. Sie können die Suppe auch mit dem Mixer/ Mixstab pürieren. Dann erhalten Sie aber nicht die etwas gröbere Struktur, die charakteristisch für Luisa Arrizabalagas Suppe ist. Mit Meersalz und der Chilischote würzen und noch einige Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen, die Muscheln hineingeben und weitere 5 min stehen lassen, bis sie sich erwärmt haben. Evtl. mit einem Glas erwärmten Cognac flambieren. Abschmecken und servieren.

Venusmuscheln:



Die Venusmuscheln 6 h in kaltem Salzwasser einweichen, dem man 10 gestrichene Eßlöffel Salz pro Liter Wasser zugesetzt hat, um Schmutz und Sand auszuspülen. Das Wasser sollte in dieser Zeit einmal, besser zweimal erneuert werden. Man schrubbt die Muscheln gründlich unter fließendem Wasser, um anhaftenden Schmutz zu entfernen. Offene Muscheln, die sich beim Antippen nicht schließen, sortiert man aus. Geben

Sie die Muscheln mit ein wenig Wasser in einen großen Topf, schließen Sie den Topf und setzen Sie ihn auf großer Flamme auf. Kochen Sie die Muscheln etwa 5 min, bis sie sich geöffnet haben. Schütteln sie den Topf während der Garzeit ein- bis zweimal. Geschlossene Muscheln sortiert man jetzt aus. Holen Sie die Muscheln aus der Schale. Geben Sie die Muscheln in die Suppe, die danach nicht mehr kochen sollte. Aus optischen Gründen kann man einige Muscheln mit Schale in die Suppe geben.

Tip:

- Gekochte Muscheln dürfen auf keinen Fall noch einmal gekocht werden. Durch diesen zweiten Kochvorgang werden sie zäh und gummiartig. Man erwärmt sie vorsichtig, indem man Suppen und Eintöpfe einige Minuten stehen läßt, nachdem man die Muscheln dazugegeben hat.

Kokotxas

Kabeljau- oder Seehechtbäckchen mit Venusmuscheln.

Diese baskische Fischspezialität wird mit den feinsten Teilen von Kabeljau und Seehecht zubereitet, die auf den baskischen Märkten gesondert verkauft werden. Bei den Kokotxas handelt es sich um gallertartige Fleischpartien aus dem Kiemenbereich. Die Zubereitung dieser edlen Speise ist einfach – ein Grund mehr, nur die besten Zutaten zu verwenden und den Garprozeß sorgfältig zu überwachen, denn hier lassen sich Mängel in der Qualität und Fehler am Herd nicht mehr kaschieren.

Für 10 Personen:

300-500 g Venusmuscheln,
 1 Knoblauchknolle,
 100 ml Olivenöl,
 2 kg Kokotxas (die Kiemenbäckchen von Kabeljau und Seehecht),
 1 Bund Petersilie



Legen Sie zunächst die Muscheln für 6 h in Salzwasser, wie unten beschrieben.

Die Knoblauchknolle in Zehen zerpfücken, die Zehen abziehen und in feine Scheiben schneiden. Lassen Sie den Knoblauch in dem Olivenöl auf kleiner Hitze ganz langsam goldbraun werden. Nehmen Sie dazu eine große schwere Sauteuse, die später die Fischstücke nebeneinander in einer Lage fassen kann. Rühren Sie häufig um. Der Knoblauch darf nicht braun werden, sonst schmeckt er bitter und verdirbt das Gericht. Wenn er goldbraun ist, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Die Venusmuscheln 6 h in kaltem Salzwasser einweichen, dem man 10 gestrichene Eßlöffel Salz pro Liter Wasser zugesetzt hat, um Schmutz und Sand auszuspülen. Das Salzwasser sollte in dieser Zeit einmal, besser zweimal erneuert werden. Man schrubbt die Muscheln gründlich unter fließendem Wasser, um anhaftenden Schmutz zu entfernen. Offene Muscheln, die sich beim Antippen nicht schließen, sortiert man aus. Geben Sie die Muscheln mit 150-200 ml Wasser in einen großen Topf, schließen Sie den Topf und setzen Sie ihn auf großer Flamme auf. Kochen Sie die Muscheln etwa 5 min, bis sie sich geöffnet haben. Schütteln sie den Topf während der Garzeit ein- bis zweimal. Geschlossene Muscheln sortiert man jetzt aus. Holen Sie die Muscheln aus der Schale. Sieben Sie das Muschelwasser durch und heben Sie es für die Fertigstellung der Kokotxas auf.

Legen Sie die Kokotxas mit der Hautseite nach unten in die Sauteuse zum Olivenöl und den Knoblauchscheiben. Erhitzen Sie die Sauteuse langsam über kleinster Flamme. Schwenken Sie die Sauteuse häufig, um die Kokotxas im Öl sanft zu bewegen. Wenn aus der Oberfläche der Kokotxas nach 5-10 min Flüssigkeit austritt, dreht man Sie vorsichtig um. Fortfahren, wie beschrieben. Geben Sie nach und nach von dem heißen Muschelwasser dazu, damit der Fisch nicht austrocknet. Das einkochende Muschelwasser ergibt die Sauce. Zum Schluß die Muscheln und die Petersilie darüber streuen. Etwa 5 min stehen lassen, bis sich die Muscheln wieder erwärmt haben. Sofort servieren.

Tips:

- Gerichte wie Kokotxas, bei denen Knoblauch eine entscheidende Rolle spielt, bereiten Sie am besten zu, wenn frischer Knoblauch erhältlich ist. Getrockneter Knoblauch schmeckt oft zu sehr hervor und übertönt die übrigen Zutaten.
- Man kann die Venusmuscheln auch weglassen, ebenso wie die Petersilie. Werden Kokotxas mit Petersilie gekocht, dann nennt man sie auch Kokotxas en salsa verde.

Flan

Flan ist das spanische Nationaldessert. Ihr Rezept hat Luisa aus ihrer Heimat, der Estremadura an der Grenze zu Portugal, ins Baskenland mitgebracht. Auch dort heißt er einfach Flan. Die Milch und die Eier müssen wirklich ganz frisch und von bester Qualität sein, denn beides sollte man bei einem perfekten Flan herauschmecken. Er wird deshalb auch nur ganz leicht mit Zimt oder auch mit etwas Vanille aromatisiert.

Für 6 Personen:

Flan:

1 l Milch,
1 Zimtstange,
6 große Eier (Gewichtsklasse L),
6 EL Zucker

Karamel:

250 g Zucker,
250 ml Wasser,
wahlweise, um die Kristallbildung zu verhindern: entweder 1 TL durchgeseibter Zitronensaft oder 1 TL Honig oder 1 TL Traubenzucker oder ½ TL Weinstein,
geschmacksneutrales Pflanzenöl zum Einölen der Form



Kochen Sie die Milch mit der Zimtstange auf. Zugedeckt auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Eier und Zucker schlagen. Geben Sie die mit Zimt aromatisierte Milch zu den Eiern und dem Zucker.

Während die Milch abkühlt, bereiten Sie die Flanform mit dem Karamel vor: Stellen Sie zunächst eine Schüssel mit kaltem Wasser bereit. Sie sollte so groß sein, daß Sie ihren Kochtopf hineinstellen oder -halten können. Für den Karamel kochen Sie Zucker und Wasser auf. Zuckersirup kristallisiert beim Kochen sehr leicht aus. Geben Sie daher zu Beginn eine der oben genannten Zutaten zu Zucker und Wasser. Der Zucker sollte sich vollständig aufgelöst haben, bevor die Flüssigkeit zum Kochen kommt. Der kochende Sirup darf nicht gerührt werden. Zuckerkristalle, die sich am Topfrand bilden, sollten mit einem feuchten Pinsel entfernt werden. Sie dürfen nicht in den Sirup fallen.

Der Sirup muß kochen, bis er eine Farbe annimmt, die an Bernstein erinnert. Zunächst kocht er noch sprudelnd, später nur noch leise. Dann beginnt er langsam braun zu werden. In diesem Stadium sollten Sie den Topf hin und wieder leicht schwenken, damit er gleichmäßig bräunt. Die Karamelisierung schreitet jetzt rasch voran. Da Karamel schnell anbrennt, müssen Sie den Zuckersirup in dieser kritischen Phase ständig beobachten. Kurz bevor er seinen charakteristischen hellgelben Farbton annimmt, nehmen Sie den Topf vom Herd und setzen oder halten ihn kurz in das kalte Wasser, um den Kochprozeß zu stoppen.

Dies alles hört sich kompliziert und abenteuerlich an, ist aber eigentlich sehr einfach und darüber hinaus auch schnell gemacht. Arbeiten Sie vorsichtig, der kochende Zucker erreicht Temperaturen von 160-170 °C. Halten Sie Kinder fern vom Herd, um jede Gefahr auszuschließen.

Geben Sie etwas geschmacksneutrales Öl auf ein Küchentuch und reiben Sie die Flanform damit aus. Gießen Sie den heißen Karamel aus dem Topf in die eingölte Flanform. Schwenken Sie die Form, so daß der Karamel gleichmäßig auf den Innenwänden verteilt wird. Wenn der Karamel hart geworden ist, können Sie die Eier-Milch-Masse durch ein feinmaschiges Sieb dazugeben.

Stellen Sie die Form in ein Bad mit kochendem Wasser. Das Wasser sollte mindestens bis zur Mitte der Form reichen, besser noch etwas darüber hinaus. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 170 °C) etwa 1 h garen. Wenn ein hineingestochener Metallspieß sauber herauskommt, ist der Flan durchgegart. Abkühlen lassen, aus der Form stürzen und servieren.

Tips:

- Wenn der Sirup trotz aller Vorsicht kristallisiert, läßt man ihn einige Minuten abkühlen und rührt etwas Wasser unter, bis sich die Kristalle auflösen.
- Karamel hält man in einem heißen Wasserbad flüssig. Abgekühlten Karamel darf man nicht zu lange stehen lassen, denn er wird durch Luftfeuchtigkeit feucht und zäh.
- Um Formen für Süßspeisen einzuölen, kann man Mandelöl verwenden. Das ist besonders fein.