

## La Palma

### Auf La Palma duftet Anicias Küche nach Knoblauch und Safran!

An der Caldera, dem Kraterrand des Vulkans, aus dem die kanarische Insel La Palma entstanden ist, regnet es nahezu täglich. Um auf der fruchtbaren, reich mit Mineralien durchsetzten Erde Ackerbau betreiben zu können, mußten die Palmeros Terrassen an den steilen Hängen anlegen und das reichlich vorhandene Wasser von Terrasse zu Terrasse leiten – bis hinunter an den Fuß des Vulkans. Diese wichtige Entwicklungsmaßnahme für die Insel finanzierten im 19. Jahrhundert private Aktiengesellschaften vor Ort. Die Regierung im fernen Madrid – die Islas Canarias gehören seit dem frühen 15. Jahrhundert zu Spanien – hatte dazu nicht die notwendigen Finanzmittel.

Auch heute noch verdienen diese Aktiengesellschaften mit dem kontinuierlich sprudelnden Element des Lebens ihr Geld. Die Palmeros können eine Wasseraktie erwerben und haben dadurch das Recht auf eine ganz bestimmte Wassermenge pro Minute – 365 Tage im Jahr. Mit diesem Wasser werden nicht nur die Privatgärten bewässert, es ermöglicht auch den Anbau von Kartoffeln, Avocados, Bananen, Zitronen, Orangen, Erdbeeren, Feigenkakteen, Tomaten und Blumen auf dieser Insel, die etwa auf Höhe der Sahara 140 km westlich der nordafrikanischen Küste liegt und ein subtropisches Klima hat.



Pedro Machin Perrez aus dem 2.000-Seelen-Ort Puntagorda im Nordwesten der Insel, arbeitet für eine dieser Wassergesellschaften. Sie verwaltet unter anderem auch das Wasser von Aktionären, die sich kein eigenes Auffangbecken leisten können. Pedros Frau, Anicia Perrez Martin, baut mit Hilfe der Bewässerungssysteme Blumen an, die sie zweimal pro Woche an die Blumenläden der Insel und an Privatleute verkauft.

In Anicias Küche duftet es nach Knoblauch und Safran, nach Fisch, Geflügel und Kaninchen, die gebraten und geschmort mit einer der zahlreichen *Mojos* serviert werden. Es sind keine raffinierten Gerichte, die hier gekocht werden, eher bodenständige Speisen aus dem, was auf La Palma in Hülle und Fülle zu Verfügung steht. Die Inselbewohner lebten über viele Jahrhunderte in großer Armut und viele von ihnen waren gezwungen, ihren Lebensunterhalt in Übersee oder in Europa zu verdienen. Auch davon legt diese bäuerliche Küche ein Zeugnis ab, etwa mit der nahrhaften *Potaje de trigo* (Weizensuppe) oder mit den *Chicharrones* (panierte Grieben). Erst der Tourismus im großen Stil hat einen gewissen Wohlstand nach La Palma und den übrigen kanarischen Inseln gebracht.



## Potaje de trigo

### Weizen-Eintopf

**Eine preiswerte und sehr nahrhafte Suppe.**

#### Zutaten für 6-8 Portionen:

500 g gepökelte Schweinerippchen,  
 1 kg Weizen,  
 500 g festkochende Kartoffeln,  
 1 mittelgroße Süßkartoffel,  
 2 Chayotefrüchte,  
 300 g Kürbis,  
 300 g Bubango-Kürbis, ersatzweise ein anderer  
 Kürbis,  
 1 große Möhre,  
 ¼ Weißkohl,  
 3 Zwiebeln,  
 100 g frischer durchwachsener Speck,  
 3 Knoblauchzehen,  
 1 TL Kreuzkümmel,  
 ⅛ TL Safran



Legen Sie die Schweinerippchen für eine Nacht in kaltes Wasser, um ihnen einen Teil des Pökelsalzes zu entziehen. Kochen Sie am nächsten Tag den Weizen in 2-3 l Wasser weich. Rechnen Sie dafür 30-40 min Abgießen und beiseite stellen. Kartoffeln und Süßkartoffel schälen und in Würfel von etwas mehr als 1 cm Seitenlänge schneiden. Die Chayotefrüchte unter fließendem Wasser abbürsten, mit einem Sparschäler die Haut restlos abschälen, halbieren und den großen Samen beim Stielansatz herausschneiden. Chayote, das Kürbisfleisch und den Bubango ebenfalls in Würfel von gleicher Größe schneiden. Die Möhre schälen und würfeln. Den Kohl in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Die Gemüse in 4 l kaltem Wasser mit den Schweinerippchen und dem Speck aufsetzen. Auf großer Hitze zum Kochen bringen. Wenn die Suppe kocht, abschäumen. Währenddessen die abgezogenen Knoblauchzehen in einem Mörser mit dem Kreuzkümmel zu einer Paste zerstoßen. Nach dem Abschäumen die Knoblauch-Kreuzkümmelpaste, Salz und den Safran zu dem Eintopf geben. 30-45 min im offenen Topf kochen lassen. Dann den weichen Weizen zugeben, umrühren und weitere 10 min auf dem Herd lassen. Den Eintopf ggf. mit etwas Wasser verdünnen, mit Salz abschmecken und servieren.

**Tip:**

- Am besten bereiten Sie Chayote unter fließendem Wasser vor, das den leicht klebrigen Milchsafte wegspült, der beim Schneiden austritt. Das leicht süßliche Fruchtfleisch ist sehr stärkehaltig. Sie werden wie Kartoffeln oder Kohlrabi zubereitet.

## Carne de conejo en salsa

### Kaninchenfleisch in roter Sauce

**Das helle Fleisch des Hauskaninchens ähnelt sehr dem zarten Aroma von Geflügel. Hauskaninchen waren schon immer eine preiswerte Alternative zu Schweine- und Rindfleisch oder Wild. Kaninchen sind einfach zu halten und vermehren sich rasch. Heute gelten Sie als Delikatesse. Früher waren sie ein Gericht der Armen.**

### Zutaten für 4-6 Portionen:

1 großes, zerlegtes Kaninchen (ca. 2 kg),  
 12 EL Olivenöl,  
 100 g abgezogene Mandeln,  
 1 große Zwiebel,  
 2-3 Knoblauchzehen,  
 1 grüne Paprikaschote,  
 2-3 Tomaten,  
 2 Lorbeerblätter,  
 2-3 Zweige frischer Thymian, ersatzweise 1 TL getrockneter Thymian,  
 Salz,  
 schwarzer Pfeffer,  
 ⅓ TL Safran,  
 100 ml Weißwein,  
 1 Kaffeetasse Mojo rojo



Die Kaninchenteile in 8-10 EL Olivenöl auf großer Flamme von allen Seiten kräftig anbraten. Beiseite stellen. Die Mandeln in einer ungefetteten Pfanne über milder Hitze anrösten, abkühlen lassen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Stielansatz und Samen der Paprikaschote entfernen, in Quadrate schneiden. Die Tomaten häuten, in dem man sie kurz in kochendes Wasser taucht, kalt abschreckt und dann die Haut abzieht. Samen entfernen, Tomaten grob hacken. Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Tomaten in einem Topf, der auch das Kaninchen fassen kann, in dem restlichen Olivenöl leicht anschwitzen. Die Kaninchenteile, Lorbeer, Thymian, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Safran, Weißwein, Mojo rojo, Mandeln und 100 ml Wasser hinzufügen und auf kleiner Flamme im offenen Topf 30 min schmoren, bis die Kaninchenteile gar sind. Wenn man mit einem kleinen Messer hineinsticht, darf kein blutiger Saft mehr austreten. Abschmecken und sofort auftragen. Dazu ißt man am besten Weißbrot.

### Tip:

- Sie können statt eines ganzen Kaninchens auch 4-6 Kaninchenkeulen nehmen.

## Papas arrugadas

### Kartoffeln mit Zitronen und Salz

**Papas arrugadas** bedeutet wörtlich „runzlige Kartoffeln“. Diese Spezialität, die sich nur auf den Kanarischen Inseln findet, eignet sich als sommerliche Beilage zu einem Grillfest, wo sie eine Alternative zu den beliebten Folienkartoffeln darstellt. Sie sollten bei diesem Gericht auf gar keinen Fall mit Salz sparen. Grobes Meersalz ist Pflicht! An der Küste von La Palma werden Papas Arrugadas häufig mit Meerwasser zubereitet.

### Zutaten für 6-8 Portionen:

1 kg kleine, festkochende Kartoffeln,  
100-150 g grobes Meersalz,  
2 Zitronen mit unbehandelter Schale

Die Kartoffeln waschen und in einen Topf geben. Soviel Wasser angießen, daß sie knapp bedeckt sind. Die Zitronen in grobe Stücke schneiden, darüber geben. Das Salz gleichmäßig darauf verteilen. Im offenen Topf 30 min

kochen, bis die Kartoffeln weich sind, wenn man mit einem Messer hineinsticht. Idealerweise sollte das Wasser dann verdunstet sein. Die Kartoffeln sind dann mit einer dünnen Salzschrift überzogen. Ansonsten das Wasser abgießen, die Kartoffeln noch 2-3 min auf kleiner Flamme trocknen lassen. Sofort mit einer Mojo servieren.



## Mojo rojo

### Rote Sauce

**Mojos – Würzsaucen sind eine Spezialität der kanarischen Inseln. Man serviert sie zu gekochten und gebratenem Fleisch und Gemüse, z.B. Papas arrugadas. Bereiten Sie unsere Mojos für eine sommerliche Grillparty zu.**

### Zutaten:

3 getrocknete rote Paprikaschoten,  
2-3 Knoblauchzehen,  
100 g geschälte, süße Mandeln,  
1 TL frisch zerstoßener Kreuzkümmel,  
200-250 ml Olivenöl,  
grobes Meersalz,  
1 TL Apfelessig



Man halbiert die roten Paprika, entfernt den Stielansatz und die Kerne und legt die geputzten Schoten etwa 20 min in heißes Wasser. Herausnehmen, trocken tupfen, in grobe Stücke schneiden und im Mixer mit den abgezogenen, grob gehackten Knoblauchzehen, den feingehackten Mandeln, dem Kreuzkümmel, 200 ml Olivenöl, dem groben Meersalz und dem Apfelessig sehr fein pürieren. Wenn die Sauce zu dickflüssig ist, noch Olivenöl dazugeben. Mit Salz und Apfelessig abschmecken. Mojo rojo sollte frisch gegessen werden, hält sich im Kühlschrank aber 1-2 Tage ohne Qualitätsverlust.

### Tip:

- Wer eine pikante Sauce möchte, gibt je nach Geschmack 1-2 frische rote Chilischoten, die vorher entkernt und entstielt wurden, in den Mixer. Wer nicht so puristisch ist, kann auch roten Tabasco nehmen.

## Mojo verde

### Grüne Sauce

**Mojo verde wird aus frischen grünen Paprikaschoten hergestellt. Wenn Sie Mojo rojo und Mojo verde beispielsweise zu gegrilltem Fleisch servieren, können Sie mit beiden Saucen farbenfrohen Teller dekorieren.**

### Zutaten:

3 frische grüne Paprikaschoten,  
2-3 Knoblauchzehen,  
1 TL frisch zerstoßener Kreuzkümmel,  
100 ml Olivenöl,  
grobes Meersalz,  
1 TL Apfelessig



Stielansatz und Kerne der Schote entfernen.

Die Schote in grobe Stücke schneiden. Im Mixer mit den abgezogenen, grob gehackten Knoblauchzehen, dem Kreuzkümmel, dem Olivenöl, dem groben Meersalz und dem Apfelessig sehr fein pürieren. Ggf. mit etwas Olivenöl verdünnen. Mit Salz und Apfelessig abschmecken. Mojo verde sollte frisch gegessen werden, hält sich im Kühlschrank aber 1-2 Tage ohne Qualitätsverlust.

### Tip:

- Eine pikante Sauce erhalten Sie durch 1-2 grüne, entkernte und entstielte Chilischoten, die Sie wie bei der Mojo rojo einfach mitpürieren. Milder, grüner Tabasco ergibt ebenfalls einen pikanten Geschmack.



## Mojo de ciclanthro

### Koriandersauce

**Hier tritt Koriander, ersatzweise glatte Petersilie an die Stelle der Paprikaschoten. Man nimmt – im Vergleich zur Mojo rojo – weniger Knoblauch und Kreuzkümmel, damit der Koriandergeschmack nicht übertönt wird.**

### Zutaten:

2 große Bund Koriandergrün, ersatzweise glattblättrige Petersilie,  
2 Knoblauchzehen,  
½ TL frisch zerstoßener Kreuzkümmel,  
200-250 ml Olivenöl,  
grobes Meersalz,  
1 TL Apfelessig

Den Koriander waschen, trocken tupfen, dicke Stiele abschneiden. Grob hacken. Im Mixer mit den abgezogenen, grob gehackten Knoblauchzehen, dem Kreuzkümmel, 200 ml Olivenöl, dem groben Meersalz und dem Apfelessig sehr fein pürieren. Ggf. mit weiterem Olivenöl verdünnen. Mit Salz und Apfelessig abschmecken. Mojo de cilantro sollte frisch gegessen werden.

### Tip:

- Den zarten Geschmack dieser Sauce, die sich hervorragend zu gegrilltem Fisch eignet, sollten Sie durch keinerlei Chilischoten verderben. Sie läßt sich allerdings – dies ist dann aber nicht mehr kanarisch – durch ½ TL frischen, feingehackten Ingwer, Zitronensaft statt Apfelessig und dadurch abwandeln, daß Sie das Olivenöl durch eine Mischung aus geschmacksneutralem Pflanzenöl und Sesamöl ersetzen. So geben Sie der Koriandersauce einen asiatischen Touch.

## Chicharrones

### Panierter Griebenspeck

**Auf La Palma waren Chicharrones ein preiswertes, aber sättigendes Fleischgericht. Wir würden sie eher als hausgemachten Snack betrachten und vor einem kanarischen Essen als Knabberei servieren. Gofio ist eine Spezialität der Kanaren. Es handelt sich um Mehl aus geröstetem Getreide, meist Mais, aber auch Weizen, Gerste oder sogar Kichererbsen.**

### Zutaten für etwa 300 g Chicharrones:

500 g durchwachsener Speck,  
3-4 Knoblauchzehen,  
100 g Gofio,  
nach Belieben etwas Salz

Den Speck in grobe Würfel schneiden, den Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Beides miteinander vermengen und in einer ungefetteten Pfanne bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren 30 min anbraten, bis alles Fett ausgelassen ist. Herausheben, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit dem Gofio panieren. Die Chicharrones in ein grobes Sieb geben und überschüssiges Mehl abschütteln.



### Tip:

- Gofio ist eigentlich nur auf den kanarischen Inseln erhältlich. Behelfsweise kann man Weizenkörner in einer ungefetteten Pfanne über kleiner Hitze leicht anrösten und dann in einer Getreidemühle mahlen.

## Queso de almendra

### Mandelspeise

**Dieses zeitaufwendige Dessert hat ein wunderbares Mandelaroma. Seine Konsistenz erinnert an Lübecker Marzipan.**

### Zutaten:

500 g süße Mandeln,  
2-3 Bittermandeln,  
250 g Zucker,  
1 Zitrone mit unbehandelter Schale,  
½ TL Anissamen,  
1-2 Zimtstangen,  
8 Eier



Zunächst die Mandeln schälen: Man gibt sie in kochendes Wasser, wo man sie 1 min kochen läßt. Abgießen, kalt abschrecken und schälen, indem man zwischen Daumen und Zeigefinger den Mandelkern aus der Schale drückt. Mandeln trocknen lassen und fein mahlen. Dies erledigen Sie am besten schon am Vortag.

Den Zucker, 250 ml Wasser, die in breite Streifen abgeschälte Schale der Zitrone, Sternanis und Zimtstange zum Kochen bringen. Lassen Sie diesen Sirup etwas abkühlen, entfernen Sie Schale, Sternanis und Zimtstange. Währenddessen trennen Sie die acht Eier. Vermischen Sie acht Eigelb und zwei Eiweiß mit den gemahlenden Mandeln. Verwenden Sie die sechs restlichen Eiweiß anderweitig, z.B. für Meringen.

Geben Sie die Mandelmasse in den Zuckersirup, stellen Sie alles bei kleiner Flamme auf den Herd und rühren sie die Masse 30 min bei milder Hitze. Dabei müssen Sie, dies ist eine Voraussetzung für das Gelingen des Rezeptes, unablässig nur in einer Richtung rühren. Ob mit oder gegen den Uhrzeigersinn spielt keine Rolle. Ansonsten könnte die Masse gerinnen.

Man nimmt die Mandelmasse vom Feuer, gibt sie in eine kalt ausgespülte Form, läßt sie erkalten und stürzt sie dann.

**Tips:**

- Süßspeisen und andere Gerichte mit süßen Mandeln gewinnen an Aroma, wenn Sie behutsam feingemahlene Bittermandeln hinzufügen. Rechnen Sie 2-3 Bittermandeln auf 500 g Mandeln.
- Gemahlen verliert Anis sehr schnell seinen Geschmack. Kaufen Sie ganze Samen und zerstoßen Sie immer frisch die benötigte Menge. Anis und Sternanis sind ganz verschiedene Gewürze. Der Sternanis ist die Samenfrucht eines tropischen Magnoliengewächses. Anis dagegen stammt von einer einheimischen Würz- und Heilpflanze.