

Zu Tisch: Ibiza | ARTE

 arte.tv/de/articles/zu-tisch-ibiza

Die Rezepte der Sendung



Flaó

Für 6-8 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Backzeit : 45 Minuten

Der Flaó ist der bekannteste Kuchen Ibizas. Er wurde traditionell am Ostersonntag gebacken, ist aber inzwischen so beliebt, dass die Ibizenker ihn das ganze Jahr über essen. Die interessante Mischung aus Süße und Würze mit einem leichten Anisgeschmack macht ihn zu etwas ganz besonderem.

Tipp: Wenn man die pfeffrig harzige Pfefferminzsorte „Hierbabuena“ nicht findet, kann man sie durch Pfefferminze ersetzen.

Zutaten:

- Eine Tarteform von ca. 26 cm Durchmesser
- 250 g Mehl
- etwas abgeriebene Schale von einer unbehandelten Zitrone
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- Anissamen nach Geschmack
- 20ml Anislikör
- 120 g Schweinschmalz oder kalte Butter
- kaltes Wasser
- Öl zum Einfetten der Tarteform

Für die Füllung:

- 4 Eier

- 125 g Zucker
- 500 g schwach gesalzener Ziegenfrischkäse und Schafskäse (Ersatzweise Ricotta)
- 10 Blätter Hierbabuena bzw. Pfefferminze
- 2-3 Minzblätter zum Dekorieren
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Das Mehl auf eine Arbeitsfläche sieben, zu einem Haufen zusammenschieben, eine Mulde hineindrücken und die übrigen Zutaten hineingeben. Alles zu einem glatten, festen Teig kneten. Den Teig in Folie wickeln und ca. 30 Minuten kühlen. Die Tarteform mit Öl einstreichen und mit etwas Mehl bestäuben.

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Minze unter kaltem Wasser abbrausen, trockenschütteln und klein hacken.

Für die Füllung die Eier mit Zucker verrühren, bis dieser sich weitgehend aufgelöst hat. Schafskäse zerkrümeln und mit dem Ziegenfrischkäse und der Minze unter den Eischaum heben. Evtl. mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in die gefettete Form legen. Den Rand etwas hochziehen. Damit sich zwischen Form und Teigboden während des Backens keine Blasen bilden, den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen. Anschließend die Ei-Käse-Masse auf dem Teigboden verteilen und mit drei Pfefferminzblättern dekorieren.

Den Flaó nun im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 180°C Ober- Unterhitze circa 45 Minuten backen, bis er goldbraun ist.

Orangensalat mit Fenchel und Olivenöl

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Der Orangensalat ist das ideale Gericht für heiße Sommertage und gleichzeitig eine kleine Vitaminbombe. Nicht nur die Orange ist reich an Vitamin C, sondern auch der Fenchel, der daneben noch wichtige B Vitamine und viele Mineralien enthält.

Tipp: Man kann den Salat noch mit einigen gerösteten Mandelsplittern oder gerösteten Pinienkernen veredeln.

Zutaten:

- 1 kleine Fenchelknolle
- 4 Orangen
- 30 ml kräftiges Olivenöl
- nach Geschmack Meersalz

Zubereitung:

Das Fenchelgrün entfernen. Die Fenchelknolle waschen und in kleine Würfel schneiden.

Die Orangen mit einem scharfen Messer so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Die geschälten Orangen in Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten. Die Fenchelwürfel darüber geben. Das Olivenöl dazugeben und mit Salz würzen.



Orangensalat / salade d'oranges

© Frederik Klose-Gerlich

Ensalada Payesa

(Bauernsalat)

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 70 Minuten

Der ibizenkische Bauernsalat kann als Hauptgericht gegessen werden, da er durch Kartoffeln und Eier sehr nahrhaft ist.

Tipp: Traditionell wird der Salat mit doppelt gebackenen Brötchen, den „Crostes“ zubereitet. Falls die nicht zur Hand sind, kann man auch vier getrocknete Baguettescheiben nehmen und diese in Würfel schneiden und mit etwas Olivenöl in der Pfanne rösten. Diese dann erst kurz vor dem Servieren auf den Salat geben, damit sie nicht durchweichen.

Wer es gerne saftig mag kann den Salat mit noch mehr Olivenöl und Zitronensaft abschmecken.

Zutaten:

- 8 mittelgroße Kartoffeln
- 2 Eier
- 2 Tomaten
- 2 Rote gegrillte Paprikaschoten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 60 ml Olivenöl
- Crostes oder Croutons
- Salz
- Nach Geschmack getrockneter Fisch

Zubereitung :

Die Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser ca. 25 Minuten garen bis sie bissfest sind. Etwas abkühlen lassen und dann schälen. Mit der Gabel in Stücke brechen und in eine Schüssel geben. Nicht schneiden, dann nehmen sie das Öl besser auf.

Knoblauchzehen und Zwiebel abziehen und kleinhacken.

Paprikaschoten waschen, mit Küchenkrepp abtupfen und halbieren.

Eier ca. 8 Minuten hart kochen, mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und klein schneiden.

Paprika im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad ca. 10-15 Minuten backen bis die Haut fast schwarz ist und dann kurz unter den Grill legen. Einmal wenden, aus dem Ofen nehmen, die Haut abziehen, die Kerne entfernen und die Paprika in feine Streifen schneiden.

Tomaten waschen und achteln.

Alle Zutaten zu den Kartoffeln geben und mit Olivenöl vermengen.

Nach Geschmack einige Stückchen Peix Sec aus dem Glas oder Sardellenfilets dazu geben.

Die Crostes kurz brechen und am Schluß damit den Salat garnieren.

Kurz vor dem Servieren mit Orangensalz würzen.



Ensalada Payesa

Orangensalz

Für ein kleines Glas

Zubereitungszeit: 10 Minuten + Trockenzeit der Orangen

Das Orangensalz ist, in ein schönes Glas gefüllt, ein originelles Geschenk. Es kann auch noch mit Chili verfeinert werden.

Tipp: Will man das Salz außerhalb des Sommers *zubereiten*, kann man die Orangenschalen auch auf einem großen flachen Teller auf der Heizung trocknen.

Zutaten:

- 2 mittelgroße, unbehandelte Orangen
- 200 g Meersalz, je nach Geschmack fein oder grob

Zubereitung:

Die Orangen waschen und gut abtrocknen. Mit einem Zersterschneider oder einer Reibe die Schale fein abreiben.

Auf einem Teller ausbreiten und in der Sonne trocknen lassen. Salz und die getrockneten Orangenschalen in einem Glas abwechselnd schichten und luftdicht verschließen.



Sel à l'orange / Orangensalz

Bullit de Peix

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 70 Minuten

Der Fischeintopf Bullit de Peix ist eines der ältesten und beliebtesten Gerichte der Insel und ist zusammen mit dem Reis „Arroz a Banda“ ein Traum für alle Fischliebhaber.

Tipp: Am feinsten ist der Eintopf mit verschiedenen Fischarten, aber es ist auch möglich, ihn allein mit Rotbarsch oder Zackenbarsch zuzubereiten.

Zutaten:

- 1,2 kg gemischter Fisch (z.B. Tintenfisch, Rotbarsch, Zackenbarsch, Roter Drachenkopf, Petersfisch)
- 6 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Zwiebel,
- 1 Tomate,
- je 1 rote und grüne Paprikaschote
- 4 Knoblauchzehen,
- 150 g grüne Bohnen
- 50 g Olivenöl, Salz, Pfeffer, Safran nach Geschmack

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, schälen und achteln.

Knoblauch und Zwiebel abziehen und klein würfeln.

Paprikaschoten waschen, trockentupfen und klein schneiden.

Tomate ebenfalls waschen und kleinschneiden.

Bohnen putzen und halbieren.

Fischsorten unter kaltem Wasser abbrausen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Olivöl einer Paellapfanne oder in einer anderen großen, tiefen Pfanne erhitzen. Zuerst etwas Tintenfisch darin anbraten. Anschließend die kleingeschnittene Zwiebel und den Knoblauch dazugeben und mit dünsten. Dann das restliche Gemüse und die Kartoffeln dazugeben. Mit ca. 1,5 Liter Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5 min. garen.

Fischstücke dazugeben und bei niedriger Temperatur weitere 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, je nach Größe der Fischstücke.

Nach der Garzeit die Fischstücke und das Gemüse mit einer Schaumkelle aus der Pfanne nehmen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Warmhalten.

Den übriggebliebenen Fischsud für den Arroz a Banda aufheben.

Arroz a banda

Für 4 Personen

Zubereitung: 40 Minuten

Der Arroz a banda ist ein altes Fischergericht, das traditionell von Allen aus der Pfanne gegessen wird, da man früher auf den Booten wenig Geschirr hatte.

Tip: Wenn die Zeit nicht reicht, um noch einmal Tintenfisch und Knoblauch anzurösten kann man den Reis auch nur in der intensiven Fisch-Gemüsebrühe kochen. Auch dadurch bekommt er schon viel Geschmack.

Zutaten:

- 1 kleinen Tintenfisch
- 1 Tomate
- 1 Knoblauchzehe
- 350 g Reis
- Olivenöl

Zubereitung:

Reis in ein Sieb geben und gründlich waschen.

Knoblauch abziehen und würfeln. Tomate waschen und klein schneiden.

Tintenfisch unter kaltem Wasser abbrausen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tintenfisch anbraten. Knoblauch und Tomatenstücke dazugeben. Mit ca. 1 Liter Fischsud vom Bullit de Peix ablöschen und den Reis einrühren. In der offenen Pfanne solange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.



Frito de Matanza
© Frederik Klose-Gerlich

Frito de Matanza

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 80 Minuten

Das Frito (= frittiert) de Matanza (Schlachten) wird auf Ibiza seit vielen Generationen als Abschluss des Traditionellen Schlachtfestes gegessen. Das Gericht ist inzwischen aber so beliebt, dass es das ganze Jahr über gekocht wird.

Tipp: Wem das Frittieren der Kartoffeln zu aufwendig ist, kann sie auch bissfest gekocht unter den Eintopf geben.

Zutaten:

- 500 g Schweinelende
- 200 g Schweineleber

- 150 g Bauchspeck
- 500g festkochende Kartoffeln
- Öl zum Frittieren
- 2 grüne Paprika
- 2 rote Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Pommes:

Kartoffeln waschen, schälen und in nicht zu dünne Stifte schneiden.

Öl in einer Fritteuse oder in einem sehr hohen Topf auf 180 Grad erhitzen.

Pommes portionsweise darin frittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Paprikaschoten waschen, entkernen und in Streifen schneiden.

Das Fleisch und die Leber unter kaltem Wasser abbrausen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Speck in Würfel schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und zuerst den Speck anbraten. Zwiebel- und Knoblauchwürfel dazugeben und kurz mitdünsten. Dann die Fleischstücke ca. 5 Minuten anbraten. Anschließend die Leber dazugeben und weitere 3 Minuten braten. Paprikastreifen unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren die Pommes Frites dazugeben und umrühren.