

VEGAN SPANIEN

GONZALO BARÓ

Illustrationen Henriette Artz | *Fotografien* Gonzalo Baró

NEUN
ZEHN

NeunZehn Verlag



ALIOLI

FÜR DAS TRADITIONELLE ALIOLI:

- 4 Knoblauchzehen
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Prise grobes Salz
- 125 ml Olivenöl
- 1 Mörser aus Stein oder Keramik

1 Die Knoblauchzehen schälen und zusammen mit dem Zitronensaft und dem Salz in den Mörser geben. Dann so lange zerdrücken (mindestens fünf Minuten), bis sie sich komplett in dem Saft aufgelöst haben. **2** Nun wird das Olivenöl behutsam in einem sehr dünnen Strahl hinzugefügt. Dabei mit dem Mörser ständig und immer in dieselbe Richtung weiter rühren, sodass sich alles verbindet und eine gleichmäßige mayonnaiseartige Sauce entsteht. Dieser Prozess sollte mehrere Minuten dauern.

FÜR EINE KNOBLAUCHMAYONNAISE:

- 100 ml Sojamilch
- 1-2 Knoblauchzehen
- 200 ml Sonnenblumenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- Salz

1 In einen hohen Behälter die Sojamilch und den Knoblauch geben und anschließend das Sonnenblumenöl. Den Stabmixer am Boden des Behälters festhalten und erst dann anschalten und den Stab langsam nach oben ziehen. **2** Dann den Mixer ein paar Mal von oben nach unten bewegen, bis die Flüssigkeit eine festere Konsistenz erreicht. Das sollte ziemlich schnell passieren. Danach die Mayonnaise mit Zitronensaft, Olivenöl und Salz abschmecken.



PADRÓN-PAPRIKAS

Pimientos de padrón con sal Maldon

„Os pementos de Padrón, uns pican e outros non.“ Dieser galizische Spruch heißt übersetzt: Die Paprikas aus Padrón – einige sind scharf und andere nicht. Im Original hört es sich natürlich besser an, da es sich reimt. Etwa ein Fünftel dieser Paprikaschoten ist richtig scharf, was ganz lustig sein kann, wenn man in einer Runde zusammensitzt und selbst keine erwischt hat. Die Paprikas werden nur in Padrón (Galizien), an der nördlichen Atlantikküste Spaniens angebaut.

300 g Padron-Paprikas
2 EL Olivenöl
Maldon-Salz ersatzweise grobes
Meersalz

1 Die Paprikaschoten waschen, mit einem Tuch etwas trocknen und in einer heißen Pfanne bei nicht zu starker Hitze mit dem Olivenöl braten, bis sie gar sind. **2** Mit dem groben Salz servieren.





ANDALUSISCHE GAZPACHO*

**Gazpacho andaluz*

Dieses Gericht sollte kalt serviert werden und ist deswegen perfekt für die heißen Sommertage. Falls es schnell gehen soll, kann man die Suppe auch mit Eiswürfeln genießen.



- 1,2 kg sehr reife Tomaten
- 1 grüne Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Salatgurke
- 80 ml fruchtiges spanisches Olivenöl
- 3 EL Sherryessig
- Salz
- 1 Scheibe Weißbrot (optional)
- 1 kleine Zwiebel

1 Ein Kilogramm Tomaten vom Stielansatz befreien und grob schneiden. **2** Paprika vom Stiel und vom Gehäuse befreien und ebenfalls grob schneiden. Knoblauchzehe schälen. **3** Von der Gurke ein Drittel abschneiden und für die Garnierung beiseitelegen. **4** Die restlichen zwei Drittel der Gurke schälen und zusammen mit den Tomaten- und Paprikastücken, dem Knoblauch, Olivenöl, Essig, Salz und optional einer Scheibe Weißbrot (für eine festere Konsistenz) sorgfältig im Mixer pürieren. **5** Alles durch ein sehr feines Sieb oder eine Flotte Lotte passieren. Für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank kalt stellen. **6** Die übrigen 200 g Tomaten, den Rest der Gurken sowie die kleine Zwiebel in sehr kleine Würfel schneiden und als Garnierung zur gut gekühlten Suppe servieren,

TIPP

Gazpacho hält sich im Kühlschrank über mehrere Tage.





Die Qualität
ist höchsten Preisen!
- 29 04 87 47
- 10247 Berlin

ende hilft unheilbar
den unter:
die

Alkohol: Aber...
die sind zu...
die sind zu...
die sind zu...

Wissenswertes
Brot
Brot
Brot

Die Qualität
ist höchsten Preisen!
- 29 04 87 47
- 10247 Berlin

GEMÜSE-PAELLA *

**Paella de la huerta*

Ursprünglich stammt die Paella aus der Region Valencia, sie hat sich aber im XX. Jahrhundert als das Leitgericht der spanischen Küche etabliert und genießt längst internationalen Ruhm.

60 g grüne Bohnen
4 Artischockenherzen (aus dem Glas, in Olivenöl eingelegt)
1 mittelgroße Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL natives Olivenöl
½ TL süßes Pimentón
1 große reife Tomate, gehackt
2 l Gemüsebrühe (siehe Seite 22)
1-2 Msp. oder Prisen Safranfäden
80 g Lima-Bohnen, vorgekocht
300 g Bomba- oder Paella-Reis

1-2 Piquillo-Paprika (siehe Seite 94)
Salz
1 Zitrone (optional)

Paella-Pfanne für 4 Personen
(ersatzweise eine große Pfanne)

1 Die grünen Bohnen putzen, waschen und die Enden abschneiden. Die Artischockenherzen halbieren. **2** Die Zwiebel und den Knoblauch kleinschneiden. **3** In der Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel bei mittlerer Temperatur darin gla-

umblättern →

→ Fortsetzung

sig dünsten, anschließend den Knoblauch hinzufügen und eine Minute mitbraten. **4** Das Paprikapulver unterrühren und sofort die gehackte Tomate sowie die grünen Bohnen zugeben. **5** Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen, salzen und zum Kochen bringen. **6** Den Safran und die Limabohnen dazugeben und alles erneut zum Kochen bringen. **7** Den Reis gleichmäßig in der Pfanne verteilen und wiederum alles zusammen zum Kochen bringen. Anschließend die Temperatur reduzieren und 15 Minuten garen, bis die ganze Flüssigkeit verdampft und der Reis gar ist. **8** Die Paprika in Streifen und die Zitrone in Spalten schneiden und die fertige Paella damit garnieren.



KARTOFFEL-CHORIZO-EINTOPF (NACH LA RIOJA ART)*

**Patatas a la riojana*

DER EINTOPF:

1 kg mehlig kochende Kartoffeln
2 kleine Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1 grüne Paprika
200 g vegane Chorizo (siehe Seite 138)
¼ TL Cayennepfeffer, gemahlen
1 TL (gestrichen) süßes Pimentón
2 Lorbeerblätter
600 ml Gemüsebrühe (siehe Seite 22)
Salz / Pfeffer
½ Bund Petersilie

1 Die Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und kleinschneiden. **2** In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel bei mittlerer Temperatur glasig dünsten, anschließend den Knoblauch hinzufügen und eine Minute mitbraten. **3** Die grüne Paprika waschen, vom Gehäuse befreien, kleinschneiden und dazugeben. **4** Zwei Chorizos oder nach Belieben mehr in 5 mm dicke Scheiben schneiden und dazugeben. **5** Cayennepfeffer, Pimentón und Lorbeerblätter hinzufügen und einrühren. **6** Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Kartoffeln hineingeben. **7** Alles zum Kochen bringen und ca. 15 Minuten köcheln lassen, oder bis die Kartoffeln gar sind. **8** Mit Salz und Pfeffer abschmecken. **9** Vor dem Anrichten die Lorbeerblätter herausnehmen und den Eintopf mit der gehackten Petersilie bestreut warm servieren.

umblättern →

→ Fortsetzung

6 BIS 8 CHORIZOS (À 80 BIS 100 G):

250 g Glutenmehl
5 EL Paniermehl
½ EL Knoblauchpulver
1 EL (gestrichen) süßes Pimentón
1 EL (gestrichen) scharfes Pimentón
½ TL Zimt, gemahlen
½ TL Muskatnuss, gerieben
½ TL weißer Pfeffer
½ EL Salz
½ TL Trockenhefe
2 EL Vollkornreis, gekocht
½ EL Marmite (optional)
325 ml Wasser
25 ml Sojasauce
Frischhaltefolie
Küchengar

1 Das Glutenmehl mit dem Paniermehl, den Gewürzen, der Trockenhefe und dem gekochten Reis in einer Schüssel vermischen.
2 Marmite in etwas heißem Wasser (¼ Glas) auflösen, zusammen mit den restlichen Zutaten in die Schüssel geben und mit den Händen gut durchkneten, bis alles gleichmäßig vermengt ist. **3** Aus der Masse nun die Chorizos formen. Für jede Chorizo etwa 80 bis 100 g der Masse verwenden. **4** Mit den Händen jeweils eine Wurst formen und diese in Frischhaltefolie einwickeln. **5** Die Enden mit Küchengar zuknoten. Insgesamt lassen sich 6 bis 8 Chorizos aus der Masse fertigen. **6** Die Chorizos werden nun in ihren Folien ca. 20 Minuten in Wasser gekocht. Anschließend abkühlen lassen.

TIPP

Die Chorizos kann man sehr gut im Gefrierbeutel für mehrere Monate einfrieren und sie dann nach Belieben einsetzen: für Eintöpfe, als Tapa, angebraten oder einfach als Brotbelag. Man findet vegane Chorizos inzwischen auch schon in Bio-Läden.



KOKOS-MANDEL-FLAN*

**Flan de coco y almendras*

Flan ist ein in Spanien, Portugal und Lateinamerika sehr verbreiteter Nachtisch. Er stammt aus der Zeit der Römer auf der Iberischen Halbinsel und wurde ursprünglich mit Pfeffer serviert.

200 g Rohrohrzucker
1 EL Wasser
150 ml Mandelmilch, ungesüßt
200 ml Kokosmilch (mindestens 68
% Kokosanteil)
½ Espressolöffel (gestrichen) Ag-
ar-Agar (Pulver)

4 Flanformen (ca. 7 cm ø, 4,5 cm
hoch)

1 In einer kleinen Pfanne 50 g Zucker zusammen mit dem Wasser unter Rühren erhitzen, bis der Zucker zu dunkelbraunem Karamell zerschmolzen ist. Nicht anbrennen lassen, sonst schmeckt er bitter. **2** Vorsichtig in die Formen gießen und abkühlen lassen. **3** In einem Topf die Mandelmilch zusammen mit der Kokosmilch, dem restlichen Zucker und dem Agar-Agar zum Kochen bringen und anschließend auf das Karamell in den Formen gießen. **4** Diese dann im Kühlschrank mindestens zwei Stunden abkühlen lassen. **5** Mithilfe eines Messers die Flans auf kleine Teller stürzen.





ORANGEN-COCA*

**Coca fina de naranja*

Für dieses Gericht wählt man am besten eine süße Orangensorte aus.

1 kg Orangen
80 g Zucker
1 Rolle Blätterteig, vegan
2 EL Aprikosenkonfitüre
2 EL Wasser

1 Die Orangen sorgfältig schälen, dabei auch die weiße Haut komplett entfernen. **2** Dann die gepellten Früchte in Scheiben schneiden. **3** Den Zucker in einer großen Pfanne schmelzen lassen, dann die Orangenscheiben darauflegen und von beiden Seiten etwa eine Minute erwärmen. **4** Den Blätterteig mit einem Nudelholz behutsam etwas dünner ausrollen. **5** Einen Kreis von ca. 24 cm ø ausschneiden (mithilfe einer Springform) und die Orangenscheiben kreisförmig auf dem Teig verteilen. **6** Im vorgeheiztem Ofen bei 200°C ca. 20 Minuten backen, oder bis der Teig goldbraun wird. Dann abkühlen lassen. **7** Währenddessen die Aprikosenkonfitüre mit dem Wasser verrühren. **8** Die abgekühlte Coca mit dieser Glasur bestreichen.



REGISTER

A

Ajoblanco	86
All i oli oder Aliol, über die	30
Alioli	32
Andalusische Gazpacho	92
Auberginen-Apfel-Mousse	64
Auberginen mit Zuckermelasse	40

B

Bohnensalat	88
Bohneneintopf mit Mangold	128

C

Café Cortado	182
Champignons mit Mango-Ceviche und Avocado-creme	66

E

Edamame mit Minze und Zitrone	58
Das Ehepaar	62
Erdmandelmilch	168

F

Friséesalat	90
-------------	----

G

Gebratene Salatherzen	96
Grüne Bohnen in Tomatensauce	98
Gebratener Grüner Spargel	100
Gefüllte Canneloni in Piquillo-Brandy-Sauce	125
Gefüllte Piquillo-Paprikas	56
Gemüse-Paella	135
Gemüsebrühe	22
Gemüespieß mit Seitan und Grüner Mojo	154
Geröstete Bunte Möhren mit Schalotten und Minze	74
Granatapfel Granita	170
Grüne Tortilla	159

K

Kartoffel-Chorizo-Eintopf	137
Kartoffeln mit Linsen	140
Kartoffeln mit Papaya-Mojo	78
Kastilische Suppe	104
Knuspriges Gemüse mit Orangen-Alioli	106
Knusprige Auberginen nach Ajoarriero-Art	123
Kleine Brokkoli-Tortillas	130
Kokos-Mandel-Flan	172
Kräuterdressing	24

L

Linsen mit veganer Chorizo	148
----------------------------	-----

M

Mojo Verde	26
Mit Pilzen und Melasse gefüllte Säckchen zu Brava-Salsa	81

N

Nussrollen aus Medina Sidonia	164
-------------------------------	-----

O

Ofen-Auberginen	117
Olivenöl-Tortas	184
Oliaigua: Menorquinische Gemüsecremesuppe	114
Oliviersalat	43
Olivenpaste mit gerösteter Zucchini und blanchierter Cherry-Tomate	76
Orangen-Coca	174

P

Padrón-Paprikas	52
Paella, über die	132
Piquillo-Paprika, über die	94
Pilze mit Sherry	50
Pimentón de la Vera	28
Pincho Latino	71
Pipirrana Jaénra: Salat nach Jaén-Art	102

Q

Quinoa mit Mandelmilch	176
------------------------	-----

R

Reis nach Murcia-Art	150
Romesco-Sauce	35
Röstbrot mit Süßkartoffeln und Trauben	152
Rotweibirnen	178

S

Vegane „Sardellen“, in Essig eingelegt	54
Schwarzer Reis mit Padron-Paprika	143
Spanisches Kartoffelomelette	45
Sojabällchen in Rotwein-Pflaumen-Sauce	145
Süßkartoffeln mit buntem Mangold und Alioli-Sauce	156
Spinatsalat	108

T

Teegebäck mit Quittenpaste	180
Torrijas: Arme Ritter	166
Tortilla, über die	48

W

Weißer Spargel mit Safransauce und Mandeln	110
Wildreissalat mit Sherry-Vinaigrette	112

Z

Zucchini-Tempura	69
------------------	----
