

MARC FOSH

MALLORCA



MARC FOSH

MALLORCA

AUTHENTISCHE REZEpte VON
DER SONNENINSEL

südwest

Impressum

Für meinen verstorbenen Vater, ich danke dir für deine stete Ermutigung und Unterstützung während meiner gesamten Karriere. Für Jessica, Bruno und Gabriela, möget ihr lernen, Essen so sehr zu lieben wie ich, und möge jede eurer Mahlzeiten glücklich, mit Liebe und Lachen erfüllt sein.

1. Auflage © der deutschsprachigen Ausgabe 2020 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München.

Die Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel „Modern Mediterranean: Sun-drenched recipes from Mallorca and beyond“ im UK und den USA bei Nourish, einem Imprint von Watkins Media Limited, Unit 11, Shepperton House, 83–93 Shepperton Road London N1 3DF, enquiries@nourishbooks.com

Copyright © Watkins Media Limited 2019

Copyright Text © Marc Fosh Limited 2019

Copyright Fotografien © Watkins Media Limited 2019

Copyright für sonstige Fotografien siehe Seite 272 in Erweiterung dieser Copyright-Angabe
Marc Fosh ist in Übereinstimmung mit dem Copyright, Designs und Patents Act von 1988
der rechtmäßige Autor dieses Textes.

Copyright Text Seiten 253–262 © Olaf Barken

Hinweise

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder durch andere Verfahren), Vervielfältigung, Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Für die deutsche Ausgabe:

Redaktionsleitung: Eva Wagner

Übersetzung: Barbara Rusch, München

Redaktion: Ulrike Kraus, Köln

Bildredaktion: Tanja Zielezniak

Satz und Umschlag: OH, JA! (www.oh-ja.com), München

Reproduktion: Regg Media GmbH, München

Druck und Bindung: DZS Grafik d.o.o., Ljubljana

Printed in Slovenia

ISBN 978-3-517-09926-2



Verlagsgruppe Random House FSC ® N001967

Hinweise zu den Rezepten

Außer wenn anders angegeben:

Verwenden Sie mittelgroßes Obst und Gemüse.

Verwenden Sie frische Kräuter, Gewürze und Chilis.

Verwenden Sie Obst, Gemüse, Kräuter und Chilis stets gewaschen.

Verwenden Sie Bio-Eier aus Freilandhaltung der Größe M.

Verwenden Sie Kristallzucker.

1 TL = 5 ml

1 EL = 15 ml

Inhalt

Vorwort	7
Mandeln [<i>Almendras</i>]	12
Schokolade [<i>Chocolate</i>]	26
Chorizo [<i>Chorizo</i>]	38
Knoblauch [<i>Ajo</i>]	52
Fleisch vom Ibérico-Schwein [<i>Cerdo Ibérico</i>]	64
Lamm [<i>Cordero</i>]	76
Zitronen [<i>Limones</i>]	86
Mediterrane Kräuter [<i>Hierbas mediterráneas</i>]	104
Miesmuscheln [<i>Mejillones</i>]	118
Olivenöl [<i>Aceite de Oliva</i>]	130
Pfirsiche [<i>Melocotones</i>]	142
Paprikaschoten [<i>Pimientos</i>]	154
Rote Garnelen [<i>Gambas rojas</i>]	168
Reis [<i>Arroz</i>]	180
Safran [<i>Azafrán</i>]	196
Tintenfisch [<i>Calamar</i>]	208
Tomaten [<i>Tomates</i>]	220
Trüffeln und Wildpilze [<i>Trufas y setas</i>]	236
Mallorca – eine Insel im Wandel	253



Die Suche nach Sonne

Vorwort

Vor fast 25 Jahren zog ich nach Mallorca, um hier zu leben und zu arbeiten. Meine Ausbildung zum Chef de Cuisine hatte ich zuvor in London absolviert; dort sammelte ich meine ersten Erfahrungen in den Sternerestaurants, deren Schwerpunkt damals auf traditionellen französischen Techniken, reichlich Sahne und Butter lag. Auf der Suche nach ein wenig Sonne und einer leichteren Küche verbrachte ich anschließend drei wunderbare Jahre damit, mich durch die baskische Stadt San Sebastián – Spaniens kulinarische Kapitale – zu kochen, bis ich schließlich wissensdurstig und mit einer neu entfachten Leidenschaft für die mediterrane Küche und deren Lebensmittel auf Mallorca ankam. Im Vergleich zum Feinschmeckermekka San Sebastián war die Gastronomieszene Malloras weitaus gesetzter – doch die einheimischen Produkte waren dank des einzigartigen Klimas der Insel spektakulär. Ich wusste sofort, dass Mallorca das perfekte Fleckchen Erde sein würde, um dort ein Restaurant zu eröffnen.

Bevor ich nach Mallorca kam, hatte ich keine Ahnung von der Schönheit und Vielfalt dieser Insel. Wenn man zum ersten Mal über die Insel fliegt, erkennt man schnell, dass sie sehr grün ist, mit wunderschönen Bergketten und einer der atemberaubendsten Küsten des Mittelmeers. Bei Fahrten quer durch Mallorca entdeckt man zahllose Mandel-, Oliven- und Orangenhaine in der traumhaften Landschaft. Ich verliebte mich Hals über Kopf in die Insel.

Malloras regionale Küche hat ihre Wurzeln in den ländlichen, bäuerlichen Traditionen des Mittelmeerraums, hinzu kommen arabische und maurische Einflüsse. Auf den ersten Blick scheint sie kein großes Spektrum zu bieten, doch kaum kratzt man ein wenig an der Oberfläche, schon entdeckt man eine reiche Vielfalt an überraschenden Geschmackskombinationen und zahlreichen interessanten traditionsreichen Gerichten aus lokalen Zutaten. Weit entfernt vom spanischen Festland, waren auf dieser kleinen Insel lange vor dem Aufkommen des Tourismus Fischerei und Landwirtschaft absolut überlebensnotwendig. Dementsprechend strotzt Mallorca vor fantastischen saisonalen Zutaten, die in herrlichem Klima und auf fetten, fruchtbaren Böden gedeihen.

Mit dem Einzug des Tourismus hat sich die gastronomische Landschaft Malloras enorm verändert. Heute floriert auf der ganzen Insel eine äußerst spannende und dynamische Restaurantszene mit talentierten jungen Köchen, die aus lokalen Zutaten mediterrane Gerichte in großartigen Variationen zubereiten. In solchen Restaurants kann man die Leidenschaft und Philosophie jedes einzelnen Chefs wirklich spüren, und ich bin stolz darauf, dass viele dieser jungen Köche auf ihrem Weg irgendwann einmal auch durch meine Küche gegangen sind. Geändert hat sich auch die traditionelle Landwirtschaft der Insel. Heute produziert eine ganze Reihe kleiner Erzeuger wunderbare handwerkliche Zutaten, und auf den Märkten wird eine größere Auswahl an fantastischen, lokal angebauten

Lebensmitteln angeboten, die uns inspirieren. Mallorca hat sich zu einer echten kulinarischen Destination entwickelt.

MODERNE MEDITERRANE KÜCHE

Man kann wahrscheinlich durchaus sagen, dass wir hier auf den Balearen immer stark auf lokale Produkte gebaut haben, was wir für selbstverständlich hielten, und ganz sicher wussten wir nicht, wie wir die Geschichte unserer großen Köche, Lieferanten und Produzenten effektiv nach außen verkaufen konnten. Als Gast in einem Restaurant wie dem unseren entdecken Sie sehr schnell, dass unser Bio-Olivenöl (*aceite de oliva orgánico extra virgen*) von meinem Freund Pep Solivellas aus dem Dorf Pollença stammt und das Meersalz (*flor de sal*) gleich von der Küste bei Es Trenc. Auf unserer Speisekarte wimmelt es von lokalen Zutaten: Sóller-Garnelen, junge Mandeln, Meerfenchel, Salz-Alant, Trüffeln und Wildpilze aus den Bergen, frischer Fisch aus dem Mittelmeer und zartes Lamm und Spanferkel aus der Umgebung. Wenn man zudem bedenkt, dass mindestens 60 Prozent der Weine auf unserer Karte aus den Bodegas der Insel stammen und von kleinen, passionierten Weingütern aus einheimischen Rebsorten hergestellt werden, wird langsam klar, dass Mallorca eine erstaunliche Vielfalt an fantastischen Produkten direkt vor der Haustür bietet.

„Ist Mallorca Europas beste Insel für Feinschmecker?“, fragte sich vor nicht allzu langer Zeit die britische Zeitung „The Telegraph“. Ich glaube wirklich, dass sie das sein kann und wir gerade erst begonnen haben, unsere Geschichte zu erzählen, während wir das nächste Kapitel der kulinarischen Chronik dieser schönen Insel schreiben. Die Revolution der mallorquinischen Küche ist mittlerweile in vollem Gang: Wir haben auf der Insel einige innovative Köche, die mit guten lokalen, biologischen und saisonalen Produkten kochen, die traditionelle, mediterrane Rezepte interpretieren und gleichzeitig Farben, Frische, Aromen und Texturen der Region beibehalten. Wir bauen auf der reichen Geschichte, dem Erbe und den Traditionen des Mittelmeers auf und verwandeln das Ganze in etwas Neues.

NULL KILOMETER

Im Restaurant Marc Fosh sind wir vehementen Verteidiger der kulturellen Werte, die durch die lokale Gastronomie vermittelt werden. Basis unserer Verkostungsmenüs sind die besten lokalen Produkte von den Balearen, Ideen und Inspiration holen wir uns aus dem ganzen Mittelmeerraum. Die Philosophie hinter unseren Menüs ist einfach: Essen schmeckt am besten, wenn es aus regionalen, saisonalen Zutaten hergestellt wird. Nur wenn man das Wesen einer Zutat versteht und respektiert, ist man auf dem richtigen Weg, um ihren Geschmack durch das Zubereiten zu verbessern. Unsere Küche orientiert sich an der Natur und folgt dem Lauf der Jahreszeiten; einige der Zutaten bauen wir auf unserem eigenen Bauernhof an.

Wir unterstützen intensiv die lokale Produktion und bewundern die Werte der Slow-Food-Bewegung, die verantwortungsbewussten Konsum, ökologische Landwirtschaft, saisonale Lebensmittel, die Nichtverwendung genetisch veränderter Produkte und die Verwendung lokaler Zutaten aus einem Umkreis von 100 Kilometern vertritt. Diese „Null Kilometer“ genannte Philosophie ist im Moment ziemlich angesagt. Ihr Ziel ist im Wesentlichen, die Auswirkungen des Menschen auf die Umwelt zu begrenzen – durch weniger Fliegen, Fahren und Kraftstoffverbrauch einen kleineren ökologischen Fußabdruck zu hinterlassen. Durch die Verwendung von Produkten frisch vom Bauernhof wissen wir, dass sie voller Nährstoffe stecken und in der Regel nicht mit Chemikalien besprührt werden müssen, damit sie den langen Weg in die Restaurantküche überstehen. Global zu denken und lokal zu beziehen ist nicht nur politisch korrekt, sondern auch persönlich lohnend für den Landwirt, den Koch und den Konsumenten. Jeder gewinnt. Unter dem Strich vertrauen wir vollkommen auf die wunderbaren regionalen Produkte unserer Lieferanten, und ohne sie wären wir aufgeschmissen.





MODERN MEDITERRAN ZU HAUSE

Dieses Buch lädt Sie ein, die Aromen des Mittelmeers auf der Basis von 18 meiner Lieblingszutaten selbst zu kreieren. Jeder einzelnen Zutat ist ein eigenes Kapitel gewidmet, in dem Sie sowohl süße als auch herzhafte Rezepte finden können. Die Zutaten sollen Sie anregen, Gerichte aus frischen, saisonalen Lebensmitteln zu kochen, die sich zu Hause leicht zubereiten lassen.

Gute Zutaten sind der erste wichtige Schritt bei jedem Rezept. Und dafür empfehle ich Ihnen, auf Ihrem (Wochen-)Markt einzukaufen. Über einen geschäftigen Markt zu bummeln, macht immer Spaß, und eine Augenweide ist es auch. Ich liebe es, vom Restaurant aus um die Ecke zum „Mercat de l’Olivar“ in Palma zu spazieren – dort kaufen Einheimische und Köche ihre Lebensmittel ein –, ich genieße die Gerüche und bewundere, wie schön die Verkäufer ihre Produkte ausstellen, von den aufgehängten Schinken und Würsten bis hin zum kunstvoll gestapelten Obst und Gemüse. Mein Favorit ist wahrscheinlich die Fischabteilung: Jeden Tag quillt sie mit fantastisch frischem Fisch und Meeresfrüchten über und wie oft ich sie auch besuche, sie inspiriert mich stets von Neuem. Eine gute, frische, saisonale Zutat – einfach zubereitet – ist für Gäste weitaus verlockender, egal ob man in einem Sternerestaurant oder für die Familie und Freunde zu Hause kocht. Wenn Sie auf dem lokalen Markt einkaufen, unterstützen Sie auch die regionale Landwirtschaft, was wiederum bedeutet, dass Sie das ganze Jahr über saisonale, frische und reife Zutaten essen können. Dies ist eine gute Art und Weise, die Gesundheit zu fördern, darüber hinaus bin ich fest überzeugt, dass regionale Lebensmittel einfach besser schmecken.

Wie so viele vielbeschäftigte Menschen möchte ich, wenn ich zu Hause kuche, mich nicht stundenlang mit komplizierten Rezepten abplagen. Meine Philosophie beim Kochen für Freunde und Familie ist, das Essen einfach, frisch und mediterran zu halten. Vor allem soll es die Art von Gericht sein, die Menschen an einem Tisch zusammenbringt, um gemeinsam zu essen, Wein zu trinken und miteinander zu reden. Schließlich ist Essen ein gemeinschaftliches Erlebnis – für uns im Mittelmeerraum gehört es zu den größten Freuden des Lebens. Viele der Rezepte in diesem Buch sind einfache Eintopfgerichte, die Sie direkt auftafeln können. Einige sind etwas raffinierter, wenn Sie bei einem besonderen Anlass beeindrucken wollen, aber alle sind ganz einfach zu kochen und werden mit Zutaten zubereitet, die in den meisten Supermärkten leicht erhältlich sind.

Wenn Sie planen, für Freunde oder Familie zu Hause zu kochen, können Sie sich Ihr Leben um einiges erleichtern, wenn Sie so viel wie möglich im Voraus vorbereiten und organisieren. Haben Sie keine Angst, dass Sie ein Rezept ruinieren, indem Sie eine Zutat ersetzen oder eine andere weglassen; nicht selten entstehen die besten Rezepte durch Ausprobieren. Denken Sie daran, dass ein Rezept keine Seele besitzt. Sie als Koch müssen ihm die Seele einhauchen. Wenn Sie keine Leidenschaft aufbringen, werden Sie wahrscheinlich enttäuscht sein. Zu Hause zu kochen darf keine lästige Pflicht sein – es sollte Spaß machen. Sehen Sie es vor allem als Möglichkeit, Ihre kreativen Talente freizusetzen, Stress abzubauen und Ihre Geschmacksnerven zu verwöhnen.

Ich hoffe, dass diese Rezepte ein wenig warme Mittelmeersonne in Ihre Küche bringen, Sie inspirieren und beim Nachkochen zu Hause so wunderbar entspannen, wie es sein soll. Alle traditionellen Gerichte in diesem Buch stammen aus der genussvollen Seele Mallorcás, so wie wir sie lieben, und dienen somit als Basis für meine „Nueva Cocina Mallorquina“, die wir in unserem Restaurant ständig weiterentwickeln. ¡Hola und willkommen zur spannenden Begegnung auf Gaumenhöhe im FOSH und viel Spaß beim Kochen!





Mandeln

[Almendras]

Spanien ist der zweitgrößte Mandelproduzent der Welt; Mandeln wachsen überall in den spanischen Mittelmeerregionen Katalonien, Valencia, Murcia, Andalusien, Aragón und auf den Balearen. Traditionell schlug man bei der Ernte im September mit langen Stöcken auf die Äste der hilflosen Mandelbäume ein, damit sie ihre Früchte herausrückten und in die Netze abwarf, die am Boden warteten. Aber diese Methode verschwindet gerade schnell in der Versenkung, was kaum überrascht. Ich habe sie vor einigen Jahren selbst ausprobiert, und sie ist ein unerträglich harter Knochenjob, der mir Mandeln fast ein für alle Mal vermiest hätte. Heute hören Sie eher das schreckliche Dröhnen der mechanischen Baumschüttler, die die Bäume brutal packen und so lange schütteln, bis sie sich ergeben.

Mandeln werden seit der Antike kultiviert und sind oft in der Bibel erwähnt, ihr genauer Ursprung ist allerdings unklar. Im Gegensatz zum Orangenbaum, der regelmäßig gegossen werden muss, ist der Mandelbaum extrem anspruchslos. Die benötigte Feuchtigkeit erhält er durch seine Wurzeln, die sich tief in den Boden ausbreiten. Spanische Mandeln sind in der Regel von hervorragender Qualität, da sie vorwiegend im Trockenfeldbau in kleinen Obsthainen gezüchtet werden. Diese sind zwar weniger produktiv als extensive, bewässerte Obstplantagen, die Mandeln besitzen jedoch einen höheren Ölgehalt, weshalb sie saftiger und geschmackvoller sind.

Mandeln gehören zur selben Familie wie Kirschen, Aprikosen und Pfirsiche. Die zart aromatischen Nüsse werden in der ganzen Welt sowohl in süßen als auch in herzhaften Gerichten verwendet und oft mit Schokolade, Äpfeln, Birnen, Erdbeeren, Aprikosen und frischen Feigen kombiniert. Die Spanier haben Hunderte von Rezepten für Mandeln erfunden und sie tauchen in allen möglichen süßen Backwaren und Keksen auf, auch im berühmten *turrón* (Nougat) und im Mandelbiskuitkuchen *gato*. Oft werden sie zum Binden von Suppen und Saucen verwendet und bilden die Grundlage für *ajo blanco malagueño*, eine erfrischende kalte Mandel-Knoblauch-Suppe aus Andalusien.

Eine aktuelle Studie hat gezeigt, dass Mandeln die Gesundheit von Menschen mit hohen Cholesterinwerten verbessern können, da das in ihnen enthaltene Fett wie in Olivenöl überwiegend einfach ungesättigt ist. Sie sind kohlenhydratarm, reich an Vitamin E und eine gute Proteinquelle. Aufgrund ihres hohen Kaloriengehalts halten sich Experten jedoch zurück, sie Personen zu empfehlen, die Diät halten müssen. In moderaten Mengen genossen und vorausgesetzt, sie sind natürlich, ohne Zusatz von Salz und Ölen, können Nüsse sehr gesunde und ernährungsphysiologisch wertvolle Lebensmittel sein.

Mallorquinischer Puteneintopf

mit Mandeln

[*Escaldums de pavo mallorquín*]

- Für 4 Portionen
- Vorbereitungszeit: 20 Minuten
- Garzeit: 25 Minuten, plus 6–8 Minuten zum Durchziehen

150 ml	Olivenöl
1	Putenbrust ohne Haut, gewürfelt
1	Zwiebel (vorzugsweise aus Spanien), fein gehackt
2	Knoblauchzehen, zerdrückt
1 EL	Oregano, gehackt
2	Lorbeerblätter
200 ml	trockener Weißwein
150 ml	trockener Sherry
300 ml	Hühnerbrühe (Bouillon)
1 kg	Kartoffeln, geschält und gewürfelt
+	Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
50 g	geröstete Mandelkerne
2	Scheiben altbackenes Weißbrot
1 EL	glatte Petersilie, gehackt

Das Olivenöl in einem schweren Topf bei mittlerer Hitze erhitzen und die Putenbrustwürfel darin braun anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Oregano und Lorbeerblätter dazugeben und 3–4 Minuten braten, bis die Zwiebeln goldbraun sind. Mit Weißwein, Sherry und Hühnerbrühe aufgießen und zum Kochen bringen. Die Kartoffeln dazugeben, mit Meersalz und Pfeffer würzen. Die Hitze reduzieren und den Eintopf 20 Minuten lang sanft köcheln lassen.

Mandelkerne und altbackenes Brot in einer Küchenmaschine oder einem Mörser zu einer groben Paste verarbeiten. Den Eintopf vom Herd nehmen und mit der Mandelmasse bestreuen. Den Topf verschließen und den Eintopf 6–8 Minuten ziehen lassen. Mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren.



Kalte Mandel-Knoblauch-Suppe

mit marinierten Sardinen und Kirschen

[*Ajo blanco malagueño con sardinas marinadas y cerezas*]

- Für 4 Portionen

- Vorbereitungszeit: 25 Minuten, plus mind. 5–7 Stunden zum Marinieren und Kühlen

- Garzeit: 35–40 Minuten

Für die Sardinen:

12	Sardinen, geputzt und filetiert
200 g	Meersalz
200 g	feinster Zucker (Kastorzucker)
200 ml	Olivenöl

Für die Suppe:

180 g	Mandelkerne, geschält
3	Knoblauchzehen, geschält
600 ml	Milch
250 ml	Wasser
50 g	frisches Weißbrot
2 EL	Sherryessig
150 ml	Olivenöl
+ Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	
12	frische Kirschen, entsteint und halbiert (zum Garnieren)

Ajo blanco ist kinderleicht zuzubereiten und lässt sich 2–3 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Das Gericht wird manchmal auch *Gazpacho blanco* (weiße Gazpacho) genannt, ist tatsächlich jedoch ursprünglich Jahrhunderte älter als Gazpacho und geht auf die Invasion der Mauren zurück, denen wir auch unseren Überfluss an Mandeln hier auf Mallorca verdanken.

Zuerst die marinierten Sardinen zubereiten. Dazu die Filets mit der Hautseite nach oben auf eine große Platte legen. Salz und Zucker gut vermengen und die Sardinenfilets vollständig mit der Mischung bedecken. Den Fisch in den Kühlschrank stellen und 1–2 Stunden marinieren.

Danach die marinierten Sardinenfilets mit kaltem Wasser abspülen und das gesamte Salz entfernen. Den Fisch mit Papiertüchern abtrocknen. Sardinenfilets in eine saubere Schüssel legen, mit Olivenöl bedecken und bis zur weiteren Verwendung kalt stellen.

In der Zwischenzeit für die Suppe Mandelkerne und Knoblauchzehen in einen schweren Topf geben. Milch und Wasser dazugießen, die Mandeln bei niedriger Hitze 30–35 Minuten kochen, bis sie weich und durchgegart sind. Das Brot dazugeben und weitere 3–4 Minuten kochen. Den Topf vom Herd nehmen und die Mischung etwas abkühlen lassen. Die Mischung in eine Küchenmaschine füllen, den Sherryessig dazugeben und alles pürieren. Das Olivenöl einrühren und das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann durch ein feines Sieb in eine Schüssel passieren. Im Kühlschrank mindestens 3–4 Stunden kalt stellen.

Zum Servieren den kalten *Ajo blanco* auf 4 Suppenschalen verteilen, mit marinierten Sardinen und frischen Kirschen garnieren. Sofort servieren.



Menjar blanc

mit Rosenwasser-Himbeer-Granatapfel-Sirup

[Menjar blanc con agua de rosas
y granadas]

- Für 4 Portionen

- Vorbereitungszeit: 10 Minuten, plus 4–6 Stunden zum Kühlen

- Garzeit: 14–17 Minuten

Für den Menjar blanc:

800 ml	Milch
200 g	geschälte Mandelkerne, gehackt
1	Vanilleschote, längs aufgeschnitten
50 g	Stärkemehl
225 g	feinster Zucker (Kastorzucker)
1	Zimtstange
+	abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
+	frische Minzeblätter (zum Garnieren)

Für den Sirup:

120 ml	Wasser
1 EL	Granatapfelmelasse
60 g	feinster Zucker (Kastorzucker)
4 EL	Granatapfelkerne
200 g	frische Himbeeren, püriert
2–3	Tropfen Rosenwasseressenz

Menjar blanc ist eine katalanische Mandelcreme, deren Ursprung ins Mittelalter zurückreicht. Sie ist bereits im ältesten katalanischen Kochbuch aus dem Jahr 1324 beschrieben und wird heute in verschiedenen Formen im gesamten Mittelmeerraum und darüber hinaus zubereitet. Auf Menorca wird sie traditionell mit Reismehl eingedickt und mit Vanille gewürzt.

Für den Menjar blanc in einem schweren Topf die Milch zusammen mit Mandeln und Vanilleschote zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Mischung 3–4 Minuten köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Mandelmilch abkühlen lassen.

Die abgekühlte Mandelmilch durch ein feines Sieb in einen Messbecher gießen. 100 Milliliter davon in eine separate Schüssel füllen und das Stärkemehl einrühren.

Die restliche Milch in den Topf zurückgießen. Zucker, Zimtstange und Zitronenschale dazugeben und zum Kochen bringen. Die Maismehl-Milch-Mischung konstant einrühren, bis die Milch anzudicken beginnt. Die Zimtstange wieder entfernen und die Mandelmilch in Gläser, Auflaufförmchen oder Puddingformen gießen, dann im Kühlschrank 4–6 Stunden oder über Nacht abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Sirup herstellen. Dazu in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze Wasser, Granatapfelmelasse und Zucker 5 Minuten lang miteinander verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Den Sirup zum Kochen bringen, dann 1–2 Minuten köcheln lassen, bis er eindickt. Granatapfelkerne, Himbeerpu-ree und Rosenwasseressenz unterrühren. Die Mischung bis zur Verwendung im Kühlschrank abkühlen lassen.

Zum Servieren die Mandelcremes mit der Spitze eines scharfen Messers vorsichtig an den Kanten der Formen lösen und auf kleine Dessertteller stürzen. Den Granatapfelsirup rund um die Cremes löffeln und mit frischen Minzeblättern garnieren.



Süßkartoffel-Mandel-Buñuelos

mit Aprikosen-Blütenpollen-Sauce

[Bunyols de boniato y almendra con salsa de albaricoque y polen]

- Für 6 Portionen (ergibt etwa 36–48 Buñuelos)
- Vorbereitungszeit: 20 Minuten, plus 30 Minuten zum Ruhen des Teigs
- Garzeit: 50 Minuten zum Backen der Süßkartoffeln, plus 15–25 Minuten zum Frittieren der Buñuelos

Für die Buñuelos:

- 500 g in der Schale gebackene, abgekühlte Süßkartoffeln
- 1 Ei
- 2 Eigelbe
- 150 g gemahlene Mandelkerne
- 50 g Puderzucker
- 1 Prise Zimtpulver
 - + Pflanzenöl zum Frittieren
 - + feinster Zucker (Kastorzucker; zum Bestreuen)

Für die Sauce:

- 200 ml Wasser
- 100 g feinster Zucker (Kastorzucker)
- 500 g frische Aprikosen, entsteint
- 1 EL Blütenpollen
- 1 Vanilleschote, längs aufgeschnitten

Buñuelos, oder bunyols, wie sie auf Mallorca genannt werden, sind ein einfaches, frittiertes krapfenähnliches Gebäck, das traditionell zu Fiestas und religiösen Festen zubereitet wird. Buñuelos sind zu Ostern äußerst beliebt und werden mit Mandel- oder Pinienkernen, Honig, Zimt und Orangenblütenwasser aromatisiert, was ihre arabischen Wurzeln zeigt. Die Süßkartoffeln werden am besten am Vortag gekocht, damit sie über Nacht ein wenig trocknen können.

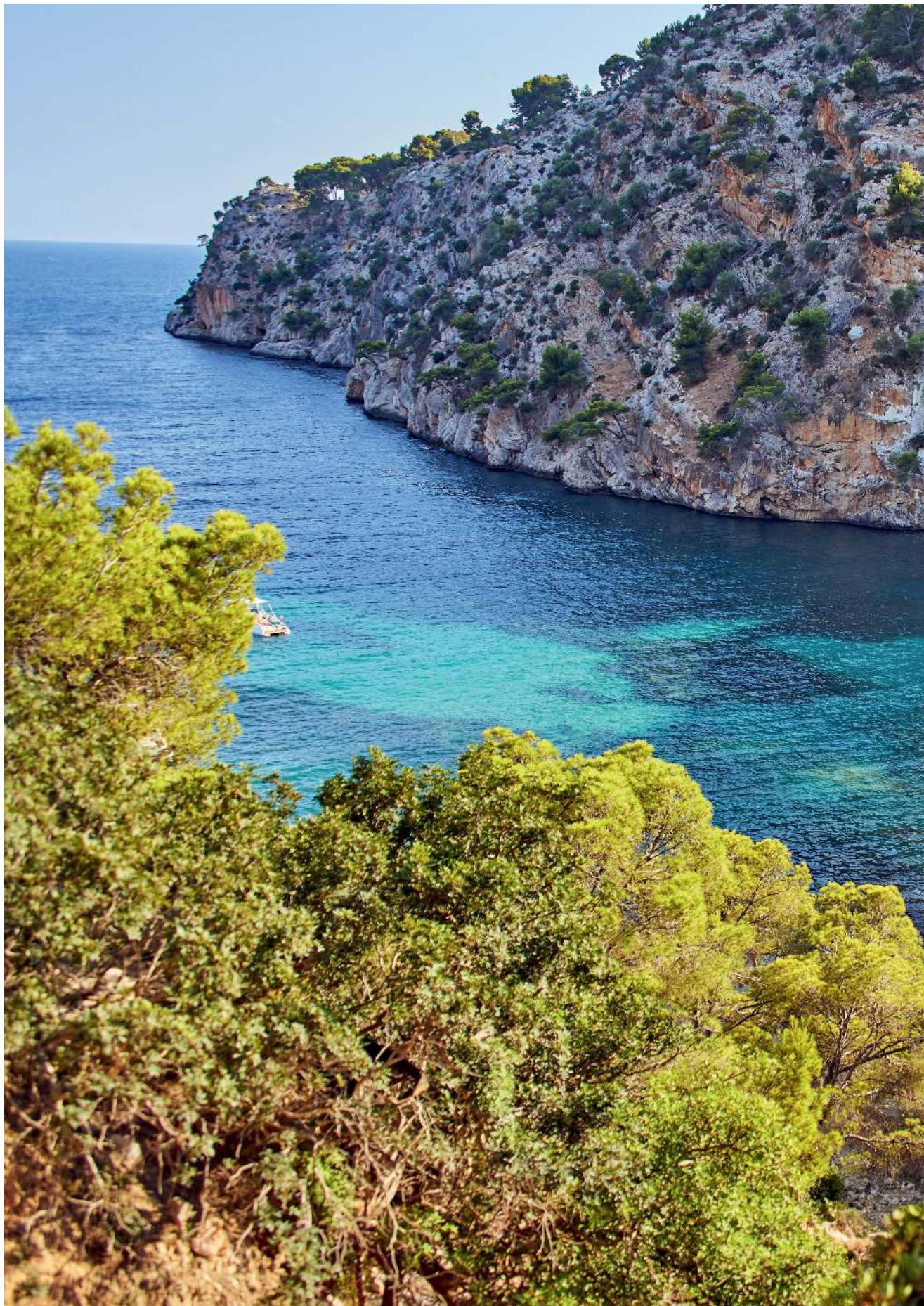
Blütenpollen werden auf der ganzen Insel an Marktständen angeboten. Sie gehören zu den nahrhaftesten Lebensmitteln der Natur und verleihen der fertigen Sauce einen leicht blumigen, nussigen und bittersüßen Geschmack. Sie sind in den meisten Naturkostläden oder online erhältlich.

Für die Sauce alle Zutaten in einem mittleren Topf bei niedriger Hitze vermengen und 20 Minuten köcheln lassen. Die Mischung durch ein feines Sieb in einen Behälter passieren und bis zur Verwendung kühl stellen.

Für die Buñuelos die gebackenen, abgekühlten Süßkartoffeln schälen, in eine große Schüssel geben und mit einem Holzlöffel zu einem glatten Püree verarbeiten. Ei und Eigelbe unterrühren, dann gemahlene Mandeln, Zucker und Zimt dazugeben und alles sorgfältig zu einem glatten Teig verarbeiten. 30 Minuten beiseitestellen.

Zum Frittieren genug Öl in einem tiefen, schweren Topf auf 190 °C erhitzen bzw. bis ein Brotwürfel in 30 Sekunden braun wird. Zwei Löffel in heißes Wasser tauchen, damit kleine Teigkugeln formen und diese vorsichtig in das heiße Öl geben. Jeweils höchstens 5 oder 6 Teigkugeln gleichzeitig 2–3 Minuten rundum goldbraun frittieren, sie bei Bedarf vorsichtig mit einem Schaumlöffel wenden, damit sie gleichmäßig garen. Buñuelos dann mit einem Schaumlöffel herausholen und auf Papiertüchern abtropfen lassen. Gesamten Teig portionsweise frittieren, dabei das Öl nicht zu heiß werden lassen, da die Buñuelos sonst innen noch roh sind, wenn sie außen bereits braun frittiert sind.

Die Buñuelos mit etwas Zucker besprengen und 6–8 Stück pro Person warm mit der kalten Aprikosen-Blütenpollen-Sauce servieren.



Mallorquinischer Mandelkuchen

mit Orangenblüten und Kumquats

[Gató de almendras con flor de azahar y kumquats]

- Für 8–10 Portionen
- Vorbereitungszeit: 20 Minuten
- Garzeit: 45–50 Minuten

Für den Kuchen:

- + Butter oder Olivenöl (zum Einfetten)
- 8 Eigelb
- 350 g feinster Zucker (Kastorzucker)
- + abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 1 Prise Zimtpulver
- 500 g gemahlene Mandelkerne
- 6 Eiweiß
- 25 g Puderzucker (zum Bestäuben)
- + Vanilleeis (zum Servieren; nach Belieben)

Für den Sirup:

- 15–20 frische Kumquats, halbiert
- 300 ml Orangensaft
- 100 ml Wasser
- 200 g feinster Zucker (Kastorzucker)
- 2–3 Tropfen Orangenblütensirup

Den Ofen auf 180 °C vorheizen und eine tiefe Kuchenform von 20 Zentimetern Durchmesser mit Butter oder Olivenöl einfetten.

Für den Kuchen in einer großen Schüssel Eigelbe und Zucker mit einem elektrischen Handrührgerät zu einer leichten, lockeren Mischung verquirlen. Zitronenschale, Zimtpulver und Mandeln vorsichtig unterheben. Die Schüssel beiseitestellen.

In einer weiteren Schüssel mit einem sauberen Schneebesen die Eiweiße steif schlagen, bis sie Spitzen ziehen. Den Eischnee vorsichtig unter die Eigelbmischung heben, bis sich die Masse leicht verbindet. Den Teig in die vorbereitete Kuchenform gießen und im Ofen 45–50 Minuten backen, bis er goldgelb und gut aufgegangen ist. Ofen ausschalten und Ofentür öffnen, Kuchen im Ofen auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Während der Kuchen abkühlt, den Kumquatsirup zubereiten. Dazu alle Zutaten in einen mittelgroßen Topf geben und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Die Hitze auf kleine Flamme reduzieren und die Mischung unter gelegentlichem Rühren 4–5 Minuten köcheln lassen, bis sie einzudicken beginnt. Den Topf vom Herd nehmen und beiseitestellen, bis der Kuchen serviert wird.

Den abgekühlten Kuchen vorsichtig aus der Form stürzen und mit Puderzucker bestäuben. Den Kuchen in Stücke schneiden, diese auf Tellern anrichten, mit dem Sirup begießen und servieren. Wer es besonders üppig mag, serviert zu jeder Portion 1 Kugel Vanilleeis.



Feigen-Mandel-Tarte

[Tarta de almendras y higos frescos]

- Für 8 Portionen

- Vorbereitungszeit: 30 Minuten, plus 50 Minuten zum Kühlen

- Garzeit: 30–35 Minuten

Für den Belag:

- 10 frische Feigen, längs halbiert
- 20 ganze Mandelkerne, frisch geschält
- + Puderzucker zum Bestäuben
- + Schlagsahne oder Vanilleeis (zum Servieren)

Für den Teig:

- 200 g kalte Butter, gewürfelt
- 450 g Weizenmehl plus ein wenig zum Bestäuben
- 1 Prise Salz
- 150 g Puderzucker
- 3 Eigelb

Für die Frangipane-Creme:

- 6 Eigelb
- 130 g feinster Zucker (Kastorzucker)
- 150 g gemahlene Mandelkerne
- 50 g Weizenmehl
- 1 ½ EL Stärkemehl
- 500 ml Milch
- 1 Vanilleschote, aufgeschnitten

Für den Teig Butter, Mehl und Salz in einer Küchenmaschine pulsierend verkneten, bis die Mischung Brotkrumen gleicht. Zucker und Eigelbe dazugeben und wieder gerade so lange pulsieren, dass die Eier eingearbeitet sind. Den Teig herausschaben, in Frischhaltefolie einwickeln und dann im Kühlschrank mindestens 30 Minuten kalt stellen.

Die Arbeitsfläche leicht mit Mehl bestäuben und den Teig etwa 3 Millimeter dick ausrollen. Eine runde Tarteform mit 20 Zentimeter Durchmesser mit dem Teig auslegen und mindestens 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Frangipane-Creme Eigelbe und Zucker in einer Schüssel leicht und locker aufschlagen. Gemahlene Mandelkerne, Mehl und Stärkemehl dazugeben und alles gut vermischen.

Die Milch in einem schweren Topf zusammen mit der Vanilleschote aufkochen. Sobald die Milch kocht, die Hälfte in die Eigelbmasse gießen und dabei ständig umrühren. Die Mischung wieder in den Topf mit der restlichen Milch gießen und die Hitze auf kleine Flamme reduzieren. Die Milchmischung unter ständigem Rühren 2–3 Minuten kochen, bis sie eindickt. Die eingedickte Creme durch ein feines Sieb in eine saubere Schüssel passieren und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Die abgekühlte Frangipane-Creme auf den Teig in der Tarteform löffeln und mit einem Backspachtel glätten. Für den Belag die Feigen leicht in die Creme drücken. Den Belag mit geschälten Mandelkernen bestreuen und mit Puderzucker bestäuben.

Den Kuchen 25–30 Minuten backen, bis die Frangipane-Creme gar und an der Oberfläche leicht karamellisiert ist. Den Kuchen noch leicht warm zusammen mit Schlagsahne oder 1 Kugel Vanilleeis servieren.

Gebratene Birnen im Mandelmantel

mit Zimt-Brandy-Karamellsauce

- Für 4 Portionen

- Vorbereitungszeit: 20 Minuten

- Garzeit: 23–25 Minuten

[Pera asada en migas de
almendras con caramelo de
canela y brandy]

Für die Birnen die Früchte vorsichtig schälen, dabei jedoch die Stiele stehen lassen. Mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse der Birnen ausstechen, sodass eine kleine Aushöhlung entsteht.

In einem Edelstahltopf alle Zutaten für die Pochierflüssigkeit zum Kochen bringen. Die Birnen dazugeben und 6–8 Minuten lang vorsichtig pochieren. Den Topf vom Herd nehmen und die Birnen zum Abkühlen beiseitestellen.

Für die Sauce 400 Milliliter Pochierflüssigkeit abseihen, in einem separaten Topf aufkochen und etwa 5 Minuten reduzieren, bis sie Blasen wirft und zu karamellisieren beginnt. Die Zimtstange hinzufügen und die Flüssigkeit vom Herd nehmen. Brandy und Crème double vorsichtig untermischen und gut vermischen. Die Sauce wieder aufkochen, dann vom Herd nehmen und verrühren. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren und bis zum Servieren beiseitestellen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 180 °C vorheizen und ein Backblech mit Butter einfetten.

In einer flachen Schüssel gehackte Mandel- und Pistazienkerne mit dem braunen Zucker vermischen. Die Birnen in der Mischung wälzen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind, auf das gefettete Backblech legen und im Ofen 6–8 Minuten braten.

Die Birnen vorsichtig auf 4 Teller legen und zusammen mit Zimt-Brandy-Karamellsauce und Vanilleeis servieren.

Für die Birnen:

- 4 große Birnen (Sorte Comice, Conference oder Packham)
- + Butter (zum Einfetten)
- 60 g fein gehackte Mandelkerne
- 25 g fein gehackte Pistazienkerne
- 2 EL brauner Zucker (heller Muscovado)
- + Vanilleeis (zum Servieren)

Für die Pochierflüssigkeit:

- 1,2 l Wasser
- 500 g feinster Zucker (Kastorzucker)
- + Saft von 3 Zitronen
- 1 Zimtstange

Für die Sauce:

- 400 ml Pochierflüssigkeit der Birnen
- 1 Zimtstange
- 100 ml Brandy
- 200 g Crème double



Schokolade

[Chocolate]

Nur wenige Menschen erliegen nicht den Verlockungen der Schokolade – sie zählt wahrscheinlich zu unseren beliebtesten Zutaten. Tatsächlich berichten viele Lebensmittelwissenschaftler, dass Schokolade weltweit das Lebensmittel ist, nach dem es die Menschen am meisten gelüstet.

Ich bin bekennender Schokoholiker, mein spezielles Laster ist dunkle, sattige Schokolade. Dunkle (Bitter-)Schokolade wird ohne Milch hergestellt, sie sollte mindestens 35 Prozent Gesamtkakaotrockenmasse und davon mindestens 18 Prozent Kakaobutter enthalten. Ich verwende am liebsten Schokolade mit 70–75 Prozent Kakaoanteil für köstliche Kuchen, Saucen oder Desserts.

Die eigentliche Geschichte der Schokolade, der „Speise der Götter“ bei den Azteken, begann mit Kolumbus' Landung in Amerika. Damals hätte sich niemand jemals vorstellen können, welche Bedeutung die bitteren Kakaobohnen einmal besitzen würden. Im 16. und 17. Jahrhundert war Schokolade in fast allen spanischen Privathaushalten das bevorzugte Getränk. Auch heute noch gibt es in den meisten Großstädten Spaniens *chocolaterias*, die nur heiße Schokoladen, Churros und Gebäck servieren.

Seit ein paar Jahren bilden spanische Konditoren die Avantgarde einer Bewegung, die die bisherigen Grenzen der Chocolatierskunst infrage stellt und mit fantasievollen Schokoladendesserts neue Höhen erreicht, verrückte Ehen wie Schokolade und Speck stiftet oder sie mit Roter Bete, Avocado, Chili, Lavendel und sogar Blumenkohl kombiniert. Schokolade hat zudem in ganz Spanien ihren Weg in verschiedene herzhafte Gerichte gefunden und wird gerne zu Wild wie Rebhuhn, Wachtel, Hase und Wildbret serviert.