

KOCHABEND AM 19.04.2024

MENÜ



-
1. ZANAHORIAS AL ALIÑO DE COMINOS (Karotten mit Kreuzkümmel Marinade) **VEGAN**
 2. TORTILLA DE PATATA (Spanisches Kartoffelomelett) **VEGGY**
 3. POLLO AL AJILLO (Spanisches Knoblauch Huhn) **FLEISCH**
 4. PERAS CON JAMÓN (Birnen mit Schinken) **FLEISCH**
 5. TOSTADA DE QUESO AZUL CON NUECES Y MIEL (Geröstetes Brot mit Schimmelkäse, Walnüssen und Honig) **VEGGY**
 6. CHORIZO (gegrillte Chorizo) **FLEISCH**
-

TARIFA

1. ZANAHORIAS AL ALIÑO DE COMINOS

VEGAN

(Karotten mit Kreuzkümmel Marinade)

Zutaten:

- 500 Gramm Mohren
- 2 Knoblauchzehen
- Kreuzkümmel (1 TL)
- Salz
- Petersilie (gehackt) (2 Esslöffel)
- Olivenöl (4 EL)
- Apfelessig (2 EL)

Zubereitung:

1. Mohren schälen, waschen und in 1cm Scheiben schneiden.
2. Mohren in einem Topf mit Salz kochen, bis sie zart werden (circa 10 Minuten).
3. Mohren aus dem Wasser nehmen und abkühlen lassen.
4. Knoblauchzehen schälen und mit dem Kreuzkümmel und Salz in einem Mörser gut zerquetschen. Olivenöl und Essig hinzufügen. Alles umrühren.
5. Die Mohren mit der Soße beträufeln. Beiseite legen und alles 1-2 Stunde(n) ziehen lassen
6. Petersilie bestreuen und alles gut umrühren.

2. TORTILLA DE PATATA

(Spanisches Kartoffelomelett)

VEGETARIAN

Zutaten:

- 600 g Kartoffeln, halbiert und in 0,5 cm Scheiben geschnitten
- 5 Eier, geschlagen und gesalzen
- ½ Zwiebel, fein gehackt
- Salz
- 1 Glas Olivenöl

Zubereitung:

1. Reichlich Olivenöl (1Glas) in einer Pfanne heiß werden lassen.
2. Die Kartoffel bei **mittlerer Hitze** circa 25 Minuten anbraten, häufig umrühren.
3. Nach 10 Minuten die 1/2 Zwiebel zu den Kartoffeln zugeben.
4. Kartoffel-Zwiebel-Mischung aus der Pfanne nehmen, restliches Öl auffangen. Eine Schüssel oder einen Topf nehmen und ein Sieb darauflegen. Anschließend muss man die Kartoffel-Zwiebel-Mischung in das Sieb geben, um das Olivenöl davon zu entfernen. Alles 10 Minuten kühlen lassen.
5. Geschlagene Eier und Kartoffeln-Zwiebeln gut zusammen mischen.
6. Ein paar Tropfen Olivenöl in die Pfanne geben, kurz heiß werden lassen.
7. Kartoffeln-Eier-Mischung dazu geben und bei mittlerer Hitze stocken lassen (obwohl ich es mag, wenn die Tortilla nicht ganz fest wird!!!!).
8. Die Tortilla vorsichtig mit einem Teller wenden und von der anderen Seite stocken lassen.
9. Die Tortilla kann warm, lauwarm oder auch kalt gegessen werden.

3. POLLO AL AJILLO

(Spanisches Knoblauch Huhn)

Zutaten:

- 7-8 Hähnchenflügel
- 5 Knoblauchzehen (ungeschält und mit seitlichem Einschnitt)
- 2 EL Petersilie (fein gehackt)
- 1 Glas Weißwein
- Etwas Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Hähnchenflügel salzen und pfeffern.
2. In einer Pfanne mit Olivenöl die Knoblauchzehen für 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Bevor die Knoblauchzehen zu rösten beginnen, sie aus der Pfanne rausnehmen und auf einen Teller legen, da sie später wiederverwendet werden.
3. Im Öl, wo die Knoblauchzehen angebraten worden sind, die Hähnchenflügel bei mittlerer Hitze für circa 6-7 Minuten pro Seite anbraten (bis die Hähnchenflügel „gold“ aussehen).! Nicht alle Hähnchenflügel gleichzeitig in die Pfanne geben und anbraten > die Öltemperatur senkt und anstatt gebraten zu werden, werden sie gekocht. Ich empfehle euch, die Hähnchenflügel in zwei Durchgängen anzubraten.
4. Hähnchenflügel und Knoblauchzehen wieder in die Pfanne geben. Ein Glas Weißwein und Petersilie hinzufügen.
5. Die Pfanne mit einem Deckel decken und alles circa 8 Minuten köcheln lassen.
6. Die Hähnchenflügel in diesem Sud gründlich durchgaren.

(VEGAN)

4. PERAS CON JAMÓN

(Schinken Birnen)

Zutaten:

- 2 Orangen
- 2 Stiele Rosmarin
- 2 EL Honig
- 2 reife Birnen
- Basilikum
- Serrano Schinken

Zubereitung:

1. Orangen auspressen. Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln fein hacken. Dann zusammen mit Orangensaft und Honig in einer Pfanne 2 Minuten einkochen. Vollständig abkühlen lassen.
2. Birnen waschen, achteln, entkernen und in den kalten Rosmarinsud geben, mindestens 30 Minuten marinieren. Nach 15 Minuten wenden.
3. Die Basilikumblättchen abzupfen. Birnen aus dem Sud nehmen, abtropfen lassen und jeweils mit den Schinkenscheiben locker umwickeln, dabei Basilikum mit einwickeln.
4. Dem Sud wieder auskochen und zum dem Birnen servieren.

5. TOSTADA DE QUESO AZUL CON NUECES Y MIEL

(Geröstetes Brot mit Schimmelkäse, Walnüssen und Honig)

VEGETARIAN

Zutaten:

- Schimmelkäse/ Gorgonzolakäse
- ½ Ciabatta oder Baguette
- Walnüsse
- Honig

Zubereitung:

1. Den Backofen auf mittlerer Stufe (190°) vorheizen.
2. Das Ciabatta in dünne Brotscheiben (2 cm) schneiden.
3. Die Brotscheiben mit dem Schimmelkäse beschmieren.
4. Die Walnüsse auf den Käse legen. Eine Walnuss pro Brotscheibe reicht. Die belegten Brotscheiben anschließend im Backofen 8-9 Minuten lang anrösten.
5. Das Ganze mit ein bisschen Honig beträufeln.
6. Die Tostadas auf kleinen Teller anrichten und servieren.

6. CHORIZO

(gegrillte Chorizo)

Einfach die ganzen Chorizos in der Pfanne anbraten oder grillen 😊.

TARIFA (LIKÖR 43 MIT ESPRESSO)

Das macht
Fernando

Zutaten:

- 2 cl Likör 43
- 2 cl Espresso



Zubereitung:

1. Ein Schnapp-Glas zur Hälfte mit kaltem Likör 43 füllen.
2. Den dampfenden Espresso achtsam über einen umgedrehten Teelöffel gießen.
Wie eine Decke legt sich die dunkle Flüssigkeit über den goldenen Boden. Erst im Mund vereinen sich die Elemente. Süßlich und warm schicken sie einen Stoß Leben durch unsere Körper.

