

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 (6 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
- ½ Zwiebel, fein gehackt
- Salz
- 1 Glas Olivenöl
- 5 Eier, geschlagen und gesalzen

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. BISTEC CON SALSA DE CHILE

(Steakhappen mit ChilisaUCE)

Zutaten:

- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 TL Paprikapulver
- ½ frische rote Chilischote in Ringen
- 2 EL trockener Weißwein
- 1 EL Sherry-Essig
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL frisch gehackte Petersilie
- 2 TL Zucker
- 400 g Tomaten aus der Dose, gewürfelt
- 1 Rumpsteak ca. 225-250 g
- 2 TL Tabasco
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. 1 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebel darin auf kleiner Stufe unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten glasig dünsten. Paprikapulver, Knoblauch und Chili zufügen und 2-3 Minuten anbraten. Wein, Essig, Zucker und Tomaten mit Saft zugeben. 15-20 Minuten köcheln und andicken.
2. Unterdessen eine Pfanne oder Grillpfanne auf hoher Stufe erhitzen und mit dem restlichen Öl ausstreichen. Das Steak mit Pfeffer würzen und mit Tabasco

einreiben. In die Pfanne geben und auf jeder Seite 1-1 ½ Minuten anbraten. Herunterschalten und unter einmaligem Wenden nach Belieben 3-7 Minuten braten. Vom Herd nehmen und warm stellen.

3. Die Sauce in den Mixer geben und fein pürieren. In einer Schüssel mit Salz und Pfeffer würzen und die Petersilie unterrühren.
4. Das Steak auf einem Brett in mundgerechte Stücke schneiden und Holzspieße hineinstecken. Sofort mit Sauce servieren.

4. LIMONES AL HORNO CON QUESO

(Im Ofen gebackene Zitronen mit Mozzarella)

Zutaten:

VEGETARIAN

- 2 große, dickschalige Zitronen
- 150 g Mozzarella, in 5 mm dicke Scheiben geschnitten
- 4 frische Basilikumblätter
- 2 Sardellenfilets
- 2 reife Kirschtomaten, halbiert
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 getrocknete rote Chilischote, zerkrümelt

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 ° C vorheizen. Von den Zitronen oben und unten die Enden abschneiden und wegwerfen, anschließend die Früchte quer halbieren. Damit erhalten Sie 4 runde Scheiben.
2. Mit einem kleinen Messer das Fruchtfleisch herauslösen. Es bleiben 4 dickwandige „Förmchen“ zurück, in die der Mozzarella gedrückt wird. Beim Backen nimmt er ein intensives zitroniges Aroma an.

3. 1 Scheibe Mozzarella so zuschneiden, dass sie hineinpasst. Darauf kommt 1 Basilikumblatt, dann $\frac{1}{2}$ Sardellenfilet und $\frac{1}{2}$ Kirschtomate. Leicht salzen und pfeffern und nach Belieben mit etwas Chili bestreuen. Mit 1 weiteren Mozzarella Scheibe belegen; damit ist das Förmchen ausgefüllt. Die restlichen Förmchen genauso verarbeiten.
4. Unter jedes Förmchen Zitronen ein Stück Backpapier legen und für 10-15 Minuten in den Ofen schieben, bis der Käse goldgelb ist und leise Blasen wirft. Vor dem Servieren erst einige Minuten abkühlen lassen.
5. Dazu reichen Sie frisch gegrillte, noch heiße Ciabattabrotscheiben. Man holt die köstliche Käsefüllung aus den Zitronen und knabbert dazu das Röstbrot.

5. MEJILLONES A LA PARILLA CON PESTO

(Muscheln mit Pesto vom Grill)

Zutaten

- 1 kg Muscheln
- Ein Schuss trockener Weißwein oder Wasser
- 25 g Semmelbrösel
- Ein großer Bund Basilikum
- 15 g reifer Cheddar-Käse
- 2 Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt
- 15 g Pinienkerne
- 120 ml Olivenöl
- Etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Muscheln und den Wein in einen großen Topf geben und unter gelegentlichem Schwenken des Topfes 3–4 Minuten lang zum Kochen bringen. Nicht geöffnete Muscheln wegwerfen. In einem Sieb abtropfen lassen. Wenn sie abgekühlt sind, eine Seite der Schale entfernen.
2. **Zubereitung des Pestos:** Basilikumblätter, Käse, Knoblauch und Pinienkerne in einen Mixer geben. Fein pürieren und nach und nach das Olivenöl hinzufügen. Abschmecken und würzen.
3. Eine Pfanne erhitzen und die Semmelbrösel hinzufügen. Unter häufigem Rühren goldbraun rösten. Dies dauert nur ein paar Minuten.
4. Den Grill vorheizen. Die Muscheln auf einen Grillrost legen, etwas Pesto auf jede Muschel geben und mit Semmelbröseln bestreuen. 2–3 Minuten grillen, bis das Pesto erhitzt ist und die Semmelbrösel knusprig sind.

6. PAN CON TOMATE Y ACEITE DE OLIVA

(Geröstetes Brot mit Tomate und Olivenöl)

Zutaten:

- ½ Baguette/Ciabatta
- Sehr reife Tomaten
- Knoblauchzehen
- Olivenöl
- Serrano-Schinken

Zubereitung:

1. Das Brot in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden.

2. Die Brotscheiben im Backofen rösten und noch warm mit einer halbierten Knoblauchzehe abreiben.
3. Die Tomaten halbieren und die Brotoberfläche grob mit der Schnittfläche einreiben. Dabei die Tomaten mit Druck auspressen. Die Schale wird nicht mitgegessen.
4. Die Brotscheiben mit Olivenöl beträufeln und leicht salzen.
5. Mit Serrano-Schinken belegen und sofort warm servieren.