

Soulfood – Die Theater-Kochshow

Spanische Kulinarik mit Ballettdirektor und Chefchoreograf Alfonso Palencia und Tänzer Pau Pérez Piqué

21. März 2023 im Fischkochstudio Bremerhaven

Alle Mengenangaben sind für 4 Portionen als Hauptspeise – wenn man das Ganze als mehrgängiges Menu plant, muss man die Mengen etwa halbieren

Gazpacho

Die Zutaten gelten für 4 Portionen.

500 g Paprikaschoten, alle drei Farben

500 g Salatgurke

800 g italienische Dosentomaten

1 große rote Zwiebel

4-6 Knoblauchzehen

6 Scheiben altbackenes Weißbrot

50 ml Olivenöl

Saft von 1 Zitrone, Limone oder Bergamotte

Gewürze: Salz, Paprikapulver, süß, eventuell ein paar Chiliflocken, Salz, ½ TL Honig, Pfeffer aus der Mühle, etwas Sardellenpaste (Honig und Sardellenpaste sind Geschmackssache – kann man auch weglassen)

1 Bund Oregano, fein gehackt

1. Die Paprikaschoten waschen, putzen, halbieren, entkernen und die weißen Innenhäute entfernen. Die Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Von allem Gemüse (inkl. Zwiebel und Knoblauch jeweils etwa 1/5 fein würfeln und zusammenmischen, den Rest grob würfeln. 4 Scheiben Brot in 4 EL lauwärmer Brühe einweichen. Den Rest würfeln.

2. Den Saft der Zitrone auspressen. Das grob gewürfelte Gemüse und die Dosentomaten, das Toastbrot, Zitronensaft, Paprikapulver und Olivenöl fein pürieren. Sollte die Suppe zu dick sein, etwas Gemüsebrühe zugeben. Mit Salz, Honig und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren (mindestens 1 Stunde) kaltstellen.

3. Aus den zwei Scheiben Brot und einem guten Schluck Olivenöl plus Sardellenpaste Croutons machen, diese einen Moment warm stellen. Dann mit den kleinen Gemüswürfeln und Oregano und den warmen Croutons bestreuen.

Im Hochsommer kann man ein paar Eiskwürfel bereitstellen, die verwässern aber den Gazpacho, also sparsam damit umgehen.

Traditionelle spanische Tortilla

Die Zutaten gelten für 4 Portionen.

800g Kartoffeln, festkochende
200g Zwiebeln
6 Eier
Olivenöl
Salz

1. Die Kartoffeln schälen, in kleine (0,5 - 1 cm) Würfel schneiden und mit einem gestrichenen Teelöffel Salz bestreuen. Die Zwiebeln fein hacken.
2. Ca. 250 ml Olivenöl in einer Pfanne (24 cm Durchmesser) erhitzen und die Kartoffelwürfel zugeben. Die Kartoffeln sollten mit Öl gerade bedeckt sein. Die Temperatur auf mittlere Hitze zurückstellen und die Kartoffeln etwa 12 - 15 Minuten braten.
3. Die Zwiebeln in einer zweiten Pfanne mit ein wenig Olivenöl in 10 - 15 Minuten glasig und goldbraun anschwitzen. Die Eier in eine große Schüssel geben und mit einem Schneebesen kräftig schlagen und salzen.
4. Die Kartoffeln mit einem Sieb vom Olivenöl trennen. Kartoffeln und Zwiebeln zu den Eiern in die Schüssel geben und 3 - 5 Minuten ziehen lassen.
5. Ca. 2 - 3 Esslöffel Olivenöl stark erhitzen, die Tortillamasse in die Pfanne geben und 2 Minuten braten. Wenn die Masse anfängt zu bräunen (die Eier nicht stocken lassen), die Tortilla mithilfe eines Tellers umdrehen.
6. Einfach den Teller auf die Tortilla legen und die Pfanne umdrehen, sodass die Tortilla auf dem Teller liegt. Dann die Tortilla in die Pfanne gleiten lassen. Von der Rückseite 1 Minute braten. Die Tortilla soll innen noch flüssig sein.

Als Beilagen Brot oder Salat reichen.

Esgarrat

Die Zutaten gelten für 3 Portionen.

3 rote Paprika in Streifen, geröstet
100 g gesalzener Kabeljau (Bacalao)
3 Knoblauchzehen
Olivenöl
Schwarze Oliven (optional)

1. Den Kabeljau 12-24 Stunden einweichen, damit er leicht entsalzt ist, falls es sich um normalen gesalzener Kabeljau handelt. Wenn es sich um englischen Kabeljau handelt, muss er nicht entsalzt werden.
2. Legen Sie die Paprika in Streifen in einen Behälter mit einem Teil des Safts, den sie während des Bratens freigesetzt haben.
3. Zerbröckeln Sie den Kabeljau mit Ihren Händen und entfernen Sie eventuell verbleibende Haut oder Dornen.
4. Mischen Sie den Kabeljau mit den gerösteten Paprikaschoten in Streifen.
5. Den Knoblauch sehr klein hacken.
6. Gießen Sie den Knoblauch über die Paprika und den Kabeljau und beträufeln Sie ihn mit einem guten Spritzer Olivenöl.
7. Gut mischen, mit Plastikfolie abdecken und die Mischung einige Stunden im Kühlschrank ruhen lassen, wenn möglich über Nacht stehen lassen, damit sie gut mazeriert.
8. Überprüfen Sie beim Servieren den Salzgehalt und fügen Sie ihn gegebenenfalls hinzu.
9. Nach Belieben mit schwarzen Oliven garnieren und mit einem guten Brot servieren.

Gambas al ajillo aus dem Ofen

Die Zutaten gelten für 4 Portionen.

400 g geschälte Garnelen, frisch oder auch tiefgefroren, ohne Kopf und Schwanz
Saft einer Zitrone
140 ml Olivenöl
2 TL Paprikapulver oder Chiliflocken
2 Knoblauchknollen
Salz
Petersilie
1 Baguette

4 Cazuelas de barr

1. Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Garnelen waschen und trockentupfen. Mit dem Zitronensaft, Salz und Chiliflocken marinieren.
3. Den Knoblauch in kleine Scheibchen schneiden.
4. Das Olivenöl in 4 Cazuela-Tonschalen füllen und sie in den Ofen stellen.
5. Wenn das Öl heiß ist, den Knoblauch und die marinierten Garnelen hinzugeben.
*Ob das Öl heiß genug ist, können Sie überprüfen, indem Sie den Stiel eines Holzkochlöffels in das Öl tauchen.
Wenn sich kleine Bläschen darum bilden, ist die richtige Temperatur von etwa 170 Grad erreicht.*
6. In der Zwischenzeit die Petersilie kleinzupfen oder -schneiden.
7. Wenn der Knoblauch leicht gebräunt ist (nach etwa 6 bis 8 Minuten) und die Garnelen leicht rötlich sind, die Schälchen herausnehmen, mit der Petersilie bestreuen und in den Cazuelas noch köstlich brutzelnd servieren.

Paella Valenciana

Die Zutaten gelten für 4 Portionen.

1 Tasse Olivenöl
1 zerlegtes Hähnchen
1 zerlegtes Kaninchen
300 Gramm frische, flache grüne Bohnen
1 mittelgroße Tomate, gerieben
1 EL süßes Paprikapulver
Safran
6 Tassen Wasser
200 Gramm Limabohnen, getrocknet, in Wasser eingelegt
optional Schnecken, Artischocken
Salz
3 Tassen Reis
1 Zweig Rosmarin

1. Olivenöl in der Paellapfanne auf niedriger Flamme erhitzen.
2. Das Hähnchen und Kaninchen ca. 5 Minuten leicht anbraten.
3. Das geputzte und zerkleinerte Gemüse, die grünen Bohnen und die Artischocken sowie die geriebene Tomate hinzufügen. Ein paar Minuten lang anbraten, bis eine gleichmäßige Soße entsteht.
4. Paprikapulver begeben und bei ganz niedriger Hitze eine Minute lang anbraten, danach Wasser hinzugießen.
5. Den Safran, die Limabohnen und Salz nach Geschmack hinzugeben.
6. Flamme hochdrehen und ca. 15 Minuten kochen lassen.
7. Die Schnecken hinzufügen, wenn Sie welche möchten.
8. Reis auf die ganze Pfanne verteilen.
9. Weitere 15 Minuten kochen lassen und Brühe probieren. Salz hinzufügen, falls notwendig.
10. Während der letzten 7-8 Minuten Rosmarin hinzufügen, weitere 5 Minuten kochen lassen und danach entfernen.
11. Die Paella ist fertig, wenn das Wasser verdunstet ist, sie aber nicht vollkommen trocken ist.
12. Damit der Boden der Paella „Socarrat“ (stark gerösteten Reis) enthält, ein bisschen länger bei niedriger Hitze köcheln lassen.

Crema Catalana

Die Zutaten gelten für 4 Portionen.

50 g Speisestärke
750 ml Milch
6 Eigelb (Kl. M)
50 g Zucker (und 4-5 El zum Bestreuen)
fein abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone

1. Speisestärke in 150 ml Milch auflösen. Eigelb und Zucker in einer großen Schüssel schaumig schlagen. Stärkemilch dazugeben und gut verrühren.
2. 600 ml Milch aufkochen, Zitronenschale dazugeben und unter Rühren heiß zum Eigelb gießen. Eiermilch erneut in den Topf gießen. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren so lange erhitzen, bis die Stärke bindet und eine dickliche Creme entsteht.
3. Vom Herd nehmen, kurz bevor die Creme anfängt zu kochen. In ein kaltes Wasserbad stellen, um den Garprozess zu unterbrechen.
4. In 4 Schalen (à 150 ml Inhalt) verteilen und abkühlen lassen. Mit 4-5 El Zucker bestreuen und mit dem Bunsenbrenner oder einem Brenneisen karamellisieren.