

SPEZIALITÄTEN AUS SPANIEN

# ENTDECKE EINEN KLASSIKER

Die mediterrane spanische Küche hat weltweit viele Fans. Dies liegt an abwechslungsreichen Rezepten, die mit ihrer Vielzahl an leckeren Zutaten zu überzeugen wissen. Deftige Hausmannskost, feine Fischgerichte, aromatisches Gemüse und auch ein Faible für süße Desserts machen Spanien zum perfekten Urlaubsland für Genießer!

**B**eim Gedanken an die spanische Küche fallen euch bestimmt zuerst die Klassiker wie *Paella*, *Crema Catalana*, *Tapas* und *Churros* ein. Tatsächlich gibt es aber von Region zu Region noch viele weitere, ganz unterschiedliche Spezialitäten zu entdecken. Lasst euch von uns eine kulinarische Delikatesse vorstellen.

## Herzhafte Eintöpfe

Herzhafte, reichhaltige Eintöpfe sind kaum aus der spanischen Hausmannskost wegzudenken. Die so genannten *Potajes* oder *Pucheros* werden, anders als die Mehrzahl spanischer Gerichte, als einzelner Gang verzehrt. Die Eintöpfe der nördlicheren Regionen basieren zumeist auf Bohnen, die im Süden eher auf Kichererbsen, wobei die Grenzen fließend sind. Auch Kartoffeln findet ihr häufig in Eintöpfen, je nach Region werden diese dann mit Fleisch und Fisch ergänzt. Der *Cocido Madrileño* aus Madrid ist zum Beispiel ein Kichererbseneintopf mit Kartoffeln und Fleisch, der *Fabada Asturiana* aus dem nordspanischen Asturien ist hingegen ein Bohneneintopf mit verschiedenem Schinken und Wurst. Im Folgenden ein Beispiel:

### Spanischer Eintopf mit Chorizo und weißen Bohnen

Ein spanischer Eintopf mit *Chorizo* und weißen Bohnen ist ein leckeres Eintopf Rezept mit wärmenden Aromen. Er ist super einfach zu kochen. Die *Chorizo* passt perfekt zu den weißen Bohnen und der würzigen Tomatensoße. Für die richtige Würze sorgen Kreuzkümmel und geräucherte Paprika. So bekommt Ihr ein schmackhaftes und herzhaftes Herbst Rezept, dass Euch auch im Winter wärmen wird.

### Diese Chorizo Sorten passen zu diesem Eintopf

Es gibt sehr viele unterschiedliche *Chorizo* Sorten. Die Geschmackspalette reicht von süß über würzig bis zu trocken und frisch. Für den spanischen Eintopf mit *Chorizo* und weißen Bohnen solltet Ihr eine frische rohe Wurst nehmen, die noch gekocht werden muss. Dafür solltet Ihr zum Metzger Eures Vertrauens gehen. Wahrscheinlich wird er Euch eine *Chorizo Iberico de Bellota* (eine Paprikawurst mit dem Fleisch von freilaufenden iberischen Eichel-



schweinen) anbieten. Damit bekommt Ihr eine unvergleichliche Qualität. Und wenn nicht, dann solltet Ihr auf jeden Fall darauf achten, dass die *Chorizo* aus nachhaltiger und verantwortungsvoller Landwirtschaft kommt. Das ist gut für Mensch, Tier und Geschmack. Ein Rezept für Spanischer Eintopf mit *Chorizo* und weißen Bohnen der sehr einfach zubereitet ist. Mit herzhaften Aromen. Je nach Hunger reicht das Rezept für 4-6 Portionen.

### Zutaten

- 1,5 EL Natives Olivenöl extra
- 2 Kleine gelbe Zwiebeln, klein gehackt
- 2 TL Gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
- 2 TL Geräucherte Paprika
- Eine Prise Cayenne Pfeffer
- 1 Frische rote Chili, entkernt und klein gehackt
- 400 g Chorizo (spanische Paprikawurst) in Scheiben geschnitten (vom Metzger)
- 125 ml Trockener Rotwein (ein Wein, den Ihr gerne trinkt)
- 2 x 400 g Dose Bio-Tomatenstücke
- 1 TL Vollrohrzucker (z.B. Bio Mascobado Vollrohrzucker)
- 1 x 400 g Dose Bio Weiße Bohnen (Riesenbohnen), die Flüssigkeit abgeschüttet und abgespült
- Glatte Petersilie, klein gehackt zum Garnieren
- Limettenschnitten, zum Servieren

Zum Servieren (optional):

- Rundkorn-Naturreis oder knuspriges Brot

### Zubereitung

1. Das Öl in einem Bräter oder einem schweren Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Zwiebeln darin sautieren bis sie etwas weich sind (ca. 5 Minuten). Die Zutaten (Kreuzkümmel, Paprika, Cayenne Pfeffer) dazu geben und unter Umrühren kochen (2 Minuten).
2. Die frische Chili und die Chorizo dazu geben und kochen (3-4 Minuten). Den Wein dazu schütten und auf mittlerer bis hoher Stufe, unter ständigem Rühren, köcheln lassen bis der Wein fast eingekocht ist (ca. 5 Minuten oder auch länger).
3. Die Tomatenstücke und den Zucker dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles zum Kochen bringen, dann den Herd auf auf mittlere Stufe stellen und zugedeckt kochen lassen (15 Minuten). Die Bohnen dazu rühren und zugedeckt weiter kochen bis alles gut aufgewärmt ist (5 Minuten).
4. Den Eintopf auf Schüsseln aufteilen und mit Petersilie garnieren. Für den individuellen Geschmack empfehle ich Limettenschnitten extra zu servieren. Als Beilage passen Reis, Brot oder ein grüner Salat. Und 5.: Buen provecho.