



PAELLA UND MEHR

Typische valencianische Gerichte.



Typische Gerichte: viel mehr als nur Paella. Du bist in der Comunidad Valencia angekommen und hast schon den Strand und eine imposante „Meile“ besucht. Nach so viel Aktivität erinnert ein kleines „Grummeln“ im Magen daran, dass es Zeit zum Essen ist. Herzlichen Glückwunsch, du befindest dich in einem der Nervenzentren der mediterranen Küche und triffst auf eine Auswahl an köstlichen Gerichten, die dich überraschen werden. Du kennst sie nicht? Keine Sorge, hier ist eine authentische Liste davon.

Paella und andere Reisgerichte

Der größte Beitrag der lokalen Gastronomie zum Hochgenuss ist die berühmte Paella. Hier findest du sie köstlich und natürlich ge-



treu dem Originalrezept vor, das in der Umgebung von l'Albufera, entstanden ist. Dazu werden Hühner- und Kaninchenfleisch, geriebene Tomaten, das typische Gemüse (*Garrofó* und *Ferradura*-Bohnen) und eine Prise

Paprika in Olivenöl angebraten. Dann wird das Wasser hinzugefügt und zum Kochen gebracht, so dass eine reichhaltige Brühe entsteht. Anschließend fügt man den Reis hinzu und lässt das Ganze etwa 20 Minuten lang kochen. Es ist wichtig, die Hitze bis zum Schluss aufrechtzuerhalten, damit sich eine köstliche knusprige Schicht auf dem Boden bildet, die *Socarrat* genannt wird.

Obwohl es das bekannteste Gericht ist, ist es bei weitem nicht das einzige, das einer der wichtigsten Zutaten der Region gewidmet ist: **dem Reis**. Probieren Sie unbedingt auch andere Klassiker wie *Arroz a Banda*, so genannt, weil traditionell der Fisch, mit dem der *Fumet* (der Fond) bereitet wurde, als Beilage serviert wurde (eine „Banda“, auf valencia-

nisch). Der *Arroz del Senyoret* mit den schon geschälten *Gambas*. Der *Arroz negro* (schwarzer Reis), hergestellt aus der Tinte des Tintenfischs. Oder die *Paella de marisco*, mit Tintenfisch, *Clóchinas* (die köstlichen einheimischen Muscheln), Garnelen und Langustinen.

Fideuà



Mit Nudeln anstelle von Reis, aber auch mit Meeresfrüchten und Tintenfisch, ist ein weiteres beliebtes Gericht die *Fideuà*.

Arroz al horno



Nicht so bekannt, aber paradoxerweise eines der beliebtesten Gerichte der „*Terreta*“ ist der *Arroz al Horno* (im Ofen gebackener Reis) mit Schweinerippchen, frischem Speck, Blutwurst, Tomaten, Kartoffeln, Kichererbsen und einer Knoblauchzehe.

Der *Arròs amb Bledes* ist ein *Arroz caldoso* (ein supziger Reis). Traditionell wird er mit Mangold, *Tavella* (einer weißen Bohnensorte), kleinen Kartoffel- und Rübenstücken und Haselnusschnecken zubereitet.

Arròs amb fesols i Naps

Und um die Rubrik der Reisgerichte zu vervollständigen, dürfen wir den *Arròs amb Fesols i Naps* nicht vergessen, ein wunderbares Beispiel für Reis aus dem Kessel. Es handelt sich um eine Art Brühe mit Schmelz, die auf der magischen Kombination von weißen



Bohnen, Rüben und Schweinefleisch beruht.

Tausend und eine Kasserolle aus Steingut

Es gibt einen sehr valencianischen Brauch, der darin besteht, viele der lokalen Gerichte in Steinguttöpfen zu präsentieren.

All-i-pebre



Dies ist der Fall beim *All-i-Pebre*, einem mit Paprika und Chili gewürzten Aal-Eintopf, einer Ode an das Dippen von Brot.

Esgarraet, titalina y espençat



Der *Esgarraet* ist eine kluge Kombination aus gerösteter Paprika mit Kabeljaukrümmeln, Olivenöl und geschnittenem Knoblauch. Von der gleichen Art ist die *Titaina*, aber dieses Mal wird die Paprika mit „*Tonyina de Sorra*“ (gesalzener Thunfischbauch) kombiniert.

Der *Espençat* vereint die guten Gemüsesor-

ten der Region, die zuvor gebraten wurden: rote Paprika, Auberginen und Zwiebeln sowie gekochte Tomaten. Alles wird in Streifen geschnitten und mit Olivenöl, Knoblauch und Petersilie gewürzt. Manchmal wird er mit Pinienkernen, Kapern oder schwarzen Oliven serviert.

Ein Bisschen von Allem, zum Schluss

Buñuelos de bacalao

Nicht minder schmackhaft sind die *Buñuelos de Bacalao* (Kabeljau-Beignets), allein... oder en oder mit anderen (*All-i-Oli*). Du wirst dir die Finger danach lecken.

Puchero valenciano



Eine in der Region sehr verbreitete Hausmannskost ist der *Puchero*, die valencianische Version eines *Cocido* (Eintopf). Er kann in zwei Etappen genossen werden: zuerst nur die Suppe und dann das Fleisch mit Gemüse, die separat serviert werden.

Cocas



Die *Cocas* aus Tomate und Paprika sind das Markenzeichen der Stadt Valencia. Sie sind genauso gut oder sogar besser als Pizzas, auch wenn man sie nicht so kennt. Außer in Restaurants findet man sie auch in zahlreichen Bäckereien in der Stadt.

In unserer Region gibt es viele spanische Restaurants. Viele von ihnen bieten diese authentischen Köstlichkeiten an. Hier wirst du nicht hungern.