

REZEPTE KOCHKURS VOM 21. MÄRZ 2019

Vorspeisen:

Tortilla mit grünem Spargel und frischem Knoblauch

Zutaten:

1 Bund grüner Spargel (Mercadona)
 $\frac{1}{2}$ Bund frischer Knoblauch (ajo tierno)
6- 8 Eier (je nach Gösse)

Zubereiten:

Spargel von Hand unten brechen (bricht dann dort, wo der Ansatz hölzig ist). In 2-3cm grosse Stücke schneiden - dickere längs halbieren. Dito mit dem Knoblauch. Gemüse in Olivenöl dünsten - Eier verrühren und würzen, dann dem Gemüse beifügen. Auf mittlerer Hitze braten, dann wenden

Tortilla mit Zucchini und Zwiebeln

Zutaten:

1 Zucchini längs vierteln und in Scheiben schneiden
1-2 Frische Zwiebeln (cebollas tiernas) fein gehackt
6- 8 Eier (je nach Gösse)

Zubereiten:

Gemüse in Olivenöl dünsten - Eier verrühren und würzen, dann dem Gemüse beifügen. Auf mittlerer Hitze braten, dann wenden

Tortilla española (mit Kartoffeln)

Zutaten:

Ca. $\frac{1}{2}$ kg Kartoffeln - vierteln und in Scheiben schneiden
6- 8 Eier (je nach Gösse)

Zubereiten:

Gemüse in Olivenöl dünsten - Eier verrühren und würzen, dann dem Gemüse beifügen. Auf mittlerer Hitze braten, dann wenden
Dies ist das Rezept für die Original Tortilla Española - wir fügten noch gehackte Zwiebeln bei

Anmerkung:

Die Zutaten für die Tortillas lassen beliebig austauschen. Nach Belieben kann auch anderes Gemüse, Schinken, Käse etc. verwendet werden

Hojaldres de Salmón (Blätterteigrollen gefüllt mit ger. Lachs)

Zutaten:

Blätterteig rechteckig ausgerollt von Lidl
Ca. 200 gr. geräucherter Lachs
Streichkäse wie Philadelphia oder ähnlich
Eigelb zum bestreichen

Zubereiten:

Teig in ca. 7 cm grosse quadratische Stücke schneiden
Reichlich Frischkäse darauf verteilen, dann ein grosses Stück Lachs
Einrollen und auf Backblech legen mit Naht nach unten. Mit Gabel
einstechen und mit Eigelb bepinseln
Backen in unterster Rille des Ofens ca. 15-20 Minuten bei 230 Grad

Anstelle von Lachs Serranoschinken oder geräucherten Speck verwenden

Gefüllte Eier

Eier kochen - halbieren und Eigelb in Schüssel geben. Je nach Menge der
Eier 1-2 Büchsen Thunfisch dazugeben. Mayonnaise dazu und mit Gabel alles
gut zerdrücken - Eier füllen.

Rezept für Mayonnaise:

1 ganzes Ei, Senf, Salz in ein höheres Gefäss geben. Reichlich
Sonnenblumenöl dazugeben (Öl und Eier sollten dieselbe Temperatur haben).
Zauberstab ins Gefäss stellen - anstellen und langsam nach oben ziehen. Der
Mayo am Schluss griechisches Joghurt beifügen

Pulpo gallego:

Pulpo cocido (gekochter Tintenfisch bei Mercadona in Frischabteilung, wo
die abgepackten Meerfrüchte, Fisch etc. sind)
Mit Schere in Stücke schneiden - Olivenöl darüber und würzen mit Paprika

Rabo de Toro (Stierenschwanz) - Carrillada ibérica (Schweinebäckchen)

Aus Platzmangel haben wir beides in derselben Pfanne zubereitet. Zubereitung einzeln dieselbe, nur die Garzeit beim Rabo de Toro beträgt mind. 1 Stunde mehr.

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in Olivenöl gut anbraten. Reichlich gehackte Zwiebeln beifügen, dann Knoblauchzehen (ganz, geschält). Alles gut dünsten, dann Wasser beifügen bis das Fleisch gedeckt ist. Nach Belieben etwas Paprikapulver beifügen.

Nach ca. 2 Stunden Garzeit in Scheiben geschnittene Karotten dazu geben.

Die Carrillada benötigt mind. 3 Stunden Garzeit - der Rabo de Toro 4.

DESSERTS - NACHSPEISEN

Flan mit Turrón

Zutaten:

1 Paket Flan Royal
1 Liter Vollmilch - leche entera
 $\frac{1}{2}$ Liter Rahm - nata 35% mat. Grasa
1 Turrón blando

Zubereiten:

Gebrannter Zucker (aus Flan Schachtel) auf dem Boden einer Cakeform verteilen. In einer Schüssel ca. $\frac{1}{2}$ Milch mit dem Flanpulver gut verrühren. Alle Zutaten unter ständigem Rühren aufkochen und Turrón in grossen Stücken dazugeben. Wenn sich der Turrón aufgelöst hat, alles in die Cakeform giessen - abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen.

Wer es ein bisschen leichter mag, kann den Flan auch nur mit einem Liter Milch zubereiten (ohne Rahm). Wird auch sehr köstlich!

Kürbiskuchen

Zutaten:

Ca. 750gr. Kürbis
4 Eier
3-4 gehäufte EL Mehl (harina para bisquitos Mercadona)
Ca. 200 gr. Kondensmilch
Ca. 80 gr. Gehackte Baumnüsse - Walnüsse
1 Beutel Backpulver
Ein paar Reihen gehackte dunkle Schokolade

Zubereiten:

Kürbis in kleine Stücke schneiden und mit wenig Wasser weich kochen. Abkühlen lassen. Restliche Zutaten dazumischen und in eine Kuchen oder Cakeform giessen.

Backen ca. 45 Minuten bei 180°

Anmerkung:

Bitte achtet beim Kauf von Eiern darauf, dass der Code auf dem Stempel des Eies eine 0 ist - also OES ...etc. (der Code sagt aus, wie die Hühner gehalten werden, ES steht für Spanien, DE Deutschland, CH Schweiz etc.)

Code 0 sind Bio und die besseren Eier, das heisst folgendes:

Die Legehennen dürfen nicht in Käfigen gehalten werden sondern nur in offenen Ställen mit Auslauf. Im Stall dürfen sich max. 6 Hühner einen m² teilen und im Auslauf muss jedem Huhn 4 m² zur Verfügung stehen. Das Fett im Futter darf nur aus ökologisch erzeugten Pflanzenölen bestehen - kranke Tiere müssen mit Naturheilmitteln kuriert werden und **es ist verboten ihre Schnäbel zu kürzen.**

Code 1: Freilandhaltung ist Auslauf ohne Bio

Auch bei der Freilandhaltung darf man die Hennen nicht in Käfigen halten, sondern nur in Ställen mit Auslauf. Allerdings müssen sich im Stall 9 Hühner einen m² teilen (Bio: 6 Hühner). Im Auslauf stehen bei Freilandeiern jedem Huhn - wie bei Code 0 - vier weitere Quadratmeter zur Verfügung

Der entscheidende Unterschied ist, dass für die Legehennen bei Freilandeiern kein Bio-Futter verwendet werden muss. So kam seinerzeit auch der Eier-Doxin-Skandal zustande: Dem Futter wurden technische Fette (u.a. Reste aus industrieller Produktion von Diesel) beigemischt.

Code 2: Bodenhaltung klingt besser, als sie ist

„Bodenhaltung“ klingt halbwegs natürlich. Ist sie aber nicht. Neun Hennen teilen sich bei Bodenhaltung einen Quadratmeter.

Der „Boden“ ist bei der Bodenhaltung keineswegs das, was wir darunter verstehen: Es können nämlich auch drei Etagen sein, dann teilen sich 18 Hühner einen Quadratmeter Stallgrundfläche („Volierenhaltung“). Oft handelt es sich um Gitterroste, damit der Kot hindurchfallen kann.

Anders als bei Bio- oder Freilandhaltung haben Hennen bei Bodenhaltung darüber hinaus keinen Auslauf. Das Futtermittel kann von sonst woher kommen. Kurzum: Code-2-Hühnereier aus Bodenhaltung kann man **nicht** guten Gewissens kaufen.

Code 3: Kleingruppenhaltung/Käfighaltung

Die konventionelle „Käfighaltung“ existiert in der EU begrifflich nicht mehr, heute gibt es nur noch die „Kleingruppenhaltung“, die natürlich auch eine Käfighaltung ist. **Code-3-Eier sollte man auf jeden Fall meiden.** In Deutschland und in der Schweiz findet man diese Eier schon länger nicht mehr - hier in Spanien sind sie leider überall im Angebot - sogar auf dem Markt!

Ich hoffe, euch mit diesen Erläuterungen davon überzeugt zu haben künftig beim Eierkauf auf den Code zu achten und wenn immer möglich Eier mit dem **Code 0** zu kaufen.

Zu finden sind die Eier bei Aldi (Marke Gutbio) und Pepe la Sal - bis jetzt leider in keinem anderen Supermarkt hier.