

MO

PIPIRRANA – SPANISCHER SALAT



4 Portionen



15 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Knoblauch schälen und mit einer Knoblauchpresse in eine kleine Schale pressen. Die Zwiebel schälen, klein hacken und dazugeben. Den Rotweinessig und das Olivenöl hinzugeben. Alles miteinander verrühren und zur Seite stellen.
2. Die Peperoni aus dem Glas nehmen und abtropfen lassen. Die Paprika halbieren und die Kerne entfernen. Die Gurken schälen, vierteln und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Die Kerne der Peperoni entfernen. Die Paprika, die Gurken und die Peperoni in kleine Würfel bzw. Scheiben schneiden.
3. Die Tomaten mit heißem Wasser übergießen, anschließend abschrecken und häuten. Die gehäuteten Tomaten halbieren und die Kerne entfernen. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden und zu dem restlichen Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Das Dressing über das Gemüse geben und alles 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

ZUTATEN

6 EL	Olivenöl
4 EL	Rotweinessig
3	Tomaten
2	Knoblauchzehen
2	grüne Peperoni aus dem Glas
2	rote Paprika
2	Gurken
1	Zwiebel
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 440 G)

Brennwert	278 kcal / 1150 kJ
Fett	21.8 g
davon ges. Fettsäuren	2.8 g
Kohlenhydrate	13.6 g
davon Zucker	12.2 g
Eiweiß	3.6 g
Salz	0.6 g

DI

AJOBLANCO – ANDALUSISCHE KNOBLAUCH-MANDEL-SUPPE



4 Portionen



50 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

- Das Brötchen in Milch oder Wasser einweichen. Die Mandeln in einen Topf geben und kurz aufkochen, abschrecken und mit einem Küchentuch die aufgeweichte Schale ablösen. Die Mandeln mit etwas Wasser pürieren und in den Kühlschrank stellen.
- Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Ein paar Scheiben für die Deko beiseitelegen. Die Butter in einem großen Topf erhitzen. Den Knoblauch kurz anbraten. Den Topf von der Herdplatte nehmen.
- Das Mandelpüree aus dem Kühlschrank holen und mit dem Brötchen zu dem angebratenen Knoblauch geben. Alles pürieren und nach und nach die kalte Gemüsebrühe zu geben. Mit dem Weißweinessig, dem Olivenöl, dem Zitronensaft, dem Pfeffer und dem Muskat abschmecken. Die Suppe ca. 20 Minuten kaltstellen.
- Die Trauben waschen und halbieren. Die Suppe aus dem Kühlschrank nehmen und nochmal pürieren. Mit den Trauben und den restlichen Knoblauchscheiben garnieren und servieren.

Tipp: Wer es gerne noch fruchtiger mag, dekoriert die Suppe mit Melonenstücken.

ZUTATEN

300 g	Mandeln
100 g	helle Trauben, kernlos
500 ml	Gemüsebrühe
6 EL	Olivenöl
3 EL	Weißweinessig
1 EL	Butter
3-4	Knoblauchzehen
1 Msp.	Muskatnuss, gemahlen
1	Brötchen vom Vortag
½	Zitrone
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 258 G)

Brennwert	760 kcal / 3145 kJ
Fett	65.2 g
davon ges. Fettsäuren	7.0 g
Kohlenhydrate	20.9 g
davon Zucker	7.8 g
Eiweiß	17.9 g
Salz	1.3 g

MI

GEMÜSEPFANNE PISTO MANCHEGO



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und hacken. Die Zucchini, die Aubergine und die Paprika waschen. Den Blütenstiel von der Zucchini entfernen und die Zucchini in Würfel schneiden. Die Aubergine ebenfalls würfeln. Die Paprika putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Den Knoblauch und die Zwiebel in einer großen Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, die Paprika, die Zucchini und die Auberginenwürfel hinzugeben, kurz mitdünsten und mit den gehackten Tomaten ablöschen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und ca. 20 Minuten garen lassen. Kurz vor Ende der Garzeit die Datteln kleinschneiden und zum Misto geben.

Tipp: Dazu passt Reis.

ZUTATEN

400 g	Gehackte Tomaten
50 g	Datteln (entsteint)
2 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
1	Zucchini
1	Aubergine
1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
1	rote Zwiebel
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 251 G)

Brennwert	175 kcal / 731 kJ
Fett	7.9 g
davon ges. Fettsäuren	1.1 g
Kohlenhydrate	20.0 g
davon Zucker	18.0 g
Eiweiß	3.6 g
Salz	1.8 g

DO



GARNELEN IN AIOLI-CREME

nach spanischer Art



4 Portionen



15 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Eigelb in eine Schüssel geben, salzen und pfeffern. Das Öl tröpfchenweise unterschlagen, bis eine dickliche Creme entstanden ist. Den Knoblauch schälen, pressen und mit 1 EL Zitronensaft zur Creme geben. Alles gut verrühren, ggf. mit etwas Wasser verdünnen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Schale füllen.

2. Die Möhre schälen, waschen und in Streifen schneiden. Die Paprika und die Gurke waschen und in Streifen schneiden.

3. Auf einer Platte das Gemüse, die Garnelen und die Aioli anrichten.

Tipp: Ein Baguette oder Weißbrot in Scheiben schneiden, mit Olivenöl beträufeln und in der Pfanne rösten. Mit Paprikapulver bestreut servieren.

ZUTATEN

300 g	Garnelen (verzehrfertig und mariniert)
250 ml	Rapsöl
2	Eigelb
2	Knoblauchzehen
1	Möhre
1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
1	Gurke
½	Zitrone
	Salz
	Pfeffer, weiß

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 245 G)

Brennwert	710 kcal / 2933 kJ
Fett	66.7 g
davon ges. Fettsäuren	5.6 g
Kohlenhydrate	7.6 g
davon Zucker	5.6 g
Eiweiß	18.3 g
Salz	1.2 g

FR

SPANISCHE FRITTATA



4 Portionen



15 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen, waschen, in Salzwasser garkochen und abkühlen lassen. Die Kartoffeln und die Chorizo in Scheiben schneiden. In 2 EL heißem Öl in der Pfanne anbraten.
2. Die Petersilie abbrausen und klein hacken. Die Eier, das Salz, das Chilisalz und die Petersilie gut verquirlen. Die Eiermischung mit dem restlichen Öl in eine hohe Pfanne geben, die Kartoffel- und Salamischeiben darauf verteilen. Die Frittata mit Deckel bei mittlerer Hitze stocken lassen.

Tipp: Dazu passt ein frischer Salat.

ZUTATEN

600 g	Kartoffeln, festkochend
250 g	Chorizo
8 EL	Olivenöl
½ EL	Jodsalz
1 Prise	Chilisalz
½ Topf	Petersilie
8	Eier

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 327 G)

Brennwert	694 kcal / 2884 kJ
Fett	51.5 g
davon ges. Fettsäuren	13.6 g
Kohlenhydrate	27.5 g
davon Zucker	2.1 g
Eiweiß	28.4 g
Salz	5.1 g