

Geschmorte Kalbshaxe à la Julietta

Ossobuco alla Julietta (Italienisch)

► Eiweiß

Für 4 Personen

gut vorzubereiten ☺ 30 Min. + 2½ Std. Schmorzeit

1 große Gemüsezwiebel · 2–3 Knoblauchzehen ·
2 Möhren · 2 Selleriestangen · 600 g reife Tomaten ·
4 Kalbshaxenscheiben, etwa 1,6 kg · 2 EL Olivenöl ·
175 ml Rotwein · 175 ml Gemüsebrühe · 2 Lorbeer-
blätter · 1 Zweig Rosmarin · 1 TL Thymian · 1 TL Ore-
gano · Pfeffer · Meersalz

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob hacken. Möhren und Sellerie putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten überbrühen, häuten und grob würfeln. Die Kalbshaxen mit Küchengarn rund binden.
2. In einem Bräter das Olivenöl erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten hellbraun anbraten. Zwiebel, Knoblauch, Möhren und Sellerie dazugeben und unter Rühren mitschmoren lassen. Mit dem Rotwein und der Brühe löschen und alles leicht einkochen lassen.
3. Tomaten, Lorbeer und Rosmarin dazugeben. Alles mit dem Thymian, Oregano, Pfeffer und Salz würzen. Die Kalbshaxen zugedeckt im Backofen bei 180 °C etwa 2½ Stunden schmoren lassen, dabei die Scheiben alle 30 Minuten mit etwas Brühe übergießen.
4. Küchengarn, Lorbeerblätter und Rosmarinzwig entfernen. Das Fleisch auf einer Platte anrichten, mit der Sauce übergießen und servieren.

► Das passt dazu
Gemischter Salat

Mallorquinischer Fischtopf

Caldereta de pescado (Spanisch)

► Eiweiß

Für 2 Personen

☺ 30 Min. + 20 Min. Garzeit

1 Knoblauchknolle · 1 Zwiebel · 3 hellgrüne Spitz-
paprikaschoten · 3 vollreife Tomaten · 400 g fest-
fleischiger Fisch (z. B. Heilbutt, Seehecht, Dorade) ·
Meersalz · 2 EL Olivenöl · 200 ml Fischfond (siehe
S. 40) oder Gemüsebrühe · Pfeffer · Paprikapulver,
edelsüß · 1 Knoblauchzehe · 2 Stiele Majoran ·
2 Stiele glatte Petersilie

1. Von der Knoblauchknolle die äußeren Schalen abstreifen. Die Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten überbrühen, häuten und würfeln. Den Fisch säubern, entgräten, in mundgerechte Stücke schneiden und salzen.
2. Das Öl in einer hochwandigen Pfanne oder im Bräter erhitzen. Die Knoblauchknolle darin rundherum anbraten. Zwiebel, Paprika und Tomaten dazugeben und unter Rühren anschmoren lassen.
3. Die Brühe dazugießen und alles mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver würzen. Das Gemüse kurz aufkochen lassen, dann die Fischstücke dazugeben und bei schwacher Hitze 15 Minuten ziehen lassen.
4. In einem Mörser die Knoblauchzehe, Majoran und Petersilie zerdrücken. Einen Esslöffel Fischbrühe dazugeben und alles über die Caldereta geben. In tiefen Tellern servieren.

► Geschmorte Kalbshaxe à la Julietta



Dorade aus dem Ofen mit Spinat

Dorada al horno con espinacas (Spanisch)

► Eiweiß

Für 2 Personen

braucht etwas mehr Zeit ☹️ 50 Min.

2–3 Knoblauchzehen · 4 Tomaten · Schale einer halben Zitrone, naturrein · 2–3 Zweige Thymian · 8 Pfefferkörner · Meersalz · 100 ml Weißwein, trocken · 2 Doraden à 350 g · 1 kg Spinat · 1 kleine Zwiebel · 1–2 Knoblauchzehen · 1 EL Olivenöl · Pfeffer · Meersalz · 2 EL frisch geriebener Parmesan

1. Den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und würfeln. Knoblauch, Tomatenstücke, Zitronenschale, Thymian, Pfefferkörner und Salz in einen flachen Bräter geben. Mit dem Wein und 125 Milliliter Wasser aufgießen.
2. Die gesäuberten Fische in den Sud legen und im Backofen bei 180 °C etwa 25 bis 30 Minuten schmoren lassen. Zwischendurch die Fische mit dem Sud begießen.
3. Den Spinat putzen und waschen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und beides fein würfeln. Die Würfel in einem Topf mit dem Öl glasig dünsten.
4. Den Spinat tropfnass dazugeben und zugedeckt dämpfen, bis er zusammengefallen ist. Mit Pfeffer und Salz würzen. Das Gemüse auf einer Platte anrichten und mit dem Parmesan bestreuen. Die Fische im Bräter dazu servieren.

Seezunge mit Salbeibutter und Salat

Pesce al burro con salvia e insalata (Italienisch)

► Eiweiß

Für 2 Personen

braucht etwas mehr Zeit ☹️ 35 Min.

2 EL Pinienkerne · 4 Zweige glatte Petersilie · 1 kleines Bund Rucola · 1 grüne Paprikaschote · 1 große Fleischtomate · 1 EL Öl · 6 EL Orangensaft, frisch gepresst · 2 EL Zitronensaft · Pfeffer · Meersalz · 2 Seezungen oder Schollen à 400 g · 2 EL Zitronensaft · Pfeffer · Meersalz · 4 EL Olivenöl · 1–2 Zweige Salbei · 2 EL Butter

1. Die Pinienkerne in einer Pfanne rösten, die Petersilie waschen und hacken. Vom Rucola die Blättchen in Streifen schneiden. Die Paprikaschote entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Die Tomate waschen und würfeln. Rucola, Paprika und Tomaten in einer Schüssel mischen.
2. Das Öl mit dem Orangen- und Zitronensaft, Pfeffer und Salz verschlagen und die Marinade über den Salat gießen. Mit Pinienkernen und Petersilie bestreuen.
3. Die Fische abspülen und trocknen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Fische in einer Pfanne mit 4 Esslöffeln Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4 bis 5 Minuten braten.
4. Die abgezupften Salbeiblättchen mit der Butter in einer Pfanne knusprig braten. Die Seezungen auf Tellern anrichten, mit der Salbeibutter begießen und mit dem Salat servieren.

Makrelen in Cidre

Maquereaux au cidre (Französisch)

► Eiweiß

Für 2 Personen

braucht etwas mehr Zeit

🕒 45 Min. + 24 Stunden Zeit zum Marinieren

2 Makrelen · 1 große Zwiebel · 2 Möhren · 1 kleines Bund Petersilie · Schale einer halben Zitrone, naturrein · 8 Pfefferkörner · 1 Lorbeerblatt · ¼ l Cidre oder Weißwein, trocken · ⅛ l Wasser · 2 TL Senf · 4 Zitronenscheiben, naturrein

1. Die Fische waschen und säubern. Zwiebel und Möhren schälen und in dünne Ringe bzw. Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen und grob hacken. Ein paar Zwiebelringe, Möhrenscheiben und etwas Petersilie beiseitelegen.
2. Zwiebel, Möhren, Petersilie, Zitronenschale, Pfefferkörner und Lorbeerblatt in eine Kasserolle geben. Mit dem Cidre und Wasser aufgießen und 10 Minuten leicht kochen lassen.
3. Fische in den Sud legen und zugedeckt bei schwacher Hitze 12 bis 15 Minuten garen. Makrelen herausnehmen, Kopf und Schwanzflosse abschneiden und die Fische in eine Auflaufform legen.
4. Den Sud leicht einkochen lassen. Die abgekühlte Brühe durch ein Sieb geben, mit Senf verrühren und über die Fische gießen. Die Makrelen mit den beiseitegelegten Zutaten belegen. Die Auflaufform mit Alufolie abdecken und die Makrelen 24 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Gekühlt servieren.

Marinierte Schwertfischsteaks mit geschmorten Zucchini

Darnes d'espardon marinées et courgettes braisées (Französisch)

► Eiweiß

Für 2 Personen

braucht etwas mehr Zeit 🕒 30 Min. + 20 Min. Garzeit

2–3 Knoblauchzehen · 4 EL Olivenöl · 2 Schwertfischsteaks à 200 g · Meersalz · 500 g Zucchini · Kräuter der Provence

1. Für die Marinade den Knoblauch abziehen, sehr fein hacken und mit dem Öl vermischen. Den Fisch waschen und mit Küchenpapier abtrocknen. Die Fischsteaks von beiden Seiten mit etwas Marinade bestreichen, salzen und 15 Minuten ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die restliche Marinade in einer Pfanne erhitzen. Zucchini-scheiben dazugeben und unter gelegentlichem Wenden langsam schmoren lassen. Das Gemüse mit Salz und Kräutern der Provence würzen.
3. Eine weitere Pfanne erhitzen und die Fischsteaks darin von jeder Seite etwa 3 Minuten braten. Zusammen mit dem Gemüse servieren.



Wolfsbarsch in Salzteig

Branzino al sale (Italienisch)

► Eiweiß

Für 2 Personen

braucht etwas mehr Zeit ☹️ 50 Min.

800 g Wolfsbarsch oder Dorade · Pfeffer · 1–2 TL getrockneter Thymian · 1 kg grobkörniges Meersalz · 1 Endiviensalat · 1 kleine Zwiebel · 2 Knoblauchzehen · 1 EL Olivenöl · Meersalz · 2 EL Butter · 8 Kirschtomaten

1. Den Fisch waschen, abtrocknen und mit Pfeffer und Thymian würzen. Ein Backblech mit Alufolie auslegen und fingerdick mit Salz bestreuen.
2. Sechs Blätter vom Endiviensalat abnehmen, waschen und den Fisch damit umwickeln. Den Fisch auf das Blech legen, mit dem restlichen Salz bedecken und im Backofen bei 180 °C 30 bis 35 Minuten backen.
3. Den restlichen Endiviensalat waschen und in 2 Zentimeter breite Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Würfel in einem Topf mit dem Öl glasig dünsten. Endivienstreifen hinzufügen, dabei leicht zusammenfallen lassen. Mit Pfeffer und Salz würzen.
4. Den Fisch aus dem Ofen nehmen, die Salzkruste entfernen. Den Fisch aus den Salatblättern wickeln und die Haut abnehmen. Die Filets auf Tellern anrichten, mit geschmolzener Butter beträufeln und mit dem Endiviengemüse und halbierten Kirschtomaten servieren.

◀ Wolfsbarsch im Salzteig

Fischspieße »Mediterran«

Brochetas de pescado (Spanisch)

► Eiweiß

Für 4 Personen

gut vorzubereiten ☹️ 25 Min. + 15 Min. Garzeit

4 EL Olivenöl · 3 EL Zitronensaft · 2 Knoblauchzehen, zerdrückt · je 1 EL Thymian und Rosmarin, fein gehackt · Meersalz · Pfeffer · 2 große Zwiebeln · 1 rote Paprikaschote · 1 grüne Paprikaschote · 24 Kirschtomaten · 600 g festfleischiger Fisch, z. B. Schwertfisch oder Goldbarsch · 12 Scampis

1. Für die Marinade das Öl mit dem Zitronensaft verrühren und mit dem Knoblauch, Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. Die Paprikaschoten putzen, waschen und grob zerteilen. Die Tomaten waschen.
3. Den Fisch waschen, mit Küchenpapier abtrocknen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Scampis schälen und den Darm entfernen.
4. In bunter Reihenfolge die Zwiebelspalten, Fischstücke, Paprikastücke, Tomaten und Scampis auf Spieße stecken und mit der Marinade bestreichen. Die Spieße auf Alupapier oder in eine Grillpfanne legen und in 12 bis 15 Minuten von allen Seiten grillen.

► Das passt dazu

Geröstete Paprikaschoten (S. 34)

Steinbutt mit Gemüse

Rombo con verdure (Italienisch)

► Eiweiß

Für 2 Personen

gelingt leicht ⌚ 30 Min.

- 1 große rote Paprikaschote
- 200 g Champignons
- 1 Zucchini, mittelgroß
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL fein gehackter Rosmarin
- 1 TL Thymianblättchen
- Pfeffer
- Meersalz
- 10 schwarze Oliven
- 2 Steinbuttfilets à 200 g
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Butter

1. Die Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Champignons putzen und grob würfeln. Die Zucchini putzen, längs vierteln und in 3 Zentimeter lange Stäbchen schneiden.
2. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Gemüse darin unter Wenden braten. Mit Rosmarin, Thymian, Pfeffer und Salz würzen. Die Oliven unterrühren.
3. Den Fisch waschen, mit Küchenpapier abtrocknen, salzen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin von beiden Seiten je 6 bis 8 Minuten sanft braten. Zusammen mit dem Gemüse servieren.



Auberginengratin

Melanzane gratinate (Italienisch)

1. Die Aubergine waschen, den grünen Stielansatz entfernen. Das Gemüse der Länge nach in ½ Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben mit Salz bestreuen, 10 Minuten ziehen lassen, danach mit Küchenkrepp trocken tupfen.
2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten.
3. Für die Sauce die Tomaten überbrühen, häuten, quer halbieren, entkernen und die Stielansätze entfernen. Die Früchte in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und klein würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei schwacher Hitze glasig dünsten.
4. Die Tomatenwürfel dazugeben und unter Rühren langsam aufkochen lassen. Die Tomatensauce mit Salz, Pfeffer, Thymian und Paprikapulver kräftig würzen und zugedeckt etwa 20 Minuten schmoren lassen. Dann die Sauce mit einem Schneidstab pürieren. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
5. Den Boden einer kleinen Auflaufform mit etwas Tomatensauce leicht bedecken. Eine Lage Auberginenscheiben darauf legen und mit Tomatensauce bedecken. Mit etwas zerbröseltem Schafskäse bestreuen. Darauf einige Basilikumblätter geben, dann wieder Auberginenscheiben und Tomatensauce. Im Wechsel fortfahren. Den Abschluss bilden Tomatensauce und Parmesankäse. Im Backofen etwa 18 bis 20 Minuten backen. Mit frischen Basilikumblättchen garniert servieren.

► Eiweiß

Für 2 Personen

braucht etwas mehr Zeit

🕒 25 Min. + 25 Min. Garzeit

1 Aubergine

Meersalz

3–4 EL Olivenöl

500 g reife Tomaten

1 Zwiebel

1 EL Olivenöl

Meersalz

Pfeffer

1 TL getrockneter Thymian

1 TL Paprikapulver, edelsüß

150 g Schafskäse

4 EL Parmesan, fein gerieben

einige Basilikumblätter

Gebackener Brokkoli mit Sesam

Brócoli al horno con semillas de sesame (Spanisch)

► Neutral

Für 2 Personen

gelingt leicht ☺ 20 Min. + 10 Min. Backzeit

3 TL heller Sesam · 600 g Brokkoli · 1–2 Knoblauchzehen · 2 EL Olivenöl · Meersalz · ½ TL Kreuzkümmel

1. Den Sesam in einer kleinen Pfanne ohne Fett leicht rösten, dann beiseitestellen.
2. Den Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen zerteilen, die Stiele schälen. Beides in kochendem Wasser in 8 bis 10 Minuten bissfest garen. Das Gemüse aus dem Wasser heben, gut abtropfen lassen, dann auf ein Backblech legen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
3. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Das Öl mit dem gerösteten Sesam, Knoblauch, Salz und Kreuzkümmel vermischen und über das Gemüse träufeln. Im Backofen etwa 5 bis 8 Minuten braten, bis sich das Aroma entfaltet hat.

Geschmortes Gemüse

Sofrito (Spanisch)

► Eiweiß

Für 2 Personen

preiswert ☺ 25 Min. + 25 Min. Garzeit

1 große weiße Zwiebel · 2–3 Knoblauchzehen · 1 hellgrüne Spitzpaprikaschote · 1 rote Paprikaschote · 2 Tomaten · 2 EL Olivenöl · 5 Stiele glatte Petersilie · Meersalz · frischer Pfeffer aus der Mühle · 2 Knoblauchzehen

1. Die Zwiebel und Knoblauch abziehen. Die Zwiebel achteln, den Knoblauch vierteln und in Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in etwa 2 Zentimeter große Quadrate schneiden. Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und in grobe Stücke schneiden.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Paprikastücke dazugeben und unter gelegentlichem Wenden langsam schmoren lassen. Die Tomaten unterrühren und weitere 6 bis 8 Minuten durchschmoren lassen.
3. Petersilie waschen, die Blättchen von den Stielen zupfen. Im Mörser zusammen mit Salz, Pfeffer und 2 Knoblauchzehen zerstampfen. Die Würzmischung kurz vor dem Servieren in das Sofrito einrühren.

TIPP

Servieren Sie das Sofrito warm oder kalt als Beilage zu gegrilltem Fleisch oder Fisch.