

ERFRISCHEND

**Gazpacho**

Kalte Tomatensuppe

Für 4 Portionen

**75-100 g Weissbrot**

*z.B. Baguette*

**5-6 grosse Tomaten**

*z.B. San Marzano, Peretti*

**1 grüner Peperoni**

**2 Knoblauchzehen**

**4 EL Olivenöl** *kaltgepresst*

**5 EL Rotweinessig**

**Salz**

**50 g Rohschinken** *z.B. Serrano*

**2 hart gekochte Eier**

**1** Brot entrinden. Tomaten, Peperoni und Brotinneres in Würfel schneiden. Mit den übrigen Zutaten bis und mit Essig pürieren. Mit Salz würzen. Mindestens 1 Stunde kalt stellen.

**2** Suppe in 4 Gläser verteilen. Schinken und Eier in Würfel schneiden und als Garnitur darauf streuen.

**Je nach Sorte enthalten die Tomaten mehr oder weniger Saft. Damit der Gazpacho eine cremige Konsistenz bekommt, mehr oder weniger Brot beifügen.**

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten  
+ 1 Stunde Kühlzeit

*Ganze Portion ca. 44 g Eiweiss,  
67 g Fett, 70 g Kohlenhydrate,  
4450 kJ/1060 kcal*



KNUSPRIG

**Fugaza con gambas**

Krevetten-Fladen

Für 4-6 Portionen

**250 g rohe Krevettenschwänze**

*ungeschält*

**1 kleine Zwiebel**

**4 Knoblauchzehen**

**1 Zweig Petersilie** *glatt*

**225 g Mehl**

**Salz**

**5-6 dl eiskaltes Wasser**

**Distelöl** *zum Braten*

**2** Kurz vor dem Servieren Öl ca. 1 cm hoch in einer grossen Bratpfanne mit hohem Rand erhitzen. Die Hälfte der Teigmasse ins Öl geben. Mit einer Kelle von der Mitte her verteilen, damit der Fladen möglichst dünn wird. Etwas anbacken lassen, dann vorsichtig unters Öl drücken und in 3-5 Minuten knusprig und goldbraun backen. Herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Mit der restlichen Portion gleich verfahren. Sofort in Stücke zerteilt servieren.

**In Spanien werden die kleinen Atlantik-Krevetten samt Kopf und Schale zerkleinert und mitgebacken.**

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten  
+ 2-4 Stunden Ruhezeit

*Ganze Portion ca. 79 g Eiweiss,  
105 g Fett, 180 g Kohlenhydrate,  
8300 kJ/1980 kcal*

**1** Krevetten schälen, Darm (schwarzer Faden) unter fliessendem Wasser entfernen. In feine Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch und 1 EL Petersilie fein hacken. Mit Krevetten und den übrigen Zutaten bis und mit Salz in einer Schüssel mischen. Wasser unter Rühren nach und nach beifügen, Teig glattrühren. 2-4 Stunden zugedeckt kalt stellen. Wenn nötig Teig mit Wasser verdünnen.



**Pincho de queso**  
Käsespiesschen

Spanischen Käse, z.B. Manchego, in Stücke brechen und aufspießen.



**Bocaditos con jamón**  
Getoastete Brotscheiben mit Rohschinken

Die Urversion der Tapas. Ganze rohe Schinken – Serrano, Iberico, Pata negra und andere Spezialitäten – hängen in fast jeder Tapasbar vom «Himmel».



**Almendras saladas**  
Gewürzte Mandeln

Geschälte ganze Mandelportionenweise in wenig Olivenöl golden rösten. Nach und nach mit Salz und Paprika würzen. Schärfere wirds mit Cayennepfeffer oder Chiliflocken (getrocknete Chili oder Peperoncini zerbröseln).



**Gambas con salsa picante**  
Krevettenschwänze mit pikanter Mayonnaise

Gekochte Krevettenschwänze (tail-on) mit Mayonnaise, die reichlich mit Paprika und Chili gewürzt ist, servieren.



**Calamares fritos**  
Frittierte Kalmar-Ringe

Kalmar-Ringe mit Weissweinessig und wenig gemahlenem Kreuzkümmel marinieren. Abtropfen lassen, trocken tupfen, im Mehl wenden und portionenweise in heissem Öl golden ausbacken. Mit Meersalz würzen, sofort mit Zitronenschnitzen servieren.



**Pan tostado con chorizo asado**  
Gebratene Wurst auf Toast

Gebratene spanische Wurstscheiben, z.B. Chorizo, Butifarra oder Morcilla (Blutwurst), auf getoastete Brotscheiben legen. Mit in Apfelsaft weich gekochter, fein gehackter Zwiebel und getrockneten Aprikosenwürfelchen garnieren.

**Pincho de chorizo y dátiles**  
Chorizo-Dattel-Spiesschen

Entsteinte Datteln mit je 1 Scheibchen Chorizo (Paprikawurst) in Speck einwickeln. Auf kleine Spiesse stecken und unter dem Grill knusprig braten. Sofort servieren.



**Pollo al pimentón**  
Paprikahuhn

Pouletunterschenkel mit scharfem und mildem Paprika, Salz, Pfeffer und wenig Zitronensaft einreiben und 3 Stunden marinieren. Rundum in Olivenöl anbraten, mit etwas Wein, Sherry und Geflügelbouillon ablöschen. Ca. 20 Minuten garen und die



**Tostadas con ajo y pimiento**  
Geröstete Brotscheiben mit Knoblauch und Peperoncini

Geröstete Baguette-Scheiben mit scharfen, eingelegten Peperoncini (oder anderen scharfen Peppers), gerösteten Knoblauchscheibchen und Petersilienblättchen belegen. Mit wenig Olivenöl und Zitronensaft beträufeln.