

Tapas-Variationen

Sie sind beliebt, die spanischen Appetithäppchen Tapas. Unsere drei Rezepte reichen zusammen für etwa acht Personen. Jederzeit ausdehnbar auf mehr Gäste.

FOTOS: HANSRUEDI DISCH/DORIS NUFER



Marinierter Manchego

- 1 Limette*, nur Saft
- 3 EL Weisswein
- 3 EL Olivenöl (ca. 30 g)
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 kleiner roter Chili/Peperoncino*, entkernt, fein gehackt
- 1 EL Estragonblättchen, fein geschnitten
- 300 g Manchego*, in ca. 5 cm langen Stängelchen

Vor- und Zubereitungszeit

ca. 15 Minuten
Marinieren: ca. 2 Std.

Alle Zutaten bis und mit Estragon in einer Schüssel verrühren. Manchego darunter mischen, zugedeckt ca. 2 Std. marinieren.

Avocado-Tortilla

- 2 EL Olivenöl (ca. 20 g)
- 1 Zwiebel (ca. 80 g), fein gehackt
- 1 rote Peperoni, in Würfeli
- 2 Avocados* (ca. 600 g)
- 5 frische Eier
- 2 EL Sherry-Essig*
- 3/4 TL Salz*
- wenig Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Olivenöl (ca. 10 g)

Vor- und Zubereitungszeit

ca. 40 Minuten

Öl in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Zwiebel und Peperoni andämpfen, Pfanne von der Platte ziehen. Avocados mit den Eiern und dem Essig pürieren, würzen, dazugiessen, mischen. Masse zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 25 Min. stocken lassen. Tortilla zum Wenden auf eine Platte stürzen. Öl in die Pfanne geben, Tortilla zurückgleiten lassen, ca. 5 Min. fertig backen. Herausnehmen, ca. 3 cm grosse Würfel schneiden, lauwarm servieren.

Sherry-Pflaumen im Speckmantel

- 30 entsteinte Dörripflaumen* (ca. 250 g)
- 3 EL Sherry*
- 30 Salzmandeln*
- 30 Tranchen Bauernspeck (ca. 150 g)

Vor- und Zubereitungszeit


ca. 20 Minuten
Marinieren: ca. 1 Std.
Backen: ca. 5 Min.

Pflaumen mit Sherry mischen, zugedeckt ca. 1 Std. marinieren. Salzmandeln in die Pflaumen drücken, diese mit je 1 Specktranche umwickeln, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Backen: Ca. 5 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, lauwarm servieren.

www.coopzeitung.ch/rezept

*Diese Zutaten sind nicht als Naturaplan-Produkte erhältlich.



Jeden Tag um 12.30 Uhr auf SF1, Wiederholung um 16.00 Uhr auf SF1

Kühl und erfrischend zum Apéro

Der Rueda DO Marqués de Riscal ist ein aromatischer, frisch-fruchtiger Genusswein, der sich als Begleiter zu Tapas-Häppchen geradezu anbietet. Den Rebsorten Verdej und Viura verdankt er seine «grüne» Note mit unverkennbaren Grapefruitaromen. **Preis Fr. 9.90/75 cl.**

Erhältlich in grösseren Coop-Verkaufsstellen und online unter: www.coop.ch/wineshop



Geniessen, was Herz und Gaumen begehren: Bei den Tapas haben Sie die «Qual» der Wahl.

