



Ensalada mixta con atun / Mixsalat mit Thon

Zutaten:

Lattich
Tomate
2 Eier gekocht
Buechse Thon
Rote Zwiebel
Peperoni
Oliven
Glas Spargel opcional
Oel, Essig, Pfeffer, Salz und Zitrone

Braucht keine Anleitung, oder?



Mejillones al vapor / Gedämpfte Miesmuscheln

Zutaten:

1.5kg Miesmuscheln
1 Zwiebel fein gehackt
1 Chili schote ganz
1,5 dl Weisswein
Schnittlauch
Etwas Olivenoel
Zitrone

Zubereitung:

Bart entfernen

Zwiebeln in Oel weichdünsten, saubere Miesmuscheln, Chili und Petersilie dazugeben, mit Wein ablöschen und mit Deckel ca 5min. Dämpfen bis die Muscheln schön aufgehen. Anrichten und frischer Zitronensaft darüber.



Verdura a la plancha / Grill Gemüse

Zutaten:

1 Broccoli
600g Kürbis
2 Kohlräbli
16 Cherry Tomaten
500g Pilze
Etwas Sonnenblumenöl
Oliven Oel, Balsámico

Zubereitung:

Broccoli, Kürbis und Kohlräbli rüsten und in Scheiben scheiden ca 1cm, Broccoli in "Sträusschen"

Im Salzwasser blanchieren und abtrocknen. Nach belieben würzen und mit etwas Oel mischen, das gleiche mit den rohen Pilzen und Tomaten.

Alles schön grillieren. Anrichten und nach Geschmack mit Olivenoel und Balsámico beteufeln.



Albóndigas / Rindfleischbällchen

Zutaten:

500g Hackfleisch gemischt
1/2 Zwiebel fein gehackt
1/2dl weiss Wein
1/2 dl milch
1 ei
2 schein Toastbrot oder Weissbrot
Etwas gehackte Petersilie
Für Sauce
1 Peperoni gelb 1cm Würfel
1/2 Zwiebel grob gehackt
1 Ruebli Würfel 1cm
2 Tomaten gehackt
1 Kaffeeloeffel Mehl
1/2 Weisswein
3dl Bouillon

Rosmarin

Zubereitung:

Zwiebeln weich dünsten und mit Wein ablöschen, Milch dazugeben und damit das Brot einweichen. Wenn kühl Fleisch, Petersilie und Ei dazugeben, würzen und mischen. Mit Loeffel 16 Kugeln formen im Mehl wenden und in der Pfanne mit wenig Oel goldbraun braten. Oel entfernen und Gemüse in der selben Pfanne leicht braten, Mehl dazu und gut mitbraten, Tomaten dazu, wenn alles "anklebt" Wein dazu dann die Bouillon, aufkochen und Albóndigas und Rosmarin dazugeben ca. 1/2 Stunde leicht köcheln lassen evt etwas Flüssigkeit nachgiessen abschmecken und servieren.



Tortilla Espanola / Spanische Tortilla

Zutaten:

6 Eier
1 kg Kartoffeln
2 dl Oel
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden.
Im Oel braten bis sie schön weich sind aber nicht zu braun. Abtropfen.
Eier aufschlagen würzen und mit Kartoffeln mischen.
Im abgetropften Oel die Tortilla in einer Pfanne ausbacken, mit Teller wenden.



Gambas al ajillo / Crevetten mit Knoblauch

Zutaten:

1kg Crevetten geschält gewürzt
6 Knoblauch Zehen in Scheiben
2 Chili
Petersilie gehackt
1dl Olivenöl

Zubereitung:

Heisse Pfanne, Oel, Chili und Knoblauch dazu wenn er beginnt Farbe zu kriegen Crevetten dazugeben, nachher Petersilie und in sehr heissem Geschirr servieren.



Postre / Dessert

***Naranja filetada /
Filetierte Orangen***

Zutaten:

Orangen

Pistazien gemahlen

Brandy



