



---

## Björn Freitag kocht grenzenlos köstlich! **Málaga an der Costa del Sol**

### **Inhalt**

<b>Croquetas de Gamba al Pil Pil von Diego René, Beluga, Málaga, Spanien .....</b>	<b>2</b>
<b>Schwarzer Reis mit kleinen Tintenfischen und Pimientos de Padrón .....</b>	<b>5</b>
<b>Ensalada Rusa mit Otoro-Thunfisch .....</b>	<b>7</b>
<b>Spanisch-westfälische Rotbarbe mit Dicken Bohnen á la Björn Freitag .....</b>	<b>9</b>

## Croquetas de Gamba al Pil Pil von Diego René, Beluga, Málaga, Spanien

Croquetas sind ein spanischer Klassiker, kommen jedoch normalerweise gefüllt mit Schinken oder Kochfleisch. Diego René hat sich für eine Füllung aus Gambas mit Knoblauchsauce entschieden. Dabei wandelt er die typisch andalusische Tapa „Gambas al Pil-Pil“ ab. Schmeckt als Vorspeise und zum Teilen mit Freunden.



### Zutaten für ca. 4 Personen:

#### Gamba-Masse

- 60 g confierter Knoblauch aus dem Glas (z.B. in Öl eingelegt)
- 1 TL Bio-Limettenabrieb
- ½ TL Koriander gemahlen
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL gehackte Chilischote
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 400 g Gambas gegart und geschält

### **Außerdem**

- 200 ml Milch
- 1 TL Salz
- 170 g Butter
- ½ Stange Lauch
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 170 g Mehl
- 1 Ei
- 70 g Panko oder grobes Paniermehl
- Pflanzenöl zum Frittieren je nach Topfgröße

### **Zubereitung:**

- Für die Gambas-Masse den confierten Knoblauch, Limettenabrieb, Koriander, Paprikapulver, Chilischote, Olivenöl und Salz in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Tipp: Man kann auch einen Universalzerkleinerer verwenden.
- Garnelen fein hacken und in einer Schüssel mit der Würzpaste mischen. Abdecken und min. 10 Minuten marinieren.
- In der Zwischenzeit für den Krokettenteig die Milch mit dem Salz zum Kochen bringen.
- Butter in eine Pfanne geben und schmelzen lassen. Den Lauch waschen, trocken tupfen und in sehr feine Stücke schneiden. In die Butter geben ca. 5 Minuten garen.
- Das marinierte Gambas-Hack hinzugeben und gut mit der Butter-Lauch-Masse vermischen. Alles einmal kurz aufkochen lassen, dann das Paprikapulver unterziehen.
- Mehl in die Pfanne geben und unterrühren. Den Teig etwa eine Minute in der Pfanne bewegen, bis er am Pfannenboden kleben bleibt (Teig „abbrennen“).
- Dann die heiße Milch nach und nach hinzugießen und zügig unterrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Diese zunächst etwas abkühlen lassen, in eine Form geben und mindestens 30 Minuten kaltstellen.
- Für die Panade das Ei in einer kleinen Schüssel verquirlen. Paniermehl bzw. Panko ebenfalls in eine Schüssel geben.
- Aus dem Teig etwa walnussgroße Bällchen formen, in dem Ei wenden und dann in Panko wälzen. Panade leicht andrücken.
- Pflanzenöl in einer Fritteuse, einer hohen Pfanne oder einem Topf erhitzen. Die Bällchen sollten in dem Öl schwimmen können. Tipp: Das Fett ist heiß genug, wenn man einen Holzstab hineinhält und daraufhin kleine Blasen aufsteigen.



- Die Krokette nach und nach vorsichtig in das heiße Fett geben und jeweils ca. 2 Minuten lang frittieren, bis die Panade goldbraun wird. Herausnehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Tipp: Ein Bällchen als Testlauf verarbeiten!
- Die knusprigen Croquetas de Gamba al Pil Pil am besten noch warm mit Aioli servieren.

## Schwarzer Reis mit kleinen Tintenfischen und Pimientos de Padrón

Rezept von Diego René

Nicht zu verwechseln mit Paella! Dieses Reisgericht kommt etwas eleganter daher: kleine Tintenfische, spanische Tomatenpaste mit Ñora-Pfeffer, Pimientos de Padrón und Fisch-Fond machen dieses Gericht so ausgeprägt mediterran, dass sogar Erfinder Diego René sagt: „Das schmeckt den Spaniern am besten – viele Besucher halten den intensiven Geschmack nicht aus!“



### Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Reis
- 200 g kleine Tintenfische
- 1 Handvoll Pimientos del Padrón
- 1 TL Sepiatinte (Tinte vom Tintenfisch)
- 40 ml Olivenöl
- 600 ml Fischfond
- 60 ml Salmoretta (auch als Ñorapaste bekannt)



### **Zubereitung:**

- Olivenöl in eine (ofenfeste!) Pfanne geben. Pimientos de Padrón darin anbraten.
- Tintenfisch hinzugeben und kurz mit anbraten.
- Salmoretta, Sepiatinte, Reis und Fischfond hinzugeben. Alles verrühren und 3 Minuten aufkochen lassen.
- Die Pfanne 10 Minuten lang bei 180 Grad in den Ofen stellen.
- Pfanne aus dem Ofen nehmen und Gericht etwa 3 Minuten ruhen lassen. Servieren und genießen.

## Ensalada Rusa mit Otoro-Thunfisch

Rezept von Diego René

Ensalada Rusa, das ist spanisch für „Russischer Kartoffelsalat“ – erfunden wurde er von einem Russen mit belgischen und französischen Wurzeln. Der Salat gehört fest zur spanischen Küche und ist von den Tapas-Tellern nicht wegzudenken. Nach Belieben kann die Kartoffelmasse mit Paprika oder Erbsen angereichert werden – und auch beim Topping kann man kreativ werden.



### Zutaten für 4 Personen:

#### Kartoffel-Ei-Masse

- 4 gekochte Eier
- 2 kg Kartoffeln

#### Mayonnaise

- 4 Eier
- 60 ml Apfelessig
- 40 g Salz
- 3 große Oliven
- 3 Sardellen
- 1 l Olivenöl

### **Garnitur**

- 2 Scheiben Otoro vom Thunfisch
- 3 Baby-Karotten
- Blätter Baby-Spinat
- ½ Granatapfel
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

### **Zubereitung:**

- Für die Mayonnaise:  
Eier trennen und das Eigelb in einen hohen Rührbecher geben. Mit etwas Salz und etwas Öl sowie dem Apfelessig kräftig mit dem Schneebesen oder Pürierstab verrühren. Sardellen und Oliven fein hacken und unterrühren. Tröpfchenweise das restliche Öl hinzugeben. Mayonnaise mit Salz abschmecken und beiseitestellen.
- Kartoffeln schälen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden.
- Kartoffeln in Salzwasser gar kochen.
- Eier hart kochen und in Achtel schneiden.
- Eier, Kartoffeln und Mayonnaise miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Baby-Karotten in Scheiben schneiden.
- Salat auf einen Teller geben und mit Granatapfelkernen, Babyspinat und -Karotten garnieren.
- Thunfisch leicht flambieren und auf den Kartoffelsalat legen.
- Am Schluss grobes Salz und Olivenöl darüber geben.

## Spanisch-westfälische Rotbarbe mit Dicken Bohnen á la Björn Freitag

Rezept von Björn Freitag

Die Rotbarbe und Dicke Bohnen werden in beide Länderküchen verwendet, mit Björns Kreation treffen sich Spanien und Deutschland auf dem Teller! Dicke Bohnen mit Speck sind typisch westfälisch, mit zarten Rotbarben-Filets wird das Gericht leichter und mediterraner. Tomaten und Koriander runden das Ganze ab.



### Zutaten für 2 Personen:

#### Für den Fisch

- 300 g Rotbarbe (filetiert)
- Olivenöl
- Etwas Mehl zum Bestäuben

#### Für die Sauce

- 500 g Ackerbohnen (ungeputzt)
- 2 große Tomaten
- 100 ml Sahne
- 100 ml Fischfond oder Gemüsebrühe



- 2 EL Mehl
- 50 g Butter

### **Zubereitung:**

- Bohnen pulen. Tomaten in etwa 0,5 cm große Stücke schneiden.
- Bohnen etwa drei Minuten lang kochen, dann in Eiswasser abschrecken.
- Einen Teller mit Mehl bedecken und die Rotbarbe mit der Hautseite kurz darin andrücken.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Rotbarbe zwei bis drei Minuten auf der Haut anbraten, bis sie goldbraun ist. Wenden und noch mal etwa dreißig Sekunden von der anderen Seite anbraten. Aus der Pfanne nehmen.
- Butter in der Pfanne zergehen lassen und Mehl gut darin verrühren. Sahne unterrühren, bis eine glatte Sauce entsteht.
- Pfanne vom Herd nehmen und Bohnen und Tomaten zur Sauce geben.
- Petersilie grob hacken und mit Tomaten und Bohnen unter die Sauce mischen.
- Rotbarbe auf einem Bett aus Gemüse und Sauce anrichten. Fertig!