

## Björn Freitag kocht grenzenlos köstlich – Palma

### Inhalt

Arroz con Gambas .....	1
Sopas mallorquinas .....	4
Pa amb oli .....	6

### Arroz con Gambas

Rezept von Andreu Genestra

“Everything in the same pan” – also „alles in der gleichen Pfanne“ ist für Sternekoch Andreu Genestra das Erfolgsgeheimnis für seinen „Arroz con Gambas“. Für das Reisgericht im „style of a paella“ braucht man eine große Pfanne mit flachem Boden (Es muss nicht unbedingt eine Paella-Pfanne sein, aber das sieht beim Servieren natürlich hübsch aus).



### Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Garnelen mit Schale und Kopf (Andreu verwendet Carabineros)
- 300 g Paellareis (z.B. „Bomba“)
- Olivenöl
- 2 g Safranfäden

## Aioli

- 1 Eigelb
- 275 ml Olivenöl
- 2 ml Zitronensaft
- 5 g Knoblauch
- 0,3 g Safran
- Salz und weißer Pfeffer

## Brühe

- Schalen und Köpfe von den Garnelen
- 1 Zwiebel
- 1,5 Liter Wasser

## Sofrito

- ½ Zwiebel
- 3-4 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- Salz

## Zubereitung:

- Die Garnelen ggf. auftauen lassen. Von den Garnelen Kopf und Schale samt Beinen entfernen. Dabei möglichst das hintere Stück mit dem Schwanzfächer stehen lassen (das ist aber eine rein optische Sache). Nichts wegwerfen!
- Aus den Köpfen und der Schale wird jetzt eine Brühe gekocht. Die braucht man später für den Reis. Dafür eine Zwiebel hacken und zusammen mit den Garnelenschalen und Köpfen in Wasser kochen.
- Für die Aioli ist es wichtig, dass das Eigelb und das Öl die gleiche Temperatur haben. Den Safran leicht rösten. Mithilfe eines Mörsers Eigelb, Salz, Zitronensaft und Knoblauch zerstoßen. Gut verrühren, bis die Masse homogen ist. Nun das Öl in einem Rinnsal hinzufügen, damit es emulgiert. Nach Belieben mit Safran, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für das Sofrito eine halbe Zwiebel und die Knoblauchzehen fein hacken. Die Haut der Tomaten abziehen und Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch fein würfeln.
- Garnelen in einer Pfanne mit flachem Boden kurz in etwas Olivenöl anbraten (bei den von Andreu verwendeten Carabineros nicht länger als 30 Sekunden, da die Meeresfrüchte trocken werden). Die Garnelen aus der Pfanne nehmen. Das Öl hat jetzt schon den Geschmack der Garnelen angenommen.

- Für das Sofrito jetzt die gehackten Zwiebeln und Knoblauch in dieselbe Pfanne geben und bei kleiner Hitze anrösten (ggf. dafür noch etwas Olivenöl zufügen). Dann die Hitze hochdrehen und die Tomaten in die Pfanne geben. Etwas salzen. Zehn Minuten rösten, bis die Flüssigkeit reduziert. Die ganze Mischung muss leicht karamellisieren. Fertig ist das Sofrito.
- Den Paellareis zum Sofrito in die Pfanne geben und Safranfäden hinzufügen. Alles verrühren und anrösten. Wenn sich die Farbe verteilt hat, kommt die vorbereitete Brühe dazu, bis der Reis bedeckt ist.
- Anders als beim italienischen Risotto wird der Paellareis ab jetzt nicht mehr umgerührt, denn der Reis soll nicht cremig werden, sondern körnig bleiben. Bei der Kochzeit sollte man sich an der Packungsangabe orientieren. Die Pfanne lediglich zwischendurch etwas bewegen und mit beiden Händen leicht schütteln. Wenn die Brühe zu stark kocht, die Hitze reduzieren. Jetzt mit Salz abschmecken, bevor der Reis die Flüssigkeit aufsaugt.
- Die Garnelen werden erst ganz zum Schluss zusammen mit etwas Aioli auf den Reis in die Pfanne getan. Den Reis jetzt leicht karamellisieren lassen. Man hört, wie er in der Pfanne knistert. Die braune Schicht, die dabei am Pfannenboden entsteht, heißt „Socarrat“ und ist für Spanier das Beste.
- Alles abdecken und 2-3 Minuten ruhen lassen.
- Den Reis mit dem Socarrat vom Rand aus vermischen.

## Sopas mallorquinas

Rezept von Deborah Piña Zitrone

„Sopas mallorquinas“ (ja, der Plural ist richtig) sind ein absolut typisches und sehr altes Gericht der Insel. Bei vielen Familien stand es früher jeden Abend auf dem Tisch, denn es war günstig, sättigend und dabei unglaublich lecker. An Gemüse kommt rein, was gerade Saison hat. Die Bezeichnung „sopas“ – spanisch „Suppen“ - ist dabei leicht irreführend, denn die Brühe wird von altem, dünn geschnittenen Brot komplett aufgesogen. Diese Brotscheiben heißen auf Mallorca „sopas“. Das Geheimnis des Gerichts ist das „sofrito“ aus Olivenöl, Zwiebeln, Knoblauchzehen und Tomaten.



### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Kohlkopf
- 2 Bündel Mangold oder frischer Spinat
- 2 grüne Paprikaschoten
- 2 Bündel Frühlingszwiebeln
- 5-6 Knoblauchzehen
- 8 reife Tomaten (Deborah nimmt mallorquinische „Ramallet-Tomaten“)
- 240 ml Olivenöl
- 500 g altbackenes Graubrot (dünne Scheiben)
- ggf. 100 g Sobrassada (nach Geschmack)
- 2 Bündel Petersilie
- Natives Olivenöl Extra zum Servieren
- 4-5 TL süßes Paprika-Pulver (z.B. „tap de corti“)
- Salz

### Zubereitung:

- Den Strunk des Kohls entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln Ringe schneiden. Den Knoblauch mit der Schale zerdrücken. Die Petersilie waschen und den Rest hacken. Mangold, Spinat und grüne Paprika in Stücke schneiden.
- Die Tomaten auf einer groben Küchenreibe reiben.
- Olivenöl in einem großen Topf erhitzen (auf Mallorca benutzt man für das Gericht traditionell „Greixonera“, typische Tontöpfe für den Gasherd). Anschließend die zerdrückten Knoblauchzehen und die Frühlingszwiebeln dazu geben. Mit Salz würzen und bei mittlerer Hitze fünf Minuten anbraten. Die geriebenen Tomaten zugeben und etwas einkochen lassen. Das ist das „sofrito“.
- Kohl, Spinat, Mangold und Petersilie hinzufügen. Gelegentlich umrühren und ein paar Minuten anrösten.
- 1 Liter Wasser, Paprikapulver und - wer mag - die Sobrassada hinzugeben.
- Sobald es kocht, Hitze reduzieren, mit Salz abschmecken. Bei niedriger Temperatur 30-40 Minuten köcheln lassen.
- Den Boden einer Suppenschüssel mit dünnen Brotscheiben belegen und eine Schicht gekochtes Gemüse (ohne Brühe) darauflegen. Die Prozedur ein bis zweimal wiederholen. Zum Schluss noch etwas Brühe über das Ganze geben, damit sich das Brot mit der Brühe vollsaugt.
- Mit gutem Olivenöl beträufeln und servieren.

## Pa amb oli

Rezept von Deborah Piña Zitrone

Björ, „Pa amb oli“ ist eine mallorquinische Institution. Übersetzt bedeutet es „Brot mit (Oliven-)Öl“. Man isst die herzhafte Brotzeit zum Frühstück, zwischendurch oder wenn spontan Gäste vorbeikommen. Manchmal wird das Brot auch geröstet, besonders wenn es nicht mehr ganz so frisch ist. Dann kann man es auch zusätzlich noch mit einer aufgeschnittenen Knoblauchzehe einreiben.



### Zutaten für 2 Portionen:

- 2-4 fingerdicke Scheiben Graubrot (das Original-Rezept ist mit pa moreno mallorquí, einem ungesalzene Bauernbrot aus Mallorca)
- Olivenöl Extra
- 1-2 reife Tomaten (auf Mallorca nimmt man die ineltypischen Ramallet-Tomaten)
- Flor de Sal oder Meersalz
- Iberico-Schinken
- Mahón-Käse aus Menorca oder Formatge mallorquí, alternativ aromatischer Hartkäse aus Kuhmilch
- Sobrassada (mallorquinische Streichwurst mit Paprika)
- Oliven
- Weintrauben
- Fonoll mari (Meerfenchel), wächst an der mallorquinischen Küste. Sauer eingelegt gibt es den Seefenchel online.



---

### **Zubereitung:**

- Die Tomaten quer halbieren und mit der Schnittseite auf dem Brot verreiben, bis das Brot vom Fruchtfleisch und Saft der Tomate durchtränkt ist.
- Olivenöl großzügig auf das Brot träufeln und mit Salz bestreuen.
- Brot nach Geschmack belegen und mit Oliven, Weintrauben und Meerfenchel servieren.