Katalonien Tourismus

Mar i Muntanya und Crema Catalana – Zwei Klassiker der Katalanischen Küche zum Nachkochen

Catalan Tourist Board Team · Friday, December 16th, 2016

Die Küche Kataloniens ist so vielfältig und kontrastreich wie die Landschaften der Region zwischen Pyrenäen und Mittelmeer. Das mag ein Grund dafür sein, dass die *cuina catalana* mit ungewöhnlichen Kombinationen besticht, die dem Besucher zunächst gewagt erscheinen mögen. Doch es besteht kein Grund zur Sorge. Ebenso wie die Reize von Meer und Gebirge sich in der katalanischen Landschaft gegenseitig verstärken, so tun sie das auch im Kochtopf.

Mar i Muntanya (Meer und Gebirge) heißt das Rezept, das wir Ihnen heute vorstellen möchten. Und da ein Klassiker selten allein kommt, servieren wir im Anschluss noch ein Rezept für das katalanischste aller katalanischen Desserts. Sie ahnen es, die Rede ist von Crema Catalana, einer Köstlichkeit mit Geschichte, deren Nährwertbilanz übrigens besser ist als ihr Ruf. Und falls Ihnen jetzt zum Sommer doch eher nach etwas ganz Leichtem ist, haben wir auch noch eine fruchtig-prickelnde und wirklich elegante Alternative in petto. Sehen Sie selbst…

Mar i Muntanya

Mar i Muntanya ist ein typisches Gericht der Küstenregionen Kataloniens und insbesondere der Costa Brava. Seine Besonderheit ist die Kombination der Geschmacks von Fisch und Fleisch. Das Geheimnis des einzigartigen Geschmacks von Mar i Muntanya besteht darin, Fleisch und Fisch für eine gewisse Zeit gemeinsam in der Kasserolle kochen zu lassen, so dass die Aromen beider Zutaten miteinander verschmelzen.
Die „Erfinder“ dieses heute so berühmten Gerichtes waren die Fischer und ihre Frauen, welche die Gewohnheit hatten, Geflügel, Wild oder Schwein mit Fisch, Meeresfrüchten oder auch den Innereien vom Stockfisch auf dem selben Teller zu servieren.

Ursprünglich bereitete man Mar i Muntanya vor allem mit Huhn und Langusten zu. Für die Fischer war übrigens damals der teure Teil dieses Gerichtes das Huhn, eine Zutat, die sich in größeren Mengen nur die wohlhabendere Schicht leisten konnte. Die Luxus-Zutaten unserer Zeit, Hummer und Langusten, waren für die Fischer von damals hingegen leicht zu beschaffen.

Die Grundzutaten des Rezeptes sind also Huhn, Hummer oder Langusten, geröstete Zwiebeln, Tomate und Knoblauch, und zur Begleitung natürlich ein guter Wein oder Moscatel.
Allerdings gibt es eine Vielzahl von Variationen, von denen wir zur Inspiration einige nennen möchten:
Rind und Seeteufel, Seeteufel mit Speck, Rochen mit Hackfleischbällchen, mit Fleisch gefüllte Calamares, Bratwurst mit Gambas oder, als vegetarische Alternative, Pilze mit Algen – in der

Küche kennt die katalanische Fantasie keine Grenzen.

Wir stellen hier ein einfaches Grundrezept vor, das sich zu Hause in etwa 30 Minuten nachkochen lässt und empfehlen zur Begleitung einen guten Penedès.

Mar i Muntanya – Meer und Berge

Zutaten für vier Personen
– 1 Huhn, in vier Teile geschnitten
– 16 Garnelen
-250ml Hühnerbrühe
– 4 Tomaten
-2 große Zwiebeln
-1 Bund Petersilie (fein gehackt)
-4 Knoblauchzehen (fein gehackt)
-100g gemahlene Mandeln
-Olivenöl
– Salz, Pfeffer und Chilipulver

Zubereitung

Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten vom Stengel befreien, häuten und pürieren.
Die Hühnchenteile mit Salz und Pfeffer würzen. In der Pfanne ein wenig Olivenöl erhitzen, das Hühnchen anbraten und beiseite legen. Nun die Garnelen in die Pfanne geben, im Öl schwenken und wieder herausnehmen. Zwiebeln goldbraun dünsten und das Tomatenpüree hinzugeben. Kurz erhitzen und dann mit der Hühnerbrühe ablöschen. Nun das Huhn wieder in die Pfanne geben und 20 – 30 Minuten leicht kochen lassen. In der Zwischenheit in einer anderen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und darin erst die gehackte Petersilie anbraten, dann den gehackten Knoblauch hinzugeben. Kurz mitanbraten, dann die Mischung mit der Küchenmaschine oder einem Pürierstab zu einer Paste verarbeiten. Diese mit Salz, Pfeffer und Chili nach Geschmack würzen. Sobald das Huhn gar ist, die Paste mit den Garnelen wieder hinzugeben. Alles gründlich erhitzen und heiß mit Weißbrot servieren.

Guten Appetit!

Crema Catalana

Die Crema Catalana ist Kataloniens berühmtestes Dessert, eine süße Lust, der kaum einer widerstehen kann und darüber hinaus eine beachtliche Vitamin- und Mineralstoffquelle. Das Colegi de Farmacèutics de la Provincia de Barcelona spricht der Crema Catalana einen hohen Gehalt an Vitamin A und Calcium zu. Darüber hinaus sind alle Vitamine der Gruppe B in ihr vertreten und sie versorgt uns mit reichlich Lipiden und Proteinen.

Eine Crema Catalana verspricht maximale Energiezufuhr (vulgo: sie ist ein Kalorienbömbchen), weshalb die Pharmazeuten aus Barcelona empfehlen, sie als Nachspeise zu einem leichten Gericht zu wählen. Abgesehen davon legen die Experten denjenigen, die an einem hohen Cholesterinspiegel leiden, einen moderaten Konsum dieser Köstlichkeit nahe.

Die Ursprünge der Crema Catalana liegen in der jüdischen Küchentradition, in der die Mischungen von Milch mit Eiern sehr beliebt sind. Ursprünglich wurde die Crema Catalana vor allem am 19. März, der Diada de Sant Josep zubereitet. Heute kann man das köstliche Dessert erfreulicherweise an jedem Tag des Jahres im Restaurant bestellen – oder sie selbst zubereiten.

Charakteristisches Kennzeichen der Crema Catalana ist ihre knusprige Karamellschicht. Ambitionierte Köche benutzen hierfür eine Lötlampe, wer über dieses Hilfsmittel nicht verfügt, gibt braunen Zucker mit Butter in eine Pfanne und verteilt anschließend den karamellisierten Zucker über die Crema. Das ist nicht ganz stilecht, aber bei weitem besser als überhaupt keine hausgemachte Crema Catalana. Diese kann man übrigens auf verschiedene Arten servieren, wahlweise umhüllt von Sahne, Keksen (melindros) oder auch pur – jedoch immer auf kleinen, einzelnen Tellern.

Die Grundzutaten einer Crema Catalana sind Eigelb, Zucker, Milch, Zimt und Zitronenschale. Die

Milch wird mit Zimt und Zitronenschale erhitzt. Dann läst man sie abkühlen und entfernt die Zitronenschale. Danach wird das Eigelb mit Zucker geschlagen und langsam der Milch beigemischt und unter Rühren erhitzt bis ein Pudding entsteht. Dies nimmt ein wenig Zeit in Anspruch. Das heute gängige Rezept für Crema Catalana verdanken wir der Legende nach einem sehr hungrigen Bischof und einer Nonne mit wenig Zeit.

Die Legende von der Erfindung der Crema Catalana

In einem Nonnenkloster erwartete man den Bischof zu Besuch, der natürlich mit einem guten Essen geehrt werden sollte. Allerdings ging an jenem Tag alles schief: Erstens kam der Bischof verspätet an und hatte es eilig, zweitens war der berühmte Pudding der Nonnen nicht so fest geworden, wie er sollte. Die verantwortliche Nonne griff zu Maisstärke, um das Festwerden des Nachtischs zu beschleunigen.

Da der Bischof wirklich in Eile und inzwischen sehr ungeduldig war, servierten die Nonnen den Pudding frisch aus dem Ofen auf einem flachen Teller mit Karamell bestreut. Das Ergebnis war ein flacher, heißer Brei mit Karamelldecke. Der hungrige Bischof, der den berühmten – und üblicherweise kühl servierten – Pudding der Nonnen erwartete, schob sich beherzt eine großen Löffel der süßen Improvisation in den Mund und schrie dann „¡Crema!“ (katal. „es brennt!, es ist heiß!“). Da die heiße Creme aber jedoch so köstlich war, aß er sie schließlich doch vorsichtig auf. Seitdem, so sagt die Legende, war das Lieblingsdessert der Nonnen des Klosters nicht mehr der Pudding, sondern die Crema.

Rezept Crema Catalana

Wie schon erwähnt gibt es auch im Falle der Crema Catalana eine ganze Menge Varianten zum Grundrezept. Wir stellen hier eines vor, das uns besonders einfach erscheint:

Zutaten:
750ml Milch
200g Zucker
50g Maisstärke
6 Eigelb
Zitronenschale
1Zimtstange
Zucker zum Karamellisieren

Zubereitung

Zunächst die Maisstärke in einem Gläschen Milch auflösen und für später beiseite stellen. 200g Zucker mit 6 Eigelb mit einem Mixer verrühren, bis eine cremige Masse entsteht. Diese ebenfalls für den Moment beiseite Stellen.

Zitrone reinigen und schälen. Dabei sollte man darauf achten, nur den gelben Teil der Haut abzutrennen, da der untere weiße Teil einen bitteren Geschmack haben kann. Zitronenschale und Zimtstange mit der verbleibenden Milch erhitzen.

Nun die verbleibende Milch erhitzen. Gereinigte Zitronenschale und eine Zimtstange hinzufügen. Wenn die Milch anfängt zu kochen, Zimtstange und Zitronenschale entfernen und unter Rühren das mit Zucker geschlagene Eigelb hinzufügen. Dann die im Milchglas aufgelöste Maisstärke

hinzufügen und so lange kontinuierlich weiterrühren, bis die Creme fest geworden ist.

Die Crema Catalana vom Herd nehmen und auf vier kleine Schälchen verteilen, braunen Zucker auf die Oberfläche streuen und mit der Lötlampe karamellisieren. Alternativ: Den Zucker mit Butter in der Pfanne karamellisieren und auf der Crema Catalana verteilen.

Crema Catalana © Imagen M.A.S.

Die prickelnd-fruchtige Alternative: Zitronensorbet mit Cava

Es gibt Tage, da wünschen Sie sich eine leichte Alternative zur Crema Catalana? Wir können Ihnen weiterhelfen. Ebenfalls „typisch katalanisch“ und ein beliebtes Desserts im Restaurant, das gelegentlich auch zwischen zwei Gängen gereicht wird ist Zitronensorbet mit Cava. Die köstliche Mischung ist leicht und erfrischend, ein wunderbares Sommerdessert und die perfekte Mischung von Eis mit Getränk. Darüber hinaus müssen Sie für diesen Nachtisch den Herd gar nicht erst anmachen, sondern einfach nur den Kühlschrank öffnen, was an manchen Tagen auch von Vorteil sein kann.

Zutaten:

½ Liter Zitronensorbet

¼ Liter kalter Cava
frische Minze
1 halbe Zitrone in Scheiben.

Zubereitung:

Den Cava mit Zitronensorbet gut vermischen, so dass keine Klumpen entstehen. Die Mischung in Sektgläsern servieren und mit Zitronenscheiben und Minze dekorieren.
Viel Vergnügen!