

# Katalonien Tourismus

## Katalanische Süßkartoffeln-Pralinen

Catalan Tourist Board Team · Wednesday, October 22nd, 2014

Mag sein, dass auch in **Katalonien** heute immer mehr Menschen Halloween feiern. Doch traditionell wird hier, wie in katholischen Ländern üblich, am 1. November das Fest **Tots Sants**, zu Deutsch Allerheiligen begangen. Abgesehen davon, dass man hier auf den Friedhof geht, um der Toten zu gedenken, hat dieser Feiertag - wie [andere Feiertage in Katalonien](#) auch - eine gastronomische Komponente. Passend zur Jahreszeit, wenn das Thermometer fällt, wärmt man sich jetzt gern die kalten Hände und den Magen mit heißen Kastanien, die in dieser Zeit geerntet und zum Teil an Straßen und Plätzen auf mobilen Feuerstellen geröstet und verkauft werden. Traditionell werden die Früchte bei den sogenannten **Castanyades** auf den Dörfern gemeinsam im Freien gegessen und von einem guten Schluck **Mistela**, **Garnatxa** oder **Moscatell** - süßen Dessertweinen begleitet. Heute trifft man sich eher zuhause mit Freunden und begeht das Fest im kleinen Kreis - gern auch mit prickelndem **Cava**.

### Panallets: Süßkartoffel-Pralinen

Was dabei auf keinen Fall fehlen darf, sind neben den gerösteten Esskastanien die **Panellets**, die um Allerheiligen herum gebacken werden. Hinter dem lapidaren Namen - zu deutsch etwa „kleine Brötchen“ - versteckt sich eine ganz besondere Delikatesse: ein Gebäck in Pralinenform aus Mandeln, Süßkartoffeln, Eigelb und Zucker, das dazu angetan ist, einen rundum mit der kalten Jahreszeit zu versöhnen. Es ist wirklich herzerwärmend und zugleich eine gehaltvolle Stärkung, wie sie der Körper in den Wintermonaten gebrauchen kann. Insofern munden die Kalorienbomben keineswegs nur am 1. Novembertag. Wer will, kann sie auch anstatt des hierzulande üblichen Weihnachtsgebäcks backen und damit Freunde und Familie überraschen. Zumal die kleinen Brötchen schön aussehen, wenn sie rundum mit Pinienkernen oder kandierten Früchten verziert sind. In **Katalonien** kann man **Panellets** um den 1. November herum in Bäckereien, Konditoreien oder auch Supermärkten kaufen. Aber viel authentischer ist es natürlich, wenn man sie selber macht. Was im Übrigen gar nicht schwierig ist. Hier das Rezept:



Panellets © Mario Krmptic

## Rezept Nr. 3: Panellets

### Zutaten für 12-14 Panellets:

- 150 g Süßkartoffeln
- 150 g Pinienkerne
- 170 g gemahlene rohe Mandeln
- 1 Ei
- 130 g Zucker
- abgeriebene Zitronenschale (unbehandelte Zitronen verwenden)

### Zubereitung:

Die Süßkartoffeln in einem Topf mit Wasser kochen, bis sie weich sind. Danach abkühlen lassen. Die Kartoffeln schälen und mit einer Gabel zerstampfen, dann mit dem Zucker, der abgeriebenen Zitronenschale und den Mandeln mischen. Das Eigelb vom Eiweiß trennen, das Eigelb zu der Kartoffelmasse geben und alles gut mischen. Kleine Bällchen formen, in dem übrig gebliebenen Eiweiß wenden und zuletzt in Pinienkernen wälzen. Dann werden sie auf ein Backblech gelegt, eventuell noch mit etwas Eigelb bestrichen, damit sie schöner aussehen und anschließend acht bis zehn Minuten im Backofen bei ca. 180 Grad gebacken, bis sie leicht gebräunt sind.

Was die Dekoration angeht, sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Statt der

---

Pinienkerne kann man die Panellets auch in Koskosraspeln oder Mandeln wälzen oder sie stattdessen mit kandierte Früchten dekorieren. Probieren Sie's einfach aus!