

Katalonien Tourismus

Klassiker der Katalanischen Küche – G wie Gambes amb xocolata

Eva Hakes · Tuesday, May 22nd, 2018

Garnelen in Schokolade – ist das mal wieder eine dieser neumodischen Ideen avantgardistischer Sterneköche? Mitnichten! Dies ist ein Klassiker der katalanischen Küche, den wir der Sammlung traditioneller Rezepte des [Corpus Culinari Català](#) entnommen haben.



© gastrotca.cat

Der Fairness halber müssen wir jedoch zugeben, dass die katalanischen Köche diese Köstlichkeit nicht ohne die Hilfe der Azteken erfunden hätten. Diese waren überzeugt, dass die Götter selbst ihr Volk gelehrt hatten, Kakao anzubauen und zu ernten. Sie verzehrten Kakao in allen nur erdenklichen Formen und nutzten die Kakaobohne sogar als Zahlungsmittel.

Es waren jedoch die Europäer die den Kakao zu der uns heute bekannten Schokolade verfeinerten.

Bleibt in dieser ein Kakaoanteil von über 70% erhalten, erweist sie sich als echter Jung- und Gesundbrunnen. Dunkle Schokolade schützt das Herz, senkt das Stresshormon-Level, steigert die Durchblutung des Gehirns und zählt laut Michel Montignac sogar zu jenen Nahrungsmitteln, die helfen können, Gewicht zu reduzieren (juchz!). Die hier vorgestellte und vielleicht ein wenig dekadent anmutende Kombination von Köstlichkeiten wird Ihnen also nicht nur genussvoll auf der Zunge zergehen, sie ist darüber hinaus auch noch gesund. Einzige Voraussetzung ist natürlich, dass Sie zur Schokolade auch Garnelen in entsprechender Qualität finden. Im Zweifelsfall heben Sie sich dieses Rezept für Ihren nächsten Katalonienurlaub auf und genießen den Einkaufsbummel über einen unserer Märkte voll frischer, regionaler Waren ebenso wie das Essen. Guten Appetit!

Zutaten:

24 Garnelen
2 gehackte Knoblauchzehen
1 Bund Kräuter (Lorbeer, Thymian, Oregano)
1 Stück getrocknete Orangenschale
1 große Zwiebel, in Scheiben geschnitten
Öl, Salz und Pfeffer
Wasser oder Fischbrühe

Für die Soße:

Eine Handvoll geschälte und gehackte Mandeln und Haselnüsse
40g Zartbitter-Schokolade
1 Prise geröstete Safranfäden
Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

Die Gambas mit Pfeffer und Salz von beiden Seiten leicht in Öl anbraten und beiseitestellen. Nun erst den Knoblauch anbraten, die Zwiebeln hinzufügen und schließlich die Kräuter und Orangenschale hinzugeben. Schließlich die Gambas hinzugeben und alles mit Fischbrühe oder Wasser bedeckt 5 bis 8 Minuten kochen lassen. In der Zwischenzeit die Soße vorbereiten: Geschälte und gehackte Mandeln und Haselnüsse mit einer Prise Safran im Mörser zerkleinern. Schokolade in kleine Stücke schneiden und hinzugeben. Eine Suppenkelle heißes Wasser oder Fischbrühe hinzugeben und die Mischung im Mörser umrühren bis eine homogene Soße entsteht. Diese über die nun fertig gekochten Gambas geben. Vor dem Servieren noch ein Weile ziehen lassen und dann mit frischer Petersilie garnieren. Bon profit!

Kleine Hilfestellung: Eine Fotostrecke zur Zubereitung der Gambes amb Xocolata finden Sie [hier](#).