

## Einleitung zur Appetit-Anregung

„Was gibt es heute zu essen?“

Mit diesem Satz stürmten wir Kinder damals in die Küche, wenn wir von der Schule nach Hause gekommen waren.

Stereotyp kam dann die immer gleiche Antwort unserer Mutter: „Schnecken und Schwänze!“ oder auch „Igel in Mehl gewälzt!“ Manchmal ergänzt durch den Nachsatz: „Das essen auch die Zigeuner!!“

In den fünfziger und sechziger Jahren des letzten Jahrhunderts waren wohl für unsere Mutter alle Menschen, die südlich der Alpen wohnten, dunkle Augen und schwarze Haare hatten, „Zigeuner“.

Mit Sicherheit auch die Bewohner der Balearen.

Nun, die Mallorquiner, aßen und essen in der Tat beides.

Besonders den Igel wussten sie noch vor einem halben Jahrhundert äußerst schmackhaft zuzubereiten undleckten sich alle zehn Finger danach. Er soll ähnlich wie Spanferkel aus dem Steinofen geschmeckt haben! Weil sie den „Zigeunern“ so gut schmeckten, stehen die Stacheltiere heute zum Glück unter Naturschutz. Igelbraten hätte ich gerne einmal probiert. (Wie die Igel damals vor- und zubereitet wurden, können Sie in meinem (inzwischen vergriffenen) Buch „Mallorca für Leib und Seele“ oder in der neuen E-Book-Version „Mallorca – Küche und Kultur“ nachlesen.)

Schnecken sind damals wie heute eine Delikatesse. Es gibt viele verschiedene Schneckenrezepte.

Früher dienten sie den Mallorquinern, besonders in ärmeren Kreisen, als proteinreicher Fleischersatz. Heutzutage sind sie eine willkommene Abwechslung am Mittagstisch. Nach einem Regentag schwärmt die ganze Familie aus, um die Schleimer zu sammeln und unterschei-

det dabei genau zwischen den „weiblichen“ schwarz geringelten *viudas* (Witwen) und den etwas größeren hellen „männlichen“ *boves*.

Nachdem sie sieben Mal(!) gewässert wurden, werden sie dann in der größten Paella-Pfanne geköchelt und serviert.

Eine selbst gerührte Knoblauchmayonnaise und frisches Brot gehören selbstverständlich dazu.

Nun will ich Sie, lieber Leser, nicht mit den üblichen Standard-Rezepten Mallorcas langweilen. Sicherlich haben Sie längst in mallorquinischen Restaurants die inseltypischen Gerichte der Reihe nach ausprobiert. Vielleicht waren Sie auch schon bei einer einheimischen Familie zum Essen eingeladen und durften die mallorquinische Gastfreundschaft genießen?

Wir, mein Mann und ich, kommen regelmäßig in diesen Genuss, nicht zuletzt wohl auch deshalb, weil unsere mallorquinische Freundin Cati eine begeisterte Köchin ist, alt überlieferte Rezepte mit neuen eigenen Kreationen kombiniert, und daher jede Gelegenheit nutzt, die große Familie und den internationalen Freundeskreis zu verwöhnen.

Die Esskultur der Mallorquiner ist nicht mit der deutschen zu vergleichen. Stundenlang wird gebacken und gekocht – stundenlang wird mit Genuss gegessen und diskutiert.

Pünktliches Erscheinen zu einer Essenseinladung ist den Mallorquinern allerdings fremd. Oft kommt der letzte Gast erst nach weit über einer Stunde des vorher anberaumten Zeitpunkts. Daher gibt es schon vorweg immer mehrere kleine Köstlichkeiten, während die nach und nach eintrudelnden Gäste noch mit einem Glas Wein oder Bier herumstehen, die Hausfrau noch über dampfenden Töpfen und Pfannen am Herd werkelt: Schinken, Käse, würzige Oliven, geröstete Mandeln, Datteln in Speck, gefüllte Blätterteighörnchen, kleine mundgerechte Stücke einer Gemüse-Fisch-*Coca*, einem Blechkuchen, sind Standard.

Beliebt sind auch knusprige, in Olivenöl frittierte Kartoffel-Chips, die die Spanier erfunden haben sollen.

Die Einheimischen trinken niemals ohne ein paar Kleinigkeiten dazu zu schnabulieren!

So nach gut zwei Stunden setzt man sich zu Tisch, es folgen Vorspeise, Fisch- und Fleischgerichte, manchmal mit im Sud gegarten Kartoffeln. Frisches Brot darf niemals fehlen und wird zu jeder Mahlzeit gereicht. Saucen sind in der traditionellen Küche so gut wie unbekannt.

Obligatorisch sind mindestens zwei verschiedene Nachspeisen, sowie verschiedene Früchte und, als krönender Abschluss, *Cava*, Kräuterlikör und Kaffee.

Mallorcas Küche ist den Jahreszeiten angepasst und verzichtet im Allgemeinen auf Zutaten, die gerade am anderen Ende der Welt reifen.

Doch sie ist beileibe nicht einfallslos. Bei aller Bodenständigkeit überrascht sie mit einer Vielfalt an Gewürzen, woran der arabische Einfluss zu erkennen ist.

Virtuos wird Pikantes mit Süßem gemischt. Koriander, Pfeffer, Paprika, Muskatnuss, Zimt und Safran stehen in jedem Küchenregal. Eine interessante Schärfe bringen die schwarzbraunen *ñoras*, mittelscharfe Chilis.

Nur auf den ersten Blick erscheinen viele der inseltypischen Speisen einfach und bäuerlich – die Auswahl der Zutaten und die sorgfältige Zubereitung erfordern jedoch sehr viel Zeit und Können.

Kaninchen in Schokoladensauce und mit Marzipan gefülltes Huhn sind nur zwei Beispiele phantasievoller Kochkunst.

In jedem Gericht werden die unterschiedlichsten frischen Kräuter verwendet: glatte Petersilie, Lorbeerblätter, Rosmarin, Thymian, Salbei, wilder Fenchel, Zwiebeln, Knoblauch, Paprika; kleinblättriges intensiv schmeckendes Basilikum, das *albahaca*, ist köstlich zu Toma-

ten und dient gleichzeitig zur Mückenabwehr, wenn es dekorativ als Topfpflanze auf Tisch und Fensterbänken grünt. Sehr gerne wird auch *hierba buena*, das gute Kraut, als Petersilienersatz verwendet, im Geschmack ähnlich wie eine Mischung aus Basilikum und Zitronenmelisse. Marokkanische Minze darf auch nicht fehlen und ein paar Spritzer Zitronensaft bringen die verschiedenen Aromen in Einklang.

Getrocknete Pflaumen, Datteln, Aprikosen, Walnüsse, Pinienkerne und Rosinen runden Fleisch- und Reisgerichte ab.

Alles, was auf Mallorca kreucht und fleucht wird schmackhaft zubereitet: Kaninchen, Wachteln, Rebhühner, Tauben, Ziegen, Lämmer, Schweine, Hühner, auch Perlhühner, Enten und Truthähne sind in Mallorcas Küchen nichts Ungewöhnliches. Ja, man weiß sogar einen Pfau lecker zu brutzeln, wenn gerade einer zur Hand ist!

Rindfleischgerichte spielen in der mallorquinischen Küche keine besondere Rolle, da es den Kühen auf der Insel an saftigen Weidegründen fehlt. Sie werden hauptsächlich für die Milch- und Käseproduktion gehalten.

Dafür kann man aber in einigen Restaurants Kutteln, also Gekröse, essbare Eingeweide und Darmzotten vom Rind, bestellen. Die ordert dann immer mit vor Vorfreude glänzenden Augen unser einheimischer Freund Mateo.

Manchmal stehen auch sulzig weich gekochte Schweinsfüße auf der Speisekarte. Die liebt Mateo auch. „Im Prinzip kann man alles essen“, sagt er immer im Brustton der Überzeugung.

In früheren Zeiten, als Fleisch oftmals knapp war, galten Fischgerichte als Armeleute-Essen. Es waren kostenlose Mahlzeiten, die einem das Meer überreichlich servierte.

Das hat sich schon lange geändert – auch das Mittelmeer ist überfischt und Meeresgetier ist teuer geworden.

Petersfisch, Seehecht, Seewolf, Seeteufel, Seezunge, Kabeljau, Roter Drachenkopf, Meeraal, Tintenfische, Langusten, *Gambas* (Garnelen) und verschiedene Muscheln sind heutzutage jedoch ganzjährig zu bekommen, – wenn auch fast immer aus der Tiefkühltruhe.

Eine mallorquinische Spezialität ist der Gewitterfisch, der *llampuga*. Wie sein Name schon verrät, steigt er Ende September, Anfang Oktober, wenn es nach dem heißen Sommer die ersten starken Gewitter gibt, aus den Tiefen des Meeres an die Oberfläche und lässt sich (wenn er nicht vom Blitz getroffen wird) eine Weile gut abfischen.

Traditionell gehört zu gegrilltem Fisch immer eine Tunke aus Olivenöl, Salz, Knoblauch und gehackter Petersilie, das *picadillo*.

Und was ist wirklich mit einem frisch gebrutzelten *frito* zu vergleichen, der gerade eben aus sämtlichen (!) noch schlachtwarmen Innereien eines mallorquinischen Schweins zusammen mit Kartoffeln, Zwiebeln, Tomaten, Knoblauch und Lorbeerblättern, Salz und Pfeffer in einer großen Pfanne auf offenem Feuer zubereitet wurde? Dazu frisches Brot, Oliven und ein knackig bunter Salat, den man natürlich selbst mit Essig und Olivenöl beträufeln muss. Eine Köstlichkeit im Winterhalbjahr!

Im Sommer dagegen schmeckt natürlich auch eine *Paella*, die vor langer Zeit vom spanischen Festland adoptiert wurde. Die Mallorquiner essen sie nur zur Mittagszeit, niemals zum Abend-, besser gesagt, zum Nachtessen, weil Reis schwer verdaulich sein soll! Traditionell wird sie gerne vom Hausherrn geköchelt, (nachdem die Hausfrau die Zutaten einzeln vorbereitet und auch zwei Stunden lang die kräftige Brühe aus einem betagten Huhn gekocht hat, in der später der Reis garen soll).

In Restaurants bekommt man die Paella auch als *paella ciega*, als „blinde“ Paella. Das Hühner- und Kaninchenfleisch darin ist dann bereits vom Knochen abgelöst, und der Gast kann sozusagen blind, ohne vorsichtig an Knöchelchen herumrutschen zu müssen, ganz entspannt

seine Mahlzeit einnehmen.

Eine wichtige Rolle spielt Gemüse aller Art: Artischocken, Auberginen, Paprika, Tomaten, Weißkohl, Blumenkohl, Spinat, Dicke Bohnen, Erbsen, wilder Spargel, Fenchel, Zwiebeln, Lauch und Zucchini.

Für einen klassischen *tumbet*, einen Gemüseauflauf, werden die Gemüsesorten einzeln in Olivenöl frittiert und übereinander geschichtet, sodass jede Sorte ihren individuellen Geschmack beibehält, bevor alles zusammen im Ofenrohr gegart wird. So entsteht mit erheblichem Aufwand eine köstliche vegetarische Mahlzeit, die heiß oder auch kalt gegessen werden kann.

Ja, gutes Essen hält Leib und Seele zusammen!

Die Seele Mallorcas sitzt eindeutig im Schweinedarm, genauer in der Wurst – der *sobrasada*, einer rohen Schweinemettwurst! In verschiedene Darmabschnitte gequetscht, einschließlich des Magens, kommt sie mal schlank, mal dick als *longaniza*, *sobrasada* oder *camaïot* daher.

Sie schmeckt nach salzigem Wind und heißer Sommerglut, nach würzigen Wiesenkräutern und auch nach süßen Feigen, die das glückliche Schwein in seinem kurzen, meist nur ein Jahr dauernden Leben, schmatzend gefressen hat. Innen ist sie paprikarot und außen oft grünlich beschimmelt, der hohen Luftfeuchtigkeit wegen. Dunkel und kühl aufgehängt (oder auch im Kühlschrank) hält sie sich aber über ein Jahr lang frisch.

Ohne *sobrasada* geht in der mallorquinischen Küche fast gar nichts: Natürlich schmeckt sie pur auf einem Stück *pan moreno*, dem ungesalzenen Brot.

Aber viel lieber füllt die mallorquinische Köchin die *sobrasada* in alles, was sich irgendwie füllen lässt: in den Schweinebraten und den Tintenfisch, in Wachteln, Hühner, Kohl und Auberginen, in Blätterteig; sie rührt sie unter die Hackfleischsauce zu den Maccharonis,

in Reisgerichte und Eintöpfe; sie verrührt sie mit Honig und schmilzt sie in der Pfanne als köstlichen Belag auf geröstetem Brot, sie legt sie neben die süßen Aprikosen auf die ensaimada und bestäubt obendrein alles noch dick mit Puderzucker; manchmal schmiert sie die paprizierte Mettwurst auch ganz einfach auf einen Blechkuchenteig und streut Zucker darüber.

Mallorcas Geist sitzt dafür im *hierbas*, dem süßen oder (halb-)trockenen Kräuterschnaps, dem dunklen *palo*, der als Aperitif getrunken wird, im *suau*, einem exquisiten Brandy, von dem alljährlich nur 30000 Flaschen hergestellt werden und neuerdings auch im Orangenlikör, dem „Goldengel“ aus Sóller!

Mein persönliches kulinarisches Lieblingswort auf Mallorca heißt *salpimentar*, auf Deutsch „salzpfeffern“ – genial in einem Wort zusammengefasst! Man liest es in jedem mallorquinischen Kochbuch in der Zutatenliste. Cati sagt es natürlich auch, wenn sie mir ein Rezept erklärt.

In Mallorcas Küchen wird relativ wenig Salz verwendet, dafür wesentlich mehr frische Kräuter und Gewürze.

Und ihr Salz schöpfen die Mallorquiner gerne selber. Dafür schwimmen sie zu den Felsen, die in der Nähe der Salinen aus dem seichten Meer herausragen, holen es dort mit der hohlen Hand aus den Felsvertiefungen, in denen es sich abgelagert, und verteilen es beutelweise und kostenlos an Familie und Freunde: herrlich reines körniges Meersalz!

In mallorquinischen Küchen findet man immer noch ein ausgewogenes Sortiment an *greixoneras*, dem traditionellen irdenen Kochgeschirr mit einer Innenglasur.

Es empfiehlt sich, die Tontöpfe vorm ersten Gebrauch ein paar Stunden zu wässern und anschließend mit einer aufgeschnittenen Knoblauchzehe gut auszureiben.

Sie lassen sich gleichermaßen auf der Gasflamme wie auf dem

Ceranfeld benutzen und eignen sich ebenfalls für den Backofen. Für die neuen Induktionsherde sind sie allerdings unbrauchbar. Die gekochten Speisen bleiben in ihnen recht lange warm, und wenn man plötzliche Temperaturunterschiede vermeidet, halten sie jahrelang.

Als Getränk wird auf Mallorca im Allgemeinen ein trockener Rotwein bevorzugt. Es gibt sehr gute und auch prämierte Inselgewächse von diversen Weingütern.

In den heißen Sommermonaten wird gelegentlich auch ein gut gekühlter trockener Weißer oder ein frisches Bier getrunken. Dabei spielt die Wahl der Gerichte – ob Fleisch oder Fisch – eine untergeordnete Rolle. Wasser ohne Kohlensäure ist unverzichtbar.

Zur Erfrischung wird auch sehr gerne Zitronenwasser getrunken - dafür wird ein Krug mit kühlem Wasser aus der Zisterne gefüllt, in dem ein paar Zitronenscheiben schwimmen.

Wie schon erwähnt, gönnt man sich nach der Nachspeise oft einen kleinen *café solo*, aber auch mit *cava* (Champagner) oder einem guten Cognac lässt man ein ausgiebiges Abendessen gerne ausklingen.

Ich möchte nun Sie, lieber Leser, ganz privat in Catis Küche einladen, gucken Sie mit mir in ihre Töpfe, schnuppern Sie das Aroma, das sich vom Herd bis unter die rauchgeschwärzte Decke kräuselt, tauchen Sie den Finger in die selbstgerührte Mayonnaise, um etwas davon zu naschen.

Lassen Sie sich verführen, ihre altüberlieferten Rezepte bei sich zu Hause nachzukochen und liebe Gäste dazu an Ihren Tisch zu bitten.

Gutes Gelingen und *bon profit!*

Elke Lenzel





## Für den ersten Hunger

### ***Sobrasada picante en hojaldre*** **Mit sobrasada gefüllte Blätterteighörnchen**



Mit den kleinen gefüllten Hörnchen, deren Zubereitung ich mir von Cati abgeguckt habe, beeindrucke ich immer wieder meine Gäste. Ich reiche sie noch warm zum Begrüßungsschluck.

*1 rechteckige Platte Blätterteig*

*1 Ei*

*pikante sobrasada*

*Zucker*

Die Teigplatte auseinander rollen und längs und quer mit einem Messer in ca. 9 cm große quadratische Stücke unterteilen. Jedes

Quadrat nochmals diagonal teilen, sodass kleine Dreiecke entstehen.

Das Ei trennen und mit dem aufgeschlagenen Eiweiß alle Schnittkanten gut einpinseln.

In die Mitte jedes Blätterteig-Dreiecks mit einem Teelöffel kleine etwa haselnussgroße Häufchen sobrasada geben. Auf jedes Häufchen ein wenig Zucker streuen.

Die Dreiecke von der Basisseite her zu Hörnchen aufrollen und die Enden ein wenig verdrehen, sodass möglichst nichts von der Füllung auslaufen kann.

Mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und bei 200° ca. 10 – 15 Minuten goldbraun backen.

Die noch heißen Hörnchen bepinsele ich mit dem übrig gebliebenen Eigelb, das ich mit ein wenig Kaffeesahne verrührt habe, damit sie schön glänzen.

## ***Pimientos de padrón*** **Pikante Paprika**



Bei dieser Paprikasorte handelt es sich um kleine dunkelgrüne, rundliche Schoten, die man in den Sommermonaten auf allen Märkten und auch im Supermarkt frisch kaufen kann. Ursprünglich kommen sie aus Galizien; sie sind aber schon seit vielen Jahren in der mallorquinischen Küche fest etabliert.

Im Juni sind sie noch recht mild, insgesamt nehmen sie aber bis in den Oktober hinein mit jedem Monat an Schärfe zu. Einige sind jedoch immer dabei, die wie scharfe Chilischoten in die Zunge beißen und einem das Wasser in die Augen treiben: *algunos pican, otros no!* (Einige beißen, andere nicht!)

Sie sind eine pikante Vorspeise, die man am einfachsten mit den Fingern isst. Die zarten Kerne im Inneren werden mitverzehrt. Seit geraumer Zeit erhält man sie auch in Deutschland unter der Bezeichnung „Bratpaprika“.

*½ bis 1 kg pimientos de padrón*

*Olivenöl*

*grobes Meersalz*

Die *pimientos de padrón* waschen und trocknen. Möglichst in einem flachen Tontopf reichlich Olivenöl erhitzen, die Schoten unzerteilt dazugeben und mit einem Holzlöffel ständig vorsichtig umrühren, damit sie nicht anbrennen.

Man kann aber genauso gut eine beschichtete Pfanne dafür verwenden.

Wenn die *pimientos de padrón* von allen Seiten leicht angebräunt sind, großzügig grobes Meersalz darüber streuen. Mit einem gut schließenden Deckel abdecken und auf kleiner Flamme fünf Minuten dünsten.

Noch heiß mit *allioli* und frischem Weißbrot servieren.



## ***Tortilla de espárragos silvestres*** **Tortilla mit grünem (wildem)Spargel**

*500 g dünne grüne Spargelstangen*  
*(besser: wilden Spargel auf Mallorca finden*  
*oder auf dem Markt kaufen)*

*1 Knoblauchzehe*  
*1 Bund glatte Petersilie*  
*6 große Eier*  
*2 Esslöffel Mehl*  
*Wasser*  
*Olivenöl*  
*Salz und Pfeffer*

Die Spargelstangen waschen, die harten unteren Enden abschneiden und in 3 bis 4 Zentimeter lange Stücke schneiden.

Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trocknen und die Blättchen hacken.

In einer ausreichend großen Pfanne in etwa 3-4 Esslöffeln Olivenöl die Spargelstücke unter Wenden ein paar Minuten anbraten. Knoblauch und Petersilie dazugeben und nochmals etwa eine Minute weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Pfanne zugedeckt zur Seite stellen.

Die Eier in eine große Schüssel aufschlagen und mit dem Mehl und 5-6 Esslöffeln Wasser und einer Prise Salz gut verquirlen.



Die Eiermischung über den Spargel gießen und alles bei guter Mittelhitze stocken lassen.

Dabei nicht umrühren, sondern mit einem Pfannenwender die Masse nur leicht anheben, um zu sehen, wann die Unterseite goldbraun gebacken ist.

Nun die Tortilla auf einen flachen Teller gleiten lassen, einen zweiten Teller darüberstülpen, die beiden Teller mit vorsichtigem Schwung umdrehen und die Tortilla zurück in die Pfanne rutschen lassen. Etwas Olivenöl am Rand der Pfanne dazugießen, sodass es sich unter der Tortilla verteilen kann.

Die zweite Seite fertig braten lassen und die Tortilla auf einem Teller, zerteilt in Tortenstücke, servieren.

Heiß oder kalt mit Bauernbrot und einem Glas kühlen Weißwein als Vorspeise genießen.

## ***Croquetas de pollo*** **Hähnchenkroketten**

*250 g Hähnchenfleisch, gebraten oder gekocht*

*40 g Butter*

*Olivenöl*

*50 g Mehl*

*500 ml Milch*

*2 Eier*

*2 Tassen Semmelbrösel*

*1 Prise Muskat*

*Pfeffer und Salz*

Das Hähnchenfleisch in sehr feine Würfel schneiden.

2 Esslöffel Olivenöl mit der Butter in einem Topf erhitzen und das Mehl mit einem Schneebesen einrühren. Sofort mit der kalten Milch ablöschen und unter ständigem Rühren zu einer breiartigen dicken Masse einkochen lassen. Das Hähnchenfleisch dazugeben und gut unterrühren.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Masse erkalten lassen und dann für zwei Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Anschließend mit bemehlten Händen längliche Kroketten formen.

Die Eier gut verquirlen und die Semmelbrösel in einen tiefen Teller füllen.



Dann die Kroketteen zuerst im verquirlten Ei wenden und anschließend mit den Semmelbröseln panieren.

Reichlich Olivenöl in einem hohen Topf erhitzen (das Öl ist dann heiß genug, wenn sich an einem hineingetauchten Holzkochlöffelstiel kleine Bläschen bilden) und die Kroketteen goldgelb fritieren.

Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, gut abtropfen lassen und noch heiß als Vorspeise servieren.

Ergibt 4 bis 6 Portionen.