

Vorspeise, typisch Spanisch

Schwierigkeit: 1

Bauernbrot mit Olivenöl

Scheiben ungesalzenes
Bauernbrot (dunkel)
Knoblauchzehen
Tomaten
Olivenöl
Salz

Die Brotscheiben im vorgeheizten Backofen toasten. Die Knoblauchzehen anschneiden und das getoastete Brot damit einreiben. Die Tomaten halbieren, je eine Hälfte auf des Brot reiben. Olivenöl darauf träufeln und mit Salz bestreuen. Dazu kann man luftgetrockneten Schinken (Serrano o.ä.), Oliven, Kapernfrüchte und sauer eingelegtes Gemüse servieren.

Vorspeise, typisch Französisch

Schwierigkeit: 2-3

Anchovis-Canapés

8 gesalzene Anchovisfilets aus dem Glas
2 Knoblauchzehen
1 Fleischtomate (gross)
2 EL kaltgepresstes Olivenöl (Huile d'olive vierge extra)
2 TL Weißweinessig
8 Scheiben Baguette, etwa 2 cm dick geschnitten
1 EL gehackte Petersilie

Anchovisfilets 10-20 Minuten kalt wässern. Abtropfen lassen und trockentupfen. Die Knoblauchzehen abschälen und grob hacken. Tomate mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und den Stengelansatz entfernen. Mit Anchovis und Knoblauch in einen Mörser geben und zu einem ganz feinen Brei zerstoßen. Tropfenweise zuerst das Öl, dann den Essig einlaufen lassen, so daß eine mayonaiseähnliche Paste entsteht. Die Brotscheiben unter dem vorgeheizten Grill leicht bräunen lassen. Die Paste auf die ungeröstete Seite streichen und mit einer Gabel gut festdrücken. In dem auf 250 Grad (Gas: höchste Stufe) vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten überbacken. Mit der Petersilie sofort servieren.



Tipp! Folgende Dinge nehme ich immer mit auf Törn: Scharfes Messer, Trockengewürze bestehend aus Tymian, Basilikum, Majoran, Kräuter der Provence, Pizzateig, Klare Brühe in Würfeln, einige Tütensuppen zum verfeinern, Geschirrhandtücher, ...

Vorspeise

Schwierigkeit: 1-2

Knoblauchsuppe

100 g frisches Weißbrot
(ohne Kruste)
1 Liter Fleischbrühe
6 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
1 EL Paprika (scharf)
Salz, Pfeffer
Cayennepfeffer
1 Bund Petersilie

Knoblauchzehen schälen, fein hacken, in heißem Öl andünsten ohne sie zu bräunen. Das Brot zwischen den Fingern zerkrümeln und mit dem Knoblauch golden rösten. Paprika darüber stäuben und einige Minuten mitdünsten. Mit der Fleischbrühe auffüllen, gut salzen, pfeffern und beliebig mit Cayenne schärfen. Bei kleiner Flamme ohne Deckel 30 Minuten köcheln. Vor dem Anrichten mit dem Schneebesen so lange schlagen, bis das Brot vollständig aufgelöst ist, nochmals gut nachwürzen. Mit Petersilie bestreuen, dazu Weißbrot und trockenen Wein servieren.

Vorspeise, typisch Spanisch

Schwierigkeit: 2

Tortilla de Patatas

150 ml Olivenöl
1 kg große Kartoffeln
2 TL Salz
10 Eier



2/3 des Olivenöl erhitzen. Die geschälten und in dünne Scheiben geschnittene Kartoffeln in die Pfanne geben, mit einem TL Salz würzen und einmal in Öl wenden. Die Hitze reduzieren und die Kartoffeln 15-20 Minuten braten, dabei gelegentlich wenden. Überschüssiges Öl abgießen. Die Eier mit 1 TL Salz schaumig schlagen. Vorsichtig die Kartoffelscheiben unterheben, dann das ganze ruhen lassen. Das restliche Öl in einer anderen Pfanne erhitzen und die Kartoffel-Eimasse hineingeben. Glattstreichen und bei kleiner Hitze einige Minuten stocken lassen. Mit Hilfe eines Tellers die Tortilla wenden und auf der anderen Seite ebenfalls wie zuvor stocken lassen. Die Tortilla kann nach Belieben geschmacklich verändert werden, z.B. durch Knoblauch, Thunfisch, Sardinen, Champignons, Kräutern u.s.w.

Vorspeise, typisch Französisch

Schwierigkeit: 2-3

Flammkuchen

Mitgebrachten Pizzateig (sollte man immer dabei haben!)

Salz

150 g mageren Räucherspeck

150 g Zwiebeln

200 g Quark

200 g dicke saure Sahne

1 EL Mehl

4 EL Olivenöl

Mehl zum Ausrollen

Öl zum Einfetten

Durch den mitgebrachten Pizzateig können wir auf die komplizierte und zeitraubende Zubereitung eines Hefeteigs verzichten. Den Räucherspeck und die geschälten Zwiebeln in ganz feine Streifen schneiden. Quark, saure Sahne, das gesiebte Mehl und das Öl mit dem Schneebesen o.ä. zu einer glatten Creme verrühren und mit Salz abschmecken. Den Teig in mehrere Portionen auf der Arbeitsfläche hauchdünn ausrollen, auf das gefettete Blech legen, mit Creme bestreichen, mit Speck und Zwiebeln bestreuen und im vorgeheizten Ofen (Stufe 5) 12-15 Minuten backen. Heiß servieren. Dazu einen schönen trockenen Weißwein reichen.



Vorspeise, International

Schwierigkeit: 1-2

Thunfischsalat

1 Kopfsalat

200 g Thunfisch in Öl

2 reife Tomaten

4 hart gekochte Eier

50 g schwarze Oliven

2 EL Kapern (muß nicht)

150 g geraspelte Möhren

3 fein gehackte Zwiebeln

3 EL Olivenöl

1 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

Kopfsalat putzen, waschen und die Blätter abtropfen lassen. Salatblätter auf die Teller verteilen. Das Olivenöl vom Thunfisch abgießen. Den Fisch mit der Gabel zerpfücken und auf die Mitte der Salatblätter häufen. Die Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. Die Eier pellen, teilen und mit den Tomaten, Oliven und Kapern auf die Salatblätter geben. Mit den geraspelten Möhren und den Zwiebelwürfeln bestreuen. Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermischen und über den Salat träufeln.