Natalie und Kevin Panek

Mi Casa Su Casa

Vegane spanische Tapas & Desserts

agenda

Natalie und Kevin Panek

Mi Casa Su Casa

Vegane spanische Tapas & Desserts

agenda Verlag
Münster
2024

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über http://dnb.dnb.de abrufbar.

© 2024 (2. Auflage) agenda Verlag GmbH & Co. KG
Drubbel 4, D-48143 Münster
Tel. +49-(0)251-799610
info@agenda-verlag.de, www.agenda-verlag.de

Druck und Bindung: Standartu Spaustuve, Vilnius, Litauen

Satz & Layout: Maria Lourdes und Natalie Panek

Fotos: Natalie & Kevin Panek

Fotos Seite 7, 24, 59, 68 & 71 : Romina Nowosatko, photominagraphy.de

Illustrationen: Melina Westhoff, ycyoh.de

ISBN 9783896887092

Inhalt

Kalte Tapas – Tapas frias 10

Warme Tapas – Tapas calientes 25

Saucen & mehr – Salsas y más 58

Tapas Variationen – Variaciones de tapas 69

Nachspeisen – Postres 76

Vorwort

MI CASA SU CASA – dieses Motto wurde uns sprichwörtlich in die Wiege gelegt!

¡Hola! Wir sind Natalie und Kevin, vielleicht kennt ihr uns bereits von unserem Foodblog Panekowski auf Instagram. Aufgewachsen sind wir unter dem Einfluss der spanischen, neapolitanischen und polnischen Küche.

Angefangen mit einem klassischen, auf mediterrane Küche fokussierten Foodblog haben wir durch unsere Umstellung auf eine pflanzenbasierte Ernährung unseren Körper und auch die Lebensmittel, mit denen wir arbeiten, viel bewusster wahrgenommen. Die Umstellung führte natürlich dazu, dass wir viel herumexperimentieren mussten. In erster Linie haben wir unsere absoluten Lieblingsrezepte aus der spanischen Küche „veganisiert" und somit auch neu interpretiert. Wir waren anfangs sehr überrascht, dass einige traditionelle Rezepte unserer Abuela (Großmutter) „aus Versehen vegan" sind oder wir sie mit einfachen Tricks veganisieren konnten.

Unsere Liebe zum Kochen und dem gemeinsamen Schlemmen mit den Liebsten haben wir ganz klar unseren Wurzeln zu verdanken. Wir waren schon immer fasziniert davon, mit wie viel Hingabe und Leidenschaft in unserem Elternhaus gekocht wurde und wie sehr Kochen und Genuss miteinander verschmolzen sind. Das gemeinsame Essen und Lachen mit den Liebsten gehören genauso dazu wie das eigentliche Kochen.

In diesem Buch möchten wir dieses Lebensgefühl mit euch teilen und laden euch herzlich ein, unsere spanische Heimatküche mit leckeren, veganen Tapas kennenzulernen!

Wir zeigen euch, wie vielseitig die pflanzliche Ernährung ist und dass man niemals auf das geliebte Seelenfutter verzichten muss! Die folgenden Rezepte sind ideal kombinierbar für einen Tapas-Abend mit der Familie und Freunden und eignen sich auch als Snack für ein kleines bisschen Urlaubsfeeling in der heimischen Küche. Die Tapas sind auf der wunderschönen Keramik von Motel a Miio serviert, zu sehen sind die Kollektionen Turmalina, Cordoama, Sesimbra, Lua und Madeira.

Tapas veganas

Spanische Tapas werden traditionell in Tapas-Bars zu einem Glas Wein oder Bier gereicht. Sie sind somit kein klassisches Gericht, sondern werden als kleine Häppchen in Schälchen serviert. Ihren Ursprung haben die kleinen Häppchen im Süden Spaniens, heute ist die Tapas-Kultur im ganzen Land etabliert. Sie ist eine soziale Begegnung, in der Genuss und Lebensfreude aufeinandertreffen. „Ir de tapeo" – abends mit Freunden oder Familie durch Tapas-Bars zu ziehen, ist eine beliebte Tradition in Spanien. Diese Tradition leben wir gerne in der heimischen Küche mit unseren Liebsten bei einem ausgiebigen Tapas-Abend am Wochenende.

Es gibt so einige Legenden zur Tapas-Kultur, eine der bekanntesten stammt aus dem 13. Jahrhundert: So sollen die kleinen Häppchen in Kombination mit Wein den spanischen König Alfonso X. von seiner Krankheit geheilt haben.

Ob Tapas wirklich heilende Kräfte haben? Die pflanzliche Variante ist für uns jedenfalls eine gesündere Alternative und nicht zu vergessen aus vielen Gründen auch Balsam für die Seele. Die für uns wichtigste Erkenntnis ist jedoch, dass wir aufgrund unserer Ernährungsform nicht darauf verzichten müssen und unserer Esskultur weiterhin treu bleiben! Auch in Spanien ist die vegane Tapas-Kultur im Kommen und bringt uns neue Inspiration beim Kochen.

Wir möchten euch in unserem Kochbuch gerne zeigen, wie man traditionelle Tapas mit einfachen Zutaten authentisch veganisiert. Dieses Buch ist so aufgebaut, dass die verschiedenen Arten von Tapas in den Kategorien Kalte Tapas, Warme Tapas, Saucen & mehr sowie Nachspeisen geordnet sind. Zudem haben wir einige Tapas-Themen im Kapitel Tapas Variationen vorbereitet. Hier empfehlen wir euch Tapas, die geschmacklich besonders gut harmonieren und sich deshalb perfekt kombinieren lassen.

Für einen einfachen Einstieg möchten wir euch gerne eine kleine Übersicht an Basis-Zutaten an die Hand geben. Hinweis: Für die Anzahl der Zutaten im Rezept haben wir Salz, Pfeffer und Öl ausgelassen.

Frische Zutaten:
Knoblauch, Zwiebeln, Zitrone, Petersilie

Gewürze und Kräuter:
Salz, Pfeffer, Paprika de la vera (geräucherte Paprika), getrocknete Chilis, Rosmarin, Thymian, Lorbeerblätter

Öle und Essig:
Olivenöl nativ extra, Rapsöl nativ, Rapsöl, Weißwein oder Weißweinessig

Tapas frias

Kalte Tapas

Bereit für unseren „Tapeo“ (spanisch für eine Tour durch Tapas-Bars)? Wir starten mit kalten Tapas. Die kalten Speisen eignen sich hervorragend zur Vorbereitung eines ausgiebigen Tapas-Abends, da einige von ihnen wunderbar einen Tag vorher zubereitet werden können – oft schmecken sie dann sogar noch intensiver. Für unsere Großmutter haben wir ein traditionelles Gericht mit Chorizo veganisiert.

„Die Tapa con chorizo ist eine wunderbare Abwandlung eines traditionellen Gerichts mit Chorizo und weißen Bohnen aus meiner Heimat in Nordspanien. Die würzige Paprikawurst in Verbindung mit der feinen, weißen Bohnencreme ist eine tolle Kombination. Ich bin begeistert, dass man die traditionelle Chorizo ohne tierische Fette herstellen kann und die vegane Variante zum Verwechseln ähnlich schmeckt. “

- Maria del Pilar -

Tapa de chorizo

Brot mit Bohnencreme und Chorizo

10 Min.

3 Zutaten

4 Portionen

Die Chorizo ist eine herzhafte, sehr würzige Paprikawurst. Eine vegane Alternative gibt es bereits in einigen Bioläden oder in der Drogerie zu kaufen. Wir haben auch ein Rezept für eine selbstgemachte Chorizo auf Basis von Soja-Granulat, schaut hierfür gerne auf Seite 65 vobei.

1 **Baguette**
100 g **weiße Bohnen (gekocht)**
1 **Chorizo (siehe Seite 65)**
1 EL **Olivenöl nativ extra**

1. Das Baguette in dicke Scheiben schneiden und mit Öl in einer Pfanne toasten, herausnehmen und abkühlen lassen.

2. Die gekochten weißen Bohnen abtropfen lassen und mit einem Pürierstab zu einer cremigen Masse verarbeiten.

3. Die Chorizo in Scheiben schneiden.

4. Die Baguette-Scheiben jeweils mit 1-2 TL Bohnencreme einstreichen und 2-3 Scheiben Chorizo-Wurst darauf servieren.

Garbanzos con calabacin

Zucchini Chips mit gerösteten Kichererbsen

15 Min.

6 Zutaten

4 Portionen

2 **Zucchini**
240 g **Kichererbsen (gekocht)**
1 EL **Paprika geräuchert**
1 EL **Paprika edelsüß**
Balsamico-Essig
1 Handvoll **frische Petersilie**
Salz und Pfeffer
2 EL **Rapsöl**

1. Die Zucchini in 2 mm dünne Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Die Zucchinischeiben von jeder Seite jeweils 1 Minute goldbraun anbraten und auf einem Küchentuch o.ä. auslegen.

2. Die Kichererbsen mit den Gewürzen in der Pfanne kurz anrösten und zu den Zucchinichips geben.

3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend mit Balsamico-Essig und frischer Petersilie servieren.