



NATALIE UND KEVIN PANEK

# Spanische Köstlichkeiten

Ein Essen ohne Vorspeise, Hauptgericht und Dessert? Nahezu undenkbar! Ob zum Mittagstisch oder Abendbrot: Die Spanier\*innen lieben es, gemeinsam mit Freund\*innen, Arbeits\*kolleginnen und ihrer Familie zu essen. Wie du dir das spanische Flair nach Hause holst, zeigen dir Natalie und Kevin Panek in ihrem jüngst erschienenen Kochbuch „Mi Casa Su Casa“.

AUTOR: ALEXANDER NYM

Das Erstlingswerk der Instagram-Foodblogger\*innen Natalie und Kevin Panek (aka „Panekowski“) ist den populären spanischen Häppchen gewidmet, die in allen denkbaren Varianten existieren – warum also nicht auch vegan? So erfährst du aus diesem mit 90 Seiten schlanken, aber sehr informativen Büchlein nicht nur, wie und womit allerlei spanische Köstlichkeiten zubereitet werden können, sondern auch allerlei Wissenswertes über Herkunft und Kultur dieser Apéritif-Institution.

Versehen mit stimmungsvollen Fotos, die auch Landschaften wunderschön in Szene setzen, widmen die Paneks sich Tapas frias (kalten Tapas), Tapas calientes (warmen), Saucen & Co. (mit ein paar Ergänzungen), sowie Nachspeisen. Und in einem kurzen Extra-Kapitel besonders schmackhaften bzw. harmonischen Tapas-Variationen für größere Festivitäten. Dabei bleibt der Aufwand, wie für Häppchen zu erwarten, angenehm gering: Wenn man die 90 Minuten Zubereitungszeit für „Pan“, also Weißbrot, und ein paar der aufwändigen Desserts im Nachspeisen-Kapitel außer Acht lässt, sind die meisten Gerichte zwischen 10 Minuten und einer halben Stunde servierfertig, was sie zum ideal leichten Schmaus für Zwischendurch macht oder zum Partysnack an lauen Sommerabenden. Über das mediterrane Dinner hinaus brauchbar, ist das Rezept für vegane Chorizo, die traditionelle spanische Paprikawurst (für die du allerdings vermutlich etwas länger brauchen wirst, als die angegebenen 45 Minuten). Spannend auch die Idee, für vegane Calamares Palmherzen zu verwenden.

Die Paneks, aufgewachsen im kulinarischen Dreieck zwischen spanischer, neapolitanischer und polnischer Küche, legen mit „Mi Casa Su Casa“ eine

Sammlung niedrigschwelliger Rezepte vor, die einfach zuzubereiten sind – mitunter fast zu einfach, denn die Zubereitung von Grillpaprika oder Champignons in Knoblauchöl benötigen für mein Empfinden keine extra Anleitungen. Mehr als wett machen diese kleinen Unebenheiten aber die Rezepte für warme Speisen im umfangreichsten Kapitel des Büchleins: Von Hackbällchen in Tomatensauce zu Tortilla und Empanadillas (Blätterteigtaschen) mit veganem Thunfisch, über „Hähnchen“ in Knoblauch und die erwähnten Tintenfischringe bis zu Artischocken in Sahnesauce führt der lukullische Trip. Dabei ist immer wieder faszinierend, mit was für einfachen Mitteln traditionelle Gerichte veganisierbar sind, etwa die Datteln im „Speckmantel“ aus mariniertem Reispapier. Auch die Paneks waren laut Vorwort oft überrascht, wie einfach manche der großmütterlichen Rezepte angepasst werden konnten, wenn sie nicht ohnehin schon ohne Fleisch usw. auskamen. Aber Vampire und ähnliche Nachtschattengewächse sollten sich in Acht nehmen, denn Knoblauch ist in den meisten der landestypischen Speisen enthalten, und das nicht zu knapp. Allen anderen wünschen wir guten Appetit!

ALLE REZEPTE STAMMEN AUS:



Natalie und Kevin Panek  
**Mi Casa Su Casa**  
agenda Verlag Münster  
90 Seiten, 16,90 €



## Marinierte Oliven

(„Aceitunas marinadas“)

👤 für ca. 4 Portionen ca. 15 Minuten

### Zutaten:

- 250 g Oliven (schwarz, grün, oder gemischt)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- ½ Bio-Zitrone, Saft
- 3 EL Olivenöl nativ extra
- 1 TL Basilikum
- 1 TL Oregano
- 1 TL Rosmarin
- 1 TL Salz

**Zubereitung:** Die Knoblauchzehen schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit den Kräutern, Öl und dem Saft einer halben Zitrone vermengen. Anschließend die Marinade unter die Oliven heben, in ein sauberes Glas mit Deckel füllen und dieses fest verschließen. Für mindestens 15 Minuten (besser eine Nacht) im Kühlschrank marinieren lassen und 10 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen.

*Tipp: Diese Tapa empfehlen wir, einen Abend vorher zuzubereiten, damit die Marinade gut einziehen kann. Bei den Kräutern kann man wunderbar je nach Geschmack variieren und die Oliven z.B. auch mit Nüssen verfeinern.*

## Zucchini-Chips mit gerösteten Kichererbsen

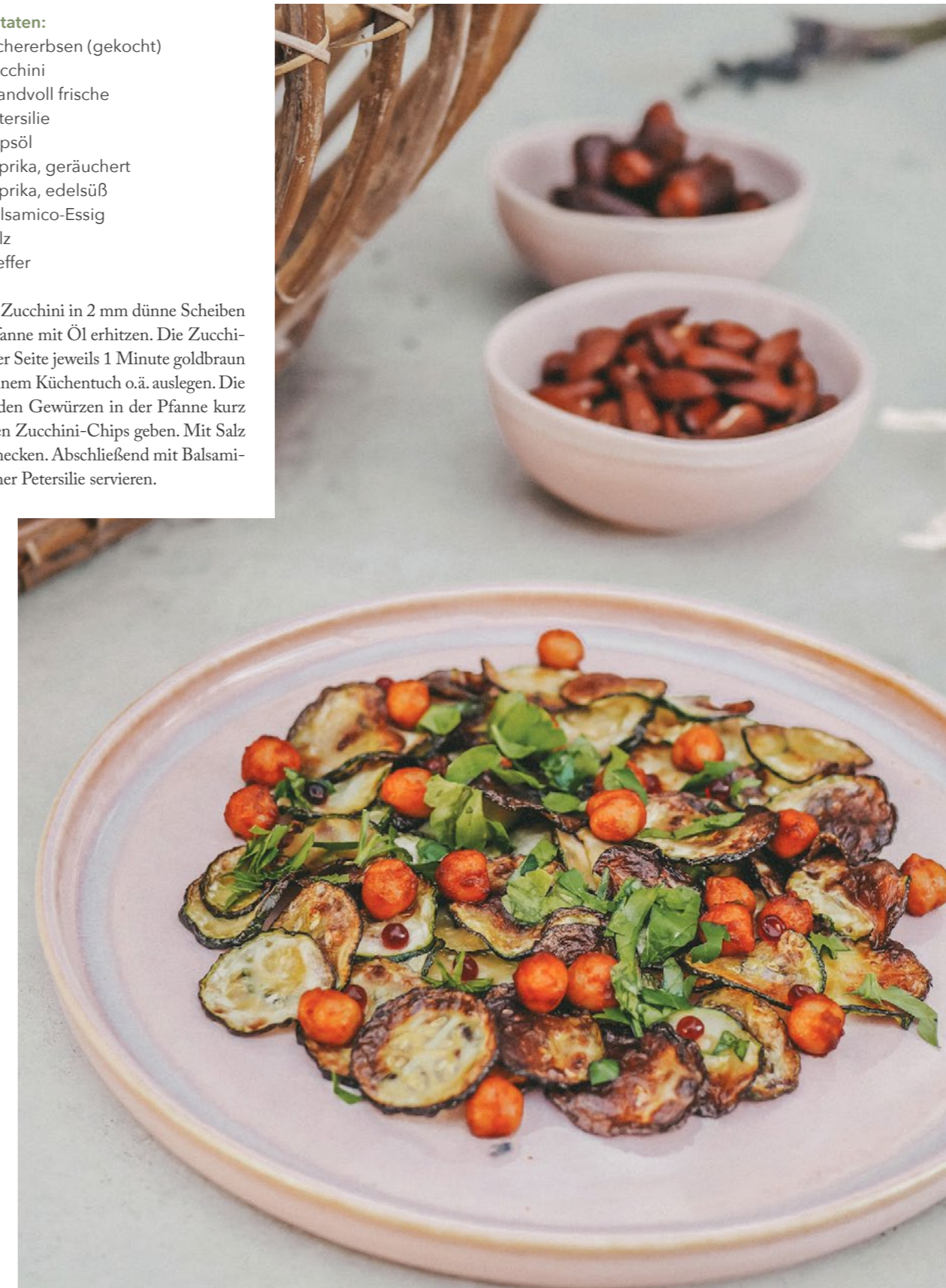
(„Garbanzos con calabacin“)

👤 für ca. 4 Portionen ca. 15 Minuten

### Zutaten:

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

**Zubereitung:** 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. Die Kichererbsen mit den Gewürzen in der Pfanne kurz anrösten und zu den Zucchini-Chips geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend mit Balsamico-Essig und frischer Petersilie servieren.





## Spanisches Kartoffelomelett („Tortilla española“)

👤 für ca. 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

	Zutaten:
400 g	Kartoffeln, festkochend
300 ml	Wasser
120 g	Kichererbsenmehl
1	rote Zwiebel, klein
2 EL	Olivenöl nativ extra
1 TL	Kurkuma
1 TL	Kala Namak
1 TL	Räuchersalz

**Zubereitung:** Die Kartoffeln schälen und in ganz feine Scheiben schneiden oder hobeln. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer mittelgroßen beschichteten Pfanne Öl erhitzen, Zwiebeln und Kartoffeln darin scharf anbraten. Die Hitze herunterstellen und den Deckel für ein paar Minuten auflegen.

Das Mehl mit Wasser in einer Schüssel schaumig schlagen und die Gewürze unterrühren. Sobald die Kar-

toffeln goldbraun gebraten sind, die Kichererbsen-Mischung darüber geben und auf niedriger bis mittlere Stufe mit geschlossenem Deckel backen. Sobald die obere Schicht leicht gestockt ist, den Deckel abnehmen und einen Teller auf die Pfanne legen, um die Tortilla vorsichtig zu wenden. Die Tortilla von dem Teller wieder in die Pfanne gleiten lassen und die andere Seite 3-5 Minuten weiter backen.

## Halbgefrorenes Mandeleis

(„Parfait de almendras“)

👤 für ca. 8 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Kühlzeit: ca. 4 Stunden

	Zutaten:
500 g	Mandeljoghurt
200 g	Mandeln
200 ml	Pflanzendrink
150 g	Zucker
3-4 EL	Puderzucker
2	Tropfen Bittermandel-Aroma
	vegane Schlagcreme

	Zum Servieren:
1	Handvoll Himbeeren

	Außerdem:
1	Kastenform (25 cm)

**Zubereitung:** Die Mandeln grob hacken. Zucker in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, bis er eine goldgelbe Farbe annimmt und anfängt zu karamellisieren. Die Mandeln unterheben. Die karamellisierten Mandeln auf einem Backpapier o.ä. abkühlen lassen und anschließend mit einem scharfen Messer klein hacken.

Pflanzliche Schlagcreme mit einem Handrührgerät oder mit einer Küchenmaschine steif schlagen. Das kann bis zu 4 Minuten dauern. Vorsichtig den Joghurt, Puderzucker und das Bittermandel-Aroma unterheben. Die karamellisierten Nüsse (ca. 150 g) unter die Creme heben. Eine Kastenform mit Backpapier o.ä. auskleiden und die Mischung darin verteilen. Das Parfait mindestens 4 Stunden abgedeckt im Tiefkühler gefrieren lassen.

Zum Servieren die Form von außen etwas erwärmen und auf einem Teller stürzen. Mit den restlichen karamellisierten Mandeln bestreuen und mit den Himbeeren dekorieren.

