

KARTOFFELN MIT KABELJAU

ZUTATEN

600 g entsalzter Kabeljau

4 Kartoffeln

1 italienische grüne Paprika

1 Tomate

2 Frühlingszwiebeln

1 l Fisch- oder Fumetbrühe

3 hart gekochte Eier

3 Knoblauchzehen

50 ml Weißwein

natives Olivenöl extra

Salz

gemahlener schwarzer Pfeffer

frische Petersilie

ein Teelöffel süße Paprika.



ANLEITUNGEN

Wir trocknen die Kabeljaufilets gut. Wir erhitzen etwas Öl in einer großen Pfanne und braten den Kabeljau von beiden Seiten gut an. Wir entfernen ihn aus der Pfanne. In der gleichen Pfanne fügen wir ein wenig mehr Öl hinzu, pürieren eine Knoblauchzehe, Zwiebeln und Paprika (alle fein gehackt) für 10 Minuten. Die geriebenen Tomaten dazugeben und noch ein paar Minuten bei etwas stärkerer Hitze anbraten. Dann fügen wir den Weißwein hinzu und lassen den Alkohol verdampfen, bevor wir die geschälten und in Scheiben geschnittenen Kartoffeln hinzufügen. Wir gießen ein paar Minuten nach, während wir abtropfen. Wir fügen die Fischbrühe und, wenn nötig, ein wenig Wasser hinzu. Die Kartoffeln müssen mit Flüssigkeit bedeckt sein. Erhitzen Sie etwas Öl in einer kleinen Pfanne, fügen Sie die Paprika hinzu, rühren Sie zum Rösten und, unmittelbar danach, fügen Sie eine Prise der Brühe aus der Pfanne mit den Kartoffeln hinzu. Gießen Sie die Mischung in die Pfanne, wo sie ihren Geschmack und Farbe bringen. Die anderen beiden Knoblauchzehen und ein Bündel frischer Petersilie fein hacken. Wir geben es in die Pfanne, um mehr Geschmack zu bekommen. Bei schwacher Hitze 15-20 Minuten kochen. Wenn die Kartoffeln fast zart sind, probieren und streuen wir sie nach Geschmack, bevor wir den Kabeljau in die Pfanne geben. Lassen Sie es ein paar Minuten kochen, um alle Aromen zu integrieren. Wir servieren sofort den Eintopf mit hartem Ei und bestreuen mit frischer Petersilie.

PATATAS CON BACALAO

INGREDIENTES

600 g de bacalao desalado
4 patatas
1 pimiento verde italiano
1 tomate
2 cebolletas
1 l de caldo de pescado o fumet
3 huevos duros
3 dientes de ajo
50 ml de vino blanco
de oliva virgen extra
sal
pimienta negra molida
perejil fresco
una cucharadita de pimentón dulce



ELABORACIÓN

Secamos bien los lomos de bacalao. Calentamos un poco de aceite en una cazuela amplia y marcamos el bacalao por los dos lados, vuelta y vuelta. Retiramos y reservamos. En la misma cazuela añadimos un poco más de aceite pochamos un diente de ajo, las cebolletas y el pimiento (todos ellos finamente picados) durante 10 minutos. Añadimos el tomate rallado y sofreímos a fuego un poco más fuerte durante un par de minutos más. A continuación agregamos el vino blanco y dejamos que se evapore el alcohol antes de incorporar las patatas, peladas y troceadas. Rehogamos un par de minutos al tiempo que removemos. Agregamos el caldo de pescado y, si fuera necesario, un poco de agua. Las patatas tienen que quedar cubiertas de líquido.

Calentamos un poco de aceite en una sartén pequeña, añadimos el pimentón, removemos para que se tueste e, inmediatamente después, agregamos un cacito del caldo de la cazuela con las patatas. Vertemos la mezcla en la cazuela donde aportará su sabor y color. Picamos finamente los otros dos dientes de ajo y un manojo de perejil fresco. Añadimos a la cazuela para que aporte más sabor. Cocemos a fuego suave durante 15-20 minutos. Cuando las patatas estén casi tiernas, probamos y salpimentamos al gusto antes de introducir el bacalao en la cazuela. Cocemos un par de minutos para que se integren todos los sabores. Servimos inmediatamente acompañando el guiso con huevo duro y espolvoreando con perejil fresco.

Potaje De Vigilia- spanischer Kichererbsen-Spinat-Eintopf mit Eiern

ZUTATEN

- **1 Stück** Porreo
- **2 Stück** Tomaten
- **1 Stück** Zwiebel
- **300g** Kichererbsen
- **1 Stück** Italienische grüne Paprika
- **2 Stück** Eier (Größe M)
- **300g** Kabeljau
- **Ein frischer Spinat Bundü**



ANLEITUNGEN

Zwiebeln schälen und klein würfeln. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken, häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Kichererbsen in einem Sieb lauwarm abspülen und gut abtropfen lassen. Spinat gut ausdrücken. Eier in kochendem Wasser 9 Minuten hart kochen, kalt abschrecken und schälen.

Öl in einem großen Topf erhitzen und den Knoblauch darin goldgelb braten. Knoblauch aus dem Öl nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zwiebeln im Knoblauchöl anbraten, Tomaten dazugeben und unter Rühren schmoren, bis sie zerfallen. Kichererbsen dazugeben und kurz mitschmoren. Suppe angießen und aufkochen. Ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen. Spinat dazugeben und ca. 5 Minuten weiterköcheln lassen. Eier in Spalten schneiden.

Eintopf mit Salz, Pfeffer und Chili oder Paprikapulver abschmecken. Anrichten, Eier, Knoblauch und Petersilie daraufgeben, mit Chili oder Paprikapulver bestreuen und servieren.

Potaje de vigilia

INGREDIENTES



Para 6 personas

- Puerro **1**
- Tomate **2**
- Cebolla **1**
- Pimiento verde italiano **1**
- Bacalao **300 g**
- Huevos **2**
- Garbanzos **300 g**
- Espinaca fresca un manojo

COMO HACER POTAJE DE VIGILIA

Dificultad: Fácil

- **Tiempo total 2 h**
- **Cocción 2 h**

Cocer los huevos en agua abundante durante 10 a 12 minutos. Pelar y reservar. Cortar las tajadas de bacalao o si queréis hacerlo con bacalao fresco. Para esta receta yo prefiero cortar tiras alargadas y finas del lomo del bacalao para repartirlas mejor. Cortar las espinacas en trozos pequeños. Hacer un sofrito con cebolla y pimiento verde. Añadir un puerro picado y dejar pochar durante diez minutos. Incorporar el tomate y el caldo de pescado. Triturar el sofrito con la batidora y dejarlo fino, retornándolo a la cacerola. Cuando vuelva a hervir, agregamos las espinacas y el bacalao, dejando que todo hierva durante unos cinco minutos. Incorporamos los garbanzos cocidos y dejamos que cuezan durante un minuto. Si usáis garbanzos secos, tendréis que dejarlos en remojo una noche y cocerlos dos horas a fuego lento o 18 minutos en olla rápida. Después se usan tal como acabamos de indicar. Apagamos el fuego, agitamos la cacerola agarrándola por las asas y recolocamos el contenido. Colocamos los huevos duros cortados en cuartos sobre el resto de ingredientes y llevamos a la mesa en la misma cacerola en la que se ha cocinado, sirviendo allí a los comensales.

GARBANZOS CON ESPINACAS

INGREDIENTES

500 g de garbanzos cocidos
400 g de espinaca
2 dientes de ajo
1 rebanada de pan de hogaza
5 g de comino molido
5 g de cilantro molido
5 g de pimentón dulce
una pizca de pimienta blanca molida
60 g de salsa de tomate
30 g de vinagre de manzana
100 ml de agua
100 g de aceite de oliva
sal



ELABORACIÓN

En una cazuela con un par de dedos de agua ponemos a cocer a fuego medio las espinacas congeladas durante unos 15 minutos o el tiempo necesario para que se descongelen. Tendremos cuidado con el agua para que no se consuma, pues no queremos que se nos agarren a la cazuela. Una vez listas, las escurrimos bien de agua y las picamos con un cuchillo afilado. En una sartén calentamos el aceite y freímos los dientes de ajo previamente pelados. Cuando comiencen a dorarse los retiramos y los colocamos en el vaso de una batidora de mano. En el mismo aceite freímos la rebanada de pan hasta dorar. La escurrimos y la añadimos al vaso de la batidora junto con el comino, el cilantro, el pimentón, la pimienta blanca, la salsa de tomate y un pellizco de sal. Añadimos también al vaso el vinagre, el agua y la mitad del aceite. Trituramos bien y reservamos. En una cazuela o sartén grande vertemos el aceite que nos ha sobrado de freír el ajo y el pan, lo calentamos y añadimos las espinacas picadas. Salteamos durante un par de minutos antes de agregar la majada que tenemos reservada y cocemos dos minutos más, removiendo para que se

mezclen los sabores. Por último añadimos los garbanzos cocidos y salteamos durante cinco minutos. Probamos de sal y rectificamos si fuera necesario antes de servir.

GARBANZOS CON ESPINACAS - KICHERERBSEN MIT SPINAT

ZUTATEN:

500 G GEKOCHTE KICHERERBSEN
400 G SPINAT
2 KNOBLAUCHZEHEN
1 SCHEIBE BROT
5 G GEMAHLENER KREUZKÜMMEL
5 G GEMAHLENER KORIANDER
5 G SÜÙE PAPRIKA
EINE PRISE GEMAHLENER WEIÙER PFEFFER
60 G TOMATENSAUCE
30 G APFELESSIG
100 ML WASSER
100 G OLIVENÖL
SALZ

ZUBERREITUNG:

IN EINEM AUFLAUF, IM WASSER, KOCHEN WIR DEN GEFRORENEN SPINAT BEI MITTLERER HITZE FÜR ETWA 15 MINUTEN ODER SO LANGE, WIE ES ZUM AUFTAUEN BENÖTIGT. SOBALD SIE FERTIG SIND, LASSEN WIR SIE GUT AUS WASSER ABTROPFEN UND HACKEN SIE MIT EINEM SCHARFEN MESSER. IN EINER PFANNE ERHITZEN WIR DAS ÖL UND BRATEN DIE ZUVOR GESCHÄLTEN KNOBLAUCHZEHEN. WENN SIE ANFANGEN ZU BRÄUNEN, ENTFERNEN WIR SIE UND LEGEN SIE IN DAS GLAS EINES HANDMIXERS. IM GLEICHEN ÖL BRATEN WIR DIE BROTSCHIEBE, BIS SIE GOLDBRAUN IST. WIR TROPFEN SIE AB UND GEBEN SIE ZUSAMMEN MIT KREUZKÜMMEL, KORIANDER, PAPRIKA, WEIÙEM PFEFFER, TOMATENSAUCE UND EINER PRISE SALZ IN DAS GLAS DES MIXERS. WIR FÜGEN DEM GLAS AUCH ESSIG, WASSER UND DIE HÄLFTE DES ÖLS HINZU. WIR ZERKLEINERN ES GUT. IN EINEN GROÙEN TOPF ODER EINE GROÙE PFANNE GIEÙEN WIR DAS ÖL, DAS UNS VOM BRATEN VON KNOBLAUCH UND BROT ÜBRIG GEBLIEBEN IST, ERHITZEN ES UND FÜGEN ES ANSCHLIEÙEND DEM GEHACKTEN SPINAT HINZU. WIR BRATEN ES EIN PAAR MINUTEN LANG AN, BEVOR WIR DIE RESERVIERTE MAJADA HINZUFÜGEN. WÄHREND WIR ALLES NOCH ZWEI MINUTEN KOCHEN LASSEN, RÜHREN WIR WEITER, DAMIT SICH DIE AROMEN VERMISCHEN. ZUM SCHLUSS DIE GEKOCHTEN KICHERERBSEN HINZUFÜGEN UND FÜNF MINUTEN LANG ANBRATEN. JETZT NUR NOCH SERVIEREN UND DAS LECKERE ESSEN GENIEÙEN.