

# Katalonien Tourismus

## Katalanische Küche: Wenn einem Katalonien auf der Zunge zergeht

Catalan Tourist Board Team · Thursday, September 25th, 2014

Die Liebe zu Katalonien geht auch durch den Magen. Viele schwärmen noch lange nach ihrer Reise vom köstlichen *Suquet*, dem Fischeintopf aus Kartoffeln, Knoblauch und allen möglichen Ingredienzen aus dem Meer, wie er an der nördlichen [Costa Brava](#) gereicht wird. Oder von der karamellisierten *Crema Catalana*, die eins der typischen Desserts Kataloniens ist. In manchen Fällen geht das so weit, dass mancher, der hier auf den Geschmack gekommen ist, regelmäßig wieder kommt, um sich sein Lieblingsgericht auf der Zunge zergehen zu lassen.

### Frische Zutaten aus der Region

Aber was macht die katalanische Küche so besonders? Zum Einen sind es die Zutaten: Fisch und Meeresfrüchte von den [Küsten](#), Fleisch, Schinken und Wurstspezialitäten aus den [Pyrenäen](#), Obst und Gemüse von den Plantagen und Feldern im [Terres de Lleida](#) und der Reis aus dem [Ebrodelta](#). Doch das allein garantiert noch keine feine Küche. Es mussten erst noch die verschiedensten kulturellen Einflüsse dazu kommen – iberische, maurische, französische, italienische –, die hier in die Kochtöpfe eingegangen sind. Schließlich war Katalonien immer ein Durchgangsland, wo Händler und Reisende Produkte wie Gewürze, aber auch Rezepturen sowie Ess- und Kochtraditionen aus allen möglichen Ländern mitbrachten.

### Exotische Kombinationen

Herausgekommen sind dabei originelle Kombinationen von Fleisch und Schokolade oder Fleisch und Fisch – katalanisch *Mar i Muntanya* genannt. Wo sonst kommt Hähnchen mit Languste auf den Tisch? Fleischgerichte, die mit Schokolade gewürzt werden? Oder *Arròs negre*, eine Art schwarze Paella, die durch die Tinte der Calamares ihre charakteristische exotische Farbe erhält? Auch bei den Salaten haben die Köche ihre Fantasie spielen lassen. Beliebte, typische Vorspeisen sind unter anderem die *Esqueixada*, ein erfrischender Stockfischsalat, *Empedrat* mit dicken weißen Bohnen, Tomaten, Stockfisch und schwarzen Oliven oder die [Escalivada](#), eine Art Antipasti aus gegrillten und anschließend marinierten Paprikaschoten, [Auberginen](#), Tomaten und Zwiebeln.



Hähnchen mit Pilze © Imagen M.A.S.

Inzwischen haben die experimentierfreudigen katalanischen Küchenchefs die alten Traditionen weiterentwickelt, viele Rezepturen veredelt – teils bis zur Unkenntlichkeit, sodass mitunter von einem Salat nur noch eine Schaumwolke geblieben ist, die eine Krokette oder gebratene Sardelle krönt. Das kann man mögen oder nicht – in jedem Fall haben sich Kreative wie Ferran Adrià soviel Renommee erworben, dass nicht nur ein ganzer Michelin-Sterneregen auf das Land niederging, sondern auch viele Gourmets eigens hierher kommen, um die Werke der weltbesten Köche zu degustieren. Doch braucht es gar nicht unbedingt den Segen einer Feinschmeckerbibel, um in Katalonien ausgezeichnet zu essen. Die meisten werden auch heute noch mit den einfachen traditionellen Gerichten glücklich, wenn sie frisch und gut zubereitet sind: auf Holzkohle gegrillte Sardinen, Seeteufel mit Petersilie und Knoblauch, eine herzhafte *Butifarra*-Bratwurst mit weißen Bohnen, dazu ein Glas spritziger Rosé – dafür lässt manch einer durchaus ein raffiniertes Gourmet-Menü stehen. Ganz zu schweigen von einer so einfachen wie genialen katalanischen Erfindung namens *Pa amb tomàquet*: Kinder, Erwachsene, alle lieben das Tomatenbrot, das eigentlich ein Arme-Leute-Essen ist. Denn im Grunde geht es um eine Resteverwertung, durch die sich altes, etwas hart gewordenes Brot in eine kleine Delikatesse verwandeln lässt. Wollen Sie es selbst mal probieren? Und sich damit ein Stück Katalonien nach Hause holen? So geht es:

## Pa amb tomàquet

Man nimmt eine oder mehrere Scheiben Weißbrot vom Vortag, typischerweise das etwas kompaktere katalanische Bauernbrot *Pa de Pagès*. Alternativ kann es auch ein anderes Weißbrot oder Baguette sein. Wer will, kann es auch toasten und mit einer Knoblauchzehe einreiben. Dann wird es mit einer reifen, halbierten Tomate bestrichen – möglichst von der Mitte zum Rand, damit man an der Rinde noch den letzten Saft aus der Frucht holt. Anschließend etwas gutes Olivenöl darüber gießen, und je nach Geschmack salzen. Entweder wird es zu gegrilltem Fleisch gereicht oder als Sandwich belegt mit allen möglichen Zutaten: mit Käse, luftgetrocknetem oder gekochtem Schinken, Salami oder anderen Wurstsorten, Anchovis, Thunfisch... Beliebt ist auch die Tortilla, katalanisch *truita*. Eine besonders aparte Variante ist das Zucchini-Omelett. Dafür eine klein geschnittene Zwiebel in heißem Olivenöl anbraten, eine in feine Scheiben geschnittene, mittelgroße Zucchini dazu geben, evtl. auch etwas Rosmarin, und leicht anbräunen lassen. Währenddessen in einem Suppenteller zwei Eier mit etwas Milch aufschlagen, die angebratenen Zucchini dazugeben, alles in die Pfanne geben und stocken lassen. Zwischendurch das Omelett umdrehen, sodass es von beiden Seiten gegart wird. Danach zusammenrollen und auf das Tomatenbrot legen. *Bon profit!*



Pa amb tomàquet © Lluis Carro

