

Katalonien Tourismus

Klassiker der Katalanischen Küche - B wie Bacallà

Eva Hakes · Friday, March 23rd, 2018

Stockfisch, auch bekannt als *Bacalao*, *Bacalhau* oder eben im Katalanischen *Bacallà*, ist ein Klassiker der mediterranen Küche. Seine eigentliche Heimat ist jedoch Skandinavien. In Nordnorwegen wurde Stockfisch bereits ab dem 8. Jahrhundert auf die bis heute übliche Weise getrocknet und haltbar gemacht: Die ausgenommenen Fische, meistens handelt sich um Kabeljau, werden paarweise zusammengebunden und zum Trocknen auf Holzgestelle gehängt. Der so konservierte Fisch diente in früheren Zeiten der Versorgung ganzer Schiffmannschaften und Soldatenheere. Das ehemalige „Arme-Leute-Essen“ ist jedoch nicht nur köstlich, sondern auch noch ausgesprochen gesund und enthält reichlich Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente wie zum Beispiel Vitamin B12, Jod und Selen.

Die katalanische Küche kennt eine Vielzahl von Rezepten und Zubereitungsarten für Bacallà. Die hier von uns gewählt Variante mit Samfaina, einer Gemüsebeilage, die Ratatouille oder Pisto ähnelt, ist nicht nur besonders beliebt, sondern auch recht einfach zuzubereiten. Wir wünschen viel Spaß beim Kochen und Genießen!



Foto: Daniel Julià Lundgren, Lizenz: CC BY-SA 2.0

Samfaina

Samfaina ist eine typisch katalanische Gemüsebeilage mit mediterranen Zutaten wie Olivenöl, Knoblauch, Paprika und Auberginen. Wer mag, kann dem gebratenen Gemüse auch mediterrane Kräuter wie Rosmarin, Thymian oder auch Petersilie hinzufügen.

Zutaten:

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 rote Paprika
2 Auberginen
4 Tomaten
Olivenöl und Salz

Zubereitung:

Das Gemüse klein schneiden. In einer Kasserolle die Zwiebeln anbraten. Knoblauch, Paprika und Auberginen in der genannten Reihenfolge hinzufügen. Vor dem Hinzufügen der Auberginen ein wenig Zeit verstreichen lassen, so dass die Paprika Zeit hat, gar zu werden. Nach Geschmack salzen und bei kleiner Flamme garen lassen bis alle Zutaten gut eingekocht sind.



Bacallà amb Samfaina

Zutaten:

600 g entsalzter Stockfisch
 Öl
 Mehl
 Samfaina
 Wasser

Zubereitung:

Den Stockfisch mit Mehl bestreuen, ein wenig anbraten und wenn er halb gar ist in eine Kasserolle geben. Die Samfaina auf dem Fisch verteilen, ein wenig Wasser hinzugeben und Fisch gemeinsam gar werden lassen.