

Zu Tisch auf Teneriffa

 arte.tv/de/articles/zu-tisch-auf-teneriffa

Die Rezepte der Sendung

GEFÜLLTE CHAYOTE

Chayote ist ein Kürbisgewächs und enthält kaum Stärke, dafür Proteine, Kalium, Calcium, Vitamin C und Eisen.

Zutaten

- 6 Chayote
- 3 mittelgroße Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Für die Bechamelsauce

- 100 g Butter
- 100 g Mehl
- 1 l Milch
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung

Die Chayote unter fließendem Wasser reinigen und schälen, damit der aus der Schale austretende Saft keine Hautreizung hervorruft.

Die Chayote der Länge nach halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausschaben und dabei einen Rand lassen.

10-15 Minuten lang in kochendem Salzwasser vorgaren.

Die Hälften aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen.

Mit der Schnittfläche nach oben dicht nebeneinander in eine ofenfeste, gefettete Auflaufform legen.

Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten.

Hackfleisch dazugeben, anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Fleischmischung auf die ausgehöhlten Chayotehälften verteilen.

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Für die Bechamelsauce Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen, das Mehl dazugeben und anschwitzen.

Dabei ständig mit dem Schneebesen rühren, damit nichts anbrennt.

Die Milch nach und nach zugießen und dabei weiter kräftig rühren, damit sich keine Klumpen bilden.

Kurz aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und den Topf vom Herd nehmen.

Die Bechamelsauce auf die gefüllten Chayotehälften verteilen und die Form für ca. 20 Minuten in den Ofen schieben.



Gefüllte Chayote

MOJO VERDE – GRÜNES MOJO

Zutaten

- 5 grüne Spitzpaprika
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Koriander
- 4 Knoblauchzehen
- Ca. 100 ml Olivenöl, kalt gepresst
- 4 EL Rotweinessig
- grobes Salz

Zubereitung

Die Paprikaschoten waschen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen, die Blätter von Petersilie und Koriander von den Stängeln abzupfen.

Mit Olivenöl und Rotweinessig pürieren, mit Salz abschmecken.

Tipp: Einige Spritzer Limettensaft geben dem Mojo Verde einen fruchtigen Geschmack.



Grünes Mojo

MOJO ROJO – ROTES MOJO

Zutaten

- 4 rote Spitzpaprika aus La Palma
- 1 in Öl eingelegte rote Chilischote aus La Palma (von der Sorte Cuerno Cabra)
- 4 Knoblauchzehen
- 50 g Brotcroutons
- Ca. 100 ml Olivenöl, kalt gepresst
- 4 EL Rotweinessig
- grobes Salz

Zubereitung

Die frischen Paprikaschoten waschen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden.

Die eingelegte Schote ebenfalls von Kernen befreien, den Knoblauch abziehen.

Mit Olivenöl, Rotweinessig und Brotcroutons pürieren.

Mit Salz abschmecken.



Rotes Mojo

LAPAS - NAPFSCHNECKEN

Napfschnecken werden am besten in einer Grillpfanne zubereitet.

Die Napfschnecken nebeneinander mit der Schale nach unten in die Pfanne legen.

Wenn sie nach kurzer Zeit anfangen sich von der Schale zu lösen, auf jede Schnecke etwas grünen Mojo geben und in der Pfanne servieren.



Lapas

CONEJO EN SALMOREJO - MARINIERTES KANINCHEN mit PAPAS ARRUGADAS - RUNZELKARTOFFELN

Zutaten

- 1 mittelgroßes Kaninchen, ca. 1,5 kg
- 3 Zweige Thymian
- Öl zum Anbraten

- 1 kg kleine Kartoffeln, idealerweise Sorte "Bonita"
- 250 g grobes Salz

Für die Marinade (das Kaninchen sollte 1 Tag im voraus eingelegt werden):

- 3 Knoblauchzehen
- grobes Salz
- 1 rote Chilischote, in Öl eingelegt
- Rotes Süßpaprikapulver aus La Palma
- 1 - 2 Zweige Oregano
- 1 - 2 Zweige Thymian
- 1 - 2 EL Rotweinessig
- Ca. 60 ml Olivenöl, je nach Größe des Kaninchens (Öl zum Anbraten)

Für die rote Sauce:

- Die Leber vom Kaninchen
- 3 EL Olivenöl
- 1 rote Chilischote
- 1 EL Rotweinessig
- 3 EL Olivenöl
- 50 g Brotroutons
- 1 – 2 Zweige Thymian
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Das Kaninchen abbrausen und abtrocknen.

Anschließend zerteilen und in Stücke schneiden.

Die Leber ebenfalls abbrausen, trockentupfen und kleinschneiden.

Für die Marinade Knoblauchzehen abziehen und kleinschneiden.

Oregano und Thymian unter kaltem Wasser abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Chilischote längs aufschneiden, von Kernen befreien und klein schneiden.

Kräuter, Paprikapulver und Chilischote in einem Mörser zerstampfen und dabei das Öl einfließen lassen.

Zum Schluss den Rotweinessig unterrühren.

Die Kaninchenstücke und die Leber darin mindestens 6 Stunden, am besten über Nacht marinieren.

Ab und zu wenden.

Am nächsten Tag die Kaninchenteile aus der Marinade nehmen.

Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen und die Kaninchenteile rundherum anbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die rote Sauce die Chilischote aufschneiden, entkernen und klein schneiden.

Thymian unter kaltem Wasser abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen.

In einer anderen Pfanne das Olivenöl erhitzen, die Leber anbraten und die Chilischote dazugeben.

Rotweinessig, Brotroutons und Thymian dazugeben und alles pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf den Kaninchenstücken verteilen.

Etwas Wasser angießen, ein paar Thymianzweige dazugeben und das Ganze etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Für die Papas Arrugadas die kleinen Kartoffeln waschen und mit Salz und Wasser in einen Topf geben.

Nur soviel Wasser angießen, dass der Wasserspiegel ca. 2 cm unter den obersten Kartoffeln liegt.

Die Kartoffeln kurz aufkochen und dann bei milder Hitze ohne Deckel weiter köcheln lassen, bis das Wasser verdunstet ist und die Kartoffeln anfangen, runzlig zu werden.

Dabei die Kartoffeln immer mal wieder durcheinander rütteln, bis die Schale rundum von Salz umgeben ist.



Mariniertes Kaninchen mit Papas Arrugadas - Runzelkartoffeln

GOFIO AMASADO

Zutaten

- 1 kg Gofio (Mehl aus geröstetem Getreide)
- 2 reife Bananen
- 250 g Honig
- 200 g gehackte Mandeln
- Trockenfrüchte nach Geschmack
- Wasser

Zubereitung

Die Bananen schälen, in Stücke schneiden und mit der Gabel auf einem Teller zerdrücken.

Den Honig vorsichtig mit etwas Wasser erhitzen und dabei umrühren, damit er flüssiger wird.

Das Gofio zusammen mit den sehr fein gehackten Mandeln, den Bananen und nach Belieben gehackten Trockenfrüchten in einen traditionellen „Zurrón“, einen dünnen Ziegenlederbeutel füllen.

Den Sack oben schließen und die Zutaten kräftig durchschütteln.

Nun den Honig zugeben, den Sack wiederum mit einer Hand verschließen und mit der anderen Hand auf einem Oberschenkel durchwalken, sodass die Mischung im Inneren verknetet wird.

Den fertigen Knetteig aus dem Sack nehmen, auf einem Brett zu einer armdicken Rolle formen und mit einem Messer in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Scheiben auf einem Teller anrichten und als Dessert oder süße Zwischenmahlzeit servieren.

Tipp:

Wenn der Ledersack nicht zur Hand ist, kann das Gofio Amasado auch wie ein Knetteig in einer Schüssel zubereitet werden:

Zuerst Gofio, gehackte Mandeln, Bananen und evtl. gehackte Trockenfrüchte miteinander vermengen.

Dann den Honig und etwas Wasser dazugeben und kräftig verkneten.

Den Teig wie oben beschrieben zu einer Rolle formen und mit einem Messer in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden.



Gofio Amasado

