

## Asturien

**„Costa verde“ – grüne Küste wird Asturien hier genannt. Häufiger Niederschlag ermöglicht eine üppige Vegetation.**

Salvador Fernández Marqués wohnt hier mit seiner Frau Amparo und seiner Schwiegermutter Josefa im Hinterland, unweit der Küste. Seit vielen Generationen lebt Josefás Familie hier in der Gegend. Früher haben sie einen kleinen Bauernhof betrieben. Salvadors Familie stammt aus Cudillero, einem Fischerdorf nur wenige Kilometer entfernt. Bereits sein Vater und sein Großvater haben hier als Fischer gearbeitet.



Wenn der Seegang nicht zu stark ist, fährt Salvador jeden morgen um 6:30 Uhr mit seinem Freund und Kollegen Timoteo aufs Meer hinaus, um Krustentiere oder Seeteufel zu fangen – und das schon seit 30 Jahren. Die Arbeit macht ihnen Spaß, obwohl die Bedingungen immer härter werden. Salvador ist seit acht Jahren Patron Mayor, der oberste Vertreter der Fischer von Cudillero. Momentan hat

er alle Hände voll zu tun, denn viele können von ihrem geringen Verdienst kaum noch leben. Das Benzin, das sie für ihre Boote brauchen, wird immer teurer, nur der Preis für den Fisch, den sie fangen, bleibt gleich. Die Konkurrenz der Fischereifloten der großen Reedereien stellt für kleine Fischer wie Salvador ein ernstes Problem dar.

San Pedro ist der Schutzpatron der Fischer. Jedes Jahr im Juni wird hier in Cudillero sein Namenstag gefeiert. Nach der Messe in der Kirche, führt eine Prozession durch den ganzen Ort. Als Patron Mayor ist Salva an vorderster Stelle dabei. Vielleicht kann ja auch San Pedro helfen, die Situation der Fischer ein wenig zu verbessern. Auf jeden Fall ist es ein schönes Fest.



Am Abend vor dem Fest lädt Salvador Freunde und Verwandte zu sich zum Essen ein. Das Kochen hat er von seinem Vater gelernt. Es gibt Seeteufel in Apfelweinsauce und Curadillo, ein traditionelles Gericht aus Trockenfisch.

## Curadillo

### Katzenhai in pikanter Sauce

**Getrockneter Katzenhai ist eine Spezialität aus der Gegend um Cudillero. Der kleingefleckte Katzenhai kommt in den Mittelmeerländern oft auf den Markt. Er lebt im Ostatlantik und im Mittelmeer.**

### Zutaten für 4 Portionen:

800 g Trockenfisch vom kleingefleckten Katzenhai, ersatzweise Trockenfisch von einer anderen Fischart,  
2 Gemüsezwiebeln,  
1 scharfe Chilischote,  
1 rote Paprikaschote,  
4 EL Olivenöl,  
1 kleine Dose passierte Tomaten,  
100 ml Fischbrühe,  
100 ml Cognac,  
1 Ei



Den Fisch etwa 48 h wässern, das Wasser dabei alle 12 h wechseln. Die Zwiebeln abziehen und grob hacken. Chilischote halbieren, Kerne herauskratzen; in Streifen schneiden. Die Paprikaschote vierteln,



Stielansatz und Samen entfernen, in Streifen schneiden. Den Fisch in etwa 3-4 cm große Stücke schneiden. Das Öl in einer großen schweren Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Tomaten dazugeben; ebenso den Fisch, die Paprika und die Chilischote sowie Brühe und Cognac. 60 min schmoren lassen. Ein Ei hart kochen und jede Portion damit garnieren.

### Tip:

- Diese fruchtig-pikante Sauce können Sie auch für jeden anderen festfleischigen Meeresfisch verwenden.



## Pote asturiano

Asturischer Fleischtopf mit Bohnen und Wirsingkohl

Ein sehr schnell bereiteter Eintopf mit feiner Paprikawürze.

### Zutaten für 6 Portionen:

200 g *Fabes* (Weiße Bohnen),  
400 g Vorderschinken,  
1 Schinkenknochen mit Fleisch von etwa 500 g,  
1500 g festkochende Kartoffeln,  
500 g Wirsingkohl,  
400 g *Chosco*,  
2 *Chorizos*,  
2 Blutwürste,  
2 mittelgroße Zwiebeln,  
3 EL Olivenöl,  
2 EL edelsüßer Paprika,  
Salz



Die Bohnen über Nacht einweichen. Das Einweichwasser abgießen und die Bohnen mit dem Schinken, dem Knochen, den geschälten Kartoffeln, dem in Streifen geschnittenen Kohl und den Würsten in soviel Wasser aufsetzen, daß es die Zutaten gut bedeckt. Zum Kochen bringen und so lange auf kleiner Flamme kochen lassen, bis die Bohnen weich sind. Rechnen Sie mit 60-90 min. Sollte zuviel Flüssigkeit verdunsten etwas frisches Wasser nachfüllen.



Zwiebeln abziehen und fein hacken. In dem Öl leicht anschwitzen, vom Herd nehmen und sofort den Paprika einrühren. Die Paprika-Zwiebeln zu dem Eintopf geben, einige Minuten ziehen lassen.

Das Fleisch kleinschneiden, in den Topf zurück geben, mit Salz abschmecken und sofort servieren.

**Tip:**

- Wenn Sie einen Eintopf oder eine Suppe mit Fleisch kochen, das bereits gesalzen ist, sollten Sie erst ganz am Ende mit Salz abschmecken. Das gilt besonders für Eintöpfe mit Hülsenfrüchten, deren Kochzeit sich verlängert, wenn die Flüssigkeit gesalzen ist.



## Pixin a'la sidra

### Seeteufel in Apfelwein

**Der Tontopf, in dem der Seeteufel gegart wird, verhindert, daß zu große Hitze den Fisch trocken werden läßt. Wenn Sie keinen Tontopf haben, den Sie auf den Herd stellen können, verwenden Sie eine große schwere Pfanne und ein Flammsieb.**

### Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Seeteufel, vorzugsweise 4 Scheiben à 250 g aus dem Rückenstück, ersatzweise Seehecht,  
½ Zitrone,  
Salz,  
Mehl,  
6 EL Olivenöl,  
2 Knoblauchzehen,  
1 große Zwiebel,  
1 kleine Dose passierte Tomaten,  
¼ Bund glattblättrige Petersilie,  
1 Ei,  
100 ml Apfelwein,  
100 ml Fischbrühe,  
12-20 Mies-, Grünlipp- oder Venusmuscheln,  
12-16 Garnelen



Den Fisch mit Zitrone beträufeln und einige Minuten ziehen lassen. Anschließend trocken tupfen, salzen und in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abschütteln. Die Scheiben von beiden Seiten kurz in 3 EL Olivenöl anbraten und in einen Kochtopf aus Ton geben, in dem er später fertig gegart wird.

Knoblauch und Zwiebeln abziehen, fein hacken und in dem restlichen Öl glasig dünsten. Tomaten dazu geben. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Das Ei hart kochen, und in einem Mörser mit der fein gehackten Petersilie zu einer Paste verarbeiten, an die man etwas Apfelwein gibt.



Tomaten, Eierpaste, Fischbrühe, restlichen Apfelwein, die Muschel und Garnelen über den Fisch geben und bei milder Hitze etwa 15 min eher ziehen als kochen lassen.

**Tip:**

- Fisch und Fleisch, die nur mit Mehl paniert wurden, sofort anbraten, bevor das Mehl durch das Gargut feucht wird.



# Casadiellas

## Frittierte Teigkringel

**Der Teig für *Casadiellas* sollte schön fest sein.**

### Zutaten:

Teig:

100 ml Olivenöl,  
100 ml Weißwein,  
1 Prise Salz,  
1 Eigelb,  
1 TL Backpulver,  
500 g Mehl,  
100 g Butter



Füllung:

100 g Walnüsse,  
100 g Haselnüsse,  
100 g Zucker,  
5 EL Honig,  
50 ml Anisschnaps,  
geschmacksneutrales Öl zum Fritieren

Olivenöl, Wein, Salz, Eigelb und 150 ml Wasser verrühren. Das Mehl mit dem Backpulver sieben und mit den flüssigen Zutaten und der Butter zu einem Teig verkneten, den man mindestens 1 h ruhen läßt.

Die Nüsse fein mahlen und Zucker, Honig und Anisschnaps zu einer Füllung verarbeiten.

Man rollt den Teig 2-3 mm dick aus, sticht mit einem Ausstecher oder einem Glas Kreise von 6-7 cm Durchmesser aus, gibt etwas Füllung darauf, schließt die Kreise gut, in dem man sie mit einer Gabel zusammendrückt. Die so entstehenden Halbmonde frittiert man in Öl (etwa 180 °C), bis sie goldbraun sind. Rechnen Sie etwa 5 min. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und heiß oder lauwarm servieren.

### Sicherheitshinweis:

Arbeiten Sie vorsichtig! Überhitzen Sie nicht das Öl, es könnte Feuer fangen. Halten Sie insbesondere Kinder und Haustiere fern vom Herd, um Verbrennungen zu vermeiden.

**Tip:**

- Wenn Sie die Kringel in Olivenöl fritieren, bekommen sie durch den Eigengeschmack des Öls eine besonders würzige Note.



## Escalopines al cabrales

Kalbschnitzel mit einer Sauce aus Ziegenkäse

**Cabrales** ist ein Edelpilzkäse aus Ziegenmilch, der so scharf und würzig schmeckt, daß man ihn nur selten alleine ißt. Meist wird er als pikante Würze für andere Gerichte verwendet, also für eine Sauce wie in unserem Gericht.

**Zutaten für 4 Portionen:**

2 Eier,  
Salz,  
Pfeffer,  
4 Kalbschnitzel,  
Mehl,  
Semmelbröseln,  
5 EL Olivenöl,  
100 g *Cabrales*, ersatzweise Roquefort,  
200 ml Sahne



Die beiden Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Die Kalbschnitzel mit einem Plattiereisen flach klopfen. Erst in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln; dann durch das verquirlte Ei ziehen; in Semmelbröseln wenden. 1 h auf einem Brett ruhen lassen. Ein- bis zweimal wenden. Das Öl in einer großen schweren Pfanne erhitzen; die Schnitzel auf großer Hitze auf beiden Seiten kurz anbraten, auf kleinster Flamme fertig braten. Sie sollten goldgelb sein. *Cabrales* in einer Pfanne mit einer Gabel zerdrücken, die Sahne dazu gießen und zu einer geschmeidigen Masse verrühren, die man vorsichtig erhitzt, bevor man sie mit den Schnitzeln serviert.

**Tip:**

- Paniertes Fleisch sollte vor dem Braten immer etwa 1 h ruhen. Die Panade haftet dann besser.
- Beim Panieren immer das Ei kräftig würzen. So kommt das Fleisch nicht in direkten Kontakt mit den Gewürzen, insbesondere dem Salz, und zieht kein Wasser.
- Statt Kalbschnitzel können Sie selbstverständlich auch Schweineschnitzel verwenden.

