

# Zu Tisch: La Garrotxa

---

 [arte.tv/de/articles/zu-tisch-la-garrotxa](https://arte.tv/de/articles/zu-tisch-la-garrotxa)

## Die Rezepte der Sendung

---



### SCHWEINERÜCKEN MIT ORANGE

---

(Hier zählt vor allem die Qualität des Fleisches.)

**Tipp:** Wer süß/sauer nicht mag, kann statt der Orangen Mohrrüben verwenden.

#### Zutaten:

---

- 1 kg Schweinerücken
- Öl zum Anbraten
- 4 Orangen ausgepresst
- 4 mittelgrosse Zwiebeln
- 3 Lorbeerblätter
- Salz und Pfeffer
- 1 Glas trockener Weißwein
- 3 EL Honig

#### Zubereitung:

---

Den Schweinerücken unter kaltem Wasser abbrausen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einem Schnellkochtopf erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten ca. 5 Minuten scharf anbraten. Die Zwiebeln abziehen, in grobe Stücke schneiden und zum Fleisch geben. Honig einrühren und mit Weißwein ablöschen. Das Ganze 5 Minuten bei mittlerer Flamme köcheln lassen. Dann die Lorbeerblätter und den Saft der ausgepressten Orangen dazugeben. Den Topf schließen und auf niedriger Flamme weitere 30 Minuten köcheln lassen.

Danach das Fleisch aus der Sauce nehmen und etwas abkühlen lassen, in Scheiben schneiden und in eine feuerfeste Schale legen.

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Lorbeerblätter aus der Sauce entfernen, die Bratensoße mit den Zwiebeln pürieren und über das Fleisch gießen. Mit Orangenscheiben verzieren und für 10 Minuten bei 180°C in den vorgeheizten Backofen schieben.



Schweinerücken mit Orange / Carré de porc à l'orange

## PATATES D'OLOT – KARTOFFELN OLOT

---

(Der Klassiker der Region geht zurück auf den Besuch des Bürgermeisters von Olot, der Hauptstadt der Region, bei Familie Reixac. Die Familie wollte dem Bürgermeister etwas ganz besonderes anbieten und entschied sich für ein Experiment mit Kartoffeln und Fleisch. Die Patates d'Olot sind eine - allerdings sehr gehaltvolle - Vorspeise.)

**Tipp:** Ein Salat mit Bohnen, Mohrrüben und Zwiebeln passt gut als Beilage.

### Zutaten:

---

- 4 große Kartoffeln, festkochend
- 4 Mohrrüben
- 3 Tomaten
- 4 mittelgroße Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 2 EL Mehl
- 1 Becher Sahne
- Ca. 300 ml Weißwein
- 500 g Schweinefleisch

- 500 g Rindfleisch
- 1 Hühnerbrust
- 2 Eier
- 1 l Olivenöl zum Frittieren
- Olivenöl zum Anbraten
- Salz und Pfeffer

## **Zubereitung:**

---

Das Fleisch unter kaltem Wasser abbrausen, trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse waschen. Zwiebeln abziehen und würfeln. Möhren schälen und grob schneiden. Paprika vierteln. Tomaten ganz lassen.

Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin portionsweise anbraten. Zwiebelwürfel dazugeben und kurz mitdünsten. Das Gemüse unterheben. Mit Weißwein ablöschen und evtl. etwas Wasser angießen. Im geschlossenen Topf bei mittlerer Temperatur ca. 2 Stunden schmoren.

Nach der Garzeit das Fleisch etwas abkühlen lassen, aus dem Topf nehmen und pürieren. Das Gemüse extra pürieren. Beides wieder zusammen in eine Pfanne geben und auf kleiner Flamme erhitzen. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren leicht andicken lassen. Zum Schluss Sahne unterrühren. Bei Bedarf noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln waschen, schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin leicht frittieren. Mit einer Schöpfkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Jeweils eine Kartoffelscheibe mit etwas Fleischmasse belegen, eine zweite Kartoffelscheibe darauflegen und leicht zusammendrücken.

Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steifschlagen. Eigelb anderweitig verwenden.

Die gefüllten Kartoffelscheiben im Eischnee wenden und nochmals kurz von beiden Seiten frittieren. Die Patates d'Olot unbedingt heiß servieren.



Les pommes de terre d'Olot / Kartoffeln Olot

## COCA DE LLARDONS – SCHWARTENKUCHEN

---

(Wenn in der Garrotxa gebacken wird, muss natürlich Schwein dabei sein.)

### Zutaten:

---

- 150 g Joghurt
- 3 Eier
- Ca. 300 g Mehl
- 1 Backpulver
- 250 g Puderzucker
- 250 g frittierte Schweineschwarten (Llardons)
- 100 g Olivenöl
- 1 EL Anissamen
- Anislikör nach Geschmack
- 2 EL Pinienkerne
- Zucker zum Bestreuen
- Butter zum Fetten der Form

### Zubereitung:

---

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Schweineschwarten zerkleinern.

Zucker und Eier schaumig schlagen, dann den Joghurt unterrühren. Mehl und Backpulver vermischen und mit Öl zur Eiermischung geben. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren, die Schwarten unterheben und mit Anissamen und Anislikör abschmecken. Eine flache, feuerfeste Auflaufform mit Butter einfetten und den Teig hineingeben.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten und auf dem Kuchen verteilen. Zucker darüberstreuen und für ca. 40 Minuten bei 180°C im Ofen backen.