

# Zu Tisch: Menorca | ARTE

---

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

## Die Rezepte der Sendung

---

### KABELJAU MIT GRATINierter HONIGMAYONNAISE

---

Zubereitungszeit: ca. 60-90 min

4 Portionen

Von der menorquinischen Hauptstadt Mahon hat die Mayonnaise ihren Namen erhalten und ihren Siegeszug um die Welt angetreten.

**Tipp:** Statt die Filets mit der Mayonnaise im Backofen zu gratinieren, einen Küchenbrenner verwenden.

Für die Mayonnaise nur zimmerwarme Zutaten verwenden. Am besten die Eier bereits zwei Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

#### Zutaten:

---

- 1000 g Kabeljaufilet
- Mehl
- 800 ml mildes Olivenöl
- 250 g Spinat
- 1 Stange Lauch
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 100 g Pinienkerne
- 100 g Rosinen
- Salz
- Pfeffer

Für die Mayonnaise:

- 2 Eigelbe
- 250g Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- Zitrone (davon den Saft)
- 15 ml Honig

#### Zubereitung:

---

Mayonnaise:

Knoblauchzehen abziehen und klein hacken. Eigelbe und etwas Salz mit dem Mixer auf niedriger Stufe verrühren. Das Öl sehr langsam einfließen lassen, dabei kräftig weiter rühren bis die Mayonnaise eine feste Konsistenz erreicht hat. Knoblauch unterrühren und mit Zitronensaft und Honig abschmecken.

Kabeljau:

Das Fischfilet unter kaltem Wasser abbrausen, trocken tupfen, leicht salzen und pfeffern, dann in ca. 5 cm große Stücke schneiden. Anschließend in etwas Mehl wenden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Fischfilets portionsweise ca. 3 Minuten frittieren, dabei einmal vorsichtig wenden. Die Filets aus dem Fett nehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und nebeneinander auf ein Backblech legen.

Den Backofen nicht vorheizen!

Auf jedes Kabeljaufilet einen Löffel Honigmayonnaise geben und die Filets bei 180°C auf der obersten Schiene ca. 2 – 3 Minuten grillen, bis die Mayonnaise goldbraun leuchtet.

Spinat und Lauch waschen. Zwiebeln abziehen und kleinschneiden. Lauch in Ringe scheiden und mit den Zwiebeln in Olivenöl kurz anbraten. Pinienkerne und Rosinen dazugeben und auf niedriger Temperatur köcheln lassen. Spinatblätter grob zerkleinern und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf jedem Teller ein Gemüsebett anrichten und darauf ein Fischfilet legen. Die Teller eventuell mit Basilikumöl beträufeln. Dazu Basilikumblätter kurz unter kaltem Wasser abwaschen, trocken schütteln und klein schneiden. Etwas Olivenöl in ein hohes Gefäß geben, die Basilikumblätter dazugeben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Man kann das Gericht wie im Film mit einem Kürbis-Karotten-Püree dekorieren.



Cabillaud gratiné/Gratinierter Kabeljau

## FISCHSPIESSE MIT GRÜNER BASILIKUMMAYONNAISE

---

Zubereitungszeit: 15 min

4 Portionen

Sieht gut aus und passt immer als kleiner Happen zwischendurch, als Vorspeise oder Beilage.

Tipp: Schmeckt auch gut mit Pesto oder Pesto-Mayonnaise.

### Zutaten:

---

- 150 g Languste
- 100 g Sepia
- 4 Cherry-Tomaten
- 4 Pellkartoffeln (klein, gekocht)
- 12 Spinatblätter
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

### Zubereitung:

---

Die Languste und die Sepie jeweils in 8 mundgerechte Stücke schneiden. Die Cherry-Tomaten waschen und halbieren, ebenso die gekochten, ungeschälten Kartoffeln. Spinat ebenfalls in kaltem Wasser waschen und kurz blanchieren. Auf jeden Spieß jeweils ein Langustenstück, eine halbe Kartoffel, ein Sepiastück,

eine halbe Cherry-Tomate und ans Ende zwei Spinatblätter stecken. Die Spieße salzen und pfeffern und mit wenigen Tropfen Olivenöl in der Pfanne ca. 3 Minuten anbraten, bis das Fischfleisch gar und leicht gebräunt ist.

Als Beigabe mit Basilikumöl oder mit der mit zerstoßenen Basilikumblättern verfeinerten Mayonnaise servieren.



Brochette de poisson/Fischsspieße

## PASTISSETS

---

Zubereitungszeit: 45 min

6 Portionen

Ein typisch katalanisches Weihnachtsgebäck, das zu jeder Jahreszeit gern gegessen wird.

Tipp: Statt gekochter menorquinischer Butter kann man handelsübliche Butter verwenden. Die Pastissets schmecken auch mit verschiedenen Füllungen sehr gut.

### Zutaten:

---

- 400 g Mehl
- 200 g Zucker
- 100 g gekochte Butter
- 100 g Schweineschmalz
- 3 Eigelbe
- 100 g Puderzucker

## Zubereitung:

---

Zucker und Eigelbe miteinander vermischen. Die zimmerwarme Butter und das Schmalz dazugeben und gut durchkneten, bis der Zucker gleichmäßig eingearbeitet ist. Das Mehl darüber sieben und so lange kneten bis der Teig geschmeidig ist und nicht mehr an den Fingern klebt. In Folie wickeln und ca. 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche ca. 8 mm dick ausrollen. Mit Pastissets oder Weihnachtsformen Kekse ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Pastissets 15 Minuten backen, anschließend mit Puderzucker bestäuben.



Pastissets

## ROCHEN-"PANADERA"

---

Zubereitungszeit: 60 min

4 Portionen

Ein ungewöhnliches, gesundes und leckeres Fischgericht.

Tipp: Das Häuten des Rochens ist etwas für Experten. Für alle anderen gilt: Fertig filetierte Rochenflügel kaufen.

## Zutaten:

---

- 500 g Rochenflügel
- Mehl
- 300 ml Olivenöl
- 500 g Kartoffeln
- 6 Tomaten (am besten die kleinen "Ramellet"-Tomaten von den Balearen)
- 2 große Zwiebeln
- 1 grüne Paprika
- 2 Lorbeerblätter
- Salz
- 20 g Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- Brot (trocken)

### Zubereitung:

---

Kartoffeln, Paprika und Tomaten waschen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen und klein schneiden. Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen und trocken schütteln.

Rochenflügel zerteilen, salzen und in Mehl wenden. In einem Topf das Olivenöl erhitzen. Die Rochenstücke hineingeben, ca. 3 bis 5 Minuten von beiden Seiten anbraten, herausnehmen, auf Küchentrepp abtropfen lassen und beiseite stellen.

Im selben Öl Zwiebeln anbraten, das Gemüse dazugeben, kurz mitdünsten und mit Wasser auffüllen. Das Gemüse sollte gut mit Flüssigkeit bedeckt sein. Lorbeerblätter hinzugeben und das Ganze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Dann die Fischstücke hineinlegen, Temperatur reduzieren und nochmals 5 Minuten ziehen lassen. Mit Salz abschmecken.

Petersilie kleinschneiden, Knoblauch abziehen und ebenfalls kleinschneiden. Zusammen im Mörser zerstoßen und so eine „Picada“ herstellen.

Den Fischeintopf vom Herd nehmen und die Picada unterrühren. Die fertige Panadera eine Weile ruhen lassen.

Pro Person ein bis zwei Brotscheiben in die tiefen Teller legen und darüber die Panadera geben.





Raie "Panadera"/Rochen Panadera