

**|„Stadt, Land, Lecker“ vom 12. Mai 2018|  
Rezept von Alfredo Molinet**



## ***Arroz brut & Frito Mallorquin***

### **Zutaten für 4 Personen**

#### Zutaten für Arroz brut

150 g	Huhn
150 g	Kaninchenfleisch
150 g	Schweinerippchen
75 g	Erbsen
75 g	grüne Bohnen
50 g	Sobrasada
1	Zwiebel
1	reife Tomate
2	Artischocken
100 g	Pilze der Saison
1	Knoblauchzehe
600 g	Rundkornreis
	Safran
	Petersilie
	Thymian
1 TL	„4 especias“ (Vier-Gewürze-Mischung)
2 l	Wasser
1	grüne Paprika
	Olivenöl
	Salz

### **Zubereitung Arroz brut:**

*Arroz Brut heißt wörtlich übersetzt „schmutziger Reis“, aufgrund der bräunlichen Farbe des Gerichts. Es handelt sich um einen Reisetopf, der, typisch mallorquinisch, mit mehreren verschiedenen Fleischsorten hergestellt wird. Überhaupt gibt es kein festgelegtes Rezept: Hinzukommen kann, was gerade so wächst und was kriecht und flücht: Fisch, Schnecken, Geflügel, Meeresfrüchte und Gemüse querbeet.*

1. Zuerst wird die Brühe vorbereitet, die Grundlage des Eintopfes ist.
2. Dafür werden die Zwiebel und die Tomate geraspelt, das Fleisch in kleine Stücke geschnitten und zusammen mit der Zwiebel, der geriebenen Tomate und kleingeschnittener Sobrasada (einer mallorquinischen Wurst) angebraten. Im letzten Moment eine Knoblauchzehe hinzufügen und ein paar Minuten mitbraten.
3. Nun Wasser dazu gießen und einen halben Teelöffel der mallorquinischen Gewürzmischung „4 especias“ hinzufügen. Brühe für anderthalb Stunden bei schwacher Hitze köcheln lassen. Die „4 especias“ (Vier Gewürze) sind eine Mischung aus Nelken, Muskat, Zimt und schwarzem Pfeffer.
4. Während die Brühe kocht, die Leber des Kaninchens braten. Ganz am Schluss einige Safranfäden zufügen und vom Feuer nehmen.
5. Erbsen, Pilze und die vorher kleingeschnittenen grünen Bohnen in die Brühe geben. Die Blätter der Artischocken großzügig abschneiden, evtl. Flaum aus der Blüte entfernen, Boden der Artischocken abschälen und in mundgerechte Stücke schneiden und fünf Minuten mitköcheln lassen.
6. Danach den Reis und die Safran-Leber zusammen mit Petersilie, etwas Thymian und Olivenöl dazugeben.
7. 16 Minuten kochen lassen, bis der Reis fertig ist.
8. Servieren: Reiseintopf in tiefe Teller geben und mit Streifen von frischer grüner Paprika garnieren.

### Zutaten für Frito mallorquin

	Innereien vom mallorquinischen Lamm „Leber, Herz und Lunge“
3 große	Bündel Frühlingszwiebeln
2	rote Paprika
½	Blumenkohl
5	Kartoffeln
3	Knoblauchzehen
	Natives Olivenöl extra
2	Lorbeerblätter
	Salz und Pfeffer
1 Bund	Fenchelkraut

### **Zubereitung Frito Mallorquin:**

*Frito mallorquin ist ein Pfannengericht, ähnlich zu Zubereitungen im Wok – den man übrigens auch gut für dessen Zubereitung verwenden kann. Das bäuerliche Gericht wurde früher vorzugsweise am Schlachttag gegessen – denn dann mussten die Innereien, in manchen Rezepten auch das Blut, verarbeitet werden, damit sie nicht verderben.*

1. Die Innereien zunächst vorbereiten: Häutchen, Blutgefäße und Gerinnsel entfernen. Danach mit kaltem Wasser abwaschen. Nun alle Innereien in kleine Würfel schneiden.
2. Paprika, Blumenkohl, Fenchelknolle und Frühlingszwiebel in anderthalb Zentimeter große Würfel (Brunoise) schneiden. Auch die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
3. Fenchelgrün für den späteren Einsatz zur Seite legen.
4. In einer großen Pfanne reichlich Öl erhitzen und diese zunächst mit zerdrückten Knoblauchzehen und Lorbeerblättern würzen.
5. Alle Zutaten nacheinander frittieren: Zuerst die Kartoffeln, dann das Gemüse und schließlich die Innereien. Aus dem Öl nehmen und auf Küchenpapier entfetten. Restliches Öl in der Pfanne entsorgen.
6. Nun alles in die große Pfanne geben und zusammen durchschwenken. Kartoffeln nicht zerdrücken! Das Ergebnis sollte saftig und sämig sein, nicht ölig.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Fenchelgrün abtropfen, zerhacken und hinzufügen

## **Bonusrezept: Ensaimadas**

### Zutaten:

400 g	Mehl
15 g	Hefe
1	Ei
150 ml	Wasser
120 g	Zucker
10 g	Salz
	Schweineschmalz
	Kürbiskonfitüre
	Puderzucker, zum Bestreuen

### **Zubereitung Ensaimadas:**

*Ensaimadas sind süße Hefengebäcke, die unterschiedlich aromatisiert werden können, in diesem Fall mit süßer Kürbiskonfitüre. Das verwendete Schweineschmalz hält das Gebäck dabei schön saftig.*

1. Wasser leicht erwärmen und darin die Hefe auflösen.
2. Mehl in eine große Schüssel geben. Hefewasser, Ei, Zucker und Salz hinzugeben. Circa 15 Minuten kneten bis sich ein glatter Teig bildet.
3. Einen Teigball formen und diesen in eine mit Öl gefettete Schüssel geben. Das Volumen des Teiges sollte sich mindestens verdoppeln. Dann den Teig kneten, um die Luft herauszubekommen und in sechs Teile zerteilen.
4. Die sechs Teile erneut kneten und jeweils mit Hilfe eines Nudelholzes ausbreiten.
5. Eine großzügige Schicht Schmalz auf dem Teig verteilen.
6. Auf den Schmalz ebenso großzügig Kürbiskonfitüre verteilen.
7. Nun den bestrichenen Teig einrollen.
8. Die Rollen ruhen lassen, idealerweise eine Stunde.
9. Dann die Rollen langziehen, bis sie so dünn wie möglich werden.
10. Die Röllchen in Spiralenform auf ein Backblech mit Backpapier legen. Genügend Raum zwischen ihnen lassen.
11. Eine Tasse Wasser in den Ofen stellen und die Ensaimadas die ganze Nacht oder etwa zehn Stunden lang quellen lassen. Dieser Schritt ist sehr wichtig, weil die Ensaimadas langsam gären müssen, damit sie gut aussehen.
12. Nach dieser Zeit die Ensaimadas aus dem Ofen nehmen, den Ofen auf 200 Grad Celsius vorheizen und die Teigschnecken für zehn bis zwölf Minuten backen.
13. Nach dem Abkühlen mit viel Puderzucker bestreuen.