

Albufera Valenciana

An der Südostküste Spaniens, nur eine halbe Autostunde südlich der barocken Metropole Valencia, liegt der Albufera-See. Bis hierher kamen einst die Mauren und kultivierten das umliegende Sumpfland für den Reisanbau. Die Feldarbeiter erfanden schließlich vor lauter Hunger die Paella, die bis heute alle Schätze des Landes und des Meeres in sich vereint. Und bis heute ist es immer einen kleinen Streit wert – was kommt in eine Paella hinein und was nicht?

Das Fischerdorf El Palmar liegt am Ostufer des Albufera-Sees. Balero San Canuto und sein Sohn Roberto fahren jeden Morgen bei Sonnenaufgang auf den See hinaus. Seit vielen Generationen sind die Männer der Familie Fischer – wie fast alle im Dorf. Viele sind aber gleichzeitig auch Reisbauern, wie auch Robertos Schwiegervater Vicente Marco, der im September sein letztes Reisfeld erntet.

Er erinnert sich noch an den alten Streit zwischen Fischern und Bauern. Der See war früher viel größer als heute, bis die Reisbauern immer mehr Land aufschütteten, und die Fischer um ihren Vorteil fürchteten. Heute müssen die Familien El Palmars vom Fischen und vom Reisanbau leben, um über das Jahr zu kommen. Roberto hat sich inzwischen mit seiner jungen Frau Irene mit dem Tourismusgeschäft angefreundet und bietet Bootsfahrten auf dem See an.

Roberto und Irene leben mit ihrer kleinen Tochter Blanca im Haus seiner Eltern direkt am Kanal mit Blick über die Reisfelder. In der Küche ist Baleros Frau Concha die Chefin, Schwiegertochter Irene hilft ihr wenn nötig. Concha kocht die traditionellen Gerichte der Albufera wie den scharfen Aal-Kartoffeleintopf All y Pebre oder Llisa adobada, gebratenen Steinbeißer mit Zwiebeln, Oliven und Olivenöl, oder Arroz a banda, eine Reispfanne im Fischsud. Die Zutaten für Conchas Küche kommen vor allem aus dem See und aus dem eigenen Gemüsegarten. Und der Reis spielt natürlich die Hauptrolle.

Wenn der letzte Reis geerntet ist und die Fischer auf eine ertragreiche Saison warten, ist es wie jedes Jahr Zeit, ein Erntedankessen zu feiern. Concha bereitet ihre berühmte Paella zu, wie sie es von ihrer Mutter gelernt hat. Und wie jedes Mal ist dies ein Fest für alle – Fischer und Reisbauern.

Arroz a banda

Reis mit Meeresfrüchten

In Valencia werden die Traditionen gepflegt, hauptsächlich die kulinarischen und damit vor allem die Gerichte mit Reis. Neben der Paella ist auch die Arroz a banda mit Tintenfisch sehr beliebt.

Zutaten für 4 Portionen:

Fischsud:

50 g Kartoffeln
2 Seeteufel (nur den Kopf verwenden)
500 g Fischabfälle
3 Heuschreckenkrebst
1 mittelgroße Zwiebel
25 g Paprikapulver
1000 ml Wasser
Salz

Arroz a banda:

250 g Tintenfisch
100 g Tomaten
1 mittelgroße Zwiebel
25 g Paprikapulver
Salz
250 g Reis
Olivenöl (zum Anbraten)

Zubereitung:

Fischsud:

Die geschälte Kartoffel, die gehackte Zwiebel, die Köpfe vom Seeteufel, die Fischabfälle und die Heuschreckenkrebsse salzen, mit Paprikapulver würzen und in Wasser 1 h gründlich auskochen.

Arroz a banda:

Das Olivenöl in einer Paellapfanne erhitzen und salzen. Das in kleine Stücke geschnittene Tintenfischfleisch darin braten.

Tomate und Zwiebel reiben und dazugeben, ebenso das Paprikapulver.

Die Hälfte des Fischsuds hineingießen und 15 min kochen. Dann den restlichen Fischsud hinzugeben.

Wenn alles kocht, den Reis einstreuen, salzen und umrühren. Weitere 20 min kochen lassen bis der Reis den Sud aufgesogen hat.

Tip:

- Sollte eine der Fischarten für den Sud nicht erhältlich sein, kann man auch einen fertigen Fischfond nach Wahl verwenden.

Zubereitungszeit:

150 min