

# Kulinarisches

Hier entsteht eine kleine Sammlung kulinarischer Fundstücke. Manches vegetarisch oder vegan. Nicht alles...





*Espinacas con garbanzos*

*Spinat mit Kichererbsen*

Ein traditionelles Rezept, das mir in Carmona, das im Nordosten von Sevilla liegt, begegnet ist. Gerne auch mit Safran. Mindestens mit Kumin und Paprika. Vegan. Schon immer.



*Tortilla Española*

Der Klassiker der spanischen Küche schlechthin ist die *Tortilla Española* (oder *de patatas*), die man als Kartoffelomelett bezeichnen könnte, was aber geschmacklich das Ziel vollkommen verfehlt.



*Pollo en Escabeche*

Für heiße Tage ganz besonders lecker. Die mediterrane und leichte Antwort auf den Sauerbraten als Hähnchenfilet.





## *Penne sin salsiccia*

Vegan und italienisch mit Fenchelsamen inspiriert. Braucht in der Zubereitung nicht viel länger als die Nudeln.