

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.