

Valencia kocht um die Wette

30 Kilometer südlich der Metropole feiert das kleine Städtchen Sueca die Reisernte. Höhepunkt ist das internationale Paella-Wettkochen über dem offenen Feuer – einer der ältesten Kochwettbewerbe Spaniens. **VON SANDRA MALT**

Das wahre Geheimnis der Paella ist das Fleisch, es muss gut durchgebraten werden, darf aber nicht zu trocken sein. „Die Säfte des Fleisches geben der Paella den entscheidenden Geschmack“, verrät Jose Gimenez Arnau, während er Huhn und Kaninchen in die riesige, gusseiserne Paellapfanne, die Paellera, schüttet. Bloß keine Meeresfrüchte nehmen – „wie ihr Deutschen es so gerne macht!“ Schweißperlen rinnten dem Maestro mit der nach hinten gegelten, grau melierten Mähne das Gesicht herunter.

Eine Affenhitze herrscht Mitte September unter den mächtigen Platanen im Stadtpark, gegenüber des Bahnhofs in Sueca, an der Ostküste Spaniens. Und doch lacht der Valenciano übers ganze Gesicht, er kocht das weltbekannte Gericht der Landarbeiter mit echter Leidenschaft – schließlich ist die Reispfanne hier beheimatet: „Sechs Tage die Woche essen wir in Valencia Reis, und am Sonntag kocht der Großvater traditionell Paella für die ganze Familie.“

In dem 28 000 Einwohner zählenden Städtchen Sueca – 25 Minuten mit der Bahn von Valencia entfernt – wird jedes Jahr im Spätsommer die Reisernte gefeiert. Die Provinz Valencia produziert 30 Prozent der gesamten Reisernte Spaniens in den Hauptanbaugebieten, dem Naturpark Albufera („kleines Meer“) sowie Sueca. Die valencianische Küche ist ohne diesen Reis undenkbar. Seit fast 50 Jahren treffen sich alljährlich 42 Spitzenköche aus ganz Spanien und dem restlichen Europa am zweiten Sonntag im September zum berühmten Paella-Wettkochen über dem offenen Feuer von Orangen- und Zitrusbäumen – einer der ältesten Kochwettbewerbe der iberischen Halbinsel. Starkoch Jose schwingt bereits zum 15. Mal den Kochlöffel unter den Platanen.

Aroma liegt in der Luft

Über den idyllischen Stadtpark legt sich beißender Qualm, das Aroma des Orangenholzes liegt in der Luft, große Aufregung herrscht in den Köchen der Köche. Der Wettkampf kann beginnen. Alle bekommen dieselbe Menge Olivenöl, Salz, Kaninchen, Huhn, Tomaten, Saubohnen, Weinbergsschnecken, Rosenpaprika, Safran, Knoblauch, Wasser und Reis. Und zwei Stunden Zeit.

Tipps und Infos

Kontakt:

Spanisches Fremdenverkehrsamt Frankfurt, Tel. 069/72 50 33, www.spain.info, www.landvalencia.com

Anreise:

Direktflüge von Frankfurt nach Valencia mit Lufthansa oder Swiss.

Restaurant-Tipp:

Die besten valencianischen Paellas gibt es im „La Arroseria Els Tarongers“ im Städtchen Ribarroja del Turia (20 km von Valencia entfernt) – der Küchenchef gewann den Paella-Wettbewerb 2008. Empfehlenswert auch die Paellas mit Gambas am idyllischen Albufera-Ufer, im Restaurant „Mateu“ (Calle Baldovi 17, El Palmar). *sm*

Jeder Koch hat sein eigenes Paella-Geheimnis: Der Spanier Ximo gibt die Saubohnen vor dem Fleisch rein. Der Italiener Enzo spült die Pfanne vorher mit Wasser aus, wischt sie mit Öl aus und schüttet erst dann das Kaninchen- und Hühnerfleisch hinein. Und Jose legt Wert darauf, dass das Gemüse „al dente“ ist – und ansonsten mit viel Ruhe gekocht wird. Doch allen gemein ist der Schweiß unter der Kochmütze, die Hingabe und Ernsthaftigkeit, mit der sie das Nationalgericht der Spanier in der riesigen Pfanne auf dem metallenen Dreifuß brutzeln.

Gleich einer Prozession tragen die Köche unter praller Sonne später ihre 42 dampfenden Pfannen in den arktisch klimatisierten Ratssaal vor die Jury. Ehrenköche, Schauspieler, Politiker essen gemeinsam den ganzen Nachmittag über das ehemalige Arme-Leute-Gericht. Sie nehmen die Paella kritisch unter die Lupe, bewerten wie gar der Reis ist, wie Geschmack und Farbe sind und auch wie gut die „socarrat“, die knusprige Reiskruste am Pfannenboden, schmeckt – das Beste wie die Valencianos meinen.

Die Mauren brachten den Reis im zwölften Jahrhundert nach Valencia. Besonders gut wächst er am idyllischen Albufera-See – der Keimzelle des spanischen Reisanbaus – mit seinen 40 000 Zugvögeln, Enten, Palmen und Schilf gesäumten Ufern: „8000 Bauern bauen hier von Juli bis September 120 000 Tonnen Rundkornreis an“, erläutert Pablo Santos Ruis. Eine große Tradition ist es hier im Sommer, auf den „Barcas“ (alte Fischerboote) eine Paella zu kochen.

Für den Chef der Reis-Kooperative kommt natürlich nur hochwertiger Bomba-, Bahía- oder Senia-Reis in die Paellera: „Diese Sorten absorbieren den Geschmack viel besser.“



In Sueca an der Ostküste Spaniens gibt es ein richtiges Paella-Fest.

Auch seine Mutter Santos Ruis – keine Frage für spanische Söhne – „die beste Köchin der Welt“ – steht jeden Sonntag im Garten der Familie und kocht Paella über offenem Holzfeuer. Bei ihr gibt's jedoch die Nationalspeise mit Langustinen und im Winter mit Artischocken. Jeder Koch hat eben doch sein eigenes Rezept, auch in Spanien – und Meeresfrüchte sind nicht bei jedem ein Tabu. Ein letzter Tipp des Reisexperten Pablo: „Kocht Paella mit eurem guten deutschen Gemüse (zum Beispiel Brokkoli) aus der Saison. Die Reispfanne wird umso besser, je mehr frische Produkte ihr benutzt.“

Paella Valenciana

Das Wort Paella stammt aus dem Katalanischen und bedeutet „Pfanne“. Das traditionelle Rezept aus der Region Valencia ist für vier Personen gedacht.

Zutaten: 400 g Kaninchen, 700 g Hühnchen (in mundgerechte Stücke geschnitten), 300 g grüne Bohnen, 100 g Tavella (junge Bohnenkerne), 200 g Garrofón (spanische weiße Saubohnen), 1 reife Fleischtomate, 400 g Reis mit Herkunftsbezeichnung aus Valencia, 8 EL gutes Oli-

venöl, ein paar TL süßes Paprikapulver, Safran und Salz.

Zubereitung:

Eine ca. vier cm hohe Paellapfanne (Paellera) auf das Feuer stellen und das Olivenöl in die Pfanne geben. Sobald das Öl heiß ist, das Fleisch darin scharf anbraten und die grünen Bohnen, die Garrofón und die Tavella hinzugeben. Zusammen weitere acht Min. braten und die geriebene Tomate hinzufügen. Sobald alles angebraten ist, kommt das



BILDER: MALT

Paprikapulver dazu. Das Ganze nicht anbrennen lassen und die Pfanne bis zum Rand mit Wasser oder Sud auffüllen. Etwa 30 Min. kochen lassen und mit Salz abschmecken.

Wenn die Brühe auf die Höhe der Griffniete der Paellapfanne sinkt, den Reis hinzugeben und ihn in der Pfanne verteilen. Anschließend kommt der Safran hinzu, die Paella ca. 17 min. weiterkochen und dann vor dem Servieren noch einige Minuten durchziehen lassen. *sm*

ANZEIGE

20% Nachlass auf alle Reisentel-Taschen

Q 2, 12 • Mannheim • Tel. 10 47 59
www.topfundpfanne.de

Richtiger Pepp fürs Spiegelei

DEKORATION: Ein schöner Ring kann Freude bereiten – auch wenn er nur das sonntägliche Ei in eine schöne Form bringt.



So schmeckt das Frühstück noch besser: Ein Spiegelei in Blumenform. BILD: CAMES

Spiegeleier gehören zu den ältesten kulinarischen Errungenschaften der Menschheit. Einfach auf einem heißen Stein oder in einer Pfanne aufschlagen, salzen und pfeffern, garen lassen, fertig. So viel Küche schafft man auch ohne die Weisheiten der Herren Mälzer, Biolek und Lafer. Schon seit tausenden von Jahren hat sich am außen weiß und innen orange nichts geändert.

Die einen schlagen das Ei in die Pfanne und garen es dort in Butter, die anderen backen es im Ofen. Allenfalls mit Zwiebeln, Speck und den Gewürzen – Pfeffer oder Paprika – wird nach Lust und Laune experimentiert. Nun endlich erfährt auch das Spiegelei seinen kulinarischen Quantensprung.

Möglich wird dies durch die „Eierlinge“, die an etwas übergroße Ausstichformen für Buttergebäck erinnern. Mit diesen Küchenutensilien wird aus dem schnöden Spiegelei eine schöne Blume oder ein Herz, dass es an den Rändern ausfranst gehört nun der Vergangenheit an.

Und so geht es: Die Eierform in die heiße Pfanne geben, die Butter ist selbstverständlich schon drin. Dann das Ei hineinschlagen und schon gart das Ei formvollendet in seiner Pfanne. Das gefällt Kindern und auch der Liebsten. Das verüßt den Sonntag – und wie heißt es doch so schön: Das Auge isst mit. *pc*

Eierlinge, ca. 6 Euro/Stück, www.gsd-haushaltsgeraete.de

Schaum stört beim Einkochen

KONSERVIERUNG: Sauerstoff verdirbt Eingemachtes schneller / Vogelbeeren geben Quitten und Birnen den letzten Pfiff

Vogelbeeren sind durchaus zum Verzehr geeignet. Denn entgegen der weit verbreiteten Annahme sind sie nicht giftig, erläutert der Verbraucherinformationsdienst aid in Bonn. Wegen ihres hohen Gehalts an Apfel- und Gerbsäure seien aber viele Sorten roh ungenießbar. Außerdem wirke die enthaltene Parasorbinsäure abführend. Besser seien daher Früchte von bitterstoffarmen oder -freien Sorten der Vogelbeere – dieser Baum wird auch Ebersche genannt.

Mit Äpfeln, Birnen und Quitten lassen sich Vogelbeeren-Früchte laut aid zu herb-säuerlichen Konfitüren verarbeiten, die zu Gebäck oder Wildgerichten passen. Auch für Saft, Fruchtwein und Obstbrände mit feinem Bittermandelaroma eig-

nen sie sich. Die orangefarbenen Vogelbeeren sind klein und kugelig, wachsen in üppigen Trugdolden und lassen sich relativ leicht von Hand ernten. Neben viel Vitamin C enthalten sie unter anderem gesundes Provitamin A und ätherische Öle.

Abschöpfen wichtig

Beim Einkochen sollte in jedem Fall darauf geachtet werden, Schaumbläschen auf frisch gekochter Konfitüre abzuschöpfen. Sie enthalten der in Hamburg erscheinenden Zeitschrift „essen & trinken“ zufolge Sauerstoff. Und dieser darf nicht mit ins Einkochglas gelangen, sonst verdirbt die Konfitüre schnell. Am besten eignet sich zum Abschöpfen eine flache Kelle. *dpa*



Die Vogelbeere verleiht beim Einkochen eine herbe Note. BILD: DPA