



TAPAS

KOCHBUCH

100 LECKERE & TRADITIONELLE
TAPAS REZEPTE AUS SPANIEN

INKLUSIVE VEGETARISCHER UND
VEGANER REZEPTE SOWIE DIPS

**SIMPLE
COOKBOOKS**

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Tapas Kochbuch: 100 leckere & traditionelle Tapas Rezepte aus Spanien - inklusive vegetarischer und veganer Rezepte sowie Dips Copyright © 2021 Simple Cookbooks

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Vorwort

Die Straßen sind noch heiß von der spanischen Sonne. Sie sitzen in einer gemütlichen Bar und genießen den Anfang eines unvergesslichen Abends bei einem Glas Wein und mit köstlichen Tapas. Diese kleinen spanischen Appetithäppchen sind einfach ein Genuss. Dabei wird Ihnen erzählt, woher die Tapas ihren Namen haben: König Alfonso XIII reiste durch die Provinz Cadiz und gönnte sich und seinen Begleitern ein Glas Sherry an einem Ausschank. An diesem Tag war der Wind jedoch sehr stark und wirbelte den Sand vom nahegelegenen Strand durch die Luft.

Damit der Sherry für den König durch den Sand nicht ungenießbar wurde, kam ein Kellner auf die Idee, das Glas zu bedecken. Und da er gerade nichts anderes zur Hand hatte, belegte er das Glas mit einer Scheibe Schinken. So entstand die erste Tapa – das ist übrigens der spanische Begriff für Abdeckung bzw. Deckel. König Alfonso XIII war begeistert davon. Sogar so sehr, dass er ein Dekret erließ, welches besagte, dass Wein nur noch zusammen mit einem Häppchen ausgeschenkt werden darf. Dafür verwendete man, wie beim König, eine Scheibe Schinken oder aber auch eine Scheibe Chorizo (Paprikawurst), Schafs- oder Ziegenkäse. Die Entstehungsgeschichte variiert und mit der Zeit sind auch unendlich viele verschiedene, köstliche Varianten der Tapas entstanden.

Diese zunächst ganz einfachen Appetithäppchen wurden anfangs kostenlos zu einem Glas Wein, Bier, Cava (Sekt) oder Sherry serviert, heutzutage wird meist ein Aufpreis verlangt. Dafür wird Ihnen jedoch eine größere Auswahl und

meist eine größere Portion angeboten. Je nach Region bekommen Sie aber auch heute noch Erdnüsse und geröstete Sonnenblumenkerne oder aufwendigere Tapas kostenlos zu Ihrem Getränk serviert. So oder so: Ein Glas Wein und ein paar Tapas gehören für viele Spanier zu einem gelungenen Feierabend einfach dazu.

Um nun Urlaubserinnerungen wieder aufleben zu lassen, können Sie inzwischen eine der Tapas Bars in deutschen Städten besuchen. Aber wäre es nicht noch besser, sich das Urlaubsgefühl direkt in die eigenen vier Wände zu holen? Die leckersten Tapas einfach selbst zuzubereiten? Ganz nach Ihrem Geschmack, egal ob vegan, vegetarisch, mit Fleisch oder Fisch. Und dazu noch die passenden Dips. Genau dafür haben Sie sich wohl auch schon entschieden, wenn Sie dieses Kochbuch in der Hand halten. Damit steht Ihnen nämlich nichts mehr im Wege, sich selbst und Ihre Liebsten mit genau den Tapas zu verwöhnen, die Sie sich wünschen. Somit genießen Sie spanische Geselligkeit daheim.

Erkunden Sie die vielfältigen, klassischen wie modernen Rezepte und probieren Sie diese am besten gleich aus. Wenn Sie möchten, wandeln Sie sie auch gerne nach Lust und Laune ab. Dabei können Sie Ihrer eigenen Kreativität freien Lauf lassen und so Ihre eigenen Lieblings-rezepte kreieren. Überraschen Sie sich selbst sowie Freunde und Familie mit den sicherlich tollen Ergebnissen. Die Rezept-Größen sind in diesem Buch bewusst kleiner gehalten. Damit sind es wirklich Appetithäppchen, von denen gerne mehrere verschiedene gemacht werden können. Zu den meisten Tapas werden Dips gereicht, suchen Sie sich dazu einfach Ihr Wunschrezept in diesem Buch aus. Nun viel Freude beim Entdecken der vielfältigen Welt der Tapas.

Guten Appetit!

 **INHALT**

Vorwort

Fleisch und Wurst

Mandel-Schweine-Häppchen

Honig-Hähnchen

Dattel Albóndigas

Albóndigas (Fleischbällchen)

Feigen-Serrano-Schinken-Baguette

Sherry-Hähnchenleber

Cebolla rellena (Gefüllte Zwiebeln)

Spanische Chicken Wings

Weißwein-Hähnchen

Whisky Schweinefilethäppchen

Tomaten-Serrano-Schinken-Baguette

Serrano-Schinken-Röllchen

Serrano-Schinken-Paprika

Chorizo (Paprikawurst)-Chips

Chorizo (Paprikawurst)-Baguette

Chorizo Spiegelei

Chorizo Tortilla

Rindfleisch-Spießchen

Lamm-Spießchen

Gebratene Chorizo (Paprikawurst)

Überbackene Champignons

Früchte im Speckmantel

Fisch und Meeresfrüchte

Fischbällchen

Koriander-Lachshäppchen

Fruchtige Steinbeißer-Häppchen

Lachs-Ziegenkäse-Baguette

Ensaladilla atun (Thunfischsalat)

Thunfisch-Tomaten-Päckchen

Oliven mit Sardellen

Frittierte Aprikosensardinen

Boquerones (marinierte Sardellen)

Boquerones Fritos (Frittierte Sardellen)

Bunuelos de bacalao (Frittierter Kabeljau)

Lachs-Garnelen-Spießchen

Gambas a la plancha (Garnelen)

Bacon-Dattel-Garnelen

Garnelen-Spießchen

Jakobsmuscheln gratiniert

Oktopus mariniert

Calamar frito (frittierte Kalamari)

Almejas a la marinera (Venusmuscheln nach Seemannsart)

Paprika-Miesmuscheln

Krabben-Avocado-Baguette

Tortillitas de camarones (Krabbenfrikadellen)

Vegetarisch

Überbackene Tomaten

Marinierte Zucchini-scheibchen

Gefüllte Frischkäse-Datteln
Gefüllte Blauschimmel-Datteln
Kirsch-Ziegenkäsetaler
Gefüllte Jalapenos
Frittierte Gemüsescheibchen
Queso de cabra mariniert (Ziegenkäse)
Auberginenfrikadellen
Avocado-Eier
Ziegenfrischkäse-Oliven-Bällchen
Frittierte Olivenbällchen
Arepas (kleine Maisfladen)
Melonen Gazpacho (kalte Gemüsesuppe)
Gefüllte Auberginenröllchen
Avocado Pommes
Ziegenkäse-Champignons
Feigen mit Schafskäse
Kartoffelmuffins
Avocado-Tomaten-Baguette
Mandel-Gorgonzola-Baguette
Tortilla

Vegan

Feine Austernpilze
Champignons in Sherry
Feine karamellisierte Zwiebeln
Gefüllte Champignons
Geröstete Paprika
Marinierte Oliven
Fenchel-Oliven

Frittierte Auberginen
Chilinüsse
Gefüllte Tomaten
Baguette mit Olivenpaste
Patatas (Ofenkartoffeln)
Patatas chips (Kartoffelchips)
Vegane Tortilla
Pimientos de padrón (gebratene Paprika)
Gazpacho (kalte Gemüsesuppe)
Erfrischende Gazpacho (kalte Gemüsesuppe)
Almendras fritas (geröstete Mandeln)
Vegane Albóndigas ("Fleisch"bällchen)
Pan con tomates picante (scharfes Tomatenbrot)
Vegane Cebolla rellena (Gefüllte Zwiebeln)
Queso de almendras (Mandelkäse)

Dips

Aioli (Knoblauch-Dip)
Tomaten-Sherry-Dip
Sherry-Zwiebel-Dip
Manchego-Tomaten-Dip
Auberginen-Dip
Dattel-Dip
Auberginen-Paprika-Dip
Basilikum-Ziegenkäse-Dip
Crema de aguacates (Avocado-Dip)
Mojo rojo (scharfer roter Dip)
Mojo verde (scharfer grüner Dip)
Paprika-Dip



Fleisch und Wurst

MANDEL-SCHWEINE-HÄPPCHEN



4 Port.



20 Min.



Einfach

Zutaten

200 g Ibérico
Schweinekotelett
1 Ei
etwas Salz, Pfeffer und
Paprikapulver
30 g Paniermehl
60 g Mandelmehl
45 ml Olivenöl
70 g Zitronen

Nährwerte

1.267,1 kcal
29,8 g Kohlenhydrate
89,3 g Fett
66,4 g Eiweiß

1 Entfernen Sie die Knochen vom Kotelett und schneiden Sie das Fleisch in mundgerechte Stücke. Zitrone in Spalten schneiden.

2 Verquirlen Sie in einem tiefen Teller das Ei mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver. In einem weiteren tiefen Teller vermischen Sie Paniermehl und Mandelmehl. Nun ziehen Sie die Fleischstückchen zunächst durch die Eiermasse und dann durch die Mehlmischung.

3 In einer Pfanne das Öl erhitzen. Braten Sie nun die Fleischstückchen rundherum für ca. 4 Minuten, bis sie goldbraun sind. Zusammen mit der Zitrone servieren.

HONIG-HÄHNCHEN



4 Port.



15 Min.



Einfach

Zutaten

200 g Hähnchenbrustfilet
45 ml Olivenöl
etwas Salz, Pfeffer und
Paprikapulver
50 g Pinienkerne
60 g Honig
200 ml weißer Portwein

Nährwerte

1.428,3 kcal
78,0 g Kohlenhydrate
69,8 g Fett
64,7 g Eiweiß

1 Schneiden Sie das Hähnchen in mundgerechte Stücke. Erhitzen Sie in einer Pfanne das Öl und braten darin das Hähnchen rundherum an. Würzen Sie es mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver. Für 2 Minuten braten lassen und dann zusammen mit den Pinienkernen für weitere 3 Minuten braten. Den Honig darübergerben und das Fleisch aus der Pfanne nehmen.

2 Nun den Portwein in die Pfanne geben und auf 1/3 einköcheln lassen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Den Portwein über die Hähnchenstücke gießen.

DATTEL ALBÓNDIGAS



4 Port.



15 Min.



Einfach

Zutaten

50 g Toast
40 g Zwiebeln
200 ml Olivenöl
3 g Knoblauch
30 g entkernte Datteln
250 g gemischtes Hackfleisch
1 Ei
etwas Salz, Pfeffer und
Paprikapulver
50 g Mehl

Nährwerte

1.393,1 kcal
83,0 g Kohlenhydrate
91,6 g Fett

55,7 g Eiweiß

1 Schneiden Sie den Toast grob, weichen Sie ihn in etwas Wasser ein und verkneten Sie ihn zu einem Brei. Schälen Sie die Zwiebeln und hacken Sie sie fein. Erhitzen Sie 15 ml Öl in einer Pfanne und dünsten Sie darin die Zwiebeln glasig. Schälen Sie den Knoblauch und hacken ihn zusammen mit den Datteln fein.

2 Nun verkneten Sie Hackfleisch, Toast, Zwiebeln, Knoblauch, Datteln und Ei miteinander. Würzen Sie alles mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver und verkneten die Masse nochmals.

3 Formen Sie aus der Masse kleine Bällchen und wälzen Sie sie im Mehl.

4 Erhitzen Sie in einer Pfanne das restliche Öl und braten Sie darin die Bällchen in ca. 5 Minuten goldbraun aus.

ALBÓNDIGAS (FLEISCHBÄLLCHEN)



4 Port.



15 Min.



Einfach

Zutaten

15 g Petersilie
10 g Pinienkerne
3 g Knoblauch
250 g Lamm- oder Rinderhackfleisch
15 g Paniermehl
1 kleines Ei
etwas Salz und Pfeffer
75 ml Olivenöl

Nährwerte

1.062,6 kcal
14,9 g Kohlenhydrate
85,4 g Fett
57,6 g Eiweiß

1 Waschen Sie die Petersilie und hacken Sie diese klein. Rösten Sie die Pinienkerne kurz in einer Pfanne ohne Fett an und hacken Sie sie anschließend klein. Schälen Sie den Knoblauch und pressen Sie ihn.

2 Verkneten Sie nun das Hackfleisch mit Petersilie, Pinienkernen, Knoblauch und Paniermehl. Geben Sie das Ei hinzu und salzen und pfeffern Sie die Masse. Kneten Sie nochmals alles zusammen durch. Nun formen Sie daraus ca. 20 kleine Bällchen.

3 Erhitzen Sie das Öl in einer Pfanne und braten Sie die Bällchen bei mittlerer Hitze für ca. 7 Minuten rundherum goldbraun.

FEIGEN-SERRANO-SCHINKEN- BAGUETTE



4 Port.



20 Min.



Einfach

Zutaten

30 g Walnüsse
250 g Ricotta
etwas Salz und Pfeffer
180 g Feigen
15 g brauner Zucker
20 g Butter
5 g Thymian
8 mitteldicke Scheiben Baguette
8 Scheiben Serrano Schinken

Nährwerte

1.493,3 kcal
119,6 g Kohlenhydrate
81,5 g Fett

74,2 g Eiweiß

- 1** Hacken Sie die Walnüsse grob. Erhitzen Sie eine Pfanne ohne Fett und rösten darin kurz die Walnüsse an.
- 2** Nun rühren Sie den Ricotta cremig und würzen ihn mit Salz und Pfeffer, heben Sie die Walnüsse unter.
- 3** Waschen Sie die Feigen, vierteln Sie sie und wenden sie dann im Zucker.
- 4** Erhitzen Sie Butter in einer Pfanne, geben Sie die Feigen hinein und bestreuen Sie diese mit dem Thymian. Ab und an wenden. Sobald der Zucker karamellisiert, nehmen Sie die Pfanne vom Herd.
- 5** Nun streichen Sie die Ricotta-Masse auf die Brotscheiben, belegen diese mit einer Scheibe Serrano Schinken und dekorieren sie mit den Feigenstücken. Eventuell mit einem Spießchen fixieren.

SHERRY-HÄHNCHENLEBER



4 Port.



15 Min.



Einfach

Zutaten

40 g Zwiebeln
6 g Knoblauch
200 g Hähnchenleber
45 ml Olivenöl
etwas Salz und Pfeffer
70 ml trockener Sherry

Nährwerte

703,1 kcal
5,8 g Kohlenhydrate
48,1 g Fett
41,6 g Eiweiß

1 Schälen Sie Zwiebeln und Knoblauch und hacken Sie sie fein. Schneiden Sie die Leber in mundgerechte Stücke.

2 Erhitzen Sie das Öl in einer Pfanne und dünsten Sie darin die Zwiebeln glasig. Knoblauch und Leber hinzufügen und für 4 Minuten rundherum braten. Aus der Pfanne nehmen.

3 Geben Sie den Sherry in die Pfanne, würzen Sie ihn mit Salz und Pfeffer und lassen Sie alles für 3 Minuten köcheln. Über die Leberstückchen gießen.