

RECETAS

spanische
Lause

9a
25/26

¡Qué
a proveche!

TORTILLA DE PATATAS

INGREDIENTES

- cuatro cucharadas de aceite de oliva
- dos cabellás
- dos dientes de ajo
- 600g de patatas
- uno pimiento rojo
- ocho huevos
- 1/2 cucharilla de pimentón ahumado
- un poco de sal y pimienta
- 30g de queso



- Calentar el aceite de oliva en una sartén
- Añadir las cebollas y el ajo hasta que estén blandos
- Añadir patatas, pimiento rojo y una cucharada de aceite de oliva y sazonar con media cucharadita de sal
- Cocinar hasta que las patatas estén blandas y ligeramente doradas
- Precalentar el horno a 230 grados
- Poner la mezcla de patatas en un bol
- Batir los huevos en un bol
- Añadir pimentón, sal y pimienta
- Calentar la sartén y añadir la mezcla de huevos y patatas
- Añadir el queso rallado sobre la masa
- Cocinar durante 2 minutos
- Poner la sartén en el horno durante 3-4 minutos
- Retirar la sartén del horno

TORTILLA DE PATATAS

ZUTATEN

- 4,5 EL Olivenöl
- 2 kleine gelbe Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 600g Kartoffeln
- 1 rote Paprika
- 8 Eier
- 1/2 TL Geräucherte Paprika
- Meersalz und Pfeffer
- 30g Manchego-Käse
- Petersilie



- Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen
- Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und kochen bis sie weich sind
- Kartoffeln, rote Paprika und 1 EL Olivenöl dazu geben und mit 1/2 TL Salz würzen
- Unter leichtem Umrühren kochen bis die Kartoffeln weich und leicht braun sind (25 Minuten)
- Ofen vorheizen (230°)
- Den Kartoffel-Mix in eine große Schüssel geben und abkühlen lassen
- In einer zweiten Schüssel Eier leicht schlagen und geräucherte Paprika, Salz und Pfeffer dazugeben
- Den Eier-Mix und Kartoffel-Mix zusammen fügen
- Die Pfanne wieder erhitzen und den Kartoffel und Eier-Mix in die Pfanne geben, sobald diese heiß ist.
- Den Manchego Käse gerieben über die Kartoffeln und Eier geben. Danach 2 Minuten kochen
- Die Pfanne ab und zu rütteln bis die Eier zur Hälfte gewockt sind
- Die Pfanne in den Ofen schieben und backen bis sich die Tortilla gesetzt hat. (3-4 Minuten)
- Herd höher stellen, sodass die Tortilla anfängt zu brödeln
- Die Pfanne aus dem Ofen nehmen

TACOS

Ingredientes: (para 22 Tacos)

- 22 conchas para tacos
- 400g queso cheddar rallado
- 2 lechugos iceberg
- 5 tomates, cortado en dados
- 1 pepino grande
- 2 cebollas, picado finamente
- 250g maíz
- 250g judías rojas
- 300g salsa
- 300g Sour Cream



Zubereitung:

1. Lava todas las verduras y córtalas en trozos pequeños.
2. Calienta las tortillas para tacos siguiendo las instrucciones del paquete.
3. Ten todos los ingredientes listos en recipientes.
4. Cubra al gusto.

Tacos

Zutaten: (für 22 Tacos)

- 22 Taco-Schalen
- 400 g geriebener Cheddar
- 2 Eisbergsalate, fein geschnitten
- 5 Tomaten, gewürfelt
- 1 große Gurke, gewürfelt
- 2 Zwiebeln, fein gewürfelt
- 250 g Mais
- 250 g Kidneybohnen
- 300 g Salsa
- 300 g Sour Cream



Zubereitung:

1. Das gesamte Gemüse waschen und klein schneiden.
2. Taco-Schalen nach Packungsanweisung erwärmen.
3. Alle Zutaten in Schüsseln bereitstellen
4. Nach Belieben belegen

Pan con tomates



Similar a la bruschetta

Ingredientes

- 3-4 tomates grandes
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- una barra de pan
- una cebolla roja
- una pizca de sal



Preparación

1. Corta la barra de pan en rebanadas.
2. Corta los tomates en dados.
3. Pica la cebolla roja.
4. Mezcla los tomates con la cebolla.
5. Esparce sal sobre la mezcla de tomates y cebolla.
6. Terminado con aceite de oliva.
7. Distribuye los tomates y los demás ingredientes sobre las rebanadas de baguette.



Empanadas



Zutaten

Teig : 250 g Quark
450 g Mehl
75 ml Neutrales Pflanzenöl
1 Ei
1 TL Backpulver
1 TL Salz
2 - 4 EL Milch (nach Bedarf)

Füllungen :

1. Vegetarische Füllung :
250 g Blattspinat
150 g Feta
1 EL Öl zum Anbraten
Salz, Pfeffer

Zubereitung: 1. Teig anrühren : Quark, Öl, 1 Ei, Salz und eventuell mit etwas Milch in einer Schüssel verrühren. 2. Kneten: Mehl und Backpulver mischen. Unter die Quarkmasse kneten, bis ein glatter Teig entsteht. Ist er zu klebrig, etwas Mehl dazugeben; ist er zu trocken, tröpfchenweise Milch hinzugeben. 3. Einteilen und Ausrollen : Kleine Bällchen des Teiges abtrennen und zu Kreisen mit ca. 10 - 12 cm Durchmesser ausrollen.

4. Füllen: Jeweils ca. 1.- 1,5 EL der gewählten Füllung auf eine Hälfte der Teigkreise geben.

5. Verschließen : Die Ränder leicht mit Wasser bestreichen, die Teigtaschen zusammenklappen und die Ränder mit einer Gabel oder per Hand gut festdrücken.

6. Bestreichen: Empanadas vor dem Backen gleichmäßig mit Eigelb bestreichen. 7. Im vorgeheizten

Ofen bei 180°C Umluft für etwa 20 - 25 min goldbraun backen.

Zubereitung : Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Spinat und zerkleinerten Feta in die Pfanne hinzufügen und vermengen, bis es kocht. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Nicht-vegetarische Füllung :
250 g Hackfleisch (Rind oder Gemischt)

1-2 Zwiebeln (fein gewürfelt)

1 EL Öl zum Anbraten

2 EL Tomatenmark

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung: Zwiebeln im Öl goldbraun anbraten. Hackfleisch dazugeben und krümelig braten. Tomatenmark und Gewürze einrühren, kurz mitkochen und vollständig abkühlen lassen.

Empanadas

Ingredientes

Para la masa: 250g de "Quark"
450g de harina
75 ml de aceite
1 huevo
1 cucharadita de levadura en polvo
1 cucharadita de sal
2-4 cucharadas de leche
(solo si la masa está muy seca)

Los Rellenos:

1. Relleno vegetariano:

250g de espinacas
150g de queso feta
1 cucharada de aceite
Sal y pimienta

Paso a paso: Añade

aceite a una sartén y caliéntalo. Incorpora las espinacas y el queso feta desmenuzado a la sartén y mezcla hasta que todo esté bien caliente.

Luego, sazona al gusto con sal y pimienta.

2. Relleno de carne:

250g carne picada
1 o 2 cebollas
1 cucharadita de aceite
2 cucharadas de pasta de tomate

Sal, pimienta, pimientón

Paso a paso: Pica finamente

la cebolla y sofríela en una sartén con aceite.

Añade la carne picada y sofríe todo junto.

Incorpora la pasta de tomate y las especias. Deja enfriar

Preparación de la masa:

Mezcla el queso quark, el aceite, 1 huevo, la sal y - si es necesario - un poco de leche en un bol.

1. Amasado: Mezcla la harina con la levadura en polvo. Incorpora esta mezcla a la base de queso quark y amasa hasta obtener una masa homogénea. Si está demasiado pegajosa, añade un poco más de harina; si está demasiado seca, añade leche gota a gota.

2. Estirado y porcionado: Toma pequeñas porciones de masa, dales forma de bola y estíralas hasta formar círculos de unos 10 a 12 cm de diámetro.

3. Relleno: Coloca entre 1 y 1,5 cucharadas del relleno elegido sobre una mitad de cada círculo de masa.

4. Sellado: Humedece ligeramente los bordes con agua, dobla la masa para formar una empanadilla y presiona firmemente los bordes con un tenedor o con los dedos.

5. Barnizado: Pincela las empanadillas de manera uniforme con yema de huevo antes de hornearlas.

6. Horneado: Hornea en horno precalentado a 180 °C (con ventilador) durante unos 20 a 25 minutos, hasta que estén doradas.

• Guacamole •

Ingredientes:

2 aguacates

El zumo de medio limón

2 tomates

1 diente de ajo

1 cucharada de yogur natural

Sal, pimienta y especias para aguacate

Preparación:

1. Corta los aguacates por la mitad, retira los huesos, saca la pulpa y aplástala con un tenedor

2. Corta los tomates por la mitad, retira las semillas y la pulpa gelatinosa y corta la carne en dados pequeños

3. Pela el ajo y prénsalo opícalo muy fino

4. Mezcla los tomates, el ajo, el yogur y el de limón con el puré de aguacate

5. Sazona con sal, pimienta y las especias para aguacate al gusto

• Guacamole •

Zutaten:

2 Avocados

Saft einer halben Zitrone

2 Tomaten

1 Knoblauchzehe

1 EL Naturjoghurt

Salz, Pfeffer, Avocadogewürz

Zubereitung:

1. Avocado halbieren und die Kerne entfernen

2. Das Fruchtfleisch herauslösen und mit einer Gabel zerdrücken

3. Die Tomaten halbieren und Fruchtgelee und Kerne entfernen

4. Fruchtfleisch würfeln

5. Knoblauch schälen und pressen

6. Tomaten, Knoblauch, Joghurt und Zitronensaft unterrühren

7. Mit Salz, Pfeffer und Avocadogewürz abschmecken

LA TARTA DE SANTIAGO



INGREDIENTES

8 huevos

170g de azúcar

300g de almendras molidas

1 cucharadita de cáscara de limón rallada



PREPARACIÓN

Calienta del horno a 175 grados

Engrasar el molde para hornear y espolvorear con almendras

Separar los huevos

batir las claras de huevo, añadir 50g de azúcar hacia el final
batir las yemas de huevo en otro recipiente con el azúcar restante durante unos minutos hasta que estén esponjosas

Incorpora las almendras y la ralladura de limón a las yemas de huevo y mezcla bien

Añade las claras montadas poco a poco, incorporándolas con cuidado y con movimientos envolventes

Llenar la masa en el molde

Hornea durante unos 40-45 minutos

SPANISCHER MANDELKUCHEN

ZUTATEN

8 Eier

170g Zucker

300g gemahlene Mandeln

1 TL abgeriebene Zitronenschale



ZUBEREITUNG



1. Schritt

Ofen: 175°C Ober- / Unterhitze

Backform einfetten & mit Mandeln ausstreuen



2. Schritt

Eier trennen

Eiweiß mit komplett fettfreiem, sauberen Quirlen steifschlagen, gegen Ende 50g Zucker einrieseln
Eigelb in einer anderen Schüssel mit dem restlichen Zucker einige Minuten cremig schlagen



3. Schritt

Mandeln & Zitronenschale unter das Eigelb rühren

Eiweiß nach und nach sorgfältig & vorsichtig unterheben
(nicht rühren, eher mit Schneebesen oder Teigscharber)



4. Schritt

Teig in die Form füllen, glattstreichen

ca. 40-45min backen, Stöbchenprobe machen

Kuchen darf noch schön saftig sein

Magdalenas



🕒 35 min

tiempo total

🕒 20 min

tiempo para la preparación

🕒 15 min

tiempo en el horno

🕒 30 min

tiempo en el frigorífico

Ingredientes

- o 250g harina
- o 4 huevos
- o 180g azúcar
- o 1 limón
- o 180g aceite de oliva
- o 20g azúcar de vainilla
- o una bolsa de polvo de hornear
- o una pizca de sal



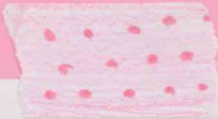
Preparación

Mezcla los huevos con los azúcares y remueve hasta que este espumoso. Ahora da el aceite al resto. Entonces Mezcla el polvo de hornear y ralladura de limón con la harina en un otro cuenco. A continuación da esto a los huevos. Ahora debería ser una masa viscosa.



2. Poner la masa en moldes para magdalenas (Pero no del todo lleno). Poner en la nevera durante 30 minutos.
3. En el horno a 180-200°C durante unos 13 minutos.





Magdalenas



🕒 35 Min.
Gesamtzeit

🕒 20 Min
Arbeitszeit

🕒 15 Min
Koch-/Backzeit

🕒 30 Min
Ruhezit

Zutaten



- 250g Mehl
 - 4 Eier
 - 180g Zucker
 - 1 Zitrone
 - 180g Olivenöl
 - 20g Vanillezucker
 - 1 Tüte Backpulver
 - 1 Prise Salz
- 

Zubereitung



Die Eier mit dem Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Nun das Öl zugeben und kurz verquirlen. Backpulver und Zitronenabrieb mit dem Mehl vermischen und langsam zu den Eiern geben. Dabei gut, am besten mit einer Küchenmaschine, vermengen, nicht auf höchster Stufe. Es sollte ein~~e~~ zähflüssiger Teig sein.

2. Magdalenaformchen mit dem Teig $\frac{3}{4}$ füllen
Im Kühlschrank 30min ruhen.

3. Jedes Formchen direkt vorm backen mit etwas Zucker bestreuen. Bei 180°C bis 200°C etwa 15min backen.



Churros Receta (con Thermomix)

Ingredientes

Azúcar	120g
Canela	2 cucharillas
Agua	300g
Mantequilla	160g
Sal	2 pizcas
Azúcar de vainilla	10g
Harina	240g
Aceite	
Huevos	6

Preparación

1. Pon 100g azúcar y canela en plato y mezcla bien.
2. Pon agua, mantequilla, sal, 20g azúcar y azúcar de vainilla en olla de mix, cocina 7 min.
3. Pon harina y mezcla 20 seg. Deja masa 10 min. para enfriar.

Calienta aceite en una sartén (5cm alto).

4. Añade huevos y mezcla 2 min..

5. Pon la masa en manga pastelera con boquilla (9mm).

6. Haz tiras largas en el aceite caliente. Fríe hasta que estén doradas

Saca los churros y pon azúcar con canela encima.



Churros Rezept (mit Thermomix)

Zutaten

Zucker	120g
Zimt	2TL
Wasser	300g
Butter (weich)	160g
Salz	2 Prisen
Vanillezucker	10g
Mehl	240g
Öl	
Eier	6

Zubereitung

1. Eine flache Schale auf den Mixtopf stellen. Zimt und 100g Zucker gut vermischen.
2. Wasser, Butter, Salz, 20g Zucker und Vanillezucker im Mixtopf auf Stufe 1 kochen.
3. Mehl zugeben, auf Stufe 4 vermischen. Teig 10 min abkühlen lassen. Öl (5cm hoch) in Pfanne erhitzen.
4. Eier in den Mixtopf geben, auf Stufe 5 verrühren
5. Spritzbeutel mit Sterntülle (9mm) mit Teig befüllen. Mit Stiel eines Holzkochlöffels die Temperatur des Öls kontrollieren: bis daran Bläschen hochsteigen.
6. Teig portionsweise ins Öl spritzen, Churros goldbraun frittieren, mit Schaumkelle entnehmen und mit Zimtzucker bestreuen.



❖ BIZCOCHO ❖ DE ❖ LIMÓN❖

Ingredientes :

- 1 yogur natural (150g)
- 3 huevos
- 1 sobre de levadura
- 3 vasos de harina
- 2 vasos de azúcar
- 1 vaso de aceite
- Ralladura de 1 limón
- Mantequilla para el molde.

1. Calienta el horno a 170°C .
2. Pon mantequilla en el molde.
3. Usa el vaso del yogur para medir.
4. Pon el yogur y el azúcar en un bol.
5. Mezcla 3 minutos.
6. Añade los huevos, aceite y ralladura de limón.
7. Añade lentamente la harina a la masa.
8. Añade la levadura.
9. Mezcla hasta tener una masa suave.
10. Pon la masa en el molde.
11. Hornea 25 - 30 minutos.
12. Mira si el pastel está dorado.
13. Usa un palillo para mirar el pastel está listo.
14. Dejar enfriar un poco. Después saca del molde.

🍋🍋🍋 ZITRONENKUCHEN 🍋🍋🍋

Zutaten:

- 1 Joghurtbecher (150g)
- 3 Eier
- 1 Päckchen Backpulver
- 3 Becher Mehl
- 2 Becher Zucker
- 1 Becher Öl
- 1 Zitronenschale
- Fett für die Kuchenform

1. Backofen auf Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Kuchenform mit Fett einfetten.
3. Den leeren Joghurtbecher als Messbecher nehmen.
4. Joghurt und Zucker in eine Schüssel geben.
5. Alles 3 Minuten gut verrühren.
6. Eier, Öl, Zitronenschale dazugeben.
7. Mehl mit Backpulver vermischen.
8. Das Mehl langsam zum Teig geben.
9. Alles zu einem glatten Teig mischen.
10. Den Teig in die Kuchenform geben.
11. Den Kuchen ~~25~~²⁵ - 30 Minuten backen.
12. Der Kuchen ist fertig wenn er goldbraun ist.
13. Mit einem Holzstäbchen prüfen ob er fertig ist.
14. Kuchen abkühlen lassen & aus Form nehmen.