

# INHALT

## Einführung

Der zarte Duft von Zitronenschale  
und Zimt 8

## Geschichte und Kultur

Kelten, Römer und Westgoten

*Von Schweinen und Olivenbäumen* 17

Al-Andalus

*Eine exotische kulinarische Invasion* 20

Jüdisches Vermächtnis

*Mandelkuchen, gebratene Zwiebeln  
und Knoblauch* 28

Aus der Neuen Welt

*Rot und Gelb – als die Küche bunt wurde* 32

Der französische Einfluss

*Béchamel und »crema pastelera«* 35

Die Aristokratie

*Fleisch und Wild* 37

Von Klöstern und Konventen

*Die Fastenküche* 41

Bauernküche

*Semmelbrösel und pimentón* 44

## Die Regionen

Regionalküche

*in einem Land der vielen Gesichter  
und Geschichten* 51

Der Norden

*Fisch und Milchpudding* 56

Zentralspanien

*Brot und Kichererbsen* 67

Das Mittelmeer

*Reis und Gemüse* 78

Die Kanarischen Inseln

*Von runzeligen Kartoffeln und scharfen Saucen* 91

## Zutaten, Küchengeräte und Küchentechniken

Olivenöl – *aceite de oliva* 92

Tafeloliven – *aceitunas de mesa* 98

Meersalz – *flor de sal* 98

Essig – *vinagre* 99

Honig – *miel* 99

Käse – *queso* 100

Brot – *pan* 101

Pasta – *fideos* 101

Nüsse und Mandeln – *frutos secos* 102

Safran – *azafrán* 103

Gemüsepaprika und spanischer Paprika –  
*imientos y pimentón* 104

Foie Gras und Trüffel – *foie gras y trufas* 107

Würste – *embutidos, chorizos y morcillas* 109

Schinken – *jamón* 111

Spanische Weine – *vinos españoles* 114

Küchengerät – *utensilios de cocina* 116

Küchentechniken 118

## Rezepte

Vorspeisen und Tapas – *aperitivos y tapas* 122

Fonds, Saucen und Dressings –  
*caldos, salsas y aliños* 142

Suppen – *sopas* 154

Eierspeisen – *huevos* 176

Pasteten und Teigtaschen –  
*coques, empanadas y empanadillas* 188

Gemüsegerichte und Salate –  
*entremeses de verduras y ensaladas* 202

Reis und Pasta – *arroz y pastas* 258

Eintopfgerichte mit Bohnen und  
Kichererbsen – *ollas* 294

Fisch und Meeresfrüchte –  
*pescados y mariscos* 306

Geflügel und Kleinwild – *avez y caza* 358

Fleischgerichte – *carnes* 396

Desserts und Gebäck – *postres* 434

Getränke – *bebidas* 496

Stichwortverzeichnis 506

Bibliographie 511