

Spanien

Valencia

Von Sylvia Sommer (Text und Fotos)

Diese Stadt verführt zum Bleiben. Mit der (fast) allgegenwärtigen Sonne, dem Lächeln auf dem Gesicht der Valencianer, dem Duft nach Orangenblüten im Jardín del Turia, der sprühenden Lebensfreude in den Bars und ausserhalb, den in warmes Licht eingetauchten Plätzen nachts – und natürlich der unwiderstehlichen Küche.

¡VIVA LA COMIDA! Essen macht das spanische Volk glücklich. Genuss wird gepflegt und zelebriert, am liebsten spätabends und in geselligen Horden. Essen und Trinken als soziales Ereignis. Zum Glück für die Nation: Kulinarische Ressourcenprobleme kennt man nicht. Von Fisch bis Tomaten und von Schwein bis Wein gibt es auf der Iberischen Halbinsel alles in Hülle und Fülle – bloss das Wasser ist Mangelware.

Kulinarischer Exportschlager Valentias ist die Paella valenciana. Zum Erstaunen vieler: In die ursprüngliche Variante wird allerlei Fleisch reingepackt; Fisch und Meeresfrüchte sucht man vergeblich, obwohl die Stadt am Meer liegt. Doch der Ursprung des valencianischen Nationalgerichtes ist bei den Landarbeitern zu suchen, die mittags auf den Feldern ein Feuer entfachten, in einer flachen Pfanne Reis kochten und alles mitgarten, was rundum zu finden war: Gemüse, Schnecken, und wem was zu feiern gab, mussten auch Kaninchen und Hühner dran glauben. Eine Paella gelingt gemäss den Valencianos übrigens nur mit valencianischem Wasser perfekt. Falls Sies glauben, füllen Sie bei Ihrem Besuch in Valencia etwas Wasser ab – aber mit Bedacht, siehe oben.

Wasser mit Geschichte

Das historischste Wasser gibts vom ersten öffentlichen Trinkwasserbrunnen Valentias an der Plaza del Negrito mitten im Ausgehviertel «Carmen». Wegen der dunklen Farbe der Brunnenfigur wurde der früher Plaza de Calatrava genannte Platz in Plaza Negrito umgetauft. Tagsüber trinkt man im Schatten der Orangenbäume Kaffee, spätabends geht eine Caña (Bier im Offenausschank) nach der anderen über die Theke.



Plaza del Negrito

Ca'n Bermell

Fragen Sie Einheimische, wo man gut isst, und man wird Ihnen mit grosser Wahrscheinlichkeit das Ca'n Bermell empfehlen. Ein ruhender Pol in der sich rasch verändernden gastronomischen Landschaft Valentias mit teils unterkühlt wirkenden, durchgestylten Restaurants mit ebenso durchgestylter Küche. Das Ca'n Bermell hingegen blieb, wie es immer war: bodenständig, mit äusserst freundlichem Service und authentisch spanisch – vom Essen bis zur Einrichtung. Dazu gehören auch die Neonröhren im Eingangsbereich, von denen man sich nicht abschrecken lassen sollte. Wer sich bemüht, mit dem Kellner spanisch zu sprechen, wird – auch wenn das Spanisch alles andere als lupenrein ist – mit viel Herzlichkeit und einem Brandy in Absackermenge belohnt. Calle Santo Tomás 18, +34 96 391 02 88 www.canbermell.com



La Lola

La Lola

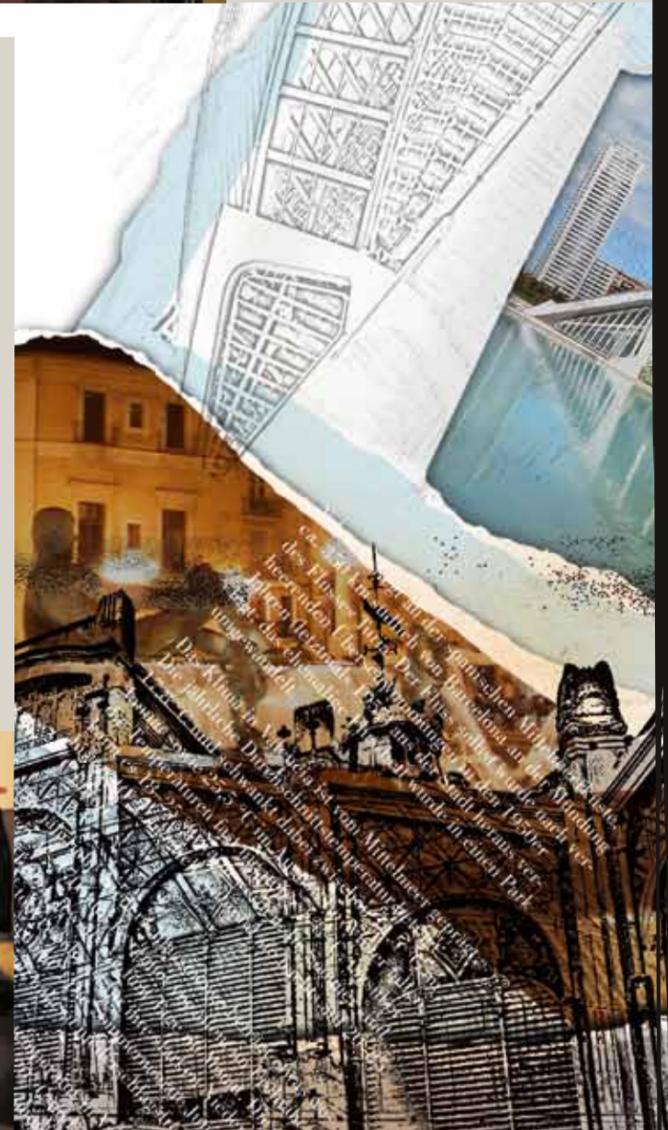
Eines dieser Restaurants mit moderner spanischer Küche und kühler Einrichtung ist das La Lola. Letztere wird durch die Freundlichkeit des Personals, Kerzenlicht und Rosenblättern auf Tischen und Boden allerdings mehr als nur wettgemacht. Das 30-Euro-Menü mit Aperitif und vier Gängen – unter anderem eine hervorragende Steinpilzsuppe mit Trüffeln! – überzeugte restlos und wurde erst noch als «herzfreundlich» angepriesen. Ob damit das Essen an sich gemeint war oder der charmante Augenaufschlag des Kellners, bleibe dahingestellt. Subida del Toledano 8 (Nähe Plaza de la Reina) +34 96 391 80 45 www.lalolarestaurante.com Do-Sa Live Flamenco

Las Fallas

Der 1. März ist ein grosser Tag in Valencia. Mit der Cridà, dem Ausruf, werden die Fallas eröffnet. Anders als sonst bei spanischen Traditionen üblich, hat diese keinen religiösen Hintergrund: Im Zentrum stehen Parodie, Kritik und Satire, gefeiert wird Gegenwart statt Vergangenheit. In Ateliers und Werkstätten arbeiten Fallaskünstler mit Hochbetrieb an ihren Fallas, den riesigen Figuren aus diversen Materialien wie Holz, Styropor oder Pappmaché. Die Fallas parodieren beispielsweise Nachbarn, bekannte Persönlichkeiten oder stellen (lokal)politische Themen dar. In der Nacht vom 15. auf den 16. März werden die Fallas in den Strassen Valentias aufgestellt, was zugleich den Beginn der Fallaswoche mit allerlei Festivitäten – die von den Valencianern heiss geliebten Knallkörper dürfen dabei nicht fehlen! – darstellt. Nicht bloss die rund 700 Fallas, auch Trachtenfrauen, -männer und -kinder in pompösen und edlen Gewändern zieren dann die vielerorts gesperrten Strassen. Der eigentliche Höhepunkt aber ist die «Nit del foc», die Nacht des Feuers, vom 19. zum 20. März. All die in stundenlanger Arbeit erbauten Figuren werden unter lautem Singen der Menge abgefackelt. Verschont von diesem Ritual bleibt einzig die Sieger-Falla, genannt Ninot, die später im Fallasmuseum ausgestellt wird. Museo Fallero, Plaza Monteolivete 4, 46006 Valencia, www.fallas.com



Las Fallas (Bild: Spanisches Fremdenverkehrsamt)



PanPan Atelier

Falls Sie keine Lust auf ein überbelegtes Hotelfrühstück haben, decken Sie sich im PanPan Atelier für wenig Geld mit frischen Brötchen, Süßem oder worauf immer Sie Lust haben ein; schlendern Sie ein paar Meter zur Plaza de la Reina und genießen Sie dort an der fast garantiert scheinenden Sonne – Valencia rühmt sich mit 300 wolkenlosen Tagen pro Jahr! – ein «Café con leche». Calle La Paz 1, täglich geöffnet, www.panpan.es



PanPan Atelier

Agua de Valencia

Einer der populärsten Drinks in den Bars von Valencia ist Agua de Valencia («Wasser aus Valencia»), ein süßiges und dadurch äusserst heimtückisches Getränk, das meist literweise zubereitet wird. Trinken Sie es aber nie fertig gemixt aus der Flasche (schmeckt grauenvoll!), sondern nur frisch zubereitet:
2 dl Gin oder Wodka mit 2 dl Cava sowie 6 dl wenn möglich frisch gepresstem Orangensaft mischen, bei Bedarf Zucker beifügen und auf sehr viel Eis servieren. ¡Salud!

Für einen Verdauungsspaziergang:

Ciudad de las artes y las ciencias, Stadt der Künste und Wissenschaften. Organische, teils surreal anmutende Architektur von Santiago Calatrava. Jardín del Turia. 10 km langer, grüner Lebensmittelpunkt der Stadtbewohner. Viele Bäume, diverse Pflanzen, 19 Brücken, aber schon lange kein Fluss mehr. Und für viele Valencianerinnen und Valencianer der liebste Ort, die Freizeit zu verbringen.



La Ciudad (Bild: Spanisches Fremdenverkehrsamt)

Kein Spanienaufenthalt ohne Tapas!

Am lustvollsten und zugleich einfachsten läuft's in den Bars, welche als Tapas sogenannte «Pinchos» anbieten – kleine, belegte Brötchen mit Zahnstocher. Dort lächelt man freundlich und bedient sich dann selber nach Lust und Laune am Tresen. Abgerechnet wird am Schluss nach Anzahl und bisweilen Form der Zahnstocher. Eine schöne, ursprünglich baskische Tradition, welche auf Vertrauen basiert. Herausragende Pinchos bietet beispielsweise die Taberna de la Reina, Plaza de la Reina 2, resp. Convento Sta. Clara 3.

Die angeblich besten Tapas Valencias (keine Selbstbedienung) isst man in der Bodega del gato, Calle de Catalans 10 (bei der Plaza del Negrito um die Ecke). Man tut gut daran, kurz nach Türöffnung um 20.30 Uhr dort zu sein – die Bodega füllt sich jeweils schnell! Wer zu spät kommt, findet in der nahe gelegenen Tapas Bar Pa'lpito, Plaza Manises 1, www.palpito.es, Trost und eine valable Alternative.



Pa'lpito

Die Beute der Shoppingtour

1) schwarze Schokolade mit 71 Prozent Kakao aus Grenada, 3.90 €, von Cacao Sampaka, Conde de Salvatierra 19, www.cacaosampaka.es 2) Tomatenkonfitüre, 4 €, 3) Dattelnbrot mit Nüssen, 4 €, beides vom Handwerkermarkt an der Plaza de la Reina, www.arteval.es (Tomatenkonfitüre auch erhältlich im Duty Free Shop am Flughafen Valencia), 4) eingelegte Muscheln, 5.90 €, 5) Turrón de Jijona, 7.15 €, 6) Chorizo Iberico, 3.95 €, alle drei von Las Añadas de España, Calle Játiva 3, www.lesanades.es,



Wo schlafen?

Hotel Vincci Palace. Moderne, einladende Zimmer in historischen Gemäuern. Sehr zentrale Lage. Calle la Paz 42, 46003 Valencia www.vinccihoteles.com

Tolle, günstige Alternative: Home Deluxe Hostel. Individuell gestaltete Zimmer. Tolle Leistung für wenig Geld! Cadieres 11, www.likeathome.net



Paella Valenciana

Für 6–8 Personen

Die Hauptzutaten der ursprünglichen Paella Valenciana sind neben Reis, Safran, Poulet oder Kaninchen auch Schnecken. Im Verlauf der Zeit haben aber auch andere Fleischsorten, Wurst und Meeresfrüchte in das Rezept Eingang gefunden und so zu neuen Rezeptversionen geführt.

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
400 g tiefgekühlte Bohnen
4 Tomaten
300 g Miesmuscheln (als Schnecken-Ersatz)
1 kleines Poulet
600 g Kaninchen in Stücken
Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 Esslöffel Olivenöl
400 g Risottoreis oder spezieller Paella-Reis (Arroz bomba)
2 Briefchen Safranpulver oder 3–4 Teelöffel Paellagewürz
1 Liter kräftige, heisse Hühnerbouillon
1 Dose weisse Bohnen (Abtropfgewicht ca. 250 g)

- 1 Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.
- 2 Die Bohnen auftauen lassen und in 2 cm lange Stücke schneiden.
- 3 Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, herausheben, kalt abschrecken, die Haut abziehen und die Früchte in Würfel schneiden.
- 4 Die Miesmuscheln gründlich unter kaltem Wasser reinigen, dazu auch die an der Muschel hängenden Härchen entfernen. Muscheln, welche geöffnet sind und sich auch auf Druck nicht wieder schliessen, sind verdorben und müssen weggeworfen werden.
- 5 Das Poulet mit einer Küchenschere in 8–10 Teile teilen (evtl. vom Metzger machen lassen).
- 6 Das Poulet und das Kaninchen mit Salz und Pfeffer würzen. In einer möglichst weiten Pfanne oder Bratpfanne 2 Esslöffel Olivenöl erhitzen und das Fleisch darin rundum anbraten. Herausnehmen.
- 7 Das restliche Olivenöl beifügen und die Zwiebel sowie den Knoblauch darin andünsten. Den Reis beifügen und so lange mitdünsten, bis er glasig wird. Nun den Safran oder das Paellagewürz sowie die Tomatenwürfel beifügen, alles kurz mischen und mit 4 dl heisser Bouillon ablöschen. Die Paella unter gelegentlichem Rühren auf mittlerer Stufe bissfest garen; dabei nach und nach die Bouillon beifügen.
- 8 Inzwischen die weissen Bohnen in ein Sieb abgiessen und kurz unter kaltem Wasser spülen.
- 9 Nach 10 Minuten Garzeit das Fleisch zur Paella geben und alles zusammen weitergaren. Nach weiteren 10 Minuten die grünen und weissen Bohnen sowie die Muscheln beifügen und die Paella fertig garen. Die Muscheln müssen nach dem Garen alle geöffnet sein. Geschlossene Muscheln wegwerfen.

Für den Kleinhaushalt

3–4 Personen: Zutaten halbieren, eventuell benötigt es etwas mehr Flüssigkeit.
1 Person: Der Aufwand lohnt sich nicht.

Pro Portion 37 g Eiweiss,
 18 g Fett, 54 g Kohlenhydrate;
 539 kKalorien oder 2256 kJoule

Lactosefrei



Paella-Gewürz und Paella-Reis

Paella-Gewürz bekommt man in Spanien in jedem Supermarkt, es enthält nebst Safran auch Gewürze wie Muskat, Paprika, Knoblauch, Ingwer, Pfeffer, Nelken usw. Die genaue Zusammensetzung ist jedoch von Hersteller zu Hersteller unterschiedlich. In der Schweiz bekommt man das Gewürz bei Globus (Bild) oder zum Beispiel im Online-Feinkost-Shop (www.feinkost-shop.ch). Hier ist übrigens auch der passende Paella-Reis erhältlich.



Leche Merengada

Für 4–6 Personen

Die Leche Merengada ist eine Zimtglace, welche mit geschlagenem Eiweiss bereichert wird. Vor dem Servieren lässt man sie im Kühlschrank antauen, damit sie schön cremig wird. Damit die Glace beim Essen nicht zu schnell schmilzt, am besten in einem zuvor im Tiefkühler kalt gestellten Glas servieren.

**6 dl Milch, 60 g Zucker
1 Zimtstange, 1 Orange
2 Eiweiss, 1 Prise Salz
50 g Puderzucker
Zimtpulver zum Bestreuen**

- 1 Die Milch mit dem Zucker aufkochen. Die Zimtstange und die Schale einer ¼ Orange beifügen und alles 15 Minuten ziehen lassen.
- 2 Die Milch durch ein Sieb in eine Schüssel giessen. Nun die Milch in der Glacemaschine gefrieren lassen oder mit der Schüssel in den Tiefkühler stellen. In diesem Fall die Masse, sobald sie zu gefrieren beginnt, von Zeit zu Zeit mit einem Schneebesen kräftig rühren.
- 3 Ist die Glace cremig gefroren, das Eiweiss mit einer Prise Salz steif schlagen. Dann nach und nach den Puderzucker beifügen und den Eischnee 2–3 Minuten weiterschlagen.
- 4 Das Eiweiss mit dem Schneebesen kräftig unter die noch cremige Glace rühren. Anschliessend die Glace ganz gefrieren lassen.
- 5 Vor dem Servieren die Glace während 30–45 Minuten im Kühlschrank antauen lassen. Die Glace nochmals kräftig rühren und anschliessend in gekühlte Gläser füllen. Mit etwas Zimt bestreuen und sofort servieren.

Für den Kleinhaushalt

2–3 Personen: Zutaten halbieren

1 Person: Kann nicht in kleinster Menge zubereitet werden, die Glace ist jedoch 2–3 Monate im Tiefkühler haltbar.

Pro Portion 5 g Eiweiss,
4 g Fett, 23 g Kohlenhydrate;
147 kKalorien oder 614 kJoule
4 ProPoints™

Glutenfrei Purinarm

WEINKOLUMNE

Valencia aus Schweizer Bodega

Von Andreas Keller (Text)

Das hiesige Angebot an spanischen Weinen ist sehr gross. Wein aus der Region Valencia zu finden, ist aber gar nicht so einfach. Das zweitgrösste Weinbaugebiet Spaniens, wo Weine mit der Denominación de Origen (DO) Valencia, Utiel-Requena und Alicante sowie einige interessante Landweine (Vino de la tierra) erzeugt werden, fristet hierzulande immer noch ein Mauerblümchendasein. Dabei wäre das Gebiet eine Entdeckung wert. Allein die DO Valencia umfasst mit 18 000 Hektaren

dabei den Bodegas Murviedro zu, die 1927 als Bodegas Schenk vom gleichnamigen Schweizer Weinhandelshaus in Rolle gegründet wurden. Anscheinend wacht ein guter Kellergeist über die Weine der Schweizer Bodega.

Ausgesuchte Weine der Bodegas Murviedro

1 Alba de Murviedro 2009

Valencia DO
Sauvignon Blanc, Moscatel; 12 % Vol.
Helles Gelb; Aromen von weissen Blüten,

vollmundig, saftige Säure, weiches, rundes Tannin; trinkiger, geschmeidiger Wein, passt zu Tapas, Tortilla, Paella
16 Punkte, Fr. 10.80

3 Murviedro Reserva 2006

Valencia DO
Tempranillo, Monastrell, Cabernet Sauvignon; 13,5 % Vol.
Dunkles, leicht gereiftes Rot; Aromen von Steinfruchtcompott mit Würznoten; vollmundig, saftige Säure, feines, geschliffenes Tannin; eleganter, strenger Wein, passt zu Entrecôte, Lammkoteletts, Käse

16,5 Punkte, Fr. 11.90

4 Cueva del Pecado 2007

Valencia DO
Tempranillo, Cabernet Sauvignon; 14% Vol.
Dunkles, jugendliches Rot; Aromen von reifen Pflaumen, Lebkuchen mit Röstnoten; vollmundig, saftige Säure, kräftiges, gut integriertes Tannin, lang; markanter, charaktervoller Wein, passt zu Schmorgerichten, Wild, Käse

17 Punkte, Fr. 24.–

5 Expresión Cuvée M. Grin 2007

Valencia DO
Monastrell, Garnacha; 14,5 % Vol.
Dunkles, jugendliches Rot; Aromen von schwarzen Beeren, Kirschen mit Röstnoten; vollmundig, saftige Säure, kräftiges, gut integriertes Tannin, lang; üppiger, wuchtiger Wein, passt zu reifem Käse oder einfach so als Meditationswein

17 Punkte, Fr. 32.50

Bodegas Murviedro, Ampliación Polígono El Romeral, s/n, E-46340 Requena (Valencia), Tel. +34 96 232 90 03, www.murviedro.es; Bezugsquellennachweis: Schenk SA, Place de la Gare 7, 1180 Rolle, Tel. 021 822 02 02, www.schenk-wine.ch



eine Rebfläche, die 1,2-mal so gross ist wie diejenige der Schweiz. Angebaut werden hier traditionellerweise einheimische Rebsorten wie Merseguera, Moscatel, Malvasía, Macabeo (weiss) und Monastrell, Tempranillo, Garnacha, Bobal (rot) sowie neuerdings auch internationale, meist französische Sorten.

Rund neunzig modernst ausgestattete Bodegas erzeugen aus den Trauben Weine, die nichts mehr zu tun haben mit den billigen Verschnittweinen aus früheren Zeiten. Eine Vorreiterrolle kommt

Grapefruits mit Noten von exotischen Früchten; mittelgewichtig, frische Säure, feine Bitterkeit im Abgang; herzhafter, frischer Wein, passt zum Apéro und zu Tapas, Fisch, Meerfrüchten

16 Punkte, Fr. 10.80

2 Murviedro Crianza 2007

Valencia DO
Tempranillo, Monastrell, Syrah; 13,5 % Vol.
Dunkles, leicht gereiftes Rot; Aromen von reifen Steinfrüchten mit Kräuternoten;



Calamares Rellenos – gefüllte Tintenfische

Für 4 Personen

Für dieses Rezept können ohne Weiteres auch tiefgekühlte Kalmare verwendet werden. Diese haben den Vorteil, dass sie meist bereits küchenfertig vorbereitet sind, das heisst ausgenommen und gehäutet.

800 g Kalmare (4–8 Stück)
1 Scheibe Toastbrot
1 Ei
1 grosse Zwiebel
4 Knoblauchzehen
2 Esslöffel Olivenöl
200 g Schinken
1 Peperoncino
1 Bund glattblättrige Petersilie
3 grosse Tomaten
Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 dl Weisswein
2 Esslöffel Rosinen
2 Esslöffel Pinienkerne

- ➊ Die Kalmare waschen, dann den Körper und die Arme voneinander trennen. Den Körper häuten und nochmals gut spülen. Die Kauwerkzeuge in der Mitte entfernen und die Tentakel je nach Grösse des Kalmars in 2–3 Stücke teilen.
- ➋ Das Toastbrot in Würfel schneiden. Das Ei verquirlen und mit dem Toastbrot mischen. 10 Minuten ziehen lassen.
- ➌ Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Bratpfanne das Olivenöl erhitzen und Zwiebeln sowie Knoblauch darin glasig dünsten. Auskühlen lassen.
- ➍ Den Schinken fein hacken. Den Peperoncino halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Petersilie fein hacken. Von den Tomaten den Strunk entfernen und die Früchte in Würfel schneiden.
- ➎ Das eingeweichte Toastbrot mit dem Schinken, der Hälfte der Petersilie, Zwiebeln und Knoblauch mischen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Masse in die

- vorbereiteten Körper füllen und die Öffnung mit einem Zahnstocher verschliessen.
- ➏ Die gefüllten Tintenfische und die Tentakel in eine Pfanne geben. Den Weisswein dazugliessen, dann Peperoncino, Tomaten, Rosinen und Pinienkerne darübergeben. Alles zusammen aufkochen und zugedeckt während 45–60 Minuten auf kleinem Feuer weich schmoren.
 - ➐ Gegen Ende der Garzeit den Deckel entfernen, damit die Flüssigkeit noch etwas einkochen kann. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und die restliche Petersilie untermischen.

Dazu passt Reis.

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren, jedoch 3 dl Weisswein verwenden.
1 Person: Der Aufwand lohnt sich nicht.

Pro Portion 47 g Eiweiss,
 15 g Fett, 13 g Kohlenhydrate;
 438 kKalorien oder 1833 kJoule
 10 ProPoints™

Lactosearm



Orangensalat mit Oliven

Für 4 Personen

Orangensalat für einmal nicht als Dessert, sondern pikant als Vorspeise. Als Öl eignet sich ein kräftiges pikantes Olivenöl, am besten natürlich ein spanisches.

2 Esslöffel Rosinen
4 Orangen
20 schwarze Oliven
1 rote Zwiebel
4–6 Minzeblättchen
3 Esslöffel Rotweinessig
3 Esslöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle

- ➊ 1 dl Wasser aufkochen und die Rosinen damit übergiessen.
- ➋ Die Orangen mit einem scharfen Messer wie einen Apfel, d.h. mitsamt weisser Haut, schälen. Nun mit einem kleinen Messer das Fruchtfleisch zwischen den Trennhäuten herausschneiden, dabei den austretenden Saft auffangen.
- ➌ Die Oliven entsteinen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Minze ebenfalls in feine Streifen schneiden.
- ➍ Für die Sauce den aufgefangenen Orangensaft zusammen mit dem Rotweinessig in einen hohen Becher geben. Die Rosinen in ein Sieb abgiessen und ohne Einweichwasser zum Essig geben. Alles mit dem Stabmixer pürieren. Das Olivenöl untermischen und die Sauce mit Salz sowie Pfeffer würzen.

- ➎ Die Orangenfilets mit den Oliven und den Zwiebeln dekorativ auf Tellern anrichten, mit der Sauce beträufeln und mit den Minzestreifen bestreuen.

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren.
1 Person: Zutaten vierteln.

Pro Portion 2 g Eiweiss,
 11 g Fett, 15 g Kohlenhydrate;
 167 kKalorien oder 700 kJoule
 5 ProPoints™

Glutenfrei Lactosefrei Purinarm