

## *Guacamole*

### Zutaten für 4 Personen:

1 Avocado  
1 Knoblauchzehe  
1 Chilischote  
3 Stängel Petersilie  
1 Tomate  
1 El Zitronensaft  
1 Msp. Salz, 1 Msp. Pfeffer

Chilischote waschen, entkernen und fein hacken. Avocado halbieren, Kern entfernen, vierteln und von der Schale trennen. In eine Schüssel geben und mit der Gabel zerdrücken. Petersilie waschen und fein schneiden und unterrühren. Tomate für einige Minuten in ein kleines Gefäß mit gekochtem Wasser legen, damit sich die Schale löst. Tomate würfeln. Die Guacamole mit einer zerdrückten Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

## *Weißer Bohnenpaste*

### Zutaten für 4 Personen:

250 g gekochte weiße Bohnen  
3 bis 4 Stängel Koriander und 4 Stängel Petersilie  
1 kleine Zwiebel  
2 Zehen Knoblauch  
1 El Sojassose  
1 El Tahin  
½ TL Salz, 1 kleine Prise Cayennepfeffer, 1 Msp. schwarzer Pfeffer, 1 El Olivenöl

1. Zwiebeln schälen, klein schneiden, Knoblauch schälen, klein schneiden. Zwiebeln in Öl anrösten, Knoblauch dazugeben und kurz mit anrösten.
2. Bohnen auf ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Die Bohnen in eine Plastikschüssel geben und die Zwiebeln, den Knoblauch, 1 El Tahin, Salz, Cayennepfeffer, Sojassose dazu fügen.
3. Koriander und Petersilie waschen, fein schneiden und ebenfalls zur Bohnenmasse geben. Mit einem Pürierstab pürieren und abschmecken.

## *Hackfleischbällchen in Tomatensoße*

### Zutaten für 4 Personen:

500 g Hackfleisch  
20 g Pinienkerne  
2 Knoblauchzehen  
1 Ei, etwas Paniermehl  
einige Stängel Petersilie  
1 Msp. Salz, 1 Msp. Pfeffer

### Für die Soße

4 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen  
2 TL getrockneten Thymian  
2 Lorbeerblätter  
1 TL Zucker, Salz, Pfeffer  
1 große Dosen Tomaten, im eigenen Saft grob zerkleinert  
Gemüsebrühe  
Olivenöl, 1/2 Chilischote, getrocknet

1. Petersilie waschen und klein schneiden. Das Hackfleisch mit dem Paniermehl, Ei, Pinienkernen, Salz, Pfeffer und der Petersilie mischen und ordentlich verkneten und daraus klein Bällchen (so groß wie eine Walnuss) formen.
2. Olivenöl in eine Pfanne geben und die Bällchen von allen Seiten bei mittlerer Hitze so anbraten, dass sie nicht mehr auseinanderfallen. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller und beiseite stellen.
3. Die Zwiebeln fein würfeln, den Knoblauch in feine Scheiben schneiden und zusammen in dem verbliebenen Bratfett glasig dünsten.
4. Die Lorbeerblätter und den Thymian zugeben und weitere 2 Min. weiterdünsten, mit Zucker bestreuen, die grob zerkleinerten Tomaten dazugeben und aufkochen lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, der gehackten Chilischote abschmecken und etwa 20 Min. bei kleiner Temperatur weiter köcheln. Die Hackfleischbällchen in die Soße geben und 10 Min. darin gar ziehen lassen.

## *Spanischer Salat*

### Zutaten für 4 Personen:

1 Romana Salat  
1 rote Paprika  
1 mittlere Tomate  
1 kleine Dose Mais  
10 grüne Oliven  
1/3 Bund frische Petersilie  
4 Ei Olivenöl  
2 Ei weißer Essig oder Zitronensaft, 1 Msp. Salz, 1 Msp. Pfeffer

1. Salat waschen, klein zupfen und abtropfen lassen, bzw. in einer Salatschleuder schleudern. Maisdose öffnen und den Mais auf ein Sieb zum abtropfen geben.
2. Tomate, Paprika und Petersilie putzen, waschen und klein schneiden.
3. Aus dem Öl, Essig oder Zitronensaft, Salz und Pfeffer eine Salatsoße rühren und über alle Salatzutaten gießen und abschmecken.

## *Crema Catalana*

### Zutaten für 4 Personen:

2 gestrichene EL Speisestärke  
½ l Milch  
1 Zimtstange  
4 Eigelbe  
125 g Zucker, 4 Ei Zucker für die Kruste  
½ TI abgeriebene ungespritzte Zitronenschale  
1 Päckchen Erdbeeren für die Dekoration

1. Die Stärke in einer Schüssel mit 6 Ei kalter Milch verrühren. Die restliche Milch mit der Zimtstange in einem Topf einmal aufkochen lassen und vom Herd nehmen.
2. Die Eier trennen. In einem zweiten Topf die Eigelbe und den Zucker mit dem Schneebesen verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Milch durch ein feines Sieb dazu gießen (die Zimtstange dabei entfernen), die abgeriebene Zitronenschale und die Stärkemilch unterrühren.
3. Den Topf auf den Herd stellen und die Mischung langsam unter ständigem Rühren bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen. Vorsicht, sie darf nicht kochen! Wenn die Masse leicht sämig wird, in vier feuerfeste Schalen füllen und abkühlen lassen, bis sie lauwarm sind. Vor dem Servieren jede Schale mit 1 Ei Zucker bestreuen und mit dem Bunsenbrenner braun karamellisieren und auf einen Dessertteller stellen. Erdbeeren waschen und putzen und um die Crema legen.