



## "Fernsehgarten on tour" Teneriffa - 29.04. 2018

### "Wenn viele Gäste kommen" - Menü von Mario Kotaska

#### Ropa vieja (Kichererbsen-Eintopf)

##### Zutaten:

500 g Rindersuppenfleisch  
200 ml Weißwein  
250 g Kichererbsen, gekocht  
1 Zwiebel  
4 Knoblauchzehen  
1 Paprika rot  
200 g passierte Tomaten  
4 Lorbeerblätter  
4 Zweige Thymian  
1 EL Oregano  
1 EL Paprikapulver scharf  
1 EL Fenchelsamen  
Olivenöl kaltgepresst  
Salz, Zucker, Pfeffer schwarz aus der Mühle  
300 ml Rinder- oder Geflügelfond



##### Zubereitung:

Das Rindfleisch zusammen mit der Zwiebel und Knoblauch würzen, anbraten und mit Weißwein und Tomaten ablöschen. Knapp mit Wasser bedecken und mit Deckel weichköcheln lassen. Raus nehmen und lein zupfen.

In den Ansatz nun klein geschnittene Paprika und abgetropfte Kichererbsen geben, Gewürze nach Geschmack hinzugeben und gegebenenfalls mit Fond auffüllen. Alle Zutaten weich schmoren und das Rindfleisch zum Schluss hinzugeben. Mit Olivenöl beträufeln.



## **Kanarischer Muscheltopf**

### **Zutaten:**

2 kg kanarische Muscheln  
1 Knolle Fenchel  
1 Stange Lauch  
1 rote Paprika  
1 gelbe Paprika  
4 milde rote Chili  
6 Knoblauchzehen  
4 reife Tomaten  
200 ml Weißwein  
50 ml Olivenöl  
200 g Kichererbsen aus dem Glas  
1 MSP Kreuzkümmel, gemahlen  
1 MSP Ras el-Hanout  
1 MSP Curry Anapurna  
1 Bund Blattpetersilie  
Dazu passt ein Gofibrot, in Scheiben, geröstet

### **Zubereitung:**

Fenchel, Lauch, Paprika, Chilli und Knoblauch in einem großen Topf in Olivenöl anbraten. Gewürfelte Tomaten hinzugeben und die Gewürze kurz mitschwitzen. Muscheln hinzugeben und mit Weißwein ablöschen und solange kochen, bis sich alle Muscheln geöffnet haben.

Die abgetropften Kichererbsen hinzugeben und alles zusammen einmal aufkochen. Mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren. Dazu Brot reichen.



## **Almogrote (kanarische Käsepaste)**

### **Zutaten:**

500 g gereifter lokaler Ziegenkäse, fest  
1 rote Chili, scharf  
2 Paprika rot  
6 Knoblauchzehen  
Salz, Pfeffer schwarz aus der Mühle  
3 vollreife große Tomaten  
300 ml hochwertiges kaltgepresstes lokales Olivenöl

### **Zubereitung:**

Zuerst den Ziegenkäse reiben und anschließend zusammen mit den übrigen Zutaten im Mörser zu einem Brei verreiben. Olivenöl nach und nach emulgieren und so die pikante Paste herstellen.

Zeitgleich dazu dünne Brotscheiben im Ofen rösten und anschließend die Käsepaste darauf streichen.

Perfekt dazu wäre ein kaltes Glas Weißwein.