



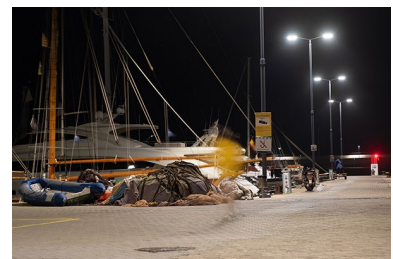
In diesem Gericht werden Meer und Berge durch ein Soffritto aus geschmorten Zwiebeln vereint. (Zürich, 3/2022)

## MAR I MUNTANYA

### Dunkler Reis auf Basis von Soffritto, mit Schweinefleisch und Meeresfrüchten

Mit gesenktem Blick schreitet er langsam über den Strand, schwenkt mit regelmäßigen Bewegungen seinen Metalldetektor hin und her, ganz konzentriert auf die Töne aus seinem Kopfhörer, den Boden, die Hoffnung, einen kleinen Schatz zu finden – und sei es nur eine Münze, die einem Badetouristen im letzten Sommer aus der Tasche gerutscht ist. Ab und zu geht er die Knie, stochert mit einer kleinen Gartenschaufel im Sand herum, findet etwas, betrachtet es, wirft es weg und steht wieder auf, um seine Prozession fortzusetzen. Sein Gesicht hat es sich längst abgewöhnt, Hoffnung oder Enttäuschung zu zeigen.

Wenige Meter von dem Suchenden entfernt glucksen die Wellen des Golf de Roses gegen die Ruinen einer Hafentmole, die zur altgriechischen Stadt Empúries gehört – der bedeutendsten Ausgrabungsstätte des Baix Empordá, wie dieser Abschnitt der Costa Brava heißt. Auf der Böschung über dem Sandstreifen recken sich ein paar windkrüppelige Pinien in die Luft und dahinter, unter einem makellos azurblauen Himmel, leuchten weiß die schneebedeckten Gipfel der Pyrenäen. In weniger als einer Autostunde kann man hier vom Strand auf eine Piste gelangen. Am Morgen liegt man im Bikini in der Sonne,



**Nun Leseesel, nun!** | «Zwischen Jachten und Fischerbooten, die sich hier ächzend gegen Pneus und Fender drücken, versuchen ein paar Angler ihr Glück. Das Pfeifen ihrer Haken, die durch die feuchte Luft in die Dunkelheit hinaus schießen, klingt, als zischten Vögel dicht an meinen Ohren vorbei. Es riecht nach Kunstharz, denn in ein paar Tagen geht die Winterpause ...»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 22. Februar 2022.



**Blick durch einen Hain mit älteren Olivenbäumen der Finca Fontclara auf das mittelalterliche Dörfchen Palau-Sator. (2/2022)**



**Die Köchin Iolanda Bustos stammt aus Palau-Sator. Sie unterrichtet heute vor allem in der Küche der Finca Fontclara.**



**Schweinrippchen in Stücken und Schweiswürstchen repräsentieren in dieser Version von *Mar i muntanya* die nahen Berge. Zu ihnen gesellen sich Reis aus dem flachen Land rund um Pals und natürlich das Soffritto aus Zwiebeln und lokal produziertem Arbequina-Olivenöl.**



**Das in Katalonien omniprésente Meer wird durch Garnelen, Langustinen, Muscheln und den Fischfond vertreten, in dem alle Zutaten der Speise köcheln. Damit die Langustinen schneller garen schneidet Iolanda Bustos sie auf.**

am Nachmittag donnert man im Skianzug über den Schnee – und zum Dinner kann man schon wieder in einem der Hafenrestaurants sein und Seeigel essen, Tomatenbrot mit Anchovis aus dem Golf oder ein Petermännchen, das beim Anblick der Pfanne noch zuckte.

Perfekt passt da auch, was im Moment auf meinen Lippen nachlebt: *Mar i muntanya*, ein Klassiker der katalanischen Küche, dessen akkurate Zubereitung ich heute früh in der Kochschule von Iolanda Bustos gelernt habe. «Meer und Berg» beschreibt eigentlich eine ganze Kategorie von Gerichten, die typische Zutaten aus der See (Meeresfrüchte oder Fisch) und aus den Pyrenäen (in der Regel Schweinefleisch oder Huhn, manchmal Wild, oft auch Würste) mit Reis zu einem Eintopf kombinieren. Welche Meeresfrüchte und was für Fleisch genau in die Pfanne kommen, hängt von der Verfügbarkeit und also vom Ort und von der Jahreszeit ab. Denn die Küche der Costa Brava ist sehr stark regional geprägt. Das passt zu der Eigenheit, die jeder Weiler, jede Bucht hier ausstrahlen. Keiner hat das so begeistert beschrieben wie der Journalist Josep Pla (1897–1981), der berühmteste Sohn der Gegend: «Alles ist lokal: das Wetter, die Küche, die Dialekte, die Leute. Alles ändert sich in einem fort. Einige Meilen weiter im Norden oder weiter im Süden und alles ist anders: die Richtung der Winde, das Fischeraroma, die Knoblauchmenge im Kochtopf, die Mundart, der Geschmack, die Gefühle. Die Nuancen sind faszinierend, erstaunlich.»<sup>1</sup>

Wichtiger als die Art von Fleisch oder Fisch, die in den Topf kommt, ist das *Sofregit*, das spezielle Soffritto, das die Grundlage vieler katalanischer Gerichte und also auch die Basis von *Mar i muntanya* ausmacht.<sup>2</sup> Für dieses Soffritto werden Zwiebeln so lange in Olivenöl geköchelt, bis sie sich beinahe auflösen und alle Zutaten miteinander verschmelzen – «wie bei einer Konfitüre», heißt es bei Pla.<sup>3</sup> Manche *Xefs*, erzählt mir Iolanda Bustos, kochen die Zwiebeln während 12 oder sogar 24 Stunden ein. Kein Wunder, kann man das katalanische Soffritto im Land selbst auch bereits fertig geschmort im Gläschen kaufen, hergestellt von diesem oder jenem Küchenchef mit oder ohne Stern. Da das Perfekte bekanntlich der Feind des Guten ist, beschränke ich mich darauf, die Zwiebeln eine gute Dreiviertelstunde lang zu schmoren, dann haben sie schon ein sehr volles, röstiges, süßliches Aroma und jene braune Farbe, die dem Reis seine charakteristische, dunkle Tönung gibt.

Dass das Schweinefleisch in der Kochschule von Iolanda Bustos von einem Bauern in den nahen Pyrenäen produziert wird, versteht sich von selbst. Ebenso natürlich ist es, dass die Garnelen und Langustinen aus dem Fang eines lokalen Fischers stammen. Mit welchen Booten man dem *Peix* auf die Schuppen rückt, habe ich in Palamós gesehen, einem der zwei großen Häfen der Costa Brava. Im modernen Museu de la Pesca kann man da auch studieren, wie die *Pescadors* früher arbeiteten und nach welcher streng reglementierten Methoden heute vor der Costa Brava gefischt wird.

«In dem Land, in dem ich lebe, dem Baix Empordá, werden alle Arten von Reisgerichten gekocht», erklärt Josep Pla – und fügt



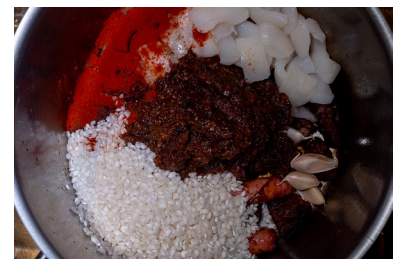
Bei klarem Wetter wölben sich die Pyrenäen wie eine weiß gefleckte Krone über der Küste des Baix Empordá. (2/2022)

mit einem für ihn so typischen Augenzwinkern an: «Insbesondere spezialisiert aber sind wir auf gute Reisgerichte.»<sup>4</sup> Dass der Reis eine so zentrale Rolle in der Küche Kataloniens spielt, rührt wenig überraschend daher, dass er hier auch traditionell angebaut wird. Das Zentrum der *Cultiu d'arròs* ist Pals, ein charmanter Weiler mit einem gut erhaltenen Kern aus dem Mittelalter, an dessen Mauern, Toren, Türmen und Häusern sich die wechselvolle Geschichte dieser stark umkämpften Gegend ablesen lässt. Es gibt immer noch einige Reisproduzenten in dem ehemaligen Sumpfgebiet rund um das Dorf. Ganz besonders lohnt sich der Besuch der Molí de Pals, denn Eva Gil und ihr Mann haben hier ein kleines Museum eingerichtet, in dem man Schritt für Schritt nacherleben kann, wie der Reis aus der Gegend früher verarbeitet wurde und heute behandelt wird. Speziell eindrücklich fand ich eine Reismühle aus dem frühen 20. Jahrhundert mit einer hölzernen Struktur, die auf drei Etagen verschiedene Maschinen miteinander verknüpft und das Korn über diverse Bänder und Aufzüge von einem Prozess zum nächsten führt.

Ein weiteres Traditionsprodukt aus dem Baix Empordá, das bei *Mar i muntanya* eine zentrale Rolle spielt, ist Olivenöl. Kein Wunder also, führt Iolanda Bustos ihre Schülerinnen und Schüler heute vor allem auf der Hazienda eines Olivenölproduzenten in die Geheimnisse des dunklen Reises ein. Das Gut gehört Roland Zanotelli, einem Unternehmer aus Basel, der sich vor vielen Jahren in diese Gegend verliebte und bald begann, hier Olivenöl anzubauen. Iolanda Bustos führte früher ein eigenes Restaurant, *La Calèndula*. Heute aber kocht



Das «Geheimnis» dieses Reisgerichts ist das Soffritto. In Katalonien wird es fixfertig im Glas verkauft, man kann es mit ein wenig Geduld und Sorgfalt aber auch leicht selbst herstellen: Zwiebeln zu Beginn der Schmorzeit und nach 50 Minuten. (Zürich, 3/2022)



Im Unterschied zu italienischem Risotto wird der Reis bei den katalanischen Gerichten in der Regel nicht glasiert: Zutaten vor dem Angießen der Fischbrühe.



Am Ende der Kochzeit darf der Reis durchaus noch etwas zu flüssig wirken. Ich lasse ihn vor dem Essen gerne ein paar Minuten stehen, dabei wird er fester, cremiger.

#### FÜR 2–4 PERSONEN

50 ml Olivenöl für das Soffritto  
 1 kg Zwiebeln, fein gehackt  
 1 TL Salz  
 1 EL Tomatenmark  
 100 ml Rotwein  
 2 EL Olivenöl für das Anbraten  
 150 g Hals vom Schwein, in Stücken  
 1 TL Salz  
 100 g Schweinsbratwurst, in Stücken, eher dünne Sorte  
 200 g Mittelkornreis (Bomba, Carnaroli, Arborio)  
 150 g Sepia, geputzt, in Stücken  
 4 Knoblauchzehen, mit Schale  
 1 TL Pimentón de la Vera (geräuchertes Paprikapulver)  
 750 ml Fischfond, heiß  
 2 frische Lorbeerblätter  
 20 Vongole mit Schale (200 g), geputzt  
 8 frische Garnelen (240 g), ganz  
 1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
 2 EL Petersilie, gehackt  
 1 TL schwarzer Pfeffer  
 1 EL Olivenöl zum Beträufeln

**Fischfond** | Die Herstellung eines Fonds ist keine Hexerei. 1 kg Fischkarkassen (ohne Kiemen) wässern, in etwas Fett andünsten. 300 g Zwiebel, Lauch, Wurzelgemüse dazu, mit 500 ml Weißwein ablöschen, etwas reduzieren. 2 L Wasser, Lorbeer und Pfefferkörner beigegeben, 20 Minuten köcheln, abseien.

sie «am liebsten draußen, zwischen den Olivenbäumen, mit Blick auf die Berge oder aufs Meer.»

Mit einem Metalldetektor und fest auf den Boden gehefteten Augen entdeckt man die echten Schätze des Baix Empordá wahrscheinlich nicht. Kein Wunder, wirkt der Mann ein wenig frustriert, dem sonnigen Wetter zum Trotz. Wäre die Luft nur ein bisschen wärmer, ich selbst würde es an diesem Ort zwischen Mar y Muntanya jetzt wohl machen wie Josep Pla: «Eine der größten Freuden ist es, sich nach dem Essen für ein paar Stunden in den Schatten eines Bootes zu legen. Nachmittags um zwei Uhr hat dieser Schatten eine bräunliche Farbe und ist nur ein paar Handspannen breit [...]. Das Ganze ist so einfach, und inmitten der brennenden Raserei ist der Schatten so kühl, dass eine herrliche Schläfrigkeit in dich eindringt, eine organische Vagheit dein Inneres befällt.»<sup>5</sup>

Dieser Text erschien erstmals am Samstag, 23. April 2022 in der Neuen Zürcher Zeitung, S. 51.

#### Zubereitung (Kochzeit 90 Minuten)

- 1 | 50 ml Olivenöl in einer Pfanne erwärmen, Zwiebeln und 1 TL Salz begeben, unter häufigem Rühren glasig dünsten.<sup>6</sup>
- 2 | Tomatenmark einrühren und leicht anziehen lassen, mit Rotwein ablöschen und auf eher kleiner Flamme unter gelegentlichem Rühren etwa 50 Minuten köcheln, bis die Masse eine dunkle Farbe und die Konsistenz einer altmodischen Konfitüre hat.
- 3 | 2 EL Öl in einer schweren (gusseisernen) Kasserolle<sup>7</sup> erwärmen, Schweinehals mit 1 TL Salz bestäuben und gut anbraten. Nach einigen Minuten die Wurst dazulegen und mitbraten.
- 4 | Reis, Tintenfisch, Paprikapulver, ganze Knoblauchzehen und geschmorte Zwiebeln in den Topf geben, Fischfond angießen, Lorbeerblätter begeben, aufkochen, Hitze reduzieren, 15 Minuten ohne Deckel köcheln lassen, möglichst nicht umrühren.<sup>8</sup> *In einer Pfanne mit dickem Boden sollte die Masse nicht ansitzen.*
- 5 | Muscheln in den heißen Reis stecken. Garnelen auflegen und leicht in die Masse drücken. Knoblauch, Petersilie und Pfeffer aufstreuen. Alles 3–5 Minuten köcheln, bis sich die Muscheln geöffnet haben. *Man kann den Topf auch kurz zudecken, damit sich die Muscheln schneller aufgähnen.*
- 6 | Vor dem Essen ein paar Minuten stehen lassen. Zum Schluss mit etwas Olivenöl beträufeln.

*Ja nach Verfügbarkeit kann man den Reis auch mit anderen Meeresfrüchten zubereiten, etwa mit Kalmar, Miesmuscheln und Langustinen.*

<sup>1</sup> Josep Pla: *Aigua de Mar*. Obra Completa Vol. II. Barcelona: Edicions Destino, 2010. S. 400.

<sup>2</sup> Erstmals erwähnt wird Soffritto oder vielmehr das katalanische *Sofregit* offenbar 1324 im katalanischen *Llibre de Sent Soví*. Vergleiche Lindsey Howald Patton: *All About Mirepoix, Sofrito, Battuto, and Other Humble Beginnings*. In: *Serious eats*. <https://www.serious-eats.com/all-about-mirepoix> (abgerufen am 12. März 2022).

<sup>3</sup> Josep Pla: *Lo que hemos comido*. Barcelona:

Edicions Destino, 1997. S. 57.

<sup>4</sup> Josep Pla: *Op. cit.* (1997). S. 56.

<sup>5</sup> Josep Pla: *El cuaderno gris*. Barcelona: Edicions Destino, 1998. S. 134f.

<sup>6</sup> Manche Rezepte verköcheln nebst den Zwiebeln auch noch Knoblauch und milde Chilischoten.

<sup>7</sup> Kataloniens Reisgerichte werden in einer weiten Pfanne mit einem steilen Rand gekocht, die man *Cazuela* nennt.

<sup>8</sup> Beim Kochen von Risotto rührt man mög-

lichst oft, um die Stärke aus den Körnern zu lösen und dem Gericht eine cremige Konsistenz zu geben. Bei der Paella umgekehrt, die aus ähnlichen Reissorten gekocht wird, gilt schon der Gedanke an einen Rührlöffel als Frevel – geht es doch darum, die Stärke nach Möglichkeit im Korn zu lassen, ein eher trockenes Gericht zu servieren. Die meisten Reisgerichte Kataloniens bewegen sich diesbezüglich auf einem Mittelweg, wie Iolanda Bustos erklärt: Man darf rühren, aber nicht allzu oft.