

**Rezepte  
aus dem Café International**

REZEPT VON MARIA ALBA GAUTSCHI-SELVAS  
AUS KATALANIEN (SPANIEN)  
ILLUSTRATION: CHRISTOPH FISCHER



**8 Katalanien**

**Espinacs a la catalana**  
4 persones / 40 minuts

2 quilos d'espínacs  
100 g. de pernil magre  
150 g. de panses de Màlaga  
100 g. de pinyons  
1 gra d'all  
oli sal, pebre

Trieu i renteu bé els espínacs, tot canviant-los d'aigua algunes vegades (heu de tenir cura que no quedi gens de terra). Poseu-los a bullir amb molt poca aigua i sal uns cinc minuts; tot seguit, deixeu-los escórrer i refredar, premseu-los perquè surti tota l'aigua i talleu-los petits.  
Escalfeu una mica d'oli en una paella grossa, sofregiu l'all, traieu-lo quan estigui daurat, poseu-hi el pernil tallat a trossets petits, deixeu-ho sofregir una mica i tot seguit afegiu-hi les panses (sense cues).  
Quan s'inflin, afegiu els pinyons, deixeu-ho sofregir una mica i, abans que els pinyons adquireixin color, afegiu-hi els espínacs. Sofregiu-ho tot junt a foc lent, per tal que el conjunt s'escalfi uniformement.  
Rectifiqueu de sal, assaoneu amb pebre. Servi en una safata calenta.

**Spinat Katalanische Art**  
4 Personen / 40 Minuten

2 kg Spinat  
100 g Rohschinken  
150 g Rosinen  
100 g Pinienkerne  
1 Knoblauchzehe  
Olivenöl, Salz und Pfeffer

Spinat gut waschen, mit wenig Wasser und Salz 5 Minuten kochen. Abtropfen und auskühlen lassen. Gut pressen so, dass das ganze Wasser ausgepresst wird, und dann klein schneiden. In einer Bratpfanne Öl aufwärmen, Knoblauch goldig braten und beiseite stellen. Rohschinken braten und Rosinen dazugeben bis sie aufschwellen. Wenn sie aufgeschwollen sind, die Pinienkerne hinzufügen und bevor sie farbig werden den Spinat dazugeben. Alles auf kleiner Stufe braten so, dass alles gleich warm wird. Probieren ob die Salzmenge stimmt und mit Pfeffer bestreuen. Auf einer warmen Platte servieren.

**Rezepte sammeln**

Seit etlichen Nummern steht in der Senti-post jeweils ein zweisprachiges Rezept, das Maria Alba Gautschi-Selvas im Café International bekommt und inzwischen eine kleine Sammlung angelegt hat.

Auf diese Weise soll die kulinarische Vielfalt im Quartier(-treff) abgebildet werden. Weil aber noch viele der im Quartier vertretenen über 70 Nationen fehlen, rufen wir die LeserInnen auf, weitere Rezepte beizusteuern.

Entweder bei einem Besuch im Café International am Freitagnachmittag 14-16 Uhr oder per Mail an [info@sentitreff.ch](mailto:info@sentitreff.ch)  
Besten Dank — muchas gracias — merci beaucoup — thank you very much — muito obrigado

**...der ...**



**...Affe?**

