

INHALT

<i>Palma de Mallorca – Ein kulinarischer Melting Pot</i>	9
--	---

FRÜHSTÜCK 15

<i>Morgens auf dem Mercat de l'Olivar</i>	16
<i>Frühstücken in Santa Catalina</i>	17
<i>Ein Morgen in Palma</i>	18
Mandelkekse mit Dulce de Leche	20
Ingwer-Shot mit Grapefruit und Zitrone	22
Luftige Biskuitkuchen- Häppchen	24
<i>Xeixa – Mallorquinisches Urgetreide</i>	26
Sandwich mit cremigem Spinat, Pilzen und Käse	28
Orangenmarmelade	30
<i>Ramallet-Tomaten</i>	32
Brot mit Tomaten und Olivenöl	34
Teigtaschen mit Heidelbeer- Käsekuchen-Füllung	38
Tostadas mit Ziegencamembert, Weintrauben und Dill	40
<i>Meerfenchel und Kapern</i>	42
Grüner Smoothie mit Orange und Honig	46
Brot mit Tomaten, Käse und Apfel	48
Croissant-French-Toast mit Beeren	50

MITTAGESSEN 55

<i>Bosc del Castell de Bellver Park und Castell de Bellver</i>	56
<i>Fahrradtour an den Ballermann</i>	57
<i>Im Mercat de l'Olivar</i>	58
Teigtaschen mit Rind und Erbsen	60
Cold-Brew-Eistee mit Früchten und Gurke	64
Vegetarische Empanadas	66
<i>Wie und wann isst man auf Mallorca?</i>	68
„Schmutziger“ Reis mit Gemüse und Huhn	70
Vegetarische Paella mit Artischocken	72
Omelett mit Garnelen und Brokkolini	74
Fisch auf Bratkartoffelbett und Spinat mallorquinischer Art	78
<i>Oliven – Das grüne Gold Mallorcas</i>	80
Kohlrouladen mit Schweinefilet, Rosinen und Pinienkernen	82
Mallorquinische „Brotsuppe“ mit Lamm	84
Bratkartoffel mit Ei, Schinken und Babyspinat	88
<i>Porc Negre und Spanferkel</i>	90
Vegetarisches Frito	92
Tintenfisch in Mandelsauce	94

TAPAS & SNACKS	97
<i>Palmas Kathedrale – La Seu</i>	98
<i>Palmas Kunstszone</i>	99
<i>Ein Besuch am Strand</i>	100
Kokos-Aperol-Spritz mit Limettensaft	102
Inka-Kekse mit Guacamole	104
Safran-Aioli ohne Ei	106
<i>Schnecken</i>	108
Geröstete Curry-Mandeln	110
Orientalische Süßkartoffelwürfel	112
Mallorquinische Gemüse-Pizza	114
Tortilla mit karamellisierten Zwiebeln	116
Gebratene Artischockenherzen mit Ei	120
Mallorquinisches Auberginen-Carpaccio	122
Schinkenkroketten mit rotem Thai-Curry	124
Kroketten mit Spinat und Käse	128
Sepia in pikanter Sauce	130
<i>Llonguet</i>	132
Coca mit grünem Gemüse und Anchovis	134
Coca aus Hefeteig mit karamelli- sierten Zwiebeln und Schafsbrie	136

A B E N D E S S E N	1 4 1	Einfache Kekse – Crespells	200
<i>Bummeln in Palma</i>	143	Hefekuchen mit Aprikosen	204
<i>Fusion at its best</i>	144	Mandelkuchen	206
Erfrischender Aperitif mit Palo, Gin und Orange	146	<i>Mandeln</i>	208
Bunter Salat mit Käse und Mandeln	148	Ricottakuchen mit Heidelbeeren	210
<i>Palo de Mallorca</i>	150	Zitronenflan mit Karamellsauce	212
Mallorquinischer Sommersalat	152	Windbeutel mit Pumpkin- Spice-Schoko-Füllung	216
Entrecôte mit Chimichurri	154	Luftiges Schichtdessert im Stil „Cardenal de Lloseta“	218
Grillgemüse in Safranmarinade	158	<i>Feste und ihre lokalen Spezialitäten</i>	222
Frischer Fenchel-Birnen-Salat mit Mandelmus-Dressing	160	<i>Adressen und Empfehlungen</i>	226
<i>Sobrassada de Mallorca und Pebre Bord</i>	162	Register	228
Geschmortes Lamm mit Süß- kartoffelpüree und Apfelkompott	166	Danksagung	237
Geschmortes Mandelhuhn mit Kartoffeln	168	Über die Autorinnen	238
Mallorquinischer Gemüseauflauf	170		
(Salat-)Tacos mit Gambas und Mango-Salsa	176		
Kabeljau mit Olivenkruste auf weißem Bohnenragout	180		
Lammkeule mit Zitrusmarinade	182		
N A C H T I S C H E	1 8 5		
<i>La Lonja und Sa Gerreria</i>	187		
<i>Auf der Suche nach Insel-Nachtischen</i>	188		
Erfrischendes Zitronen-Minz-Eis	190		
Fluffig-süße Kartoffelbrötchen	192		
<i>Ensaïmada</i>	194		
Wölkchen auf Palo- Karamellsauce mit Minzeis	198		