TYPISCHES

FRÜHSTÜCK

· AN DER COSTA DEL SOL ·

Es heißt, dass man das probieren muss, was die Leute vor Ort essen, wenn man die Gastronomie eines Ortes kennenlernen will. An der Costa del Sol beginnt man den Tag auf sehr gesunde Weise mit einem Frühstück, das auf der mediterranen Ernährung basiert. Heute stellen wir die Klassiker aus der Provinz Málaga vor. Stellen Sie sich den Wecker und stehen Sie auf mit der Erwartung, den ersten Bissen am Morgen zu sich zu nehmen!

Toastbrot mit Olivenöl

Das Olivenöl ist ein Identitätsmerkmal der Provinz. Dieses flüssige Gold, hergestellt in den Regionen von Antequera und Serranía de Ronda, wird gewöhnlich auf ein Toastbrot gegossen, das man mit einem Kaffee oder Saft genießt. Ein ganz einfaches, aber sehr gesundes Frühstück... und so schmackhaft!



Brot mit Öl, Tomate und Räucherschinken

Hierbei handelt es sich um eine Weiterentwicklung des vorherigen Rezeptes. Es ist eine vollständigere und schmackhaftere Option - mit den Vitaminen der Tomate kombiniert mit der Energie und dem unvergleichlichen Geschmack des Räucherschinkens. Das müssen Sie unbedingt probieren!



Der Pitufo

Der Pitufo ist ein kleines Brot, das mit Öl, Butter oder mit einer anderen Zutat, die uns gerade einfällt, getoastet wird. Am typischsten ist der gemischte Pitufo mit Kochschinken und Käse. In der Hauptstadt Málaga gibt es viele Cafés, in denen Sie ihn bestellen können, wenn Sie sich gerade auf einem Bummel durch das Stadtzentrum entspannen. Man muss einfach mehr als einen davon essen!

Mollete de Antequera

Dies ist das traditionellste Brötchen an der Costa del Sol. Aufgrund seiner Eiform, der zarten Konsistenz und der kurzen Backzeit ist es ideal zum Toasten mit irgendeiner Füllung. Es ist in ganz Andalusien bekannt. Auch der Koch Dani García aus Málaga hat ein Mollete de Antequera auf seiner Karte.



Schokolade mit Churros

Achtung - süß! Das ist unser Frühstück. Churros mit Schokolade sind ideal, wenn man sich etwas gönnen will, und ein authentisches Frühstück für Champions. Der Churro besteht aus Weizenmehlteig, der in Öl frittiert wird, bis er seine charakteristische goldene Farbe erreicht. Dazu trinkt man flüssige Schokolade, was zu einer Geschmacksexplosion führt. Dies ist der Grund, warum er an Orte wie Tokio, London oder New York exportiert wurde.



Manteca Colorá (Schweineschmalz)

Dieses Frühstück, das typisch für die Regionen im Landesinneren ist, gibt einem die notwendige Energie, um einen harten Arbeitstag zu bewältigen. Ursprünglich handelte es sich um ein Frühstück für Tagelöhner, die für ihre körperliche Arbeit kräftig frühstücken mussten. Das Schweineschmalz mit Gewürzen wie Paprika, Lorbeer und Oregano gibt man zum Beispiel auf ein getoastetes Brot - daraus ergibt sich ein Frühstück, das Sie beeindrucken wird!



COSTA DEL SOL
MÁLAGA

