

INHALT

Rezepte

42
Die Welt der Tapas

62
Reis & mehr

102
Süße Naschereien

Küstenstädte & Bergdörfer

17
Estepona

24
Marbella

28
Fuengirola

31
Mijas Pueblo

47
Benalmádena

55
Málaga

74
Torre del Mar

86
Vélez-Málaga

92
Cómpeta

113
Torrox Costa

121
Frigiliana

134
Nerja

DIE SONNENKÜSTE

in Zahlen

10 Millionen

Touristen pro Jahr aus
der ganzen Welt

143 km

lang ist die Sonnenküste von
Estepona bis Nerja

37 Museen

bietet die Stadt der
Museen - Málaga

60 Golfplätze

befinden sich in der Region

570.000

Einwohner hat die größte Stadt
der Costa del Sol - Málaga

4.400.000

Besucher verzeichnet Puerto
Banús in Marbella jährlich

700.000

Kreuzfahrt-Touristen legen
jedes Jahr in Málagas Hafen an

300

Restaurants befinden sich im
historischen Zentrum Málagas

320 Tage

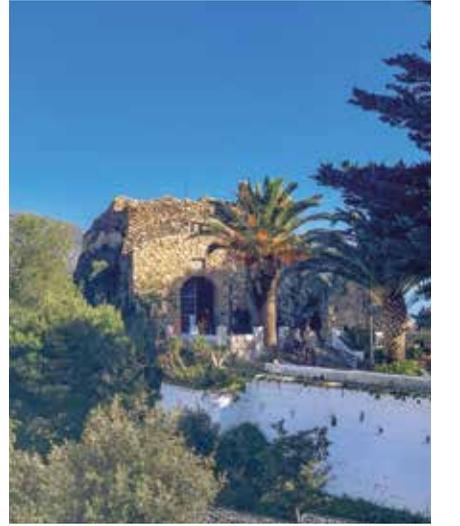
im Jahr scheint die Sonne



ESTEPONA

80 Kilometer von Málaga entfernt befindet sich Estepona, der Garten der Costa del Sol. Ein historisches Zentrum voll weißer Gassen, bunt bemalter Blumentöpfe und blühender Grünflächen. Lassen Sie sich verzaubern vom bunten Flair des Ortes. Flanieren Sie über die *Plaza de las Flores*, genießen Sie die farbenprächtige Bepflanzung und das Plätschern des Brunnens - hier heißt es sehen und gesehen werden. Eine besondere Form der farbenfrohen Kunst bietet eine Attraktion Esteponas - das Museum unter freiem Himmel. Die Graffiti-Route, *La Ruta de Murales Artísticos*, liefert einen Rundgang durch die Stadt und zeigt über 40 Fassaden-Bilder bekannter Künstler. Die Skulptur-Route weist ihren Weg vorbei an 30 Skulpturen, und die Poesie-Route lässt Werke in verschiedenen Sprachen sprechen. Ein weiteres Highlight ist der *Parque Botánico Orquidario* - das größte Orchidarium Europas. Unter einer großen Glaskuppel befinden sich über 5000 Pflanzen aus allen fünf Kontinenten, darunter mehr als 1300 Orchideenarten. 12 Meter hohe vertikale Gärten auf 200 Quadratmetern und dazu verschiedene Wasserfälle vermitteln ein wunderbares botanisches Feeling. Nur ein paar Schritte vom historischen Zentrum entfernt gelangt man auf den drei Kilometer langen *Paseo Marítimo*, der ein beliebter Treffpunkt für Jung und Alt ist. Am westlichen Ende der Uferpromenade befindet sich der Fischerei- und Jachthafen. Ein schöner Ort um zwischen blau-weißen Fassaden zu schlendern und mit Blick auf die Boote in einem der Restaurants oder Cafés einzukehren. Unübersehbar ist auch der Leuchtturm *Faro de Punta Doncella*. Der Turm aus dem 19. Jahrhundert ist 21 Meter hoch und steht auf einem achteckigen Grundriss. Er ist immer noch aktiv und weist täglich mit Lichtsignalen Schiffen den Weg durch die Meerenge von Gibraltar nach Afrika.





Alioli con leche

Alioli mit Milch

FÜR 2 PORTIONEN ✿ ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN

80 ml kalte Milch
½ Knoblauchzehe
(nach Wunsch mehr)
3 TL Zitronensaft
180 ml mildes Olivenöl oder
geschmacksneutrales Pflanzenöl
Salz und Pfeffer

- Milch, Knoblauchzehe, eine Prise Salz und Zitronensaft in einen Mixer geben und gut aufschäumen.
- Dann tröpfchenweise das Öl hinzufügen und weiter im Mixer aufschlagen, bis die Sauce emulgiert und cremig wird.
- Zum Schluss nochmal nach Wunsch mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken.
- Alioli ist in einem verschlossenen Behältnis im Kühlschrank 1 Woche haltbar.





ZITRONEN

Mediterrane Sonnenfrüchte

In Europas Obst- und Gemüsegarten tragen die sonnenhungrigen Zitronenbäume das ganze Jahr über Früchte. Mancherorts hängen zwischen 100 und 150 Kilogramm an einem Baum, so dass die Äste von der schweren Last ganz gekrümmt sind. Zitronenbäume finden Sie an der Costa del Sol überall - in gepflegten Gärten, auf großen Plantagen oder einfach am Wegesrand. So wundert es auch nicht, dass Zitronen auf jedem Speiseplan dazu gehören. In der erfrischenden Sangria dürfen sie genauso wenig fehlen wie bei eingelegten Oliven oder zu frisch gegrilltem Fisch.

