

1 FACH

Reiões de porco Schweinelende mit Kartoffeln

Antonio und Maria Sequeria, die zur Erhaltung ihres Heims – der Quinta do Picota – Zimmer an Gäste vermieten, die sich die Weingüter ansehen wollen, reichen als traditionelles Sonntagsessen Schweinebraten. Einige Besitzer von quintas halten selber Schweine, an die auch Küchenabfälle verteilt werden. Ihr Fleisch schmeckt hervorragend. Touristen, die über die neue, mit Hilfe von EU-Geldern gebaute Autobahn den Weg ins Douro-Tal finden, sichern das Überleben der quintas. Man bereitet den Gästen einen herzlichen Empfang. Sie sitzen mit am Tisch der Familie, die am Wochenende so vollzählig wie möglich versammelt ist.

Für 6–8 Portionen

- Schweinelende mit Knochen von etwa 1,8 kg Salz und Pfeffer
- 100 ml trockener Weißwein
- 50 ml Natives Olivenöl extra
- 5 Knoblauchzehen, grob zerkleinert
- 3 Lorbeerblätter, zerkrümelt
- 10 fest kochende Kartoffeln (möglichst mittelgroß und länglich)

Das Fleisch salzen und pfeffern und in eine Kasserolle geben. Wein, Olivenöl, Knoblauch und Lorbeerblätter hinzufügen. Den Topf mit einem Tuch abdecken und über Nacht stehen lassen.

Den Backofen auf 180 °C (Gas Stufe 2) vorheizen. Die Kartoffeln dünn schälen und der Länge nach zerteilen. Die Stücke um das Fleisch herum legen und wenden, damit sie die Marinade annehmen. Das Ganze ohne Deckel 1,5 bis 2 Stunden im Backofen braten, dabei regelmäßig das Fleisch mit dem Bratensud begießen und die Kartoffeln wenden, damit sie von allen Seiten knusprig werden.

Tipp: Dazu wird oft ein Tomatensalat mit milden Zwiebeln und im Backofen gegarter Reis serviert.

Bolhinos de bacalhau Frittierte Stockfischbällchen mit Petersilie und Zwiebeln

Die Stockfischbällchen gibt es in vielen Varianten. Dieses Rezept verriet mir Lucinda Oliveira, die in den späten 1950er-Jahren in dem kleinen Dorf Boa Aldea nahe der Stadt Viseu im Hochland von Beira Alta zur Welt kam. Die Familie besaß kein Land und war arm, deshalb ging Lucinda mit vierzehn Jahren nach Lissabon, wo sie im Hafen in einem Unternehmen, das Stockfisch herstellte, arbeitete. Hier blieb sie bis zu ihrer Heirat zehn Jahre später.

»Meine ältere Schwester und ich arbeiteten wie ein Mann auf den Booten, denn im Stockfischhandel konnte man gutes Geld verdienen, beim Einsalzen oder beim Abpacken für den Versand. In kleinen Booten fuhren wir zu den großen Schiffen, um den Fisch in großen Körbe zur Fabrik zu bringen. Dort nahmen wir ihn aus den Körben, salzten ihn und verteilten ihn auf den flachen Gestellen im Freien. Jeden Abend, außer im Hochsommer, mussten wir den Fisch wieder hereinholen und in einem sehr warmen Raum platzieren, damit der Trocknungsprozess weiterging. Häufig bekamen die Männer mehr Lohn als die Frauen und Kinder. Doch alle leisteten die gleiche Arbeit. Manchmal schufteten die Kinder härter als wir.«

Lucinda zeigte mir nicht nur die Zubereitung der Stockfischbällchen, sondern erklärte mir auch, wie man die Hauptzutat auswählt. »Wenn ich Stockfisch kaufe, sehe ich ihn mir ganz genau an. Nur reinweißes Fleisch ist gut. Zeigt das Fleisch einen Stich ins Gelbe, sollte man besser die Finger davon lassen. Verläuft entlang der Hauptgräte ein rosa-farbener Streifen, wurde der Fisch vor dem Verpacken und Versenden nicht richtig getrocknet.«

Tipp: Falls Sie Stockfisch nicht bekommen, können Sie auch Filets von einem Fisch mit festem weißem Fleisch oder geräucherten Lachs verwenden. Damit erzielen Sie ebenfalls sehr schmackhafte Ergebnisse.

Für 6–8 Portionen

- 450 g mittelgroße Stockfisch-Stücke, 48 Stunden lang in Wasser eingeweicht, das zwischendurch gewechselt werden muss
- 450 g mehligere Kartoffeln, gründlich abgebürstet
- 1 große milde Zwiebel, fein geraspelt
- 4 EL fein zerkleinerte glatte Petersilie
- Pfeffer aus der Mühle oder Chili-Flocken
- 3 mittelgroße Eier
- Olivenöl zum Frittieren
- Piri-piri-Sauce

Den Stockfisch abgießen. Die Kartoffeln in reichlich Wasser zum Kochen bringen. Den Fisch obenauf legen und das Ganze – zugedeckt – etwa 20 Minuten garen, bis die Kartoffeln weich sind. Den Fisch herausnehmen und beiseite stellen. Die Kartoffeln abgießen, etwas abkühlen lassen und schälen.

Den Fisch häuten und alle Gräten sehr sorgfältig entfernen. Das Fischfleisch mit einer Gabel in kleine Stücke zerteilen. Die Kartoffeln zerdrücken und mit den Zwiebeln und der Petersilie mischen. Mit Pfeffer oder Chili würzen. Den Fisch und die Eier einrühren.

In einer schweren Pfanne reichlich Öl erhitzen. Es ist ausreichend heiß, wenn sich um einen hineingeworfenen Brotwürfel sofort nach dem Eintauchen Bläschen bilden. Von der Teigmischung mit einem Teelöffel Bällchen abstechen und mehrere davon in das Öl geben. Wenn sie hochsteigen, kurz wenden, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Auf diese Weise zügig fortfahren, bis der ganze Teig verarbeitet ist.

Die Bällchen heiß servieren. Die Piri-piri-Sauce auf den Tisch stellen.

1 FAET

Spargel im Mandelmantel

Espargos fritos

Bei Verwendung von tiefgekühltem Spargel taut man ihn vor dem Panieren und Garen nicht auf. Die traditionelle Beilage ist Mayonnaise, ich halte zerlassene Butter und frisch geriebenen Parmesankäse oder Holländische Sauce für besser.

Zubereitung

Spargel schälen und in kurze Stücke schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen. Drei Scheiben Zitrone zufügen, dann den Spargel mit Ausnahme der Köpfe hineingeben und, je nach Dicke, 10 bis 15 Min. köcheln lassen, bis er fast weich ist. Nach etwa 5 Min. Garzeit die Köpfe zugeben. Gut abtropfen lassen und zum Abkühlen auf Küchenpapier legen.

Salz und Pfeffer zum Mehl geben. Eier und Sahne verquirlen. Spargel im Mehl, in der Eimischung und in den gemahlene Mandeln drehen.

Öl in der Friteuse erhitzen und die Spargelstücke portionsweise etwa 5 Min. goldbraun fritieren. Auf Küchenpapier abtropfen. Warm mit den übrigen Zitronenscheiben servieren.

Für 6 Personen

- ◆ 1 kg weißer Spargel (frisch oder gefroren)
- ◆ 1 Zitrone, in dünne Scheiben geschnitten
- ◆ Salz und Pfeffer
- ◆ 75 g Mehl
- ◆ 2 Eier
- ◆ 1 EL Schlagsahne
- ◆ 200 g gemahlene Mandeln
- ◆ Öl zum Fritieren

Eier mit Thunfischfüllung

Ovos recheados

Gefüllte Eier sind eine beliebte Vorspeise, hier die portugiesische Version.

Zubereitung

Die Eier pellen und längs halbieren. Die Eigelbe herauslösen und in eine Schüssel geben.

Den Thunfisch abtropfen lassen. Mit 2 EL Kapern und Petersilie fein hacken. Mayonnaise und schwarzen Pfeffer untermischen.

Die Thunfischmasse auf die Eihälften verteilen und mit den restlichen Kapern garnieren. Auf einem kleinen Salatbett servieren.

Für 2 bis 4 Personen

- ◆ 4 hartgekochte Eier
- ◆ 100 g Thunfisch, aus der Dose
- ◆ 2 1/2 EL Kapern
- ◆ 1 EL gehackte Petersilie
- ◆ 1 EL Mayonnaise
- ◆ schwarzer Pfeffer
- ◆ Salatblätter zum Servieren

Geröstete Mandeln

Amendoas fritas

Wie portugiesische Kartoffelchips (siehe Seite 16) sind warme, frisch geröstete Mandeln ein beliebter Snack zu Getränken. Die Mandeln müssen aber frisch sein.

Zubereitung

Wenig Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Mandeln zugeben und bei mittlerer Hitze hellbraun rösten. Die Mandeln zum Abtropfen auf Küchenpapier heben, dann dünn mit Meersalz bestreuen.

- ◆ Olivenöl zum Rösten
- ◆ blanchierte und abgezogene Mandeln
- ◆ Meersalz

Tomatensuppe mit Wurst

Sopa de salsicha

Dies ist eine herzhaftere, woblauende Suppe aus der Gegend der Stadt Chaves, die für ihre gute Wurst bekannt ist. Wer die echte Wurst nicht bekommt, verwendet für diese Suppe eine andere gute Wurst vom Metzger.

Zubereitung

Den Speck in einem schweren Topf sanft garen, bis das Fett ausgebraten ist. Die Würste mit der Gabel einstecken und einige Minuten mit dem Speck garen, dabei zwei-, dreimal drehen. Dann Zwiebel und Knoblauch untermischen und weichgaren. Tomaten, Lorbeerblatt und Brühe oder Wasser hinzufügen.

Den Topfinhalt zum Kochen bringen und ohne Deckel etwa 30 Min. sanft köcheln lassen.

Die Würste herausnehmen und in Scheiben schneiden, dann wieder in den Topf geben und erhitzen. Salzen und pfeffern. Die Suppe mit pão oder festem Bauernbrot servieren.

Für 6 Personen

- ◆ 2 Streifen magerer Speck, in kleine Stücke geschnitten
- ◆ 225 g geräucherte Knoblauchwurst
- ◆ 225 g morcela oder Blutwurst
- ◆ 1 Gemüsezwiebel, halbiert, in Scheiben geschnitten
- ◆ 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- ◆ 1 kg aromatische Tomaten, gehackt
- ◆ 1 Lorbeerblatt
- ◆ 1 Liter Gemüse- oder Hühnerbrühe (oder Wasser)
- ◆ Salz und Pfeffer
- ◆ pão (siehe Seite 113) oder festes Brot zum Servieren

Tomaten mit Thunfischfüllung

Tomates recheados

Dieses Rezept stammt aus der Gegend nordwestlich von Lissabon. Ich bekam eine dieser Tomaten als Vorspeise, doch zwei pro Person mit grünem Salat und gutem Brot ergeben ein leichtes Mittag- oder Abendessen.

Zubereitung

Den Backofen auf 190 °C (Gasherd Stufe 3) vorheizen.

Von jeder Tomate oben eine Scheibe abschneiden und die Früchte aushöhlen, dann umgedreht abtropfen lassen.

Thunfisch, Zwiebel, Knoblauch, Paprika, Eigelb, Brotkrumen, Petersilie, Salz und Pfeffer vermischen. Das Eiweiß schlagen, bis es steif, aber noch nicht trocken ist, und unter die Thunfischmischung heben.

Die Tomaten aufrecht in eine gebutterte flache ofenfeste Form setzen und mit Thunfischmischung füllen. Jede Tomate mit etwas Öl beträufeln und die Form für etwa 15 Min. in den Backofen schieben, bis die Tomaten weich sind.

Für 6 Personen

- ◆ 6 große Tomaten
- ◆ 1 Dose Thunfisch (200 g), abgetropft
- ◆ 1 kleine Zwiebel, feingehackt
- ◆ 1/2 Knoblauchzehe, sehr fein gehackt
- ◆ 1/2 rote Paprikaschote, geputzt und feingehackt
- ◆ 1 Ei, getrennt
- ◆ 2 EL frische Brotkrumen
- ◆ 1 1/2 EL gehackte Petersilie
- ◆ Salz und Pfeffer
- ◆ Olivenöl zum Beträufeln

Trutas à moda de Bragança

Forelle im roten Schinkenmantel

So liebt man die Forellen in der königlichen Stadt Bragança: eingehüllt in einen tiefroten Mantel aus presunto – dem herrlichen geräucherten, gesalzenen Schinken – und in ausgelassenem Speck gebraten. Das rauchige Aroma des Schinkens und das goldbraune Fett ergeben eine der leckersten Arten, Flussfisch zuzubereiten. Der Räuchergeschmack verleiht diesem Gericht die Authentizität.

Für 4 Portionen

- 4 fette Forellen mit Kopf, ausgenommen
- 4 dünne Scheiben magerer Presunto
- 2 dicke Scheiben durchwachsener Speck mit viel Fett, in Würfel geschnitten

Als Beilage:

Fest kochende gelbe Kartoffeln, als Pell- oder Salzkartoffeln zubereitet

Die Forellen sorgfältig in ihren rubinroten Mantel aus Schinkenscheiben wickeln und beiseite stellen.

Die Speckwürfel in einer Pfanne erhitzen und bei geringer Hitze braten, bis sie alles Fett abgegeben haben und schön knusprig sind. Die Speckwürfel herausnehmen und beiseite stellen.

Die Forelle bei schwacher Hitze im ausgelassenen Fett des Specks braten, etwa 10 Minuten auf jeder Seite. Sie sind gar, wenn sich ihr Fleisch bei Druck fest anfühlt.

Die Forelle auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Beilagen-Kartoffeln in eine Servierschüssel geben und mit den Speckwürfeln bestreuen und – nach Belieben – mit dem Fett aus der Pfanne beträufeln.

BEILAGE KARTOFFELN

Broa

Maisbrot

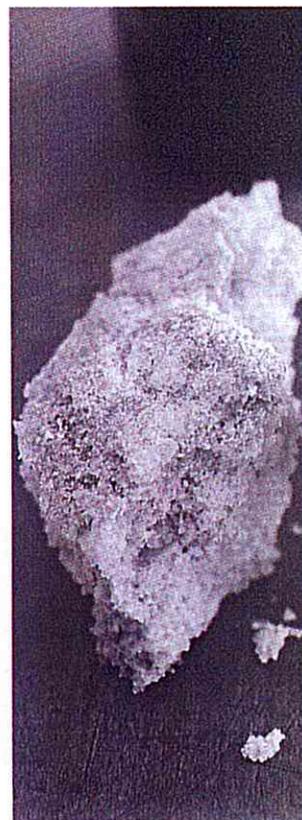
Broa, ein Brot aus gelbem oder weißem Maismehl, ist das tägliche Brot in Portugals ärmeren Gegenden. Hier bringen meist nur die zum Verkauf bestimmten Schinken der halbwilden Schweine der alten Ibérico-Rasse etwas Geld in die Haushaltskassen. Das Brot besitzt eine helle Kruste, unter der sich die goldbraune Krume verbirgt. Die Einheimischen variieren das Verhältnis von Weizen- zu Maismehl. Je höher der Anteil an Weizenmehl, umso leichter ist das Brot. In diesem Rezept wird ein hoher Anteil an Weizenmehl (2 zu 1) verwendet, bei schwereren Broten ist das Verhältnis umgekehrt. Broa schmeckt und sättigt gut. Seine wichtigste Zutat ist der Mais. Dieses widerstandsfähige Getreide aus der Neuen Welt erwies sich für die Bauern im Bergland als wahrer Segen.

Für 2 große Laibe

- 900 g grobes, ungebleichtes Weizenmehl
- 450 g fein gemahlene Maismehl
- 1 TL Salz
- 25 g frische Hefe oder 12 g Trockenhefe oder 1 Portion Sauerteigkultur (siehe Seite 110)
- Mehl zum Bestäuben
- Öl oder Schmalz zum Einfetten des Backblechs

Das Weizenmehl in eine vorgewärmte Schüssel sieben. Maismehl und Salz unterrühren. Die frische Hefe in einer Tasse mit warmem Wasser auflösen und mit einem Löffel voll Mehl bestäuben.

Die Hefe ins Mehl einarbeiten. Nach und nach warmes Wasser zugeben, bis der Teig geschmeidig und weich ist. Den Teig gründlich kneten, eine Kugel formen und mit Mehl bestäuben. Mit einem Tuch bedeckt an einen warmen Platz legen und einige Stunden gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat. Damit das Brot leicht und knusprig wird, muss der Teig gut aufgegangen sein und deutlich Blasen zeigen.



Hände und Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Den Teig auf die Arbeitsfläche geben und damit die Luft gleichmäßig verteilen. Jede Hälfte zu einer Kugel formen und großzügig mit Mehl bestäuben.

Den Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 2) vorheizen. Inzwischen die Teiglaike auf ein Backblech legen, mit einem Tuch bedecken und an einem warmen Platz 30 Minuten gehen lassen. Die Brote 40 bis 45 Minuten backen, bis sie hohl klingen, wenn man die Unterseite klopft. Werden die Brote aus dem Ofen genommen, sind sie innen weich.

Tipps: Das Brot schmeckt hervorragend mit Schinken, Winter und Frühling, fest und in später im Jahr) oder ein paar Schinken und Würste, für die Trás-os-Montes Brot am besten in einem luftigen Platz aufbewahren. Altportugal bei vielen Gerichten als Beilage.

Cataplana de mariscos

Muscheln und Schweinefleisch

Am Strand lebend gesammelte Muscheln in einem geschlossenen Topf im eigenen Saft gegart – was könnte es Besseres geben? Wie bei der spanischen paella gab ein Kochgeschirr diesem alten Gericht seinen Namen: die *cataplana*, zwei schalenförmige Kupfertöpfe, die mit Scharnieren verbunden sind, sodass man sie fest verschließen und sogar umdrehen kann, ohne dass etwas herausfällt. Darin kann man kleine, gleich große Stücke verschiedener Nahrungsmittel – Muscheln, weißen Fisch, Thunfisch, Schwertfisch, Fleisch und Kartoffeln – gleichmäßig und schnell im eigenen Dampf garen. Die Zutaten der regionalen Rezepte variieren, doch Venus- oder Miesmuscheln gehören fast immer dazu. Ein wenig Schinken, *chouriço* oder frisches Schweinefleisch empfiehlt sich. Die Kartoffeln sollen den Geschmack der Meeresfrüchte aufnehmen und das Gericht andicken, vor allem wenn die anderen (teureren) Zutaten knapp sind. Falls eine *cataplana* nicht zu Ihrem Hausrat zählt, können Sie durchaus eine schwere Pfanne mit einem gut schließenden Deckel verwenden. Wichtig für Ihren Einkauf: Die Muscheln, die in einem Gefäß literweise abgemessen werden, müssen noch lebend in ihrer Schale stecken!

2 Portionen als Hauptgericht,

4 Portionen als Vorspeise

1,2 l Venus-, Herz-, Mies- oder andere Muscheln

3 EL Olivenöl

1 große Zwiebel, in feine Ringe geschnitten

2–3 Kartoffeln, geschält und gewürfelt

110 g Schweinefleisch in Würfeln oder

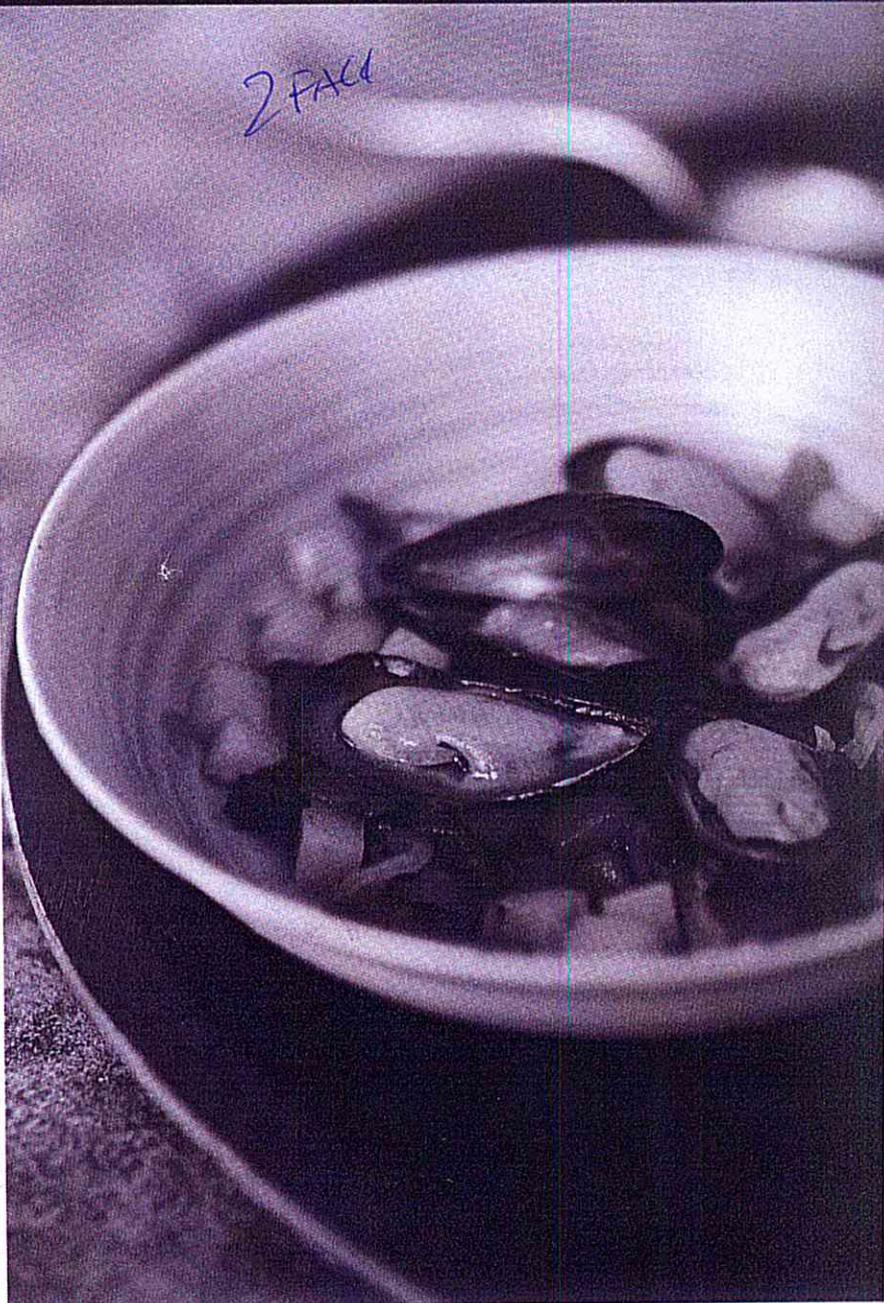
50 g Presunto oder Chouriço, gewürfelt

Salz

2 EL Weißwein

Petersilie oder Korianderblätter, zerkleinert

Venus- oder Herzmuscheln 1 bis 2 Stunden in kaltem Wasser einweichen, damit sie eventuell vor-



handenen Sand abgeben; Miesmuscheln gründlich abreiben und den Bart abschneiden (wenn der Bart entfernt wird, sterben sie – und frische Muscheln sollten immer lebend in den Topf kommen).

Inzwischen bei geringer Hitze in einem Teil der *cataplana* ein *refogado* zubereiten: Öl erhitzen und darin die Zwiebeln 25 bis 30 Minuten langsam braten, bis sie goldbraun sind. Kartoffeln und Schweinefleisch zugeben, leicht salzen und 5 Minuten braten. Wein und Muscheln hinzufügen. Den Deckel der *cataplana* schließen und das Ganze 10 Minuten garen, dann

die *cataplana* umdrehen und den Inhalt 10 Minuten garen. Wenn Sie eine Pfanne verwenden, setzen Sie den Deckel fest auf und garen für 20 Minuten. Dabei die Pfanne ab und zu schütteln, damit sich der Inhalt gleichmäßig gart.

Die *cataplana* öffnen. Das Gericht mit Petersilie in der *cataplana* servieren – und genießen Sie es wie ein Fischgericht (mit den Fingern) direkt aus der Pfanne.

Tipp: Stücke von Bauernbrot dazu servieren und in der Brühe aufzutunken und die Finger damit

2 FACH

Kaninchen mit Zwiebeln

Coelbbo com cebolada

In diesem Rezept werden die großen, süßlichen milden portugiesischen Zwiebeln langsam gedünstet, bis eine goldbraune Sauce entstanden ist. Erst dann gibt man das Kaninchen hinzu. Die Garzeit hängt vom Alter des Kaninchens ab. Junge Stalkaninchen sind zarter, haben aber weniger Aroma und werden 45 Min. gegart, Wildkaninchen können 1 1/2 bis 2 Stunden benötigen.

Zubereitung

Die Zwiebeln mit dem Öl in einen schweren Schmortopf geben. 3 EL Brühe und eine Prise Salz hinzufügen. Die Zwiebeln abgedeckt bei schwacher Hitze garen. Wenn sie goldbraun sind, auf mittlere Temperatur heraufschalten und den Zucker hineinrühren. Die Zwiebeln erneut unter häufigem Rühren ca. 15 Min. garen, bis sie karamelisiert sind.

Den Backofen auf 150 °C (Gasherd Stufe 1) vorheizen.

Nötigenfalls die Zwiebeln mit etwas Brühe befeuchten. Dann die Kaninchenteile in den Schmortopf legen. Einige Male drehen und den Essig zugießen. Großzügig pfeffern und etwa 5 Min. bei mittlerer Hitze garen.

Den Deckel auflegen und den Topf in den Backofen stellen. Wenn das Fleisch weich ist, die Kaninchenteile auf eine vorgewärmte Servierplatte heben. Nötigenfalls den Geschmack der Zwiebeln durch weiteren Essig oder Zucker heben. Dann auf dem Herd noch einmal einige Minuten bei starker Hitze braten. Über das Fleisch geben.

Schmortopf von Ziege oder Lamm

Cacarola de cabrito

Schmortöpfe sind in Regionen des Binnenlandes als Hauptspeise sehr beliebt. Dieser wird mit Koriander und roten Paprika zubereitet und kommt aus dem Alentejo. Dazu reicht man einen körperreichen Wein wie ausgeweihten Dão oder roten Barraida.

Zubereitung

Das Öl in einem Bräter auf dem Herd erhitzen. Gemüse (ohne die Kartoffeln), Kräuter und Fleisch zugeben. Mit Rotwein und, sofern verwendet, Portwein übergießen. Gut salzen und pfeffern. Abgedeckt 20 Min. sanft köcheln lassen und hin und wieder umrühren.

Den Backofen auf 190 °C (Gasherd Stufe 3) vorheizen.

Die Kartoffeln um das Fleisch verteilen und die Speckstückchen daraufstreuen. Dann für 40 bis 50 Min. in den Backofen schieben, bis der Topfinhalt gebräunt ist, dabei gelegentlich begießen. Nötigenfalls noch etwas Wein oder Wasser hinzufügen. Vor dem Servieren gehackte Petersilie und Koriander darüberstreuen.

Kaninchen mit Zwiebeln

Für 4 bis 5 Personen

- ◆ 1 kg Gemüsezwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
- ◆ 2 EL Olivenöl
- ◆ 3 bis 4 EL Fleischbrühe
- ◆ Pfeffer
- ◆ 2 EL Zucker
- ◆ ca. 1,3 kg Kaninchenteile
- ◆ etwa 4 EL guter Rotweinessig

BEILAGE KARTOFFELN

BROCCOLI

Für 6 Personen

- ◆ 6 EL Olivenöl
- ◆ 1 große Zwiebel, gehackt
- ◆ 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- ◆ 1 Möhre, gehackt
- ◆ 2 rote Paprikaschoten, entkernt und in Scheiben geschnitten
- ◆ mehrere Stengel Petersilie oder Koriander
- ◆ 1,5 kg Zieglein- oder Lammkeule, in Stücke geschnitten
- ◆ 450 ml Rotwein
- ◆ 2 bis 3 EL Portwein (nach Belieben)
- ◆ Salz und Pfeffer
- ◆ 1 kg festkochende Kartoffeln, vorgegart, in dicken Scheiben
- ◆ 25 g fetter Speck, in kleinen Stücken
- ◆ gehackte Petersilie und Koriander

zu creme

portugiesischen Be-
k – gibt keinen ein-
as Gericht schmeckt.
alt besitzt eine
Desserts. Mögliche
Schweinespeck,
oder Butter.

Mandeln
lagen

asser in einen Topf
en, bis die Kristalle
rup entsteht. Bei
is der Sirup Fäden
sistenz, wenn man
ager und Daumen
derziehen der Finger
iesen Test nur, wenn
n Zucker zu arbeiten.
erbrennen, ist groß.)

en. Das Ganze zum
uten garen. Vom Herd
essen. Die Eigelbe ein-
ndigem Schlagen
– vom Herd nehmen,

stufe 4–5) vorheizen.
ten. Mit der Hälfte des
hung einfüllen und
uen. 30 bis 40 Minu-
er beim Einstechen

Bola de familia Maisgrieß-Orangen- Kuchen

Ein goldgelber Kuchen, bei dem Polentagrieß der Krume eine nussige Süße verleiht, die ihren angenehmen Ausgleich in der Säure der Zitrusfrüchte findet. Die Früchte sollten klein, sauer und sehr saftig sein. Bitterorangen (Pomeranzen) sind perfekt dafür. Falls man sie nicht bekommt, sollte man wegen der unentbehrlichen Säure eine Orange und eine Zitrone verwenden.

Für 8 Portionen

180 g Mehl mit Triebmittel
1 TL Backpulver
50 g Polentagrieß
225 g Zucker
225 ml mildes Olivenöl
4 mittelgroße Eier
Saft und abgeriebene Schale von 2 Bitterorangen
oder 1 Orange und 1 Zitrone

Den Backofen auf 170 °C (Gas Stufe 1) vorheizen. Das Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen. Polentagrieß und Zucker hinzufügen, schütteln, um die Zutaten zu mischen. Eine Vertiefung in die Mitte drücken und das Öl hineingießen. Die Eier zugeben und zuerst mit der Hand, dann mit einem Holzlöffel untermischen, bis der Teig glatt und ohne Klümpchen ist. Den Orangensaft (einen Esslöffel für die Form zurückbehalten) und die Orangenschale hinzufügen. Der fertige Teig sollte langsam vom Löffel tropfen. Ist er zu fest, etwas Wasser untermischen.

Eine quadratische Backform (18 cm Seitenlänge) einfetten, den Boden mit Backpapier bedecken. Papier und die Wände der Form mit dem restlichen Orangensaft bestreichen. Den Teig einfüllen und 1 Stunde backen, dann prüfen, ob der Kuchen bereits gut aufgegangen ist, sich von den Wänden der Form gelöst hat und sich fest anfühlt. Falls nicht, 15 Minuten weiterbacken. Herausnehmen und 10 Minuten ruhen lassen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

