

1/2

⇒ LORI



In vielen Teilen Portugals lebt und arbeitet man immer noch auf einfache, traditionelle Weise.

Marinierter Fisch

Escabeche

Als Vorspeise für 6 bis 8 Personen

- ◆ 6 bis 8 Filets von festem, weißfleischigem Fisch wie Meerbrasse, Seeteufel, Kabeljau oder Schellfisch
- ◆ 3 EL gepfeffertes und gesalzenes Mehl
- ◆ 3 EL Olivenöl
- ◆ 2 bis 3 EL gehackter frischer Koriander zum Servieren

Marinade

- ◆ eine große Prise Safranfäden
- ◆ 3 EL heißes Wasser
- ◆ 1 milde Zwiebel, in dünnen Scheiben
- ◆ 2 EL Olivenöl
- ◆ 2 rote Paprikaschoten, geputzt und in Streifen geschnitten
- ◆ 1/2 TL zerstoßene getrocknete rote Chilies
- ◆ 1 1/2 TL zerstoßene Kreuzkümmelsamen
- ◆ 2 EL milder Weißweinessig
- ◆ abgeriebene Schale und Saft von einer unbehandelten Orange
- ◆ eine Prise Zucker
- ◆ Salz und Pfeffer

Als es noch keine Kühlschränke gab, konservierte man Wild und Fisch, indem man sie in einer Marinade aus Essig oder Wein sowie Kräutern und/oder Gewürzen einlegte (wie Rollmops). Ähnlicher escabeche wurde auch in der Karibik und in Spanien zubereitet. Einige Rezepte sind weit einfacher. Dies ist das beste, das ich kenne.

Zubereitung

Zur Herstellung der Marinade die Safranfäden in einer schweren Pfanne erhitzen und 1 bis 2 Min. ohne Fett rösten. Die Fäden zerstoßen und 10 Min. in dem heißen Wasser einweichen.

Die Zwiebel 2 Min. im Olivenöl braten, dann Paprika, zerstoßene Chilies und Kreuzkümmel zugeben. Den Paprika braten, bis er weich ist. Essig sowie abgeriebene Schale und Saft der Orange hineinrühren. Einige Minuten köcheln lassen, dann Zucker sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack zugeben.

Den Fisch in dem gewürzten Mehl wenden und in 3 EL Öl braten, bis er eben gar und leicht gebräunt ist.

Die Filets nebeneinander in eine flache Schüssel (kein Metall) legen und die Marinade darübergießen. Abkühlen lassen.

Die Schüssel abgedeckt 24 Std. in den Kühlschrank stellen, dabei die Filets zwei-, dreimal drehen. Vor dem Servieren den Fisch 15 Min. auf Raumtemperatur kommen lassen. Koriander unterheben, dann servieren.

A:A ⇒ LOZ

Unbenannt

Garnelen aus dem Ofen

12	Riesengarnelen
4	Knoblauchzehe
6 Stängel	Petersilie
6 EL	Olivenöl
6 EL	Weißwein
2 EL	Zitronensaft
	Salz

Garnelen kurz abspülen,
in eine ofenfeste Form legen,
Backofen auf 250°C vorheizen.

Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden,
Petersilie waschen und von den Stielen zupfen,
beides über die Garnelen streuen.

mit dem Olivenöl, Weißwein, Zitronensaft begießen
und alles etwas verrühren.
Im Ofen ca. 7 min. (bei rohen Garnelen)
ca. 3-4 min. (bei vorgegarten Garnelen) garen,
danach mit etwas grobem Salz bestreuen.

1/2 ⇒ 70g

x

Chuletas de vitela da Beira

Panierte Kalbskoteletts

Dieses raffinierte Gericht aus der Region Beira Litoral präsentiert durch die Zugabe von Petersilie eine Verfeinerung der üblichen Ei-Semmelbrösel-Panade. In dieser Gegend werden die Koteletts traditionell mit Schmalz gebraten.

Für 4 Portionen

- 4 Kalbskoteletts
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- Salz und Pfeffer
- 1 kleines Glas Weißwein
- 2 EL Schmalz oder Öl

Für die Panade:

- 1 großes Ei
- 4 EL Petersilie, sehr fein zerkleinert
- 4-5 EL frische Semmelbrösel

Die Koteletts mit Hilfe eines breiten Messers flach drücken und mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch in einen tiefen Teller legen und den Wein darüber gießen. Einige Stunden oder besser über Nacht marinieren.

Drei Teller bereit stellen. Im ersten das Ei mit der gleichen Menge Wasser verschlagen, auf dem zweiten die Petersilie ausbreiten und auf den dritten die Semmelbrösel geben. Die Koteletts abgießen und kurz abtropfen lassen. Jedes Kotelett zuerst im Ei, dann in der Petersilie und zuletzt in den Semmelbröseln wenden. Darauf achten, dass sie jeweils von allen Seiten bedeckt sind.

Das Schmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Koteletts nebeneinander hineinlegen (eventuell in zwei Portionen braten) und 4 bis 5 Minuten von jeder Seite braten, bis sie goldbraun sind.

Tipp: Gut dazu passen kleine Pellkartoffeln, die mit etwas Olivenöl und Knoblauch gewürzt sind.

Manjar branco de Coimbra

Milchpudding mit Orangenaroma

Manjar branco (weißes Essen), auch als *teta de freira* (Nonnen-Brustwarzen) bekannt, gehört zu Portugals verblüffendsten Gerichten. Das Rezept stammt aus dem Mittelalter und in die klassische Variante, wie sie in Coimbra zubereitet wird, gibt man zerkleinertes Hühnerfleisch. Für die authentische Zubereitung braucht man vier unglasierte flache Keramikformen, aber andere feuerfeste Formen tun es auch.

Für 4 Portionen

- 100 g pochierte Hühnerbrust, in einem Mörser zerdrückt oder im Mixer mit etwas Brühe zerkleinert
- 6 EL Hühnerbrühe oder Wasser
- 100 g Reismehl
- 500 ml Vollmilch
- 100 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 2 EL Orangenblütenwasser oder 1 TL geriebene Orangenschale

In einem Topf Hühnerbrust, Brühe und Reismehl verrühren. Die restlichen Zutaten rasch unterrühren. Die Mischung erhitzen, bis sie einzudicken beginnt, dabei ständig rühren, um Klümpchen zu verhindern. Die Hälfte der Mischung auf vier kleine Formen verteilen. Abkühlen lassen, bis sich eine Haut bildet. Zwei Drittel der restlichen Mischung auf die Formen verteilen, dabei so aufschichten, dass in der Mitte eine Erhöhung entsteht. Wiederum warten, bis sich eine Haut gebildet hat. Die restliche Mischung so aufschichten, dass eine brustähnliche Form entsteht.

Den Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 3) vorheizen. Die Formen in den Backofen stellen und den Pudding 20 bis 25 Minuten garen, bis sich einige braune Fleckchen an der Oberfläche zeigen.

Kühl servieren. Im Sommer einige Waldbeeren und im Winter Backäpfel dazu reichen.

Doce de Tomate mit Vanil

Diese aromatische reitet wie mermeladen Sie feste sonnigen Mittelmeerraum. Bergland sind die schwierigen Beding Winde mit hohen doppelt »anstreng bestäuben könnte verbreitet wird.

Ergibt etwa 3 kg

- 1,8 kg sonnenger mit festem Frucht
- 1,8 kg brauner Zucker
- 1 kurzes Stück Vanillin nach aufgeschliffen
- Saft von 2 Zitronen

Die Tomaten über die Kerne zu entfernen feinmaschiges Sieb

Die Tomatenmasse geben. Erhitzen und aufgelöst hat. Die zugeben und 1 bis 2 Masse eine dickliche haben hat. Die Vanillin in die Masse gegeben sterilisierte Gläser füllen und an einer dunklen Stelle aufbewahren.

Tipps: Die Konfitüre *pão-de-ló* (Rührkuchen) oder als Aufstrichbrot, siehe Seite 1 und mit Olivenöl und einem Löffel sehr

A/3 ⇒ HGB

60

Reicher Fischeintopf *Caldeirada Rica*

für 14 Personen

- 4 1/2 kg Fisch (Seezunge, Seebarsch, Rotaugen, Steinbutt, Barsch)
- 1 Schwertfisch
- 12 Sardinen
- 2 kg Tomaten
- 6 Zwiebeln
- 3 grüne Paprikaschoten
- 1/2 Tasse Olivenöl
- 8 gehackte Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 2 EL Essig
- 8 Pfefferkörner
- 2 kleine Piripiris
- 2 Lorbeerblätter
- geriebene Muskatnuß
- Butter
- 12 Scheiben Weißbrot

◆ Die Fische säubern und leicht salzen. Tomaten häuten, kleinschneiden und entkernen, Zwiebeln in Ringe schneiden. Paprika entkernen und in dünne Ringe schneiden.

In einem Keramik- oder Emailtopf die Zwiebeln in 1 EL Öl bei mittlerer Hitze leicht anbraten. Knoblauch, gehackte Petersilie und Tomaten zugeben. Mit Essig ablöschen. Etwa 15 Minuten kochen, eventuell etwas Wasser zugießen. Mit Pfefferkörnern, Piripiris, Lorbeerblättern, Muskat und Salz würzen, weiter köcheln.

Währenddessen die Fische in etwa 6 cm große Stücke schneiden, den Sardinen nur die Köpfe abtrennen. Den Topf vom Herd nehmen und mit einer Lage Fisch auslegen. Eine Lage Paprika und eine weitere Schicht Fisch darübergeben. Darauf die Sardinen legen, Butterflöckchen daraufsetzen und mit Brotscheiben abdecken. Den Topf schließen und bei schwacher Hitze kochen, ab und zu schütteln.

Hat die Flüssigkeit die Brotscheiben bedeckt, ist der Fischeintopf fertig. Mit dem restlichen Öl begießen.

Zum Servieren jedem eine Scheibe Brot und je ein Stück der verschiedenen Fischarten auf den Teller legen. Die Sauce getrennt reichen.

Varianten:

- ▷ Statt Brot kann Reis gereicht werden.
- ▷ Den Schwertfisch durch 600 g große Krabben (ungeschält und mit Köpfen) ersetzen.

◆ Die Zwiebeln in Öl anbraten. kleingeschnittene Tomaten, gehacktes Lorbeerblatt zugeben, Pfefferkörner zugeben. Etwas Wasser zugießen und alles bis etwa 10 Minuten kochen. Essig hinzufügen und weiter kochen, bis gar sind.

Zum Servieren das in Stücke geben auf einen Keramikteller legen. Die Sauce darübergeben.

Variante:

Statt Maisbrot kann auch Weißbrot werden.

◆ Die Aale säubern und in Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und in große Stücke schneiden, Zwiebelringe darüberlegen.

Die Fischstücke in einen Keramiktopf geben und mit Öl begießen. Mit gehacktem Knoblauch, Lorbeerblatt, Ingwer bestreuen. Essig zugießen, Butterflöckchen darübergeben. Zudecken und im Vorfeld bei mittlerer Hitze etwa 45 Minuten kochen lassen.

Variante:

Aus den Resten läßt sich eine Suppe zubereiten: Wasser, drei bis vier Scheiben Brot und frische Minzeblättchen zugeben und erneut aufkochen. Heiß servieren.

Huhn vom Holzkohlengrill

Frango no churrasco

Für 4 Personen

- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 5 EL trockener Weißwein
- etwa 1/2 TL Paprika
- piri-piri (siehe Seite 110) oder Tabasco-Sauce
- Salz und Pfeffer
- 4 Hühnerteile

Über Holzkohle gegarte Speisen sind immer beliebt, vor allem im Freien und im Süden Portugals, nicht nur wegen des köstlichen Aromas, das sie während des Garens erhalten, sondern auch wegen der geselligen Atmosphäre, die sie begleitet.

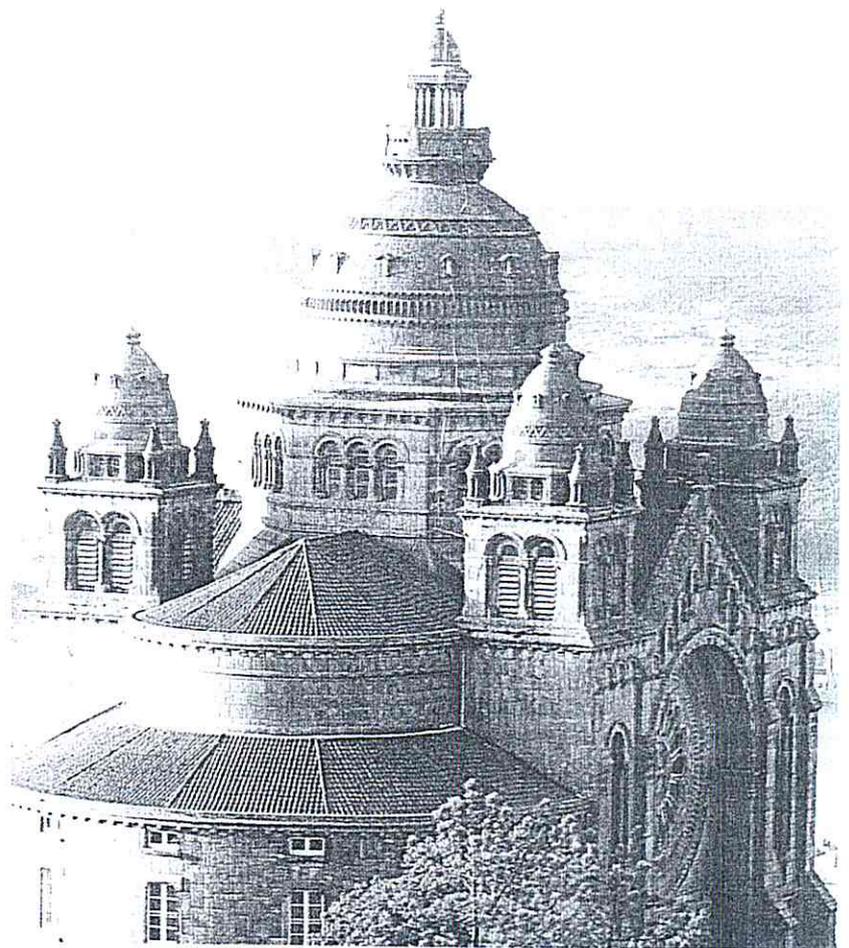
Zubereitung

Knoblauch, Wein, Paprika, piri-piri oder Tabasco-Sauce sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack mischen.

Die Hühnerteile dreimal einschneiden und nebeneinander in eine flache Form legen. Die Weinmischung darüberschöpfen und gut einreiben. Abgedeckt für 2 Std. an einen kühlen Platz stellen, zwischendurch gelegentlich drehen.

Gartengrill oder elektrischen Grill vorbereiten.

Das Huhn aus der Form nehmen und auf dem Grill etwa 25 Min. braten, bis klarer Saft austritt, zwischendurch zweimal drehen und mit der verbliebenen Weinmischung bepinseln.



Die Wallfahrtskirche St. Lucia oberhalb von Viana do Castelo, einem Zentrum der portugiesischen Folklore, das für Trachten, Stickereien, Schmuck und Keramik berühmt ist.

Gegrillte Kalbfleischspieße

Espetada

Für 4 Personen

- 550 bis 700 g Kalbfleisch, in 3 cm große Würfel geschnitten
- 1 bis 2 dicke Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 Lorbeerblatt, halbiert
- eine kleine Handvoll Petersilie mit etwas Majoran gemischt, gehackt
- 6 EL mittelschwerer Rotwein oder trockener Weißwein
- 2 EL Olivenöl sowie Öl zum Bepinseln
- Salz und Pfeffer

Wie anderswo in Portugal ist auch auf Madeira das als Kalbfleisch (vitela) angebotene Fleisch tatsächlich von entwöhnten Kälbern stammendes junges Rindfleisch und daher erheblich dunkler und zäber als das fast weiße Fleisch, das wir kennen. Auf der Insel macht man es gewöhnlich zarter, indem man es in Wein mariniert und dann zum Garen auf Spieße aus Lorbeerholz steckt. Zu den espetada, wie die Spieße heißen, wird traditionell junger Wein gereicht.

Zubereitung

Die Fleischwürfel auf vier Spieße stecken und nebeneinander in eine flache Form legen (nicht aus Metall).

Knoblauch, Kräuter, Wein, Öl und Pfeffer vermischen und über das Fleisch geben. Die Spieße drehen und für 2 Std. an einen kühlen Platz stellen, zwischendurch ab und zu drehen.

Den Grill vorheizen.

Die Spieße aus der Marinade nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dünn mit Öl bestreichen und grillen, dabei gelegentlich drehen und mit Öl bepinseln, bis sie gar sind.

Mit Salz bestreuen und servieren.

Linsen mit Schweinebauch

Lentilhas com porco

Für 6 Personen

- 500 g grüne oder braune Linsen
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 1 Möhre, gehackt
- 4 Knoblauchzehen, längs halbiert
- 1 rote Paprikaschote, geputzt und gehackt
- 225 g Blutwurst
- 225 g chouriço
- 225 g Schweinebauch, in Stücke geschnitten
- 1 Lorbeerblatt, fast durchgerissen
- einige Stengel Petersilie
- 1/2 EL Paprikapfeffer
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Dies ist ein typisches, kräftiges und sättigendes Gericht vom Lande, traditionell für Leute gedacht, die unter freiem Himmel hart arbeiten.

Zubereitung

Alle Zutaten in einen schweren Schmortopf geben und so viel Wasser dazugießen, daß sie etwa 2,5 cm hoch bedeckt sind. Zum Kochen bringen und 30 bis 40 Min. sanft köcheln lassen, bis der Schweinebauch und die Linsen weich sind und kaum noch Flüssigkeit vorhanden ist. Nötigenfalls noch etwas kochendes Wasser zufügen.

Blutwurst und chouriço in Scheiben schneiden und wieder in den Topf geben. Umrühren und servieren.

Feigen-Mandel-Tarte

Zutaten

Für den Mürbeteig:

100 g Zucker
200 g Butter
300 g Mehl
1 Ei

für den Belag:

500 g reife Feigen, abgezogen
250 g Mandeln, frisch gemahlen
250 g Zucker

Messen Sie alle Zutaten ab und stellen Sie die Zutaten für den Mürbeteig kalt.

Der Mürbeteig

Für den Mürbeteig sieben Sie das Mehl auf die Arbeitsfläche und häufeln es an.

Mit einem Löffel drücken Sie eine Mulde in das Mehlhäufchen und geben Zucker und das aufgeschlagene Ei hinzu.

Dann schneiden Sie die gekühlte Butter in kleine Stücke, geben sie darüber und kneten alle Zutaten zu einen gleichmässigen Teig und stellen ihn kalt.

In der Zwischenzeit pinseln Sie eine runde Kuchenform mit Butter aus.

Mahlen Sie die Mandeln, die dann mit der angegebenen Menge Zucker vermischt werden.

Die Feigen müssen abgezogen, also die äusserste Schicht geschält werden.

Dann rollen Sie den Mürbeteig aus und geben die Hälfte der Zucker-Mandelmischung auf den Teig.

Dann verteilen Sie die Feigen mit der Spitze nach oben auf dem Teig und geben die restliche Mandel-Zucker-Mischung über die Feigen.

Im vorgeheizten Backofen wird die Feigen-Mandel-Tarte bei 200 Grad (Gas: 3 - 4) etwas 30 Minuten gebacken bis sie braun ist.

Die Tarte behutsam aus der Form nehmen. Sie kann kalt oder warm serviert werden.