SO FEIN SCHMECKT PORTUGAL

magazin
Lust auf Genuss
no. 8

SO FEIN SCHMECKT PORTUGAL
Urlaubsküche zum Verlieben

Feijoada de Legumes

Caldeirada de Peixe

Pastéis de Bacalhau

KULINARISCHE GRÜSSE VON LISSABON BIS PORTO

+ Duftende Eintöpfe, Gegrilltes und knuspriges Gebäck: portugiesische Küche pur
+ Von der Sonne verwöhnt: edle Tropfen von Vinho Verde bis Portwein
+ Sterneköche Hans Neuner und Dieter Koschina über ihre Liebe zum Land

lust-auf-genuss.de

Deutschland: € 4,90 Österreich: € 5,60 – Schweiz: sfr 8,50 – Benelux: € 5,90 – Italien/Spanien: € 6,90

8/2024

Seit 50 Jahren die Nr. 1

Gärtnern Schritt für Schritt

In der neuen Ausgabe von Mein schöner Garten Spezial zeigt unser Gartenprofi Dieke van Dieken für alle vier Jahreszeiten 33 Gartenprojekte zum Nachmachen.



Ab 14.6.2024 im Handel!

Foto: Friedrich Strauss Gartenbildagentur

ALLES FÜR DEINEN GARTEN. UND FÜR DICH.

Hier geht's direkt zum Abo:



SAUDADE, SAUDADE ...

Liebe Leserinnen und liebe Leser!

Für die Portugiesen steht dieser melancholische Ausdruck für ein Lebensgefühl, für eine Sehnsucht. Für mich steht er für das Fernweh nach Weite, Wein und Wellen. Nach knorrigen Korkeichen, unter denen Schafe weiden. Nach wilden Wiesenblumen, Eukalyptus, rauen Küsten, absoluter Stille und charmanten, historisch reichen Städten. Auch wenn ich erst im April mäandernden Bergbächen beim Plätschern zuhören und an einsamen Stränden bunte Muscheln sammeln durfte: Ich vermisse Portugal bereits jetzt wieder. Es hat mich tief im Innern gepackt, dieses wunderschöne Fleckchen Erde voller Poesie und Herzenswärme. Wer erinnert sich nicht an den ersten genossenen Pastel de Nata? Und ist daraufhin in Lissabon zur Confeitaria de Belém – direkt neben dem Kloster liegend – gepilgert? Reine Liebe, die durch den Magen geht! Caldeirada de Peixe (S. 59), Bacalhau à Gomes de Sá (S. 43), Francesinha (S. 58), welch rollend-wohlige Lautmalereien. Jemand noch ein Gläschen Portwein? Machen Sie es sich gemütlich und feiern Sie mit mir das kulinarische Erbe unserer iberischen Nachbarn. Bom Apetite!

ANNA TALLA
PRODUKTIONSLEITERIN

magazin G

AUF DER SUCHE NACH GEHEIMREZEPTEN?

Unseren Newsletter abonnieren!

Ausgewählte Rezepte und noch viel mehr rund um unser liebstes Thema Genuss. Lassen Sie sich jeden Monat aufs Köstlichste überraschen!

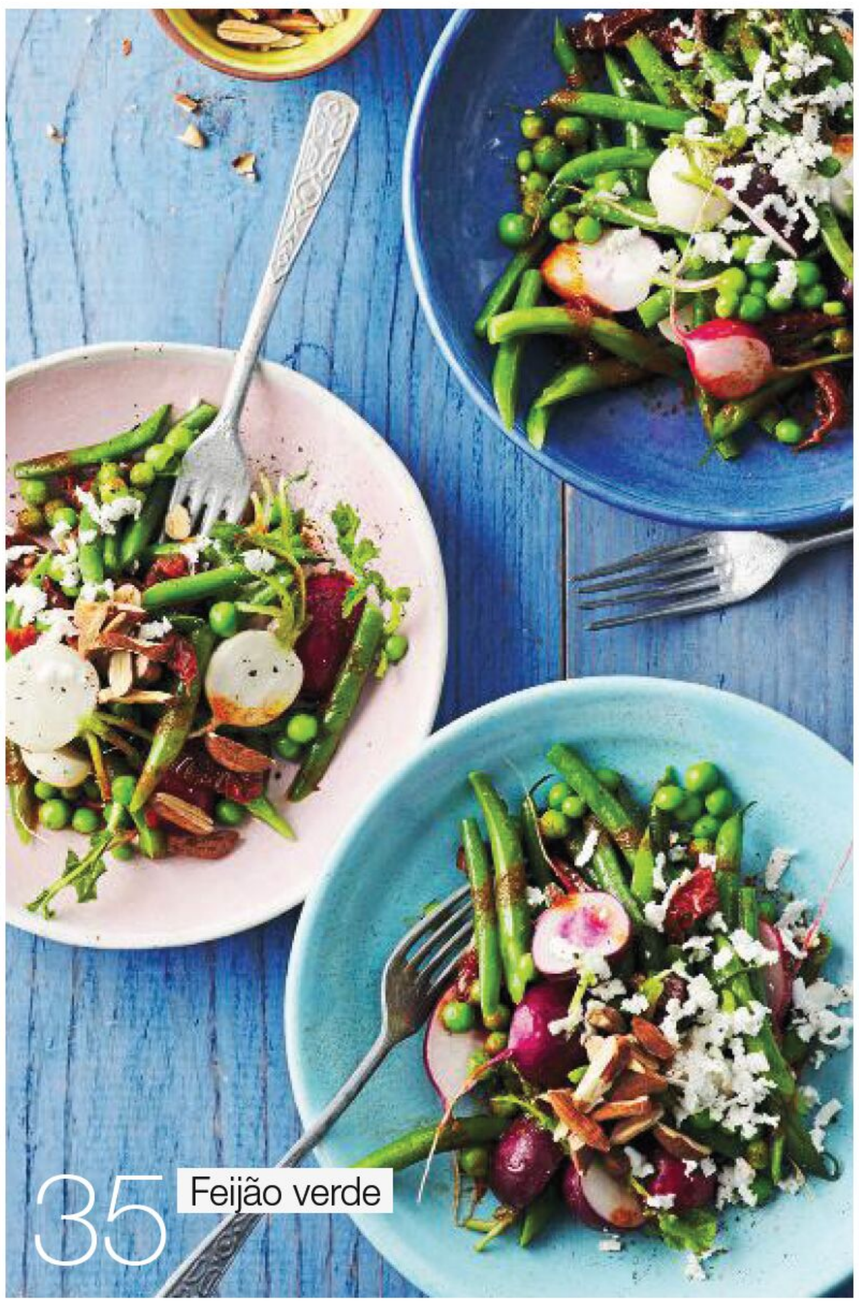
Folgen Sie uns auf: **www.lust-auf-genuss.de**
www.facebook.com/lustaufgenuss www.instagram.com/lust_auf_genuss_official/

Fotos: privat; StockFood Studios/Jorma

INHALT



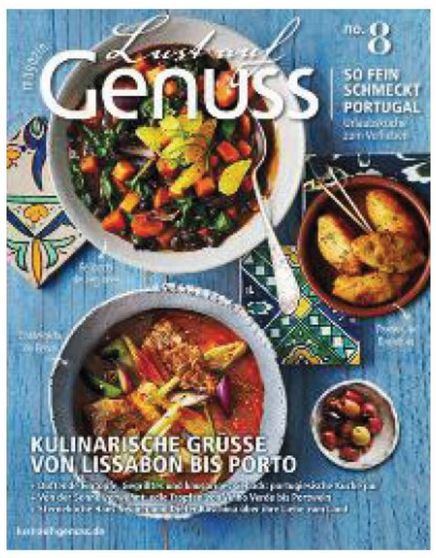
12 Kartoffel-Käse-Bällchen mit Piri-Piri-Dip



35 Feijão verde



48 Francesinha



Unsere Titelrezepte finden Sie auf Seite 52, 53 & 76

Urlaubsküche: So schmeckt Portugal

Magazin
Besonderes für Foodies **6-8**

Restaurant-Tipp
Im „Piri Piri“ begeistert Ana Gomez mit Portugals facettenreicher Küche **10**

Vorspeisen und Salate
Frisch und bunt: Von Kabeljaukroketten mit Piri-Piri-Dip über Sardinen-Tatar bis hin zu Empadinhas de Legumes **12-27**

Menschen
Sternekoch Hans Neuner lädt in seinem Gourmetrestaurant „Ocean Restaurant“ zu maritimen Genuss ein **28-29**

Zwischengänge
Für den kleinen Hunger: Garnelen mit Portwein und Vinho verde, Salada com Favas oder Bacalhau mit Kartoffelstroh **30-43**

Menschen
Im Restaurant „Vila Joya“ verzaubert Dieter Koschina mit großer Kochkunst **44-46**

Für Sie probiert
Süße Kleinigkeiten: So nascht Portugal **47**

Hauptgänge
Kulinarisch, köstlich, kreativ: Traditionelle Gerichte wie Sopa de Marisco begeistern Ihre Gäste **48-61**

Getränke
10 Weine des Landes, passend zu unseren Gerichten **62-64**

Schnell und Easy
Gefüllt oder auf dem Sandwich: So vielseitig sind Sardinen **66-67**

Besuchen Sie uns auch auf lust-auf-genuss.de – einscannen, abtauchen, genießen!

An diesem Symbol erkennen Sie unsere Titelthemen



49 Pulpo mit Pimentón-Creme



71 Piri-Piri-Pommes mit Knoblauch-Dip



85 Mandel-Orangen-Küchlein

Außerdem: Tipps, Themen, Trends zum Thema

Petiscos
Die Kleinen zum Teilen: Gebeizter Kabeljau mit Pimientos-Püree, Bohnen-Zwiebel-Tempura mit Zitronenjoghurt und Co. ..**68-81**

Desserts
Großes Finale: Klassiker und raffinierte Ideen für einen süßen Abschluss **82-90**

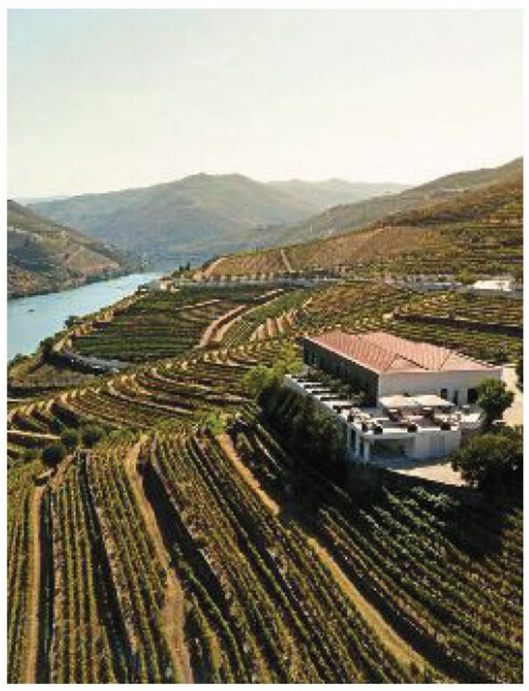
Lust auf ...
... einen Besuch in Porto? Diese Adressen müssen Sie besuchen **92-94**

Experten-Kolumne
Insider Karl Niehusen über seine Leidenschaft für guten Fisch und wie er am besten frisch bleibt.....**96**

Editorial.....**3**

Rezept-Register/Impressum.....**98**

Vorschau ins nächste Heft.....**99**





Portos Genussmomente: Feine Tipps aus der Wiege des Portweins

92



Die **zehn besten Weine** passend zu unseren Gerichten im Heft stellt Ihnen **Sommelière Christina Hilker** vor

62

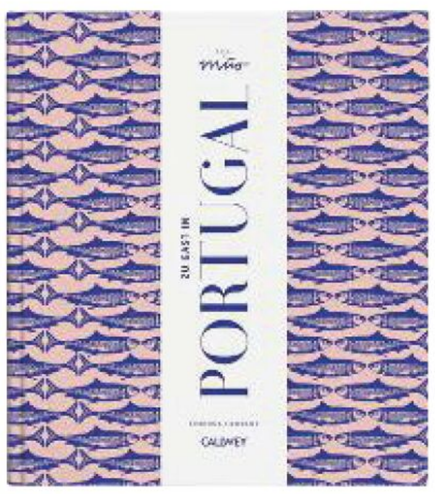


DURCH DIE BLUME GESAGT

DER GUSSEISERNE TOPF VON LE CREUSET VERSPRÜHT NICHT NUR EINEN FLORALEN CHARME, SONDERN IST EIN WAHRES MULTITALENT ZUM KOCHEN, SCHMOREN UND BRATEN. DAS BLUMIGE DESIGN ERINNERT AN ROSAFARBENE WINDRÖSCHEN UND IST DAS PERFEKTE GESCHENK FÜR GANZ BESONDERE ANLÄSSE. CA. 34 X 27,5 CM, UM 329 EURO, *www.lecreuset.de*

SCHON GEWUSST?

Diese Entdeckungen sorgen bei Foodies für Freude: Neuzugänge im Topfregal, kulinarische Rezepte aus Portugal und Must-haves für Feinschmecker



ZU GAST IN PORTUGAL

Mit dem Kochbuch „Zu Gast in Portugal“ kann man die kulinarischen Highlights der portugiesischen Küche jetzt von überall aus genießen. Zu verdanken haben wir das der Autorin Corinna Lawrenz, die mit ihren liebevoll ausgewählten Rezepten den portugiesischen Flair zu uns nach Hause bringt. Von gegrilltem Fisch, feuriger Piri Piri und frischem Koriander im Süden bis hin zu cremigem Schafskäse, würzigem Geräuchertem und deftigen Eintöpfen im Norden, bleibt keine Ecke Portugals unentdeckt. Um 45 Euro, *www.motelamiio.com*



Die edle Inneneinrichtung lädt zu einem ganz besonderen Aufenthalt ein

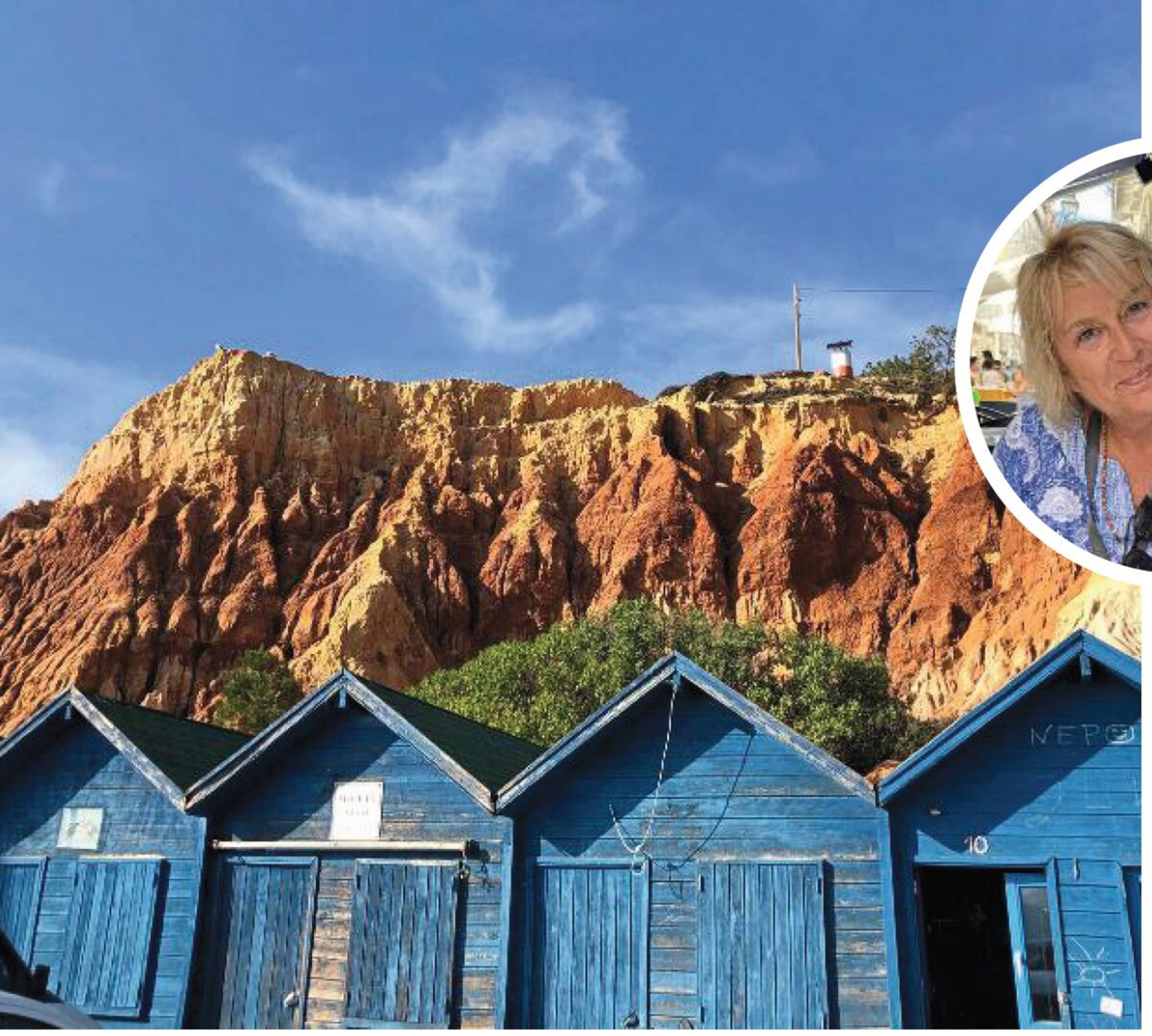
SPITZENKÜCHE IM ALOIS – DALLMAYR FINE DINING

Das Gourmetrestaurant Alois – Dallmayr Fine Dining befindet sich im gleichnamigen Delikatessenhaus im Herzen Münchens und zählt zu den ganz besonderen Adressen für Genuss auf Sterne-Niveau. Dafür sorgt die 31-jährige gebürtige Münchenerin und neue Küchenchefin Rosina Ostlar, die gemeinsam mit einem jungen internationalen Team talentierter Köche kulinarische Erlebnisse der Extraklasse zaubert. Mit einem außergewöhnlichen Gespür für spannende Kombinationen und Mut zu kräftigen Aromen werden hier edle Köstlichkeiten wie Sardellen, Rhabarber und Mandeln oder Lamm, Cassis und Mangold serviert. Dazu lässt die handverlesene Weinkarte, mit dem passenden Tropfen für jedes Gericht, keine Wünsche mehr offen.
www.dallmayr.com





Küchenchefin Rosina Ostler zaubert für die Gäste des Alois wahre Kunstwerke auf die Teller





Ein Blick in die Kochtöpfe Portugals

Gabriele Miranda hat ihre Leidenschaft fürs Kochen und Gastgeben zum Beruf gemacht. Seit sechs Jahren lebt die gebürtige Wienerin an der Atlantikküste Portugals und fand dort ihren persönlichen Genießer-Himmel. Mit ihrem Herzensprojekt Bom.Sabor Tours möchte sie Besuchern die Möglichkeit geben, die Geheimnisse in den vielen Kochtöpfen zu lüften und die authentische portugiesische Küche zu entdecken. Sie führt Feinschmecker entlang der Silberküste zu typischen Stadt- und Wochenmärkten, idyllischen Küstendörfern und feinen Weingütern, und zeigt ihnen versteckte Adressen für regionale Delikatessen. Gabriele (ver)führt Reisende zu den Aromen, Geschichten und Köstlichkeiten in Portugals Regionen und eröffnet ihnen damit ein ungeahntes Paradies für Genießer. Mehr Infos: *www.bomsabortours.com*



Goldige Highlights

1. Die Küchenmaschine von KitchenAid ist nicht nur ein edles Designobjekt, sondern vor allem ein wahrer Alleskönner. Mit verschiedenen Aufsätzen ist sie vielseitig einsetzbar und ein Must-have in jeder Spitzenküche. Um 599 Euro, *www.kitchenaid.de*

2. Der in Schweden hergestellte, preisgekrönte Agitator Whisky ist nun auch in Deutschland erhältlich. Ein Muss für jeden Whisky-Fan und die, die es werden wollen. 700 ml um 55 Euro, *www.agitatorwhisky.com*

3. Das in Portugal hergestellte Honigwasser von Melmequer überzeugt mit mildem Aroma und frischen Noten von Zitrusfrüchten. Somit eignet es sich bestens zum Süßen von Speisen und Getränken. Um 5 Euro, *www.melmequer.com*



EIN KLASSIKER

„Cataplana“ ist ein kupferner, muschelförmiger Kochtopf und aus der portugiesischen Küche nicht mehr wegzudenken. Er eignet sich perfekt zum Garen von Gemüse, Reis, Fisch und Meeresfrüchten. Mit einem Durchmesser von etwa 30 cm und einem flachen Boden ist dieser auch für Elektro- und Ceranplatten bestens geeignet und bietet somit die Möglichkeit, portugiesische Köstlichkeiten im eigenen Zuhause zuzubereiten. Um 130 Euro, *www.cataplana-shop.com*



Fotos: Alois Dallmayr KG (3)/Annette Sandner (1), David Maupilé (1); Callwey; Cataplana/Ralf Hoesen; Gabriele Ch. Wehle (2); Hai Long Nguyen/Le Creuset – Marino Sallowicz; Kitchen Aid/Blume PR; Mario Stockhausen/The Golden Circle GmbH (3); PR (3); StockFood (2)/Hein van Tonder, ViviD'Angelo



Vitus Winkler gelingt es, mit seinen kulinarischen Kreationen, nostalgische Erinnerungen zu wecken



EINE PRISE HEIMAT

Die Gewürzmischung „Angelzeit“ von Vitus Winkler verleiht Gerichten eine besonders frische Note. Durch den feinen Geschmack aus Limettenblätterflocken, weißem Sesam und alpinen Kräutern passt das Gewürz, wie der Name schon verrät, perfekt zu Fischgerichten und Meeresfrüchten. Inspiriert wurde Vitus Winkler durch die beeindruckende Fluss- und Seenlandschaft des Salzburgerlandes. Somit zaubert er nicht nur ein bisschen seiner Heimat auf den Teller, sondern auch ein Lächeln in unsere Gesichter. Um 12,50 Euro,
www.thegoldencircle.com

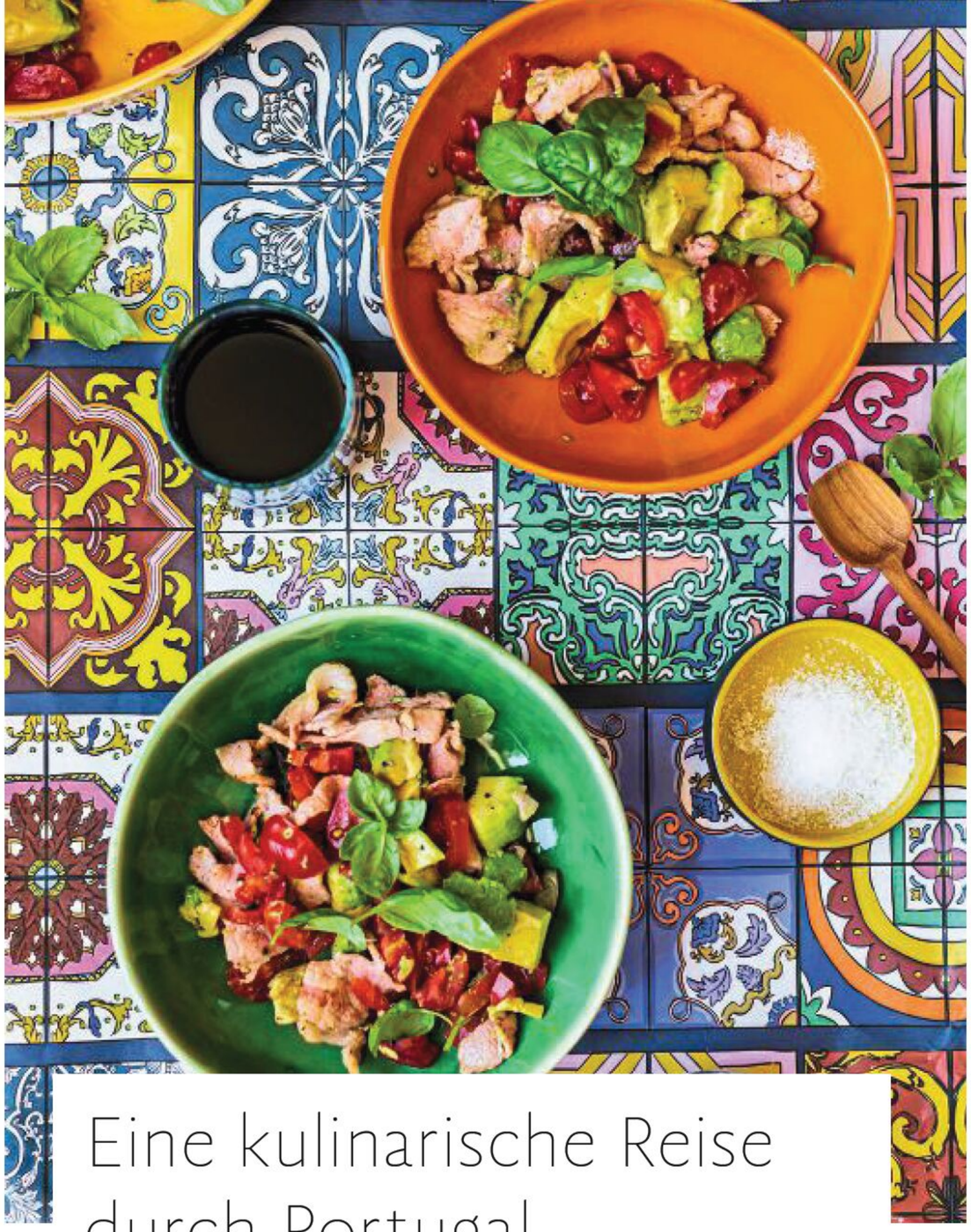
PRODUKT DES MONATS



Auf den Punkt gegart

Schon einmal was von einem kabellosen smarten Fleischthermometer gehört? Klingt futuristisch, oder? Aber bei MEATER ist das längst Realität. Der MEATER 2 Plus ermöglicht ein Grillerlebnis auf Sterne-Niveau und das ganz ohne Stress und Rätselraten über den richtigen Garpunkt. Der MEATER lässt sich nämlich ganz einfach mit der App verbinden und schon bekommen Sie genaue Infos über die Temperatur sowie den Garfortschritt des Grillguts angezeigt. Durch die einfache Handhabung ist dieses Gadget also nicht nur was für eingefleischte Profis, sondern auch ideal für Einsteiger am Grill geeignet. Um 129 Euro,
www.meater.com





Eine kulinarische Reise durch Portugal

/**Algarve** Der köstliche Fischeintopf „Cataplana de Peixe“ wird in dem gleichnamigen muschelförmigen Kochtopf „Cataplana“ (siehe S. 7) zubereitet. Dieses traditionelle Gericht enthält verschiedene Fischsorten, Muscheln und Krustentieren, wird aber auch in luxuriöseren Varianten mit Hummer und Langusten serviert. Meistens wird eine Cataplana gleich für mehrere Personen angeboten, wodurch es sich bestens für einen geselligen Sommerabend mit Freunden und Familie eignet.

/**Porto** „Francesinha“, was übersetzt „kleine Französin“ bedeutet, ist eine der berühmtesten kulinarischen Spezialitäten in Porto. Was sie so besonders macht? Durch das fluffige Weißbrot, eine feine Auswahl portugiesischer Wurstspezialitäten, getoppt mit einem Spiegelei und würziger Francesinha Sauce ist dieses Gericht perfekt, um deftige Gelüste zu stillen. Wie wäre es danach mit einem köstlichen Gläschen Portwein, mit Blick auf den Hafen Portos?

/**Lissabon** Auf dem Grill knusprig angebraten, verfeinert mit Olivenöl, Pfeffer und grobem Salz begeistern diese Leckerbissen nicht nur die Bewohner der portugiesischen Hauptstadt, sondern sind auch in anderen Teilen Portugals sehr beliebt. Die „Sardinhas Assadas“ stammen traditionell aus den Regionen Lissabon und Vale do Tojo. Doch inzwischen vergeht kein Festessen ohne die gegrillten Sardinen auf dem Teller. Serviert werden sie häufig mit Brot, Kartoffeln oder Salat. Und die Liebe geht noch weiter … Wussten Sie, dass die Portugiesen im Juni anlässlich dieser Fischchen sogar eigene Sardinenfeste feiern? Jetzt schon!

MARCO MÜLLER
STERNEKOCH UND VICTORINOX AMBASSADOR

VICTORINOX

MADE TO BE PREPARED



Swiss Modern Wood

Unsere Küchenmesser sind sorgfältig durchdacht und meisterhaft gefertigt. Damit sie Ihnen das sichere Gefühl geben, alle Aufgaben rund um das Kochen mühelos zu meistern.

FROM THE MAKERS OF THE ORIGINAL SWISS ARMY KNIFE™
ESTABLISHED 1884





Im Piri Piri werden Petiscos serviert. Eine tolle Möglichkeit, die Vielfalt der portugiesischen Küche kennenzulernen



Ana Gomes, Mutter Maria Lucas und das Team des Piri Piri (oben) begeistern mit Leidenschaft für gutes Essen

PIRI PIRI

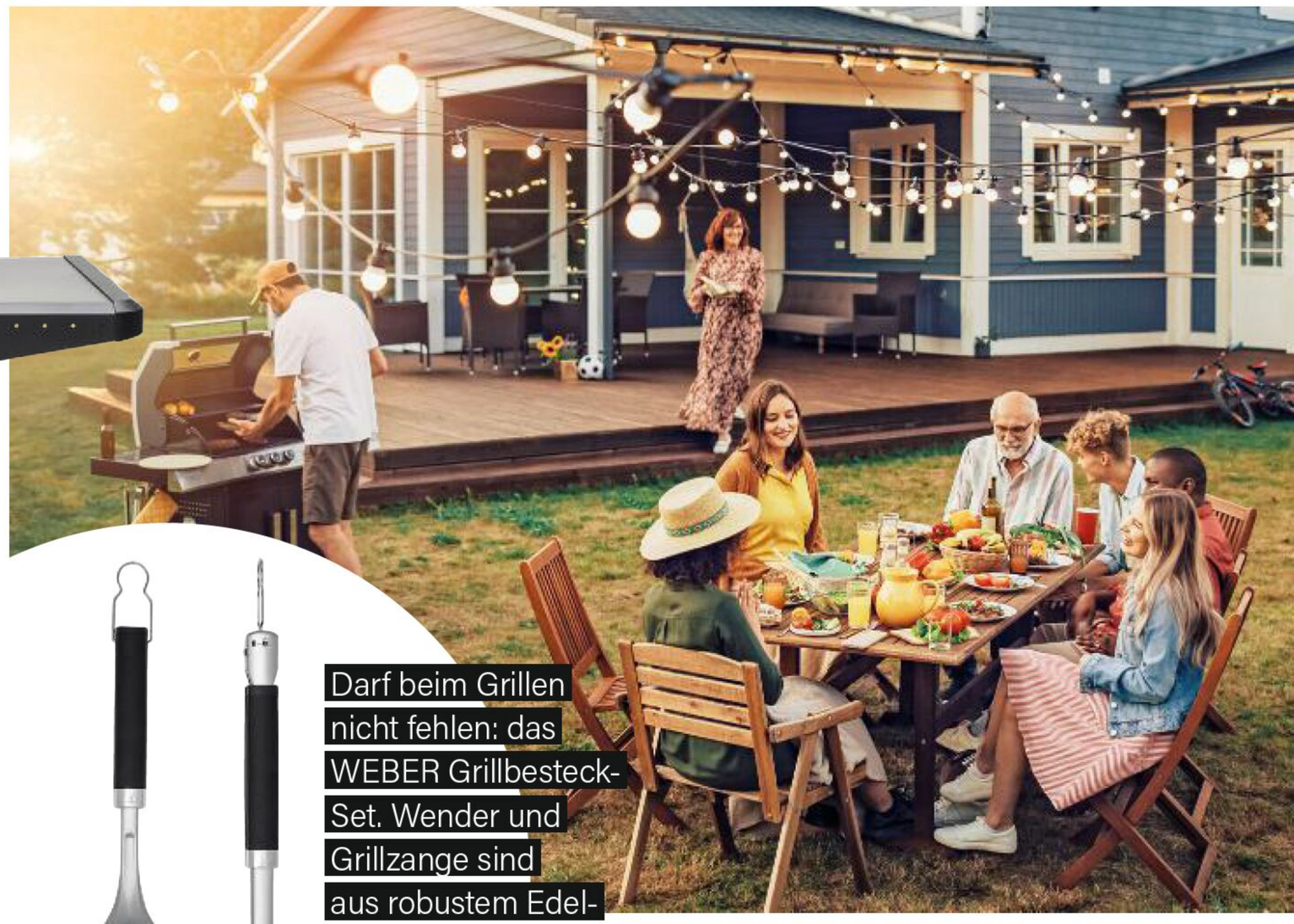
MIT IHREM RESTAURANT VERKÖRPERT **ANA GOMES** DIE LEBENSFREUDE UND HERZLICHKEIT PORTUGALS

Ein portugiesisches Wohnzimmer mitten im Hamburger Schanzenviertel – so beschreibt Ana Gomes ihr Restaurant, das sie 2022 zusammen mit ihrer Mutter eröffnet hat. „Wir wollten einfach unsere eigene kleine portugiesische Oase schaffen." Denn schon früh träumte die Hamburgerin davon, sich mit einem eigenen Restaurant selbstständig zu machen und ihre beiden Heimaten verbinden zu können – mit dem Piri Piri hat sie das nun verwirklicht. Dabei bedeutet Essen für sie so viel mehr, als nur leckere Gerichte zu kochen. „Es geht um die Lebensfreude, die Gemeinschaft, das Reden, das Gefühl, zu Hause zu sein." Für diese Sehnsucht nach Heimat gibt es im Portugiesischen das Wort „Saudade". „Es beschreibt eine Lebenseinstellung, die wir im Restaurant transportieren wollen", so die Hamburgerin. Gemeinsam mit ihrer Mutter schuf sie daher einen Ort, an dem Portugal erlebbar, förmlich zelebriert wird. Denn neben feinen Spezialitäten steht der familiäre Umgang mit den Gästen im Mittelpunkt. Das junge Team und der Blick in die offene Küche machen den Besuch zu einem besonderen Erlebnis. Diese spürbare Authentizität ist der 31-Jährigen wichtig. So finden sich auf der Speisekarte viele hausgemachte Petiscos – traditionelle portugiesische Tapas – die regelmäßig variieren und sich perfekt zum Teilen und gemeinsamen Genießen eignen. Dabei legt die Inhaberin Wert auf frische regionale und saisonale Zutaten: Fangfrischer Fisch und Meeresfrüchte, hochwertiges Fleisch und handverlesene portugiesische Weine bringen den Flair Lissabons direkt auf die Teller. Zudem vereint das Restaurant die klassische portugiesische Küche mit internationalen und modernen Einflüssen. Passend zur Saison wird dann auch mal weißer Spargel mit portugiesischem Schinken oder Black-Tiger-Garnelen in Knoblauch-Weißwein-Sud serviert. Wer also das Piri Piri besucht, verwöhnt nicht nur seinen Gaumen, sondern wird auch gleich Teil einer besonders herzlichen Familie. *www.piripirihamburg.de*

Fotos: Julia Schumacher Photography



Mit dem CHAR-BROIL® Evolve Gasgrill mit zwei Grillzonen erlebt man Grillgenuss auf Knopfdruck





Darf beim Grillen nicht fehlen: das WEBER Grillbesteck-Set. Wender und Grillzange sind aus robustem Edelstahl gefertigt

IM SIEBTEN GRILLHIMMEL

Für alle Grillheld*innen und BBQ-Fans: Bei QVC gibt's tolles Zubehör und raffinierte Rezepte, mit denen Grillen noch mehr Freude macht



Ein besonderer Blickfang auf jedem Tisch: Das COOK'S ESSENTIALS Set aus Salatschüssel mit Deckel und Salatbesteck aus Akazienholz



Endlich Sommer! Endlich wieder Grillzeit! Wie sehr haben wir es vermisst, gemeinsam mit den Liebsten an lauen Sommerabenden zusammenzusitzen, stundenlang zu reden und dabei köstliche Gerichte zu genießen. Umso schöner ist es, nun wieder den Grill anzuschmeißen – und das am besten täglich. Denn schließlich gibt es unzählige raffinierte Rezepte für den Rost: von bunt bestückten Spießen mit Hähnchenbrust, Lachs oder Tofu über Grillgemüse bis hin zu Tortillafladen und dazu leckere Salate und Dips – da ist für jeden Geschmack etwas dabei und der Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt. Damit die Rezepte rundum gelingen, gibt es bei QVC eine große Auswahl an Zubehör ebenso wie die passenden Öle und Gewürze, aber auch tolles Outdoor-Geschirr. Und wer gerne ein Glas Wein zu den gegrillten Köstlichkeiten genießt, wird hier ebenfalls fündig. Für einen perfekten Grillabend, der keine Wünsche offenlässt.



Ein unschlagbares Trio: die Kräutergewürz-Allrounder von „Hensslers Schnelle Nummer"

INSPIRIEREND

Für Küchenprofis, Foodies und Kochneulinge: In der QVC App unter der Rubrik QLINARISCH gibt es ab sofort täglich Neues zu entdecken – von Rezepten über Profitipps bis hin zu Livestreams. Einfach Code scannen und QLINARISCH by QVC erleben. Die volle kulinarische Entdeckungsreise gibt es in der QVC App.

QLINARISCH BY QVC

qvc.de/QLINARISCH

BEM-VINDO A PORTUGAL

Entradas wie Chouriço-Kartoffeln mit Oliven-Tapenade, Sardinen-Tatar oder Caldo Verde stimmen in die Küche der sonnenverwöhnten iberischen Halbinsel ein – und machen Lust auf eine köstliche Rundreise: Tauchen Sie mit uns in die aromenstarken und facettenreiche Gerichte Portugals ein. Welch gelungener Auftakt!

Kartoffel-Käse-Bällchen mit Piri-Piri-Dip

Die besondere Zutat der knusprigen Minis ist Queijo de Cabra Transmontano, ein kräftiger Ziegenhartkäse aus dem Nordosten Portugals.

REZEPT AUF SEITE 24

Chouriço-Ananas-Spieße

Pikante Paprikawurst und süße Tropenfrucht werden mit grünen Pimientos aufgespießt und kross gegrillt. Perfektes Pendant: Süßkartoffel-Remoulade.

REZEPT AUF SEITE 24

Fotos: StockFood Studios/Jorma Gottwald (12)

GRANDIOSER AUFTAKT

Sardinen-Tatar, Tomaten und Kartoffelchips

Neben Kabeljau zählen Sardinen zu den beliebtesten Fischen des Landes. Fein gewürfelt mit Schalotten, Kapern und Petersilie angerichtet, avancieren sie zur edlen Vorspeise.

REZEPT AUF SEITE 24

Empadinhas de Legumes

Im Inneren der pikanten Törtchen verbirgt sich eine bunte Füllung aus Zucchini, Paprika, Bohnen, Mais, Erbsen und Käse. Yummy!

REZEPT AUF SEITE 25

ELEGANT IN SZENE GESETZT

Schnelle Tapas-Platte
Marinierter Ziegenkäse, süßes Feigen-Chutney, gemischte Oliven und frisches Brot eignen sich hervorragend als Apéro zu einem Glas Vinho.

REZEPT AUF SEITE 25

Azeitão-Bruschetta mit Tomaten-Kapern-Salsa

Queijo de Azeitão, ein traditioneller Käse aus Schafsmilch und Distelextrakt, schenkt dem Vorspeisen-Klassiker einen raffinierten Twist.

REZEPT AUF SEITE 25

WUNDERBAR AROMATISCH

Bohnensalat mit Gurke, Tomaten und Minze

Ein süß-säuerliches Dressing aus Zitronensaft, Ahornsirup und Olivenöl umschmeichelt Schwarzaugenbohnen und Gemüse. Der Salat passt prima zu gegrilltem Fleisch oder Fisch.

REZEPT AUF SEITE 26

Chouriço-Kartoffeln mit Oliven-Tapenade

Knusprig gebratene Wurststückchen, weich gekochte Batatas und der würzige Dip ergeben ein vorzügliches Trio. Hier greifen alle gerne zu!

REZEPT AUF SEITE 26

Rote-Bete-Crudo mit Portwein-Vinaigrette

Das vegetarische Carpaccio mit Ziegenfrischkäse kann sich sehen lassen und schmeckt mindestens genauso köstlich wie das Original.

REZEPT AUF SEITE 26

FÜR ECHTE GOURMETS

Marinierte Muscheln im Chili-Fenchel-Sud

Eintöpfe wie dieser werden speziell an der Algarve in einer Cataplana, einem Kupfertopf, zubereitet. Reichen Sie gerne Weißbrot zum Tunken dazu.

REZEPT AUF SEITE 27

Caldo verde de luxe

Die einfache Suppe zählt zu Portugals Nationalgerichten. Das Original besteht aus Grünkohl – unsere edle Version überzeugt mit Wirsing, Mangold und feinen Toppings.

REZEPT AUF SEITE 27

SO HERRLICH FRISCH & RAFFINIERT

Bunter Salat mit gegrilltem Secreto

Schwarze Bohnen, fruchtiger Pfirsich, würziger Schafskäse, rote Zwiebeln und grüne Paprika bilden ein harmonisches Farb- und Aromenspiel. Highlight on top: rosa gegrilltes Secreto, ein Cut aus dem Schweinerücken.

REZEPT AUF SEITE 27

Vorspeisen & Salate: So genießt man

Käse aus Portugal

Die Kartoffel-Käse-Bällchen rechts bereiten wir mit Transmontano zu, einer Spezialität aus den Regionen Trás-os-Montes und Alto Douro im Norden des Landes. Dieser würzig-salzige Käse aus Ziegenmilch ist relativ hart, lässt sich daher gut reiben. Bei uns bekommt man ihn nicht so leicht, Sie können ihn jedoch gut durch anderen gereiften kräftig-aromatischen Ziegenkäse ersetzen. Oder Sie greifen zu altem Cheddar oder Gouda. Gut zu wissen: Transmontano gibt es auch in Rot, dann ist er mit Chili veredelt und noch intensiver als gelbe Sorten.



Passende Weine finden Sie auf S. 62–64



Kartoffel-Käse-Bällchen mit Piri-Piri-Dip

Bild auf Seite 12

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten
plus Warte-/Kühlzeit: ca. 60 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

500 g Kartoffeln (mehligkochend)
1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
100 g Transmontano-Käse (siehe dazu die Info links), 3 EL Olivenöl
Pfeffer, Salz, 30 g Butter
6 EL Mehl, 300 ml Milch
1 rote Chilischote, 2 Knoblauchzehen
6 Stiele Petersilie, Saft von 1 Limette
1–2 TL Ahornsirup, 2 Eier
100 g Paniermehl, ca. 1 l Sonnenblumenöl zum Frittieren

1 Kartoffeln schälen, würfeln, in kochendem Wasser in ca. 20 Minuten garen. Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen.

2 Zwiebel und Knoblauch abziehen und beides sehr fein würfeln. Käse grob reiben und mit Zwiebel, Knoblauch und 1 EL Olivenöl mischen. Pfeffern und leicht salzen.

3 Butter zerlassen, 2 EL Mehl darin anschwitzen. Milch nach und nach zugießen, Sauce unter Rühren in 2–3 Minuten sämig einkochen. Vom Herd nehmen, Kartoffeln zufügen, zerstampfen. Masse glatt rühren, dabei die Käsemischung dazugeben. Abkühlen lassen, dann 60 Minuten kalt stellen.

4 Inzwischen Chili putzen. Knoblauch abziehen, grob hacken. Petersilienblätter mit Chili, Knoblauch, 2 EL Olivenöl, Limettensaft und Sirup fein pürieren. Evtl. noch 1–2 EL Wasser zufügen. Dip mit Salz abschmecken.

5 Jeweils etwas Kartoffelmasse abstechen, zu Bällchen formen. Bällchen im restlichen Mehl (4 EL), den verquirlten Eiern, zuletzt im Paniermehl wenden. Das Frittieröl auf etwa 170 Grad erhitzen, Kroketten portionsweise darin goldbraun ausbacken. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem Piri-Piri-Dip servieren.



Chouriço-Ananas-Spieße

Bild auf Seite 13

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten
Zutaten für 4 Portionen
DAS BRAUCHT MAN: Holzspieße

FÜR DIE REMOULADE
1 große Süßkartoffel (ca. 300 g)
Salz, 1 EL eingelegte Kapern (Glas)
je 3 Stiele Petersilie und Koriander
3 EL saure Sahne
1 EL Dijon-Senf
2 EL Zitronensaft
2 EL Mayonnaise, Pfeffer

FÜR DIE SPIESSE
200 g Pimientos (das sind kleine grüne Brat-Paprikaschoten)
250 g Chouriço (so heißt die pikante Paprikawurst in Portugal)
½ Ananas, Salz, Pfeffer

1 Holzspieße in Wasser legen. Süßkartoffel schälen, würfeln und in gesalzenem Wasser in ca. 20 Minuten weich kochen. Dann abgießen und abkühlen lassen.

2 Kapern hacken. Petersilien- und Korianderblätter fein schneiden. Saure Sahne, Senf, Kapern, Kräuter und Zitronensaft vermengen, evtl. pürieren. Mayonnaise unterrühren. Süßkartoffel fein zerdrücken, unterheben. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt kalt stellen. Grill vorheizen (alternativ die Spieße in einer Grillpfanne braten).

3 Pimientos waschen, abtropfen lassen. Wurst in mundgerechte Stücke schneiden. Ananas schälen. Den harten Strunk wegschneiden und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Wurst, Ananas und Pimientos auf die gewässerten Spieße stecken.

4 Die Spieße auf dem heißen Grill (oder in einer Grillpfanne) von jeder Seite 3–4 Minuten grillen, bis die Chouriço leicht gebräunt ist und die Ananasstücke schöne Grillmarkierungen haben. Spieße mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit der Süßkartoffel-Remoulade servieren.



Sardinen-Tatar, Tomaten und Kartoffelchips

Bild auf Seite 14

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

FÜR DEN TATAR
8 frische Sardinen, 1 Schalotte
6 Stiele glatte Petersilie
1 EL eingelegte Kapern (Glas)
1 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

AUSSERDEM
250 g bunte kleine Tomaten
1 EL Olivenöl, 1 EL Balsamico-Essig
2 große festkochende Kartoffeln
ca. 1 l Rapsöl, Salzflocken
1–2 TL fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette, ½ Bund Koriander

1 Sardinen filetieren: Dazu mit scharfem Messer Kopf, Mittelgräte, Innereien und Haut (weitestgehend) entfernen. Filets fein würfeln. Schalotte abziehen, fein würfeln. Petersilienblätter fein schneiden. Kapern hacken. Alles mit Zitronensaft und Öl vermengen, salzen, pfeffern. Zugedeckt kalt stellen.

2 Tomaten halbieren oder vierteln, mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer vermengen. Kartoffeln waschen, sehr dünn hobeln. Kartoffelscheiben 30 Minuten in kaltes Wasser legen, um überschüssige Stärke zu entfernen.

3 Kartoffelscheiben in einem großen Topf in reichlich kochendem Wasser 2–3 Minuten blanchieren, abgießen und abtropfen lassen.

4 Rapsöl in einem Topf erhitzen. Chips darin portionsweise goldgelb frittieren, dabei mit einem Holzlöffel vorsichtig bewegen, damit sie gleichmäßig garen und nicht aneinanderkleben. Fertige Chips auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen, dann in einer Schüssel mit Salzflocken und Limettenschale bestreuen und vorsichtig vermischen.

5 Koriander samt der feinen Stiele klein schneiden. Sardinen-Tatar und Tomaten anrichten, mit Koriander bestreuen. Die Limetten-Kartoffelchips dazuservieren.

im westlichsten Land Europas



Empadinhas de Legumes

Bild auf Seite 15

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 1 ½ Stunden
Zutaten für 6 Stück
DAS BRAUCHT MAN: Muffinform mit 6 Mulden, runde Ausstecher (mit Ø 10–12 cm sowie Ø 8–10 cm)

250 g Mehl und Mehl zum Arbeiten
125 g kalte Butter, 1 Ei (Größe M)
Salz, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
1 kleine Zucchini
2 Paprikaschoten (1 rote und 1 gelbe)
100 g grüne Bohnen, 100 g Maiskörner, 100 g Erbsen (TK oder frisch)
2 EL Olivenöl, 200 g Schlagsahne
Pfeffer, Fett für die Förmchen
100 g geriebener Gouda, 1 Eigelb
ca. 20 g geriebener Parmesan
6 Salbeiblättchen

1 Mehl, Butter, Ei, 1 Prise Salz mit den Fingern krümelig reiben. 2–3 EL kaltes Wasser zufügen, alles verkneten. Teig in Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Zucchini und Paprika waschen, putzen, klein würfeln. Bohnen in Salzwasser 8 Minuten kochen, kalt abschrecken und in Stücke schneiden. Mais abtropfen lassen.

3 Vorbereitetete Gemüse und die Erbsen in Öl in einer Pfanne ca. 5 Minuten anbraten. Sahne angießen, aufkochen, mit Salz, Pfeffer würzen. Gemüse abkühlen lassen. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

4 Mulden der Muffinform einfetten. Teig auf leicht bemehlter Fläche dünn ausrollen. 6 Kreise (Ø 10–12 cm) ausstechen, in die Formen legen. Übrigen Teig verkneten, ausrollen und 6 kleinere Kreise (Ø 8–10 cm) daraus ausstechen. Gemüse auf dem Teig in den Formen verteilen. Mit Gouda bestreuen, mit den übrigen Teigkreisen bedecken. Teig mit Eigelb bestreichen, Parmesan darüberstreuen und je 1 Salbeiblättchen auflegen. Empadinhas 20–25 Minuten backen.

Und dazu: gemischter Blattsalat.



Schnelle Tapas-Platte

Bild auf Seite 16

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

200 g Ziegenfrischkäse (Rolle)
2 Knoblauchzehen
6 Stiele Oregano, 1 TL Fenchelsamen
9 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
1 kleine Zwiebel
20 g Ingwer
250 g reife Feigen
1 EL brauner Zucker
2 EL Rotweinessig
½ TL gemahlener Zimt
¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
200 g gemischte Oliven (nach Belieben bereits entsteint)
1 Bio-Zitrone

1 Ziegenkäse in Scheiben schneiden und in eine flache Schale legen. Knoblauch abziehen, fein schneiden. Oreganoblättchen abzupfen und grob schneiden. Knoblauch, Fenchelsaat und Oregano mit 8 EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Mischung über den Ziegenkäse gießen und ihn vorsichtig wenden, damit er rundum von Marinade bedeckt ist. Zugedeckt kalt stellen.

2 Für das Chutney Zwiebel abziehen, Ingwer schälen und beides fein würfeln. Feigenstiele abschneiden, Feigen würfeln. Übriges Öl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Ingwer darin glasig dünsten. Feigen, braunen Zucker, Rotweinessig, Zimt und Kreuzkümmel dazugeben. Alles bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Feigen weich sind und das Chutney eingedickt ist. Feigen-Chutney mit Salz, Pfeffer würzen und erkalten bzw. abkühlen lassen.

3 Marinierten Ziegenkäse, Feigen-Chutney und Oliven auf einer Servierplatte anrichten, etwas Zitronenschale fein darüberreiben.

Dazu passt: frisches Brot.



Azeitão-Bruschetta mit Tomaten-Kapern-Salsa

Bild auf Seite 17

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

1–2 EL eingelegte Kapern (Glas)
2 Tomaten (ca. 350 g)
1 rote Zwiebel
2 Stiele glatte Petersilie
Salz, Pfeffer, brauner Zucker
1 EL Rotweinessig
½ Baguette-Brot
Olivenöl zum Beträufeln
50 g Azeitão-Käse (siehe Info unten)

1 Für die Salsa die Kapern in einem Sieb abtropfen lassen. Die Tomaten ohne den Strunk klein würfeln. Zwiebel abziehen, sehr fein würfeln. Petersilienblätter abzupfen, fein schneiden. Tomaten, Zwiebelwürfel, Kapern und Petersilie vermengen und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise braunem Zucker würzen. Mit dem Essig marinieren, beiseitegestellt durchziehen lassen. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze heizen.

2 Inzwischen das Brot in Scheiben schneiden und mit Olivenöl (ca. 1 TL pro Scheibe) beträufeln. Auf einem Gitter im heißen Ofen auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten rösten.

3 Die Tomatenmischung in einem Sieb abtropfen lassen, Marinade dabei auffangen. Tomaten-Mix auf den Brotscheiben verteilen. Käse mit einem Sparschäler darüberhobeln (sollte der Käse zu weich sein, mit einem Messer in Scheibchen schneiden). Die Brote mit etwas Marinade sowie ein wenig Olivenöl beträufeln und nach Belieben noch mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Info: Queijo de Azeitão ist ein portugiesischer Schafskäse, der in Form kleiner runder Taler verkauft wird. Ersatzweise können Sie stattdessen einen jungen Pecorino verwenden oder einen anderen halbfesten Schnittkäse aus Schafsmilch.

Feinstes Seafood, Fleisch, herrliches

Typische Tisch-Deko

Keramik in Erdfarben, in leuchtendem Blau oder in anderen Sonnentönen, das bringt portugiesisches Flair auf den Tisch. Besonders die in aller Welt bekannten Fliesen, Azulejos genannt, sind mit ihren traditionellen Mustern ein absolutes Muss auf der eingedeckten Tafel. Die beliebte Kachel-Optik findet sich auf Untersetzern wieder, aber auch auf Servietten aus Stoff oder Papier. Einige der für unsere Fotoproduktion verwendeten Servietten können Sie sogar bestellen und zwar über https://textilwerk.com/de/



Bohnensalat mit Gurke, Tomaten und Minze

Bild auf Seite 18

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten plus Warte-/Einweichzeit: über Nacht bzw. mind. 8 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

200 g getrocknete Black Eyed Beans (Schwarzaugenbohnen; siehe dazu auch die Info unten)
Salz, 2 Mini-Gurken
200 g bunte Kirschtomaten
1 rote Zwiebel
1 Bund Minze
Saft von 1 Zitrone
2 EL Ahornsirup
3–4 EL Olivenöl, Pfeffer

1 Bohnenkerne über Nacht (mind. 8 Stunden) in reichlich kaltem Wasser einweichen.

2 Am nächsten Tag die Bohnen abgießen und in reichlich frischem und leicht gesalzenem Wasser aufkochen. Die Bohnen in ca. 25 Minuten weich garen. Dann abgießen und vollständig abkühlen lassen.

3 Gurken waschen. Die Enden abschneiden und die Gurken längs in dünne Scheiben hobeln. Tomaten waschen, halbieren. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Minzeblättchen abzupfen und grob zerschneiden.

4 Zitronensaft mit Ahornsirup und Olivenöl verquirlen und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bohnen, Gurken, Tomaten, Zwiebel und Minze mit dem Dressing in einer Schüssel locker vermengen.

Info: Wie alle Hülsenfrüchte sind die hellen Bohnenkerne mit ihrem prägnanten schwarzen Augenmuster eine hervorragende Protein- und Ballaststoffquelle. Diesen Salat können Sie natürlich auch mit anderen Bohnensorten zubereiten. Oder stattdessen Kichererbsen oder Linsen verwenden, dann jedoch eine gegebenenfalls geänderte Kochzeit beachten.



Chouriço-Kartoffeln mit Oliven-Tapenade

Bild auf Seite 19

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge), Salz
3 Stiele Petersilie, 2 Stiele Majoran
1 Knoblauchzehe
200 g schwarze Oliven (entsteint)
2 EL eingelegte Kapern (Glas)
4 EL Olivenöl
Saft von ½ Zitrone, Pfeffer
200 g Chouriço (portugiesische Paprikawurst; siehe Info unten)
½ Kästchen (Erbsen-)Kresse

1 Kartoffeln waschen und in Salzwasser zugedeckt in ca. 20 Minuten weich garen.

2 Inzwischen für die Oliven-Tapenade Petersilien- und Majoranblättchen abzupfen und fein schneiden. Knoblauch abziehen, und samt Kräutern, Oliven, Kapern, 2 EL Öl und Zitronensaft in einer Küchenmaschine fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Chouriço fein würfeln (falls nötig, vorher häuten). Kartoffeln abgießen, kurz abkühlen lassen, dann pellen. (Wer möchte, kann die Schale aber auch dranlassen).

4 Übriges Olivenöl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen, Kartoffeln darin rundum hellbraun anbraten. Chouriço zugeben und mitbraten, bis sie leicht knusprig ist. Mit Salz und evtl. Pfeffer abschmecken. Chouriço-Kartoffeln anrichten. Mit Kresseblättchen garnieren und mit der Oliven-Tapenade servieren.

Info: Chouriço heißt die würzige Paprikawurst in Portugal, im benachbarten Spanien Chorizo. Die Schreibweise unterscheidet sich also nicht wesentlich, geschmacklich und von der Herstellung her gibt es jedoch Unterschiede, z. B. im Fettgehalt, bei den verwendeten Gewürzen. Die portugiesische Wurst enthält oft auch Wein und wird geräuchert.



Rote-Bete-Crudo mit Portwein-Vinaigrette

Bild auf Seite 20

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 1½ Stunden

Zutaten für 4 Portionen

2 mittelgroße Rote Beten
ca. 4 EL Olivenöl, Salz
1 rote Zwiebel
1 Stange Staudensellerie
1 grünschaliger säuerlicher Apfel (z. B. Sorte „Granny Smith“)
2 EL Portwein
1 EL Rotweinessig
Pfeffer, 2–3 Stiele Oregano
100 g Ziegenfrischkäse

1 Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Rote-Bete-Knollen samt Schale dünn einölen und rundum mit Salz würzen. In Backpapier wickeln und auf einem Blech im heißen Ofen in ca. 50 Minuten garen.

2 Inzwischen Zwiebel abziehen und fein würfeln. Sellerie waschen, putzen, entfädeln, in kleine Würfel schneiden. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch ebenfalls fein würfeln. Zwiebel, Sellerie und Apfel in einer Schüssel mit Portwein, Essig und 3 EL Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Rote Bete vorsichtig (heißer Dampf kann entweichen) aus dem Papier wickeln, kurz abkühlen lassen, dann schälen. Rote Bete in dünne Scheiben hobeln oder schneiden.

4 Etwas von der Portwein-Vinaigrette auf die Teller verteilen. Die Rote-Bete-Scheiben fächerförmig darauf anrichten. Restliche Vinaigrette darüberträufeln. Die Oreganoblättchen abzupfen und wie den zerkrümelten Ziegenkäse darüberstreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Tipp: Natürlich geht es mit vorgegarter Roter Bete schneller. Aber geschmacklich sind die ofengegarten Knollen vorzuziehen.

Gemüse, was hätten Sie denn gern?



Marinierte Muscheln im Chili-Fenchel-Sud

Bild auf Seite 21

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
plus Wartezeit: 1 Stunde
Zutaten für 4 Portionen

1 kg frische Venusmuscheln, Salz
2 Knoblauchzehen, 2 Zwiebeln
1 rote Chilischote
1 Stange Staudensellerie
1 kleine Fenchelknolle
500 g frische Erbsenschoten (ergibt ca. 100 g gepalte Erbsen; ersatzweise TK-Erbsen verwenden)
ca. 4 EL Olivenöl, Pfeffer
200 ml Weißwein
1 kleines Bund Koriander

1 Muscheln in leicht gesalzenem kalten Wasser 1 Stunde wässern. Dabei das Wasser mehrmals erneuern und beschädigte sowie bereits geöffnete Muscheln entfernen.

2 Inzwischen Knoblauch und Zwiebeln abziehen. Beides wie die geputzte, evtl. entkernte Chili fein würfeln. Sellerie waschen, putzen, entfädeln und fein würfeln. Fenchel waschen, Wurzelansatz abschneiden. Knolle halbieren und den Fenchel fein würfeln.

3 Erbsen aus den Schoten lösen (palen) und in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten garen. Ins Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Zugedeckt beiseitestellen.

4 Muscheln in einem Sieb abtropfen lassen, noch mal verlesen. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Chili, Knoblauch, Zwiebeln, Sellerie und Fenchel darin 5–6 Minuten dünsten, dabei leicht salzen und pfeffern. Muscheln dazugeben, mit Wein und 150 ml Wasser auffüllen. Die Muscheln zugedeckt in 4–5 Minuten garen, dabei ab und zu den Topf rütteln.

5 Korianderblätter samt der feinen Stiele klein schneiden, zusammen mit den Erbsen hinzufügen. Muschelragout in vorgewärmten Tellern anrichten, dabei nun Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, entfernen.



Caldo verde de luxe

Bild auf Seite 22

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

400 g Wirsing
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
300 g mehligkochende Kartoffeln
200 g Mangold (gern mit roten und gelben Stielen), 6 EL Olivenöl
1 l Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
250 g Chouriço (portugiesische Paprikawurst; siehe auch die Info unter den Chouriço-Kartoffeln links)
1 TL Pimentón (geräuchertes Paprikapulver)
1 EL Zitronensaft

1 Wirsing waschen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Mangoldstiele abtrennen, in Stücke schneiden. Mangoldblätter grob hacken.

2 In einem Topf 2 EL Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. 100 g klein geschnittene Mangoldstiele beiseitelegen. Kartoffeln, Wirsing und restlichen Mangold in den Topf geben. Brühe angießen und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.

3 Inzwischen Wurst falls nötig häuten und 1 cm groß würfeln. Chouriço in einer heißen Pfanne ohne Öl rundum knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. 3 EL Öl in die noch heiße Pfanne geben, das Pimentón darin ca. 1 Minute unter Rühren leicht erhitzen. Pimentón-Öl mit etwas Salz abschmecken und in eine Schüssel umfüllen.

4 Suppe pürieren (nur grob, damit man die unterschiedlichen Farben nicht zu sehr vermischt), mit Salz und Pfeffer abschmecken. Übriges Olivenöl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen, übrigen Mangold darin kurz anbraten, dabei mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Suppe mit Chouriço und Mangold anrichten, mit Pimentón-Öl beträufeln.



Bunter Salat mit gegrilltem Secreto

Bild auf Seite 23

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten
plus Warte-/Marinierzeit: mind. 1 Stunde
Zutaten für 4 Portionen
DAS BRAUCHT MAN: Grill

FÜR FLEISCH UND MARINADE
2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl
Saft von 1 Limette, Salz, Pfeffer
200 g Schweinefleisch (idealerweise „Secreto"; ein besonderer Cut aus dem Muskelstück zwischen Schweinerücken und Rückenspeck)

FÜR DEN SALAT
200 g schwarze Bohnenkerne (Dose)
1 reifer Pfirsich
100 g Queijo Serra da Estrela (portugiesischer Schafskäse; die gereifte Version ist cremig, aber schnittfest)
1 rote Zwiebel, 1 grüne Paprikaschote

FÜR DAS DRESSING
3 EL Olivenöl, 2 EL Rotweinessig
1 TL Dijon-Senf, 1 TL Honig
Salz, Pfeffer

1 Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit Olivenöl, Limettensaft, Salz und Pfeffer vermengen. Fleisch gründlich damit einreiben und zugedeckt mind. 1 Stunde kalt stellen.

2 Einen Grill anheizen. Bohnen abbrausen und abtropfen lassen. Pfirsich waschen, Stein entfernen. Pfirsich in dünne Spalten schneiden. Käse in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Zwiebel abziehen, in dünne Spalten schneiden. Paprika waschen und putzen, in feine Streifen schneiden. Vorbereitete Salatzutaten in eine große Schüssel füllen. In einer kleinen Schüssel alle Dressing-Zutaten gut verrühren, abschmecken.

3 Secreto von jeder Seite 3–4 Minuten grillen (es soll eine schöne Kruste haben, aber innen noch saftig sein). Fleisch vom Grill nehmen, kurz ruhen lassen. Dann in dünne Scheiben schneiden. Fleisch und Dressing zum Salat geben, alles vorsichtig vermengen. Feijoada-Salat sofort servieren.

KÖNIG DER MEERE

Wie das Meer, so ist auch seine Küche: mal laut und stürmisch, dann wieder spiegelglatt elegant. **Hans Neuner** taucht in seinem „Ocean Restaurant“ hinab in die Tiefen des Atlantiks und nimmt seine Gäste mit auf eine aufregende Reise durch die Gewässer dieser Welt

Hans Neuner

Sternekoch

Großgeworden im Herzen der Alpen und kulinarisch weit gereist, strandete der Österreicher 2007 im „Ocean Restaurant“ im Luxusresort „Vila Vita Parc“ an der Algarve. Seine exzellenten Gerichte, die raffinierte Tellersprache sowie das maritime Design sind eine Hommage an Portugals reiche Meereslandschaft und brachten dem Küchenchef 2009 den ersten und bereits 2011 den zweiten Michelin-Stern ein. Mehr unter: www.vilavitaparc.com







Maritime Kunst
Ob auf dem Teller, im Design des Restaurants oder beim Blick aus dem Fenster – das Meer ist allgegenwärtig

Traumhafte Strände, der endlose Ozean und Sonne satt – Hans Neuner kocht und lebt da, wo andere Ferien machen. Doch auch nach 17 Jahren an der Algarve fühlt es sich für den Tiroler noch immer wie Urlaub an. „Erst gestern hab ich mir Sonnenbrand geholt und seh jetzt aus wie ein Tourist“, lacht er. Dabei kennt er Land und Leute mittlerweile in all ihren Facetten, hat sich mit seiner mediterranen Haute Cuisine in Portugal längst einen Namen gemacht. Hier erzählt der 48-Jährige, was ihn schon so lange im Süden hält und welches Seafood ihn so richtig begeistert.

Was beeindruckt Sie an Portugal so sehr?
Die Menschen. Portugiesen sind so offen und herzlich. Die freuen sich, wenn der kleine Tiroler um die Ecke kommt (schmunzelt er). Selbst wenn die Menschen nichts haben, würden sie dir ihr letztes Hemd geben, bestehen darauf, dass du bei ihnen im Haus schläfst.

Ist das Leben in Portugal anders?
Entschleunigter. Man muss Geduld lernen – nicht unbedingt in der Küche, aber um hier zu leben. Sagt der Handwerker, er kommt morgen, ist er nächste Woche noch nicht da. Unsereins ist ja immer zehn Minuten früher vor Ort. Wenn man in Portugal eine halbe Stunde später kommt, ist man immer noch gut in der Zeit (lacht er).

Welche Produkte sind typisch für die portugiesische Küche?
Bacalhau (gesalzener Kabeljau) – ohne ihn geht gar nichts. Und selbstverständlich alles aus dem Meer wie Muscheln, Schnecken, Fisch und Muränen. Im Norden wird mehr Fleisch gegessen. Würste, Geräuchertes und besonders Iberico-Schwein sind sehr beliebt. Hier unten an der Algarve gibt es nur Gemüse und Fisch – maximal noch das scharfe Piri-Piri-Hähnchen.

Ist es schwieriger, Fisch zuzubereiten?
Ja, man benötigt mehr Wissen. Jeder kann irgendwann ganz gut ein Stück Fleisch zubereiten, aber beim Seafood gibt es unzählige Sorten, Hunderte Muscheln, Schnecken, Meeresfrüchte. Ich musste das auch erst lernen. Natürlich hatte ich früher bereits Oktopus gekocht, aber als das die Leute hier sahen, dachten sie, ich hab 'nen Vogel. Ob Sternekoch oder nicht, die Oma hier kann es einfach besser, weil sie es seit Generationen macht. Da muss man den Mund halten und zuhören, wenn Leute reden, die wissen, wie es geht.

Apropos wissen, wie es geht: Sie fahren oft selbst mit den Fischern raus aufs Meer.
Ja, ich will mir anschauen, wo der Fisch fürs Restaurant herkommt, wie er behandelt wird. Zudem inspirieren mich die Fischer: Wie sie die Welt sehen, mit Ressourcen umgehen, mit der Natur leben.

Wie unterstützen Sie die Fischerei?
Vor einigen Jahren haben wir Experten aus Japan einfliegen lassen, die den Fischern hier die „Ike Jime-Methode“ beigebracht haben, eine Art den Fisch zu töten, ohne die Fleischqualität zu beeinträchtigen. Und für diese bessere Qualität zahlen wir etwa drei Euro mehr pro Kilo – so wollten wir die Fischerei wieder attraktiver machen.

Ihre Menüs enthalten ebenfalls viel Fisch, stehen in jeder Saison aber unter einem Länder-Motto. Wieso?
Während Corona konnte ich nicht monatelang nur rumsitzen, also kaufte ich mir Zelt und Schlafsack und reiste durchs Land. Ich habe meine Produzenten und Lieferanten besucht und bei der Arbeit geholfen. Aus den Eindrücken ist ein Portugal-Menü entstanden, das so gut ankam, dass wir im folgenden Jahr ein Insel-Menü – von Madeira über die Azoren und Kap Verde – angeboten haben. Es folgten Menüs aus Mosambik und Goa, Brasilien und in dieser Saison aus Asien. Mein Souschef, ein Kameramann und ich nehmen uns dafür drei Wochen Zeit, die Gegenden und Küchen zu erkunden und uns inspirieren zu lassen, um die Gerichte wirklich authentisch kochen zu können.

Welches Seafood mögen Sie eigentlich am liebsten?
Was hier richtig gefeiert wird, sind Percebes, Entenmuscheln. Auf den Azoren gibt es zudem Cracas, eine Art von Krebstieren, die man ganz selten bekommt. Für mich das beste Seafood, das ich bisher gegessen habe, denn es schmeckt leicht süßlich. Generell gibt es Produkte, die man noch nie zuvor in der Hand hatte – diese Vielfalt macht einfach Spaß. *Interview: Katrin Hummel*

Fotos: F&B/Restaurants/Ocean; Rodrigo Costa/Bimering (2); Vasco Celio

DAS GUTE ZELEBRIEREN

Vor dem Hauptgang warten weitere kulinarische Highlights auf Sie und Ihre Gäste. Bacalhau mit Kartoffelstroh, Sopa de Marisco und viele weitere traditionelle Gerichte mit modernen Einflüssen schenken unvergessliche Genussmomente in geselliger Runde

Arroz de Peixe mit Safran und Tomaten-Concassée

Der Reistopf wird in Portugals Küstenregionen mit Seeteufel, Garnelen oder Muscheln serviert. Auf unserer Kreation finden sich kross gebratene Rotbarschfilets. Delicioso!

REZEPT AUF SEITE 40

Gekühlte Piri-Piri-Kürbiscremesuppe

Die erfrischende Creme mit crunchy Kichererbsen und aromatischem Koriander macht Lust auf mehr. Unbedingt ausprobieren!

REZEPT AUF SEITE 40

Fotos: StockFood Studios/Jorma Gottwald (7); StockFood (3)/Great Stock!, Stile Italia Edizioni, Vivi D'Angelo

Leitão assado mit Kartoffelchips

Bevor der Rücken vom Spanferkel sanft im Ofen gart, erhält er einen würzigen Anstrich mit Olivenöl, Knoblauch, Rosmarin, Meersalz, Paprikapulver und Zitrone.

REZEPT AUF SEITE 40

KREATIV KOMBINIERT

Salada com Favas

Die Ackerbohnen baden nach
dem Blanchieren in Eiswasser,
so behalten sie ihre satte Farbe.
Begleitet von Roten und Schwarzen
Johannisbeeren strahlt der Salat
mit der Sonne um die Wette.

REZEPT AUF SEITE 41

Bacalhau mit Kartoffelstroh und Tapenade

Pinselstriche mit schwarzer Olivenpaste und grüner Petersilien-Salsa bilden die Grundierung dieses eleganten Kunstwerks.

REZEPT AUF SEITE 41

Feijão verde

Bunte Radieschen, getrocknete Tomaten, gehackte Mandeln und würziger Ziegenkäse komplettieren den Salat aus grünen Bohnen und frischen Erbsen.

REZEPT AUF SEITE 42

MIT EINER PRISE LIEBE

KRAFTVOLLE AROMEN

Sopa de Marisco

Wir haben dem Meeresfrüchte-Eintopf ein Upgrade verpasst und reichen ihn mit cremiger Kokosmilch und würzigem Korianderöl.

REZEPT AUF SEITE 42

Garnelen mit Portwein und Vinho Verde

Die edlen Gambas werden in süffigem Portwein und leichtem Weißwein geschwenkt. Aprikosenkonfitüre verleiht eine fruchtige Note.

REZEPT AUF SEITE 42

KÖSTLICHES FÜR DIE SEELE

Bacalhau à Gomes de Sá

Schöpfer und Namensgeber dieses Rezepts war Fischhändler José Luíz Gomes de Sá. Das Ofengericht mit Stockfisch, Kartoffeln, Eiern und Zwiebeln verbreitete sich um das Jahr 1900 von Porto aus im ganzen Land.

REZEPT AUF SEITE 43

Dicke Bohnen mit Fleisch und Chouriço

Schweinebraten, Paprikawurst und Hülsenfrüchte braten mit Knoblauch und Schalotten goldbraun. Für einen großartigen Kontrast sorgen Dill, Petersilie und Eisbergsalat.

REZEPT AUF SEITE 43

Grünkohlsuppe mit Pellkartoffeln

Die Kombination aus Grünkohl und Kartoffeln überzeugt auch Portugiesen und wärmt besonders an windigen Regentagen Körper und Seele.

REZEPT AUF SEITE 43

Landestypische Gerichte, ideal auch

Mit Piri-Piri wird's scharf

Denn das bedeutet, dass hier Chilis ins Spiel kommen. In Portugal sind damit aber nicht nur kleine, besonders scharfe Chilischoten gemeint, man verwendet den Begriff gern auch als Synonym für scharfe Speisen generell. Zusammenstellungen für Piri-Piri-Gewürzmischungen sind so vielfältig wie die portugiesische Küche, müssen aber natürlich immer reichlich Chili enthalten. Als „Kür" kommen Kräuter, Zitronenschale, Meersalz, Zwiebeln dazu und oft auch noch Paprikapulver in all seinen Varianten.



Arroz de Peixe mit Safran und Tomaten-Concassée

Bild auf Seite 30

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

400 g Tomaten, 5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zucker
1 TL Safranfäden, 1 Zwiebel
400 g Rotbarschfilet, ca. 1 l Brühe
300 g Risotto-Reis (z. B. Arborio-Reis)
125 ml trockener Weißwein
ca. 50 g Parmesan, 30 g Butter
2 Stiele Basilikum

1 Die Tomaten kreuzweise einritzen und für ½ Minute in kochendes Wasser legen. Tomaten häuten, vierteln, entkernen, würfeln. Dann in 1 EL Öl unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten schmoren, dabei mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

2 Safran in etwas Wasser legen. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Fischfilet in 3–4 cm große Stücke schneiden. Brühe erhitzen.

3 In einem breiten, flachen Topf in 2 EL Öl Zwiebelwürfel glasig dünsten. Reis zugeben, unter Rühren 2–3 Minuten mitdünsten. Wein angießen, einkochen lassen. Eine Kelle Brühe und Safran samt Wasser zugeben. Bei mittlerer Hitze unter Rühren köcheln, bis die Brühe weitgehend verkocht ist. Reis unter Rühren in ca. 15 Minuten al dente kochen, dabei immer wieder Brühe nachgießen.

4 In einer Pfanne übrige 2 EL Öl erhitzen, Fisch (auf der Hautseite) bei mittlerer Hitze darin 5–6 Minuten braten. Wenden, Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch darin gar ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Käse fein reiben. Butter würfeln. Beides unter den fertigen Reis rühren (er sollte eine cremig-breiige Konsistenz haben und nicht zu trocken sein, sonst noch etwas Brühe zufügen), mit Salz abschmecken. Basilikumblätter grob schneiden. Risotto, Fisch, Tomaten und Basilikum anrichten. Mit Pfeffer übermahlen, evtl. mit mehr Käse servieren.



Gekühlte Piri-Piri-Kürbiscremesuppe

Bild auf Seite 31

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten plus Warte-/Kühlzeit: mind. 4 Stunden
Zutaten für 4 Portionen

1 Hokkaido-Kürbis, 1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe, 1 rote Paprikaschote, 6 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, 400 ml Kokosmilch
250 ml Gemüsebrühe
ca. 1 TL Piri-Piri-Gewürz (siehe auch die Info links), Saft von 1 Zitrone
1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht: 240 g), 1 TL Paprikapulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Bund Koriander

1 Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Kürbis evtl. schälen, Kerne entfernen. Fruchtfleisch ca. 3 cm groß würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, halbieren. Paprika waschen, halbieren, putzen. Kürbis, Zwiebel, Paprika und Knoblauch auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Mit 4 EL Öl beträufeln, salzen und pfeffern. Im heißen Ofen 25–30 Minuten rösten, bis das Gemüse weich und leicht gebräunt ist.

2 Kokosmilch, Brühe, Piri-Piri aufkochen. Röstgemüse mit dem Kokosmilch-Mix fein pürieren (bei Bedarf etwas Wasser zufügen). Suppe mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft abschmecken und zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Suppe mindestens 4 Stunden (oder über Nacht) abkühlen lassen.

3 Etwa 1 Stunde vorm Servieren Backofen auf 200 Grad heizen. Kichererbsen im Sieb abbrausen, abtropfen lassen. In einer Schüssel mit 2 EL Öl, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer mischen. Kichererbsen auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, in 20–25 Minuten goldbraun rösten.

4 Koriander samt Stielen fein schneiden. Gekühlte Suppe noch mal durchrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in Schalen oder Tellern anrichten und mit Kichererbsen sowie Koriander toppen.



Leitão assado mit Kartoffelchips

Bild auf Seite 32

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden
Zutaten für 4 Portionen

1 ½ kg Spanferkelrücken (evtl. beim Metzger vorbestellen)
4 Knoblauchzehen, 1 Rosmarinzweig
ca. 1 ½ TL Meersalzflocken
½ TL Paprikapulver (rosenscharf)
2 EL Olivenöl
Saft und fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone

ZUM SERVIEREN
grüne Oliven
Kartoffelchips (gern „Original"-Chips aus dem portugiesischen oder spanischen Supermarkt)
Dijon-Senf

1 Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen. Schwarte mit einem scharfen Messer rautenförmig einritzen.

2 Knoblauch abziehen, fein würfeln oder durchpressen. Rosmarinnadeln abzupfen, fein hacken und in einer Schüssel mit Knoblauch, Meersalz, Paprika, Olivenöl, Zitronensaft und -schale mischen.

3 Fleisch mit der Würzpaste großzügig rundum einstreichen. Spanferkelrücken auf einen Rost über einem Backblech auf der mittleren Schiene in den Ofen schieben, eine „Abtropfwanne" (z. B. eine Auflaufform oder die Fettpfanne des Ofens) darunter einschieben. Fleisch im vorgeheizten Ofen in ca. 90 Minuten knusprig backen.

4 Spanferkel aus dem Ofen nehmen und für 10 Minuten ruhen lassen. Oliven abtropfen lassen und wie die Chips und den Senf jeweils in Schalen anrichten. Den Spanferkelbraten in dünne Scheiben schneiden, nach Belieben mit Meersalz bestreuen und mit Chips, Oliven und Senf servieren.



Passende Weine finden Sie auf S. 62–64

als Zwischengang für Menüs



Salada com Favas

Bild auf Seite 33

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1,5 kg Saubohnen in der Schote (ergibt ca. 500 g gepalte Bohnenkerne; ersatzweise stattdessen TK-Ware verwenden), Salz
150 g Rote Johannisbeeren
150 g Schwarze Johannisbeeren
100 g Portulak (wird auch Postelein genannt; ersatzweise ein anderer frisch-würziger saisonaler Blattsalat)
2 Zehen junger Knoblauch
1 Bio-Zitrone
1–2 EL Ahornsirup
Pfeffer, 3 EL Olivenöl

1 Bohnenkerne aus den Schoten lösen (palen). Kerne in sprudelnd kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren. Dann in Eiswasser abschrecken, damit sie ihre schöne grüne Farbe behalten. Die äußere Haut der Bohnenkerne vorsichtig abziehen.

2 Beide Sorten Johannisbeeren von den Rispen zupfen, waschen, abtropfen lassen. Portulak verlesen, waschen und trocken schütteln sowie zerzupfen. Knoblauch abziehen, sehr fein würfeln. Zitronenschale fein abreiben, Zitronensaft auspressen.

3 Zitronensaft mit Knoblauch und Ahornsirup verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in dünnem Strahl zugießen und mit dem Schneebesen zügig darunterschlagen.

4 Bohnen, Johannisbeeren und Portulak in einer Schüssel mit dem Dressing mischen. Mit der Zitronenschale bestreuen, servieren.

Tipp: Süß-säuerlich, fruchtig und durch die Bohnenkerne nussig-mild zugleich. Dieser farbenfrohe Salat passt auch hervorragend als Beilage zu Fleisch oder Fisch.



Bacalhau mit Kartoffelstroh und Tapenade

Bild auf Seite 34

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DEN FISCH
60 g feines Meersalz
90 g Zucker
½ TL schwarze Pfefferkörner (ganz)
1 TL Fenchelsamen
fein abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
2 Kabeljaufilets (à ca. 150 g)

FÜR DIE TAPENADE
2 Knoblauchzehen
100 g schwarze entsteinte Oliven (siehe auch Info unter dem Rezept)
2 EL eingelegte Kapern (Glas)
2 EL Olivenöl
Saft von ½ Zitrone
Salz, Pfeffer

FÜR DIE PETERSILIEN-SALSA
1 Schalotte
1 kleines Bund glatte Petersilie
2 EL Olivenöl
¼ TL Chiliflocken
Saft von ½ Zitrone, Salz, Pfeffer

FÜR DAS KARTOFFELSTROH
400 g Kartoffeln
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 grüne Chilischote
ca. 1 l Pflanzenöl zum Frittieren
5 Eier (Größe M)
2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
1 TL abgeriebene Bio-Limettenschale

1 Für den Fisch Meersalz, Zucker, Pfefferkörner, Fenchelsamen und Zitronenschale in einer Schüssel mischen. Kabeljaufilets abbrausen, trocken tupfen, gründlich mit der Mischung einreiben und zugedeckt für etwa 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

2 Inzwischen für die Tapenade Knoblauch abziehen, mit Oliven, Kapern und Olivenöl in einer Küchenmaschine sehr fein pürieren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer abschmecken.

3 Für die Salsa die Schalotte abziehen und grob würfeln. Petersilienblätter abzupfen. Beides in einer Küchenmaschine mit Olivenöl und Chiliflocken sehr fein pürieren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Kartoffeln waschen, schälen und in feine Stifte schneiden oder hobeln. Kartoffelstifte für 30 Minuten in kaltes Wasser legen. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel in Streifen schneiden, Knoblauch fein würfeln. Chilischote in feine Ringe schneiden.

5 Kabeljau unter fließendem Wasser abbrausen, um die Beize zu entfernen. Mit Küchenpapier trocken tupfen. Kabeljau mit einem scharfen Messer in dünne Scheibchen schneiden und zugedeckt kalt stellen.

6 Kartoffeln erst in einem Sieb, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen.

7 Das Pflanzenöl in einem großen, breiten Topf erhitzen, die Kartoffelstifte portionsweise im heißen Fett goldgelb frittieren. Mit dem Schaumlöffel herausheben, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

8 Eier verquirlen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Frittierte Kartoffelstifte zugeben, kurz mitbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Eier darübergießen, kurz stocken lassen. Dann mit den Kartoffeln verrühren, bis die Eier komplett gestockt sind.

9 Tapenade und Salsa auf Tellern ausstreichen. Kartoffelstroh-Eier-Mischung darauf anrichten und jeweils etwas Kabeljau darüber verteilen. Mit Chiliringen und der fein abgeriebenen Bio-Limettenschale garnieren. Nach Belieben noch mit Salz und Pfeffer bestreuen und servieren.

Info: In Portugal wachsen vielerlei Olivensorten, grüne und schwarze. Einige – wie etwa die Sorte Picual – werden vor allem zur Ölgewinnung kultiviert. Die eingelegten Früchte der grünen Cordovil-, der schwarzen Galegal-Oliven und anderer Sorten kommen aber auch zum Verzehr in den Handel. Da portugiesische Oliven hierzulande meist nur online zu bestellen sind, können Sie selbstverständlich auf andere Sorten zurückgreifen. Besonders fein sind etwa die italienischen Taggiasca-Oliven.

Stockfisch, Meeresfrüchte, Bohnen,

Süßweine aus Portugal

Portwein und Madeira zählen zu den berühmtesten Süßweinen weltweit. Portwein stammt aus dem Douro-Tal im Norden Portugals, Madeira wird ausschließlich auf der gleichnamigen südportugiesischen Insel hergestellt. Gemeinsamkeiten aller Likörweine sind ihre Süße und ihr – im Vergleich zu normalem Wein – höherer Alkoholgehalt, der durch „Aufspritten" mit Traubenbrand entsteht. Herstellungsverfahren und auch die Eigenschaften der verwendeten Trauben führen jedoch dazu, dass es große geschmackliche Unterschiede zwischen den Süßweinen gibt.



Feijão verde

Bild auf Seite 35

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

500 g grüne Bohnen, Salz
500 g frische Erbsen in der Schote (ergibt ca. 170 g gepalte Erbsen; ersatzweise TK-Ware verwenden)
1 Bund bunte Radieschen
50 g getrocknete Tomaten in Öl
ca. 25 g Mandelkerne mit Haut
1 Knoblauchzehe
Saft von 1 Zitrone
1 TL Pimentón (geräuchertes Paprikapulver), Pfeffer
3 EL Olivenöl
80 g Ziegenkäserolle

1 Bohnen putzen, nach Belieben halbieren. Bohnen in sprudelnd kochendem Salzwasser 8 Minuten blanchieren, dann in eiskaltem Wasser abschrecken. Erbsen aus den Schoten lösen (palen) und in sprudelnd kochendem Salzwasser 5 Minuten garen, dann in Eiswasser abschrecken.

2 Radieschen waschen, putzen und längs halbieren. Getrocknete Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen und in dünne Streifen schneiden. Mandeln grob hacken.

3 Bohnen und Erbsen gut abtropfen lassen (erst in einem Sieb, dann auf Küchenpapier). Für das Dressing den Knoblauch abziehen, fein würfeln oder durchpressen und mit Zitronensaft und Pimentón verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Olivenöl in dünnem Strahl zügig darunterschlagen, bis ein emulgiertes Dressing entsteht.

4 Bohnen, Erbsen, getrocknete Tomaten und Radieschen in einer Schüssel mit dem Dressing vermischen. Salat auf Tellern anrichten und mit den gehackten Mandeln bestreuen. Den Käse darüberreiben (oder darüberbröseln, sollte er sich nicht gut reiben lassen) und den Salat servieren.



Sopa de Marisco

Bild auf Seite 36

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

2 Bund Koriandergrün
ca. 170 ml Olivenöl
1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
1 rote Chilischote
ca. 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
500 g gemischte Meeresfrüchte, küchenfertig geputzt (z. B. Garnelen, Muscheln, Tintenfische)
2 Dosen cremige Kokosmilch (à 400 ml), Salz, Pfeffer
200 g bereits gekochter Langkornreis

1 Für das Korianderöl 1 ½ Bund Koriander samt Stielen grob schneiden. Zusammen mit 150 ml Olivenöl fein mixen, dann durch ein sehr feines Sieb passieren.

2 Für den Eintopf Zwiebel und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln. Die Paprikaschoten halbieren, jeweils Stiel, Kernchen und weiße Trennwände entfernen. Paprika waschen, würfeln. Chili halbieren, Stiel und evtl. Kernchen entfernen, Chili fein würfeln.

3 Übriges Olivenöl (ca. 20 ml) in einem breiten Topf erhitzen. Zwiebelwürfel, Knoblauch, Paprika, Chili und Kreuzkümmel darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

4 Meeresfrüchte hinzufügen und für etwa 1 Minute mit anbraten. Kokosmilch hinzugießen und aufkochen. Alles 5–7 Minuten köcheln lassen, bis die Meeresfrüchte durchgegart sind, dabei mit Salz, Pfeffer würzen.

5 Restliche Korianderblätter abzupfen und nach Belieben hacken. Den gegarten Reis zum Eintopf geben und vorsichtig unterrühren. Sopa de Marisco mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Schüsseln anrichten. Mit Koriander bestreuen, mit Korianderöl beträufeln und servieren.



Garnelen mit Portwein und Vinho Verde

Bild auf Seite 37

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

800 g Garnelen (roh, ohne Kopf, jedoch mit Schale)
1 Handvoll glatte Petersilie
3 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl
2 EL Aprikosenkonfitüre
50 ml portugiesischer Vinho Verde (siehe auch die Info unterm Rezept)
50 ml trockener weißer Portwein (siehe dazu die Info ganz links)
Salz, evtl. Pfeffer, 2 Bio-Limetten

1 Die Garnelen schälen, dabei jedoch das letzte Schalenstück der Schwanzflosse nicht mitentfernen, sondern stehen lassen. Die Garnelen am Rücken entlang einschneiden und jeweils den schwarzen Darmfaden entfernen. Garnelen abbrausen, auf Küchenpapier trocken tupfen. Petersilie klein schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen, die Garnelen darin kurz, aber scharf anbraten. Konfitüre, Knoblauch, Petersilie dazugeben, Wein sowie Portwein dazugießen und alles unter gelegentlichem Schwenken 2–3 Minuten braten. Garnelen mit Salz und nach Belieben mit etwas Pfeffer abschmecken.

3 Garnelen auf Tellern (oder nach Belieben auch auf einer Lage Backpapier oder Pergament) anrichten. Die Limettenhälften zum Beträufeln dazuservieren.

Info: Vinho Verde würde man intuitiv mit „grüner Wein" übersetzen. Tatsächlich handelt es sich dabei um eine Weinregion im Norden Portugals, die den Namen Vinho Verde trägt. Und daher gibt es auch roten oder roséfarbenen Vinho Verde. Hier für die Garnelen ist aber tatsächlich ein fruchtiger und spritziger Weißwein zu empfehlen.

Wein – ohne die geht's nicht!



Bacalhau à Gomes de Sá

Bild auf Seite 38

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten plus Wartezeit: ca. 24 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN:

4 hohe Küchenringe (je ca. Ø 8 cm)

---

250 g getrockneter, nicht gesalzener Stockfisch (in portugiesischen Feinkostgeschäften oder online)
5 Pellkartoffeln (bereits am Vortag aus festkochenden Kartoffeln in der Schale gekocht)
2 weiße Zwiebeln, 2–3 EL Butter
Salz, Pfeffer, 4 Eier
1 Handvoll Basilikum, 4 EL Olivenöl
1 EL eingelegte Kapern (Glas)
2 EL fein geschnittene Petersilie

---

1 Am Vortag den Stockfisch für ca. 24 Stunden in reichlich Wasser einweichen, dabei das Wasser 2- bis 3-mal erneuern.

2 Am Folgetag die gekochten, nunmehr kalten Kartoffeln pellen und in dünne Scheiben schneiden. Den eingeweichten Fisch von der Haut schneiden, evtl. vorhandene Gräten entfernen. Etwa ein Viertel vom Fisch klein würfeln. Restlichen Fisch in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen, in feine Ringe schneiden, in 1 EL Butter glasig braten. Fischwürfel zufügen, kurz durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

3 Eier hart kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Basilikumblätter abzupfen, im Öl pürieren. Restlichen Fisch in der übrigen Butter (1–2 EL) 2–3 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Küchenringe auf einem Blech platzieren und Kartoffelscheiben, Zwiebelmischung und Fisch einschichten. Mit den Eiern abschließen. Das Ganze im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten erhitzen. Dann mit einer Palette auf Teller umsetzen und die Ringe abziehen. Mit Basilikumöl beträufeln, mit Kapern und Petersilie bestreuen, servieren.



Dicke Bohnen mit Fleisch und Chouriço

Im Bild auf Seite 39 oben rechts

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

---

100 g Chouriço (portugiesische Wurstspezialität; auf Spanisch: Chorizo)
300 g bereits gegarter Schweinebraten (z. B. Schweinenackenbraten aus der Metzger-Feinkosttheke oder Reste vom Sonntagsbraten; siehe dazu auch den Tipp unten)
250 g Dicke Bohnenkerne bzw. Saubohnen (Glas oder Dose)
6 Knoblauchzehen
2 Schalotten
1 Handvoll Dill
1 Handvoll glatte Petersilie
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
4 Blätter Eisbergsalat zum Servieren

---

1 Die Wurst falls nötig pellen, dann in Scheiben schneiden. Das gegarte Bratenfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Die Bohnenkerne im Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Knoblauch und Schalotten abziehen, beides klein würfeln. Die Dill- und Petersilienblättchen abzupfen und hacken.

2 Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Wurst darin anbraten, bis sie rundum knusprig ist. Fleisch, Knoblauch, Schalotten und Bohnenkerne dazugeben und alles 2–3 Minuten weiterbraten. Mischung mit Salz und Pfeffer würzen und die gehackten Kräuter unterrühren.

3 Die Salatblätter in Streifen schneiden, als Grundlage bzw. „Boden" in Suppenschalen legen. Den Pfanneninhalt darauf verteilen und den Eintopf servieren.

Tipp: Sie haben keine Bratenreste? Dann eine entsprechende Menge rohes Schweinenackenfleisch klein würfeln und mit der Wurst zusammen 3–4 Minuten braten.



Grünkohlsuppe mit Pellkartoffeln

Im Bild auf Seite 39 unten links

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

---

400 g Pellkartoffeln vom Vortag
500 g frischer Grünkohl
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
1 rote Peperoni oder milde Chilischote, 40 g Pinienkerne
2 EL Rapsöl
1 Döschen Safranpulver (0,1 g)
250 ml trockener Weißwein
400 ml Gemüsebrühe
ca. ½ TL Hefeflocken
Salz, Pfeffer
2 Msp. Paprikapulver (edelsüß)
3 EL Olivenöl

---

1 Die gegarten und nunmehr erkalteten Kartoffeln pellen, dann in Scheiben von ca. 2 cm Dicke schneiden. Den Grünkohl putzen, dabei dicke Blattadern entfernen bzw. abziehen. Grünkohlblätter in Streifen schneiden, gründlich waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Peperoni oder Chili waschen, putzen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne ohne Fett duftend rösten.

2 Rapsöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig braten. Peperoni bzw. Chili zufügen und mit anbraten. Den Grünkohl in den Topf geben und kurz mit andünsten. Safran, Wein und Brühe in den Topf geben. Alles zum Kochen bringen und bei niedriger Temperatur ca. 25 Minuten köcheln lassen. Dann mit Hefeflocken, Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

3 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelscheiben darin von beiden Seiten leicht bräunen. Die Grünkohlmischung zusammen mit den Kartoffeln anrichten und mit den Pinienkernen bestreuen.

MEINE INSPIRATION IST DAS MEER

WOLFSBARSCH, HUMMER, ENTENMUSCHELN: **DIETER KOSCHINA** LIEBT ALLES, WAS AUS DEN TIEFEN DES ATLANTIKS KOMMT. EDELFISCHE UND MEERESFRÜCHTE, DIE ER MORGENS FANGFRISCH ERSTEIGERT, LANDEN ABENDS IN KÖSTLICHEN KREATIONEN AUF DEN TELLERN DER VILA JOYA AN DER ALGARVE

Verschmitzt, bodenständig und rundheraus: Dieter Koschina ist eine Kochlegende und doch nahbar wie ein bester Kumpel. Sperenzchen, komplizierte Kochphilosophien und Allüren liegen ihm fern. Der Österreicher, der einst Skiprofi werden wollte, versprüht grundgute Laune gepaart mit positiver Energie und gesunder Wertschätzung für sich selbst. Mit ihm würde man Pferde stehlen, ein Bier auf der Almhütte zischen oder ein Glas Weißwein in einer Fischbaracke am Atlantik genießen und plaudernd in den Sonnenuntergang schauen.

„Ja, stimmt schon …“, sagt er und bestätigt auf seine bodenständige Art, dass er tatsächlich zusammen mit seinem Team jeden Tag ein neues Sechs-Gänge-Menü im Restaurant der Nobelunterkunft Vila Joya nahe Albufeira serviert – und das durchgehend seit 1991. Damals kam er an die Algarve und übernahm den Job als Chefkoch in der Vila Joya. Und ist geblieben. Der Grund für die Abwechslung in der Küche sei ganz einfach, findet er. „Die Leute kommen oft für eine oder zwei Wochen ins Hotel. Da wollen sie ja nicht jeden Tag das Gleiche essen“. So simpel das klingt, so eindrucksvoll ist es. Doch woher nimmt der Mann aus Vorarlberg die nie nachlassende Energie und die unverdrossen sprudelnde Kreativität, um stetig Neues auf Spitzenniveau zu kreieren?





Maritimer Genuss
In der Vila Joya werden vor allem Delikatessen aus dem Meer serviert

Das Produkt ist seine Diva

Wahrscheinlich ist es seine persönliche Kochphilosophie, die ihm in die Karten spielt. Das Produkt ist seine Diva, der er huldigt. Sein Anspruch an makellose Qualität kennt keine Kompromisse. Wann immer es geht, zieht der Chef persönlich los. Er schlendert über die belebten Märkte der Algarve immer auf der Suche nach dem perfekten Gemüse oder fährt frühmorgens nach Sagres an die Südwestspitze Portugals, um zusammen mit seinem Zwischenhändler Pedro die feinsten Fische und Meeresfrüchte zu ersteigern. Ob Rotbarbe, Seeteufel oder Oktopus ist nicht entscheidend, allein die Güte zählt. „Ein Fisch ist perfekt, wenn du deine Nase dranhältst und das Meer riechst.“ Doch auch die Beschaffenheit ist wichtig. Dieter Koschina greift nur zu, wenn die Fische per Schnur geangelt wurden. Alles, was im Netz landet, sei oft zerdrückt und verliere schnell an Frische.

Am Vormittag setzt sich dann das Küchenteam der Vila Joya zusammen und berät, was aus Hummer oder Tintenfisch, Tomaten, Spargel oder Bohnen gezaubert wird. „Heute Abend gibt es Zackenbarsch mit weißer Schalotten-Buttersauce und spanisches Rind mit Lauch-Vinaigrette“, verrät der Chef, der zu einer Verschnaufpause aus der Küche geeilt ist, um auf der Terrasse des Restaurants mit Blick auf den tiefblauen Atlantik ein wenig zu entspannen. Ein Lunch-Menü aus Steinbutt mit Sellerie-Mousseline und Lamm mit Artischocken liegt hinter ihm. Gibt es ein Signature Dish von Dieter Koschina? „Einen ganzen Haufen“, entgegnet er lachend und nennt Hummer mit Zitrusfrüchten und Ingwerbutter. Das bestellt zumindest immer ein Stammgast, der schon seit 30 Jahren in der Vila Joya seine Leibspeise schmaust. Jeder Gast ist ihm gleich willkommen – am liebsten ist ihm aber einer, der es „sich einfach gut gehen lässt“. Eine besondere Freude bereitet es ihm, wenn Gäste zu einem Spontanbesuch in seiner bestens ausgestatteten Küche vorbeischauen.

Fotos: Alex Qureitem Photography; Filipe Farinha (2); PR (3); Vasco Célio (2)



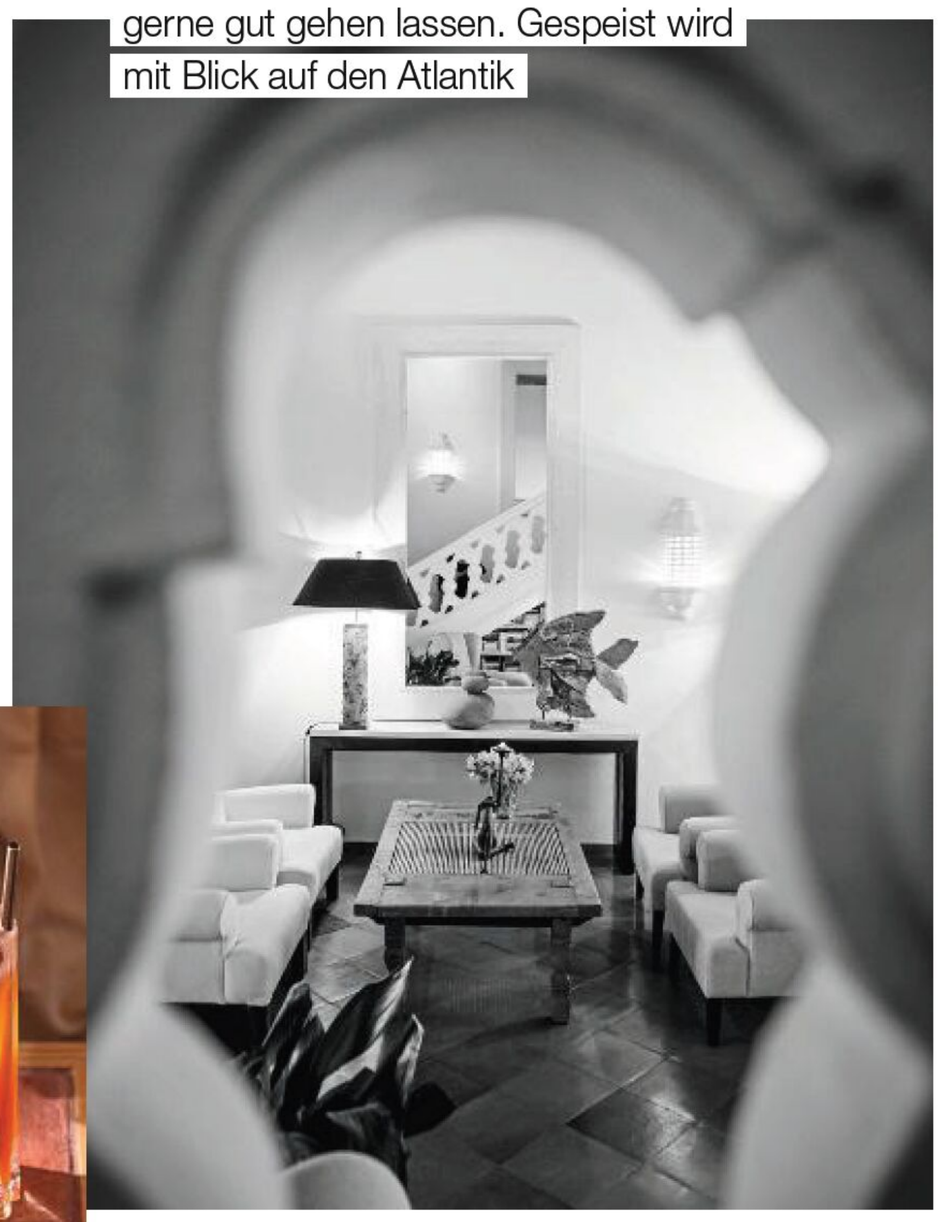
Dieter Koschina, Küchenchef in der Vila Joya, 2-Sterne-Koch seit 1999

/ ist eine Legende. Seit mehr als 30 Jahren bringt der gebürtige Österreicher in der Vila Joya an der Algarve in Portugal jeden Abend ein neues Menü auf höchstem kulinarischen Niveau auf den Tisch. Seinen ersten Michelin-Stern erkochte er sich 1995, der zweite folgte 1999. Sie strahlen bis heute. Seine Lieblingszutat? „Das kann alles sein. Hauptsache, die Qualität stimmt.“ Weitere Informationen unter: www.vilajoya.com









Lebenslust am Meer
Dieter Koschina liebt Gäste, die es sich gerne gut gehen lassen. Gespeist wird mit Blick auf den Atlantik

Die schönen Dinge des Lebens

„Es sich gut gehen lassen“, das ist auch die Lebensphilosophie von Dieter Koschina. Dabei sei es einerlei, ob man in ein Nobelrestaurant gehe oder in eine einfache Fischtaverne am Strand. Von seiner täglichen Herausforderung in der Küche nimmt sich der Chefkoch regelmäßig Auszeiten. Wenn das Meer Badetemperaturen hat, springt er gerne am Nachmittag in die Atlantikwellen oder braust mit seinem Motorrad durch die malerische Landschaft der Algarve, vorbei an sanften Hügeln und schroffen Klippen. Von November bis März schließt die Vila Joya und das Küchenteam hat große Ferien. Dieter Koschina zieht es dann in seine alte Heimat Österreich. „Manchmal muss ich einfach einen Kuhfladen sehen oder eine Wiese riechen“, sagt er. Im Alpenland genießt er gerne eine sauber gekochte Kost von Gulasch bis Käsekrainer. Doch ebenso gerne ist er in Spanien, Italien und der ganzen Welt unterwegs. „Das Schöne an meinen Beruf ist, dass es nie langweilig wird, dass man überall herumkommt und in aller Welt gute Freunde hat.“

Beste Qualität hat Priorität

Die Liebe zum Meer trieb den Österreicher schon früh Richtung Küste. Als er nach Stationen in Spanien und auf Mallorca 1991 erfuhr, dass die Vila Joya einen Küchenchef sucht, sagte er kurzerhand zu. Portugal war damals gastronomisches Niemandsland. Dieter Koschina, der seine Ausbildung unter anderem beim Jahrhundertkoch Eckart Witzigmann genossen hatte, ging voller Tatkraft ans Werk. „Ich kam von der klassischen Saucenküche. In Portugal kamen dann mediterrane Einflüsse dazu.“ Bei hohen Temperaturen mussten Butter und Sahne zugunsten von Olivenöl weichen. Anstelle von fünf Fleischgerichten standen fortan viermal Fisch und einmal Fleisch auf der Karte. In einem Punkt schaut der Küchenchef ein wenig wehmütig zurück. Damals, so erinnert er sich, waren die Märkte knallvoll mit feinsten Edelfischen, alles zu unvorstellbar kleinem Preis. Heute sind die guten Qualitäten aus dem Atlantik in den Sterneküchen Europas hochbegehrt und gehen für viel Geld über den Ladentisch. Sehr tief ins Portemonnaie greifen müssen Gourmets, die Percebes, also Entenmuscheln, bestellen. Die Rankenfußkrebse mit dem skurrilen Aussehen kosten 200 Euro pro Kilo. „Ganz frisch aus dem Atlantik in kochendem Wasser gegart, sind sie köstlich, man schmeckt das pure Meer“, schwärmt der Koch. Eine Liaison seiner alten mit seiner neuen Heimat feiert der 62-Jährige mit einer besonderen Spezialität. Er füllt Tintenfische aus Portugal mit Blutwurst aus Österreich sowie Äpfeln und Zwiebeln, garniert mit Croûtons und platziert alles auf lauwarmem Bohnensalat. „Bah, das ist der Hammer!“, ruft er und zeigt einmal mehr, dass er ganz ungekünstelt denkt und spricht – der Kumpel, mit dem man es sich „einfach gut gehen lassen kann.“ *Jutta Lemcke*





Feine Spezialitäten aus Portugal wie diese kunstvoll eingedrehte Eierspeise überraschen mit einzigartigen Geschmacksnuancen

SÜSSE VERSUCHUNG

Ob klassisch zu Tee, als raffiniertes Dessert oder zum Verschenken: Diese fünf Leckerbissen entführen Sie auf eine köstliche Sinnesreise durch Portugal

SVENJA KÖLLMER
ist unsere Test-Expertin in Sachen Feinkost



NATÜRLICH

Schokolade, die an Geschmack und Seidigkeit kaum zu übertreffen ist: Meersalz von der portugiesischen Atlantikküste trifft auf vollmundigen Kakao des afrikanischen Inselstaats São Tomé und Príncipe.
Das gefällt mir: ohne Emulgatoren und künstliche Zusätze.
Infos: 50 g um 8 Euro, von Feitoria do Cacao, z. B. über www.feine-schokolade.com





GROSSARTIG

Mit erlesenem Kakaopulver verfeinert und anschließend kross gebacken, werden die kleinen Taler zur absoluten Delikatesse. Tipp: In cremigen Kaffeeschaum getunkt, entfaltet der Kakao sein volles Aroma.
Das gefällt mir: Die traditionellen Originalrezepte der Süßwarenbäckerei wurden sorgfältig bewahrt und über Generationen weitergegeben.
Infos: 150 g um 4 Euro, von und über www.mariaconfeitaria.com

TRADITIONELL

In dem muschelförmigen Gewand der berühmten „Ovos Moles“ verbirgt sich ein leuchtend gelber Mix aus Eigelb und Zuckersirup, der förmlich auf der Zunge zergeht und die Sinne verzaubert. So gut!
Das gefällt mir: Die zarten Pralinés in Meeresmotiven eignen sich als wunderschönes Präsent.
Infos: 150 g um 7 Euro, von Fabrido-ce, über www.oficinadodoce.com





KLASSISCH

Die kunstvoll gekringelten Kekse finden ihren Ursprung in der Stadt Aveiro und begeistern dank ihres buttrigen Geschmacks und der knusprigen Konsistenz.
Das gefällt mir: Die älteste Confiserie Aveiros stellt seit 1856 portugiesisches Gebäck nach alten Traditionsrezepten her.
Infos: 200 g um 11 Euro, von und über www.loja.confeitariapeixinho.pt

RAFFINIERT

Hochgenuss aus dem Süden Portugals: In der hauseigenen Honigfabrik wird feinster Bienenhonig aus der Region Vila de Frades mit gerösteten Haselnüssen veredelt.
Das gefällt mir: Mit Rosmarin überwucherte Felder dienen den Bienen als Nahrung und verleihen dem Honig seine zitronengelbe Farbe.
Infos: 140 g um 5 Euro, von und über www.melmequer.com



Fotos: iStock/Iggi_Boo; PR (5); privat

BOM APETITE, AMIGOS!

Authentische Eintöpfe, duftende Reisgerichte, zartes Fleisch und frische Meeresfrüchte verwöhnen jetzt unsere Sinne. Begeben Sie sich auf eine kulinarische Reise von Porto bis zur Algarve!

Francesinha

Portos Antwort auf Croque Monsieur kann sich sehen lassen: Toastbrot, Schnitzel, Schinken, Käse und Spiegelei türmen sich mit der legendären Tomaten-Bier-Sauce zu einem deftigen Sandwich auf.

REZEPT AUF SEITE 58

Pulpo, konfierte Kartoffeln und Pimentón-Creme

Die Geheimzutat der Sauce ist geräuchertes Paprikapulver. Als besonders exquisit gilt Pimentón de la Vera aus der benachbarten Provinz Cáceres in Spanien.

REZEPT AUF SEITE 58

Fotos: StockFood Studios/Jorma Gottwald (9); StockFood (3)/Profimedia (1), Vivi D'Angelo (2)

PERFEKT FÜR LIEBE GÄSTE

Frango Piri Piri
Zum knusprigen Hähnchen aus dem Ofen reichen wir hausgemachte Pommes mit Oregano-Salz. Genial!

REZEPT AUF SEITE 58

Calamaretti-Spieße mit Süßkartoffelpuffern

Hot stuff: Auf dem Grill erhalten die marinierten Mini-Tintenfische einmalige Röstaromen.

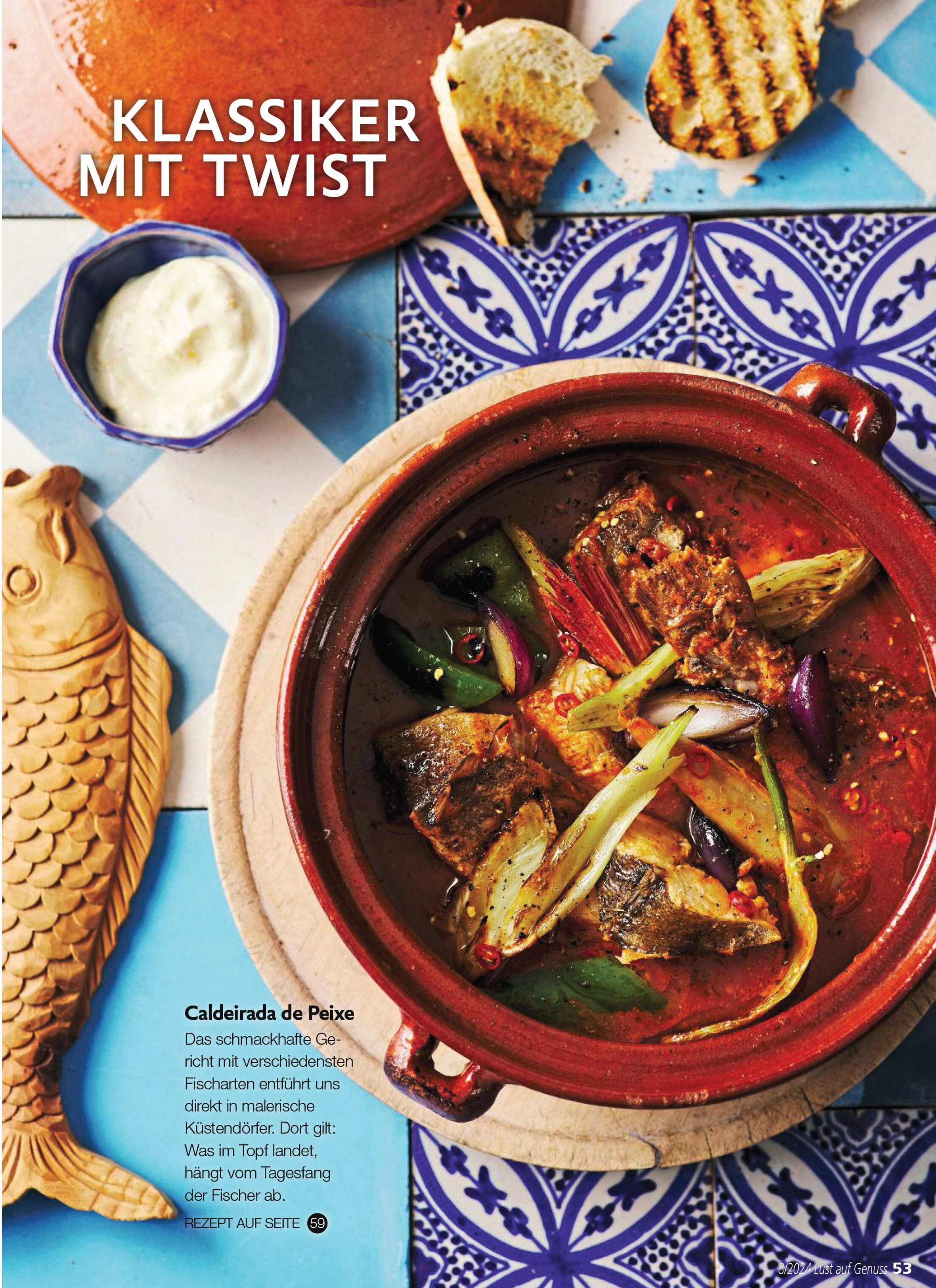
REZEPT AUF SEITE 59

Feijoada de Legumes

Das Bauerngericht wird ursprünglich mit viel Fleisch gekocht. Unsere Variante überzeugt dank Bohnen und allerlei Gemüse nicht nur Gemüseliebhaber.

REZEPT AUF SEITE 59

KLASSIKER MIT TWIST



Caldeirada de Peixe

Das schmackhafte Gericht mit verschiedensten Fischarten entführt uns direkt in malerische Küstendörfer. Dort gilt: Was im Topf landet, hängt vom Tagesfang der Fischer ab.

REZEPT AUF SEITE 59

Geschmortes Kaninchen

Begleitet von Paprikaschoten, Möhren und Kartoffeln schmort das Fleisch knapp eine Stunde im würzigen Weißwein-Sud. Einfach himmlisch.

REZEPT AUF SEITE 60





Entrecôte vom Grill mit Portweinzwiebeln

Ein Fest für Gourmets: Zusammen mit einem Kartoffel-Petersilien-Stampf verwöhnt der Hauptgang alle Sinne.

REZEPT AUF SEITE 60

Garnelen-Ceviche mit gebranntem Blumenkohl

Das Seafood in Limetten-Fischfond-Marinade trifft auf gezuckerte Stachelbeeren und knusprigen Mais. Welch spektakuläre Inszenierung von Aromen und Konsistenzen!

REZEPT AUF SEITE 60

BUNTE VIELFALT

Risoto de Camarão

Wenn der Duft nach Zitronen-Garnelen und Risotto durch die Küche zieht, wird die Sehnsucht nach Urlaub und lauen Sommerabenden ein wenig gestillt.

REZEPT AUF SEITE 61

GENUSS FÜR ALLE SINNE

Portugiesischer Entenreis

Das Traditionsgericht Arroz de Pato steht in jedem authentischen Restaurant auf der Speisekarte. Neben pikanter Chorizo sind Zimt und Orange typische Bestandteile.

REZEPT AUF SEITE 61

Marinierte Fleischspieße

Das zarte Hähnchenbrustfilet wird vor dem Grillen mit einer Paprika-Knoblauch-Paste eingerieben und mit Speck ummantelt.

REZEPT AUF SEITE 61

Hauptgänge: deftig und rustikal und

Massa de Pimentão

So heißt diese portugiesische Paprikapaste, mit der wir den Pulpo rechts zubereiten. Diese „Masse" besteht meist ausschließlich aus Paprika- bzw. Pfefferschoten mit etwas Salz und eignet sich hervorragend zum Marinieren bzw. Würzen von Fleisch, aber auch für pikante Saucen wie hier. Wer die Paste nicht bekommt, verwendet stattdessen Paprikamark, das im Supermarkt oft direkt neben dem Tomatenmark zu finden ist. Ajvar, die berühmte Paprikapaste vom Balkan, passt dagegen mit ihrer ganz anderen Würzung nicht so gut zu diesem Gericht.

GETRÄNKE-TIPP

Passende Weine finden Sie auf S. 62–64



Francesinha

Bild auf Seite 48

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
8–10 EL Olivenöl, 2 EL Tomatenmark
250 ml Bier (z. B. Lager oder Pils)
250 ml passierte Tomaten
2 EL Worcestersauce
1 EL Dijon-Senf, Salz, Pfeffer
8–9 dünn geschnittene Schweineschnitzel, 8–9 Linguiça-Würste (portugiesische geräucherte Wurst)
12 Scheiben Toastbrot
12 Scheiben Kochschinken
4 Scheiben Käse (z. B. Gouda)
4 Eier (Größe M oder L)

1 Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln und in einem Topf in 2 EL Öl anbraten. Tomatenmark zufügen, kurz mitrösten. Bier angießen, kurz einkochen lassen. Passierte Tomaten, Worcestersauce, Senf hinzufügen. Sauce salzen, pfeffern und köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt ist.

2 Schnitzel trocken tupfen, flach klopfen (ggf. halbieren, sollten sie zu groß werden). Schnitzel portionsweise in etwas Öl in der Pfanne scharf anbraten. Salzen, pfeffern, herausnehmen. Würste erst quer, dann längs halbieren. Brote im Toaster leicht rösten.

3 Pfanne auswischen, 2 EL Öl darin erhitzen. Würste auf der Schnittfläche darin anbraten. Wenden, ebenfalls anbraten. Backofengrill vorheizen. Toasts auf einem Blech auslegen, Schinken, Wurststücke und Schnitzel darauf verteilen. Je 3 belegte Toasts aufeinandersetzen, sodass 4 Türmchen entstehen. Sandwiches mit je 1 Scheibe Käse bedecken und für ca. 3 Minuten unter dem vorgeheizten Grill backen, bis der Käse geschmolzen ist.

4 Inzwischen Pfanne erneut auswischen, ca. 2 EL Öl darin erhitzen. Eier darin zu Spiegeleiern braten (evtl. in speziellen Ringen). Sandwiches aus dem Ofen holen, großzügig mit Sauce übergießen und mit je 1 Spiegelei belegen. Salzen, pfeffern und servieren.



Pulpo, konfierte Kartoffeln und Pimentón-Creme

Bild auf Seite 49

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden
Zutaten für 4 Portionen

1 kg Pulpo (nur die Oktopus-Arme)
2 Bio-Zitronen, 1–2 Lorbeerblätter
Salz, 1 kg kleine Kartoffeln
250 ml Olivenöl plus 3 EL Öl für den Pulpo, 4 Knoblauchzehen
4 Zweige Rosmarin
200 g Schlagsahne, 2 TL Pimentón (geräuchertes Paprikapulver)
100–150 g portugiesische Paprikapaste (portugiesischer oder spanischer Supermarkt bzw. online; siehe auch die Info links am Seitenrand)
Pfeffer, 1 kleines Bund Petersilie

1 In einem großen Topf Wasser aufkochen. Pulpo gründlich waschen, samt 1 halbierten Zitrone, Lorbeerblättern und reichlich Salz hinzufügen. Pulpo-Arme bei mittlerer Hitze ca. 1 ½ Stunden köcheln, bis sie zart sind.

2 Kartoffeln schälen, in reichlich Salzwasser 10 Minuten köcheln. Inzwischen Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen, 250 ml Öl zum Erhitzen in einem Bräter mit in den Ofen dazustellen. Kartoffeln abgießen und im Topf auf eingeschalteter Herdplatte ca. 2 Minuten ausdämpfen lassen. Den Topf ab und zu rütteln, damit nichts anbrennt.

3 Kartoffeln vorsichtig ins heiße Öl im Bräter legen, im Ofen 30–40 Minuten backen. Nach ca. 15 Minuten Knoblauch andrücken, samt Rosmarin zu den Kartoffeln geben.

4 Sahne aufkochen, mit Pimentón und der Paprikapaste fein pürieren. Pimentón-Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Pulpo aus dem Topf heben, abtropfen lassen. In Stücke schneiden und in 3 EL Öl knusprig braten. Salzen, pfeffern. Kartoffeln auf Küchenpapier abtropfen lassen, salzen und mit dem Pulpo sowie der Pimentón-Creme auf Tellern anrichten. Petersilienblättchen fein hacken, überstreuen. Die übrige Zitrone in Spalten schneiden, dazuservieren.



Frango Piri Piri

Bild auf Seite 50

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden plus Warte-/Marinierzeit: mind. 2 Stunden
Zutaten für 4 Portionen

1 ganzes Bio-Hähnchen (ca. 1,5 kg)
4 Knoblauchzehen
2 EL Piri-Piri-Gewürz, 1 TL Pimentón (geräuchertes Paprikapulver)
1–2 Bio-Zitronen, 4 EL Olivenöl
Salz, 1 kg große mehligkochende Kartoffeln (z. B. die Sorte „Bintje")
ca. 2 l Pflanzenöl zum Frittieren
1 Bund Oregano, Meersalzflocken

1 Geflügel gründlich waschen und trocken tupfen. Schenkel mit einem scharfen Messer einritzen. Knoblauch abziehen, durchpressen und mit Piri-Piri, Pimentón, fein abgeriebener Schale von 1 Zitrone und Olivenöl mischen. Huhn innen und außen mit der Marinade einreiben, mind. 2 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank marinieren lassen.

2 Etwa 2 Stunden vor dem Essen Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Huhn salzen, auf den Rost legen und auf mittlerer Schiene (mit Fettpfanne oder großer Auflaufform darunter) im Ofen ca. 1 ½ Stunden backen. Dabei regelmäßig wenden und mit der aufgefangenen Marinade bestreichen.

3 Inzwischen Kartoffeln schälen und in gleich dicke Stifte schneiden. Stifte für mind. 1 Stunde in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. Dann reichlich Salzwasser aufkochen und die Kartoffelstifte darin 10 Minuten blanchieren. Mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Huhn aus dem Ofen nehmen, 10 Minuten ruhen lassen. Inzwischen Öl in einem Topf erhitzen, Pommes portionsweise darin kross frittieren. Fertige Pommes gut abtropfen lassen und mit fein gehacktem Oregano und Salzflocken würzen. Die übrige Zitrone vierteln, etwas Saft auspressen. Das Huhn damit beträufeln und mit den Pommes sowie den Zitronenvierteln anichten.

doch von exquisitem Geschmack



Calamaretti-Spieße mit Süßkartoffelpuffern

Bild auf Seite 51

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

DAS BRRAUCHT MAN: Holzspieße

2 Knoblauchzehen, Saft von 1 Zitrone
2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
500 g Calamaretti (kleine Tintenfische, küchenfertig gesäubert)

FÜR SALSA UND PUFFER

1 grüne Chilischote, 1 Knoblauchzehe, 1 Bund Koriander
Saft von 1 Limette, 2 EL Olivenöl
sowie Olivenöl zum Braten, Salz
Pfeffer, 2 mittelgroße Süßkartoffeln
2 EL Mehl, 1 Bund Rosmarin

1 Spieße mind. 30 Minuten wässern. Knoblauch abziehen, würfeln. Mit Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Calamaretti-Körper von den Tentakeln lösen. Tuben in Ringe schneiden. Tintenfischteile gut mit der Marinade vermengen. Eng auf die Spieße stecken, zugedeckt 30 Minuten kalt stellen.

2 Grill anheizen (oder Grillpfanne verwenden). Chili nach Belieben entkernen, Knoblauch abziehen, beides grob würfeln. Koriander samt Stielen grob hacken und mit Chili, Knoblauch, Limettensaft und Öl fein pürieren. Salsa mit Salz, Pfeffer abschmecken.

3 Süßkartoffeln schälen, grob raffeln und in einem Küchentuch gut ausdrücken. Süßkartoffeln in einer Schüssel mit Mehl mischen, salzen, pfeffern. Rosmarinzweige halbieren.

4 In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Süßkartoffelmasse esslöffelweise in die Pfanne geben, flacher drücken und in 2–3 Minuten knusprig anbraten. Dann mit je 1 Rosmarinstück belegen, wenden. Die andere Seite ebenfalls knusprig braten. Fertige Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann im Backofen (bei 70 Grad) warm stellen.

5 Calamaretti-Spieße auf dem heißen Grill (oder in einer Grillpfanne) rundum garen. Mit Puffern und Koriander-Salsa servieren.



Feijoada de Legumes

Bild auf Seite 52 und im Titelbild

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 Möhren, 2 Süßkartoffeln
1–2 (rote) Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 200 g frischer Blattspinat
2 Dosen schwarze Bohnenkerne (Abtropfgewicht: à 240 g)
2 EL Olivenöl, 1 Lorbeerblatt
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Pimentón (geräuchertes Paprikapulver)
1 TL getrockneter Oregano
1 l Gemüsebrühe
2 Orangen, ½ grüne Chilischote
Salz, Pfeffer

1 Möhren putzen, schälen und leicht schräg in Scheiben schneiden. Süßkartoffeln waschen, schälen und 1 cm groß würfeln. Zwiebeln abziehen, in dünne Spalten schneiden. Knoblauch abziehen, fein würfeln. Spinat waschen, trocken schlütteln. Bohnen in ein Sieb abgießen und abbrausen.

2 Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig braten. Möhren und Süßkartoffeln zugeben, kurz mit anbraten. Lorbeerblatt, Kreuzkümmel, Pimentón und Oregano dazugeben und die Gewürze kurz mitrösten.

3 Brühe angießen und aufkochen. Bohneneintopf bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Dabei nach ca. 10 Minuten die Bohnen hinzufügen.

4 Inzwischen die Orangen so dick schälen, dass auch die weiße Haut vollständig mitentfernt wird. Orangenfilets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäutchen herausschneiden, abtropfenden Saft dabei auffangen. Chili nach Belieben entkernen und in dünne Streifen schneiden.

5 Lorbeerblatt aus derm Eintopf entfernen. Spinat unterrühren, bis er zusammenfällt. Feijoada mit Salz, Pfeffer und Orangensaft abschmecken. In Schalen anrichten und mit Orangenfilets und Chili garnieren.



Caldeirada de Peixe

Bild auf Seite 53 und im Titelbild

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 rote Zwiebeln (oder Schalotten)
2 Knoblauchzehen
je 1 rote und grüne Paprikaschote
1 Fenchelknolle, 400 g Tomaten
600 g Fischfilet (z. B. Kabeljau, Rotbarsch), 3 EL Olivenöl, Salz
1 TL Paprikapulver (rosenscharf)
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
150 ml Weißwein, 250 ml Fischfond
1 Lorbeerblatt
½ Baguette oder frisches Weißbrot
1 rote Chilischote, Pfeffer

FÜR DIE ORANGEN-AIOLI

2 Knoblauchzehen, 2 Eigelb (Gr. M)
1 TL fein abgeriebene Bio-Orangenschale und ca. 1 EL Orangensaft
200 ml Olivenöl, Salz

1 Zwiebeln abziehen, in Spalten schneiden. Knoblauch abziehen, würfeln. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen. Paprika in grobe Stücke schneiden. Fenchel halbieren, in dünne Spalten schneiden. Tomaten waschen und ohne den Strunk würfeln. Fisch in ca. 3 cm breite Stücke schneiden.

2 Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Fenchel darin anbraten, salzen. Paprikapulver und Kreuzkümmel zugeben, kurz mitbraten. Mit Wein ablöschen, diesen einkochen lassen. Fisch, Tomaten, Fond und Lorbeer hinzufügen, alles 15–20 Minuten köcheln lassen.

3 Für die Aioli Knoblauch abziehen, würfeln. In einem hohen Becher mit Eigelben, Orangenschale und -saft fein pürieren. Öl in dünnem Strahl zugießen und weitermixen, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Mit Salz abschmecken. Brot in Scheiben schneiden, evtl. anrösten. Chili putzen, evtl. entkernen, fein schneiden. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Chiliringen bestreuen. Röstbrot und Aioli dazuservieren.

Röstaromen vom Grill, „Rohkost“ aus

Entrecôte vom Rind

Mit ihrer feinen Marmorierung sind die Steaks aus diesem Cut hervorragend zum Grillen geeignet, gelingen sie doch besonders zart und aromatisch. Aber auch am Stück gegart ist das „Fleisch zwischen den Rippen“ eine Entdeckung wert. Auf einem Grill mit Deckel das Fleisch zunächst bei hoher direkter Hitze rundum anrösten. Dann in der indirekten Zone auf die gewünschte Kerntemperatur bringen: Bei ca. 55 Grad ist es medium. Sogar im Backofen (bei etwa 160 Grad) kann man es nach kräftigem Rund-um-Anbraten garen (braucht je nach Größe ca. 50 Minuten).



Entrecôte vom Grill mit Portweinzwiebeln

Bild auf Seite 54 links unten

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten
Zutaten für 4 Portionen
DAS BRAUCHT MAN: Grill

FÜR DIE PORTWEINZWIEBELN
2 Zwiebeln, 1 EL Butter
1 TL brauner Zucker
120 ml Portwein, Salz, Pfeffer
1–2 TL Rotweinessig

FÜR STAMPF UND ENTRECÔTE
500 g mehligkochende Kartoffeln
Salz, 4 Entrecôte-Steaks (je ca. 200 g; siehe dazu auch den Text links)
1 Bund glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe
120 ml Milch, 1 EL Butter
evtl. Meersalzflocken, Pfeffer

1 Zwiebeln abziehen, in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne in der Butter hellbraun anbraten. Zucker überstreuen, karamellisieren lassen. Portwein angießen und einkochen lassen. Zwiebeln mit Salz, Pfeffer und Rotweinessig abschmecken.

2 Kartoffeln schälen, in reichlich Salzwasser zugedeckt in ca. 20 Minuten weich kochen. Inzwischen einen Grill anheizen.

3 Steaks mit Küchenpapier trocken tupfen. Rundum salzen und auf dem heißen Grill (ersatzweise in der Grillpfanne) 3 Minuten garen. Dann wenden, weitere 2–3 Minuten grillen. Von der Hitze nehmen, beiseitegestellt ruhen lassen. Portweinzwiebeln in der indirekten Grillzone noch mal erwärmen.

4 Für den Stampf die Petersilienblätter abzupfen. Knoblauch abziehen, durchpressen und in der Milch aufkochen. Milch-Mix und Petersilie sehr fein pürieren. Kartoffeln abgießen, zerstampfen. 1 EL Butter und die Petersilienmilch unterrühren und den grünen Stampf mit Salz abschmecken. Mit dem Fleisch und den Portweinzwiebeln auf Tellern anrichten. Fleisch nach Belieben mit Meersalzflocken und Pfeffer bestreuen.



Geschmortes Kaninchen

Bild auf Seite 54 rechts oben

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten
Zutaten für 4–6 Portionen

1 Kaninchen (küchenfertig, mit ca. 1 ½ kg Gewicht)
2 Zwiebeln, 2 Schalotten
1 Handvoll Petersilie, 120 ml Olivenöl
3 Zweige Rosmarin
250 ml trockener Weißwein
3–4 Knoblauchzehen
2 rote Paprikaschoten
650 g festkochende kleine Kartoffeln
400 g Möhren, Salz, Pfeffer
150 ml Geflügelbrühe
Abrieb und Saft von 1 Bio-Zitrone

1 Fleisch waschen, trocken tupfen und in Stücke teilen. Zwiebeln und Schalotten abziehen, würfeln. Die Hälfte der Petersilie grob hacken. In einem weiten Schmortopf mit Deckel das Öl erhitzen, Kaninchenteile darin rundum kräftig anbraten. Zwiebeln, Schalotten, gehackte Petersilie, Rosmarinzweige hinzufügen und unter Wenden etwa 5 Minuten anbraten. Wein angießen, alles zugedeckt 15 Minuten schmoren.

2 Knoblauch abziehen, würfeln. Paprika waschen, putzen, in Stücke schneiden. Paprika und Knoblauch in den Topf dazugeben. Schmortopf zudecken, Kaninchen bei geringer Hitze weitere 15 Minuten garen.

3 Inzwischen Kartoffeln waschen, schälen, längs vierteln. Möhren schälen, längs vierteln, in ca. 6 cm lange Stücke schneiden und mitsamt den Kartoffeln dazugeben. Mit Salz, Pfeffer würzen, Brühe angießen und alles noch ca. 20 Minuten köcheln lassen.

4 Übrige Petersilie hacken und in einem Schälchen mit Zitronenschale und -saft vermengen. Kaninchentopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kaninchenteile mit Gemüse, Kartoffeln und etwas Sauce auf Tellern anrichten, mit etwas Petersilien-Zitronen-Mischung beträufeln und servieren. Übrige Petersilienmischung separat dazureichen.



Garnelen-Ceviche mit gebranntem Blumenkohl

Bild auf Seite 55

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

FÜR DEN BLUMENKOHL
½ Blumenkohl
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL gemahlene Korianderkörner
½ TL Chilflocken, 2 EL Olivenöl, Salz

FÜR DIE CEVICHE
1 Schalotte, 1 grüne Jalapeño-Chilischote, 150 g Stachelbeeren
500 g Garnelen (ohne Kopf, geschält)
Saft von 2 Limetten, etwas Salz
100 ml Fischfond, 2 EL Zucker
1 Bund Koriandergrün, Pfeffer
2–3 EL Knuspermais (geröstete gesalzene Maiskörner; Fertigprodukt)

1 Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Harten Strunk vom Blumenkohl abschneiden, Kohl in Röschen teilen. Diese in einer Schüssel mit Kreuzkümmel, Koriander, Chiliflocken, Olivenöl und Salz mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, im Ofen ca. 15 Minuten backen.

2 Schalotte abziehen, in feine Ringe schneiden. Jalapeño entkernen und fein würfeln. Stachelbeeren waschen, halbieren. Garnelen am Rücken entlang einschneiden und den schwarzen Darmfaden entfernen. Garnelen abbrausen, trocken tupfen, längs halbieren.

3 Garnelen, Schalotte, Chili, Limettensaft, Salz und Fischfond mischen und zugedeckt im Kühlschrank 30 Minuten ziehen lassen.

4 Inzwischen in einer Pfanne Zucker mit etwas Wasser aufkochen. Die Stachelbeeren darin bei mittlerer Hitze weich köcheln. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Koriandergrün fein schneiden. Garnelen-Ceviche mit Salz, Pfeffer abschmecken und mit Blumenkohl sowie den Stachelbeeren auf Tellern anrichten. Mit Mais-Crunch und Koriandergrün bestreuen, servieren.

dem Meer und feine Schmorgerichte



Risoto de Camarão

Bild auf Seite 56

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

300 g Garnelen (ohne Kopf)
Saft und fein abgezogene Schalenstreifen (Zesten) von 1 Bio-Zitrone
Salz, Pfeffer, 1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
ca. 800 ml Gemüsebrühe
4 EL Olivenöl
200 g Risotto-Reis (z. B. Arborio)
120 ml trockener Weißwein
1 kleines Bund glatte Petersilie
50 g Mandeln, ½ TL Chiliflocken

1 Garnelen schälen, dabei die Schwanzspitze evtl. dranlassen. Garnelen am Rücken entlang einschneiden, jeweils den schwarzen Darmfaden entfernen. Garnelen abbrausen, trocken tupfen und in einer Schüssel mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren.

2 Zwiebel und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln. Brühe erhitzen. 2 EL Olivenöl in einem breiten, flachen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Reis zugeben, unter Rühren in 2–3 Minuten glasig dünsten. Wein angießen, vollständig einkochen lassen. Eine Kelle Brühe zufügen. Reis bei mittlerer Hitze unter Rühren köcheln lassen, bis die Brühe weitgehend verkocht ist. Eine weitere Kelle Gemüsebrühe hinzufügen und so weiterverfahren, bis der Reis al dente ist (dauert ca. 15 Minuten).

3 Inzwischen die Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Die Mandeln hacken.

4 Übriges Öl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen, Garnelen bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten darin rundum anbraten. Zitronenzesten zufügen, kurz mitbraten. Salzen, pfeffern.

5 Risotto vom Herd nehmen. Etwa die Hälfte der Mandeln und Chiliflocken unterheben, Reis mit Salz abschmecken. Garnelen darauf anrichten, mit restlichen Mandeln und Chilflocken bestreuen und mit der gehackten Petersilie garnieren. Zügig servieren.



Portugiesischer Entenreis

Bild auf Seite 57 links oben

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2½ Stunden
Zutaten für 4 Portionen
DAS BRAUCHT MAN: Auflaufform (ca. 25 x 25 cm)

1 Ente (küchenfertig, ca. 1½ kg)
2 Schalotten, 2 Gewürznelken
250 g Möhren, 2 Lorbeerblätter
150 g Chouriço (portugiesische Paprikawurst), 1 Zimtstange sowie
1–2 Msp. gemahlener Zimt
1 TL weißer Pfeffer, Salz
2 Bio-Orangen, 250 g Langkornreis
1 EL Entenschmalz (oder Olivenöl)

1 Ente innen und außen abbrausen, trocken tupfen, in einen großen Topf legen. Schalotten abziehen, halbieren. 2 Schalottenhälften mit den Nelken spicken. Möhren schälen und quer halbieren. Schalotten, Möhren, Lorbeerblätter, Wurst, Zimtstange, Pfeffer und etwas Salz in den Topf dazugeben. Die Orangen heiß waschen. 1 Orange halbieren, eine Hälfte grob würfeln und hinzufügen. Alles mit ca. 2 l Wasser bedecken und ca. 1 Stunde bei geringer Hitze köcheln lassen.

2 Ente, Wurst und Möhren aus dem Sud heben, beiseitelegen. Fond durch ein Sieb in einen Topf passieren. Reis hinzufügen und im Fond in ca. 20 Minuten zugedeckt garen.

3 Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Entenfleisch häuten, von den Knochen lösen, in kleine Stücke zupfen. Wurst evtl. pellen und zur Hälfte in Scheiben schneiden, zur Hälfte würfeln. Möhren klein würfeln.

4 Fleisch, gewürfelte Chorizo und Möhren vermengen. Reis abgießen, Fond auffangen. Auflaufform mit Schmalz fetten. Hälfte vom Reis einfüllen, Fleisch-Mix darauf verteilen, mit ca. 60 ml Fond beträufeln. Mit übrigem Reis bedecken. Zweite Orangenhälfte auspressen, Saft mit dem Zimtpulver verrühren, darüberträufeln. Wurstscheiben darauflegen, alles im Ofen in ca. 15 Minuten fertig garen. Die übrige Orange in Scheiben schneiden und zum Entenreis dazuservieren.



Marinierte Fleischspieße

Bild auf Seite 57 rechts unten

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten plus Warte-/Marinierzeit: ca. 1 Stunde
Zutaten für 4 Portionen
DAS BRAUCHT MAN:
4 lange Metallspieße, Grill

4 Knoblauchzehen
50 g gegrillte Paprikaschoten (Glas)
2 EL Weißweinessig
1 TL Chiliflocken, 7 EL Olivenöl
500 g Hähnchenbrustfilet
1 Zwiebel, Salz, Pfeffer
ca. 16 dünne Scheiben Speck (Bacon)
8 dünne Scheiben Weißbrot
etwas Estragon zum Garnieren

1 Knoblauch abziehen und 3 Zehen grob hacken. Knoblauch mit Grillpaprika, Essig, Chiliflocken und 4 EL Olivenöl mischen und zu einer feinen Paste pürieren. Hähnchenfleisch abbrausen, trocken tupfen und in etwa 16 Stücke schneiden. Das Fleisch mit der Paprikapaste vermischen und im Kühlschrank ca. 1 Stunde marinieren lassen.

2 Grill vorbereiten und anheizen. Zwiebel abziehen, in Spalten schneiden. Fleisch aus der Marinade nehmen, mit Salz und Pfeffer rundum würzen. Die Fleischwürfel jeweils mit 1 Scheibe Bacon umwickeln und abwechselnd mit den Zwiebelspalten auf die Spieße stecken.

3 Die Spieße auf dem heißen Grill (ersatzweise in einer großen Grillpfanne) rundum in 8–10 Minuten garen.

4 Brotscheiben auf beiden Seiten anrösten, mit übrigem Olivenöl (3 EL) bepinseln. Übrige Knoblauchzehe halbieren und die Brotscheiben damit einreiben. Spieße mit Estragon garniert servieren und die Knoblauch-Röstbrote dazureichen.

Dazu passt: Ketchup. Oder Sie bereiten aus mehr von den oben angegebenen Marinadenzutaten einen frischen Dip.

DIE 10 BESTEN WEINE AUS PORTUGAL

Portugal ist ein Land mit langer Weintradition. Das Potenzial, individuelle und hochwertige Weine zu produzieren, ist hier enorm. Warum? Es gibt mehr als 500 indigene Rebsorten und durch die vielfältigen geologischen und klimatischen Bedingungen, reichlich Möglichkeiten, besondere vinophile Entdeckungen zu machen. Finden Sie hier die exklusiven Empfehlungen unserer Weinexpertin



FAMÍLIA
mit Daniel und Marco Niepoort ist die junge Generation voller Enthusiasmus am Start

> „Weinschätze aus Portugal zur abwechslungsreichen und kreativen Küche Portugals“
>
> **Sommelière Christina Hilker**



VORSPEISEN / SALATE

1 Niepoort

2022 Fabelhaft Branco, Niepoort, Douro



Der Niederländer Dirk van der Niepoort verhalf dem Portwein zum verdienten Ruhm. Der Tausendsassa und erfolgreiche Geschäftsmann beherrscht die ganze Klaviatur und so entstehen unter der Linie Fabelhaft äußerst leckere Trinkweine für den täglichen Genuss, so wie dieser, ein delikater und unkomplizierter Tropfen, der sich mit Pfirsich und Zitrus beschwingt zu Gerichten wie Empadinhas de Legumes (S. 15) und Marinierte Muscheln im Chili-Fenchel-Sud (S. 21) kombinieren lässt. Um 10 Euro, z. B. über **www.silkes-weinkeller.de**

2 Herdade do Monte da Ribeira

2022 Pousio Sélection Rosé IGP, Herdade do Monte da Ribeira, Alentejo



Das Weingut ist südöstlich von Lissabon in der Gemeinde Marmelar bei Vidigueira gelegen. Dort reicht die Jahrhunderte alte Tradition des Weinbaus bis zu den Tempelrittern zurück. Gegründet wurde es 1987 von Dr. Victor Carmona e Costa.1990 wurden die Reben gepflanzt. Der glasklare und elegante Rosé belebt mit Aromen von Walderdbeere, Himbeere und Pfeffer Gerichte wie Azeitão-Bruschetta mit Tomaten-Kapern-Salsa (S. 17) und Bohnensalat mit Gurke, Tomaten und Minze (S. 18) ganz wundervoll. Um 8,80 Euro, z. B. über **www.nobis-weine.de**

3 Quinta dos Avidagos

2021 Avidagos Mesmo Alvarelhao, Douro



Pedro Tamagnini ist der Besitzer dieser Quinta, die seit 1670 der Familie gehört. Traditionell wurden die Trauben an Portweinhäuser verkauft, 1996 begann man mit einer eigenen Produktion. Pedros Vater pflanzte die Alvarelhao Reben noch selbst, unter dem Top-Önologen Rui Cunha entsteht ein leichter und überaus eleganter Rotwein im Stil eines feinen Pinots. Mit seinem Duft nach hellen roten Früchten und Blüten verzaubert er Gerichte wie Chouriço-Kartoffeln mit Oliven-Tapenade (S. 19) und Rote-Bete-Crudo mit Portwein-Vinaigrette (S. 20). Um 14 Euro, etwa über **www.ovinho.de**





ZWISCHENGÄNGE

4 Moreira & Picard - Adega Belém

2022 Lili Cellar Dog Selection, Moreira & Picard - Adega Belém, Lisboa



Im Lissaboner Stadtteil Belém, Heimat der zuckersüßen pasteis de nata, erwarben David und Catarina nach ihrem gemeinsamen Önologiestudium eine alte Autowerkstatt, die sie über Jahre hinweg zu ihrem Weinkeller und Begegnungsort restaurierten. Aus den Rebsorten Alicante Bouschet, Touriga Nacional wurde dieser intensive Rotwein gekeltert, der ganz ohne Holz auskommt. Mit feinen Aromen von Gewürzen, Kirsche und Pflaume passt er hervorragend zu Dicke Bohnen mit Fleisch und Chouriço (S. 39) oder Grünkohlsuppe mit Pellkartoffeln (S. 39). Das witzige Etikett stammt übrigens aus der Feder der Töchter Ana Luna und Sofia. Um 11,50 Euro, etwa über **www.portwine.de**

5 Quintas do Homem

2022 Vinho verde Loureiro, Quintas do Homem, Vinho Verde



Vinho Verde, wörtlich übersetzt der „grüne Wein“, stammt aus dem nördlichsten Zipfel Portugals. Die Region liegt zwischen den Flüssen Minho und Douro. Das Gebiet ist kühl und verzeichnet viele Niederschläge. Deshalb gelingt es Ana Coutino, der Önologin von Quintas do Homem, hier so gut, außergewöhnlich zarte und leichte Weine zu keltern. Wie diesen Loureiro, der mit seinem Duft nach Weinbergs-Pfirsich, Grapefruit und Ananas sowie zartem Schmelz zu Garnelen mit Portwein und Vinho verde (S. 37) und Bacalhau Gomes de Sá (S. 38) verführt. Um 8,50 Euro, etwa über **www.weingood.de**

Fotos: Bettina Meister; Manuel Teixeira Fotografia; Niepoort.pt; PR (15)



ZWISCHENGÄNGE

6 Quinta das Marias

2022 Encruzado, Quinta das Marias, Dao

Der Schweizer Peter Eckert lebt mit seiner Familie schon seit Jahrzehnten in Portugal. Er scheint sich in seiner neuen Heimat bestens assimiliert zu haben, nur bei seiner Arbeit zeigt er die in seine Wiege gelegte Schweizer Präzision. Die Weine sind handwerklich begeisternde, authentische Repräsentanten des Dao Gebiets. Die Rebsorte Encruzado zeigt dichte Frucht, grünen Apfel, Fenchel und seine pikante Würze zu Salada com Favas (S. 33) und Bacalhau mit Kartoffelstroh und Tapenade (S. 34). Um 16,50 Euro, etwa über **www.maluni-weine.de**



HAUPTGÄNGE

7 Luis Pato

2022 Baga/Touriga Nacional, Luis Pato, Bairrada

Luis Pato ist eine starke, eigenwillige Winzerpersönlichkeit, die Rebsorte Baga sein kongenialer Partner. Sein Ehrgeiz und seine Innovationskraft werden durch seine Tochter Filipa kräftig befeuert, die auch mit eigenen, interessanten Weinen erfolgreich ist. Mit Sauerkirsche, Kakao und erdiger Note ein vielschichtiger Traum zu Portugiesischer Entenreis (S. 57) und Marinierte Fleischspieße (S. 57). Um 8,50 Euro, etwa über **www.vinomundo.de**





8 João Barbosa

2020 Ninfa Tejo Branco Maria Gomes, João Barbosa, Tejo

João Barbosa hat sich seit dem Jahr 2000 ein kleines, sehr feines Weingut im nördlichen kalkreichen Hügelland vom Fluss Tejo aufgebaut. Alle Weinberge wurden neu angelegt und von Anfang an aufwendig gepflegt, um allerbeste Qualitäten zu erzielen. In kluger Art und Weise hat man sich hier auf das Wesentliche konzentriert und die vorhandenen Mittel optimal eingesetzt. Die Rebsorte Maria Gomes, auch bekannt als Fernão Pires, ergibt einen vielschichtigen Wein mit milder Säurestruktur. Dank Aromen von Orange, Apfel und weißen Blüten ein Traumpartner zu frischen Gerichten wie Calamaretti-Spieße mit Süßkartoffelpuffern (S. 51) und Garnelen-Ceviche mit gebranntem Blumenkohl (S. 55). Um 12 Euro, z. B. über **www.wein-kreis.de**

SNACKS UND PETISCOS

9 Antonio Maçanita

2021 A Touriga Vai Nua Signature Series, Fitapreta

„O Rei vai nua!“ – „Der König geht nackt!“ Antonio Maçanita macht Wein, wie er es gerne tut, mit einem Augenzwinkern und einer Anspielung auf die Tradition. So schafft er etwas, das sowohl klassisch als auch völlig neu ist. Sauber und präzise in Geschmack und Struktur passt dieser pure Wein, der nach Heidelbeeren und Rosenblättern duftet, gekühlt perfekt im Sommer zu Bifana (S. 68) und Pão de Queijo Sliders (S. 70). Um 17,50 Euro, etwa über **www.gute-weine.de**

DESSERT

10 Graham

Graham's Fine Tawny Port, Douro

Graham’s ist die Geschichte der Familien Graham und Symington, in deren Besitz das Unternehmen seit nunmehr zusammengerechnet drei Jahrhunderten ist. Graham’s steht für Tradition und Innovation im Douro-Tal und produziert seit je her feinsten Port. Der Fine Tawny Port ist mit dem Aroma von getrockneten Früchten, Nüssen, Karamell ein süßer und belebend-eleganter Partner zu Desserts wie Mandel-Orangen Küchlein (S. 85) und Portugiesische Orangen Roulade (S. 86).Um 13 Euro, z. B. über **www.vineshop24.de**







Natürlich besser leben.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** und einer einzigartigen Mineralisation. Fein perlend und angenehm im Geschmack wird Staatl. Fachingen seit jeher von Menschen getrunken, die auf ihre Säure-Basen-Balance achten. Beste Voraussetzungen für unbeschwerte Lebenslust.

www.fachingen.de/hydrogencarbonat

STAATL. FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.

SARDINEN

Ob als Snack, Vorspeise oder Hauptgericht – diese raffinierten und zugleich so simplen Gerichte werden alle lieben! Plus: spannende Facts über die aromatischen kleinen Fische

RILLETTES

FÜR 4 PORTIONEN

200 g Ölsardinen (aus der Dose) abtropfen lassen und bei Bedarf entgräten. *1 Schalotte* abziehen und hacken. Sardinen und Schalotte mit *60 g weicher Butter, ½ TL Zitronenabrieb, 1 TL Zitronensaft* und *2 EL Kapern* vermengen. Mit *Salz, Pfeffer* und *1 Prise Chilipulver* abschmecken. Dazu passt Landbrot.





PASTA CON LE SARDE

FÜR 4 PORTIONEN

1 Zwiebel abziehen, *1 Fenchelknolle* putzen, beides würfeln. In *3 EL Öl* anbraten, mit *150 ml Weißwein* ablöschen, einköcheln lassen. *400 g Sardinenfilets (küchenfertig)* halbieren. Mit *0,1 g Safranfäden, 50 g Rosinen* und *30 g gerösteten Pinienkernen* unter den Sud mischen. Salzen, pfeffern, 10 Minuten köcheln lassen. *500 g Bucatini oder Spaghetti* nach Packungsangabe kochen. Abgießen, mit etwas Kochwasser zur Sauce geben. Pasta mit *Fenchelgrün* und *4 EL Brotbröseln* bestreuen.



SANDWICH

FÜR 4 PORTIONEN

2 Eier verquirlen. *100 g Ciabatta vom Vortag* zerbröseln. *20 kleine Sardinen* salzen, pfeffern. In *3 EL Mehl* wenden, durch das Ei ziehen, in den Bröseln wälzen. Sardinen in *reichlich Pflanzenöl* goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen. *4 Baguette-Brötchen* einschneiden. Mit *250 g zerzupfter Burrata,* Scheiben von *1 Bio-Zitrone* und Sardinen füllen. Mit *Basilikumöl und -blättchen* garnieren.



GEFÜLLTE SARDINEN

FÜR 4–6 PORTIONEN

1 Baby-Gurke schälen, entkernen, klein würfeln. *1 Apfel* putzen, schälen, würfeln, mit *2 EL Zitronensaft* mischen. *1 Zwiebel* und *1 Knoblauchzehe* abziehen, würfeln. Alle gewürfelten Zutaten und *60 g Sultaninen* in *1 EL Öl* andünsten. Mit *150 ml Weißwein* ablöschen, köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Aus der Pfanne nehmen, *Salz, Pfeffer, 2 EL geh. Petersilie* untermischen. *1 kg Sardinen* (küchenfertig) damit füllen, mit *3 EL Öl* beträufeln. Im Ofen bei 200 Grad ca. 15 Minuten backen.

Fotos: Shutterstock/Angel Simon; StockFood (4)/Grossmann.Schuerle, PhotoCuisine (2), Stefania Giorgi

NOMADEN DER MEERE

Je nach Jahreszeit ziehen Sardinen durch die Meere von Norden nach Süden und wieder zurück. Dabei sind sie in riesigen, teilweise 15 Kilometer langen Schwärmen unterwegs, um sich vor Feinden zu schützen. Die Wanderfische werden insgesamt bis zu 27 cm lang. So große Exemplare gibt es allerdings kaum auf dem Markt, da das ganze Jahr über jüngere Fische gefangen werden. Erhältlich sind sie meist frisch oder eingelegt in Dosen. Dabei lagern Kenner die Ölsardinen mindestens ein Jahr und drehen die Dosen alle paar Monate, um den optimalen Geschmack zu erhalten. Sardinen zählen wie Sardellen zur Familie der Heringe, die auf Latein „Sarda“ heißen. Die würzigen Fische ähneln sich, jedoch sind Sardellen deutlich kleiner, dünner und etwas aromatischer.

DELIKATE HÄPPCHEN

Die Portugiesen lieben ihre Petiscos genauso sehr wie die Spanier ihre Tapas. Aufgetischt werden allerlei Snacks wie Milho frito, Piri-Piri-Pommes oder die berühmten Pastéis de Bacalhau. Dazu ein Glas Vinho – Saúde!

Bifana

Das landesweit beliebte Steak-Brötchen wird beinahe an jedem Streetfood-Stand verkauft. Der Belag variiert je nach Region, nie fehlen darf in Weißwein mariniertes Schweinefleisch.

REZEPT AUF SEITE 78



Gebeizter Kabeljau mit Pimientos-Püree

Schnelle Nummer: Das Fischfilet zieht nur 30 Minuten in einem Bad aus Meersalz, Pfeffer, Fenchelsamen, Zucker und Zitronenschale, bevor es sich auf dem milden Püree bettet.

REZEPT AUF SEITE 78

Fotos: StockFood Studios/Jorma Gottwald (7); StockFood/Vivi D'Angelo (4)

FEINES AUF DIE HAND



Pão de Queijo Sliders

Fluffige Käsebrot-Bällchen dienen als Buns für die Mini-Cheeseburger. Raffiniert dazu: süß-scharfe Paprika-Chili-Mayo.

REZEPT AUF SEITE 78

Piri-Piri-Pommes mit Knoblauch-Dip

In die Sauce tunken wir gerne ein zweites und drittes Mal… Das Geheimnis: Der Knoblauch gart sanft im Ofen, so wird er unwiderstehlich süßlich-mild.

REZEPT AUF SEITE 79

BITTE ZUGREIFEN!

Bohnen-Zwiebel-Tempura mit Zitronenjoghurt

Welch köstliches Fingerfood, nicht nur für Veggies: Getrockneter Koriander schenkt dem Knuspergemüse eine spannende Würze.

REZEPT AUF SEITE 79

Bolinho de Arroz mit grüner Mojo

In den knusprig frittierten Bällchen steckt ein Herz aus Reis, Käse und Petersilie. Dabei darf gerne der gekochte Reis vom Vortag verwertet werden. So unkompliziert und lecker – bitte mehr davon!

REZEPT AUF SEITE 79

Sardinen und Kapern-Butter auf Röstbrot

Mmh, die feinen Häppchen machen Appetit auf mehr. Weitere Rezept-Ideen mit den kleinen Fischen finden Sie auf Seite 66.

REZEPT AUF SEITE 80

WIE IM URLAUB

Milho frito

Die gebratenen Maiswürfel sind eine Spezialität aus Madeira. Sie schmecken hervorragend als Snack oder Beilage zu Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten.

REZEPT AUF SEITE 80

Salat aus Tomaten und gerösteter Paprika

Mit erstklassigen Grundzutaten wie Gemüse vom Markt oder sogar aus dem eigenen Garten ist jeder Bissen pures Vergnügen. Portwein-Dressing, Basilikum und Oregano verfeinern gekonnt.

REZEPT AUF SEITE 80

Pastéis de Bacalhau

Ein portugiesisches Sprichwort besagt: „Es gibt 365 Rezepte mit Bacalhau – für jeden Tag im Jahr eines“. Das wohl Beliebteste sind die knusprig frittierten Stockfisch-Kartoffel-Kroketten. Bom apetite!

REZEPT AUF SEITE 81

KÖSTLICHE SCHÄTZE

Kichererbsensalat mit frischem Koriander

Knoblauch, Schalotten, Olivenöl und Zitronensaft verleihen den Hülsenfrüchten eine mediterranen Twist. Prima zum Snacken für Zwischendurch oder als Mitbringsel zur Grillparty.

REZEPT AUF SEITE 81

Petiscos, so nennt man die typischen

Öl wiederverwenden

Für Pommes, Tempura und Bolinhos auf der rechten Seite braucht man viel Speiseöl zum Frittieren. Wenn Sie das Ausbackgut im Öl nicht zu dunkel werden lassen, dann können Sie das übrige Fett gern noch mal verwenden. Dazu gießen Sie das abgekühlte Öl durch einen Kaffeefilter in ein sauberes Glas. Das Glas zuschrauben, an einem trockenen, kühlen Ort aufbewahren. So können Sie das Öl erneut zum Frittieren oder Anbraten verwenden. Hat das Öl jedoch endgültig ausgedient, bitte nicht in den Abfluss entsorgen, sondern in den Restmüll damit.



Bifana

Bild auf Seite 68

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

4 dünne Schweineschnitzel
2 Knoblauchzehen, ca. 5 EL Olivenöl
100 ml trockener Weißwein, Salz
Pfeffer, 100 g Rucola, 1 Tomate
2 große Zwiebeln, 1 TL Pimentón (geräuchertes Paprikapulver)
4 Brötchen (z. B. Burger-Buns, weiche Brioche-Brötchen, Laugenbrötchen mit Getreideschrot obenauf oder klassische Weizenbrötchen mit Salz, Sesamsamen, Mohnkörnern)
4 EL Mayonnaise, 4 EL Dijon-Senf

1 Schnitzel mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit dem Fleischklopfer vorsichtig flacher klopfen und halbieren, wenn die Schnitzel zu groß werden sollten.

2 Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit 2 EL Öl, Wein, etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Schnitzel in die Marinade legen und für etwa 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

3 Inzwischen Rucola waschen, trocken schütteln. Tomate waschen, in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen, in Streifen schneiden und in 1 EL Öl in einer Pfanne hellbraun braten. Mit Salz, Pfeffer, Pimentón würzen. Zwiebeln aus der Pfanne nehmen, Pfanne kurz säubern und wieder erhitzen.

4 Fleisch aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Brötchen halbieren, die Hälften auf der Schnittfläche in der heißen Pfanne antoasten. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen, Schnitzel portionsweise darin scharf anbraten und garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brötchen-Schnittflächen dünn mit Mayonnaise bestreichen. Rucola sowie die Schnitzel auf den unteren Brötchenhälften verteilen. Mit Zwiebeln, je 1 EL Senf und je 1 Scheibe Tomate toppen, mit oberen Brötchenhälften bedecken. Servieren.

Dazu passen: Gewürzgurken.



Gebeizter Kabeljau mit Pimientos-Püree

Bild auf Seite 69

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

FÜR DEN KABELJAU
60 g feines Meersalz
90 g Zucker
½ TL schwarze Pfefferkörner
1 TL Fenchelsamen
fein abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
2 Kabeljaufilets (à ca. 150 g)

FÜR DAS PÜREE
250 g Pimientos del Piquillo (eingelegte geröstete rote Paprikaschoten bzw. milde Chilischoten; gibt es in portugiesischen bzw. spanischen Feinkostläden oder online)
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl sowie etwas mehr Öl zum Beträufeln
1–2 TL Weißweinessig
Salz, Pfeffer
evtl. Meersalzflocken zum Bestreuen

1 Für den Kabeljau Meersalz, Zucker, Pfefferkörner, Fenchelsamen und Zitronenschale in einer Schüssel mischen. Kabeljaufilets gründlich mit der Mischung einreiben und zugedeckt für etwa 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

2 Inzwischen für das Püree die Pimientos abtropfen lassen. Knoblauch abziehen, grob hacken und zusammen mit den Pimientos und dem Olivenöl sehr fein pürieren. Püree mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Kabeljau unter fließendem Wasser gründlich abbrausen, um die Beize zu entfernen. Dann mit Küchenpapier trocken tupfen.

4 Kabeljau in dünne Scheiben schneiden. Pimientos-Püree auf Tellern verstreichen, die Fischscheibchen darauf anrichten und mit etwas Olivenöl beträufeln. Nach Belieben mit Meersalzflocken bestreuen, servieren.



Pão de Queijo Sliders

Bild auf Seite 70

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten plus Warte-/Kühlzeit: ca. 1 Stunde
Zutaten für 12 kleine Burger

25 ml Milch, 30 ml Rapsöl, Salz
ca. 125 g Tapioka-Stärke, 1 Ei (Gr. S)
100 g geriebener Gouda
2 EL süße Paprikapaste
4 EL Mayonnaise, 1 TL scharfe Chilisauce, Saft von ½ Zitrone, Pfeffer
2 Tomaten, 2 rote Zwiebeln
3 Stiele Petersilie, 30 g Babyspinat
350 g Rinderhackfleisch, 2 EL Olivenöl
6 Scheiben Bergkäse

1 Für die Buns Milch, Rapsöl, ¼ TL Salz und ca. 150 ml Wasser in einem Topf einmal aufkochen lassen. Dann vom Herd ziehen.

2 Stärke in einer Schüssel mit dem heißen Milch-Mix nach und nach verrühren. Kurz abkühlen lassen. Ei unterrühren. Gouda dazugeben, alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Sollte er zu klebrig sein, etwas mehr Tapioka-Stärke zufügen. Teig zugedeckt 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

3 Paprikapaste, Mayonnaise, Chilisauce und Zitronensaft verrühren, salzen, pfeffern. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden. Petersilie und Spinat waschen, trocken schütteln. Hack salzen, pfeffern, zu 12 Patties formen. Alles zugedeckt kalt stellen.

4 Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Aus dem Teig 12 kleine Kugeln formen. Auf einem Blech mit Backpapier verteilen, im Ofen in ca. 20 Minuten goldbraun backen. Dann abkühlen lassen.

5 Patties in einer Pfanne in Öl bei starker Hitze 1 Minute anbraten. Wenden, 1 weitere Minute braten, dabei nach 30 Sekunden mit je 1 halbierten Scheibe Käse belegen. Patties aus der Pfanne nehmen. Buns halbieren, untere Hälften mit etwas Paprika-Mayo bestreichen. Jeweils mit Spinat, Petersilie, Patty, Tomate und Zwiebeln toppen, mit oberen Bun-Hälften bedecken und zügig servieren.



Passende Weine finden Sie auf S. 62–64

Snacks in Portugal



Piri-Piri-Pommes mit Knoblauch-Dip

Bild auf Seite 71

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten plus Wartezeit: mind. 1 Stunde

Zutaten für 4 Portionen

---

1 kg große mehligkochende Kartoffeln (z. B. die Sorte „Bintje“)
1 Knoblauchknolle
ca. 1 EL Olivenöl, Salz
3 EL griechischer Joghurt
3 EL Mayonnaise
Saft von ½ Zitrone, Pfeffer
2 l Rapsöl zum Frittieren (siehe Tipp ganz links), ca. 1 TL Piri-Piri-Gewürz
Meersalzflocken

---

1 Backofen auf 180 Grad vorheizen. Für die Pommes die Kartoffeln gründlich waschen, gegebenenfalls abbürsten. Kartoffeln in lange, gleich dicke Stifte schneiden. In eine Schüssel mit reichlich kaltem Wasser legen und darin mind. 1 Stunde liegen lassen.

2 Inzwischen die Knoblauchknolle quer halbieren. Die Schnittflächen mit Olivenöl bestreichen, salzen. Knoblauch in Backpapier einwickeln und auf einem Blech im heißen Ofen in ca. 30 Minuten weich garen.

3 In einemTopf reichlich Salzwasser aufkochen, die Kartoffelstifte darin 10 Minuten blanchieren. Dann mit einer Schaumkelle vorsichtig aus dem Wasser nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Für den Dip den gerösteten Knoblauch aus den Zehen drücken, in einer Schüssel mit einer Gabel zermusen. Knoblauch mit Joghurt, Mayonnaise und Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 In einem breiten Topf das Rapsöl erhitzen. Kartoffelstifte darin portionsweise knusprig ausbacken. Fertige Pommes gut abtropfen lassen und in einer Schüssel mit Piri-Piri und Meersalzflocken würzen. Die Pommes zügig servieren und den Dip dazureichen.



Bohnen-Zwiebel-Tempura mit Zitronenjoghurt

Bild auf Seite 72

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zutaten für 4–8 Portionen

---

300 g Bohnen (z. B. je 100 g breite Bohnen, grüne und gelbe Bohnen)
2 Zwiebeln, 1 kleines Bund Petersilie
ca. 2 l Pflanzenöl zum Frittieren (siehe auch den Tipp ganz links)
150–200 g Naturjoghurt (3,5 %)
1 EL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale, Salz
200 g Reismehl
200 g Weizenmehl (Type 405)
100 g Speisestärke
600 ml trockener Weißwein
1–2 EL getrocknete Korianderblätter
Meersalzflocken

---

1 Bohnen waschen, die Enden abschneiden. Bohnen evtl. längs halbieren, besonders breite Bohnen nach Belieben zusätzlich auch quer halbieren. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Die Petersilienblättchen abzupfen. Alles in einer Schüssel mischen.

2 Das Frittieröl in einem breiten Topf erhitzen. Inzwischen Joghurt und Zitronenschale verrühren, mit Salz abschmecken.

3 Für den Tempura-Teig Reismehl, Mehl und Stärke mischen. Wein dazugießen und mit einem Holzlöffel unterrühren, dabei nicht zu lange rühren, sonst wird der Teig zäh. Kleine Mehlklümpchen sind erwünscht.

4 Gemüse und Petersilienblätter portionsweise in den Teig tauchen bzw. durch den Teig ziehen und sofort im heißen Öl knusprig ausbacken. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5 Tempura auf Tellern anrichten. Getrockneten Koriander durch ein Sieb darüberstreuen. Tempura mit Meersalzflocken bestreuen und mit dem Joghurt servieren.



Bolinho de Arroz mit grüner Mojo

Bild auf Seite 73

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DIE MOJO
2 grüne Paprikaschoten
1 Bund Koriander, 1 Bund Petersilie
1 Limette, 4 Scheiben Toastbrot
1 Knoblauchzehe
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
3 EL heller Balsamico-Essig
200 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer

FÜR DIE BOLINHOS
6 Stiele glatte Petersilie
250 g gekochter, bereits abgekühlter Risotto-Reis vom Vortag
100 geriebener Käse (z. B. Parmesan oder fester Mozzarella), Salz, Pfeffer
ca. 2 l Speiseöl zum Frittieren (siehe den Tipp links), 2 Eier (Größe M)
150 g Semmelbrösel, 80 g Mehl

---

1 Für die Mojo die Paprikaschoten halbieren, Stiel, Kerne und weiße Trennwände entfernen. Paprika abbrausen, in grobe Stücke schneiden. Kräuterblättchen grob hacken. Limettensaft auspressen. Toasts entrinden und ebenfalls grob würfeln. Den Knoblauch abziehen, halbieren. Alle vorbereiteten Mojo-Zutaten mit Kreuzkümmel und Essig in einem Mixer fein pürieren. Dann das Olivenöl bei laufendem Mixer in einem feinen Strahl einlaufen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen, zugedeckt kalt stellen.

2 Für die Bolinhos die Petersilienblätter fein schneiden. Gekochten Reis, geriebenen Käse und Petersilie vermengen, salzen, pfeffern.

3 Frittieröl in einem Topf erhitzen. Eier in einer Schüssel verquirlen, Semmelbrösel und Mehl jeweils in eine flache Schale streuen. Aus der Reismassse kleine Kugeln formen, diese nacheinander in Mehl, Ei und den Bröseln wenden. Bolinhos portionsweise im heißen Öl rundum goldgelb frittieren. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit der grünen Mojo servieren.

Kleine Gerichte, die in Gesellschaft

Kichererbsenwasser...

... auf keinen Fall weggießen. Denn damit kann man Suppen und Saucen andicken und sogar Eischnee ersetzen. Aquafaba lässt sich aus der Flüssigkeit aus Dosenware herstellen, aber auch aus dem Wasser selbst gekochter Hülsenfrüchte (Rezept siehe rechts): Kochwasser auffangen, kräftig einreduzieren. Erkaltet dann wie Eischnee aufschlagen. Für mehr Stand evtl. etwas Stärke, Guarkern- oder Johannisbrotkernmehl bzw. ein wenig Zitronensaft dazugeben (für 100 ml Kichererbsenwasser braucht man 1–2 TL Zitronensaft bzw. jeweils ca. 1 Msp. des Bindemittels).



Sardinen und Kapern-Butter auf Röstbrot

Bild auf Seite 74

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

1 Bio-Zitrone
2 EL eingelegte Kapern (Glas)
1 Knoblauchzehe
4 EL weiche Butter, Salz, Pfeffer
4 Scheiben kräftiges Bauernbrot
ca. 4 EL Olivenöl
8 frische Sardinen (ausgenommen und entgrätet; evtl. beim Fischhändler oder in der Feinkosttheke vorbestellen)
8 Stiele Schnittlauch
1 Kästchen Shiso-Kresse
Meersalzflocken zum Bestreuen

1 Grill vorheizen (oder eine Grillpfanne verwenden). Zitrone heiß waschen, trocken tupfen. Zitronenschale fein abreiben, Saft auspressen. 1 EL Kapern hacken. Knoblauch abziehen, fein würfeln. Butter, Zitronensaft und 1 TL Zitronenabrieb, gehackte Kapern und Knoblauch in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zitronen-Kapern-Butter zugedeckt kalt stellen.

2 Brotscheiben halbieren, mit etwas Olivenöl beträufeln und auf beiden Seiten auf dem Grill (oder in einer stark erhitzten Grillpfanne) rösten, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind. Beiseitestellen.

3 Sardinen mit der Hautseite nach unten auf den Grill (oder in die Grillpfanne) legen und in 3–4 Minuten garen.

4 Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Ein paar Shiso-Blätter abzupfen. Brote mit der Zitronen-Kapern-Butter bestreichen. Gegrillte Sardinen darauflegen und mit restlichen Kapern, übrigem Zitronenabrieb, Rest Shiso-Kresse sowie mit Schnittlauch, Meersalzflocken bestreuen. Pfeffern und nach Belieben noch mit etwas Olivenöl beträufeln und zügig servieren.



Salat aus Tomaten und gerösteter Paprika

Bild auf Seite 75 links unten

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Zutaten für ca. 4 Portionen

2 rote Paprikaschoten
500 g Tomaten
2 Stängel Basilikum
2 Stängel Oregano
4 EL Olivenöl
1 EL weißer Portwein
ca. 2 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

1 Den Backofengrill einschalten bzw. vorheizen. Die Paprikaschoten abbrausen, halbieren, putzen und die Kernchen entfernen. Die Hälften mit der Hautseite nach oben im Ofen unter dem Grill rösten, bis die Haut schwarz wird.

2 Paprikaschoten herausnehmen und in eine Schale oder Schüssel umfüllen. Mit Teller oder Folie abdecken und die Paprika ca. 10 Minuten ruhen lassen. Dann die Haut abziehen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

3 Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und die Früchte in Spalten schneiden. Basilikum- und Oreganoblättchen abzupfen, die Basilikumblätter in Streifen schneiden.

4 Alles zusammen (evtl. ein paar Kräuter zum Garnieren abnehmen) mit Öl, Portwein und Essig in einer Schüssel vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken. Mit den evtl. übrigen Kräutern bestreuen, servieren.

Tipp: Blitzschnell zubereitet ist der Salat mit gerösteten und bereits gehäuteten Paprikaschoten aus dem Glas. Die sind meist in einem süßsauren Sud eingelegt. Daher beim Abschmecken bei der Dosierung von Essig und Zucker aufpassen und gegebenenfalls weniger davon verwenden bzw. ganz weglassen.



Milho frito

Bild auf Seite 75 rechts oben

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten plus Warte-/Abkühlzeit: mind. 1 Stunde
Zutaten für 4 Portionen

30 g Butter
1 TL Salz
200 g Maismehl
1 Handvoll Petersilie
2 Knoblauchzehen
3 EL Pflanzenöl (z. B. Sonnenblumenöl, Rapsöl oder Olivenöl)

1 Etwa 1 l Wasser mit der Butter und dem Salz in einem Topf aufkochen. Das Maismehl unter Rühren einstreuen und unter weiterem Rühren in 10–15 Minuten andicken lassen.

2 Petersilienblätter abzupfen und hacken. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Beides unter die Masse mischen und diese auf einem Stück Backpapier ca. 2 cm dick glatt verstreichen. Vollständig abkühlen lassen, damit die Maismehlmasse fest wird (gern dazu auch in den Kühlschrank stellen).

3 Die erkaltete Polenta in mundgerechte Würfel schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Würfel in ca. 5 Minuten darin rundum goldbraun braten.

Tipp: Ideale Beilage nicht nur zu Fleischspießen und gebratenem Fisch. Die goldgelb gebratene Polenta schmeckt auch hervorragend zu Salaten aller Art und ersetzt dann das Brot dazu. Oder Sie servieren Milho frito mit Kartoffeln und Grünkohl. Variieren lassen sich die Würfel, indem Sie andere Kräuter wählen oder geriebenen Käse in die Masse rühren. Oder ihr noch fein geschnittenen Kohl bzw. andere Gemüsewürfelchen oder Erbsen hinzufügen vor dem Ausbacken in Öl. Sie können zum Braten zum Verfeinern auch noch etwas Butter hinzufügen.

am besten schmecken



Pastéis de Bacalhau

Bild auf Seite 76 und im Titelbild>

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten
plus Wartezeit: ca. 24 Stunden
Zutaten für 4–6 Portionen

400 g Stockfisch (durch Trocknen haltbar gemachter Fisch, v. a. Kabeljau; evtl. beim Fischhändler oder in Feinkostläden vorbestellen)
350 g Kartoffeln, Salz
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
¼ Handvoll glatte Petersilie
4 EL Olivenöl sowie etwas Olivenöl zum Arbeiten, Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
2 Eier (Größe M)
reichlich Pflanzenöl zum Frittieren

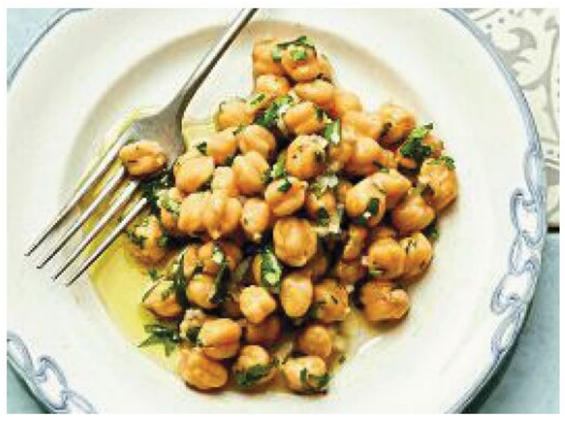
1 Am Vortag den Stockfisch in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser bedecken und ca. 24 Stunden wässern, dabei das Wasser 5- bis 6-mal wechseln.

2 Am nächsten Tag die Kartoffeln waschen, schälen, in Scheiben schneiden und in leicht gesalzenem Wasser in ca. 25 Minuten weich garen. Stockfisch abtropfen lassen, in einem Topf mit frischem Wasser bedecken und zugedeckt 18–20 Minuten kochen. Kartoffeln und Fisch abgießen, abkühlen lassen.

3 Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Petersilie fein hacken. Kartoffeln durch eine Presse in eine Schüssel drücken. Fisch von Haut und Gräten befreien, mit den Händen zerpflücken, dann fein hacken.

4 Zwiebel in Olivenöl glasig dünsten. Knoblauch zugeben, kurz mitdünsten. Zwiebelmischung, Fischmasse und gehackte Petersilie zu den Kartoffeln geben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen und gut vermengen. Eier nacheinander unterrühren und alles zu einer glatten Masse verarbeiten.

5 Reichlich Frittieröl in einer Pfanne erhitzen. Mit 2 in Olivenöl getauchten Esslöffeln von der Fischmasse Nocken abstechen, portionsweise im heißen Öl ausbacken. Mit einem Schaumlöffel herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und servieren.



Kichererbsensalat mit frischem Koriander

Bild auf Seite 77

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden
plus Warte-/Einweichzeit: über Nacht bzw. ca. 10–12 Stunden
Zutaten für 4 Portionen

400 g getrocknete Kichererbsen
Salz, 1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
1 Handvoll Koriandergrün
4 EL Olivenöl
3 EL Zitronensaft

1 Die Kichererbsen über Nacht (bzw. mind. 10 Stunden) in reichlich Wasser einweichen.

2 Am nächsten Tag die Kichererbsen abtropfen lassen und in einem Topf mit frischem Wasser und etwas Salz in etwa 1 ½ Stunden gar kochen. Gegarte Kichererbsen im Kochwasser abkühlen lassen. Dann in ein Sieb abgießen (wer möchte, fängt dabei das Kochwasser auf; siehe dazu auch den Tipp links am Seitenrand).

3 Schalotte und Knoblauch abziehen und beides fein würfeln. Korianderblätter und gern auch die feinen Koriandersteile hacken. Gehackten Koriander in einer Schüssel mit Schalotte, Knoblauch, Öl und Zitronensaft verrühren. Die abgetropften Kichererbsen unterheben und mit Salz abgeschmecken.

Variationen: Kichererbsen sind wunderbar wandelbar und harmonieren mit ihrem nussig-milden Aroma mit vielerlei anderen Zutaten. Probieren Sie den Salat oben doch mal zusätzlich mit knusprig gebratenen Chouriço-Scheiben oder mit geräucherten Piquillo-Paprikaschoten. Oder Sie mischen gewürfelte Mini-Gurken und halbierte Datteltomaten darunter sowie ein paar Granatapfelkerne. Auch Käse passt hervorragend dazu, egal ob portugiesischer Schafskäse, griechischer Feta oder einfach klein gewürfelter alter Gouda.



LIFEHACK FÜR DIE KÜCHE

ORGANISATION
IM KÜHLSCHRANK

ROBERT AUER steht für praktische Helfer im Alltag und gleichzeitig für schöne Lifestyleprodukte. Langlebig und robust, ressourcenschonend in Deutschland produziert.

www.robertauer.com



RA.

O GRANDE E DOCE FINAL

Ein Stück fruchtige Orangen-Roulade zum Nachmittagskaffee, klassische Pastel de Nata zum Naschen oder ein cremiger Milchpudding zum Dessert: Mit diesen Köstlichkeiten verzaubern wir unsere Sinne!

Serradura mit Erdbeeren

Sahnecreme, weiße Schokospäne, rote Früchte, crunchy Kekse und Baiserbrösel ergeben ein himmlisches Schichtdessert.

REZEPT AUF SEITE 88

Milchreis-Tiramisu mit Espresso und Madeira

Hier treffen die köstlichsten Schätze aus Italien und Portugal aufeinander – welch vorzügliche Liaison.

REZEPT AUF SEITE 88

Fotos: StockFood Studios/Jorma Gottwald (5); StockFood (3)/Diana Kowalczyk, The Picture Pantry, Vivi D'Angelo

PERFEKT FÜR NASCHKATZEN

Schokoladen-Kuchen mit Orangenkaramell

Bissen für Bissen pures Glück: Die feine Zitrusnote harmoniert perfekt mit dem saftigen Schokotraum.

REZEPT AUF SEITE 88

Milchpudding aus dem Backofen

Die herrlich cremige Mischung aus Eiern, Milch, Mehl und Zucker überzeugt dank süßlicher Kruste. Schmeckt toll als Dessert oder zum Brunch mit den Liebsten.

REZEPT AUF SEITE 89

Mandel-Orangen-Küchlein

Hier wird der beliebte portugiesische Kuchen „Toucinho do Céu“ in niedliche Muffins verwandelt. Einfach herrlich!

REZEPT AUF SEITE 89

Portugiesische Orangen-Roulade

Die beste Torta de Laranja gibt es angeblich in Silves. Die idyllische Stadt im Hinterland der Algarve ist bekannt für ihre süßen, saftigen und aromatischen Orangen.

REZEPT AUF SEITE 90



Popsicles mit Portwein

Der gefrorene Cocktail am Stiel aus Tonic Water, weißem Portwein, Zitrone und Minze ist das Highlight auf jeder Gartenparty.

REZEPT AUF SEITE 89

BITTE NOCH EIN STÜCK

Pastel de Nata

Außen knusprig, innen cremig warm: Allein der betörende Duft der frisch gebackenen Pudding-Törtchen entführt uns direkt in die belebten Straßen Lissabons. O grande amor!

REZEPT AUF SEITE 90

Süß, sahnig, schokoladig: Desserts, die

Baiser selber backen

Dafür 2 Eiweiß (sauber getrennt, es darf kein Eigelb darin sein) in einer fettfreien Schüssel steif schlagen, dabei 1 Prise Salz zufügen. Langsam 100–110 g Puderzucker oder feinsten weißen Zucker einrieseln lassen und alles zu sehr steifem Schnee schlagen. Von der Masse kleine Häufchen auf ein oder zwei mit Backpapier belegte Bleche aufsetzen – oder mithilfe eines Spritzbeutels Tuffs aufspritzen. Baiser im auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen 2–3 Stunden trocknen lassen.



Serradura mit Erdbeeren

Bild auf Seite 82

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten plus Warte-/Kühlzeit: ca. 2 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

250 g frische Erdbeeren
100 g portugiesische Maria-Kekse („Galletas portuguesas Maria“; ersatzweise Butterkekse oder andere ungefüllte Kekse verwenden)
100 g Baiser (siehe dazu auch die Tipps unter dem Rezept und links)
200 g Schlagsahne
1 TL Vanilleextrakt
200 g gezuckerte Kondensmilch
ca. 50 g weiße Schokoladenraspel (Fertigprodukt oder mit einem Sparschäler von einer Tafel weißer Schokolade Späne abziehen)

1 Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden. Kekse und Baiser zerbröseln. Sahne mit dem Vanilleextrakt mischen und steif schlagen. Kondensmilch dazugeben und weiterschlagen, bis die gewünschte cremige Konsistenz entstanden ist.

2 Eine Schicht Sahne-Kondensmilch-Mix in Dessertgläser füllen. Mit Erdbeeren, Baiser- und Keksbröseln bedecken. Übrige Sahne-Kondensmilch-Creme daraufgeben und alles für ca. 2 Stunden zugedeckt kalt stellen. Mit Schokoraspeln bestreuen und servieren.

Tipp: Im Supermarkt gibt es ein breites Angebot an diesen süßen Eischnee-Sünden. So können Sie unterschiedliches Baiser-Gebäck kaufen (z. B. in Tupfen-Form mit Vanille-, Erdbeer- oder Schoko-Aroma) oder sogenannte Meringue. Diese zuckrige Leckerei gibt es ebenfalls in mehreren Geschmacksrichtungen. Wie Sie Baiser zu Hause selber herstellen können, lesen Sie im Grundrezept links.



Milchreis-Tiramisu mit Espresso und Madeira

Bild auf Seite 83

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten plus Warte-/Kühlzeit: mind. 7 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

½ Vanilleschote
1 l Milch, Salz
250 g Milchreis
3–4 EL Zucker
120 ml starker, frisch gebrühter Espresso (abgekühlt)
60 ml Madeira (portugiesischer Likörwein)
200 g Löffelbiskuits
1–2 EL Kakaopulver zum Bestäuben

1 Das Mark aus der halbierten Vanilleschote herauskratzen. Milch mit 1 Prise Salz, Vanillemark, der ausgekratzten Schote und den Reiskörnern in einem Topf unter Rühren aufkochen. Reis zugedeckt bei milder Hitze in ca. 30 Minuten weich garen, dabei mehrmals umrühren.

2 Topf von der Herdplatte nehmen, die Vanilleschote entfernen. Den Zucker unterrühren und den Milchreis zugedeckt ca. 1 Stunde abkühlen lassen.

3 Espresso und Madeira in einer flachen Schale mischen. Einige Löffelbiskuits kurz in die Espresso-Mischung tauchen, um sie leicht damit zu tränken. Den Boden einer rechteckigen Auflaufform oder einer Servierschale mit einer Schicht der getränkten Löffelbiskuits bedecken.

4 Die Hälfte vom Milchreis darauf verteilen, glatt streichen. Restliche Biskuits in die restliche Espresso-Mischung tauchen und auf dem Milchreis verteilen. Übrigen Milchreis darauf verstreichen. Tiramisu zugedeckt mind. 6 Stunden kalt stellen.

5 Erst unmittelbar vor dem Servieren das Kakaopulver über das Tiramisu sieben.



Schokoladen-Kuchen mit Orangenkaramell

Bild auf Seite 84

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten plus Warte-/Abkühlzeit: ca. 2 Stunden

Zutaten für 1 Springform (Ø 20 oder 24 cm); ergibt ca. 12 Stücke

FÜR DEN KUCHEN

etwas Butter für die Form
Mehl zum Arbeiten sowie noch
240 g Mehl (Type 405), 120 g Zucker
60 g Kakaopulver, 1 TL Backpulver
1 TL Backnatron, Salz
240 ml frisch gepresster Orangensaft
100 ml geschmacksneutrales Öl
1–2 TL Orangenextrakt
2 Eier (Größe M)
1 EL abgeriebene Bio-Orangenschale
150 g Zartbitter-Schokoladen-Drops

FÜR DEN ORANGENKARAMELL

200 g Zucker
120 ml frisch gepresster Orangensaft
nach Belieben 1 EL Orangenlikör

1 Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Springform dünn einfetten, mit etwas Mehl ausstäuben. Mehl, Zucker, Kakaopulver, Backpulver, Natron und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. In einer separaten Schüssel Orangensaft, Öl, Orangenextrakt, Eier, Orangenschale verquirlen.

2 Saftmischung mit den trockenen Zutaten verrühren. Teig in die Form füllen, glatt streichen. Schoko-Drops auf den Teig streuen, evtl. einige unter den Teig heben. Im Ofen 35–40 Minuten backen. Erkalten lassen.

3 Für die Sauce den Zucker in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze unter Rühren schmelzen, bis er goldgelb karamellisiert ist. Saft zugießen (Vorsicht, heißer Dampf) und köcheln lassen, bis sich der Karamell auflöst. Likör dazugeben und alles weiterköcheln lassen, bis eine glatte Sauce entstanden ist.

4 Den erkalteten Kuchen aus der Form lösen und auf eine Servierplatte stürzen. Mit dem Orangenkaramell servieren.



Passende Weine finden Sie auf S. 62–64

unseren Gaumen in Urlaub schicken...



Milchpudding aus dem Backofen

Bild auf Seite 85 links oben

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten plus Warte-/Kühlzeit: ca. 1 Stunde

Zutaten für 4 Portionen
DAS BRAUCHT MAN: 4 kleine ofenfeste flache Schälchen (à Ø 15–16 cm)

---

etwas Olivenöl für die Förmchen
200 g Zucker
2 EL Mehl
4 Eier (Größe M)
1 ½ TL gemahlener Zimt
1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale, 500 ml Milch

---

1 Die Schälchen mit etwas Olivenöl einfetten, auf ein Backblech stellen und dieses in den kalten Backofen schieben. Den Backofen (mit den Schälchen darin) auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Inzwischen Zucker und Mehl in einer Schüssel vermischen. In einer separaten Schüssel die Eier cremig verquirlen. Zimtpulver und Zitronenabrieb unterrühren. Unter ständigem Rühren zuerst die Milch und danach die Zucker-Mehl-Mischung zur Eiercreme hinzugeben.

3 Das Blech mitsamt den heißen Schalen aus dem Ofen nehmen. Die Puddingmasse in die Schalen verteilen und alles vorsichtig zurück in den Ofen schieben. Pudding im heißen Ofen 20–25 Minuten backen.

4 Fertig gestockten Pudding in den Schälchen abkühlen lassen und vor dem Servieren noch ca. 1 Stunde kalt stellen.

Tipp: Wer möchte, kann diesen portugiesischen „Pudim" noch mit etwas Zimt oder Kakaopulver bestäuben. Oder ihn zusätzlich mit einer knackigen Karamellkruste versehen. Dafür eine dünne Zuckerschicht auf die abgekühlte Creme streuen und mit einem Flambierbrenner bräunen.



Mandel-Orangen Küchlein

Bild auf Seite 85 rechts unten

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
Zutaten für 6 Stück
DAS BRAUCHT MAN:
Muffin-Blech mit 6 Mulden

---

150 g Mehl
150 g gemahlene Mandeln
1 TL gemahlener Zimt, Salz
250 g weiche Butter
200 g brauner Zucker und evtl. noch etwas mehr zum Bestreuen
4 Eier (Größe M)
1–2 TL Orangenextrakt (siehe auch die Info unter dem Rezept)
1 TL abgeriebene Bio-Orangenschale
50 g Pinienkerne
evtl. 1 EL Puderzucker

---

1 Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Muffin-Mulden mit kleinen Backpapierbögen oder mit fertigen Muffin-Papierförmchen auslegen. Mehl, Mandeln, Zimt, 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen.

2 Butter cremig aufschlagen, dabei 200 g Zucker einrieseln lassen. Eier nach und nach unter die Masse rühren. Nun Mehlmischung, Orangenextrakt sowie die Orangenschale hinzugeben und alles gut verrühren.

3 Teig in die vorbereiteten Mulden gießen, mit den Pinienkernen und evtl. zusätzlich noch mit etwas braunem Zucker bestreuen. Küchlein im heißen Ofen ca. 25 Minuten backen. Vor dem Servieren gut abkühlen lassen und nach Belieben noch mit Puderzucker bestäuben.

Info: Orangenextrakt ist eine fruchtige Aromaessenz. Sie schmeckt sehr intensiv, daher bei der Dosierung besser vorsichtig sein. Wer das kräftige Zitusaroma jedoch mag, der kann gern mehr davon nehmen.



Popsicles mit Portwein

Bild auf Seite 86 unten links

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten plus Warte-/Gefrierzeit: mind. 8 Stunden, besser über Nacht
Zutaten für 6 Stück
DAS BRAUCHT MAN:
6 Eisförmchen (à ca. 150 ml Inhalt) und 6 Eisstiele aus Holz

---

1 Bio-Zitrone
2–3 Stiele frische Minze
200 ml weißer Portwein
400 ml Tonic Water
evtl. Crushed Ice bzw. Eiswürfel

---

1 Die Zitrone heiß abbrausen und trocken tupfen. Die Zitronenschale mit einem Sparschäler in Streifen abziehen. 2 EL Saft auspressen. Die Minzeblättchen abzupfen.

2 Portwein, Tonic und Zitronensaft verrühren und zusammen mit den Zitronenschalenstreifen und den Minzeblättchen in die Eisformen verteilen. Das Eis für etwa 2 Stunden in das Tiefkühlgerät stellen.

3 Dann die Eisstiele einstecken und das Eis für weitere 6 Stunden (am besten aber über Nacht) einfrieren.

4 Zum Servieren die Förmchen kurz unter warmes Wasser halten, um das Eis leichter herauszulösen. Das Eis nach Belieben auf einer Platte mit Crushed Ice oder Eiswürfeln anrichten und sofort servieren.

Tipp: Als alkoholfreie Alternative zum Portwein bietet sich weißer Traubensaft an. Der bringt manchmal jedoch intensivere Süße mit als so mancher Portwein, daher evtl. mit etwas mehr Zitronensaft gegensteuern, wer erfrischende Säure schätzt. Gut zu wissen: Mittlerweile gibt es eine ganze Range von Spirituosen-Ersatz ohne Alkohol (manche erreichen sogar 0,0 %), die man ebenfalls als Zutat für die Eis-Popsicles ausprobieren kann.

magazin Lust auf Genuss

JETZT TESTEN
UND SPAREN!
3 AUSGABEN
FÜR NUR 9,90 €*



3×

Sie sparen 33 %

LUST AUF GENUSS: zum Kennenlernen ab der nächsterreichbaren Ausgabe für zunächst 3 Ausgaben. Möchte ich die Zeitschrift weiterlesen, brauche ich nichts unternehmen. Ich erhalte dann Lust auf Genuss zum Preis von z.Zt. 4,90 €* je Ausgabe. Das Abo kann ich nach den 3 Ausgaben jederzeit mit einer Kündigungsfrist von einem Monat kündigen. Produktversand nur innerhalb Deutschlands. Auslandskonditionen auf Anfrage.

*Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand.

So einfach können Sie bestellen:

burda-foodshop.de/mini

Oder per Telefon:
01806 - 93 94 00 66

20 Cent/Verbindung aus allen deutschen Netzen.

Einfach einscannen und bestellen:

Bitte die Bestell-Nr. angeben: LAG1PRM

Verantwortlicher und Kontakt: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die BurdaVerlag Publishing GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/de/gvv). Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.burda-foodshop.de/agb abrufen.

Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Namens-, Adress-und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs-und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: www.burda-foodshop.de/datenschutz

Einfach unwiderstehlich!



Portugiesische Orangen-Roulade

Bild auf Seite 86 oben rechts

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten
plus Warte-/Kühlzeit: ca. 2 Stunden
Zutaten für 1 rechteckige Backform (ca. 25 x 35 cm) oder ein kleines Blech mit Rand; ergibt 8–10 Stücke

FÜR DIE ROULADE
etwas Butter für die Form sowie
80 g Butter für die Teigmasse
8 Eier (Größe M), 240 g Zucker
sowie etwas Zucker zum Bestreuen
ca. 90 ml Orangensaft
2 EL abgeriebene Bio-Orangenschale
1 EL Mehl, ½ TL gemahlener Zimt

AUSSERDEM
200 g Crème fraîche
2 EL Zucker, 2 Orangen

1 Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Backform ausbuttern, Boden und Rand mit Backpapier auskleiden. 80 g Butter schmelzen und lauwarm abkühlen lassen.

2 Eier in einer Schüssel schaumig schlagen, dabei nach und nach Zucker, Orangensaft und -abrieb unterrühren. Mehl darübersieben und untermischen. Butter unterziehen und alles noch ca. 5 Minuten weiterrühren.

3 Die flüssige Masse (bei Bedarf etwas Orangensaft ergänzen) in die Form gießen, im vorgeheizten Ofen 25–30 Minuten backen (Stäbchenprobe); falls die Teigplatte zu stark bräunt, mit Folie abdecken. Herausnehmen, 5 Minuten abkühlen lassen. Dann mit Zucker und Zimt bestreuen, mit einem Bogen Backpapier bedecken und auf ein Küchentuch stürzen. Das Backpapier vorsichtig abziehen, Kuchen auf dieser Seite ebenfalls leicht mit Zucker und Zimt bestreuen. Alles mithilfe des Backpapiers von der kurzen Seite her einrollen. Roulade erkalten lassen, dann ca. 2 Stunden kühl stellen.

4 Crème fraîche und Zucker glatt rühren. Orangen schälen, in Scheiben schneiden. Roulade in Stücke schneiden, mit Crème fraîche und Orangenscheiben anrichten.



Pastel de Nata

Bild auf Seite 87

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten
Zutaten für 12 Stück
DAS BRAUCHT MAN:
12 kleine Förmchen für Pastel de Nata oder 1 Muffin-Blech mit 12 Mulden

Butter für die Förmchen
300 g Blätterteig (Fertigprodukt aus dem Kühlregal)
30 g Speisestärke
250 ml Milch
1 Stück Bio-Zitronenschale
½ Vanilleschote, 150 g Zucker
4 Eigelb (Eier: Größe M)

1 Die Förmchen für Pastel de Nata (oder die Muffin-Mulden) mit Butter ausstreichen.

2 Blätterteig entrollen. Daraus 12 Kreise, etwas größer als die Förmchen, ausstechen. Förmchen / Mulden mit dem Teig auslegen.

3 Stärke mit etwas Milch glatt rühren. Die übrige Milch mit Zitronenschale und Vanilleschote (längs aufgeschnitten) zum Kochen bringen. Die angerührte Stärke hineinrühren und alles unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis die Masse andickt. Vom Herd ziehen und Zitronenschale sowie die Vanilleschote wieder entfernen.

4 Den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Inzwischen Zucker in 150 ml Wasser rühren, aufkochen und etwa 3 Minuten köcheln lassen. Ein wenig abkühlen lassen, dann den entstandenen Sirup langsam nach und nach unter die Puddingmasse mischen. Dann nacheinander die Eigelbe unterrühren und alles gut vermengen.

5 Die Masse in die Förmchen verteilen, dabei die Förmchen maximal bis zu drei Viertel ihrer Höhe füllen. In den vorgeheizten Ofen schieben und 15–20 Minuten backen, bis die Törtchen oben schön gebräunt sind.

6 Pastel de Nata kurz abkühlen lassen, aus den Förmchen lösen und evtl. auf einem Kuchengitter ganz erkalten lassen.

eatbetter

MACH DEN UNTERSCHIED









...mit der neuen Bewegung für
einfach leckere, gesunde und nachhaltige
Ernährung. Mehr dazu unter

eatbetter.de

Burda bewegt

Lust auf Genuss





SINNSUCHE
Der mit einem Michelin-Stern prämierte Koch Vasco Coelho Santos entdeckte durch Zufall sein Talent fürs Kochen

HAFEN DES GUTEN GESCHMACKS

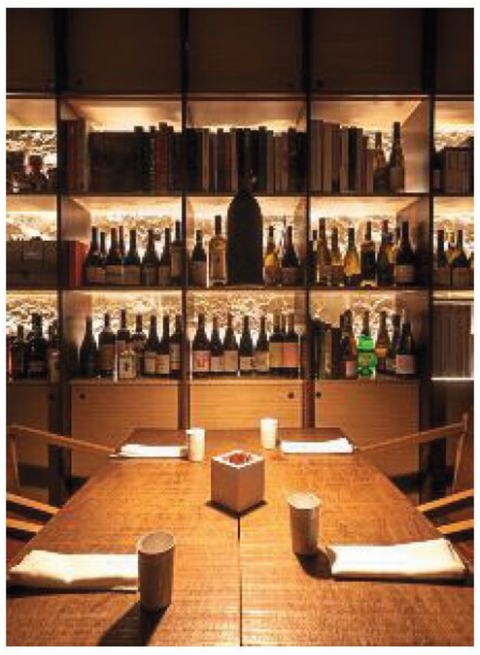
DANK SEINER ZAUBERHAFTEN LAGE AM DOURO UND DER CHARMANTEN ARCHITEKTUR IST PORTO LÄNGST KEIN GEHEIMTIPP MEHR. DABEI BEGEISTERT DIE STADT KULINARISCH MIT AUSGEFALLENEN SPEZIALITÄTEN, DIE SELBST FEINSCHMECKER ÜBERRASCHEN

Fotos: Anabela Rosas Trindade; Diogo Rocha; Joao Costa (2); Joo Saramago (2); PR (5)

EUSKALDUNA FINE DINING

Vom Manager zum Koch

Eigentlich steuerte Vasco Coelho Santos eine Position im Management an. Doch das Jonglieren mit Zahlen hatte der Portugiese schnell satt und tauschte Aktentasche gegen Kochuniform. Seine Leidenschaft für dieses Handwerk entfachte recht schnell, Kreativität und Koch-Ergeiz bestimmten fortan sein Leben: Nach Lehrjahren bei einigen renommierten Adressen in Lissabon und Spanien folgte 2016 dann sein eigenes Restaurant, das Euskalduna Studio in Porto. Mittlerweile hat sich aus diesem Herzensprojekt ein florierendes Konzept entwickelt, das die unterschiedlichsten Gaumenfreuden bereithält.

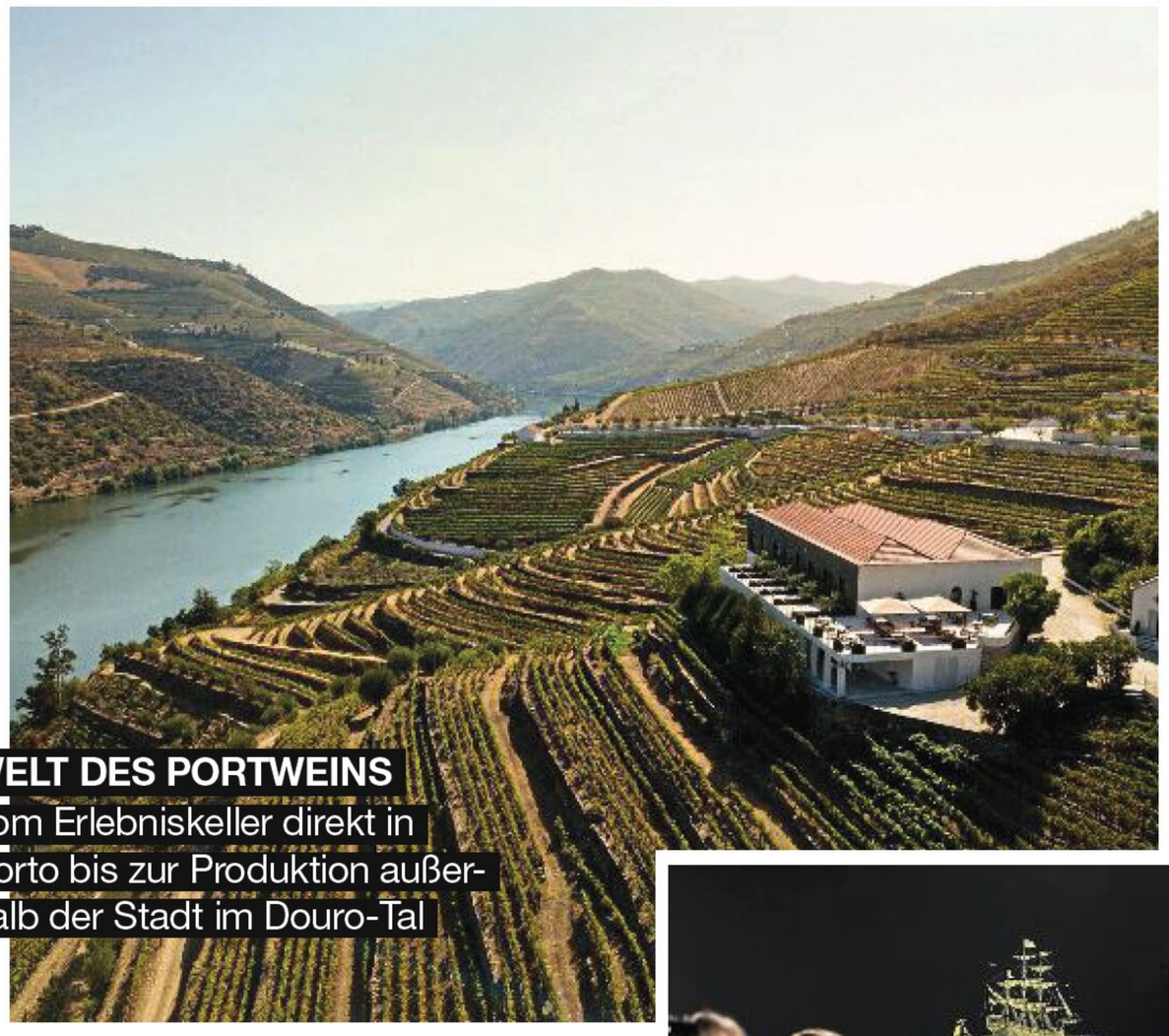


Das Ableger-Restaurant Semea beispielsweise lädt Gäste zum Teilen ein, in informellem Ambiente, also ganz so, wie es der Chef selbst am liebsten mag. Portugiesische Spezialitäten werden auch mal auf offenem Feuer gegrillt, auf der Terrasse mit Blick auf den Fluss Douro. Mit dem neuen Projekt Kaigi wiederum fusioniert der Chefkoch portugiesische und japanische Küche, experimentiert gekonnt mit Aromen und Konsistenzen. Das Euskalduna, der Ursprung seines Erfolges, bleibt dabei das Aushängeschild des Portugiesen und gehört zum Fixpunkt für Feinschmecker, die Porto besuchen. Die geschmackliche Reise um die ganze Welt, die Coelho Santos dabei in jedes Menü einfließen lässt sowie der Einsatz von Rucharomen, Schärfe und Kräuteressenzen begeisterte auch den Guide Michelin, der das Restaurant bereits mit einem Stern prämierte.

www.euskaldunastudio.pt



VON PORTO IN DIE WELT
Portugiesische Traditionsgerichte garniert das Euskalduna mit Aromen der Weltküche



WELT DES PORTWEINS
Vom Erlebniskeller direkt in Porto bis zur Produktion außerhalb der Stadt im Douro-Tal

CALEM PORTWEIN

Der Geschmack der Region

Ein Besuch in Porto wäre nicht authentisch, ohne an einem reichhaltigen Glas Portwein genippt zu haben. Hersteller gibt es dabei viele. Also, wo beginnen? Eine Marke, die so gut wie bei allen portugiesischen Familie bekannt ist: Porto Cálem. Gegründet im Jahr 1859, ist das Weingut vor allem durch die Produkte Velhotes Tawny, Ruby und White berühmt geworden. Besonders empfehlenswert ist die Weinkeller-Tour in Cálems Dependance in Porto. Dabei lernt man nicht nur eine Menge über die Herstellung des berühmten Süßweins und verkostet die verschiedenen Sorten, sondern spaziert auch durch ein interaktives Museum, wandelt durch die uralten Kellergewölbe mit ihren dunklen Holzfässern und taucht ein in die spannende Geschichte der Weinherstellung im grünen Douro-Tal. Die persönliche Lieblingssorte kann man danach in Ruhe genießen – eine wundervolle Auszeit inmitten dieser lebhaften Stadt. Wer dem Erlebnis noch eine ganz besondere Note verleihen möchte, bucht am besten eine authentische Fado-Performance dazu. Der melancholische Gesang, tief verwurzelt in der hiesigen Kultur, schmiegt sich ans Herz wie der purpurne Wein an den Gaumen. "À saúde" – auf die Gesundheit!





www.calem.pt/en



CAFÉ SANTIAGO

Legendäres Sandwich

Porto wird dank seines Namens mit dem berühmten Portwein verbunden. Wer abends die Verkostung dieses Kulturguts ein wenig zu ernst genommen hat, der bestellt mit Freuden am nächsten Tag ein Francesinha: Der mit Käse und Ei überbackene Toast hat es kalorientechnisch in sich – ist dadurch aber umso köstlicher, so ehrlich muss man sein. Die Basis bildet geröstetes Brot, oft dick und fluffig, um die Fülle der Zutaten aufzunehmen. Diese besteht dann aus Rind- oder Schweinefleisch, Wurst und Schinken und wird mit geschmolzenem Käse, einem gebratenen Ei und einer speziellen Sauce getoppt, die alles zu einer cremigen Textur verbindet. Eine der kultigsten Adressen dafür ist das Café Santiago in der Altstadt Portos. Das dort angebotene Francesinha gilt für viele als die beste Version überhaupt. Das Rezept der Sauce ist allerdings ein gut gehütetes Familiengeheimnis.

www.cafesantiago.pt/en



ANGESAGTES FESTESSEN
1959 eröffnet, hat das kultige Café Santiago mittlerweile drei Standorte in der Stadt

NURI SARDINEN

Eine Dose mit Geschichte

Sardinen haben in Portugal einen besonderen Stellenwert, ist ihre Herstellung doch überraschend aufwendig und nahezu kunstvoll. Wenngleich sich die bunt gestalteten Dosen größter Beliebtheit erfreuen, ist es wichtiger, was sich im Inneren verbirgt: Die kleinen Atlantischen Sardinen werden meist nachts in Küstennähe gefischt und frisch verarbeitet. Ihren feinsten Geschmack entfalten sie, wenn sie zwischen drei und sechs Monate in der Dose reifen, beispielsweise in der kleinen Hafenstadt Matosinhos. Hier, knapp zehn Kilometer von Porto entfernt, begann vor über 100 Jahren die Erfolgsgeschichte der Firma Pinhais. Heute gehört diese einem Wiener: Jakob Glatz führt das Unternehmen in vierter Generation. Seit Beginn hat sich an der Produktion der NURI Sardinen übrigens nichts geändert: frische Zutaten, viel Handarbeit.

www.nuriartisanalsardine.com





FAMILIEN-TRADITION
Jakob Glatz' Großvater übernahm die Konservenfabrik, als diese wirtschaftliche Unterstützung benötigte

WEITERE TIPPS:

CANTINHO DO AVILLEZ
Entspannte Atmosphäre

Farbenfrohe und leichte portugiesische Gerichte, gemütliches Flair und aufregende Geschmackskombinationen: Die Cantinho do Avillez ist ein beliebter Lunch-Spot.
www.cantinhodoavillez.pt

BARÃO FLADGATE
Tisch mit Ausblick

Fantastische traditionelle Küche samt reichhaltiger vegetarischer Auswahl genießt man hier inklusive Blick auf die Dächer der Stadt sowie den Douro. Besonders schön ist es auf der Terrasse an lauen Sommerabenden.
www.baraofladgate.com

MIND THE GLASS
Wine & Dine

Das gemütliche Bistro samt Weinbar am wunderschönen Platz Praça dos Leões eignet sich gut zum Verkosten lokaler Weine, junger Craftbiere und anderen Spirituosen. Beste Beratung inklusive, immerhin gibt es hier rund 600 verschiedene Getränke zur Auswahl.
www.mindtheglass.pt

VINTE VINTE CAFÉ
Schokoladenduft

Der köstlich-süße Geruch nach Kakao liegt im Vinte Vinte Café schon vor dem Betreten in der Luft. Denn es befindet sich in Portos Schokoladenmuseum. Aber auch Nicht-Museumsbesucher können hier die kreativen, süßen Kreationen probieren. Tipp: extra-dickflüssige heiße Schokolade bestellen.
www.wow.pt/en/restaurants/vinte-vinte-cafe

RAMOS PINTO
Weinwissen aus erster Hand

Das Weingut Ramos Pinto besteht bereits seit dem Jahr 1880 und zählt zu den renommiertesten im gesamten Douro-Tal. Das Portwein-Erlebnis startet bereits mitten in der Stadt: Das umfangreiche Angebot wartet mit Museum, geführten Touren und Weinverkostungen auf.
wwww.ramospinto.pt

MITO
Feines zum Teilen

Das 2018 eröffnete Restaurant von Pedro Braga setzt auf erstklassige Zutaten, geradlinige und zugleich verspielte Kreationen, die allesamt wunderbar zum gemeinsamen Verkosten gedacht sind. Dabei ist die Fusion-Küche eine Reise um den Globus: Rindfleischkroketten mit Chorizo, Enten-Trockenwurst, frittierte Reisbällchen mit Tomate, Ceviche vom Zander mit Kumquat.
www.mitorestaurante.pt

empfohlen von Lust auf Genuss

ANZEIGE

roastmarket
Wir lieben Kaffee.

3 Gründe bei roastmarket zu bestellen

- Die größte Auswahl Europas mit über 3.000 Kaffees, Kaffeemaschinen und Zubehör
- Die besten Röster auf einen Blick - lokale Röster bis international bekannte Marken
- Egal ob italienischer, schokoladiger oder fruchtig süßer - finden Sie Kaffee ganz nach Ihrem Geschmack



-29% RABATT

* Rabatt kann nicht dauerhaft gewährt werden; Nur online bestellbar

PAKET-PREIS:

39,00€* statt 55,13€

Probieren Sie sich durch die vielfältige Welt des Kaffees mit dem exklusiven Probierpaket bestehend aus 6 erlesenen Kaffees und unserer **roast**market Kaffeeklammer - für mehr Frische!

Jetzt bestellen unter
www.roastmarket.de/lust-auf-genuss-8

Größte Kaffee-Auswahl Europas

Lieferung in 1-2 Tagen

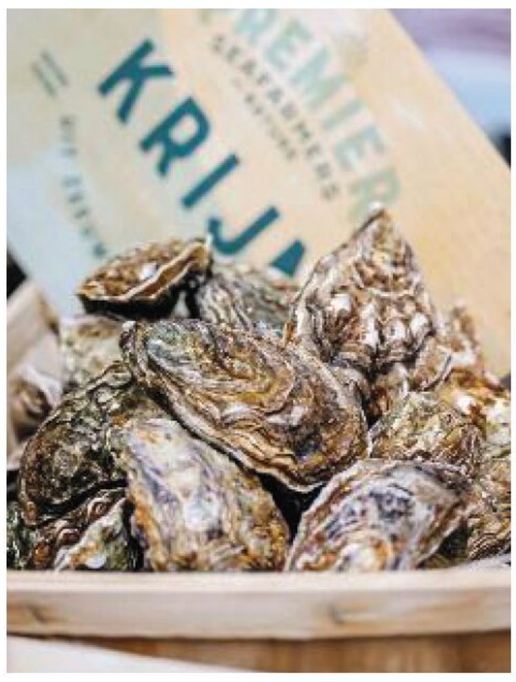
Kostenloser Versand ab 39€

1 Mio. glückliche Kund*innen

zertifizierte Bio-Fachhändler



Kenner maritimer Schätze: Karl Niehusen von Hummer Pedersen in Hamburg





FEINE FISCH-FINESSEN VOM FACHMANN

EINEN SPANNENDEN BLICK ÜBER DEN TELLERRAND – DEN BEKOMMEN WIR VON ECHTEN FOOD-EXPERTEN AN DIESER STELLE SERVIERT. HEUTE VERRÄT UNS DER FISCHSPEZIALIST **KARL NIEHUSEN**, WARUM ZU VIEL KÜHLUNG VIELEN MEERESBEWOHNERN GAR NICHT GUT TUT

„Die Menschen bekommen meist einen kleinen Schock: Austern ohne Eis verschicken? Um Gottes willen! ‚Die Kühlkette ist unterbrochen, die Ware verdirbt oder unser Magen zahlt dann ganz bestimmt die Rechnung', denken viele… Ich kann alle Gourmets beruhigen – alles kein Problem! Die Auster wird ja lebend verschickt, sie ist in ihrem Lebensraum im Watt an Ebbe und Flut gewöhnt. Da liegt zum Beispiel die Sylter Royal schon mal für ein paar Stunden im Sommer bei 24 Grad Außentemperatur in der Sonne – und es macht ihr nichts aus. Wenn man sie dann normal temperiert verschickt, sie bruchsicher und vor allem kompakt verpackt, damit sie sich auf der Reise nicht öffnet, um nach Wasser Ausschau zu halten, reicht das völlig aus. So kommen sie frisch und lecker beim Besteller an. Muscheln als weiteres Lebendprodukt hingegen sind etwas anspruchsvoller, die brauchen mehr Kühlung auf Transport- und Lagerwegen. Nicht zwingend Eis. Denn das schmilzt ja irgendwann und kann die Ware sogar verderben lassen. Der Grund dafür ist, dass Salzwassertiere nicht in Süßwasser schwimmen dürfen und können. Das macht sie kaputt, um es mal ganz salopp zu sagen. Und die Muscheln sollen ja lebend in den Kochtopf!

„Ein paar Stunden in der Sonne zu liegen, macht der Sylter Auster nichts aus."

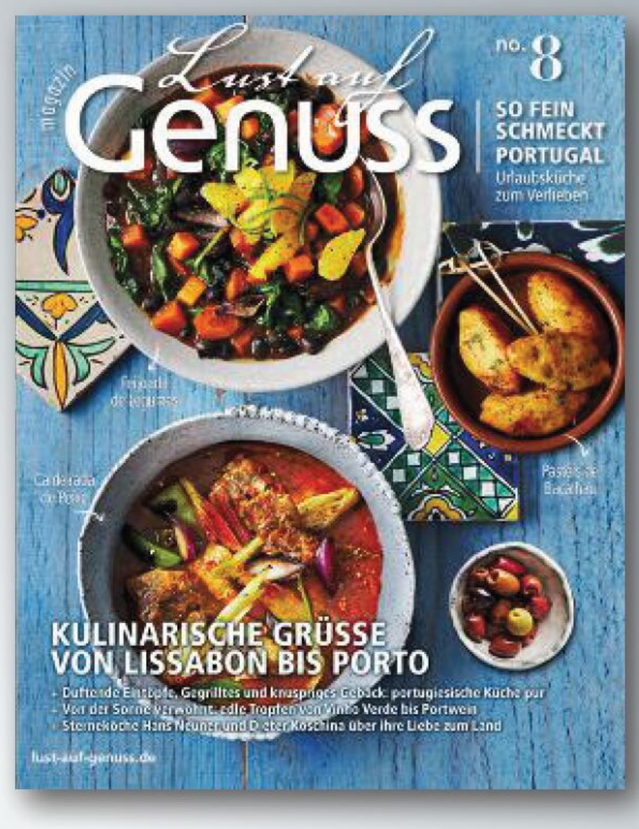
Deswegen würde ich immer Kühlpads nehmen, kein Crushed Ice. Apropos, dasselbe gilt übrigens auch für Fischfilets im Laden. Wenn ein Salzwasserfisch, wie etwa der Kabeljau, Wolfs- oder Rotbarsch, die Dorade oder Scholle, filetiert und direkt auf einem Bett aus gestoßenem Eis liegt – absolut Finger weg! Das gefrorene Süßwasser entzieht – durch den Vorgang der Osmose – dem Fisch das Salz. Dadurch verliert das Fleisch an Struktur, wird weich, der Geschmack verwässert und der Genuss leidet total. Mein Credo heißt: Kühl und trocken lagern reicht völlig aus. Oder aber darauf achten, dass das Produkt durch Folie vom Eis getrennt ist. Das geht auch. Wer jetzt im Sommer gern einen ganzen, vielleicht sogar selbst gefangenen Fisch grillen möchte, sollte ihn lieber einen Tag „liegen lassen", sonst krümmt sich das Filet schnell auf dem Rost und wird sehr wahrscheinlich zäh. Denn wie Rindfleisch und Co. muss auch der Fisch kurz ruhen, seine Proteinketten müssen ‚kaputt' gehen, damit er schön zart und saftig wird. Deswegen gibt es auch den neuesten Trend „Dry Aged Fish". Präpariert hängt dieser zwei bis drei Wochen ab, das heißt, er wird trocken auf Salzplatten gelagert. Dadurch verliert das Fischfleisch viel Feuchtigkeit, umso mehr Aroma soll zurückbleiben. Ich weiß nicht so genau. Mein Fall ist eher ein guter, frischer Wolfsbarsch aus dem Ofen ..." *(Lacht.)*

Clarissa Sponholz-Schmarje

Fotos: Michael Freitag/Agentur FREITAG

magazin **Lust auf Genuss**

13 AUSGABEN + WEINPAKET SICHERN!



+



Sie sparen **50%***

Im Paket enthalten:

Saborear Tempranillo Reserva 2014
Fruchtig, Körperreich, Würzig | 0,75 l / 14,0% Alkohol

Caballero del Rey Crianza 2018
Fruchtig, Harmonisch, Würzig | 0,75 l / 13,5% Alkohol

La Prima Scelta Syrah - Primitivo 2019
Fruchtig, Würzig | 0,75 l / 13,5% Alkohol

San Marzano Lamadoro Primitivo 2019
Fruchtig | 0,75 l / 12% Alkohol

Les Mougeottes Syrah Grenache 2020
Fruchtig, Harmonisch, Samtig | 0,75 l / 13,5% Alkohol

Tarantinto Barrica "el cacho" 2018
Fruchtig, Samtig, Würzig | 0,75 l / 14,5% Alkohol

LIEFERUNG DIREKT VON:

SILKES WEINKELLER
Leidenschaft für Genuss

Exklusives Wein-Sparpaket	69,76 €*
13 Ausgaben Lust auf Genuss	63,70 €
Regulärer Preis	~~133,46 €~~
Gesamt-Sparpaket nur	**64,70 €**

▶ Nr.: AT05

Ihre Vorteile: Pünktliche & bequeme Zustellung - Zustellgebühr inklusive

burda-foodshop.de/wein

Per Telefon: 01806 - 93 94 00 66
20 Cent/Verbindung aus allen deutschen Netzen. LAG1PRE/G

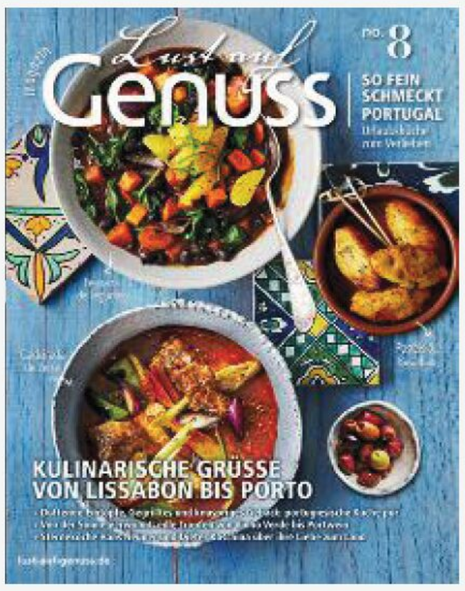
EINFACH EINSCANNEN UND BESTELLEN:

Im Paket enthalten sind 6 Flaschen/ *UVP/Handel/ Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand

Verantwortlicher und Kontakt: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die BurdaVerlag Publishing GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/de/gvv). Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.burda-foodshop.de/agb abrufen. Alle angebotenen Weine enthalten Sulfite. Silkes Weinkeller behält sich aufgrund Verfügbarkeiten einen Jahrgangswechsel vor. Angebot und Lieferung nur an Personen über 18 Jahren. **Datenschutzinfo:** Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Namens-, Adress-und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs-und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: www.burda-foodshop.de/datenschutz

REZEPT-REGISTER

Arroz de Peixe mit Safran und Tomaten-Concassée 40
Azeitão-Bruschetta mit Tomaten-Kapern-Salsa 25
Bacalhau à Gomes de Sá 43
Bacalhau mit Kartoffelstroh und Tapenade 41
Bifana 78
Bohnen-Zwiebel-Tempura mit Zitronenjoghurt 79
Bohnensalat mit Gurke, Tomaten und Minze 26
Bolinho de Arroz mit grüner Mojo 79
Bunter Salat mit gegrilltem Secreto 27
Calamaretti-Spieße mit Süßkartoffelpuffern 59
Titelrezept Caldeirada de Peixe 59
Caldo verde de luxe 27
Chouriço-Ananas-Spieße 24
Chouriço-Kartoffeln mit Oliven-Tapenade 26
Dicke Bohnen mit Fleisch und Chouriço 43
Empadinhas de Legumes 25
Entrecôte vom Grill mit Portweinzwiebeln 60
Feijão verde 42
Titelrezept Feijoada de Legumes 59
Francesinha 58
Frango Piri Piri 58
Garnelen mit Portwein und Vinho Verde 42
Garnelen-Ceviche mit gebranntem Blumenkohl 60
Gebeizter Kabeljau mit Pimientos-Püree 78
Gefüllte Sardinen 66
Gekühlte Piri-Piri-Kürbiscremesuppe 40
Geschmortes Kaninchen 60
Grünkohlsuppe mit Pellkartoffeln 43
Kartoffel-Käse-Bällchen mit Piri-Piri-Dip 24
Kichererbsensalat mit frischem Koriander 81
Leitão assado mit Kartoffelchips 40
Mandel-Orangen Küchlein 89
Marinierte Fleischspieße 61
Marinierte Muscheln im Chili-Fenchel-Sud 27
Milchpudding aus dem Backofen 89
Milchreis-Tiramisu mit Espresso und Madeira 88
Milho frito 80
Pão de Queijo Sliders 78
Pasta con le Sarde 66
Titelrezept Pastéis de Bacalhau 81
Pastel de Nata 90
Piri-Piri-Pommes mit Knoblauch-Dip 79
Popsicles mit Portwein 89
Portugiesische Orangen-Roulade 90
Portugiesischer Entenreis 61
Pulpo, konfierte Kartoffeln und Pimentón-Creme 58
Risoto de Camarão 61
Rote-Bete-Crudo mit Portwein-Vinaigrette 26
Salada com Favas 41
Salat aus Tomaten und gerösteter Paprika 80
Sardinen und Kapern-Butter auf Röstbrot 80
Sardinen-Rillettes 66
Sardinen-Sandwich 66
Sardinen-Tatar, Tomaten und Kartoffelchips 24
Schnelle Tapas-Platte 25
Schokoladen-Kuchen mit Orangenkaramell 88
Serradura mit Erdbeeren 88
Sopa de Marisco 42



Titelmotiv: StockFood Studios/Jorma Gottwald; StockFood/Vivi D'Angelo (Montage)

IMPRESSUM
Chefredakteurin: Gaby Höger (V.i.S.d.P.)
Stellv. Chefredakteurin: Sonja Vignold
Art-Direktorin: Katharina Schindler-Schwede
Produktionsleitung: Anna Talla
Textchefin: Anja Hanke
Textchefin Rezepte: Irmgard Schultheiß
Chefin vom Dienst: Kathrin Brandenburg
Redaktion Print + Online: Mandy Giese (Bildredaktion), Regina Hemme (Textchefin), Christina Hofer; Svenja Köllmer, Sophia Schneider (Volontärinnen); Svea Dohrwardt, Jule Hammerschmidt (Praktikantinnen)
Mitarbeiter dieser Ausgabe: Christina Hilker (fr.), Katrin Hummel (fr.), Jennifer Koutni (fr.), Jutta Lemcke (fr.), Clarissa Schmarje-Sponholz (fr.)
Fotografie: Jorma Gottwald
Rezeptautorin/Foodstyling: Katja Baum
Styling: Krisztina Zombori
Repro: Florian Kraft
Redaktionssekretariat: mfi-office@burda.com
Leserservice: leserservice.lustaufgenuss@burda.com
Verantwortlich für den Redaktionsteil: Gaby Höger, Anschrift siehe Verlag.
Lust auf Genuss erscheint 13 x jährlich im
BurdaVerlag Publishing GmbH,
Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg.
Anschrift Redaktion:
Arabellastraße 23, 81925 München,
Telefon +49 (0) 89 9 25 00
www.lust-auf-genuss.de
Verleger: Prof. Dr. Hubert Burda
Geschäftsführung: Manuela Kampp-Wirtz, Elisabeth Varn
Marketing & Business Development: Hannah Rackwitz
BCN Brand Community Network GmbH
Arabellastraße 23, 81925 München
Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe brand-community-network.de
Publisher Management: Meike Nevermann (Head), Caroline Müller, Andrea Reindl
Verantwortlich für den Anzeigenteil: Katja Schomaker
Burda Service-Handel-Märkte GmbH
Head of Retail: Marco Burmester, Tel.: 0781/84-2265
Einzelpreis in Deutschland: € 4,90 inklusive MwSt.,
Abonnementpreis: € 4,90 pro Heft inklusive MwSt.,
Abonnenten-Service: BurdaVerlag Publishing GmbH, Postfach 290, 77649 Offenburg, Telefon +49 (0) 781 63 96 535, Anruf zum Ortstarif, E-Mail: burdaverlag@burdadirect.de.
Bestell-Hotline: +49 (0) 1806 - 93 94 00 66,
20 Cent/Verbindung aus allen deutschen Netzen.
Einzelheftbestellung:
Internet: www.burda-foodshop.de
E-Mail: Kundenservice@meine-zeitschrift.de
Datenschutzanfrage:
Tel. +49 (0) 7 81 6 39 61 00, Fax +49 (0) 7 81 6 39 61 01,
E-Mail: lustaufgenuss@datenschutzanfrage.de
Druck: Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.,
Ul. Pułtuska 120, 07-200 Wyszków, Polen

Nachdruck nur mit Erlaubnis der Redaktion.
Alle Rechte vorbehalten. ISSN 0933-0828.
Mit dem Wort ANZEIGE gekennzeichnete Seiten sind vom Werbetreibenden gestaltet und nicht Teil des redaktionellen Inhalts.

www.facebook.com/lustaufgenuss

PEFC zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen
www.pefc.de
PEFC/04-32-0832

magazin

Lust auf Genuss

ERFRISCHENDE VIELFALT: KREATIVE EIS-IDEEN FÜR DEN PERFEKTEN SOMMER-GENUSS



Von Frozen Sojajoghurt am Stiel mit Blaubeere, Vanille und Mango über Pflaumen-Käsekuchen-Eistarte (re. o.) bis hin zu Lakritz-Eis (re. u.)



Lust auf Sommer, Sonnenschein und Eisvergnügen? Für die heißen Sommertage haben wir genau die richtigen Genussmomente: Sie sind cremig und so erfrischend. Entdecken Sie mit uns geniale Eis-Ideen, raffinierte Kreationen und beliebte Klassiker neu interpretiert. Eines ist sicher: Ob am Stiel oder im Hörnchen: Sie alle sind unwiderstehlich!

Fotos: StockFood Studios/Jorma Gottwald (2); StockFood/Kati Neudert

Freuen Sie sich aufs nächste Heft! **Ab 24. 7. 2024 an der Kasse Ihres Supermarktes**

#beebetter

Zu den **#beebetter-Preisen** sowie Teilnahme-möglichkeiten

Gewinnen Sie mit #beebetter tolle Preise.

#beebetter belohnt Ihr Insektenschutz-Engagement mit hilfreichen Preisen! Jetzt teilnehmen und mit etwas Glück schon bald großartige Gewinne direkt nach Hause erhalten.
www.beebetter.de

Lust auf Genuss | NEUDORFF