



Chochete vom 26.06.2009

---

# Die Küche Portugals



Chochete vom 26.06.2009  
Tageschef Jürg Billing



Chochete vom 26.06.2009

---

## Kochen in Portugal

Portugal ist ein Land der Kontraste. Seine geographische Lage - im Südwesten Europas gelegen, durch Gebirge von Spanien getrennt und dem Atlantik zugewandt - hat die Geschichte des Landes entscheidend mitbestimmt. Fremde Menschen kamen ins Land, und die Portugiesen selbst fuhren über die Meere in fremde Länder. Die verschiedenen Einflüsse haben auch auf den Speisekarten ihre Spuren hinterlassen.

Porto, im Norden Portugals gelegen, ist die zweitgrösste Stadt des Landes und hat ihm auch seinen Namen gegeben. Die Römer nannten die Stadt an der Douromündung Portus cale - ruhiger Hafen. Die Blütezeit der Stadt war im sogenannten Goldenen Zeitalter, der Epoche der grossen Entdeckungen und Eroberungen im fünfzehnten und sechzehnten Jahrhundert. Die grosse Zeit begann mit Heinrich dem Seefahrer, einem Sohn Portos. Vasco da Gama, Bartholomeu Dias, Gil Eanes, Pedro Alvares Cabral - und wie sie alle hiessen - folgten. Durch den weltweiten Handel, vor allem mit Gewürzen, wurde die Stadt kurzfristig sehr reich.

### Der Wein aus Porto

Ihr dauerhaftestes Einkommen verdanken die Portuenser auch den Römern, nämlich den Weinhandel. Der Wein aus Porto, der Portwein, ist ein ganz besonderer Saft, denn er wächst in einem streng begrenzten Gebiet im Dourotal, wo er auch gekeltert wird. Seinen speziellen Geschmack bekommt er durch den Zusatz von Branntwein, wodurch die Gärung unterbrochen und der Wein während langer Lagerung schwer und süß wird. Und gelagert werden darf der werdende Portwein nur in einem Stadtteil von Porto, in Vila Nova de Gaia.

Portwein ist ein Likörwein, dessen Alkoholgehalt zwischen 19 und 22 Grad betragen soll. Die Hauptfarben sind Rot und Weiß, mit Abstufungen von Dunkelrot über Lohfarben und von Mattweiß bis Goldfarben. Roter Portwein verblasst während des Reifeprozesses, weißer wird farbenkräftiger. Nach Süßegraden gemessen, wird der Portwein in vier Stufen eingeteilt: süß - halbsüß - halbtrocken - trocken.

Bei der Lagerung müssen große Temperaturschwankungen vermieden werden. Bevor er in den Handel kommen darf, muss Portwein mindestens drei Jahre alt sein. Portwein von hoher Qualität wird für längere Lagerung und Reifung in Flaschen abgefüllt. In so manchem Keller in Vila Nova de Gaia liegen Kostbarkeiten, die weit über hundert Jahre alt sind. Förderer und Liebhaber des Portweins sind die Engländer. Bedingt durch politische Ereignisse im achtzehnten Jahrhundert, mussten sie die Weinimporte aus Frankreich einstellen. Auf der Suche nach neuen Lieferanten entdeckten sie Portugal und den „Port“.

Natürlich gibt es auch zur Entstehung des Portweines eine Geschichte: Der Abt von Lamego, einer wunderschönen Stadt im Süden der bergigen Provinz Trás-os-Montes (hinter den Bergen), kam auf die Idee, Branntwein in seinen Dourowein zu mischen, um ihn für längere Reisen haltbar zu machen.



Chochete vom 26.06.2009

## Die Liebe zum Stockfisch

Es klingt fast unglaublich, aber die Fischspezialität des Landes am Atlantischen Ozean, wo es natürlich täglich frischen Fisch in jeder Menge und Auswahl gibt, ist eingesalzener, getrockneter Stockfisch: rund um Neufundland gefangener Kabeljau, gesalzen und getrocknet, von den Portugiesen Bacalhau genannt und geliebt.

Rezepte gibt es für jede Gelegenheit und für jeden Geschmack, insgesamt mehr, als das Jahr Tage hat: Vorspeisen wie Kroketten oder Bällchen, Reisgerichte, Speisen mit Eiern sowie viele Arten von Hauptspeisen. Der Bacalhau ist ein Erbe der grossen Vergangenheit. Als die Portugiesen mit ihren Schiffen die Weltmeere durchkreuzten, hatten sie grosse Verpflegungsprobleme.



Ausser Einsalzen und Trocknen kannte man keine Konservierungsart, auch nicht für Fisch. Das Goldene Zeitalter ist vorbei, die Liebe zum Stockfisch ist geblieben. Man bekommt ihn heute in jedem Fischgeschäft und auf allen Märkten in verschiedensten Qualitäten.

Zu allen Fischgerichten, ob aus getrockneten oder aus frischen Fischen zubereitet, passt am besten der leichte, trockene Wein aus der Provinz Minho im Norden Portugals, der Vinho verde. Normalerweise heisst verde grün, in diesem Fall bedeutet es jung. Der Vinho verde, ob weiss oder rot, ist mit dem Heurigen vergleichbar - ein junger, spritziger, alkoholarmer Wein.

Das Besondere an dem köstlichen Wein ist die Art, wie er wächst. Die Reben des Vinho verde reifen nicht wie üblich an Rebstöcken in geschlossenen Kulturen, sondern sie ranken sich an Bäumen empor, bilden herrliche schattige Alleen, überdecken Veranden und Innenhöfe. Die Trauben des Vinho verde brauchen nicht viel Sonne, um den Reifegrad zu erreichen, den seine Fans so lieben.

## Heiliges Öl - Eine Kulturgeschichte des Olivenöls

Schon aus der Bibel kennen wir den Olivenbaum. Auf der Iberischen Halbinsel wuchs er bereits vor der römischen Zeit. Die Legende über die Entstehung des Olivenbaums spielt aber im griechischen Göttermilieu.

Athene, die Göttin der Weisheit, und Poseidon, der Gott des Meeres, stritten um die Vorherrschaft. Göttervater Zeus wollte sie demjenigen zuerkennen, der etwas Unvergängliches zum Nutzen des Volkes erschaffen würde. Poseidon liess eine salzige Quelle entspringen, die die Herrschaft über die Weltmeere symbolisieren sollte. Die kluge Athene pflanzte einen Olivenbaum, dessen Früchte die Menschen ernähren können und aus denen man Öl machen kann - für Lampen, für feine Speisen, für Arznei- und Schönheitsmittel und für sakrale Zwecke. Ganz klar, wer gewonnen hat! - Und ausserdem ist Olivenöl sehr gesund, weil es durch die ungesättigten Fettsäuren den Cholesterinspiegel im menschlichen Blut positiv beeinflusst.

Azeite heisst das Olivenöl auf portugiesisch, und es gibt viele Arten - besser: Qualitäten - davon. Die Farbe sagt nichts aus über die Qualität, wichtig ist der Säuregehalt: je geringer der Ölsäurewert, desto wert- und qualitätsvoller das Öl. Wirklich gutes Öl aus der ersten Pressung



Chochete vom 26.06.2009

---

von ausgezeichneten Früchten heisst azeite virgem extra especial und hat maximal einen Grad Säure. In der EU-Diktion muss das dann heissen: natives Olivenöl extra . Öle über 1,5 Grad Säurewert sind nicht mehr wirklich gut und sollten eigentlich raffiniert werden. Sie dürfen dann nur mehr als Olivenöl bezeichnet werden.

### Von Kutteln und Würsten

Nur in der relativ kurzen Epoche des sogenannten Goldenen Zeitalters war ein kleiner Teil des portugiesischen Volkes reich. Die anderen haben im Laufe der wechselhaften Geschichte gelernt, mit wenig auszukommen und aus allem etwas zu machen. So haben die Portugiesen einen Spitznamen, der aus der Zeit der grossen Seefahrer stammt: Tripeiros - Kuttelesser, denn alle wertvollen Fleischteile wurden den Seefahrern auf ihren Weltreisen mitgegeben, den Daheimgebliebenen blieben nur die sogenannten minderen Teile der Tiere und die Innereien. Aber sie haben gelernt, daraus köstliche Spezialitäten zuzubereiten.

So haben auch Würste in Portugal eine besondere Tradition, denn auch aus billigem Fleisch kann man durch Mischung mit Gewürzen und durch Räuchern sehr Schmackhaftes produzieren. Eine Wurst ist besonders berühmt, denn sie hatte in der Vergangenheit auch eine politische Funktion.

In der Hochblüte der Inquisition, als Portugal in der Epoche Philipps II. zu Spanien gehörte, wurden wieder einmal die Juden verfolgt. Zu der üblichen Hausdurchsuchung gehörte auch eine Kontrolle der Speisekammer. Waren Vorräte an Schweinefleisch und Würsten, die normalerweise auch aus Schweinernem gemacht wurden, vorhanden, dann schlossen die Schergen aus, dass hier Juden wohnen könnten.

Diesen Umstand machten sich die Verfolgten zunutze und erfanden eine Spezialwurst, die aussah wie alle anderen, aber vorwiegend aus Brot mit Knoblauch und ein bisschen Hühner- oder Schaffleisch bestand. Man nennt sie Farinheira oder auch Alheira de Mirandela und bekommt sie heute in jedem Geschäft und auf jedem Markt.

### Dotterreich und picksüss

Wie bei allen portugiesischen Gerichten spielen natürlich auch bei den Süßspeisen Geschichte und Tradition eine große Rolle. Das besonders süße Süße ist ein Erbe der Mauren. Die Verwendung von unglaublichen Mengen an Eidottern hat katholische Wurzeln.

Die Portugiesen waren und sind ein frommes Volk, das aktiv am religiösen Leben teilnimmt und daher oft zur Kommunion geht. Hostien werden aber nur aus Mehl und Eiklar gemacht - die dabei anfallenden vielen Dotter haben die Phantasie der Zuckerbäcker und Konditoren angeregt.

Die Ergebnisse sind bemerkenswert: klarerweise dottergelb und picksüß. Sie haben teilweise sehr originelle Namen, wie Engelsbäckchen, Nonnenbäuche, Himmelspeck, Bällchen des heiligen Gonçalo, Pasteten der heiligen Clara. Aber auch wenn sie keine heiligen Namen haben, schmecken sie hervorragend - für den mitteleuropäischen Gaumen aber zu süß und zu üppig. Die Frage nach dem Cholesterinspiegel scheint die Portugiesen überhaupt nicht zu interessieren.



Choquete vom 26.06.2009

---

# Menu

\* \* \*

Bolinhos de Bacalhau  
Amendoas fritas  
Oliven

\* \* \*

Camarão com piri-piri

\* \* \*

Bacalhau à Bras

\* \* \*

Dourada no forno

\* \* \*

Bolo de bolocha con crema de caffè

\* \* \*



Die Rezepte sind für 6 Personen berechnet.

## Apèro

### Bolinhos de Bacalhau

#### Zutaten :

250 g Stockfisch  
200 g Kartoffeln, geschälte  
1 große Zwiebel, fein gehackt  
1 EL Petersilie glatt, gehackt  
2 Eier  
2 Eigelb  
Salz und Pfeffer

#### Zubereitung :

Den Stockfisch 24 Stunden in kaltem Wasser einweichen, währenddessen drei- bis viermal das Wasser wechseln, danach in kochendem Wasser 10 Minuten garen, in noch warmem Zustand Haut und Gräten entfernen und das Fischfleisch in kleine Stücke schneiden

In etwa gleiche Mengen Bacalhau (gewässert, gekocht, von Haut und Gräten befreit und in kleinen Stückchen zerrieben) und gekochte, klein gestampfte Pellkartoffeln werden miteinander vermengt und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Zwiebeln und glatter Petersilie gewürzt. Zum Binden werden ein bis zwei Eier zugefügt.

Aus dieser Farce werden dann mit zwei Esslöffeln kleine Bällchen geformt, die in Olivenöl frittiert werden. Bolinhos de Bacalhau schmecken natürlich auch warm, sie werden aber meist kalt zum Aperitif gereicht.





---

## Amendoas fritas

### Zutaten :

Olivenöl  
Mandeln, blanchierte und  
abgezogen  
Meersalz  
Chilipulver

### Zubereitung :

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

## Camarão com piri-piri

### Zutaten :

50 g Chillischoten, frische scharfe rote, grob gehackt  
4 Knoblauchzehen, gehackt  
1 TL Salz und Pfeffer  
250 ml Olivenöl  
4 EL Essig (Weinweinessig)  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
2 Chillischoten, frische kleine, rote, fein gehackt oder  
1 TL Cayennepfeffer  
125 ml Olivenöl  
1 kg Riesengarnelen, ausgelöst und Därme entfernt  
Salz  
einige Zitronen - Schnitze  
Weißbrot

### Zubereitung :

Achtung: Die Sauce muss etwa eine Woche vorher zubereitet werden!

Für die Sauce Chilis, Knoblauchzehen, Salz, Olivenöl und Essig in einem fest verschließbaren Glasgefäß vermengen. Das Gefäß verschließen, kräftig schütteln und die Sauce vor der Verwendung 1 Woche im Kühlschrank durchziehen lassen. Sie kann bis zu 2 Monaten aufbewahrt werden.

In einem Mörser den Knoblauch und die Chilis oder den Cayennepfeffer zu einer Paste zermahlen. Das Olivenöl unterrühren. Die Garnelen mit der Mischung einreiben, mit Zitronensaft beträufeln und in einer Schüssel zugedeckt im Kühlschrank 4 Stunden ziehen lassen.

Die Garnelen in der Bratpfanne mit Olivenöl braten. Herausnehmen und warmstellen.

Die Hälfte der Marinade in der Bratpfanne reduzieren. Mit Butter die Sauce verfeinern und Zitronensaft und Paprika begeben.

Die Garnelen nochmals in die Pfanne geben, anschließend auf einer Servierplatte anrichten und mit den Zitronenspalten garnieren. Das Brot und die Piri-Piri-Sauce zum Dippen dazureichen.





Chochete vom 26.06.2009

## Bacalhau à Bras

Bacalhau à Bras ist ein leckeres Gemisch aus Bacalhau, Zwiebeln, Kartoffelstiften und Eiern, das fast in jedem portugiesischen Restaurant ein Muss auf der Speisekarte ist.

### Zutaten :

500 g Stockfisch  
300 g Zwiebeln, in dünnen  
Scheiben  
500 g Kartoffeln, in dünnen  
langen Stiften  
4 Eier  
Salz und Pfeffer  
5 EL Öl  
1 Knoblauchzehe,  
zerdrückt  
½ Bund glatte Petersilie

### Zubereitung :

Stockfisch in Stücke schneiden und 24 Stunden wässern (dabei das Wasser öfter wechseln).

Fisch in kleine Stücke zerpfücken.

Eier verquirlen, salzen und Pfeffer.

Kartoffelstifte in einer Pfanne mit dem Öl und der zerdrückten Knoblauchzehe anbraten. Kartoffeln aus der Pfanne nehmen und nun die Zwiebeln anbraten.

Stockfisch und die angebratenen Kartoffeln dazugeben und vorsichtig durcheinander mischen. Wenn alles heiß und gar ist, verquirlte Eier untermischen und das Ganze servieren, bevor die Eier gestockt sind.

Zum Schluss noch mit gehackter Petersilie bestreuen.

Beilagen: Brot, schwarze Oliven







## Dourada no forno

### Zutaten :

- 2 Dorade Royale  
à ca. 800g
- 1 Brötchen, in  
Milch  
eingeweicht
- 2 Eier
- 2 EL Paniermehl
- 1 Zwiebel,  
gehackt
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Butter
- 1 Bund Petersilie, glatte  
Salz & Pfeffer  
Zimt, Cumin  
und Safran
- 6 Lorbeerblätter
- 1 Glas Weisswein

### Zubereitung :

Das eingeweichte Brötchen ausdrücken und mit dem rohen Ei, dem Paniermehl, den Zwiebeln, dem Knoblauch, der Petersilie und einem Esslöffel Butter verkneten. Mit den Gewürzen abschmecken.

Die Brasse ausnehmen, schuppen, abwaschen und mit Küchenkrepp abtrocknen. Die Füllung hineinstopfen und die Öffnung mit Zahnstochern zustecken.

Den Fisch in eine gefettete Auflaufform legen. Butterflöckchen draufsetzen. Falls von der Füllung noch etwas übrig ist, über den Fisch geben.

Lorbeerblätter und Knobli über den Fisch geben und mit Weißwein begießen und mit gefettetem Pergamentpapier abdecken.

Backofen auf mittlere Hitze (ca. 200 °C) erhitzen, Auflaufform in den Ofen schieben. In Abständen von ca. 10 Minuten immer wieder mit der Flüssigkeit begießen. Nach 45 Minuten Pergamentpapier abnehmen und den Fisch bräunen lassen.

Die Füllung kann man beliebig noch um gehackte Mandeln, mehr Knoblauch usw. ergänzen.

Serviert wird das Ganze vorzugsweise mit Reis und je nach Geschmack Salat oder Gemüse und Zitronenscheiben.





---

## Bolo de bolocha con crema de caffè

### Zutaten :

500 g weiche Butter  
300 g Zucker  
4 Eier  
5 dl Rahm  
2 Pack runde Butterkekse  
1 Tasse Kaffee  
Kakaopulver



### Zubereitung :

Butter und Zucker cremig schlagen. Das Eigelb dazugeben und noch mal kurz schlagen.

Den Rahm steiff schlagen und unter die Masse ziehen.

Den Kaffee in eine Schüssel geben. Die Kekse nun einzeln kurz darin eintauchen und in eine Springform legen, bis der Boden bedeckt ist. Nun etwas Buttercreme dünn auf die Kekse streichen. Anschließend mit den weiteren Keksschichten genauso fortfahren bis die Kekse und die Creme verbraucht sind. Kekse sollten dann die letzte Schicht abschließen.

Kuchen mit Kakaopulver bestreuen.

Dieser Kuchen ist als Dessert in Portugal sehr beliebt. Selbstverständlich kann man den Kuchen auch zum Kaffee reichen. Er ist einfach und schnell zu machen und hält sich auch mehrere Tage im Kühlschrank.