

# Zu Tisch: Alentejo | ARTE

 [arte.tv/de/articles/zu-tisch-alentejo](https://arte.tv/de/articles/zu-tisch-alentejo)

## Die Rezepte der Sendung



### AÇORDA À ALENTEJANA

Zubereitungszeit: ca. 15 min

4 Portionen

Die Brotsuppe „Açorda“ mit Wildkräutern ist eine Suppe, die nicht aufgekocht wird. Sie schmeckt als Vorspeise oder auch als Hauptmahlzeit.

**Tipp:** Die Anzahl der Kräuter können beliebig variiert werden: Koriander und Minze eignen sich am besten. Das Brot sollte vom Vortag oder der Vorwoche sein. Statt ganzer Brotscheiben kann man auch kleine Brotstücke oder Croutons verwenden. Dazu passt auch gekochter oder frittiertes Fisch wie Seehecht oder Kabeljau.

#### Zutaten:

- 30 g Petersilie
- 30 g Koriander
- 20 g Minze (Wildminze)
- 4 Knoblauchzehen
- 10 g grobes Salz (Meeressalz)
- Essig
- 50 ml mildes Olivenöl
- 1000 ml Kochwasser
- 400 g Weißbrot vom Vortag / der Vorwoche
- 4 Eier
- Pfeffer

#### Zubereitung:

Knoblauchzehen abziehen und in grobe Stücke schneiden. Kräuter unter kaltem Wasser abbrausen und trocken schütteln. Zusammen mit Olivenöl und den Knoblauchstücken grob pürieren, damit eine Paste entsteht. Brot in Scheiben schneiden.

### **Eier pochieren:**

Wasser mit Essig aufkochen. Die Eier einzeln in flachen Schälchen aufschlagen. Wassertemperatur reduzieren, das Wasser darf jetzt nur noch simmern. Eier vorsichtig mit einem großen Löffel ins Wasser legen und nach ca. 3 Minuten mit einer Schaumkelle entnehmen.

Das heiße Wasser über die Kräuterpaste gießen und die Suppe verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Brotscheiben darauf legen und mit den pochierten Eiern garnieren.



Açorda à alentejana

## **MIGAS A ALENTEJANA**

Zubereitungszeit: 50-60 min. / am Vorabend beginnen

4 Portionen

Dieses Gericht ist ein beliebtes Nationalgericht, in dem das saftige Fleisch der Alentejo-Schweine so richtig zur Geltung kommt. Die Migas sind eine ideale Beilage zur Delikatesse aus den Korkwäldern.

**Tipp:** Spargel, Pilze oder Kräuter verleihen den Migas noch zusätzlich Geschmack! Die Zubereitung der „Migas a Alentejana“ variiert je nach Ort. Man kann auch verschiedene Fleischsorten und Würste (Schwein) verwenden. Auf dem Teller gern gesehen: Orangenscheiben als Farbtupfer zum deftigen

Fleisch.

### **Zutaten:**

- 1 kg Entrecote der schwarzen Alentejo-Schweine (oder anderes Schweinefleisch)
- 3 Knoblauchzehen
- 100 g Butterschmalz
- Olivenöl
- 60 g Paprikapaste
- Salz
- Pfeffer
- 200 ml trockener Weißwein

Pikante Paprikapaste ( „Massa de pimentão“):

- 4 rote Paprika
- ½ Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 10 g Salz
- 30 ml Olivenöl

Migas:

- 300 g Wildspargel oder grüner Spargel
- 500 g Weißbrot vom Vortag oder älter
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver

### **Fleisch Alentejo-Schweine / „Carne do porco preto“:**

Am Vorabend:

Fleisch unter kaltem Wasser kurz abwaschen und trockentupfen. Anschließend in grobe Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Knoblauchzehen abziehen und mit etwas Olivenöl in einem Mörser klein stampfen. Das Fleisch darin einlegen, mit Frischhaltefolie abdecken und über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

### **Herstellung der Paprikapaste:**

Paprika unter heißem Wasser gründlich abwaschen und dann abtrocknen. Paprika in Viertel schneiden und das Innere entfernen. Anschließend auf einen Teller legen und salzen. Ca. 60 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Danach das ganze Salz von den Paprika entfernen.

Backofen auf 160 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

Die Paprikaviertel nebeneinander auf einem leicht gefetteten Blech auslegen und anschließend ca. 20 Minuten auf der mittleren Schiene backen, bis sie dunkelrot geworden sind. Nachdem die Paprika abgekühlt sind, die Haut entfernen. Sie sollte sich jetzt sehr leicht abziehen lassen.

Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Chilischote waschen und ebenfalls kleinschneiden. Geschälte Paprikaviertel in grobe Scheiben schneiden. Alle Zutaten zusammen mit etwas Olivenöl pürieren bis eine cremige Paste entsteht. Mit Salz abschmecken.

Die pikante Paprikapaste hält sich bis zu zwei Wochen im Kühlschrank. Die Paste sollte immer mit Olivenöl bedeckt sein.

Am nächsten Tag :

Das marinierte Fleisch mit der Paprikapaste bestreichen bzw. darin wenden. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch kräftig anbraten. Danach die Hitze reduzieren und das Fleisch köcheln lassen, bis es gar ist. Eventuell etwas trockenen Weißwein angießen, damit das Fleisch nicht trocken wird. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

### **„Migas“ mit Wildspargel:**

Die Rinde vom Weißbrot entfernen und das Brot in grobe Scheiben schneiden. Brotscheiben in eine Schüssel geben. Beim Spargel den unteren Rand abschneiden. Reichlich Wasser in einem Topf erhitzen und den Spargel darin ca. 12 Minuten kochen. Spargel nach der Garzeit entfernen und auf einen Teller legen. Etwas abkühlen lassen.

Nun die Brotscheiben mit etwas Spargelwasser übergießen und zu einer Teigmasse zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Knoblauchscheiben dazu geben. Temperatur etwas reduzieren. Den Brotteig gleichmäßig in der Pfanne verteilen und langsam anbraten. Vorsichtig wenden. Vorsicht: die Migas brennen leicht an.

Den abgekühlten Spargel in Stücke schneiden und auf dem Brotteig verteilen. So lange anbraten, bis der Teig leicht knusprig ist. Eventuell auch kurz im Backofen grillen.

Serviertipp: Man serviert die Migas immer in der Mitte des Tellers und legt das Fleisch drum herum. Dazu möglichst noch einige Orangenhälften als Farbtupfer.



Migas à Alentejana

## TOUCINHO DO CÉU

(Süßer Mandelkuchen)

Zubereitungszeit: 50 min.

4-6 Portionen

Der Toucinho do Céu , „Himmelsspeck“, geht auf ein altes Klosterrezept im Alentejo zurück. Mit reichlich Puderzucker bestreut, erhält der saftige Mandelkuchen sein „himmlisches“ Aussehen.

**Tipp:** Der Toucinho do Céu ist eine ideale Süßspeise zum Nachtisch oder Nachmittagskaffee. Am besten lässt man ihn gut abkühlen, dann kommt der leicht bittere Geschmack der Mandeln besonders gut zur Geltung.

### Zutaten:

- 130 ml Wasser
- 250 g Zucker
- 400 g geriebene Mandeln
- 30 g Butter
- 8 Eigelbe
- Puderzucker zum Bestreuen
- 30 ml Honig

Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Eier und Butter aus dem Kühlschrank nehmen. Sie sollten zimmerwarm sein, wenn sie verwendet werden.

Das Wasser mit dem Zucker aufkochen und bei leichter Hitze köcheln lassen bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die geriebenen Mandeln dazugeben und ca. 3 Minuten unter ständigem Rühren weiter köcheln lassen. Vorsicht: Masse klebt leicht an. Topf vom Herd nehmen.

Eier trennen. Eiweiß anderweitig verwenden. Eigelbe in die Mandelmasse rühren und die Butter unterheben. Eine Kuchenform (26 cm ) mit Backpapier auslegen und die Mandelmasse darauf verteilen. Den Toucinho do Céu ca. 25 Minuten backen. Vor dem Servieren mit reichlich Puderzucker bestreuen.



Toucinho do Céu