

Algarve

Blühender Garten an der rauhen See



Die Fischerei bestimmt an der Algarve, dem südlichsten Küstenstreifen Portugals, den Lebensrhythmus vieler Menschen. Noch vor Sonnenaufgang legen die Küstenfischer ab. Auf dem Meer werden die kilometerlangen Netze ausgeworfen und erst wieder eingezogen, wenn die Sonne über dem Horizont steht. Mal gibt es einen reichen Fang, mal ist nur wenig im Netz. Auch das, was sie fangen, wechselt

von Tag zu Tag. Nur eines bleibt gleich: das Meeresgetier, das mittags und abends auf den Tisch kommt, ist wirklich immer frisch. Die Fischgerichte der Algarve haben den besonderen Geschmack des Meeres.

Doch all die delikatsten frischen Seefische, Kopffüßler und Krustentiere haben den Appetit der Portugiesen für konservierten Fisch nicht schmälern können. Nach wie vor wird Kabeljau auf Stockgestellen luftgetrocknet oder eingesalzen und auf Klippen ausgelegt, bis seinem zarten Fleisch alle Flüssigkeit entzogen ist. Stockfisch und Klippfisch kann man lange lagern, ohne daß er verdirbt. Doch ob er lange liegen bleibt, ist fraglich. Denn selbst dort, wo das Meer eine schöne Strecke entfernt ist, kommen Stock- und Klippfisch wöchentlich ein- oder zweimal auf den Tisch – zum Beispiel als PASTEIS DE BACALHAO, wie Amalia Conceição sie kocht.



Fisch ist nicht das einzige, was die Algarve für den Gaumen bietet. Hier gibt es auch sehr süßes, buntes Marzipankonfekt, das an den Orient erinnert. Das Besondere daran ist, daß das Mandelmehl mit einem Zuckersirup gekocht und nicht einfach mit Puderzucker verknetet wird. Die Mandelbäume hat ein Maurenfürst vor vielen Jahrhunderten für seine Frau ins Land gebracht. Sie sollte sich an der winterlichen Mandelblüte erfreuen.

Pulpo grelhado/ Lulas grelhadas

Gegrillter Tintenfisch

Würzen sie den gegrillten Tintenfisch wie die Fischer an der Algarve nach ihrem Geschmack. Essen Sie z.B. Knoblauchbutter oder -mayonnaise dazu oder auch eine würzige Tomatensauce.

Für 2-3 Portionen:

1 kg küchenfertiger Tintenfisch,
etwas Olivenöl,
Salz,
Pfeffer,
nach Belieben feingehackter Knoblauch,
glattblättrige Petersilie,
Zitronenachtel



Den Tintenfisch waschen und trocken tupfen. Etwa 6-10 min über glühender Holzkohle auf einem mit Öl eingepinselten Rost grillen. Dabei einmal wenden. Die Garzeit hängt von der Größe der Tintenfische, dem Abstand des Gargutes von der Holzkohle und der Intensität der Glut ab. Unerfahrene Köche sollten den Garprozeß daher ständig überwachen.

Tips:

- Frischer Tintenfisch riecht angenehm salzig nach Meer. Im Kühlschrank hält er sich ein bis zwei Tage, sollte aber am besten sofort verzehrt werden.
- Wie alle Weichtiere darf auch Tintenfisch nicht zu lange gegart werden, um zu verhindern, daß er zäh und gummiartig wird.



Sopa de ervilhas com espinafre

Erbsensuppe mit Spinat

Eine schnell zubereitete Suppe – ideal für ein leichtes Mittagessen am Samstag, nach dem Besuch auf dem Wochenmarkt. Dunkelgrüner Blattspinat und Erbsen schwimmen in einem apricotfarbenen Püree aus Kartoffeln und Karotten.

Für 6 Portionen:

1 kg mehligkochende Kartoffeln,
500 g Karotten,
2 mittelgroße Zwiebeln,
2 l Wasser,
5 EL Olivenöl,
2 Bündel frischer Blattspinat,
500 g grüne Erbsen,
1-2 Brühwürfel,
Salz,
weißer Pfeffer



Kartoffeln, Karotten und Zwiebeln schälen, fein würfeln. In kaltem Wasser aufsetzen, erhitzen und 20 min kochen. Mit etwas Salz und Olivenöl in der flotten Lotte pürieren. Die Spinatblätter von den Stengeln rupfen. Die Erbsen in Salzwasser kochen. Rechnen Sie je nach Größe mit 5 bis 20 min Kochzeit. Wenn die Erbsen fast gar sind, den Spinat zugeben. Die Blätter mit einem Kochlöffel unter die

Oberfläche drücken. Nach 1 min Erbsen und Spinat abgießen, abtropfen lassen und mit dem Brühwürfel zur Suppe geben. Wieder erwärmen und abschmecken.

Tips:

- Frischen Spinat immer sehr gut waschen, um Sand, Erde und Kleinstlebewesen zu entfernen.
- Kochen Sie Gemüse nur im offenen Topf – das hilft, die schöne grüne Farbe zu erhalten. Eine Prise Backpulver im Kochwasser bewirkt dasselbe.
- Zarte Zuckererbsen sind gargekocht, wenn ihr Kochwasser wieder zu kochen beginnt. Ansonsten gilt: kleine junge Frühsommer-Erbesen mit hohem Zuckeranteil sind schneller gar als große mehlig Sommer-Erbesen mit hohem Stärkeanteil. Letztere werden gerne für Eintöpfe verwendet.



Guisado

Schmortopf mit Gemüse und Seefisch

Ein typisches Gericht der portugiesischen Fischer, dessen aromatische Gemüsegrundlage mit vielen atlantischen Seefisch-Arten harmoniert.

Für 8 Personen:

2 kg küchenfertigen Seefisch (z. B. Dorsch, Kabeljau, Schellfisch, Seehase, Seehecht, Seelachs),
grobes Meersalz,
5 Tomaten (ersatzweise 300 g Dosentomaten),
2 grüne Paprikaschoten,
750 g Kartoffeln,
2 mittelgroße Zwiebeln,
4 Knoblauchzehen,
5 EL Olivenöl,
4 Stengel krause Petersilie,
6 Stengel Koriandergrün,
1 Lorbeerblatt,
3 Nelken,
Salz,
weißer Pfeffer,
100 ml Wasser



Große Fische in Stücke schneiden, kleine so belassen, wie sie sind. Den Fisch mit grobem Meersalz bestreuen, 60 min beiseite stellen.

Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, unter kaltem Wasser abschrecken, häuten, Samen entfernen, grob würfeln. Stielansatz und Samen der Paprika entfernen, grob würfeln. Kartoffeln schälen, grob würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und in Olivenöl anschwitzen, bis sie glasig sind. Den Topf vom Herd nehmen. Paprika und Tomaten auf Zwiebeln und Knoblauch verteilen. Kartoffeln, feingehackte Kräuter und die Gewürze auf dieses Bett geben, salzen,



pfeffern, Wasser angießen und 10 min auf mittlerer Hitze kochen lassen. Das grobe Salz vom Fisch abwischen. Den Fisch mit weißem Pfeffer würzen, auf die Kartoffeln geben und auf kleiner Flamme im geschlossenen Topf dünsten, bis der Fisch gar ist.

Die exakte Garzeit ist abhängig von der Sorte und der Dicke des Fisches. Gehen Sie bei ganzen Fischen von 4 min je 1 cm Dicke aus. Messen Sie an der dicksten Stelle. Überwachen Sie den Garprozeß sorgfältig. Fisch ist gar, wenn er sich fest anfühlt und beim Anschneiden an der dicksten Stelle, also hinter den Kiemen, das Innere nicht glasig ist. Das



Fleisch sollte sich dann in Flocken von den Gräten lösen. Damit Fisch und Kartoffeln zur selben Zeit gar werden, müssen die Garzeiten beider Zutaten aufeinander abgestimmt werden.

Tips:

- Frischer Fisch riecht angenehm. Seine Augen sollten glänzen, die Kiemen noch feucht und hellrot sein.
- Fisch kann man durch einen Bauchschnitt ausnehmen oder, wenn er seine Form behalten soll, durch die Kiemen. Dazu mit einem Finger durch die Kiemenöffnung fahren und die Eingeweide mit den Kiemen zusammen herausziehen.

Carne de porco com amêijoas

Geschmortes Schweinefleisch mit Muscheln

Ein einfaches, aber ungewöhnlich wohlschmeckendes Gericht, das von der gelungenen Kombination aus mildem Schweinefleisch, zarten Venusmuscheln und einem leicht säurebetonten Weißwein lebt – vorzugsweise einem portugiesischen aus den Regionen Minho (*Vinho verde*), Dão oder Lagoa. Das Fleisch wird nicht angebraten, denn der Röstgeschmack, der sich dabei entwickelt, würde das feine Aroma der Muscheln übertönen.

Zutaten:

1 kg Schweinelende,
3 Knoblauchzehen,
½ EL süßer Paprika,
Salz,
2 Lorbeerblätter,
200 ml Weißwein,
5 EL Olivenöl,
1 kg Venusmuscheln, ersatzweise Herz- oder sehr kleine Miesmuscheln,
100 g Butter,
1 Bund glattblättrige Petersilie



Die Lende in etwa 1 cm dicke und 2-3 cm lange Streifen schneiden. Mit zerquetschten Knoblauchzehen, Paprikapulver, etwas Salz, Lorbeerblatt und Weißwein mindestens zwei Stunden bei Zimmertemperatur, besser über Nacht im Kühlschrank marinieren.



Die Venusmuscheln, wie unten empfohlen, mehrere Stunden in stark gesalzenem Wasser entsanden. Dann gründlich schrubben. Bei Miesmuscheln evtl. die Barthaare entfernen. Offene Muscheln, die sich nicht schließen, wenn man sie mit einem Finger antippt, wegwerfen. Das Fleisch mit der Marinade in einem tiefen Topf auf mittlerer Flamme 20-30 min in dem Öl schmoren. Wenn es zart ist, die Muscheln, Butter und Petersilie hinzugeben. Den Topf schließen und weitere 3-4 min kochen, bis sich die Muscheln geöffnet haben. Geschlossene Muscheln aussortieren – sie sind vermutlich tot.

Tips:

- Venusmuscheln sind sehr empfindlich und sollten unmittelbar nach dem Kauf verbraucht werden. Herzmuscheln lassen sich bis zu drei Tage im Kühlschrank aufbewahren. Aber auch hier gilt die Devise: je frischer, desto besser und desto unbedenklicher der Genuß.



- Venus- und Herzmuscheln sind fast immer stark versandet. Man legt Venusmuscheln in stark gesalzenes kaltes Wasser (5 EL Salz auf 250 ml Wasser), Herzmuscheln in schwach gesalzenes kaltes Wasser (2 EL Salz auf 1 l Wasser). Das Wasser muß zwei- bis dreimal erneuert werden. Nach 5 bis 6 Stunden ist der Sand ausgespült. Muscheln danach sehr gründlich unter fließendem Wasser bürsten.

- Venusmuscheln werden, wie eigentlich alle Muscheln, sehr schnell zäh und bekommen eine gummiartige Konsistenz, wenn sie zu lange gegart werden. Beenden Sie den Garprozeß, wenn sich die meisten Muscheln geöffnet haben. Geschlossene Muscheln immer aussortieren!

Pasteis de bacalhao

Klippfischklößchen

Überschüsse aus dem Fang werden schon seit Menschengedenken durch Einsalzen und Trocknen haltbar gemacht. So war man unabhängig von den wechselnden Fangergebnissen.

Für 4 Personen

400 g Klippfisch,
750 g mehligkochende Kartoffeln,
1 mittelgroße Zwiebel,
½ Bund Petersilie,
3 Eier,
Salz,
Pfeffer,
Olivenöl zum Fritieren, ersatzweise Kokosfett



Den Klippfisch 24 Stunden lang wässern. Das Wasser mehrmals wechseln. Dem Trockenfisch muß überschüssiges Salz entzogen werden. Die Kartoffeln schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden. 10 min in ungesalzenem Wasser kochen, dann den Klippfisch dazugeben. Weitere 10 min kochen bis die Kartoffelscheiben weich sind und der Fisch leicht zerfällt, wenn man ihn mit einer Gabel ansticht.

Abgießen. Zwiebel und Petersilie fein hacken. Den Klippfisch entgräten und in sehr kleine Stücke zerpfücken. Kartoffelscheiben durchdrücken. Klippfisch, Kartoffeln, Zwiebel, Petersilie und Eier in einer Schüssel zu eine festen, feuchten Masse verrühren. Mit zwei Teelöffeln oder mit den Händen kleine Klößchen formen und in einer flachen Pfanne in 1-2 cm tiefen Öl bei 180 °C etwa 5 min fritieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und heiß oder bei Zimmertemperatur servieren.

Tips:

- Verwenden Sie zum Wässern oder Marinieren von Lebensmitteln Gefäße aus Glas, Emaille oder rostfreiem Stahl. Sie nehmen nicht den Geruch der Lebensmittel an. Es kann auch nicht zu chemischen Reaktionen kommen, die den Geschmack des Lebensmittels oder die Gefäßoberfläche verändern.
- Fritieröl hat eine Temperatur von 180 °C erreicht, wenn an einem hineingetauchten hölzernen Kochlöffelstiel feine Luftbläschen aufsteigen.



Bolos de amendo

Mandelkugeln

Mandelkonfekt ist ein Klassiker der Küche – nicht nur an der Algarve, sondern auf der ganzen iberischen Halbinsel. Erfunden wurde das Marzipan vermutlich in Italien. Sein Name geht zurück auf *Marcis panis*, Brot des Heiligen Markus, des Schutzpatrons von Venedig.

Für etwa 2½ kg Marzipanfrüchte:

Marzipan:

1.000 g Kristallzucker,
400 ml Wasser,
1.000 g süße Mandeln

Füllung:

200 g Kristallzucker,
6 EL Wasser,
6 Eigelb

Außerdem:

Je einige Tropfen rote und
grüne Speisefarbe,
Puderzucker zum Ausrollen



In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, die Mandeln hineingeben und wieder zum Kochen bringen. Die Mandeln nach 2 min abgießen, kalt abbrausen und sofort häuten, indem man den Mandelkern zwischen Daumen und Zeigefinger aus dem Häutchen drückt. Auf Küchenpapier trocknen lassen. In einer Moulinette zu Mandelmehl mahlen.

In einem großen schweren Topf (z.B. aus emailliertem Gußeisen) Kristallzucker und Wasser zu einem Sirup kochen, das Mandelmehl einrühren. Solange unter unablässigem Rühren weiterkochen bis eine sehr dickflüssige Masse entsteht, die sich vom Topfboden löst. Abkühlen lassen, dann zu Kugeln formen, in die man mit dem Zeigefinger ein möglichst tiefes Loch bohrt, das mit den Fingern etwas erweitert wird. Etwas Marzipan beiseite stellen, um daraus Blätter zu formen.



Die Eigelbe durch ein Sieb streichen, um das Bändchen zurückzuhalten. In einem schweren Topf Kristallzucker und Wasser zu einem Sirup kochen. Den Topf vom Herd nehmen, den Sirup 5 min abkühlen lassen, dann die Eigelbe einrühren. Auf kleinster Flamme mindestens 10 min unablässig mit einem Schneebesen rühren, bis eine glatte Creme entsteht, die den Löffel dick überzieht. Die

Creme darf dabei niemals den Siedepunkt erreichen. Die Eigelbe könnten sonst gerinnen. Etwas abkühlen lassen. In die ausgehöhlten Marzipankugeln füllen. Die Kugeln über der Füllung schließen und die gegenüberliegende Seite ein wenig eindrücken – wie für den Stengelansatz einer Frucht.

Das beiseitegestellte Marzipan mit Speisefarbe grün färben, auf etwas Puderzucker 2 mm dick ausrollen, Blätter ausschneiden und mit der schmalen Rückseite eines Messers stilisierte Blattadern aufbringen. An den „Stengelansatz“ der Marzipanfrucht drücken. Diese mit etwas Speisefarbe bemalen.

Tips:

- Sie können Marzipan auch einfacher herstellen, indem sie gemahlene Mandeln mit der gleichen Gewichtsmenge Puderzucker und etwas Rosenwasser oder Eiweiß verkneten.
- Gehen Sie beim Gestalten von Marzipankonfekt von geometrischen Grundformen wie Kugel (Apfel/Orange) oder Kegel (Birne/Karotte) aus. Schauen Sie sich den Gegenstand, den Sie nachformen wollen, genau an, um festzustellen, aus welchen geometrischen Grundformen er sich zusammensetzt und wie seine Oberfläche beschaffen ist. Orangen und Äpfel haben eine Kugelform. Im Gegensatz zum Apfel hat die Orange noch kleine Vertiefungen auf der Oberfläche.

