

## Azoren

**Die Einwohner des Archipels im Atlantik kochen rustikale Eintöpfe mit den Kräften der Natur. ARTE bittet zu Tisch auf die brodelnden Vulkaninseln.**



Die Azoren bilden mit neun Inseln einen Archipel, der zwischen dem Mutterland Portugal und Amerika mitten im Atlantik liegt. António Pinheiro lebt mit seiner Familie auf São Miguel, der größten Insel der Azoren, und züchtet Ananaspflanzen in seinen Gewächshäusern in seinem Garten. Seit Mitte des 19. Jahrhunderts ist es Tradition auf der Insel, die Ananas in weißen Gewächshäusern

aus Glas und Holz anzubauen. So sind die Südfrüchte vor zu viel Sonnenlicht und Niederschlägen geschützt. António Pinheiro ist stolz, daß er seine Früchte auch heute noch nach den alten Anbaumethoden züchtet und so die Familientradition erhält. Auch sein Vater Antonino Pinheiro hat schon sein Leben lang Ananas angebaut. Damals allerdings arbeitete er noch für die reichen Großgrundbesitzer, die das Monopol auf die Südfrüchte besaßen.

Als vor etwa 30 Jahren Agrarreformen durchgesetzt wurden und die Ananas anschließend durch die Konkurrenz aus anderen Ländern wie Brasilien, Costa Rica oder Asien an Wert verlor, verkauften viele Besitzer ihre Gewächshäuser. Ananasbauern wie António Pinheiro und sein Vater können so heute ihre eigenen Ananas züchten. Da die Früchte ohne Pestizide und



zeitaufwendig nach umweltfreundlichen Methoden angebaut werden, ist die Bio-Ananas von São Miguel teurer als die Südfrüchte aus vielen tropischen Ländern. Wie António Pinheiro erhalten die Ananaszüchter deshalb EU-Subventionen und verkaufen ihre Früchte an eine Kooperative, die die Bio-Ananas vor allem nach Madeira und Portugal vermarktet.

Obwohl er nicht einzig vom Verkauf seiner Ananas leben kann, möchte António Pinheiro nicht auf seine Früchte und Familientradition verzichten. Wenn er nach zwei Jahren endlich seine ersten Ananas erntet, freut sich seine gesamte Familie auf die köstlichen Früchte. Seine Frau Conceição bereitet mit ihrer achtzehnjährigen Tochter aus den erntefrischen Ananas eine „Tar-



te de Ananás“, eine Ananastarte, zu. Nach der „Caldeirada de Peixe“, einem portugiesischen Fischeintopf, oder den „Queijadas“, herzhaften Käseküchlein, serviert sie die süßen Ananas gerne pur als Nachtisch. Die meiste Zeit verbringt Conceição in ihrem Familiengeschäft im Ort „Vila Franca do Campo“, in dem auch ihre älteste Tochter und ihr Schwiegersohn arbeiten. Wenn António Pinheiro nicht in seinen Gewächshäusern arbeitet, hilft auch er im Geschäft und macht die Buchhaltung. Am Wochenende verbringt die gesamte Familie viel Zeit miteinander. Bereits am Morgen bereiten Antónios Mutter Maria und Conceição einen „Cozido das Furnas“, einen Fleischeintopf aus Rind-, Schweine- und Hühnerfleisch sowie Schweine- und Blutwurst vor. Den „Cozido“ liefert António Pinheiro an einem Kratersee ab, wo er in einem Vulkanerdloch kocht. Im heißen Schwefeldampf braucht der Fleischeintopf etwa sechs bis sieben Stunden. Danach können António Pinheiro und seine Familie sich endlich über ihren gelungenen „Cozido“ freuen und am Vulkansee die erntefrischen Ananas zum Nachtisch genießen.

## Caldeira de Peixe

### Portugiesischer Fischeintopf

**Conceição Pinheiro** nimmt für ihre „Caldeirada“ nicht jeden Fisch: „Ich finde, der Barrakuda hat eine wunderbare Qualität, weil er ein festes Fleisch hat. In die Caldeirada soll kein Fisch rein, der leicht auseinanderfällt. Barrakuda bleibt fest und eignet sich gut zum Kochen und Braten. Er schmeckt immer gut.“ Zusätzlich zum Barrakuda, zu deutsch Pfeilhecht, verwendet **Conceição** auch noch Kabeljau. Die frischen Tomaten und die Kartoffeln stammen aus ihrem eigenen Gemüsegarten.

### Zutaten:

1 kg Kabeljau (ca. 4 Filets),  
 1 kg Barrakuda (Pfeilhecht; ca. 6-8 Filets),  
 1 kg Kartoffeln, fest kochend,  
 4 Tomaten,  
 3-4 Möhren,  
 3 Zwiebeln,  
 3 Knoblauchzehen,  
 ca. ½ EL Rote Pfeffersauce / (es eignet sich auch eine „Salsa“ oder „Sambal Olek“),  
 10 ml Essig,  
 10 ml Weißwein,  
 200 ml Olivenöl,  
 4 EL frischer, gehackter Koriander



Die Kartoffeln schälen, halbieren und in eine Schüssel geben. Anschließend mit den Fingern etwas rote Pfeffersauce unter die Kartoffeln mischen. Die Tomaten enthäuten und vierteln, die Möhren schälen und in gleichmäßige Scheiben schneiden. Ebenso die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und klein hacken. Den Barrakuda und Kabeljau in gleichmäßige Stücke schneiden. In einen großen Topf zuerst einige gewürzte Kartoffeln geben, dazu das Tomatenfleisch, Möhren, Zwiebeln und Knoblauch. Erst jetzt die Fischfilets hinzugeben. Wieder Kartoffeln und alle Zutaten als zweite Schicht in den Topf legen. Essig, Weißwein, Koriander und Olivenöl hinzufügen. Der Fischtopf benötigt etwa 30 min auf dem Herd bei mittlerer Temperatur, das Gericht soll nicht zu stark kochen, sonst zerfällt der Fisch. **Conceição** kocht den Fischtopf allerdings nicht auf dem Herd sondern auf dem offenen Feuer, denn sie findet, daß er so einfach noch besser schmeckt.

## Tarte de Ananás

### Ananastarte

**Conceição will gemeinsam mit ihrer jüngsten Tochter Laura eine Ananastarte aus Blätterteig backen. Für die Füllung nehmen sie die frisch geerntete Ananas, Eigelb, Zucker, Mehl, Butter und Ananassaft. Die achtzehnjährige Laura macht gerade die Abiturprüfungen und will danach studieren. Für ein Studium muß sie die Insel verlassen und nach Portugal ziehen. Deswegen verbringen Mutter und Tochter noch möglichst viel Zeit miteinander. Den Blätterteig für die Tarte haben sie fertig gekauft. Die Masse für die Füllung reicht für eine mittelgroße Springform.**

### Zutaten:

Für die Füllung:

300 g Ananas (etwa ½-1 Ananas),  
100 g Zucker,  
100 g Weizenmehl Typ 405,  
30 g Butter,  
4 Eigelb,  
150 ml Ananassaft,  
1 Prise Salz

Für den Eischnee:

100 g Zucker,  
geriebene Zitronenschale von ½ Zitrone,  
4 Eiweiß



Für die Füllung Zucker, Mehl, Butter, Eigelb und Ananassaft in einer Schüssel zu einem Teig verrühren. Die Ananas halbieren, längs aufschneiden, schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Ananasstücke mit der Füllung verrühren. Aus Zucker, geriebener Zitronenschale und Eiweiß einen Eischnee schlagen. Den Blätterteig in einer Backform auslegen und die Füllung hinzugeben. Anschließend den Eischnee mit einem Eßlöffel gleichmäßig über die Füllung verteilen. Die „Tarte de Ananás“ benötigt etwa 30 min im Ofen bei 200 °C.

### Tip:

- Die Schalen der Ananas braucht man nicht wegzuwerfen, sie können zu Saft verarbeitet werden (siehe Rezept für Ananassaft).

## Suco de Ananás

### Ananassaft

**António Pinheiro weiß: Die Schalen der Ananas muß man nicht wegwerfen, sie lassen sich hervorragend zu einem süßen Ananassaft verarbeiten.**

### Zutaten:

300 g Zucker,

2 l Wasser,

Schalen von 2 Ananasfrüchten

Die Ananas halbieren, längs in mehrere Stücke aufschneiden und schälen. Die Ananasschalen mit Wasser und Zucker in einen Topf geben. Die Zutaten etwa eine halbe Stunde auf kleiner Flamme köcheln lassen. Danach den süßen Ananassaft für etwa eine Stunde im Kühlschrank erkalten lassen. Den Ananassaft sollte man immer kalt servieren.





## Queijadas de Queijo

### Käseküchlein

**Conceição Pinheiro** nimmt für ihre „Caldeirada“ nicht jeden Fisch: „Ich finde, der Barrakuda hat eine wunderbare Qualität, weil er ein festes Fleisch hat. In die Caldeirada soll kein Fisch rein, der leicht auseinanderfällt. Barrakuda bleibt fest und eignet sich gut zum Kochen und Braten. Er schmeckt immer gut.“ Zusätzlich zum Barrakuda, zu deutsch Pfeilhecht, verwendet **Conceição** auch noch Kabeljau. Die frischen Tomaten und die Kartoffeln stammen aus ihrem eigenen Gemüsegarten.

### Zutaten:

Für den Teig:

200 g Mehl,  
100 g Butter,  
1 Prise Salz,  
etwas kaltes Wasser

Für die Käsefüllung:

100 g Mehl,  
2 Eier,  
8 Eigelb,  
300 g milder Schnittkäse, Frischkäse, Ricotta  
oder Quark

Für das Zitronenwasser:

500 g Zucker (oder weniger je nach Geschmack),  
200 ml Wasser,  
1 Zitrone

12 „Backförmchen“ für Tartes, oder Muffins



Mehl, Butter, Salz in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Wenn die Masse zu trocken ist, kaltes Wasser zugeben, so daß ein geschmeidiger Knetteig entsteht. Anschließend den Teig abgedeckt mindestens 15 min im Kühlschrank ruhen lassen. Die Zitrone schälen. Die Schalen in einem Topf mit Wasser\* und Zucker etwa 10 min auf kleiner Flamme kochen lassen. Für die Käsefüllung den Käse reiben. Mehl und Eigelb in einer Schüssel verrühren, den geriebenen Käse hinzugeben und anschließend noch zwei Eier hineinschlagen. Das selbstgekochte Zitronenwasser hinzugeben und mit der Käsefüllung verrühren. Die Backförmchen mit Butter einfetten. Den Teig auf eine dünn bemehlte Arbeitsfläche setzen und etwa 4 mm dick ausrollen. Mit einem Glas oder einer Schüssel, (mit einem etwas größerem Durchmesser als die Förmchen) genügend Kreise ausstechen und damit die Backförmchen auslegen. Die 12 Förmchen auf ein Backblech stellen und die Käsefüllung gleichmäßig hineinfüllen. Im Backofen benötigen die „Queijadas“ etwa 30 min bei 200 °C. Die „Queijadas“ am besten noch lauwarm servieren.

\* Nimmt man statt Schnittkäse Quark, kann man die Wassermenge beim Zitronenwasser reduzieren, denn der Quark enthält selbst viel mehr Feuchtigkeit als der Schnittkäse.



**Tip:**

Die Queijadas können auch mit einer süßen Füllung aus Früchten oder Nüssen oder mit einer würzigen Füllung aus Fleisch oder Würsten zubereitet werden. Entsprechend muß man die Zuckermenge im Zitronenwasser variieren.

## Cozido de Furnas

Fleischeintopf im Vulkanerdloch gekocht

**Die Azoren sind Vulkaninseln. Es gibt immer noch viele heiße Quellen und rauchende Erdlöcher. Es ist ein Brauch auf São Miguel, einen Fleischeintopf, einen „Cozido“, in einem Vulkanerdloch zu kochen. Dort wird der Eintopf 6-7 Stunden eingegraben. So schmeckt er angeblich besonders gut.**

**Zutaten (ausreichend für 10-12 Personen):**

1 kg Schweinefleisch (Schweinelenden),  
1 kg Rindfleisch,  
2 Hähnchen (zerkleinert),  
4 geräucherte Schweinewürste,  
2 Blutwürste,  
300 g Speck,  
2 kg Kartoffeln, festkochend,  
½ kg Zwiebeln,  
4-5 Möhren,  
2 Weißkohl,  
ca. 2 EL Salz



Einige Blätter vom Weißkohl lösen und in einem großen Topf den Topfboden damit auslegen. Den Kohl in Hälften schneiden, die Kartoffeln schälen und halbieren sowie die Karotten und Zwiebeln schneiden. Anschließend das Schweine-, Rind- und Hühnerfleisch salzen und mit dem Speck auf die Weißkohlblätter in den Topf legen. Die Möhren, Zwiebeln und zuletzt die Kartoffeln dazu geben. Die herzhaften Schweinewürste in kleine Stücke schneiden und hinzufügen. Die Kohlhälften in den Topf geben. Die Blutwürste in jeweils ein Kohlblatt einwickeln, damit das Fett beim Kochen nicht ausläuft und alle Zutaten durchdringt. Alternativ kann man die Blutwürste auch in Alufolie einwickeln.

Im Vulkanloch gart der Eintopf im verschlossenen Topf für 6-7 h unter Hochdruck.

Wenn kein Vulkanloch zur Verfügung steht, dann kann man den Eintopf auch im geschlossenen Topf im Backofen garen. Bei 120 °C dauert es auch ca. 6 h.

