



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Ceviche (8 Portionen)



Ceviche ist ein Gericht, das nur in Peru geboren werden konnte - nicht nur ist Ceviche eine Mischung aus Zutaten aus dem Meer und dem Land, sondern auch eine Mischung aus Inka, Spanisch und Japanischen Kulturen. Und wenn du Ceviche zubereite, mischst du nicht nur Zutaten, sondern bringst auch all diese Welten in eine Schüssel. Präsentieren, der Pate der Ceviche-Familie - der Ceviche Classico. Ceviche ist die Kunst des perfekten Gleichgewichts zwischen Säure, Schärfe und Frische, die der Natur eine Hommage verleiht.

Beginnen Sie mit einem frischen weißen Fisch und würzen Sie mit Salz. Für die Säure Limettensaft hinzufügen. Für die Schärfe verwenden Sie Jalapeño und Habanero Peperoni. Für einen knusprigen Kontrast fügen Sie Zwiebeln und geröstetes cancha Mais (wenn vorhanden) hinzu. Und für einen Hauch von süß, mischen Sie Süßkartoffelwürfel. Mit ein paar Korianderblättchen für Farbe und Aroma garnieren, und Sie sind bereit, das perfekte Gericht für den Sommer und Perus Hommage an die Natur zu genießen.

ZUTATEN

1200 gr Seezunge, gereinigt und entgrätet
2 Teelöffel Salz
2 Knoblauchzehen
2 Teelöffel gehackter Jalapeño-Pfeffer
12 dünne Scheiben fein geschnittener Habanero
4 kleine rote Zwiebel
3 San Marzano Tomaten
Limettensaft von etwa 8 Limetten
5 kleinere, runde gekochte Süßkartoffel, fein gewürfelt
Olivenöl, Essig, Korianderblätter



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

ZUBEREITUNG

Zusätzlich zu den oben genannten Zutaten benötigen Sie eine nicht reaktive Auflaufform (kein Metall) und Gabel oder Löffel, um die Zutaten zu mischen, eine kleine Schüssel zum Waschen der Zwiebel, ein Einmachglas für den Limettensaft, ein scharfes Messer und ein Schneidebrett, und ein kleiner Teller oder Schüssel, um das Ceviche anzurichten.

Halbieren Sie die Jalapeño- und Habaneropfeffer, entwässern und entkernen

Hacke den Jalapeño und schneide den Habanero in feine Streifen.

Schneide die rote Zwiebel in feine Streifen, in eine kleine Schüssel geben und mit kaltem fließendem Wasser dreimal abspülen

Schneiden Sie die Limetten und drücken Sie den Limettensaft in ein Einmachglas

Die Jalapeño- und Habaneropfeffer zum Limettensaft im Einmachglas geben, mit der Gabel umrühren und ruhen lassen.

Waschen Sie den Fisch, Trockentupfen, ev. Gräten entfernen. Schneiden Sie den Fisch in kleine Quadrate, etwa 2cm grosse Stücke. Fisch in eine flache Auflaufform geben, mit Salz würzen und mit der Gabel vermischen. Den Limettensaft mit den scharfen Paprikaschoten über den Fisch gießen, damit er gleichmässig bedeckt ist. 15 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die gekochten Süßkartoffeln klein würfeln, Knoblauch fein schneiden, Tomate fein würfeln.

Fügen Sie die rote Zwiebel, gewürfelte Süßkartoffel, Tomaten und Knoblauch hinzu. Abschmecken und verfeinern mit wenig Olivenöl. Anrichten auf kleinen Tellern und mit Koriander garnieren.

FUNKTION GARPROZESS

Die peruanische Küche ist im Trend. Und von dort stammt Ceviche, gilt gar als Nationalgericht. Der Begriff Ceviche steht nicht für ein einziges Gericht, sondern allgemein für die **Zubereitungsart von rohem Fisch, der durch die Zugabe von Säure gegart wird** – ohne erhitzt zu werden.

Mit Hilfe von Zitrusfrüchten (Limonen/Zitronen) kommt es zu einer sogenannten **Denaturierung des Eiweisses**. Ein Vorgang, bei dem sich die Struktur der Proteine im Fisch verändern und das Fleisch weiss wird.



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Chupe de Camarones (8 Portionen)



Chupe de Camarones ist die Königin der Suppen, eine scharfe Shrimp Chowder aus Arequipa in der Sierra von Peru. Diese Suppe ist dort so beliebt, dass Sie den Tag der Woche durch die Vielfalt der Chupe erzählen können, die in lokalen Restaurants serviert wird. Aber Chupe de Camarones hat auch erotische Ursprünge, die auf die Inkas zurückgehen, und hier ist, was Sie brauchen, um dieses Inka-Aphrodisiakum zu Hause zu machen.

Der Schlüssel zu einem guten Chupe ist, einen würzigen Aji Amarillo Sofrito zu machen, indem er einen würzigen Meeresfrüchtespeicher verwendet und darauf achtet, die Garnelen nicht zu überkochen. Zuerst die Zwiebel, Tomate und Aji Amarillo Sofrito kochen. Als nächstes die Garnelen im Sofrito kochen und beiseite stellen. Dann das Gemüse in der Fischbrühe köcheln lassen. Zum Schluss die Garnelen zurückgeben und die Suppe fertig stellen. Serviere es und warte auf diesen alten Inka-Aphrodisiakum.

ZUTATEN für Suppe

16 Garnelen, Schale auf, ohne Darm (in unserem Falle Black Tiger Shrimps TK)

2-4 Esslöffel Olivenöl

2 Teelöffel Knoblauchpaste (oder frischer Knoblauch)

1-2 Teelöffel Aji Amarillo Paste

2 rote Zwiebeln, gewürfelt

2 San Marzano Tomaten

1 Teelöffel Salz

1 Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel

1 Teelöffel trockener Oregano

Hummerpaste oder alternativ Fischfond

1 Zweig Minze

Fredy & Schefi / 30.08.18 / Seite 1



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

ZUTATEN FÜR GEMÜSE

2 gelbe Kartoffel, geschält und in feine Würfel geschnitten,
1 Tasse Butternut Kürbis, geschält und fein gewürfelt,
1 Büche gelber Mais,
1 Büchse Limabohnen oder normale Büchsenbohnen

ZUTATEN für das Garnieren

1/4 Tasse Vollrahm
Queso Fresco (Reibkäse, ev. Manchego)
optional gehackter Kohl
Koriander
Pfefferminze
1 Baguettebrot, getoastet mit Knoblauch abgerieben

VORBEREITUNG

Das Öl in einem großen Topf bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen, den Knoblauch, Aji Amarillo, rote Zwiebeln hinzufügen und sautieren, bis die Zwiebeln glasig sind.

Fügen Sie die Tomaten, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Oregano hinzu und setzen Sie den Garprozess für ein paar Minuten fort.

Fügen Sie die Garnelen hinzu und kochen Sie bedeckt bis zum Ende, ungefähr 2 Minuten jede Seite

Garnelen entfernen und beiseite stellen.

Fügen Sie den Hummerfond oder alternativ den Fischfond und einen großen Zweig Minze hinzu.

Fein gewürfelte Kartoffeln dazugeben und 5 Minuten köcheln lassen.

Gewürfelter Butternusskürbis dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis Kürbis und Kartoffeln durch sind

Die Garnelen in den Topf geben, den Mais und die gekochten Limabohnen hinzufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Hitze ausschalten, Rahm hinzufügen und servieren.

Garnieren Sie jede Schüssel mit gehacktem Kohl, Minze und Koriander

Optional, queso Fresco (Reibkäse) über die Garnelen

Knoblauchzehe auf dem getoasteten und mit Olivenöl beträufeltem Baguettebrot reiben und servieren.

ANMERKUNGEN

Traditionell wird diese Suppe mit Favabohnen gemacht, Für den Fischbestand verwendete ich 5 Tassen Wasser und 4 Teelöffel besser als Bouillon Hummer Basis Paste. In Peru wird Chupe mit großen Flussgarnelen hergestellt, aber Meeresgarnelen funktionieren. Shell on Shrimps verleiht der Präsentation Farbe, aber Sie können auch geschälte und Garnelen ohne Schale verwenden. Minze wird anstelle von Huacatay, der intensiven schwarzen Minze von Peru, und Büchsen Mais wird verwendet, wenn Maiskolben nicht in der Saison ist.



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Lomo Saltado (Rezept für 8 Personen)



Lomo Saltado ist eines der wichtigsten Gerichte in der Geschichte der peruanischen Küche - es ist das erste Mal, dass Zutaten aus China wie Ingwer und Sojasauce mit peruanischem Aji Amarillo Peperoni gemischt werden, und die Fusion ist ein wahrhaft pikantes und scharfes Chifa-Gericht. Obwohl es viele Variationen von Lomo Saltado gibt, sind die Hauptbestandteile Rindfleisch, rote Zwiebeln, Tomaten und Pommes frites. Der eigentliche Schlüssel zu diesem Gericht ist jedoch die Würze - neben Salz, Knoblauch und Ingwer bereite ich eine Sauce mit Sojasauce, Weißweinessig, Austernsauce und Aji Amarillo vor. Das Rezept stammt von meiner Mutter, aber die Zugabe der Austernsoße wurde von Gaston Acurios Version von Lomo Saltado in La Mar inspiriert.

ZUTATEN FÜR DIE STIR-FRY

- 1.2 kg Rindfleisch (Filet oder **Huft**)
- 1 Esslöffel Rapsöl
- 3 rote Zwiebeln
- 4 Tomaten (San Marzano)
- 4 Knoblauchzehen
- 4 kleine Stück Ingwer
- 2 Beutel mit gefrorenen Pommes Frites (2 x 500gr)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- Salz nach Geschmack
- Koriander zum Garnieren
- 2 Limetten



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

ZUTATEN FÜR DIE SAUCE

4 Esslöffel Sojasauce
1-2 Teelöffel Aji Amarillo Paste
ca. 4 Teelöffel Weißweinessig
4 Teelöffel Oyster Sauce

BEILAGE

ca. 750 gr Reis

VORBEREITUNG

Zusätzlich zu den oben genannten Zutaten benötigen Sie eine grosse Pfanne zum Anbraten und eine Schüssel zum Mischen der Sauce.

Heizen Sie den Ofen vor und folgen Sie den Anweisungen, um die Pommes frites zu backen, normalerweise bei 200° Grad für 30 Minuten. Sie können mit dem Rüsten der Zutaten fortfahren, während die Pommes im Ofen sind, aber warten Sie, bis sie fertig sind, bevor Sie das Rindfleisch anbraten.

Den Knoblauch und den Ingwer zerkleinern. Den Koriander hacken und die grüne Zwiebel in Ringe schneiden. Die Tomate in sechs Stücke schneiden (ev. blanchieren). Die rote Zwiebel schälen, halbieren und jede Hälfte vierteln und Zwiebelscheiben in blattähnliche Scheiben schneiden. Die Limette halbieren.

In einer kleinen Schüssel bereiten Sie die Soße vor, indem Sie Sojasoße, Essig, aji Amarillo und Oyster Sauce zusammen mischen (**8-tung nicht zuviel Essig**).

Schneiden Sie das Rindfleisch in mittelgroße Streifen. Wenn die Pommes frites fertig sind, aus dem Ofen nehmen. Rapsöl in der Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Die Rinderstreifen mit Salz würzen und das Rindfleisch in der Pfanne etwa 30 Sekunden lang auf beiden Seiten **scharf** anbraten. Fügen Sie den Knoblauch und den Ingwer hinzu und braten Sie ungefähr weitere 30 Sekunden. **Fleisch herausnehmen!**

Dann fügen Sie die roten Zwiebeln und Tomaten hinzu, braten Sie ungefähr 60 Sekunden an. Dann fügen die vorbereitete Soße und die Frühlingszwiebeln hinzu, braten Sie ungefähr weitere 30 Sekunden.

Danach fügen Sie das Fleisch und die Pommes dazu. Am Schluss den gehacktem Koriander beifügen und braten Sie etwa 30 Sekunden weiter.

Sofort servieren und den Saft einer halben Limette über das Gericht geben.

Die Kunst liegt darin, dass die Pommes leicht Sauce eingezogen haben, aber nicht lampig werden, und die Tomaten und Frühlingszwiebeln noch knackig sind.

Reis:

Peruaner bereiten ihren Reis folgendermassen zu: Sie geben zuerst einen Teelöffel Olivenöl in eine Pfanne, danach rösten sie ihn mit gepresstem Knoblauch während 2-3 Minuten, erst danach kommt wie das Wasser und das Salz in die Pfanne.



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Pie de Limón (1 Kuchen)



Der Pie de Limón ist das perfekte Dessert nach herzhaften Speisen oder als Kuchen zu einem aromatischen Kaffee. Dieser peruanische Kuchen passt perfekt in den Sommer aber er ist so lecker, dass er ganzjährig seine Daseinsberechtigung hat, auch über die Weihnachtsfeiertage!

Der **Pie de Limón** ist ein **Zitronenkuchen aus Peru**, der in der Regel mit Limetten (in Peru *Limónes* genannt) zubereitet wird. Es macht jedoch keinen großen Unterschied, ob du Zitronen oder Limetten nimmst. In Peru findest du meist nur die Limette und deswegen trägt dieser Kuchen wörtlich übersetzt auch den Namen „Limettenkuchen“.

ZUTATEN

150g Butterkekse (Petite Beurre)

60g Butter

eventuell einen Spritzer Milch

ca. 120ml Zitronensaft (das waren bei mir zweieinhalb Zitronen) oder alternativ etwa 90ml Limettensaft (das entspräche ca. drei Limetten)

3 Eier

1 Dose (400g) gesüßte Kondensmilch („Milchmädchen“)

1 Esslöffel Zucker



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

ZUBEREITUNG

Zunächst zerbröseln Sie die Butterkekse. Am besten geht das, wenn man sie in einen Gefrierbeutel packt, diesen ordentlich schließt und ein paar Mal mit der Küchenrolle darüber rollt. Die Brösel werden mit der geschmolzenen Butter vermischt, so dass ein krümeliger Teig daraus wird. Ist er noch zu krümelig, können Sie ihm einen Spritzer Milch dazu geben. Nun eine Backform (Springform ca. 26 cm) einfetten und den Krümelteig auf dem Boden festdrücken. Der Teig wird nun bei 175 Grad Umluft eine Viertelstunde gebacken.

Die Zitronen oder Limetten auspressen und **die Eier trennen**. Die Eigelbe werden mit dem Saft und der Kondensmilch verrührt. (Es ist wirklich wichtig, dass Sie gezuckerte Kondensmilch verwenden, alles andere wird nicht klappen. Aber glücklicherweise findet man „Milchmädchen“ eigentlich in jedem größeren Supermarkt.) Halten Sie beim Saft einen Esslöffel zurück, der noch gebraucht! Die Masse dann auf dem fertig gebackenen Teig verteilen.

Die Eiweiße werden nun mit dem Zucker und dem einen Esslöffel Saft steif geschlagen. Manchmal kann es sein, dass die Eiweiße durch die Zitrone bzw. Limette nicht ganz steif werden. Ich habe es deshalb so gemacht, dass ich erst mal einen halben Esslöffel verwendet habe und die andere Hälfte dann erst dazugegeben habe, als das Eiweiß langsam steif wurde.

Nun das Eiweiß auf dem Kuchen verteilen. Mit einem Löffel oberflächlich „einstechen“ (Vorsicht, nicht in die Saft-Milch-Masse pieksen!) und kleine Spitzen nach oben ziehen. Das Ganze wird nun noch einmal 15 Minuten bei 150 Grad Umluft gebacken. Sind Sie vorbei, muss der Kuchen noch fünf Minuten im ausgeschalteten Backofen warten, dann können Sie ihn rausholen. Der Pie de limón schmeckt immer, aber besonders gut, wenn er gerade noch warm ist. Guten Appetit!

