

Sylvie Da Silva

LISSABON

– *Das Kochbuch* –

AUTHENTISCHE REZEPTE AUS
PORTUGALS HAUPTSTADT

FOTOS VON
Virginie Garnier

STYLING VON
Audrey Cosson

südwest



Für meinen Mann Arnaud,
meine Söhne Antoine und Gil,
meine Eltern Violette und Adelino
und für alle Portugiesen
auf der ganzen Welt.

DIE PORTUGIESISCHE KÜCHE

Die portugiesische Küche ist innerhalb von Europa eher eine Randerscheinung, vergleichbar mit der geografischen Lage des Landes. Die überaus einladende und interessante Küche ist nicht sehr bekannt und wird leider oftmals verkannt.

Portugal liegt am westlichen Rand Europas und wird vor allem durch das Meer geprägt. So bestimmen auch Fisch und Meeresfrüchte die gastronomische Tradition eines Landes, das im Zeitalter der großen Entdeckungen zu den mächtigen Ländern zählte. Trotz weltweiten Handels und internationalen Warenaustauschs ist die portugiesische Küche ihren Ursprüngen treu geblieben. Nur einige wenige Gewürze wie Koriander, Piri-Piri oder Zimt haben sich in dieser einfachen und rustikalen Küche etabliert und sind Zeugen der glorreichen Vergangenheit einer Seefahrernation.

Als Band zwischen Atlantik und Kontinent hat Portugal auch im Landesinneren eine typische Küche zu bieten, auf die man zu Recht stolz ist. Nahrhafte Gerichte mit Schweine-, Rind- oder Hammelfleisch bilden neben Wildspezialitäten die Grundlagen einer ländlich-rustikalen Tradition.

Wer sich gern kulinarisch überraschen und verführen lässt, liegt bei der portugie-

sischen Küche genau richtig. Denn sie besteht nicht nur aus Fettgebackenem oder Klippfisch, im Gegenteil, sie ist zugleich vertraut und neu, offen und überraschend, einfach und großzügig – eine Küche, die durch Aromen hochwertiger Zutaten sowie durch eine exzellente Zubereitung begeistert.

Die große Auswahl an frischem Fisch und Meeresfrüchten, die Tradition hausgemachter Suppen, der ganz besondere Duft von Grillhähnchen, die herrlichen *Pastéis de nata* in den Auslagen der Geschäfte – all dies und noch vieles mehr sind die kulinarischen Hinweise darauf, dass man sich im Land der Lusitaner befindet und nirgendwo anders.

Portugiesen essen gerne. Die Mahlzeiten sind Mittelpunkt des täglichen Lebens, und dazu findet sich immer eine Gelegenheit, sei es am Tresen einer Bar, um einen festlich gedeckten Tisch oder bei religiösen Festen mit besonderem Gebäck. Lebensmittel werden von jedem und durch alle sozialen Schichten hinweg mit Respekt behandelt und das Essen trägt zu den kleinen Glücksmomenten im Leben bei.

Mit der Erkundung der portugiesischen Küche begibt man sich auf eine kulinarische Reise voller einfacher Hochgenüsse.



LISSABON ALS KULINARISCHE HAUPTSTADT

Die portugiesische Metropole hat sich innerhalb weniger Jahre zum europäischen Topreiseziel entwickelt. Die Stadt auf den sieben Hügeln in der Bucht des Tejo begeistert Reisende stets aufs Neue mit ihrem gemütlichen Charme. In Lissabon, das lange Zeit in einer Art Dornröschenschlaf lag, hat sich in den letzten Jahren eine dynamische Szene aus jungen Kreativen in den Bereichen Design, Mode und Street Art herausgebildet. Die alten Docks wurden durch moderne Architektur aufgewertet und haben sich mit einer jungen, trendigen Gastro- und Musikszene zu einem angesagten Ausgehviertel herausgeputzt.

Diese kreative Energie sorgt für neuen, frischen Wind in der Stadt. Dabei wurde aber die enge Verbindung zur Tradition bewahrt, sodass die Stadt eine ganz eigene Besonderheit und Dynamik bekommen hat.

Diesem Trend folgt auch die Küche Lissabons, die einerseits für das ganze Land steht und andererseits ganz eigene regionale Spezialitäten aufweist. Auch Einflüsse aus ehemaligen Kolonien sind vorhanden und gepaart mit Lebensmitteln aus anderen südeuropäischen Ländern wie Rucola, Cocktailtomaten, Feta oder Tapenade hat sich eine echte Fusionsküche entwickelt. Zu den neuen Trends zählen auch Gerichte mit Produkten aus heimischem und Bio-Anbau.

Portugals Hauptstadt bietet eine große Auswahl an Restaurants in allen Preis-

klassen. Die Stadt quillt geradezu über vor Lokalen, die auch für soziale Verbindungen sorgen. Man kann sich kaum entscheiden zwischen den *Caracois* (gelben Schnecken) im Stadtteil Baixa; einer *Feijoada* im gemütlichen Dunkel einer alten Taverne; den Gesprächen über das nächste Spiel von Benfica bei ein paar Hühnchen-*Empadas* am Tresen; modern interpretierten Sardinenkroketten an der Ecke des Ribeira-Marktes; einem gegrillten Klippfisch auf der Esplanade am Tejo oder einer Fahrt nach Belém mit der berühmten Straßenbahn *Electrico*, um *Pastéis de nata* mit einem starken Kaffee, *uma bica*, zu probieren.

Zweifelsohne vermittelt eine kulinarische Erkundung der Stadt Fernando Pessoa's – ob sie nun durch einfache Tavernen oder Spitzenrestaurants führt – ein poetisches, authentisches Bild der portugiesischen Kultur. Denn Lissabon verführt durch seine Lebenskunst und seinen Facettenreichtum. Voller Energie und wohlschmeckend – so präsentiert sich die Stadt der *Alfacinhas**.

**Alfacinhas*: So werden die Einwohner Lissabons auch genannt, was so viel wie „kleine Salatherzen“ bedeutet und auf die Gemüsegärten am Rande der Stadt zurückgeht.

Zum Hören: Carlos do Carmo,
Um homem na cidade, 2004

INHALT

Der Lissabonner Vorratsschrank	9
Kleine Happen.....	13

KLEINE HAPPEN

Brötchen mit Chorizo nach meiner Mutter Violeta	16
Klippfischkroketten	19
Oktopussalat	21
Teigtaschen mit Garnelen	22
A Lata – Konserven	25
Sandwich mit mariniertem Schweinefleisch (Portugiesischer Hamburger)	27
Kichererbsensalat mit Thunfisch	28
Sardinenkroketten	31
Hühnerbrühe mit Minze	33
Kohlsuppe	34
Steinsuppe	35
Alheira-Empadas mit Spinat auf meine Art.....	37

KÜCHE DER KÜSTE

Klippfisch – Geschichte eines besonderen Fisches	41
Auswahl und Zubereitung.....	43
Klippfisch-Kartoffel-Auflauf	44
Klippfischsuppe mit Koriander auf meine Art.....	47
Klippfisch-Auflauf mit Béchamelsauce	48
Klippfisch mit Ei.....	51
Buntes Gemüse mit Klippfisch	52
Gegrillter Klippfisch mit Migas	55
Klippfisch mit Kartoffeln und Paprika	56
Super Sardine	59
Gegrillte Sardinen	61
Marinierte Sardinen.....	62
Muschelpfanne.....	64
Panierter Kabeljau	67
Gebatener Stöcker.....	69
Gebatener Aal.....	69
Fischsuppe.....	70
Meeresfrüchtereis.....	72
Fußball	74
Fado	75

LANDKÜCHE

Die portugiesische Diaspora	81
Schweinefleisch à la Alentejana	83
Grillhähnchen nach Art meines Vaters	84
Hähnchen na púcara	87
Kalbfleisch nach Lissabonner Art	88
Rindfleisch mit Gemüse	91
Steak mit Spiegelei	92
Lammragout	94
Geflügelragout mit Piri-Piri	97
Fleischtopf von Tia Lêta	98

BEILAGEN

Migas	101
Reis mit Kohl	104
Reis mit Chorizo	104
Reis mit Erbsen	105
Tomatenreis	106
Faustschlag-Kartoffeln	109
Pommes frites	110
Salzkartoffeln	110
Ofenkartoffeln (Schmorkartoffeln)	111
Kartoffelpüree	111
Dicke Bohnen mit Koriander	113

Fátima	117
--------------	-----

DESSERTS & BACKWAREN

Pastéis de nata	121
Cremetörtchen	123
Baiser mit Karamell	124
Kamelspucke	127
Weihnachtsträume	128
Karamellflan	131
Schokoladensalami	132
Orangenrolle	135
Biskuitkuchen	136
Quittenbrot	139

Meine Adressen in Lissabon	140
Register	142
Impressum	144



DER LISSABONNER VORRATSSCHRANK



OLIVENÖL

Eine der wichtigsten Zutaten der portugiesischen Küche. Natives Olivenöl extra AOP zeichnet sich durch einen fruchtigen Geschmack mit dezenten Bitternoten, eine dickflüssige Textur und eine gelbgrüne Farbe aus. Es wird zum Kochen, für Salate oder Kartoffeln verwendet, die als Beilage zu gegrilltem Fisch serviert werden, oder zum Beträufeln von Bauernbrot zum Aperitif.

WEISSWEINESSIG

Essig ist neben Olivenöl, Salz und Pfeffer die Grundzutat für einfache Salatsaucen und wird auch für Sardinen-Escabeche eingesetzt.

KNOBLAUCH, ZWIEBEL UND LORBEER

Dieses Dreiergespann wird für alle Saucen, Marinaden oder Würzmischungen verwendet. Knoblauch wird in feine Scheiben geschnitten, Zwiebel fein gehackt und Lorbeer im Ganzen oder grob zerdrückt verwendet. Unerlässlich für Grillhähnchen oder Schweinefleisch mit Muscheln.

PIRI-PIRI

Aus Brasilien und Angola von den Portugiesen eingeführte kleine rote Chili, die in Fleischmarinaden Verwendung findet.

MILDE CHILI ODER COLORAO

Eine im Gegensatz zu Piri-Piri milde Chilisorte, die hauptsächlich zur

geschmacklichen Verfeinerung und zum Einfärben von Fleisch eingesetzt wird, zum Beispiel für Kalbfleisch auf Lissabonner Art oder Hühnchen *na pucára*.

KORIANDER

Frisches Korianderkraut wird gehackt oder in Blattform zum Aromatisieren und Garnieren von Fischgerichten, Fleischgerichten wie Lammragouts, Suppen, Fischfonds und Salaten verwendet.

ZIMT

Eines der wenigen Gewürze, das in den Frachträumen der Karaveln von Sri Lanka nach Portugal transportiert wurde und sich in der portugiesischen Küche etabliert hat. Gemahlener Zimt wird gerne und in größeren Mengen für viele Feinbackwaren und Süßspeisen wie Krapfen und Kuchen aller Art, Flan oder Milchreis verwendet; auch die berühmten *Pastéis de nata* werden mit Zimtpulver bestäubt.

AROMATISIERTER SENF

Das von Engländern erfundene Würzmittel besteht aus einer feinen Mischung aus elf Gewürzen und Essig, dessen Geschmack an Pickles erinnert. Man sieht es in kleinen gelben Tiegeln in jeder Taverne oder Bar auf dem Tisch oder Tresen. Es wird zum berühmten Sandwich mit mariniertem Fleisch, dem *Bifana*, gereicht. Alternativ kann mittelscharfer Senf verwendet werden.

PICKLES

Eine weitere englische Hinterlassenschaft. In Essig eingelegtes Gemüse, das als Beilage oder Garnierung zu Gerichten wie gegrilltem Klippfisch oder frittiertem Stöcker gereicht wird.

A LATA ODER FISCHKONSERVEN

Sardinen, Thunfisch oder Tintenfischkonserven sind in der Kneipenküche verbreitet und werden als *Petiscos*, kleine Häppchen, zum Bier gereicht, aber auch gern als improvisiertes Essen zu Hause.

CHORIZO

Diese geräucherte grobe Schweinefleischwurst ist in der portugiesischen Küche allgegenwärtig und sollte nicht mit der spanischen Verwandten Chorizo verwechselt werden. Chorizo gibt es in allen Metzgereien, Supermärkten oder Feinkostgeschäften. Sie wird gerne flambiert zum Aperitif, in Reisgerichten, in Suppen oder in dem berühmten Eintopfgericht *Feijoada* serviert.

NEGRITO, MORCELA, FARINHEIRA

Wie die Chorizo gehören diese Würstchen zur Familie der *Enchidos*, den „Gefüllten“. Man verwendet sie in Suppen oder typischen Wintergerichten. Oft werden sie aber auch gegrillt oder als *Petiscos* zu einem Getränk serviert.

Negrito ist eine Blutwurst, die aus magerem Fleisch hergestellt und mit Kreuzkümmel aromatisiert wird. *rce-*



la ist eine Blutwurst mit Reis und dezentem Nelkenaroma.

Farinheira ist eine geräucherte Wurst aus Schweinespeck oder -bauch, der mit Weizenmehl, Gewürzen und Weißwein gemischt und in Naturdärme gefüllt wird.

REIS

Die bekannteste Reismarke ist Ceifeira, die in der Region Alentejo angebaut wird. Der Rundkornreis ist verwandt mit Paella-Reis und bestens geeignet für Risottos.

BOHNEN, KICHERERBSEN

In der portugiesischen Küche werden verschiedene Arten von Hülsenfrüchten verwendet, insbesondere Kichererbsen und diverse Bohnensorten wie die Schwarz- augenbohne, die als Salat mit Petersilie und Thunfisch oder Klippfisch oder warm in Suppen und Fischgerichten serviert wird.

NUDELN

Abgesehen von Spaghetti essen Portugiesen Nudeln eigentlich nur in Form von Fadennudeln oder kleinen kugelförmigen Nudeln, die als Suppeneinlage verwendet werden.

SEMMELEBRÖSEL

Semmelbrösel, ob selbst hergestellt oder gekauft, werden in der

portugiesischen Küche häufig zum Panieren von Fischkroketten oder anderen Zubereitungen verwendet, die in heißem Fett frittiert werden.

BIER

Die Portugiesen wissen ein erfrischendes, leichtes Bier zu schätzen. Im Wesentlichen wird der Markt von zwei Marken bestimmt: Sagres und Super Bock. Sie werden frisch gezapft oder aus der Flasche in großen gekühlten Gläsern serviert. Besonders beliebt ist ein frisches Bier, das zusammen mit ein paar *Petiscos* am Tresen eingenommen wird.

VINHO VERDE

Der „grüne Wein“ ist auch international sehr bekannt. Dieser junge Weißwein hat noch eine leichte Perlung und leichte Zitrusnoten. Er passt sehr gut zu Fisch und eignet sich auch als Aperitif. Er sollte gekühlt serviert werden.

PORTWEIN

Als Alternative zu den überbeurteilten Weinen aus dem Bordeaux entdeckten die Engländer gegen Ende des 17. Jahrhunderts die Weine aus dem Tal des Douro. Für den langen Transport nach Großbritannien und um den Wein trinken und lagerfähig zu machen, wurde er mit hochprozentigem Alkohol versetzt, der die Gärung unterband. Daraus

entwickelte sich mit den Jahren die international anerkannte Süßweinspezialität.

Man unterscheidet im Wesentlichen vier Portweintypen: Tawny, der drei bis sechs Jahre reift; Ruby, junger Portwein mit maximal zwei Jahren Fassreifung; White Port, aus weißen Trauben hergestellter Port; Vintage Port, der nur aus überdurchschnittlich guten Jahrgängen aus besten Lagen hergestellt wird.

Roter Portwein wird überwiegend zum Abschluss eines Essens als Dessertwein getrunken. Weißer Portwein wird gekühlt als Aperitif mit Aufschnitt oder Käse serviert.

KAFFEE

Portugiesischer Kaffee, oft von den Azoren stammend, ist vergleichbar mit italienischem Espresso und von ausgezeichneter Qualität. Die Portugiesen sind leidenschaftliche Kaffeetrinker und widmen dem Heißgetränk viel Aufmerksamkeit. Meist wird ein Kaffee schnell am Tresen in einer Bar und selten zu Hause eingenommen. Er ist sehr stark und in zwei Schlucken getrunken. Kaffee wird mit *uma bica* bestellt. Dieser Begriff wurde im berühmten Café A Brasileira geprägt, wo auf Beschwerden der Gäste, der Kaffee sei zu bitter, einfach erwidert wurde: „*Bebe isto com açúcar!*“ („Trink dies mit Zucker!“). Daraus entstand das Akronym „bica“.







KLEINE HAPPEN

In einer Bar am Tresen zu essen, *no Balcão* („auf dem Balkon“), wie die Portugiesen sagen, ist eine überaus interessante Art, die Küche des Landes zu erkunden. Dabei handelt es sich eher um eine städtische als um eine ländliche Tradition, die aber tagaus, tagein und ohne soziale Unterschiede gepflegt wird. So sieht man in der portugiesischen Hauptstadt zur Mittagspause nicht selten den Arbeiter von der Baustelle und den Beamten im Anzug einträchtig nebeneinander das Gericht des Tages essen und die *Bola*, die wichtigste Tageszeitung in Portugal, lesen.

Viele Bars und Snackrestaurants bieten *Petiscos* an, frisch zubereitete kalte oder warme kleine Speisen, die im Handumdrehen serviert werden können. Ob entspannt oder in Eile, allein oder in Gesellschaft – *Petiscos* sind eine überzeugende Art, schnell eine kleine Mahlzeit einzunehmen.

In Lissabon hat sich eine neue Snackbar-Küche entwickelt, die diese Gerichte moderner und mit internationalen Einflüssen interpretiert, ohne die altbewährten Klassiker der *Petiscos*-Küche zu vernachlässigen.

Eine portugiesische Mahlzeit besteht häufig aus einer *Sopa de legumes* (Gemüsesuppe) als Vorspeise, gefolgt von einer Auswahl an Kroketten wie *Pasteis de bacalhau* (Klippfischkroketten), *Rissois* (Teigtaschen mit Garnelen) oder *Empadas de galinha* (Hühnchen-Empadas), eine Lissabonner Spezialität, *Pão com chouriço* (Brot mit Chorizo) oder einem Sandwich

wie *O misto* (Schinken, Käse) oder *Bifana* (Sandwich mit mariniertem Schweinefleisch), dem berühmten portugiesischen Hamburger mit Senf. Zum Abschluss gibt es etwas Süßes: gern *Pastéis de nata* mit reichlich Zimt bestäubt und einen kleinen Kaffee, *uma bica*, dazu.

Der Trend geht aber zum Aperitif, eine eher neuere Entwicklung. Dafür werden Oliven, Lupinen- und Sonnenblumenkerne zu einem *Imperial*, einem frisch gezapften Bier in einem gekühlten Glas, gereicht. In raffinierteren, moderneren Varianten gibt es auch Sardinenpasten und eine Wurst- und Käseauswahl aus regionaler Herstellung, die eine neue Wertschätzung erlebt. Neben *Presunto* (rohem Schinken), der pur serviert wird, gibt es eine große Auswahl an handwerklich hergestellten Würsten, darunter die berühmte Chorizo, die mit Schnaps flambiert und mit *Broa* (Maisbrot) verzehrt wird.

Die wichtigsten Käsesorten sind Kuhmilchfrischkäse, der in Scheiben geschnitten und mit Olivenöl beträufelt wird, Schafskäse aus *Azeitão*, der nach Wunsch auch gereift und schon zerlaufend mit einem kleinen Löffel serviert wird, oder der köstliche Käse von den Azoren, *Queijo da Ilha*, aus Kuhmilch.

In Bars, in denen den ganzen Tag über Kleinigkeiten serviert werden, ist man nie allein. Sie sind geselliger Treffpunkt und ein triftiger Grund dafür, warum Fastfood in Portugal kaum eine Chance hat!

