Andengerichte aus Peru vom 24.06.2011

Scharfe Avocadocrème
Limonade
Quinoa-Salat nach Inka-Art
Rindergulasch
Süsskartoffelpurée
Cebiche
Süsse Delikatesse aus Hirse

Scharfe Avocadocrème

4-6 PORTIONEN

Zutaten

3 Chili
1 rote Peperoni
1/8 l weisser Essig
1 EL Zitronensaft
2 Avocados
3 hart gekochte Eier
2 fein gehackte Lauchzwiebeln
2 EL fein gehackter frischer Koriander

Zubereitung

Die Pfefferschoten halbieren, entkernen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Drei Tage in Essig einlegen.

Herausnehmen und mit Zitronensaft pürieren. Die Avocados schälen und fein hacken, die Eier ebenfalls fein hacken. Das Pfefferschotenpüree mit den übrigen Zutaten mischen und nochmals pürieren. Falls nötig, etwas Öl zugiessen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Salzcrackers zum Dippen bereit stellen.

Limonade

FÜR 8 PERSONEN

Zutaten

14 Limetten (am besten unbehandelt)
300 g Zucker
2 Vanilleschoten
20 Eiswürfel
2 Zweige Zitronenblätter

Zubereitung

13 Limetten heiß waschen, halbieren und auspressen. Die Spitzen der Hälften abschneiden und die Schalen im Mixer zerkleinern. In eine Schüssel geben, 300 ml Wasser und den ausgepressten Saft dazugeben und zugedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Den Zucker und die Vanilleschote mit 300 ml Wasser aufkochen und zehn Minuten unter Rühren weiterköcheln lassen. Der Sirup darf keinesfalls Farbe annehmen. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen und die Vanille entfernen.

Die Limettensaftmischung durch ein feines Sieb seihen und mit dem Sirup mischen. In Gläser füllen und Eiswürfel dazugeben. Restliche Limette in dünne Scheiben schneiden und auf die Getränke verteilen.

Rindergulasch

FÜR 4 PERSONEN

Zutaten

500 g Rindfleisch in Streifen geschnitten oder Rindergulasch
4 EL Olivenöl zum Braten
Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel nach Geschmack
1 TL Paprika edelsüß
1 TL Oregano
2 Zwiebeln, fein gewürfelt
2 Knoblauchzehen gepresst
1 grüne Aji -peruanische Chillischote- fein geschitten (ersatzweise kann man die handelsüblichen Chilis verwenden, hauptsache feurig Schaft)
1 rote Peperoni, fein gewürfelt
2 EL Rotweinessig
100 ml Rotwein
2 Tomaten, entkernt und in feine Würfel geschnitten
1 El Petersilie gehackt

Zubereitung

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Rindfleisch darin kurz anbraten. Salz, Pfeffer, Paprika und Oregano hinzufügen. Nach ca. 3 Min. das Fleisch aus der Pfanne herausnehmen und warm beiseite stellen. Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Chili mit Rotwein und dem Essig in die Pfanne hineingehen und einige Minuten köcheln lassen. Die geschnittenen Tomaten und Paprika zugeben, gut umrühren, danach die Fleischstücke erneut in die Pfanne geben und Petersilie unterrühren. Etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Tipp:
In Peru serviert man oft Reis, aber auch Pommes, oder Pommes aus Süßkartoffeln dazu!

Süsskartoffelpurée

FÜR 4 PERSONEN

Zutaten

700 g Süsskartoffeln
1 dl Milch
1 dl Rahm
Salz und Muskat

Zubereitung

Süsskartoffeln schälen und im Dampfkochtopf 15 Minuten kochen. Mit dem Schwingbesen den Rahm und die Milch unterrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Cebiche

FÜR 4 PERSONEN

Zutaten

500 gr Fisch
2 große Zwiebeln in feine Streifen geschnitten
3 frische Chilis, entkernt und lang geschnitten
10 Limetten, gepresst
2 Mais Kolben oder 300 g Zuckermais
2 Süßkartoffeln und/oder normale Kartoffeln
1 Blattsalat (Kopfsalat, Eisbergsalat oder Lollo Rosso/Bianco)
Salz und Pfeffer
Olivenöl

Zubereitung

Das ceviche, auch cebiche oder seviche geschrieben, ist in ganz Lateinamerika und der spanischsprachige Karibik populär. Roher Fisch- oder Meeresfrüchtestücke werden in einer Mischung aus Limettensaft, Öl und Gewürzen einige Minuten (meistens 30 Min.) mariniert. Dann schmeckt der Fisch auch nicht mehr wie roher Fisch.

Das beliebteste Cebiche wird mit corvina (Adlerfisch) zubereitet. Wenn Sie keinen Adlerfisch bekommen, können Sie selbstverständlich einen anderen Fisch verwenden. Er sollte aber weiß und festfleischig sein. Sehr gut eignet sich Rotbarsch, Viktoriabarsch, Heilbutt, Seezunge oder Seeteufel. Für ein Cebiche muss der Fisch absolut frisch sein. Wenn Sie dennoch auf Tiefkühlprodukte zugreifen möchten, tauen Sie das Fischfilet über Nacht im Kühlschrank auf, und schneiden Sie es noch halbgefrorenen in Stücke. Die frischen oder halbgefrorenen Fischstücke werden nun für ca. 30 min. in die Marinade aus dem Saft der 10 Limetten eingelegt. Wenn der Fisch durch den Limettensaft weiß ist, können Sie die anderen Zutaten wie Zwiebeln, Chilis, Salz und Pfeffer zufügen. Cebiches können auch mit vielen anderen Meeresfruchten wie Schrimps, Langusten, Muscheln und Austern zubereitet werden. (Nicht bei Rice and Spice mit Mirjam und Lukas!). In Peru reicht man zu jeder Cebiche "Canchita", eine Art Popkorn, bei dem das Maiskorn aber nicht aufplatzt, oder frisches Weißbrot. Als Beilage wird gekochte Süßkartoffeln gereicht. Ein kühles Bier schmeckt besonders gut zur Cebiche.

Quinoa-Salat nach Inka-Art

Für 4 Personen

Zutaten

200 g Quinoakörner
1 rote Peperoni
2 Zweige Selleriekraut
2 Karotten
2 EL Maisöl
250 g unreife Maiskörner oder aus der Dose
2 EL Senfkörner
2 EL Apfelessig
4 EL fein gehackte frische Korianderblätter
1 fein gehackte Lauchzwiebel
2 EL Olivenöl
2 Avocados

Zubereitung

Die Quinoakörner mehrmals gründlich waschen, bis das Wasser klar bleibt. In einem Topf mit heissem Wasser bei schwacher Hitze 15 Minuten kochen. Die Peperoni halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Das Selleriekraut fein hacken. Die Karotten in kleine Würfel schneiden.

In einer grossen Pfanne Maisöl erhitzen, Peperoni, Selleriekraut, Karotten und Maiskörner 6-8 Minuten dünsten – sie sollen knackig bleiben und nicht zerkochen. Abkühlen lassen.

In einer Pfanne ohne Fett die Senfkörner bei mittlerer Hitze 2 Minuten rösten, bis die Samen anfangen zu springen; dabei die Pfanne ab und zu rütteln. Abkühlen lassen und 10 Minuten in Essig einlegen.

Alle abgekühlten Zutaten in einer grossen Schüssel mischen. Koriander und Lauchzwiebel untermischen, nach Geschmack salzen und mit Olivenöl verfeinern. 15 Minuten durchziehen lassen.

Die Avocados in feine Scheiben schneiden und den Salat damit garnieren.

Süsse Delikatesse aus Hirse

4 PORTIONEN

Zutaten

250 g Hirse
etwas gemahlener Anis und Zimt
150 g brauner Zucker
1 EL Rosinen
1 EL Kokosraspel
1 EL geriebene Haselnüsse oder Mandeln
etwas Butter

Zubereitung

In einem geschlossenen Topf die Hirse mit etwas Anis, Zimt und einer Prise Salz in ½ l Wasser zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze etwa 25 Minuten garen.
In einem zweiten Topf ¼ l Wasser mit dem Zucker zum Kochen bringen. Rosinen, Kokosraspel und Nüsse zugeben, kurz aufkochen und unter ständigem Rühren einkochen, bis die Konsistenz flüssigem Honig gleicht.

Den Sirup zur Hirse geben und gut unterrühren. Bei schwacher Hitze und geschlossenem Topf weitere 5 Minuten ziehen lassen, dann vom Herd nehmen. Butterflöckchen auf der Hirse verteilen, die geschmolzene Butter unterrühren.

Das Dessert in eine grosse Form oder in kleine Schalen füllen und erkalten lassen.