

Die Küchen Südamerikas





Kartoffeln nach Huancaína-Art

Papas a la Huancaína

Papas a la Huancaína ist eine beliebte peruanische Vorspeise, die aus gekochten Kartoffeln besteht, die mit einer würzigen, cremigen Sauce übergossen werden. Diese Sauce wird hauptsächlich aus Ají Amarillo (einer gelben peruanischen Chili), Frischkäse, Kondensmilch, Olivenöl und salzigen Keksen hergestellt.

Das Gericht stammt ursprünglich aus der Stadt Huancayo in den Anden, daher der Name. Es wird kalt serviert und oft mit gekochten Eiern und schwarzen Oliven garniert.

Herkunft: Peru

Kategorie: Vorspeisen, Kartoffelgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 6 Portionen

8 Chilischote(n) gelb oder orange

125 g Feta

100 g Erdnüsse ungesalzen

125 ml Öl

1 Zwiebel(n)

1 Prise Pfeffer

125 ml Milch

6 Kartoffel(n)

3 Ei(er) hartgekocht

6 Oliven

12 Blätter Salat

2 Tomate(n)

Vorbereitung

Die Kartoffeln mit der Schale kochen, schälen und in Scheiben schneiden.

Während die Kartoffeln kochen, den Käse würfeln, die Zwiebel schälen und in Viertel schneiden, die Erdnüsse in einem Mörser sorgfältig zerstoßen.

Zubereitung

Die Chilischoten längs in Streifen schneiden und die Kerne entfernen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Chilies hinzugeben und kurz anbraten. Fetakäse, etwas Milch und Öl dazugeben und mit einem Rührstab pürieren, die Erdnüsse dazugeben, bis es eine nicht zu dickflüssige Creme ergibt. Die Soße sollte eine leicht cremige Konsistenz haben.

Ist die Soße zu flüssig, noch etwas Chilies oder mehr Erdnüsse dazugeben, ist sie zu dick, etwas Milch oder Öl dazu. Wenn die richtige Konsistenz der Sauce erreicht ist, dann die ganze Soße unter ständigem Rühren ca. 3 Minuten einkochen. Eventuell noch würzen. Die Sauce kann man auch kalt essen.

Die Tomate, Eier und Kartoffeln in Scheiben schneiden. Salatblätter waschen und auf den Tellern anrichten.

Pro Person einige Kartoffelscheiben auf den Salatblätter legen, mit reichlich Sauce übergießen und mit Tomaten- und Eierscheiben, sowie einigen schwarzen Oliven garnieren.



Frühstücksquinoa

Desayuno de Quinoa

Desayuno de Quinoa ist ein nahrhaftes Frühstück, das auf Quinoa basiert und in vielen verschiedenen Varianten zubereitet werden kann. Hier eine süß-würzige Variante durch die Zugabe von Zucker, Gewürznelken und Zimt.

Diese Rezepte sind nicht nur lecker, sondern auch reich an Proteinen, Ballaststoffen und wichtigen Nährstoffen.

Herkunft: Peru

Kategorie: Hauptspeisen, Getreide, Brotspeisen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 6 Portionen

150 g Quinoa

1 Liter Milch

1 EL Zucker

6 Gewürznelke(n)

1 Zimt

1 Prise Salz

Zubereitung

Quinoa waschen, abtropfen lassen, mit der Milch, Nelken, Zimtstange und Zucker zum kochen bringen. Bei geringer Hitze kochen lassen. Salz zugeben. Nelken und Zimtstange aus der Masse entfernen und mit einem Mixer ca. 2 Minuten gut durchmischen, es sollte flüssiger werden, nach Bedarf Milch hinzufügen. Zur Verfeinerung des Geschmacks kann man etwas Sahne unterheben. Warm servieren.



Gefüllte Kartoffeln

Papas rellenas

Papas Rellenas sind ein traditionelles peruanisches Gericht, das aus gefüllten und frittierten Kartoffeln besteht.

Papas Rellenas werden oft mit einer Zwiebel-Salsa oder Salsa Criolla serviert, die aus roten Zwiebeln, Limettensaft, Salz und Pfeffer besteht.

Herkunft: Peru

Kategorie: Hauptspeisen, Kartoffelgerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 6 Portionen

- 2 Kilogramm Kartoffel(n)
- 2 Zwiebel(n)
- 5 Zehen(n) Knoblauch
- 2 Ei(er) hartgekocht
- 3 Ei(er)
- 6 Oliven schwarz, ohne Stein
- 5 Karotte(n)
- 4 EL Tomatenmark
- 100 g Erbsen frisch
- 1 EL Rosinen
- 2 EL Öl für die Füllung
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 1 EL Kreuzkümmel
- 1 TL Oregano
- 150 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Öl zum Ausbacken



Gefüllte Kartoffeln

Vorbereitung

Die Kartoffeln schälen und in Salz kochen. Knoblauch und Zwiebeln schälen und hacken. Die Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden.

Die Füllung vorbereiten:

Zwei EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und Knoblauch kurz anbraten, das Fleisch dazugeben und unter Rühren andünsten. Tomatenmark, Erbsen, Rosinen und Möhren hinzufügen. Abschmecken mit Pfeffer, Salz, Kreuzkümmel und Oregano nach Geschmack. Die Gemüsebrühe nach Bedarf zugießen. Anbraten, bis es gut durchgebraten ist. Die hart gekochten Eier in Viertel schneiden. Bei den rohen Eiern das Eigelb und Eiweiß trennen.

Zubereitung

Die Kartoffeln noch warm mit einem Kartoffelstampfer fein pürieren und 3 Eigelb beifügen und gut mischen mit den Händen durchkneten. Eine Handvoll Kartoffelmasse flach formen, auf die

Mitte 1 bis 2 Ei Füllung, ein viertel Eier undOliven darauf geben und zumachen. Daraus werden Laibchen geformt. Die gefüllten Laibchen werden im Schnee Ei gewendet. Reichliches Öl erhitzen, die gefüllte Kartoffeln mit einer Schaumkelle hineingeben und goldbraun ausbacken. Bräunen sie zu schnell, die Temperatur etwas reduzieren. Die fertigen gefüllte Kartoffeln zum Abtropfen auf Küchenpapier legen und heißservieren.



Schweinefilet in Senfsauce **solomillo de cerdo a la mostaza**

Mit diesem Rezept für Schweinefilet mit Senf können Sie ganz einfach ein leichtes und schmackhaftes Partygericht zubereiten, das sich sehen lassen kann.

Herkunft: Südamerika

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

600 g Schweinefilet

1 EL Senf

1 Zwiebel(n)

1 Zweig(e) Petersilie

150 ml Milch

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

4 EL Olivenöl

Vorbereitung

Das Schweinefilet in 2 bis 3 cm dicke Medaillons schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Petersilie waschen, abtupfen und fein hacken.

Zubereitung

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons von beiden Seiten etwa 1 bis 2 Minuten scharf anbraten, dann herausnehmen und beiseite stellen. Sie werden später in der Sauce fertig gegart. Nun die Zwiebeln in die gleiche Pfanne geben und bei reduzierter Hitze glasig braten. Nun die Milch in die Pfanne geben und umrühren, damit sich die Milch mit den Zwiebeln und dem Fleischsaft verbinden kann. Den Senf dazugeben und ebenfalls verrühren, die Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Nun die Medaillons zurück in die Pfanne geben. Noch ein paar Minuten in der Sauce kochen lassen, damit sich die Aromen verbinden und das Fleisch den gewünschten Garpunkt erreicht. Herausnehmen und mit der Petersilie bestreut servieren.



Amaranth-Aprikose-Dessert

Postre de amaranto con durazno

Postre de Amaranto con Durazno ist ein köstliches und gesundes Dessert, das die Nährstoffe von Amaranth mit der Süße von Pfirsichen kombiniert.

Dieses Dessert ist nicht nur lecker, sondern auch reich an Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen, die aus dem Amaranth stammen.

Herkunft: Peru

Kategorie: Dessert, Getreide, Brotspeisen

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 6 Portionen

240 ml Milch

120 g Amaranth

50 ml Zitronensaft

2 EL Zucker

2 EL Haselnuss

200 ml Sahne

250 g Aprikose geschnitten und gewürfelt

1 Packung Vanillezucker

1 Prise Salz

Vorbereitung

Amaranth waschen, abtropfen lassen. Milch und Amaranth zum Kochen bringen. Bei geringer Hitze 20 Minuten kochen lassen. Salz dazugeben und ca. 10 Minuten quellen lassen.

Zubereitung

Amaranth mit Zitronensaft, Zucker und Vanillezucker abschmecken und unterkühlen lassen. Zuletzt die Haselnusskerne zum Amaranth geben.

Sahne steif schlagen und zusammen mit den Aprikosenwürfeln mit dem Amaranth unterrühren. Im Kühlschrank abkühlen lassen. Statt Sahne kann auch Quark verwendet werden.



Amarant Grundrezept

Receta basica de amaranto

Dies ist ein Grundrezept zur Zubereitung von Amaranth. Statt mit Wasser kann Amaranth auch mit Milch oder Gemüsebrühe gekocht werden.

Herkunft: Peru

Kategorie: Beilagen, Getreide, Brotspeisen

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 400 g

400 g Amaranth

800 ml Wasser

1 Prise Salz

Vorbereitung

Amaranth waschen unter fließendes Wasser, eventuell Steinchen auslesen.

Zubereitung

Amaranth und Wasser zusammen in einen Topf geben und aufkochen. Den Topf dann zudecken und ca. 20 Minuten auf kleiner Flamme weiter kochen lassen. Umrühren.



Maniokbrot oder Käsebrot

Chipá

Chipá ist ein einfach herzustellendes Käsebrot aus Maniok-, Maniok- oder Tapiokastärke, das vor allem in Paraguay, Ecuador, Argentinien und Brasilien verbreitet ist. Je nachdem, wo das Brot zubereitet wird, kann es auch als pan de yuca, pan de queso brasileño oder pão de queijo bezeichnet werden.

Die für dieses Rezept benötigte Maniok-, Maniok- oder Tapiokastärke ist in großen Supermärkten oder in Geschäften, die auf lateinamerikanische Produkte oder Nahrungsergänzungsmittel spezialisiert sind, leicht erhältlich, oft unter dem Namen Maniokstärke. Bitte beachten Sie, dass Maniokstärke nicht dasselbe ist wie Maniokmehl. Obwohl auch Maniokmehl für das Rezept verwendet werden kann, ist es üblich, Chipá mit Maniokstärke zuzubereiten.

Chipá ist für Zöliakiebetreffene geeignet, da es ein glutenfreies Brot ist.

Herkunft: Paraguay

Kategorie: Beilagen, Getreide, Brotspeisen

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 20 Stück

500 g Maniokstärke

100 ml Milch

2 Ei(er)

70 g Butter bei Raumtemperatur

1 Prise Salz

120 g Parmesan gerieben

60 g Mozzarella

Vorbereitung

In einer Schüssel die Maniokstärke mit der Milch, den Eiern, der Butter und 1 Prise Salz vermischen. Gut durchkneten, bis ein leicht klebriger Teig entsteht. Wenn es an Flüssigkeit mangelt, kann man ein wenig Wasser oder Milch hinzufügen.

Wenn der Teig mehr oder weniger fertig ist, Halbhartkäse und frischen Mozzarella hinzufügen. Weiter gründlich durchkneten, bis ein glatter Teig entsteht. Den Backofen auf 180 °C mit Ober- und Unterhitze und Luft (falls vorhanden) vorheizen.

Zubereitung

Wenn der Teig fertig ist, 20 gleich große Kugeln formen und auf ein Backblech legen. Hierfür kann es nützlich sein, den kompletten Teig zu einem Zylinder zu formen, ihn in 20 gleich große Teile zu schneiden und jeden einzelnen mit den Händen zu rollen, bis die Teigkugeln entstanden sind. Das Blech mit dem Chipá-Teig für 12 bis 15 Minuten in den Ofen schieben.

Nach der Backzeit das Blech mit den Chipá-Broten aus dem Ofen nehmen und die Brote, auf einen Teller oder in einen Korb legen und servieren.



Quinoa Grundrezept

Receta basica de quinoa

Ein grundlegende Quinoa-Rezept ist einfach zuzubereiten und kann als Basis für viele verschiedene Gerichte dienen.

Diese einfache Zubereitungsmethode sorgt dafür, dass die Quinoa locker und fluffig wird und sich gut mit anderen Zutaten kombinieren lässt.

Herkunft: Peru

Kategorie: Beilagen, Getreide, Brotspeisen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 6 Portionen

400 g Quinoa

600 ml Wasser, Milch oder Brühe

1 Prise Salz oder Zucker, je nach Geschmack

Vorbereitung

Quinoa wird auf einem Sieb 2-3 mal unter fließendem Wasser gewaschen. Abtropfen lassen.

Zubereitung

Die Quinoa in einen Topf geben, mit Wasser (Milch oder Brühe) bedecken und zum kochen bringen, bei geringer Hitze 15 Minuten kochen lassen. Um ein gutes Aufquellen zu erreichen, erst nach dem Kochen salzen.

Variante

Anstatt Salz und Wasser kann man auch Zucker und Milch zugeben, wenn es ein süßes Gericht zubereiten will.



Quinoasaft mit Apfel

Jugo de quinoa con manzana

Jugo de Quinoa con Manzana ist ein erfrischendes und nahrhaftes Getränk aus Peru. Es kombiniert die gesundheitlichen Vorteile von Quinoa, einem Superfood aus den Anden, mit der Frische von grünen Äpfeln.

Dieses Getränk ist perfekt für ein nahrhaftes Frühstück oder eine erfrischende Pause am Nachmittag.

Herkunft: Peru

Kategorie: Getränke, Fruchtgetränke

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 6 Portionen

100 g Quinoa

1 Apfel

1 Stange(n) Zimt

5 Gewürznelke(n)

1 TL Zucker

1 Prise Salz

350 ml Wasser

Vorbereitung

Quinoa waschen, abtropfen lassen und mit reichlich Wasser, Nelken und Zimtstange, ca. 10 Minuten zum kochen bringen.

Zubereitung

Apfel schälen, Kern entfernen, in Spaltenschneiden und mit Zucker zum Topf geben. Bei geringer Hitze kochen lassen bis die Äpfelstücke weich sind. Salz dazugeben.

Die Nelken und Zimtstange herausnehmen und in den Mixer die Quinoa und Äpfeln bringen und ca. 2 Minuten laufen lassen. Nach Bedarf Wasser und Zucker dazugeben.