

# Zu Tisch - Kapverden

---

 [arte.tv/de/articles/zu-tisch-kapverden](https://arte.tv/de/articles/zu-tisch-kapverden)

## Die Rezepte der Sendung

---

### Cachupa

---

Cachupa ist das Nationalgericht der Kapverdischen Inseln. Der deftige Eintopf kann zu jeder Tageszeit gegessen werden. Es gibt ihn zum Frühstück, zum Mittagessen oder zum Abendbrot. Er wird oft auch vegetarisch zubereitet.

**Tipp:** Wenn man dem Eintopf die Flüssigkeit entzieht, indem man ihn durchsiebt, eignet er sich gut für ein deftiges Frühstück. Man brät zerhackte Zwiebeln in Olivenöl an. Wenn sie goldgelb gebraten sind, gibt man das Cachupagemüse in die Pfanne und wendet es, bis es knusprig ist. Dazu passen Spiegeleier gut.

### Wichtig!

**Tarowurzeln und Maniok gibt es oft in asiatischen Lebensmittelgeschäften zu kaufen. Sie müssen gut geschält werden und dürfen nicht roh gegessen werden. Da sie unverträgliche Stoffe enthalten u.a. Blausäure, müssen die Wurzeln vor Verzehr extra gekocht werden, anschließend muss das Wasser abgegossen werden und darf nicht wieder verwendet werden. Beim Kochen werden die Schadstoffe ausgewaschen und zerstört.**

### Zutaten

- 250 g Mais (getrocknet)
- 300 g weiße Bohnen (getrocknet)
- 300 g rote Bohnen (Kidneybohnen, getrocknet) ersatzweise 1 Dose Kidneybohnen
- 1 kg Tarowurzeln
- 500 g grüne Bananen (Kochbananen)
- 500 g Süßkartoffeln
- 500 g Maniok
- 1 kg Schweine- oder Rindfleisch,
- 200 g Schweinespeck
- 100 g Petersilie
- 100 g Koriander
- 200 g Wasserkresse
- 1 Knoblauchknolle
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

Mais und Bohnen mindestens 24 Stunden in kaltem Wasser quellen lassen. Das reduziert die Kochzeit.

Tarowurzeln schälen, vorkochen und das Wasser abgießen. Ebenso mit Maniok verfahren. Anschließend die Wurzeln in grobe Stücke würfeln.

Am Tag der Zubereitung Bohnen und Mais abgießen und in einem großen Topf mit frischem Wasser aufkochen. 30 Minuten köcheln lassen und evtl. entstehenden Schaum abschöpfen.

Kräuter unter kaltem Wasser abbrausen, trockenschütteln und klein schneiden. Ebenso die Kresse.

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz einreiben.

Knoblauchzehen abziehen in einem Mörser zerstoßen.

Bananen schälen und in kaltes Wasser legen, damit sie nicht braun werden.

Alle Zutaten zu den Bohnen geben, auch den Schweinespeck, und ca. 60 Minuten weiter köcheln lassen bis das Fleisch gar ist.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Garzeit richtet sich nach der Fleischsorte.

## **Caldo de Peixe**

---

Auf den Kapverden wird deftig gekocht – afrikanische und portugiesische Einflüsse brachten im Laufe der Zeit ganz typische kreolische Gerichte wie das Caldo de Peixe hervor. Dafür werden vor allem regionale Zutaten und frischer Fisch und Meeresfrüchte verwendet.

**Tip:** Für den Fischtopf nimmt man am besten Fisch mit festem Fleisch, damit er beim Kochen nicht so schnell zerfällt. Makrelen eignen sich beispielsweise gut dafür.

## **Zutaten**

- 1 kg Tarowurzeln
- 500 g Maniok
- 500 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- 750 g Weißkohl
- 1 kg grüne Bananen
- 1 kg Süßkartoffeln
- 2 kg Fisch am Stück
- 1 Knoblauchknolle
- 2 Zwiebeln
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

## **Zubereitung**

**Maniok und Tarowurzeln separat zubereiten.**

Die Wurzeln waschen, schälen und getrennt in Wasser vorkochen. Anschließend das Wasser abschütten, die Wurzeln grob würfeln und zur Seite legen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Knoblauch im Mörser zerstoßen. Zwiebeln würfeln. Den Fisch unter fließendem Wasser säubern, zerteilen und mit Salz und Knoblauch innen und außen einreiben.

Kartoffeln schälen, waschen und halbieren.

Vom Weißkohl die Blätter abschneiden, waschen und in fingerdicke Streifen schneiden.

Bananen schälen und bis zur Verwendung in kaltes Wasser legen, damit sie nicht braun werden.

Olivöl in einem hohen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Kohlstreifen dazugeben und mit Wasser aufgießen. Das Ganze zum Kochen bringen. Bananen dazugeben und nach etwa zehn Minuten die grob gewürfelten Wurzeln.

Die Fischstücke hinzufügen und die Kartoffeln darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 45 Minuten köcheln lassen.



Zutaten für eine Caldo de Peixe

© Gerd Müller

## Cusuzc

Das kapverdische Cuscuz hat nichts mit dem gleichnamigen nordafrikanischen Gericht zu tun, dessen Hauptbestandteil Hartweizengries ist.

**Tipp:** Um herauszufinden, ob der Teig die richtige Konsistenz hat, nimmt man etwas Teig und knetet ihn in der Hand zu einer Kugel. Wenn man ihn hochwirft und der Teig nicht zerfällt, hat er die richtige Konsistenz. Ansonsten etwas mehr Wasser dazugeben.

## Zutaten

- 500 g Maismehl
- 150 g Kartoffelmehl
- 50 g wilder Fenchel
- 1 Prise Zucker
- 20 g Butter oder Margarine
- Wasser
- Salz
- ein kleines Baumwolltuch

## Zubereitung

Die Cuscuz-Form hat einen löchrigen Boden und ist aus Ton. Sie sollte vor der Benutzung etwa eine Stunde gewässert werden. Dadurch wird das Cuscuz schonend gegart, ohne auszutrocknen.

Das Maismehl mit dem Kartoffelmehl, etwas Zucker und einer Prise Salz in einer Schale mischen. Dann langsam so viel Wasser dazugeben, bis der Teig eine feste Konsistenz hat.

Die Cuscuz-Form aus dem Wasser nehmen und abtrocknen. Die Form mit der Butter einfetten und das Tuch auf den Boden legen. Es sorgt dafür, dass kein Teig ins Wasserbad krümelt. Den Teig in die Form geben und leicht andrücken. Eine Handvoll Teig beiseitelegen.

Den wilden Fenchel mit einer Prise Salz in einen Wassertopf geben. Die Cuscuz-Form in den Wassertopf stellen und die Spalte zwischen beiden Gefäßen mit dem Restteig abdichten. Das Cuscuz etwa 20 Minuten auf kleiner Flamme ziehen lassen.

## Kaffeepudding

---

Seit 300 Jahren wird auf zwei der 15 Kapverdischen Inseln Kaffee angebaut. Vermutlich haben portugiesische Seefahrer die ersten Pflanzen aus Brasilien mitgebracht.

**Tipp:** Je mehr Kaffee man in den Pudding gibt, desto intensiver ist der Kaffeegeschmack.

## Zutaten

- 200 ml Kondensmilch
- 200 ml Milchkaffee
- 4 Eier
- 100 ml frisch gebrühter Kaffee
- 100 g Zucker

## Zubereitung

Die Eier cremig aufschlagen und mit der süßen Kondensmilch und dem Milchkaffee verrühren. Den Zucker unter ständigem Rühren bei niedriger Temperatur karamellisieren. Anschließend den frisch gebrühten Kaffee angießen und so lange rühren, bis sich eine zähflüssige Masse bildet. Die Kunst besteht darin, ihn nicht anbrennen zu lassen, sonst schmeckt er bitter.

Die Karamell-Kaffee-Mischung in die Kuchenform geben und so schwenken, dass sie die Form von innen vollständig bedeckt. Die Eirmischung in die Form gießen, mit einem Tuch abdecken und etwa eine Stunde im Wasserbad auf kleiner Flamme stocken lassen. Alternativ bietet sich auch die Zubereitung im Backofen an.

Dazu muss der Backofen auf 140 Grad Ober- Unterhitze vorgeheizt werden. Die Creme dann ebenfalls im Wasserbad ca. 45 Minuten stocken lassen - ohne abzudecken. Danach auskühlen lassen.



Ein leckeres Dessert: Kaffeepudding

© Gerd Müller