

## Argentinien

### Pampa

**Daniel Pérez und seine Frau Miriam flüchten regelmäßig an den Wochenenden aus dem hektischen Buenos Aires auf ihr Gut „La Querencia“ – die Sehnsucht. In der argentinischen Pampa, wenige Stunden von der Großstadt entfernt, fühlt sich der Pferdenarr am wohlsten – denn hier kann er sich rund um die Uhr seinen vier Dutzend Reittieren widmen. Seine Frau Miriam hingegen zieht es vor, sich am Swimmingpool auszuruhen und die Nachmittage mit Daniels Vater, Freunden und Nachbarn zu verbringen.**



Für ein großes Grillfest, zu dem das Ehepaar viele Freunde aus der Stadt erwartet, müssen letzte Vorbereitungen getroffen werden. Ein Rind wird eingefangen und geschlachtet, denn es soll gegrilltes Rindfleisch – „Asado“ – und „Chorizos“, selbstgemachte Würste, geben.

Die Unterstützung eines Profis bekommen Daniel und Miriam von Daniels Vater Don Cholo. Er ist gelernter Koch und geht ihnen besonders beim Wurstmachen zur Hand. Er ist es auch, der die ganze Familie mit Gerichten wie „Bife a la Criolla“, einer argentinischen Fleisch-Gemüsepfanne, oder „Torta Fritas“, Fettgebackenem zum Nachtisch, versorgt. Miriams Spezialität dagegen sind „Empanadas“, mit Gemüse und Fleisch gefüllte Teigtaschen.

Am Morgen des Grillfests herrscht emsiges Treiben auf dem Gut. Während Daniel noch seine Pferde für ein traditionelles Reiterspiel striegelt, bereiten Don Cholo und seine Freunde das Grillfleisch und die Würste zu. Die Rinderhälften müssen bis zu vier Stunden auf offenem Feuer gegart werden. Dann kann das Fest beginnen – mit Lassofangen, alten Gaucholiedern und viel Fleisch, das auf ganz verschiedene Arten zubereitet wird.

## Torta Frota

### Frittierte Teigkreise

**Ein in Öl ausgebackenes Gebäck, das Sie heiß essen sollten. Man kann es auch mit einer Zucker-Zimt-Mischung bestäuben oder es heiß zu Kompott servieren.**

### Zutaten:

Teig:

1 kg Mehl,  
1 EL Salz,  
250 ml geschmolzenes Schweineschmalz,  
1 Ei

Fertigstellung:

1-1,5 kg Schweineschmalz,  
Zucker



Alle Zutaten mit 100 ml lauwarmem Wasser in eine große Knetschüssel geben. Beginnen Sie, die Zutaten zu einem Teig zu verkneten. Geben Sie nach und nach immer wieder einen Eßlöffel lauwarmes Wasser dazu, bis ein fester Teig entsteht, der nicht krümelig und brüchig ist. Er sollte etwa die Konsistenz von weichem Mübeteig haben. Eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen, dann etwa 1-2 mm dick ausrollen und Kreise ausschneiden, die etwas größer als eine Untertasse sind. In die Mitte sticht man ein Loch. In sehr heißem Schweineschmalz auf jeder Seite etwa 3 min ausbacken. Herausnehmen, auf Küchenpapier gut abtropfen lassen und noch heiß, mit Zucker bestreut, servieren.

## Empanadas Criollas

Teigtaschen gefüllt mit Gemüse und Fleisch

**Einer der Klassiker der südamerikanischen Küche – ideal für ein sommerliches Essen, zusammen mit einem Salat.**

**Zutaten für 6-8 Portionen:**

Füllung:

6 mittelgroße Zwiebeln,  
1 Bund Frühlingszwiebeln,  
3 rote Paprikaschoten,  
1 kg durchwachsenes Rindfleisch,  
1 TL edelsüßer Paprika,  
1 TL Kreuzkümmel,  
1TL Zucker,  
Salz, Chilipulver,  
150 g grüne Oliven,  
6 Eier,  
1 Kaffeetasse Rosinen



Teig:

1 kg Mehl,  
1 TL Salz,  
250 g Schmalz oder Butter,  
1 EL geschmacksneutrales Speiseöl,  
1 TL Essig,  
etwa 400 ml kaltes Wasser

Die Zwiebeln und Frühlingszwiebeln abziehen und fein hacken. Die Paprika mit dem Sparschäler schälen, halbieren, Stielansatz, weiße Rippen und Samen entfernen, die Paprika in kleine Stücke schneiden. Das Rindfleisch in sehr kleine Würfel schneiden. Sie können natürlich auch Hackfleisch verwenden. Das Gemüse in dem Öl bei geringer Hitze kurz anschwitzen. Das Fleisch dazugeben, gut durchmischen und solange garen, bis alle Flüssigkeit in der Pfanne verdampft ist. Dann würzen. Es sollte eine süß-pikante Note haben.

Während das Fleisch brät, die Eier hart kochen und fein hacken. Ebenso die Oliven hacken. Mit den Rosinen zum Fleisch geben. Alles auskühlen lassen.

Die Zutaten für den Teig zu einem glatten, glänzenden Teig verkneten. Geben Sie dabei das Wasser nur nach und nach zu. Der Teig sollte fest, aber nicht brüchig sein. 30 min stehen lassen. Zu einer 3 mm dicken Teigplatte ausrollen, aus der man Teigkreise von 15 cm Durchmesser aussticht. Den restlichen Teig wieder verkneten, noch mal ausrollen und weitere Teigkreise ausstechen. Man fährt so fort, bis der Teig aufgebraucht ist. Arbeiten Sie schnell, damit die ausgestochenen Kreise nicht austrocknen.



1-2 EL Füllung auf die eine Hälfte eines Teigkreises geben, den Rand – mindestens 1 cm – mit etwas Wasser befeuchten, die zweite Hälfte darüber klappen und fest zusammen drücken. Die *Empanada* in die linke Hand nehmen, und mit Daumen und Zeigefinger der rechten reihum Falten in den Teigrand drücken. Probieren Sie dies zunächst an einer Probe-*Empanada* aus. Auf einem schwach mit Mehl bestäubtem Küchentuch mit einem weiteren Küchentuch als Abdeckung aufbewahren.

In geschmacksneutralem Speiseöl bei 180-190 °C so lange fritieren, bis die *Empanadas* leicht braun und heiß sind. Rechnen Sie 3-5 Minuten. Sie können sie auch 5 min bei 200 °C (Umluft 190 °C) im Backofen backen. Sie sind dann leichter und bekömmlicher.

### **Sicherheitshinweis:**

Halten Sie beim Fritieren Kinder und Haustiere vom Herd fern. Überhitzen Sie nicht das Öl, damit es kein Feuer fängt.

### **Tip:**

- Feinschmecker und Menschen mit einem empfindlichen Magen ziehen die schwer verdauliche Schale der Paprikaschoten ab.

## Bife a la Criolla

### Argentinische Fleisch-Gemüse-Pfanne

Eine fruchtige Sauce zum Schmoren von Rindfleisch – einem der wichtigsten Exportartikel Argentinien. Natürlich schmeckt *Bife a la Criolla* besonders gut, wenn es in einem Topf über offenem Feuer gegart wird.

### Zutaten für 8 Portionen:

6 mittelgroße Zwiebeln,  
3 Möhren,  
je 1 rote,  
grüne und  
gelbe Paprikaschote,  
6 Tomaten,  
2 Knoblauchzehen,  
6 EL geschmacksneutrales Pflanzenöl,  
1 kg Rinderhüftsteaks,  
Salz,  
Pfeffer,  
Oregano nach Geschmack,  
1TL edelsüßer Paprika,  
200 ml Rotwein,  
750 g Erbsen



Die Zwiebeln abziehen und grob hacken. Die Möhren schälen und ebenfalls grob hacken. Die Paprika mit dem Sparschäler schälen, halbieren, Stielansatz, weiße Rippen und Samen entfernen. Die Paprika in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten in kochendes Wasser tauchen, unter kaltem Wasser kurz abschrecken, häuten. Samen entfernen, Fruchtfleisch zerkleinern. Knoblauchzehen abziehen, fein hacken.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Knoblauchzehen 1 min darin anschwitzen, dann die Steaks auf beiden Seiten kurz anbraten. Man nimmt das Fleisch heraus und gibt das vorbereitete Gemüse mit den Gewürzen in die Pfanne. Auf ganz schwacher Hitze 20 min schmoren. 125 ml kochendes Wasser und den Rotwein dazu gießen. Das Fleisch auf dem Gemüse verteilen. 2 Stunden auf kleiner Hitze im offenen Topf schmoren. Prüfen Sie gelegentlich, ob noch etwas Wasser im Topf ist. Die Erbsen dazugeben und weitere 10 min garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tips:**

- Dieses Gericht läßt sich auch schon am Vortag zubereiten. Brechen Sie den Schmorvorgang für das Fleisch nach einer Stunde ab und schmoren Sie es am nächsten Tag fertig. Dann erst die Erbsen dazugeben.
- Auch andere Fleischsorten wie Schweinefleisch, Huhn und Lamm harmonieren mit dieser Sauce – auch wenn es nicht typisch argentinisch ist.

## Chorizos

### Argentinische Grillwürste

Wir geben Ihnen hier das Originalrezept für eine riesige Gaucho-Party. Natürlich können Sie die Menge auch reduzieren.

#### Zutaten:

15 kg durchwachsenes Schweinefleisch,  
5 kg Schweinespeck,  
5 kg Rindfleisch ohne Fett,  
250 g feinkörniges Salz,  
250 ml Weißwein,  
3 Knoblauchzehen,  
150 g weißer Pfeffer,  
50 g Muskat,  
30-40 m Rinder-, ersatzweise Schweinedärme



Das gut gekühlte Fleisch erst durch die grobe, dann durch die feine Scheibe eines Fleischwolfes drehen und mit dem Salz gründlich verkneten. Die Knoblauchzehen abziehen, ganz fein hacken, Pfeffer und Muskat mahlen. Mit dem Wein vermischen. Zu den Würsten geben. Gut verkneten, noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. 3-4 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.



Währenddessen wässert man Därme in Wasser, dem man einen Schuß Essig zugesetzt hat. Rechnen Sie etwa 3 Stunden. Man nimmt sie einzeln heraus und spült sie mit fließendem Wasser gut aus, bevor man sie bis zur weiteren Verwendung wieder in frisches Wasser legt. Prüfen Sie dabei die Därme auf Löcher und schneiden Sie die entsprechenden Stellen heraus.

Man kann die Würste mit einem Handstopfgerät füllen, was allerdings sehr zeitaufwendig ist. Leichter geht es mit einem Wurstfüllaufsatz für den Fleischwolf oder einem speziellen Wurstfüllgerät, dessen Anschaffung sich aber nur für leidenschaftliche Wurstmacher lohnt.

Nehmen Sie ein Stück Darm aus dem Wasser, streifen Sie überschüssiges Wasser aus und ziehen Sie den Darm – am besten nie mehr als einen Meter – über den Wurstfüllaufsatz. Die Würste locker und ohne Luftblasen füllen. Dafür ist ein konstanter Nachschub von Fleisch in den Fleischwolf wichtig. Bitten Sie jemanden, Ihnen zu helfen. Die Würste dürfen nicht prall gefüllt sein, sonst platzen sie beim Garen. Wenn Luftblasen eingeschlossen sind, sticht man dort mit einer ganz feinen Nadel hinein. An den Enden und dazwischen mit Bindfaden in regelmäßigen Abständen abbinden. Sofort kühl lagern.



Traditionell grillt man *Chorizos* über einem Holzkohlenfeuer.

**Tips:**

- Achten Sie bei der Wurstherstellung auf absolute Sauberkeit und Hygiene. Reinigen Sie alle verwendeten Geräte mit heißem Wasser.
- Erledigen Sie alle Arbeitsschritte zügig.
- Lassen Sie die Wurstmasse nicht länger als 3-4 Stunden ruhen. Grillen Sie die Würste noch am selben Tag oder frieren Sie sie sofort nach dem Herstellen ein.



## Carne al asador

### Argentinisches Grillfleisch

**Das Fleisch wird nicht auf einem Rost, sondern an einem schräg aufgestellten Spieß oder einem speziellen Eisenkreuz in der Nähe eines großen, flackernden Feuers gegart. Ein ganz ursprüngliches Gericht der Gauchos.**

### Zutaten:

Fleisch:

1 große Rinderrippe,  
grobes Meersalz

Salmuera:

1 l Wasser,  
2-3 EL grobes Salz,  
1-2 Knoblauchzehen,  
1-2 Lorbeerblätter,  
1-2 EL geschmacksneutrales Pflanzenöl



Das Fleisch mit dem groben Salz einreiben. 5-6 Stunden stehen lassen. Für die Salmuera Wasser, Salz, die abgezogenen, fein gehackten Knoblauchzehen, das zerbröselte Lorbeerblatt und Öl gründlich vermischen.

Das Salz von dem Fleisch mit einem Küchentuch abwischen und es auf dem sehr langen Spieß oder einem Eisenkreuz, das sich in den Boden rammen lässt, mit dünnem Draht befestigen. Ein Feuer entfachen. Wenn es etwas heruntergebrannt ist, das Fleisch in einem Winkel von 45 ° an das Feuer stellen, etwa 1 Meter von der Hitze entfernt. Der Spieß oder das Eisenkreuz müssen gut in den Boden gerammt werden, damit sie trotz des Fleischgewichtes nicht umfallen.

Nach etwa 2 Stunden umdrehen, die gegrillte Seite mit Salmuera bestreichen und 2 weitere Stunden grillen. Eine genaue Garzeit lässt sich hier nicht angeben. Sie ist abhängig von der Größe und Dicke des Fleischstücks, der Entfernung von der Hitzequelle und der Hitze des Feuers selbst. Grillen ist eine Zubereitungsart, bei der Erfahrung eine große Rolle spielt. Gerade beim ersten Mal sollten Sie Fleisch und Feuer ständig beobachten, um ein optimales Ergebnis zu erzielen: knuspriges Fleisch, das innen noch richtig saftig ist.



# Flan

## Vanillecreme mit Karamel

**Auf der iberischen Halbinsel und damit auch in dem von Spaniern und Portugiesen kulturell geprägten Mittel- und Südamerika ist der Flan eine der beliebtesten Nachspeisen. Er wird mit Vanille aromatisiert. Anstelle der Vanilleessenz können Sie auch zwei aufgeschlitzte Vanilleschoten in der Milch auskochen. Die Zuckermenge können Sie – ganz nach Geschmack – bis auf das Doppelte erhöhen.**

### Zutaten für 12 Portionen:

Flan:

18 Eier,  
20 EL Zucker,  
1,5 l Milch,  
1 EL Vanilleessenz

Karamel:

300 g Zucker,  
2 EL Traubenzucker,  
10-12 EL Wasser

Zum Garen eines Flans verwendet man eine runde, metallene, wasserdichte Flan- oder auch Charlotten-Form, deren Wandung sich leicht nach außen neigt und so das Stürzen des Flans erleichtert. Sie sollte etwas mehr als 2 l fassen. Man gibt die Zutaten für den Karamel hinein und stellt die Form aufs Feuer. Unter gelegentlichem Rühren so lange kochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dann nicht mehr rühren, sondern die Form gelegentlich schwenken, bis der Zucker karamelisiert, d.h. eine braune Farbe annimmt und den typischen Karamelgeruch verströmt. Zuckerkristalle, die sich an der Gefäßwand bilden, mit einem in Wasser getauchten Pinsel entfernen. Wenn Sie so vorgehen, kristallisiert die sich konzentrierende Zuckerlösung nicht. Beobachten Sie die Zuckerlösung ständig, sie karamelisiert sehr sehr schnell und sie müssen verhindern, daß die Lösung dunkelbraun und schwarz wird und verbrennt. Wenn der Zucker karamelisiert ist, die Form schwenken, damit auch die Gefäßwand mit Karamel überzogen ist. Beiseite stellen und auskühlen lassen.

Die Eier einzeln über einer Tasse aufschlagen und prüfen, ob sie frisch und unverdorben sind. Bei 6 Eiern Eigelb und Eiweiß trennen. 12 ganze Eier und 6 Eigelb in eine Schüssel geben. Mit dem Zucker so lange schlagen, bis sie schaumig sind. Die Milch leicht erhitzen. Sie sollte lauwarm sein. Zusammen mit der Vanilleessenz zu den Eiern geben. Mit einem Holzlöffel gut verrühren. In die Flan-Form geben. Man stellt die Flan-Form in eine größere und tiefe Form mit nahezu kochendem Wasser. Die Flan-Form sollte etwa zu  $\frac{2}{3}$  mit Wasser bedeckt sein. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft 160 °C) etwa 60 min garen, bis die Eiercreme fest ist. Ein hineingestochenes Holzstäbchen kommt sauber wieder heraus. Aus dem Wasserbad nehmen, einige Minuten stehen lassen, auf eine Platte stürzen. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann noch für 2-3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

**Tip:**

- Einen Sirup, der trotz aller Vorsicht zu kristallisieren beginnt, können Sie durch Einschwenken von einem Eßlöffel Honig retten. Ist er bereits kristallisiert, gibt man etwas Wasser in den Topf. Einige Minuten abkühlen lassen, dann vorsichtig wieder erwärmen. Nicht umrühren, da das die Kristallisierung fördert.