

## Zu Tisch: Zentralportugal

---

### Feijão com abóbora – Deftiger Kürbis-Bohnen-Eintopf

**Tipp:** Einen Kürbis zu portionieren, will gelernt sein. Sehr große Exemplare lassen sich gut mit einer kleinen Handsäge zerteilen. Doch Vorsicht ist geboten. Am besten unterstützen zwei weitere helfende Hände beim Halten des Kürbisses.

#### Zutaten

- 500 g Mondbohnen, alternativ Riesenbohnen
- 2 kg geputzter und geschälter Kürbis
- 10 getrocknete Makrelen
- 1 Scheibe Mais- oder Graubrot pro Person
- 1 mittelgroße Zwiebel
- Olivenöl
- Essig
- 1-2 TL Salz

#### Zubereitung

- Die trockenen Bohnen am Vortag mit kaltem Wasser abspülen und über Nacht in einer Schüssel mit Wasser aufquellen lassen.
- Am nächsten Tag das Wasser abgießen und die Bohnen für etwa 45 Minuten in gesalzenem Wasser kochen.
- In der Zwischenzeit den Kürbis schälen und in Würfel schneiden.
- Wenn die Bohnen fast gar sind, den Kürbis hinzufügen und für etwa fünf Minuten mitkochen.
- Die getrockneten Makrelen ebenfalls am Vortag in Wasser einweichen.
- Für die weitere Zubereitung auf einem Grill etwa zehn Minuten rösten und anschließend mit fein gehackter Zwiebel und Olivenöl garnieren.
- Jeder Gast zerkrümelt etwas Maisbrot auf seinem Teller und gibt den Eintopf darauf.
- Nach Geschmack mit Olivenöl und Essig abschmecken.
- Dazu wird die Makrele serviert.



Feijão com abóbora – Deftiger Kürbis-Bohnen-Eintopf

© Stella Könemann

## Codornizes com arroz e grão – Wachteln mit Reis

**Tipp:** Dieses Gericht erinnert an ein Risotto, jedoch wird es ohne Käse zubereitet und es wird traditionell Langkornreis verwendet. Die Wachteln lassen sich auch durch Hühner-, Schweine- oder Rindfleisch ersetzen. Das Fleisch kann bereits am Vortag oder einige Stunden vor der Zubereitung in Olivenöl und Knoblauch mariniert werden. Statt der Paprika können auch drei große Tomaten verwendet werden. Wer auf Nummer Sicher gehen möchte, kann auch den Reis separat kochen und anschließend, gemeinsam mit den gekochten Kichererbsen, unter die Wachteln heben. In diesem Fall kann der Weißwein etwas reduziert werden.

### Zutaten

- 12 Wachteln
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- 50 ml Olivenöl
- 200 ml Weißwein
- 2 Paprika
- 2 Karotten
- 1 kg gekochte Kichererbsen
- 150 g Reis

- 1 Chourico
- Salz und Pfeffer
- 1-2 Chilischoten

### Zubereitung

- Die Wachteln portionieren, mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen.
- Zwiebeln, Knoblauch sowie die Chilischoten klein schneiden.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
- Anschließend die fein gehackte Zwiebel und den Knoblauch sowie das Lorbeerblatt hinzufügen und erhitzen.
- Die Karotten und Paprika in Würfel schneiden und in der Pfanne kurz anschmoren.
- Im Anschluss die Wachteln, den ungekochten Reis und die in Scheiben geschnittene Chourico hinzufügen und gut umrühren.
- Mit Weißwein ablöschen und 30 Minuten bei geschlossenem Deckel auf kleiner Flamme kochen.
- Gelegentlich umrühren und gegebenenfalls etwas Wasser dazugeben, bis der Reis fast gar ist.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Kichererbsen hinzufügen und weitere 10 Minuten kochen.



Codornizes com Arroz e Grão – Wachteln mit Reis und Kircherbsen

© Frederik Klose-Gerlich

### Pão à Nascentes de Luz – Brot von „Nascentes de Luz“

**Tipp:** Das Rezept enthält zwei Zutaten, die dem Brot eine besonders fluffige Konsistenz und einen besonderen Geschmack verleihen: Süßkartoffeln und Johannisbrot.

Die Süßkartoffeln am besten erst kurz vor dem Backen vorbereiten. Wenn sie noch warm sind, ehe sie mit dem Johannisbrot vermengt und dem Brotteig zugefügt werden, fördern sie das Wachstum des Hefeteigs. Nur zu heiß sollte die Mischung nicht sein, das schadet den Hefebakterien.

## Zutaten

- 1 kg Mehl
- 1 kg Weizenvollkornmehl
- 200 g ganzes Johannisbrot
- 1 kg Süßkartoffel
- 1 Esslöffel Salz
- Sonnenblumenkerne nach Geschmack
- Sesamsamen nach Geschmack
- 1 Esslöffel Trockenhefe
- Etwas warmes Wasser

## Zubereitung

- Das Johannisbrot klein schneiden und etwa vier Stunden in kaltem Wasser einweichen.
- Danach das Wasser abgießen und das Johannisbrot pürieren.
- Die Süßkartoffeln mit etwas Salz kochen, anschließend das Wasser abgießen und die Kartoffeln stampfen.
- Beide Massen miteinander vermengen und bei Seite stellen.
- Das Mehl, die Sonnenblumenkerne und Sesamsamen werden in einer großen Schüssel mit der Trockenhefe vermengt.
- Die Mischung aus Johannisbrot und Süßkartoffeln hinzugeben und alles miteinander verrühren.
- Das Salz in lauwarmen Wasser auflösen und zu dem Teig geben.
- Alles gut durchkneten, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.
- Der Teig darf nun abgedeckt an einem warmen Ort für 45 Minuten gehen.
- Anschließend wird der Teig portioniert und zu kleinen Brotlaiben geformt.
- Dafür einzelne Portionen in Müslischalen geben und erneut für 20 Minuten gehen lassen.
- In der Zwischenzeit den Steinofen anheizen.
- Sobald der Ofen heiß ist, die Brotlaibe aus den Formen herausnehmen und mit einem Brotschieber auf Backpapier oder Blättern von Grünkohl in den Ofen geben.
- Im Steinofen etwa 30 bis 45 Minuten backen, bis sich eine braune Kruste bildet.



Pão à Nascentes de Luz – Brot von „Nascentes de Luz“

© Stella Könemann

## Herbstlicher Apfel-Walnuss-Kuchen

**Tipp:** Für diesen Kuchen eignet sich jedes Obst, das im Herbst geerntet werden kann. Zum Zimtaroma passen auch sehr gut Birnen oder Feigen. Wer keine frischen Feigen zur Hand hat, kann auch klein geschnittene, getrocknete Früchte hinzufügen.

### Zutaten

- 8 Eier
- 400 g Zucker
- 400 g Mehl
- 100 ml Pflanzen-Öl
- 3 entkernte Äpfel, in Halbmonde geschnitten
- 1 Teelöffel Zimt
- 1 Teelöffel Backpulver
- Walnüsse nach Geschmack

### Zubereitung

- Zunächst werden die Eier mit dem Zucker in einer Schüssel schaumig geschlagen.
- Das Backpulver mit dem Mehl vermengen und in die Schüssel sieben.

- Unter ständigem Rühren abwechselnd das gesiebte Mehl und Öl zum Teig geben.
- Zimt und die Äpfel sowie Walnüsse hinzufügen.
- Den Teig in eine gefettete Form geben und für etwa 45 Minuten bei 200 Grad backen, bis er goldbraun ist.
- Bei Bedarf mit Puderzucker garnieren.



Herbstlicher Apfel-Walnuss-Kuchen

© Frederik Klose-Gerlich

## **Migas com Bacalhau – Traditionelle “Migas” mit Stockfisch**

**Tipp:** Migas sind eine Spezialität und aus der portugiesischen Küche nicht wegzudenken. In den meisten Restaurants werden sie als Beilage gereicht. Man kann sie jedoch auch zusammen mit Ei als Hauptgericht essen. Sämtliche Zutaten sind heimisch. Die Grundzutat ist Galizischer Kohl, eine Blattkohlart, die in Portugal in jedem Garten zu finden ist. Damit dieser seine satte Farbe erhält, sollte man ihn vor dem Kochen mit heißem Wasser übergießen.

Stockfisch – auf Portugiesisch „Bacalhau“ – ist in Portugal weit verbreitet. Auf den Märkten wird der getrocknete Kabeljau auch im Stück angeboten, es empfiehlt sich jedoch diesen bereits vorportionieren zu lassen. Über Nacht in Wasser eingeweicht, wird aus den trockenen Stücken festes, aber saftiges Fleisch. Anstelle des Stockfisches passt auch Thunfisch wunderbar zu den Migas.

### **Zutaten**

- 6 zarte Blätter Galizischer Stockkohl, alternativ Grünkohl
- 250 g gekochte Augenbohnen

- 300 g Maisbrot oder Graubrot
- 4-5 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- Stockfisch (zum Beispiel getrockneter Kabeljau)
- 3 Eier zum Garnieren

### Zubereitung

- Der Stockfisch wird portioniert und mindestens 24 Stunden in kaltem Wasser aufgeweicht.
- Die Kohlblätter waschen und klein schneiden.
- Anschließend in leicht gesalzenem Wasser etwa fünf Minuten kochen.
- Der Kohl sollte auf höchster Stufe und nicht zu lang gekocht werden, so dass er seine grüne Farbe und die wertvollen Vitamine behält.
- Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.
- Den Stockfisch abtrocknen und auf dem Grill für etwa 10 Minuten garen.
- Das Brot in eine Schüssel bröseln, die Bohnen und den gekochten Kohl hinzufügen.
- Anschließend wird das Olivenöl hinzugegeben und alles miteinander verrührt.
- Die Migas werden mit gekochten Eiern garniert.



Migas com Bacalhau – Traditionelle “Migas” mit Stockfisch

© Frederik Klose-Gerlich