

ANTONIO BRAS

KOCHEN WIE IN PORTUGAL



GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Alessandra Redies

Lektorat: Cora Wetzstein

Korrektur: Adriane Andreas

Covergestaltung: independent Medien-Design, München:
Horst Moser, (Artdirection)

Foodstyling: Antje de Vries

eBook-Herstellung: Lena-Maria Stahl

 ISBN 978-3-8338-7601-1

1. Auflage 2020

Bildnachweis

Coverabbildung: Vivi D'Angelo

Fotos: Alamy; Getty Images; Huber; Silvio Knezevic; Laif;
Plainpicture; Shutterstock; Stocksy; Tangoa Design; Vivi
D'Angelo

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7601 10_2020_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de
Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*
Telefax: 00800 / 50 12 05 44*
Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr
Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A,
CH)

Backofenhinweis:

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben in unseren Rezepten beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte Ihrer Gebrauchsanweisung.



VORWORT

Meine großen Leidenschaften sind die Musik und das Kochen, beides ist für mich eng miteinander verbunden. Denn zu komponieren und zu kochen heißt der Kreativität und der Intuition Raum zu geben. Kochen ist Musik für mich.

Stark beeinflusst hat mich die einfache Küche bei meinen Pateneltern im Alentejo. Als Kind habe ich ihnen beim Gemüseanbau geholfen und war mit meinem Onkel in der Natur, um Küchenkräuter wie den wilden Lorbeer zu

sammeln. Portugal war bis in die 1980er-Jahre vor allem landwirtschaftlich geprägt und dies zeigt sich in der Küche noch heute. Gekocht wird mit Zutaten der Region, deren wichtigste Eigenschaften ihre Frische und eine hohe Qualität sind. Und das schmeckt man selbst in den einfachen Restaurants.

Auf meinen Reisen durch das Land habe ich die Spezialitäten der verschiedenen Regionen im Landesinnern und an den Küsten kennengelernt und mich davon bei meinen Experimenten in der Küche inspirieren lassen. Früh habe ich erkannt, dass die Zeit, die man der Zubereitung eines Gerichts widmet, es erst zu dem macht, wofür es berühmt ist.

In diesem Buch finden Sie teilweise neu interpretierte traditionelle Gerichte und auch Rezepte, die vielleicht nicht unbedingt auf einer Speisekarte in Lissabon zu finden sind. Ich lade Sie ein, mit mir auf Entdeckungsreise zu gehen und sich auf das traditionelle portugiesische Slow Food einzulassen. Schenken Sie Ihrem Gaumen begeisternde Geschmacksmomente!

*Bom apetite
Ihr Antonio Bras*





PORTUGAL-BUCKET-LIST

- EINEN TAG IN LISSABON METRO FAHREN Irgendwo aussteigen und die Vielfalt der Stadt entdecken.
- BESUCH IM AZULEJO-MUSEUM IN LISSABON Die landestypische Kachel-Kunst bestaunen: Wandschmuck und Informationsmedium in der Seefahrt.
- IM NATIONALPARK ARRÁBIDA WANDERN In den Hügeln verlassene Eremitenhäuschen entdecken und in einer Quinta Moscatel degustieren.
- IN DER Pousada in Guimarães nächtigen Den Hauch der Geschichte in den alten Klostermauern spüren, die

aus dem 12. Jahrhundert stammen.

- DAS SARDINENFEST IN LISSABON FEIERN Atemberaubend und pure Lebensfreude!



In Lissabon gehört moderne Streetart – oft von namhaften Künstlern und mit sozialkritischer Intention – ebenso zum Straßenbild wie die typischen weiß-blauen Azulejos.

BEM-VINDO A PORTUGAL!

LÄNDER-QUICKIE

Über die Jahrhunderte hinterließen viele Kulturen in Portugal ihre Spuren. Und so ist es bis heute, denn in den letzten Jahren fanden junge Menschen aus aller Welt im Land ihre Wahlheimat. Kulinarisch macht sich das deutlich bemerkbar: Vor allem junge Köche in den Großstädten entdecken die traditionelle Küche neu

und setzen mit afrikanischen und brasilianischen Einflüssen spannende Akzente.



Der Alentejo im Süden des Landes lockt mit seinen im Lauf der Jahreszeiten wechselnden Lichtstimmungen und Farben viele Künstler und Maler an.

- 1.** Petisqueiras – darauf sind die Lisboaetas gerade besonders heiß. Die trendigen Petiscos-Bars schießen in ganz Portugal gerade wie Pilze aus dem Boden.
- 2.** In Restaurants werden ungefragt Brot, Oliven und andere Kleinigkeiten aufgetragen. Man kann

zugreifen, muss aber nicht. Das Verzehnte muss natürlich bezahlt werden.

3. Schmeckt immer: spritziger »vinho verde«. Der Name spielt nicht auf seine Farbe an, sondern auf die grüne Landschaft im Norden Portugals, wo der Wein herkommt.
4. Wer den melancholischen Klängen des Fado lauscht, darf nebenher essen und trinken. Eine Unterhaltung aber ist ein No-Go.
5. Vordrängeln im Café oder an der Bushaltestelle? Besser nicht, denn dann werden die sonst ruhigen und höflichen Portugiesen durchaus auch mal laut.



Hotspot für alle Surfistas: Bis zu 20 Meter und höher branden die Wellen des Atlantik vor der Praia do Norte in Nazaré an.



DIE TOP-5-ZUTATEN

HELDEN DER KÜCHE PORTUGALS

Top 1:

Koriandergrün

Auch wenn man es nicht vermuten würde: Koriandergrün ist vor allem im Süden des Landes ein wesentlicher Bestandteil der Küche Portugals. Besonders Meeresfrüchten und Fisch verleiht das Kraut eine leicht exotische Note. Frisch gehackt hat die alte Gewürzpflanze ein intensives Aroma, gekocht entfaltet sie einen feinen, unverwechselbaren Geschmack.

Top 2:

Zitronen

Kein Nachtisch ohne Zitrone! An allen sonnenverwöhnten Flecken im Land reifen die aromatischen, großen Früchte direkt am Baum. Abgerieben oder abgeschält beduften die Zitronenschalen viele der beliebten Süßspeisen. Das helle Fruchtfleisch direkt unter der Schale ist allerdings bitter, man sollte immer nur die äußere, gelbe Schicht verwenden!

Top 3:

Portugiesischer Grünkohl

Der »couve galega« stammt ursprünglich aus dem Norden Portugals bzw. aus dem namensgebenden Galicien. Die Kohl- blätter sind vielseitig verwendbar und kommen in deftigen Gerichten wie der »cozido à portuguesa« zum Einsatz. Fein geschnitten geben sie der berühmten »caldo verde« ihren Namen, und umgekehrt machte die Suppe die Pflanze zum portugiesischen Nationalgut.

Top 4:

Portugiesische Wurst

Dreierlei traditionelle Würste gibt es: Die »chouriço« ist fein geräuchert, aber nicht scharf wie die spanische »chorizo«. Die »farinheira« ist eine mit Weißwein veredelte Mehlwurst. In der »morcela« finden sich unerwartet orientalisch Gewürze. Die Würste geben Gerichten wie der Feijoada einen ganz besonderen Geschmacks-Kick und werden auf unterschiedlichste Art zubereitet.

Top 5:

Zimt

Der echte Zimt stammt aus Sri Lanka, dem früheren Ceylon, das zu Hochzeiten des Gewürzhandels eine portugiesische Kolonie war. Heute wird die wertvolle Rinde des Zimtbaumes mit anderen Zimtsorten vermischt als Zimtpulver verkauft, das großzügig über die »pastéis de nata« und andere Süßspeisen gestreut wird. Aber auch in Fleischgerichten wird das Gewürz gerne verwendet.

Frischer Fisch, Muscheln, Garnelen und Oktopus spielen in Portugal entlang der Küsten kulinarisch die Hauptrolle. Doch die Küche hat nicht nur im Landesinneren auch eine überraschend deftige Seite, in der Bohnen, Fleisch und Kartoffeln zu geschmacklichen Highlights kombiniert werden. Abgerundet wird der Genuss hier wie dort auf jeden Fall mit einer der liebevoll zubereiteten Süßspeisen.



PETISCOS E ENTRADAS – SNACKS UND VORSPEISEN

Sie sind der Start in ein ausgedehntes Abendessen, werden in den Picknickkorb gepackt, kommen auf den Tisch, wenn Besuch vorbeischaud oder stillen den

Hunger zwischendurch. Die Beliebtheit der Petiscos steigt ständig. Kein Wunder, wird man von vielen kleinen Portionen doch auch satt und hat dabei vor allem immer neue Geschmackserlebnisse. Probieren Sie sich durch die kleinen Köstlichkeiten!!