

# GLOBAL GOURMET GUIDE PORTUGAL

SO SCHMECKT DER SOMMER IN  
LISSABON, PORTO UND AN DER  
ALGARVE

Fotos von Thea Neubauer, ohhedwig, Onn Halpern, Herz und Blut







## GLOBAL GOURMET GUIDE

### PASTÉIS DE NATA – DIE BESTEN ADRESSEN FÜR SÜSSIGKEITEN & PASTETEN IN LISSABON

Foto: Thea Neubauer

*In Lissabon ist nur gewesen, wer die leckeren Puddingtörtchen Pastéis de Nata probiert hat. Und auch, wenn ihr euch an fast jeder Straßenecke für das beliebte portugiesische Gebäck anstellen könnt, am besten schmeckt es eben doch in einer ganz bestimmten Konditorei. Erlebt die portugiesische Küche und holt sie euch nach Hause! In unserer neuen Reihe „Global Gourmet“ reisen wir nach Portugal, um euch die besten Food-Adressen und die leckersten portugiesischen Rezepte vorzustellen.*

## WAS MACHT DIE PASTÉIS DE NATA SO BESONDERS?

Die portugiesischen Törtchen Pastéis de Nata zählen wohl zu den berühmtesten Spezialitäten des Landes. Locals wie Touristen strömen in den Morgenstunden (und auch den Rest des Tages) in die Bäckereien und Cafés und verlassen diese wieder mit einem Kaffee und einer der süßen Pasteten. Die runden, handtellergroßen Blätterteigpasteten mit ihrer zuckersüßen, karamellisierten Eiersahnecreme-Füllung gehören einfach zur Kultur und sind in Portugal das, was in Frankreich das obligatorische Croissant ist. Dabei ist die Herkunft des Gebäcks tief in der Geschichte verwurzelt, von Legenden umrankt und sicherlich auch um ein Vielfaches ausgeschmückt. Foodbloggerin Sanda von Litte Upside Down Cake lebt seit 15 Jahren in Lissabon und verrät:



Foto: Thea Neubauer

**// ES WIRD GESAGT, DASS DIE NONNEN DAMALS IHRE HAUBEN UND GEWÄNDER MIT EIWEISS STÄRKTEN. DEMENTSPRECHEND GAB ES MASSIG ÜBRIG GEBLIEBENES EIGELB IN DEN KÜCHEN DER KLÖSTER. DIESES WURDE MIT VIEL ZUCKER ZU PASTEIS VERBACKEN. MAN SAGT, DASS DIE NONNEN DAMIT DIE MÖNCHE ERFREUEN WOLLTEN.**



Foto: Onn Halpern



<https://youtu.be/yZMqhculA1o>

## WORAN ERKENNE ICH GUTE PATÉIS DE NATAS?

Die portugiesischen Törtchen sind heiß begehrt. Ganz klar, dass da natürlich jeder was vom süßen Kuchen abhaben will!

In Lissabon gibt es daher eine große Auswahl an Pastetengeschäften, wobei die Qualität aber nicht überall gleich gut ist. Perfekte Pastéis sollten warm sein und der Blätterteig nicht zu süß, als Balance zur zuckrig-karamellisierten Füllung. Letztere braucht genau die richtige Konsistenz zwischen fest und flüssig. Im besten Fall sollten die Puddingtörtchen also frisch aus dem Ofen kommen, damit die leckere Eiercreme auf der Zunge zergehen kann. Mmmhhhh...



Foto: Thea Neubauer







# GLOBAL GOURMET GUIDE

## PASTEL DE BELÉM SELBER BACKEN – REZEPT EINER LISSABONNERIN

Foto: Herz und Blut

*Holt euch das entspannte Lebensgefühl Portugals nach Hause und backt die leckeren Pastel de Belém selber. Mit unserem Rezept schmecken die Puddingtörtchen fast genauso gut wie das Original. Und die Zubereitung ist gar nicht so schwer!*



### EURE EINKAUFSLISTE

#### Für den Teig:

- ✓ 125 g Mehl
- ✓ 125 g Butter
- ✓ 1 Prise Salz
- ✓ 5 EL Wasser

Oder wahlweise eine  
Packung TK Blätterteig.

#### Für die Füllung:

- ✓ 8 Eigelb
- ✓ ½ l Sahne
- ✓ 150 g Zucker
- ✓ 1 TL Schale einer  
unbehandelten Zitrone/  
Zitronenaroma
- ✓ 1 EL Speisestärke

## DIE ZUBEREITUNG DER PASTEL DE BELÉM

### DEN TEIG SELBST ZUBEREITEN:

Diese Variante ist mit etwas mehr Arbeit verbunden!

1. Zuerst das Mehl in eine Schüssel sieben und einen Teelöffel Butter, 5 Esslöffel sehr kaltes (!) Wasser und eine Prise Salz hinzufügen.
2. Nun wird die Masse so lange geknetet bis sich ein fester Teig ergibt.
3. Daraufhin den Teig dünn ausrollen und die restliche Butter, die die Temperatur des Teiges haben sollte, in die Mitte des Teiges legen.
4. Den Teig nun von beiden Seiten über die Butter schlagen, wieder ausrollen, umdrehen und in entgegengesetzter Richtung nochmal ausrollen.
5. Daraufhin sollte man den Teig 20 Minuten lang ruhen lassen. Die Prozedur des Ausrollens und ruhen lassen noch dreimal wiederholen.

Wer den Tiefkühlblätterteig benutzt, sollte sich nicht schämen. Selbst Portugiesen, natürlich nicht die Bäckereien, greifen zu diesem Produkt und machen sich kaum die Mühe den Teig selbst zuzubereiten. Wichtig ist, dass der Tiefkühlteig vor Benutzung aufgetaut werden sollte.

1. Den Teig nach dem Auftauen bzw., bei selbst zubereiteten Teig nach dem ruhen lassen, relativ dünn (ca. 5 mm) ausrollen und kreisrund ausstechen (ca. 10 cm Durchmesser).
2. Die Teigkreise können jetzt in eine Muffinform gegeben werden. Zur Auflockerung des Teiges: Piekst den Teig noch ein paar Male mit einer Gabel.



Foto: Herz und Blut

ψ4

**SO LASSEN SICH DIE  
LECKEREN PASTEL DE BELÉM  
AM BESTEN GENIESSSEN!**

## ZUBEREITUNG DER FÜLLUNG

1. Einen kleinen Schluck Sahne zum Anrühren der Stärke in ein Glas schütten.
2. Den Rest der Sahne mit dem Zucker und der Zitronenschale in einen Topf geben. Dann das Eigelb durch ein Sieb hinzugeben.
3. Während diese Mischung auf niedriger Temperatur auf dem Herd steht und ab und an umgerührt wird, sollte man nebenbei die restliche Sahne mit der Stärke vermischen.
4. Kurz bevor die Sahnemischung auf dem Herd kocht, die Stärkemischung hinzufügen und das Ganze für 3 Minuten köcheln lassen.
5. Hiernach den Topf vom Herd nehmen und die Mischung abkühlen lassen.

## DER LETZTE SCHRITT

Sobald die Mischung abgekühlt ist, kann diese in die Förmchen gegeben werden und bei 200 Grad im vorgeheizten Backofen gebacken werden. Pastel am besten noch warm und mit etwas Zimt servieren – guten Appetit!





## GLOBAL GOURMET GUIDE

### 24 STUNDEN IN LISSABON – DIE BESTEN FOODSPOTS DER PORTUGIESISCHEN KÜCHE

*In Lissabon locken gemütliche Cafés und Restaurants an jeder Ecke. Foodbloggerin und Local Sanda von [littleupsidedowncake.com](http://littleupsidedowncake.com) zeigt uns ihre liebsten Foodspots in Lissabon: Für Frühstück, Mittag, Abend und zwischendurch.*

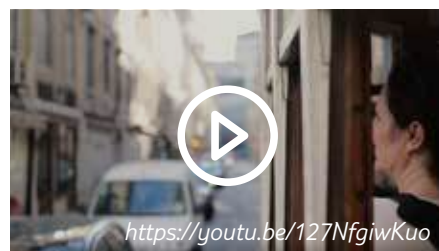
24 Stunden in Lissabon. Auch wenn das nicht genug Zeit ist, um die portugiesische Hauptstadt mit ihrer langen Geschichte und ihren ganz verschiedenen Facetten voll zu erleben. Ein Tag reicht doch völlig aus, um sich einen ersten Einblick, ein Gefühl, für die portugiesische Kultur und ihren Lebensstil zu verschaffen. Wie das geht? Anhand der portugiesischen Küche!

Denn diese bildet ab, was auch im Rest der Stadt gerade passiert. Lissabon schwebt zwischen Tradition und Moderne. In die klassisch gekachelten Häuser wird durch die vielen kreativen Boutiquen und hippen Coffeeshops neues Leben eingehaucht. An jeder Ecke finden sich traditionelle Märkte, aber auch Geschäfte, die die regionalen Produkte neu interpretieren.

Foodbloggerin Sanda von [littleupsidedowncake.com](http://littleupsidedowncake.com) lebt bereits seit über 15 Jahren in Lissabon. Mit ihr begeben wir uns einen Tag auf Streifzug zu den liebsten Foodspots ihrer Stadt.



Foto: Herz und Blut



<https://youtu.be/127NfgiwKuo>



## 9 UHR: SÜSS IN DEN TAG STARTEN MIT PASTÉIS DE NATA

Zum Frühstück in Portugal gibt es natürlich die leckeren Pastéis de Nata – Blätterteigpasteten mit einer Zucker-Eigelb-Mischung – und dazu eine Tasse Kaffee. Zuckersüß und absolut köstlich sättigen diese für den weiteren Verlauf des Tages. Dank ihrer Beliebtheit ist es in Lissabon nicht schwer gute Pasteis de Nata zu finden. Die Originale werden weiterhin bei Pastéis de Belém verkauft. Aber auch junge Shops, wie Manteigaria, die besonders durch ihre ausgewählten Zutaten punkten, erfreuen sich großer Beliebtheit.



## 11.30 UHR: EIN KLEINER SNACK FÜR ZWISCHENDURCH IM FISCHGESCHÄFT PEIXARIA CENTENARIA

Bei einem Spaziergang durch die alten Gassen des Bairro Alto sticht die kleine Peixaria Centenaria vielleicht nicht sofort ins Auge, doch ein näherer Blick lohnt sich. Das Fischgeschäft der drei jungen Gründer Joana, Rui und Filipe hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Fischgeschäfte zurück in die Straßen Lissabons zu bringen.

„Guten und frischen Fisch findet man sonst eigentlich nur auf dem Markt“, erklärt Joana. Aus Erfahrung weiß sie jedoch, dass die morgendlichen Öffnungszeiten meist nicht mit dem Berufsleben zu vereinbaren sind. Die Peixaria ist daher bis 20:30 Uhr geöffnet. Außerdem bietet die Peixaria einen Lieferservice an, damit es wirklich keine Ausrede mehr gibt, auf Fisch zu verzichten. Das Team, welches eigentlich aus dem Design Umfeld kommt, geht noch einen Schritt weiter: Das Wissen, welches Rui von seiner Familie von Fischern – die auch den Fisch liefern – vermittelt bekommt, teilt er offen mit allen, die gar keine Idee vom Fischkauf haben.







### 13 UHR: MITTAGESSEN IM AUSGEZEICHNETEN CAFÉ LISBOA

Hungrig geworden? Dann geht es jetzt zum Mittagessen ins Café Lisboa. Dieses ist eines der sieben Restaurants von Chef José Avillez. Mit zwei Michelin Sternen ausgezeichnet, gehört Avillez zu den beliebtesten Köchen Lissabons und Portugals. Seine Restaurants reichen vom eleganten Belcanto über die entspannte Cantinho do Avillez bis hin zum vielseitigen Bairro do Avillez. Jedes seiner Restaurants folgt einem eigenen Konzept. Für das Café Lisboa hat sich Avillez etwas ganz Besonderes überlegt. Von 12 Uhr bis Mitternacht geöffnet, fungiert das Café als ein Ort des Zusammenkommens – egal ob für ein mehrgängiges Dinner oder nur einen Snack. Damit hat er es sich zum Ziel gemacht den Largo de Sao Carlo und das Nationaltheater, indem sich das Café befindet, wiederzubeleben. Und seine Idee funktioniert. Die Terrasse des Cafés ist gut gefüllt und wirkt trotzdem wie eine kleine Oase, in der es sich – umgeben von Lissabons Geschichte und seinem lebendigen Treiben – genießen lässt.



Foto: ohhedwig



### 16 UHR: EIS, EIS BABY ZUM NACHMITTAGSTIEF IN DER GELATERIA NANNARELLA

Der Nachmittag eignet sich wunderbar für etwas Sightseeing, sei es ein ausgedehnter Spaziergang, vorbei an Lissabons ikonischsten Plätzen bis hin zum Castelo, der Festung der Stadt, oder auch ein Museumsbesuch. Irgendwann schlägt allerdings meistens das Nachmittagstief zu und das ist die ideale Gelegenheit für ein Eis. Ein perfekter Ort dafür ist die Gelateria Nannarella, welche je nach Saison unterschiedliche Sorten anbietet.



Foto: Herz und Blut





## 18.30 UHR: TAPAS UND WEIN IN DER BA WINE BAR

Es wird Zeit fürs Abendessen und dazu gehört in Portugal auch ein Wein. Aber welcher ist der richtige und welche Sorten gibt es überhaupt? Eine tolle Gelegenheit, das als Weinkenner aber auch als Laie herauszufinden, ist ein Besuch in der BA Wine Bar, ebenfalls im Bairro Alto gelegen. Ein Abend hier gleicht einer Reise durch Portugal, denn mit jedem Gang werden Tapas – insbesondere Käse, Schinken, Oliven und Brot – sowie verschiedene Weine aus einer anderen Region vorgestellt. Das Personal ist dabei unheimlich fachkundig und bemüht, mit den verschiedensten Methoden, den perfekten Wein für jeden Gast zu finden. Bei einer Auswahl von über 200 verschiedenen Weinflaschen in den Regalen der Bar ist das keine leichte Aufgabe. Doch sie glückt und macht einen Abend in der BA Wine Bar zu einer unvergesslichen Erfahrung. Tipp: Reserviert rechtzeitig einen Tisch, damit ihr nicht umsonst herkommt!



## 22 UHR: DEN ABEND BEI FADO MUSIK IN DER CASA DE LINHARES AUSKLINGEN LASSEN

Der Tag in Lissabon ist beinahe vorbei, doch ein Erlebnis steht noch aus. Denn bei einem Besuch in Portugals Hauptstadt dürft ihr eins nicht verpassen: Fado. Die melancholische Musik gehört zum Nationalgut Portugals und wenn es abends dunkel wird, füllen sich die Fado Bars. Die Konzepte sind unterschiedlich: Mal singen die Kellner, mal professionelle Fado Sänger und Sängerinnen, ab und zu dürfen sogar die Gäste zum Mikro greifen. Die Qualität ist dabei natürlich sehr unterschiedlich. Guten Fado erkennt ihr an der leichten Gänsehaut, der sanften Traurigkeit und gleichzeitig dem Glücksgefühl, in dieser wunderschönen Stadt zu sein. Auch wenn nur für wenige Stunden.







## GLOBAL GOURMET GUIDE

HIER GIBT ES DAS BESTE ESSEN LISSABONS –  
UNSERE LIEBLINGE AUF LISSABONS TIME OUT MARKET

Foto: ohhedwig

*Frische Muscheln, Tartar, Pregos, Kroketten, Sardinen, traditionelle Suppen, Kabeljau mit Sahnesauce, Reis mit Meeresfrüchten... Portugal hat viele kulinarische Traditionen und Besonderheiten. Diese in einer Reise alle zu probieren ist wohl unmöglich! Damit ihr euch in Lissabon nicht selbst auf die Suche nach all den Leckereien begeben müsst, findet ihr die besten Restaurants der Stadt und die beliebtesten Gerichte des Landes & aus aller Welt unter einem Dach: Auf dem Time Out Market.*

Seinen Anfang nahm diese Kollektion des besten Essens Lissabons im Mercado da Ribeira Velha, einem der traditionellen Wochenmärkte der Stadt. 2014 beschloss das Time Out Magazin diesem neues Leben einzuhauchen und gleichzeitig ihren liebsten Chefs eine angemessene Plattform zu bieten. Inzwischen finden sich in der Markthalle des Time Out Markets über 50 Stände, Restaurants und Shops. Darüber hinaus bietet die Academia unter der Leitung von Foodie Rodrigo Meneses die Möglichkeit, wechselnde portugiesische Gerichte selbst zuzubereiten und auszuprobieren.

Bei dem breiten Angebot von Pizza bis Meeresfrüchten fällt die Auswahl nicht leicht. Bevor ihr lange herumlauft und euch doch nicht entscheiden könnt, gibt es von uns eine kleine Entscheidungshilfe.



<https://youtu.be/OMHbvXOZay0>



Foto: ohhedwig



Foto: ohhedwig

# UNSERE LIEBLINGE AUF DEM TIME OUT MARKET LISSABON

1

## SUPER ZUM TEILEN IN GROSSER RUNDE: PETISQUEIRAS IN DER COZHINA DA FELICIDADE

In Spanien sind Tapas beliebt, um sie als Vorspeise oder in einer Runde zu teilen und zu genießen. In Portugal nennt man die kleinen Speisen Petisqueiras. Ihre Beliebtheit in Lissabon haben sie maßgeblich der Chefin Susana Felicidade zu verdanken, die sie in der Cozhina da Felicidade – der Küche des Glücks serviert. Darüber hinaus hat Susana Felicidade es sich zur Aufgabe gemacht, traditionelle, portugiesische Rezepte aufzugreifen und diese abzuwandeln. Einer ihrer persönlichen Lieblinge ist dabei Kabeljau in Sahnesauce – quasi ein portugiesisches Nationalgericht, dem sie mit frischen Kräutern und ausgewählten Gewürzen ihre eigene Note gibt.



Foto: ohhedwig

2

## FÜR DEN GROSSEN HUNGER: DINNER IM PAP'ACORDA



Foto: ohhedwig

Auf dem Time Out Market hat man nicht nur die Möglichkeit, schnell einige Häppchen oder ein Sandwich zu verspeisen, es gibt auch eigene Restaurants, die zu einem gemütlichen Lunch oder Dinner einladen. Eines davon ist Pap'Acorda, welches über 30 Jahre lang im Bairro Alto zuhause war, bevor es in den Time Out Market umzog. Beinahe genauso lange kocht hier auch Chef Manuela Brandao die Klassiker des Hauses. Dazu gehören beispielsweise die Acordas, traditionelle Brotsuppen oder Arroz de Cabidela, ein Huhn-Reisgericht. Zum Nachtisch darf die Mousse au Chocolat nicht fehlen, die bei Pap'Acorda in einer riesigen Schüssel gemacht wird – die ist sicher auch schnell leer!



### 3

## NOCH WAS SÜSSES ZUM NACHTISCH: LECKERE EISKREATIONEN BEI SANTINI

Wer nur auf der Suche nach einem süßen Bissen auf den Time Out Market kommt, der wird bei Santini fündig. Das ursprünglich italienische Eis wird in Lissabon und Umgebung schon beinahe ikonisch gesehen und durfte daher natürlich auf dem Time Out Market nicht fehlen. Seit den 1940ern erfreut sich das Eis des geborenen Italieners Attilio Santini in Portugal größter Beliebtheit und wird auch heute noch nach geheimem Rezept und ursprünglicher Tradition von Hand gemacht. Die Sorten reichen dabei von Klassikern wie Schokolade oder Himbeere zu ganz besonderen Kreationen wie Torrone, einem weißen Nougat, oder Passionsfrucht. Und die Zutaten? Kommen natürlich fast alle direkt aus Portugal!



Foto: ohhedwig

### 4

## WAS FÜR ZWISCHENDURCH: SANDWICH MAL ANDERS IN DER O PREGO DA PEIXARIA



Foto: ohhedwig

Pregos sind die portugiesische Version klassischer Sandwiches. Traditionell werden diese mit Steak und süßem Brot aus Madeira zubereitet, auch Versionen mit Fisch sind sehr beliebt. Das erste Restaurant, das die Pregos in Lissabon verbreitete war O Prego da Peixaria und diese sind immer noch für die besten Pregos bekannt.

Der Besuch der Time Out Markets steht zwar auf eurer Bucketlist, im Moment verweilt ihr aber noch im kalten Deutschland? kein Problem. Die Pregos lassen sich auch zuhause zubereiten.

### ZUTATEN:

- ✓ Sirloin Steak
- ✓ Süßes Madeira Brot (alternativ Weißbrot)
- ✓ Käse
- ✓ Eisberg Salat
- ✓ Zwiebel
- ✓ Butter
- ✓ Knoblauch
- ✓ Petersilie
- ✓ Olivenöl
- ✓ Mehl

### UND SO GEHT'S:

1. Die Zwiebel in kleine Stücke schneiden, im Mehl wenden und im Olivenöl frittieren und beiseite stellen.
2. Die Butter mit einer Mischung aus Knoblauch, Petersilie und Olivenöl vermengen.
3. Das Sirloin Steak mit Salz würzen und in einer Pfanne mit wenig Olivenöl anbraten, von einer Seite braten, dann wenden und zwei bis drei Scheiben Käse auf die bereits angebratene Seite legen.
4. Parallel dazu das Brot erwärmen. Die Kräuterbutter auf eine Brotscheibe streichen, das Steak darauf legen und den Salat hinzugeben.
5. Zum Abschluss die andere Brotscheibe, ebenfalls mit Butter bestrichen, auflegen.



## GLOBAL GOURMET GUIDE

### SO SCHMECKT PORTUGAL – WINE TASTING IN PORTO

Foto: ohhedwig

*Porto ist berühmt für seine großen Portweinkeller, die täglich zahlreiche Menschen dazu einladen Portwein zu testen. Doch was macht den Portwein so besonders? Hier findet ihr Antworten darauf!*

Sandeman, Calém, Taylor, Croft, Ferreira. Das sind nur einige Namen der großen Portweinkeller in Porto. Genauer gesagt liegen sie alle in Vila Nova de Gaia, dem Nachbarort Portos auf der gegenüberliegenden Seite des Douro Flusses. Letzterer ist auch der Grund, warum die Region im Nordwesten Portugals die Heimat des Portweins ist. Und nicht nur das – nur im Douro Tal darf er angebaut werden und ist damit einer der ersten geschützten Weine.

### **ABER WAS MACHT DEN PORTWEIN SEIT JAHRHUNDERTEN SO BESONDERS?**

Eine gute Möglichkeit herauszufinden, was Portwein so besonders macht, ist die Tour durch einen der Weinkeller in Vila Nova de Gaia, gefolgt von einem Portwein Tasting. Wir haben uns bei Ferreira umgesehen, einem Unternehmen, das bereits seit 1751 Portweine produziert und in Porto reifen lässt. Und traditionell findet diese Produktion immer noch nach denselben 3 Schritten statt:

1. Nach der von Hand ausgeführten Ernte an den Schieferhängen der Douro Region werden die Weintrauben – diese können je nach Sorte sowohl hell als auch dunkel sein – von Männern und Frauen zu Most gestampft und der Gärung überlassen.
2. Im nächsten Schritt offenbart sich der Unterschied zwischen Portweinen und anderen Weinsorten – seine Fermentierung ist nicht abgeschlossen. Das heißt, dass der Gärungsprozess nach etwa 72 Stunden durch eine gestiegene Temperatur unterbrochen wird. Dadurch bleibt ein höherer Zuckergehalt im Portwein zurück – etwa 100 Gramm pro Liter – und steigert damit auch den Alkoholgehalt des Süßweines, welcher etwa 20 Prozent beträgt.
3. Nach abgeschlossener Gärung wird der Portwein in Holzfässern nach Vila Nova de Gaia gebracht und reift dort in den Kellern für mindestens drei Jahre. Je nach Sorte altert der Wein in verschiedenen großen Fässern – diese beeinflussen sowohl die Aromen als auch die Geschwindigkeit des Alterungsprozesses.



## DIE BESONDERHEIT DER FERREIRA PORTWEINE

Eine weitere Besonderheit der Ferreira Portweine ist die einzigartige Unternehmensgeschichte. Während des 19. Jahrhunderts wurde der Weinbetrieb von Dona Antónia Ferreira geführt und maßgeblich geprägt – in einer Zeit, in der Frauen normalerweise nichts mit dieser Welt zu tun hatten. Trotzdem entschied Antónia, nachdem sie mit 33 Jahren zur Witwe wurde, sowohl die Keller als auch die Weinberge des Familienunternehmens alleine zu übernehmen. Indem sie die Portweinherstellung modernisierte, neue Weine kreierte und die Anbauggebiete erweiterte, brachte Antónia die Marke Ferreira zu internationaler Bekanntheit.



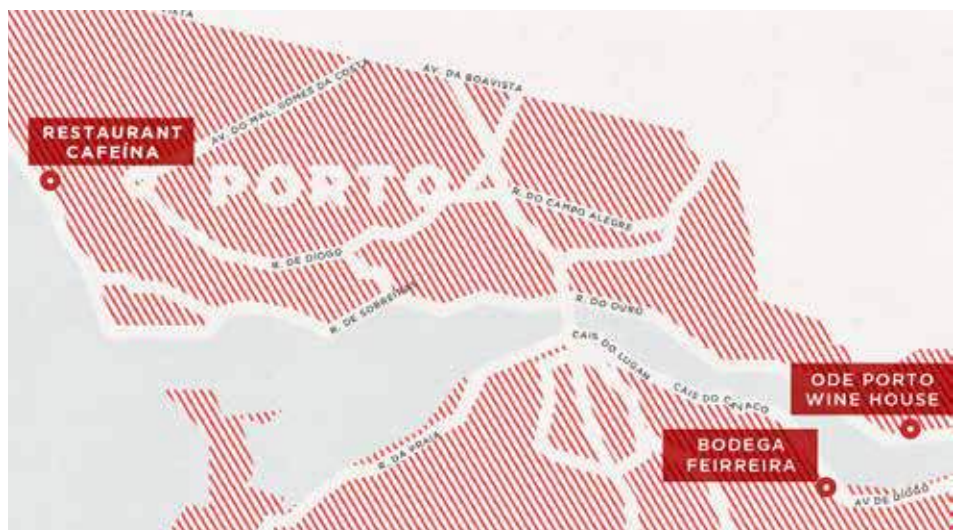
**DAMIT REVOLUTIONIERTE SIE NICHT NUR FERREIRA SELBST, SONDERN BEEINFLUSSTE AUCH DEN GESAMTEN PORTWEIN MARKT, MIT IHRER STARKEN UNTERSTÜTZUNG FÜR LOKALE FARMER UND WEINBAUERN, DIE SIE MIT DEM KOSENAMEN FERREIRINHA BEDACHTEN.**

Foto: ohhedwig

## PORTWEIN HEUTE

Noch immer erfreuen sich Portweine in Portugal und besonders in ihrer Heimat, der Douro Region, großer Beliebtheit. Bei einem gehobenen Dinner – etwa im ODE Porto Wine House – gehören Portweine zur klassischen Weinbegleitung und überraschen mit einer großen Bandbreite an Geschmäckern und Aromen.

Eine frische und moderne Art Portwein zu trinken, ist der Port Tonic. Der fruchtige Drink wird als Cocktail oder Aperitif gereicht, etwa im Restaurant Caféina in Portos Vorort Foz.





## GLOBAL GOURMET GUIDE

### DIE LEICHTE KÜCHE DER ALGARVE – INTERVIEW MIT "TASTE ALGARVE"

Foto: Herz und Blut

*Portugal ist nicht nur ein tolles Land für Sonnenanbeter und Strandverliebte, sondern auch für echte Gourmets. Besonders die Algarve spiegelt in ihrer Küche mit frischen, regionalen Zutaten und mediterranen Aromen die entspannte, sommerliche Stimmung wieder.*

Über fünf Jahrhunderte stand die Algarve unter arabischer Besetzung, deren Einflüsse sich noch in der Küche wiederfinden. Die Küche ist besonders leicht, dominiert von frischen Zutaten, Obst und Gemüse. Diese Tradition zu erhalten, haben sich Sofia und Mariana zur Aufgabe gemacht. Unter dem Namen "Taste Algarve" geben Sie Kochkurse in ihrem Landhotel. Wir haben die beiden Portugiesinnen für euch interviewt.



Foto: Herz und Blut



<https://youtu.be/LEUZc54wdPY>



## Was bedeutet euch die Algarve?

*Wir haben wundervolle Erinnerungen an unsere Kindheit an der Algarve. Das Wetter ist wunderbar, weshalb wir fast immer draußen spielen konnten. Die Liebe zu diesem Ort, das Gefühl von Freiheit, haben sich nie verändert. Und dann ist da natürlich der „Duft der Algarve“, eine ganz besondere Mischung aus Erde, mediterranen Kräutern, dem Meer und Karob Früchten.*

## Wie kamt ihr auf die Idee “Taste Algarve” zu gründen und was genau macht ihr da?

*Wir möchten mit “Taste Algarve” die „andere Seite“ dieser Region zeigen, das Essen und seine Traditionen. Wir haben so ein Glück, hier leben zu dürfen und das möchten wir mit unseren Gästen teilen. Als wir bemerkten, dass einige der traditionellen Rezepte allmählich verschwinden, sahen wir es als unsere Pflicht, diese zu bewahren und weiterzugeben. “Taste Algarve” ist eine einzigartige und immer wieder neue Erfahrung, in der wir mit unseren Gästen auf dem Markt einkaufen, sie lokalen Produzenten vorstellen und natürlich gemeinsam kochen. Außerdem können sie während ihres Aufenthalts in unserem kleinen Gästehaus in Monte do Álamo in Tavira übernachten und so die familiäre Atmosphäre und mediterrane Küche an der Algarve noch besser erleben. Die Besonderheit bei “Taste Algarve” ist auch, dass wir ganz flexibel auf die Wünsche und Bedürfnisse unserer Gäste eingehen. Es gibt nicht ein festes Programm und das macht jeden Aufenthalt so einzigartig.*



## Welches ist euer liebstes Gericht der Algarve Küche?

*Da ist es unmöglich, sich nur für eines zu entscheiden! Die Stärke unserer Gerichte sind einerseits ihre Einfachheit und andererseits die hervorragenden Zutaten, die es so nur bei uns gibt. Wir lieben es daher mit aromatischen Tomaten, hausgemachtem Olivenöl, Fleur de Sel, Oregano und Karob Pulver zu kochen. Ein ganz besonderes Aroma haben auch die weißen Süßkartoffeln der Algarve. Die frischen Zutaten machen natürlich einen wichtigen Teil des ganz besonderen Aromas an der Algarve aus.*



Fotos: Herz und Blut



## GLOBAL GOURMET GUIDE

### PORTUGAL AUF DEM TELLER – PORT TONIC MIT KONFIERTEM KABELJAU FILET

Foto: Shutterstock - Ilesh Anna

*Portwein ist nichts für euch oder ihr sucht nach einer sommerlichen Alternative? Der Cocktail Port Tonic passt perfekt zu lauen Sommerabenden und lässt sich ganz einfach selbst zubereiten. Wer dazu noch etwas essen mag, sollte sich am konfierten Kabeljau Filet mit Kichererbsenpüree und Spinatsalat probieren. Ein Rezept des Küchenchefs Manfred Kickmaier aus dem Hause VILA VITA Parc Resort & Spa an der Algarve.*



#### EINKAUFLISTE:

- ✓ 800g Kabeljau Filet (halb gesalzen)
- ✓ 300g getrocknete Kichererbsen
- ✓ 50g Zwiebeln
- ✓ 2 Knoblauchzehen (nach Geschmack)
- ✓ 30ml Weinessig oder Zitronensaft
- ✓ 0,5l Oliven Öl
- ✓ 100g Baby Spinat
- ✓ 50g schwarze Oliven, entkernt
- ✓ 4 Wachtel Eier
- ✓ Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Die zuvor für 24 Stunden eingelegten Kichererbsen werden mit Wasser und Salz ca. 1 Stunde weich gekocht.
2. In der Zwischenzeit werden die Oliven in feine Ringe geschnitten und auf ein Backblech im Backofen bei ca. 60 Grad für 1 Stunde getrocknet.
3. Die Kabeljau Filets würzen und vorsichtig in eine Pfanne mit Olivenöl goldgelb anbraten.
4. Das restliche Olivenöl in einen Topf geben und zusammen mit dem Knoblauch auf 65 Grad erhitzen. Dann den angebratenen Kabeljau hinzugeben und für ca. 7 Minuten langsam ziehen lassen.



5. Die weich gekochten Kichererbsen fein pürieren und in einen Topf mit den vorher angedünsteten Zwiebeln mischen. Nun mit gehackter Petersilie, Weißweinessig, Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Den Baby Spinat waschen, trocknen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

7. Die Wachteleier ca. 3 Minuten kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und schälen.

8. Alles in einem tiefen Teller anrichten: Zuerst ein Löffel Kichererbsenpüree, dann den Kabeljau oben drauf legen sowie etwas Spinatsalat, ein Wachtelei, die getrockneten Oliven und etwas Olivenöl hinzufügen.



Foto: Thea Neubauer

## DER PASSENDE SOMMERDRINK ZUM KONFIERTEN KABELJAU FILET: PORT TONIC

### ZUTATEN PRO GLAS:

- ✓ 3cl Dry White Port
- ✓ 9cl Tonic Water
- ✓ 1 Gurkenscheibe
- ✓ 1 Limettenscheibe



### ZUBEREITUNG PORT TONIC:

Vier Eiswürfel mit dem weißen Port und der Gurke in ein Glas geben. Mit Tonic Water auffüllen und die Limette dekorativ ans Glas stecken. Saúde!



## GLOBAL GOURMET GUIDE

### SO SCHMECKT DER SOMMER AN DER ALGARVE – KOCHEN MIT "TASTE ALGARVE"

Foto: ohhedwig

*Saftiges Hähnchen, süße Mandel Trüffel und frische Karotten – wer Portugals Küchen erleben möchte, muss an die Algarve reisen! Hier schlemmt ihr zwischen arabischen Einflüssen und mediterranen Aromen.*

Die beiden Portugiesinnen Sofia und Mariana haben es sich zur Aufgabe gemacht, die traditionelle und besonders schmackhafte Küche ihres Landes zu bewahren. Unter dem Namen "Taste Algarve" geben sie Kochkurse, aus denen wir euch die besten Rezepte vorstellen. Viel Spaß beim Nachkochen und Genießen!



Foto: ohhedwig



Foto: Herz und Blut



## REZEPT: HÄHNCHEN PIRI PIRI

### ZUTATEN (FÜR 6 PERSONEN):

- ✓ 1 küchenfertiges Hähnchen (etwa 1000 g)
- ✓ 9 EL Olivenöl
- ✓ 1 1/2 EL Paprika Edelsüß
- ✓ 1 Prise Zucker
- ✓ 9 rote Chilischoten
- ✓ 3 Lorbeerblätter



### ZUBEREITUNG:

1. Olivenöl mit Paprika, 1 Teelöffel Salz und Zucker verrühren.
2. Zwei Chilischoten längs halbieren, Kerne herauskratzen. Schoten waschen und fein hacken, unter die Marinade rühren.
3. Hähnchen in ca. 8 Stücke teilen. Hähnchenteile waschen und trocken tupfen. Mit dem Chili-Öl rundherum bestreichen. In einen großen Bräter oder eine Auflaufform geben.
4. Restliche Chilischoten waschen, trocken tupfen. Mit Lorbeer in dem Bräter verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C / Umluft: 175°C / Gas: Stufe III) 40–45 Minuten braten.
5. Hähnchenteile während der Bratzeit ab und zu mit dem restlichen Chili-Öl bestreichen.

## REZEPT: SÜSSKARTOFFELSALAT

Eine Besonderheit an der Algarve sind Süßkartoffeln mit violetter Schale und einem hellen Inneren. Diese haben eine etwas festere Konsistenz als die herkömmlichen Süßkartoffeln und eignen sich dadurch hervorragend für Salate. Alternativ kann dieser Salat auch mit regulären Kartoffeln zubereitet werden.

### ZUTATEN:

- ✓ 1 kg (Süß-)Kartoffeln
- ✓ 3-5 Knoblauchzehen (nach Belieben)
- ✓ Getrockneter Oregano
- ✓ Fleur de Sel
- ✓ Natives Olivenöl
- ✓ Weißweinessig

### ZUBEREITUNG:

1. Die Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale kochen. Danach schälen und in grobe Würfel schneiden.
2. Knoblauch mit Schale klein hacken.
3. Kartoffeln mit nativem Olivenöl, Weißweinessig, Knoblauch, getrocknetem Oregano und Salz würzen.
4. Alles gut durchmischen und bis zum Servieren kühl stellen.



## REZEPT: TOMATEN-MINZ-SALAT

### ZUTATEN:

- ✓ 1 kg Tomaten
- ✓ 2 Zwiebeln
- ✓ Getrockneter Oregano
- ✓ Frische Minze
- ✓ Frischer Koriander
- ✓ Fleur de Sel und Natives Olivenöl

### ZUBEREITUNG:

1. Die Tomaten in Würfel schneiden (für diesen frischen Salat können sie auch ungleichmäßig sein).
2. Die Zwiebeln halbieren und in feine Scheiben schneiden.
3. Alles vermengen und großzügig mit gutem Olivenöl, Salz, getrocknetem Oregano, frischem Koriander und frischer Minze würzen.



## REZEPT: KONSERVIERTE KAROTTEN DER ALGARVE

In diesem Rezept zeigen sich die mediterranen und nordafrikanischen Einflüsse, die die Küche der Algarve bestimmen. Ganz ähnliche Rezepte für konservierte Karotten finden sich auch in Marokko.

### ZUTATEN:

- ✓ 4 Knoblauchzehen
- ✓ frische Petersilie
- ✓ Fleur de Sel
- ✓ Kreuzkümmelpulver (nach Belieben)
- ✓ Paprika
- ✓ Natives Olivenöl
- ✓ Weißweinessig

### ZUBEREITUNG:

1. Die Karotten schälen und im Ganzen für etwa sieben Minuten in Salzwasser kochen. Abkühlen lassen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Knoblauch in Scheiben schneiden und dazugeben.
3. Salat mit gehackter Petersilie, Paprika, ein wenig Kreuzkümmelpulver, Salz, genug Olivenöl, um die Karotten etwa halb zu bedecken und Essig würzen.
4. Vor dem Servieren einige Stunden setzen lassen. Der Geschmack entfaltet sich nach und nach, daher können die konservierten Karotten gerne für einige Tage im Kühlschrank gelagert werden. Sie passen auch sehr gut zu Oliven und frischem Brot.



## REZEPT: CAROB UND MANDEL TRÜFFEL

Auch in den Süßspeisen zeigen sich an der Algarve die leichteren und frischeren Tendenzen, die die regionale Küche vom Rest Portugals abheben. Diese Trüffel eignen sich auch hervorragend als Snacks für zwischendurch. Das verwendete Carobpulver wird aus der Frucht des Johannisbrotbaumes hergestellt und ähnelt geschmacklich Kakao. Allerdings ist es weniger bitter, sehr fettarm und frei von anregenden Substanzen.

### ZUTATEN FÜR 20-25 STÜCK:

- ✓ 200 gr Mandelmehl
- ✓ 200 gr weißen Zucker
- ✓ 1 Eiweiß
- ✓ 2 TL Carobpulver (zum Beispiel aus dem Reformhaus)

### ZUBEREITUNG:

1. Die Mandeln gemeinsam mit dem Zucker und Carobpulver mahlen.
2. Das Eiweiß hinzufügen und unter Druck mit den Händen vermengen, um das Mandelmehl freizusetzen und die Mixtur weich zu machen.
3. Kleine Kugeln formen und diese wahlweise in Zucker und Carobpulver rollen.



Foto: Herz und Blut