



Die peruanische Küche

Peru, das Land der unterschiedlichsten Klimazonen und Landschaften, der unzähligen kulturellen Einflüsse und einer bewegten Geschichte, ist auch das Land einer der schmackhaftesten Küchen der Welt. In Perus kreolischer Küche verschmelzen die einheimischen mit den europäischen Rezepten. Es gibt wohl kaum eine Frucht oder ein Gemüse, welches nicht irgendwo in Peru wächst. Allein die Kartoffel, die für die peruanische Küche eine der wichtigsten Zutaten ist, kommt in unzähligen Varianten vor.

Die Peruaner sind ausgesprochene Fleischesser, verwenden Rind- und vor allem Geflügelfleisch und lieben Fisch und Meeresfrüchte. Auch hier bietet das Land ideale Bedingungen: dank des kalten Humboldtstromes gehört die peruanische Küste zu der fischreichsten der Erde. Von diesem reichen Angebot an Zutaten ließen sich bereits die peruanischen Urväter zu interessanten kulinarischen Kreationen animieren. Die Spanier, ihrerseits beeinflusst durch die Mauren auf der iberischen Halbinsel, fügten ihren Teil dazu. Andere Einflüsse warfen die Italiener, Chinesen, aber auch die japanischen Einwanderer in den Topf. Das, was daraus entstand, ist heute eine der vielfältigsten und reichhaltigsten Küchen der Welt. Dazu kommen viele regionale Unterschiede: An der Küste gibt es eine große Auswahl an Gerichten auf Basis von Fisch wie Seebrasse und Seezunge sowie an Meeresfrüchten wie Langusten, Muscheln, Tintenfisch und Krebsen. Ebenfalls beliebt bei den Küstenbewohnern sind Hühner- und Rindfleisch. Im Hochland werden mehr Kartoffeln gegessen sowie Quinoa, Weizen, Rind- und Schweinefleisch. Quinoa ist eine alte Kulturpflanze der Anden, die selbst noch in Höhen von 3500 Metern gedeiht.

Im Regenwald gibt es viele Gerichte auf Basis von Süßwasserfischen: Fische wie der *paiche* und der *dorado* werden mit Yucca, Palmherzen und Kochbananen kombiniert. Die Auswahl an Obst und Gemüse ist riesengroß, und besonders der Regenwald ist ein Paradies für Fruchteliebhaber, denn hier in Peru ist nicht nur alles frisch, sondern dazu noch besonders preiswert.

Viele der Gerichte, ob nun im Hochland oder an der Küste werden mit *ají* gewürzt. Es gibt unzählige Chiliarten, von denen aber der *ají amarillo* zu den wichtigsten verwendeten Sorten in Peru zählt. Er wird als Gewürz für deftige Suppen, Fisch und viele andere Gerichte verwendet. *Ájí* wird als Sauce mit Brot zu Vorspeisen gegessen oder auf die Hauptspeise gegeben: Peruaner essen *ají* zum Salat, zum Reis und zu Fleisch und ist damit der Geschmacksgeber Nr. 1 des Landes.



Papas a la Huancaína:

Zutaten für vier Personen:

- 150 g milder Käse (geraspelt)
- 150 g Frischkäse
- 1 Messerspitze Ají (grüner Chilipfeffer)
- 150 ml Öl
- etwas Milch
- 1 Limone
- etwas Orangensaft
- 1 Eigelb (gekocht)
- Salz, Pfeffer
- Dazu:
- grünen Salat
- 4 hartgekochte Eier
- ½ kg Kartoffeln
- einige Kräcker (Salzkekse)

Zubereitung:

Für die Sauce alle Zutaten in der Küchenmaschine vermischen. Soviel Flüssigkeit zugeben, dass die Mischung eine schwere, cremige Substanz bekommt. Kartoffeln und Eier kochen und schälen. Die Kartoffeln vierteln oder in Scheiben schneiden, die Eier halbieren. Kartoffeln, jeweils zwei Eihälften und Salat auf dem Teller drapieren und mehrere Esslöffel Sauce über Kartoffeln und Eier geben.

Quinea mit Käse und Tomatensauce:

Zutaten für vier Personen:

- 2 Tassen Quinea (in kaltem Wasser gründlich waschen)
- 2 Tassen gehackte Zwiebeln
- 3 Tassen gehackter Käse (z.B. frischer Gouda)
- 3 Tassen kleingeschnittene Tomaten
- ½ Tasse Öl
- ½ Tasse gehackte Petersilie
- 3 gehackte Peperoni
- 1 EL Paprikapulver
- 2 Tassen gekochte Erbsen



2 Tassen gekochte, kleingeschnittene Möhren
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Quinea kochen (ca. 20 Min.). Peperoni, Zwiebel und Paprika andünsten, salzen, pfeffern. Tomaten dazugeben, 5 Minuten zugedeckt kochen lassen. Den Sud mit Käse unter die gekochte Quinea mischen und kurz aufkochen lassen. Quinea in eine Schüssel geben, Gemüse, Petersilie, Erbsen und Möhren darüber geben.

Peruanische Maissuppe (Sopa de Maíz peruana):

Zutaten für 4 Portionen:

2 mittlere Schalotten
2 El. Butter oder Margarine
2 TL Mehl
300 ml Hühnerbrühe
1 Dose Zuckermais, 300 g oder frische Maiskolben
125 g Sahne
1 l Milch

Zubereitung:

Schalotten abziehen und fein hacken. Butter oder Margarine in einem Topf schmelzen und Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Mehl darüber stäuben und kurz anschwitzen, Brühe unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen angießen. Maiskörner abtropfen lassen, zwei Esslöffel beiseite legen, restlichen Mais in die Mehlschwitze geben. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten garen. Anschließend pürieren und durch ein Sieb streichen, um die Maisschalen zu entfernen. Sahne und Milch angießen, die beiseite gelegten Maiskörner zugeben und kurz erhitzen.
Suppe in vorgewärmte Suppentassen oder -teller füllen. Nach Wunsch mit Knoblauchcroutons oder mit Schnittlauchröllchen und Kerbel bestreut servieren.
Tipp: Suppe mit Chilipulver oder Currypulver abschmecken.

Peruanische Pfefferpfanne:

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Putenfleisch oder Schweinefleisch
3 Paprikaschoten
2 Zwiebeln
1 Liter Rinderbrühe
250 ml Schlagsahne



125 g Crème fraiche
2 Knoblauch (Zehen)
1 EL Paprikapulver, süß
Kräuter, gehackt
Pfeffer
Sojasauce
Tabasco
Salz und Pfeffer
Öl

Zubereitung:

Das Fleisch (muss nicht Pute sein) klein schneiden, salzen und pfeffern. Paprika (bunt) und Zwiebel schneiden (in Halbmonde). Fleisch in einer Pfanne kurz anbraten, herausnehmen und Zwiebel und Paprika in das Fett geben, ein wenig dünsten. Aufgießen mit der Brühe (am einfachsten ist aufgelöster Suppenwürfel), dann Schlagsahne und Creme fraiche. Würzen mit Salz und Pfeffer, ein wenig Sojasauce und Tabasco, Kräutern (am allerbesten frisch), dem Senf und den zerdrückten rosa Pfefferbeeren. Ein wenig reduzieren lassen. Dazu passt am besten einfacher, weißer Reis.

Dieses Gericht wird sehr gerne bei Familienfeiern (Geburtstage etc.) gereicht.

Manjarblanco:

Zutaten:

2 Dosen Kondensmilch
2 Dosen eingedickte Milch
1 Tasse Zucker

Zubereitung:

Die Zutaten in einen kleinen Topf geben und langsam erhitzen. Ständig rühren bis die Masse eine dicke, cremige Konsistenz erhält.

Arroz con leche (Milchreis) - Ein typisches Dessert ist in Peru der Arroz con leche (Milchreis)

Zutaten:

1 l Milch
100 g Zucker
2 Päckchen Vanillezucker
Schale einer Orange
Schale einer Zitrone
1 Stück Zimtstange (ca. 5 cm)
Kochen der Milch
100 g Milchreis



Zubereitung:

Die Milch in einen großen Topf geben. Mit dem Zucker, dem Vanillezucker, der Orangenschale (mit dem Apfelschäler abtragen, möglichst in einem Stück), der Zitronenschale und der Zimtstange würzen und langsam erhitzen. Kurz vor dem Kochen der Milch den Milchreis einrühren. 40 Minuten bei geringer Hitze köcheln, immer wieder umrühren. Der Reis soll am Ende keineswegs alle Flüssigkeit aufgesogen haben.

In eine Keramikschüssel gießen oder auf Teller füllen. Milchreis kurz stehen lassen. Vor dem Servieren mit Zimtpulver bestäuben und kalt servieren.