



Leseprobe

Nuno Mendes

Lissabon

Lisboeta – Rezepte und Geschichten aus der Stadt des Lichts

»Nuno Mendes, der vorzüglich kochen und schreiben kann, nimmt die Leser mit auf seine Streifzüge durch seine Heimatstadt.«
Luzerner Zeitung

Bestellen Sie mit einem Klick für 32,00 €



Seiten: 372

Erscheinungstermin: 10. April 2018

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Lissabon als Lebensgefühl: kulinarische Insidertipps aus der einzigartigen Stadt des Lichts

Nuno Mendes zählt zu den berühmtesten Chefköchen aus Portugal. *Lisboeta* ist sein ganz persönliches Bekenntnis zu Lissabon, jener Stadt, die gerade zum beliebtesten Ziel für ein langes Wochenende wird in Europa. Dank seiner großen Neugier und tiefen Verbundenheit mit seiner Heimatstadt kann Nuno Mendes die besten Geschichten vom Essen in Lissabon erzählen – über die Besonderheiten lokaler Fischarten, über kulinarische Einflüsse aus anderen Kulturen wie auf die typischen *sandes de carne assada* (Roastbeef-Sandwiches), oder über den gastronomischen Charme verschiedener Stadtviertel. Mit authentischen Rezepten und einer fesselnden Fotografie besonderer Orte und Restaurants über ein ganzes Jahr hinweg wird *Lisboeta* zum atmosphärischen Porträt einer vibrierenden Stadt- und Foodszene, die nur darauf wartet, entdeckt zu werden.

Autor

Nuno Mendes

Nuno Mendes, 1973 geboren und aufgewachsen in Lissabon, arbeitet als Chefkoch im berühmten Londoner Restaurant Chiltern Firehouse. Nach seinem Studium an der California Culinary Academy in den 1990er Jahren, kochte er bei El Bulli und mit Wolfgang Puck, Rocco di Spirito und Jean-Georges Vongerichten. In den Trendgegenden Hoxton und Shoreditch eröffnete er einen Gastro-Pub sowie das Loft Project, in dem einige der besten Köche in Gegenwart der Gäste kochten.

Lissabon

Die Stadt des Lichts • 8

Küchennotizen • 16

Gebäck • 22

Snacks • 48

Mittagessen • 80

Kleine Teller • 140

Abendessen • 192

Nachspeisen • 244

Sandwiches • 274

Gute Adressen • 304

Register • 308

Geschichten aus Lissabon

1 • Entdeckungen

2 • Café-Kultur

3 • Tascas

4 • Fisch

5 • Strandleben

6 • Santo António

Die Stadt des Lichts

Lissabon. Die Stadt des Lichts, wo die Strahlen der leuchtenden Sonne vom glitzernden Tejo zurückgeworfen werden und auf glänzenden Pflastersteinen, bunt bemalten Fliesen und gelben Häusern tanzen. Es ist der Ort, wo ich geboren wurde, und obwohl ich mit 19 Jahren loszog, um die Welt zu entdecken, ist Lissabon immer noch die Heimat meines Herzens.

Lisboa, um sie bei ihrem portugiesischen Namen zu nennen, ist eine sehr alte Stadt, vielleicht die älteste in Westeuropa. Vom Flussufer steigt sie in nördlicher Richtung zu den Wällen und Türmchen des Castelo de São Jorge empor, einer maurischen Zitadelle, die im Mittelalter errichtet wurde. Von hier aus blickt man auf rote Dachpfannen und Kirchenkuppeln hinab, über breite Avenuen und elegante Plätze hinweg bis zur Ponte 25 de Abril, einer riesigen Hängebrücke aus Metall, die sich über den Tejo spannt, und weiter bis zur Atlantikküste.

Viele Jahrzehnte lang lag Lissabon im Dornröschenschlaf, eine nicht weiter bemerkenswerte Stadt, nur von ein paar Reise-Aficionados als Geheimtipp gehandelt. Die schönen alten Häuser waren dem Verfall preisgegeben, und Graffiti-Sprayer trieben ihr Unwesen. Und obwohl hier immer gut und solide gekocht wurde, hatte die Restaurantszene anspruchsvollen Genießern wenig zu bieten.

Das alles hat sich erfreulicherweise mit einer Geschwindigkeit geändert, die wahrhaft unglaublich und in meinen Augen überaus ermutigend ist. In den vergangenen sechs oder sieben Jahren ist die Stadt des Lichts aus ihrem Schlummer erwacht, hat den Staub von sich abgeschüttelt, ihr bestes Kleid angezogen und zeigt sich Besuchern als einer der attraktivsten Orte Europas. In Lissabon sind inzwischen begabte junge Köche zu Hause, die ihre kulinarische Herkunft nicht verleugnen und fantastische kleine Restaurants aufgemacht haben. Die traditionellen Lokale haben einiges von dieser jugendlichen Energie aufgenommen und sich weiter verbessert. Neben diesem kulinarischen Aufschwung verzeichnet Lissabon einen Zustrom von Computer- und Technikfreaks, Digital Natives mit ganz eigenem Lebensstil. Außerdem sind Künstler gekommen, weil sie hier bezahlbare Ateliers und natürlich dieses wunderbare Licht finden. Endlich fällt den Menschen auf, wie fantastisch diese Stadt ist.

Heute ist Lissabon sowohl hektisch und gelassen, zugleich modern und altmodisch. Es schaut mit Optimismus in die Zukunft, während es seine reiche Vergangenheit sorgfältig bewahrt. Ja, die vielen Tuk-Tuks in der Innenstadt nerven, die Renovierungen scheinen nicht enden zu wollen, und der Besucherzustrom reduziert den Wohnraum für die Einheimischen, aber trotz dieser weniger erfreulichen Entwicklungen ist Lissabon in meinen Augen das beste Reiseziel für ein langes Wochenende. Es gibt wundervolle Galerien und Museen, coole Bars, aufregende Restaurants und schicke Cafés. Das Flussufer ist zu neuem Leben erwacht, man kann lange Spaziergänge am Tejo entlang machen und hier und da ein Glas Wein oder eine *ginjinha* (Kirschlikör) und einen *petisco* (Snack) zu sich nehmen. Bis zum

Meer ist es nicht weit, und so kommen in Lissabon die besten Fischgerichte auf den Tisch. Obwohl man in einer Stadt wohnt, ist der Strand jederzeit gut erreichbar. Milde Winter und warme Sommer sorgen dafür, dass das Leben in Lissabon weitgehend draußen stattfindet.

Lissabon ist auch die Stadt der Farben – dafür sorgen Hunderttausende wunderschöner *azulejos* (bemalte Keramikfliesen) als Wandschmuck. Besonderen Reiz hat die Stadt, wenn die Jacarandabäume an den Straßen und in den Parks ihre purpurfarbenen Blüten entfalten. Niemand hat Lissabon besser beschrieben als Fernando Pessoa, der berühmteste Schriftsteller unseres Landes: »Für den Reisenden, der vom Meer hereinkommt, erhebt sich Lissabon, selbst von Weitem, wie eine schöne Traumvision gestochen scharf vor einem strahlend blauen Himmel, den die Sonne mit ihrem Gold erheitert. Und die Kuppeln, die Denkmäler, die alten Festungen ragen über die Menge der Häuser hinaus wie weit vorgerückte Boten dieses entzückenden Fleckens, dieser gesegneten Landschaft.« Manch geschmacklose moderne Architektur hat sich inzwischen Pessoa's Vision in den Weg gestellt, aber viel von der ehemaligen Herrlichkeit ist unverändert geblieben.

Ein Labyrinth schmaler Straßen, Gassen und steiler, nicht enden wollender Treppen und schwindelerregender Abhänge bildet das Zentrum der Stadt. Wir nennen diesen Stadtteil Lisboa Velha, Altes Lissabon, und er besteht aus *bairros historicos* (historischen Stadtvierteln) wie Alfama, Chiado, Bairro Alto, Castelo, Mouraria. Der Legende nach soll Lissabon auf sieben Hügeln liegen (unsere Netzkarte heißt *7 Colinas*), aber wer immer auf diese Zahl gekommen ist, konnte eindeutig nicht zählen und hat mit Graça Lissabons höchsten Hügel übersehen.

Die gelbe Straßenbahn, speziell für die schmalen, kurvigen Gassen der Altstadt entwickelt, gibt es hier seit dem 19. Jahrhundert. Heute muss man Glück haben, um einen Platz in der berühmten Nummer 28 zu erwischen, die von einem Ende der Stadt zum anderen fährt und dabei viele der wichtigsten Sehenswürdigkeiten passiert. Falls Sie zum ersten Mal in Lissabon sind und sich noch hineinquetschen können, bietet sie eine gute Gelegenheit zur ersten Orientierung. Ich selbst gehe gern zu Fuß und entdecke dabei vielleicht eine kleine Bäckerei, ein neues Café oder einen winzigen Laden, der frischen Schafskäse verkauft.

Früh am Morgen liebe ich meine Stadt ganz besonders. Beim Gang durch die noch leeren Straßen fallen mir kleine Details auf, etwa dass die schwarz-weißen *calçadas* (Pflastersteine) oft in Wellenmustern oder in Form eines Schiffs angeordnet sind, es gibt aber auch Blumenmotive und abstrakte Formen. Das Wort *lisboeta* (li-esch-bo-äta) bezeichnet jemanden aus Lissabon, gleichzeitig steht es auch für eine Lebensweise, eine Tradition und das Gefühl der Zugehörigkeit. Man muss vielleicht in der Stadt geboren sein, um wahrhaft *lisboeta* zu sein, aber jeder ist herzlich eingeladen, sich ihre Lebenswelt zu eigen zu machen.

Der Rhythmus des Tages dreht sich um Essenszeiten, entsprechend folgen die Rezepte in diesem Buch der kulinarischen Uhr. Der Tag beginnt mit einem Kaffee und einem *pastel* (Gebäck), ein wenig später gefolgt von einigen *salgados* (herzhaften Snacks). Dann geht es weiter mit *almoço* (Mittagessen), bevor man sich am späten Nachmittag ein paar *petiscos* reinfegt. *Jantar* (Abendessen) beginnt nie vor

20 Uhr, und weil wir Schleckermäuler sind, beenden wir diese Mahlzeit mit *sobremesas* (Desserts). Und wir dürfen unser Faible für nächtliche *sandes* (Sandwiches) nicht vergessen – in einem Muschelrestaurant wie dem Ramiro beschließen wir unser Dinner sogar mit einem *prego*, einem Steak-Sandwich. Die Portugiesen lieben gutes Essen und sie teilen es gern; wir sind am glücklichsten, wenn wir um einen Tisch herumsitzen und mit Verwandten, Freunden oder anderen Gästen essen und Platten mit guten Sachen herumreichen.

Mein Freund José Avillez hat während der kurzen Zeit der kulinarischen Revolution sechs Restaurants eröffnet. Damit hat er dazu beigetragen, die Stadt in ein Feinschmeckerparadies zu verwandeln, und im elegantesten seiner Lokale, dem Belcanto, konnte er zwei Michelin-Sterne erobern. André Magalhães, ein anderer guter Freund, hat die Taberna da Rua das Flores aufgemacht, ein kleine Taverne, in der einige der genialsten und kreativsten Gerichte der ganzen Stadt serviert werden. Andere junge ehrgeizige Köche sind diesen Koryphäen gefolgt und haben die portugiesische Küche zu neuen Höhen geführt. Die Tradition, gemeinsam *petiscos* zu essen, hat an Bedeutung gewonnen. Diese kleinen Häppchen, ehedem nur in bescheidenen *tascas* zu finden, gibt es inzwischen überall, und die Küchenchefs wetteifern darum, die Gäste mit den besten *pastéis de bacalhau* (frittierte Stockfischbällchen) oder dem zartesten *prego* (Steak-Sandwich) zu überzeugen.

Wie vieles andere in Lissabon sind auch unsere kulinarischen Traditionen von einer großen Vergangenheit geprägt. Hauptstadt eines Landes, das zunächst Eindringlingen zum Opfer fiel und dann ein riesiges Weltreich begründete, hat Lissabon in der Küche vielerlei fruchtbare Einflüsse aufgenommen. Der Name der zuerst von einheimischen Iberern besiedelten Stadt, die anschließend von Karthagern, Römern, Sueben, Westgoten und Mauren erobert wurde, leitet sich vom lateinischen *Olisipo* ab. Als die Mauren nach einer viermonatigen Belagerung 1147 vertrieben wurden, kehrte die Stadt unter christliche Herrschaft zurück. Während einer Belagerung durch die Kastilier 1384 mussten ihre Bewohner hungern und hatten außer Salatpflanzen nichts zu essen – an diese Zeit erinnert der Spitzname, den die *lisboetas* von den übrigen Portugiesen erhielten: *alfacinhas* (Salatesser).

Die wichtigste Epoche unserer Geschichte war das Zeitalter der Entdeckungen im 15. und 16. Jahrhundert, als uns die Suche nach Reichtum über den Atlantik führte, um ferne Länder zu erobern. Seefahrer und Kaufleute kehrten mit einer Fülle neuer Zutaten zurück – Chilischoten, Zimt, schwarzer Pfeffer, Nelken, Tomaten und vieles mehr –, die unsere Art zu kochen für immer veränderten.

In der Zeit der Entdeckungen kam Lissabon zu großem Reichtum – leider nicht auf Dauer. Noch vor nicht allzu langer Zeit war Portugal das ärmste Land in Westeuropa. Das Ereignis, das die prosperierende Stadt in tiefste Armut stürzte, war ein verheerendes Erdbeben, das Lissabon am Allerheiligentag 1755 traf. Als hätte die Natur damit noch nicht genug Schaden angerichtet, verursachte das Beben auch eine Flutwelle, die den Tejo flussaufwärts rollte. Tagelang wüteten Brände, mehr als vier Fünftel der Häuser wurden zerstört, und alle großen Kirchen der Stadt stürzten ein. Bis heute gibt es keine genaue Zahl der Todesopfer; die vermutlich exakteste Schätzung liegt bei 12 000 Menschen – damals ein Zehntel der Bevölkerung.

Diese Katastrophe wird immer im Gedächtnis der Nation bleiben, aber die Stadt hat sich wie ein Phönix aus der Asche erhoben und wurde nach und nach wieder aufgebaut. So sind die prächtigen Gebäude rund um den Terreiro do Paço, wo sich ehemals am Tejo der königliche Palast erhob, letztlich dem Erdbeben zu verdanken, und das gilt auch für die Baixa Pombalina, die Unterstadt mit ihrem geometrischen Straßennetz, prächtig geschmückt mit Arkaden, Balkonen und Balustraden.

Ein anderer wunder Punkt in unserer Vergangenheit ist die von António de Oliveira Salazar errichtete Diktatur, unter der Portugal mehr als vier Jahrzehnte zu leiden hatte. Diese als *Estado Novo* (Neuer Staat) bekannte »Zweite Republik« dauerte von 1934 bis zur Nelkenrevolution im Jahr 1974, als *lisboetas* nach einem Militärputsch auf die Straße gingen und Nelken in die Mündungen von Gewehren und Blumen in die Taschen von Soldaten steckten.

Während der Diktatur war die Lebensfreude in Lissabon verschüttet, und die Bewohner der Stadt wurden darin bestärkt, zu Hause zu bleiben, anstatt sich draußen unter die Leute zu mischen. Der Song »Uma Casa Portuguesa«, vorgetragen von Amália Rodrigues, einer unserer berühmtesten Fado-Sängerinnen, war ein Versuch, Armut und häusliches Leben unter dem Regime zu verherrlichen: »Wenn jemand bescheiden an unsere Tür klopft, bitten wir ihn zu uns an den Tisch«, sang sie. »Freigebigkeit macht uns glücklich, darin liegt die Freude der Armut.« Hier kommt die typisch portugiesische Großzügigkeit zum Ausdruck, und dafür mag ich dieses Lied, es bringt aber auch zum Ausdruck, dass die Menschen sich nicht aus freien Stücken auf ihre eigenen vier Wänden beschränkten und sich fernhielten vom öffentlichen Leben. Unsere Kultur, unsere Stadt und unsere Landsleute brauchten viele Jahrzehnte, um sich von dieser Unterdrückung zu erholen und wieder das Leben in den Cafés und auf der Straße zu genießen, wie sie es in der Blütezeit der Lissabonner Cafés im 18. Jahrhundert getan hatten.

Auch in der Zeit der Diktatur waren Essen und Trinken für die Portugiesen von großer Bedeutung. Es galt, ökonomische Herausforderungen zu meistern, Nahrungsmittel waren für viele knapp, vor allem in den entlegenen Regionen des Landes. Aber manchmal bringen schwierige Situationen das Beste in Menschen zum Vorschein; Zutaten wurden gestreckt und neue Gerichte entwickelt. Man braucht nur an *açorda* zu denken, eine reichhaltige Suppe aus altbackenem Brot und einer kleinen Menge Fisch, Meeresfrüchte oder Fleisch, um zu verstehen, dass unsere heutige Küche auf dem Gebot der Not basiert.

Viele *lisboetas* sind aus anderen Regionen Portugals zugewandert und haben Bauernhöfe oder Bergdörfer verlassen, um ein besseres Leben in der Stadt zu suchen. Meine Großeltern stammen aus dem Alentejo, und wie viele andere hatten auch sie ihre traditionellen Rezepte im Gepäck. Mit den Spezialitäten der Heimatregion hielt man die Erinnerung an das alte Leben wach. Jeder Zipfel des Landes hat eine kulinarische Identität, eine eigene DNA, und die Küche der Hauptstadt schöpft aus all diesen Quellen. Hier wird eine sehr urbane Art des Kochens gepflegt, eine Küche im Hier und Jetzt: schnell, manchmal festlich, immer lebensfroh.

Vor vielen Jahren verließ ich meine Heimat auf der Suche nach neuen Erfahrungen und einer strahlenden Zukunft. Zunächst wollte ich Meeresbiologe werden – vor

allem weil man dieses Fach in Portugal nicht studieren konnte und ich deshalb ins Ausland gehen musste. In Miami fand ich meine Berufung; ich begriff, dass meine Leidenschaft fürs Essen in einen Beruf umgesetzt werden konnte, und das machte mich glücklich. Ich reiste viel, eignete mir Wissen an und arbeitete in einigen der allerbesten Küchen. Schließlich ließ ich mich in London nieder und gründete die Restaurants, auf die ich stolz bin: Bacchus, Loft Project, Viajante (wo ich das Glück hatte, mit einem Michelin-Stern belohnt zu werden) sowie das Chiltern Firehouse. In jüngster Zeit bin ich mit dem portugiesischen Restaurant Taberna do Mercado zu meinen Ursprüngen zurückgekehrt.

Mit diesem Buch habe ich meine kulinarische Entdeckungsreise fortgesetzt und wieder einmal in der portugiesischen Speisekammer und Küche herumgestöbert. Wenn ich einen vor sich hin köchelnden *refogado* rieche, die typische portugiesische Saucengrundlage mit ihren Aromen von Knoblauch, Zwiebel, Lorbeerblatt und Paprika, wird mir klar: Das ist die Basis meiner Küche, das war immer ein Teil meines Lebens. In ihrer Einfachheit steckt der größte Vorzug der portugiesischen Küche. Sie lebt von erstklassigen Produkten, die möglichst unverfälscht auf den Teller kommen.

Unsere Küche ist eine der am häufigsten übersehenen in Europa, und ich finde, es ist höchste Zeit, dass sich das ändert. Wir brauchen uns vor unseren iberischen Nachbarn nicht zu verstecken, und zwar nicht nur, was die vorzügliche Qualität von Fisch- und Reisgerichten betrifft. Auch wir haben unbekannte Meere befahren, kulinarische Fertigkeiten von anderen Kontinenten mit zurückgebracht und auf diese Weise unsere Art zu kochen unverwechselbar gemacht. Wir sind das einzige Land in Südeuropa, das frischen Koriander und Zimtpulver großzügig in der Küche verwendet. Unsere mit Brot gebundenen Suppen, *açordas*, mögen schlicht wirken, sind aber tatsächlich ein Beispiel für raffinierte Anverwandlung. Unsere frittierten Snacks können unwiderstehlich sein – und so ist es eigentlich auch nicht überraschend, dass Tempura portugiesische Wurzeln hat. Nicht zuletzt gibt es in Portugal einige der besten Naschereien der Welt, und das *pastel de nata* (Puddingtörtchen) aus buttrigem Blätterteig mit einer Füllung aus Vanillecreme hat weit über die Landesgrenzen hinaus Kultstatus errungen.

Mit seiner bewegten kulinarischen Vergangenheit und dem neu gewonnenen Vertrauen in die Zukunft hat Portugal das Zeug, die internationale Foodszene nachhaltig zu beeinflussen. Unsere Küche mag nicht raffiniert sein, aber was wir immer hatten, auch in finsternen Zeiten, war wirklich wundervolles Essen. Paradoxaerweise musste ich meine Heimat verlassen und um die halbe Welt reisen, um zu begreifen, dass die portugiesische Küche zu den besten der Welt gehört. Heute kreist meine Arbeit um die Wiederentdeckung und Neuinterpretation der traditionellen Gerichte. Es gibt im Portugiesischen einen Begriff, der auf den Punkt bringt, worum es mir geht: *memórias desfocadas* (verschwommene Erinnerungen).

Mit den Rezepten und Geschichten in diesem Buch möchte ich Ihnen das Lebensgefühl der *lisboetas* vermitteln, und ich hoffe, Sie werden es genauso lieben wie ich.

Küchennotizen

Portugiesisches Essen ist im Grunde einfach, aber natürlich gibt es auch bei uns einige Besonderheiten, traditionelle Zutaten und bestimmte Techniken. Und nicht zu vergessen eine große regionale Vielfalt, bedingt durch unterschiedliche Voraussetzungen im Hinblick auf Klima und Boden. In der Küche von Lissabon mischen sich Traditionen aus allen Landesteilen, weil Menschen von überallher, auch aus unseren früheren überseeischen Besitzungen, in die Hauptstadt gekommen sind und ihre geliebte Hausmannskost mitgebracht haben.

Im Folgenden stelle ich Ihnen die wichtigsten Grundlagen unserer Küche vor und schlage Alternativen für Zutaten vor, die vielleicht nicht überall zu finden sind. Achten Sie beim Einkauf unbedingt auf Qualität und Frische.

Zutaten

Das Umland von Lissabon gleicht einer gut gefüllten Speisekammer: vor unserer Küste frisch gefangene Sardinen und Makrelen, Oktopus aus Cascais, Rotbarben aus Setúbal, aromatischer frischer Koriander und Rübstiel, Olivenöl und würzige, cremige Ziegen- und Schafskäse. Wer an seinem Wohnort nicht genau die erforderlichen Zutaten findet, besorgt sich einfach etwas Vergleichbares in bester Qualität – so macht das Improvisieren Spaß.

Fisch und Meeresfrüchte

Portugal ist für die Vielfalt und Qualität seiner Fische und Meeresfrüchte berühmt; der Artenreichtum ist unübertroffen. Bei der Entwicklung der Rezepte für dieses Buch haben wir Fischarten bevorzugt, die auch in anderen Ländern leicht zu bekommen sind, weshalb hier manche unserer typischen Fischgerichte außen vor bleiben mussten. Bei der Auswahl des Fisches folge man seiner Nase und nehme nur die allerfrischsten: glänzend, mit festem Fleisch und leichtem Meergeruch. Lassen Sie sich von Ihrem Fischhändler beraten, wenn Sie ein Produkt nicht finden – er kann Ihnen ähnliche Fische oder Meeresfrüchte als Ersatz empfehlen.

Stockfisch *Bacalhau*, der gesalzene, luftgetrocknete Kabeljau, ist aus der portugiesischen Küche nicht wegzudenken. Er hat in unserer Geschichte einmal eine wichtige Rolle gespielt (siehe S. 4.8). Ich bevorzuge in der Regel Kabeljau, den ich selbst mit einer Salz-Zucker-Mischung beize (siehe S. 97), wodurch der Fisch saftiger und aromatischer bleibt. Wenn man Stock- oder Klippfisch kauft, nimmt man am besten ein großes, dickes Stück, das keinen zu trockenen Eindruck macht, und legt es zwei bis drei Tage in kaltes Wasser, das jeden Tag gewechselt wird.

Fleisch

Die Portugiesen lieben Schweinefleisch über alles. Im Alentejo, südöstlich von Lissabon, wird das berühmte *porco ibérico* in extensiver Haltung aufgezogen und mit Eicheln gemästet. Seinen nussigen Geschmack schätzen wir in jeder Form, als *presunto* (luftgetrockneter Schinken), gebratenes Filet oder ganze Keule. Wir essen auch gern Geflügel, Wild und junge Ziege (*cabrito*; siehe S. 125), lange in eine Marinade aus Wein, Knoblauch und Paprika eingelegt, damit der Geschmack wirklich in das Fleisch eindringt.

Unsere Würste (*enchidos*) sind großartig, und wer sie einmal probiert hat, ist suchtgefährdet. Früher machten die Bauern das Beste aus dem, was sie hatten. Nach dem Schlachten wurde die Wurst oder ein Stück Fleisch zum Räuchern über dem Feuer aufgehängt, um sie ohne Kühlung haltbar zu machen. Jede Region in Portugal hat ihre eigenen *enchidos*; mein Freund Nuno Diniz, der einen traditionellen portugiesischen Eintopf mit möglichst vielen Sorten zubereitet, hat beim letzten Mal mehr als 100 gezählt. *Chouriço* erfreut sich überall großer Beliebtheit, aber wir haben auch *alheira*, die kein Schweinefleisch enthält und mit Brot und Knoblauch angereichert wird, *farinheira*, mit Mehl und Schmalz hergestellt und geräuchert, oder *linguiça*, eine weiche Wurst, nur leicht gepökelt und geräuchert.

Chouriço Eine geräucherte, mit Paprika und Knoblauch gewürzte Wurst. Die beste *chouriço* kommt wohl aus dem Alentejo, nur leicht geräuchert und von feinem Geschmack. Spanische Chorizo ist zwar nicht dasselbe (sie ist fetter und enthält mehr Paprika), kann aber als Ersatz verwendet werden.

Morcela Eine weiche Blutwurst. Wie bei vielen Zutaten, die ihren Ursprung in der bäuerlichen Vorratshaltung haben, gibt es von der *morcela* viele Variationen; meine liebste und eine der am meisten verbreiteten ist die *morcela da Guarda*.

Schweinefett ist neben Olivenöl das am meisten benutzte Fett in der portugiesischen Küche; es taucht sogar in Nachspeisen und Gebäck auf. Man benutzt es in Form von ausgelassenem Schmalz oder gepökelt und luftgetrocknet, bis es fester wird, und dann aufgeschnitten, dem italienischen *lardo* vergleichbar. Gläser mit streichfähigem Schweineschmalz und *lardo* am Stück oder in Scheiben gibt es in vielen guten Supermärkten. Auch gewöhnlicher fetter Speck ist gut geeignet.

Käse und Eier

Jede Region in Portugal produziert ihren eigenen Käse. Meist wird er aus Schafsmilch gemacht – die genügsamen Tiere kommen auch in kargen Gegenden gut zurecht. Fremden mögen manche unserer Käse ziemlich hart und salzig vorkommen, daher lohnt es sich, eine gute *queijaria* (Käseladen) zu finden und vor dem Kauf zu probieren. Neben den unten aufgeführten, die in den Rezepten verwen-

det werden, sind meine liebsten der *queijo de Azeitão*, ein kleiner, weicher Käse, *queijo de Nisa*, mittelhart und mit dem Lab von wilden Disteln zubereitet, sowie *queijo Terrincho*, ein halbfester Käse mit charakteristischer orangefarbener Rinde. Ein weiterer toller Käse, der in vielen Restaurants als Snack serviert wird, ist *queijo fresco*, ein Frischkäse, nicht älter als 24 Stunden, aus süßer, frischer Kuhmilch.

Queijo da Serra Eine Spezialität aus Covilhã, einem Ort am südlichen Rand der Serra da Estrela, des höchsten Gebirges in Portugal, wo die Langhornschafe, aus deren Milch der Käse gemacht wird, auf üppigen Hängen weiden. Vor allem wenn er reif und weich ist, im Winter und Frühling, schätzt man diesen Käse. Zum Servieren schneidet man von der Rinde oben einen Deckel ab und löffelt das cremige Innere aus. Je nach Alter schmeckt der Käse kräftig bis würzig.

Queijo da Ilha Ein vorzüglicher harter Kuhmilchkäse aus São Jorge auf den Azoren, der auch als *queijo São Jorge* bekannt ist und gern zum Reiben und Kochen verwendet wird. Parmesan oder Pecorino sind ein guter Ersatz.

Eier Sie gehören zu den wichtigsten Zutaten der portugiesischen Küche, besonders für Desserts. Traditionell diente Eiweiß in den Klöstern zum Stärken von Gewändern und zum Schönen des Weins, und aus dem übrig gebliebenen Eigelb wurde mit Zucker und oftmals auch Zimt ein unglaubliches Repertoire an Süßspeisen (*doces conventuais*) entwickelt. Alle Eier für die folgenden Rezepte sollten mittelgroß und von Freilandhühnern sein.

Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst

Portugiesischer Boden ist sehr fruchtbar, die Anbaubedingungen hervorragend, so mag es erstaunen, dass Obst und Gemüse keine größere Rolle in unserer Küche spielen. Aber unsere landwirtschaftlichen Produkte sind wunderbar, und in Lissabon bietet selbst der winzigste Eckladen büschelweise Koriander, leckere Tomaten, saftige Orangen und grüne Oliven an. Von den im ganzen Land kultivierten Hülsenfrüchten erfreuen sich vor allem Kichererbsen, weiße und rote Bohnen sowie Augenbohnen großer Beliebtheit, die in Suppen und Eintöpfen wie *feijoada* (siehe S. 138) zum Einsatz kommen.

Kichererbsen Sie sind ein elementarer Bestandteil der portugiesischen Küche, und in Lissabon schätzen wir ein Gericht mit dem Namen *meia desfeita* (siehe S. 103), in dem sie gegart werden, bis sie ganz zart sind, und dann mit Kabeljau, Eiern, Zitrone und Koriander auf den Teller kommen. Sie werden auch zusammen mit Tomaten, Knoblauch und einem guten Schuss Olivenöl zu köstlichem Püree verarbeitet.

