
**»Durch die Küche der
ehemaligen Kolonien haben
wir tolle Fusion-Gerichte.«**

Luis Ehlert, Kulinarik-Experte

Saúde! E bom apetite!

Olivenöl, frisches Gemüse, iberisches Schwein und viel, viel Fisch: Die einfache, aber extrem schmackhafte Küche Portugals lässt nicht nur die Herzen von Algarve-Urlaubern höher schlagen. Wunderbare Süßspeisen und erstklassige Weine runden das Geschmackserlebnis ab.

Luis Ehlert kennt sie alle: den leichtesten Vinho verde, das aromatischste Olivenöl, die Gemüsefrau mit den saftigsten Tomaten. Schwer macht es ihm das Land am Atlantik nicht. Zu Unrecht ist die Küche Portugals mit ihren einfachen, feinen Rezepten und hervorragenden Zutaten bei uns wenig bekannt. Ehlert versucht, das zu ändern. Im Sintra-Gebirge nordwestlich von Lissabon bringt der passionierte Hobbykoch mit deutsch-portugiesischen Wurzeln Interessierten die Küchenkultur des Landes

PORCO PRETO Das iberische schwarze Schwein lebt halbwild und ernährt sich vorwiegend von süßen Eicheln, wilden Kräutern und Wurzeln.

Das verleiht ihm seinen einzigartigen Geschmack und die zarte, durchzogene Textur. Daraus entsteht unter anderem der luftgetrocknete Schinken presunto.

näher. Gemeinsam mit seiner Frau Regina, portugiesischen Köchen und den Dorfbewohnerinnen Sintras bietet er Koch-Workshops und die Verkostung typischer Köstlichkeiten an. Dabei interpretiert Ehlert zum Beispiel das Nationalgericht Bacalhau mit Kichererbsen neu – bei Niedrigtemperatur im Ofen. Luftdicht in Olivenöl eingepackt, kommt der Stockfisch bei 80 °C ins Backrohr. Dadurch bleibt er extrem saftig. Dazu gibt es statt es gekochten Kichererbsen ein Kichererbsenpüree mit Gewürzen und Curry. „So entsteht etwas ganz anderes mit den gleichen Zutaten“, sagt Ehlert. Auch frischer Fisch und Meeresfrüchte spielen in Portugal wie bei Ehlert eine große Rolle. Die ausgezeichneten portugiesischen Venusmuscheln, die so genannten Amêijoas, gehören in guten Fisch- oder Meeresfrüchtelokalen zum Vorspeisen-Standard und sind in Ehlerts Version so unkompliziert wie köstlich: „Ein bisschen

BACALHAU Für das portugiesische Nationalgericht gibt es zumindest 365 Zubereitungsarten. Zur Herstellung des Klippfischs oder Stockfischs wird Kabeljau eingesalzen, getrocknet und dadurch haltbar gemacht. Vor der Verwendung entsalzt man den Bacalhau wieder in reichlich kaltem Wasser. Eines der traditionellsten Rezepte ist Bacalhau mit Kichererbsen.

Olivenöl, Knoblauch, Muscheln rein, zwei Minuten warten, ein bisschen Weißwein dazu – fertig. Vor dem Servieren noch Koriander drüber. Das ist das einfachste Gericht zur Zubereitung von Herzmuscheln, das ich kenne, und eines der besten dazu.“

PORTUGALS ÖSTERREICHISCHE STERNE

Österreichs Einfluss auf die moderne portugiesische Küche ist größer, als man annehmen möchte. Vier Michelin-Sterne verdankt das westeuropäische Land zwei Österreichern: dem Vorarlberger Dieter Koschina und dem Tiroler Hans Neuner. Beide kochen in Luxusressorts an der Algarveküste, Koschina leitet seit 1990 die Vila Joya, Neu- →



CHOURIÇO (1) Eine Wurst aus rohem Schweinefleisch, Knoblauch und Paprika. Die portugiesische Variante enthält mehr Fett und weniger Paprika als die spanische Chorizo. Häufig wird sie als Assa Chouriço in einem speziellen Keramikschälchen bei Tisch flambiert.



»Zurzeit mache ich viel mit Mais von der Küste, der gedeiht hier wunderbar.«

Hans Neuner, Zwei-Sterne-Koch

→ ner erkochte sich im Restaurant Ocean in der Vila Vita Parc in nur fünf Jahren zwei Sterne. Sein Credo „Keep it simple“ vereint sich perfekt mit der traditionellen portugiesischen Küche, die auf einfache, bodenstän-

CALDO VERDE Ein Wohlfühlgericht für kalte Tage ist die berühmte „grüne Suppe“ aus Zwiebeln, Kartoffeln, Olivenöl, chouriço und couve galega (einer bei uns nicht erhältlichen Kohllart; ersatzweise kann man Kohl oder Grünkohl verwenden).

dige Weise feine Gerichte zaubert. Einzig Bacalhau kommt ihm nicht in die Pfanne: „Den kann ich nicht riechen.“ Im Gegensatz zum Bacalhau, den man liebt oder hasst, sind sich beim iberischen Schwein alle einig. Vergleichbar mit dem japanischen Wagyu-Rind, speichert diese in Spanien und Portugal vorkommende Rasse Fett in den Muskeln. Dadurch nimmt das gut durchmatserte, kräftig rote und äußerst zarte Fleisch den Geschmack dessen an, was das Tier gefressen hat. Neuner bezieht das Fleisch des Porco Preto von der hoteleigenen Farm, auch Obst und Gemüse stammen zur Gänze

PIRI-PIRI Kennen wir als Chili. Die Portugiesen verdanken die Schoten ihren ehemaligen Kolonien und stellen daraus eine Sauce her, die als vielseitiges Würzmittel verwendet wird. Köstliches und bekanntestes Beispiel ist etwa Huhn Piri-Piri.

aus dem eigenen Anbau. Frische, lokale Produkte sind ihm wichtig: „Zurzeit mache ich viel mit Mais von der Küste, der gedeiht hier wunderbar“, so Neuner. In seinem aktuellen Menü, das wie alle seiner Kreationen starken Bezug zum Meer und zu Portugal hat, kombiniert er Mais mit violetter Krabbe, ‚geräucherter‘ Milch und Sternmiere – ein Genuss!“ **F**



