

Nordportugal

Trás-os-Montes

Joaquim Fernandes Santos lebt in Arcos, einem Dorf in den abgeschiedenen Bergen von Trás-os-Montes, im äußersten Norden Portugals.

Er kann sich nicht vorstellen von dort wegzuziehen. In Arcos hat er schon seine Kindheit verbracht. Vor kurzem hat er einen neuen Hof für seine Frau Paula und die beiden Söhne gebaut. Auf dem Bauernhof mit seinen saftigen Wiesen betreibt die Familie eine Rinderzucht. Viele Einwohner sind im Laufe der Zeit aus Arcos ausgewandert, um woanders Arbeit zu finden. Joaquim und seine Frau Paula sind als einziges jüngeres Paar im Dorf geblieben. Sie fühlen sich verantwortlich für ihre alten Eltern. Gemeinsam mit ihnen halten sie an den althergebrachten Bräuchen fest.

Besonders stolz ist Joaquim auf seine *Barrosã*-Rinder. Ihr Markenzeichen sind die langen spitzen Hörner, die an eine antike Harfe erinnern. Die *Barrosã*-Rinder leben nur in der Berglandschaft Nordportugals. Vor fünfzig Jahren wären sie beinahe ausgestorben, weil sie niemand mehr züchten wollte. Sie haben ein ganz zartes Fleisch. Mit ihren langen Hörnern gehen sie bei traditionellen Rinderkämpfen aufeinander los.



Da Joaquim niemals eines seiner Rinder schlachten würde, kauft er ein Tier bei einem Züchter. Das Fleisch wollen er und Paula für ein Fest zubereiten. Die eigenen Rinder dienen nur als Arbeitstiere. Wie seit Jahrhunderten in der Region üblich, zieht die gesamte Familie auch heute noch mit dem Rinderkarren los, um Ginster für die Stallungen zu sammeln.

Das Sonntagsessen soll ein richtiger Schmaus werden: Gemeinsam backen Paula und ihre Mutter im steinernen Dorföfen Brot und *Folar*, einen mit Wurst- und Schinkenstücken gefüllten Brotteig. Die beiden bereiten auch eine weitere Spezialität zu – selbstgemachte Räucherwürste. Das zarte Fleisch der *Barrosã*-Rinder wird als „*Cozido à Barrosã*“, eine Fleischplatte mit Kohl serviert; oder als „*postas*“, Steaks mit Brot. Nach dem sonntäglichen Mittagessen findet der Rinderkampf statt, die „*Chega de Bois*“. Joaquim lädt seine Freunde und Bekannte ein, damit sie seinen Stier bewundern können.

Pão

Selbstgebackenes Roggenbrot

Roggen enthält unter allen Getreidearten die meisten Ballaststoffe – und sogar doppelt so viele wie die Mehrheit der Obst- und Gemüsesorten. In der Kulturgeschichte ist der Roggen übrigens ein vergleichsweise junges Getreide. Er wird erst seit etwa 400 v. Chr. vom Menschen angebaut.

Zutaten für 1 Roggenbrot:

½ Würfel frische Bäckerhefe,
500 g Roggenmehl (Typ 1150),
3 TL Salz,
350 ml lauwarmes Wasser,
3-4 EL lauwarmes Wasser zum Anrühren der Hefe



Die Hefe in einer kleinen Schüssel mit 3-4 EL lauwarmen Wasser auflösen. Das Mehl in eine separate Schüssel sieben und eine Mulde in die Mitte drücken. Die in Wasser aufgelöste Hefe hinzufügen. Langsam 350 ml lauwarmes Wasser und das Salz unterrühren. Die Zutaten zunächst mit dem Kochlöffel verrühren und dann mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig mit einem sauberen Tuch abdecken und an einem warmen Ort 60 min gehen lassen. Der Teig sollte um das Doppelte aufgehen. Den Teig nochmals kurz durchkneten und zu einem runden Laib formen. Den Ofen auf 220 °C (Umluft: 210 °C) vorheizen. Das Roggenbrot in den Ofen geben, die Hitze nach 1 min auf 180 °C (Umluft 170 °C) reduzieren und ca. 60 min backen. Wenn man mit dem Fingerknöchel auf den Boden des Brotes klopft, muß es sich hohl anhören. Dann ist es durchgebacken und kann auf einem Rost abkühlen.

Tip:

- Sie können selbstverständlich auch Trockenhefe verwenden, die man mit den übrigen Zutaten zu einem Teig knetet.

Folar

Mit Wurst und Schinken gefüllter Brotteig

Zu einem traditionellen Osterfest gehört in Portugal eine kulinarische Spezialität: der *Folar*, ein mit gehackten Würsten gefüllter Brotteig.

Zutaten für 8-10 Portionen:

Teig:

12 Eier,
150 g Butter,
150 g Schmalz,
250 ml Olivenöl,
1 l Milch,
30 g Bäckerhefe,
1 kg Weißmehl (Typ 405),
1 TL Salz



Füllung:

1 mittelgroße Räucherwurst aus Schweinefleisch,
200 g geräucherten Schinken,
20 g Butter oder Schmalz,
1 Eigelb



Für das Backblech:

Butter,
Schmalz

Die Eier in eine Schüssel geben und kurz verrühren. Butter, Schmalz und Olivenöl in einem Topf leicht erhitzen und die Milch hinzufügen. Die Hefe in einer kleinen Schüssel mit 50 ml lauwarmen Wasser auflösen. Das Mehl in eine große Schüssel sieben, Salz hinzugeben und eine Mulde in die Mitte drücken. Die vorbereiteten Zutaten zum Mehl dazugeben und zunächst mit einem Löffel verrühren. Dann mit beiden Händen den Teig so lange kneten, bis er sich vollständig von der Schüssel löst und kleine Blasen im Teig zu erkennen sind. Den Teig mit einem Tuch abgedeckt etwa eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Der Teig ist backfertig, wenn er um das Doppelte aufgegangen ist.

Die Wurst in kleine fingerdicke Scheiben und den Schinken in kleine Würfel schneiden. Ein Backblech, dessen Ränder nicht höher als 8 cm hoch sein dürfen, großzügig mit Butter oder Schmalz bestreichen. Den Teig in drei Portionen teilen, wobei eine Portion etwas größer als die anderen beiden sein sollte. Die Unterseite und die Ränder des Backblechs mit der größten Teigportion auslegen. Etwa die Hälfte der Wurst- und Schinkenstücke auf die Teigschicht geben. Wurst und Schinken sollten gut vermischt sein. Mit einer zweiten Teigschicht bedecken und mit den restlichen Wurst- und Schinkenstücken belegen. Die dritte Teigportion obenauf legen und die Teigränder gut miteinander verbinden, so daß sie fest geschlossen sind. Den *Folar* mit Eigelb bestreichen. Den Ofen auf 220 °C (Umluft 210 °C) vorheizen, den *Folar* in den Ofen schieben. Die Hitze nach 1-2 Minuten auf 180 °C (Umluft 170 °C) reduzieren. Den *Folar* bäckt man etwa 40 bis 45 min.

Tip:

- Man kann Blattgemüse wie Spinat oder Mangold zu dieser Füllung geben. Auch eine reine Gemüsefüllung etwa aus Spinat mit Schafskäse ist möglich. Der Phantasie sind hier wenige Grenzen gesetzt.



Chouriças

Würste aus Schweinefleisch

Einmal im Jahr geht es in Querença buchstäblich um die Wurst. Dann feiert der kleine portugiesische Ort die „Festa das Chouriças“, das traditionelle Wurstfest zu Ehren von São Luís, dem Schutzpatron der Tiere. Um die Fürsorge für ihre Tiere zu erbitten, bringen die Einheimischen dem Heiligen eine Wurst als Opfertgabe dar.

Zutaten für etwa 2,5 kg Wurst:

2 kg durchwachsenes Schweinefleisch,
 2 Knoblauchzehen,
 1-2 EL Meersalz,
 1 EL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
 1 EL Paprika,
 500 ml Rotwein,
 15-20 m Rinderdarm



Das Fleisch in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Knoblauch, Salz, Pfeffer, Paprika und Rotwein hinzufügen und gut durchkneten. Das Fleisch 24 Stunden ruhen lassen. Die Rinderdärme einige Stunden wässern, gut ausspülen waschen und nach links drehen, so daß die Fettseite außen ist. Den Rinderdarm über einen Wursteinfülltrichter stülpen. Das Fleisch in die Därme füllen. Den gefüllten Rinderdarm in Abständen von 15 bis 20 Zentimeter mit einem Faden abbinden. Drei oder vier Stunden trocknen lassen.

Um eine längere Haltbarkeit zu erzielen, kann man die Würste auch räuchern.

Tips:

- Für die Wurstherstellung nur frisches Fleisch, am besten am Schlachttag gekauft, verwenden.
- Arbeitsfläche und Arbeitsgeräte peinlich sauber halten und nach Verwendung sofort gründlich reinigen.
- Möglichst in einer kühlen Umgebung arbeiten.



Cozido à Barrosã

Gekochte Fleischplatte mit Wildkohl

Vom Kohlrabi bis zum Grünkohl, vom Blumenkohl bis zum Wirsing – sämtliche Kohlsorten, die auf unserem Speiseplan stehen, stammen vom Wildkohl ab. Diese Urform wächst heute noch an der Atlantikküste und wird gerne als Salat, Suppe oder auch als Beilage zu deftigen Fleischgerichten gereicht.

Zutaten:

1 Prise Salz,
1 Huhn,
1 kg Rindfleisch (z.B. Rippenstück),
1 mittelgroße Räucherwurst aus Schweinefleisch,
1 mittelgroße Blutwurst,
1 kg Kartoffeln,
2 Wildkohlköpfe,
Pfeffer



Das Huhn und das Rindfleisch säubern. In einem ausreichend großen Topf Wasser erhitzen und eine Prise Salz hinzugeben. Das Fleisch in diesem Topf etwa 60 min auf niedriger Hitze kochen. Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in einem separaten Topf in Salzwasser kochen. Die Würste zu dem Fleisch geben und alles zusammen noch weitere 30 min kochen. Fleisch und Würste aus dem Topf nehmen, warm stellen. Den geputzten Wildkohl in der Fleischbrühe etwa 10 Minuten kochen. In der Zwischenzeit das Fleisch und die Würste klein schneiden und auf einer Platte oder einem großen Teller anrichten. Zuletzt den Wildkohl aus dem Topf nehmen und um das Fleisch und die Würste legen. Bei Belieben mit Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln werden separat zu der Fleischplatte serviert.

Tip:

- Statt Wildkohl können Sie auch eine alte, kultivierte Sorte wie Schwarzkohl verwenden. Auch Wirsing kommt in Frage.

Feijoada à transmontana

Bohneneintopf

Fleisch kam früher in Portugal wie in vielen Ländern nur an Fest- und Feiertagen auf den Tisch. Meistens wurden Fleischstücke und Würste zusammen mit Gemüse in einem reichhaltigen Eintopf verwendet. Ein Standardrezept gibt es dafür nicht – aber viele regionale Varianten. Piri-piri sind gemahlene Chilischoten.

Zutaten:

1 kg weiße oder rote Bohnen,
500 g Schweineohr,
1 Schweinefuß,
200 g gesäubertes Schweinemagen,
2 geräucherte Würste aus Schweine- oder
Hühnerfleisch,
100 g Schinken,
2 Möhren,
1 große Zwiebel,
3 Knoblauchzehen,
100 ml Olivenöl,
1 Prise Pfeffer,
1 Prise Piripiri, ersatzweise Cayennepfeffer,
1 TL roten Paprika,
1 Lorbeerblatt,
1 Gewürznelke,
½ Bund glattblättrige Petersilie



Die Bohnen über Nacht in Wasser einweichen, abgießen und abspülen. In ausreichend Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. 1 Stunden kochen. Währenddessen das Schweineohr, den Schweinefuß und -magen in einem separaten Topf etwa 30 Minuten kochen. In der Zwischenzeit die Würste, den Schinken und das Gemüse in kleine Stücke schneiden und in Olivenöl leicht anbraten. Man gibt Würste und Gemüse mit ihrem Bratöl zu den Bohnen. Das Schweinefleisch aus dem Topf nehmen, in kleine Stücke schneiden und ebenfalls zu den Bohnen hinzugeben. Pfeffer, Piripiri, Paprika, Lorbeerblatt und Gewürznelke dazugeben. Eine weitere Stunde auf niedriger Stufe kochen. Den fertigen Bohneneintopf mit Petersilie garnieren. Zur *Feijoada* serviert man traditionell Reis.

Tips:

- Bohnen niemals roh essen. Sie müssen mindestens zehn Minuten gekocht werden, damit das in Bohnen enthaltene giftige Phasin zerstört wird.
- Das Wasser, in dem die Bohnen gekocht werden, nicht salzen. Die Kochzeit der Bohnen würde sich dadurch sehr erheblich verlängern.

Filhòses

Fritierter Eierteig

Die Zeit der Mauren hat in der portugiesischen Küche vor allem bei den Nachspeisen Spuren hinterlassen. Die Portugiesen lieben es süß und üppig: Biskuitroulade mit Eiercreme, Milchpudding oder „*Filhòses*“, das sind kleine frittierte Teigbällchen mit Zimt und Zucker.

Zutaten:

Teig:

5 Eier,
½ Bund glattblättrige Petersilie,
500 g Weizenmehl (Typ 405),
2 EL Zucker,
½ Kaffeetasse Milch,
1 Prise Salz,
4-5 EL Olivenöl

Zum Servieren:

6 EL Zimt,
6 EL Zucker,
nach Belieben 2-3 TL Honig

Die Eier in eine Schüssel geben und verrühren. Die Petersilie klein schneiden und mit Mehl, Zucker und Milch zu den Eiern geben. Zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Mit etwas Salz abschmecken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Eßlöffel mehrere kleine Teigportionen in die Pfanne geben und fritieren, bis sie auf beiden Seiten goldbraun gebacken sind. Die frittierten *Filhòses* auf einem Papiertuch kurz abtropfen lassen und mit Zimt und Zucker bestreuen. Wer es gerne sehr süß mag, gibt noch etwas Honig auf die *Filhòses*.

