

ANTONIO BRAS

# KOCHEN WIE IN PORTUGAL



GU





VORWORT	06
LÄNDER-QUICKIE	08
DIE TOP-5-ZUTATEN	10

PETISCOS E ENTRADAS	12
------------------------	----

PRATOS PRINCIPAIS	46
-------------------	----

DOCES	96
-------	----

MOLHOS E ACOMPANHAMENTOS	126
-----------------------------	-----

REGISTER	140
----------	-----

IMPRESSUM	144
-----------	-----





# VORWORT

*Meine großen Leidenschaften sind die Musik und das Kochen, beides ist für mich eng miteinander verbunden. Denn zu komponieren und zu kochen heißt der Kreativität und der Intuition Raum zu geben. Kochen ist Musik für mich.*

*Stark beeinflusst hat mich die einfache Küche bei meinen Pateneltern im Alentejo. Als Kind habe ich ihnen beim Gemüseanbau geholfen und war mit meinem Onkel in der Natur, um Küchenkräuter wie den wilden Lorbeer zu sammeln. Portugal war bis in die 1980er-Jahre vor allem landwirtschaftlich geprägt und dies zeigt sich in der Küche noch heute. Gekocht wird mit Zutaten der Region, deren wichtigste Eigenschaften ihre Frische und eine hohe Qualität sind. Und das schmeckt man selbst in den einfachen Restaurants.*

*Auf meinen Reisen durch das Land habe ich die Spezialitäten der verschiedenen Regionen im Landesinnern und an den Küsten kennengelernt und mich davon bei meinen Experimenten in der Küche inspirieren lassen. Früh habe ich erkannt, dass die Zeit, die man der Zubereitung eines Gerichts widmet, es erst zu dem macht, wofür es berühmt ist.*

*In diesem Buch finden Sie teilweise neu interpretierte traditionelle Gerichte und auch Rezepte, die vielleicht nicht unbedingt auf einer Speisekarte in Lissabon zu finden sind. Ich lade Sie ein, mit mir auf Entdeckungsreise zu gehen und sich auf das traditionelle portugiesische Slow Food einzulassen. Schenken Sie Ihrem Gaumen begeisternde Geschmacksmomente!*

*Bom apetite  
Ihr Antonio Bras*







## PORTUGAL-BUCKET-LIST

- **EINEN TAG IN LISSABON METRO FAHREN** Irgendwo aussteigen und die Vielfalt der Stadt entdecken.
- **BESUCH IM AZULEJO-MUSEUM IN LISSABON**  
Die landestypische Kachel-Kunst bestaunen: Wanderschmuck und Informationsmedium in der Seefahrt.
- **IM NATIONALPARK ARRÁBIDA WANDERN** In den Hügeln verlassene Eremitenhäuschen entdecken und in einer Quinta Moscatel degustieren.
- **IN DER POUSADA IN GUIMARÃES NÄCHTIGEN**  
Den Hauch der Geschichte in den alten Klostermauern spüren, die aus dem 12. Jahrhundert stammen.
- **DAS SARDINENFEST IN LISSABON FEIERN** Atemberaubend und pure Lebensfreude!





# PETISCOS E ENTRADAS - SNACKS UND VORSPEISEN

*Sie sind der Start in ein ausgedehntes Abendessen, werden in den Picknickkorb gepackt, kommen auf den Tisch, wenn Besuch vorbeischaut oder stillen den Hunger zwischendurch. Die Beliebtheit der Petiscos steigt ständig. Kein Wunder, wird man von vielen kleinen Portionen doch auch satt und hat dabei vor allem immer neue Geschmackserlebnisse. Probieren Sie sich durch die kleinen Köstlichkeiten!!*







# FRITTIERTE MAISWÜRFEL

## MILHO FRITO

### Für 4 Personen

1 Std. 10 Min. Zubereitung

30 Min. Abkühlen

3 Std. (oder über Nacht) Kühlen

Pro Portion: ca. 310 kcal

1 TL Korianderkörner  
1 TL getrocknete Rosmarin-  
nadeln  
100 g Kohlrabiblätter (s. Tipp)  
1 EL Butter  
grobes Meersalz  
2 Knoblauchzehen  
150 g feines Maismehl

### AUSSERDEM

rechteckige Auflaufform  
(18 × 28 cm)  
600 ml Öl zum Frittieren

.....

**Tipps:** Die frittierten Maiswürfel passen auch wunderbar als Beilage zu Fisch, Fleisch oder zu gedünstetem Gemüse. Statt der Kohlrabiblätter wird in Portugal natürlich portugiesischer Grünkohl verwendet. Im portugiesischen Lebensmittelladen gibt es ihn tiefgefroren als »caldo verde« bereits fertig geschnitten.

- 1 Korianderkörner und Rosmarinnadeln in einem Mörser verreiben. Kohlrabiblätter waschen und die dicken Stiele entfernen. Blätter eng zusammenrollen und mit einem scharfen Messer in ganz feine Streifen schneiden.
- 2 700 ml Wasser zusammen mit der Butter und 1 TL Meersalz in einen Topf geben und erhitzen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Das Wasser kurz aufkochen, die fein geschnittenen Kohlrabiblätter dazugeben und ca. 1 Min. kochen. Den Topf von der Herdplatte nehmen und die Kohlrabimischung ca. 5 Min. abkühlen lassen.
- 3 Mit einem Schneebesen langsam das Maismehl in die Kohlrabimischung einrühren. Sobald das Maismehl vollständig untergerührt ist, den Topf wieder auf die Herdplatte stellen. Den Maisbrei unter Rühren kurz aufkochen und dann bei niedriger Hitze ca. 20 Min. unter ständigem Rühren köcheln, ca. 3 Min. vor dem Ende der Kochzeit Koriander und Rosmarin untermischen.
- 4 Den Maisbrei in die Auflaufform ca. 2 cm hoch einfüllen, die Oberfläche glatt streichen und den Brei ca. 30 Min. abkühlen lassen. Die Form mit Frischhaltefolie abdecken und den Maisbrei mindestens 3 Std. oder über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.
- 5 Den Maisbrei in ca. 3 × 3 cm große Würfel schneiden. Das Frittieröl in einem Topf erhitzen. Es ist heiß genug, wenn sich an einem hineingetauchten Holzlöffel viele Bläschen bilden. Dann die Maiswürfel portionsweise im heißen Öl in ca. 3 Min. kross frittieren, auf Küchenpapier entfetten und sofort servieren.



28

RESTAURANTE  
**PALHUÇA**  
234 423 580





≈ PALHUÇA ≈  
AS MELHORES  
CALDEIRADAS  
| ○ |





# STOCKFISCH IN SAHNE MIT KARTOFFELN

BACALHAU EM NATAS COM BATATAS FRITAS

**Für 4 Personen**

**1 Std. 15 Min. Zubereitung**

**24 Std. Wässern**

**20 Min. Backen**

**Pro Portion: ca. 1665 kcal**

900 g Stockfisch (getrockneter Kabeljau; portugiesischer Lebensmittelladen)  
700 g vorwiegend festkochende Kartoffeln  
2 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
1 Zitrone  
100 ml Olivenöl  
2 Lorbeerblätter  
200 ml Milch (mind. 3,5 % Fett)  
25 g Maisstärke  
300 g Sahne  
½ TL frisch geriebene Muskatnuss  
1 TL weißer Pfeffer  
grobes Meersalz  
200 g Vollkornbrot (vom Vortag)

## AUSSERDEM

600 ml Frittieröl  
großer Topf (6 l Fassungsvermögen)  
große Auflaufform (ca. 30 × 23 cm)  
Olivenöl für die Form  
8 Stängel glatte Petersilie  
80 g schwarze Oliven

- 1 Stockfisch in reichlich kaltem Wasser ca. 24 Std. wässern, dabei das Wasser mindestens fünfmal austauschen. Fisch in dem großen Topf mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen und ca. 5 Min. sieden. Den Fisch aus dem Topf nehmen, abkühlen lassen. 100 ml Kochwasser aufheben.
- 2 Die Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Das Frittieröl erhitzen. Das Öl ist heiß genug, wenn sich an einem hineingetauchten Holzlöffel viele Bläschen bilden. Kartoffelwürfel portionsweise im heißen Öl goldgelb kross frittieren, auf Küchenpapier entfetten und beiseitestellen.
- 3 Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Den Fisch von Haut und Gräten befreien und dann mit den Fingern zerpfücken. Den Backofen auf 200° vorheizen.
- 4 Das Olivenöl in einem großen hohen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Lorbeerblätter und Knoblauch hinzugeben, kurz dünsten, dann die Milch dazugießen. Stärke mit dem Stockfischkochwasser anrühren und bei mittlerer Hitze mit dem Schneebesen gut einrühren. Zuerst Sahne, dann Zitronensaft, Muskatnuss und weißen Pfeffer einrühren. Die Sauce mit Salz abschmecken und unter Rühren bis zum Siedepunkt erhitzen, dann von der heißen Herdplatte nehmen und die Lorbeerblätter entfernen.
- 5 Fisch und Kartoffeln zur Sahnesauce geben, alles gut vermischen und zugedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen. Das Brot zerbröseln. Die Auflaufform mit Olivenöl einfetten und die Kartoffel-Fisch-Mischung hineinfüllen. Brotbrösel darüber verteilen und den Auflauf im Backofen (unten) ca. 20 Min. garen. Petersilie waschen, trocken schütteln, die dicken Stiele entfernen und den Rest fein hacken. Auflauf auf vier Teller verteilen, mit Petersilie bestreuen und mit Oliven rundherum garnieren.







# SÜSSE NUDELN

ALETRIA DOCE COM OVOS

Für 4 Personen  
30 Min. Zubereitung  
20 Min. Abkühlen  
Pro Portion: ca. 535 kcal

1 Bio-Zitrone  
150 g Fadennudeln  
500 ml Milch (mind. 3,5 % Fett)  
1 Zimtstange  
25 g Butter  
250 g Zucker  
2 Eigelb (M)

**AUSSERDEM**  
Auflaufform (ca. 19 × 23 cm)  
Zimtpulver zum Bestäuben



- 1 Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Hälfte der Schale dünn abschälen. Falls die Fadennudeln nicht bereits aus kurzen Stücken bestehen, diese mit den Händen in etwas kürzere Stücke zerbrechen.
- 2 450 ml Milch, Zitronenschale, Zimtstange und Butter in einen ausreichend großen Topf geben und erhitzen. Kurz bevor die Milch zu kochen beginnt, die Nudeln einrühren und ca. 3 Min. kochen.
- 3 Zucker zugeben und die Nudeln bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. al dente köcheln, dabei ab und zu rühren.
- 4 Inzwischen die Eigelbe in einer Schüssel mit einem Schneebesen vermischen. Die restliche Milch (50 ml) hinzufügen und gut unterrühren.
- 5 Die Ei-Milch-Mischung in den Topf gießen und gut einrühren. Die Milchmischung ca. 3 Min. unter ständigem Rühren weitergaren, dabei nicht zum Kochen kommen lassen. Zitronenschale und Zimtstange entfernen.
- 6 Die fertigen Fadennudeln in die Auflaufform füllen und 15–20 Min. abkühlen lassen. Das Dessert dekorativ mit etwas Zimtpulver bestäuben und servieren.



# MOLOTOF-PUDDING

## MOLOTOF

Für 6 Personen

30 Min. Zubereitung

25 Min. Backen

30 Min. Kühlen

Pro Portion: ca. 160 kcal

### FÜR DAS KAREMELL

100 g weißer Zucker

### FÜR DEN MOLOTOF

1 Bio-Zitrone

4 Eiweiß (M)

4 EL Zucker

1 Pck. Vanillezucker

½ TL Zimtpulver

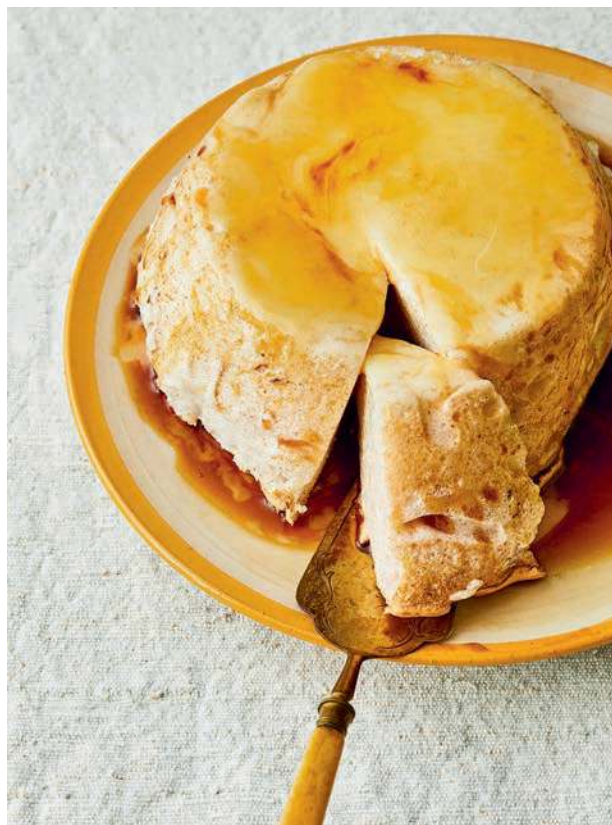
### AUSSERDEM

1 kleine Kuchenform (Ø 18 cm)

Auflaufform für das Wasserbad

flüssiges Karamell (portugiesischer Lebensmittelladen oder selbst gemacht)

- 1 Für das Karamell den Zucker und 35 ml kaltes Wasser in einem Topf unter Rühren zum Kochen bringen, dann nicht mehr rühren und das Zuckerwasser bei mittlerer Hitze weiterkochen, dabei ab und zu den Topf leicht schwenken, ohne ihn von der Herdplatte zu nehmen. Sobald das Karamell durchgängig braun ist, dieses ca. 1 Min. weiterkochen, von der Herdplatte nehmen, 35 ml heißes Wasser dazugeben (Achtung, spritzt!) und mit einem Schneebesen kräftig verrühren.
- 2 Den Backofen auf 150° vorheizen. Karamell auf dem Boden der Kuchenform verteilen. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen die Hälfte der Schale abreiben.
- 3 Eiweiße mit den Rührbesen des Handrührgeräts zu steifem Schnee schlagen, auf kleiner Stufe weiterschlagen und dabei zuerst den Zucker, dann Vanillezucker und anschließend das Zimtpulver dazugeben. Zum Schluss die Zitronenschale unterrühren. Die Masse in die Form füllen und die Oberfläche glatt streichen.
- 4 Die Kuchenform in die Auflaufform stellen und so viel Wasser einfüllen, dass sie zu zwei Dritteln im Wasser steht. Creme im Backofen (Mitte) ca. 25 Min. backen, abkühlen lassen und auf einen Teller stürzen. Molotof vor dem Servieren ca. 30 Min. kühlen.





# ECHT EINFACH. ECHT ORIGINAL. ECHT PORTUGIESISCH.

Açorda Alentejana, Bacalhau à Bras, Pastéis de Nata:  
Entdecken Sie die spannende Vielfalt der portugiesischen  
Küche! Keiner kennt sie besser als der Lisboaeta  
Antonio Bras, der Ihnen bei einem Streifzug durch  
seine Heimat mehr als 60 Originalrezepte der *cozinha  
portuguesa* präsentiert. Und die ist einfach...  
*espectacular* – wie man in Portugal alles nennt,  
was großartig is(s)!

WG 454 Länderküchen  
ISBN 978-3-8338-7597-7



€ 17,99 [D]  
€ 18,50 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)