

Brasilianisches Menü

„Moqueca de Peixe“

„Lombo a molho de maracujá“

für 4-6 Personen

Reihenfolge der Zubereitung :

Manjor Branco

Feijo

Moqueca de Peixe

Lombo ao molho de Maracujá

Mandioca Frita

Reis



Manjor branco (Kokospudding)

- 600 ml Milch (3,5% Fett)
- 400 ml (1 Dose) Kokosnußmilch
- 8 EL (gehäuft) Maisstärke z.B. Maizena
- 1 Dose Kondensmilch
- 1 Tasse Kokosnußraspeln
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

Milch und Kokonußmilch in einen Topf geben



Die Maisstärke mit einem Schneebesen einrühren und die Kondensmilch dazugeben.

Auf dem Herd unter rühren erhitzen und die Kokosraspeln zugeben mit einer Prise Salz.

Unter ständigem Rühren erhitzen, darauf achten, dass sich keine Klumpen bilden. Wenn die Masse eindickt (Puddingkonsistenz) Herd zurückschalten und bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen. Darauf achten, dass der Boden nicht anbrennt.

Die Puddingformen gut einfetten (am besten mit einem neutralen Öl, z.B. Rapsöl)

Nach dem aufkochen, die dickflüssige Masse in die Formen geben, abkühlen lassen und danach 1-2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Karamellsauce:

- 4 EL Zucker
- ½ Tasse Kokosnusssraspeln
- 3 EL Wasser
- 1 Zimtstange
- 3-4 Nelken
- ½ Tasse Wasser

Zucker und Wasser in einer Pfanne karamellisieren und Kokosnusssraspeln die Zimtstange und die Nelken dazugeben und umrühren. Die ½ Tasse Wasser zugeben und unter rühren etwas einkochen und abkühlen lassen.

Wenn der Pudding kalt ist auf einen Teller stürzen und mit den karamellisierten Kokosnusssraspeln anrichten. Alternativ passt auch Pflaumenmus.

Feijão (braune Bohnen)

Zutaten:

500 g trockene braune Bohnen (Asialaden oder Globus), z.B. Wachtelbohnen

1 Zwiebel kleingehackt

2 Knoblauchzehen (ganz)

125 g kleingeschnittener Bauchspeck (geraucht oder gekocht)

1 kleine feste Rauchwurst o.ä. in kleine Scheiben geschnitten, polnische Paprikawurst geht auch

3 Lorbeerblätter

1 EL Instant Gemüsebrühe

nach Geschmack würzen mit Pfeffer und Salz (wenig, da Zutaten schon viel Salz enthalten!)

kleingehackte Petersilie und Frühlingszwiebeln („Cheiro verde“)

Zubereitung:

Die Bohnen auslesen (Steinchen, zerbrochene oder vertrocknete Bohnen, bei guter Qualität meist nicht nötig) und anschließend mit 2 Liter Wasser in einen Schnellkochtropf geben und 30-40 min. mit den Lorbeerblättern kochen.

Den Speck mit den Zwiebeln in einem Topf anbraten und die anderen Zutaten dazugeben.

Die Bohnen aus dem Schnelltopfkoch dazugeben und einköcheln lassen bis eine sämige Konsistenz erreicht ist, erst jetzt den „Cheiro verde“ dazugeben.

Darf in Brasilien bei fast keinem Gericht fehlen, z.B. Lombo, passt aber nur bedingt zu Moqueca!

Moqueca de Peixe

Zutaten:

Ca. 1,5 kg Fischfilet oder Stücke festkochende Fischfleisch verwenden, z.B. Steinbeißerfilet, Viktoriabarsch oder Heilbutt

Ca. 600 kg Garnelen (ca. 20 Stück) geschält, zur Dekoration 4-5 Stück ganz lassen.

4 mittlere mehlig kochende Kartoffeln bzw. 2 Inhame Knollen

2 gekochte Eier

1 rote Paprika

4 Tomaten

1 Möhre

1-2 Knoblauchzehen

1 Bund Frühlingszwiebeln

2-3 Gemüsezwiebeln



Wein, Olivenöl, Gemüsebrühe (bzw. Instantpulver), 1 Glas Weißwein, 1 Dose Kokosnussmilch, Palmöl (aceite de dendê)

Koriander, Ingwer (oder Ingwerpulver), Knoblauch, Pfeffer, Salz evtl. Zitronengraspulver und etw. Mehl

Von den Garnelen die Köpfe und die Schale entfernen, nur die Schwanzspitze daran lassen. Vom Kopfende leicht einschneiden und den Darm herausziehen. Ca. 4-5 Garnelen zur Dekoration mit Kopf lassen.

Den Fisch trockentupfen und in ca. 100g große Stücke schneiden. In einer Schüssel die Fischstücke mit Ingwer, Salz, Zitronengraspulver und Pfeffer würzen. Das Mehl drüberstreuen und zur Seite stellen.

Alle Zutaten schälen und in ca. 0,5 cm starke Scheiben schneiden. Die Eier halbieren und zur Seite legen.

Einen großen Topf mit Öl einpinseln und mit einer Schicht Kartoffeln und Gemüse auslegen. Die Fischstücke, Garnelen und das restliche Gemüse darauf verteilen. 2 Tl. Instantgemüsebrühe in 100ml Weißwein oder Wasser auflösen, mit dem Palmöl und der Kokosnussmilch dazugeben, zudecken und ca. 20-30 min köcheln lassen.

Lombo assado com maracuja e abacaxi *(gebratenes Schweinefilet mit Maracuja-* *Sauce und Ananas)*

Zutaten:

ein ganzes Schweinefilet, ca. 700-800 g und etwas Öl zum Anbraten

3 Knoblauchzehen (zerdrückt)

100 ml Maracujasaft, alternativ geht auch Maracujanektar oder lieblicher Weißwein

4 Zwiebeln

1 Ananas, geschält und in Scheiben geschnitten

nach Geschmack würzen mit Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Das Schweinefilet mit den Gewürzen und der zerdrückten Knoblauchzehe fest einreiben.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden, beiseitelegen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Filet von beiden Seiten je ca. 5 min. anbraten.

Danach den Herd etwas zurückschalten, das Filet wenden und die Hälfte des Maracujasaftes dazugeben, zugedeckt weitere 10 min köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Ananas schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Garprobe machen: mit der Gabel leicht einstechen, es sollte jetzt kein „blutiger“ Fleischsaft mehr austreten, ggf. noch etwas länger braten, wieder wenden.

Die Zwiebeln seitlich dazugeben und mit dem Rest des Maracujasaftes andünsten bis sie goldbraun sind (evtl. Herd wieder etwas hochschalten).

Das Filet auf einem Teller anrichten und die Zwiebeln und die Ananascheiben darum verteilen. Wer mag kann auch die Ananas vorher kurz in der Pfanne anbraten.

Dazu passen Reis und Bohnen.

Arroz blanco

(Reis so wie er sein muss, kein Uncle Ben's®!)

500 g Langkornreis (z.B. Basmati) gründlich im Sieb abbrausen und das Wasser gut ablaufen lassen!

ca. 700 ml heißes Wasser (am besten im Elektrokocher erhitzen)

1 Tl Salz

5 El Öl

1 El kleingehackte oder geriebene Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

2 geriebene Möhren (wer mag, passt bei Fischgerichten nicht so gut! Alternativ gehen auch die grünen Stängel von Frühlingszwiebeln)

Zubereitung:

Öl in einem ausreichend großen Topf erhitzen und die Zwiebeln und die Knoblauchzehe anbraten, dann die Möhren hineingeben.

Den Reis dazu geben und kurz mit einem Löffel oder besser einer Bratschaufel wenden, anschließend sofort das heiße Wasser zugeben, das Salz dazu geben und kurz umrühren.

Ca. 5 min im offenen! Topf kochen, bis das Wasser fast verschwunden ist (es bilden sich kleine „Krater“), Topf zudecken und Herdplatte ausschalten.

Den Reis ca. 10 min. „ziehen“ lassen, bei geschlossenem Deckel, nicht rühren! Wenn die Herdplatte stark nachheizt evtl. auch kurzzeitig den geschlossenen Topf ganz vom Herd nehmen.



Mandioca frita (frittierte Maniokwurzeln)

Typische Vorspeise oder Beilage in Brasilien, wird gerne auch als Fingerfood gegessen, wie Pommes mit verschiedenen Saucen oder einfach nur mit Salz würzen.

Zutaten:

500-1000g Maniok (gibt es geschält und tiefgefroren im Asialaden, frische Ware muss noch geschält werden)

1 L Öl zum Frittieren

Salz und Küchenpapier

Zubereitung:

Maniok in Stücke schneiden und in Salzwasser kochen (wie Kartoffeln). Aufpassen, dass sie nicht zerkochen!

Die noch festen Maniokstücke abtrocknen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Das Öl erhitzen und die Maniokstücke darin goldbraun frittieren.

Auf Küchenpapier etwas das Fett abtropfen lassen und noch heiß servieren.