



Lissabon

Rezepte und Geschichten aus der Stadt des Lichts

Nuno Mendes

Fotos von Andrew Montgomery

PRESTEL
München • London • New York

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 históricos* (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, ehemals 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. Paradoxerweise 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.

Kartoffeln Schon bald nach ihrer Ankunft in Portugal im Zeitalter der Entdeckungen haben sich die Kartoffeln als Grundnahrungsmittel etabliert. Oft werden sie hier zusammen mit Reis serviert – für meinen Geschmack zu viel des Guten an Kohlenhydraten. Portugiesische Kartoffeln, gelber und erdiger als anderswo, kommen am besten in den vielen Gerichten mit *bacalhau* zur Geltung, wo sich die beiden Elemente perfekt ergänzen. Mehligkochende Sorten wie Bintje sind eine gute Wahl.

Kohl *Couve galega*, ein dunkelgrüner Blattkohl, ist unsere bevorzugte Kohlsorte und spielt im *caldo verde* (siehe S. 89), der als Portugals Nationalgericht gilt, eine Hauptrolle. Grünkohl, Wirsing oder Mangold können als Ersatz dienen.

Rübstiel Neben *couve galega* ist Rübstiel (*grelas*) eins der wenigen grünen Gemüse, auf die wir Portugiesen stehen. Er wird in der Regel mit Knoblauch und viel Olivenöl gegart und ergibt eine wundervolle Beilage. Man kann ihn zum Beispiel durch Stängelkohl ersetzen.

Zwiebeln Sie sind so etwas wie das Rückgrat der portugiesischen Küche, besonders die große Sorte mit der hellen Schale. Man kann normale braune nehmen, wenn das Rezept nichts anderes verlangt.

Orangen Orangenbäume gedeihen im Süden des Landes in verschwenderischer Fülle, und in Lissabon sieht man sie manchmal in Gärten. Die Früchte finden in vielen Gerichten Verwendung, und ihr Saft verleiht Marinaden und Saucen sein Aroma und feine Säure. Sofern die Schale mitverwendet wird, sollten Sie immer zu unbehandelten Biofrüchten greifen (das gilt im Übrigen auch für Zitronen).

Kräuter, Gewürze und Vorratskammer

Zu den Besonderheiten der portugiesischen Küche gehört ihr Umgang mit Kräutern und Gewürzen. Sie unterscheidet sich von den anderen südeuropäischen Küchen durch ihre Verwendung von Koriander, Chilischoten, Orangen und Zimt – genau wie die übrigen Mittelmeerländer wissen wir allerdings gutes Olivenöl sehr zu schätzen. Saucen und Marinaden wie *piso* (siehe S. 98), Piri-Piri-Öl (siehe S. 156) und *massa de pimentão* (siehe S. 173) kommen großzügig zum Einsatz.

Aguardente velha *Aguardente* ist Portugals Nationalspirituose, ein »Feuerwasser«, das es in vielen Varianten gibt. *Aguardente velha* wird aus Wein destilliert und in Portweinfässern gereift; als Ersatz kommt Weinbrand infrage.

Brot Da die portugiesische Küche grundsätzlich sparsam ist, gehören zahllose Verwendungsmöglichkeiten für altbackenes Brot zu unserem kulinarischen Repertoire. Es ist beispielsweise eine wichtige Zutat in *migas* und *açordas*. Eine der

bekanntesten Sorten ist *broa* (siehe S. 299), ein rustikales Brot, das einen Anteil Maismehl enthält und traditionell in einem Holzofen zu großen Laiben gebacken wird. Mit seiner festen gelben Krume bleibt es lange frisch. Trotz der Unterschiede in Geschmack und Konsistenz kann man für die meisten Rezepte hier ein gutes helles Sauerteigbrot (etwa Ciabatta) nehmen.

Koriander Den Geschmack von frischem Koriander empfinden wir als typisch portugiesisch, insbesondere wenn er mit Knoblauch, Zitrone und Olivenöl in der Kräutersauce *piso* (siehe S. 98) kombiniert wird.

Lorbeerblätter Das Aroma von Lorbeer grundiert die portugiesische Küche. Wegen des intensiveren Geschmacks verwende ich am liebsten frische Blätter; sie können aber problemlos durch getrocknete ersetzt werden.

Paprika Gemahlene geräucherte Paprikaschoten geben vielen Speisen Schärfe, rauchige Intensität und eine schöne Farbe. Portugiesischer Paprika (*colorau*) kann durch spanischen (*pimentón*) ersetzt werden.

Piri-Piri Eine scharfe Chilischote, die aus Afrika ihren Weg nach Portugal gefunden hat. Wir verwenden sie gern in frischer, aber auch in getrockneter Form, und Piri-Piri-Öl (siehe S. 156) steht auf den meisten Esstischen im Land.

Senf Wir servieren zu Snacks und Sandwiches gern milden oder süßen Senf. Die heimische Marke heißt Savora, aber auch jede andere erfüllt ihren Zweck.

Zimt Seit er mit den ersten Schiffen von Indien unsere Küste erreichte, ist Zimt aus der portugiesischen Küche nicht mehr wegzudenken. Er wird mit Zucker und Eigelb in Desserts und Kuchen verwendet. Sie werden möglicherweise überrascht sein, ihn auch in einigen unserer herzhaften Gerichte zu finden.

Olivenöl Nicht zuletzt, weil viele Leute Olivenbäume besitzen und selbst Öl herstellen, ist es eine von Portugals größten Kostbarkeiten und wird in der Küche ausgiebig genutzt. Die Unterschiede sind groß – es gibt Dutzende von Olivensorten, und das Geschmacksprofil reicht von grasig und herb über pikant bis hin zu süß. Ich verwende ausschließlich hochwertiges Öl und gebe an viele Gerichte zum Schluss einen guten Schuss natives Olivenöl extra.

Reis *Arroz* ist in der portugiesischen Küche unverzichtbar und wird auch im Land selbst angebaut. Unsere Reisgerichte (siehe S. 199 und 217) brauchen den Vergleich mit Paella oder Risotto nicht zu scheuen. Rund- und Langkornreis finden Verwendung, aber der runde *carolino* gefällt mir am besten. Wenn Sie ihn nicht finden, sind japanischer Sushi- oder spanischer Bomba-Reis gute Alternativen, oder Sie greifen zu italienischem Risottoreis. Wir servieren unsere Reisgerichte *malandrinho*, also ziemlich weich und flüssig.

Techniken

Obwohl wir Portugiesen einige typische Zubereitungsmethoden entwickelt haben – etwa für *arroz*es (Reisgerichte), *migas* und *açorda* (Brotsuppe) –, muss man keine besonderen Techniken lernen. Hier verrate ich Ihnen meine besten Tipps, um die Zubereitung zu meistern und Frische und Geschmack der Grundprodukte zu optimieren.

Gemüse Ich schäle und schneide Gemüse nach Möglichkeit erst kurz vor der Zubereitung, insbesondere Zwiebeln und Fenchel, damit sie frisch bleiben. Außerdem entferne ich den grünen Keim bei Knoblauchzehen, bevor ich sie zerdrücke. Wenn nicht anders erwähnt, ist das Gemüse – Möhren, Fenchelknollen, Zwiebeln – in den Rezepten von mittlerer Größe.

Würzen An der portugiesischen Küste wird vielerorts Salz gewonnen, und das weiße Gold hat in unserer Geschichte über viele Jahrhunderte eine wichtige Rolle gespielt. In der Küche finden grobes Meer- und feines Tafelsalz Verwendung. Wir gehen großzügig damit um, aber natürlich kann jeder selbst die Menge bestimmen, die er verwenden will. Vor dem Servieren streue ich gern Salzflocken wie Fleur de Sel oder Maldon Sea Salt über die fertigen Gerichte. Ich nehme in der Regel lieber weißen als schwarzen Pfeffer. Neben Pfeffer und Salz sind Paprikapulver und frisch gepresster Zitronensaft unentbehrliche Würzmittel.

Frittieren Die Portugiesen lieben Frittiertes – unsere Leidenschaft für knusprige kleine Häppchen kennt keine Grenzen. Passen Sie gut auf beim Frittieren, machen Sie den Topf nicht zu voll und lassen Sie ihn nicht aus den Augen. Frisch frittiert, schmecken die knusprigen Snacks am allerbesten.

Schnell garen Viele Rezepte in diesem Buch – das Steak nach Kaffeehaus-Art (siehe S. 126), der Tintenfisch mit Knoblauch, Chili und grünen Bohnen (siehe S. 177), das kurz gebratene Rindfleisch mit eingelegtem Gemüse (siehe S. 188) – sind so schnell fertig, dass eigentlich keine Zeit bleibt, immer wieder ins Kochbuch zu schauen. Am besten liest man das jeweilige Rezept einmal ganz durch, legt das Buch dann beiseite und macht sich an die Arbeit.

Backofentemperaturen In Portugal arbeiten wir oft mit hohen Temperaturen. Besonders unsere *pastéis* mögen wir ziemlich dunkel gebacken, am besten mit Ober- und Unterhitze. Da Haushaltsbacköfen oft nicht sehr präzise arbeiten, fängt man am besten mit der im Rezept genannten Temperatur an, überprüft das Gericht oder Gebäck regelmäßig und erhöht oder reduziert die Temperatur, ganz nach Bedarf.

Paas

GEBÄCK

tééis

In Lissabon werden die Tage durch Mahlzeiten strukturiert. *Pastéis* (kleine Gebäckstücke) isst man am Vormittag. Zu Hause gibt es vielleicht einen Toast zum Frühstück, doch die meisten wollen rasch hinaus und zu ihrer bevorzugten *pastelaria* auf *uma bica*, einen kleinen Kaffee, stark und schwarz, sowie *um pastel* (ein Stück heißt *pastel*; *pastéis* ist der Plural).

Es gibt in Lissabon an jeder Straßenecke eine *pastelaria*, wo man Kuchen und Gebäck bekommen kann. Halten Sie Ausschau nach der Bezeichnung *fabrico proprio*, »eigene Herstellung«. Dann können Sie sicher sein, dass alles noch handwerklich hergestellt wird – vor Ort, vielleicht noch für ein oder zwei Filialen. Einmal schlich ich mich um 22 Uhr durch die Hintertür einer *pastelaria* – der süße Duft hatte mich angelockt – und schaute den Meistern bei ihrer Arbeit zu. Ein faszinierender Anblick, wie sie Bleche voller *bolos de arroz* (Reiskuchen) aufeinanderstapelten und *pão de deus* (Milchbrötchen mit Kokosflocken) für den kommenden Tag buken.

Unser berühmtestes Gebäck sind *pastéis de nata* oder Puddingtörtchen (siehe S. 33), ein Exportschlager, inzwischen in Cafés auf der ganzen Welt zu Hause. Aber das ist nur eines von Hunderten von *pastéis* in Portugal – in meinem Heimatland ist der Tag nicht komplett, solange man nichts Süßes zu sich genommen hat. Hausgemachte *pastéis* sind perfekt für ein ausgiebiges Frühstück am Wochenende, aber natürlich schmecken sie zu jeder Tageszeit.

Kein süßes Gebäck ohne Zucker. Diesen Luxus aus den portugiesischen Kolonien konnten sich früher nur die Reichen und die Kirche leisten. Die Klöster wurden zu Zentren der Herstellung von Süßigkeiten – *doces* – und füllten ihre Kassen mit dem Verkauf der gebackenen Kostbarkeiten. Manche der Nonnen, die einige der Rezepte entwickelten, hatten offenbar Sinn für Humor, denn sie gaben ihnen Namen wie *papo de anjo* (Doppelkinn eines Engels) oder *barriga de freiras* (Nonnenbauch). Andere waren poetischer veranlagt und erfanden Namen wie *sonhos* (Träume), *suspiros* (Seufzer) oder *travesseiros* (Kissen).

Viele dieser süßen Leckereien basieren auf der Verbindung von Zucker und Eigelb, wohl um Letzteres sinnvoll zu verwenden, nachdem man das Eiweiß zum Stärken von Gewändern und zum Klären von Messwein benutzt hatte. Zusammen mit Orangen, Mandeln und Zimt, die schon die Mauren auf die Iberische Halbinsel gebracht hatten, entstanden daraus die üppigsten Süßigkeiten der Welt.

Zu meinen liebsten *pastéis* gehören die *jesuitas* (siehe S. 28), die mit ihrer dreieckigen Form an die Kopfbedeckung der Jesuiten erinnern. Von dem knusprigen Gebäck mit über 100 Jahre alter Tradition gibt es viele Varianten. Buttriger Blätterteig gehört immer dazu, gefüllt mit *doce de ovos*, einer süßen Eiercreme. Manchmal tragen sie einen dicken Zuckerguss, mir gefällt eine leichte Glasur mit Mandelblättchen besser.

Für dieses Kapitel habe ich meine liebsten *pastéis* ausgesucht – es sind genau die, für die ich Schlange stehe oder mich früh an die Arbeit mache, um sie zu backen, damit ich sie morgens warm zu einer *bica* genießen kann. Fast alle diese kleinen Gebäckstücke sind für mich mit Erinnerungen verbunden, ähnlich wie die berühmten Madeleines bei Marcel Proust – nur mit noch mehr Eiern.





Mandelcreme-Dreiecke
Jesuitas

Törtchen mit Mandeln und Butternusskürbis
Tartes de amêndoa e abóbora

Puddingtörtchen
Pastéis de nata

Kleine Möhrenkuchen
Queijadas de cenoura

Klassische Schweineohren
Palmiers

Krapfen mit Süßkartoffelcreme
Sonhos com creme de batata doce

Mit Creme gefüllte Berliner
Bolas de Berlim

Mandelkissen
Travesseiros

Mandelcreme-Dreiecke

Jesuitas

Ergibt 6 Stück

200 ml Zuckersirup (siehe S. 33)

6 Eigelb

abgeriebene Schale von 1 Biozitrone

50 g gemahlene Mandeln

2 Pakete Blätterteig (à 320 g; am besten fertig ausgerollt)

1 Ei, mit einem Schuss Wasser verquirlt

40 g Mandelblättchen

Eins meiner liebsten *pastéis*: ein dreieckiges Gebäck, benannt nach der Kopfbedeckung der Jesuiten, der es ähnelt. Im Lauf der letzten 100 Jahre haben sich verschiedene Varianten entwickelt; für mich müssen *jesuitas* dunkel und knusprig gebacken sein, und die Füllung besteht aus einer Creme mit Eiern und Mandeln. Ich kaufe mir gern zwei dieser *pasteís* und verspeise sie genüsslich auf einer Bank an der Praça Luís de Camões, einem Platz im Zentrum der Stadt, wo man Gott und die Welt vorüberziehen sehen kann.

Den Backofen auf 220 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Zuckersirup in einem Topf bis zum Siedepunkt erhitzen, dann einige Minuten abkühlen lassen. Die Eigelbe in einer hitzebeständigen Schüssel verquirlen und den Zuckersirup einrühren. Die Mischung zurück in den Topf gießen und bei niedriger Temperatur unter ständigem Rühren 10–12 Minuten erhitzen, bis sie dicklich wird. Vom Herd nehmen, dann Zitronenschale und gemahlene Mandeln einrühren. Die Creme zum Abkühlen auf einen Teller gießen und mit Frischhaltefolie bedecken, damit sich keine Haut bildet.

Die beiden Teigplatten, falls nötig, zu 3 mm dicken Rechtecken ausrollen. Aus jedem Rechteck 6 Dreiecke schneiden. Die Hälfte der Dreiecke jeweils mit 1 Esslöffel der Mandelcreme bestreichen. Die übrigen Dreiecke darauflegen und behutsam andrücken. Die Oberseite leicht mit dem verquirlten Ei bestreichen und mit Mandelblättchen bestreuen. Die Dreiecke auf das Backblech legen und 10 Minuten kalt stellen. Im heißen Ofen 20 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Vor dem Servieren abkühlen lassen.





Törtchen mit Mandeln und Butternusskürbis

Tartes de amêndoa e abóbora

Ergibt 4 Stück

Für den Teig

80 g Butternusskürbis, ohne Schale, in
kleine Stücke geschnitten

1 EL Olivenöl

1 TL Zucker plus 90 g

1 Prise geräuchertes Paprikapulver

90 g weiche Butter plus Butter zum
Einfetten

2 Eier

125 g gemahlene Mandeln

30 g Mehl

abgeriebene Schale von 1 Bioorange

Für den Belag

70 g Butter

75 g Zucker

150 g Mandelblättchen

25 ml Milch

Puderzucker zum Bestäuben

An einem Morgen nach dem Besuch des Flohmarkts am Jardim Botto Machado fand ich in einem Café den perfekten Mandelkuchen zur *bica*. Ein knuspriger Belag auf mürbem und buttrigem Teig, aromatisiert mit Orangenschale. Als ich dort in der Sonne saß, schwor ich mir, zur Erinnerung an diesen Moment meine eigene Version dieses Kuchens zu machen.

Den Backofen auf 220 °C vorheizen und vier kleine runde Kuchenformen (13 cm Durchmesser) mit Butter einfetten.

Den Teig zubereiten – Den Kürbis mit Olivenöl, 1 Teelöffel Zucker und Paprikapulver in eine ofenfeste Form geben und 30 Minuten im Backofen rösten, bis der Kürbis weich und karamellisiert ist. Mit einem Stabmixer pürieren.

Die Butter mit 90 g Zucker cremig rühren. Die Eier einzeln hinzugeben. Die gemahlene Mandeln einrühren. Das Mehl, dann Kürbispüree und Orangenschale unterheben. Den Teig gleichmäßig auf die Förmchen verteilen und etwa 10 Minuten backen, bis er gerade fest geworden ist.

Den Belag zubereiten – Butter und Zucker in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze schmelzen. Wenn sich der Zucker aufgelöst hat, Mandeln und Milch dazugeben und alles einige Minuten unter ständigem Rühren erhitzen. Den Belag auf die Törtchen verteilen und das Gebäck für weitere 4 Minuten in den Ofen schieben.

Ich bestäube die Törtchen leicht mit Puderzucker, wenn sie aus dem Backofen kommen. Einige Minuten abkühlen lassen, bevor man sie aus den Förmchen nimmt; beim Abkühlen wird der Belag fest.



Puddingtörtchen

Pastéis de nata

Ergibt 6 Stück

1 Paket Blätterteig (320 g; am besten fertig ausgerollt)

geschmolzene Butter zum Einfetten

Zucker und gemahlener Zimt zum Bestäuben

Für den Pudding

250 ml Milch

1 Zimtstange

einige Streifen Schale einer Biozitrone

20 g Butter

2 EL Mehl

1 TL Speisestärke

2 Eigelb

Für den Zuckersirup

225 g Zucker

1 Zimtstange

einige Streifen Schale einer Biozitrone

Wenn es um portugiesisches Essen geht, denken die meisten an *pastéis de nata*, unsere herrlichen Puddingtörtchen. Sie gewannen Mitte des 19. Jahrhunderts an Popularität, als die Mönche des Mosteiro dos Jerónimos in Belém sie zu verkaufen begannen, um Geld in die Klosterkasse zu bekommen. Als ich klein war, nahm meine Großmutter mich mit in die berühmte Konditorei Pastéis de Belém, wo die *pastéis* immer noch nach dem Originalrezept gebacken werden. Wenn sie nicht hinsah, stibitzte ich ihren Kaffeelöffel und naschte vom Pudding. Die Füllung hat ein leichtes Zitrusaroma und sollte ziemlich flüssig sein – perfekt für kleine Jungs mit Löffel.

Sechs kleine Muffinförmchen großzügig mit der Butter ausstreichen und in den Kühlschrank stellen.

Den Blätterteig, falls nötig, zu einem 2–3 mm dicken Rechteck ausrollen, dann der Länge nach fest aufrollen, sodass eine Rolle von 5 cm Durchmesser entsteht. Davon 6 1–2 cm dicke Scheiben abschneiden (der restliche Teig kann eingefroren werden). Die Scheiben mit den Fingern in die Förmchen drücken, sodass der Blätterteig bis knapp unter den Rand der Förmchen reicht. In den Kühlschrank stellen.

Den Pudding zubereiten – 150 ml Milch in einem Topf bei mittlerer Temperatur mit Zimtstange, Zitronenschale und 10 g Butter bis zum Siedepunkt erhitzen. Vom Herd nehmen und 10 Minuten ziehen lassen.

Zimtstange und Zitronenschale entfernen. Mehl und Speisestärke mit der restlichen Milch in einer Schüssel verrühren – die Milch langsam dazugeben, damit sich keine Klümpchen bilden. Die warme Milch unter Rühren hinzugeben und das Ganze wieder in den Topf gießen. Einige Minuten bei schwacher Hitze unter leichtem Rühren kochen, bis der Pudding eine cremige Konsistenz annimmt. Mit der restlichen Butter verrühren und vom Herd nehmen.

Den Zuckersirup zubereiten – Die Zutaten mit 75 ml Wasser in einen Topf geben und bei mittlerer Temperatur 5 Minuten kochen, bis sich der Zucker auflöst. Bei schwacher Hitze weiterkochen und den Topf ab und zu schwenken, bis ein hellbrauner, duftender Karamell →