

---

# Menü à la Portugal: Fisch, Koriander und Fantasie

---

## ÜBER



### Menü à la Portugal: Fisch, Koriander und Fantasie

Portugal in den Augen von... Condé Nast Traveler

**Portugal ist zum Atlantik hingewandt, riecht nach Atlantik, atmet Atlantik, hat eine atlantische Seele ... aber seine Gastronomie ist mediterraner als es scheint, ein Paradox! Die drei wesentlichen Produkte des portugiesischen Speiseplans sind Weizen (ein köstliches Brot), Wein (wunderbare Rot- und Weißweine) und Olivenöl (sehr aromatisch), das ist die sogenannte „mediterrane Triade“, was eine starke Bindung zu ihren Nachbarn im Osten erkennen lässt. Die Portugiesen lieben Oliven; sie essen ziemlich viel Käse und benutzen als Grundlage für fast alle ihre Gerichte geschmorte Zwiebeln und Knoblauch. Dies alles sind sehr mediterrane Bräuche. Das Nationalgewürzkraut ist jedoch Koriander. Ingwer und Chili-Schoten geben einigen Gerichten einen exotischen Touch, wie zum Beispiel dem beliebten Hähnchen „piri-piri“, das mit einer Soße aus Chili-Schoten serviert wird, die auch perfekt zu einem auf Holzkohle gegrillten Fisch passt. Im ganzen Land ist es als „Frango da Guia“ bekannt, traditionellerweise steht sein Ruf mit einem Restaurant der Algarve in Verbindung.**

Wenn wir ein portugiesisches Menü zusammenstellen müssen – das ist keine einfache Aufgabe, denn es stehen zu viele Spezialitäten zur Auswahl – können diese Gerichte nicht außen vor bleiben. Und Achtung beim Bestellen der Köstlichkeiten im Restaurant, denn die Portionen sind XXL.

### Vorspeisen, zum Appetitanregen

Käse, Oliven, Butter und Olivenöl.

Käse kann aus der Serra da Estrela kommen, ein cremiger Schafskäse, der, solange er frisch ist, in ein Tuch gewickelt und geformt wird. Das Ergebnis ist ein wohlschmeckender Käse mit einem leicht säuerlich-bitteren Nachgeschmack. Es kann aber auch der berühmte Käse von São Jorge sein, der auf den Azoren aus Kuhmilch hergestellt wird, mit starkem Aroma und leicht scharfem Geschmack, oder der von Castelo Branco, ein milder Käse aus Kuhmilch, fett und intensiv. Die drei haben eine geschützte Herkunftsbezeichnung, aber es gibt noch weitere ebenso interessante und köstliche.

### Oliven, grün oder schwarz, werden fast immer gewürzt serviert und oft in der Küche als weitere Zutat benutzt.

Portugiesische Butter hat eine hohe Qualität wie generell alle im Land hergestellten Milchprodukte. Auf Brot gestrichen, das besonders in den Regionen des Nordens hervorragend ist, ist das etwas wirklich Verführerisches. Das Gleiche gilt für Olivenöl, eins der Produkte – zusammen mit den Weinen –, die Portugal exportiert. Es gibt sieben Regionen mit geschützter Herkunftsbezeichnung: „Azeite (Olivenöl) de Moura“, „Azeite de Trás-os-Montes“, „Azeite do Ribatejo“, „Azeite do Norte Alentejano“, „Azeite da Beira Alta“, „Azeite da Beira Baixa“ und „Interior do Alentejo“.

### **Hauptgericht, als Anfang**

Auf dem portugiesischen Tisch fehlt niemals Suppe. Die bekannteste von allen ist wahrscheinlich die „Caldo Verde“, die als portugiesisches Nationalgericht gilt und in den Häusern noch häufiger vorkommt als selbst der Bacalhau (Stockfisch). Sie wird mit Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch, Olivenöl, Wurst und Kohl zubereitet, dem „Couve Galega“ (hochstämmiger Gemüsekohl). Eine andere ausgezeichnete Wahl ist Fischsuppe. In jedem Küstenort wird sie unterschiedlich zubereitet, darin liegt ihre Besonderheit.

### **Fisch**

Die Portugiesen sind große Icthyophagen, sie lieben Fisch. An der Küste werden mehr als 80 unterschiedliche Arten gefangen, einschließlich Schalentiere und Mollusken, aber Star ist der Bacalhau, der zwar nicht an der Küste gefangen wird, aber vom Nordatlantik zu uns kommt. Er kann auf hundert verschiedene Arten zubereitet werden. Die beliebtesten Rezepte sind: Bacalhau à Brás oder dourado (mit Pommes frites und Eiern), Bacalhau à Gomes de Sá (im Ofen, mit Kartoffeln und gekochtem Ei), com natas (in Sahne gekocht) und pataniscas (frittierte panierte Bacalhau-Stückchen).

Sardinen und Rotbarben sind die Favoriten der Lissaboner, während bei Oktopus das ganze Land schwach wird. Im Süden triumphieren Spieße mit kleingeschnittenem Fisch, die auf Holzkohle gegrillt werden.

### **Fleisch**

Schwein ist das Totem der Küche des Inlands. Es wird von Nord nach Süd des Landes verwendet. Alle Teile des Schweins werden ausgenutzt, von der Schnauze bis zum Schwanz, sowohl frisch, als auch eingelegt oder in Würsten. Die besten Schweine der iberischen Rasse werden in den Eichenwäldern des Alentejo gezüchtet und ernähren sich von Eicheln. Deshalb ist das beliebteste Gericht carne de porco à alentejana, geschmort mit Muscheln und Kartoffeln, ein Leckerbissen vom „Meer und Gebirge“, der klar die Liebe der Portugiesen zu Schalentieren zeigt. Ein anderes sehr beliebtes Gericht, besonders im Zentrum des Landes, ist das leitão (Spanferkel) der Bairrada, das im Ofen gebacken wird.

### **Nachtisch, eine Prise Leckerei**

In diesem Kapitel wird die Auswahl schwieriger. Die Portugiesen sind große Leckermäuler, das Konditoreiwesen des Landes ist vielfältig und ausgezeichnet.

Zweifellos sind die pastéis de nata de Belém am beliebtesten: kleine Blätterteigpastetchen mit einer Füllung aus gratinierter Eiercreme. Nicht weniger köstlich sind die queijadas (Käseküchlein) aus Sintra mit einer kleinen Prise Salz; die ovos-moles (Eigelb mit Zucker) aus Aveiro; der pudim do Abade de Priscos (Eierpudding), typisch für Braga, oder der queijo de figo, eine Süßspeise aus Feigen und Nüssen, die trotz des Namens keinerlei Spuren von queijo (Käse) enthält.

### **Falls Sie ein exklusives Gericht bevorzugen ...**

Die caldeiradas aus dem Norden und die cataplanas aus dem Süden sind gehaltvolle und gesunde Eintöpfe aus Fisch und Gemüse

### **Die Stunde der zeitgenössischen Küche**

In Partnerschaft mit der volkstümlichen Küche, die mit Geschichte und Territorium verbunden ist, beschäftigt sich eine Gruppe junger Köche damit, Portugal auf die Landkarte der zeitgenössischen Kochkunst zu setzen. Die bekanntesten von ihnen sind José Avillez, wahrscheinlich der derzeitige beste portugiesische Koch, und Leonel Pereira.

Obwohl die internationalen Reiseführer die Küche der Hotels, hauptsächlich an der Algarve, hervorheben, wird die Schlacht um Modernität in Lissabon und Porto ausgefochten. Namen wie Enrique Mouro (Assinatura), Luis Americo (Mesa), Ricardo Costa (Yeatman), Rui Paula (DOC) oder Victor Sobral (Tasca da Esquina) sind verantwortlich für die Neubelebung der portugiesischen Küche.

Dies sind die Adressen der Lokale, in denen man die beste zeitgenössische portugiesische Küche probieren kann, gekocht von den großen Köchen der Gegenwart:

#### **Belcanto**

Largo de São Carlos, 10. Lissabon. Tel.: 21 342 06 07. [www.belcanto.pt](http://www.belcanto.pt) Durchschnittspreis: 60€.

Moderne, freche Küche mit Charisma und der Unterschrift von José Avillez in einem emblematischen Lokal im Stadtviertel Chiado, das vollständig renoviert wurde. Ein Lokal, in dem Sie an kulinarischen Träumen und Aufregungen teilhaben.

#### **Cantinho do Avillez**

Rua dos Duques de Bragança, 7. Lissabon. 21 199 2369. Durchschnittspreis: 30€.

Lockere Räumlichkeit von Küchenchef José Avillez. Gerichte der traditionellen portugiesischen Küche. Perfekt, wenn

---

man die althergebrachte portugiesische Küche gut zubereitet kennenlernen möchte.

**Assinatura**

Rua Vale Pereiro, Nº 19. Lissabon. 213867696 [www.assinatura.com.pt](http://www.assinatura.com.pt) Durchschnittspreis: 45€.

Moderne Küche in der Verantwortung von Küchenchef Enrique Mouro. Die Karte umfasst klassische und aktuelle Auswahlmöglichkeiten und setzt auf Integration.

**Tasca da Esquina**

Rua Domingos Sequeira, 41 C, Campo de Ourique. Lissabon. 210 993 939. [www.tascadaesquina.com](http://www.tascadaesquina.com)

Durchschnittspreis: 30€.

Bezauberndes zeitgenössisches Speiselokal, in dem man die köstlichen Gerichte der traditionellen Küche mit der Unterschrift von Küchenchef Vítor Sobral genießen kann.

**The Yeatman**

Rua do Choupelo (Sta. Marinha). Vila Nova de Gaia. Tel: +351 22 013

3100 [www.the-yeatman-hotel.com](http://www.the-yeatman-hotel.com) Durchschnittspreis: 80 €. Express-Menü 38€ (nur mittags)

Kreative Küche mit der Unterschrift von Ricardo Costa, die sich von den regionalen portugiesischen Rezepten inspirieren lässt und sie in origineller Form interpretiert.

**Doc**

Nationalstraße N222, Folgosa- Armamar. Régua. Tel.: 254 858 123 <http://ruipaula.com> Durchschnittspreis: 50€.

Küchenchef Rui Paula wendet bei den Produkten der Region moderne Küchentechniken an und erneuert damit die örtlichen Rezepte. Das Menü schwankt zwischen Tradition und Modernität.

**Alma**

Calçada Marquês de Abrantes, 92/94. Lissabon. 213 963 527. [www.alma.co.pt](http://www.alma.co.pt) Durchschnittspreis: 35€.

Henrique Sá Pessoa unterwirft in diesem edlen Lokal die traditionelle Küche einer Revision.