

---

## Gastronomie in Lissabon

---

### ÜBER



Foto: Arq. Turismo de Portugal

### Gastronomie in Lissabon

**Angefangen bei gegrillten Sardinen bis hin zu Pastéis de Belém (Blätterteigteilchen mit Cremefüllung), Lissabons Gastronomie ist ebenso einladend wie die Stadt und die Region.**

Gegrillte Sardinen werden im ganzen Land gegessen, aber in Lissabon haben sie bei den Festen der Volksheligen im Juni eine ganz besondere Tradition. Vor allem im Sommer ist das Gericht in einem typischen Restaurant oder auf einer Terrasse am Strand ein „Muss“, zusammen mit gegrillten Paprikaschoten und gewürzt mit dem ausgezeichneten portugiesischen Olivenöl.

Jedoch bringen die Boote, die in den Fischereihäfen der Region anlanden – Ericeira, Cascais, Sesimbra oder Setúbal – noch viele weitere Fische und Schalentiere mit, für saftige caldeiradas (Fischeintopf), sopas de peixe (Fischsuppe) oder einfach peixes grelhados (gegrillter Fisch). Wie der salmonete (Rotbarbe) aus Setúbal und der choco frito (gebratener Tintenfisch). In Portugal haben wir nämlich den besten Fisch der Welt!

Die vielen süßen Verführungen rechtfertigen schon für sich allein die Reise, sie alle stammen aus der Umgebung der Hauptstadt: die nozes de Cascais (Mandel-Nuss-Gebäck) vom Ende der hübschen Küstenlinie von Estoril; die queijadas (Käseküchlein) und travesseiros de Sintra (Blätterteigröllchen) oder die fofos de Belas (Biscuitküchlein) aus der grünen, von Palästen durchbrochenen Kulturlandschaft von Sintra, die von der Unesco als Welterbe klassifiziert wurde; und wenn wir Richtung Süden über den Tejo fahren, stoßen wir sogleich auf die tortas de Azeitão (Biscuitröllchen). Bei unseren Süßwaren ist kein Ende in Sicht, aber es gibt etwas, das niemand bei einem Besuch Lissabons versäumen darf: in der Zone der Baudenkmäler von Belém, wo sich auch zwei Exponenten des Welterbes befinden, muss man unbedingt die köstlichen Pastéis de Belém probieren, ein Exlibris der Klostersüßwaren, das zum Markenimage der portugiesischen Gastronomie gehört.

Und da haben wir gleich einen weiteren Vorschlag für den Beginn oder Abschluss einer Mahlzeit: der Käse von Azeitão aus der schönen Landschaft des Naturparks von Arrábida ist einer der besten Portugals, und hier finden wir auch einige der besten Weine der Region, namentlich den Moscatel von Setúbal. Von diesem abgesehen haben wir auch noch die ausgezeichneten Tischweine von Colares, meistens Rotweine, bevorzugen wir jedoch einen Weißwein, ist der Bucelas eine ausgezeichnete Wahl.

Es ist klar, dass der Reichtum einer Mahlzeit nicht nur aus der ausgezeichneten Qualität der benutzten Produkte besteht, sondern auch aus der Kompetenz und dem Talent der Köche, die sie zubereiten. In Lissabon finden wir einige der portugiesischen Restaurants mit Michelin-Sternen und einige der namhaftesten einheimischen Köche. Dazu gehören Bertílio Gomes, Henrique Sá Pessoa, José Avillez, José Cordeiro, Leonel Pereira, Luís Baena oder Vitor Sobral, um nur einige der vielen zu nennen, die sich durch Innovation und Kreativität, mit der sie unsere Küche zeitgemäß

verändern, hervorgetan haben.

In Lissabon und Umgebung liegt das Paradies der Gourmets jedoch in jedermanns Reichweite. Ein gegrillter Fisch kann eine Speise der Götter sein, auf einer Terrasse begleitet von der Sonne und einem schön gekühlten Weißwein, mit dem Meer als Hintergrundkulisse.

---

#### **NÜTZLICHE INFORMATIONEN**

Weitere Informationen: [www.visitlisboa.com](http://www.visitlisboa.com)