



**Die besten 9 Rezepte zum
Kochkurs**

„Peruanische Küche in deutschen Töpfen“

Für mehr Rezepte und Geschichten rund um die
peruanische Küche in Deutschland besuchen Sie meinen
Blog: peruanische-kueche.de

¡Saludos y buen provecho!

Eure

Almendra

Pisco Sour peruano

Zutaten (4 Gläser):

16 cl Pisco
4 EL Zucker
4 Limetten
12 große Eiswürfel
2 Eier
Zum Garnieren: Angostura bitter oder Zimtpulver

Zubereitung von Pisco Sour:

Saft aus den Limetten pressen. Eier trennen und das Eiweiß gewinnen. Limettensaft und Eiweiß mit dem Zucker und den Eiswürfeln im Standmixer oder mit dem Cocktailshaker mixen. Wer es schaumiger haben möchte, sollte das Eiweiß im Vorfeld etwas schlagen und es fast zum Schluss zugeben. Falls ihr keinen Standmixer habt, könnt ihr anstatt der Eiswürfel auch Crushed Ice verwenden. Zum Schluss ein paar Tröpfchen von Angostura bitter oder ein ganz kleines bisschen Zimtpulver zugeben.

Ceviche peruano

Zutaten (4 Portionen):

600 g Fisch
5 Limetten
1 Knoblauchzehe
1 Selleriestange
1 cm Ingwer
1 mittelgroße rote Zwiebel
1 rote Peperoni
1 orangene Mini-Paprika, oder ein Viertel einer normalen orangenen Paprika
6 Zweige Koriander
1 große Süßkartoffel
Salz
Pfeffer

Zubereitung :

Die Süßkartoffel gar kochen. Saft aus den Limetten pressen. Ingwer reiben und Knoblauch klein hacken. Peperoni in Scheiben schneiden und orangene Paprika klein würfeln. Die Zwiebel halbieren und sehr fein schneiden. Die harten Fasern der Selleriestange mit einem Kartoffelschäler entfernen und in Scheiben schneiden. Fisch waschen, trocknen und in Würfel schneiden. Salz und Pfeffer zugeben und den Limettensaft dazu gießen. Alles umrühren und Ingwer, Knoblauch, Sellerie, Peperoni und Paprika zugeben. Die Süßkartoffel schälen und auf die Teller anrichten. Mit fein gehacktem Koriander garnieren.

Yuquitas a la huancaína - Maniok mit huancaína Soße

Zutaten:

500 g Maniok

Salz

Öl/Butter zum Braten

Für die Soße:

180 g Schafskäse, z.B. Feta

1 EL Amarillo-Chili-Mus

250 ml Kondensmilch

50 g Cracker (salzige Kekse)

100 g Öl

1 Zwiebel

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Maniok schälen und in Stücke schneiden. In einem Topf mit Wasser und Salz zum Kochen bringen und Maniok-Stücke für ca. 8 Minuten gar kochen.

In der Zwischenzeit Knoblauch und Zwiebel klein hacken. In einer Pfanne mit heißem Öl anbraten. Chili-Mus zugeben, anbraten und auf die Seite legen.

Käse in Stücke schneiden und in einem Standmixer, in einer Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab mit der Milch mixen. Cracker in Stücke brechen und die Zwiebel-Knoblauch-Chili-Mischung zugeben. Alles mixen. Anschließend Salz, Pfeffer und Öl zugeben und weiter mixen, bis eine dickflüssige und gleichmäßige Soße entsteht.

Öl mit einem kleinen Stück Butter erhitzen und die Maniok-Stücke bräunlich anbraten. Mit der Soße servieren.

Locro de zapallo - Kürbispfanne mit Mais und Käse

Zutaten (4 Portionen)

3 mittelgroße Kartoffeln
1 kleiner Kürbis (z. B. Hokaido)
200 g Erbsen (frisch oder TK)
1 TL Amarillo-Chili (ersatzweise eine 1/2 orange Peperoni und 1 kleine orange Paprika)
1 TL Oregano
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
150 g Fetakäse o.ä.
100 g schwarze Oliven
2 frische Maiskolben oder 150 g aus der Dose
150 g Kondensmilch oder Sahne
Öl
Pfeffer
Salz

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und zusammen mit dem Kürbis würfeln. Zwiebel und Knoblauch sehr fein schneiden. Erbsen auftauen oder frische Erbsen aus der Schote heraus nehmen. Maiskolben schälen und in Stücke schneiden, oder Mais aus der Dose tropfen lassen. Falls ihr statt Amarillo-Chili Peperoni und Paprika nehmt, schneidet beide Zutaten sehr klein.

In einem Topf Öl erhitzen und darin Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Oregano und Chili bzw. Paprika und Peperoni für ein paar Minuten anbraten. Gemüse zugeben, rühren, Topf zudecken und auf schwacher Hitze 40 Minuten köcheln lassen, regelmäßig rühren und wieder zudecken. Fetakäse würfeln und ein paar Stücke zum garnieren zur Seite legen. Wenn das Gemüse gar ist, Milch und Fetakäse zugeben und für weitere 2 Minuten köcheln. Mit Oliven und ein paar übrigen Fetakäsestücken garnieren. Das Gericht wird in Peru mit Reis gegessen.

Quinoapulcra - Würziges Quinoagericht mit Erdnuss

Zutaten (4 Personen):

250 g Quinoa
400 g Geflügelfleisch
3 EL Panca-Chili (in der Not ersatzweise 1 EL Paprika-Pulver rosenscharf nutzen)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100g gemahlene Erdnüsse oder Erdnusscreme(-butter – Crunchy)
100 ml Fleischbrühe oder Wasser
20 g Kakao oder 30 g Schokolade mit 95% Kakaoanteil (gerieben)
Öl
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Quinoa mit heißen Wasser spülen. Ich spüle Quinoa drei Mal mit insgesamt 3/4 l Wasser. Quinoa mit 500 ml Wasser bei schwacher Hitze für ca. 20 Minuten gar kochen. In der Zwischenzeit das Fleisch in kleine Stücke schneiden, Zwiebel und Knoblauch klein hacken. In einer Pfanne das Fleisch im heißen Öl anbraten. Wenn das Fleisch braun ist, Zwiebel und Knoblauch zugeben. Chili dazu geben und mit anbraten. 100 g gemahlene Erdnüsse oder Erdnusscreme und Kakao oder Schokolade hinzugeben und zusammen mit 100 ml Brühe oder Wasser gut umrühren. Gegarte Quinoa in die Mischung zugeben.

Lomo saltado - Würziges Rindergeschnetzeltes

Zutaten (4 Portionen):

800 g Rindfleisch (Filet oder ersatzweise Tafelspitz oder Hüfte)
8 EL Sojasoße
6 EL roter Weinessig
4 EL Worcestersauce (in Peru bekannt als "salsa inglesa")
1 orangene Paprika und 1 orangene Peperoni (zusammen sind sie der Ersatz für Amarillo-Chili)
1-2 rote Zwiebeln
3 gehackte Knoblauchzehen
4 Tomaten
1 TL Kreuzkümmel
3 Zweige Koriander
Salz
Pfeffer
Öl
800 g Kartoffel für Pommes (frisch oder TK)

Optional als Beilage: 500 g Reis

Zubereitung

Das Fleisch etwa in Pommes-Größe schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sojasoße, Worcestersauce, Essig, die gehackten Knoblauchzehen sowie den Kreuzkümmel zugeben. Zur Seite legen. Je nach Zeitbudget kann das Fleisch zusammen mit der Marinade mehrere Stunden im Kühlschrank ruhen. Die Zwiebeln, die Tomaten, die Peperoni und die Paprika längs schneiden. Nun können entweder frische Kartoffeln als Pommes verarbeitet werden oder man nimmt TK-Pommes und stellt sie in den Backofen. Das Fleisch wird in einer großen Pfanne oder im Wok mit heißem Öl gebräunt. Wichtig dabei ist, zuvor die Marinade etwas vom Fleisch zu entfernen und beim Braten die Soße immer wieder mit dem Schöpflöffel anschöpfen. So wird das Fleisch nicht gebrüht, sondern angebraten. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne oder dem Wok rausnehmen und zunächst im heißen Öl die Zwiebeln, die Peperoni und die Paprika kurz anbraten. Die vorgebratenen Fleischstücke werden zugefügt und kurz mit angebraten. Zum Schluss kommen die Tomaten und der Koriander dazu. Ich stelle die Hitze ab und gieße die Marinade und die übrige Fleischsoße hinzu. Mit der übrigen Wärme köchelt das Fleisch noch ein bisschen. Die Pommes werden zum Schluss dazu gegeben oder als Beilage serviert. Traditionell wird *lomo saltado* zusätzlich mit Reis gegessen.

Chicha morada – Purpurmais-Getränk (alkoholfrei)

Zutaten (1 Liter):

1 Kolben Purpurmais
1 Stange Zimt
2 Nelken
Schale einer halben Ananas (klein)
4-5 EL Zucker
1 Limette

Optional zum Garnieren:

1 Apfel (klein gehackt)
1/2 Quitte (klein gehackt)

Zubereitung:

Den Purpurmais zusammen mit den Nelken, der Zimtstange und der Ananasschale für eine halbe Stunde in 2 ½ Litern Wasser auf mittlerer Hitze kochen. Die Apfel- und/oder Quittestückchen – falls vorhanden – begeben und für weitere 30 Minuten köcheln. Kalt werden lassen. Zum Schluss Saft der Limette hineinträufeln und mit Zucker umrühren. Mit ein paar Stückchen rohem Apfel garnieren.

Das nicht alkoholische Getränk ist mit Eiswürfeln perfekt für den Sommer. Es lässt sich wunderbar im Voraus zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren. Dabei soll der Limettensaft erst kurz vorm Servieren zugefügt werden. Ich hatte meine *chicha* eine ganze Woche lang im Kühlschrank.

Milchreis peruanischer Art

Zutaten für 4 Personen:

250 g Milchreis-Reis
1 l Wasser
2 Zimtstangen
4 Gewürznelken
40g Rosinen
120g Rohrzucker
500 ml Kondensmilch
Zimtpulver

Zubereitung:

Reis mit Wasser bedecken und mit Zimtstangen und Nelken auf mittlerer Hitze für ca. 30 Minuten gar kochen. Gelegentlich umrühren und 5 Minuten vor dem Ende der Kochzeit Rosinen hinzufügen. Zucker und Milch zugeben und beim ständigen Rühren bei schwacher Hitze noch 10 Minuten kochen. Nelken und Zimtstangen entfernen. Servieren und mit Zimtpulver garnieren.

Tres leches - Drei Milchsorten-Kuchen

Zutaten (8 Personen):

Biskuit:

6 Eier
160 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
240 g Mehl
1 TL Backpulver

Creme:

180 ml Kondensmilch
180 ml gezuckerte eingedickte Kondensmilch (z.B. Milchmädchen)
180 ml Sahne

Eischnee-Zimt-Topping:

3 Eiweiß
3 EL Zucker
1 Prise Salz
1 EL Zimtpulver

Zubereitung:

Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Zucker und Vanillezucker zugeben und rühren. Eigelb zugeben und vorsichtig unterrühren. Mehl und Backpulver zugeben und unterheben. Backofen vorheizen. Eine längliche Form wählen und den Boden mit Backpapier bis zum Rand auslegen. Teig einfüllen und im Backofen 180°C für 20 Minuten backen. Zur Seite legen und abkühlen lassen.

Für die Creme werden die drei Milchsorten gemixt. Für das Topping wird das Eiweiß mit einer Prise Salz steif geschlagen. Zucker zugeben und nochmal vorsichtig schlagen.

Zum Servieren wird das Biskuit in einzelnen Portionen geschnitten und auf den Tellern angerichtet. Die Creme großzügig zugeben und das Topping richten. Zum Schluss wird das Zimtpulver drauf gesiebt.