

Cataplana de Marisco

Zutaten für 6 Portionen

1,5 kg frischer Fisch (z. B. Seeteufel, Dorade, Red Snapper oder Rotbarsch)
750 g Venus-Muscheln
12 große Garnelen
2 Zwiebeln
1 rote Paprika
1 Fleischtomate
4 Knoblauchzehen
0,15 l Olivenöl
nach Belieben 2-3 Scheiben Chouriço
3 Kartoffeln, geschält und in Scheiben geschnitten.
1 Bund Koriandergrün
0,2 l Weißwein
Salz und Pfeffer
3 Lorbeerblätter

Zubereitung

- 1.** Fisch und Muscheln gründlich waschen. Fisch nach Bedarf in etwas kleinere Stücke schneiden, mit etwas groben Meersalz bestreuen. Garnelen waschen und evtl. putzen.
- 2.** Zwiebeln abziehen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Tomate waschen, Stielansatz entfernen, in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und mit einem breiten Messer zerdrücken.
- 3.** Etwas Olivenöl in die Cataplana-Pfanne geben. Zwiebeln, nach Geschmack Chouriço, etwas Tomate, Kartoffelscheiben, Fisch, Muscheln, Paprika, Knoblauch und abgezupfte Korianderblätter einschichten.
- 4.** Weißwein mit dem restlichen Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und über die geschichteten Zutaten gießen. Die Lorbeerblätter zugeben.
- 5.** Cataplana verschließen und ca. 40 Minuten sanft kochen lassen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Cataplana kurz öffnen und die Garnelen darauflegen.
- 6.** Cataplana erst zum Servieren am Tisch öffnen.

Sardinhas Assadas (gegrillte Sardinen)

Zutaten für 4 Portionen

ca. 20 frische, kleine Sardinen
200 ml gutes Olivenöl
½ EL grobes Meersalz
Saft von 1 Zitrone
nach Geschmack 1 Knoblauchzehe
1 Bund frische Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

- 1.** Sardinen gründlich waschen, ausnehmen und säubern. An der Algarve wird oft nur der Kopf entfernt und die Gräten und Innereien mitgegessen.
- 2.** In einer Schüssel flachen das Olivenöl mit dem groben Meersalz verrühren. Nach Geschmack fein gehackten Knoblauch dazugeben. Dabei zieht die Fischhaut Wasser, sie wird später auf dem Grill schön knusprig.
- 3.** Die vorbereiteten Sardinen in die Olivenöl-Marinade legen, dabei darauf achten, dass sie ganz mit der Marinade bedeckt sind. Sardinen mindestens 30 Minuten im Kühlschrank marinieren.
- 4.** In der Zwischenzeit den Grill vorheizen (der Geschmack wird auf einem Holzkohlegrill besonders authentisch).
- 5.** Den Grillrost dünn mit Olivenöl fetten. Marinierten Sardinen auf den heißen Grill bei direkter Hitze ca. 4-5 Minuten auf jeder Seite grillen, bis sie goldbraun und gut durchgegart sind. Vorsicht beim Wenden, die Fische sind empfindlich!
- 6.** Gegrillten Sardinen auf Tellern anrichten. Mit frischem Zitronensaft beträufeln und mit frisch gehackter Petersilie garnieren.

Salada de Polvo (Oktopus-Salat)

Zutaten für 6 Portionen

1½ kg Oktopus (küchenfertig geputzt, evtl. bereits gekocht)

Salz

200 ml Olivenöl

150 ml Rotwein

2 Zwiebeln

3 Nelken

2 Lorbeerblätter

4 Knoblauchzehen

1 Bund Koriander

75 ml Weißweinessig

Pfeffer

400 g Tomaten, enthäutet, entkernt und klein gewürfelt

1 TL Zucker

Zubereitung

- 1.** Rohen Oktopus im Schnellkochtopf mit Salzwasser, etwas Olivenöl, Rotwein, einer mit Nelken gespickten Zwiebel, Lorbeerblättern und Knoblauch 15 Minuten lang kochen. Aus dem Sud nehmen, kalt werden lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. (Bereits fertig gegarten Oktopus in Stücke schneiden).
- 2.** Restliche Zwiebel schälen und fein würfeln. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Aus Essig, dem restlichen Öl, Zwiebelwürfeln und Koriander ein Dressing rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3.** Oktopus und Tomatenwürfel unterheben und Salat ca. ½ Stunde ziehen lassen.

Frango Piri-Piri (Piri-Piri-Hähnchen)

Zutaten für 6 Portionen

Für die Piri-Piri-Sauce

- 1 rote Paprikaschote
- 3 rote Chilischoten
- 1 Zwiebel
- 180 ml Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen
- 90 ml Rotweinessig
- 75 ml Zitronensaft
- 1 TL Cayennepfeffer
- 2 TL getrockneter Oregano
- 3 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz

Für das Huhn

- 1 Brathähnchen (küchenfertig, ca.1,6 kg)
- Meersalz

Zubereitung

1. Für die Piri-Piri-Sauce Paprika waschen, vierteln, entkernen, mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Unter dem Backofengrill bei 250 Grad 6-8 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Paprika in einen Gefrierbeutel geben, 5 Minuten ausdämpfen lassen, schälen und klein schneiden. Chilis längs halbieren, entkernen und klein schneiden. Zwiebel grob würfeln.
2. Paprika mit dem ausgetretenen Saft, Chilis, Zwiebeln, Öl, Knoblauch, Essig, Zitronensaft, Cayenne, Oregano, Paprikapulver und 1 1/2 TL Salz in der Küchenmaschine fein pürieren. Beiseitestellen.
3. Das Huhn mit einer Geflügelschere oder einem scharfen Messer am Rückgrat entlang längs halbieren, dabei das Rückgrat entfernen. Huhn aufklappen und auf der Brustseite mit den Händen sehr kräftig flach drücken. Die Keulen innen und außen mehrfach ca. 1 cm tief einschneiden.
4. Fleisch kräftig mit Salz würzen, in eine flache Schale legen und rundum mit ca. 300 ml Piri-Piri-Sauce bestreichen. Abgedeckt im Kühlschrank mindestens 4 Stunden marinieren, dabei mehrmals wenden.
5. Grill vorheizen. Huhn flach und mit der Brustseite nach oben auf den heißen Grill geben. Fleisch 40–45 Minuten über direkter Hitze grillen, dabei häufig wenden.
6. Fleisch in Stücke teilen und mit der restlichen Piri-Piri-Sauce servieren.

Tipp: Man kann das Piri-Piri-Huhn auch mit fertiger Sauce zubereiten, die man aus dem Portugal-Urlaub mitbringt.

Tarte de Amêndoa (Mandelkuchen)

Zutaten für 1 Tarteform

250 g Butter
200 g Zucker
1 Ei
1 Bio-Zitrone
6 EL Milch
150g Dinkelmehl
Salz
1 TL Backpulver
150 g Mandelblättchen

Zubereitung

- 1.** Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.
- 2.** 100 g Butter in einem Topf schmelzen. 100 g Zucker, die geschmolzene Butter und das Ei in einer Schüssel mit dem Rührgerät schaumig verquirlen.
- 3.** Die Schale der Zitrone abreiben und zum Teig geben. 3 EL Milch, Mehl, eine Prise Salz und Backpulver zum Teig geben. Alles gut vermischen und den Teig in eine gefettete Tarteform geben. Im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen. Dann herausnehmen und etwas abkühlen lassen.
- 4.** Rest Butter (125 g), Rest Zucker, 3 EL Milch, die Mandelblättchen und eine Prise Salz in eine beschichtete Pfanne geben und verrühren. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren auf dem Herd kurz aufkochen und eindicken lassen. Sobald die Füllung dickflüssig wird, sofort auf der Tarte verteilen.
- 5.** Ofen auf 200 Grad Oberhitze schalten und Tarte weitere 15 Minuten goldbraun karamellisieren.

Tipp: Dazu passt ein Glas Portwein.

Bolo de Alfarroba (Johannisbrotkuchen)

Zutaten für 6 Portionen

Für den Teig

25 g Johannisbrotmehl
75 g Weizenmehl
60 g Puderzucker
50 g Butter
Salz
1 Ei

Für die Füllung

4 Eigelbe
180 g brauner Zucker
1 Tasse kaltes Wasser
50 g Johannisbrotmehl
35 g Kakaopulver
75 g gemahlene Mandeln
1 Prise Zimt
1 TL Vanillepaste oder -extrakt
1 Prise Salz
abgeriebene Schale von 1 Zitrone (Bio)
2 EL geschmolzene Butter
Kakao zum Bestreuen

Zubereitung

1. Für den Teig alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit der Hand zu einer formbaren Masse verarbeiten. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160) vorheizen.
2. Eine Kuchenform (25 cm Durchmesser) mit herausnehmbarem Boden mit dem Teig auskleiden, dabei einen Rand hochziehen. Sie brauchen ihn nicht auszurollen, sondern nur mit den Fingern oder einem Spatel andrücken, so dass er die Form bedeckt.
3. Im vorgeheizten Ofen 10 bis 15 Minuten backen. Herausnehmen und beiseitestellen.
4. Für die Füllung die Eigelbe in einer Schüssel mit dem Zucker und dem Wasser ca. 2 Minuten lang aufschlagen.
5. Mehl, Kakaopulver, Mandeln, Zimt, Vanille, Salz, Zitronenschale und Butter hinzufügen und alles zu einer glatten Masse schlagen.
6. In die Form mit dem vorgebackenen Teig füllen und nochmals 30 bis 45 Minuten backen. Der Kuchen soll fest, aber noch etwas feucht sein (Stäbchenprobe!).
7. Kuchen aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und mit Kakao bestreuen. Mit einem Klacks Sahne oder einer Kugel Vanilleeis servieren.

Queijinhos de Figo (Feigen-Mandel-Küchlein)

Zutaten für ca. 10-12 Portionen

250 g getrocknete Feigen
250 g Mandeln
150 ml Wasser
250 g Zucker
5 g gemahlener Zimt
Abrieb von ½ Zitrone (Bio)
1,5 g Anispulver
25 g Schokoladenpulver oder Kakao
Hagelzucker

Zubereitung

- 1.** Feigen und Mandeln getrennt rösten und mahlen.
- 2.** Wasser, Zucker, Zimt, Zitronenschale, Anispulver und Schokolade in einen Topf geben. Aufkochen und rühren, bis ein dickflüssiger Sirup entsteht. Er hat die richtige Konsistenz, sobald man mit einem Holzlöffel über den Topfboden fährt und die Masse nicht mehr zusammenläuft.
- 3.** Die gemahlenden Mandeln zugeben, dabei immer weiter rühren.
- 4.** Die gemahlenden Feigen zugeben und die Masse unter ständigem Rühren weitere 5 Minuten köcheln lassen.
- 5.** Ein Brett mit Hagelzucker bestreuen. Die Masse darauf streichen und ganz erkalten lassen.
- 6.** Wenn die Masse kalt ist, mit der Hand kleine „Käse-laibe“ formen. Diese nach Belieben mit ganzen Mandeln garnieren.

Pudim de Laranja (Orangenpudding)

Zutaten für 4 Portionen

450 g Zucker
1 EL Speisestärke
500 ml Orangensaft
12 Eier

Zubereitung

- 1.** 150 g Zucker in einen Topf geben und mit etwas Wasser anfeuchten. Topf auf dem Herd erhitzen und Zucker karamellisieren. Vom Herd nehmen, 50 ml Wasser hinzugeben und gut umrühren. Eine Puddingform mit dem Karamell ausstreichen und beiseitestellen.
- 2.** 1 EL des restlichen Zuckers in eine Schüssel geben, Speisestärke hinzufügen, umrühren und beiseitestellen. Den Orangensaft mit dem restlichen Zucker aufkochen, bis er perlend bildet.
- 3.** Backofen mit einem Wasserbad auf 180 Grad (Umluft nicht geeignet) vorheizen. In einer Schüssel die Eier mit der Stärkemischung verquirlen. Dann unter ständigem Rühren die Saftmischung hinzufügen. In vier kleine oder eine große Puddingform gießen und im Ofen im Wasserbad 45 Minuten backen.
- 4.** Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und aus der Form lösen. Nach Belieben mit Orangenscheiben verzieren und servieren.