



Menu

MEDITERRANER PULPO-SALAT

PORTUGIESISCHER FISCHINTOPF

PASTÉIS DE NATA
PORTUGIESISCHE PUDDINGTÖRTCHEN

MEDITERRANER PULPO-SALAT



Zutaten:

Pulpo kochen

- 1 Pulpo (ca. 1.5 kg)
- 2 EL grobkörniges Meersalz
- 2 ½ l Wasser
- 2 dl Weissweinessig
- 1 Zwiebel, mit der Schale, halbiert
- 2 Lorbeerblätter

Salat

- 4 Knoblauchzehen
- 4 Zwiebeln
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 Bio-Zitronen
- Petersilie
- 20 Kirschtomaten, gelb
- 20 Kirschtomaten, rot
- 8 TL Kapern
- Oliven

Zubereitung:

Pulpo mit dem Salz gut einreiben, unter fließendem Wasser gut abspülen. Wasser und Essig mit Zwiebel und Lorbeer aufkochen. Pulpo begeben, knapp unter dem Siedepunkt ca. 1½ Std. ziehen lassen. Herausnehmen, etwas abkühlen.

Pulpo waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Pulpo ca. 5 Minuten von allen Seiten scharf anbraten. Knoblauch und Zwiebeln dazu geben und ca. 2 Minuten mitbraten. Pfanne vom Herd nehmen und Pulpo mit Salz, Pfeffer und dem Saft der halben Zitrone abschmecken.

Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Kirschtomaten und Oliven waschen und in Würfel schneiden.

Petersilie, Kirschtomaten, Oliven und Kapern mit dem Pulpo mischen und den Salat anrichten.

Portugiesischer Fischeintopf



Zutaten:

Gemüse

- 10 EL Olivenöl
- 10 Schalotten, in feinen Streifen
- 7 Knoblauchzehen, gepresst
- 2 roter Chili, entkernt, fein gehackt
- 5 Lorbeerblätter
- 5 Msp. Safran
- 5 Tomaten, in ca. 2 cm grossen Würfeln
- 2 gelbe Peperoni, in ca. 2 cm grossen Stücken
- 2 rote Peperoni, in ca. 2 cm grossen Stücken
- 2 Bio-Zitrone, mit dem Sparschäler dünne Streifen abgeschält
- Salz

Fischeintopf

- 5 dl Weisswein
- 10 dl Gemüsebouillon
- 1 Kg festkochende Kartoffeln, in ca. 1.5 cm dicke Würfel
- 700 g Dorschfilets, in ca. 3 cm grossen Stücken
- 600 g Goldbuttfilets, in ca. 3 cm grossen Stücken
- 500 g rohe Crevetten
- 1 Bund Petersilie, grob geschnitten

Zubereitung:

Gemüse

Öl in einer Pfanne erwärmen. Schalotten und alle Zutaten bis und mit Safran begeben, ca. 5 Min. andämpfen. Tomaten, Peperoni und Zitronenschale begeben, ca. 3 Min. mitdämpfen, salzen.

Fischeintopf

Wein dazu giessen, einkochen. Bouillon dazu giessen, aufkochen. Hitze reduzieren Kartoffeln begeben, zugedeckt ca. 10 Min. kochen. Fisch und Crevetten begeben, sorgfältig mischen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 5-10 Min. köcheln. Petersilie darüberstreuen.

PASTÉIS DE NATA – PORTUGIESISCHE PUDDINGTÖRTCHEN



Zutaten:

1 ganzes Ei
2 Eigelbe
120 g Zucker
2 EL Speisestärke
400 ml Vollmilch
1 Rolle backfertiger Blätterteig
Puderzucker und Zimt

Zubereitung:

Zunächst die Puddingfüllung zubereiten. Hierfür Ei, Eigelbe, Zucker und Stärke in einem Topf mithilfe eines Schneebesens vermengen. Nach und nach die Milch hinzufügen und alles glatt verrühren.

Den Topf auf den Herd stellen und bei mittlerer Temperatur unter ständigem Rühren so lange erhitzen, bis die Masse puddinggleich dicklich wird und blubbert. Dann sofort in eine Glasschale gießen und mit Frischhaltefolie abdecken, damit sich keine Puddinghaut bildet.

Blätterteig aus dem Kühlschrank holen und leicht Raumtemperatur annehmen lassen

Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Mulden einer Muffinform leicht fetten.

Die Blätterteigrolle auswickeln. Dann einmal entlang der Hälfte der langen Seite durchschneiden, so daß man zwei gleich große Teigstücke erhält. Diese nun passgenau aufeinanderlegen und von der kurzen Seite her sehr eng aufrollen.

Die so entstandene Teigrolle mit einem scharfen Messer in 12 gleich große Scheiben schneiden. Mit dem Handballen oder einem großen Glasboden platt drücken, so daß das ganze vom Durchmesser her etwas größer ist als die Muffinmulden. Die so entstandene Teigscheibe dann in die Muffinform geben, dass auch der Rand der Formen bedeckt ist. Mit den restlichen Teigstücken ebenso verfahren.

Jeweils ca. 2 TL des Puddings in die Mulden füllen (bitte nicht über den Teigrand hinaus füllen) und das Muffinblech für ca. 22-25 Minuten in den Ofen geben. Die Puddingtörtchen sollten oben etwas braun werden. Mit Zimt und Puderzucker bestreuen.