

Die peruanische Küche ist sehr vielseitig. Wie das Land an sich, vereinigt auch die Küche viele unterschiedliche Kulturen. Ein typisches Gewürz ist das Ají, wir kennen es als Chili. Sehr beliebt sind Gerichte mit Kartoffeln, mit frischem Fisch oder Getreide. Außerdem essen die Peruaner gern süße Nachspeisen.

HAUPTGERICHT

Causa rellena –

Kartoffelpürree mit Hühnchen

Wie ihr zubereitet:

- 1 Schält zuerst die Kartoffeln.
- 2 Gebt sie in Salzwasser und gart sie.
- 3 Während die Kartoffeln kochen, schneidet das Hühnerfleisch in Streifen und bratet es in etwas Öl an.
- 4 Schneidet die Zwiebel in kleine Würfel.
- 5 Stampft oder püriert die gekochten Kartoffeln und lasst sie anschließend abkühlen.
- 6 Presst die Zitrone aus.
- 7 Wenn die Kartoffeln abgekühlt sind, gebt den Pfeffer, das Öl, den Zitronensaft und das Salz dazu.
- 8 Vermischt alles gut und teilt es anschließend in zwei Teile.
- 9 Vermischt die Hühnchenstreifen mit der Mayonaise und der Zwiebel.
- 10 Füllt einen Teil der Kartoffelmasse in eine Schüssel und gebt die Hühnchenstreifen darauf.
- 11 Füllt darauf die nächste Kartoffelschicht.

Was ihr braucht:

500 g Kartoffeln
 250 g Hühnerfleisch
 1 Stück Zwiebel
 3 Esslöffel Mayonaise
 ½ Zitrone
 Pfeffer oder Chili
 1 – 2 Esslöffel Pflanzenöl
 Pfeffer und Salz nach Geschmack



Besondere Geräte:
 Kartoffelstampfer oder Pürierstab



HAUPTGERICHT

Pastel de papas – Kartoffelkuchen (1)

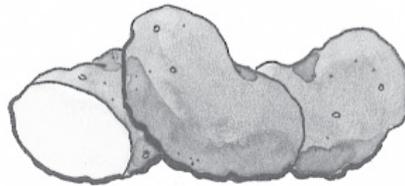
Was ihr braucht:

Für die Masse:

1 kg Kartoffeln, gebraten
und in Würfel geschnitten
100 g Speck, kleingeschnitten und gebraten
150 g Schinken
2 mittelgroße Zwiebeln,
fein gehackt
150 g Mozzarella oder
Edamer, gerieben
6 - 8 Eier
½ Tasse Milch
Parmesan nach Geschmack
Salz und Pfeffer
ca. 120 g Butter
etwas Paniermehl oder
Brotkrumen

Für die weiße Soße:

100 g Butter
3 Esslöffel Mehl
2 Tassen Milch



Wie ihr zubereitet:

- 1 Schneidet Kartoffeln, Speck, Schinken und Zwiebeln in Stückchen.
- 2 Bratet alles in einer Pfanne an.
- 3 Wenn es fertig angebraten ist, füllt das Gemisch in eine Schüssel und gebt Käse, Salz, Pfeffer und Milch dazu.
- 4 Rührt zwischendurch gut um.
- 5 Gebt die Eier eines nach dem anderen zu. Verrührt alles zu einer sämigen Masse.
- 6 Fettet eine hitzebeständige Form ein und bestreut die Innenseite mit Paniermehl.
- 7 Schüttet die vorbereitete Masse hinein und gebt auch darüber etwas Paniermehl. Verteilt dann einige Stückchen Margarine darauf.
- 8 Stellt es anschließend für ca. 40 Minuten in den Ofen.

In der Wartezeit bereitet die weiße Soße (nächste Seite) zu:



**FÜNF
SPÜRNASEN
AUF HEISSER SPUR**

Kinderfastenaktion 2011

HAUPTGERICHT

Pastel de papas – Kartoffelkuchen (2)

Weißer Soße

- 1 Gebt 100 g Margarine in einen Topf und erhitze sie, bis sie zerfließt.
- 2 Dann nehmt den Topf von der Platte und gebt nach und nach eine Tasse Mehl hinzu. Rührt mit einem Schneebesen gut und schnell um, damit keine Klümpchen entstehen!
- 3 Gebt dann nach und nach 2 Tassen Milch hinzu und stellt die Herdtemperatur herunter. Rührt kräftig durch. Wenn die Soße sich bindet und sämig wird, ist sie fertig.

Serviert den Kartoffelkuchen heiß, mit einem Klecks weißer Soße darauf.



Magalís Mutter beim Kochen



NACHTISCH

Panqueques – Süße Pfannkuchen



Was ihr braucht:

- 1 Tasse Mehl
- 2 Teelöffel Backpulver
- ½ Teelöffel Salz
- 2 Esslöffel Zucker
- 1 Ei
- 1 Tasse Milch
- 2 Löffel geschmolzene
Margarine
- Honig

Wie ihr zubereitet:

- 1 Siebt das Mehl in eine Schüssel.
- 2 Gebt Backpulver, Zucker und Salz dazu.
- 3 Schlagt das Ei dazu und beginnt zu rühren.
- 4 Gebt nach und nach Milch und Margarine mit hinein.
- 5 Rührt alles zusammen gut durch.
- 6 Backt den Teig mit etwas Öl in einer Pfanne zu Pfannkuchen aus.
- 7 Bestreicht die noch warmen Pfannkuchen mit Honig und serviert sie.



NACHTISCH

Ensalada de frutas - Obstsalat

Was ihr braucht: (für 2 - 3 Personen)

- 1 kl. Papaya
- 1 Mango
- 2 Bananen
- 2 Äpfel
- 1 Zitrone oder Limone
- ca. 250 g Weintrauben
- 3 Scheiben Ananas

Auf den großen Märkten in Peru kann man unzählige Früchte kaufen.

Einige davon werden auch hier angeboten. Auch wenn sie zum Teil importiert und daher teuer sind, könnt ihr zum Probieren mal ein paar dieser Früchte zu einem leckeren Obstsalat verarbeiten.



Auf dem Markt

Wie ihr zubereitet:

- 1 Wascht und schält das Obst sorgfältig.
- 2 Schneidet es auf einem Brett in kleine Stückchen.
- 3 Füllt die Früchte in eine große Schüssel und beträufelt sie mit etwas Zitronen- oder Limonensaft.
- 4 Hebt nun das Obst mit einem großen Löffel vorsichtig unter. Der Saft verhindert, dass die Früchte braun werden.



**FÜNF
SPÜRNASEN
AUF HEISSER SPUR**

Kinderfastenaktion 2011

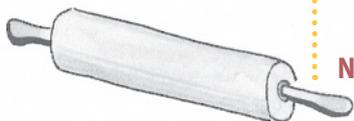
Alfajores – Süße Kekse mit Kokos

Wie ihr zubereitet:

- 1 Siebt das Mehl, das Maismehl und den Puderzucker.
- 2 Öffnet die Eier und trennt sie.
- 3 Vermischt das Eigelb mit der Butter und den restlichen Zutaten zu einer Masse.
- 4 Dann knetet den Teig gut durch.
- 5 Breitet ihn auf einer sauberen Fläche aus
- 6 Rollt ihn mit dem Nudelholz aus und stecht Kreise aus.
- 7 Verteilt die Kreise auf einem Blech. Legt sie nicht zu dicht aneinander, sie gehen beim Backen noch etwas auf!
- 8 Stellt sie in den Ofen und lasst die Kekse bei 150°C 25 Minuten backen.
- 9 Wenn sie fertig sind, nehmt sie vorsichtig aus dem Ofen heraus.
- 10 Wälzt die noch warmen Kekse in Kokosraspeln und bestreut sie mit Puderzucker.
- 11 Bestreicht immer einen Keks mit einem Klecks Schokocreme und legt einen zweiten darauf. Lasst sie anschließend abkühlen.

Was ihr braucht:

250 g Weizenmehl
 250 g Maismehl
 200 g Puderzucker
 4 Eigelb
 200 g Butter
 ½ Tasse Wasser
 ca. 100 g Kokosraspel
 Schokocreme



Besondere Geräte:
 Handrührgerät mit Knethaken,
 Nudelholz, Förmchen oder eine Tasse zum
 Ausstechen



**FÜNF
 SPÜRNASEN
 AUF HEISSER SPUR**

Kinderfastenaktion 2011

QUINUA Quinoa, das Brot der Anden



In Südamerika gibt es eine Pflanze, die schon seit 5000 Jahren angebaut wird: „Quinoa“, auch das „Brot der Anden“ genannt, ist eine erstaunliche Pflanze. Sie wächst selbst noch in 4000 Metern Höhe. Sie gibt reiche Erträge, wenn es sehr trocken ist oder wenn zu viel Regen fällt. Und gesund ist sie auch noch.

Quinoa wird gesät, nachdem die Kartoffeln geerntet sind oder mit Mais und Bohnen auf einem Feld.

Zuerst lockern die Bauern den trockenen Boden. Das geschieht von Hand mit einer Hacke. In den Boden werden ca. 2 cm tiefe Furchen gegraben, in die die Saatkörner gelegt und mit Erde bedeckt werden. Nach 3 bis 10 Tagen keimt der Samen. Dann wird er mit Stroh als Schutz gegen die Kälte und gegen Insekten abgedeckt. Nach 50 Tagen sind die Quinuapflanzen bereits 50 cm hoch. Nach sieben Monate, dann welken die Blätter und fallen ab. Das ist ein Zeichen, dass die Quinuakörner reif sind. Die Pflanzen werden mit einer Sichel geschnitten und zum Trocknen ausgelegt. Nach zwei Wochen werden die Pflanzen mit Stöcken gedroschen. Mit Hilfe des Windes wird die Spreu vom Weizen getrennt.

Aber bevor die Quinuakörner endlich gegessen werden können, muss man sie noch gründlich waschen, denn jedes Körnchen wird von einer bitteren Schicht umhüllt, die man damit entfernen kann. Die Frauen schütten dieses Waschwasser nicht weg, sondern sammeln es in großen Krügen. Es ist eine richtige Seifenlauge, mit der man sich die Haare oder auch die Kleidung waschen kann.

Mit Quinoa kann man viele leckere Mahlzeiten zubereiten. Hier sind drei davon:

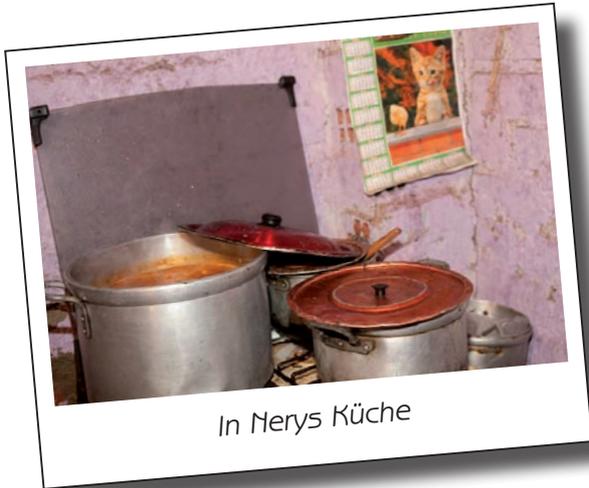


**FÜNF
SPÜRNASEN
AUF HEISSER SPUR**

Kinderfastenaktion 2011

QUINUA

Quinoa-Gratin



In Merys Küche

Was ihr braucht:

2 Tassen Quinoa
 4 Tassen Wasser
 ½ Teelöffel Salz
 1 große Zwiebel
 1 Esslöffel Butter
 3 Tomaten, in Scheiben
 geschnitten
 3 Eier, verquirlt
 120 g geriebener Käse
 ½ l Milch
 etwas Salz und Pfeffer

Wie ihr zubereitet:

- 1 Heizt den Backofen auf 220° C vor.
- 2 Gebt die Quinoa mit dem Wasser in einen Topf und lasst sie aufkochen, danach den Herd runterdrehen und die Quinoa weitere 20 Minuten gar köcheln. Salzen.
- 3 In der Zwischenzeit könnt ihr die Zwiebelringe in der Butter dünsten.
- 4 Gebt die gekochte Quinoa in eine ausgebutterte Auflaufform und verteilt die Zwiebelringe darüber.
- 5 Legt die Tomatenscheiben auf die Masse und gebt etwas Salz und Pfeffer darüber.
- 6 Vermischt die verquirlten Eier, die Milch und den Käse miteinander und gebt auch hier etwas Salz und Pfeffer dazu. Alles gut mischen. Dann gießt ihr die Soße über das Gratin.
- 7 Stellt die Form für 15 - 20 Minuten in den Ofen.
 Heiß servieren!



QUINUA

Quinua-Nussfrikadellen

Was ihr braucht:

2 Tassen Quinoa
 4 Tassen Wasser
 1 Teel. Gemüsebrühe
 Salz, Pfeffer
 1 Ei
 1 kleine Stange Lauch
 1 Zwiebel
 1 Möhre
 100 g gehackte Haselnüsse
 4 Esslöffel Haferflocken
 Fett zum Backen



Wie ihr zubereitet:

- 1 Kocht die Quinoa mit dem Wasser 20 Minuten gar.
- 2 Rührt die Gemüsebrühe unter.
- 3 In der Zwischenzeit schneidet ihr die Zwiebel, den Lauch und die Möhre klein und dünstet sie in etwas Fett an.
- 4 Gebt das Gemüse zu der Quinuamasse.
- 5 Mengt das Ei und die gehackten Haselnüsse unter. Dann kommen die Haferflocken, Salz und Pfeffer hinzu.
- 6 Formt mit feuchten Händen 8 Frikadellen und bratet sie in heißem Fett.



QUINUA

Quark-Waffeln



Was ihr braucht:

- 100 g Butter
- 3 Eier
- 125 g Magerquark
- 2 Esslöffel Honig
- abgeriebene Schale einer
½ Zitrone
- 1 kleine Tasse Milch
- 100 g Quinoa fein gemahl.
- 50 g Dinkel fein gemahlen

Wie ihr zubereitet:

- 1 Trennt die Eier und schlagt das Eigelb mit der Butter und dem Honig schaumig.
- 2 Gebt den Quark und die Zitronenschale dazu.
- 3 Rührt die Milch und dann das Mehl unter.
- 4 Lasst den Teig 30 Minuten ruhen.
- 5 Hebt das steifgeschlagene Eiweiß unter.

Und dann:

Waffeleisen vorheizen, mit Butter auspinseln und die Waffeln backen.

