



Portugiesische Rezepte

7 typische Gerichte aus Portugal –
mit Regionen, Zutaten und Zubereitung

Viele dieser Gerichte kannst du auch in den
typischen Restaurants der jeweiligen Regionen bestellen.

Inhalt

1. Caldo Verde – Norden / Minho
2. Bacalhau com Natas – Lissabon & ganz Portugal
3. Caldeirada de Peixe – Küstenregionen Portugals
4. Arroz com Marisco – Centro Portugal / Küste
5. Bitoque mit Ei, Salat und Pommes – ganz Portugal
6. Francesinha – Porto / Norden
7. Pastéis de Nata – Belém / Lissabon

www.portugalinfos.com



Caldo Verde

Portugiesische Kartoffel-Kohlsuppe



Zutaten

- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ca. 1 l Wasser
- 250 g fein geschnittener Grünkohl
- 1/2 Chouriço
- 2 EL Olivenöl
- Salz



Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch grob schneiden.
3. Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauch mit Wasser und etwas Salz weich kochen.
4. Alles fein pürieren.
5. Chouriço teils in kleine Stücke, teils in Scheiben schneiden.
6. Grünkohl und kleine Chouriço-Stücke zur Suppe geben.
7. Etwa 10 Minuten köcheln lassen.
8. Mit Olivenöl abschmecken.
9. Mit Chouriço-Scheiben servieren.



Portugalinfos

www.portugalinfos.com



Bacalhau com Natas

Portugiesischer Stockfisch-Sahne-Auflauf



Zutaten für 4 Personen

- 600 g gewässerter und entsalzener Stockfisch
- 400 g Kartoffeln
- 3 mittelgroße Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 250 ml Schlagsahne
- 2 EL Olivenöl
- 1 Lorbeerblatt
- etwas gehackte Petersilie
- Öl zum Frittieren oder Braten
- Pfeffer
- bei Bedarf wenig Salz



Zubereitung

1. Den gewässerten Stockfisch etwa 8–10 Minuten in heißem Wasser gar ziehen lassen.
2. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und sorgfältig von Haut und Gräten befreien. Anschließend in Stücke zupfen.
3. Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in Öl goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Zwiebeln in dünne Halbringe schneiden und den Knoblauch fein hacken.
5. Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Lorbeer bei mittlerer Hitze weich dünsten.
6. Den gezupften Stockfisch dazugeben und einige Minuten mitbraten.
7. Kartoffelwürfel und Sahne vorsichtig unterheben. Mit Pfeffer abschmecken.
8. Alles in eine Auflaufform geben und mit Petersilie bestreuen.
9. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 10–15 Minuten überbacken.
10. Salz erst ganz am Ende prüfen, da der Bacalhau trotz Wässerung noch salzig sein kann.



Caldeirada de Peixe

Portugiesischer Fischeintopf



Zutaten für 4 Personen

- etwa 1,2 kg gemischter fester Fisch, z. B. Seeteufel, Seehecht oder Kabeljau
- optional 2 kleine Tintenfische
- 700 g festkochende Kartoffeln
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 grüne Paprika
- 400 g reife Tomaten
- 200 ml trockener Weißwein
- 50 ml Olivenöl
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Petersilie
- Salz und Pfeffer



Zubereitung

1. Den Fisch in größere Stücke schneiden.
2. Mit gehacktem Knoblauch, Weißwein, Lorbeer, Paprikapulver, Petersilie, Pfeffer und etwas Salz vermischen und rund 20 Minuten ziehen lassen.
3. Kartoffeln, Zwiebel und Tomaten in Scheiben schneiden. Paprika in Streifen schneiden.
4. In einem breiten Topf abwechselnd Zwiebeln, Tomaten, Paprika, Kartoffeln und Fisch einschichten.
5. Die Marinade und das Olivenöl darübergeben.
6. Den Topf schließen und bei niedriger bis mittlerer Hitze etwa 35 Minuten garen.
7. Zwischendurch den geschlossenen Topf vorsichtig rütteln, nicht kräftig umrühren.
8. Sobald Kartoffeln und Fisch gar sind, sofort servieren.



Arroz com Marisco

Portugiesischer Meeresfrüchtereis



Zutaten für 4 Personen

- 500 g gemischte Meeresfrüchte
- 250 g Garnelen mit Schale
- 250 g Rundkornreis, idealerweise portugiesischer Carolino-Reis
- 1 große Tomate
- 1 bis 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- 120 ml trockener Weißwein
- etwa 1,5 l Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 2 bis 3 Lorbeerblätter
- 1 kleine Chilischote
- Salz und Pfeffer
- reichlich frischer Koriander



Zubereitung

1. Wasser mit etwas Salz, Pfeffer, einem Lorbeerblatt und der Chilischote aufkochen.
2. Die Garnelen hineingeben und etwa 5 Minuten kochen.
3. Garnelen herausnehmen, kalt abschrecken und den Koichsud aufbewahren.
4. Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden und in Olivenöl glasig dünsten.
5. Gewürfelte Tomate und die restlichen Lorbeerblätter dazugeben und einige Minuten schmoren.
6. Mit Weißwein ablöschen und leicht einkochen lassen.
7. Tomatenmark und Reis einrühren.
8. Zunächst etwa 500 bis 700 ml Garnelensud angießen und den Reis unter gelegentlichem Rühren garen. Bei Bedarf weiteren Sud nachgießen.
9. Etwa fünf Minuten vor Ende der Garzeit die Meeresfrüchte und Garnelen hinzufügen.
10. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und großzügig mit Koriander bestreuen.
11. Sofort servieren, solange der Reis noch schön saftig ist.



Bitoque

Steak mit Ei, Pommes und Salat



Zutaten für 4 Personen

- 4 dünne Rindersteaks
- 4 große Kartoffeln oder etwa 800 g Pommes frites
- 4 Eier
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter
- 80 ml trockener Weißwein
- 50 g Butter
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Öl zum Frittieren
- Blattsalat
- Tomaten
- Gurke
- Essig und Olivenöl für den Salat



Zubereitung

1. Die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Frische Kartoffeln in Pommes-Stifte schneiden, gründlich trocknen und goldbraun frittieren. Anschließend salzen.
3. Olivenöl mit den Lorbeerblättern in einer Pfanne erhitzen.
4. Die Steaks von beiden Seiten kurz und kräftig braten. Herausnehmen und warm halten.
5. Knoblauch in Scheiben schneiden und im Bratensatz kurz anschwitzen.
6. Mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen.
7. Butter einrühren und die Steaks kurz zurück in die Sauce geben.
8. In einer zweiten Pfanne vier Spiegeleier braten.
9. Je ein Steak mit einem Spiegelei belegen.
10. Mit Pommes frites, gemischtem Salat und etwas Bratensauce servieren.



Francesinha

Typisch aus Porto



Zutaten für 4 Personen

- 8 Scheiben Toastbrot
- 4 kleine Rindersteaks
- 4 Bratwürste
- 4 Linguiças
- 4 Scheiben Kochschinken
- ca. 400 g Käsescheiben
- Salz und Pfeffer



Für die Sauce

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 100 g Tomatenmark
- 330 ml Bier
- 50 ml Portwein
- 50 ml Brandy
- 1 EL Speisestärke
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Würfel Rinderbrühe
- Piri-Piri nach Geschmack



Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch in Öl anschwitzen.
2. Tomaten, Tomatenmark, Bier, Portwein, Brandy, Lorbeer und Brühe zugeben und 15–20 Minuten köcheln lassen.
3. Speisestärke einrühren, abschmecken und die Sauce fein pürieren.
4. Steaks, Würste und Linguiças anbraten.
5. Toast mit Steak, Schinken und Wurst belegen, mit Toast abdecken und komplett mit Käse umhüllen.
6. Im Ofen bei 200 °C überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.
7. Mit heißer Sauce übergießen und nach Wunsch mit Pommes oder Spiegelei servieren.



Pastéis de Nata

Portugiesische Puddingtörtchen



Zutaten für ca. 12 Stück

- 500 g Blätterteig
- 200 g Zucker
- 50 g Mehl
- 8 Eigelb
- 400 ml Schlagsahne
- 300 ml Milch
- etwas Mehl zum Ausrollen
- optional Zimt zum Servieren



Zubereitung

1. Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Blätterteig rechteckig ausrollen, leicht mit Wasser bestreichen und von der langen Seite fest aufrollen.
3. Rolle in 12 Scheiben schneiden.
4. Scheiben in gefettete Muffin- oder Pastel-de-Nata-Formen legen und mit den Fingern bis zum Rand hochdrücken.
5. Milch und Sahne erhitzen.
6. Zucker und Mehl vermischen, dann die Eigelbe unterrühren.
7. Heiße Milch-Sahne-Mischung langsam unterrühren.
8. Alles zurück in den Topf geben und bei niedriger Hitze rühren, bis die Creme leicht eindickt.
9. Creme in die Förmchen füllen.
10. 12–18 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun mit dunklen Stellen ist.
11. Leicht warm servieren, nach Wunsch mit Zimt bestreuen.

