

Rezept zu Ihrem Lieblingsland

Caldo Verde aus Portugal

Portugiesen und Fisch - das scheint so natürlich wie die Engländer und Ihr Fünf-Uhr-Tee oder die Franzosen und ihre Baguettes. Durch die geografische Lage des Landes, eingerahmt von Spanien und dem Atlantik, ist dieses Vorurteil auch nicht von der Hand zu weisen. Dennoch bietet die portugiesische Küche eine große Vielzahl an unterschiedlichen Gerichten mit besonderen Entstehungsgeschichten.

Wir wünschen um bom almoço und lasst es euch schmecken.



Zutaten für vier Personen:

- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, in feine Scheiben geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- 400 g mehlig Kartoffeln
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Liter Wasser
- 1 Chouriço, in ½ cm Scheiben geschnitten (optional)
- 250 g Couve Galega (alternativ Wirsing, Grün- oder Schwarzkohl)
- 4 EL bestes Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Muskatnuss (optional)



Und so wird's gemacht:

Zuerst werden die Zwiebeln mit dem Knoblauch in einem Topf gedünstet bis sie glasig werden. Anschließend kommen die klein geschnittenen Kartoffeln sowie das Lorbeerblatt hinzu und werden auch kurz mit gedünstet. Nachfolgend wird ein Liter Wasser hinzugegeben. Bei niedriger Temperatur rund 15 Minuten köcheln lassen. Sobald die Kartoffeln weich sind, wird das Ganze mit einem Stabmixer solange püriert bis eine dünnflüssige Creme entsteht. Danach wird die Suppe nochmal bei mittlerer Hitze zum Kochen gebracht. Parallel wird der Kohl vorbereitet. Die Blattrippen des Kohls müssen entfernt werden. Anschließend werden die Blätter eingerollt und in schmale Streifen geschnitten. Wenn die Suppe kocht, können die Blätter eingerührt werden und nochmal rund 15 Minuten mitgekocht werden. Abschließend wird noch Olivenöl eingerührt und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss abgeschmeckt. Fertig ist die Caldo Verde.



Desfrute de sua refeição!