

TURISMO DE
PORTUGAL



algarve

Regionale Küche Algarve





08 suppen

18 fisch

44 fleisch

56 süßspeisen

„Oh meine Algarve,
beeindruckend und sanft,
lieblich hingestreckt in der
Sonne schlummernd,
voller unerfüllbarer,
herrlicher Träume...“

So beginnt ein schönes, der Algarve gewidmetes Gedicht von João Lúcio. Wie dieser haben auch andere Dichter dieses Land der Sonne besungen; diesen zauberhaften Garten am Rande des Meeres. Dieses Land voller Mythen und Sagen erlebte unter der arabischen Herrschaft die großartige Lyrik der maurischen Dichterkönige, welche die Grundlage für eine unvergleichliche arabisch-algarvische Kultur schufen. Viele Völker besetzten das äußerste Ende der iberischen Halbinsel und hinterließen ihre Spuren im portugiesischen Volk. Den größten Einfluss übten jedoch zweifellos die römische und die arabische Zivilisation aus. Tatsächlich wurde die Algarve in der Zeit der islamischen Besetzung historisch anerkannt. Zu dieser Zeit entsteht der "AL GARB", "der Westen", ein starkes, geeintes Reich. Die arabische Präsenz während ungefähr

sechs Jahrhunderten hat dieses Gebiet unbestreitbar geprägt. Die Araber eroberten die Halbinsel Anfang des 8. Jahrhunderts und verließen sie erst wieder im 13. Jahrhundert, nachdem das Heer des Königs Alfonso III. die Rückeroberung beendet hatte. Nach dieser späten politischen Eingliederung in den portugiesischen Staat legte die Algarve einen weiten Weg zurück. Von der glorreichen Epoche der Entdeckungen, die durch Heinrich den Seefahrer zu Weltruhm gelangte, bis in unsere moderne Zeit, wo ein neuer Herrscher – der Tourismus – regiert, entzückt die Algarve immer wieder jeden, der sie besucht. Dieses kontrastreiche Land regt portugiesische Autoren wie Jaime Cortesão, José Leite de Vasconcelos, Oliveira Martins und Raúl Brandão immer wieder an, den Reiz seiner Landschaft, die einem Garten gleicht, zu verherrlichen, sowie die

„einsame und tragische Schönheit“ des Kaps São Vicente zu erleben, „wo die Algarve ihre Lieblichkeit verliert und kahl und steinig wird“. Heute kann die Algarve von einer anderen Art von „Abenteurern“ entdeckt werden, den Touristen. Neben ihren Naturschönheiten und dem unvergleichlichen Klima gilt es, auch ihre ganze gastronomische Tradition zu entdecken. Die Kochkunst ist eine sehr alte Kunst. Man kann wohl sagen, dass sie schon in vorgeschichtlicher Zeit begann, als der Mensch entdeckte, dass das Fleisch schmackhafter und zarter wird, wenn man es über das Feuer hält. Kochen, d. h. Lebensmittel "zubereiten", ist mit dem Überleben der Menschheit verbunden; eine Kunst, die sich entwickelt und in der Tradition der Völker verwurzelt bleibt. Von einer langen und tief verwurzelten Tradition kann man auch im

Zusammenhang mit der Gastronomie der Algarve sprechen. Die algarvische Küche mit all ihren Besonderheiten bildet einen ganz eigenen Bereich der portugiesischen Gastronomie. Darum soll dieser wahre Schatz den die Algarve zu bieten hat, bekannt gemacht werden. Im äußersten Südwesten der Iberischen Halbinsel gelegen, kann die Algarve geographisch in drei unterschiedliche Gebiete unterteilt werden: Gebirge (Serra), Vorgebirge (Barrocal) und Küstengebiet (Litoral). Deren aus der Landwirtschaft, der Viehzucht und der Fischerei stammenden Erzeugnisse beeinflussen direkt die Essgewohnheiten der Bevölkerung und ermöglichen eine spezifische Bereicherung der Gastronomie. So dienen die Waren, die aus dem Meer kommen, dem Küstengebiet als Ernährungsgrundlage. Die Fischerei ist so alt wie die Besiedelung dieser

Region und der Fisch ist die Hauptgrundlage der Ernährung. Hervorzuheben sind die Sardinen und der Thunfisch. Die Gerichte „aus dem Meer“ der Algarve bieten eine große Vielfalt. So entzücken die Muscheln (Amêijoas, Conquilhas), in der „Cataplana“ gedünstet, oder köstliche Reisgerichte den Feinschmecker. Auch im „Barrocal“, dem Übergangsbereich zwischen dem Gebirge im Norden und dem südlichen Küstengebiet, isst man Fisch, hat aber noch Alternativen auf den Speisekarten anzubieten. Die Landwirtschaft hat eine große Anzahl verschiedener Gemüsesorten zu bieten und die Viehzucht macht diese Region in gastronomischer Hinsicht zu einem besonders privilegierten Ort. Das Gebirge, das die Algarve vom Alentejo trennt, war früher sehr abgelegen und nur schwer zugänglich. Aufgrund dieser geographischen Einschränkungen

entwickelte sich eine an die örtlichen Erzeugnissen angepasste Gastronomie. Hervorzuheben ist die Verwendung von Schweinefleisch (frisch oder eingesalzen) und von Geflügel. Auch die Jagd bereichert die Speisekarte. Hervorzuheben sind hier die köstliche Hasensuppe und gebratene Rebhühner. Es wurde bereits auf den starken arabischen Einfluss auf die Kultur der Algarve hingewiesen. Man kann aber kaum behaupten, dass sich dieser Einfluss auch auf die Gastronomie erstreckt. Allerdings unterlag die Provinz bezüglich der Sprache einem starken arabischen Einfluss. Viele Namen von Ortschaften, Gebrauchsgegenständen und Speisen (z. B. „Xerem“, ein Maisbrei) sind eindeutig arabischen Ursprungs. Die Süßigkeiten haben auch eine gewisse Verbindung zur arabischen Besetzung des Südens. Die köstlichen Marzipanerzeugnisse

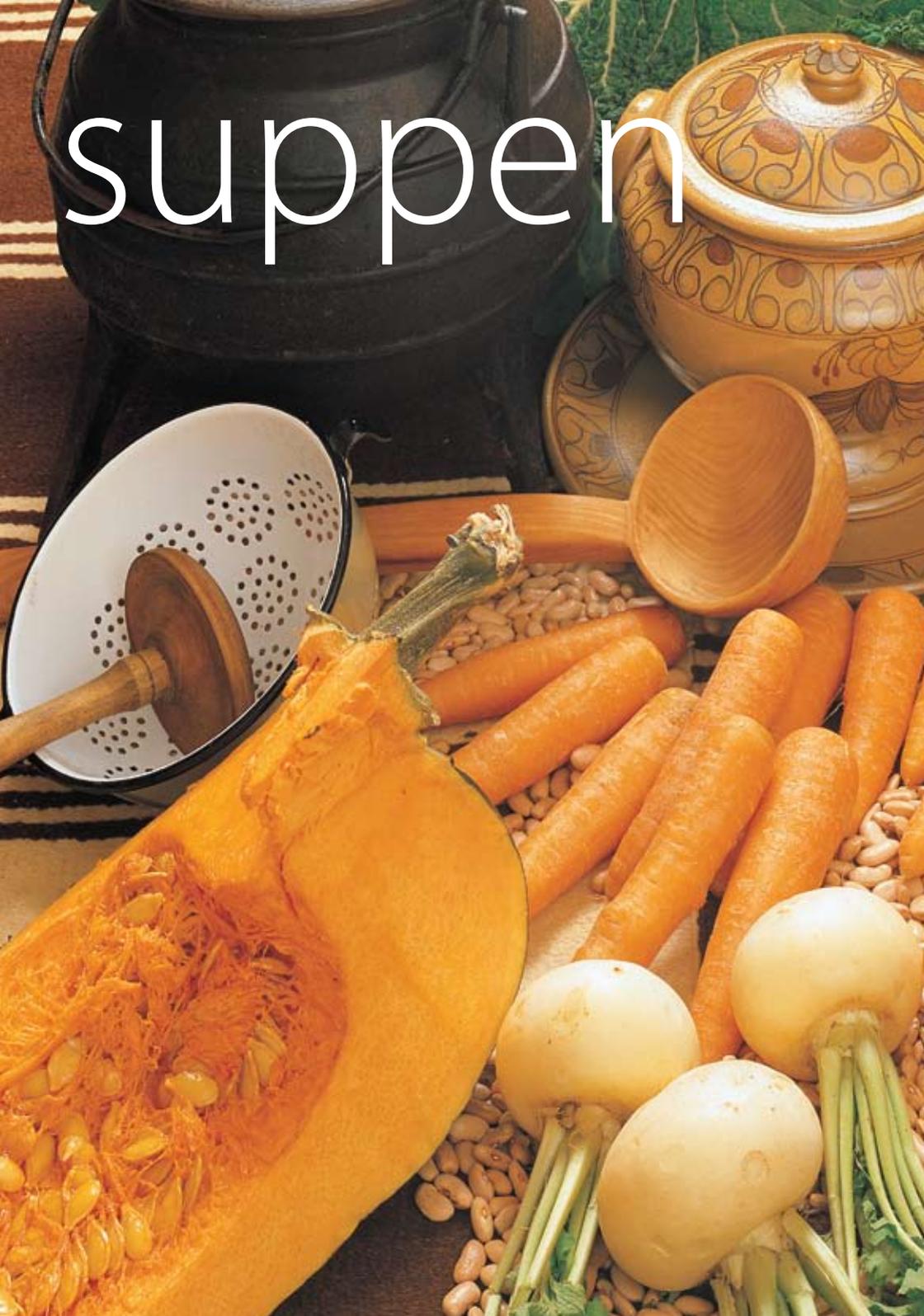
aus Mandeln in ihren vielfältigen fantasievollen Formen haben Ähnlichkeit mit den Süßigkeiten in Nordafrika.

Was die Mandeln betrifft, so kommt man nicht umhin, eine der schönsten Sagen der Algarve zu erzählen. Ein Prinz hatte seine Gemahlin aus einem fernen Reich des Nordens geholt, und nach einer gewissen Zeit bemerkte er, dass die Prinzessin in tiefe Traurigkeit versank. Nichts konnte sie mehr erfreuen, bis er entdeckte, dass der Grund für ihre Schwermut darin bestand, dass sie Sehnsucht nach dem Schnee in ihrem Heimatland. Deshalb ließ der Prinz in der ganzen Provinz Mandelbäume pflanzen. Und eines Morgens im Winter, im Januar oder Februar, erlebte die Prinzessin eine einmalige Überraschung: Die ganze Algarve war von einer weißen Decke überzogen, einem Mantel aus Blütenschnee! Das sind die sagenumwobenen

Mandelbäume, die zusammen mit Feigen-, Johannisbrot- und Olivenbäumen im Wesentlichen die traditionelle Baumlandschaft der Algarve bilden. Und aus den wohlschmeckenden Feigen und Mandeln werden die besten Süßigkeiten der Region hergestellt. Weine und Branntweine ergänzen die gastronomische Tradition der Algarve. Dieses Anbaugebiet profitiert von einem typischen Mittelmeerklima und es werden die seit jeher angebauten Rebsorten "Negra Mole", "Trincadeira" und "Carto Branco" kultiviert. Sie bringen einen Wein mit einem ausgewogenen, fruchtigen Geschmack, geringem Säure- und hohem Alkoholgehalt hervor. Es lohnt sich wirklich, die reichhaltige und bodenständige Küche der Algarve zu entdecken. Der gastronomische Schatz

der Algarve ist eine der Kostbarkeiten der Provinz, der es verdient, weithin bekannt zu werden. So soll dieses durch den Tourismusverband "Região de Turismo do Algarve" herausgegebene Kochbuch zur Verbreitung und besseren Kenntnis der traditionellen Kochkunst der Algarve beitragen, besonders auf dem Tourismussektor. Dieses Buch will, dass Ihnen beim Entdecken der köstlichen Gerichte der Küche der Algarve das Wasser im Mund zusammenläuft. Und wenn wie Sie wieder aus Ihrem Urlaub nach Hause zurückgekehrt sind und sich an die schöne Zeit während Ihres Urlaubs an der Algarve zurückerinnern, dann bereiten Sie sich doch einfach eine der in diesem Buch vorgestellten Spezialitäten zu. Wir wünschen ihnen schon jetzt ... **Guten Appetit!**

suppen





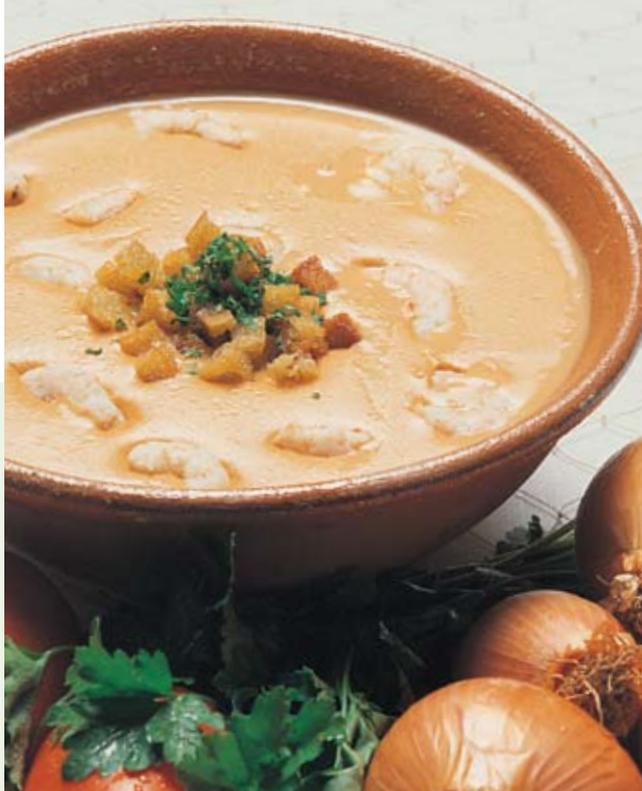
- 10 Fischsuppe
- 11 Muschelsuppe
- 12 Braune Bohnensuppe à la Portimão
- 13 Messermuschelsuppe
- 14 Leichte Sommersuppe
- 15 Krabbencremesuppe à la Quarteira
- 16 Haifischsuppe

"Sopa de peixe"

Fischsuppe



- 500 g Meeraal (safio) oder andere Fischarten
- 300 g Aal (enguías)
- 10 cl Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g frische Tomaten
- 100 g Zwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- 4 Scheiben Brot
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

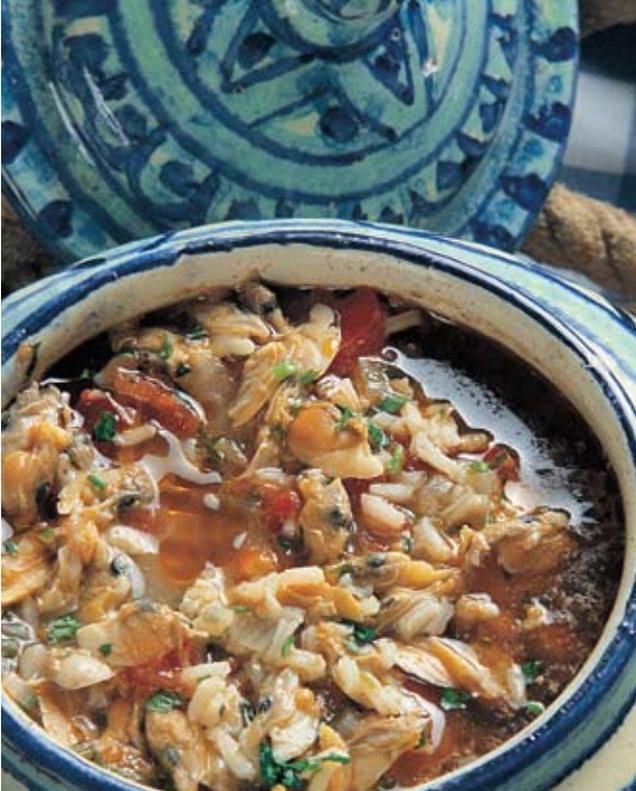


4

1. Fisch zubereiten und in Stücke schneiden.
2. In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen.
3. Feingehackte Zwiebeln, Knoblauchzehen, Lorbeerblatt und Petersilie hinzugeben.
4. Tomaten vom Stiel befreien, blanchieren, Haut abziehen und Samen entfernen. Anschließend in kleine Würfel schneiden.
5. Tomaten zu den Zwiebeln hinzugeben und kochen lassen.
6. Brot in Würfel schneiden und in Olivenöl anbraten. Mit der Suppe zusammen servieren.
7. Etwas Wasser und den Fisch hinzugeben und erneut etwas aufkochen lassen.
7. Lorbeerblatt und Petersilie entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit gehackter Petersilie garnieren.
8. Brot in Würfel schneiden und in Olivenöl anbraten. Mit der Suppe zusammen servieren.



Verwenden Sie sehr frischen Fisch!



"Sopa de conquilhas" Muschelsuppe



- 1 kg Muscheln (conquilhas)
- 100 g Zwiebeln
- 4 cl Olivenöl
- 150 g frische Tomaten
- 1 Lorbeerblatt
- 100 g Reis
- 1 Bund Koriander
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

4

1. Muscheln in kaltem Wasser waschen und anschließend in einer Schüssel mit Meerwasser bedeckt beiseite stellen; anstelle von Meerwasser kann auch Salzwasser verwendet werden.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen und geschälte, grob gewürfelte Zwiebeln hinzugeben und anschmoren (nicht goldgelb anbraten).
3. Inzwischen Tomaten vom Stiel befreien, blanchieren, Haut abziehen und Samen entfernen. Anschließend waschen und in Würfel schneiden. Zusammen mit dem Lorbeerblatt zu den Zwiebeln hinzugeben und anschwitzen.
4. Muscheln erneut waschen und in einen Topf geben. Mit Wasser bedecken und solange aufkochen, bis sich die Muscheln öffnen.
5. Anschließend den Muschelsud durch ein feines Sieb absieben und das Muschelfleisch von den Schalen trennen. Sud zu den Zwiebeln geben.
6. Reis waschen, abtropfen, in den Topf geben und aufkochen lassen.
7. Gewaschenen und gehackten Koriander und Muschelfleisch hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



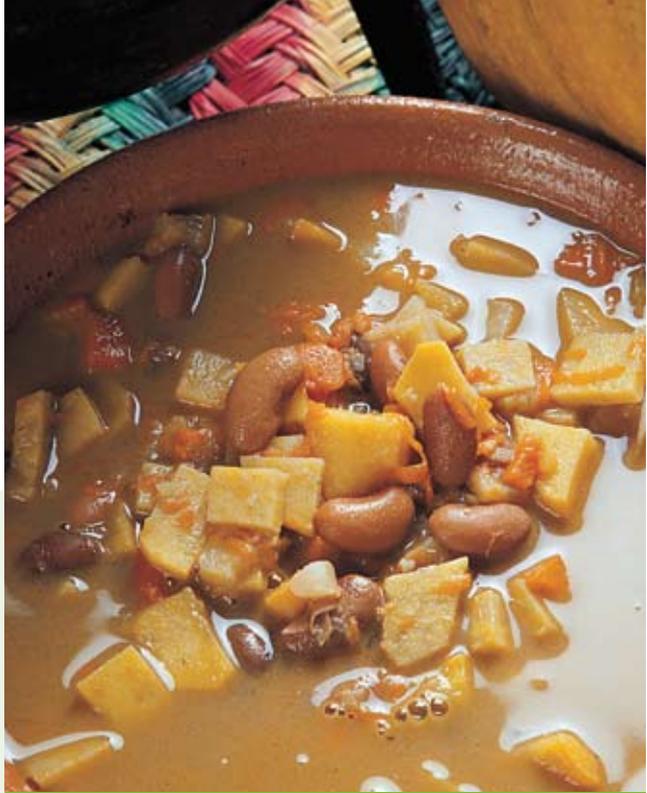
Verwenden Sie große Muscheln!

"Sopa de feijão manteiga à portimonense"

Braune
Bohnensuppe
à la Portimão



- 400 g weiße Bohnen
- 1 dl Olivenöl
- 50 g Zwiebeln
- 200 g Kartoffeln
- 200 g Süßkartoffeln
- 100 g Kürbis
- 1 Bund Petersilie
- 1 Prise Salz



 4

1. Bohnen etwa 12 Stunden lang in Wasser quellen lassen.
2. In kaltem, frischem Wasser abkochen.
3. Zwiebel schälen, waschen und zu den Bohnen geben. Olivenöl, Petersilie und Salz hinzugeben.
4. Kartoffeln und Kürbis schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
5. Kurz bevor die Bohnen gar sind, Kartoffeln und Kürbis hinzugeben.
6. Alles zusammen fertig kochen lassen und nochmals mit Salz abschmecken.



Diese Suppe sollte etwas dickflüssig sein!



"Sopa de lingueirão"

Messermuschel- suppe



- 1 kg Messermuscheln (lingueirão)
- 4 cl Olivenöl
- 150 g frische Tomaten
- 100 g Zwiebeln
- 120 g feine Nudeln oder Reis
- 2 Eier
- ½ Zitrone
- ¼ Bund Petersilie
- ¼ Bund Koriander
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

4

1. Messermuscheln waschen, um allen Unreinheiten zu entfernen.
2. Muscheln in Wasser abkochen.
3. Anschließend absieben und Sud beiseite stellen. Muschelfleisch von den Schalen trennen. Erneut in kaltem Wasser waschen und klein schneiden.
4. Olivenöl in einen Topf erhitzen, feingehackte Zwiebeln und Lorbeerblatt hinzugeben.
5. Tomaten von den Stielen befreien, blanchieren, Haut abziehen, Samen entfernen und in kleine Würfel schneiden.
6. Zu den Zwiebeln hinzugeben und verrühren, ohne das Ganze zu stark anbraten zu lassen. Muschelsud angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und kochen lassen.
7. Anschließend Reis oder feine Nudeln hinzugeben.
8. Nachdem der Reis / die Nudeln gar sind, das verrührte Ei hinzugeben und gut mit einem Schneebesen verrühren.
9. Einige Tropfen Zitronensaft, gehackte Petersilie und Koriander hinzugeben.



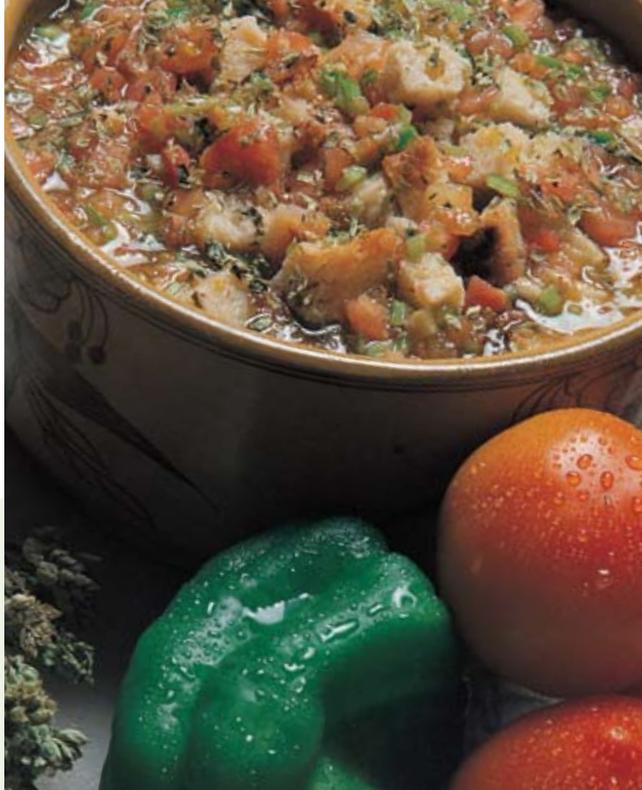
Nachdem die Muscheln gekocht und etwas abgekühlt sind, darauf achten, dass sich in den Innereien kein Sand mehr befindet. Die Muscheln deshalb nochmals besonders sorgfältig waschen.

“Arjamolho”

Leichte Sommersuppe



- 300 g reife Tomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 grüne Paprika
- 1 dl Olivenöl
- 2 cl Essig
- 200 g trockenes Brot
- 1 Prise Majoran
- 1 Prise grobes Kochsalz



1. Knoblauch schälen und mit Salz zerstampfen.
2. Tomaten von den Stielen befreien, blanchieren, Haut abziehen und Samen entfernen. In kleine Würfel schneiden. Paprika waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
3. Olivenöl, Oregano, kaltes Wasser und Essig hinzugeben. Knoblauch, Salz und Tomaten hinzugeben. Brot in kleine Scheiben schneiden und hinzugeben.
4. Gut verrühren und kalt servieren.



Verwenden Sie
Weinessig!



"Creme de camarão de Quarteira"

Krabbencreme-
suppe à la
Quarteira



- 400 g Krabben aus Quarteira
- 100 g Zwiebeln
- 250 g frische Tomaten
- 100 g Butter
- 1 Bund Petersilie
- 50 g Mehl
- 3 cl Brandy
- 1 dl Sahne
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer oder Piri-Piri

4

1. Krabben waschen und in Wasser abkochen.
2. Anschließend aus dem Wasser nehmen und Sud mit einem feinen Sieb absieben.
3. Zwiebel schälen und feinhacken. Tomaten blanchieren, Haut abziehen und in Würfel schneiden.
4. Butter in einem Topf zerlassen und feingehackte Zwiebeln, Lorbeerblatt und Bund Petersilie darin anbraten.
5. Krabben schälen und Köpfe vom Körper trennen. Beides aufbewahren.
6. Mehl zu den Zwiebeln hinzugeben und einige Minuten anbraten lassen; dabei immer wieder umrühren, damit das Mehl nicht anbrennt.
7. Krabbenköpfe hinzugeben, mit Brandy ablöschen und anschließend flambieren. Tomaten und Sud hinzugeben und etwas kochen lassen.
8. Anschließend durch ein feines Sieb abgießen.
9. Sahne und etwas Butter hinzugeben und solange verrühren, bis man eine geschmeidige Creme erhält.
10. Krabben in der Mitte durchschneiden. Creme mit der gehackten Petersilie und den halben Krabben garnieren.



Zum Garnieren eignen sich auch angebratene Brotwürfel.

"Sopa de cação"

Haifischsuppe



- 600 g Haifischfleisch (cação)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- 1 dl Olivenöl
- 60 g Mehl
- 1 Bund Koriander
- 200 g Brot
- Essig
- 1 Prise Salz



4

1. Fisch ausnehmen und gut mit kaltem Wasser waschen.
2. Koriander waschen und zusammen mit den gehäuteten Knoblauchzehen zerdrücken.
3. Olivenöl, Koriander, Knoblauch, Lorbeerblatt und Essig in einen Topf gegeben und etwas anschwitzen, ohne dabei den Knoblauch braun werden zu lassen.
4. Mehl in Wasser auflösen, zum Koriander und Knoblauch hinzugeben und solange aufkochen lassen, bis man eine dickflüssige Konsistenz erhält.
5. Fisch hinzugeben und so lange kochen, bis dieser gar ist. Salzen.
6. In der Zwischenzeit Brot in feine Scheiben schneiden und in Teller geben.
7. Suppe über das Brot gießen und mit gehacktem Koriander garnieren.



Je nach Geschmack kann das Brot anstatt auf dem Teller auch getrennt serviert werden.



fische





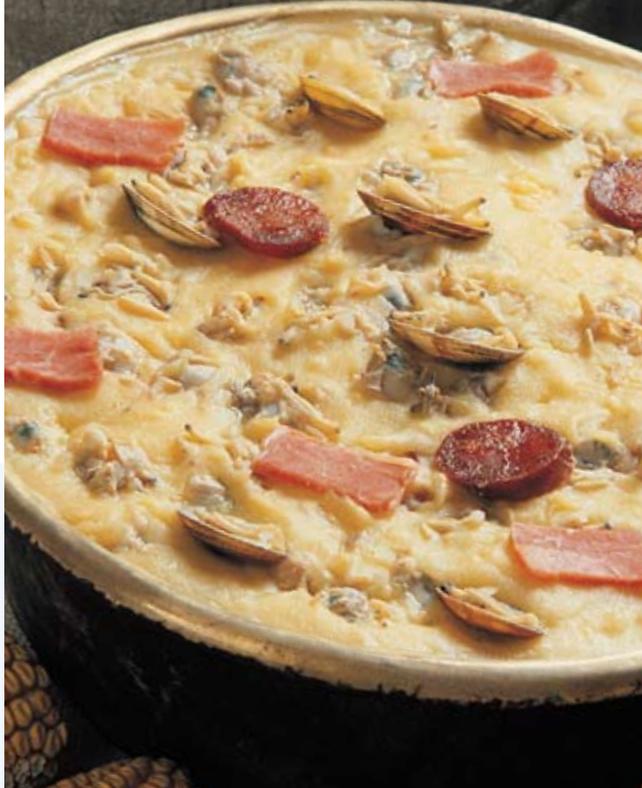
- 20 Maissuppe mit Muschel- und Schweinefleisch
- 21 Reis mit Meeraal
- 22 Reis mit Messermuscheln
- 23 Marinierte Stichlinge
- 24 Kalmare in eigener Tinte
- 25 Gefüllte Kalmare à la Monchique
- 26 Reis mit Tintenfisch
- 27 Muscheln à la Algarve
- 28 Tintenfisch in eigener Tinte
- 29 Austern à la Algarve
- 30 Muschelgericht à la Portimão
- 31 Bohnengericht mit Hornschnecken
- 32 Muscheln in der *Cataplana*
- 33 Brotsuppe mit Muscheln
- 34 Dicke Brotsuppe mit Meeresfrüchten
- 35 Geschmorter Thunfisch
- 36 Maisbrei mit Sardinen
- 37 Thunfischsteak
- 38 Stockfisch mit Zwiebeln
- 39 Schellfischfilet à la Monchique
- 40 Gebratener Schellfisch
- 41 Salat à la Algarve
- 42 Fischragout à la Algarve

"Xarém" oder "Xerém"

Maissuppe mit Muschel- und Schweinefleisch



- 1 kg Venusmuscheln (amêijoas)
- 100 g geräucherter Speck
- 100 g Wurst (chouriço)
- 100 g Schinken
- 200 g Maismehl
- 1 dl Weißwein
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer



 4

1. Venusmuscheln in kaltem Wasser waschen, um Unreinheiten zu entfernen. Danach mit Meerwasser oder, falls nicht vorhanden, mit Salzwasser bedecken und etwa 4 bis 5 Stunden stehen lassen.
2. Schinken, Bauchspeck und Wurst in kleine Scheiben schneiden.
3. Alles in einer Pfanne bei schwacher Hitze anbraten.
4. Muscheln aus dem Wasser nehmen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und 8 bis 10 Minuten kochen.
5. Sud durch ein feines Sieb abgießen und beiseite stellen. Muschelfleisch von den Schalen trennen und zusammen mit dem Muschelsud in einen Topf erneut aufkochen.
6. Mehl hineinsieben.
7. Topf vom Feuer nehmen und etwas Mehl hinzugeben, damit es nicht klumpt.
8. Erneut aufs Feuer stellen und unter gelegentlichem Umrühren kochen lassen. Muschelfleisch hinzugeben und heiß servieren.



Fleisch vor dem Gebrauch etwas in Wasser einweichen, damit es nicht zu salzig ist.



"Arroz de safo"

Reis mit Meeraal



- 1 kg Meeraal (safo)
- 400 g Reis
- 1 dl Olivenöl
- 150 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- 150 g frische Tomaten
- 1 dl trockener Weißwein
- 1 Bund Petersilie
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

4

1. Fisch zurichten und in kleine Stücke schneiden. In kaltes Wasser legen und ausbluten lassen.
 2. Knoblauch und Zwiebeln schälen und sehr fein hacken. Tomaten von den Stielen befreien, blanchieren, Haut abziehen, Samen entfernen und in Würfel schneiden.
 3. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch, Zwiebeln und Lorbeerblatt hinzugeben und anschwitzen.
 4. Tomaten hinzugeben und umrühren.
- Anschließend mit Weißwein ablöschen. Fisch und Wasser hinzugeben und kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Mit Hilfe eines Schaumlöffels den Fisch entnehmen.
 6. Reis in den Fischsud gegeben und 15 Minuten kochen lassen.
 7. Reis in ein entsprechendes Gefäß füllen und den Fisch in der Mitte anrichten. Mit gehackter Petersilie garnieren.



Verwenden Sie große Fische.

"Arroz de lingueirão"

Reis mit Messermuscheln



- 1,2 kg Messermuscheln (lingueirão)
- 400 g Reis
- 1 dl Olivenöl
- 100 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Gewürznelken
- 200 g frische Tomaten
- 1 kleine grüne Paprika
- 200 g Oliven
- 1 dl Weißwein
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer



4

1. Messermuscheln gründlich in kaltem Wasser waschen.
2. Knoblauch und Zwiebel fein hacken. Tomaten vom Stiel befreien, blanchieren, Haut abziehen, Samen entfernen und in kleine Würfel schneiden.
3. Muscheln in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und kochen lassen.
4. Anschließend Muschelfleisch von den Schalen trennen und nochmals mit Wasser waschen.
5. Muschelsud durch ein feines Sieb absieben und beiseite stellen.
6. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch, Zwiebeln, Lorbeerblatt und Nelkenknospen hinzufügen.
7. Unter Rühren goldgelb anbraten, Paprika und Tomaten hinzugeben. Mit dem Wein ablöschen und anschwitzen. Muschelsud

und Muschelfleisch hinzugeben.

8. Kochen lassen. Reis hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwa 15 Minuten im Ofen köcheln lassen.
9. Anschließend in ein geeignetes Gefäß füllen und mit Oliven garnieren.



Für einen feuchteren Reis: 1 Teil Reis und 2 Teile Muschelsud; für einen trockeneren Reis: 2 Teile Reis und 3 Teile Muschelsud.



"Carapaus alimados"

Marinierte Stichlinge



- 800 g mittelgroße oder kleine Stichlinge (carapaus)
- 2 dl Olivenöl
- 1 dl Essig
- 100 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 1 grobes Kochsalz

4



1. Rohe Stichlinge zurechtmachen, Flossen am Rücken und Bauch, Innereien und Kopf entfernen. Anschließend schichtweise anrichten, dabei jede Schicht mit grobem Salz bestreuen.
2. Etwa 24 Stunden stehen lassen. Anschließend Salz entfernen und Stichlinge in kaltem Wasser waschen.
3. Fische in einem Topf Wasser aufkochen. Nachdem die Fische gar sind, in kaltes Wasser geben, Haut, Schuppen und Gräten entfernen, so dass ein festes, gut aussehendes Fleisch übrigbleibt.
4. Stichlinge auf einer Platte anrichten, mit Knoblauch und Zwiebelringen garnieren und mit Olivenöl und Essig übergießen. Anschließend mit Petersilie garnieren.



Stichlinge sollten mittelgroß und sehr frisch sein. Zum Garnieren der Stichlinge kann man zusätzlich Tomatenscheiben verwenden.

"Lulas com ferrado"

Kalmare in eigener Tinte



- 1,2 kg mittelgroße Tintenfische (lulas)
- 800 g Kartoffeln
- 1 dl Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- 1 dl trockener Weißwein
- 1 Bund Petersilie
- ½ Zitrone
- 3 Pfefferkörner
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer



4

1. Tintenfisch zubereiten. Innereien und Haut entfernen. Gründlich mit kaltem Wasser waschen und alle Unreinheiten entfernen, ohne Tintenfische dabei zu öffnen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen, zerdrückten Knoblauch, Lorbeerblatt und Pfefferkörner hinzugeben. Knoblauch goldgelb anbraten.
3. Tintenfische hinzugeben und bei schwacher Hitze auf beiden Seiten anbraten.
4. Mit Weißwein und, falls nötig, mit etwas Wasser ablöschen. Nachdem die Tintenfische gar sind, mit Petersilie bestreuen.
5. Auf einer Platte mit gekochten Kartoffeln und Zitronenscheiben servieren.



Tintenfische sollten mittelgroß sein, da diese zarter und leichter zu kochen sind. Pommes frites eignen sich ebenfalls als Beilage.



"Lulas cheias à Monchique"

Gefüllte Kalmare à la Monchique



- 1,2 kg mittelgroße Tintenfische (lulas)
- 160 g Reis
- 100 g Schinken
- 300 g frische Kartoffeln
- 500 g reife Tomaten
- 1 dl trockener Weißwein
- 1,5 dl Olivenöl
- 1 Bund Petersilie
- 1 Lorbeerblatt
- 250 g Zwiebeln
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

4

1. Kalmare gründlich waschen und zubereiten, dabei Innereien und Arme entfernt. Darauf achten, dass die Tiere nicht aufreißen.
2. Zwiebeln schälen und fein hacken. Schinken und Fangarme in sehr kleine Würfel schneiden. Tomaten von den Stielen befreien, blanchieren, Haut abziehen, Samen entfernen und in Würfel schneiden.
3. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln hinzugeben und andünsten. Schinken, klein geschnittene

Fangarme, gehackte Petersilie und Tomaten hinzugeben. Etwas köcheln lassen.

4. Gewaschenen und abgetropften Reis hinzugeben, umrühren und 3 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Kalmare mit der Mischung füllen und anschließend mit einem Zahnstocher verschließen, damit die Füllung beim Kochen nicht herausfällt.
6. Olivenöl in einem Topf erhitzen und gehackte Zwiebeln, Petersilie und ein Lorbeerblatt

hinzugeben; mit Weißwein und Wasser ablöschen. Gefüllten Kalmare hinzugeben und kochen lassen. Gegebenenfalls nachwürzen.

7. Sobald die Kalmare gar sind, zusammen mit gekochten Kartoffeln servieren



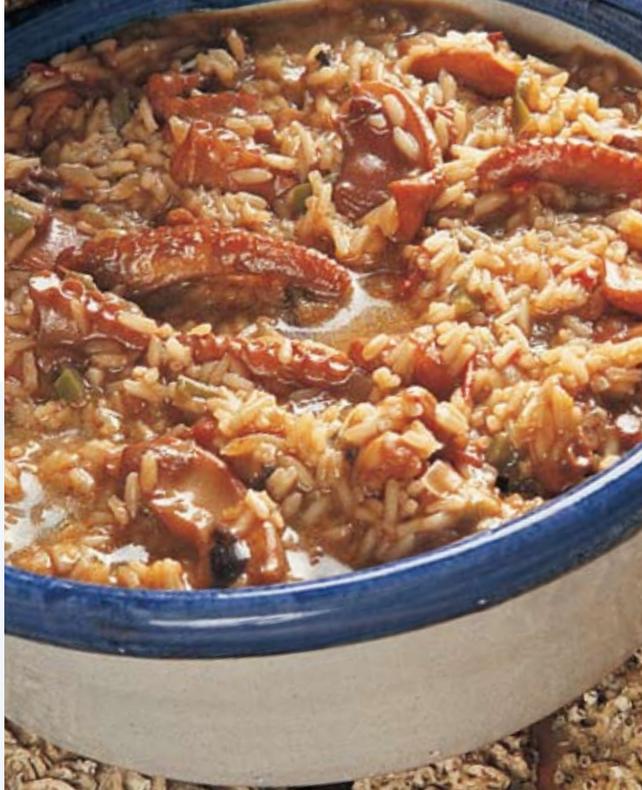
Kartoffeln sollten am besten klein und frisch sein. Zuerst in Salzwasser abkochen und dann pellen. Kalmare sollten mittelgroß sein.

"Arroz de polvo"

Reis mit Tintenfisch



- 1,6 kg Tintenfisch (polvo)
- 2 dl Rotwein
- 150 g Zwiebeln
- 1,5 dl Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 350 g frische Tomaten
- 1 grüne Paprika
- 320 g Reis
- 1 Bund Petersilie
- 1 Piri-Piri (rote scharfe Schoten)
- 1 Prise Salz



4

1. Tintenfisch häuten, gründlich waschen und in kleine Stücke schneiden.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten vom Stiel befreien, blanchieren, Haut abziehen, Samen entfernen und in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, Samen entfernen und in kleine Stücke schneiden.
3. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten.
4. Paprika, Tomaten und Tintenfisch hinzugeben und einige Minuten anschwitzen.
5. Mit dem Rotwein und ein wenig Wasser ablöschen und kochen lassen. Mit Salz und Piri-Piri würzen.
6. Sobald die Tintenfische gar sind, Reis hinzugeben und 15 Minuten kochen lassen. Mit gehackter Petersilie garnieren.

Der gekochte Reis sollte etwas sämig sein (arroz malandro). Tintenfische nach dem Herrichten mit einem Holzlöffel weich klopfen, damit sie nicht so lange kochen müssen.



"Conquilhas à algarvia"

Muscheln à la Algarve



- 1,2 kg kleine Muscheln (conquilhas)
- 1 dl Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 1 dl trockener Weißwein
- ¼ Zitrone
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

4



1. Muscheln in kaltem Wasser waschen, in eine Schüssel geben und mit Meerwasser oder, falls nicht vorhanden, mit Salzwasser bedecken.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen und geschälte Knoblauchzehen hinzugeben. Muscheln aus dem Wasser nehmen.
3. In den Topf mit dem Olivenöl geben, so dass sie sich öffnen.
4. Den Weißwein angießen und den Deckel aufsetzen, bis sich die Muscheln ganz öffnen.
5. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit gehackter Petersilie und Zitronenschnitzen garnieren und servieren.



Möglichst große und frische Muscheln verwenden.

"Choquinhos com tinta à Joaquim Gomes"

Tintenfisch in eigener Tinte



- 1,2 kg kleine Tintenfische (chocos)
- 2 dl Olivenöl
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Knoblauchzehen
- 800 g Kartoffeln
- ½ Zitrone
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer



4

1. Tintenfische in kaltem Wasser waschen; darauf achten, dass sie nicht einreißen. Abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.
 2. Olivenöl in einem Topf erhitzen.
 3. Knoblauchzehe schälen, fein hacken und im Olivenöl zusammen mit dem Lorbeerblatt goldbraun anbraten.
 4. Ganze Tintenfische hinzugeben, Deckel aufsetzen und bei schwacher Hitze anbraten. Gelegentlich umrühren, damit nichts
- anbrennt. Tintenfische von beiden Seiten anbraten.
5. Auf einem Teller anrichten und mit Pommes frites und Zitronenschnitzen servieren.



Möglichst mittelgroße Tintenfische verwenden.



"Ostras à algarvia"

Austern à la Algarve



- 24 Austern (ostras)
- 70 g Butter
- 1 Bund Petersilie
- 1 dl trockener Weißwein
- 50 g Semmelbrösel
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

4



1. Austern mit Hilfe einer Bürste mehrmals in frischem Wasser waschen, um den Sand zu entfernen.
2. Anschließend auf einem Blech im Ofen backen, bis sich die Austern öffnen.
3. Muschelfleisch aus den offenen Muscheln entnehmen.
4. Flüssigkeit, die die Austern beim Öffnen abgegeben haben, durch ein feines Sieb absieben und beiseite stellen. Austern in eine feuerfeste Form geben und Muschelfleisch hinzufügen.
5. Muschelsud und Weißwein angießen, in den Ofen stellen und Flüssigkeit etwas verdunsten lassen.
6. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Mit Semmelbröseln und gehackter Petersilie garnieren. Im Ofen fertig gratinieren.



Mittelgroße, saubere Austern verwenden

"Amêijoas à portimonense"

Venusmuscheln à Portimão



- 1,2 kg Venusmuscheln (amêijoas)
- 1 dl Olivenöl
- 2 grüne Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 1 dl trockener Weißwein
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

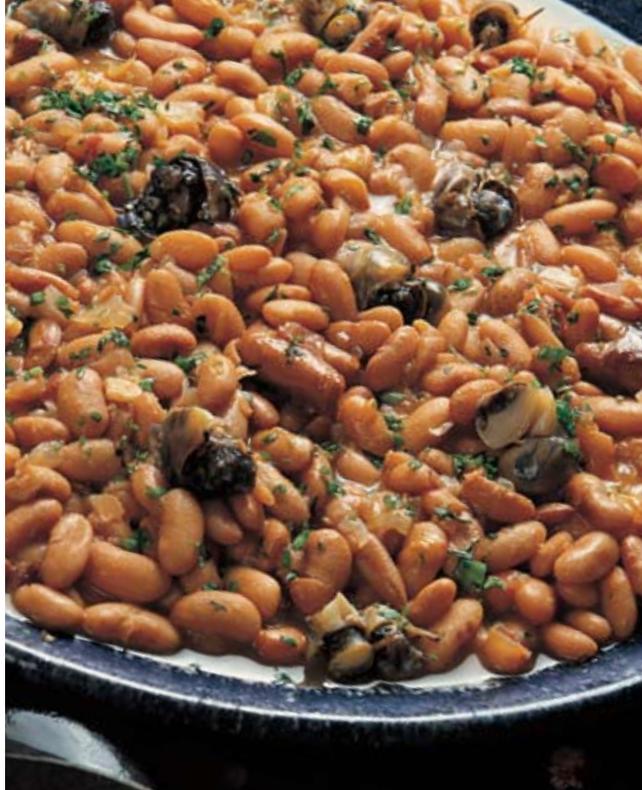


4

1. Muscheln in kaltem Wasser waschen, in eine Schüssel geben und solange in Salzwasser liegen lassen, bis sie sich öffnen und eventuell noch vorhandenen Sand ausscheiden. Anschließend Muscheln erneut waschen.
2. Muscheln und einen Teil des Weißweins in einen Topf geben, abdecken und einige Minuten auf Feuer stellen.
3. Olivenöl in einem anderen Topf erhitzen, den gehackten Knoblauch und die in Streifen geschnittenen Paprika darin anschmoren. Den restlichen Weißwein angießen und etwas verdampfen lassen.
4. Mischung über die Muscheln geben und solange kochen, bis die Muscheln völlig geöffnet sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie garnieren.



Muscheln können auch mit Zitronenschnitzen garniert werden.



"Feijoada de búzios"

Bohnengericht mit Hornschnecken



- 600 g Hornschneckenfleisch (búzios)
- 500 g rote oder andere Bohnen
- 500 g frische Tomaten
- 1 grüne Paprika
- 1 Bund Petersilie
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Zwiebeln
- 1 dl Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Piri-Piri (rote scharfe Schoten)

4



1. Bohnen 12 Stunden vor der Zubereitung in kaltem Wasser einweichen.
2. Nach dem Einweichen in einem Topf mit kaltem Wasser aufkochen.
3. Rohe Schnecken aufbrechen und Fleisch herausnehmen.
4. Anschließend Fleisch in Salzwasser etwa 45 bis 60 Minuten kochen.
5. Nach dem Kochen in ein Gefäß geben, abkühlen lassen und klein schneiden.
6. Olivenöl in einem Topf erhitzen, feingehackten Knoblauch, Zwiebeln, Lorbeerblatt und Bund Petersilie darin goldgelb anbraten.
7. Anschließend Paprika waschen, Samen entfernen, in kleine Würfel schneiden und in den Topf mit dem Knoblauch und den Zwiebeln geben.
8. Inzwischen Tomaten vom Stiel befreien, blanchieren, Haut abziehen und Samen entfernen. Tomaten zur Paprika hinzugeben und schmoren lassen.
9. Schnecken hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Piri-Piri würzen. Gekochte Bohnen und etwas von dem Bohnensud hinzugeben und gut kochen lassen.



Für dieses Gericht mittelgroße Hornschnecken verwenden. Eventuell zuerst kochen und dann aufschlagen.

"Amêijoas na cataplana"

Muscheln in der *Cataplana*



- 1,5 kg Venusmuscheln (amêijoas)
- 5 cl Olivenöl
- 300 g frische Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Zwiebeln
- 100 g Wurst (chouriço)
- 60 g Schinken
- 1 dl trockener Weißwein
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Bund Petersilie
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz

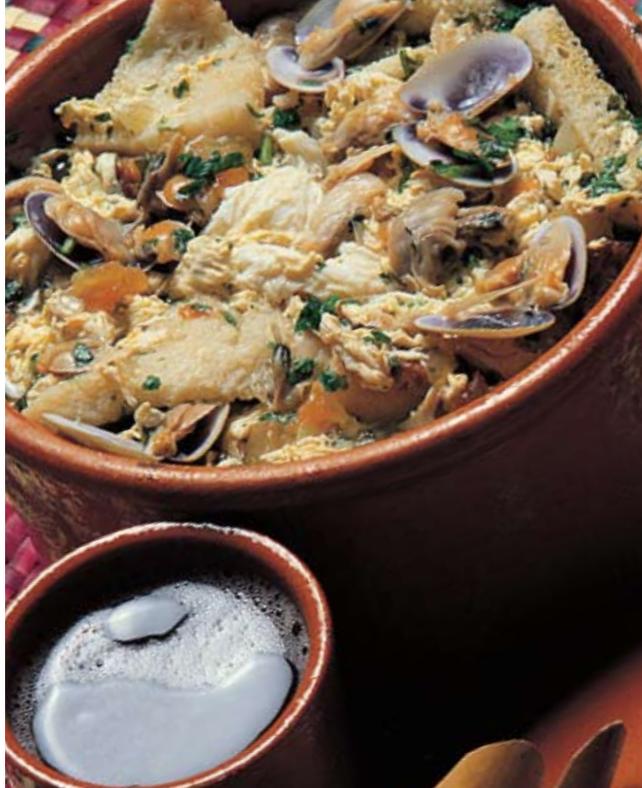


4

1. Muscheln einige Stunden vor der Zubereitung gründlich in kaltem Wasser waschen und dann in Salzwasser legen.
2. Zwiebel schälen und grob hacken. Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch, Zwiebeln, Lorbeerblatt und Petersilie hinzugehen und anschwitzen.
4. Mit Weißwein ablöschen und diesen etwas verdunsten lassen.
5. Inzwischen Schinken in kleine Würfel schneiden und in kaltem Wasser einweichen. Wurst in halbe Scheiben schneiden. Tomaten vom Stiel befreien, blanchieren, Haut abziehen, Samen entfernen und in kleine Stücke schneiden. Alles in den Topf geben.
6. Alles 5 bis 10 Minuten bei geschlossenem Deckel kochen lassen.
7. Bund Petersilie und Lorbeerblatt entfernen. Muscheln aus dem Salzwasser nehmen und erneut in kaltem Wasser waschen.
8. Eine „Cataplana“ aufs Feuer stellen und eine Schicht der Mischung aus dem Topf hineingeben. Die Muscheln darauflegen und mit dem restlichen Inhalt des Topfes bedecken.
8. Cataplana verschließen und 10 Minuten bei schwacher Hitze auf dem Feuer lassen.
9. Nach 5 Minuten Cataplana wenden und weitere 10 bis 12 Minuten aufs Feuer stellen, damit sich die Muscheln öffnen.



Große Muscheln verwenden. Cataplana erst unmittelbar vor dem Verzehr öffnen.



"Migas com conquilhas à algarvia"

Brotsuppe mit Muscheln



- 1 kg Muscheln (conquilhas)
- 1 dl Olivenöl
- 100 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g frische, reife Tomaten
- 3 Eier
- 200 g Brot
- 1 Bund Koriander
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

4



1. Muscheln gründlich in kaltem Wasser waschen und etwa 4 bis 5 Stunden in eine Schüssel mit Meerwasser oder, falls nicht vorhanden, Salzwasser geben.
2. Muscheln erneut in kaltem Wasser waschen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und aufkochen, bis sie sich öffnen.
3. Muschelsud durch ein feines Sieb absieben und beiseite stellen. Muschelfleisch von den Schalen trennen.
4. Olivenöl in einem Topf erhitzen, gehackten Knoblauch und Zwiebeln hinzugeben; bei schwacher Hitze anschwitzen.
5. Inzwischen Tomaten vom Stiel befreien, blanchieren, Haut abziehen, Samen entfernen und in kleine Würfel schneiden.
6. Sobald die Zwiebeln fast goldgelb sind, Tomaten hinzugeben und bei gelegentlichem Umrühren kochen lassen. Muschelsud und Muschelfleisch hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen lassen.
7. In einem anderen Topf Eier mit einem Schneebesen verrühren und zusammen mit dem gehackten Koriander zum Muschelsud hinzugeben und kochen lassen.
8. Brot in Scheiben schneiden, in die Teller geben und Sud darüber verteilen.



Möglichst große und sehr frische Muscheln verwenden.

"Açorda à algarvia"

Dicke
Brotsuppe mit
Meeresfrüchten



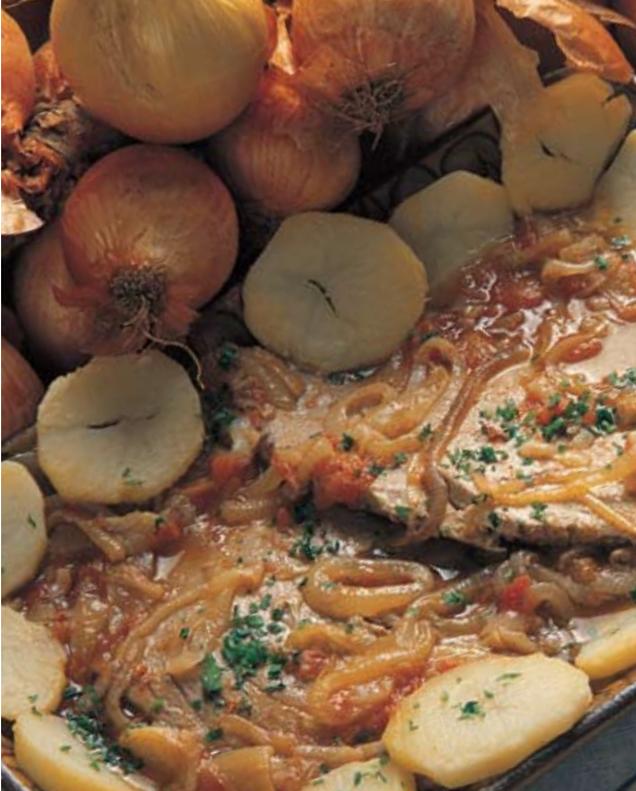
- 400 g Meerfrüchte (mexilhão, amêijoas, berbigão und conquilhas)
- 50 g Zwiebeln
- 1 dl Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 240 g Brot
- 1 Bund Koriander
- 4 Eier
- 1 Prise Salz



4

1. Meeresfrüchte gründlich in kaltem Wasser waschen. Anschließend getrennt in Schüsseln geben und mit Meereswasser bedecken.
2. In einem Topf Wasser die fein gehackten Zwiebeln und einen Bund Petersilie kochen.
3. Sud durch ein feines Sieb abgießen und beiseite stellen.
4. Meeresfrüchte von den Schalen trennen und gründlich waschen.
5. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Knoblauchzehen und fein gehackte Zwiebeln darin anschwitzen. Sobald diese beinahe goldbraun sind, Sud angießen und aufkochen lassen.
6. Brot in Streifen schneiden, zum Sud hinzugeben und solange rühren, bis man eine zähflüssige Masse erhält.
7. Meeresfrüchte und gehackte Petersilie hinzugeben. Eier aufschlagen und mit dem Brotbrei aufkochen.

Mexilhão, amêijoas, berbigão und conquilhas separat kochen, da sie unterschiedlich lange gekocht werden müssen.



"Atum estufado à algarvia"

Geschmorte Thunfisch



- 800 g frischer Thunfisch (atum)
- 100 g Zwiebeln
- 400 g frische Tomaten
- 1 dl Olivenöl
- 2 Nelken
- 1 Bund Koriander
- 1 dl Weißwein
- 600 g Kartoffeln
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

4

1. Thunfisch herrichten, gründlich in kaltem Wasser waschen und eventuell vorhandenes Blut entfernen.
2. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Tomaten vom Stiel befreien, blanchieren, Haut abziehen, Samen entfernen und in Würfel schneiden.
3. Zwiebeln, Tomaten, Nelkenknospen und Koriander in einen Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen und einige Minuten anschwitzen.
4. Thunfisch in Stücke schneiden, in den Topf geben und etwas Weißwein angießen. Das Ganze bei geschlossenem Deckel einige Minuten im Herd kochen.
5. Inzwischen in einem Topf die ungeschälten und gut gewaschenen Kartoffeln kochen.
6. Nach dem die Kartoffeln gar sind abziehen und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten.
7. Topf mit dem Thunfisch aus dem Ofen nehmen und abschmecken.
8. Auf einem Teller zusammen mit den Kartoffeln anrichten und mit dem gehackten Koriander garnieren.



Am besten kleine
Kartoffeln benutzen.

"Papas de milho com sardinhas"

Maisbrei mit Sardinien



- 300 g Maismehl
- 500 g Sardinen (sardinhas)
- 50 g Zwiebeln
- 100 g frische Tomaten
- 1 dl Olivenöl
- ¼ Bund Petersilie
- 1 Schuss Essig
- 1 Prise Salz



4

1. Sardinen entschuppen und Innereien entfernen. In kaltem Wasser waschen und einweichen.
2. In einem Topf etwa 4 Liter Salzwasser erhitzen. Sobald das Wasser kocht, Sardinen hinzugeben.
3. Nach etwa 10 Minuten Kochzeit gekochte Sardinen aus dem Wasser nehmen und auf einem Teller oder einer Platte beiseite stellen.
4. Olivenöl in einem Topf erhitzen, gehackten Zwiebeln und einen Teil der Petersilie hinzugeben. Tomaten vom Stiel befreien, blanchieren, Haut abziehen, Samen entfernen und in Würfel schneiden; zu den Zwiebeln hinzugeben und das Ganze etwas anschwitzen.
5. Etwa 3 Liter des gesiebten Sardinensuds angießen und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Topf vom Feuer nehmen und Mehl mit einem Schneebesen oder einem Kochlöffel in den Sud einrühren.
7. Topf wieder aufs Feuer stellen und etwa 30 Minuten unter gelegentlichem Umrühren kochen lassen. Einige Tropfen Essig hinzugeben.
8. Brei zusammen mit den Sardinen heiß servieren. Sardinen mit Olivenöl und gehackter Petersilie würzen.

Mittelgroße Sardinen verwenden. Tomaten sollten richtig reif sein. Stiel entfernen, blanchieren und Haut abziehen. Anschließend halbieren und Samen entfernen.



"Bife de atum" Thunfischsteak



- 800 g ausgenommener Thunfisch (atum)
- 200 g Zwiebeln
- 60 g Butter
- 2 dl Öl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 1 kg Kartoffeln
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Prise weißer Pfeffer
- 1 Prise Salz
- Weißwein

4

1. Thunfisch entschuppen, Innereien und Gräten entfernen. Fisch in Steaks schneiden, auf eine Platte geben, mit Salz, weißem Pfeffer, gehacktem Knoblauch und Weißwein würzen.
2. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden.
3. In einem irdenen Bräter die Butter zergehen lassen, gehackten Knoblauch, Zwiebeln und Lorbeerblatt hinzugeben.
4. Thunfischsteaks in die Pfanne geben und von beiden Seiten anbraten. Zwiebeln gelegentlich umrühren.
5. Thunfisch mit gehackter Petersilie garnieren und im Bräter mit Pommes frites als Beilage servieren.



Falls kein irdener Bräter vorhanden ist, eine Pfanne aus Kupfer oder einem anderen Material benutzen.

"Bacalhau à algarvia"

Stockfisch mit Zwiebeln



- 600 g getrockneter Stockfisch (bacalhau)
- 800 g Kartoffeln
- 2 dl Olivenöl
- 150 g Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 50 g Mehl
- 1 Bund Petersilie
- 1 Prise Salz



 4

1. Den trockenen Stockfisch in etwa 5 cm große Stücke schneiden und mindestens 24 Stunden lang vor der Zubereitung in kaltem Wasser einweichen.
2. Schuppen und Gräten entfernen und abtropfen lassen.
3. Olivenöl in einem Topf erhitzen.
4. Stockfisch im Mehl wenden, auf beiden Seiten goldgelb anbraten und anschließend auf einer Platte beiseite stellen.
5. Knoblauch feinhacken, Zwiebeln in Scheiben schneiden und im selben Olivenöl, in dem der Stockfisch angebraten wurde, anschwitzen. Anschließend über den Fisch geben.
6. Stockfisch auf eine Platte legen, Zwiebeln und Knoblauch darüber gegeben und mit gehackter Petersilie garnieren.
7. In einem Topf die ungeschälten Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser kochen.
8. Sobald die Kartoffeln gar sind, Wasser abgießen und Kartoffeln abkühlen lassen.
9. Kartoffeln schälen, in dicke Scheiben schneiden und in Olivenöl anbraten.
10. Um den Stockfisch herum anrichten.

 Am besten 3 cm dicken Stockfisch benutzen.



"Filetes de pescada à Monchique"

Schellfischfilet à la Monchique



- 800 g Schellfisch (pescada)
- 1 kg Kartoffeln
- 100 g Zwiebeln
- 30 g rote Paprikaschoten
- 100 g Butter
- 1 Ei
- 1 Bund Petersilie
- 1 dl Milch
- 50 g Mehl
- 1 Zitrone
- 1 Prise Salz

4 

1. Schellfisch zubereiten, Haut abziehen und Gräten entfernen. In Filets schneiden und mit Salz und Zitronensaft marinieren.
2. Anschließend Filets mit der Milch und dem Mehl panieren. In einer Pfanne Butter zerlassen und Filets von beiden Seiten leicht anbraten. In den Ofen stellen und fertig kochen lassen.
3. Inzwischen Zwiebeln schälen und sehr fein hacken.
4. In einem Topf mit viel Butter anschwitzen.
5. Eier in Salzwasser kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken und schälen. Paprikaschoten, Petersilie und Eier feinhacken und zu den Zwiebeln hinzugeben.
6. Fertige Filets auf eine Platte geben und mit der Zwiebel-Eier-Paprika-Mischung garnieren.



Verwenden Sie einen großen Schellfisch.

"Pescada assada à algarvia"

Gebratener Schellfisch



- 800 g Schellfisch (pescada)
- 150 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 dl Olivenöl
- 1 Bund Petersilie
- 15 g Paprikapulver
- 600 g Blumenkohl
- 1 dl trockener Weißwein
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

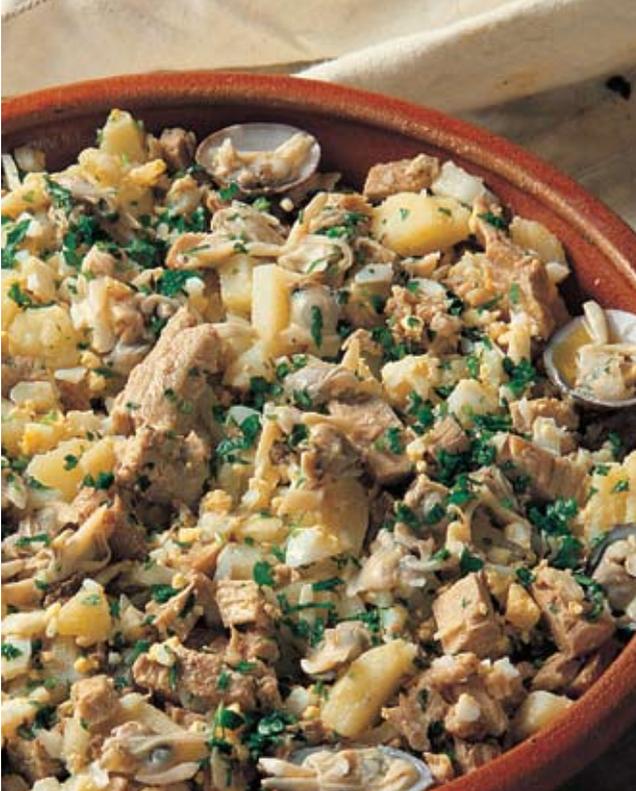


4

1. Schellfisch zubereiten, waschen, Haut und Gräten entfernen und salzen.
1. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und feinhacken.
3. Etwas Olivenöl auf eine Platte geben und Schellfisch darauf anrichten. Knoblauch, Zwiebeln, Paprikapulver und Pfeffer darüber geben. Mit dem restlichen Olivenöl und dem Weißwein begießen, in den Ofen stellen und braten.
4. Blumenkohl waschen und in Salzwasser kochen.
5. Fertigen Schellfisch mit gehackter Petersilie und gekochten Blumenkohl garnieren.



Für dieses Gericht möglichst einen ganzen Schellfisch verwenden.



"Salada algarvia"

Salat à la Algarve



- 1 kg Venusmuscheln (amêijoas)
- 400 g frischer Thunfisch (atum)
- 2 Eier
- 600 g Kartoffeln
- 1 dl Olivenöl
- 1 Bund Petersilie
- 1 Schuss Essig
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz

4

1. Venusmuscheln in kaltem Wasser waschen und in einem Topf mit Meerwasser oder, falls nicht vorhanden, mit Salzwasser mehrere Stunden stehen lassen.
2. Wasser in einen Topf erhitzen. Muscheln unter Wasser öffnen, Muschelfleisch von den Schalen trennen und eventuelle noch vorhandene Verunreinigungen entfernen.
3. Thunfisch zubereiten, in kaltem Wasser waschen, in kleine Stücke schneiden, salzen und braten.
4. Inzwischen Kartoffeln und Eier in Salzwasser kochen.
5. Gekochte Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Thunfisch zerreiben und Eier klein hacken. Alles vermischen, mit Olivenöl und Essig, Salz und Pfeffer anmachen und mit der gehackten Petersilie und einem Teil der Eier garnieren.



Möglichst große Venusmuscheln verwenden.

"Caldeirada à algarvia"

Fischragout à la Algarve



- 1,4 kg Fisch (rascaço, safio, patarroxa, arraia, tamboril, ruivo, etc.)
- 600 g reife Tomaten
- 2 dl Olivenöl
- 300 g Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 grüne Paprika
- 1 dl trockener Weißwein
- 1 Bund Petersilie
- 1 Lorbeerblatt
- 400 g Kartoffeln
- 400 g Venusmuscheln (amêijoas)
- Grobes Kochsalz
- 1 Prise Pfeffer



4

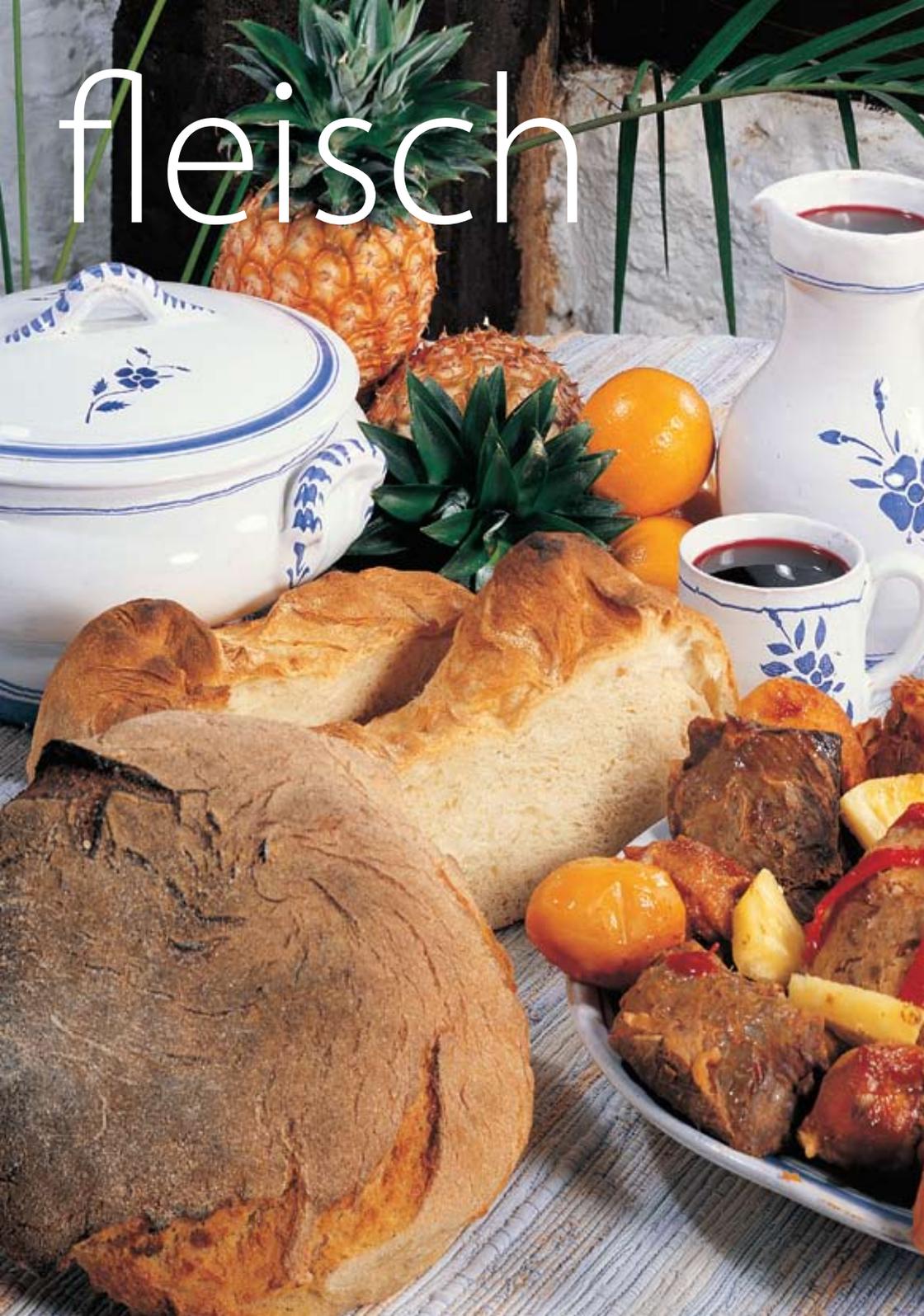
1. Fisch zubereiten, waschen, Schuppen und Gräten entfernen, in Scheiben schneiden und salzen.
2. Venusmuscheln gründlich waschen, in einen Topf geben und mit Meerwasser bedecken. Warten bis sich die Muscheln öffnen, anschließend den eventuell noch vorhandenen Sand entfernen. Erneut in kaltem Wasser waschen.
3. Zwiebeln, Tomaten und Paprika in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
4. Fisch, Zwiebeln, Tomaten, Paprika, Kartoffeln, Knoblauch, Lorbeerblatt und Petersilie in abwechselnden Schichten in einen Topf geben. Zuletzt Muscheln hinzugeben. Weißwein und etwas Wasser angießen, Olivenöl und Pfeffer hinzugeben.
5. Abschmecken und bei schwacher Hitze kochen.



Fische sollten sehr frisch, mit festem Fleisch sein.



fleisch





- 46 Dicke Bohnen mit Wurst
- 47 Lammkeule im Topf à la Tavira
- 48 Erbsen à la Portimão
- 49 Gedünstetes Huhn à la Loulé
- 50 Kalbsleber mit Kartoffeln
- 51 Eier und Tomaten
- 52 Gekochte Kichererbsen
- 53 Rebhühner mit Venusmuscheln in der *Cataplana*
- 54 Gekochter Kohl mit Fleisch
- 55 Marinierte Mohrrüben mit Knoblauch und Petersilie

"Favas à algarvia"

Dicke Bohnen mit Wurst



- 800 g dicke Bohnen (ohne mit Hülsen)
- 150 g Wurst (morcela)
- 150 g rote Wurst (chouriço de carne)
- 2 Knoblauchzehen
- ¼ dl Olivenöl
- 150 g Bauchspeck oder frischer durchwachsener Speck
- 1 Bund Koriander
- Knoblauch
- Zwiebeln



4

1. Bohnen von Hülsen befreien, in kaltem Wasser waschen und abtropfen.
2. Einen Topf mit etwas Wasser aufs Feuer stellen, Bohnen hinzugeben und etwa 8 Minuten kochen.
3. Wasser abgießen und Bohnen beiseite stellen. Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
4. Rote und schwarze Wurst in Scheiben, Bauchspeck in kleine schneiden.
5. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Anschließend Bohnen und etwas Wasser dazugeben, abdecken und kochen lassen.
6. Fleisch in einer Pfanne anbraten, zu den Bohnen geben und gut vermischen. Etwas kochen lassen.
7. Mit Koriander, Knoblauch und gehackten Zwiebeln garnieren.

Falls keine frischen dicken Bohnen erhältlich sind, können auch tiefgefrorene Bohnen verwendet werden. Möglichst hausgemachte Wurst verwenden; falls nicht möglich, bei anderen Würsten die Haut abziehen.



"Perna de borrego no tacho à tavirense"

Lammkeule im Topf à la Tavira



- 1,2 kg Lammkeule (perna de borrego)
- 1 dl Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 50 g Butter
- 100 g Schmalz
- 1 dl Essig
- 2,5 dl trockener Weißwein
- 6 Pfefferkörner
- 4 Nelken
- 800 g Kartoffeln
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Prise Paprika
- 1 Prise grobes Kochsalz

4

1. Lammkeule von Fett, Haut, Talg und dem Farbstempel befreien.
2. Knoblauch schälen und mit Salz und Olivenöl zusammen zerstampfen. Paprikapulver und Weißwein untermischen.
3. Die Lammkeule mit der Mischung einreiben.
4. In einen irdenen Topf Petersilie, Lorbeer, Pfefferkörner, Nelken, Essig, restlichen Weißwein, Butter, Schmalz und etwas Wasser geben. Alles gut verrühren.
5. Anschließend die Lammkeule in den Topf geben, 3 bis 4 Stunden ruhen lassen und mit einem Deckel verschlossen in den Ofen schieben und garen.
6. Kartoffeln waschen, schälen und in Viertel schneiden.
7. Wenn die Lammkeule beinahe gar ist, Kartoffeln hinzugeben.
8. Den Topf solange geschlossen lassen, bis die Kartoffeln gar sind.
9. Nachwürzen und mit Petersilie garnieren.



Kleine oder mittelgroße Lammkeule verwenden. In den Monaten Februar, März, April und Mai sind die Lammkeulen am besten.

"Ervilhas à portimonense"

Erbsen à la Portimão



- 3 kg frische Erbsen mit Hülsen
- 1 Bund Petersilie
- 150 g Zwiebeln
- 1 dl Olivenöl
- 100 g Schmalz
- 100 g Fleischwurst
- 4 Eier
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer



4

1. Erbsen enthülsen und waschen. Zwiebeln schälen und sehr fein hacken. Wurst abziehen und in Scheiben schneiden
2. Olivenöl und Schmalz in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Wurst und Bund Petersilie hinzugeben und goldgelb anbraten.
3. Erbsen hinzufügen, einige Minuten anschwitzen und dann

mit Wasser bedecken. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei geschlossenem Topf kochen lassen.

4. Bund Petersilie entfernen.
5. Zum Schluss Eier aufschlagen, über die Erbsen geben und gar kochen lassen.



Falls keine frischen Erbsen erhältlich sind, können auch tiefgefrorene Erbsen oder Erbsen aus der Dose verwendet werden.



"Galinha cerejada à Loulé"

Gedünstetes Huhn à la Loulé



- 1,6 kg Huhn
- 100 g Speck
- 80 g Wurst (Linguíça oder Chouriço de carne)
- 150 g Zwiebeln
- 1 dl Olivenöl
- 50 g Schmalz
- 30 g Butter
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 2 dl Weißwein
- 260 g Reis
- 1 Prise Salz

4



1. Huhn gründlich mit kaltem Wasser waschen.
2. Wurst, Speck, eine kleine Zwiebel und Bund Petersilie in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, salzen und kochen lassen.
3. Sobald das Fleisch gar ist, die Brühe abgießen und beiseite Stellen. Fleisch auf eine Platte legen.
4. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.
5. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch, Zwiebeln, Butter, Schmalz und grob gehackte Petersilie hinzugeben.
6. Huhn hinzugeben und von beiden Seiten anbraten.
7. Mit dem Weißwein ablöschen, abdecken und 15 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen.
8. Brühe zum Huhn gießen und aufkochen lassen.
9. Anschließend Reis zubereiten. Zu 1 Teil Reis 2 Teile Brühe geben und 15 Minuten kochen lassen.
10. Wurst in Scheiben und Speck in Würfel schneiden.
11. Huhn mit dem Reis, der Wurst und dem Speck garniert servieren.



Nach Möglichkeit ein Freilandhuhn benutzen.

"Fígado de vitela à algarvia"

Kalbsleber mit Kartoffeln



- 600 g Kalbsleber (fígado de vitela)
- 100 g Margarine
- 100 g Zwiebeln
- 1 Zitrone
- 800 g Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer



4

1. Leber von Haut und eventuellen Nerven befreien und in kleine Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und feingehacktem Knoblauch würzen und 2 bis 3 Stunden marinieren.
2. Margarine in einer mittelgroßen Bratpfanne zergehen lassen.
3. Leber auf beiden Seiten anbraten und auf einer Platte beiseite stellen.
4. Zwiebeln in feine Scheiben schneiden und im selben Fett wie die Leber leicht goldgelb anbraten.
5. In einem anderen Topf die ungeschälten Kartoffeln kochen.
6. Gekochte Kartoffeln schälen und in Würfel oder Scheiben schneiden. Leber auf der Platte mit den Kartoffeln zusammen servieren. Leber mit den Zwiebeln und etwas Zitronensaft versehen.



Leber vor der Verarbeitung etwa 1 Stunde lang in kaltes Wasser einlegen, um die Haut aufzuweichen.



"Ovos com tomate à algarvia"

Eier und Tomaten



- 800 g frische Tomaten
- 1 dl Olivenöl
- 25 g Brot
- 8 Eier
- 100 g Zwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- 1 Prise Salz

4

1. Zwiebeln schälen und fein hacken. Tomaten blanchieren, Haut abziehen, Samen entfernen und in Würfel schneiden.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Petersilie hinzugeben und anschwitzen.
3. Anschließend Tomaten hinzugeben und einige Minuten kochen lassen.
4. Etwas Wasser, Salz und Brotstücke hinzugeben und verrühren.
5. Eier aufschlagen, hinzugeben und kochen lassen. Anschließend mit gehackter Petersilie garnieren.



Falls keine frischen Tomaten erhältlich sind, können auch Tomaten aus der Dose verwendet werden.

"Cozido de grão"

Gekochte Kichererbsen



- 480 g Kichererbsen
- 150 g durchwachsender Speck
- 300 g Rindfleisch
- 150 g Wurst (chouriço oder Linguiça)
- 200 g grüne Bohnen
- 200 g Kürbis
- 200 g Kartoffeln
- 160 g Reis
- 1 Bund Pfefferminze
- 100 g grobes Kochsalz
- 1 Prise Salz



4

1. Kichererbsen etwa 12 Stunden im Voraus einweichen. Anschließend abtropfen, gründlich mit grobem Salz verreiben und mehrmals mit Wasser waschen, um die Hülsen zu entfernen.
2. Kichererbsen in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Fleisch waschen und zu den Kichererbsen geben.
3. Kürbis und Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Anschließend in den Topf geben und kochen lassen.
4. Gekochtes Fleisch aus dem Topf nehmen, abkühlen lassen und in Stücke schneiden.
5. Grünen Bohnen waschen, Spitzen abschneiden, in Stücke schneiden und in den Topf geben.
6. Den Inhalt des Topfes so lange weiter kochen lassen, bis die Bohnen gar sind. Salzen.
7. Pfefferminze waschen und hinzugeben.
8. Etwas Sud abschöpfen und in einen Topf füllen, Reis hinzugeben und 15 Minuten kochen lassen.
9. Gekochtes Gemüse mit dem Fleisch garniert servieren.



Möglichst hausgemachte Wurst verwenden. Kichererbsen sollten frisch sein.



"Perdizes com amêijoas na cataplana"

Rebhühner mit Venusmuscheln in der *Cataplana*



- 2 zarte Rebhühner (perdizes)
- 3 Knoblauchzehen
- 150 g Butter
- 2 dl trockener Portwein
- 3 dl trockener Weißwein
- 500 g Venusmuscheln (amêijoas)
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Bund Petersilie
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Piri-Piri (rote scharfe Schoten)

4



1. Rebhühner rupfen, ausnehmen und gründlich mit kaltem Wasser waschen.
2. Knoblauch schälen und zerdrücken.
3. Cataplana aufs Feuer stellen, Butter, zerdrückten Knoblauch und Lorbeerblatt hinzugeben.
4. Venusmuscheln in kaltem Wasser waschen, in einen Topf geben und mit Meerwasser oder Salzwasser bedecken.
5. Rebhühner in der Mitte durchschneiden und in der Cataplana auf beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Piri-Piri würzen. Portwein, Weißwein und etwas Wasser angießen.
6. Cataplana dicht abschließen und kochen lassen.
7. Muscheln aus dem Salzwasser nehmen und nochmals waschen.
8. Sobald die Rebhühner gar sind, die Cataplana öffnen und die Muscheln hineingeben. Cataplana wieder schließen und erneut etwa 5 Minuten kochen lassen.
9. In der Cataplana servieren.



Muscheln nicht zu lange kochen, damit sie nicht hart werden und an Aussehen verlieren.

"Cozido de repolho à algarvia"

Gekochter Kohl mit Fleisch



- 600 g Kohl
- 320 g rote oder weiße Bohnen
- 150 g Wurst (morcela)
- 150 g rote Wurst (chouriço de carne)
- 150 g durchwachsener Speck
- 400 g Rippchen
- 150 g Süßkartoffeln
- 150 g Kartoffeln
- 300 g Brot
- 1 Bund Pfefferminze
- 1 Prise Salz



 4

1. Bohnen 12 Stunden lang in kaltem Wasser einweichen.
2. Anschließend abtropfen und waschen. Kaltes Wasser in einen Topf geben, Bohnen hinzugeben und zusammen mit der Wurst, dem Speck und den ganzen Rippchen aufkochen.
3. Nachdem das Fleisch gar ist, würzen.
4. Fleisch auf eine Platte legen; Bohnen weiter kochen lassen.
5. Kohl in kaltem Wasser waschen und grob hacken. Kartoffeln schälen, waschen und in große Würfel schneiden.
6. Kohl und Kartoffeln zu den Bohnen geben.
7. Sobald alles gut durchgekocht ist, den Sud in einen Topf absieben.
8. Brot in Scheiben schneiden und auf Teller verteilen. Ein Pfefferminzblatt auf jede Scheibe Brot geben.
9. Den Sud aufkochen und über das Brot gießen.
10. Fleisch in kleine Stücke schneiden und mit dem Gemüse servieren.

 Möglichst frische Bohnen und hausgemachte Wurst verwenden.



"Conserva de cenouras à algarvia"

Marinierte
Mohrrüben mit
Knoblauch und
Petersilie



- 300 g zarte Mohrrüben
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 1 Esslöffel süßes Paprikapulver (colorau doce)
- 1 Esslöffel Anispulver (erva doce)
- 1 dl Essig
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

4

1. Mohrrüben waschen, schälen, salzen und am Stück kochen. Abkühlen lassen und in nicht zu feine Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und hacken.
2. Mohrrüben in ein Einmachglas zusammen mit dem Knoblauch, dem roten Pfeffer, gehackter Petersilie, Essig, Fenchel, Salz und Pfeffer geben.
3. Vor dem Servieren einige Tage im Glas ziehen lassen.



Die eingemachten Mohrrüben können als Vorspeise oder als Beilage zu Fisch oder Fleisch serviert werden.

Süßspeisen





- 58 Frittierte Teigfladen à la Algarve
- 59 Orangenpudding
- 60 Mandelkucken mit Schokolade
- 61 Feigen-Mandel-Schokoladen-Chila-Kuchen
- 62 Kleine Küchlein mit Mandeln, Zucker und Ei
- 63 Mandel-Ei-Chila-Kuchen à la Silves
- 64 Eierfäden
- 65 Feigen-Mandel-Kuchen
- 66 Gefüllte Feigen à la Olhão
- 67 Kleine Mandelküchlein
- 68 Eier-Mandel-Chila-Kuchen
- 69 Honigkuchen à la Sagres
- 70 Kleine Mandel-Schokoladen-Küchlein in Feigenform
- 71 Mandelkuchen mit Eierfäden, Chila und kandierten Orangen
- 72 Chila-Kuchen
- 73 Mandelkuchen mit Chila und kandierten Früchten
- 74 Süßspeisen mit Ei und Zucker
- 75 Kleine Mandelküchlein
- 76 Mandel-Biskuited-Kuchen
- 77 Mandel-Walnuß-Chila-Kuchen
- 78 Mandel-Süßspeisen mit Eierfäden à la Lagoa

"Filhós (Nordeste algarvio)"

Frittierte
Teigfladen à la
Algarve



- 4 Eier
- Mehl (je nach Bedarf)
- Orangensaft
- Olivenöl
- 1 Liter Öl
- 1 kg Rohzucker
- ½ l Wasser



 12

1. Eier in eine Schüssel schlagen und mit soviel Mehl verrühren, bis sich eine Kugel formen lässt.
2. Etwas Olivenöl hinzugeben und dieses durch Kneten vollständig in die Masse einarbeiten.
3. Etwas Orangensaft hinzugeben (gleiche Menge wie beim Olivenöl) und ebenfalls vollständig einarbeiten.
4. Solange abwechselnd Olivenöl und Orangensaft hinzugeben und einkneten, bis man einen feinen, geschmeidigen Teig erhält. (Hinweis: mit Olivenöl anfangen und aufhören).
5. In einem Topf Öl gut erhitzen.
6. Kleine Teigkugeln formen und mit einer Küchenrolle auf einer eingeölte Unterlage dünn ausrollen. Die Unterlage bei jedem Ausrollen neu einölen.
7. Die Teigfladen in das heiße Öl geben und mit dem Kochlöffel in der Mitte nach unten drücken, um eine Art Blume zu formen.
8. Das Wasser und den Rohzucker in einem Topf erhitzen, bis der Zucker leicht karamellisiert. Die Filhós durch die Zuckermasse ziehen, falls nötig etwas Wasser hinzugeben.



"Pudim de laranja" Orangenpudding



- 6 Eier + 6 Eigelb
- 500 g Zucker
- Saft von 2 Orangen
- 1 Teelöffel Backpulver
- 30 g Butter

8



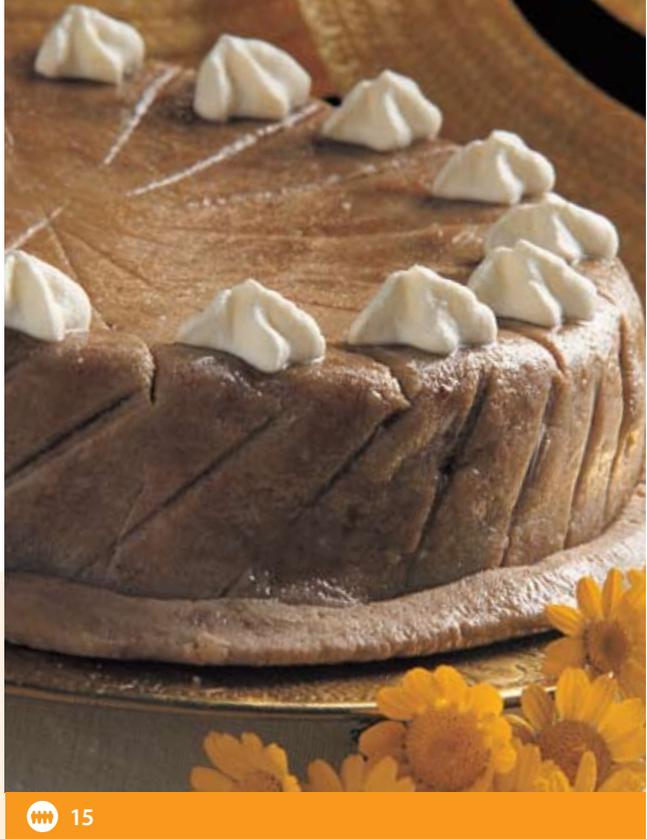
1. Alle Zutaten zusammen geben und gut verrühren.
2. Die Form gut einfetten, mit Mehl bestäuben, den Teig einfüllen und in einem Wasserbad im Ofen bei starker Hitze ungefähr 25 Minuten backen.

"Bolo de amêndoa com chocolate"

Mandelkucken mit Schokolade



- 600 g Zucker
- 100 g Mehl
- 50 g Schokoladenpulver
- ½ kg Mandeln (ohne Schale)
- 18 Eigelb / 10 Eiweiß



 15

1. Eigelb und Zucker vermischen und schaumig schlagen.
2. Die gemahlene Mandel, die Schokolade, das steif geschlagene Eiweiß und zuletzt das Mehl hinzugeben.
3. Das Ganze vermischen und in eine eingefettete, mit Mehl bestäubte Kuchenform geben.
4. Im Backofen fertig backen.



"Morgado de figo"

Feigen-Mandel-Schokoladen-Chila-Kuchen



- 250 g Zucker
- 250 g getrocknete Feigen
- 250 g gemahlene Mandeln
- 125 g Schokolade
- 250 g Chilakürbis
- 10 Eigelb
- Geraspelte Zitronenschale

Überzug:

- 1 kg Mandeln
- 800 g Zucker
- 100 g Traubenzucker

14

1. Eine Form wie bei den Morgados aus Silves formen ⁽¹⁾, allerdings etwas Schokoladenpulver hinzugeben.
2. Den Zucker aufkochen, bis er Fäden zieht, und dann über das Eigelb gießen.
3. Die gemahlene Mandeln, Feigen und das Schokoladenpulver hinzugeben. Das Ganze wieder zum Eindicken aufs Feuer stellen.
4. Sobald die Masse dickflüssig ist, abkühlen lassen und

in abwechselnden Schichten (Zuckermasse – Kürbis) in die Form geben.

5. Abschließend mit derselben Masse, mit der die Form ausgekleidet wurde, überdecken und zum Trocknen in den Ofen stellen.
6. Nach Geschmack verzieren.

⁽¹⁾ Vermischen Sie zur Herstellung der Form die Zutaten mehrmals mit einem Rührgerät, um eine homogene Masse zu erhalten. Rollen Sie diese dünn auf einem Tisch / Marmorplatte aus und bestäuben Sie sie mit Puderzucker. Kleiden Sie dann die Form mit der ausgerollten Masse aus.

"Morgados"

Kleine Küchlein
mit Mandeln,
Zucker und Ei



- 250 g Zucker
- 250 g Mandeln (ohne Schale)
- 2 Eigelb
- 1 Eierfäden
- 1 Chilakürbis
- 1 Eiercreme (Ovos moles)
- Zuckerguss (Glacé Real)



1. Zucker mit etwas Wasser erhitzen.
2. Sobald das Wasser kocht (fast Sirup bildet), die geschälten Mandeln hinzugeben. Das Ganze vom Feuer nehmen, 2 Eigelb hinzugeben und gut verrühren.
3. Kleine Küchlein mit einer Vertiefung in der Mitte formen. In diese Vertiefung etwas Chilakürbis, Eiercreme (ovos-moles) und Eierfäden geben. Anschließend die Vertiefung mit etwas Teig verschließen.
4. Küchlein auf ein eingefettetes und mit Mehl bestäubtes Blech geben und im Ofen bei mittlerer Hitze goldgelb ausbacken.
5. Das Blech aus dem Ofen nehmen und Küchlein abkühlen lassen. Anschließend mit Zuckerguss (Glacé Real) bestreichen und trocknen lassen.



"Morgado de Silves"

Mandel-Ei-Chilakuchen à la Silves



- 200 g Mandelkerne
- 200 g Zucker
- 3 Eigelb
- 10 g Eiercreme (ovos moles)
- 20 g Eierfäden
- 100 g Chilakürbis
- 0,5 kg weißer Zuckerguss
- Mehl
- Butter oder Schmalz
- Blumen und Blätter aus Zuckerguss

1. Einen Topf mit Zucker und etwas Wasser aufs Feuer stellen. Sobald die Mischung dickflüssig wird⁽¹⁾, die fein gemahlene Mandeln hinzugeben.
2. Anschließend nach und nach das Eigelb hinzufügen. Das Ganze solange weiterkochen, bis sich die Masse mit dem Löffel fast vom Boden abheben lässt.
3. Anschließend völlig erkalten lassen.
4. Ein Brett mit Mehl bestreuen, $\frac{2}{3}$ der Masse darauf verteilen und eine runde Form bilden.
5. Form mit der Hälfte der Eierfäden füllen, den Chilakürbis, die Eiercreme und zuletzt die restlichen Eierfäden darüber geben. Die Form mit der restlichen Masse abdecken.
6. Oberteil und Seiten der Form mit Mehl bestäuben.
7. Einen Streifen Backpapier in gleicher Höhe des Kuchens mit Butter oder Schmalz einfetten, mit Mehl bestäuben und um den Kuchen legen.
8. Den Kuchen auf ein Blech stellen und im Backofen solange backen, bis er goldgelb ist.
9. Den fertigen Kuchen aus den Backpapier lösen und das Mehl entfernen. Anschließend mit einer Glasur (Glacé Real²⁾) überziehen und nach Geschmack mit Blumen und Blättern aus Zuckerguss verzieren.

⁽¹⁾ Dieser Punkt ist nach einigen Minuten, nachdem der Zucker zu kochen angefangen hat, erreicht. Man kann zwischen den Fingern Zuckerfäden ziehen, die nicht reißen.

⁽²⁾ Mischung aus Puderzucker, Eiweiß und Zitronensaft (etwa 100 g Zucker auf 1 Eiweiß).

"Fios de ovos" Eierfäden



- 20 Eigelb
- 2 Eiweiß
- 500 g Zucker
- 3 dl Wasser



1. Eigelb und Eiweiß trennen. Eigelb durch ein Sieb drücken und mit zwei Eiweiß vermischt steif schlagen (Messerprobe).
2. Zucker mit Wasser verrühren und unter aufkochen und rühren vollständig auflösen. Eigelb-Mischung in einen speziellen Trichter mit drei Öffnungen (funil de 3 bicos) füllen. Trichter mit der rechten Hand am Griff halten und in langsamen Kreisbewegungen über dem heißen Zuckerwasser hin und her bewegen. Darauf achten,

dass die aus dem Trichter kommenden Eierfäden nicht reißen. Je höher der Trichter gehalten wird, desto feiner werden die Fäden.

3. Sobald der Trichter leer ist, Topf vom Feuer nehmen, etwas Wasser hinzugeben, Fäden mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf einen feuchten Teller legen.
4. Zuckerlösung wieder aufs Feuer stellen und den Vorgang solange wiederholen, bis die Eiermasse aufgebraucht ist.

Eiercreme



- 500 g Zucker
- 3 dl Wasser
- 24 Eigelb

Zucker mit Wasser aufkochen, bis er leicht karamellisiert (Sirup 32 o). Vom Feuer nehmen, abkühlen lassen und Eigelb hinzugeben. Unter ständigem Rühren erneut aufkochen. Mit Zimt bestäubt servieren.



"Queijo de figo"

Feigen-Mandel-Kuchen



- 250 g getrocknete Feigen
- 250 g Mandeln
- 250 g Zucker
- 25 g Schokoladenpulver
- 5 g Zimt
- 1,5 g Anispulver (erva doce)
- 1,5 dl Wasser
- Geraspelte Schale einer ½ Zitrone
- Hagelzucker

8

1. Feigen und Mandeln getrennt rösten und mahlen.
2. Wasser, Zucker, Zimt, geraspelte Zitronenschale, Anispulver und Schokolade in einen Kochtopf geben.
3. Das Ganze aufkochen, bis ein dickflüssiger Sirup entsteht ⁽¹⁾.
4. Unter ständigem Rühren die gemahlene Mandeln hinzugeben. 5 Minuten kochen lassen.
5. Anschließend gemahlene Feigen unter ständigem Rühren hinzugeben und weitere 5 Minuten kochen lassen.
6. Ein Brett mit Zucker bestreuen, darauf die Masse ausbreiten und erkalten lassen.
7. Sobald diese kalt ist, Morgados (kleine Käselaibe) formen.

⁽¹⁾ *Der Sirup hat die richtige Konsistenz, sobald man mit dem Holzlöffel über den Topfboden fahren kann und die Masse nicht mehr zusammenläuft.*

"Figos cheios (Olhão)"

Gefüllte Feigen
à la Olhão

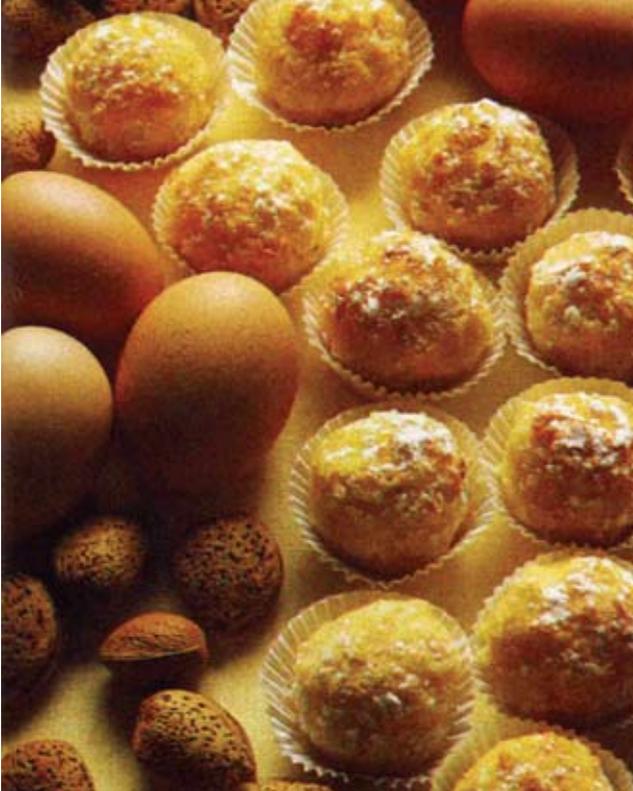


- 1 kg getrocknete Feigen
- 250 g Mandeln
- 125 g Zucker
- 25 g Schokoladenpulver
- 2,5 g Anispulver (Erva-doce)
- Geraspelte Zitronenschale



Etwa 40 Feigen

1. Mandeln mahlen, Zucker, Schokolade, Zimt, Anispulver und geraspelte Zitronenschale hinzugeben und gut vermischen.
2. Feigen am Stiel fassen und in die Länge ziehen.
3. Mit einem scharfen Messer der Länge nach aufschneiden und die Feigen über diese Öffnung füllen.
4. Feigen wieder so zusammendrücken, so dass der Schnitt nicht mehr zu sehen ist.
5. Feigen im Ofen trocknen.
6. Anschließend in weißes, an den Rändern ausgefranstes Papier wickeln und zu einem Knoblauchzopf zusammenbinden.



Für 20 Beijinhos 

"Beijinhos de amêndoa"

Kleine
Mandelküchlein



- 250 g Zucker
- 125 g Mandeln (ohne Schale)
- 6 Eigelb
- 1 Eiweiß

1. Mandeln zu einer Masse zerstampfen.
2. Zucker mit Wasser bedecken und unter rühren so lange aufkochen, bis er vollständig aufgelöst ist und Fäden zieht ⁽¹⁾.
3. Die Mandeln hinzugeben und bei schwacher Hitze gut einrühren. Danach vom Feuer nehmen.
4. Sobald die Masse lauwarm ist, das mit dem Eiweiß geschlagene Eigelb hinzugeben. Wieder aufs Feuer stellen und
5. Erneut vom Feuer nehmen, abkühlen lassen und mit den Fingern (mit Butter einfetten!) kleine Kugeln formen. Diese auf ein mit Butter eingefettetes Backblech legen und im Backofen leicht goldgelb ausbacken.
6. Anschließend in runde Papierförmchen legen.

⁽¹⁾ Dieser Punkt ist nach einigen Minuten, nachdem der Zucker zu kochen angefangen hat, erreicht. Man kann zwischen den Fingern Zuckerfäden ziehen, die nicht reißen.

"Bolo delícia do Algarve"

Eier-Mandel-Chila-Kuchen



- ½ kg Zucker
- 30 Eigelb
- 300 g Mandeln
- 70 g Margarine
- 5 g Zimt
- 50 g Kürbismarmelade
- 200 g Chilakürbis



 14

1. Zucker stark eindicken (1).
2. Anschließend über das Eigelb gießen und schnell unterrühren.
3. Die Mandeln, die Margarine und den in feine Scheiben geschnittenen Kürbis hinzugeben. Das Ganze
- erneut über dem Feuer eindicken.
4. Eine Backform mit Backpapier ausschlagen und dieses einfetten. Anschließend in abwechselnden Schichten mit Zimt und Chilakürbis auffüllen.
5. Wieder aufs Feuer stellen und etwas trocknen.
6. Nach Geschmack verzieren.

⁽¹⁾ Dieser Punkt ist nach einigen Minuten, nachdem der Zucker zu kochen angefangen hat, erreicht. Man kann zwischen den Fingern Zuckerfäden ziehen, die nicht reißen.



"Bolo de mel à moda de Sagres"

Honigkuchen à la Sagres



- 250 g Zucker
- 300 g Weizenmehl
- 8 Eier
- 2 dl Olivenöl
- ¼ l Honig
- 10 g Backpulver

12

1. Eigelb gut mit dem Zucker verrühren.
2. In einem Topf das Olivenöl und den Honig aufkochen.
3. Abkühlen lassen und die Zucker-Eigelb-Mischung hinzugeben. Das gesiebte Mehl mit dem Backpulver vermischen und anschließend das steif geschlagene Eiweiß unterheben.
4. Auf ein eingefettetes und mit Mehl bestäubtes Blech geben und in den Ofen schieben.
5. Nachdem die Masse ausgebacken und erkaltet ist, in Vierecke schneiden und nach Geschmack verzieren.

"Figos de amêndoa e chocolate"

Kleine Mandel-Schokoladen-Küchlein in Feigenform



- 250 g Zucker
- 250 g Mandel (ohne Schale)
- 30 g Kakao
- 1 Ei
- 1 Suppenlöffel Milch



 12 Feigen

1. Gemahlene Mandeln mit dem eingedickten Zucker ⁽¹⁾ vermischen und gut aufkochen.
2. Die Mischung vom Feuer nehmen und den Kakao, das Ei und die Milch hinzugeben.
3. Alle Zutaten gut vermischen und über dem Feuer eindicken.
4. Die Masse auf eine Feuchte Platte geben und zu Feigen formen.

⁽¹⁾ Dieser Punkt ist nach einigen Minuten, nachdem der Zucker zu kochen angefangen hat, erreicht. Man kann zwischen den Fingern Zuckerfäden ziehen, die nicht reißen.



"Bolo mimoso"

Mandelkuchen
mit Eierfäden,
Chila und
kandierten
Orangen



- 250 g Zucker
- 3 ganze Eier + 3 Eigelb
- 250 g Mandelkerne (ohne Schale)
- 50 g Butter
- 75 g Eierfäden
- 40 g Chilakürbis
- 30 g kandierte Orangenschalen
- Butter
- Mehl
- Zucker

8



1. Eier und Eigelb sehr gut mit dem Zucker verrühren.
2. Gemahlene Mandeln, Butter, Eierfäden, Chilakürbis und fein gehackte Orangenschale hinzugeben.
3. Mischung in eine gut mit Butter eingefettete und mit Mehl bestäubte Rundform geben und im Ofen bei schwacher Hitze 50 Minuten lang backen.
4. Abkühlen lassen, aus der Form lösen und mit Zucker bestreuen.

"Bolo de chila" Chila-Kuchen

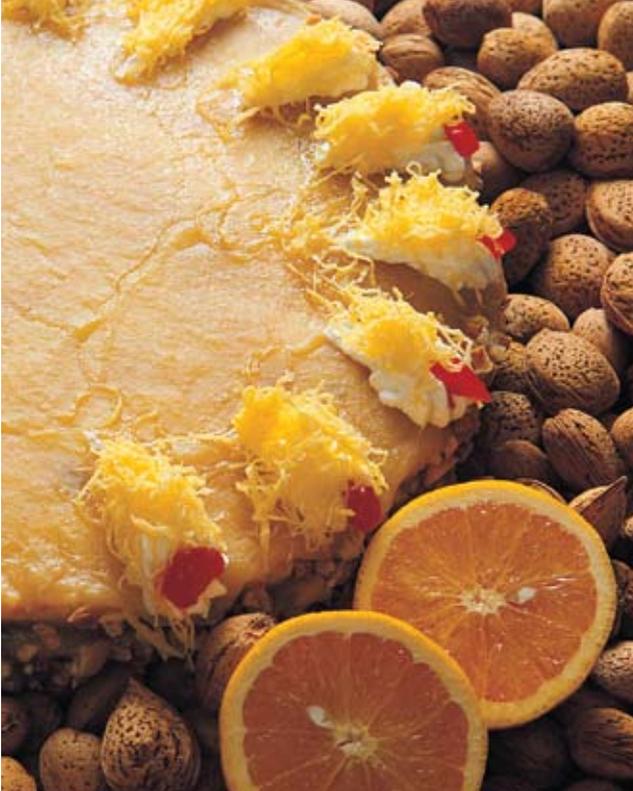


- 250 g Zucker
- 250 g Mandeln (ohne Schale)
- 20 g Schokoladenpulver
- 150 g Chilakürbis
- 6 Eier



8

1. Eier so lange mit dem Zucker verrühren, bis eine zähe Masse entsteht. Gemahlene Mandeln, Schokolade und zuletzt den Chilakürbis hinzugeben.
2. Masse in eine mit Backpapier ausgeschlagene Form geben (Backpapier mit Butter einfetten!). Im Backofen ausbacken.
3. Nach Geschmack verzieren.



"Bolo mimoso (Tavira)"

Mandelkuchen mit Chila und kandierten Früchten



- 250 g Zucker
- 250 g Mandeln (ohne Schale)
- 6 Eigelb
- 4 Eiweiß
- 1 Orange (geraspelte Schale und Saft)
- 200 g Chilakürbis
- 40 g zerlassene Butter
- Kandierte Früchte

8

1. Zucker, Eigelb, Orangensaft und geraspelte Orangenschale mischen.
2. Steif geschlagenes Eiweiß und lauwarmer, zerlassene Butter hinzugeben. Anschließend gemahlene Mandeln, Chilakürbis und kandierte Früchte hinzugeben.
3. Alles gut mischen und in eine mit Backpapier (mit Butter eingefettet) ausgeschlagene Form füllen.
4. Das Ganze bei mittlerer Hitze im Ofen fertig backen. Mit einem Zahnstocher prüfen, ob der Kuchen fertig ist.
5. Den warmen Kuchen aus der Form stürzen und das Backpapier entfernen.

"Dom Rodrigues"

Süßspeisen mit Ei und Zucker



- 250 g Eierfäden
- 50 g gemahlene Mandeln
- 250 g Zucker
- ½ dl Wasser
- 4 Eigelb
- Zimt



6

1. In einem Topf 200 g Zucker mit Wasser bedecken und aufkochen, bis der Zucker dickflüssig wird ⁽¹⁾.
2. Den Topf vom Feuer nehmen und Mandeln untermischen. Mischung abkühlen lassen, bis sie lauwarm ist. Eigelb hinzugeben und auf dem Feuer unter ständigem
3. Den restlichen Zucker mit etwas Wasser mischen.
4. Zuckerwasser aufs Feuer stellen und zu einem Sirup aufkochen. Sobald die Mischung kocht, Eierfäden hinzugeben und die vorher zubereitete Zucker-Mandel-Mischung darüber gießen. Mit Hilfe einer Spachtel die Eierfäden um die Masse legen, bis diese ganz eingehüllt ist.
5. Die Masse in einer Pfanne goldgelb backen und dann herausnehmen.
6. In 6 Vierecke schneiden und in silbernes oder buntes Stanniolpapier wickeln.
7. Die Masse in sechs gleichgroße Portionen auf die Stanniolvierecke verteilen, die vier Ecken zusammenschlagen und die Vierecke einrollen.

⁽¹⁾ Das kochende Zuckerwasser erreicht diesen Punkt nach etwa 2 Minuten Kochzeit.



"Queijinhos de amêndoa" Kleine Mandelküchlein



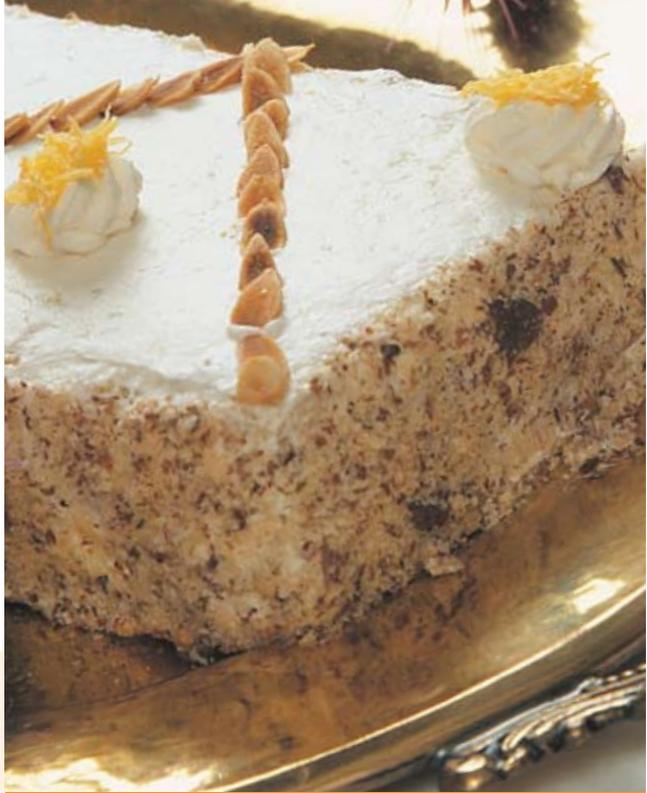
- 250 g Zucker
- 250 g Mandeln
- 2 Eiweiß
- Eiercreme (ovos moles)

1. Zucker mit den Mandeln und dem Eiweiß vermischen. Das Ganze gut mit den Händen durchkneten, bis die Masse geschmeidig ist und verarbeitet werden kann.
2. Kleine Kugeln mit einem Loch formen und dieses mit Eiercreme (ovos moles) füllen.
3. Kugeln in einem Glas solange hin und her schwenken, bis sie rund sind.
4. Kugeln anschließend mit einer Spachtel flach klopfen und mit Zucker bestreuen.

"Pão de Ló de amêndoa" Mandel-Biskuite- Kuchen



- ½ kg Zucker
- ½ kg Mandeln
- 6 Eier



 12

1. Eigelb mit Zucker solange schaumig schlagen, bis die Mischung eine dickliche Konsistenz annimmt.
2. Gemahlene Mandeln untermischen und steif geschlagenes Eiweiß unterheben.
3. Kuchenform einfetten und mit ebenfalls eingefettetem Backpapier ausschlagen.
4. Kuchen bei mittlerer Hitze im Ofen fertig backen.



"Bolo amendoado"

Mandel-Walnuß-Chila-Kuchen



- 0,5 kg Zucker
- 8 Eigelb
- 160 g Chilakürbis
- 160 g Mandeln
- 100 g Walnüsse
- 30 g Feigen
- 60 g Margarine
- 50 g Semmelbrösel
- 50 g eingemachter, klein gehackter Kürbis

12

1. Zucker zu einem festen Sirup (1) einkochen. Anschließend Chilakürbis und Margarine hinzugeben. Alles gut verrühren und vom Feuer nehmen.
2. Mandeln mit Semmelbröseln, Nüssen, Feigen und dem Kürbis vermischen und zu dem Sirup geben. Anschließend das kaum verquirlte Eiweiß hinzugeben.
3. Mischung in eine mit eingefettetem Backpapier ausgeschlagene Kuchenform füllen und langsam im Ofen fertig backen.

⁽¹⁾ Dieser Punkt ist nach einigen Minuten, nachdem der Zucker zu kochen angefangen hat, erreicht. Man kann zwischen den Fingern Zuckerfäden ziehen, die nicht reißen.

"Florados de Lagoa"

Mandel-Süßspeisen mit Eierfäden à la Lagoa



- 250 g Zucker
- 250 g Mandelkerne (ohne Schalen)
- Eierfäden



Für 12 Florados

1. Mandeln waschen, in eine Schüssel legen und mit kaltem Wasser bedecken.
2. Mandeln mit einem scharfen Messer der Länge nach in sehr dünne Scheiben schneiden und erneut in eine Schüssel mit Wasser legen, damit sie nicht dunkel werden.
3. Den Zucker mit etwas Wasser aufkochen bis er einen festen Sirup ⁽¹⁾ bildet.
4. Mandelblättchen abtropfen, zum Sirup hinzugeben und so lange rühren, bis die Masse trocken wird.
5. Anschließend Masse löffelweise entnehmen und daraus auf einem nassen Brett mit angefeuchteten Händen dicke Scheiben formen (Durchmesser von 5 bis 6 cm). Falls die Masse im Topf zu trocken wird, mit etwas Wasser beträufeln und erneut aufs Feuer stellen, damit der Zucker sich auflösen kann.
6. Sobald die Scheiben geformt sind, lässt man diese über Nacht auf einem angefeuchteten Brett liegen. Am nächsten Tag mit einem Messer ablösen.
7. In die Mitte der „Florados“ etwas Eierfäden geben.
(1) Dieser Punkt ist nach einigen Minuten, nachdem der Zucker zu kochen angefangen hat, erreicht. Man kann zwischen den Fingern Zuckerfäden ziehen, die nicht reißen.

impresum

Herausgeber:

Algarve Tourismus Büro
Av. 5 de Outubro, 18
8000-076 Faro, Algarve, Portugal
Telefon: (+351) 289 800 403
Fax: (+351) 289 800 466
www.algarvepromotion.pt

Redaktion und Eigentum:

Tourismusregion Algarve
www.turismoalgarve.pt
www.visitalgarve.pt

Koordination:

Marketing-Abteilung
Tourismusregion Algarve
marketing@turismoalgarve.pt

Inhalt:

Archiv der Tourismusregion
Algarve

**Grafische Gestaltung und
Edition:**

Nata Design

Übersetzung:

Inpokulis

Druck:

Gráfica Comercial

Auflage:

1.000 Exemplare

Verteilung:

Kostenlos

Pflichtexemplar Nr.:

268335/07



**ASSOCIAÇÃO TURISMO DO
ALGARVE**

Av. 5 de Outubro, 18

8000-076 Faro,

Algarve, Portugal

T: (+351) 289 800 403

F: (+351) 289 800 466

www.algarvepromotion.pt