

## Rezepte

---

### Sauerbraten (Svíčková) Nationalgericht

Sauerbraten mit dreierlei Knödeln - das Nationalgericht Tschechiens.

#### Zutaten

Falsches Filet vom Bullen, dem männlichen Rind  
etwa 1 cm breite Speckstreifen  
Wurzelgemüse (Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel, Zwiebel)  
Gewürze: Senf, Salz, Pfeffer, Zucker, Piment, Lorbeerblätter, Zitronenthymian, Zitronensäure,  
Karottensaft (wegen Farbe), Rinderbrühe

#### Zubereitung

Das Fleisch mit dem Speck spicken und sehr heiß in Butterschmalz anbraten (durch das heiße und schnelle Anbraten bleibt der Saft im Fleisch, es wird nicht so trocken). Das Wurzelgemüse hinzugeben und ebenfalls anbraten, dann das Ganze mit Rinderbrühe ablöschen und den Senf sowie alle anderen Gewürze hinzugeben.

In eine ofenfeste Form schütten, mit Deckel abdecken und in vorgeheiztem Backofen bei 180°C ca. zwei Stunden schmoren, bis das Fleisch gar ist. Es soll nicht kross werden!

Das Fleisch herausnehmen und das Gemüse mit dem Saft durch die Flotte Lotte passieren. Etwas Rinderbrühe hinzugeben, um mehr Soße zu bekommen.

Separat eine Mehlschwitze machen, sie mit Salz und Zitronensaft abschmecken, dazu geben und verrühren. So entsteht eine sämige Sauce. Zum Schluss wird sie mit etwas Kochsahne verfeinert.

---

### Semmelknödel (Karlovarské knedlíky)

Die Semmelknödel nach dem Kochen oder Backen in Scheiben schneiden.

#### Zubereitung

5-6 Brötchen in kleine Stücke schneiden, man gibt 100-150 ml lauwarme Milch dazu, damit man die Brötchen zusammenformen kann. Gemahlene Muskatnuss, geriebene Zitronenschale, Salz, in Butter angeschwitzte Zwiebeln dazugeben, frische grüne klein geschnittene Petersilien, 1-2 Eigelb, das Eiweiß schlagen und unterheben und die Knödel in beliebigem Form formen. In frische Folie einpacken und im Wasser kochen oder über Dampf garen.

---

### Buchteln (Buchta)

Buchteln sind eine beliebte Nachspeise in Tschechien.

## Zutaten

42 Gramm Hefe, 500 Gramm Instantmehl (griffiges Mehl), 3 Eier, geriebene Zitronenschale, Vanilleschote, ein Prise Salz, Milch, Zucker, 50 Gramm Butter, Powidl oder Pflaumenmus oder Obst, Quark oder Mohn, Puderzucker

## Zubereitung

Hefeteig zubereiten, Teig gehen lassen. Teig ausrollen 0,5 cm dick, quadratisch schneiden je nach gewünschter Größe, gewünschte Füllung in die Mitte, in Kugel formen und mit Butter geschmierte Auflaufform mit hohem Rand eng nebeneinander legen. 20 Minuten gehen lassen (mit Tuch drüber) und in vorgeheizter Backofen (175 Grad) max. 24 Minuten backen lassen (sie sollen goldbraun sein). Mit zerlassenem Butter drüber pinseln, auskühlen lassen mit Puderzucker bestreuen und lauwarm oder kalt genießen.

## Rezepte Mima Peru / Mannheim

---

### Vorspeisen

#### Causa de Pollo

Vorspeise Causa de Pollo, Kartoffelstampf mit Hühnchen

Causa steht für Kartoffelbrei, ist ein typisches und weitverbreitetes Entrée in der peruanischen Küche, das präkolumbianischen Ursprungs ist und das man in verschiedenen Variationen servieren kann.

Causa de Pollo = Causa mit Hühnchen  
Kartoffelstampf | Hühnchen |  
Mayonnaise | Avocado | Olivensauce

#### Zutaten

für die Kartoffelmasse

- 1,5 kg Kartoffeln
- 4-5 Limetten
- einige Teelöffel Ají Amarillo (gelbe Paprika) Paste
- etwas Öl zum Braten
- Salz, Pfeffer.

für die Hähnchen-Mayonnaise

- 180 g Hähnchen gekocht
- 120 g Mayonnaise
- 2-3 Limetten
- Salz, Pfeffer

#### Zubereitung

##### Kartoffelstampf

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen, leicht ausdampfen lassen. Aji amarillo waschen, entkernen In einer Pfanne Aji amarillo mit etwas Öl, wenige Minuten dünsten. Aji amarillo in einem Mixbecher pürieren. Gegarte Kartoffeln zerstampfen. Mit Ají amarillo, Salz und Pfeffer abschmecken.

##### Hähnchen-Mayonnaise

Hähnchen in einem Topf mit Sellerie, rote Zwiebeln kochen. Das Hähnchen zerkleinern und mit der Mayonnaise gründlich vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hähnchenmasse länglich auf einen Teller streichen, die Kartoffelmasse durch einen Drücker wie Pommes darauf verteilen. Mit Avokadostreifen, Scheiben von gekochten Eiern dekorieren. Wir streuen noch Olivenpulver darüber und belegen es mit Radieschenstreifen und einer Olivensoße.

#### Causa Vegana

Causa kann man auch vegan zubereiten  
Wir mischen und kombinieren dann den Kartoffelstampf mit Avocado,  
Flambierten Gemüse und servieren Hummus dazu.

---

## Hauptgang

### Lomo Saltado

Lomo Saltado, flamb. Rindshüftwürfel.

Flambierte Würfel von der Rinderhüfte mit Salsa de la Casa,  
Tomaten, Koriander, Roten Zwiebeln dazu Reis oder hausgemachte Kartoffelecken

#### Equipment

- Wok oder große Pfanne mit hohem Rand

#### Zutaten

- 500 g Rinderfilet
- 2 rote Zwiebeln
- 2-3 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 3-4 Lauchzwiebeln
- 4 EL Sojasauce
- Schwarzer Pfeffer
- 2- 3 Kartoffeln
- 1/2 Bund Koriander
- 1/2 Bund Lauchzwiebeln
- Öl zum Braten

#### Zubereitung

Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. Knoblauch abziehen, fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Den weißen Teil etwas feiner, den grünen Teil gröber. Beides getrennt beiseitestellen. Koriander waschen, trockenschütteln und fein hacken. Ein paar Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Tomaten waschen, in Spalten schneiden und entkernen. Fleisch trocken tupfen, in Streifen (ca. 4 cm lang) schneiden und salzen. Sojasauce, Knoblauch, Pfefferpulver, Kreuzkümmel mischen. Die Kartoffeln würfeln. Und dann anbraten.

Öl in der Pfanne erhitzen. Fleisch rundherum kurz, aber scharf bei starker Hitze anbraten (nicht durchgaren!). Alles aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Rote Zwiebelspalten, dann auch Tomaten anbraten und zusammen mit dem Fleisch weiterbraten. Pfanneninhalt immer schön in Bewegung halten, das Fleisch muss springen! Dann flambieren und zum Schluss gehackten Koriander und grüne Lauchzwiebeln unterheben. Lomo Saltado mit Reis oder Pommes frites servieren.

---

## Nachspeise

### Alfajor Rellenos (Gefüllte Alfajor-Kekse)

#### Zutaten

Für die Füllung:

- 400 g gesüßte Milchmädchen (gezuckerte Kondensmilch)
- 400 g Kondensmilch

- 10 Eigelb

Für die Kekse:

- 500 g Mehl
- 640 g Maisstärke
- 240 g Puderzucker
- 800 g Butter

Zubereitung

Für die Füllung

Zuerst die Füllung zubereiten, denn die muss länger köcheln und dann komplett auskühlen. Beide Sorten Kondensmilch zusammen in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren zum Kochen bringen.

Bei niedriger Hitze die Masse unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen bis sie hellbraun, eingedickt und cremig ist. Die aufgeschlagenen Eigelbe vorsichtig hinzufügen. Mit Eigelb 3 Minuten kochen lassen. In eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.

Für die Kekse

Für die Kekse das Mehl zusammen mit Puderzucker und Butter in eine Schüssel geben. Das Wasser zugeben, alles zu einem Teig verkneten, dann in Folie packen und 30 min im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Ofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen und ein Blech mit Backpapier auslegen.

Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 0,5 cm dünn ausrollen und Kreise von ca. 6 cm Durchmesser ausstechen. Teigreste können rasch zusammengeknetet und erneut ausgerollt werden. Teigkreise auf das vorbereitete Blech legen und im heißen Ofen 10 min backen – auf keinen Fall länger, sie sollen nicht bräunen und werden beim Abkühlen noch fester.

Kekse auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Zum Füllen jeweils ca. 2 TL der Füllung auf einen Keks geben, einen zweiten Keks darauf setzen und mit einer leichten, vorsichtigen Drehung zusammendrücken und die Füllung verteilen.

Wir servieren es mit saisonalem Obst und Eis.

Luftdicht verschlossen aufbewahrt halten sich die Alfajores einige Tage.