

Douro-Tal

Im Norden Portugals bestimmt der Rio Douro die Lebensweise der Portugiesen. Der Fluß entspringt in Spanien und verläuft in Portugal zwischen Weinbergen bis zur Stadt Porto, wo er in den Atlantik mündet. Das Douro-Tal, durch das er sich schlängelt, ist berühmt für den Anbau von Portwein und zählt zum Weltkulturerbe.



Der „Goldene Fluß“ brachte der Region in den vergangenen Jahrhunderten Wohlstand. Er war der wichtigste Transportweg für Weinfässer und Waren. Damals konnten nur kleine Holzboote, die so genannten *rabelos*, den Portwein nach Porto transportieren. Dank einiger Staudämme ist der Fluß heute jedoch das ganze Jahr befahrbar.

Manuel da Silva und seine Brüder gehören zu den wenigen Fischern, die im Rio Douro neben anderen Fischarten auch Lampreten fangen. Diese zu den Neunaugen gehörende Fischart steht seit vielen Jahrhunderten auf der regionalen Speisekarte. Sie gilt als Delikatesse. Der etwa 40 Zentimeter lange, aalförmige Körper der Lampreten hat einen dunkelgrauen bis grünblauen Rücken. Die Bauchseite ist weiß. Lampreten erreichen ein Gewicht von bis zu 2000 Gramm. Ihr Fleisch ist weiß und fein, dem der Aale vergleichbar. Sein Geschmack ist „fleischiger“ als das der meisten Fische.





Die Lampreten stehen auf der Liste der gefährdeten Arten, dennoch aber dürfen Manuel und die anderen Flußfischer während bestimmter Zeiten die Fische fangen. Sie beliefern zum einen die Restaurants mit dieser saisonalen Spezialität und erhalten andererseits eine langjährige Tradition aufrecht. Früher wanderten die

Lampreten in den Oberlauf des Douro, um dort zu laichen. Heute können nur wenige Fische die Staudämme passieren. So beschränkt sich ihr Fang vor allem auf den Unterlauf des Douro, in der Nähe von Porto. Aufgrund des Rückgangs der Lampreten und vieler behördlicher Auflagen haben sich viele Fischer eine andere Arbeit gesucht. Es gibt nur noch wenige, die diese traditionelle Fischerei aufrecht halten.

Ein Festmahl ohne Lampreten ist in der Region entlang des Douro kaum denkbar. Für das Festessen zum 50. Hochzeitsjubiläum ihrer Eltern haben Manuel und seine Brüder gleich zwei dieser besonderen Fische gefangen.



Rabanadas

in Port- und Rotwein eingelegte Brotstücke

Für das Fest bereitet Laura die Nachspeise „*Rabanadas*“ zu. Hierfür verwendet sie Portwein aus der Region. Der rote Süßwein wird überall in der Welt angebaut, aber nur in Portugal, im Douro-Tal, dem wohl bekanntesten Anbaugebiet, ist er wirklich zu Hause.



Zutaten:

2 Weißbrotstangen oder 200 g Weißbrot,
5 dl Rotwein,
1 dl Portwein,
50 g Zimt, gemahlen,
1 Zimtstange,
200 g Zucker,
Pflanzenöl zum Braten



Zubereitung:

Das Weißbrot in gleichmäßig dicke Scheiben schneiden. In einen Topf Rotwein, Zimtstange, Zucker und gemahlene Zimt erhitzen. Den Portwein hinzufügen und bei schwacher Flamme kochen. Die Brotstücke in die Weinsauce kurz eintauchen und auf einen Teller legen. Anschließend die mit Wein getränkten Brotscheiben in einer Pfanne kurz anbraten. Auf einem tiefen Teller mit Zimt und Zucker bestreuen und abkühlen lassen.



Zubereitungszeit:

20 min

Tip:

- Das Brot für die „Rabanadas“ sollte ein wenig trocken sein.



Lampreia em molho de sangue

Lampreten in Blutsauce

Seit vielen Generationen bereiten die Frauen am Rio Douro die Lampreten auf gleiche Art und Weise zu. Heute können allerdings nur wenige das aufwendige Gericht kochen.

Zutaten:

- 1-2 Lampreten,
- 4 EL Essig,
- 1 dl Weißwein,
- 3-4 Lorbeerblätter,
- 2 Zehen Knoblauch,
- 3 EL Petersilie, klein gehackt,
- 2 Zwiebeln,
- Salz,
- Pfeffer,
- Olivenöl,
- 1 dl Wasser



Zubereitung:

Die Lampreten in sehr heißem Wasser und etwas Essig säubern und ausnehmen. Das Fischblut dabei in einer Schüssel auffangen. Den Fisch in etwa 4 cm gleichmäßig große Scheiben schneiden. Die Stücke in einem Topf mit Weißwein und dem aufgefangenen Blut übergießen. Die Lorbeerblätter, die Knoblauchzehen, Petersilie, Salz und Pfeffer hinzufügen. Die Lampreten



in dieser Marinade über Nacht ziehen lassen. Am darauf folgenden Tag die Zwiebeln klein schneiden und mit Olivenöl in einem großen Topf kurz anbraten. Anschließend etwas Wasser und die marinierten Lampretenscheiben hinzufügen. Auf schwacher Flamme ca. 45 min köcheln lassen. Die Marinade mit dem aufgefangenen Fischblut in den Topf hinzugeben und die Fischstücke etwa eine ½ h auf schwacher Flamme darin weiterkochen. Als Beilage serviert man Reis und Brot.

Zubereitungszeit:

100 min



Rjoada

Marinierte Schweinefleischwürfel

Die leidenschaftliche Köchin Laura da Silva bereitet gerne Gerichte für die ganze Familie zu. Als Mittagessen serviert sie „Rjoada“, mariniertes Schweinefleisch. Sie verwendet dabei Portugiesischen Rotwein. Dieser gibt dem Fleisch einen ganz besonderen Geschmack.

Zutaten:

1 kg Schweinelenden,
 1 dl Rotwein,
 2 Knoblauchzehen,
 3-4 Lorbeerblätter,
 2 EL Petersilie, kleingehackt,
 4 EL Schweineschmalz,
 900 g Kartoffeln,
 Olivenöl,
 gemahlener Koriander,
 Salz,
 Pfeffer



Zubereitung:

Die Schweinelenden in gleichmäßig große Würfel schneiden und in einer Marinade aus Rotwein, Knoblauch, Lorbeerblättern, gemahlenem Koriander, Salz und Pfeffer etwa 1 h ziehen lassen. Die Kartoffeln waschen und in Viertel schneiden. Das marinierte Fleisch und die Kartoffeln mit Schweineschmalz und Olivenöl in einem Topf etwa eine ½ h bei schwacher Flamme schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Zubereitungszeit:

90 min

Caldo Verde

Grünkohl- und Kartoffelsuppe

In der portugiesischen Küche nehmen Suppen einen wichtigen Platz ein. Kaum ein Mittagessen ohne Suppe. Die Kohlsuppe „*Caldo Verde*“ ist eine traditionelle Vorspeise aus dem Norden des Landes.

Zutaten:

1,5 l Wasser,
400 g portugiesischer Kohl (*Couve Galega*); alternativ auch Grünkohl oder Kohlrabi,
700 g Kartoffeln,
100 g Zwiebeln,
1 dl Olivenöl,
Pfeffer,
Salz,
1 Chouriço/ Schweinefleischwurst



Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln in Hälften schneiden und mit den Kartoffeln und der „*Chouriço*“ in einen Topf mit Wasser geben. Etwas Salz und Olivenöl hinzugeben und zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit den Kohl waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Kartoffeln solange kochen, bis sie zerfallen. Die Zwiebeln und die „*Chouriço*“ wieder aus dem Topf herausnehmen und die Kartoffeln mit einem Pürierstab zu einer sämigen Suppe zerkleinern. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken und den in Streifen geschnittenen Kohl hinzugeben. Etwa 10 min die Suppe bei niedriger Flamme kochen. Anschließend die in Scheiben geschnittene „*Chouriço*“ und etwas Olivenöl hinzugeben. Die „*Caldo Verde*“ wird in kleinen Schüsseln serviert.

Zubereitungszeit:

60 min

Tip:

- Zu der Kohlsuppe „*Caldo Verde*“ passen geröstete Weißbrotscheiben. Hierzu ein Baguette vom Vortag in Scheiben schneiden und in 2-3 EL Olivenöl goldbraun rösten, mit Knoblauch einreiben und dazu servieren.