

Der Seebarsch gart im Lime

peruanische Küche wird populär – sie ist modern, leicht und bodenständig

Es gibt ein gutes Dutzend Schweizer Restaurants, die die leichten, würzigen Speisen aus Peru. Eines der Nationalgerichte ist Ceviche. Es lässt sich auch zu Hause einfach zubereiten.

Für ihr liebstes Fischgericht braucht Ana Maria Malpartida weder Pfanne noch Herd. Sie schneidet den Fisch in Würfel, und «gart» ihn in Limettensaft. Zwiebeln, gelber Chili und Petersilie verleihen dem Gericht Geschmack und ein farbenfrohes Aussehen. Das Gericht heisst Ceviche (sprich Sevitsche). Auf traditionelle Weise bereitet man den Fisch in Peru zu, der Heimat von Ana Maria Malpartida (Rezept siehe Seite 102).

Die 36-Jährige ist in Lima aufgewachsen und lebt seit zehn Jahren in Zürich. Sie kocht oft Gerichte ihrer Heimat, auch wenn sie manchmal nicht so schmecken, wie sie das von früher kennt. «Das Gemüse schmeckt anders», sagt sie. «Peroni kommen ihr wässrig vor, Kartoffeln sind zu hart: «In Peru sind sie wie Butter.»

Über 50 Sorten Mais, über 300 Sorten Kartoffeln

In dem südamerikanischen Land gibt es eine Fülle an verschiedenen Lebensmitteln: frischen Fisch und Meeresfrüchte an der Küste, tropische Früchte und über 50 Sorten Mais. In den Bergen säen Bauern Quinoa. In den peruanischen Anden gibt es über 3000 verschiedene Kartoffelsorten. Ana Maria Malpartida: «Und von denen eignet sich nur eine gelbe Art für den Karolstock, wie ihn meine Mutter liebt.»

Sie hat sich mittlerweile daran gewöhnt, dass es in Schweizer Supermärkten von einem Gemüse häufig nur eine oder zwei Sorten gibt. Manchmal muss sie deshalb

improvisieren, gerade auch beim Ceviche. Tiefgefrorener Fisch ist eine Alternative, wenn es keinen frischen gibt. Oder: «Forelle aus dem Zürichsee, das funktioniert wunderbar», sagt sie. Suchen musste sie nach einer Limettensorte, die ihren Ansprüchen genügt. «Für mich muss der Saft richtig sauer sein, deshalb kaufe ich Key Limes.»

Die Säure am Fisch balanciert die Köchin mit der Beilage aus:

Süsskartoffeln und Mais. Schweizer Köche geben zum Ceviche etwas Peperoncino. Ana Maria Malpartida hat Früchte von drei verschiedenen Chilipflanzen aus Peru zur Auswahl: Sie hat sie mit Samen aus der Heimat gezogen.

Für Gäste kocht sie häufig Lomo saltado – ein Rindsgeschnetzeltes mit in Sojasauce marinierten Zwiebeln, Tomaten und Chili. Für Malpartida ein Wohlfühlessen und



Ana Maria Malpartida aus Peru: Kocht für die Leser das Fischgericht Ceviche

PETER WÖRMLI(S)

tensaft

Ausdruck der Offenheit der peruanischen Küche gegenüber anderen Einflüssen. Dazu gehören die Küchen aus China, Japan und Italien. So gibt es zum Beispiel Quinotto, die peruanische Antwort auf Risotto (siehe Merkblatt).

Was allen peruanischen Gerichten eigen ist: Das Essen ist leicht, bekömmlich und gesund. «Wenn ich in den Ferien dort bin, esse ich die ganze Zeit», sagt Ana Maria Malpartida lachend, «und ich nehme trotzdem nicht zu.» Einer der Gründe: Im Gegensatz zur Schweiz kocht man in Peru ohne Butter und Rahm. Käse wird sparsam eingesetzt. «Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte essen wir am liebsten grilliert», sagt Malpartida und beschreibt, wie Tintenfische und Crevetten auf den Rost kommen – gewürzt mit viel Knoblauch und Zitronensaft.

Viele Vitamine und andere gesunde Stoffe

Ernährungsberaterin Ramona Stettler aus Biel BE bestätigt: «Im Vergleich mit den Essgewohnheiten in anderen lateinamerikanischen Ländern ist die peruanische Küche leicht.» Die vielen Früchte und Gemüse, die auf den Tisch kommen, «machen das Kochen interessant», sagt Stettler. Und sie liefern viele Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern.

Das trifft auch für Ceviche zu. Stettler gibt jedoch zu bedenken, dass das Fischgericht für Schwangere und Stillende nicht geeignet sei. Denn: Der saure Limettensaft gart den Fisch quasi kalt. Keime tötet er dabei nicht ab. «Dazu müsste man ihn erhitzen», sagt Stettler.

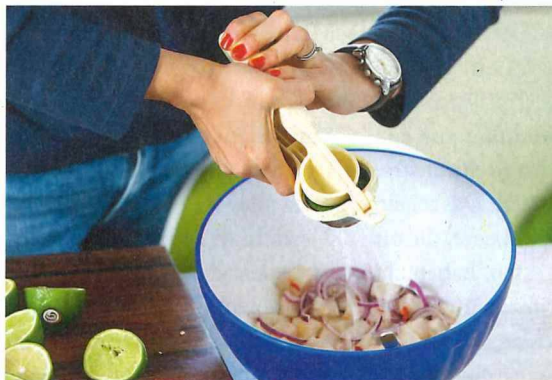
Daniel Stehula



Ceviche: Fisch in kleine Würfel schneiden und ...



... Zwiebeln scheideln, Chili hacken und alles in ...



eine Schüssel geben. Limettensaft beifügen und ...



... kurz kühl stellen. Mit Süsskartoffeln servieren

Ceviche von Ana Maria Malpartida

Für 8 Portionen

- ▶ 3 Süsskartoffeln
- ▶ 3 mittelgrosse rote Zwiebeln, halbiert
- ▶ Salz, Pfeffer (gemahlen)
- ▶ 1 kg frischer Seebarsch (oder ein anderer Fisch mit festem, weissem Fleisch)
- ▶ 3 Knoblauchzehen
- ▶ 2 bis 3 kleine Chili-Schoten, fein gehackt
- ▶ 3 EL gehackter Koriander
- ▶ 10 saure Limetten, nur Saft
- ▶ Eiswürfel
- ▶ eventuell Salatblätter zur Dekoration

Süsskartoffeln in Wasser kochen, schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Abkühlen lassen. Die Zwiebeln in feine Scheiben schneiden und mit etwas Salz bestreuen.

Den Fisch mit Wasser waschen und in 1 bis 2 cm grosse Würfel schneiden. In eine Schüssel geben, Knoblauch dazupressen, mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Chilis, Koriander und Limettensaft hinzugeben und mit den Eiswürfeln mischen. Mit Plastikfolie zudecken und im Kühlschrank 10 Minuten ruhen lassen. Das Eis entfernen. Fisch

anrichten und die Zwiebel-scheiben darauflegen. Mit den Süsskartoffeln und eventuell Salatblättern servieren.

Gratis-Merkblatt:

«Peruanische Gerichte»

Zum Herunterladen unter www.gesundheitstipp.ch oder zu bestellen gegen ein frankiertes und adressiertes C5-Antwortcouvert bei: Gesundheitstipp, «Peru», Postfach 277, 8024 Zürich.