



Algarve Newsletter 3/2024


 visit Algarve
Portugal

Erstklassige Zutaten und raffinierte Gerichte: Die Algarve ist ein Paradies für Genießer

So haben wir uns den Garten Eden vorgestellt: Aus dem Meer kommen frischer Fisch und eine große Auswahl köstlicher Meeresfrüchte. An Land gedeihen beste Früchte und Gemüse und bereichern den Speiseplan mit ihren wunderbaren süßen und herzhaften Aromen. Und überall leben gastfreundliche Menschen, die über viele Jahrhunderte hinweg eine vielfältige und unverwechselbare kulinarische Tradition entwickelt haben. Schade nur, dass die meisten von uns bestenfalls wenige Wochen in dieser wunderbaren Geschmackswelt verbringen können. Zum Trost liefern wir Ihnen nicht nur Infos über die wichtigsten Genussprodukte der Algarve, sondern auch eine Reihe von einfachen bis raffinierten Rezepten, mit denen sich die Zeit bis zum nächsten Urlaub an Portugals Sonnenküste bestens überbrücken lässt. Bom apetite!

Fisch & Meeresfrüchte



© Mercados Olhão

Kein Wunder, dass Fisch und Meeresfrüchte in der Küche der Algarve eine so wichtige Rolle spielen: In den Fischerhäfen entlang der rund 200 Kilometer langen Küste landet jeden Tag frischer Nachschub für Einheimische wie Besucher. Ob Sardinen oder Seeteufel, ob Thunfisch oder Brasse, ob Bacalhau oder Dorade, ob Oktopus oder Garnele – wer einmal einen der Fischmärkte (z. B. in Olhão) besucht hat versteht, warum die Tiere aus dem Meer auch auf den Speisekarten der Algarve eine so wichtige Rolle spielen. Eine ganz besondere Methode, diese Delikatessen zuzubereiten, ist die Cataplana. Der Name bezeichnete ursprünglich den Kupfertopf, der einst in portugiesischen Fischerfamilien unverzichtbar war. Ein Doppelkochtopf, dessen beiden Hälften man hermetisch verschließen kann und in dessen Innerem Fisch, Meeresfrüchte, Gemüse und Gewürze über dem offenen Feuer schonend im eigenen Saft garen.

Längst wurden die klassischen Kupfermodelle von Varianten aus Edelstahl oder Aluminium abgelöst, die man dank eines ebenen Bodens nun auch auf dem Elektroherd verwenden kann.

Neben der klassischen „Cataplana de Marisco“ aus frischem Fisch, Meeresfrüchten und Gemüse sind auch Zubereitungen mit Fleisch oder Geflügel und vegetarische Cataplanas erhältlich. Allen aber ist gemeinsam: Wenn man am Tisch den Deckel öffnet, verströmt das fertige Gericht einen fast schon magischen Duft

Zum Rezept für Cataplana de Marisco →



Sardinen



Es gibt wenige Düfte, die so verführerisch sind wie der von Sardinen, die gerade auf einem Holzkohlegrill brutzeln. Tatsächlich sind die kleinen silbernen Fische, die in Schwärmen vor der Küste leben und mit Netzen gefangen werden, an der Algarve ein Grundnahrungsmittel. Bis heute kann man in vielen Orten vor den traditionellen Häusern kleine Grills sehen, auf denen Sardinen garen. Sie gehören auch dazu, wenn richtig gefeiert wird: Bei den

Zum Rezept für Sardinhas Assadas
(gegrillte Sardinen) →

Festen zu Ehren der Santos Populares (Volksheiligen) im Juni sind sie buchstäblich in aller Munde, und immer im August richtet die Stadt Portimão zu Ehren der leckeren Happen ein eigenes Sardinen-Festival aus – mit einem Umzug, Musik, Tanz und ganz vielen gegrillten Sardinen. Denn dann, im Juli und August, sind sie besonders fett und extra lecker!

Oktopus



Wodurch unterscheidet sich der Oktopus-Fang heute von dem vor tausend Jahren? Eigentlich durch gar nichts, denn als Fallen für die achttarmigen Kraken dienen heute wie damals tönernerne Krüge, Amphoren, die an einem Seil im Wasser versenkt werden und den Tieren einen gemütlichen Unterschlupf vorspiegeln.

An der Algarve wird der in der Mythologie als „Meeresungeheuer“ verunglimpfte Polvo vor allem im Osten gefangen. Das flache Wasser des Naturparks Ria Formosa bietet den Weichtieren optimale Lebensbedingungen. Kein Wunder, dass er dort auch auf jeder Speisekarte steht.

Die kleine Küstenstadt Santa Luzia nennt sich gar „Capital do Polvo“, Hauptstadt des Oktopusses. Dort servieren Restaurants die leckeren Kopffüßler in vielen Variationen – vom Grill und als Burger, als Curry und als Küchlein, mit Pasta oder aber so, wie ihn viele Portugiesen am liebsten mögen: gekocht, in Stücke geschnitten und mit Essig und Öl als Salat angerichtet.

Zum Rezept für Salada de Polvo (Oktopus-Salat) →

Piri-Piri-Sauce

Zugegeben: die Piri-Piri-Sauce wurde nicht an der Algarve erfunden, sondern von portugiesischen Seefahrern nach Europa gebracht. Und doch sind viele typische Gerichte der Algarve-Küche ohne die feurige Chilisauce kaum denkbar. In jeder besseren Strandkneipe steht das mit Piri-Piri-Sauce marinierte und über Holzkohle gegrillte Huhn auf der Karte. Und einige Restaurants sind sogar regelrecht berühmt für ihr Frango Piri-Piri. Wer einmal davon gekostet hat, möchte es immer wieder essen...

Natürlich hat jeder Küchenchef seine eigene, streng geheime Rezeptur für die scharfe Sauce – Chilis, Knoblauch,

Zitronensaft und Olivenöl sind fast immer drin, unzählige Varianten enthalten aber auch z. B. gegrillte Paprika, Essig oder Kräuter. Wer keine Zeit oder Lust hat, die Sauce, in der das Geflügel mariniert wird, selbst zu kochen, findet in jedem Supermarkt der Algarve eine große Auswahl an Fertigprodukten. Übrigens: die scharfe Sauce passt auch prima zu Fisch, Shrimps und gegrilltem Gemüse.

Zum Rezept für Frango Piri-Piri (Piri-Piri-Hühnchen) →



Mandeln

Alljährlich ab Ende Januar bis April verwandelt sich die Landschaft der Algarve in ein weiß und zartrosa gefärbtes Blütenmeer. Tausende Besucher kommen dann nach Portugal, um sich das wunderschöne Naturschauspiel anzusehen.

Der kleine Baum mit seiner runden Krone, der im Winter seine Blätter verliert, stammt ursprünglich aus Asien und Nordafrika. Die maurischen Besatzer brachten ihn an die Algarve.

Von der Blüte bleiben am Baum die Mandelfrüchte, die zu Beginn ein bisschen wie Pfirsiche oder grüne Aprikosen aussehen. Das Fruchtfleisch aber ist zunächst hart und nicht essbar. Ende des Sommers öffnet sich das Samengehäuse, fällt ab und zeigt die Schale der Mandel. Nur der Mandelkern ist essbar.

Und davon macht man an der Algarve nur allzu gern Gebrauch. Schon seit dem 16. Jahrhundert werden die ebenso nahrhaften wie gesunden Mandelkerne für die Herstellung zahlreicher Süßspeisen verwendet. Heute weiß man: Mandeln sind reich an pflanzlichem Eiweiß, Ballaststoffen und gesunden Fetten sowie Kalium und Vitamin E. Ein regelmäßiger Verzehr kann verschiedenen Studien zufolge das Herz-Kreislauf-System unterstützen und den Cholesterinspiegel senken.

Viele der traditionellen Rezepte stammen aus Klosterküchen, bereits im 16. Jahrhundert wurde die Herstellung von Süßwaren mit Mandeln erwähnt. Auch wenn der Mandelanbau an der Algarve leicht rückläufig ist, sind die leckeren Kerne bei der Zubereitung vieler Desserts und Kuchen unverzichtbar – etwa der wunderbar saftigen *Torta de Amêndoa*.

Vor allem im Gebiet rund um Loulé spielt der Anbau auch heute noch eine wichtige Rolle für die Landwirtschaft.

Zum Rezept für Tarte de Amêndoa (Mandelkuchen) →



© Algarve Tourism Bureau

Johannisbrot



© Associação Odiana

inst galt Alfarroba (Johannisbrot) als Schokolade für arme Leute, daneben wurde ein Großteil der Ernte an die Schweine verfüttert. Als Tierfutter dient die Frucht noch immer, längst aber haben die Menschen den Wert der Frucht erkannt, sogar in die Spitzenküche hat sie Einzug gehalten. Im Spätsommer kann man die Bauern dabei beobachten, wie sie mit langen Stöcken die lederartigen, bis zu 30 Zenti-

meter langen Schoten von den Bäumen schlagen und am Boden mit Tüchern auffangen – eine anstrengende Tätigkeit, die sich aber lohnt: Seit einigen Jahren steigt der Preis für Johannisbrotmehl immer weiter.

Johannisbrotkekse, Johannisbrotkuchen, Johannisbrotcreme, Johannisbrotmehl, Johannisbrot-Sirup – die zuckerhaltige Frucht der Johannisbrotbäume wird vielseitig verwendet. Dank ihres nussigen Geschmacks ist sie bei Konditoren wie Hausfrauen beliebt, spielt aber auch als Verdickungsmittel in Lebensmitteln wie Soßen, Suppen oder Puddings und als Schokoladenersatz für Allergiker eine wichtige Rolle.

Portugal ist einer der größten Johannisbrotproduzenten der Welt. Der Rohstoff gilt – da vom Samen bis zur Schote alles verwendet wird und die Bäume auch noch reichlich Kohlenstoff binden können – als Symbol der Nachhaltigkeit. Die Bäume wachsen vor allen an den Südhängen des Barrocal, der Landschaft zwischen der Küste und dem Hüggelland der Algarve.

Zum Rezept für Bolo de Alfarroba (Johannisbrotkuchen) →

Feigen



© Katie Azi/Unsplash

Sündig süß, nahrhaft und gesund – und dabei auch noch kalorienarm: Feigen gehören zu den beliebtesten Obstsorten der Algarve. Die großblättrigen Feigenbäume lieben die Sonne (von der es an der Algarve ja mehr als genug gibt...) und sind relativ anspruchslos beim Anbau – vorausgesetzt, sie werden ausreichend mit Wasser versorgt. Im Handel findet man frische Früchte und getrocknete Feigen, es gibt Fruchtaufstriche und Feigenkuchen. Und ein alter Volksglaube besagt, dass der milchige Saft frischer Feigen bei der Behandlung von Warzen hilft. Eine Spezialität der Algarve-Küche sind die Feigen-Mandel-Küchlein, die kleinen Käselaiiben ähnlich sehen (Queijinhos).

Zum Rezept für Queijinhos de Figo (Feigen-Mandel-Küchlein) →

Orangen

Zu Recht wird behauptet, dass die Orangen von der Algarve zu den saftigsten der Welt gehören. Und sie spielen in Portugals Süden eine sehr wichtige Rolle – nur die Zahl der Apfelbäume übertrifft die der Orangenbäume. Vor allem im Großraum Silves sieht man die Bäume mit den leckeren Vitamin-C-Spendern auf Schritt und Tritt. Sie stehen in vielen privaten Gärten, werden aber auch in großen Plantagen angepflanzt. Einige dieser Betriebe kann man besichtigen und dabei eine Vorstellung gewinnen, wie vielseitig die einst aus China und Ceylon importierte



© Algarve Tourism Bureau



© Monika Grabkowska/Unsplash

Südfrucht verwendet wird. Sie liefert die Basis für Säfte und Limonaden, für feine Desserts und Kuchen, aber auch für Tees, Marmeladen oder sogar Gin.

Zum Rezept für Pudim de Laranja (Orangenpudding) →