

Bacalhau mit Tomaten-Zwiebel-Sauce

Bacalhau ist Dorsch/Kabeljau, der gesalzen und getrocknet wurde und damit gut haltbar ist. In dieser Form war er für die portugiesischen Seefahrer ideale Verpflegung. In Portugal sagt man, es gebe für jeden Tag des Jahres ein anderes Rezept für die Zubereitung...

Für uns Binnenländer ist diese nicht ganz einfach, der getrocknete Fisch muss im Wasser entsalzt werden: Während 2-3 Tagen wird er gewässert, das Wasser muss 3-4 Mal täglich gewechselt werden. In portugiesischen Lebensmittelgeschäften ist Bacalhau fertig gewässert erhältlich.

Zutaten:

1 ganzer Bacalhau
1-2 Eier
100 g Mehl
8 mittlere Zwiebeln
8 frische, reife Tomaten (oder 2 Dosen Pelati)
½ lt Rahm
Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Den gewässerten Bacalhau in Stücke schneiden.

In Ei und Mehl drehen und in reichlich Olivenöl langsam goldgelb braten.

Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Zwiebel in dünne Streifen schneiden, in Öl andämpfen.

Tomaten schälen (geht problemlos, wenn man sie kurz in kochend heisses Wasser taucht), würfeln, zu den Zwiebeln geben.

Diese Mischung etwa 15 Min. garen.

Rahm dazu giessen, etwas einköcheln lassen, salzen und pfeffern.

Die gebratenen Fischstücke in eine Platte legen, die Sauce darauf geben, mit Bratkartoffeln oder Reis servieren.

Dessert: Pudim caseiro (Flan, Karamelpudding)

Zutaten

8 Eier
1 Messtasse Zucker
2 Messtassen Milch
4 Esslöffel flüssiger Caramel, fertig gekauft oder selbst hergestellt*

Zubereitung

Eier schaumig rühren, Zucker und Milch begeben und gut verrühren.

Eine Puddingform mit flüssigem Caramel ausgiessen, Mischung hineingeben.

Puddingform sorgfältig in ein Küchentuch einschlagen, oben zuknoten.

Eine Pfanne zur Hälfte mit Wasser füllen, wenn dieses ganz sanft köchelt,

Puddingform hineingeben und den Pudding 30 Min. garen.

Herausnehmen, Tuch entfernen und den Pudding mindestens 4 Stunden kühl stellen.

Anstelle einer Messtasse kann ein sauber gespülter Joghurtbecher verwendet werden. Fatima braucht für den Flan eine schöne Metallform mit Deckel. Es kann auch eine Glas- oder Porzellanform verwendet werden, die man mit Alufolie gut zudeckt.

** 100 g Zucker in trockener Pfanne schmelzen, bis er hellbraun ist und zu schäumen beginnt. Pfannendeckel bereit halten! 1 Esslöffel Wasser zufügen, sofort zudecken, durchmischen lassen.*