

«Lomo Saltado»

«Springende Schulter» – Geschnetzeltes vom Rind



Viele typische Gerichte aus der peruanischen Küche habe ich bisher nur einmal (zum Beispiel für das Kochbuch) oder sogar noch nie nachgekocht. Aber das Gericht «Lomo Saltado» («Springende Schulter») habe ich bereits unzählige Male zubereitet. Es ist leicht und schnell zu kochen, man kann es mit vielen unterschiedlichen Gemüsesorten und Gewürzen variieren. Es schmeckt garantiert und hat auf jeden Fall den Zuspruch der Gäste. Nichtsdestotrotz ist das Grundrezept des

Muchos platos típicos peruanos los he preparado sólo una vez (para mi libro) e algunos incluso me faltan por cocinar. Pero el «lomo saltado» ya lo he preparado muchas veces. Es rápido y fácil de hacer, se puede variar con diferentes verduras y condimentos, sabe delicioso y los invitados de todos modos van a estar a gusto.

Sin embargo, la receta base del «lomo saltado» es la mejor y más conocida: carne de res en tiras doradas con cebollas y tomates,

Lomo Saltado

Zutaten für 4 Portionen:

800 g Rinderfilet
 500 g Kartoffeln (alternativ: TK Pommes frites)
 4 Zwiebeln
 4 Tomaten
 3 Knoblauchzehen
 4 gelbe Chilischoten
 2 EL Rotwein
 Reichlich Öl für die Pommes frites
 2 EL Sojasauce
 1/2 TL Limettensaft
 1/2 TL Kreuzkümmel, gem. Salz
 schwarzer Pfeffer
 2 EL Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

Das Rindfleisch in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden und in einer Pfanne in Öl braten. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen, beiseite stellen und warm halten.

Die Zwiebeln und die Tomaten vierteln. Den Knoblauch fein hacken. Die Chilis längs halbieren, die Kerne entfernen und die Hälften in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Chilis in die Pfanne geben und im Fleischsud dünsten, mit Rotwein ablöschen. Das Fleisch wieder hinzufügen und die Tomaten unterheben. Mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken. Bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Tomaten fast zerfallen.

Die geschälten Kartoffeln in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden (oder die TK Pommes frites nehmen) und in einer separaten Pfanne in reichlich Öl frittieren. Ganz zum Schluss zum Gemüse zugeben und vorsichtig unterheben, danach sofort servieren.

(Da die Pommes frites sehr schnell matschig werden, kann man sie auch separat servieren.) Petersilie klein hacken und über das Gericht streuen. Dazu Reis reichen.

«Lomo Saltado» das Beste und Geläufigste: Rindfleischstreifen gebraten mit Gemüsezwiebeln und Tomaten, dazu Pommes frites und Reis. Diese Mischung ist schon speziell. Aber da Perú als Herkunftsland der Kartoffel gilt, ist diese eben aus keinem Gericht wegzudenken. Wie in meinem Kochbuch beschrieben, werden in Perú sogar über 3.000 Sorten angebaut, davon sind je nach Region mittlerweile auf jedem Markt 20 bis 30 Varianten zu erhalten.

junto con papas fritas y arroz. La mezcla de arroz y papa es algo particular, pero para Perú, como país de origen de la papa, es obligatorio servir cada plato culinario con un trozo de papa. Como he descrito en mi libro, en Perú se cultivan más de 3.000 tipos de papas. Según la región, se puede comprar hoy en día en los mercados alrededor de 20 a 30 diferentes variedades.

Der «Lomo Saltado» vereint die Kochtechnik der Asiaten, die im Jahr 1849 nach Peru kamen, mit den Zutaten der lateinamerikanischen Küche. Die angenehme Schärfe des Gerichts fand die Zustimmung beider Volksgruppen. Ursprünglich war der «lomo saltado» ein preiswertes «Arme-Leute-Essen», aber heute gehört es zu den peruanischen Standard- und Spezialgerichten. Der «Lomo saltado» gehört eindeutig zu den «Top Ten» der peruanischen Gerichte. Ebenso bei den im Ausland lebenden Peruanern!

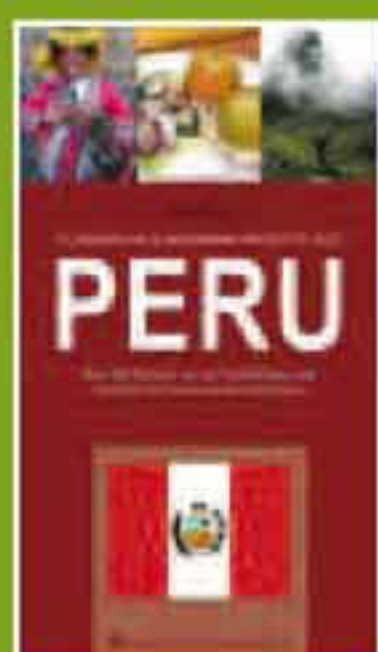
Warum «springende Schulter»? Alle Zutaten werden klein geschnitten und bei starker Hitze in einem Wok oder Pfanne so flink vermengt und zubereitet, dass man meint, sie springen!

El «lomo saltado» es el fruto de la fusión de sabores asiáticos y latinoamericanos. Según la historia, en 1849 llegaron los primeros inmigrantes chinos a nuestro país trayendo consigo su sazón, sus ingredientes y sus utensilios. Al principio el «lomo saltado» era una comida barata para los pobres, pero hoy es un plato típico y popular en la gastronomía peruana. Sin duda, el «lomo saltado» pertenece a los «Top Ten» de los platos culinarios peruanos. Igualmente para los peruanos que viven en el extranjero.

¿Porque el plato se llama «lomo saltado»? Todos los ingredientes se pican, se mezclan rápido en un wok o sartén y se fríen bajo hervor alto, que parecen que están saltando.



Heidi Schade ist in Peru geboren und aufgewachsen, stammt aber aus einem österreichischen Elternhaus. Sie hat das erste Buch auf Deutsch über die peruanische Küche geschrieben. Sie lebt heute in Mainz und arbeitet als Autorin und Journalistin.



Schade, Heidi:
Klassische & moderne Rezepte aus Peru - Über 200 Rezepte von der Pazifikküste, dem Hochland der Inkas und dem Amazonas, erschienen beim Verlag: Gebrüder Kornmayer. ISBN : 978-3-938173-70-1.
Einband: Englisch Broschur. Preis: 14,95 EUR. 270 S.,
Fotos von Land, Leuten, Essen. Peruanische Produkte im Rhein-Maingebiet sind erhältlich über den Onlineversand www.mi-tierra.de, und am südamerikanischen Stand in der Frankfurter Markthalle.

Rechtskanzlei - Abogado

Emilio Mayer

für deutsches und spanisches Recht

- ❖ **Derecho Laboral** - *despido arbitrario, contratos, salario mínimo*
- ❖ **Alquileres** - *fin improcedente del contrato, gastos comunitarios*
- ❖ **Propiedad privada** / *compraventa, hipoteca, propiedad en el extranjero*
- ❖ **Familia y Sucesiones** / *separación, divorcio, tenencia de hijos*
- ❖ **Derecho de Tránsito** / *contravenciones, denuncias, asuntos penales*
- ❖ **Extranjería** / *permiso de residencia, nacionalización, permiso de trabajo*
- ❖ **Derecho Español** / *aplicación en cuestiones civiles y comerciales*

Auf em Küppel 6 . (65626) Birlenbach/ Fachingen

Telefon: 06432 - 88 69 372 . Mobil: + 49-177-6784866

emilio.mayer@hotmail.com . www.abogado-mayer.com

KIEFERORTHOPÄDIE | ORTHODONTICS



**Kieferorthopädische Praxis
für Kinder und Erwachsene**

Friedberger Landstr. 406 - 60389 Frankfurt
Tel.: 069 / 92 397 015 - Fax: 069 / 92 397 016

www.kfo-in-frankfurt.de



Dra. Adriana Weiss

Fachzahnärztin für Kieferorthopädie
Ortodontist • Especialista en Ortodancia