

Arroz con Mariscos

Meeresfrüchterisotto



Con la abundancia y riqueza de mariscos que ofrece la costa peruana, uno se siente literalmente invitado de cocinar platos culinarios con mariscos, como por ejemplo el «arroz con mariscos».

La cocina peruana es una fusión de muchos sabores e influencias. No sólo los inmigrantes españoles durante la época colonia revolucionaron la cocina peruana con sus productos lácteos y huevos. Igualmente en el siglo XIX los inmigrantes chinos trajeron su sazón y sus productos locales.

Con la llegada de los chinos en 1849 el arroz se convirtió en un alimento esencial en Perú. Así se empezó a sembrarlo en grandes cantidades. Las zonas de cultivo hoy se encuentran sobre todo en la costa norte del Perú, donde se cultivan en áreas enormes y se mantienen con riegos artificiales.

A lo largo de los siglos el arroz se adaptó al paladar peruano. Así se creó la base para el «arroz de mariscos». Este plato es fácil y relativamente rápido de cocinar. No hay reglas estrictas de preparación, porque se puede añadir según gusto mariscos que te apetezcan.

Ofrezco aquí una de muchas variedades del «arroz con mariscos». La porción de mariscos se puede variar según la temporada – lo que pues el mercado te ofrece. Así que se puede variar este plato a gusto propio.

Die peruanische Küste lädt mit ihrem Fischreichtum förmlich dazu ein, vielfältige Gerichte mit Meeresfrüchten zu kochen, wie zum Beispiel einen «arroz con mariscos» (Meeresfrüchterisotto).

Die heutige peruanische Küche ist aus der Vereinigung zahlreicher Einflüsse entstanden. Nicht nur die spanischen Besatzer zur Kolonialzeit revolutionierten die peruanische Küche mit ihren Milchprodukten und Eiern. Ebenso durch die chinesische Einwanderungsküche im 19. Jahrhundert kamen verschiedene neue Elemente hinzu.

Mit den chinesischen Immigranten im Jahre 1849 wurde der Reis in Peru zu einem essentiellen Nahrungsmittel und fortan auch in großen Mengen angepflanzt. Heute findet man die Reisanbaugebiete hauptsächlich an der nördlichen Küste Perus, wo durch künstliche Bewässerung ausgedehnte Flächen bewirtschaftet werden.

Der Reis wurde im Laufe der Jahrhunderte an den «peruanischen Gaumen» angepasst. Somit entstand auch die Grundlage für den «arroz con mariscos». Dieses Gericht ist leicht und relativ schnell zu kochen. Hier gibt es keine strengen Regeln der Zubereitung, zumal man nach Belieben die beliebtesten Meeresfrüchte hinzufügen kann.

Ich biete hier eine der vielen Rezept-Varianten des «arroz con mariscos» an. Der Meeresfrüchteanteil kann je nach Warenangebot somit beliebig abgewandelt werden.

Meeresfrüchterisotto:*12 Jakobsmuscheln**12 Miesmuscheln**100 g Tintenfisch**300 g Erbsen, gekocht**300 g Reis**1 rote Zwiebel**1 Paprika**2 Knoblauchzehen**1 Chilischote (gelb oder orange)**1 Limette**1 Bund Koriander (oder Petersilie)**250 ml Weißwein**250 ml Wasser**2 EL Öl**Salz**schwarzer Pfeffer aus der Mühle***Zubereitung:**

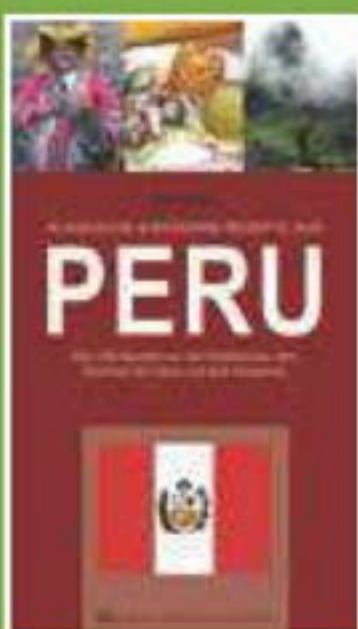
Die Jakobsmuscheln gut waschen, damit sie den Sand abgeben. In reichlich Wasser kochen, bis sie sich leicht öffnen. Abkühlen lassen, danach ganz öffnen und das Muschelfleisch entnehmen. Die Miesmuscheln putzen, dabei grobe Verunreinigungen ent-

fernen. Die bereits geöffneten Muscheln wegwerfen, da sie nicht zum Verzehr geeignet sind. In reichlich Wasser etwa 10 bis 12 Minuten kochen, bis die Muscheln sich öffnen. Ungeöffnete ebenfalls wegwerfen. Nach dem Abkühlen das Muschelfleisch auch hier entnehmen und beiseitelegen. Den Tintenfisch in etwa 2 cm dicke Würfel schneiden. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Koriander fein hacken. Die Paprika und die Chilischote längs halbieren, die Kerne entfernen und die Hälften in feine Streifen schneiden. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch goldbraun braten. Die Chilis und die Paprika untermischen, die Meeresfrüchte und die Erbsen hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Wein und Wasser löschen. Alles zum Kochen bringen. Den Reis hinzugeben und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten kochen, bis er gar ist. Die Pfanne von der Herdplatte nehmen und den Reis mit etwas Limettensaft und Koriander abschmecken. Noch einige Minuten bei geschlossenem Pfannendeckel ruhen lassen. Heiß servieren!



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.

www.heidi-schade-fotografie.de



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.