

Arroz Chaufa

Gebratener Reis



El «Arroz Chaufa» es uno de los platos más comunes y representativos de la fusión gastronómica china-peruana. El plato consiste en arroz blanco cocido con verduras.

Por primera vez se menciona la receta del «Arroz Chaufa» en el año 1935. Su nombre significa «arroz frito». Los inmigrantes chinos han creado este plato cuando fueron traídos al Perú en el siglo XIX para trabajar en labores agrícolas. Ellos trabajaban en condiciones de semi esclavitud, sobre todo en las plantaciones de azúcar y algodón, como también en la industria del guano. Para comer los trabajadores normalmente solo recibían arroz. Si sobraban algunos restos de los potajes de los terratenientes, los mezclaban con el arroz. Con el tiempo los inmigrantes perfeccionaron estos platos con sus ingredientes, como la salsa de soja y el kion (jengibre).

En realidad no existe una receta única del «Arroz Chaufa». Una de sus mejores características es que se puede mezclar y jugar con los ingredientes, sea con las variedades de carnes o las verduras. Yo les ofrezco aquí una variante muy simple y rápida de preparar. ¡Pruébenlo!

A los cocineros especializados en preparar y perfeccionar el «Arroz Chaufa» en Perú se les dice «Chauferos». Los restaurantes chinos en Perú se llaman «Chifa», lo cual se deriva de las palabras en el idioma chino «Chi Fá» y significa: «Ven a comer arroz»

Der «Arroz Chaufa» ist eines der gängigsten und am häufigsten zubereiteten Gerichte in der peruanisch-chinesischen Küche. Hauptbestandteil ist Reis, der mit Gemüse vermengt wird.

Zum ersten Mal 1935 wird der «Arroz Chaufa» als eigenständiges Gericht erwähnt. Sein Name bedeutet «gebratener Reis» und stammt von den chinesischen Immigranten, die im 19. Jahrhundert nach Peru kamen und dort hauptsächlich auf Zucker-, Baumwollplantagen sowie in der Guano-Industrie zwangsarbeiteten. Zum Essen hatten die chinesischen Arbeiter normalerweise nur Reis zur Verfügung. Blieben jedoch von den Grundbesitzern Essensreste übrig, wurden diese mit dem Reis vermengt. Mit der Zeit verfeinerten die Einwanderer die Gerichte mit den von ihnen aus ihrem Heimatland mitgebrachten Sojasauce und Ingwer.

Eigentlich gibt es kein Originalrezept für den «Arroz Chaufa», da man hier die unterschiedlichsten Zutaten verwenden kann – sowohl die Fleischbeilagen als auch das Gemüse werden ständig variiert. Probieren Sie es einfach mal aus. Ich biete Ihnen hier eines der einfachsten und schnellsten Varianten an.

Übrigens, die Köche, die sich auf die Zubereitung des Gerichts «Arroz Chaufa» in Peru spezialisiert haben, heißen «Chauferos». Die chinesischen Restaurants in Peru werden «Chifa» genannt, was sich aus den Worten «Chi Fá» ableitet und bedeutet: «Komm vorbei zum Reissessen».

Arroz Chaufa

Zutaten für 4 Portionen:

750 g Reis

500 g Schweineschnitzel
(alternativ: Putenbrust)

1 rote Paprika

2 Zwiebeln

1 Bund Frühlingszwiebeln

2 Zehen Knoblauch

2 Eier

Sojasauce

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Den Knoblauch fein hacken und in einem Topf mit Öl kurz dünsten. Darauf achten, dass der Knoblauch nicht braun wird, da er sonst bitter schmeckt. Den Reis hinzufügen und etwa 1 Minute braten. Mit Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Etwas Salz dazugeben

und etwa 10 bis 12 Minuten kochen, bis der Reis gar, aber noch körnig ist. Den Topf von der Herdplatte nehmen. Falls notwendig die überschüssige Flüssigkeit abgießen.

Während der Reis kocht das Fleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Öl kross braten. Mit etwas Sojasauce würzen.

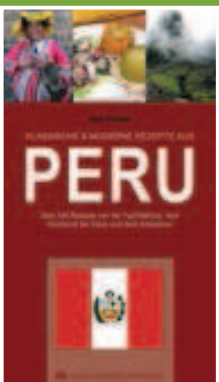
Die Zwiebeln fein hacken, die Frühlingszwiebeln in etwa 1 cm lange Streifen schneiden und die Paprika würfeln. In einer Pfanne mit etwas Öl das Gemüse etwa 5 Minuten dünsten. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus den Eiern ein Omelett zubereiten und anschließend in kleine Streifen schneiden. Das Fleisch und das Gemüse mit dem fertig zubereiteten Reis vermengen. Eventuell noch mit Salz und Pfeffer würzen.



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.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.