



Cebiche de Pescado

Cebiche aus Fisch

Junto con el cóctel «Pisco Sour» el cebiche es considerado como el plato bandera de la gastronomía peruana. Se dice que su nombre se deriva de la palabra árabe «Silbech», lo que significa «comida ácida».

El cebiche es una entrada preparada de pescado fresco, cortado en trozos y macerado en jugo de limón. Este plato se ha establecido ya durante muchos siglos en el Perú. Aunque según la región, el cebiche varía en su sabor. Esto principalmente porque en el Perú existen tantos tipos de ajís. Por ejemplo en Lima sobre todo se prepara con ají amarillo, en Arequipa con el ají rocoto, en Iquitos con el ají mono, en el norte del país en cambio con el ají limo.

Der Cebiche ist neben dem Nationalgetränk «Pisco Sour» das kulinarische Markenzeichen von Perú. Die Namensherkunft des Cebiches soll von dem arabischen Wort «Silbech» stammen, dessen Übersetzung «saures Essen» heißt.

«Schon lange vor der spanischen Besetzung im 16. Jahrhundert aßen die Bewohner Perus rohen Fisch gewürzt mit Chilischote»

Der Cebiche gilt als Vorspeise. Aus frischem, rohem Fisch – gegart in Limette – hat sich das Gericht über die Jahrhunderte in ganz Peru etabliert, wobei in jeder Region geschmacklich minimal unterschiedliche Nuancen zu finden sind. Das liegt hauptsächlich an den vielen Chilisorten, die es in Peru gibt. Zum Beispiel verwendet man in Lima den Ají amarillo (gelbe Chilischote), in Arequipa

Zutaten für 4 Portionen:

750 g Fischfilet (z.B. Kabeljau oder Seelachs)
 500 g Süßkartoffel
 (alternativ gelbe Kartoffeln, mehlig)
 500 g Zwiebeln
 2 Maiskolben
 3 gelbe Chilischoten
 8 Limetten
 4 Zweige Koriander
 4 Blätter Kopfsalat zum Garnieren

Zubereitung:

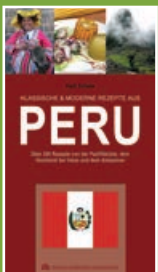
Den Fisch waschen und trocken tupfen, in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Die Chilischoten längs halbieren, die Kerne entfernen und die Hälften in feine Streifen schneiden. Den Fisch in eine flache Schüssel geben, zwei Drittel der geschnittenen Chilis hinzufügen. Die Limetten auspressen, indem sie

direkt über dem Fisch ausgedrückt werden (keine Presse verwenden, da der Saft schon nach wenigen Sekunden einen Großteil seiner Beizkraft durch Oxidation einbüßt!). Die richtige Menge Limettensaft ist erreicht, wenn die Fischwürfel ganz bedeckt sind. Anschließend 20 bis 25 Minuten ruhen lassen, bis der Fisch gar ist; er ist dann weich und sieht weißlich gebeizt aus. Nach der Hälfte der Garzeit einmal vorsichtig mischen. Mit reichlich Salz (und, wenn gewünscht, auch Pfeffer), würzen. Während des Garvorgangs den Mais und die geschälten Kartoffeln in getrennten Töpfen mit ausreichend Wasser etwa 15 Minuten gar kochen, anschließend abkühlen lassen. Den Mais und die Kartoffeln in etwa 3 cm dicke Scheiben schneiden, zum Fisch geben. Den Koriander fein hacken, mit den restlichen Chilis vermengen und unter die Fischzubereitung heben. Die Teller mit je 1 Kopfsalatblatt auslegen, 1 Portion Cebiche darauf geben und mit Mais- und Süßkartoffelscheiben 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.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-Main-gebiet sind erhältlich über den Onlineversand www.mi-tierra.de, und am südamerikanischen Stand in der Frankfurter Markthalle.

«Ya mucho antes de la conquista de los españoles en el siglo 16 se solía comer el pescado crudo sazonado con ají»

Ya mucho antes de la conquista de los españoles en el siglo 16 se solía comer el pescado crudo sazonado con ají. Con los españoles llegó la cebolla y el limón. La primera descripción escrita del cebiche data en el año 1860.

Desde entonces, la preparación del cebiche ha cambiado. No solo en la ortografía – «Seviche», «Ceviche», «Cebiche», «Sebiche» – sino también en su preparación. Antes se le concedía mucha importancia de que el pescado crudo se maceraba por muchas horas en limón. Hoy en cambio se aconseja una corta maceración. Según las zonas hoy en día hasta se utilizan diferentes ingredientes, por ejemplo, como ya mencionado, diferentes tipos de ají o el pescado se macera en jugo de naranja agria en vez de limón. Ya que el culantro sabe un poco amargo, se puede utilizar como alternativa el perejil.

Fuera de esto hoy se preparan muchas variantes de cebiches, como el «cebiche de mariscos», «cebiche de champiñones», «cebiche de pollo» o también «cebiche de pescado caliente».

Pero a pesar de tantas variedades de cebiches, el «cebiche clásico de pescado fresco» nunca perderá su fama ni dejará de ser el plato bandera del Perú.

den Rocoto (rote Chilisorte), in Iquitos den Ají mono (grüne bis dunkelrote Chilischote), im Norden des Landes dagegen den Ají limo (weiß-grün über violett bis hin zur orange-farbenen Chilischote).

Schon lange vor der spanischen Besatzung im 16. Jahrhundert aßen die Bewohner Perus rohen Fisch gewürzt mit Ají. Mit Ankunft der Spanier wurde das Gericht dann mit Limetten und Zwiebeln angereichert. Die allererste Rezeptbeschreibung des Cebiches stammt angeblich aus dem Jahre 1860.

Seither hat sich die Art der Zubereitung des Cebiches ein wenig gewandelt, nicht nur in seiner Schreibweise – «Seviche», «Ceviche», «Cebiche», «Sebiche» – sondern auch darin, dass früher noch darauf Wert gelegt wurde den rohen Fisch vor der Weiterverarbeitung viele Stunden in Limette zu garen. Heute dagegen wird eine kurze Zeit der Garung empfohlen. Außerdem werden je nach Region und Geschmack unterschiedliche Zutaten verwendet, wie z. B. die oben erwähnten Chilisorten oder der Fisch wird anstelle von Limettensaft in Bitterorangensaft gegart. Dadurch, dass frischer Koriander einen scharfen, leicht bitteren Geschmack hat, wird häufig alternativ auch Petersilie als Zutat verwendet.

Außerdem gibt es heute nicht zuletzt viele Varianten eines Cebiches: Wie etwa Cebiche mit Meeresfrüchten, Cebiche mit Champignons, Cebiche mit Huhn oder auch Cebiche als warme Speise.

Doch trotz der Vielfalt an Zubereitungsarten, wird die «klassische» Variante des Nationalgerichtes, der «Cebiche de pescado», mit Sicherheit nie aussterben.