

Tamales de maíz

Peruanische Maispastete

Los tamales preparados a base de maíz son muy populares en los países de Centroamérica y Sudamérica. Se rellenan con carne, queso además de ingredientes, como huevos, aceitunas y chilis. Luego se envuelven por ejemplo en hojas de plátano o de maíz y se cocinan al vapor. Está comprobado que ya en la época precolombina los mayas y aztecas preparaban tamales. La palabra «Tamal» viene del idioma «Nahuatl», que hablaban los aztecas. Por lo tanto se supone que los tamales tienen su origen en la región centroamericana.

A los peruanos les encantan los platos con tamales. Mayormente son bastante picantes y envueltos en hojas de plátano y según qué región los tamales se llenan de manera diferente. Mientras que los costeños y limeños prefieren rellenarlos con carne de ternera, cerdo o pollo, los norteños les añaden culantro a la masa de maíz, lo que les da a los tamales el color verde. En la sierra hasta se preparan al estilo de la pachamanca (véase La Guía de Frankfurt n° 42).

Debemos mencionar que en el Perú hay una gran cantidad de tipos de maíz. Por lo cual se encuentran muchas variaciones y sabores de los tamales. Por esto también existe una preparación similar conocida como «Humitas».

Tamales sind beliebte Maispasteten aus Mittel- und Südamerika. Sie werden mit Fleisch, Käse und anderen Zutaten, wie beispielsweise Eiern, Oliven und Chili, gefüllt, anschließend in Pflanzenblätter eingewickelt und gedämpft. Es ist nachgewiesen, dass bereits vor der präkolumbianischen Zeit die Mayas und Azteken Tamales zubereitet haben. So kommt das Wort «Tamal» aus der aztekischen Sprache «Nahuatl». Es wird daher vermutet, dass diese Pasteten ihren Ursprung im mittelamerikanischen Raum haben.

Die Peruaner lieben ihre Tamales-Gerichte: Sie sind üblicherweise recht scharf gewürzt und von Bananenblättern umhüllt. Je nach Region werden die Tamales unterschiedlich gefüllt. Während die Küstenbewohner Rinder-, Schweine- und Hühnerfleisch bevorzugen, würzen die Nordperuaner den Maisteig zusätzlich gerne mit Koriander, was den Tamales die grüne Farbe verleiht. Im Hochland dagegen werden sie sogar nach der Zubereitungsart der «Pachamanca» gegart, das heißt «im Erdofen» zubereitet (siehe La Guía de Frankfurt Nr. 42).

Zudem gibt es aufgrund der unzähligen verschiedenen Maissorten in Peru die unterschiedlichsten Variationen. Deshalb findet

Igualmente se hacen a base de maíz, pero mayormente son dulces, se preparan preferentemente con pasas y leche condensada y son envueltas en hojas de maíz.

Hoy en día, en la cocina neo-peruana se prueban constantemente nuevas recetas. Lo que ha llevado a encontrarnos hoy con tamales hechos a base de quinua o yuca.

Aquí les ofrezco la receta original de los tamales, como los limeños los prefieren.

man in Peru auch die so genannten «Humitas», die den Tamales sehr ähnlich sind, da sie ebenfalls aus Mais hergestellt werden. Allerdings sind sie eher süß und werden in Maisblätter eingewickelt. Sie werden gerne mit Rosinen und gezuckerter Milch zubereitet.

Heute wird in der neo-peruanischen Küche viel ausprobiert. Deshalb findet man mitunter auch schon mal Tamales aus Quinoa oder Maniok.

Hier biete ich Ihnen das ursprüngliche Rezept der Tamales an, wie sie Peruaner aus Lima bevorzugt essen.



Tamales de maíz Peruanische Maispastete

Zutaten für 4 Portionen:

150 g Schweinefilet

3 Maiskolben (alternativ 1 1/2 Dosen Mais, 450 g)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

125 ml Kondensmilch

1 gelbe Chilischote (oder 2 EL gelbes Chilimus)

100 g Butter

4 Maisblätter

Öl

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Maiskörner vom Maiskolben trennen und über Nacht in einem Topf mit reichlich Wasser einweichen (wenn Dosenmais verwendet wird, kann dieser natürlich sofort verarbeitet werden). Den Mais im Mixer pürieren. Das Schweinefleisch in ganz feine Streifen

schneiden (maximal 1 cm dick). In einem Topf Milch, Butter und Mais gut vermengen und bei schwacher Hitze so lange rühren, bis ein sämiger Teig entsteht. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken, die Chilischote längs halbieren, die Kerne entfernen und die Hälften in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl die Zwiebel, Knoblauch und Chilis dünsten. Das Schweinefleisch hinzufügen. Alles gut durchbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch mit dem Maisteig vermengen. Die Maisblätter waschen und trocknen, ausbreiten und mit der Mais-Fleischzubereitung füllen (etwa 4 bis 5 EL pro Maisblatt). Die Blattränder nach innen über die Füllung schlagen, die Blatten über der Mitte zusammenfalten und mit schmalen Blattstreifen oder Küchenfaden zusammenbinden. Die Tamales in einem großen Topf mit wenig Wasser etwa 30 bis 40 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Der Teig muss sich danach mühelos von den Blättern lösen können.



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.