

PERUVIAN DELIGHTS

Aus Liebe zur peruanischen Küche
Por el amor a la cocina peruana

21

Rezepte aus Peru: Küste, Anden, Regenwald!

Recetas del Perú: Costa, Sierra, Selva!

*sabores
peruanos*

MADE WITH LOVE BY delightfulspots.de

Causa, Chilcano, Conchitas
Juane, Tamales, Tres Leches





EDITORIAL

SONJA ANWAR

www.delightfulspots.de

Im Januar 2020 wird in Deutschland der erste COVID-Patient registriert. Europa schließt nach 25 Jahren erstmals seine Grenzen. Restaurants, Hotels, Flugverkehr - seitdem liegt die Reisebranche lahm. Besorgt blicke ich nach Peru. Dort fühle ich mich seit 2008 jederzeit herzlich Willkommen. Mitte Dezember 2019 berührte ich letztmalig peruanischen Boden.

Im Laufe der Jahre wurden aus Fremden, Freunde. Mit Freunden wachsen Geschäftsideen. Zu sehen, wie Träume zerplatzen und GastgeberInnen ihre Passion nicht ausleben können, schmerzt.

Mit diesem Magazin bedanke ich mich bei allen, die mir die Küche Perus und dieses grandiose Land schmackhaft machten. Mir ein Zuhause in der Ferne ermöglichen und mir ihre Kultur vermitteln. Und bei jenen, die dieses Heft durch ihre Rezepte erst ermöglichten. Ich hoffe, ihr und eure Projekte werdet gesehen. Und, dass ihr bald vielen Menschen euer Talent zeigen könnt. Rezepte von der Küste, aus den Anden und dem Regenwald warten darauf ausprobiert zu werden. Von Neugierigen, denen die vielfältige Länderküche noch nicht vertraut ist. Von Peru-Fans, wie mir, die das Fernweh plagt. Durch Kochen, Essen und Trinken soll uns dieses Heft über die Ferne hinweg miteinander verbinden. Viel Spaß beim Nachkochen!

El primer paciente de COVID se registró en Alemania en enero 2020. Europa cierra sus fronteras por primera vez en 25 años. Restaurantes, hoteles, tráfico aéreo: el turismo se ha paralizado desde entonces. Miro al Perú con preocupación. Me he sentido muy bienvenido allí desde 2008. A mediados de diciembre de 2019 toqué suelo peruano por última vez. Con los años, desconocidos se hicieron amigos. Las ideas de negocios crecen entre amigos. Duele ver cómo buenas ideas estallan y los anfitriones no pueden vivir su pasión.

Con esta revista me gustaría agradecer a todos los que hicieron sabrosa la cocina del Perú y este magnífico país. Darme un hogar lejos de mi país y transmitirme su cultura. Y con quienes hicieron posible este folleto a través de sus recetas. Espero que usted y sus proyectos sean vistos. Y que pronto podrán mostrar su talento a mucha gente. Recetas de la costa, la sierra y la selva están esperando a ser probadas. De curiosos que aún no conocen la diversa gastronomía peruana. De los amantes de Perú como yo, que estamos plagados de pasión por los viajes. Este folleto tiene como objetivo conectarnos desde lejos a través de cocinar, comer y beber. ¡Diviértete cocinando en casa!

REZEPTE

RECETAS

- 08 | SALSA CRIOLLA
- 10 | CAUSA
- 13 | CONCHITAS
- 16 | ARROZ CON PATO
- 19 | CEVICHE DE MANGO
- 22 | TRES LECHES
- 26 | CHILCANO
- 32 | MAZAMORRA DE QUINUA
- 36 | CHICHA MORADA
- 40 | HELADO DE LÚCUMA
- 46 | SOPA DE QUINUA
- 48 | OCOPA AREQUIPEÑA
- 52 | CHOCLO CON QUESO
- 58 | TRUCHA A LA PLANCHA
- 67 | TAMALES
- 70 | TAYTA CAMPESINO
- 73 | MARACUYA SOUR
- 78 | CHILCANO DE 7 RAÍCES
- 80 | JUANE
- 83 | TACACHO
- 87 | JUANE DE YUCA



INHALT

SUMARIO



Die Kartoffel-, Mais- und Maniokgasse in der Markthalle San Camilo, Arequipa.

Callejón de la Papa, el Maíz y la Yuca en el Mercado San Camilo, Arequipa.

KÜSTE - COSTA | 06

ANDEN - SIERRA | 29

AREQUIPA PICANTE | 43

ALLIN MIKUNA | 55

VAMOS AL MERCADO | 61

FRUIT GUIDE | 63

REGENWALD - SELVA | 75

BOOK CLUB | 90

GLOSSAR: HABLA CAUSA | 91

TEIL 1 | PARTE 1

KÜSTE COSTA



Blauer Himmel über Perus
Hauptstadt Lima. Ein Paraglider
genießt die Aussicht auf Costa
Verde und Pazifik.

*Cielo azul sobre la capital del
Perú. Un parapente disfruta de
la vista de la Costa Verde de
Lima y del Pacífico.*



Von Nord bis Süd über 2500 Kilometer
Küste: In Peru treffen Wüste und Ozean
aufeinander.

*Del norte al sur.
Más de 2500 kilómetros de costa: El desierto
y el océano se encuentran en Perú.*

Als einziges südamerikanische Land verfügt Peru über Meeresküste, schneebedeckte Gipfel und Amazonastiefland.

Perus Küste erstreckt sich als felsiger 10-80 km breiter
Wüstenstreifen von Ecuador bis Chile. Der Pazifische
Ozean im Westen und die Anden im Osten bilden
natürliche Barrieren.

Im Norden bietet die Küste bis **Tumbes** weiße
Sandstrände, Surfspots und fast ganzjährig
Sonnenschein mit hohen Temperaturen.

Im Süden, bis **Tacna**, sind rote und schwarze Strände
charakteristisch. Sowie Dauernebel,
wolkenverhangener Himmel und niedrige
Temperaturen. Dafür sorgt der **Humboldtstrom** an
Land. Im Wasser beschert er Fischreichtum, der
Robben und Seevögel anlockt.

Im Zentrum Perus liegt **Lima**, die pulsierende
Metropole und kulinarische Hauptstadt mit rund 8,5
Millionen Einwohnern. **Flussoasen** unterbrechen die
ansonsten menschenfeindliche **Wüste**. Künstliches
Bewässern ermöglicht den Anbau von Zuckerrohr, Reis
und Mangos. Oliven, Baumwolle, Spargel und
Weintrauben. Aus letzteren entsteht das
Nationalgetränk **Pisco**. Bodegas und Weingüter liegen
in Südperu, rund um **Ica**.

Auf den folgenden Seiten unternehmen wir eine
kulinarische Reise durch Peru. Einflüsse aus
mehreren Jahrtausenden Migration bestimmen die
peruanische Küche. Ob indigen, afro-peruanisch,
chinesisch, japanisch, spanisch oder italienisch– jeder
Einwanderungsstrom hat seine Spuren in den
Kochtöpfen hinterlassen. Und macht die heutige
Länderküche zu einem solchen **Schatz**.

Perú es el único país sudamericano que tiene costa, picos nevados y cuenca del Amazonas.

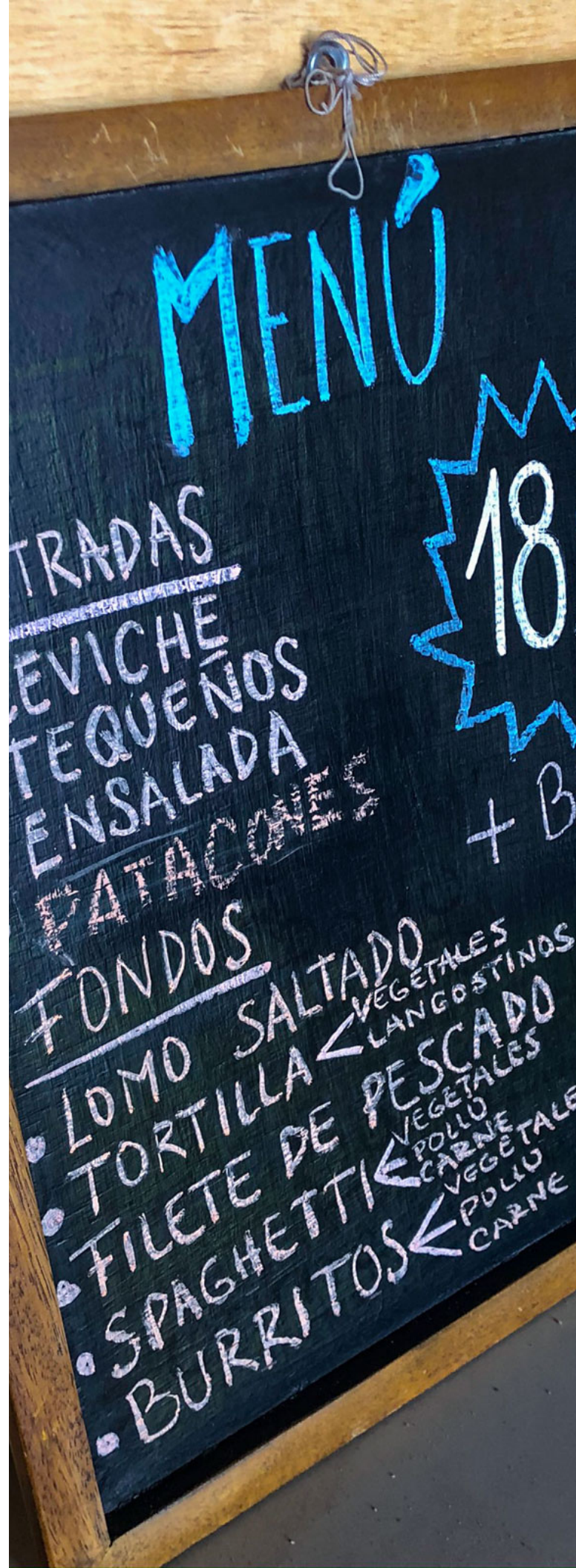
La costa de Perú se extiende como una franja desértica rocosa de 10 a 80 km de ancho desde Ecuador hasta Chile. El Océano Pacífico al oeste y los Andes al este forman barreras naturales.

En el norte, la costa hasta **Tumbes** ofrece playas de arena blanca, lugares para practicar surf y sol con altas temperaturas casi todo el año.

En el sur, hasta **Tacna**, son características las playas rojas y negras. Así como niebla constante, cielos nubosos y bajas temperaturas. La **Corriente de Humboldt** se encarga de eso en tierra. En el agua trae abundancia de peces que atraen lobos marinos y aves marinas.

En el centro de Perú se encuentra **Lima**, la vibrante metrópolis y capital culinaria con alrededor de 8,5 millones de habitantes. Los oasis fluviales interrumpen el **desierto** que de otro modo sería inhumano. El riego artificial permite el cultivo de caña de azúcar, arroz y mangos. Aceitunas, algodón, espárragos y uvas. La bebida nacional pisco se produce de las uvas. Bodegas están ubicadas en el sur de Perú, alrededor de **Ica**.

En las siguientes páginas realizamos un **viaje culinario** por Perú. Influencias de varios milenios de migración determinan la cocina peruana. Ya sean indígenas, afroperuanos, chinos, japoneses, españoles o italianos, cada flujo de inmigración ha dejado su huella en las ollas de cocina. Y hace que la gastronomía de hoy sea un **tesoro**.



Salsa Criolla

von Sonja, delightfulspots.de
Hamburg

FÜR 1-2 PORTIONEN

- 1 große rote Zwiebel
- 2 mittlere Tomaten ohne Strunk und ohne Kerne
- 1 Ají Amarillo, rote Peperoni oder Rocoto (alternativ: Ají Amarillo Paste oder Rocoto Paste)
- 2 TL gehackter Koriander
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Saft einer Limette
- Olivenöl

Tipp: Salsa Criolla ist eine pikante Soße in Form eines Salats. Sie schmeckt hervorragend zu Ceviche, Kartoffeln, im Sandwich, Tamales, Humitas und allen Grillgerichten.

SO GEHT'S

1. Zwiebel, Tomaten und Ají Amarillo oder Peperoni oder Rocoto in hauchdünne Streifen schneiden.
2. Die geschnittenen Zwiebeln in eine Schüssel geben, mit Eiswasser bedecken und 5 Minuten ruhen lassen. Gründlich abseihen. Dieser Vorgang entzieht der Zwiebel ihre Bitterkeit.
3. In einer Schüssel Zwiebel, Aji Amarillo oder Peperoni oder Rocoto, Salz, Pfeffer, Limettensaft, Olivenöl (1 TL bis 1 EL) und Koriander vorsichtig vermischen. Sofort servieren.

Zubereitungszeit: ~ 5 Min Fertig in: ~ 10 Min

Salsa Criolla

de Sonja, delightfulspots.de
Hamburgo

PARA 1-2 PORCIONES

- 1 cebolla roja
- 2 tomates medianos sin tallo y sin semillas
- 1 ají amarillo, pimiento o rocoto
- 2 cucharaditas de cilantro picado
- Sal y pimienta
- Jugo de 1 limón
- Aceite de oliva

Consejo: Salsa criolla es una salsa picante en forma de ensalada. El complemento perfecto para ceviche, papas, sandwiches, tamales, humitas y todos los platos a la parrilla.

COMÓ PREPARAR

1. Corta la cebolla, los tomates y el ají amarillo o pimiento o rocoto en tiras finas.
2. Pon las cebollas cortadas en un tazón, cubre con agua helada y deja reposar 5 minutos. Escurre bien. Este proceso le quita el amargor a la cebolla.
3. En un tazón, combine cebolla, ají amarillo o peperoni o rocoto, sal y pimienta al gusto, jugo de limón, aceite de oliva (1 cucharadita a 1 cucharada) y cilantro. Servir inmediatamente.

Tiempo de preparación: ~ 5 min Listo en: ~ 10 min

Causa mit Forelle

von Mabel Aliaga, La Maga Catering
Lima

FÜR 4 PORTIONEN

- 1 kg gelbe Kartoffel
- 3 gelbe Chili – Ají Amarillo
- 100 g geräucherte Forelle
- 3 Limetten
- 1 Avocado
- 30 ml Öl
- 50 g Mayonnaise
- Paprika und Petersilie (zur Deko)
- Salz und Pfeffer

SO GEHT'S

1. Kartoffeln mit Pelle kochen. Gelbe Chilischoten – Ají Amarillo – der Länge nach aufschneiden, Samen entfernen. Chilis für 15 Minuten in einen Topf mit kochendem Wasser legen. Abkühlen und Haut entfernen. Dann mit etwas Öl pürieren. Kartoffeln pellen, mit Hilfe einer Kartoffelpresse zerdrücken und Masse in eine Schüssel geben. Gelbe Chilipaste, Öl, Limetten, Salz und Pfeffer hinzufügen und alle Zutaten solange miteinander vermischen, bis eine kompakte Masse entsteht.
2. Kartoffelmasse dritteln. Ein Drittel in einer Form verteilen. Einen Teil Mayonnaise und Avocado in Scheiben darauflegen, mit ein paar Tropfen Limettensaft beträufeln und einer Prise Salz würzen. Darauf erneut ein Drittel Kartoffeln, Mayonnaise und geräucherte Forelle schichten und mit der letzten Schicht Kartoffeln bedecken. Paprika, Petersilie hacken und beides als Dekoration auf die Causa legen.



Zubereitungszeit: ~ 20 Min Fertig in: ~ 30 Min



Gauza con Trucha

de Mabel Aliaga, La Maga Catering
Lima

PARA 4 PORCIONES

- Papa amarilla 1 kg
- Ají amarillo 3 unidades
- Trucha ahumada 100 gr
- Limón 3 unidades
- Palta 1 unidad
- Aceite 30ml
- Mayonesa 50 gr
- Pimiento y perejil (Decoración)
- Sal y pimienta



COMÓ PREPARAR

1. Cocer las papas con piel, cortar los ajíes amarillos y quitarles las pepas, colocar una olla con agua al fuego y cuando esté hirviendo colocar los ajíes por 15', dejar enfriar y quitar la piel, luego licuar con un poco de aceite, cuando las papas estén cocidas, hacerlas puré con la ayuda de un prensa papas y colocar la mezcla en un bol, agregar la pasta de ají amarillo, el aceite, los limones, sal y pimienta, luego mezclar hasta obtener una masa compacta.
2. Colocar en un molde o una bandeja la tercera parte de la mezcla de papa, luego colocar una parte de la mayonesa y luego agregar la palta en rodajas a la cual debemos colocarle unas gotas de limón para que no se oxide y una pizca de sal, cubrir con la segunda parte de la mezcla, colocar la otra parte de la mayonesa y colocar la trucha ahumada en láminas y luego cubrir con la mezcla de papa, cortar pimientos y picar perejil, colocarlo sobre la preparación como decoración.

Tiempo de preparación: ~ 20 min Listo en: ~ 30 min

Jakobsmuscheln mit Parmesan

von Sonja, delightfulspots.de
Hamburg

FÜR 2 PORTIONEN

- 12 frische Jakobsmuscheln
- 2 Limetten
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 50 g Butter
- 50 g Parmesankäse, gerieben
- Salz
- Schwarzer Pfeffer, gemahlen
- Muskatnuss, gerieben

SO GEHT'S

1. Den Backofen auf 200°C (Ober- Unterhitze) vorheizen.
2. Jakobsmuscheln putzen, waschen und mit einem flachen Messer öffnen. Schale abnehmen, Muschelfleisch entfernen, die Schale innen mit kaltem Wasser säubern. Muschelfleisch auf einer Schalenhälfte platzieren.
3. Limettensaft, Knoblauch, etwas Salz und Pfeffer gleichmäßig auf den Muscheln verteilen. Butter in Scheiben auf die Muscheln legen, mit Parmesan betreuen und mit etwas geriebener Muskatnuss würzen.
4. Jakobsmuscheln auf ein Backblech legen und im Ofen etwa 5 Minuten lang bei 200°C bräunen oder bis der Käse goldbraun ist.
5. Heiß und mit Limettenscheiben servieren.

Zubereitungszeit: ~ 15 Min Fertig in: ~ 5 Min



Fangfrische Meeresfrüchte aus dem Pazifischen Ozean. Exotische Früchte aus dem Regenwald. Und vielfältige Saucen, die jedem Gericht die passende Würze verleihen. Der Surquillo-Markt in Lima, liegt nur wenige Blocks vom Parque Kennedy entfernt im beliebten Stadtteil Miraflores. Ein Besuch der riesigen und geschäftigen Markthallen, in denen die Limeños ihre täglichen Einkäufe erledigen, gehört zu den Höhepunkten in Lima. Und verspricht einen authentischen Blick in den Alltag der kulinarischen Metropole des Landes. Achtung: Hier kann es recht voll werden. Wertsachen am besten im Hotel lassen und die Eindrücke mit allen Sinnen genießen. Persönliche Reisetipps für Lima auf: delightfulspots.de



Mariscos recién capturados del Océano Pacífico. Frutas exóticas de la selva. Y una variedad de salsas que le dan a cada plato el sabor adecuado. El mercado de Surquillo en Lima está a solo unas cuadras del Parque Kennedy en el popular distrito de Miraflores. Una visita a los enormes y bulliciosos mercados donde los limeños hacen sus compras diarias es uno de los aspectos más destacados de Lima. Y promete una mirada auténtica a la vida cotidiana en la metrópolis culinaria del país. Nota: puede haber bastante gente aquí. Lo mejor es dejar los objetos de valor en el hotel y disfrutar de las impresiones con todos los sentidos.

Conchitas

a la parmesana

de Sonja, delightfulspots.de
Hamburgo

PARA 2 PORCIONES

- 12 vieiras frescas
- 2 limas
- 2 dientes de ajo picados
- 50 g de mantequilla
- 50 g de queso parmesano rallado
- Sal
- Pimienta negra molida
- Nuez moscada rallada

COMÓ PREPARAR

1. Precaliente el horno a 200°C.
2. Limpie, lave y abra las vieiras con un cuchillo plano.
Retire la cáscara, retire la carne, limpie el interior de la cáscara con agua fría. Vuelva a poner la carne en la mitad de las conchas.
3. Rocia las vieiras con zumo de lima, ajo, sal y pimienta.
Coloque las rodajas de mantequilla encima de la carne, ralla parmesano y un poco de nuez moscada sobre las vieiras.
4. Coloque las conchas en una bandeja para hornear y dore en el horno durante aprox. 5 minutos a 200°C o hasta que el queso esté dorado.
5. Se sirve caliente con unas rodajas de lima.

Tiempo de preparación: ~ 15 min Listo en: ~ 5 min

Enten-Reis

von Edgar Hurtado, chefedgarhurtado.com
Lima & Doha

FÜR 1 PORTION

- 120 g Entenconfit
- 10 g filetierte Orangen
- 40 ml Orangenreduktion

Für die Orangenreduktion:

- 500 ml Orangensaft
- 250 g Zucker
- 10 g rote Chili

Für das Koriander-Pesto:

- 100 g Korianderblätter
- 30 ml Maiskeimöl

Für den Reis:

- 100 g Sushi Reis
- 10 g rote Paprika
- 10 g Saubohnen

SO GEHT'S

Für das Entenconfit:

Entenfleisch (Entenbrust oder Entenkeule) putzen und portionieren. Das Fleisch in Entenfett oder Öl für 5 Std. schmoren bei 60-90°C. Anschließend das Confit grillen, bis die Haut knusprig ist.

Für die Orangenreduktion:

In einem Topf den Orangensaft für 10 Min reduzieren und den Zucker und die roten Chilis hinzufügen, bis die Konsistenz dickflüssig ist.

Für das Koriander-Pesto:

Die Korianderblätter für 5 Min in heißem Wasser blanchieren. Anschließend mit dem Maisöl pürieren.

Für den Reis:

Den Reis in Wasser und Knoblauch kochen, dann mit dem Korianderpesto und dem Gemüse mischen.

Entenconfit auf dem Reis mit der Orangenreduktion anrichten und mit Orangenfilets garnieren.



Zubereitungszeit: ~ 20 Min Fertig in: ~ 5-6 Std



Foto: torotorodoha.com

Arroz con Pato

von Edgar Hurtado, chefedgarhurtado.com
Lima & Doha

PARA 1 PORCION

- 120 g confit de pato
- 10 g naranjas fileteadas
- 40 ml reducción de naranja

Para reducción de naranja:

- 500 ml zumo de naranja
- 250 g azúcar
- 10 g chile rojo

Para el pesto de cilantro:

- 100 g hojas de cilantro
- 30 ml aceite de maíz

Para el arroz:

- 100 g arroz para sushi
- 10 g pimienta roja
- 10 g habas

COMÓ PREPARAR

Para el confit de pato:

Limpia y repartir la carne de pato. Guisar la carne en grasa o aceite de pato durante 5 horas a 60-90 ° C. Luego asa el confit hasta que la piel esté crujiente.

Para reducción de naranja:

Reducir el jugo de naranja en una cacerola durante 10 minutos y agregar el azúcar y los chiles rojos hasta que tenga una consistencia espesa.

Para el pesto de cilantro:

Escaldar las hojas de cilantro en agua caliente durante 5 minutos. Luego haga puré con el aceite de maíz.

Para el arroz:

Cocine el arroz en agua y ajo, luego mezcle con el pesto de cilantro y las verduras.

Sirve el confit de pato sobre el arroz con la reducción de naranja y decora con filetes de naranja.



Tiempo de preparación: ~ 20 min Listo en: ~ 5-6 hrs

Mango Ceviche

vegan

von Sonja, delightfulspots.de
Hamburg

FÜR 2 PORTIONEN

- 1 kleine rote Zwiebel, hauchdünn gestreift
- 1 reife Mango, gewürfelt
- Saft von 2 Limetten
- Salz nach Geschmack
- 1 Peperoni, entkernt und fein gehackt
- 2 TL Koriander oder Petersilie, gehackt

Tipp: Ceviche mit einem Spritzer Orangensaft verfeinern.

SO GEHT'S

1. Geschnittene rote Zwiebel für etwa 10 Minuten in Eiswasser legen.
2. In der Zwischenzeit, Mango schälen und würfeln und in eine Schüssel geben. Limettensaft (am besten nach und nach zugeben, damit es nicht zu sauer wird) sowie Salz hinzufügen. Gehackte Peperoni untermischen. Zwiebel abtropfen und in die Schüssel geben. Koriander oder Petersilie hinzufügen und alles vorsichtig miteinander vermengen. Zum Marinieren einige Minuten (5-10 Minuten) in den Kühlschrank stellen.
3. Am besten an heißen Sommertagen servieren und genießen.

Zubereitungszeit: ~ 10 Min Fertig in: ~ 15 Min



Ceviche de Mango

vegano

de Sonja, delightfulspots.de
Hamburgo

PARA 2 PORCIONES

- 1 cebolla morada, finamente rayada
- 1 mango maduro, cortado en cubitos
- Jugo de 2 limones
- Sal al gusto
- 1 pimiento, sin hueso y finamente picado
- 2 cucharaditas de cilantro o perejil picado

Consejo: Refina el ceviche con un poco de jugo de naranja.

COMÓ PREPARAR

1. Coloque la cebolla roja en rodajas en agua helada durante unos 10 minutos.
2. Mientras tanto, pela y corta el mango en cubitos y colócalo en un bol. Agrega jugo de limón (es mejor agregarlo poco a poco para que no se vuelva demasiado ácido) y sal al gusto. Incorpora los pimientos picados. Escurre la cebolla y agrégala al bol. Agrega el cilantro o el perejil y mezcle todo con cuidado. Coloque en el refrigerador durante unos minutos (5-10 minutos) para marinar.
3. Sirve y disfruta en los calurosos días de verano.

Tiempo de preparación: ~ 10 min Listo en: ~ 15 min

Tres Leches

vegan

von Sonja, delightfulspots.de
Hamburg

FÜR 10 PORTIONEN

Für den Teig:

- 1 ½ Tassen Mandelmilch, ungesüßt
- 1 ½ TL weißer Essig
- 2 TL Vanilleextrakt
- 2 ¼ Tassen Mehl
- ¾ TL Backpulver
- 1 ½ Tassen Rohrzucker
- ½ TL Salz

Für das Milch-Sirup:

- 1 Tasse Mandelmilch, ungesüßt
- 1 Tasse Kokosnussmilch (oder andere vegane Milch, z.B. aus Haselnuss oder Cashew)
- 1 Tasse Hafermilch, ungesüßt
- ½ Tasse Rohrzucker

Für das Topping:

- 2 Päckchen vegane Schlagsahne, z.B. aus Kokosnuss
- Erdbeeren

SO GEHT'S

Teig (Zubereitung am Tag zuvor):

Ofen auf 180°C vorheizen. Auflaufform (~20 x 30 cm) mit Backpapier auslegen und dünn mit Pflanzenöl einfetten.

Mandelmilch, Essig und Vanille in eine mittlere Schüssel geben, verrühren und 5 Min ruhen lassen. Mehl, Backpulver, Zucker und Salz in einer großen Schüssel miteinander vermischen. Flüssige Zutaten zu trockenen Zutaten geben und zu einem glatten Teig verrühren.

Teig in Backform füllen. Auf mittlerer Schiene für etwa 30-35 Minuten backen.

Teig aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und Backpapier entfernen. Auf einem Kuchengitter über Nacht ruhen lassen.

Sirup (Zubereitung am Tag zuvor):

Die drei Milchsorten und Zucker in einem mittleren Topf geben. Zum Kochen bringen und für 20 Min köcheln. Vom Herd nehmen und im Kühlschrank bis zum nächsten Tag kaltstellen.

Tränken & Topping:

Am nächsten Tag den Kuchen in eine passende Form legen und die Oberfläche mehrmals mit einer Gabel durch-löchern. Sirup langsam und gleichmäßig über den Kuchen gießen. In den Kühlschrank stellen und Kuchen mind. 60 Min (besser länger) einweichen lassen.

Kurz vor dem Servieren, Sahne mit einem Spatel auf dem Kuchen verteilen. Mit Erdbeeren garnieren und sofort genießen.

Zubereitungszeit: ~ 180 Min Fertig in: ~ 24 Std



Tres Leches

vegano

de Sonja, delightfulspots.de
Hamburgo

PARA 10 PORCIONES

Para la masa:

- 1½ tazas de leche de almendras, sin azúcar
- 1½ cucharadita de vinagre blanco
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 2 ¼ tazas de harina
- ¾ cucharadita de polvo de hornear
- 1½ tazas de azúcar de caña
- ½ cucharadita de sal

Para el jarabe de tres leches:

- 1 taza de leche de almendras sin azúcar
- 1 taza de leche de coco (u otra leche vegana, p. ej. hecha de avellana o marañón)
- 1 taza de leche de avena, sin azúcar
- ½ taza de azúcar de caña

Para la cobertura:

- 2 paquetes de crema batida vegana, p. ej. hecho de coco
- Fresas

COMÓ PREPARAR

Masa (preparación el día anterior):

Precalentar el horno a 180 ° C. Cubra la fuente para hornear (~ 20 x 30 cm) con papel de hornear y engrase con aceite vegetal.

Ponga leche de almendras, vinagre y vainilla en un tazón mediano, revuelva y deje reposar durante 5 min.

Mezcle harina, polvo de hornear, azúcar y sal en un tazón grande. Agregue ingredientes líquidos a los ingredientes secos y mezcle hasta obtener una masa suave.

Llena la masa en el molde para hornear. Hornee en una parrilla mediana durante aproximadamente 30-35 min.

Saca la masa del horno, deja que se enfríe y retira el papel de hornear. Dejar reposar sobre una rejilla durante la noche.

Jarabe (preparación el día anterior):

Pon los tres tipos de leche y azúcar en una cacerola mediana.

Llevar a ebullición y cocine a fuego lento durante 20 min. Retirar de la estufa y enfriar en la nevera hasta el día siguiente.

Remojo y cobertura:

Al día siguiente, coloque el pastel en una forma adecuada y perfore la superficie varias veces con un tenedor. Vierte el jarabe lenta y uniformemente sobre el pastel. Coloca en la nevera y deja que el pastel se remoje al menos 60 min (mejor por más tiempo).

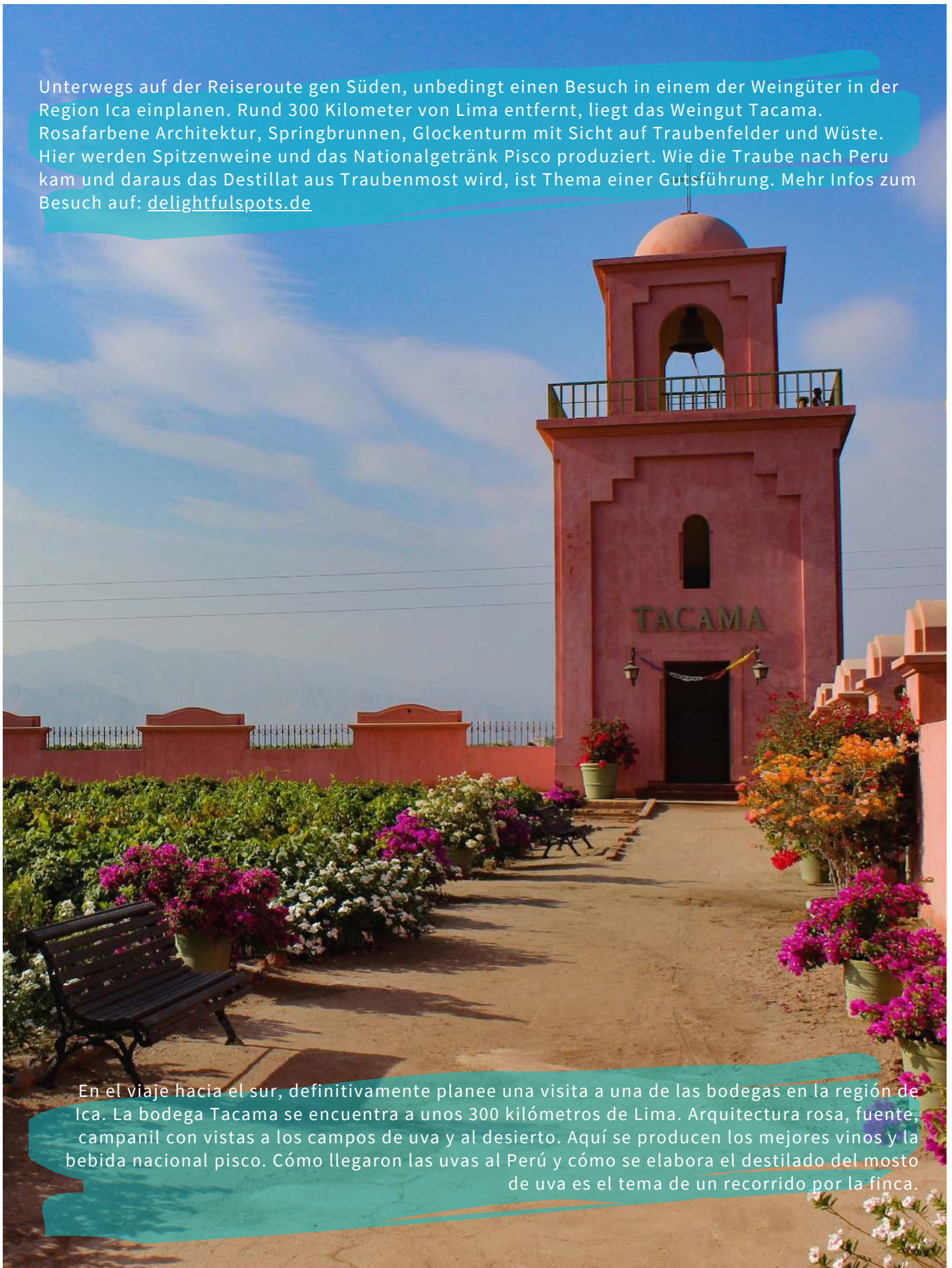
Justo antes de servir, esparce la crema sobre el pastel.

Decorar con fresas y disfrutar de inmediato.

Tiempo de preparación: ~ 180 min Listo en: ~ 24 hrs



Unterwegs auf der Reiseroute gen Süden, unbedingt einen Besuch in einem der Weingüter in der Region Ica einplanen. Rund 300 Kilometer von Lima entfernt, liegt das Weingut Tacama. Rosafarbene Architektur, Springbrunnen, Glockenturm mit Sicht auf Traubenfelder und Wüste. Hier werden Spitzenweine und das Nationalgetränk Pisco produziert. Wie die Traube nach Peru kam und daraus das Destillat aus Traubenmost wird, ist Thema einer Gutsführung. Mehr Infos zum Besuch auf: delightfulspots.de



En el viaje hacia el sur, definitivamente planea una visita a una de las bodegas en la región de Ica. La bodega Tacama se encuentra a unos 300 kilómetros de Lima. Arquitectura rosa, fuente, campanil con vistas a los campos de uva y al desierto. Aquí se producen los mejores vinos y la bebida nacional pisco. Cómo llegaron las uvas al Perú y cómo se elabora el destilado del mosto de uva es el tema de un recorrido por la finca.

Chilcano

von Sonja, delightfulspots.de
Hamburg

FÜR 1 GLAS

- 4-5 Eiswürfel
- 60 ml Pisco Acholado
- 1 Tropfen Angostura Bitter
- Saft einer frisch gepressten Limette sowie Limettenscheiben als Garnitur
- Ginger Ale (gekühlt)

SO GEHT'S

Longdrinkglas mit Eiswürfeln füllen. Pisco, Angostura Bitter und Limettensaft hinzugeben. Mit Ginger Ale auffüllen und Limettenscheibe garnieren.
Das perfekte Mischverhältnis ist 1 (Pisco) : 3 (Ginger Ale).

Tipp: Chilcano lässt sich prima mit Erdbeeren, Sternanis oder Apfel und Zimt aufpeppen!

Woher stammt der Chilcano und was bedeutet sein Name?

Der Chilcano gehört zu den beliebtesten peruanischen Cocktails. Zum Ursprung des alkoholischen Getränks gibt es diverse Theorien. Eine davon bezieht sich auf italienische Einwanderer, die Ende des 19. Jahrhunderts nach Peru kamen und auf ihren „Buon Giorno“, eine Mischung aus Grappa und Ginger Ale, nicht verzichten wollten. Grappa wurde kurzerhand durch Pisco ersetzt. Beide Destillate werden aus Trauben gewonnen. Eine andere Theorie sieht den Ursprung des Getränks in den Häusern Limas zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Erstmals wird der Chilcano schriftlich erwähnt, in Anlehnung an den englischen Gin. Die Namensklärung ist ebenfalls nicht eindeutig. „Chilcano“ soll aus dem Quechua stammen und bezeichnet eine Suppe, die nach der Fischerbucht von Chilca benannt ist. Die Bucht soll den Quechua-Namen eines Schilfs tragen, das zum Bau von Hütten und Grabbündel benutzt wurde. Aufgrund der Farbähnlichkeit könnte er auch nach der bekannten Fischbrühe „caldo de pescado“ benannt sein. Beide, Suppe und Getränk, werden mit Zitrone verfeinert.

Zubereitungszeit: ~ 5 Min



Chilcano

de Sonja, delightfulspots.de
Hamburgo

POR 1 VASO

- 4-5 cubitos de hielo
- 60 ml de pisco acholado
- 1 gota de amarga de angostura
- Jugo de un limón y rodaja de limón como guarnición
- Ginger ale (refrigerado)

COMÓ PREPARAR

Llena el vaso largo con cubitos de hielo. Agregue el pisco, el amargo de angostura y el jugo de limón. Rellene con ginger ale y decore con una rodaja de limón.

La medida perfecta es 1 (Pisco) : 3 (Ginger Ale).

Consejo: ¡Alternativas deliciosas del Chilcano incluyen fresas, anís estrellado o manzana y canela!

¿De dónde viene el Chilcano y qué significa su nombre?

El Chilcano es uno de los cócteles peruanos más populares. Existen diversas teorías sobre el origen de la bebida alcohólica. Uno de ellos se relaciona con inmigrantes italianos que llegaron al Perú a fines del siglo XIX y no quisieron prescindir de su "Buon Giorno", una mezcla de grappa y ginger ale. La grappa fue rápidamente reemplazada por el pisco. Ambos destilados basen de uvas. Otra teoría ve el origen de la bebida en las casas de Lima a principios del siglo XX. El Chilcano se menciona por escrito por primera vez, basado en la ginebra inglesa. La explicación del nombre tampoco está clara. Se dice que "Chilcano" proviene del quechua y describe una sopa que lleva el nombre de la bahía pesquera de Chilca. Se dice que la bahía lleva el nombre quechua de una caña que se usaba para construir cabañas y haces de tumbas. Debido a la similitud de colores, también podría recibir su nombre del famoso caldo de pescado. Tanto la sopa como la bebida se refinan con limón.

Tiempo de preparación: ~ 5 min

TEIL 2 | PARTE 2

ANDEN SIERRA

Blick auf Mais- und Gemüsegelder
oberhalb des Río Colca.
Namensgeber für eine der tiefsten
Schluchten Südamerikas.

*Vista de cultivos de maíz y
hortalizas sobre el Río Colca.
Homónimo de uno de los cañones
más profundos de América del Sur.*



Die Fahrt zum "Mirador Cruz del Condor" ist ein Höhepunkt in der Region Arequipa und gehört zu einer Peru Rundreise dazu.

El viaje al "Mirador Cruz del Cóndor" es una atracción en la región de Arequipa y debería ser parte de una gira por Perú.

El Condor pasa ...

und schwingt majestätisch vor azurblauem Himmel über das Colca-Tal in Südperu. Lamas, Alpakas und Vikunjas macht die dünne Luft auf 4.000 Meter Höhe keine Mühen. Menschen wird wohltuender **Coca-Tee** angeboten. Gegen Kälte, Schwindel und Unwohlsein.

Für Ungeübte scheinen die Anden-Bauern übermenschliche Körperarbeit zu leisten.

Die Felder mit bunten Kartoffeln, **lilafarbenem Mais**, schwarzer, weißer und roter **Quinoa** werden bei extremen Temperaturen bestellt. In den Morgenstunden ist es frostig. Am Mittag, wenn die Sonne im Zenit steht, verbrennt sie die Haut und hinterlässt Spuren.

Das Hochland Perus, **Sierra** genannt, schraubt sich hinter dem Küstenstreifen auf über 6700 Meter hoch. Rund um Huaraz, in der **Cordillera Blanca** zwischen Lima und Trujillo, liegen die höchsten Gipfel.

Der Aufstieg von der Küste in die Anden in Nord-Peru verläuft mild. Die Festungsstadt **Kuelap** liegt auf rund 3000 Meter Höhe. Körperlich herausfordernd ist die Fahrt von Nazca über Arequipa, ins Colca-Tal zum **Titicacasee**.

Wer sich auf den Weg macht und Zeit mitbringt, findet eine erstaunliche **Kornkammer** in den fruchtbaren Seitentälern der Anden. Und einige der leckersten Gerichte des Landes.

Persönliche Peru Reisetipps und Reiseberichte auf: delightfulspots.de

El cóndor pasa...

y se balancea majestuosamente contra el cielo celeste sobre el valle del Colca en el sur de Perú. Llamas, alpacas y vicuñas facilitan el aire enrarecido a 4.000 metros sobre el nivel del mar. Se ofrece **Mate de Coca** reconfortante a la gente. Contra resfriado, mareos y malestar. Para los inexpertos, los agricultores andinos parecen hacer un trabajo corporal sobrehumano. Los campos con papas de colores, **maíz morado**, **quinua** negra, blanca y roja se cultivan en temperaturas extremas. Por la mañana hace helada. Al mediodía, cuando el sol está en su cenit, quema la piel y deja huellas.

Las tierras altas de Perú, llamadas la **Sierra**, terminan detrás de la franja costera a más de 6700 metros de altura. Los picos más altos se encuentran alrededor de Huaraz, en la **Cordillera Blanca** entre Lima y Trujillo. El ascenso desde la costa hacia los Andes en el norte de Perú es suave. La ciudad fortaleza de **Kuélap** se encuentra a unos 3000 metros sobre el nivel del mar. El viaje desde Nazca a través de Arequipa, hacia el **Valle del Colca** hasta el **Lago Titicaca** es un desafío físico.

Aquellos que partan y tengan tiempo encontrarán un granero asombroso en los **fértiles valles** laterales de los Andes. Y algunos de los platos más sabrosos del país.



Quinoa-Pudding

von Sonja, delightfulspots.de
Hamburg

FÜR 4 PORTIONEN

- 100 g Quinoa
- 1 Zimtstange
- 3 Gewürznelken
- 1 Handvoll Rosinen
- 400 ml Kondensmilch
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 EL Honig
- Zimt zum Bestäuben

SO GEHT'S

1. Quinoa mehrmals mit Wasser waschen und spülen.
Bitte gründlich spülen, sonst schmecken die Körner später bitter.
2. Gewaschenen Quinoa in einem Topf mit 300 ml Wasser, Zimtstange, Nelken und Rosinen aufkochen und 10 Minuten kochen, bis die Quinoa gar sind.
3. Kondensmilch hinzufügen und auf mittlerer Hitze einköcheln lassen. Gelegentlich umrühren, bis die gewünschte Pudding-Konsistenz erreicht ist.
4. Vanilleextrakt und Honig untermischen und vom Herd nehmen.
5. In Schüssel füllen und mit bestäubtem Zimt servieren.

Zubereitungszeit: ~ 10 Min Fertig in: ~ 30 Min



Mazamorra de Quinoa

de Sonja, delightfulspots.de
Hamburgo

PARA 4 PORCIONES

- 100 g de quinoa
- 1 rama de canela
- 3 clavos
- 1 puñado de pasas
- 400 ml de leche condensada
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharada de miel
- Canela para espolvorear

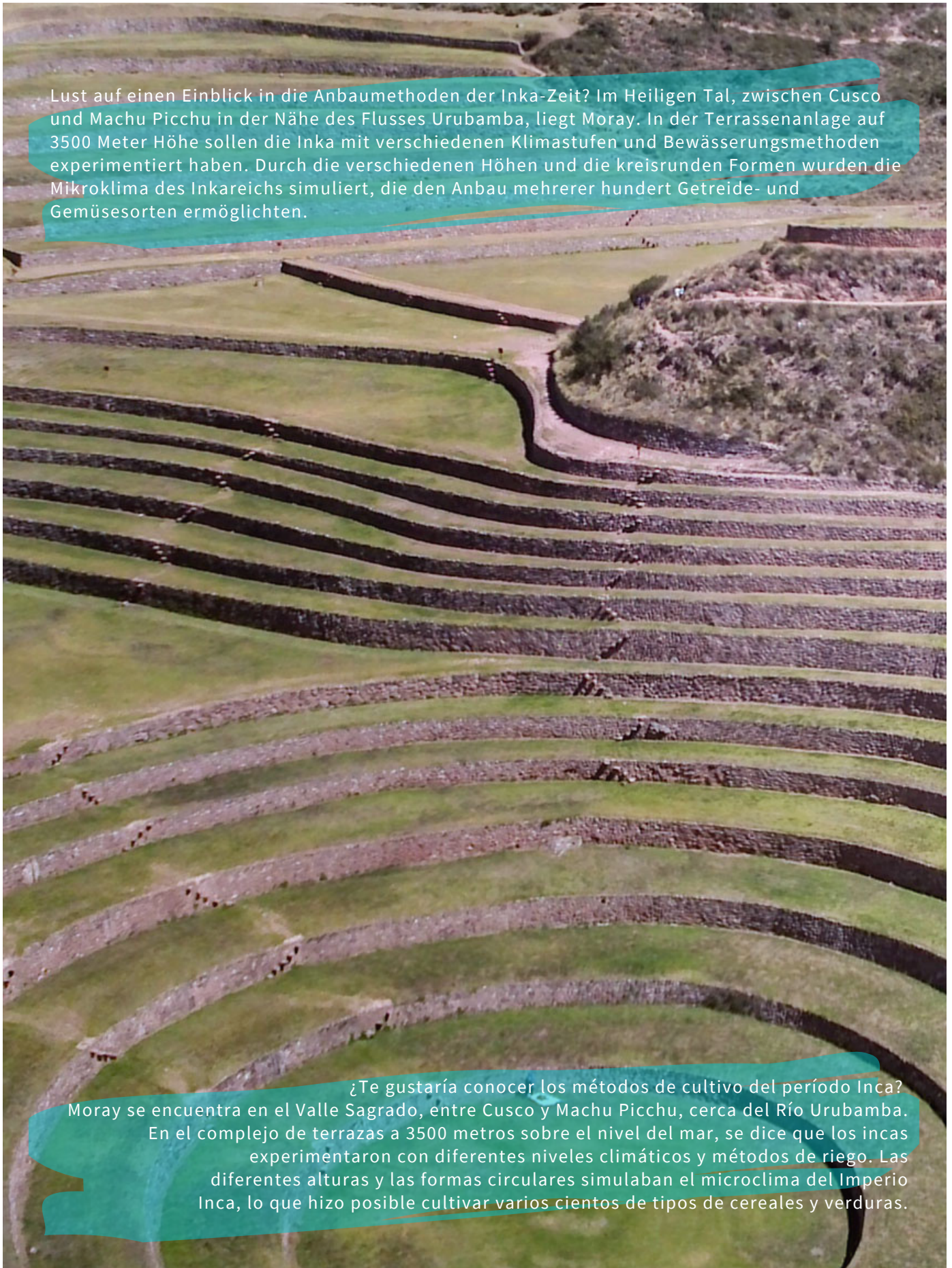
COMÓ PREPARAR

1. Lave y enjuague la quinoa varias veces con agua. Enjuague bien, de lo contrario, los granos tendrán un sabor amargo más tarde.
2. Transfiera a una olla la quinoa lavada y añada 300 ml de agua, canela en rama, clavos y pasas y cocine durante 10 minutos hasta que la quinoa esté bien cocida.
3. Agregue la leche condensada y cocine a fuego medio, revolviendo ocasionalmente hasta lograr la consistencia deseada de pudín.
4. Mezcla el extracto de vainilla y la miel y retira del fuego.
5. Rellena en un tazón y servir con canela espolvoreada.

Preparación: ~ 10 min Listo en: ~ 30 min



Lust auf einen Einblick in die Anbaumethoden der Inka-Zeit? Im Heiligen Tal, zwischen Cusco und Machu Picchu in der Nähe des Flusses Urubamba, liegt Moray. In der Terrassenanlage auf 3500 Meter Höhe sollen die Inka mit verschiedenen Klimastufen und Bewässerungsmethoden experimentiert haben. Durch die verschiedenen Höhen und die kreisrunden Formen wurden die Mikroklimate des Inkareichs simuliert, die den Anbau mehrerer hundert Getreide- und Gemüsesorten ermöglichten.



¿Te gustaría conocer los métodos de cultivo del período Inca? Moray se encuentra en el Valle Sagrado, entre Cusco y Machu Picchu, cerca del Río Urubamba. En el complejo de terrazas a 3500 metros sobre el nivel del mar, se dice que los incas experimentaron con diferentes niveles climáticos y métodos de riego. Las diferentes alturas y las formas circulares simulaban el microclima del Imperio Inca, lo que hizo posible cultivar varios cientos de tipos de cereales y verduras.

Chicha Morada

- ein Erfrischungsgetränk

von Sonja, delightfulspots.de
Hamburg

FÜR 4 LITER

- 1 kg *Maiz Morado* (lila Mais), getrocknet
- 125 g Quitten, geviertelt
- Schale von 1 reifen Ananas
- 1 Zimtstange
- 7 Gewürznelken
- 1 Tasse Zucker
- Saft von 4 Limetten
- Optional: 1/2 Apfel, geschält und gehackt

SO GEHT'S

1. Halbierte Maiskolben, Quitte, Ananasschalen, Zimtstange und Gewürznelken in einen großen Topf geben. Den Topf mit 4 l Wasser auffüllen und bei niedriger Hitze etwa 3 Stunden köcheln lassen.
2. Wenn alle Farbe aus den Maiskolben ausgetreten, die Flüssigkeit purpurfarben und leicht zähflüssig ist, den Topf vom Herd nehmen, abkühlen lassen und abseihen.
3. Das Getränk zuerst mit Zucker und dann mit Limettensaft abschmecken. Wenn Du magst, füge noch Apfelstücke hinzu und genieße das Getränk am besten gekühlt.

Zubereitungszeit: ~ 20 Min Kochzeit: ~ 3 Std



Chicha Morada

de Sonja, delightfulspots.de
Hamburgo

PARA 4 LITROS

- 1 kg de maiz morado
- 125 g de membrillos en cuartos
- Pela de 1 piña
- 1 rama de canela
- 7 clavos
- 1 taza de azúcar
- Jugo de 4 limones
- Opcional: 1/2 manzana, pelada y picada

COMÓ PREPARAR

1. Coloque la mazorca de maíz en mitades, el membrillo, las cáscaras de piña, la rama de canela y los clavos en una cacerola grande. Llene la olla con 4 litros de agua y cocine a fuego lento durante aproximadamente 3 horas.
2. Cuando haya perdido todo el color de la mazorca de maíz, el líquido sea de color púrpura y ligeramente viscoso, retire la olla del fuego, déjela enfriar y cuele.
3. Sazone la bebida primero con azúcar y luego con jugo de limón. Si lo desea, agregue trozos de manzana y disfrute de la bebida fría.

Preparación: ~ 5 min Cocción: ~ 3 hrs



Kaskadenartig ziehen sich die rosa-weißen Salzwasserbecken am Berghang des Qaqawiñay entlang. In den Salinas von Maras, 50 km von Cusco entfernt und unweit von Moray, wird Salz noch wie zu Zeiten der Inka gewonnen. Die Becken stammen aus präinkaischer Zeit. Sie werden von einer salzhaltigen Quelle, die oberhalb auf 3200 m liegt, gespeist. Sonnenstrahlen verdunsten das Wasser. Zurück bleibt schneeweißes Salz. Rund 3000 Salzbecken werden von 450 Familienbewirtschaftet. Das Nutzrecht ist nicht käuflich. Es wurde von Generation zu Generation vererbt.

Las piscinas de agua salada rosadas y blancas corren como una cascada en la ladera de la montaña a lo largo del Qaqawiñay. En las salinas de Maras, a 50 km de Cusco y no lejos de Moray, la sal se sigue obteniendo como en la época de los incas. Los pozos son preincaicos, y alimentados de una fuente salina que está por encima de 3200 m. Los rayos del sol evaporan el agua. Queda sal blanca. Alrededor de 3000 salinas son cultivadas por 450 familias. El derecho de uso no se puede comprar. Se ha transmitido de generación en generación.

Lucuma Eis

vegan

von Sonja, delightfulspots.de
Hamburg

FÜR 2 PORTIONEN

- 4 Bananen, in Stücke geschnitten und gefroren
- 16 TL Lucuma-Pulver, noch besser Lucuma-Püree
- Mandel- oder Kokosnussmilch (optional)
- Kakaonibs und Zimt (zum Bestreuen)

SO GEHT'S

1. Bananen schälen, in Scheiben schneiden und in einer Gefrierdose etwa 12 Stunden einfrieren. Vor der Zubereitung die Bananen antauen, damit die Zubereitung im Mixer leichter fällt.
2. Bananen in einem Mixer oder einer leistungsstarken Küchenmaschine zusammen mit dem Lucuma-Pulver zu einer Creme verarbeiten. Falls vorhanden, das Lucuma-Püree statt Pulver verwenden und erst zum Schluss hinzufügen. Noch einmal kurz mixen. Für eine cremigere Konsistenz etwas Milch nach Geschmack untermischen.
3. Mit Kakaonibs und Zimt bestreuen und sofort genießen. Oder für eine weitere Stunde einfrieren, damit das Eis fester wird.

Zubereitungszeit: ~ 5 Min Gefrierzeit: ~ 12 Std



Foto: [PROMPERÚ](#)

Helado de Lúcumas

vegano

de Sonja, delightfulspots.de
Hamburgo

PARA 2 PORCIONES

- 4 plátanos, en cubitos y congelados
- 16 cucharadas de polvo de lúcumas; los felices peruanos usan la pulpa de 2-3 lúcumas maduras y congeladas
- Leche de almendras o coco (opcional)
- Nibs de cacao y canela (para decorar)

COMÓ PREPARAR

1. Pele y corte los plátanos en cubitos y congélelos (junto con la pulpa de lúcumas) por 12 horas. Descongele las frutas un poquito antes de la preparación para que sea más fácil prepararlos en la licuadora.
2. Procese los plátanos y lúcumas (o el polvo) en un procesador o licuadora de alta potencia y procesa hasta obtener una consistencia cremosa. Para obtener una consistencia más cremosa, mezcle un poco de leche al gusto.
3. Disfruta de inmediato con nibs de cacao y canela. O congele durante una hora más para una consistencia más firme.

Preparación: ~ 5 min Tiempo de congelación: ~ 12 hrs



UNTERWEGS | EN CAMINO

Arequipa picante!

Rocoto Relleno. Chupe de camarones. Queso helado. Eine extra Portion Schärfe, köstliche Aromen und auf Holzfeuer geschmorte Eintöpfe. Willkommen in meinem persönlichen Feinschmeckerparadies!

Rocoto Relleno. Chupe de camarones. Queso helado. Una porción extra de picante, deliciosos sabores y guisos estofados. ¡Bienvenido a mi paraíso gourmet personal!

VON | DE: SONJA ANWAR



Arequipa, die aus weißem Vulkangestein erbaute Stadt verwöhnt Foodies.

Arequipas Küche gilt als eine der vielfältigsten des Landes. 194 lokale Gerichte kommen in Arequipa auf den Tisch. Darunter 40 Vorspeisen, 11 **Chupes** (für jeden Tag gibt es einen anderen Eintopf) oder Mittagessen, 11 Suppen, 70 Schmortöpfe, 51 Nachspeisen, Süßigkeiten und Herzhaftes sowie 11 Getränke.

In der Küche der zweitgrößten Stadt Perus fließt allerhand Geschichte ein. Was heute auf den Tisch kommt, beinhaltet Einflüsse aus präkolumbischen Kulturen des Südens, des Inkareichs und der spanischen Eroberung. Modernes Stadtleben sowie traditionelles Landleben fließen in der Gastronomie ein. Davon zeugen die **Picanterías**.

Bis zum 16. Jahrhundert verkauften diese Lokale **Chicha de Maíz** (Maisbier). Seit dem 19. Jahrhundert werden Speisen und Getränke zubereitet und verkauft. Gekocht wird über Holzfeuer. Der perfekte Ort, um das Kultgericht **Rocoto Relleno**, gefüllte Paprikaschote mit Hackfleisch, Käse, Eiern und Oliven zu probieren. Oder **Ocopa Arequipeña**, **Chupe de Camarones** (Garnelensuppe) oder **Caldo Blanco** (klare Brühe mit Lamm). Und zum Nachtisch? Wie wäre es mit **Buñuelos de Bolillas**, ausgebackene Teigkringel mit Chancaca-Sirup? Oder **Queso Helado**? Das Kokosnuss-Milch-Eis mit Zimt, Nelken und Vanille, esse ich am liebsten im Stadtteil Yanahuara unterm Steinbogen mit Blick auf den Vulkan Misti.

Persönliche Reisetipps und Reiseberichte aus Arequipa auf: delightfulspots.de

Am Aussichtspunkt "Mirador de Yanahuara". Wer unter den Steinbögen steht, hat freien Blick auf das Stadtzentrum und den Vulkan El Misti.

En el "Mirador de Yanahuara". Quien se para debajo de los arcos de piedra tiene una vista hermosa del centro de la ciudad y del volcán El Misti.

Arequipa, la ciudad construida del blanco sillar, es un paraíso para los amantes de la comida.

La gastronomía de Arequipa es considerada una de las más diversas del país. En Arequipa se sirven 194 platos locales. Incluye 40 entradas, 11 chupes (hay uno para cada día de la semana) o almuerzo, 11 sopas, 70 guisos, 51 postres, dulces y salados y 11 bebidas. Todo tipo de historia fluye a la cocina de la segunda ciudad más grande del Perú. Lo que está sobre la mesa hoy incluye influencias de las culturas precolombinas del sur, el Imperio Inca y la conquista española. La vida urbana moderna, así como la vida rural tradicional, forman la gastronomía. Las **Picanterías** lo atestiguan.

Hasta el siglo XVI, estos restaurantes vendían **Chicha de Maíz**. Se preparan y venden alimentos y bebidas desde el siglo XIX. La cocción se realiza sobre un fuego de leña. El lugar perfecto para probar el icónico **Rocoto Relleno**, pimientos rellenos con carne picada, queso, huevos y aceitunas. U **Ocopa Arequipeña**, **Chupe de Camarones** o **Caldo Blanco**.

¿Y de postre? ¿Qué tal los **buñuelos de bolillas**, aros de masa fritos con sirope de chancaca? ¿O **Queso Helado**? Me gusta comer el helado de leche de coco con canela, clavo y vainilla en el distrito de Yanahuara bajo el arco de piedra con vista al volcán Misti.



Quinoa-Creme-Suppe mit Andenkäse und Paprika-Dip

von Michel Hediger und Victor Rivera, alpandina.com
Arequipa

FÜR 4 PORTIONEN

Hauptzutaten:

- 10 g Butter
- 4 Knoblauchzehen
- 50 g al dente gekochte weiße Quinoa
- 180 ml Gemüsebrühe
- 50 ml frische Milch
- Eine Prise Oregano
- Salz und Pfeffer nach Belieben

Dekoration:

- 60 g Andenkäse
- 4 Fenchelstängel
- 150 ml Paprika-Dip

Paprika-Dip:

- 1 kleine, rote Paprikaschote
- 80 ml Weißwein
- 20 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Belieben

SO GEHT'S

1. Den Knoblauch in Butter anbraten, Gemüsebrühe hineingießen und die gekochte Quinoa, Oregano, Salz und frische Milch hinzufügen. 2-3min kochen.
2. Die kleingeschnittene Paprikaschote in Olivenöl anbraten und Weißwein hinzufügen. 2-3min kochen und Salz und Pfeffer hinzufügen. Kaltstellen und mixen. Danach passieren, damit man eine homogene Flüssigkeit erhält.
3. Suppenteller auf einem flachen Teller platzieren. Zuerst die Quinoa als kleinen Hügel auf tun, dann die Brühe langsam um die Quinoa herumgießen. Danach den Käse in Würfeln und am Ende den Paprika-Dip hinzufügen. Mit einem Fenchelstängel krönen.



Zubereitungszeit: ~ 15 Min Fertig in: ~ 20 Min



Foto: alpandina.com

Cremosa sopa de Quinoa

de Michel Hediger y Victor Rivera, alpandina.com
Arequipa

PARA 4 PORCIONES

Ingredientes principales:

- 10 g de mantequilla
- 4 dientes de ajo
- 50 g de quinua blanca cocida al dente
- 180 ml de caldo de verduras
- 50 ml de leche fresca
- Una pizca de orégano
- Sal y pimienta al gusto

Decoración:

- 60 g de queso andino
- 4 tallos de hinojo
- 150 ml de salsa de pimentón

Dip de pimentón:

- 1 pimiento rojo pequeño
- 80 ml de vino blanco
- 20 ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

COMÓ PREPARAR

1. Freír los ajos en mantequilla, verter el caldo de verduras y añadir la quinoa cocida, el orégano, la sal y la leche fresca. Cocine por 2-3min.
2. Freír el pimiento en aceite de oliva y añadir el vino blanco. Cocine por 2-3 min y agregue sal y pimienta. Enfriar y mezclar. A continuación, filtrar para obtener un líquido homogéneo.
3. Coloque el plato hondo en un plato plano. Primero abra la quinua como una colina, luego vierta lentamente el caldo alrededor de la quinua. Luego agrega el queso en cubitos y al final agrega el dip de pimentón. Cubra con un tallo de hinojo.



Tiempo de preparación: ~ 15 min Listo en: ~ 20 min

Ocopa Arequipeña

von Sonja, delightfulspots.de
Hamburgo/Arequipa

FÜR 4 PORTIONEN

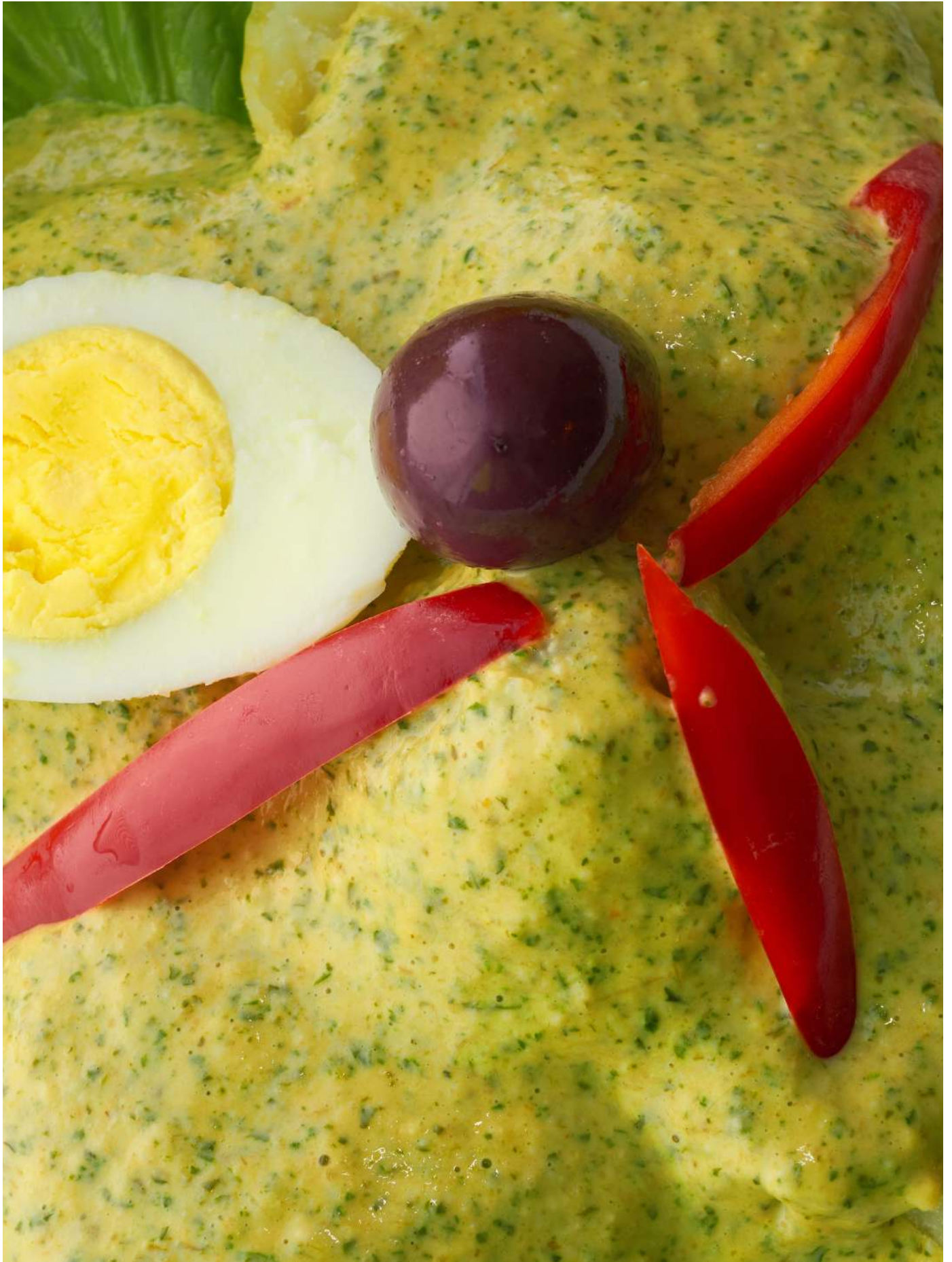
- 4 große Kartoffeln
- 2 Eier
- 4 *Mirasol*-Chili, getrocknet (alternativ: Aji Amarillo-Paste)
- 4 Knoblauchzehen
- 1 kleine rote Zwiebel, grob geachtelt
- 1 El *Huacatay*-Blätter, gehackt (alternativ: Huacatay-Paste)
- 200 g Queso fresco
- 200 ml ungezuckerte Kondensmilch
- 200 ml Wasser
- 50 g geröstete Erdnüsse
- 70 g Butterkekse in Tierform
- 4 Soda-Kekse
- Salz
- 4 schwarze Oliven
- Salatblätter

Tipp: Queso fresco ist die latein-amerikanische Ricotta-Variante, jedoch krümeliger. Alternativ Paneer, Ricotta, Ziegenkäse oder Feta (dann weniger salzen) verwenden.

SO GEHT'S

1. Kartoffeln in Salzwasser garen. Abkühlen lassen und zur Seite stellen. Eier hart kochen und ebenfalls zur Seite stellen.
2. *Mirasol*-Chili in einer Pfanne ohne Öl anbraten, bis die Haut leichte schwarze Stellen hat. Aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen. Später die Samen und Trennhäute entfernen. Wenn Du keine *Mirasol*-Chili findest, kannst du diesen Schritt überspringen.
3. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch leicht anbräunen. Chili hinzufügen – alternativ 3 TL Aji Amarillo-Paste. Falls frische *Huacatay*-Blätter vorhanden sind, ebenfalls kurz mitbraten - alternativ 1 TL Huacatay-Paste. Alles abkühlen lassen.
4. In einen Mixer die Chili-Zwiebel-Gewürz-Mischung, Käse, Kekse und Erdnüsse geben. Salzen und mixen. Nach und nach Kondensmilch und Wasser hinzufügen bis die Mischung cremig ist.
5. Auf einer Servierplatte, Salatblätter und geschälte Kartoffelscheiben anrichten. Mit Soße übergießen und Eiervierteln und Oliven garnieren. Fertig ist die Vorspeise!

Zubereitungszeit: ~ 20 Min Fertig in: ~ 35 Min



Ocopa Arequipeña

de Sonja, delightfulspots.de
Hamburgo/Arequipa

PARA 4 PORCIONES

- 4 papas
- 2 huevos
- 4 ajíes mirasol, secos (o pasta de Aji Amarillo)
- 4 dientes de ajo
- 1/2 cebolla roja
- 1 cucharada de hojas de huacatay, picadas (o pasta de huacatay)
- 200 g de queso fresco
- 200 ml de leche condensada sin azúcar
- 200 ml de agua
- 50 g de maní
- 70 g de galletas de animalitos
- 4 galletas de soda
- Sal
- 4 aceitunas negras
- Hojas de lechuga

COMÓ PREPARAR

1. Cuece las papatas en agua con sal. Deje enfriar y reserve. Hervir los huevos duros y reservar también.
2. Freír los ajíes mirasol en una sartén sin aceite hasta que la piel tenga manchas negras claras. Retirar de la sartén y dejar enfriar. Posteriormente retire las semillas y las membranas separadoras.
3. Calentar aceite vegetal en una sartén, dorar ligeramente la cebolla y el ajo. Agregue ají - alternativamente 3 cucharaditas de pasta de Ají Amarillo. Si hay hojas frescas de Huacatay, también fríalas brevemente, alternativamente 1 cucharadita de pasta de Huacatay. Deja que todo se enfríe.
4. Ponga la mezcla de ají, cebolla y especias, queso, galletas y maní en una licuadora. Sal y mezcla. Agrega poco a poco la leche condensada y el agua hasta que la mezcla esté cremosa.
5. Coloque las hojas de lechuga y las rodajas de papa peladas en una fuente para servir. Vierta la salsa sobre ellos y decore con cuartos de huevo y aceitunas.

Tiempo de preparación: ~ 20 min Listo en: ~ 35 min

Mais mit Käse

von Sonja, delightfulspots.de
Hamburg

FÜR 4 PORTIONEN

- 4 *Choclos enteros*, peruanische Maiskolben mit weißen Körnern (tiefgefroren erhältlich)
- 1 EL Zucker
- 1/2 TL Anis
- *Queso andino* (*Queso serrano*) nach Belieben

Tipp: Im Gegensatz zum gelben Zuckermais, sind diese peruanischen Maiskolben saftiger, stärkehaltiger und weniger süß. Zusammen mit einer Scheibe salzigem Andenkäse ist das beliebte Streetfood an Busbahnhöfen, Ausflugschiffen und Bahnstationen in Peru zu finden.

SO GEHT'S

1. 1,5 l Wasser, Zucker und Anis in einem großen Topf zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die gesäuberten Maiskolben in den Topf geben und etwa 25 Minuten kochen.
2. Maiskolben aus dem Wasser nehmen und etwas abkühlen lassen. Mit einer Scheibe Käse servieren.

Zubereitungszeit: ~ 5 Min Fertig in: ~ 30 Min



Choclo con Queso

de Sonja, delightfulspots.de
Hamburgo

PARA 4 PORCIONES

- 4 choclos enteros
- 1 cucharada de azúcar
- 1/2 cucharadita de anís
- Queso andino al gusto

COMÓ PREPARAR

1. Ponga a hervir 1,5 litros de agua, azúcar y anís en una olla. Cuando el agua esté hirviendo, agregue el choclo limpio y cocine por unos 25 minutos.
2. Sacar los choclos del agua y dejar enfriar un poco.
Sirve con queso.

Preparación: ~ 5 min Listo en: ~ 30 min



UNTERWEGS | EN CAMINO

Allin mikuna!

Auf Taquile, einer Insel inmitten des Titicacasees, wird Quechua gesprochen. *Allin mikuna* bedeutet gutes Essen oder einfach "Guten Appetit!".

El quechua se habla en Taquile, una isla en medio del lago Titicaca. Allin mikuna significa buena comida o simplemente "¡Buen provecho!".

VON | DE: SONJA ANWAR





Auf dem Weg zur Inselmitte auf fast 4.000 Meter über dem Meeresspiegel. Hier treffen Höhenrausch und faszinierende Landschaft aufeinander.

De camino al centro de la isla a casi 4.000 metros sobre el nivel del mar. Aquí es donde la gran altitud y el fascinante paisaje se encuentran.

Stahlblauer Himmel, Wattewolken, Wasser bis zum Horizont. Der Titicacasee liegt außergewöhnlich hoch und ist Entstehungsort der Inka-Dynastie. Ein Besuch der Insel Taquile gleicht einer Zeitreise, die im Gedächtnis bleibt.

Zuerst eine wärmende Quinoa-Suppe. Dann gegrillte Forelle aus dem See mit Reis und Kartoffeln. Gegessen wird im Garten, vor dem Lehmhaus, zwischen leuchtenden Gelbblütlern. Umgeben von Quinoa- und Maisfeldern. Nach dem Mittagessen ein Tanz mit den Taquileños. Hand in Hand. Viel zu schnell vergeht der Einblick in die Traditionen der Insulaner.

Taquile liegt vor der Südspitze der Halbinsel Capachica. Im Inseldreieck zwischen Amantaní und den schwimmenden Schilfinseln der Uros. Rund drei Stunden dauert die Überfahrt mit dem Schnellboot von **Puno** zur sechs Kilometer langen und ein Kilometer breiten Insel. Ein Wanderweg verbindet die Inselenden miteinander. Auf dem höchsten Punkt der Insel liegt der Dorfkern. **Strickende Männer** prägen das Bild. Ihre farbenfrohen Mützen, *Chullos* genannt, sind ein Markenzeichen. Mit der Spindel am Hosenbund fertigen flinke Finger mit Stricknadeln Kunstwerke aus Wolle.

Wer über Nacht bleibt, hat mehr Zeit in das Leben der **Quechua**-sprechenden Inselbewohner einzutauchen. Und die Magie des Nachthimmels und der aufgehenden Sonne über dem Titicacasee zu erleben.

Persönliche Reiseberichte vom Titicacasee auf: delightfulspots.de

Cielo azul, nubes de algodón, agua al horizonte. El lago Titicaca es excepcionalmente alto y es el origen de la dinastía Inca. Una visita a la isla de Taquile es como un viaje en el tiempo que será recordado.

Primero una sopa de quinua caliente. Luego trucha del lago a la plancha con arroz y patatas. La gente come en el jardín, frente a la casa de barro, entre brillantes flores amarillas. Rodeado de campos de quinua y maíz. Luego del almuerzo un baile con los taquileños. Mano a mano. Demasiado rápido vuelve el tiempo junto con los isleños.

Taquile se encuentra en el extremo sur de la península de Capachica. En el triángulo insular entre Amantaní y las islas flotantes de totora de los Uros. La travesía en lancha rápida de **Puno** a la isla, que tiene seis kilómetros de largo y un kilómetro de ancho, toma alrededor de tres horas. Una ruta de senderismo conecta los extremos de la isla. El centro del pueblo está en el punto más alto de la isla. Los hombres que hacen punto dan forma a la imagen. Son típicos sus coloridos sombreros, llamados *Chullos*. Con el eje en la cintura, los dedos ágiles usan agujas de tejer para crear obras de arte con lana.

Aquellos que pasan la noche tienen más tiempo para sumergirse en la vida de los isleños de habla quechua. Y experimentar la magia del cielo nocturno y el sol naciente sobre el lago Titicaca.



Gegrillte Forelle mit Reis & Kartoffeln

von Sonja, delightfulspots.de
Hamburg

FÜR 2 PORTIONEN

- 2 Forellenfilets mit Haut
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Butter oder
Sonnenblumenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Limettensaft
- 2 Limetten
- Salz und Pfeffer nach
Geschmack

Zur Forelle passen: Reis und
frittierte Kartoffeln oder
Salzkartoffeln, Salat und Salsa
Criolla.

SO GEHT'S

1. Forellenfilets säubern und mit Küchenpapier
trockentupfen.
2. Marinade aus Olivenöl, gepresste Knoblauchzehen,
Salz und Limettensaft herstellen. Den Fisch mit der
Marinade innen und außen bepinseln.
3. Grillpfanne mit Butter oder Öl erhitzen. Den Fisch von
jeder Seite etwa 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze
braten.
4. Fisch mit Limettenspalten und Beilagen servieren.

Zubereitungszeit: ~ 15 Min Fertig in: ~ 20 Min



Trucha a la plancha

con arroz & papas

de Sonja, delightfulspots.de
Hamburgo

PARA 2 PORCIONES

- 2 filetes de trucha con piel
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de mantequilla o aceite de girasol
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 2 limones
- Sal y pimienta al gusto

Se puede acompañar la trucha con arroz y patatas fritas o hervidas, ensalada y salsa criolla.

COMÓ PREPARAR

1. Limpia los filetes de trucha y secálos con papel.
2. Prepara un aliño con aceite de oliva, dientes de ajo prensados, sal y jugo de limón. Cepille el pescado con la marinada por dentro y por fuera.
3. Calenta la sartén con mantequilla o aceite. Freír el pescado a fuego medio durante unos 5-6 minutos por cada lado.
4. Sirve las truchas con rodajas de limón y guarniciones al gusto.

Tiempo de preparación: ~ 15 min Listo en: ~ 20 min



UNTERWEGS | EN CAMINO

Vamos al mercado!

Zu jeder Peru Reise gehört der Besuch einer Markthalle dazu. Eindrücke vom Bauernmarkt in Chachapoyas im Norden des Landes.

Cada viaje a Perú debería incluir una visita a un mercado. Impresiones del mercado de agricultores de Chachapoyas en el norte del país.

VON | DE: SONJA ANWAR





Zu Mittag essen, Maiskörner pulen, auf Kundschaft warten. In der überdachten Markthalle Chachapoyas findet das Leben zwischen Obst- und Gemüseständen statt.

Almuerzo, pulpa granos de maíz, espere clientes. En el mercado cubierto de Chachapoyas, la vida transcurre entre puestos de frutas y verduras.



Vielfalt pur: Beim Rundgang durch die Markthalle gibt es allerhand zu entdecken. *Tanta diversidad: hay mucho por descubrir en un recorrido por el mercado.*

Nachmittags geht es in der überdachten Markthalle der Hauptstadt der Region Amazonas gemächlich zu. Im Obergeschoss sind ein paar Brotläden offen. In Flechtkörben warten vollbusige Teigfrauen mit Zöpfen und mit Schokoladen-Schönschrift verzierte Herzen auf ihre Käufer. Darauf steht: "Te amo". Frische Säfte pressen "Pebita" und "Sandrita" gegenüber. Holzhocker laden zum Verweilen ein. Ob die stabil genug sind? Das sind sie. Plauschen. Weiterziehen. Von der Galerie ein Blick hinab ins Erdgeschoss. Körbeweise Limetten, Kochbananen und Mangos. Avocados und Papayas lang wie Unterarme. Säckeweise Mais, Kartoffeln und Kürbisse. Fisch, Hühnchen, ein paar Blumen für zu Hause. Eine Kerze anzünden für die Mutter Gottes. So schön ist der Marktbesuch in Chachapoyas, der "Stadt der Wolkenmenschen".

La tarde es tranquila en el mercado cubierto de la capital de la región amazónica. Un par de panaderías están abiertas en el piso de arriba. Mujeres de masa tetona con trenzas y corazones decorados con caligrafía de chocolate esperan a sus compradores en cestas de mimbre. Dicen: "Te amo". Los jugos frescos presionan "Pebita" y "Sandrita" enfrente. Los pequeños taburetes de madera invitan a tomar una pausa. Hablar un rato y seguir adelante. Desde la galería una vista hacia la planta baja. Cestas de limones, plátanos y mangos. Aguacates y papayas tan largos como antebrazos. Sacos de maíz, patatas y calabazas. Pescado, pollo, flores para llevar a casa. Enciende una vela por la Madre de Dios. Visitando el mercado de Chachapoyas, la "ciudad entre las nubes" es tan hermosa.



Aguaje

Kastanienfarbene Schale. Gelbes, gletschiges Fruchtfleisch. Erstmals probierte ich die erfrischenden Frucht Aguaje im Naturreservat Pacaya-Samiria (Loreto) im Amazonas-Regenwald. Für einige indigene Gemeinden ist die Palme, die in Schwemmland wächst, so bedeutend, dass sie den Beinamen „Baum des Lebens“ trägt. Aguaje ist reich an Phytoöstrogenen, Vitaminen (A, C und E) und Mineralien. Sie kann den weiblichen Hormonhaushalt regulieren und kräftigend auf Körper, Haut und Haare wirken.

Cáscara de color castaño. Pulpa amarilla resbaladiza. Por primera vez probé la refrescante fruta Aguaje en Pacaya-Samiria (Loreto) en la selva amazónica. Para algunas comunidades indígenas, la palma que crece en zonas aluviales es tan importante que se le ha apodado el “árbol de la vida”. El aguaje es rico en fitoestrógenos, vitaminas (A, C y E) y minerales. Puede regular el equilibrio hormonal femenino y tiene un efecto fortalecedor sobre el cuerpo, la piel y el cabello.



Aguaymanto



Aguaymanto ist in Deutschland als Physalis (peruviana) bekannt. Pergamentartige Blätter schützen runde gelblich-orange Beeren mit saftigem Fruchtfleisch. Sie wachsen an Sträuchern, sind eng mit Tomaten, Auberginen und Kartoffeln verwandt. In den noblen Gärten der Inkapaläste im Heiligen Tal fehlten die Früchte, die schon zu präkolumbischer Zeit konsumiert wurden, nicht. Sie sind reich an Eisen, Kalium, Zink, Phosphor sowie Vitamin A und C.

Aguaymanto es conocido en Alemania como Physalis (peruviana). Las hojas en forma de pergamino protegen las bayas orgánicas amarillentas redondas con pulpa jugosa. Las bayas crecen en los arbustos y están estrechamente relacionadas con los tomates, las berenjenas y las patatas. En los nobles jardines de los palacios incas del Valle Sagrado, no podían faltar los frutos que ya se consumían en la época precolombina. Son ricas en hierro, potasio, zinc, fósforo y vitaminas A y C.

Camu Camu

Camu Camu ist eine kleine rundliche Beere mit glatter Haut, die zwischen grün und dunkelrot liegt. Das saure Fruchtfleisch ist hellrosa. Der immergrüne Strauch kann bis zu acht Meter hoch werden und ist im Amazonasgebiet beheimatet. Camu Camu ist reich an Vitamin C, wird geschält als Frucht oder Saft konsumiert. Eiscreme, Gelee und Likör sind ebenfalls beliebte Erzeugnisse. Camu Camu soll Angstzustände und Depressionen mildern und stärkt das Immunsystem, Haut und Augen.

Camu Camu es una baya pequeña y redondeada con una piel suave entre verde y rojo oscuro. La carne agria es de color rosa claro. El arbusto de hoja perenne puede crecer hasta ocho metros de altura y es originario de la región amazónica. Camu Camu es rico en vitamina C y se consume pelado como fruta o jugo. El helado, la marmelada y el licor también son productos populares. Se dice que Camu Camu reduce la ansiedad y la depresión y fortalece el sistema inmunológico, la piel y los ojos.



Chirimoya

Außen hellgrün, herzförmig, die Schale ist häufig mit Ausbuchtungen versehen. Innen weiß mit schwarzen Kernen. Das Fruchtfleisch ist cremig und zergeht auf der Zunge. Der Geschmack, eine Mischung aus Banane, Mango, Erdbeere und Ananas. Die Obstbäume der Chirimoya wachsen hauptsächlich in den Subtropen. Chirimoya schmeckt am besten gekühlt und pur. Lässt sich aber auch prima zu Pudding, Eis oder Saft verarbeiten.

Fuera de color verde claro, en forma de corazón, la cáscara a menudo está provista de protuberancias. Interior blanco con núcleos negros. La pulpa es cremosa y se derrite en la lengua. El sabor, una mezcla de plátano, mango, fresa y piña. Los árboles frutales de Chirimoya crecen principalmente en los subtrópicos. La chirimoya sabe mejor fría y pura. Pero también se puede utilizar para hacer budines, helados o zumos.

Cocona

Cocona ist eine tropische Frucht, die in Südamerika und den Anden wächst. Die Haut, dünn und zäh, sowie das Fruchtfleisch ähneln einer Tomate. Der säuerlich-fruchtige Geschmack der orangefarbenen Früchte eignet sich insbesondere zur Zubereitung von Soßen. Als scharfe Soße (Ají), zusammen mit Salz, Pfeffer und etwas Koriander, darf sie im peruanischen Regenwald bei keinem Fischgericht fehlen. Cocona ist reich an Vitamin B5 und Eisen.

La cocona es una fruta tropical que crece en América del Sur y los Andes. La piel, fina y dura, así como la pulpa se parecen a un tomate. El sabor amargo y afrutado de las frutas de color naranja es especialmente adecuado para la preparación de salsas. Como salsa picante (Ají), junto con sal, pimienta y un poco de cilantro, no debe faltar en ningún plato de pescado de la selva peruana. La cocona es rica en vitamina B5 y hierro.



Maracuyá

Maracuja ist die Frucht der wunderschönen Passionsblume. Die tropische Frucht hat eine feste Schale, die je reifer die Frucht ist, dunkelviolet und schrumpelig ist. Im Inneren der styroporartigen Schale liegen glitschige Kerne und gelbes Fruchtfleisch, das säuerlich-süß schmeckt. Am besten schmeckt die Frucht pur. Einfach halbieren und das Fruchttinnere auslöffeln. *Maracuyá es la fruta de la hermosa flor de la pasión. La fruta tropical tiene una piel firme, de color púrpura oscuro y arrugada cuanto más madura está la fruta. Dentro de la cáscara similar a la espuma de poliestireno hay semillas resbaladizas y pulpa amarilla que tiene un sabor agrio y dulce. La fruta sabe mejor por sí sola. Simplemente corte por la mitad y saque el interior de la fruta con una cuchara.*

Tamarillo

Die Schale der Tamarillo oder Baumtomate ist dunkelrot oder gelb, glatt und fest. Das Fruchttinnere mit den dunklen Kernen ähnelt einer Tomate, die Konsistenz ist geleeartig und gleicht einer Pflaume. Tamarillos sind reich an Vitamin C und Phosphor und schmecken als Saft äußerst erfrischend. Am liebsten trinke ich den Saft in meiner Lieblingsmarkthalle San Camilo in Arequipa. Die Nachtschattengewächse wachsen vorwiegend in den Anden, auf einer Höhe zwischen 1800 und 2000 Meter Höhe.

La piel del tamarillo o tomate de árbol es de color rojo oscuro o amarillo, lisa y firme. El interior de la fruta con los huesos oscuros se asemeja a un tomate, la consistencia es gelatinosa y se parece a una ciruela. Los tamarillos son ricos en vitamina C y fósforo y tienen un sabor extremadamente refrescante como jugo. Prefiero beber el jugo en mi mercado favorito, San Camilo en Arequipa. La familia de las solanáceas crece principalmente en los Andes, a una altitud entre 1800 y 2000 metros.



Tumbo

Tumbo ist eine ovale Beere mit grünlich-gelber Schale, orangefarbenem Fruchtfleisch und kleinen schwarzen Kernen. Die Liane ist mit der Passionsblume verwandt, die tropische Frucht ähnelt der Maracuja. Sie ist etwas süßer, ihr Geschmack eine Mischung aus Apfel, Orange und Gurke und schmeckt hervorragend pur, als Erfrischungsgetränk oder Dessert. Wie alle Passionsfrüchte wirkt Tumbo beruhigend auf das Nervensystem.

Tumbo es una baya ovalada con piel de color amarillo verdoso, pulpa de color naranja y pequeñas semillas negras. La liana está relacionada con la flor de la pasión, la fruta tropical es similar a la fruta de la pasión. Es un poco más dulce, su sabor es una mezcla de manzana, naranja y pepino y sabe muy bien natural, como refresco o postre. Como todas las frutas de la pasión, Tumbo tiene un efecto calmante sobre el sistema nervioso.

Tamales

perfekt zu Kaffee oder Kräutertee

von Familie Eli Davan Palma
Leymebamba, Amazonas



FÜR 30 PORTIONEN

- 2 kg Mais (geschälter Mote-Mais)*
- ¼ Hühnchen (es werden verschiedene Fleischsorten verwendet: Hühnchen, Schweine- oder Rindfleisch. Vegetarische und vegane Tamales sind auch sehr köstlich.)
- ¼ kg Erdnüsse, geröstet und geschält
- 1 große Karotte, gewürfelt
- 1 große Zwiebel, gewürfelt
- 2 Esslöffel gemahlener Knoblauch
- Chili-Pfeffer
- ½ Liter Öl
- Salz je nach Geschmack
- 1 Würfel "doña gusta" (wie ein Maggi-Würfel)
- 100 g grüne Erbsen
- Palillo (eine Art Achiote) für die orangene Farbe
- Aji esabeche, gewürfelt
- Achira-Blätter zum Wickeln (alternativ: Bananen-, Bijao- oder Bromelienblätter)

SO GEHT'S

1. Über Nacht eingeweichten Mote mahlen bis er feinkörnig.
2. Hühnerfleisch mit Knoblauch, Salz und "doña gusta" eine halbe Stunde in 1 Liter Wasser kochen.
3. In Würfel gehackte Karotte zusammen mit grünen Erbsen und etwas Salz zum Kochen bringen.
4. Achira-Blätter kochen, damit sie einfacher zu wickeln sind.
5. Dressing für den Teig: Öl, Knoblauch und Palillo 4 Min anbraten. Danach zusammen mit Hühnerbrühe zum bereits gemahlene Maismehl geben und solange rühren, bis eine homogene Mischung entsteht.
6. Für die Füllung: Zwiebel in Öl braten, dann Ají escabeche dazugeben. Wenn es bräunt, Knoblauch, Kreuzkümmel, "Doña Gusta" hinzufügen und schließlich das zerfaserte Huhn, Erbsen und Karotten (10 Min bei schwacher Hitze köcheln lassen).
7. Erdnüsse rösten, schälen und in kleine Stücke zerdrücken.
8. In der Zwischenzeit die gekochten Achira-Blätter waschen, Stiel entfernen, damit sie flexibler sind.
9. Tamale wickeln: Auf ein Achira-Blatt einen großen EL Teig geben, verteilen. Auf die Füllung einen TL Erdnüsse, einwickeln und in den Topf geben.
10. Etwa 1 Std kochen.

Zubereitungszeit: ~ 30 Min (Mais über Nacht einweichen)

Fertig in: ~ 60 Min

** Um den geschälten Mote zuzubereiten, den Mais in einem großen Topf kochen. Vom Herd nehmen, Asche hinzufügen und eine halbe Stunde ziehen lassen, bis die Maisschale aufplatzt. Mit ausreichend Wasser waschen und in der Sonne trocknen lassen.*



Tamales sind ein äußerst beliebtes Straßengericht in Lateinamerika. Maisteig, Fleisch oder Käse, Gemüse und Gewürze, alles eingewickelt und in Pflanzenblättern gedämpft – kurzum daraus besteht eine Tamale. Dank Erdnüssen, Ají und Gewürzen sind peruanische Tamales sehr aromatisch. Das Zubereiten ist zwar Zeit intensiv, dafür lassen sich die Päckchen, einmal zubereitet, prima einfrieren. Oder sie dienen Freunden und Familie als Proviant auf dem nächsten Ausflug. Die süße Variante heißt Humita. Der Maisteig von Tamalitos verdes enthält Koriander.



Los tamales son un plato extremadamente popular en America Latina. Masa de maíz, carne o queso, verduras y condimento, todo envuelto y al vapor en hojas de plantas, esto contiene un tamal. Gracias al maní, el ají y las especias, los tamales peruanos son muy aromáticos. La preparación lleva mucho tiempo, pero los paquetes se pueden preparar una vez y luego congelar. O sirven como víveres para amigos y familiares al próximo viaje. La variante dulce se llama Humita. La masa de maíz de Tamalitos verdes contiene cilantro.

Foto: Eli Davan Palma

Tamales

sirve con Café o té de hierbas

de familia Eli Davan Palma
Leymebamba, Amazonas



PARA 30 PORCIONES

- 2 kg de maíz (maíz mote) *
- ¼ Pollo (se utilizan diferentes tipos de carne: pollo, cerdo o ternera. Los tamales vegetarianos y veganos también son muy deliciosos).
- ¼ kg de cacahuets tostados y pelados
- 1 zanahoria grande, cortada en cubitos
- 1 cebolla grande, cortada en cubitos
- 2 cucharadas de ajo molido
- Ají picante
- ½ litro de aceite
- Sal al gusto
- 1 cubo "doña gusta" (como un cubo Maggi)
- 100 g de guisantes verdes
- Palillo (una especie de achiote) por el color naranja
- Aji esabeche, cortado en cubitos
- Hojas de achira para envolver (alternativamente: hojas de plátano, bijao o bromelia)

CÓMO PREPARAR

1. Muela la mota remojada durante la noche hasta que quede fina.
2. Hervir el pollo con ajo, sal y "doña gusta" en 1 litro de agua durante media hora.
3. Llevar a ebullición la zanahoria picada, los guisantes y un poco de sal.
4. Cocine las hojas de achira para que sean más fáciles de envolver.
5. Aderezo para la masa: Freír el aceite, el ajo y el palillo durante 4 minutos. Luego agregar a la harina de maíz ya molida junto con el caldo de pollo y remover hasta que se forme una mezcla homogénea.
6. Para el relleno: sofreír la cebolla en aceite, luego agregar ají escabeche. Cuando se dore, agregue el ajo, el comino, "Doña Gusta" y finalmente el pollo desmenuzado, los guisantes y las zanahorias (cocine a fuego lento durante 10 minutos a fuego lento).
7. Tostar los cacahuets, pelarlos y triturarlos en trozos pequeños.
8. Mientras tanto, lavar las hojas de Achira cocidas, quitarles el tallo para que queden más flexibles.
9. Envuelva el tamal: Ponga una cucharada grande de masa sobre una hoja de achira, extiéndala. Envuelva una cucharadita de maní encima del relleno y colóquelo en la cacerola.
10. Cocine durante aproximadamente 1 hora.

Tiempo de preparación: ~ 30 min (remojar el maíz durante la noche)

Listo en: ~ 60 min

* Para preparar el mote pelado, cuece el maíz en una cacerola grande. Retirar del fuego, agregar la ceniza y dejar reposar durante media hora hasta que la hoja de maíz reviente. Lavar con abundante agua y dejar secar al sol.

Tayta Campesino

- Schmortopf vom Land

von David Sancon, El Batán del Tayta
Chachapoyas, Amazonas

FÜR 1 PORTION

- Trockenfleisch vom Schwein oder Lamm
- Trockenfleisch vom Rind
- Chorizo
- "Humita de queso" (eingewickelter und gekochter Maisbrei mit Käse)
- Huayro-Kartoffeln
- Regionale Gewürzmischung
- Lauchzwiebeln
- Geröstete Erdnüsse
- Salz nach Geschmack
- Kreuzkümmel nach Geschmack
- Rote Zwiebel
- Aji Rocoto
- Baumtomate (Tamarillo)
- Huacatay (typisch peruanisches Küchenkraut)

SO GEHT'S

1. Zuerst die regionale Gewürzmischung für den Schmortopf anbraten. Gehackte rote Zwiebeln hinzufügen. Dann die gekochten Huayro-Kartoffeln. Mit Wasser auffüllen, geröstete Erdnüsse, chinesische Zwiebeln, Salz, Kreuzkümmel und Gemüsebrühe hinzugeben und einköcheln.
2. In einer Pfanne Trockenfleisch vom Schwein braten, später Chorizo in demselben Öl braten. In einer anderen Pfanne das Trockenfleisch vom Rind braten.
3. Zum Schluss ein Stück Humita anbraten und eine kreolische Salsa aus roten Zwiebeln, Huacatay, Zitrone, Salz und Baumtomate zubereiten.
4. Alles zusammen anrichten und servieren.



Zubereitungszeit: ~ 20 Min Fertig in: ~ 30 Min



Foto: [El Batán del Tayta](#)

Tayta Campesino

de David Sancon, El Batán del Tayta
Chachapoyas, Amazonas

PARA 1 PORCION

- Cecina de Cuche
- Cecina de res
- Chorizo regional
- Humita de queso
- Papas Huayro
- Misto regional
- Cebolla China
- Mani tostado
- Sal c/n
- Cominos c/n
- Cebolla roja
- Aji rocoto
- Tomate de árbol
- Huacatay

COMÓ PREPARAR

1. Primero sofreír el guiso regional, luego agregar cebolla morada picada. Luego agregar las papas huayro sancochadas; en seguida incorporar agua, maní tostado, cebolla china, sal, cominos y rectificar sazón.
2. Luego en una sartén freír la cecina de cuche; después en el mismo aceite freír el Chorizo local. Posteriormente en otra sartén freír la cecina de res.
3. Finalmente freimos una Humita de queso y preparamos una salsa criolla con las cebollas rojas, Huacatay, limón, sal y tomate de árbol.
4. Y por último empatamos.



Tiempo de preparación: ~ 20 min Listo en: ~ 30 min

Maracuja Sour

von Jhon, Cocachimba Vintage
Cocachimba, Amazonas

FÜR 1 GLAS

- 4-5 Eiswürfel
- 6 EL *Quebranta*-Pisco
- 2 EL Limettensaft
- 1 EL Zuckersirup
- 2 EL frischer Maracujasaft
(alternativ Nektar)
- 1 EL Eiweiß

Tipp: Zuckersirup kann schnell und einfach selbst hergestellt werden. Wasser und Zucker im Verhältnis 1 zu 1,5 aufkochen und abkühlen lassen.

SO GEHT'S

Alle Zutaten zusammen mit Eis in einem Shaker etwa 7 Sekunden mixen. Ins Glas füllen und servieren!



Zubereitungszeit: ~ 5 Min

Maracuyá Sour

de Jhon, Cocachimba Vintage
Cocachimba, Amazonas

POR 1 VASO

- 4-5 cubitos de hielo
- 6 cucharadas de pisco de quebranta
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 1 cucharada de jarabe de azúcar
- 2 cucharadas de jugo de maracuyá fresco
- 1 cucharada de clara de huevo

Consejo: Se puede preparar jarabe de azúcar rápida y fácilmente. Llevar a ebullición el agua y el azúcar en una proporción de 1: 1,5 y dejar enfriar.

COMÓ PREPARAR

Mezcle todos los ingredientes con hielo en una coctelera durante unos 7 segundos. Vierta en el vaso y sirva!



Tiempo de preparación: ~ 5 min

TEIL 3 | PARTE 3

REGENWALD SELVA

Regenbogen über dem
größten Naturschutzgebiet
Perus: Pacaya-Samiria im
Departamento Loreto.

*Arco iris sobre la reserva natural más
grande del Perú: Pacaya-Samiria en el
departamento de Loreto.*



Von den Anden ins feuchtheiße Amazonasbecken. Perus Landfläche im Osten besteht zu 60% aus Regenwald. Und beherbergt eine immense Vielfalt an Pflanzen, Tieren, Legenden und Speisen.

Bekannt ist der Regenwald an den Flüssen Río **Madre de Dios** und Río **Tambopata** im Süden Perus. Noch ein Geheimtipp ist ein Abstecher in das Amazonasgebiet im Norden.

Iquitos, die Hauptstadt Loretos, ist nur auf dem Luft- oder Wasserweg erreichbar. An den einst prachtvollen Villen aus der Zeit des Kautschukbooms nagen die Zeichen der Zeit. Und die feuchte Luft. Die Urwaldgroßstadt lässt sich am besten mit „ziemlich laut“ beschreiben. Es braucht Zeit, um sich an den Sound, die Hitze und den Rhythmus der Stadt zu gewöhnen. Spätestens beim Flanieren auf dem *Malecón Tarapaca* mit Blick auf das Mündungsgebiet der Zuflüsse **Nanay** und **Itaya** und den vorbeifließenden **Amazonas**, ist das Besondere dieser außergewöhnlichen Stadt greifbar. Und die hupenden und knatternden Mototaxis fast vergessen.

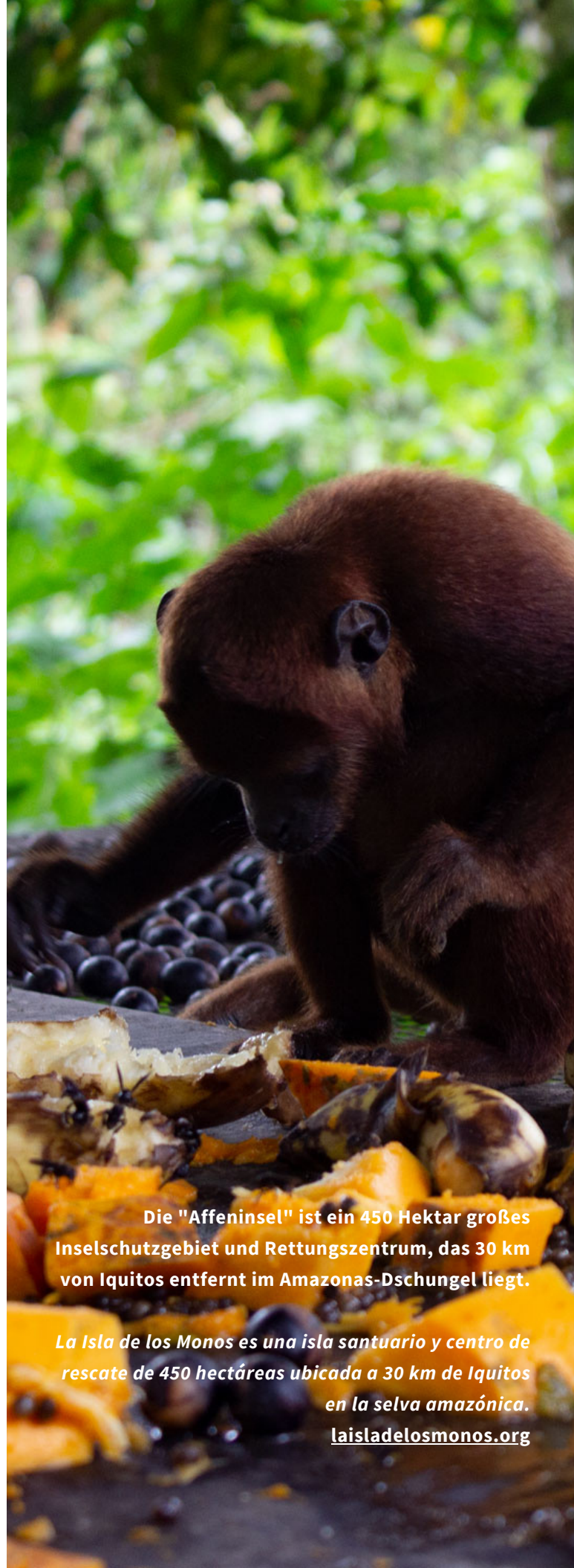
Von Iquitos aus starten Exkursionen in den Regenwald. Entweder nach Nord-Osten oder Süd-Westen. Im Süd-Westen liegt der **Nationalpark Pacaya-Samiria** zwischen den Flüssen Río **Marañón** und Río **Ucayali**. Ab **Nauta** fahren Boote zu den Lodges sowie Flusskreuzer. Die Chancen rosa und graue Delfine sowie zahlreiche Vogelarten zu beobachten, sind hoch. Nach einem Aufenthalt kann man Piranhas angeln, Faultiere aus der Ferne erkennen und die **Legende von Yacumama**, der Beschützerin der Gewässer des Amazonas, erzählen.

Mehr auf : delightfulspots.de

De los Andes a la cuenca húmeda del Amazonas. La superficie terrestre de Perú en el este consiste en un 60% de selva tropical. Y alberga una inmensa variedad de plantas, animales, leyendas y alimentos.

Turistas conocen bien la selva tropical del **Río Madre de Díos** y Río **Tambopata** en el sur de Perú. Otro consejo es un desvío a la región amazónica en el norte.

A **Iquitos**, la capital de Loreto, solo se puede llegar por aire o por agua. Los signos de los tiempos corren las magníficas villas de la época del boom del caucho. Y el aire húmedo. La ciudad de la jungla se puede describir mejor como "bastante ruidosa". Se necesita tiempo para acostumbrarse al sonido, el calor y el ritmo de la ciudad. A más tardar al pasear por el *Malecón Tarapacá* con una vista de la confluencia de los afluentes **Nanay** e **Itaya** y el **Amazonas** que fluye a su paso, las particularidades de esta extraordinaria ciudad son tangibles. Y casi se olvidan los mototaxis que sonaban y traqueteaban. Las excursiones a la selva tropical comienzan en Iquitos. Ya sea al noreste o al suroeste. Al suroeste se encuentra el **Parque Nacional Pacaya-Samiria** entre el Río **Marañón** y el Río **Ucayali**. Desde **Nauta**, los barcos van a los lodges y también los cruceros. Las posibilidades de ver bufeos rosados y grises y numerosas especies de aves son altas. Después de una visita, puedes pescar pirañas, avistar perezosos desde la distancia y contar la leyenda de **Yacumama**, la protectora de las aguas del Amazonas.



Die "Affeninsel" ist ein 450 Hektar großes
Inselchutzgebiet und Rettungszentrum, das 30 km
von Iquitos entfernt im Amazonas-Dschungel liegt.

La Isla de los Monos es una isla santuario y centro de
rescate de 450 hectáreas ubicada a 30 km de Iquitos
en la selva amazónica.
lailadelosmonos.org

Chilcano de 7 raíces

von Victoria Regia Hotel
Iquitos, Loreto

FÜR 1 LONGDRINKGLAS

- 6 cl 7 Raíces-Schnaps
- 1,5 cl Limettensaft
- 3-6 Eiswürfel
- Sprite

SO GEHT'S

7 Raíces ins Glas gießen. Limettensaft dazugeben. Eiswürfel dazugeben und das Glas mit Sprite je nach Geschmack (bzw. Glasgröße) auffüllen. Ein paar Sekunden rühren servieren, anstoßen und genießen!

Tipp: Dieses erfrischende Mischgetränk ist eines der beliebtesten im Amazonas-Dschungel und eignet sich, wie der Pisco Sour, wunderbar als Aperitif. *Siete Raíces* ist ein Kräutergemisch, das auf Märkten und in Reformhäusern in Peru verkauft wird. Die Mischung aus *Uña de Gato*, *Chuchuhuasi*, *Clavo Huasca*, *Cascarilla*, *Sanango*, *Sangre de Grado* und *Moruro* soll zu mehr Energie und Ausdauer führen. Außerdem wird den sieben Kräutern eine aphrodisierende Wirkung nachgesagt.



Zubereitungszeit: ~ 5 Min

Chilcano de 7 raíces

de Victoria Regia Hotel
Iquitos, Loreto

POR 1 VASO

- 6 cl 7 Raíces
- 1,5 cl jugo de limón
- 3-6 cubitos de hielo
- Sprite

COMÓ PREPARAR

Vierta 7 raíces en el vaso. Agrega jugo de limón. Agrega cubitos de hielo y llena el vaso con Sprite según tu gusto (o tamaño de vaso). Revuelve por unos segundos, sirve, tuesta y disfruta!

Consejo: este refrescante cóctel es uno de los más populares de la selva amazónica y, al igual que el Pisco Sour, es maravilloso como aperitivo. *Siete Raíces* es una mezcla de hierbas que se vende en mercados y tiendas naturistas del Perú. La mezcla de *Uña de Gato*, *Chuchuhuasi*, *Clavo Huasca*, *Cascarilla*, *Sanango*, *Sangre de Grado* y *Moruro* debería generar más energía y resistencia. También se dice que las siete hierbas tienen un efecto afrodisíaco.



Tiempo de preparación: ~ 5 min

Juane

von Pacaya Samiria Amazon Lodge
Nauta, Loreto

FÜR 8 PORTIONEN

- 8 Hühnchenstücke
- 24 Oliven
- 17 Eier
- 1,5 kg Reis
- 4 Tassen Wasser
- 1 EL gehackter Knoblauch
- 1/4 TL Oregano
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Zwiebeln
- 1/2 Tasse Öl
- 16 Bijao-Blätter, zwei pro Portion
- Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel nach Geschmack
- 1 EL Kurkuma oder Safran

Tipp: Mit Cocona-Soße, Chifles, Bohnen oder gekochten Bananen servieren.



SO GEHT'S

1. Für den Reis in einen Topf etwas Öl und zerdrückten Knoblauch geben, Wasser hinzufügen. Zum Kochen bringen, Reis hinzufügen und kochen.
2. Fertig gekochten Reis in einer großen Schüssel auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Später wird der Reis zusammen mit den anderen Zutaten in der Schüssel gemischt.
3. 8 Eier in einem kleinen Topf in Salzwasser hart kochen. Fertig gekochte Eier zur Seite stellen.
4. Öl in eine Pfanne geben und den Knoblauch hinzufügen. Zwiebel anbraten und Kurkuma, Oregano, Lorbeerblätter und Salz hinzufügen.
5. Hühnchen zur Pfanne hinzufügen und anbraten, bis die Haut versiegelt ist. Wasser hinzugießen. Bei mittlerer Hitze eine halbe Stunde lang köcheln.
6. Hühnchen entfernen und Sud zum Reis gießen und die übrigen 9 rohen Eier hinzufügen.
7. Teig in 8 Portionen teilen und jeweils ein Stück Hühnchen, eine Olive und ein Ei hinzugeben.
8. Zwei Bijao-Blätter ausbreiten, eine Reis-Portion mittig platzieren.
9. Reis zu einem runden Päckchen formen.
10. Die Blätter zur Mitte hin verschließen und mit Küchengarn umwickeln.
11. Juane in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und etwa 50 Min lang kochen.
12. Gekochte Juane herausnehmen und auf Raumtemperatur abkühlen.

Zubereitungszeit: ~ 30 Min Fertig in: ~ 60 Min



"Juane ist ein Gericht, das generell kalt gegessen wird. Ich esse es warm und kalt. Ich mag es sogar lieber als warme Speise und noch mehr mit einer typischen Soße aus dem Regenwald, das schmeckt köstlich. Das Bijao-Blatt behält das Aroma des Gerichts im Inneren bis zum Zeitpunkt des Öffnens – dann entfaltet sich dieser rund gewickelte Rejs zu einem absoluten Leckerbissen. Viele zögern oft, ihn zuzubereiten, da sie glauben, dass wir besondere Zutaten aus dem Regenwald benötigen und nicht in der Lage sind, sie zu bekommen, aber ich versichere euch, dass dies nicht der Fall ist. Es ist gar nicht so kompliziert, wie es scheint, denn die meisten Zutaten finden wir in Lebensmittelläden ganz in der Nähe von Zuhause."
(Sisela, Köchin in der [Pacaya Samiria Amazon Lodge](#))



"El Juane es un plato que se come generalmente frío. Sin embargo, yo lo como caliente y frío también. Lo prefiero caliente y más aún acompañado de un ajicito típico de la selva también, es delicioso. La hoja de bijao conserva el aroma de la comida, lo concentra y hace que al momento de abrirlo este arroz envuelto en forma redonda presuma su exquisitez. Muchos suelen dudar al querer prepararlo por el hecho de pensar que necesitaremos ingredientes precisos de la selva y no poder conseguirlos, pero les comento que no es tan complicado como parece, podemos buscarlos en lugares de comercio cercanos a casa."
(Gisela, cocinera en [Pacaya Samiria Amazon Lodge](#))

Juane

de Pacaya Samiria Amazon Lodge
Nauta, Loreto

PARA 8 PORCIONES

- 8 presas de gallina o pollo
- 24 aceitunas
- 17 huevos
- 1,5 kilos de arroz
- 4 tazas de agua
- 1 cucharada de ajo molido
- 1/4 de cucharita de orégano
- 2 hojas de laurel
- 2 cebollas
- 1/2 taza de aceite
- 16 hojas de bijao dos por porción
- Sal, pimienta y comino al gusto
- 1 cucharada de palillo o azafrán

Consejo: Servir acompañados de una salsa de cocona, chifles o tan típico como frejoles o plátano sancochado.



CÓMO PREPARAR

1. En una olla para el arroz pon un poco de aceite y ajo molido, vierte el agua y déjala allí hasta que esté por hervir, agrega el arroz y déjalo cocinar.
2. Teniendo tu arroz listo, colócalo sobre una fuente y déjalo enfriar a temperatura ambiente. Esta fuente será el lugar en donde se hará la combinación.
3. Cocina los 8 huevos en una olla pequeña y sumérgelos con un poco de sal. Teniendo los huevos cocidos resérvalos a un costado.
4. En una sartén pones el aceite y añade el ajo. Dora la cebolla y agrega el palillo, orégano, laurel y sal.
5. Teniendo el aderezo en la sartén. Agrega las presas de pollo y fríelas hasta que estén selladas. Vierte agua para que las presas hiervan durante media hora a fuego medio.
6. Retira las presas y mezcla el arroz con el aderezo y viertes los 9 huevos crudos.
7. Divide la masa en ocho porciones y agrega a cada una, una presa de pollo o gallina, una aceituna y un huevo.
8. Estira dos hojas de bijao sobre la mesa y pon dentro una ración.
9. Dale una forma redonda al arroz y colócalo en el medio.
10. Une las hojas de bijao de cada lado hacia al centro y amárralo con un sogá de bombonaje en todo caso pabilo o cuerda.
11. Coloca los Juanes en una olla con agua y sal hirviendo y déjalos allí por aproximadamente 50 minutos más o menos.
12. Cuando éstos ya estén hervidos sácalos y déjalos enfriar a temperatura ambiente.

Tiempo de preparación: ~ 30 min Listo en: ~ 60 min

Tacacho

mit geräuchertem Paiche

von Heliconia Amazon River Lodge
Iquitos, Loreto

FÜR 4 PORTIONEN

Für die Tacachos:

- 2 geschnittene Bananen
- Pflanzenöl zum Braten

Für den Paiche:

- ½ gehackte rote Zwiebel
- 100 g dehydrierte Zwiebel
- ausgefaserte Palmherzen
- 1 Cocona-Frucht (gelbe Amazonas-Tomate) geschält und gehackt
- Creme aus reifen Bananen
- Koriander
- geriebener Kurkuma
- 3 fein gehackte Ají dulce (gelbe Chili)
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Paiche-Fisch-Filets oder anderen Süßwasserfisch
- 5 Charapita-Chilis

Für die Soße:

- 20 g gehackter Koriander
- 2 gehackte Rocoto-Chilis
- Salz
- 4 Strauchtomaten
- 1 EL gemahlener Knoblauch

SO GEHT'S

1. Für die Tacachos, geschnittene Bananen in nicht sehr heißem Öl anbraten. Die Bananen mit einem Mörser zerdrücken und zu Bällen formen. Bis zum Servieren zur Seite stellen.
2. Für den Paiche zunächst fein gewürfelten Ají dulce, Knoblauch und geriebenen Kurkuma mit Öl mischen. Fischfilets in Marinade eintauchen. Paiche in einen Behälter mit heißer Holzkohle legen, die mit den dehydrierten Zwiebeln bestreut wird, damit Rauch freigesetzt wird. Mit Alufolie abdecken, um den Rauch im Behälter aufzufangen. Fisch für ca. 20 Min im Rauch garen. Geräucherte Paiche-Filets so lange grillen bis sie eine schöne goldbraune Farbe annehmen.
3. Schließlich für die Soße, Strauchtomaten mit gehacktem Koriander, gehacktem Rocoto und gemahlenem Knoblauch mischen und nach Geschmack salzen. Mit Tomaten- und Avocado-Scheiben garnieren.



Zubereitungszeit: ~ 20 Min Fertig in: ~ 30 Min

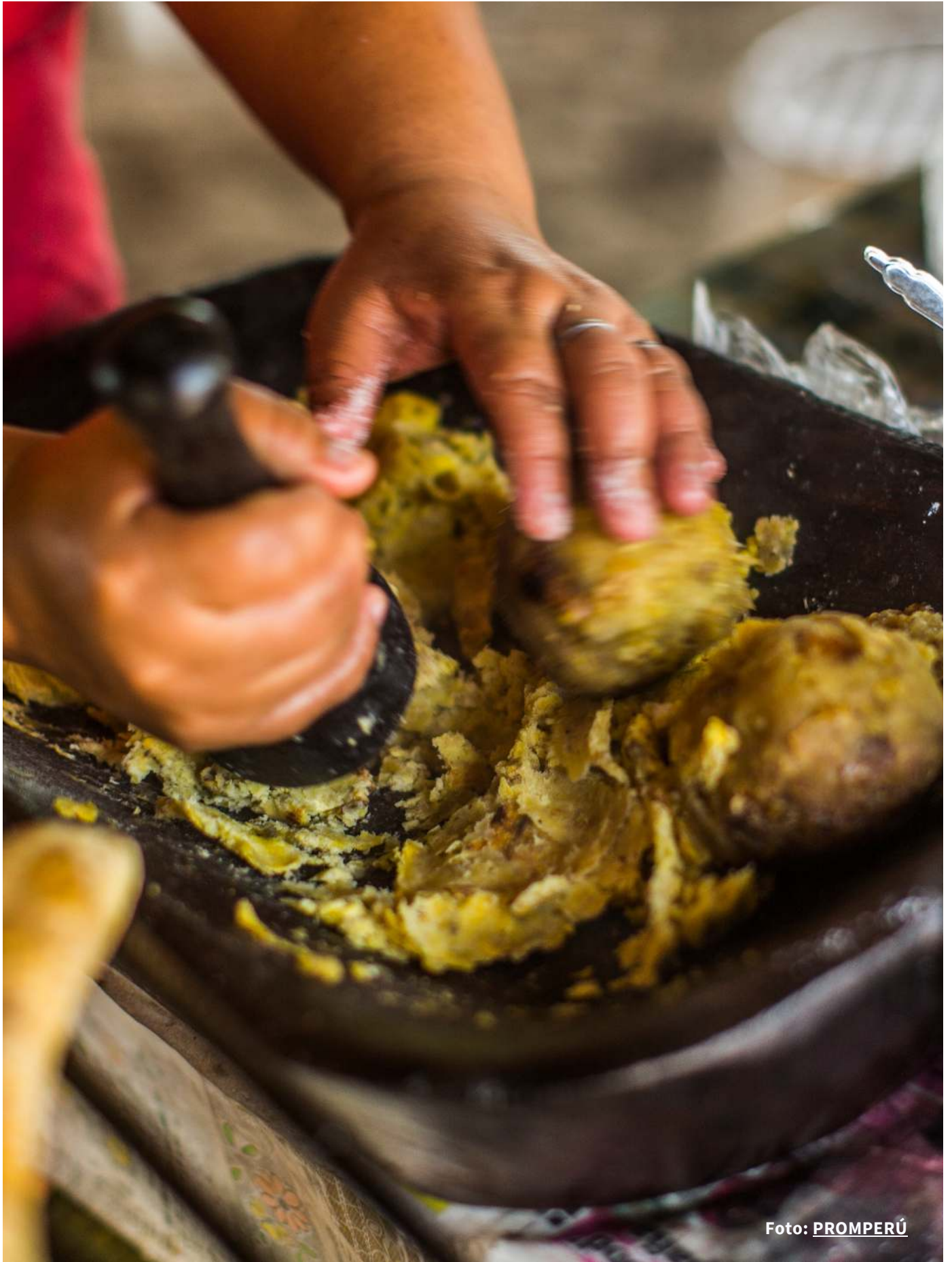


Foto: [PROMPERÚ](#)

Tacacho

con paiche ahumado

von Heliconia Amazon River Lodge
Iquitos, Loreto

PARA 4 PORCIONES

Para los tacachos:

- 2 plátanos en rodajas
- Aceite vegetal para freír

Para el paiche:

- ½ cebolla morada picada
- 100 gr cebolla deshidratada
- palmitos deshilachados
- 1 cocona (tomate amarillo del Amazonas) pelada y picada
- crema de plátanos maduros
- cilantro
- cúrcuma rallada
- 3 Ají dulce finamente picado
- 2 dientes de ajo
- 4 filetes de pescado paiche u otro pescado de agua dulce
- 5 charapita

Para la salsa:

- 20 g de cilantro picado
- 2 rocotos picados
- sal
- 4 tomates
- 1 cucharada de ajo molido

CÓMO PREPARAR

1. Para los tacachos, freír las rodajas de plátano en aceite no muy caliente. Tritura los plátanos con un mortero y dales forma de bolas. Reservar hasta servir.
2. Para el paiche, primero mezcla el ají dulce finamente picado, el ajo y la cúrcuma rallada con aceite. Sumerga los filetes de pescado en la marinada. Coloca el paiche en un recipiente con carbón caliente, que se espolvorea con las cebollas deshidratadas para que suelte humo. Cubra con papel de aluminio para atrapar el humo en el recipiente. Cocine el pescado en el humo durante unos 20 minutos. Asa a la parrilla los filetes de paiche ahumado hasta que adquieran un bonito color marrón dorado.
3. Finalmente para la salsa, mezcle los tomates con el cilantro picado, el rocoto picado y el ajo molido y sazone con sal. Adorne con rodajas de tomate y aguacate.



Tiempo de preparación: ~ 20 min Listo en: ~ 30 min



Juane de Yuca

von Dik Rengifo, Piranha River Amazon Company
Iquitos, Loreto

FÜR 4 PORTIONEN

- 2 große Yuca (Maniok)
- 200 g Fisch
- 15 g Kurkuma
- 10 Ají dulces (süße Chilis)
- 6 Knoblauchzehen
- 10 g Koriander
- 4 Bijao-Blätter (alternativ Bananen-Blätter)
- Salz nach Geschmack
- Öl

Tipp: Zu den Juanes passt eine scharfe Soße aus Ají charapita perfekt. Die Soßen von Piranha River Amazon Company werden in Iquitos hergestellt.



SO GEHT'S

1. Yuca schälen und bis zum Strunk reiben. Dann geriebene Yuca kneten, um eine homogene Masse zu erhalten. In einer mittelgroßen Pfanne etwas Öl erhitzen. Währenddessen Knoblauch pressen, Chilis und Koriander hacken.
2. Wenn das Öl in der Pfanne heiß ist, Knoblauch hinzufügen und braten. Wenn der Knoblauch golden ist, Kurkuma hinzugeben, dann Chilis und zusammen braten bis sich alle Zutaten miteinander vermischt haben. Nicht austrocknen lassen.
3. Fisch (ohne Gräten) in Stücke schneiden, sodass sie in die Juane passen. Dem Yuca-Teig, die gebratene Soße aus der Pfanne hinzufügen und mischen bis der Teig gelblichgrün wird. Nach Geschmack salzen und den gehackten Koriander untermischen.
4. Bijao-Blätter erhitzen, Stiel entfernen. In das offene Blatt etwas Teig, ein Stück Fisch und wieder Teig schichten. Zu einer rechteckigen, kompakten Form wickeln. Damit sich das Päckchen nicht auflöst, mit Küchengarn binden.
5. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, etwas Salz und Öl hinzufügen und die Juanes hineinlegen. Für ~ 1 Std köcheln. Wenn die Juane gar sind, aus dem Wasser nehmen und etwas ruhen lassen, damit das überschüssige Wasser austreten kann. Anschließend servieren.

Zubereitungszeit: ~ 20 Min Fertig in: ~ 1,5 Std



Foto: [Piranha River Amazon Company](#)

Juane de Yuca

de Dik Rengifo, Piranha River Amazon Company
Iquitos, Loreto

PARA 4 PORCIONES

- 2 yucas grandes
- 200 gr de pescado
- 15 gr de guisador
- 10 ají dulces
- 6 dientes de ajo
- 10 gr de culantro
- 4 ojas de bijao
- Sal al gusto
- Aceite

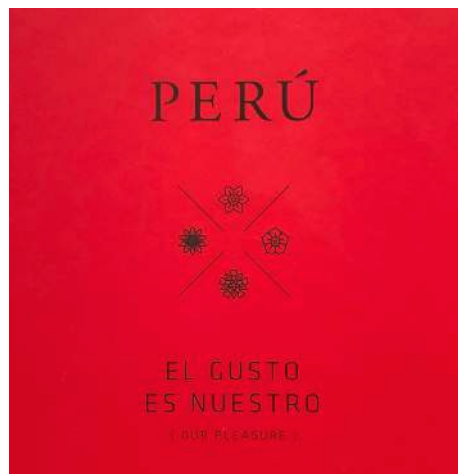
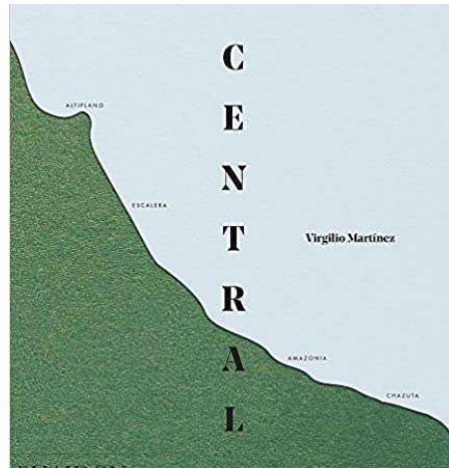
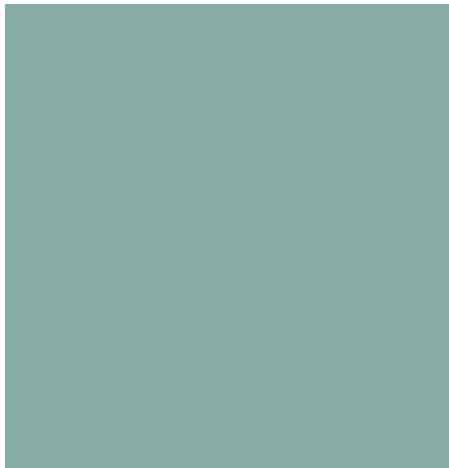
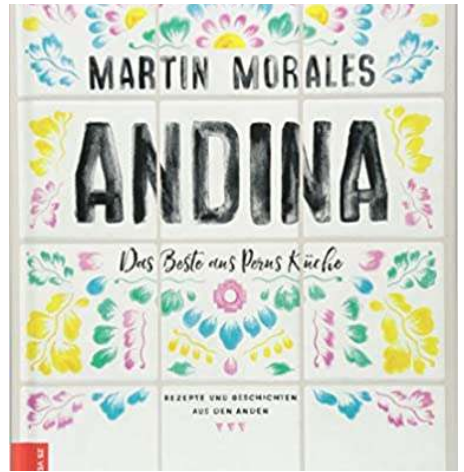
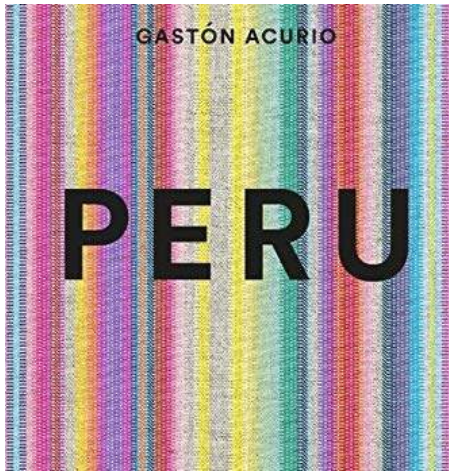
Consejo: Acompaña tus juanes con una Salsa de Ají charapita hecho en Iquitos.



CÓMO PREPARAR

1. Para elaborar el juane de yuca, necesitas pelar la yuca, rallarla completamente, pero separando el tallo central, luego tienes que amasar la yuca rallada, para generar consistencia. En una sartén a juego medio se vierte un poco de aceite. Previo debes moler el ajo y picar en pedazos muy pequeños al Ají dulce, y el culantro.
2. Cuando el aceite de la sartén esté caliente agregar el ajo y sofreír. Cuando el ajo esté dorado agregar el guisador (cúrcuma) luego agregar el Ají dulce y sofreír junto hasta llegar a un punto que todo en la sartén este húmedo. No dejar que se seque.
3. Luego cortar el pescado en trozos que puedan entrar dentro del juane, preferiblemente pescado sin espina. Agregar a la masa de yuca lo que se sofrío en la sartén hasta que la masa tome un color verde amarillento, agregar sal al gusto y el culantro picado.
4. Luego calentar las hojas de bijao. Y cortar la parte del tallo. En la hoja abierta poner un poco de la masa y sobre la masa una pieza de pescado y cubrir con más masa, para luego envolver de forma rectangular asegurando que la masa esté bien compacta y no tenga orificios y luego sujetar la hoja con un pedazo de cuerda para que está no se abra. Después poner una olla con agua a hervir, cuando el agua esté hirviendo, agregar un poco de sal y aceite e introducir los juanes, luego dejar hervir por ~ 1 hora. Cuando esté listo retirar del agua y dejar reposar para que expulse el agua sobrante y servir.

Tiempo de preparación: ~ 20 min Listo en: ~ 1,5 hrs



Gastón Acurio: Peru. Das Kochbuch - Martín Morales: Andina

Virgilio Martínez: Central

Gastón Acurio: Bravazo - PROMPERÚ: Perú. El gusto es nuestro (our pleasure)



Habla, causa!

Peruanisches Essen landet nicht nur auf dem Teller. Viele Zutaten und Gerichte haben einen festen Platz im täglichen Sprachgebrauch.

La comida peruana no solo termina en el plato. Muchos ingredientes y platos se encuentran en la jerga peruana.

VON | DE: SONJA ANWAR



**Typisch Perú: Mit diesem Wortschatz sind
Missverständnisse auf der nächsten Peru Reise
quasi ausgeschlossen!**

Así es Perú: ¡Con este vocabulario, los malentendidos en el próximo viaje a Perú son, por decirlo así, imposibles!

QUÉ PALTA!

Die Avocado kommt zum Einsatz, wenn einem etwas Angst, Furcht oder Scham beschert. Zum Beispiel jemandem die Wahrheit zu gestehen („Qué palta me dio confesarle la verdad!“).

HABLA, CAUSA!

Soviel wie: „Sprich, mein Freund!“. Causa ist eine beliebte geschichtete Vorspeise aus Kartoffelbrei, Gemüse, Fisch oder Fleisch und Ají amarillo.

LENTEJA

Eine "Linse" ist eine Person, die für alles etwas länger braucht oder sehr langsam geht.

TIENES BUENAS YUCAS!

Du hast tolle Beine - die Wurzelknolle Yuca, auch bekannt als Maniok, kommt als Kompliment zum Einsatz. Oder, um etwas schwieriges zu beschreiben, etwa eine Prüfung (“El examen estuvo yuca“).

Cabos Restaurante del Puerto
Jorge Chavez 120, Callao 07021, Perú
cabosrestaurante.com

ESTÁ PAPAYA!

Etwas das ziemlich leicht ist, zum Beispiel ein Rätsel.

PIÑA, PUES!

Mit der Ananas (Piña) wird ein Pechvogel beschrieben.

QUÉ CHURRO/CHURRA ES!

Die länglichen Krapfen, ein typisches Fettgebäck aus Spanien, ist ziemlich süß und wird daher passenderweise zur Beschreibung besonders süßer Personen eingesetzt.

ANDATE DE FRESA (frente) Y LLEGARÁS A LA CEVICHERÍA!

Die Erdbeere (fresa) soll zum geradeaus oder weitergehen animieren.


CHAUFA!

Das berühmte Gericht stammt aus der peruanisch-chinesischen Fusionsküche „Chifa“ und wird zur Verabschiedung benutzt (ähnlich zu „Adiós“ oder „Chau“).

QUE POLLO ES ESTE JOVENCITO!

Es braucht nur wenig Alkohol, um jemanden betrunken zu machen? Dann wird er gerne als „Hühnchen“ bezeichnet.





© Copyright 2021 – Urheberrechtshinweis

Alle Inhalte dieses E-Food Magazins, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Sonja Anwar, Hamburg, www.delightfulspots.de. Bitte fragen Sie mich, falls Sie die Inhalte dieses Werks verwenden möchten. Das Werk darf weder kopiert, vervielfältigt, nachgeahmt oder in anderen Medien gespeichert oder in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln weiterverarbeitet werden.

© Copyright 2021 - Todos los derechos reservados

Todos los contenidos de esta revista, en particular los textos, fotografías y gráficos, están protegidos por derechos de autor. A menos que se indique expresamente lo contrario, los derechos de autor pertenecen a Sonja Anwar, Hamburgo/Alemania, www.delightfulspots.de. Pregúnteme si le gustaría utilizar el contenido de este trabajo. El trabajo no puede ser copiado, reproducido, imitado o guardado en otros medios o procesado en cualquier forma o por cualquier medio.

Gracias!



LAMAGA
CATERING



PHIMA VOYAGES



PACAYA SAMIRIA
AMAZON LODGE



TERRAVERDE
HOTELS



ALPANDINA



EDGAR HURTADO
TOROTORO DOHA



COCACHIMBA
VINTAGE



EL BATÁN DEL
TAYTA



PIRANHA RIVER
AMAZON COMPANY