

Menü

Sonntag, 06. April 2025

Leitung: Sumi Lalo

KEFB - Duisburg-Innenhafen

17:00 - 20:00 Uhr

Kochtreff Familie & Freunde



Portugiesische Küche

(L-1163054)

1. Reisfrikadellen
2. Portugiesischer Salat
(Salada à Portuguesa)
3. Tomatenreis-Portugiesische Art
(Arozz de Tomate))
4. Geschmortes Hähnchen auf
Portugiesische Art (Vitela estufada)
5. Portugiesisches Hähnchen mit Pasta
(Frango à la Filomene)
6. Fischfilet auf Gemüsejulienne in einer
Kräuterkäsesauce
7. Portugiesische Kürbisküchlein



Reisfrikadellen

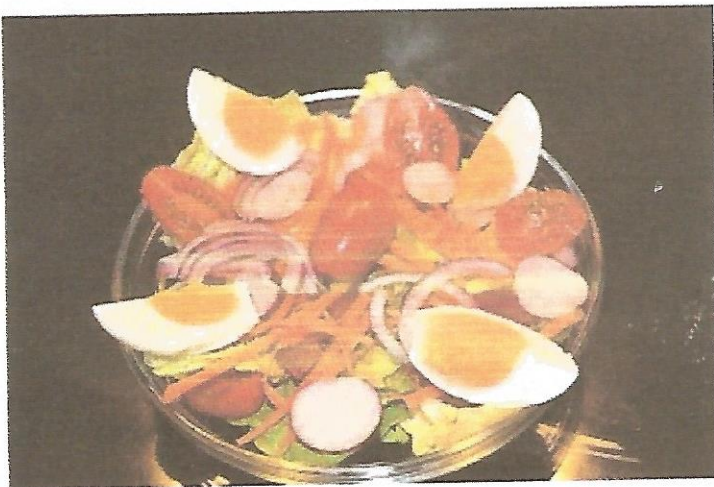
- 1 l Gemüsebrühe aufkochen lassen und
 250 g Reis hineingeben und 15 Minuten kochen. Er sollte dann noch etwas „al dente“ sein. Den Reis abgießen und abkühlen lassen.
- 150 g geriebener
 Emmentaler raspeln,
 2 Möhren putzen und raspeln,
 2 Zwiebeln fein würfeln. Reis; Käse, Möhren, Zwiebeln und
 3 Eier miteinander verrühren.
- Salz,
 Pfeffer reichlich und
 3 EL Kräuter einrühren. Nun
 Semmelbrösel einrühren, bis die Masse etwas Konsistenz hat. Dann ca. 15
 Minuten quellen lassen. Prüfen, ob die Masse unter Druck in den
 Händen zu einer Frikadelle geformt werden kann, Wenn ja,
 anschließend noch leicht in Semmelbröseln wälzen. In reichlich
 Öl bei geringer Hitze vorsichtig von beiden Seiten goldbraun braten.
 Nach dem Braten auf Küchenkrepp das Fett abtropfen lassen.



Portugiesischer Salat

(Salada à Portuguesa)

- | | |
|------------------------|---|
| 2 große Tomaten | geschnitten, |
| 2 grüne Paprikaschoten | geschnitten, |
| 3 Möhren | gerieben, |
| 1 Zwiebel | in dünne Ringe geschnitten, |
| 1 Ei | hartgekochtes, in Scheiben geschnitten, |
| 4 St. Radieschen | in Stücke geschnitten, |
| 1 Kopfsalat | in Streifen geschnitten und |
| 1 Bund Petersilie | fein gehackt in eine Schüssel geben. |
| 5 EL Öl; | |
| 5 EL Essig, | |
| Salz | und |
| Pfeffer | als eine Marinade mischen. Salatzutaten mit
der Marinade übergießen. |



KOCHREZEPT

Tomatenreis -Portugiesische Art

- Arozz de Tomate -

- | | |
|-----------------|---|
| 2 Zwiebeln | abziehen, würfeln |
| 1 EL Olivenöl | in einem Topf und Zwiebeln darin glasig dünsten. |
| 3 Knoblauchzehe | abziehen und drücken und |
| 4 reife Tomaten | waschen, von den Stielen befreien und grob würfeln, zur Zwiebel in den Topf geben und 5 Minuten dünsten, dann den gewaschenen |
| 2 Tasse Reis | zugeben und auch kurz dünsten. Mit ca. |
| 2 l Wasser | aufgießen. |
| 2 TL Brühe | dazugeben und den Reis normal garen. Bei dieser Reisvariante darf man ruhig zwischendrin mal umrühren und auch, wenn nötig, Wasser zugeben. Er soll nicht trocken kochen sondern schön saftig werden. |



KOCHREZEPT

Geschmortes Hähnchenfleisch auf portugiesische Art (Vitela Estufada)

- 600 g Hähnchenfleisch waschen, trockentupfen und in kleine Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 St. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.
- 3 St. Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden.
- 1 Bd. Petersilie waschen und fein hacken.
- 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Das Fleisch portionsweise kurz von beiden Seiten anbraten und raus nehmen.
- 4 EL Olivenöl in das Bratfett geben, Zwiebeln darin andünsten, dann die Tomaten hinzugeben und kurz mitdünsten. Das Fleisch wieder hineingeben und mit ca. $\frac{1}{2}$ l Wasser ablöschen.
- 2 Lorbeerblätter und $\frac{1}{2}$ kg grüne Bohnen hinzugeben und auf kleiner Flamme schmoren lassen, bis alle gar sind. Zum Schluss die Sauce noch mit Salz, Pfeffer abschmecken und mit 1 Bd. Petersilie gehackt, bestreuen. Dazu passen Kartoffeln oder Reis und Salat.



Portugiesisches Hähnchen mit Pasta

- Frango à la Filomene -

- | | |
|-----------------------|--|
| Olivenöl | in einem Topf erhitzen und |
| 2 St. Zwiebeln | in Würfel schneiden, darin glasig anbraten. Nach kurzer Zeit auch |
| 5 Knoblauchzehe | gehackt, dazu geben und kurz mit rösten. |
| 300g Möhrtren | klein schneiden und |
| 500 g Hähnchenfleisch | in Stück schneiden, hinzu geben, scharf anbraten und wenden. Mit |
| 1 l Weißwein | ablöschen. Ein wenig köcheln lassen und |
| 1 Tube Tomatenmark | einrühren. Mit |
| Salz, Pfeffer, Chili | und evtl. |
| Gemüsebrühe | abschmecken. |
| 500 g Spaghetti | kochen lassen. Sobald die Nudeln gar sind, ist das Gericht fertig und mischen. Mit |
| 1 Bund Petersilie | gehackt, auf das Gericht bestreuen und servieren |



Fischfilet auf Gemüsejulienne in einer Kräuterkäsesauce

- 800 g Fischfilet
(Kabeljau oder
Rotbarsch) in 12–15 cm lange Stücke schneiden, mit
Salz und
Zitronensaft marinieren und beiseite legen.
3 große Möhren putzen und in 5 cm lange Julienne schneiden.
2 Stange Lauch putzen, in 5 cm lange Julienne schneiden.
20 g Butter in einer großen Pfanne schmelzen,
1 Zwiebel gewürfelt, darin andünsten. Dann die Julienne Gemüse zugeben
und ebenfalls an schwitzen. Mit
1/8 l Tr. Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen.
200 ml Sahne angießen, ganz leicht salzen und offen ca. 7–8 Minuten cremig
einkochen.
100 g Frischkäse mit
Kräuter einrühren
1 TL scharfem Senf,
Salz,
Pfeffer, und
Zucker abschmecken.
50 g Mehl mit etwas
Salz,
1/2 TL Curry und
1 TL Koriander zur würzigen Panade, in der man Fisch kurz wendet und in der Pfanne
etwa 2–3 Minuten pro Seite goldbraun braten. Das Gemüse auf den
anrichten mit Fisch über dem Gemüse geben, mit Tomatenreis servieren.



Portugiesische Kürbisküchlein

750 g Muskatkürbis	in Würfel schneiden und in einem Topf mit
Wasser	und etwas
Salz	ca. 30 Minuten weichkochen.
100 ml Orangensaft,	
100 g Zucker	und
7 g Hefe	verrühren.
300 g Mehl	dazugeben. Danach die gekochte Kürbis und
2 Eier	hineingeben mischen und kneten. Wenn der Teig
	noch zu flüssig ist, etwas Mehl dazugeben.
	Ausreichend
Öl	in einer Pfanne geben. Einen Esslöffelteilig in die
	Pfanne geben und so die Kürbisküchlein
	portionsweise frittieren. Anschließend auf
	Küchenpapier abtropfen lassen und in dem
Zimzucker	wälzen

