

Gerichte aus Peru

Nach unserer Reise haben wir Freunde zu einem „Diaabend“ eingeladen und mit dazu passendem Essen erzählt. Das Foto ist von Ostern 2016, vorne Ceviche, hinten Causa, daneben Süßkartoffelscheiben.



Causa

Gefunden habe ich das Rezept am 28.03.2016 hier:

<https://blog.mpt-reisen.de/peru-eins-zwei-drei-kartoffelbrei-la-causa/>



Basierend darauf habe ich als Vorspeise für 8 Personen zubereitet:

Zutaten Kartoffelteig:

- 1 kg Kartoffeln
- 1-2 frische gelbe oder grüne Chilischoten
- Zitronensaft, Pfeffer, Salz

Kartoffeln schälen und weichkochen, Chilischoten kleinschneiden und mit Olivenöl, etwas Wasser und Zitronensaft pürieren. Aus Kartoffeln und Chilipaste einen festen Kartoffelbrei herstellen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten Füllung:

- 2 Avocado
- 1 Dose Thunfisch, natur
- ca. 8 Eßl. Mayonnaise (= 1 Ei, 100 ml Öl*, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Senf)

Den Thunfisch ohne Saft mit der Gabel zerdrücken und mit der Mayonnaise mischen. Die Avocados in kleine Stücke schneiden. Angerichtet habe ich in Gläsern: eine Schicht Kartoffelbrei, darauf Avocado, Thunfisch-Masse und mit einer Schicht Kartoffelbrei abdecken. Vor dem Servieren einige Stunden kühl stellen, damit der Kartoffelbrei fest wird.

* mit dieser Menge Öl wird die Mayonnaise relativ flüssig. Wer es fester haben möchte – in Summe bis zu 300 ml Öl zugeben.

Ceviche

Das Rezept für Ceviche habe ich 2016 auf <https://www.peru.travel/de> gefunden, 2025 ist es dort nicht mehr zu finden. Zubereitet habe ich für 8 Personen als Vorspeise:

- 1 kg Fischfilet (Rotbarsch, Kabeljau)
- Saft von 16 Zitronen / Limetten
- 3 frische Aji Limo (rote Chili), ohne Rippen in feine Streifen geschnitten
- 3 rote Zwiebeln, in feine Streifen geschnitten
- Salz
- Korianderblätter, fein gehackt

Den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden, mit Zwiebeln und Chili mischen und nach Geschmack salzen. Kurz vor dem Servieren gut mit dem Zitronen- / Limettensaft mischen, max. 1 min ruhen lassen und mit Koriander garniert servieren.

Pisco sour

Pisco ist ein Weinbrand aus Traubenmost, zur Herkunft und Geschichte empfehle ich [Wikipedia](https://de.wikipedia.org/wiki/Pisco). Das Foto stammt auch von dort (© Erich Wagner (www.eventografie.de) / [CC-BY-SA-4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/))



Wuschel mixt wie folgt:

- 3 Teile Pisco
- 1 Teil Zuckersirup
- 1 Teil Limettensaft
- 1 Teil Eiweiß
- Angosturabitter

Das Eiweiß 10 sec. schütteln, danach mit restlichen Zutaten und Eiswürfeln shaken, dann in Gläser abseihen. Der fertige Cocktail wird mit einem Spritzer Angosturabitter abgerundet.

Ein Eiweiß und eine Limette reichen ihm für 3 kleine Gläser.

Rocotos Rellenos

Das Original stammt von hier:

<https://pepperworld.com/rezepte/rocotos-rellenos/>

Rocotos sehen aus wie rote Paprika, sind aber leicht scharf und ich habe sie bei uns nicht bekommen. Das Rezept habe ich außerdem angepasst an die Füllung, die wir in Peru gegessen haben. Als Grundlage habe ich ein Kartoffelgratin aus Kartoffeln, Milch und Sahne, gewürzt mit Knoblauch, Pfeffer und Salz gewählt. Auf dem Foto ist unser Mittagessen in Arequipa zu sehen.



Füllung für 4 rote Paprika:

- 250 g Rinderhack
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Eßl Erdnüsse, geröstet und fein gehackt
- 1 Eßl Rosinen
- 100 g gekochte Kartoffel, gewürfelt
- 100 g schwarze Oliven, gewürfelt
- 1 Ei, gekocht, gewürfelt
- 1 Eßl Öl zum Braten
- 100 g Mozzarella, gerieben
- Pfeffer, Salz, Chilipulver, frische Salbeiblätter



Von den Paprika einen Deckel abschneiden, aus dem Inneren weiße Häute und Kerne entfernen. Hackfleisch in Öl anbraten, Zwiebeln zugeben. Wenn die Zwiebeln anfangen, braun zu werden, restliche Zutaten (außer Käse) zugeben und herzhaft abschmecken. Vom Herd nehmen, Käse untermischen und die Paprika füllen.

Die gefüllten Paprika auf die Gratin-Mischung setzen, jeweils den abgeschnittenen Deckel aufsetzen und alles zusammen in ca. 30 min bei 180 °C im Backofen garen.