



Die Pastéis de Nata, Ei-Rahm-Törtchen, sind Ernestina Soares' liebstes Dessert.



Das Nationalgericht Bacalhau besteht hauptsächlich aus Fisch, Kartoffeln und Eiern.

Serie Genüsse aus der alten Heimat

## So kocht meine Nachbarin, die Portugiesin

Für die «Schweizer Familie» kochte **Ernestina Soares** Portugals Nationalgericht: Bacalhau. Und zum Dessert gibts «die besten Törtchen der Welt».

Aufgezeichnet von **Barbara Schmutz** Fotos **Roberto Ceccarelli**

Jetzt haben wir ein Problem, oh là là! Der Dampfkochtopf! Ich weiss, ich hätte längst einen neuen Deckel kaufen müssen. Aber für dieses Modell, es ist 20-jährig, gibt es keinen Deckel mehr, ich müsste eine neue Pfanne kaufen. Aber wieso auch, man kann damit ja noch kochen. Ah, diese Technologie, das ärgert mich. Man kauft eine Maschine, dann geht ein Teil kaputt, und was passiert? Man kann nicht einfach dieses eine Teil wieder kaufen, nein, sondern gleich die ganze Maschine. Wenn ich ein Gerät kaufe, dann muss es lange halten. Sehr lange. Denn ich hasse einkaufen. Stundenlang shoppen gehen, so ein Graus. Ich habe

keine Geduld dafür. Das Einzige, was ich gerne einkaufe, sind Lebensmittel. Am liebsten immer im gleichen Laden. Weil ich da das Sortiment kenne und weiss, wo was steht. So kann ich Zeit sparen.

Ich koche etwas mit Bacalhau, das ist typisch portugiesisch, und als Dessert mache ich Pastéis de Nata. Egal, was die Franzosen sagen und all die Liebhaber von Sprüglitörtchen: Die portugiesischen Süssigkeiten sind die besten der Welt. Das sagt auch mein Mann, und er kann sich längst nicht für alles begeistern, was ich koche. Bacalhau etwa mag er gar nicht.

Ich bin in Madalena, Vila Nova de Gaia aufgewachsen, in einem Haus in der Nähe

des Meeres. Wir hatten einen grossen Garten, in dem stand ein alter Eisenofen. Mit diesem Ofen haben wir Kinder gekocht, mit Erde, ganze Menüs und Kaffee. Und weil wir den Erdkaffee dann auch tatsächlich getrunken haben, bekamen wir regelmässig Magenverstimmungen.

Wir waren insgesamt 14 Geschwister. Heute ist mein jüngster Bruder 37 Jahre alt, meine älteste Schwester 77 Jahre. Ein sehr grosser Altersunterschied nicht wahr? Als mein Vater und meine Mutter geheiratet haben, war er bereits zum zweiten Mal verwitwet und hatte vier Kinder. Zusammen mit meiner Mutter hat er dann nochmals zehn Kinder bekommen.



Die Fremdsprachen-Lehrerin Ernestina Soares, 49, in ihrer Küche in Zürich.



Nach dem Einweichen wird der Fisch in Stücke gezupft.



Die aufgekochte Rahm-Ei-Mischung füllt die Köchin in die mit Blätterteig ausgelegten Vertiefungen.



In unserem Haus lebte eine Dame, die den Haushalt besorgte und häufig auch kochte. Ich war stundenlang bei ihr in der Küche und schaute zu, wie sie Bacalhau zubereitete, Reis kochte, Meeresfrüchte präparierte und all die feinen Crèmes und Pastéis machte.

Vila Nova de Gaia ist bekannt für seine Portweinproduktion. Entlang dem Douro hat es einen Portweinkeller nach dem anderen. Wenn ich bei meiner Familie bin, dann gehe ich oft das Ufer entlang bis nach Afurada. Hinter diesem kleinen Fischerdorf fliesst der Douro ins Meer. Und nebenan, in den Cais de Gaia, sitze ich

dann am frühen Abend, trinke ein Glas Portwein und schaue zu, wie die Sonne langsam untergeht und dabei Porto, das am gegenüberliegenden Ufer liegt, in ein goldenes Licht taucht.

Porto ist eine wunderbare Stadt, mit all den kleinen Läden, viele davon sind mit Jugendstilelementen ausgestattet. Aber leider gibt es auch bei uns ein Lädelerben. Die jungen Leute kaufen in den Supermärkten ein. Ich habe noch nie ein Land gesehen, das so viele Shoppingzentren hat wie Portugal. Zu viele.

Portugal ist fantastisch. Sie müssen unbedingt demnächst mal hingehen. Vorher ►►

### Bacalhau no forno

( Eintopf mit Bacalhau, Kartoffeln und Eiern. Für vier Personen)

#### Zutaten

500 g Bacalhau (Fisch), gesalzen, 5 grosse Kartoffeln, 4 Eier, hart gekocht, in Scheiben geschnitten, 1 Handvoll schwarze Oliven, geviertelt, 2 Zwiebeln, fein gehackt, Bund Petersilie, fein gehackt, 8 EL Olivenöl

#### Zubereitung

Den gesalzene Bacalhau zwei Tage in Wasser einweichen, das Wasser ca. 4-mal wechseln, bis es nicht mehr salzig ist. Dann den Bacalhau ca. 15 Min. im Wasser kochen, mit der Schöpfkelle aus der Pfanne nehmen, Haut und Gräten entfernen, in Stücke zupfen und beiseite stellen. Das Bacalhau-Kochwasser abgießen, erneut aufsetzen und darin die Kartoffeln weich kochen. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Grosse Auflaufform mit Olivenöl einpinseln, Bacalhau, Kartoffeln und in Scheiben geschnittene Eier lagenweise einfüllen, geviertelte Oliven daraufgeben. Zwiebeln und Petersilie mit wenig Olivenöl kurz andämpfen, Mischung über Eintopf geben, ca. 8 EL Olivenöl darüberleeren und bei 180 Grad 20 Minuten lang im Ofen schmoren lassen.

**Zubereitungszeit:** 1½ Stunden (ohne Einweichzeit)

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

### Pastéis de Nata

(für 12 Törtchen)

#### Zutaten

2,5 dl Rahm, 4 Eigelb, 100 g Zucker, 1 TL Mehl, 1 Zitrone, Blätterteig, ausgewallt, 1 Muffinblech, wenig weiche Butter

#### Zubereitung

Zucker, ein breites Stück Zitronenschale (ca. 2 cm), Mehl und Eigelb in eine kleine Pfanne geben, alles miteinander sehr gut verrühren. Pfanne auf den Herd setzen, Rahm langsam einrühren, alles auf kleinem Feuer aufköcheln lassen; die Mischung muss zu einer dickflüssigen Crème werden. Sobald Blasen aufsteigen, Pfanne vom Herd nehmen und die Crème abkühlen lassen. Vertiefungen des Muffinblechs mit weicher Butter ausstreichen. Aus dem ausgewallten Blätterteig mit einem Trinkglas Rondellen ausstechen und die Vertiefungen der Muffinform damit auslegen; der Förmchenboden kann mit einer zusätzlichen Teiglage verstärkt werden; Teig mit Gabel einstechen. Abgekühlte Crème mit Saucenlöffel in Förmchen füllen, glatt streichen. Pastéis im Ofen bei 180 Grad ca. 35 Minuten lang backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und mit wenig Zimt bestäuben.

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

Zwei weitere Bacalhau-Rezepte unter

[www.schweizerfamilie.ch/bacalhau](http://www.schweizerfamilie.ch/bacalhau)



aber rufen Sie mich an, ich gebe Ihnen dann ein paar Tipps. Das Hinterland zum Beispiel. Meine Grossmutter wohnte in Algodres, einem Dorf in den Bergen, in der Nähe der spanischen Grenze. Als Kinder sind wir sie oft besuchen gegangen, in Begleitung einer verwitweten Tante, die das Abenteuer liebte. Wir fuhren mit dem Dampfzug bis fast zur Grenze. Bei der zweitletzten Station mussten wir aussteigen, quasi im Niemandsland. Ausser dem kleinen Bahnhof unten beim Fluss war weit und breit kein Haus zu sehen, und zur Grossmutter waren es noch acht Kilometer. Um zu ihr zu gelangen, mussten wir jeweils schon von zu Hause aus den Mann anrufen, der in der Nähe des Bahnhofs ein Café hatte, damit er uns mit dem Auto abholen kam. Seit diesen Ausflügen ins Hinterland habe ich eine riesige Lust, Portugal noch besser zu entdecken.

In die Schweiz bin ich der Liebe wegen gekommen. Mein Mann und ich, wir lernten uns vor mehr als 20 Jahren in einem Hotel, der Pensão Avis, in Porto kennen. Er war, von einer Politikferenz in Lissa-



Zum Ausstechen der Blätterteigronellen benutzt Ernestina Soares ein grosses Glas.

bon her kommend, wegen einer Autopanne dort gestrandet. Und weil das Auftreiben und Einbauen des Ersatzteils fünf Tage dauerte, musste er eine Unterkunft suchen und fand sie just in dem Etablissement, in dem ich damals als Studentin während der Semesterferien an der Réception jobbte.

Als ich in die Schweiz kam, abonnierte ich sofort «Betty Bossi». Ich meine, wer

hat «Betty Bossi» nicht abonniert? Meine Küche, das ist mein Reich. Hier kann ich abschalten von der Arbeit in der Schule. Kann Musik hören oder Radio. Kann meinen Kanarienvögeln etwas vorsingen und vor allem kann ich mit mir selber reden. Ich führe fürs Leben gern Selbstgespräche. Vor allem während des Kochens. Dann kann ich reden und reden und reden und dabei eine Idee nach der anderen entwickeln. Ein ganzes Menü lang.

Also wenn man 13 Geschwister hat, muss man viel reden, sonst kommt man unter die Räder. ■

**LIEBE LESERIN, LIEBER LESER**

**Kennen Sie in Ihrer Nachbarschaft, in Ihrem Freundes- und Kollegenkreis Ausländerinnen und Ausländer, die leidenschaftlich gerne kochen? Dann würden wir uns freuen, diese Menschen kennenzulernen. Das ist unsere Adresse: «Schweizer Familie», «Rezepte aus aller Welt», Postfach, 8021 Zürich oder übers Internet unter [www.schweizerfamilie.ch/nachbar](http://www.schweizerfamilie.ch/nachbar)**

ANZEIGE

## Tun Sie sich Gutes, bevor Körper und Geist «Rost» ansetzen

**Geniessen Sie das Leben** – Die «Golden Agers» stehen mitten im Leben und sind erfolgreich im Beruf. Sie reisen gerne, pflegen ihre Hobbys und treiben Sport. Sie sind vielseitig interessiert und engagiert. Um das zu bewältigen, ist neben regelmässiger Bewegung die Versorgung des Körpers mit Vitalstoffen wichtig. Denn sonst zeigen sich mangelnde körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

**Geben Sie Ihrem Körper Vitalstoffe** – Zur Vorbeugung und zur Behebung von Mangelerscheinungen eignet sich Pharmaton Vital. Diese ausgewogene Kombination mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen enthält zudem den standardisierten Ginseng-Extrakt G115. Dieser stärkt insbesondere die Widerstandskraft. Führen Sie sich mit Pharmaton Vital die nötigen Vitalstoffe zu. So kommen Sie vital durch den Tag.

**Weitere Informationen zu Pharmaton Vital erhalten Sie in Ihrer Apotheke oder Drogerie. Bitte lesen Sie auch die Packungsbeilage.**



**Pharmaton®**  
**Vital**

**VITALITÄT  
FÜR KÖRPER  
UND GEIST**



Hersteller: Pharmaton SA, Lugano, Auslieferer: Boehringer Ingelheim Schweiz GmbH