Den Backofen auf **250 °C Ober-/Unterhitze** (oder die höchste mögliche Temperatur) vorheizen. Ein Muffinblech einfetten.

Den Blätterteig eng aufrollen und in **12 gleich große Scheiben** schneiden. Jede Scheibe in eine Muffinmulde legen und mit den Fingern dünn bis zum Rand drücken.

Milch, Sahne, Zitronenschale und Zimtstange in einem Topf erhitzen, aber nicht kochen.

Zucker und Mehl vermischen. Nach und nach etwas von der warmen Milch einrühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Anschließend die restliche Milch unterrühren.

Die Mischung unter ständigem Rühren leicht erhitzen, bis sie etwas eindickt. Vom Herd nehmen, die Zimtstange entfernen und die Masse einige Minuten abkühlen lassen.

Die Eigelbe mit der Vanille verrühren und zügig unter die lauwarme Creme rühren. Die Creme zu etwa ¾ in die vorbereiteten Teigförmchen füllen.
12–15 Minuten backen, bis der Blätterteig goldbraun ist und die Oberfläche der Creme die typischen dunklen, karamellisierten Flecken bekommt.
Kurz abkühlen lassen und lauwarm mit etwas Zimt und Puderzucker servieren.

Je heißer der Ofen, desto besser: Traditionell werden sie bei deutlich über **300 °C** gebacken. Zu Hause erzielt man mit der höchsten Ofentemperatur oder einer Pizzafunktion die besten Ergebnisse. Der Blätterteig sollte sehr dünn ausgedrückt werden, damit er besonders knusprig wird. Die Törtchen schmecken frisch aus dem Ofen am besten. Reste können kurz im heißen Ofen aufgebacken werden, damit der Teig wieder knusprig wird.



q.p essen
www.suppenkanal.de

Geplant und veranstaltet im Rahmen des Bürgervereins Sasel-Poppenbüttel von:
Günther Quaas und Anke Polenz

KULINARISCHE EUROPAREISE



Station 5 Portugal

Restaurant: O Farol

Ditmar Koehl Straße 12



Die portugiesische Küche ist bodenständig, aromatisch und stark von der Lage am Atlantik geprägt. Frische Zutaten, einfache Zubereitung und intensive Aromen stehen im Mittelpunkt. Regionale Unterschiede spielen eine große Rolle.

Die portugiesische Küche ist bodenständig, aromatisch und stark von der Lage am Atlantik geprägt. Frische Zutaten, einfache Zubereitung und intensive Aromen stehen im Mittelpunkt. Regionale Unterschiede spielen eine große Rolle.

Typische Zutaten

- **Fisch und Meeresfrüchte:** Kabeljau (Bacalhau), Sardinen, Oktopus, Muscheln und Garnelen.
- **Fleisch:** Schweinefleisch, Huhn und Lamm, oft mit Knoblauch und Lorbeer gewürzt.
- **Olivenöl:** Wichtigstes Fett zum Kochen und Verfeinern.
- **Gemüse:** Kartoffeln, Tomaten, Kohl, Paprika, Zwiebeln und Bohnen.
- **Gewürze:** Knoblauch, Petersilie, Koriander, Lorbeer, Paprika und schwarzer Pfeffer.

Typische Gerichte

- Bacalhau à Brás – Gesalzener Kabeljau mit Kartoffelstreifen, Ei und Zwiebeln.
- Caldo Verde – Kartoffelsuppe mit Grünkohl und Chouriço.
- Francesinha – Herzhaftes Sandwich mit Fleisch, Käse und würziger Bier-Tomatensauce.
- Arroz de Marisco – Cremiges Reisgericht mit Meeresfrüchten.
- Polvo à Lagareiro – Gebratener Oktopus mit Kartoffeln und viel Olivenöl.

Desserts

Portugal ist bekannt für seine vielfältigen Süßspeisen, die oft Eigelb und Zucker enthalten.

- Pastéis de Nata – Knusprige Blätterteigtörtchen mit Vanillecreme.
- Mandelkuchen, Reispudding und verschiedene Klostergebäcke gehören ebenfalls zur traditionellen Küche.

Getränke

- Portwein – Weltberühmter Dessertwein.
- Vinho Verde – Frischer, leichter Weiß- oder Roséwein.
- Portugiesischer Kaffee (Bica oder Espresso) wird meist stark und in kleinen Tassen serviert.

Regionale Besonderheiten

- **Norden:** Deftige Fleischgerichte, Eintöpfe und die Francesinha.
- **Zentralportugal:** Käse, Wildgerichte und rustikale Hausmannskost.
- **Lissabon und Küste:** Frischer Fisch, Sardinen und Meeresfrüchte.
- **Alentejo:** Brotgerichte, Schweinefleisch, Kräuter und Olivenöl.
- **Algarve:** Fisch, Muscheln, Feigen, Mandeln und Zitrusfrüchte.

Insgesamt zeichnet sich die portugiesische Küche durch ihre Kombination aus frischen Atlantikprodukten, hochwertigem Olivenöl, einfachen Rezepten und regionaler Vielfalt aus. Sie verbindet mediterrane Einflüsse mit einer starken maritimen Tradition und gilt als eine der authentischsten Küchen Europas.

Pastéis de Nata

Pastéis de Nata (Portugiesische Puddingtörtchen)
Ergibt etwa **12 Stück**

Für den Teig: 1 Rolle Blätterteig (ca. 275 g, möglichst aus dem Kühlregal)

Für die Creme

- 250 ml Vollmilch
- 200 ml Schlagsahne
- 150 g Zucker
- 30 g Weizenmehl
- 4 Eigelb
- 1 TL Vanilleextrakt oder das Mark einer Vanilleschote
- Abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone
- 1 Zimtstange (optional)

Zubereitung

Den Backofen auf **250 °C Ober-/Unterhitze** (oder die höchste mögliche Temperatur) vorheizen. Ein Muffinblech einfetten.

Den Blätterteig eng aufrollen und in **12 gleich große Scheiben** schneiden. Jede Scheibe in eine Muffinmulde legen und mit den Fingern dünn bis zum Rand drücken.