

# Die natürliche Schatzkammer

Die peruanische Küche begeistert die Gourmets der Welt. Besonders Ceviche – ein jahrtausendealtes Gericht – ist hoch im Kurs.

Rahel Koerfgen

Das simpelste Essen ist doch das leckerste. Wenige Zutaten, kurze Zubereitungszeit, kein stundenlanges Herumtüteln in der Küche. Das beste Beispiel hierfür ist der Tomaten-Mozzarella-Salat. Aber es gibt noch etwas, das eine Wonne für den Gaumen ist: Ceviche. Die Zubereitung der peruanischen Spezialität, deren Originalrezept aus der Zeit der Inka stammt, kommt mit wenigen Zutaten und ohne Feuer aus: roher Fisch, gebeizt mit Salz, wenige Minuten in Limettensaft kaltgegart.

Dieses Grundrezept lässt sich unendlich variieren, wie man im neuen Rezeptbuch «Ceviche – Peruanisch magisch» des Kochs Juan Danilo, der in Berlin mit seinem Restaurant Nauta grossen Erfolg hat, entdecken kann. Auch vegetarische Varianten gehören dazu, und im Buch zeigt der Koch, wie eine Tigermilch zubereitet wird, mit der man den Fisch garen kann (siehe Rezepte und Buchhinweis rechts).

Danilo ist bei weitem nicht der Einzige, der gut ankommt. Die peruanische Küche boomt; überall auf der Welt eröffnen derzeit Restaurants, auch in der Schweiz immer mehr. Eine Küche mit Qualität: Unter den 10 besten Restaurants der Welt finden sich zwei Vertreter aus Lima, das «Central» und das «Maido», Letzteres ein Spezialist des Nikkei, die Fusion aus peruanischer und japanischer Küche.

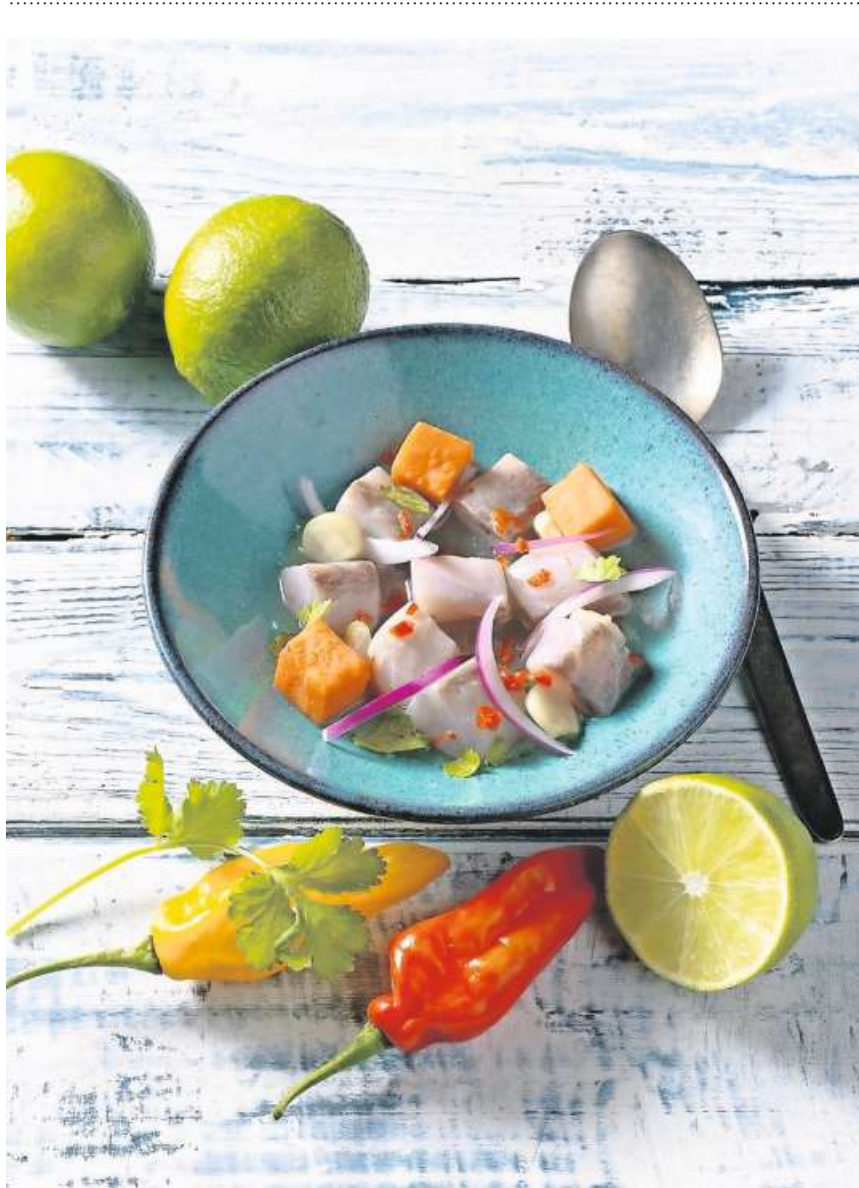
## Von wegen frittierte Meerschweinchen

Es ist noch nicht lange her, da hörte man «Peru» und dachte an Panflöten, Ponchos – und frittierte Meerschweinchen. Heute ist Peru in aller Munde. Von wegen Meerschweinchen, da tut sich eine fabelhaft schmackhafte Welt der Aromen auf. Denn Peru ist ein Land, das mit einer Ressourcenvielfalt und klimatischen Diversität gesegnet wurde, die es nur sehr selten gibt. Die Küste gehört zu den fischreichsten Regionen überhaupt, das Hochland zu den fruchtbarsten, und im Amazonas-Tiefland wächst eine Fülle an Früchten, Wurzeln und Kräutern. Eine natürliche Schatzkammer, wie es Danilo in seinem Buch treffend formuliert.

Warum aber hat es derart lang gedauert, bis es diese Vielfalt auf unsere Teller geschafft hat? Virgilio Martínez, Chef des legendären «Central», erinnerte sich in diversen Interviews an seine Kindheit in Lima, als man aus Angst vor Guerilla-Kämpfern zu Hause blieb. Überall im Land. Erst in den 90ern, als der Terror sein Ende nahm, begannen die Köche, ihr eigenes Land und dessen kulinarische Vorzüge zu erkunden und sich auszutauschen. Daraus entstand die neue Andenküche, die viele peruanische Köche bei Engagements im Ausland mitnahmen und bekannt machten.

Wie etwa Emilio Espinosa Schwarz, der vor zwei Jahren in Luzern ein Restaurant mit peruanischen Spezialitäten samt Ceviche-Bar, das «Pikante», eröffnet hat. «Alle Zutaten, die wir verwenden, stammen aus Peru», berichtet er stolz. Ins Marketing investieren hätte er kaum müssen, die Leute seien auch so gekommen. «Ja, wir profitieren von dem Boom. Wobei ich überzeugt bin, dass das eine nachhaltige Entwicklung ist. Einmal peruanisch gegessen, will man nicht mehr darauf verzichten.»

Wie recht er hat.



## Ceviche Clásico

Für das klassische Ceviche kann man verschiedene Fischarten verwenden: festes weisses Fisch wie Zackenbarsch, Seeszunge, Dorade oder Wolfsbarsch. Bei der Zubereitung muss auf die Reihenfolge geachtet werden. Je kleiner die Fischstücke geschnitten werden, desto kürzer die Garzeit. Bei grösseren Fischwürfeln besteht das Risiko, dass der Fisch durch den Saft der Limette zu weich wird und seine Textur verliert.

### Für 4 Personen

400g Filet vom Adlerfisch  
1 gestrichener TL Salz  
Saft von 10 Limetten (etwa 400 ml)  
1 TL fein gewürfelter Ingwer  
½ gelbe Aji (milde Chili) oder  
¼ Habanero-Chili  
1 kleine rote Zwiebel ohne Strunk  
1 EL Korianderblätter  
1 gekochte Süsskartoffel, in Scheiben

80 g gekochte Maiskörner  
3 EL klassische Tigermilch (siehe Rezept rechts)

### So wird's gemacht

Den Fisch in 2 mal 2 cm grosse Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und salzen. Die Schüssel sollte aus Glas sein, damit kein Metallgeschmack an den Fisch gelangt. Nach etwa 1 Minute Fisch mit Limettensaft übergossen und mit einem Löffel gut durchmischen. Nicht länger als 5 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.

Ingwer und gelbe Aji sehr fein würfeln, die Zwiebel in Julienne schneiden und alles hinzufügen; den frisch geschnittenen Koriander beimengen. Mit den Süsskartoffelscheiben und dem Mais garnieren. Abschliessend Tigermilch darübergeben und sofort servieren.



Bilder: Patrick Nagtegaal/Insel-Verlag

## Leche de Tigre

Kommen bei einem Ceviche der Limettensaft, das Salz und die Ajíschoten mit dem Fisch in Berührung, so entsteht ein weisser und belebender Saft, den man Leche de Tigre respektive Tigermilch nennt. In der neuen peruanischen Küche ist der Prozess umgekehrt worden: Heute wird die Tigermilch vorab bereitet, um den Fisch damit zu marinieren.

### Für 4 Portionen

90 g Fischreste oder -abschnitte  
1 TL gewürfelter Ingwer inklusive Schale  
1 TL gewürfelter Knoblauch  
½ gelbe Aji (gelbe milde Chili), Samen und Wände entfernen  
1 EL Koriander  
2 EL gewürfelter Staudensellerie, ohne Fäden  
4 EL Fischfond  
3 EL Wasser

¼ rote Zwiebel ohne Strunk, gewürfelt  
Saft von 10 Limetten – der Saft sollte etwa 330 ml ergeben  
Salz nach Geschmack

### So wird's gemacht

Alle Zutaten in einen Blender geben oder mit einem Mixer zu einer homogenen Flüssigkeit pürieren. Die Zutaten sollten kalt sein. Wenn nötig, durch ein Sieb passieren und kalt aufbewahren.

Beide Rezepte nach Juan Danilo aus «Ceviche, das Kochbuch», erschienen 2019 im Insel-Verlag

## Ferienstimmung: authentisch essen in der Schweiz

Peruanische Restaurants gibt es noch nicht an jeder Ecke. Aber wenn, ist es nichts für Vegetarier, oder? O doch. Das «Lima Limón» in Bremgarten AG ist nicht nur vegetarisch, sondern sogar vegan. Am Buffet im hübschen, modern eingerichteten aber auch mit vielen Details verzierten Gastraum nahe beim Bahnhof, steht Chili sin Carne neben Empanadas, vegan Geschmeltztem oder Teigtaschen. Unter den Salaten sind Räucherbohnen-, Linsen- und auch Kartoffelsalate.

Das «Barranco» in Zürich ist das neuste von drei peruanischen Restau-

rants vor Ort – und das exquisiteste. Auch unter der Woche sind die meisten Tische drinnen und draussen vorreserviert. Der schöne Speisesaal ist nicht rechteckig, denn das Lokal befindet sich in einem Kopfhaus – mit Blick auf den schönen Bullingerplatz mit Springbrunnen. Das Ambiente und der freundliche Empfang von der jungen Chefin und Halbperuanerin Christina Tobler steigert unsere Erwartungen an das Essen.

Wir starten mit einem Pisco Sour (Fr. 14), dem mit Eiweiss aufgeschäumten Traubenmost – Perus Na-

tionalgetränk – und kommen schneller als erwartet mitten in Zürich in Ferienstimmung. Wir wissen nicht exakt, was wir bestellt haben – gerade so als wären wir tatsächlich im Ausland. «Aji» hätten wir aber googeln sollen. Das Wort bedeutet Chilisauce und machte selbst das Süsskartoffelpüree zum rassistigen Erlebnis. Wegen der wilden Bezeichnung aber haben wir den rohen Adlerfisch an Tigermilch bestellt und sind begeistert.

Glasierter Schweinebauch, grüner Reis und Quinoa an einer Sauce aus wildem Koriander ... Wir leeren je drei

Teller (Fr. 6–20) und doch bleibt noch reichlich Platz für ein Dessert: «Sueño de Lucuma», ein Frucht-Mousse mit Schoko-Mais-Crumble und Schokoladen-Glace. (aw/kus)

### Hinweis

Lima Limón, Zürcherstrasse 6, Bremgarten, 056 631 45 45, Mo–Mi 9 bis 19 Uhr, Do–Sa 9 bis 23 Uhr.  
www.limalimon.ch  
Barranco, Sihlfeldstrasse 141, Zürich, 041 558 58 33, Dienstag bis Samstag, 18 bis 24 Uhr. www.barranco.com