PERU

meets

Kochabend von Ralph

❖=❖=❖= ¡BIENVENIDOS! =❖=❖=❖

SABORES DEL PERÚ
Ein kulinarischer Streifzug durch die Anden

19.06.2026

Pisco Sour



ca. 80g Eiswürfel
(oder Crashed Ice)

4 cl Quebranta-Pisco

2 EL Limettensaft
(Zitronensaft ersetzt)

2 EL Zuckersirup

1 Eiweiß

3 Tropfen Angosturabitter
(zum Dekorieren)

--- Alternative ---

Zuckersirup selbstgemacht:
200g Zucker & 300 ml Wasser
10 Min. köcheln lassen

Für 1 Person

Zubereitungszeit: 5 Minuten

1. Das Eis (ca. 80g Eiswürfel oder Crashed Ice) in den Mixer oder Cocktailshaker geben.

2. Die flüssigen Zutaten (4 cl Quebranta-Pisco, 2 EL Limettensaft und 2 EL Zuckersirup) sowie das Eiweiß zufügen.

3. Die Zutaten im Mixer für 8 Sekunden mixen oder im Cocktailshaker für volle 30 Sekunden kräftig schütteln.

4. Anschließend die Mischung in ein vorgekühltes Cocktailglas ohne Stiel abseihen.

5. Zum Schluss die 3 Tropfen Angosturabitter präzise in die Mitte der Schaumkrone tropfen.

Zweierlei von der Ceviche



1. Ceviche nach alter Art (Klassisch)

400g weißer Fisch
1 Knoblauchzehe (sehr fein gehackt)
2 TL gehackte rote Thaichilis
1/4 Bund gehackter Koriander (culantro)
Saft von 4 Limetten
3 TL "ají amarillo" (gelbe Chilipaste)
1 rote Zwiebel (halbiert, in Ringe)
4 EL Cancha (gerösteter Mais)
Salz & frisch gemahlener Pfeffer

2. Ceviche "Nikkei" (Thunfisch, Mango & Avocado)

400 g Thunfisch
1 Stk. Mango
1 Stk. Avocado
70 ml Sojasauce
1/2 TL Speisestärke
1 Knoblauchzehe (angedrückt)
Salz & Pfeffer

Zubereitung: Ceviche nach alter Art

1. Den Fisch in 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach 1 Minute Knoblauch, rote Chilis und Koriander zugeben und gründlich vermengen.
3. Den Limettensaft darüber gießen. Alles gut vermischen, abschmecken und nach Bedarf mehr Salz zugeben.
4. Die roten Zwiebelringe zufügen.
5. Cancha in einer Pfanne ohne Fett rösten.
6. In einer großen, flachen Schale mit den gerösteten Maiskörnern anrichten und servieren.

Zubereitung: Ceviche "Nikkei"

1. Mango, Thunfisch und Avocado in gleichmäßige Würfel schneiden.
2. Die Sojasauce zusammen mit der angedrückten Knoblauchzehe zum Kochen bringen.
3. Mit der Speisestärke leicht abbinden und die Sauce abkühlen lassen.
4. Die gewürfelten Zutaten vorsichtig miteinander mischen.
5. Beim Anrichten den Rest der dickflüssigen Sojasauce darübergeben und dezent mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Sämige Fischsuppe



2 L Frittieröl

500 g weißes Fischflet

100 g Mehl

1 große, rote Zwiebel, fein gehackt

6 Knoblauchzehen oder 3 große, fein gehackt

4 EL gelbe Chilipaste

2 L Fischfond

4 gelbe Kartoffeln, gekocht

150 g Dicke Bohnen

3 EL Maiskörner

7 Eier

100 g queso fresco serrano (Frischkäse)

4 EL Vollmilch

Salz

Pfeffer

1 Bund Koriander

Rot unterlegt: Ursprüngliche Art. Da wir heute aber wenige Köche sind, verwenden wir die aji amarillo gelbe Paste.

1. Chilischoten, Samen und Trennhäute entfernen, in Stücke schneiden.

2. Chilischoten mit Wasser bedeckt in einem Topf aufkochen, vom Herd nehmen und abgießen. Vorgang 3 mal wiederholen, jeweils frisches Wasser verwenden.

3. Zwiebel fein hacken, Knoblauch sehr fein hacken.

4. Dicke Bohnen 1 Minute blanchieren und vorher aus der Hülle herausholen.

5. Blanchierte Chilischoten mit 1 EL Pflanzenöl + 1 EL Wasser glatt pürieren. Die pürierte Mischung durch ein Sieb streichen.

6. Weißer Fisch in 4x4 bis 5x5 cm große Stücke schneiden und in Mehl wälzen.

7. Folgende Schritte parallel beginnen:

7.1 Frittieröl im Topf auf 180 °C erhitzen. Wenn Brotwürfel in 30 Sek. braun werden, sind 180 °C erreicht. Weißer Fisch knusprig goldbraun braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

7.2 1 EL Pflanzenöl bei niedriger Hitze in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch zufügen und 5 Min. sautieren, bis die Zwiebeln glänzen.

8. Chilischotenpaste (4 EL) zu den Zwiebeln geben und 2-3 Min. braten bei niedriger Hitze.

9. Fischfond zugießen, zum Sieden bringen und Kartoffeln (vorher 20 min gekocht, danach in Würfel geschnitten), Bohnen und Mais dazugeben -> 8 Min. köcheln lassen, mit Salz und dezent Pfeffer abschmecken.

10. Frische Eier in eine kleine Tasse aufschlagen. Wasser mit einem Schuss Essig aufkochen und die Hitze reduzieren. Mit einem Löffel einen Strudel erzeugen, das Ei in die Mitte gleiten lassen und 3-4 Min. sanft garziehen lassen.

11. In die Suppe Käse grob gewürfelt hinzugeben, Milch einrühren und final abschmecken.

12. Suppe in Suppenteller füllen und jeweils Fisch und pochiertes Ei oben drauf setzen.

13. Mit gehacktem Koriander (ohne Stiel) garnieren und servieren.

Locro de Langostinos – Shrimpseintopf



Für den Eintopf:

3 EL Pflanzenöl
2 rote Zwiebeln (gehackt)
4 Knoblauchzehen (fein gehackt)
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
4 EL ají amarillo Chilipaste
600 ml Gemüsebrühe
600 ml Shrimpsbrühe
350 g Kartoffeln (in 1 cm große Würfel)
2 Stängel Oregano (Blätter in Streifen)
40 mittelgroße Shrimps (geschält & entdarmt)
frische Petersilie (gehackt)
Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Arroz Blanco – Weißer Reis:

3 EL Pflanzenöl
4 Knoblauchzehen (fein gehackt)
400 g weißer Langkornreis
1 TL Salz
850 ml Wasser

Zubereitung: Shrimpseintopf

Zubereitungszeit: 15 Min. | Garzeit: 20 Min.

1. Drei Esslöffel Öl bei niedriger Hitze in einem Topf erhitzen, die zwei gehackten roten Zwiebeln und den Knoblauch darin 2 Minuten anbraten, bis die Zwiebeln weich sind.

2. Kreuzkümmel und die Ají-Amarillo-Chilipaste zugeben, salzen und pfeffern und unter Rühren 5 Minuten anbraten, bis die Paste eindickt und sich ein feines Aroma entwickelt.

3. Die Gemüse- und Shrimpsbrühe (jeweils 600 ml) zugießen, Kartoffelwürfel und die Oreganostreifen zugeben. Zum Köcheln bringen und 10 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

4. Das restliche Öl in einer separaten Pfanne erhitzen. Die Shrimps salzen, pfeffern und in dem heißen Öl 2 Minuten anbraten, bis sie gar sind.

5. Die Shrimps zusammen zum Kartoffeleintopf geben und unterrühren.

6. Auf großen tiefen Tellern mit Reis in der Mitte (im Ring und andrücken) und mit gehackter Petersilie servieren.

Zubereitung: Weißer Reis nach peruanischer Art

Zubereitungszeit: 5 Min. | Garzeit: 20–25 Min.

1. Zwei Esslöffel Öl bei mittlerer Hitze in einem Topf erhitzen, Knoblauch zugeben und 2 Minuten braten, bis er weich, aber nicht gebräunt ist.

2. 850 ml Wasser zugießen und zum Kochen bringen. Reis und Salz zufügen und umrühren. Hitze auf niedrigste Stufe reduzieren, den Topf mit einem Deckel verschließen und 10–15 Minuten garen.

3. Vom Herd nehmen, den verbleibenden Esslöffel Öl darübergießen und mit einer Gabel vorsichtig vermengen. Den Topf wieder bedecken und 2 Minuten stehen lassen, bis der Reis die gewünschte Konsistenz hat (gar, aber locker getrennt).

4. Zum Servieren: Den Reis in der Mitte des Tellers (im Ring anrichten und leicht andrücken) platzieren, den Shrimpseintopf außen herum anrichten und alles mit frisch gehackter Petersilie bestreut servieren.

Anticucho de Corazón de Res
Anticucho mit Rinderherz



Zutaten für die Spieße:

1 Rinderherz (ca. 1 kg)
2-4 Maiskolben (frisch)
Süßkartoffeln
1 Zimtstange
1 EL Rohrzucker
Saft von 1 Orange
1/2 Orangenschale (Abrieb)
Maisblätter
Holzspieße
1 rote Zwiebel
Salz & Pfeffer

Zutaten für die Sauce:

4 EL Aji Rocoto-Paste
1/2 Tasse Rotweinessig
1 EL geriebener Knoblauch
2 EL getrockneter Oregano
1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
1 Tasse Pflanzenöl
Salz & frisch gemahlener schwarzer Pfeffer (schmecke die Marinade etwas kräftiger ab, als du es für das fertige Fleisch tun würdest)

Zubereitung:

1. Vorbereitung der Sauce / Marinade: Aji Rocoto-Paste, Rotweinessig, geriebenen Knoblauch, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer verrühren. Das Pflanzenöl langsam einfließen lassen. Den getrockneten Oregano zwischen den Händen zerreiben und unterrühren. Die Sauce kräftig abschmecken.

2. Fleisch vorbereiten: Das Rinderherz in 1,5 x 1,5 cm große Stücke schneiden. Mit der zubereiteten roten Anticucho-Sauce vermengen und für mindestens 3 Stunden im Kühlschrank marinieren.

3. Mais vorkochen: Die frischen Maiskolben in jeweils 5 Scheiben schneiden und in Salzwasser für ca. 10 Minuten vorkochen.

4. Süßkartoffeln vorbereiten: Die Süßkartoffeln in 2 cm breite Scheiben schneiden und diese in der Mitte halbieren.

5. Süßkartoffeln garen (Sirup): Die Süßkartoffelscheiben so in einen Topf geben, dass der Boden möglichst vollständig bedeckt ist. 1 EL Rohzucker, 1 Zimtstange, den Saft von 1 Orange sowie die Hälfte der abgeriebenen Orangenschale hinzugeben. Mit Wasser auffüllen, bis alles knapp bedeckt ist. Für 18 Minuten sprudelnd und ohne Deckel kochen lassen.

6. Sirup einkochen: Nach den 18 Minuten die Süßkartoffelstücke vorsichtig herausnehmen. Die verbleibende Flüssigkeit im Topf zu einem zähflüssigen Sirup einkochen lassen. Den fertigen Sirup anschließend über die warmen Kartoffeln gießen.

7. Spieße grillen & servieren: Die marinierten Herzstücke auf Holzspieße fädeln und grillen (währenddessen zweimal mit der Marinade überstreichen). Den Mais kurz mitgrillen. Zum Servieren jeweils 2 Anticucho-Spieße in die Mitte eines Maisblatts legen. Zusammen mit den Kartoffelscheiben, dem gegrillten Maiskolben und roten Zwiebelringen anrichten. Nach Wunsch mit Koriander garnieren.

Gebackene Erdbeeren mit Sumach und Joghurtcreme



Für 6 Personen

1000 g griechischer Joghurt

140 g Puderzucker

120 g Sahne

1 Bio-Zitrone
(1 TL Schale abgerieben, dann 2 EL Saft ausgepresst)

600 g Erdbeeren
(geputzt und längs halbiert)

1½ EL Sumach

10 g frische Minze
(Hälfte am Stängel, Blätter der anderen Hälfte abgezupft und in feine Streifen geschnitten)

1 Vanilleschote
(längs halbiert und das Mark herausgekratzt)

Salz

1. Den Joghurt in einer Schüssel mit 70g Puderzucker und ¼ TL Salz verrühren. Ein Sieb mit Mull oder einem Passiertuch auslegen, die Masse hineingeben und auf eine Schüssel setzen. Das Tuch zuschnüren, das Bündel mit einer weiteren Schüssel beschweren und für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Anschließend so viel Flüssigkeit wie möglich herauspressen, sodass am Ende etwa 550g fester Joghurt verbleibt. Aus dem Tuch wickeln und in eine Schüssel geben. Mit Sahne und Zitronenschale verrühren und bis zur Verwendung kalt stellen.

2. Den Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen.

3. Die Erdbeeren mit Sumach, Minzestängeln sowie Vanilleschote und -mark, Zitronensaft, dem restlichen Puderzucker (70g) und 80 ml Wasser in einer ofenfesten Form (etwa 30 x 20 cm) vermengen und 20 Minuten im Ofen backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal durchrühren. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Minze und Vanilleschote wegwerfen. Den Saft durch ein Sieb in einen Krug gießen, 3 EL Saft grob unter den Joghurt ziehen, sodass ein Marmoreffekt entsteht. Weitere 3 EL Saft zum Servieren abnehmen (den restlichen Saft können Sie zum Beispiel über Ihr Frühstücksmüsli träufeln).

4. Joghurt mit Erdbeeren in Gläsern anrichten. Mit etwas Saft beträufeln und mit den Minzestreifen dekorieren.