

De: helga elsner [REDACTED]

Asunto: Hallo- Garnele Causa!!

Fecha: April 19, 2014 at 12:00 AM

Para: [REDACTED]

Hallo, Robert!

Ich freue mich, dass wir eine Übereinstimmung feststellen können: Meine grosse Schwester heisst Erika auch.

Ich bin den letzten Jahr in Brazil (Rio de Janeiro) gewesen, und ich habe nie dieses Susspeise gesehen. Dort habe ich nur das typisches Essen wie "Feijoada", das es auch hier in Peru gibt (mit der Name "frejoles negros" oder "schwarzen Bohnen"); , gebratenes Essen (Schnellimbiss); Copoazúsaft (Copoazú ist eine Frucht von Südamerikas Urwald) und viele Caipirinhas geschmeckt :) Auch ich habe erfahren, seit ich schreibe dir, dass Peru und viele Südamerikaländern viele von dieselben Typisches Essen haben. Oder die Zutaten.

Zum Beispiel: Die tacacho, das ich in die erste Email schicke dir, habe ich in Colombia als der Name "Patacón" kennengelernt. Der Unterschied ist die Gestalt: "Tacacho" ist wie ein 3D Kugel und "Patacón" ist wie ein 2D Kugel.

In Lima, wir haben lange Wochenende. Die meisten Leute hier sind Katholisch. Heute war "Heilige Freitag": man bringt Jesus Tod in Erinnerung. Deshalb war heute Fleisch "verboten". So ich habe "Garnele Causa" gekocht! Causa ist plattdrücken Kartoffeln mit etwas in der Mitte. "Etwas" bedeutet Hähnchen, Thunfisch oder Meeresfrüchte. Ich sende dir, mein eigenes "Garnele Causa" Rezept :)

Zutaten

Für das Kartoffelpüree:

1,5 kg kochende Kartoffeln
3 gelbe Chilischoten
gelbe Chilicreme
2-3 Knoblauchzehen
ca. 4-5 El neutrales Olivenöl
Saft von 1 Limette
Pfeffer, Salz

Für die Füllung:

kochende Garnele (in Scheiben geschnitten)

Mayonnaise
Olive
Avocado (in Scheiben geschnitten)
4 Eier, hartgekocht und in Scheiben geschnitten
Pfeffer, Salz
Tomaten

Zubereitung

Kartoffeln weich kochen und noch warm in eine Schüssel pressen.
Chilischoten und Knoblauchzehen fein hacken oder würfeln und in 2 El Olivenöl weich dünsten. Diese Mischung mit Limettensaft, restlichem Olivenöl und Chilicreme nach Geschmack sorgfältig unter die Kartoffelmasse mischen. Kräftig salzen und pfeffern, denn Kartoffeln schlucken die Würze stark. Die Hälfte etwa 1 bis 2 cm dick als Bodenschicht in eine sehr dünn mit etwas Olivenöl ausgestrichene Glasform geben, glattstreichen und festdrücken.

Die Garnele mit Mayonnaise mischen (nach Geschmack, Masse darf nicht zu trocken sein); Tomaten und Olivenstücke untermischen, abschmecken; evtl. mit etwas Limettensaft abrunden; gleichmäßig auf das Püree streichen; mit Eierscheiben belegen (dicht an dicht); darüber eine Lage Avocadoscheiben geben; mit dem restlichen gewürzten Kartoffelpüree bedecken. Abdecken und mindestens 1/2 Stunde im Kühlschrank fest werden lassen.

Zum Servieren in Quadrate schneiden, auf Teller geben und auf jede Portion eine Eischeibe, einen Tupfen Tomatenmark oder rote Chilipaste geben. Mit Petersilie und eventuell ein paar Oliven garnieren und auf einem grünen Salatblatt servieren.

Note: Ich habe der peruanische Chili (Ají Amarillo) benutzt. Es hat eine milde bis mittlere Schärfe. Ich schicke, auch, eine Making-off Video: Wie man kann die Schärfe des Chilis reduzieren.
(Erst das Chili halbieren. Den Kürbissamen des Chilis abziehen. Sehr gut die Hälften waschen und miteinander reiben, ca. 2 Minuten.)
Ich möchte das erklären, weil ich gemerkt habe, dass scharfes Essen gefällt dir.

Oh! Ich möchte auch wissen, warum du dieses Diät (nur der Tag 2 essen) machst. Ist das gesund?

Viele Grüsse! Fröhe Ostern!
Helga



ATT00001.txt





