



Der Klassiker unter den Klassikern: Moqueca baiana de camarão, serviert in der Pousada do Boqueirão in Salvador.

MOQUECA BAHIANA

Ragout aus Garnelen, Tomaten, Paprika, Kokosmilch und Palmöl

Die Moqueca ist neben der Feijoada sicher das berühmteste Gericht der Küche Brasiliens – ein Schmorgericht, meist mit Fisch oder Meeresfrüchten. Moquecas werden im ganzen Land zubereitet, vor allem entlang der Küste und es gibt Versionen ohne Ende, auch vegetarische wie die *Moqueca de ovos* oder die *Moqueca de banana-da-terra*. Einige dieser Moquecas haben einen ganz besonderen Status, etwa die aus dem Bundesstaat Pará¹, die mit Tucupi² gekocht wird. Oder *Capixaba*, die Moqueca aus Espírito Santo. Sie wird mit Olivenöl zubereitet und oft mit Annato rot gefärbt. Ebenso berühmt ist die Moqueca aus dem weiter nördlich gelegenen Bundesstat Bahia, die mit Kokosnussmilch geschmort und mit Palmöl verfeinert wird.

Die *Moqueca baiana* wird mit Fisch, Garnelen oder Austern zubereitet, wobei die *Moqueca baiana de camarão* vielleicht der Klassiker unter den Klassikern ist. Laut Cherie Hamilton war die Moqueca ursprünglich ein Fisch-Ragout, das mit Chilis in Palmöl gekocht, in Bananenblätter eingewickelt und dann in heißen Kohlen geröstet wurde.³ Dem entspricht auch die Darstellung im Time-Life-Buch über die Küche Südamerikas von 1968, wo es in einer Bild-



Arbeitswerke | «Dona Cadu ist 96 Jahre alt. Seit ihrem neunten Lebensjahr macht sie Töpfe – am Boden, elegant im Damensitz. Eine richtige Töpferscheibe, die man mit den Füßen in Schwung bringen könnte, hat sie nicht. Mit einer solchen Hilfe zu arbeiten, das sei doch keine Kunst, meint sie und lacht. Dona Cadu hat bloß eine kleine Werkbank vor sich.»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 12. August 2016..



Fernanda Cabrini gibt in ihre Moqueca zusätzlich ein paar frische Palmöl-Früchte – solche sind außerhalb der Anbau-Länder allerdings kaum zu bekommen.

legende heißt: «In Bahia, a native woman prepares peixe en moqueca by rolling sardines into banana leaves, an Indian technique adopted by the Africans after their arrival in Brazil. The leaf-wrapped fish are placed on a brazier over coals and cooked half an hour.»⁴ Heute wird die Moqueca meist ohne Bananenblatt auf dem Herd gekocht, in einem flachen, dickwandigen Tontopf, der *Moquequeira*.

Das Gericht, vor allem die Variante aus Bahia, dürfte seinen Ursprung in der Küche der afrikanischen Sklaven haben – sicher spielten auch portugiesische, vielleicht auch indianische Einflüsse bei seiner Entwicklung eine Rolle. Bei der Frage nach der Herkunft des Wortes *Moqueca* sind sich die Autoren nicht einig – teilweise auch mit sich selbst nicht. So schreibt Cherie Hamilton⁵ im Kapitel über *Bahian Fish Ragout*: «The word moqueca probably comes from the Tupi-Guarani word pokeka». Im Kapitel zur Southeastern Cuisine hingegen heisst es: «The word moqueca derives from mukeka, from the Kimbundo language of Angola, the former Portuguese colony in southwest Africa.»

Ich orientiere mich hier an der Art der Zubereitung, wie ich sie in der Küche der *Pousada do Boqueirão* in Salvador de Bahia gelernt habe – unter der kundigen Anleitung von Fernanda Cabrini, der Präsidentin von Slow Food Bahia. Das Rezept ist sehr einfach und führt zu einer leicht säuerlichen, fruchtig-frischen und zugleich cremigen Speise. Die Garnelen, vor allem die ganzen, sollten noch angenehm saftig sein



Moqueca de ostra | Auch eine Variante der Moqueca baiana – serviert im Restaurant *É de Oxum* in Kaonge. Dieses Quilombo liegt südlich von Salvador de Bahia in einer Mangroven-Gegend, wo traditionell Austern gezüchtet werden. Quilombos nennt man Siedlungen, die unter portugiesischer Herrschaft von geflohenen Sklaven gegründet wurden. Für diese Moqueca haben die Köchinnen etwa 400 Austern geöffnet, als Gemüse haben sie Okraschoten beigegeben, die ebenfalls in der Gegend wachsen. Dazu gab es weissen Reis und Vatapá, einen dicken Brei aus Brot. (8/2016)



(vergleiche den Hinweis am Ende des Rezepts), der Chili kann eine gewisse Schärfe beisteuern, der Koriander eine exotisch-krautige Note. Das Resultat ist auch für das Auge sehr befriedigend, denn Cabrini integriert einen Teil der Tomaten und Garnelen so in die Speise, dass sie eine dekorative Oberfläche bekommt. Ich serviere zur Moqueca weißen Reis, gekochte Maniokwurzel oder Kartoffeln.

Zubereitung (Marinierzeit 60, Kochzeit 10 Minuten)

1 | Garnelenschwänze, gehackte Tomate, Limettensaft und Zeste, gehackte Zwiebel, Knoblauch, Chili, gehacktes Korianderkraut, Salz und Zucker vermischen und 1–2 Stunden ziehen lassen. *Dies kann bereits in der Pfanne geschehen, die später für das Kochen der Moqueca verwendet wird.*

2 | Auf den marinierten Garnelen die Tomatenringe auslegen, dann die Zwiebelringe, die Paprika und die Garnelen drapieren. Korianderblätter darüber streuen.

3 | Pfanne auf den Herd setzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze erwärmen, bis der Saft am Boden der Pfanne köchelt, 2 Minuten köcheln lassen, dann Kokosmilch angießen – dem Rand entlang, ohne die Ordnung der Garnelen zu stören. Nochmals etwa 5 Minuten mit Deckel, dann gut 5 Minuten ohne köcheln lassen. Sobald die ganzen Garnelen rot sind, Palmöl darüber träufeln und sofort servieren. *Die genaue Garzeit hängt von der Größe der Garnelen und ihrer Temperatur ab. Wenn man sie direkt aus dem Kühlschrank heraus verarbeitet, dann erröten sie etwas weniger rasch. Natürlich spielt auch die Feuerkraft des Herdes eine Rolle. Zum Schluss kann man nochmals ein paar Blätter*

FÜR 4 PERSONEN

- 200 g** geschälte Schwänze von Garnelen, roh
- 1** Tomate (80 g), fein gehackt
- 3 EL** Limettensaft
- 1 EL** Zeste von Limette, fein gehackt
- 1** kleine Zwiebel (120 g), fein gehackt
- 3** Knoblauchzehen (15 g), fein gehackt
- 1** Chili, fein gehackt
- 2 EL** Korianderkraut, grob gehackt
- 1 TL** Salz
- 1 TL** Zucker
- 1** Tomate (80 g), in hauchfeinen Scheiben, entkernt
- ½** Zwiebel (50 g), in hauchfeinen Ringen
- 1 St.** Paprika (50 g), in feinen Ringen
- 4–8** ganze Garnelen (100–200 g), roh
- 10–20** Blätter Koriandergrün
- 2 dl** Kokosmilch
- 2 EL** Palmöl
- 2 EL** Koriandergrün zum Bestreuen, optional



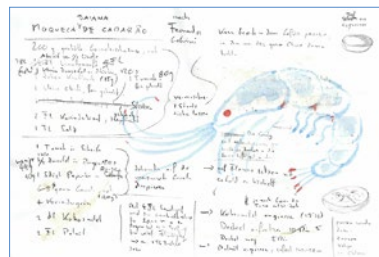
Im Paraiso Tropical in Salvador gibt Küchenchef Beto Pimentel lokale Spezialitäten wie Murici (*Byrsonima crassifolia*) in seine Moquecas – haselnussgrosse Früchte, die ein wenig an Mini-Kokosnüsse erinnern. Das Lokal gilt, nicht zuletzt wegen der Moquecas, als Institution in Sachen baianische Küche (8/2016)

Koriandergrün über die Moqueca streuen, das Kraut drängt sich dann allerdings aromatisch gern ein wenig in den Vordergrund.

Die geschälten Garnelen, die in der Marinade ziehen, werden etwas trocken. Das stört in der cremigen Sauce nicht sehr. Habe ich besonders feine Tierchen zur Hand, dann gönnen ich ihnen aber eine andere Behandlung, zumal mir die ganzen Säfte gefallen, die unter dem Panzer dieser Tiere auf unsere saugenden Lippen warten. Ich puhle dann nur etwa 5 Garnelen aus und schneide die Schwänze in kleine Stücke (100 g sollten es etwa sein). Im Gegenzug lege ich so viele Tiere wie möglich auf der Oberfläche der Moqueca aus, je nach Topf sind das etwa 400 g. Das macht zwar beim Essen mehr klebrige Fingerarbeit, dafür aber sind die Garnelen sehr saftig und es geht nichts von ihrem Aroma an unserem Gaumen vorbei.



Der Convento de Carmo in Salvador serviert Moqueca de Camarão mit Früchten. (8/2016)



Annäherung an einen Klassiker - HOIO's Arbeitsblatt zur Moqueca baiana de camarão. (10/2016)



Fernanda Gabrini mariniert die Garnelen direkt in der Moquequeira. (Salvador, 8/2016)



Zuerst werden Tomaten, Zwiebeln und Garnelen schön auf die Oberfläche drapiert.



Erst wenn der Saft hörbar köchelt, kommt die Kokosmilch dazu.



Zu Beginn kocht die Moqueca mit einem Deckel – so verteilt sich die Hitze gut im Topf.



Dann hebt man den Deckel ab, damit Flüssigkeit verdunsten, die Sauce eindicken kann.



So sieht die fertige Moqueca nach obigem Rezept aus.



Hier haben wir gemäß Variante die ganze Oberfläche der Moqueca dicht mit Garnelen belegt.

¹ Vergleiche dazu Thiago Castanho and Luciana Bianchi: *Brazilian Food*. London: Octopus Publishing, 2014. Kapitel *Seu Chicão*.

² Tucupi ist der fermentierte und dann gekoch-

te Saft von eigentlich giftigen Maniok-Sorten.

³ Cherie Hamilton: *Brazil - A Culinary Journey*. New York: Hippocrene Books, 2005. Kapitel *Bahian Fish Ragout*.

⁴ Jonathan Norton Leonard: *Latin American Cooking*. New York: Time-Life Books, 1968. S. 132.

⁵ Hamilton, op. cit.