



Ein veritables Knuddelessen: *Cau cau* – Rinderkutteln mit Chilipaste, Kartoffeln, Karotten und Minze. (Zürich, 12/2017)

CAU CAU

Kutteln vom Rind mit Chilipaste, Minze und Kartoffeln

«Nada te mueve más que una mesa vacía» («Nichts bringt dich mehr in Bewegung als eine leere Tafel»), lautet ein altes Sprichwort, dessen Sinn sich heute in Mitteleuropa vielleicht gar nicht mehr so leicht erschließt. Jene unter unseren Vorfahren aber, die im 19. Jahrhundert nach Lateinamerika ausgewandert sind, unternahmen die beschwerliche Reise vor allem mit dem Ziel, endlich wieder genug Essen zu bekommen. Die Napoleonische Kriege (1792–1815) hatten in Europa zu einer generellen Verarmung der Bevölkerung geführt. Es folgte 1815 der Ausbruch des Vulkans Tambora östlich von Java, dessen Staub über die ganze Erde verteilt wurde. Das sorgte für eine Abkühlung des Klimas, ein sprichwörtliches Jahr ohne Sommer (1816), für Missernten und Hungersnöte. Abertausende von Europäern schifften sich in den Jahrzehnten darauf in Richtung Westen ein, Vorstellungen der berghoch beladenen Teller vor Augen, die sie sich in der Neuen Welt erhofften. Fleisch, Fleisch, Fleisch – so lautete das große Versprechen. Es wurde schließlich eingelöst.

Fleisch, Fleisch, Fleisch. Gibt es ein röter leuchtendes Symbol für «Genug zu essen» als ein riesiges, knusprig gegrilltes, blutspit-



Knall im Schürzenverein | «Erst jetzt fällt mir auf, dass das Geschehen vor dem Mercado San Pedro in Cusco weitgehend von Frauen beherrscht wird. Ihre hellen Rufe, ihr warmes Lachen, ihr Keifen, ihr Säuseln erfüllen die Luft ebenso wie der Duft von Ananas, Mangos und Wassermelone, frittierten Schweinedärmen, geröstetem Mais und frischen Kräutern...»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 16. November 2017.



Auf jedem Markt in Peru gibt es Stände, die *Caldo de cabeza* anbieten. Diese Suppe wird meist aus den Köpfen von Lämmern oder Alpakas gekocht und ist entsprechend gelatinös. Der Gast kann wünschen, mit welchem Stück vom Kopf er die Suppe serviert haben will. Auf dem Markt von Chivay habe ich sie mit einem Stück Unterkiefer probiert. (11/2017)



***Shambar* ist eine dicke Suppe, die aus Weizen, Bohnen und verschiedenen Fleischsorten besteht. Als Einlage kommen auf jeden Fall große Stücke von Schweinehaut hinein. Die Suppe ist vor allem in Trujillo berühmt, wo sie traditionell am Montag gekocht wird. Diese hier steht auf einem Tisch im Restaurant *A su Mar'e* im südlichen Stadtzentrum von Trujillo. (11/2017)**



Unter dem Namen *Chanfainita* werden in der spanischsprachigen Welt recht unterschiedliche Schmorgereichte aufgetischt. Die Version, die vor allem in Lima gekocht wird, besteht aus Lunge vom Rind und Kartoffeln. Im Restaurant *Panchita* in Lima wird sie zudem mit gekochtem Mais (*Choclo*) serviert. (11/2017)

zend saftiges Rindersteak? Ein Milzschnittchen oder eine schlaberige Kuttelsuppe vermögen solches nicht zu leisten. Kein Wunder also, bekommt man etwa in Argentinien oder Brasilien nur die besten Stücke aus dem bovinen Muskelapparat vorgesetzt. Denn offenbar muss bis heute bestätigt werden, dass die Rechnung aufgegangen ist, dass man die Heimat zu Recht verlassen hat, dass man im Schlaraffenland gelandet ist, im Überfluss. Natürlich haben auch die Rinder im südlichen Amerika Füße, Köpfe, Schwänze, Herzen und Nieren. Auf den schönen Stadtmärkten von Buenos Aires oder São Paulo aber sucht man vergebens nach solchen Teilen, hier hängt ausschließlich edelstes Muskelfleisch in den Glasvitrinen. Wer sogenannte mindere Stücke kaufen will, muss jene Märkte aufsuchen, wo die Ärmsten sich eindecken, zum Beispiel die Nachfahren der Sklaven. Die *Feira de São Joaquim* in Salvador de Bahia etwa ist so ein Markt. Hier werden die Rinderfüße in Schubkarren über den schlammigen Boden gekarrt, hier thronen die Schädel der Kühe auf kaputten Kühlschränken, hier saften die Lebern und Lungen auf Wellkartons vor sich hin, beschnuppert von Hunden und Katzen, umhuscht von Fliegen.

Peru ist, ganz im Unterschied zu Argentinien oder Brasilien, nicht das Land der großen Steaks. Es ist das Land der tausend Kartoffeln, des Mais in allen Farben, der Dicken Bohnen, der Riesenkürbisse, der Flusskrebse, Muscheln und Fische, der eigenwilligen Kräuter wie *Coca*, *Huacatay* oder *Muña* und natürlich der Chilis (*Ají*). Diese Zutaten sind offenbar eine gute Grundlage für Restaurants, denn es gibt hier mehr erstklassige Lokale als in allen anderen Ländern des südlichen Amerikas. Laut der Pellegrino-Liste liegen drei der 50 besten Lokale der Welt in Lima. Das *Central* von Virgilio Martínez bekleidet den fünften Rang, das *Maido* von Mitsuharu Tsumura liegt auf Platz acht, und das *Astrid y Gastón* des umtriebigen Gastón Acurio belegt immerhin noch Platz 33.

Peru ist berühmt für seine Ceviches, *Ají de gallina* (Hühnchen in einer cremigen Sauce aus gelbem Chili), *Tacu tacu* (Reis mit Bohnen), *Chupe de camarones* (Suppe aus Flusskrebsen), *Papa a la Huancaína* (Kartoffeln mit würziger Käsesauce) oder *Cuy al horno* (gefülltes Meerschweinchen aus dem Ofen). Man weiß hier auch die kulinarischen Vorzüge des für seine Wolle berühmten Alpakas zu schätzen, nicht nur das reine Muskelfleisch allerdings. Aus dem großen Kopf des Tiers bereitet man eine würzige Suppe zu (*Caldo de cabeza*), seinen Magen füllt man gerne mit Herz oder Niere, und seine Leber ist man roh mit etwas Limettensaft, als Ceviche. In Trujillo schätzt man eine Suppe namens *Shambar*, deren Einlage aus Bohnen und Schweinehaut besteht. In Lima wiederum liebt man *Chanfainita* – eine feuchtes Schmorgericht mit Lunge vom Kalb oder Rind. Und an allen Ecken und Enden werden *Antichuchos de corazón* gegrillt, das sind Stücke vom Rinderherz, die erst in Essig mariniert, dann auf Spießchen gesteckt werden. Sie sind so populär, dass man sie gar in der Gestalt von Kühlschränkern kaufen kann.



Wie aus dem Lehrbuch des Triepiers: Pansen (teils glatt, teils von feinen Zoten bedeckt), Netzmagen (wie Bienenwaben, drum auf Englisch *Honeycomb tripe*), Faltenmagen (erinnert an ein Buch, drum auch Psalter, Blättermagen) und der etwas dunklere Labmagen. Stand auf dem Mercado central von Lima. (11/2017)

Wer zum Beispiel über den zentralen Markt von Lima schlendert, versteht sofort, dass die Eingeweide der Schlachttiere hier eine ganz andere kulinarische Bedeutung haben als etwa in Brasilien. Die inneren Kostbarkeiten werden hier an eigenen Ständen verkauft, aufs Schönste präpariert und mit Stolz präsentiert. In der Sektion für Rindergeschlinge etwa hängen die sorgfältig blanchierten Kutteln der Kühe so feinsäuberlich nebeneinander, dass man die einzelnen Teile des Magens unterscheiden kann. Die größten Stücke stellt der Pansen, der teils glatt, teils von feinen Zoten bedeckt ist. Die Struktur des Netzmagens gleicht Bienenwaben, der Faltenmagen erinnert an ein Buch, ein Psalter, dessen Seiten vom Wind aufgeblättert werden. Sie alle sind elfenbeinfarben hell, nur der zarte Labmagen ist deutlich dunkler, rötlichbraun. Unter den Kutteln, die herrlich frisch und milchig duften, liegen in Schalen aus Chromstahl die Herzen, die Nieren, die Lebern, die Zungen, die Milzen, die Hoden, die Euter, die Lungen Die Füße sind ebenfalls blanchiert und sorgfältig der Länge nach aufgesägt. Die Schwänze sind in einzelne Glieder gebrochen, die verschiedenen Stücke aus dem Zwerchfell sind mit Präzision präpariert, die Gehirne sind festlich herausgeputzt, auf der Gesichtshaut sitzt kein Härchen mehr, ja sogar der Dünndarm ist so akkurat gereinigt, dass man direkt hineinbeißen möchte.

Solche Schönheit, solche Vielfalt, solche Genauigkeit sucht man selbst auf den Märkten Frankreichs vergeblich, wo doch der *Triepier*



Anticuchos sind kleinere Spießchen aus Fleisch, das vor dem Grillen in Essig und Gewürzen mariniert wird. **Anticuchos** (das Wort stammt aus dem Quechua) können aus verschiedenen Fleischsorten bestehen, der absolute Klassiker in Peru aber sind die **Anticuchos de corazón**, die aus Stücken vom Rinderherz bestehen. Sie werden auch mit diesem Schild geehrt, das im Restaurant **Panchita** in Lima auf der Wand hängt. (11/2017)



Ein Restaurant auf dem zentralen Markt von Lima bietet *Caldo de patasca* an, eine Suppe aus Kutteln und Mais.



Sehr beliebt ist auf den Märkten auch Gelatine, die aus den Knochen vor allem vom Rind gekocht und kalt gelöffelt wird. Gelegentlich wird sie mit Zucker vermischt und künstlich rot gefärbt (so soll sie wohl auch Kindern schmackhaft gemacht werden). Diese Frau auf dem Markt von Cusco bietet nebst Gelatine auch Stücke von Rinderfüßen, Gelenkknöcheln und andere Teile an, die vor allem zur Bereicherung von Suppen gekauft werden.

noch etwas zählt. Und wer sich gewöhnlich in der Schweiz versorgen muss, dem schießen beim Anblick solcher Pracht zwangsläufig die Tränen ins Gesicht.

Es gibt verschiedene Hypothesen, warum die Innereien in Peru einen höheren Stellenwert haben als andernorts. Manche führen diese Vorliebe auf den Einfluss der Chinesen zurück, denen das Gekröse als besondere Delikatesse gilt. Die Katonesen, die zu Beginn des 20. Jahrhunderts nach Peru migrierten, begründeten mit ihren Restaurants eine eigene Küche, die *Chifa* genannt wird und Chinesisches mit Peruanischem verbindet (ihr mit Sojasauce und Ingwer gewürztes *Lomo saltado* wird heute in nahezu jedem Restaurant des Landes gekocht). Eine Köchin im Colca-Tal meinte, die Liebe zum Geschlinge sei auf den Einfluss der indigenen Andenküche zurückzuführen, die Innereien immer schon besonders geschätzt habe. Ein Metzger in Trujillo behauptete, in Peru hätten sich mehr Traditionen der europäischen Küche erhalten – und eine Reiseführerin aus Cusco beteuerte schlicht, in ihrem Land wisse man halt einfach, «was die wahren Delikatessen sind.»

Unter den zahlreichen Eingeweide-Gerichten der peruanischen Küche haben einzelne geradezu den Status von Nationalgerichten. So auch *Cau cau* – ein Eintopf aus klein geschnittenen Kutteln, Chilipaste, Minze und Kartoffeln. Der Name soll entweder auf einen Be-

Hierba buena | Bei dem hier vorgestellten Gericht spielt die Minze eine wichtige Rolle. In Peru verwendet man hauptsächlich *Hierba buena* (*Mentha spicata*), Grüne Minze, auf Englisch *Spearmint*. Grüne Minze ist auch in Europa weit verbreitet, wird aber meist für industrielle Produkte wie Bonbons, Kaugummi, Zahnpasta oder diverse Süßigkeiten verwendet. Auf den Märkten findet man eher Pfefferminze (*Mentha x piperita*), die etwas schärfer schmeckt.

Süßkartoffeln statt Reis | Im ältesten mir bekannten Kochbuch der peruanischen Küche wird *Cau cau* nach einem Rezept hergestellt, das sich nur wenig von meinem Vorgehen unterscheidet. Die Kutteln werden allerdings dann nicht mit Reis, sondern mit gebratenen und in Scheiben geschnittenen Süßkartoffeln serviert. *Un Limeño Mazamorreño: Nuevo manual de la cocina peruana, escrito en forma de diccionario*. Lima: Librería Francesa Científica, 1926. S. 39.



Das Restaurant *Panchita* in Miraflores (Lima) hat diverse Gerichte mit Eingeweiden im Angebot, natürlich auch *Cau cau*. (11/2017)



Ein Püree aus blanchierter, gelber Gemüsepaprika und Chili – Ersatz für *Aji amarillo*. (Zürich, 12/2017)

FÜR 4 PERSONEN

- 2 gelbe Gemüsepaprika (400 g), entstilt, geviertelt, entkernt
- 2 scharfe Chilis, entstilt, halbiert, entkernt
- 1 TL Kurkumapulver (optional)
- 800 g Rinderkutteln (Pansen oder Netzmagen), gereinigt und vorgegart, am Stück
- 400 ml Wasser
- 400 ml Weißwein
- 2 Minzestängel
- 1 EL Pflanzenöl
- 2 rote Zwiebeln (260 g), fein gehackt
- 1 rote Zwiebel (130 g), in feinen Streifen
- 6 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 TL Salz für das Dünsten der Zwiebeln
- 600 g Kartoffeln (festkochende Sorte), geschält, in Würfeln mit einer Kantenlänge von 1.5 cm
- 1 Karotte (70 g), geschält in Würfeln mit einer Kantenlänge von 1 cm
- 2 TL Salz zum Abschmecken des fertigen Gerichts
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Maizena, in 50 ml Wasser aufgelöst
- 2 EL fein gehackte Pfefferminze

griff in Quechua zurückgehen oder sich dem Englischen *Cow* verdanken – und so wie so sollen es Chinesen gewesen sein, die ihn zuerst verwendeten. Das Rezept selbst aber ist deutlich älter und soll seinen Ursprung sogar in der präkolumbianischen Küche haben. Natürlich gibt es viele Varianten, charakteristisch aber ist, dass die Kutteln und die Kartoffeln in etwa gleichkleine Stücke geschnitten werden und, dass das Gericht mit einer Paste aus Chili und mit viel Minze (*Hierba buena*) gewürzt wird. *Cau cau* schmeckt wärmend, cremig, fleischig, fruchtig, voll – ein echtes Knuddeleßen. Wer derart füllig Befriedigendes auf dem Tisch hat, das spürt man schon bei den ersten Bissen, der muss seine Heimat nicht verlassen.

Zubereitung (Kochzeit 60 Minuten)

1 | Paprika und Chili in einem Topf mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen, 2 Minuten sieden lassen, Wasser abgießen, abkühlen lassen, im Mixer zu einer dicken Paste pürieren – optional mit 1 TL Kurkumapulver, was die gelbe Farbe verstärkt. *In Peru würde man diese Paste (Pasta de aji amarillo) aus gelben, mehrfach blanchierten und so entschärften Chilis herstellen. Diese für Peru so typischen Chilis der Art Capsicum baccatum sind jedoch in Europa nur schwer zu bekommen. – Ist der Chili sehr scharf, dann kann der Dunst des kochenden Wassers die Schleimhäute ein wenig reizen.*

2 | Die Kutteln in Quadrate mit einer Kantenlänge von 2–3 cm zerschneiden. *Das Rezept geht von gereinigten und vorgegarten Kutteln aus, wie sie in Mitteleuropa (aber zum Beispiel auch auf den Märkten von Lima) gewöhnlich angeboten werden. Meist handelt es sich um Teile vom Pansen oder Netzmagen.*

3 | Die Kuttelstücke mit 400 ml Wasser, 400 ml Wein, zwei Stängeln Pfefferminz und optional 1 TL Kurkuma kalt aufstellen, langsam zum Kochen bringen und 20–30 Minuten halb zugedeckt köcheln lassen. Vom Herd nehmen, abgießen, Kochsud aufbewahren, Minze entsorgen. *Die richtige Kochdauer hängt davon ab, wie lange die Kutteln bereits vorgegart wurden. Sie sollten am Ende dieses ersten Schritts nicht mehr zäh sein, aber doch noch bissfest sein.*

4 | Pflanzenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch mit Salz glasig dünsten. Kuttelstücke, Kartoffeln und Karotten begeben, 500 ml Kuttel-Kochwasser angießen, Paprika-Chili-Paste einrühren, aufkochen lassen, Hitze reduzieren, 30 Minuten halb zugedeckt auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. *Bei diesem Schritt hängt die richtige Kochzeit vor allem von den Kartoffeln ab, die noch ihre Form bewahren sollten.*

5 | Mit Salz und Zitronensaft abschmecken, das aufgelöste Maizena und die gehackte Minze einrühren. *In Peru serviert man zum *Cau cau* frisch gedünsteten Reis.*