



Um viel knusprige Oberfläche zu bekommen, streiche ich die Sopa stets relativ flach in der Form aus. (Zürich, I/2012)

## SOPA PARAGUAYA

**Brot aus Maismehl, Wasser und Milch, mit Käse und Eiern**

Bei der Sopa paraguaya handelt es sich nicht, wie der Name nahelegt, um eine Suppe, sondern um eine Art Maisbrot mit einer schwammartigen Konsistenz. Die Sopa paraguaya ist wohl das berühmteste Gericht der Küche Paraguays und wird zu allen möglichen Gelegenheiten gereicht, als Snack ebenso wie als Beilage zu Fleisch. Wie Josefina Velilla de Aquino (*Tembí'u paraguai – comida paraguaya*. Asunción, 2009. S. 47) berichtet, ist die Sopa paraguaya auch ein Klassiker bei Hochzeitsfesten: Wollte man den Bräutigam nach dem Zeitpunkt der Hochzeit fragen, so sagte man deshalb auch: «¿Cuándo comemos la sopa?» («Wann essen wir die Suppe?»).

Für den seltsamen Namen gibt es verschiedene Erklärungen. Eine geht auf den Diktator Carlos Antonio López (1790–1862) zurück. López' Koch soll eines Tages aus Versehen deutlich zu viel Maismehl in die Suppe des Präsidenten gemischt und das brotartige Resultat dem Despoten dann als «besonders starke Suppe» serviert haben. López fand das Gericht vorzüglich und gab ihm den Namen *Sopa paraguaya*.

Das nachfolgende Rezept habe ich mit leichten Modifikationen aus dem Kochbuch von de Aquino übernommen. Der säuerliche Käse,



**Diagnose Kunst** | «Die Kräuterrhaufen, Kisten voller Wurzeln, Plastiksäcke mit Flechten, Eimer mit Mineralien sind das absolute Gegenteil einer schulmedizinischen Apotheke, wie sie etwa Damien Hirst in seinen Pharmacy wallpapers karikiert hat. Hier schmutziges Durcheinander, da peinlichste Ordnung, hier halb Gebändigtes, da total Gezähmtes. Allerdings soll...»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 21. Oktober 2011.



Sopa paraguayana ist ein beliebter Snack zu einem Bier oder einem Glas Wein. Selbstverständlich bekommt man Sopa auch in der Bar San Roque, dem ältesten Restaurant von Asunción. (10/2011)

#### FÜR 4 PERSONEN

200 ml Wasser  
1 Zwiebel, fein gehackt  
1½ TL Salz  
30 g Schweineschmalz  
2 Eier  
80 g junger, leicht säuerlicher Käse, möglichst fein zerpfückt  
180 g Maismehl  
50 ml Milch

der in Paraguay für die Sopa verwendet wird, ist in Europa nicht zu bekommen. Ich habe die Sopa mal mit einem jungen Ziegenkäse, mal mit griechischem Feta und mal mit einem frischen Picodon zubereitet.

#### Zubereitung (Backzeit 45 Minuten)

- 1 | 200 ml Wasser aufkochen lassen, Zwiebel und Salz begeben, 5 Minuten köcheln und dann abkühlen lassen.
- 2 | Schweineschmalz so lange mit einem Kochlöffel behandeln bis das Fett eine cremige Konsistenz hat. Die Eier und den zerpfückten Käse in die Masse einrühren. Zwiebel mitsamt Kochsud begeben und alles gut vermischen.
- 3 | Maismehl und Milch in kleinen Schlucken zugießen und alles laufend gut verrühren.
- 3 | Masse in eine mit Backtrennpapier ausgelegte Auflaufform geben und in der Mitte des 200 °C heißen Ofens etwa 45 Minuten backen. Warm oder kalt essen.

*Ich habe die Sopa zunächst mit feinem Polentagrieß zubereitet, wie er in Europa in jedem Geschäft leicht zu bekommen ist. Dann haben ich richtiges Maismehl genommen, das es nur in exotischen Spezialgeschäften zu kaufen gibt. Mit dem Grieß war die Sopa körniger, bröckeliger, mit einem deutlicheren Mais-Geschmack. Insgesamt fand ich die Versionen mit dem Mehl feiner und auch aromatisch interessanter.*

---

## VARIATIONEN

Mais ist eine dankbare Zutat, die bei den unterschiedlichsten Experimenten freudig mitmacht – hier einige Sopa-Variationen.

**Typ Käsekuchen** | 1 fein gehackte Zwiebel und 25 g getrocknete Tomaten in 200 ml Wasser kochen und abkühlen lassen. Vermischen mit 1½ TL Salz, 2 Eiern, 70 g Feta, 200 g Maismehl, 150 ml Milch. 40 Minuten bei 200 °C im Ofen backen. Ergibt einen schmackhaften, an Käsekuchen erinnernden Fladen mit leichter Kruste und festem Inneren.

**Typ Brett** | 200 g Maismehl mit 300 ml Wasser und 1½ TL Salz vermischen. 40 Minuten bei 200 °C im Ofen backen. Ergibt ein festes, brettartiges Brot mit einer knackigen wenn auch ziemlich zähen Kruste und einem feuchten Innenleben.

**Typ Goldkruste** | 200 g feiner Maisgrieß (Polenta) mit 300 ml Wasser und 1½ TL Salz vermischen und 10 Minuten stehen lassen. 100 g Maismehl und 1 fein gehackte Zwiebel un-

termischen. 40 Minuten bei 200 °C im Ofen backen. Ergibt ein Brot mit einer schönen (wegen des gelben Maisgrießes) goldenen Kruste und einem porösen Innern, das auch gut zu Rohkost oder zu einem Stück Käse passt.

**Typ Brötchen** | 200 g feiner Maisgrieß (Polenta) mit 100 ml Wasser, 200 ml Milch und 1½ TL Salz vermischen und etwa 10 Minuten stehen lassen. 100 g Maismehl, 1 fein gehackte Zwiebel, 6 halbe getrocknete Tomaten in feinen Streifen, 1 zerbröselte Chilischote untermischen. 10 kleine Brötchen formen. 35–40 Minuten bei 200 °C im Ofen backen. Eindeutig meine Lieblingsvariante: knusprige Brötchen mit einem flockigen Innenleben, die mir warm wie kalt schmecken. Sie sind blitzschnell hergestellt und lassen sich je nach Essen, zu dem sie passen sollen, fast grenzenlos variieren: mit Oliven, getrockneten Kräutern, mit anderem Käse, Nüssen, exotischen Gewürzen etc.