

Juan Danilo

CEVICHE

Das Kochbuch

Peruanisch magisch



INSEL

*Für Gjilda Kolich Gainza,
mi Omi, mamá, maestra y amiga*



CEVICHE

Das Kochbuch

Peruanisch magisch

Juan Danilo

Texte von Carmen Pinilla

Fotografien von Patrick Nagtegaal

INSEL

CEVICHE

DIE GROSSE TRADITION

Traditionell • 23
Klassisch • 24
Fang des Tages • 27
Forelle • 28
Garnelen • 31

Fischmix • 32
Ein anderer Fischmix • 35
Bonito • 37
Oktopus • 39

NIKKEI

Lachs • 47
Peruanisches Lachs-Sashimi • 48
Thunfisch • 51
Thunfisch-Tataki • 52
Jakobsmuscheln • 54

Nikkei-Jakobsmuscheln • 59
Schwertfisch • 60
Zackenbarsch • 63
Algen • 64

VEGETARISCH

Champignons • 71
Pilze • 72
Süßkartoffeln • 74
Süßkartoffel-Variation • 76
Wurzelgemüse • 79

Olluco • 80
Quinoa • 83
Spargel • 86
Avocado • 88
Fenchel • 90

KREATIONEN

Nauta • 97
Seeteufelbäckchen • 99
Schwertmuscheln • 100

Makrele • 102
Barbecue • 104
Seafood Sud • 107

DESSERTS

Beeren • 111
Kakao • 112

Mango • 115
Cherimoya • 116

EXTRAS

- | | |
|--|---|
| Tigermilch • 123 | Süßkartoffelpüree • 139 |
| Gelbe Ají-Paste • 128 | Birnen in Sake • 140 |
| Eingelegte Zwiebel / Rettich • 128 | Süßkartoffel-Brioche • 142 |
| Chips • 132 | Physalis-Marmelade • 144 |
| Chulpi-Mais • 135 | Marmelade und Honig
aus Gelber Ajíschote • 144 |
| Aromatisierter Mais / Süßkartoffel • 136 | |

PISCO SOUR

- | | |
|---|---------------------|
| Pisco meets Sour in der <i>Morris Bar</i> • 149 | Coca Sour • 154 |
| Pisco Sour • 151 | Passion Pisco • 157 |
| Maracuja Coconut Sour • 152 | |

- Glossar • 161
Händler • 163
Fisch putzen und filetieren • 164
Danksagung



Juan Danilo

PERU IST MAGIE

Kochen bedeutet für mich vor allem Freiheit, die Möglichkeit ganz ich selbst zu sein und Gäste begrüßen zu dürfen. Für mich ist es die Aufgabe von uns Köchen, Menschen mit bereichernden Erfahrungen zu beglücken, und so will ich mein eigenes kulinarisches Talent in Form einer Erinnerung auf einem Teller weitergeben.

Kochen besteht für mich aus Erinnerungen, und Erinnerungen sind vor allem Geschmackserlebnisse. Jedes Mal, wenn ich ein Essen zubereite, erlebe ich einen Flashback und kehre zurück zu der wunderbaren Geschmacksvielfalt meiner Kindheit in Peru. Jeden Morgen vermischten sich die Aromen von allerlei Zutaten unserer täglichen Rituale im Patio neben der Küche meiner Oma: der Geruch von Kaffee und Papaya, Physalis-Marmelade auf dem noch warmen Brot. Oder ein Besuch auf dem *mercado de la marina* nur wenige Minuten von zu Hause entfernt. Auf den Markt zu gehen, war für mich genauso aufregend, wie einen riesigen Spielzeuggarten zu betreten: ein magisches Erlebnis an Farben, Formen und Gerüchen, das ich mir tastend, riechend und schmeckend aneignen konnte. Ich durfte dort alles kosten und baute mir nach und nach eine einmalige Geschmacksdatenbank auf. Jede Verkäuferin bot ihre ganz eigene Gewürzmischung an, und an den Obstständen gab es eine riesige Auswahl an rauen, kernigen, süßlichen und sauren Maracujas. Dann folgten die Stände mit den knusprigen Maissorten und den endlosen Reihen an Kartoffel- und Bananchips. Ein wenig später spürte ich auf den Märkten der wahren Essenz von Fischen nach – und entdeckte sie im rohen Zustand mit nur etwas Zitrone oder Salz beträufelt.

Mein Vater war mein erster Meister. Er kann Aromen auch aus großer Entfernung zuordnen und brachte mir bei, jede Geschmackskomponente eines Gerichts zu untersuchen, um sie optimal zu genießen. Außerdem zeigte er mir, wie man Zutaten genau identifiziert und das Essen dadurch noch mehr würdigt.

In Peru wird der Koch zum Zauberer. Das liegt an der enormen Vielfalt an peruanischen Gemüse- und Obstsorten, Gewürzen und anderer Zutaten: Sie ermöglichen unendliche Kombinationsspielräume. Diese Vielfalt ist die Quelle meiner Inspiration. Für meine Küche ist es entscheidend, alle klassischen Regeln spielerisch zu brechen und gleichzeitig immer ein Gleichgewicht zwischen süß und sauer, scharf und bitter sowie dem Salzig-Herzhaften herzustellen.

Ceviche ist das perfekte Beispiel für die peruanische Küche. Es ist eine ebenso leichtfüßige wie ausgewogene Mischung aus Zutaten und sich gegenseitig potenzierenden Aromen. Trotz seiner einfachen Zubereitung ist Ceviche ein aufregendes und komplexes Geschmackserlebnis: Je weniger Zutaten es hat, desto intensiver kann sich der Geschmack der einzelnen Zutat entfalten. Ein einziger Biss kann ein ganzes Universum entstehen lassen und uns in die eigene Kindheit oder an ungeahnte Orte versetzen.

Das ist die Magie von Ceviche: Es ist nie nur ein Gericht, sondern Tausende Gerichte in einem. Ebenso wie Peru hat das Ceviche eine alte Tradition, doch seine Geschichte ist noch lange nicht fertig geschrieben.



CEVICHE
EINE KULINARISCHE SENSATION



ECUADOR

KOLUMBIEN

Amazonasbecken

Tumbes

Piura

Nauta

BRASILIEN

PERU

Lima

Pisco

Cuzco

Arequipa

Tacna

Titicacasee

BOLIVIEN

PAZIFISCHER OZEAN

CHILE

0 100 200 300 km

DIE NEUEN EXPLORATEURE

Peru ist die Heimat des Ceviche. Seit einigen Jahren erlebt das südamerikanische Land eine kulinarische Revolution, bekannt als die neue Andenküche. Sie besinnt sich zurück auf die unermessliche Artenvielfalt Perus und seine klimatische und landschaftliche Diversität. Der kalte Humboldtstrom bringt eine extrem hohe biologische Vielfalt an der Westküste des Südpazifischen Ozeans hervor und macht damit die 2200 km lange peruanische Küste zur fischreichsten der Welt. Und allein im Amazonas gibt es mehr Fischarten als im Atlantik. Der tropische Regenwald im Amazonasgebiet erstreckt sich über 60% des Gesamtterritoriums von Peru und birgt drei unterschiedliche Ökosysteme, in denen eine fabelhafte Fülle an Früchten, Wurzeln und Kräutern gedeiht.

Die großen Höhenunterschiede in den Anden bedingen ebenfalls eine Vielfalt von Klimazonen. Seit Jahrtausenden eignen sich die fruchtbaren Täler im Hochgebirge für jegliche Art landwirtschaftlichen Anbaus. Auf fünf unterschiedlichen Höhenstufen wachsen in allen nur erdenkbaren Farben und Formen über 3000 Kartoffel- sowie 300 Maissorten, fantastisches Knollengemüse mit klangvollen Namen wie Tunta, Yacón, Oka oder Mashua, besonders nahrhaftes Obst wie Aguaymanto und Cherimoya, aromatische Kräuter wie Huacatay und Muña. Jahrmillionen alte essbare Algen und Bakterien wie Cuschuro oder Llulluma überdauern in den Gebirgsseen. Auch sind in einer Höhe von 3200 bis zu 4500 m über 100 unterschiedlich bunte Varianten von Quinoa und Kiwicha zu finden.

Peru ist eine natürliche Schatzkammer, die lange darauf gewartet hat, neu erschlossen zu werden. Heute sind die international ausgebildeten peruanischen Spitzenköchinnen und -köche zu geschmacksfreudigen Explorateurinnen geworden, die das eigene Land auf der Suche nach unbekanntem, ungewohntem, aber auch vergessenen Zutaten bereisen und es dabei kulinarisch neu kartographieren.

Die neue Andenküche ist zudem ein Bekenntnis zur Tradition der peruanischen Kochkunst, die vor Jahrtausenden entstanden ist und von der einwanderungsreichen

Geschichte des Landes immer wieder großartige Impulse erhalten hat. Ob spanische Eroberer oder afrikanische Sklaven, europäische oder asiatische Einwanderer, sie alle haben zu einer aufregenden und wohlschmeckenden Fusion von Zutaten, Kochtechniken und Aromen beigetragen und die ohnehin außergewöhnliche lokale Küche entscheidend bereichert. Peruaner waren immer schon experimentierfreudig, und ihre Gastronomie ist über die letzten 500 Jahre zu einem grandiosen Schmelztiegel geworden.

Der Entdeckungseifer der letzten Jahre hat zu einer Aufwertung der einheimischen Produkte und traditionellen Kochtechniken geführt. Bei ihren Expeditionen sind Köche zu natürlichen Verbündeten von Kleinbauern geworden, die nun nicht mehr länger gezwungen sind, Koka für den illegalen Drogenhandel anzubauen. Peru ist inzwischen der Hauptproduzent von *Superfoods*, nährstoffreichen und besonders für die Gesundheit förderlichen Obst- und Gemüsesorten. Manche sind bereits eingeführt, wie Quinoa oder Kakao, andere gilt es noch zu entdecken wie Yacón oder die Macawurzel, Cherimoya oder Camu-Camu. Kraft sozialer Initiativen wie der Pachacútec-Kochschule mitten in der Wüste nördlich von Lima ist Peru auch das Land mit den weltweit meisten Kochschülern pro Einwohnerzahl.

Dank seiner extrem kreativen und gleichzeitig traditionsbewussten Spitzenköche ist Lima die neue kulinarische Hauptstadt Amerikas geworden. In der Metropole am Pazifik ist Streetfood ein einmaliges Geschmackserlebnis, und es ist kein Zufall, dass zwei Restaurants aus Lima mit ganz unterschiedlicher Ausrichtung 2018 unter den 10 besten der Welt rangierten: Im *Central* serviert Virgilio Martínez ein innovatives »Höhenmenu«, das buchstäblich eine Forschungsreise in die peruanische Biodiversität bietet. Und im *Maido* feiert Mitsuharu Tsumura die spektakuläre Raffinesse der peruanisch-japanischen Nikkei-Küche.



EINE MAGISCHE VERBINDUNG

Ceviche, das seit jeher populärste Gericht in Peru, ist zum ikonischen Gericht, zu einem Symbol des Landes und seiner Kultur geworden und hat die internationale Gastroszene erobert.

Seviche, ceviche, cebiche oder *sebiche* – es gibt mehrere Schreibweisen bei gleicher Aussprache: *se - wi - tsche*. Auch gibt es konkurrierende Hypothesen über die Herkunft dieses Gerichts, das seit der präkolumbianischen Zeit bekannt ist und durch Kolonisation und Einwanderung weiterentwickelt, optimiert und neu interpretiert worden ist.

Wenn jedes Gericht eine eigene Geschichte erzählt, dann erzählt Ceviche von der Bereicherung, die weltoffene Gesellschaften durch Einwanderung erfahren.

Siwichi bedeutet »frischer Fisch« auf Quechua, der Hauptsprache im Reich der Inka, die heute noch von über 10% der über 30 Millionen Einwohner Perus gesprochen wird. Die Inka hatten Wege entwickelt, um den Tagesfang aus Seen, Flüssen und dem Ozean schnell in die hohen Anden zu befördern. In den steilen Terrassen von Maras, nicht weit des heiligen Tals der Inka am Urubamba, befindet sich ein Labyrinth aus tausenden Salzbecken. Die indigene Bevölkerung garte den rohen Fisch mit Salz und der Säure der passionsfruchtartigen Tumbos und würzte ihn mit scharfen Pfefferschoten. Ein sehr einfaches Gericht! Die spanischen Eroberer aber, die im Goldfieber so viel anderes missachtet und zerstört haben, waren fasziniert von dieser magischen Verbindung, die der Fisch mit der Säure und der Schärfe einging.

1532, zu Beginn der blutigen Kolonisierung Perus, hatten die Konquistadoren beträchtliche Mengen an spanischen Zitronen und Zwiebeln mitgebracht, um den Skorbut zu bekämpfen. Als sich aber die in Südamerika unbekanntes Grippe epidemieartig ausbreitete und große Teile der indigenen Bevölkerung starben, wurde die Einnahme von Zitronensaft therapeutisch angeordnet. So begann der massive Anbau von Zitronenbäumen in Piura, dem Norden Perus. Die grüne Sorte, die sich dem Land besonders gut anpasste, hatte eine dünne Schale, reichlich Saft und einen besonderen Säuregrad. Fortan hatten peruanische

Fischer auch auf See die hochgradig sauren Limetten stets mit dabei und konnten so den frischen Fischfang leicht in ein Ceviche verwandeln.

Nach der Kolonisierung etablierte sich in Peru über drei Jahrhunderte hinweg eine Zubereitungsart des Ceviche, bei der vornehmlich weißer Fisch in dem Zitronensaft marinierte – oft stunden-, manchmal auch tagelang –, bis die Säure den Fisch gänzlich gart hatte.

Als Ende des 19. Jahrhunderts die ersten Gastarbeiter der japanischen Region Okinawa auf Farmen an der peruanischen Küste eingesetzt wurden, begann die Geschichte einer faszinierenden Annäherung. Seither ist die japanische Bevölkerungsgruppe in Peru zu der zweitgrößten im südamerikanischen Kontinent angewachsen, und das Ceviche hat eine unglaubliche Entwicklung erfahren.

Japan und Peru, zwei Länder an den entgegengesetzten Seiten des Pazifiks, beheimaten zwei kulinarische Traditionen, die stark mit dem Ozean verbunden sind. Die japanischen Einwanderer waren erstaunt über den Artenreichtum Perus. Viele Fischarten wie Tintenfisch, Lachs, Thun- oder Schwertfisch (für die japanische Kulinarik geradezu edle Fische) galten in der peruanischen Küche als minderwertig und unbrauchbar für die Zubereitung eines Ceviche.

Kaum eine Generation später bereiteten die Nachfahren der ersten Einwanderer – *nikkeijin* genannt – durch die Einführung neuer Zutaten wie Ingwer, Soja und Mirin aus den unbeachteten Fischarten exquisite Ceviche: der Beginn der heute international gefeierten Nikkei-Küche.

Allerdings waren die Japaner der Auffassung, dass das Ceviche viel zu lange mariniert wurde. Sie gaben den entscheidenden Impuls für die extrem kurze Garzeit, die heute bevorzugte Ceviche-Technik. Darüber hinaus sind es die japanischen Messer und die überlegenen Schneidetechniken der damit vertrauten Köche, die dem Ceviche zu neuartigen und raffinierten Variationen verholfen haben.

Es gibt keine Nikkei-Küche in Japan, wie der Chef des *Maido*, Mitsuharu Tsumura, nicht müde wird zu betonen: Nikkei ist Peru.

DIE FRISCHE KUNST DES GARENS OHNE FEUER

Ceviche war schon immer deshalb ein besonders beliebtes und verbreitetes Gericht, weil seine Zubereitung mit wenigen Zutaten und ohne Feuer auskommt. Gleich nachdem der Fisch in Würfel geschnitten wird, beizt er durch die Zugabe von Salz und ist damit gut gewappnet für den Angriff der Säure. Die Säure der Limette denaturiert das Eiweiß im Fisch und bewirkt dadurch, dass sich seine Konsistenz verändert. Durch die richtige Balance zwischen Salz und Säure lassen sich die Fischwürfel garen: Werden die Fischwürfel dem Limettensaft jedoch zu kurz ausgesetzt, durchzieht die Säure den Fisch nur unvollständig.

Ceviche wird zudem so geschätzt, weil es sich leicht improvisieren und unendlich variieren lässt. Es gibt kaum einen Koch oder eine Gegend in Peru ohne eine eigene Ceviche-Variante. Auch wenn Ceviche lange Zeit ein reines Fischgericht war, wird bereits seit vielen Jahren in den unzähligen *Cevicherías* des Landes das Gericht mit Gemüse zubereitet. Und am Hafen von Callao in Lima gibt es in einer davon ein feines Ceviche aus Pfirsichen und Birnen. Der Fantasie sind bei der Zusammenstellung eines Ceviche keinerlei Grenzen gesetzt.

Spitzenkoch Gastón Acurio, der die peruanische Küche in die Welt getragen hat, hat sich auf eine besondere kulinarische Expedition begeben. Von Tacna an der südlichen Grenze zu Chile bis Tumbes nahe der ecuadorianischen Grenze im Norden hat er entlang der Pazifikküste die unerschöpfliche Geschmacksroute des Ceviche bereist.

In einem Prozess permanenter Optimierung ist Ceviche von einem traditionellen Gericht zu einer innovativen Kaltgarmethode geworden, die nah am Produkt bleibt und dadurch die Frische der Zutaten wahrt.

Aus der weißen Flüssigkeit, die von der Marinade eines Ceviche übrigbleibt, wurde früher ein Getränk bereitet, das häufig als Aperitif oder Cocktail getrunken wurde. Dieser schmackhafte Saft wurde wegen seiner Farbe, aber auch wegen seines belebenden Effekts *Leche de Tigre* (Tigermilch) genannt.

In der modernen peruanischen Küche ist dieser Prozess umgekehrt worden, auch weil der Fisch nur kurz und nicht mehr stundenlang gart. Die Tigermilch wird heute vorab zubereitet, und der Fisch dann damit mariniert. Nicht jedes Ceviche benötigt sie, aber das Geheimnis eines guten Ceviche ist eine hervorragende Tigermilch, denn sie kann den Geschmack des Fisches betonen, nuancieren oder auch intensivieren.

[A'XI] ODER DIE AROMATISCHE MILDE DER PERUANISCHEN AJÍ-PFEFFERSCHOTEN

Es gibt nicht viel, worauf man bei der Zubereitung eines Ceviche achten muss. Es kommt vor allem auf eine gute Balance zwischen Salz, Säure und Schärfe an. Eine einzige Zutat ist dabei besonders wichtig: die Pfefferschote namens Ají [a'xi].

Peru weist nicht nur eine fabelhafte Vielzahl exotischer Früchte und andinen Wurzelgemüses auf, das Land ist auch reich an über 300 süßen und scharfen Pfefferschoten, die Ají genannt werden und seit über 8000 Jahren in vielerlei Formen und Farben in allen Regionen Perus wachsen.

Bei der Eroberung Amerikas stießen die Spanier auf zwei ganz unterschiedliche Sorten lokaler Paprikaschoten: die explosiv scharfen Chilis in Mexiko und die bunten, vielförmigen, milden und aromatischen Ají in Peru. Gelb, orange, lila, rot, grün, blau und sogar weiß; groß und lang wie eine Rübe oder rund und klein wie eine Kirsche; es gibt die bunten, besonders aromatischen Ajíschoten in schier unendlichen Schärfegraden. Schnell ließen sich die spanischen Eroberer von dem allgegenwärtigen Ají im peruanischen Essen verführen: *¡En el cualquier cosa come bien! / Damit schmeckt ja alles gut!*

Ajíschoten sind die Grundlage für die Geschmacksvielfalt der peruanischen Küche, und wer sie kennenlernt, will sie nicht mehr missen. Sie sind in Sachen Unterstützung und Intensivierung des Geschmacks gute Verbündete für den Koch. Heute sind vor allem vier Sorten Ajíschoten international bekannt und geschätzt, sie sind sowohl im Spezialhandel als auch online erhältlich:

Gelbe Ají

Sie ist trotz ihres Namens eher orangefarben. Diese besonders milde Pfefferschote ist die eigentliche DNA der peruanischen Küche.

Auch als Balkonpflanze ist die gelbe Ají eine üppige Zierde. Die Pflanze wächst niedrig, wird aber zu einem imposanten Busch. Wenn sie mit den goldorangenen Schoten vollhängt, bietet sie einen fantastischen Anblick. Erntereif sind die Schoten bei einer Länge von 10 cm.

Ihr Geschmack ist fruchtig, das Aroma süßlich mit einer deutlichen Paprikanote. Wenn die weißen Samen und Wände entfernt werden, schmeckt sie mild. Sie ist für die Zubereitung von Ceviche unentbehrlich.

Ají Limo

Wegen ihres wohlgeschmeckenden Zitrusaromas auch Lemon Drop Pepper genannt. Diese Schote war bis Mitte der Neunzigerjahre außerhalb Perus unbekannt, heute boomt sie.

Die mittelgroße Schote des Ají Limo wird wegen ihres Aromas und ihrer eleganten Schärfe besonders gerne für Ceviche verwendet. Es gibt sie in verschiedenen Farbtönen wie rot, grün, blau, weiß oder lila.

Ají Rocoto

Sie ist eine winzige, meist rote Schote, die süßlich schmeckt und deren Schärfe nur für wenige Sekunden im Gaumen zu spüren ist, während ihr fruchtiger Geschmack anhält.

Ají Panca

Eine Schote von mittlerer Schärfe, die bereits an der Pflanze trocknet und daher rauchig-süßlich schmeckt. Man kennt sie auch als Ají especial – die besondere Ají –, sie riecht nach Leder und Holz.







CEVICHE

Ceviche ist das peruanische Nationalgericht. Seine einfache Grundidee ist heute zu einer modernen Zubereitungsmethode geworden: roher Fisch, der in Limettensaft gart, ohne dabei seine Frische und seinen einzigartigen Geschmack zu verlieren.



Traditionell

CEVICHE DE PESCADORES

Für 4 Personen

400 g Seezunge
1 gestrichener TL Salz
Saft von 10 – 12 Limetten
½ gelbe Ají (Samen und Wände entfernen)
oder ¼ Habanero-Chili

Ursprünglich aßen peruanische Fischer Ceviche zwischen 6 und 11 Uhr morgens. Das war die Zeitspanne, in der sie den Tagesfang in den Häfen verkauft haben. Es gab damals im subtropischen Klima Perus nur eine Möglichkeit, den Fisch lange frisch zu halten: indem man ihn mit Limette garte.

Noch heute setzen in Lima die vielen tausenden Cevicherías diese Tradition fort. Sie öffnen oft nur mittags, da nur am Vormittag der Fisch wirklich frisch ist.

Sehr wenige, aber extrem frische Zutaten: In dieser einfachen Zubereitungsart liegt die kraftvolle Intensität eines Ceviche. Und genauso bereitet es der legendäre peruanische Koch Javier Wong immer noch in seinem stets ausgebuchten »Wohnzimmer« zu, in dem er seinen Gästen dieses einfache und köstliche Seezungen-Ceviche serviert.

Fisch in 3×3 cm große Würfel schneiden, in eine Schüssel geben, salzen und mit Limettensaft übergießen. Danach die sehr fein gewürfelte gelbe Ajíschote dazugeben.

Das Ceviche sollte sofort serviert werden und auf keinen Fall länger als 5 Minuten ziehen.