

# Ceviche mit Seelachs, Wildlachs und Black-Tiger-Garnelen

Essen Sie gerne Fisch und Meeresfrüchte? Dann wird Sie dieses traditionelle Gericht aus Südamerika und mutmaßlich Peru sicherlich interessieren. Vielleicht haben Sie davon auch schon einmal gehört, es aber noch nicht gegessen geschweige denn zubereitet. Aber es ist eigentlich sehr einfach zuzubereiten.



Traditionelles, peruanisches Gericht

Ich gestehe, dass ich es in meinen 63 Jahren auch noch nie weder zubereitet noch gegessen habe. Es ist somit auch eine Neuheit für mich. Aber es schmeckt sehr gut, muss ich konstatieren. Eben sehr frisch, sehr sauer und sehr scharf. Und lecker nach Fisch und Meeresfrüchten.

Ich habe bei der Zubereitung nicht nach einem Rezept gesucht, sondern mich an eine Anweisung eines Spitzenkochs aus einer Kochsendung gehalten. Er sagte dabei, in seiner ursprünglichen Zubereitung enthält ein gutes, traditionelles Ceviche nur vier Zutaten: frischen Fisch/Meeresfrüchte, Limettensaft, Chili und Salz. Womit er vermutlich recht hat. Alle anderen Zutaten wie Knoblauch, Lauchzwiebeln, Ingwer, Tomaten, Paprika oder anderes kann man zugeben, muss man aber nicht. Es sind dann nur jeweils regional unterschiedliche Zubereitungsarten, wenn noch andere Zutaten in das Ceviche kommen.

Ceviche stammt aus Peru und ist ein dortiges traditionelles Fischgericht, das aber in ganz Lateinamerika verbreitet ist. Der exakt genaue Ursprung von Ceviche ist aber nicht ganz eindeutig bekannt. Es wird aber mehrheitlich mit Peru verbunden, eventuell auch mit Ecuador.

In Peru ist Ceviche ein Nationalgericht – ebenso wie gegrilltes Meerschweinchen, zu dem Sie über das Suchfeld oben rechts in meinem Foodblog auch ein ansprechendes Rezept finden. Seit 2008 wird in Peru jährlich am 28. Juni der nationale Ceviche-Tag gefeiert.

Ceviche besteht aus kleingeschnittenem, rohem Fisch verschiedener Sorten und aus ebenfalls kleingeschnittenen, rohen Meeresfrüchten. Diese werden in einem „Leche de Tigre“ (*Tigermilch*) genannten Sud mariniert wird. Der Sud besteht – wie oben erwähnt – im Originalrezept aus Limettensaft, Salz und Chilis.

Sie werden sich sicherlich fragen, wie denn der Fisch und die Meeresfrüchte gegart oder ob sie tatsächlich roh gegessen werden, was nicht jedermanns Sache ist. Sie werden erstaunt sein, hier werden die Zutaten tatsächlich gegart, ohne dass irgend eine Form der Hitzezufuhr wie von einer Herdplatte oder eines Backofens benötigt wird. Der Trick ist die Säure der Limetten.

Aufgrund der in den Limetten vorhandenen Zitronensäure kommt es chemisch gesehen zu einer Denaturierung des Eiweißes – die Zutaten werden also gegart, ähnlich wie beim Kochen. Das gleiche Prinzip wendet man auch beim Beizen von z.B. Lachs an. Die Beize enthält fast immer große Mengen von Salz und Zucker, die ebenfalls eine Denaturierung des Eiweißes des Lachs und somit chemisch gesehen ein Garen bewirken.

Die Marinierzeit hängt von der Festigkeit des verwendeten Fisches und der Meeresfrüchte ab. Meistens reichen jedoch 10–15 Minuten, in denen man Fisch und Meeresfrüchte im Limettensaft gart.

Sie werden sicherlich feststellen, dass das Gericht zwar sehr frisch schmeckt und daher gerade für heiße Sommertage sehr gut geeignet ist. Aber es schmeckt eben auch sehr ungewohnt sauer und scharf. Aber sie müssen im Grunde auch nicht komplett den ganzen Limettensaft mit den kleinpürierten, getrockneten Chilis auflöffeln. Er dient ja nur zum Garen. Es reicht aus, wenn Sie sich auf die Fisch- und Meeresfrüchtestückchen beschränken und diese aus dem Sud herauslöffeln oder -picken.



Mit Limettensaft gegart  
*Für 2 Personen:*

- 2 Seelachsfilets
- 2 Wildlachsfiletstücke (250 g)
- 12 Black-Tiger-Garnelen
- 6 Limetten
- 6 getrocknete Chilischoten
- Salz
- 2 Rundstücke (Hamburger Ausdruck für Brötchen)

*Fisch und Garnelen sind jeweils Tiefkühlware.*

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.*

Chilischoten putzen, quer kleinschneiden, in einen Mörser geben und fein mörsern.

Limetten halbieren, in der Zitruspresse auspressen und Saft in eine Schale geben.



Garnelen quer halbieren. Fisch quer zum Filet in kurze schmale Streifen geben. Garnelen und Fisch auf zwei Bowls verteilen.

Garnelen und Fisch gut mit Salz würzen. Chili darauf verteilen. Jeweils die Hälfte des Limettensafts darüber geben. Mit einem Löffel alles gut vermischen.

10 Minuten garen.

Servieren. Jeweils ein Rundstück dazu reichen.

Guten Appetit!

---

## **Gebratenes Meerschweinchen mit Salzkartoffeln**



Gebratenes Meerschweinchen, angerichtet mit Beilagen

Dies ist ein traditionelles Gericht der peruanischen Küche,

dort unter dem Namen „Cuy chactado“ bekannt und das dortige Nationalgericht. Ich „reichte“ dieses Rezept nur durch, da es in Deutschland verboten ist, Meerschweinchen zuzubereiten. Man braucht dazu einen Sachkunde-Nachweis, um Meerschweinchen zu töten. Das Rezept jedoch klingt lecker. Eine Bekannte, die in Peru gearbeitet hat, sagte mir, dass das hervorragend schmeckt.

In der Andenregion werden die Cuy genannten Meerschweinchen nachweislich seit etwa 900 v. Chr. gegessen. Diese Meerschweinchen werden für die Zubereitung gezüchtet und sind nur über Zuchtbetriebe zu kaufen. Sie sind nicht über den normalen Haustierhandel erhältlich. In Peru werden im Jahr etwa 65 Millionen Meerschweinchen gegessen.

Cuy chactado ist ein überliefertes Rezept für eine spezielle Zubereitungsart. Das Meerschweinchen wird ausgenommen und im Ganzen zubereitet – ähnlich wie ein Huhn. Das Fleisch wird mit Gewürzen eingerieben, wobei Cayennepfeffer und Salsa eine wichtige Rolle spielen. Das Meerschweinchen wird mit den Gewürzen einige Stunden mariniert. Dann wird es in der Pfanne angebraten, wobei es während des Bratens mit einem flachen Stein beschwert wird.

Das Cuy wird üblicherweise im Ganzen inklusive Kopf auf dem Teller angerichtet. Es wird mit Salzkartoffeln und Salsa-Sauce serviert.

Es gibt Rezept-Variationen, bei der das Tier mit Chili und kleinen, heißen Kieselsteinen gefüllt wird. Es wird dann gekocht oder auf einem Grillspieß ähnlich wie ein Spanferkel gegrillt. In Peru hat jede Andenregion eigene Rezepte für die Zubereitung von Meerschweinchen.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 2 Meerschweinchen
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g geröstete Erdnüsse

- 100 g Salzcracker
- 100 ml Wasser
- 300 ml Salsa-Sauce
- Cayennepfeffer
- Salz
- 12 Kartoffeln
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Marinierzeit 2–3 Std. | Garzeit 40 Min.

Knoblauchzehen schälen und mit der Gabel oder in einer Knoblauchpresse zerdrücken. In eine Schale geben. 150 ml Salsa-Sauce dazugeben und gut vermischen.

Fertig vorbereitete Meerschweinchen mit Cayennepfeffer und Salz einreiben. Mit einem Küchenpinsel mit der Knoblauch-Salsa-Sauce-Mischung bestreichen. Auf zwei Teller geben und im Kühlschrank 2–3 Stunden marinieren.

Meerschweinchen aus dem Kühlschrank nehmen. Öl in zwei Pfannen erhitzen und Meerschweinchen auf beiden Seiten bei mittlerer Temperatur jeweils etwa 20 Minuten braten.

Währenddessen Kartoffeln schälen. Wasser in einem Topf erhitzen, salzen und Kartoffeln 15 Minuten darin garen. Herausnehmen, in grobe Stücke zerteilen und auf einen Teller geben. Warmstellen.

Ebenfalls währenddessen Erdnüsse fein hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Wasser und restliche Salsa zugeben. Cracker in die Sauce geben, darin auflösen und alles gut vermischen. Sauce abschmecken, eventuell mit Salz, Pfeffer und Tabasco nachwürzen.

Meerschweinchen aus den Pfannen nehmen. Jeweils im Ganzen oder in zwei Hälften geteilt auf zwei Teller geben. Kartoffeln dazugeben. Großzügig Sauce darüber verteilen. Servieren.

Eine [Variante](#) für ein frittiertes Meerschweinchen als Video (spanisch).

Foto: © [argentinallife.net](http://argentinallife.net)

