Restaurant

Mad about Perú

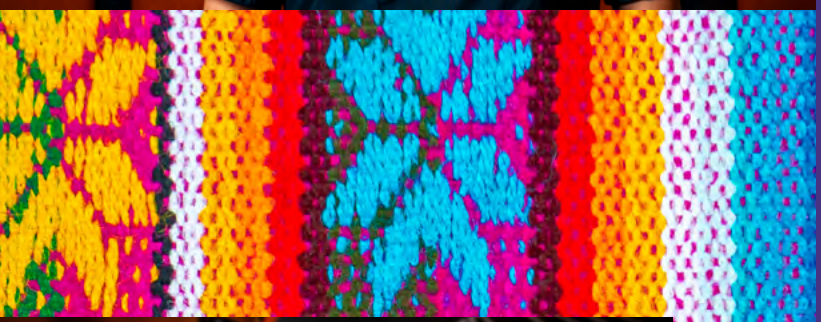
76 Av. G-D. Charlotte
L-3440 Dudelange
Tel. : +352 20 40 73 78



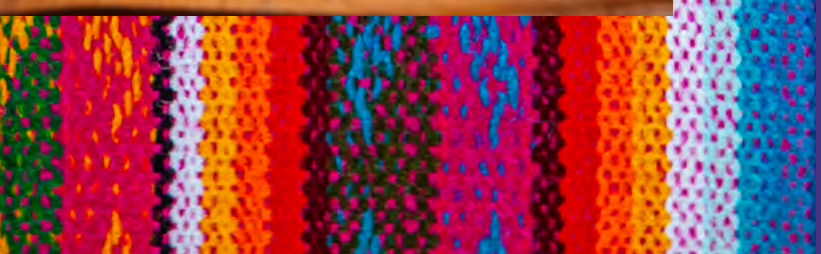
Meng Stad



Miguel Aguirre









Quinoa en 3 versions
Quinoa in drei Varianten

FR Et nous voilà parti·es pour une nouvelle découverte gastronomique ! Aujourd'hui, direction le Pérou, à la rencontre d'une cuisine riche, généreuse et particulièrement diversifiée que nous propose le restaurant Mad about Perú.

La cuisine péruvienne est le fruit d'une formidable fusion entre les traditions culinaires incas, les influences asiatiques – notamment chinoises et japonaises –, mais également européennes (espagnoles et françaises), et même africaines. Un mélange de cultures qui fait de la gastronomie péruvienne l'une des plus variées au monde.

Le plat que nous vous présentons peut se décliner en d'innombrables variations. Nous vous proposons ici une même recette en versions végane, végétarienne et au saumon.

DE Und schon starten wir zu einer neuen kulinarischen Entdeckungsreise! Dieses Mal führt sie uns nach Peru, wo eine reichhaltige, üppige und besonders vielfältige Küche auf uns wartet , die uns das Restaurant Mad about Perú vorstellt.

Sie ist das Ergebnis einer großartigen Verschmelzung kulinarischer Traditionen der Inka mit asiatischen – insbesondere chinesischen und japanischen –, europäischen (spanischen und französischen) sowie afrikanischen Einflüssen. Diese Mischung macht die peruanische Gastronomie zu einer der vielfältigsten der Welt.

Das Gericht, das wir Ihnen vorstellen, lässt sich in unzähligen Varianten zubereiten. Wir bieten Ihnen hier ein und dasselbe Rezept in einer veganen, vegetarischen und einer Version mit Lachs an.













À vos casseroles !

FR Ingrédients par personne



- 200 g de quinoa cuit
- 1 botte d'oignons verts frais
- 50 g de poivron rouge
- 30 g de champignons de Paris
- 50 g de haricots plats
- 80 g de brocolis
- 50 g de courgette
- Huile de sésame
- Huile de tournesol
- Sauce soja salée
- Sel
- Mélange de sucre et de cannelle
- Une petite racine de gingembre mixée avec un peu d'huile de sésame
- 2 œufs
- 1 darne de saumon frais d'environ 200 g

Préparation

1. Préparez les légumes. Nous vous suggérons de couper le poivron en petits dés, la courgette en petits tronçons, les haricots plats et les champignons en fines lamelles, les brocolis en petits bouquets et les oignons verts en fines rondelles. Mais, bien entendu, la découpe des légumes peut varier selon vos goûts et vos envies.

2. Préparez la sauce au gingembre. Mixez une petite racine de gingembre avec un peu d'huile de sésame.

3. Version saumon : versez un peu d'huile de tournesol dans une poêle et la faire chauffer fortement.

4. Salez légèrement le saumon sur toutes ses faces et saupoudrez d'un peu du mélange sucre/cannelle. Commencez la cuisson côté peau, puis retournez le saumon et poursuivez la cuisson sur les petits côtés, à feu plus doux. Réservez.

5. Versez un peu d'huile de sésame dans un wok et faites chauffer à feu vif. Ajoutez les brocolis et la courgette. Faites-les revenir rapidement afin qu'ils restent légèrement croquants, puis retirez-les du wok et réservez-les.

6. Versions végétarienne et saumon. Cassez les deux œufs entiers directement dans le wok. Mélangez délicatement afin de former une petite omelette.

7. Ajoutez les petits dés de poivron et poursuivre brièvement la cuisson.

8. Remettez ensuite dans le wok les brocolis et la courgette. Ajoutez un peu de la préparation gingembre et huile de sésame.

9. Ajoutez les champignons, puis le quinoa. Assaisonnez avec une pincée de sel, un peu du mélange sucre/cannelle et un trait de sauce soja salée.

10. Mélangez bien l'ensemble afin que tous les ingrédients se répartissent harmonieusement. L'omelette doit également se mélanger au quinoa et aux légumes.

11. Ajoutez pour finir les oignons verts et les haricots plats.

12. N'hésitez pas à ajouter progressivement un peu d'huile de sésame au cours de la cuisson. Pensez également à secouer régulièrement le wok afin de bien répartir la chaleur et de permettre une cuisson homogène de tous les ingrédients.

13. Dressez. Notre chef suggère de décorer l'assiette d'un joli trait de crème de balsamique. Déposez ensuite le contenu du wok au centre de l'assiette et déposez-y le saumon pour la version non-végétarienne. Pour la version végétarienne, retirez simplement de la recette le saumon, et pour les véganes également les oeufs. La recette n'en sera pas moins délicieuse !

Trois versions, une même recette ! C'est prêt !

Accompagnement : le Chilcano au fruit de la passion

Pour accompagner ce plat, nous avons choisi une boisson emblématique du Pérou : le **Chilcano**, présent depuis toujours sur la carte du Mad About Peru. Nous vous le proposons ici avec la délicieuse saveur exotique du fruit de la passion.

Dans un grand verre, placer une généreuse quantité de glaçons. Ajouter environ **4 cl de sirop de fruit de la passion**, selon vos goûts, puis compléter avec du jus de fruit de la passion et environ **3 cl de tonic.**

Ajouter ensuite un trait de jus de citron vert ainsi que quelques petits morceaux de citron vert directement dans le verre.

Pour une **version alcoolisée**, ajouter au début de la préparation **5,5 cl de pisco**, avant de compléter avec les autres ingrédients.

Mélangez délicatement, servez bien frais… Dégustez !

Un petit mot sur le chef : **Miguel Aguirre,** péruvien, a été formé à l'École « Cordon bleu » de Lima au Pérou et a travaillé dans le restaurant le mieux côté de son pays d'origine : le « Restaurant Central ». Il a travaillé comme cuisinier et comme professeur de cuisine. Il est arrivé au Luxembourg il y a environ 3 ans et officie depuis dans les cuisines du Mad About Perú.

An die Töpfe, fertig, los!



DE Zutaten pro Person:

- 200 g gekochte Quinoa
- 1 Bund frische Frühlingszwiebeln
- 50 g rote Paprika
- 30 g Champignons
- 50 g flache Bohnen
- 80 g Brokkoli
- 50 g Zucchini
- Sesamöl
- Sonnenblumenöl
- gesalzene Sojasoße
- Salz
- Zucker-Zimt-Mischung
- Eine kleine Ingwerwurzel, püriert mit etwas Sesamöl
- 2 Eier
- 1 frisches Lachsfilet von ca. 200 g

Zubereitung

1. Bereiten Sie das Gemüse vor. Paprika in kleine Würfel, die Zucchini in Stücke, Bohnen und Champignons in dünne Streifen, Brokkoli in Röschen, Frühlingszwiebeln in feine Ringe. Natürlich können Sie das Gemüse auch nach Ihren Vorlieben schneiden.

2. Für die Ingwersauce eine kleine Ingwerwurzel mit etwas Sesamöl pürieren.

3. Variante mit Lachs: Sonnenblumenöl in einer Pfanne stark erhitzen.

4. Den Lachs leicht salzen und mit etwas Zucker-Zimt-Mischung bestreuen. Zuerst auf der Hautseite anbraten, dann wenden und die kurzen Seiten bei schwächerer Hitze weiterbraten. Beiseitestellen.

5. Sesamöl im Wok stark erhitzen. Brokkoli und Zucchini hinzufügen, kurz anbraten, sodass sie noch knackig bleiben. Herausnehmen und beiseitestellen.

6. Vegetarische Variante und Variante mit Lachs: Die beiden Eier direkt in den Wok schlagen und vorsichtig verrühren, bis ein kleines Omelett entsteht.

7. Paprikawürfel hinzufügen und kurz mitbraten.

8. Brokkoli und Zucchini wieder in den Wok geben. Etwas von der Ingwer-Sesam-Mischung hinzufügen.

9. Pilze und anschließend die Quinoa hinzufügen. Mit einer Prise Salz, etwas Zucker-Zimt-Mischung und einem Schuss gesalzener Sojasoße würzen.

10. Alles gut vermischen, sodass sich die Zutaten gleichmäßig verteilen und das Omelett sich mit Quinoa und Gemüse verbindet.

11. Zum Schluss die Frühlingszwiebeln und flache Bohnen hinzufügen.

12. Während des Garvorgangs nach Bedarf etwas Sesamöl hinzuzufügen. Den Wok regelmäßig schütteln, damit die Hitze gleichmäßig verteilt wird.

13. Anrichten. Unser Küchenchef empfiehlt, den Teller mit einem feinen Strich Balsamico-Creme zu verzieren. Den Inhalt des Woks in die Mitte geben und für die nicht-vegetarische Variante den Lachs darauflegen. Für die vegetarische Variante lassen Sie einfach den Lachs weg, und für die vegane Variante außerdem die Eier. Das Rezept schmeckt genauso köstlich!

Drei Varianten – ein Rezept! Fertig!

Dazu servieren wir Ihnen einen Chilcano mit Passionsfrucht.

Dieses typisch peruanische Getränk steht schon seit jeher auf der Karte des „Mad About Peru“. Wir servieren ihn hier mit dem köstlichen, exotischen Geschmack der Passionsfrucht.

Meng Stad





Geben Sie eine großzügige Menge Eiswürfel in ein großes Glas. Fügen Sie je nach Geschmack etwa **4 cl Passionsfruchtsirup** hinzu und füllen Sie das Glas mit Passionsfruchtsaft und **3 cl Tonic** auf.

Dann einen Schuss Limettensaft sowie einige Limettenstückchen direkt ins Glas geben.

Für eine alkoholhaltige Variante zu Beginn **5,5 cl Pisco** hinzufügen.

Vorsichtig umrühren, gut gekühlt servieren.

Lassen Sie es sich schmecken!

Ein paar Worte zum Küchenchef: Der Peruaner **Miguel Aguirre** absolvierte seine Ausbildung an der „Cordon Bleu"-Schule in Lima und arbeitete im bestbewerteten Restaurant seines Heimatlandes, dem „Restaurant Central". Er war dort sowohl als Koch als auch als Lehrkoch tätig. Vor etwa drei Jahren kam er nach Luxemburg und ist seitdem Teil der Küche des „Mad About Perú".

