

Argentinisches Streetfood

mit Federico Carrasco

Kursheft mit allen Rezepten und Infos

7hauben.com

Inhalt

Unterwegs auf Argentinien's Märkten	4
Federico Carrasco	5
Die Ursprünge des Streetfood in Argentinien	6
Salsa Lljwa	10
Salsa Criolla	12
Salsa Chimichurri	14
Hefeteig	16
Choripán	18
Tortilla Rellena	20
Empanada Fatay	22
Pizza Canchera	24
Pizza Fugazzeta	26
Fainá	28
Chipás	30
Pastelitos de Membrillo	32
Panqueques Quemados	34



Unterwegs auf Argentinien's Märkten

Lerne die Geschichte und die Ursprünge des Streetfood in Argentinien kennen. Spitzenkoch Federico Carrasco zeigt dir die beliebtesten Snacks seiner Heimat und wie man sie ganz einfach zuhause zubereiten kann.

Streetfood in Argentinien ist nicht nur schnelles Essen – es ist ein fester Bestandteil der Kultur. Es ist eine Tradition, die in jeder Nachbarschaft, auf jedem Markt und an jeder Straßenecke lebendig ist. Freue dich auf Gerichte wie Choripán mit Chimichurri, Gefüllte Tortilla, Pizza Fugazzeta und viele mehr.

In diesem Begleitheft findest du alle Rezepte und Infos zum Kurs. Viel Spaß beim Kochen und Genießen!

Danke!

 **STAY SPICED!**

GEFU®

Hoffmann™
.....

CASO®
DESIGN

 **LE CREUSET**®

Microplane

wilfa


ZWILLING

Federico Carrasco

Federico Carrasco hat sich Inspirationen für seine Kochkunst in der ganzen Welt geholt. Er liebt es zu reisen und hat schon in vielen verschiedenen Ländern gelebt und gekocht.

Federico Carrasco, ein in Argentinien geborener Koch mit 35 Jahren Erfahrung in ethnischer und Fusionsküche, lebt und arbeitet seit 2007 in Berlin. Seine kulinarische Reise begann in Australien, wo er als 15-Jähriger in einer mexikanischen Cantina aushalf. Dies machte ihm so viel Spaß, dass er zurück in Argentinien professionell in die Gastronomie einstieg. Während des Studiums arbeitete er in verschiedenen Restaurants und Schiffen auf der ganzen Welt, um Erfahrungen zu sammeln und zu reisen. Mit Freunden gründete er die „Kochband“ Del Fuego, die kulinarische Events veranstaltete, Kochkurse gab und Gastronomieberatung anbot. In Berlin wurde er Küchenchef und eröffnete sein eigenes Küchenstudio La Kitch'n. Er arbeitete auch für Filmproduktionen und als Privatkoch für Halle Berry. Aktuell bietet Federico Carrasco Catering, Kochkurse und Restaurantberatung an.

„Streetfood ist nicht nur Essen für unterwegs, es gehört zu unserer Kultur.“



Federico Carrasco

Die Ursprünge des Streetfood in Argentinien

In Argentinien hat sich eine moderne Street Food Kultur aus der alten Tradition des „Essen zum Mitnehmen“ gebildet.

Um die Ursprünge des argentinischen Streetfood zu verstehen, werfen wir zuerst einen Blick auf die Geschichte des Streetfood weltweit. Streetfood gibt es schon seit Tausenden von Jahren. In vielen alten Kulturen wurden einfache, schnelle und leicht transportierbare Gerichte entwickelt, damit die Menschen unterwegs oder bei der Arbeit essen konnten. Dadurch entstanden Märkte und Straßenstände, an denen Essen angeboten wurde.

Auch in Argentinien bereiteten und tauschten die verschiedenen indigenen Völker Zutaten und fertige Gerichte wie Tamales, Humitas und Charqui. Mit der Kolonialisierung wurden neue Zutaten wie Weizen und Rindfleisch eingeführt, und es entwickelten sich die ersten europäischen Märkte in Städten wie Buenos Aires und Córdoba. Später, mit dem Ausbau der Eisenbahn und dem Wachstum der Städte, tauchten die ersten Straßenverkäufer auf, die Essen zum Mitnehmen anboten.

Argentinien hat keine lange Street-Food-Tradition, wie z.B. Thailand. Es gibt jedoch das sogenannte „comida al paso“, das Essen für unterwegs. Das besteht in der Regel aus Pizza, aber auch aus belegten Brötchen oder Süßigkeiten. In den letzten Jahren wurden viele bekannte Gerichte als Streetfood angepasst. Aus dem „Essen zum Mitnehmen“ entwickelten sich Essmöglichkeiten

an der Straße, auf Märkten, in Kiosken und bei Festivitäten. Es gibt einige argentinische Gerichte, die als Streetfood besonders populär geworden sind.

Argentinische Klassiker als Streetfood

- Choripán – Gibt es gern bei Asados, in Fußballstadien oder an Esständen am „Costanera“ in Buenos Aires
- Bondiola-Sandwich – Ähnlich wie Choripán, aber mit Schweinefleisch und oft mit Chimichurri oder Salsa Criolla. BBQ Sauce ist in Argentinien nicht traditionell.
- Empanadas – Sie sind schon immer als Essen zum Mitnehmen beliebt.
- Milanesa-Sandwich („Sánguche de Milanesa“)
- Fugazzeta oder Pizza al molde – In Buenos Aires isst man Pizza oft an einer Theke am Stehen
- Pizza Canchera – eine einfache und günstige Version ohne Käse und mit herzhafter Tomatensauce. Besonders für das Fußballstadion kreiert.

Das echte argentinische Streetfood

Auch wenn „Streetfood“ im Sinne von Esständen an der Straße in Argentinien nicht typisch war, gibt es einige Speisen, die man immer auf der Straße kaufen konnte:

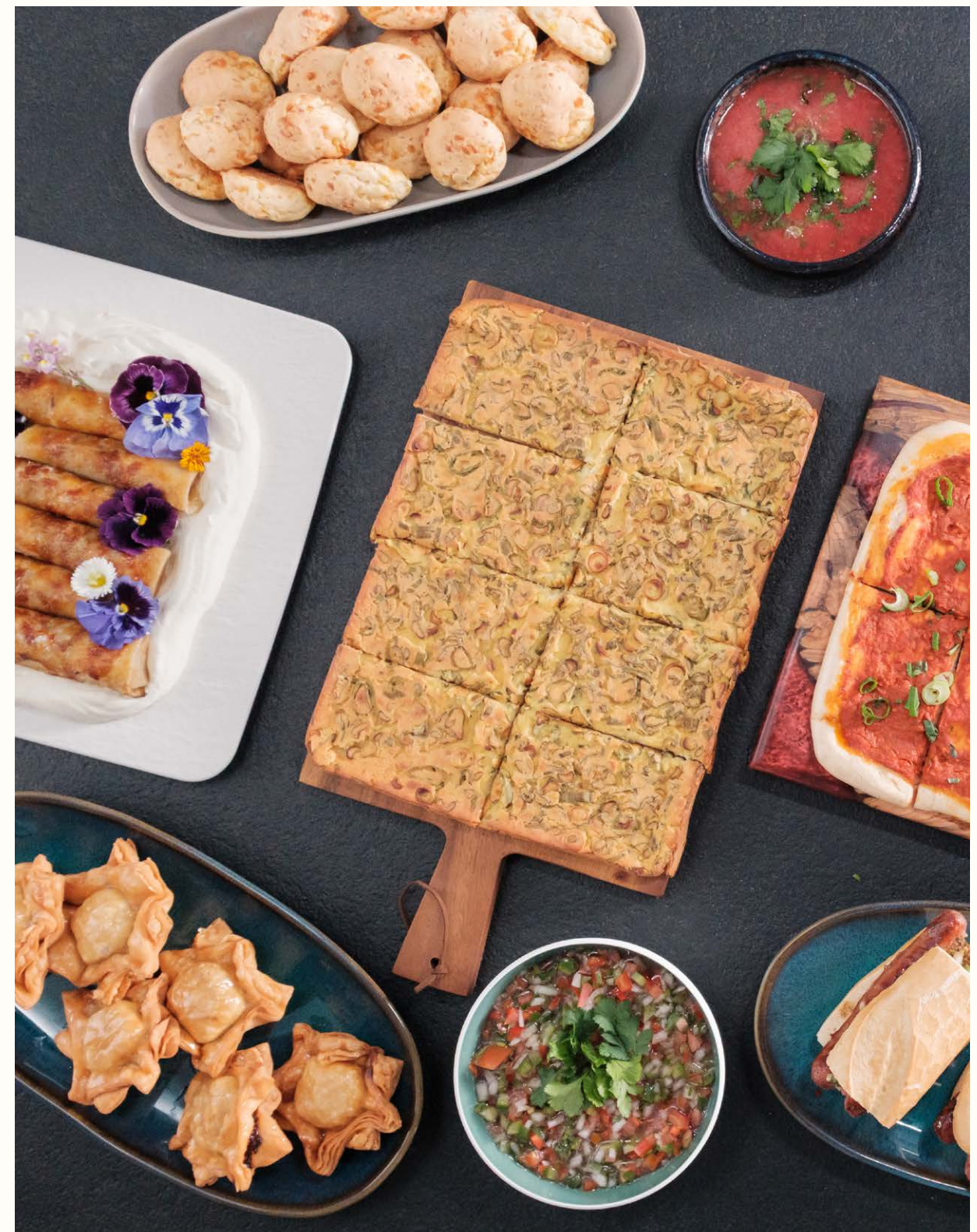
- Panchos – Die argentinische Version des Hot Dogs, seit Jahrzehnten beliebt

- Grilled-Cheese in Pitabrot – Oft in Kiosken oder Tankstellen verkauft
- Gefüllte Tortilla
- Tortas Fritas und Pastelitos – Pastelitos werden traditionell am 25. Mai und 9. Juli genossen.
- Hamburger und Lomitos von Straßenständen („Hamburguesas und Lomo de ternera de carrito“) – Sie sind wie Choripan an den Straßenständen am Costanera zu finden.

Neue Einflüsse durch Migration und Food-Trends

Seit den 2010er Jahren gibt es mehr Food Trucks und Street-Food-Märkte in Argentinien. Hier mischen sich internationale Einflüsse mit lokalen Zutaten:

- Arepas und Shawarma – Wegen der Migration aus Venezuela und arabischen Ländern sehr verbreitet
- Gourmet-Choripán – Mit besonderem Brot und besonderen Chorizos
- Tacos und Baos – Mit argentinischem Fleisch wie Entraña oder Chorizo



Chipás

Kleine Käsebrötchen aus Maniokmehl.

Zutaten & Infos



Zubereitung
20 min



Gesamt
45 min



Portionen
4

200 g	Maniokmehl (alternativ Maisstärke)
50 g	Weizenmehl
250 g	Gouda, jung
50 g	Parmesan, gerieben
75 g	Butter, Raumtemperatur
2	Eier
75 ml	Milch
5 g	Backpulver
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Schritt 1
Teig

Maniokmehl, Weizenmehl, Salz, Pfeffer, Parmesan und Backpulver in eine Schüssel geben. Gut vermengen, die Butter dazugeben und mit den Fingern verteilen. Nun die Eier unterheben und dann die Milch gut vermischen, bis ein fester Teig entsteht. Die Rinde vom Gouda entfernen, in kleine Würfel schneiden, evtl. reiben, zum Teig geben und gut vermischen.
- Schritt 2
Formen

Den Teig zu kleinen Kugeln formen (etwa so groß wie Tischtennisbälle) und auf ein mit Backpapier belegtes Ofenblech legen.

- Schritt 3
Geschafft

In den vorgeheizten Ofen stellen und für ca. 25 Minuten bei 180 °C backen, bis sie aufgegangen und gut gebräunt sind.



Kursheft

mit Rezepten und Infos
zum Online-Kochkurs
mit Federico Carrasco

Kurs

Argentinisches Streetfood

Koch

Federico Carrasco