



Locro - Argentinisches Nationalgericht

Das argentinische Nationalgericht „Locro“ ist eine herzhafter Eintopf und ist die perfekte Mahlzeit für kältere Tage und kann bis zu zwei Tage im Voraus zubereitet werden.

Geschichte:

„Locro“ kann seine Wurzeln auf die Inka-Zivilisation (15. Jhd.) und die Ureinwohner Argentiniens zurückführen, die zu dieser Zeit lebten. Die Menschen aus dieser Region verbreiteten das Gericht während ihrer Wanderungen nach Norden, lange bevor die Spanier das Land kolonisierten.

Das argentinische Volk beteiligte sich vom 18. bis 25. Mai 1810 an einer Revolution, um sich von der spanischen Herrschaft zu befreien. Als Teil dieser Revolution ernannten die Argentinier „Locro“ zu ihrem Nationalgericht, um die Bedeutung ihrer eigenen Kultur zu demonstrieren. Daher wird auch heute noch traditionell in Argentinien am 25. Mai Locro gegessen. Aber auch zu Familienfeiern und -festen wird der deftige Eintopf zubereitet.

„Locro“ ist ein vielseitiges und flexibles Gericht, denn bei der Zubereitung gibt es unzählige Kombinationsmöglichkeiten. Im ganzen Land gibt es verschiedene lokale Zubereitungsarten und Familientraditionen. Das Rezept kann je nach vorhandener Vorräte abgewandelt werden. Die Hauptbestandteile sind Fleisch, Mais, Wurzelgemüse wie Karotten, Kürbis und Kartoffeln. Oft werden noch Yamswurzel, Bohnen oder Paprika hinzugefügt.

Zubereitung:

Zur Vorbereitung werden das Fleisch und die Würste in mundgerechte Stücke geschnitten. Nun werden die Zwiebeln klein geschnitten und auch die Karotten und der Kürbis. In einem großen Topf werden diese dann angeschwitzt und nach und nach das Fleisch dazugegeben bis die Röstaromen entstehen. Dann mit einem guten Schuss Weißwein ablöschen und die Gemüsebrühe und das Lorbeerblatt hinzugeben. Alles gut aufkochen lassen und dann bei reduzierter Hitze das Ganze ca. 1,5 Stunden lang teilweise zugedeckt köcheln lassen.

Dann den Mais und evtl. die Kartoffeln und andere Gemüse dazugeben. Mit den Gewürzen abschmecken und unter gelegentlichem Rühren ca. 30 Minuten weiterköcheln lassen. Überprüfen Sie, ob das Gemüse zart ist. Der Eintopf ist fertig, wenn der Kürbis zerkoht ist!

Als Beilage kann man Kartoffeln direkt im Eintopf mitkochen oder als Salzkartoffeln servieren. Ein knuspriges Brot schmeckt auch lecker dazu!

Buen provecho! - Guten Appetit!

Frohe Pfingsten!

Euer Zeitreise-Team

Rezept schon
ausprobiert?
Dann schickt
uns ein Foto an
[info@zeitreise-
gilching.de](mailto:info@zeitreise-gilching.de)



Zutaten für die „Zeitreise“-Variante :

für ca. 4- 6 Personen:

Ca. 800g Rindergulasch

Ca. 150g Speck

2 Rindersteaks a ca. 250g

4 Stk. Chorizowürste o.ä.

3 große Karotten

2 gr. Zwiebeln

Olivenöl zum Anbraten

1 Kürbis (z.B. kleiner Hokkaido)

2 Dosen Mais

2 Kolben Mais (z. B. vorgekocht und geviertelt)

Kartoffeln als Beilage

Weißwein zum Ablöschen

Ca. 1 L Gemüsebrühe

Gewürze:

Pfeffer, Salz, Paprika und 1 Lorbeerblatt