

Papas a la Huancaína: Kartoffeln, Chili und eine Reise durch die Anden

Peruanisches Nationalgericht mit Geschichte und viel Aroma



Aromatisch und einfach zubereitet: Die peruanische Vorspeise „Papas a la Huancaína“ schmeckt nicht nur auf Bahnfahrten. Bildnachweis: KMG/die-kartoffel.de (bei Verwendung bitte angeben)

Berlin, 22. Januar 2026. Die Kartoffel ist aus der deutschen Küche kaum wegzudenken – doch ihre Erfolgsgeschichte reicht weit über unsere Landesgrenzen hinaus. In ihrem Ursprungsland Peru spielt die vielseitige Knolle bereits seit Jahrtausenden eine zentrale Rolle. Kein Wunder also, dass es dort eine Kartoffelspezialität sogar zum Nationalgericht gebracht hat: „Papas a la Huancaína“ – zarte Kartoffeln, serviert mit einer cremig-würzigen Chilisauce. Wie sich dieses aromatische Gericht auch bei uns ganz einfach zu Hause zubereiten lässt und welche überraschende Verbindung seine Entstehung zu einer Eisenbahnlinie hat, erklärt die Kartoffel-Marketing GmbH.

Kartoffeln aus Huancayo

„Papas a la Huancaína“ zählt heute zu den bekanntesten Gerichten der peruanischen Küche. Traditionell wird die Spezialität kalt oder lauwarm als Vorspeise serviert: Gekochte Kartoffeln treffen dabei auf eine cremige, leuchtend gelbe Sauce aus Chili und Käse, ergänzt durch Salatblätter, hart gekochte Eier und schwarze Oliven. Trotz ihrer einfachen Zutaten überzeugt die Speise durch ein intensives Aroma – und erzählt zugleich ein Stück kulinarischer Geschichte.

Denn der Name „Papas a la Huancaína“ lässt sich entweder mit „Kartoffeln nach Huancayo-Art“ oder „Kartoffeln auf dem Weg nach Huancayo“ übersetzen. Er verweist auf die Region rund um Huancayo im zentralperuanischen Hochland. Dort soll das Gericht Ende des 19. Jahrhunderts entstanden sein, zur Zeit des Baus der Peruanischen Zentralbahn, die Lima mit Huancayo verbinden sollte. Überlieferungen zufolge bereiteten Frauen aus der Region die einfache Mahlzeit für die Bahnarbeiter zu: gekochte Kartoffeln mit einer Sauce aus lokalen Zutaten wie Queso fresco (ein fester, aber bröckeliger Weißkäse), Milch oder Sahne, Öl und Ají Amarillo, einer mild-scharfen gelben Chilischote. Andere Quellen berichten, dass das Gericht auf der Zugstrecke selbst serviert wurde und so zu seinem Namen kam.

Die Kartoffel nimmt Fahrt auf

Aus einer zweckmäßigen Mahlzeit wurde schnell ein beliebtes Gericht. Bis heute prägt die Kombination aus cremiger Sauce und weichen Kartoffeln den Charakter der Speise. Wie bei vielen Nationalgerichten existieren auch hier zahlreiche Varianten der Zubereitung: Die Huancaína-Sauce wird je nach Familie mit Queso Fresco, Kondensmilch, Crackern oder ganz ohne diese Zutaten zubereitet. In Abwandlung mit Erdnüssen erhält das Gericht einen kräftig-nussigen Charakter und lässt sich zudem auch vegan zubereiten, indem die Eier einfach weggelassen werden und die Milch durch einen Pflanzendrink ersetzt wird.

Presseinformation

Papas a la Huancaína mit Erdnusssauce – so gelingt das peruanische Klassikergericht

Zutatenliste:

12 Kartoffeln, mehligkochend, klein
125 g Erdnüsse, geröstet, ungesalzen
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
0,5 rote Chilischote, klein
1 EL Öl
150 ml Milch, 3,5 % Fett
8 Blätter Romanasalat
4 Eier (Gr. M), hart gekocht
4 Tomaten, klein
12 schwarze Oliven, kernlos
4 Stängel Petersilie
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Für vier Portionen zuerst 125 g Erdnüsse in warmem Wasser mindestens 2 Stunden einweichen und vier Eier in Wasser kochen. Danach 12 kleine mehligkochende Kartoffeln waschen, 15-20 Minuten in Salzwasser kochen, abgießen, ausdampfen lassen und pellen.

Dann 1 rote Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. 1 rote Chilischote waschen, entkernen und die Hälfte in feine Streifen schneiden. 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin andünsten, die Chilistreifen hinzugeben und 3 Minuten mitbraten. Nun alles mit 150 ml Milch (3,5 % Fett) ablöschen und kurz einkochen lassen.

Für die Soße die eingeweichten Erdnüsse abgießen und mit der Milch-Zwiebel-Mischung im Mixer fein pürieren, bei Bedarf noch etwas Milch hinzufügen und alles anschließend 10 min köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun 8 Blätter Romanasalat waschen und trocken tupfen. Die hart gekochten Eier pellen und längs halbieren, zudem 4 kleine Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.

Zum Schluss den Salat, die Kartoffeln und Eierhälften sowie die Tomaten auf vier Tellern anrichten. Nun nur noch mit der selbstgemachten Huancaína-Soße übergießen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Tipps: Für den typisch peruanischen Geschmack gibt es Ají Amarillo (klassisch verwendete gelbe Chilisorte) im gut sortierten Latino-Supermarkt. Wer das Gericht etwas schärfer mag, kann optional auch die ganze rote Chilischote verwenden – für einen milderen Geschmack können 75 g Ricotta, Hüttenkäse oder Feta in die Soße gegeben werden.

Das Rezept gibt es auch online: [Papas a la Huancaína](#)

Weitere Informationen, tolle Rezepte und Tipps rund um die Kartoffel finden Sie über diese Links:

[Website](#) | [Pressemitteilungen](#) | [Instagram](#) | [Facebook](#)

Presseinformation

Zeichenanzahl (inkl. Leerzeichen, ohne Headline): 4.506

Keywords: Kartoffeln, Tolle Knolle, Rezeptidee, Rezept-Tipp, Peru, Papas a la Huancaína, Erdnusssauce, Rezepte aus aller Welt

Über die KMG

Die Kartoffel-Marketing GmbH (KMG) wurde 2014 gegründet. Sie versteht sich als „Bündnis der Kartoffelprofis“ und repräsentiert die deutsche Kartoffelwirtschaft. Ihr Ziel ist es, die Verbraucher in Deutschland über die Vielseitigkeit und den hohen Wert der Kartoffel zu informieren. Zur KMG gehören der Deutsche Kartoffelhandelsverband e. V., die Bundesvereinigung Erzeugergemeinschaften Kartoffeln und der Verein Landvolk Niedersachsen – Landesbauernverband e. V. Projekte der KMG werden von der Landwirtschaftlichen Rentenbank unterstützt.

Pressekontakt:

tts agentur05 GmbH | Linda Künzel | presse-kmg@agentur05.de | 0221 925454-817



rentenbank
gefördert von der
Landwirtschaftlichen Rentenbank