

● Alemán en Acción

Guía de Vocabulario de Cocina Alemana

Recetas alemanas tradicionales explicadas en alemán y español, con el vocabulario de cocina de cada una.

alemanenaccion.com

Schwarzwälder Kirschtorte

Tarta Selva Negra

 1 h 30 min + reposo

 12 porciones

 Dificultad media

La **Schwarzwälder Kirschtorte** es probablemente el postre alemán más famoso fuera de Alemania, originario de la región de la Selva Negra (Schwarzwald), en el suroeste del país. Combina bizcocho de chocolate, guindas y nata montada, con un toque de licor de cereza.

Vocabulario clave

Alemán	Español
die Kirsche	la cereza / guinda
die Sahne	la nata
der Teig	la masa
backen	hornear
schlagen	batir
die Schicht	la capa

Ingredientes

Alemán	Español
250 g Mehl	250 g de harina
50 g Kakaopulver	50 g de cacao en polvo
2 TL Backpulver	2 cucharaditas de levadura en polvo
200 g Zucker	200 g de azúcar
4 Eier	4 huevos
125 g Butter	125 g de mantequilla
1 Glas Sauerkirschen (350 g)	1 tarro de guindas en conserva
500 ml Sahne	500 ml de nata para montar
3 EL Kirschwasser (opcional)	3 cdas. de aguardiente de cereza
Schokoraspeln	Virutas de chocolate

Preparación

- Ofen auf 180°C vorheizen und den Teig vorbereiten.**
Precalienta el horno a 180°C. Mezcla la harina, el cacao y la levadura en un bol.
- Butter, Zucker und Eier schaumig schlagen.**
Bate la mantequilla con el azúcar, añade los huevos uno a uno y luego la mezcla de harina.
- Den Teig 25–30 Minuten backen.**
Hornea 25–30 minutos. Deja enfriar y córtalo en tres capas.

4. **Die Sahne steif schlagen.**

Monta la nata hasta que esté firme.

5. **Die Schichten mit Kirschen, Sahne und Kirschwasser füllen.**

Rellena cada capa con guindas, nata y un poco de aguardiente (opcional).

6. **Die Torte mit Sahne und Schokoraspeln verzieren.**

Cubre con el resto de la nata y decora con virutas de chocolate.

Nota cultural: el Kirschwasser es casi obligatorio — en algunas regiones alemanas, una tarta sin él no puede llamarse legalmente "Schwarzwälder Kirschtorte".

Apfelstrudel

Strudel de manzana

 1 h

 8 porciones

 Dificultad media

El **Apfelstrudel** es uno de los postres más queridos del mundo germanoparlante, especialmente popular en el sur de Alemania y Austria. Una masa fina y crujiente envuelve un relleno de manzana especiada con canela y pasas.

Vocabulario clave

Alemán	Español
der Apfel	la manzana
der Zimt	la canela
die Rosine	la pasa
rollen	enrollar
der Teig	la masa
bestreuen	espolvorear

Ingredientes

Alemán	Español
1 Packung Strudelteig (o Blätterteig)	1 paquete de masa filo (o hojaldre)
1 kg Äpfel	1 kg de manzanas
100 g Zucker	100 g de azúcar
1 TL Zimt	1 cucharadita de canela
50 g Rosinen	50 g de pasas
50 g Semmelbrösel	50 g de pan rallado
80 g Butter (geschmolzen)	80 g de mantequilla derretida
Puderzucker zum Bestreuen	Azúcar glas para espolvorear

Preparación

- Äpfel schälen und in dünne Scheiben schneiden.**
Pela las manzanas y córtalas en láminas finas.
- Äpfel mit Zucker, Zimt und Rosinen mischen.**
Mezcla las manzanas con el azúcar, la canela y las pasas.
- Semmelbrösel in Butter goldbraun rösten.**
Tuesta el pan rallado en mantequilla hasta que esté dorado.
- Den Teig ausbreiten und mit Butter bestreichen.**
Extiende la masa filo y pincélala con mantequilla. Espolvorea el pan rallado tostado.
- Die Apfelmischung auf den Teig geben und aufrollen.**

Coloca la manzana en un extremo y enrolla el strudel con cuidado.

6. **Bei 190°C etwa 35 Minuten backen.**

Hornea a 190°C unos 35 minutos. Espolvorea azúcar glas antes de servir.

Nota cultural: tradicionalmente se estira la masa hasta que sea "tan fina que se pueda leer un periódico a través de ella" — hoy es normal usar masa filo comprada.

Versunkener Apfelkuchen

Bizcocho de manzana "hundida"

 40 min

 8 porciones

 Dificultad fácil

El **versunkener Apfelkuchen** es uno de los pasteles familiares más populares en Alemania y también uno de los más rápidos: en 15 minutos la masa está lista. Los trozos de manzana se hunden solos dentro de la masa al hornearse.

Vocabulario clave

Alemán	Español
der Rührteig	la masa batida
die Springform	el molde desmontable
einschneiden	hacer un corte
versinken	hundirse
festfleischig	de carne firme
bestreuen	espolvorear

Ingredientes

Alemán	Español
125 g Butter (weich)	125 g de mantequilla blanda
125 g Zucker	125 g de azúcar
150 g Mehl	150 g de harina
1 TL Backpulver	1 cucharadita de levadura en polvo
1 Päckchen Vanillezucker	1 sobre de azúcar vainillado
3 Eier	3 huevos
1 Prise Salz	1 pizca de sal
4 Äpfel (festfleischig)	4 manzanas de carne firme
Puderzucker	Azúcar glas para decorar

Preparación

- Eier mit Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig schlagen.**
Bate los huevos con el azúcar, el azúcar vainillado y la sal hasta que espume. Añade la mantequilla.
- Mehl und Backpulver unterrühren.**
Incorpora la harina y la levadura, removiendo solo hasta integrar.
- Ofen auf 200°C vorheizen, Springform einfetten und Teig einfüllen.**
Precalienta a 200°C, engrasa un molde de 26 cm y vierte la masa.
- Äpfel schälen, vierteln und einschneiden.**
Pela las manzanas, córtalas en cuartos y haz cortes poco profundos en el lado curvo.

5. **Äpfel auf dem Teig verteilen.**

Reparte las manzanas sobre la masa — se hundan solas al hornear.

6. **25–30 Minuten goldgelb backen.**

Hornea 25–30 minutos hasta dorar. Deja enfriar y espolvorea azúcar glas.

Nota cultural: típico del Kaffee und Kuchen, la merienda alemana de media tarde. Usa manzanas de carne firme (Elstar, Braeburn, Jonagold) para que no se deshagan al hornear.

Griechischer Bauernsalat

Ensalada griega

 15 min

 4 porciones

 Dificultad fácil

El Griechischer Bauernsalat (Choriatiki) es un clásico de verano en Alemania: tomate, pepino, feta, pimiento, cebolla y aceitunas con un aliño de aceite y limón.

Vocabulario clave

Alemán	Español
der Feta	el queso feta
die Gurke	el pepino
die Olive	la aceituna
beträufeln	rociar con un chorrito
schütteln	agitar
der Bauernsalat	la ensalada campesina

Ingredientes

Alemán	Español
200 g Feta	200 g de queso feta
500 g Tomaten	500 g de tomates
1 Gurke	1 pepino
2 Paprika	2 pimientos
2 Zwiebeln	2 cebollas
80 g Oliven	80 g de aceitunas
50 ml Olivenöl, 1 TL Essig, 1 EL Oregano, 1 EL Zitronensaft	Aliño: aceite, vinagre, orégano y zumo de limón

Preparación

- Feta in Stücke schneiden, mit Öl beträufeln und Oregano bestreuen.**
Corta el feta en trozos, riégalo con aceite y espolvorea orégano. Resérvalo.
- Gemüse schneiden.**
Corta los tomates en octavos, el pepino en dados, los pimientos en tiras y las cebollas en aros.
- Dressing-Zutaten schütteln.**
Mezcla los ingredientes del aliño en un tarro y agita bien.
- Dressing über das Gemüse gießen.**
Vierte el aliño sobre las verduras y mezcla con cuidado.
- Feta und Oliven obenauf verteilen.**
Reparte el feta y las aceitunas por encima, sin mezclar del todo.

Nota cultural: en Grecia se sirve el feta entero encima, sin cortar — y se come como plato principal, no como acompañamiento.

Omas Nudelsalat mit Mayo

Ensalada de pasta de la abuela

20 min

6 porciones

Dificultad fácil

Pasta, mortadela alemana, guisantes, maíz y pepinillos en un aliño cremoso de mayonesa — el clásico que no falta en ninguna fiesta familiar alemana.

Vocabulario clave

Alemán	Español
die Fleischwurst	la mortadela alemana
die Erbse	el guisante
die Gewürzgurke	el pepinillo agridulce
der Senf	la mostaza
unterheben	incorporar con cuidado
das Gurkenwasser	el líquido de los pepinillos

Ingredientes

Alemán	Español
300 g Nudeln	300 g de pasta
200 g Fleischwurst	200 g de mortadela alemana
150 g Erbsen (TK)	150 g de guisantes congelados
1 Dose Mais (140 g)	1 lata de maíz dulce
4 Gewürzgurken, 1 rote Paprika	4 pepinillos, 1 pimiento rojo
200 g Mayonnaise, 1 TL Senf, 2 EL Gurkenwasser	Aliño: mayonesa, mostaza y líquido de pepinillos

Preparación

- Nudeln kochen, Erbsen zugeben.**
Cuece la pasta al dente; añade los guisantes los últimos 2 min. Escurre y enfría.
- Paprika, Gewürzgurken, Fleischwurst würfeln.**
Corta el pimiento, los pepinillos y la mortadela en dados.
- Alles mit den Nudeln vermischen.**
Mezcla todo con la pasta fría en un bol grande.
- Dressing verrühren.**
Bate la mayonesa con la mostaza, el líquido de pepinillos, sal y pimienta.
- Dressing unterheben und kühl stellen.**
Incorpora el aliño, refrigera y espolvorea perejil antes de servir.

Nota cultural: receta que se hereda de generación en generación. Para una versión vegetariana, omite la

Brotsalat

Ensalada de pan

 15 min

 4 porciones

 Dificultad fácil

Dados de pan ciabatta tostado, lechuga, tomate y mozzarella en un aliño cremoso de nata agria, miel y mostaza — la versión alemana del panzanella italiano.

Vocabulario clave

Alemán	Español
das Ciabattabrot	el pan ciabatta
der Kopfsalat	la lechuga
das Radieschen	el rabanito
die Lauchzwiebel	la cebolleta
die saure Sahne	la nata agria
anrösten	tostar ligeramente

Ingredientes

Alemán	Español
200 g Ciabattabrot	200 g de pan ciabatta
1 Kopfsalat, 5 Radieschen, 1 Gurke	1 lechuga, 5 rabanitos, 1 pepino
125 g Mini-Tomaten, 1 Lauchzwiebel, 140 g Mais	Tomates cherry, cebolleta y maíz
125 g Mozzarella	125 g de mozzarella
200 g saure Sahne, 2 TL Honig, 2 TL Senf	Aliño: nata agria, miel y mostaza

Preparación

- Ciabatta würfeln und in Öl anrösten.**
Tuesta el pan en dados con aceite hasta que esté dorado y crujiente.
- Salat waschen und zupfen.**
Lava la lechuga y trocéala con las manos.
- Gemüse schneiden und zum Salat geben.**
Añade rabanitos, cebolleta, pepino, tomates, albahaca, maíz y mozzarella.
- Dressing verrühren.**
Mezcla la nata agria con la miel y la mostaza.
- Vor dem Servieren Brotwürfel und Dressing zugeben.**
Añade el pan y el aliño justo antes de servir.

Nota cultural: el Brotsalat viene del panzanella italiano, adaptado al gusto alemán con un aliño cremoso en vez de aceite.

Zitronenkuchen

Bizcocho de limón

 65 min

 10 porciones

 Dificultad fácil

Un bizcocho esponjoso gracias al agua mineral con gas en la masa, con un glaseado de azúcar y limón — clásico de todo el año en Alemania.

Vocabulario clave

Alemán	Español
die Zitrone	el limón
schaumig schlagen	batir hasta que espume
die Kastenform	el molde rectangular
der Guss	el glaseado
das Mineralwasser	el agua mineral con gas

Ingredientes

Alemán	Español
1 Bio-Zitrone, 4 Eier	1 limón ecológico, 4 huevos
220 g Zucker, 120 ml Öl	220 g de azúcar, 120 ml de aceite
100 ml Mineralwasser (sprudelig)	100 ml de agua mineral con gas
300 g Weizenmehl, 3 TL Backpulver	300 g de harina, 3 cdta. de levadura
150 g Puderzucker, 3 EL Zitronensaft	Glaseado: azúcar glas y zumo de limón

Preparación

- Eier mit Zucker und Zitronenschale schaumig schlagen.**
Bate los huevos con el azúcar y la ralladura de limón 2 min.
- Öl, Mineralwasser und Zitronensaft dazugeben.**
Añade el aceite, el agua con gas y el zumo. Incorpora la harina con la levadura.
- Ofen vorheizen, Teig in Kastenform füllen.**
Precalienta a 185°C y vierte la masa en un molde rectangular engrasado.
- 50 Minuten backen.**
Hornea unos 50 minutos. Comprueba con un palillo.
- Abkühlen lassen, Guss verteilen.**
Deja templar, desmolda y cubre con el glaseado de azúcar glas y limón.

Nota cultural: el agua con gas es el truco para un bizcocho esponjoso sin necesitar más grasa.

Erdbeerkuchen

Tarta de fresas

50 min

12 porciones

Dificultad media

Base de bizcocho, pudin de vainilla, fresas frescas y un glaseado brillante — la tarta de fresas típica de la primavera y el verano alemán.

Vocabulario clave

Alemán	Español
die Erdbeere	la fresa
der Vanillepudding	el pudin de vainilla
der Tortenguss	la cobertura brillante
bestreichen	untar / cubrir con una capa

Ingredientes

Alemán	Español
150 g Weizenmehl, 80 g Zucker, 80 g Butter, 2 Eier	Base: harina, azúcar, mantequilla, huevos
400 ml Milch, 1 Vanillepuddingpulver, 50 g Zucker	Pudin: leche, preparado de vainilla, azúcar
400 g Erdbeeren	400 g de fresas
1 roter Tortenguss, 30 g Zucker, 250 ml Wasser	Cobertura de tarta roja, azúcar y agua

Preparación

1. **Butter, Zucker, Eier verrühren; Boden backen.**
Prepara la masa de la base y hornea 20 min a 180°C.
2. **Pudding kochen.**
Prepara el pudin de vainilla con la leche y déjalo enfriar 20 min.
3. **Boden mit Pudding bestreichen, Erdbeeren verteilen.**
Cubre la base con el pudin y reparte las fresas cortadas.
4. **Tortenguss zubereiten und verteilen.**
Prepara la cobertura brillante y repártela sobre las fresas. Refrigerera 30 min.

Nota cultural: en Alemania es normal comprar la base ya horneada para ahorrar tiempo — un atajo totalmente aceptado.

Käsekuchen mit Mandarinen

Tarta de quark sin base

 75 min

 12 porciones

 Dificultad media

Tarta de quark alemana, cremosa y sin base de masa, con mandarinas — casi como un flan denso.

Vocabulario clave

Alemán	Español
der Magerquark	el quark desnatado
die Mandarine	la mandarina
unterheben	incorporar con cuidado
auskühlen	enfriarse por completo

Ingredientes

Alemán	Español
1 kg Magerquark, 6 Eier	1 kg de quark desnatado, 6 huevos
100 g Weizenmehl, 250 g Butter, 250 g Zucker	Harina, mantequilla y azúcar
1 Vanillepuddingpulver, 2 TL Backpulver	Preparado de pudin y levadura
850 g Mandarinen (1 Dose)	850 g de mandarinas en conserva

Preparación

- Butter schmelzen.**
Derrete la mantequilla y déjala templar.
- Eier mit Zucker schaumig mixen.**
Bate los huevos con el azúcar hasta que espume.
- Quark unterrühren.**
Incorpora el quark, la harina, la levadura, el pudin y la mantequilla.
- Mandarinen unterheben.**
Escurre e incorpora las mandarinas con cuidado.
- In Springform füllen und backen.**
Hornea a 170°C durante 1 hora aproximadamente.
- Im Ofen auskühlen lassen.**
Deja enfriar dentro del horno apagado para que no se agriete.

Nota cultural: enfriar la tarta lentamente dentro del horno es el truco para que no se agriete por encima.