

Das Norwegen Backbuch



Nevada Berg

Das Norwegen Backbuch

Backen im Einklang
mit den Jahreszeiten



PRESTEL

München · London · New York



Inhalt

6	Einleitung
8	Hinweise zu Küchenzubehör und Zutaten



10	Winterlicht
	Vinterlys

56	Neues Licht
	Nytt lys

108	Mitternachtssonne
	Midnattssol

154	Feuer und Eis
	Ild og is

202	Dunkelzeit
	Mørketid



250	Register
255	Dank Über die Autorin



Es gibt Tage,
da muss man einfach backen.

Einleitung



Backen ist eine sinnliche, vielschichtige Erfahrung, die einfach oder kompliziert, akkurat oder unpräzise, zeitaufwendig oder schnell sein kann. Backen ist echte Handarbeit, die Verschmelzung von Zutaten, eine Gedankenreise, eine Art der Kommunikation und eine Geste der Liebe. Backen ist unsere Vergangenheit, unsere Gegenwart und unsere Zukunft, denn wir erzählen damit Geschichten, schaffen Erinnerungen für den Augenblick und kreieren etwas, das auch zukünftig Relevanz hat.

Nachdem mein erstes Werk, *North Wild Kitchen: Das Norwegen-Kochbuch*, erschienen war, spürte ich gleich, dass nun die Zeit für ein Backbuch gekommen war. Der Duft von zerlassener Butter und Kardamom, Puddingschüsseln, die auf der Arbeitsplatte abkühlen, Brote, die in der Pfanne Blasen werfen, Mehl überall – all das ist Alltag in meiner Küche in Norwegen. Das süße Backwerk und die köstlichen Brote, die uns das ganze Jahr über so viel Freude, Stärkung und Wärme schenken, haben es mehr als verdient, ins Rampenlicht zu treten und von vielen nachgebacken zu werden.

Skillsingsboller (Bergener Zimtschnecken) waren mein erster Berührungspunkt mit norwegischen Backwaren. Fortan gönnte ich mir diese mit Zimtzucker bestreuten Hefeteilchen jedes Mal, wenn ich der Familie meines Mannes in Bergen, der Heimat der *Skillsingsboller*, einen Besuch abstattete. Es war der Startschuss zu einer vergnüglichen Reise durch die Welt der Kuchen, Torten, Brote, Teilchen, Porridges und Kekse. Jeder Feiertag, jedes Fest, jeder Besuch bei Freunden oder in der örtlichen *bakeri* (Bäckerei) öffnete mir die Augen für die Wunder der norwegischen Backkunst mit ihren tief verwurzelten Traditionen und modernen Einflüssen. In den letzten Jahren habe ich viele Backbücher studiert, die prall gefüllt mit aufregenden und interessanten Rezepten waren. Einige dieser Rezepte sind auch heute noch beliebt, andere längst vergessen. Manche sind recht ungewöhnlich, andere die Druckerschwärze nicht wert. Was ich hier zusammengetragen und auf Reisen durch dieses atemberaubende Land erlebt

habe, ist gemeinsam mit meinen eigenen Kreationen in dieses Buch eingeflossen. Die Rezepte erzählen viele Geschichten und sind oft von den Jahreszeiten beeinflusst.

Theoretisch gibt es in Norwegen vier Jahreszeiten. Doch aufgrund der Art und Weise, wie sich das Licht im Norden stetig verändert und wie die Natur diesem Wandel folgt, wäre es angebrachter, von fünf Jahreszeiten zu sprechen. Die Kapitel in diesem Buch spiegeln wider, wie die jeweiligen Jahreszeiten den Backwaren ihren Stempel aufdrücken. Nach der Wintersonnenwende, dem kürzesten Tag des Jahres, wird es zu Beginn des Jahres zwar schon heller, doch die Dunkelheit hält an. Es herrscht *vinterlys* – Winterlicht. Wenn noch Schnee liegt, die Tage aber länger werden und sich erste Knospen zeigen, erscheint das *nytt lys* des Frühlings, das neue Licht. Der Sommer steht ganz im Zeichen des längsten Tages des Jahres, wenn die *midnattssol*, die Mitternachtssonne, hell am Firmament steht. Auf die langen, hellen Tage folgen Zeiten mit einem brennenden Himmel voller Rot, Violett, Orange und Rosa. Die Luft ist warm und kühl zugleich, wie *ild og is* – Feuer und Eis. Wenn der Herbst den Staffelstab an den Winter weiterreicht, werden die Tage kürzer und dunkler. Es ist *mørketid* – Dunkelzeit.

Jede Jahreszeit wartet mit ihren ganz eigenen Zutaten und feierlichen Anlässen auf, die uns in der Küche Orientierung geben. Wenn man in Norwegen lebt, lernt man schnell, dass das Zuhause weit über die eigenen vier Wände hinausgeht und sich auch auf die umgebende Landschaft erstreckt. Selbst bei schlechtem Wetter wird jede Gelegenheit genutzt, die Natur zu erkunden, und deshalb spielt sie auch in der Küche eine so große Rolle. Man sehnt im Frühling die ersten Knospen herbei, wartet im Sommer auf reife Beeren, schöpft zur Erntezeit aus einem Füllhorn von Zutaten und genießt im Winter Eingelegetes und weihnachtliche Gewürze. Ich hoffe, dass auch Sie sich von den Jahreszeiten leiten lassen und die Wärme der norwegischen Küche spüren, wo auch immer Sie sind.

Hinweise zu Küchenzubehör und Zutaten

Beim Backen sollte man Spaß haben und der Kreativität freien Lauf lassen. Nur weil bestimmte Utensilien oder Zutaten fehlen, muss man nicht gleich verzweifeln und sich davon abhalten lassen, das zu backen, was man gerne backen möchte. Sicher sind manche Dinge in bestimmten Fällen notwendig, doch die Freude am Kreieren sollte im Vordergrund stehen. Im Folgenden habe ich eine Liste mit Küchenzubehör und Zutaten zusammengestellt, die sich fast alle auch durch andere Produkte ersetzen lassen.

KÜCHENZUBEHÖR

Backofen – Die Temperaturangaben in den Rezepten beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze. Falls mit Umluft gebacken wird, reduziert sich die Ofentemperatur um 20°C.

Kartoffelpresse – Ein hilfreiches Werkzeug, um gekochte Kartoffeln für zum Beispiel *lomper* und Kartoffeltartes zu zerdrücken. Wirklich wärmstens zu empfehlen, andernfalls einen guten Kartoffelstampfer verwenden.

Kransekake-Formen – Diese ringförmigen Backformen sind im Internethandel erhältlich und werden zur Herstellung des norwegischen Kranzkuchens, dem *kransekake*, benötigt. Wer keine findet, formt sich die Ringe in den passenden Größen einfach selbst oder macht Plätzchen aus dem Teig.

Krumkake-Eisen – Mit diesem reich verzierten Hippeisen werden *krumkaker* und *strull* hergestellt. Man findet die Eisen im Internethandel, kann aber auch gewöhnliche Eiswaffeleisen oder Hörncheneisen verwenden.

Lefse-Stab – Ein langer, dünner Holzstab, mit dem man *lefse* und andere Fladenbrote auf die Backplatte legen und dort wenden kann. Für alle, die häufig Lefse backen möchten, lohnt sich die Anschaffung. Als Ersatz bieten sich der Stiel eines langen Holzlöffels oder ein unbenutzter Farbrührstab aus Holz an.

Mehlbesen – Ich nutze beim Backen auf einer *takke* gerne einen speziellen Mehlbesen, um überschüssiges Mehl abzubürsten, damit es auf der trockenen Backplatte nicht verbrennt.

Nudelholz – In Norwegen gibt es unterschiedliche Nudelhölzer für die Herstellung von Lefse und Fladenbrot. Für meine Rezepte kann jedoch ein gewöhnliches Nudelholz verwendet werden.

Rührmaschine oder Küchenmaschine – Meine beste Freundin in der Küche, die mir viel Arbeit abnimmt. Wer jedoch keine Rührmaschine besitzt, kann einfach ein Handrührgerät oder einen Holzlöffel verwenden sowie Teige von Hand kneten.

Takke – Ich liebe meine Takke. Dabei handelt es sich um eine große runde norwegische Backplatte, die elektrisch oder über einem Feuer erhitzt wird. Als Ersatz eignet sich eine große Pfanne, in der man zwar nicht ganz so große und auch nicht ganz so viele Brote gleichzeitig zubereiten kann, köstlich werden sie aber dennoch.

Waage – Gerade bei Backrezepten sollte man alle Zutaten exakt abmessen, da dies für das Gelingen der Backwaren entscheidend ist.

ZUTATEN

Braunkäse – Für den berühmten norwegischen *brunost* wird Molke, ein Nebenprodukt bei der Käseherstellung, so lange eingekocht, bis sie karamellisiert und eine hübsche braune Farbe annimmt. Braunkäse gibt es in gut sortierten Supermärkten oder im Internethandel.

Butter – In Norwegen ist Butter üblicherweise leicht gesalzen. Sie kommt in all meinen Backrezepten zum Einsatz und sollte raumtemperiert, weich und formbar sein (also nicht bereits zerlassen). Wer gewöhnliche Butter verwendet, kann bei der Zubereitung einfach eine Prise Salz hinzufügen.

Eier – Meine Eier stammen stets aus der Region und werden bei Zimmertemperatur gelagert. Nur wenn es sehr heiß ist, stelle ich sie in den Kühlschrank und lasse sie etwa eine Stunde vor der Verwendung Zimmertemperatur annehmen, denn in meinen Rezepten werden nur raumtemperierte Eier verarbeitet. Eiweißreste lagere ich im Kühlschrank; sie sollten innerhalb von drei Tagen verarbeitet werden, zum Beispiel zu Baiser. Weil sich Eigelb nicht so lange hält, verwende ich es so schnell wie möglich für Pudding oder Ähnliches.

Früchte und Beeren – Viele der verwendeten Früchte und Beeren pflücken wir in unserem Garten oder in der freien Natur. Hier ein paar Vorschläge, wie man schwer erhältliche Beeren ersetzen kann:

- Moltebeeren – gelbe Himbeeren, alternativ auch rote Himbeeren
- Preiselbeeren – Cranberrys
- Schwarze Johannisbeeren – Brombeeren (obwohl sie ganz anders schmecken)
- Waldheidelbeeren – Kulturheidelbeeren
- Walderdbeeren – Erdbeeren

Gewürze – Aromatische Gewürze werten jedes Rezept auf. Weil ihr Aroma insbesondere bei gemahlenden Varianten jedoch rasch verfliegt, sollte man sie nur in kleinen Mengen kaufen.

Hefe – In Norwegen backt man normalerweise mit frischer Hefe, viel einfacher geht es jedoch mit Trockenhefe, weil sie nicht erst aktiviert werden muss. Wird frische Hefe verwendet, muss diese zuerst in einer Flüssigkeit aufgelöst werden, bevor man sie hinzufügt. Ein Päckchen Trockenhefe (7 g) kann durch einen halben Würfel frische Hefe (21 g) ersetzt werden.

Lauwarme/s Milch/Wasser – Sollen Milch oder Wasser lauwarm verwendet werden, entspricht das unserer Körpertemperatur, also 37°C.

Mehl – In manchen Rezepten kommt Weizenmehl Type 550 zum Einsatz, das einen höheren Eiweiß- und Mineralstoffgehalt aufweist als gewöhnliches Type-405-Mehl. Falls kein 550er-Mehl erhältlich ist, kann es durch Type 405 ersetzt werden. In bestimmten Rezepten wird Vollkornmehl verarbeitet,

wie Weizen- oder Roggenvollkornmehl. Hierfür wird das ganze Korn samt Schale, Keim und Mehlkörper vermahlen, wodurch ein gröberes, nährstoffreicheres Mehl entsteht. Bei Roggenmehl verwende ich manchmal feines Mehl Type 815 und bei Dinkelmehl die feine Type-630-Variante. Bei Einkorn und Emmer bevorzuge ich feines, steingemahlene Mehl.

Milchprodukte – Norwegische Milchprodukte weisen einen hohen Fettanteil auf. Deshalb sollte anstelle von gewöhnlicher Sahne stets Konditorsahne mit 35 % Fett verwendet werden. Wenn ein Rezept Vollmilchprodukte benötigt, ist dies in der Zutatenliste vermerkt. Ansonsten können Sie gerne auf fettärmere Produkte zurückgreifen.

Öl – Ich backe und koche meist mit hochwertigem Rapsöl. Immer, wenn das Rezept ein Öl verlangt, ist ein mildes Raps- oder auch Olivenöl gemeint.

Salz – Für gewöhnlich verwende ich Speisesalz, zum Darüberstreuen gelegentlich auch Meersalzflocken.

Sauermilch – In meinen Rezepten verwende ich die Sauermilchprodukte *kulturmilk* und Kefir sowohl zur Herstellung von Käse als auch beim Backen. Bei den Rezepten, in denen normalerweise Kulturmilk zum Einsatz kommt, habe ich Buttermilch oder Dickmilch angegeben. Auch beim Kefir sind die beiden eine gute Alternative.

Sirup – In Norwegen gibt es zwei Sorten von Sirup, einen hellen und einen dunklen, die beide zu den Invertzuckersirupen zählen. Die helle Variante entspricht gewöhnlichem hellen Sirup, anstelle des dunklen kann auch Melasse verwendet werden.

Vanille – Für bestimmte Rezepte nutze ich lieber das ausgekratzte Mark einer Vanilleschote, ein hochwertiger Vanilleextrakt aus echter Vanille lässt sich allerdings ebenfalls verwenden.

Zucker – In meinen Rezepten verwende ich meist weißen Kristallzucker. Teilweise kommen jedoch auch brauner Zucker, Rohrzucker oder skandinavischer Hagelzucker zum Einsatz, der beim Backen so schön die Form behält.



Winter licht



Vinterlys





❖ **DIE DUNKELHEIT DES WINTERS** zieht sich hier im Norden langsam zurück. Nach dem dunkelsten Tag des Jahres, der Wintersonnenwende, hat nun das neue Jahr begonnen. Die Tage sind kurz, sie gewinnen jedoch mit jedem neuen Morgen an Kraft. Es ist die Zeit, in der der Winter sich von seiner hellen Seite zeigt und sich der Dunkelheit entgegenstellt.

Den Himmel zielt ein mattes Blau oder schweres Grau, das beim Auf- und Untergang der Sonne gerne in Pastelltöne und leuchtende Farben zerfällt. Der Boden ist von Schnee bedeckt und die Kälte mitunter schneidend, doch die Sonnenstrahlen zaubern einen Hauch von Wärme auf die eisigen Wangen. Nach der Dunkelzeit – der *mørketid* – mit all ihren Schlemmereien nutzt man jetzt die Tage, um etwas gesündere Brote und Fladen zu backen. Es ist ein Neuanfang und eine günstige Gelegenheit, um Küche und Seele gleichermaßen zu erwärmen.

Im Februar ist *fastelavn* (Karneval), das wir mit süßen Leckereien wie Krapfen mit Sahnefüllung feiern. Im März zieht es uns in die Berge. Wir unternehmen so viele Skitouren wie möglich und machen es uns danach vor dem Kamin gemütlich – mit einem heißen Getränk in der einen und etwas Gebäck in der anderen Hand. Es ist die Zeit, in der wir uns die Bäuche mit Köstlichkeiten vollschlagen und uns auf den Beginn des Frühlings freuen.



Sonnenschnecken

In Nordnorwegen feiert man die Rückkehr der Sonne nach der Dunkelzeit (*mørketiden*) gerne mit *solboller* (Sonnenbrötchen), die auch *solskinsboller* (Sonnenscheinbrötchen) genannt werden. Den Mittelpunkt der Teilchen bildet die Sonne, verkörpert durch einen dicken Klacks Pudding, der in einen süßen Hefeteig eingebettet ist. Ich habe mich hier für eine Zimtschnecke als Basis entschieden, oft wird auch ein einfaches süßes Hefebrotchen mit dem Pudding verziert. Süßer kann man die helleren Tagen nicht einläuten!

Ergibt 12 Stück

❖ FÜR DEN TEIG

300 ml Vollmilch
 500 g Weizenmehl Type 405, gesiebt
 + etwas mehr zum Ausrollen
 75 g Zucker
 1 Pck. Trockenhefe (7 g)
 1½ TL gemahlener Kardamom
 ¼ TL Salz
 2 große Eier, raumtemperiert
 75 g leicht gesalzene Butter, kalt
 und in kleine Stücke geschnitten
 + etwas mehr zum Einfetten

❖ FÜR DIE FÜLLUNG

55 g leicht gesalzene Butter,
 raumtemperiert
 2 EL Zucker
 1 EL gemahlener Zimt

❖ FÜR DEN PUDDING

2 große Eigelb, raumtemperiert
 65 g Zucker
 2 EL Speisestärke
 480 ml Vollmilch
 ½ Vanilleschote, längs
 aufgeschnitten, oder
 1 TL Vanilleextrakt

Für den Teig die Milch in einem kleinen Topf auf kleiner Stufe lauwarm erhitzen.

Mehl, Zucker, Hefe, Kardamom und Salz in einer Rührmaschine mit dem Knethaken mischen. Warme Milch und 1 Ei zufügen, dann 8 Minuten auf kleiner Stufe durchkneten. Die Butter zufügen und alles in etwa 5 Minuten zu einem elastischen, leicht klebrigen Teig verarbeiten. Den Teig in eine leicht gebutterte Schüssel geben und abgedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

Für die Füllung Butter, Zucker und Zimt in einer kleinen Schüssel glatt rühren.

Den aufgegangenen Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz zu einem Rechteck ausrollen (etwa 50x38 cm). Bei Bedarf mit mehr Mehl bestäuben, damit nichts anhaftet. Die Füllung gleichmäßig bis zum Rand auf dem Teig verstreichen. Den Teig samt Füllung von der langen Seite her zu einem Strang aufrollen und diesen mit einem scharfen Messer in 12 gleich große Scheiben schneiden. Die Teiglinge mit einer Schnittfläche nach oben auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen, mit einem Küchentuch abdecken und nochmals 40 Minuten gehen lassen.

Für den Pudding Eigelb und Zucker in einer großen Schüssel verquirlen, dann die Speisestärke unterrühren.

Die Milch in einen mittelgroßen Topf füllen. Das Mark aus der Vanilleschote kratzen und mit der Schote in die Milch geben (alternativ Vanilleextrakt verwenden). Auf mittlerer Stufe erhitzen und vom Herd nehmen, wenn die Milch fast köchelt. Die Vanilleschote entfernen und die Milch unter ständigem Rühren langsam in die Eigelbmischung gießen, damit diese nicht gerinnt. Zurück in den Topf geben und auf mittlerer Stufe 5–8 Minuten unter Rühren eindicken lassen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. →

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Mit den Fingern oder einem Löffelrücken eine große Vertiefung in die Mitte jeder Schnecke drücken und mit 2–3 EL Pudding füllen.

Das verbliebene Ei in einer kleinen Schüssel verquirlen und den Teig damit bestreichen. Die Schnecken nacheinander im Ofen in etwa 10 Minuten goldbraun backen. Vor dem Servieren auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Luftdicht verpackt halten sie sich bei Zimmertemperatur bis zu 2 Tage.



Emmer-Dinkel-Brot ohne Kneten

Ein kerniges Brot, das es mit jedem Belag aufnehmen kann und richtig schön satt macht, so wie dieses Emmer-Dinkel-Brot, kommt bei uns zu Hause immer gut an. Ein echtes Kraftpaket! Der Teig lässt sich einfach am Vorabend anrühren und am nächsten Morgen backen – perfekt für ein spätes Frühstück oder zum Lunch. Emmer gehört wie Einkorn zu den ältesten Weizenarten der Welt und stammt in Norwegen aus biologischem Anbau. Es enthält viel Eiweiß, wenig Gluten und hat eine leicht nussige Note. Weil reine Emmerbrote recht kompakt sind, kombiniere ich das Urgetreide gerne mit Dinkel. Dieses Rezept ergibt ein großes Brot, man kann die Mengen aber auch verdoppeln und einen Laib für später einfrieren. Genießen Sie es mit Ihrem Lieblingsbelag!

Ergibt 1 Brotlaib

500 g Dinkelmehl Type 630 +
etwas mehr zum Formen
195 g Emmermehl Type 630
1½ TL Salz
½ Pck. Trockenhefe (3,5 g)
50 g Leinsamen
50 g Sesamsamen
600 ml kaltes Wasser
mildes Öl zum Einfetten

Beide Mehle, Salz, Hefe, Leinsamen und Sesam in einer großen Schüssel mischen. Das Wasser zufügen und alles zu einem Teig vermengen. Abgedeckt an einem warmen Ort über Nacht (12–18 Stunden) gehen lassen.

Eine Kastenform (23x15 cm) mit etwas Öl einfetten. Den aufgegangenen Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche drei- bis viermal durchkneten, dann zu einem Laib formen und in die Form setzen. Abgedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat.

Sobald der Teig fertig aufgegangen ist, den Backofen auf 220°C vorheizen. Eine zweite Kastenform mit der gleichen Größe wie einen Deckel auf die Form mit dem Teig setzen. Auf diese Weise entwickelt sich beim Backen unter dem Deckel Dampf, der die Kruste schön knusprig werden lässt. Alternativ die Form mit Alufolie leicht gewölbt abdecken, dabei nach oben ausreichend Platz lassen, da der Teig beim Backen noch aufgeht. 40 Minuten im Ofen backen, dann den Deckel (oder die Alufolie) abnehmen. Etwa 20 Minuten weiterbacken, bis das Brot goldbraun ist.

Das Brot 10 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann herauslösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Luftdicht verpackt hält es sich bei Zimmertemperatur bis zu 2 Tage.

