

INHALT

Geschmackserlebnisse aus dem Baltikum.....	1
<i>Head isu!</i>	1
<i>Einkaufsliste</i>	2
Frühstück	3
<i>Munapannkook / Pfannkuchen mit Ei</i>	4
<i>Puder / Gerstenbrei</i>	5
<i>Munapuder / Rührei</i>	6
<i>Voileib / Sandwich</i>	7
<i>Kohupiim Süßer / Quark</i>	8
<i>Munarog / Eieromelett</i>	9
<i>Kiluvoileib / Sprottensandwich</i>	10
<i>Kama / Süßer Brei</i>	11
<i>Piimakissell / Milchkissel</i>	12
<i>Keefir musta leivaga / Kefir mit Roggenbrot</i>	13
Salate	14
<i>Kartulisalat / Kartoffelsalat</i>	15
<i>Rosolje / Rote-Bete-Salat</i>	16
<i>Suitsukalasalat / Fischsalat</i>	17
<i>Kurgisalat / Gurkensalat</i>	18
<i>Kilusalat / Sprottensalat</i>	19
<i>Peedi-heeringasalat / Rote-Bete-Salat mit Hering</i>	20
<i>Sült ja kartulisalat / Aspik mit Kartoffelsalat</i>	21
<i>Vinegrett / Estnischer Vinaigrette-Salat</i>	22

Suppen	23
<i>Kapsasupp / Kohlsuppe mit Creme</i>	24
<i>Peedisupp / Rote-Bete-Suppe</i>	25
<i>Hernesupp / Erbsensuppe</i>	26
<i>Kartulisupp / Kartoffelsuppe</i>	27
<i>Kartulisupp / Fischsuppe</i>	28
<i>Mulgisupp / Sauerkrautsuppe</i>	29
<i>Seenesupp / Pilzsuppe</i>	30
<i>Kurgisupp / Gurkensuppe</i>	31
<i>Piimasupp / Milchsuppe</i>	32
 Brot und Brötchen	 33
<i>Must leib / Roggenbrot</i>	34
<i>Sepik / Leichtes Brot</i>	35
<i>Mustleib / Süßes Roggenbrot</i>	36
<i>Sai / Weiße Brötchen</i>	37
<i>Kukkel / Süße Brötchen</i>	38
<i>Karask / Gerstenbrötchen</i>	39
<i>Piimsai / Milchbrötchen</i>	40
 Gerichte mit Fleisch	 41
<i>Mulgikapsad / Eintopf mit Sauerkraut</i>	42
<i>Sült liha / Geliertes Fleisch</i>	43
<i>Hakklihakotlet / Frikadellen mit Fleisch</i>	44
<i>Seapraad / Schweinebraten</i>	45
<i>Praetud Maks / Gebratene Leber</i>	47
<i>Verivorst / Blutwurst</i>	48
<i>Ahjukana / Ofenhähnchen</i>	49

Gerichte mit Fisch.....	50
<i>Suitsukala / Lachs geräuchert</i>	51
<i>Vürtsikilu / Sprotten</i>	52
<i>Silgusoust / Marinierte Heringe</i>	53
<i>Sült Kala / Gelierter Fisch</i>	54
<i>Räimepihvid / Frikadellen mit Fisch</i>	55
<i>Kalapirukas / Fischkuchen</i>	56
<i>Marineeritud Angerjas / Aal mariniert</i>	57
<i>Ahjukala / Gebackener Fisch</i>	58
<i>Kalavorm / Fischauflauf</i>	59
 Vegetarische Gerichte	 60
<i>Mulgikapsad / Sauerkraut mit Kartoffeln</i>	61
<i>Kama-klimbisupp / Kama-Klöße in Milch</i>	62
<i>Kodujuustu vormiroog / Auflauf mit Hüttenkäse</i>	63
<i>Seenesoufflé / Pilz-Soufflé</i>	64
<i>Juustupannkoogid / Käsepfannkuchen</i>	65
<i>Kohupiimavorm / Quarkauflauf</i>	66
<i>Ahjukartulid koorekastmega / Ofenkartoffeln mit Sahnesoße</i>	67
<i>Seene-kartulivorm / Kartoffel-Pilz-Auflauf</i>	68
 Vegane Gerichte	 69
<i>Mulgi tangupuder / Gerstengrütze</i>	70
<i>Aedviljavorm / Gemüseauflauf</i>	71
<i>Kapsa hautis / Geschmorter Kohl</i>	72
<i>Tatar praetud köögiviljadega / Buchweizen mit gebratenem Gemüse</i>	73
<i>Seene odravorm / Pilz-Gersten-Auflauf</i>	74
<i>Kruubipilaff / Gerstenpilaf mit Gemüse</i>	75
<i>Kartuli-kapsavorm / Kartoffel-Kohl-Auflauf</i>	76
<i>Köögiviljahautis tomatikastmes / Gemüse in Tomatensoße</i>	77

Soßen & Aufstriche	78
<i>Mulgikapsad / Sauerkrautaufstrich</i>	79
<i>Juustukreem / Käseaufstrich</i>	80
<i>Munavoi / Ei-Butter-Aufstrich</i>	81
<i>Seenekaste / Soße aus Pilzen</i>	82
<i>Hernekreem / Erbsencreme</i>	83
<i>Porgandikaste / Karottensoße</i>	84
<i>Tatralëvik / Buchweizenaufstrich</i>	85
<i>Sinepikaste / Senfsoße</i>	86
Desserts und Kuchen	87
<i>Napoleoni kook / Napoleonkuchen</i>	88
<i>Kama / Joghurt mit Beeren</i>	90
<i>Kohuke / Quarkriegel</i>	91
<i>Rabarberikook / Rhabarberkuchen</i>	92
<i>Kompot / Fruchtkompott</i>	93
<i>Meekook / Honigkuchen</i>	94
<i>Soir / Süßer Frischkäse</i>	95
<i>Mannik / Grießkuchen</i>	96
<i>Ounakook / Apfelkuchen</i>	97
<i>Kissell / Gelee-Dessert</i>	98
Getränke	99
<i>Kali / Limonade fermentiert</i>	100
<i>Kwas / Brottunk</i>	101
<i>Puuviljajook / Fruchtdrink</i>	102
<i>Viinamarjad / Früchtewodka</i>	104
<i>Marjapiim / Beerenmilch</i>	105
<i>Piimaolu / Milchbier</i>	106
<i>Lagritsalilöör / Lakritzlikör</i>	107
<i>Jaätee piimaga / Eistee mit Milch</i>	108
<i>Sostraliköör / Johannisbeerlikör</i>	109
<i>Glögi / Glühwein</i>	110