

INHALT

Vorwort	4
---------	---

EINLEITUNG 6

Die finnische Küche und ihre kulturellen Einflüsse	6
Regionale Besonderheiten – von der Küste bis zum Polarkreis	8
Frische Zutaten – von der Natur auf den Teller	12
Vorratskammer	16

DIE REZEPTE

Frühling	22
Sommer	74
Herbst	120
Winter	166

DIE GESCHICHTEN

Ostern – Weidenkätzchen, Hexen & Hühner, die Nougateier legen	33
Ostfinnland – Piroggen, Blinis und die karelische Küche	40
Helsinki Markthallen – kulinarische Schatzkammern	68
Mittsommer – Heringe, Schnaps und der längste Tag des Jahres	88
Die kulinarischen Schätze der Natur für Jedermann	114
Von Rentierfleisch und den Nomaden des Nordens	128
Lappland – von der Wildnis auf den Teller	157
Weihnachten im hohen Norden	189
Das »Voileipäpöytä« – ein Streifzug durch die finnische Küche	220

ANHANG 228

Glossar 230 Register der Rezepte 234 Über die Autorin 236 Dank 237
--

REGISTER DER REZEPTE

A

Aioli, Zitronen- 110

B

Beerenglühwein 184
Biskuitrolle, Preiselbeer- 147
Blaubeer-Hafer-Crumble 140
Blaubeerdressing, Salat mit 99
Blini-Beläge 216
Bœuf Stroganoff 148
Brennnesselsuppe 30
Brottorte, gerollte, mit Krabben-
füllung 102
Buchweizenblinis 212
Bunter Wintersalat 206
Butteraugen 63

C

Crumble, Blaubeer-Hafer- 140

D

Dattelkuchen 182
Dillfleisch 50

E

Eingelegte Heringe 80

F

Fischbällchen, Sommersuppe
mit 104
Fischrogen-Belag 217
Fleischtopf, karelischer 152
Frischkäse, hausgemachter 96
Frittierte Zitronen-Quark-
bällchen 58
Frühling
Brennnesselsuppe 30
Butteraugen 63
Dillfleisch 50
Frittierte Zitronen-
Quarkbällchen 58
Hechtfrikadellen mit Eier-
sauce 28
Hefegebäck 60

Hefeteilchen mit Quark-
füllung 63

Karelische Piroggen mit
Eibutter 36

Lachs-Kartoffel-Auflauf 54

Lachspastete 46

Lammkeule »Särä«-Art 53

Maigetränk 56

Oster-Quarkspeise 34

Rhabarbercreme 26

Zimtschnecken 64

Gebeizte Renke mit Sand-
dorn 209

Gebratene Strömlingsfilets 92

Gegrillter Saibling 118

Gerollte Brottorte mit Krabben-
füllung 102

H

Hausgemachter Frischkäse 96
Hechtfrikadellen mit Eier-
sauce 28

Hefegebäck 60

Hefeteilchen mit Quark-
füllung 63

Herbst

Blaubeer-Hafer-Crumble 140

Bœuf Stroganoff 148

Karelischer Fleischtopf 152

Kleine Roggenbrote 150

Kohlaufauf 142

»Leipäjuusto« aus dem Ofen
mit Moltebeeren 124

Maränen im Brotteig 136

Pilz-Quiche 144

Preiselbeer-Biskuitrolle 147

Rentier-Kebab im Fladen-
brot 134

Risotto mit Pilzen und
Blaubeeren 139

Wildente mit

Johannisbeersauce 126

Heringe, eingelegte 80

Himbeertarte mit Schmand-
guss 108

J

Johannisbeersauce, Wildente
mit 126

K

Karelische Piroggen mit
Eibutter 36

Karelischer Fleischtopf 152

Karottenaufauf 202

Kleine Roggenbrote 150

Kohlaufauf 142

L

Lachs-Kartoffel-Auflauf 54

Lachsmousse 216

Lachspastete 46

Lammkeule »Särä«-Art 53

Leberpastete 210

»Leipäjuusto« aus dem Ofen
mit Moltebeeren 124

Löffelplätzchen 177

Lucia-Hefeteilchen 172

M

Maigetränk 56

Malzbrot 86

Maränen im Brotteig 136

Milchreis mit Trockenobst-
suppe 174

N

Nudeln mit Pfifferlingen 112

O

Oster-Quarkspeise 34

P

Pavlova-Kranz 78

Pfefferkuchen 178

Pilz-Quiche 144

Piroggen, karelische, mit
Eibutter 36

Preiselbeer-Biskuitrolle 147

Q

Quarkfüllung, Hefeteilchen
mit 63

Quiche, Pilz- 144

R

Renke, gebeizte, mit Sand-
dorn 209

Rentier-Kebab im Fladenbrot 134

Rhabarbercreme 26

Risotto mit Pilzen und Blau-
beeren 139

Roggenbrote, kleine 150

Runebergtörtchen 219

S

Safrangebäck 170

Saibling, gegrillter 118

Salat mit Blaubeerdressing 99

Salzgurken-Beilage 217

Sommer

Eingelegte Heringe 80

Gebratene Strömlingsfilets 92

Gegrillter Saibling 118

Gerollte Brottorte mit
Krabbenfüllung 102

Hausgemachter Frischkäse 96

Himbeertarte mit Schmand-
guss 108

Malzbrot 86

Nudeln mit Pfifferlingen 112

Pavlova-Kranz 78

Salat mit Blaubeerdressing 99

Sommerheringe 85

Sommersuppe mit Fisch-
bällchen 104

Spinatpfannkuchen aus dem
Ofen 107

Wurst and Chips 100

Zitronen-Aioli 110

Sommerheringe 85

Sommersuppe mit Fisch-
bällchen 104

Spinatpfannkuchen aus dem
Ofen 107

Steckrübenauflauf 204

Strömlingsfilets, gebratene 92

T

Trockenobstsuppe, Milchreis
mit 174

W

Weihnachtsschinken 198

Weihnachtstörtchen 186

Wildente mit Johannisbeer-
sauce 126

Wildpilzsalat 216

Winter

Beerenglühwein 184

Blini-Beläge 216

Buchweizenblinis 212

Bunter Wintersalat 206

Dattelkuchen 182

Fischrogen-Belag 217

Gebeizte Renke mit Sand-
dorn 209

Karottenauflauf 202

Lachsmousse 216

Leberpastete 210

Löffelplätzchen 177

Lucia-Hefeteilchen 172

Milchreis mit Trockenobst-
suppe 174

Pfefferkuchen 178

Runebergtörtchen 219

Safrangebäck 170

Salzgurken-Beilage 217

Steckrübenauflauf 204

Weihnachtsschinken 198

Weihnachtstörtchen 186

Wildpilzsalat 216

Wintersalat, bunter 206

Wurst & Chips 100

Z

Zimtschnecken 64

Zitronen-Aioli 110

Zitronen-Quarkbällchen,
frittierte 58