

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
Helsinkis 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 »Voileipäöytä« – 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 Krabbenfüllung 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-Quarkbällchen 58

Frühling

Brennnesselsuppe 30

Butteraugen 63

Dillfleisch 50

Frittierte Zitronen-

Quarkbällchen 58

Hechtfrikadellen mit Eiersauce 28

Hefegebäck 60

Hefeteilchen mit Quarkfüllung 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 Sanddorn 209

Gebratene Strömlingsfilets 92

Gegrillter Saibling 118

Gerollte Brottorte mit Krabbenfüllung 102

H

Hausgemachter Frischkäse 96

Hechtfrikadellen mit Eiersauce 28

Hefegebäck 60

Hefeteilchen mit Quarkfüllung 63

Herbst

Blaubeer-Hafer-Crumble 140

Bœuf Stroganoff 148

Karelischer Fleischtopf 152

Kleine Roggenbrote 150

Kohlauflauf 142

»Leipäjuusto« aus dem Ofen mit Moltebeeren 124

Maränen im Brotteig 136

Milchreis mit Trockenobstsuppe 174

J

Johannisbeersauce, Wildente mit 126

K

Karelische Piroggen mit Eibutter 36

Karelischer Fleischtopf 152

Karottenauflauf 202

Kleine Roggenbrote 150

Kohlauflauf 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 Trockenobstsuppe 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 Sanddorn 209

Rentier-Kebab im Fladenbrot 134

Rhabarbercreme 26

Risotto mit Pilzen und Blaubeeren 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 Schmandguss 108

Malzbrot 86

Nudeln mit Pfifferlingen 112

Pavlova-Kranz 78

Salat mit Blaubeerdressing 99

Sommerheringe 85

Sommersuppe mit Fischbällchen 104

Spinatpfannkuchen aus dem Ofen 107

Wurst and Chips 100

Zitronen-Aioli 110

Sommerheringe 85

Sommersuppe mit Fischbällchen 104

Spinatpfannkuchen aus dem Ofen 107

Steckrübenaufkraut 204

Strömlingsfilets, gebratene 92

T

Trockenobstsuppe, Milchreis mit 174

W

Weihnachtsschinken 198

Weihnachtstörtchen 186

Wildente mit Johannisbeersauce 126

Wildpilzsalat 216

Winter

Beerenglühwein 184

Blini-Beläge 216

Buchweizenblinis 212

Bunter Wintersalat 206

Dattelkuchen 182

Fischrogen-Belag 217

Gebeizte Renke mit Sanddorn 209

Karottenaufkraut 202

Lachsmousse 216

Leberpastete 210

Löffelplätzchen 177

Lucia-Hefeteilchen 172

Milchreis mit Trockenobstsuppe 174

Pfefferkuchen 178

Runebergtörtchen 219

Safrangebäck 170

Salzgurken-Beilage 217

Steckrübenaufkraut 204

Weihnachtsschinken 198

Weihnachtstörtchen 186

Wildpilzsalat 216

Wintersalat, bunter 206

Wurst & Chips 100

Z

Zimtschnecken 64

Zitronen-Aioli 110

Zitronen-Quarkbällchen, frittierte 58