



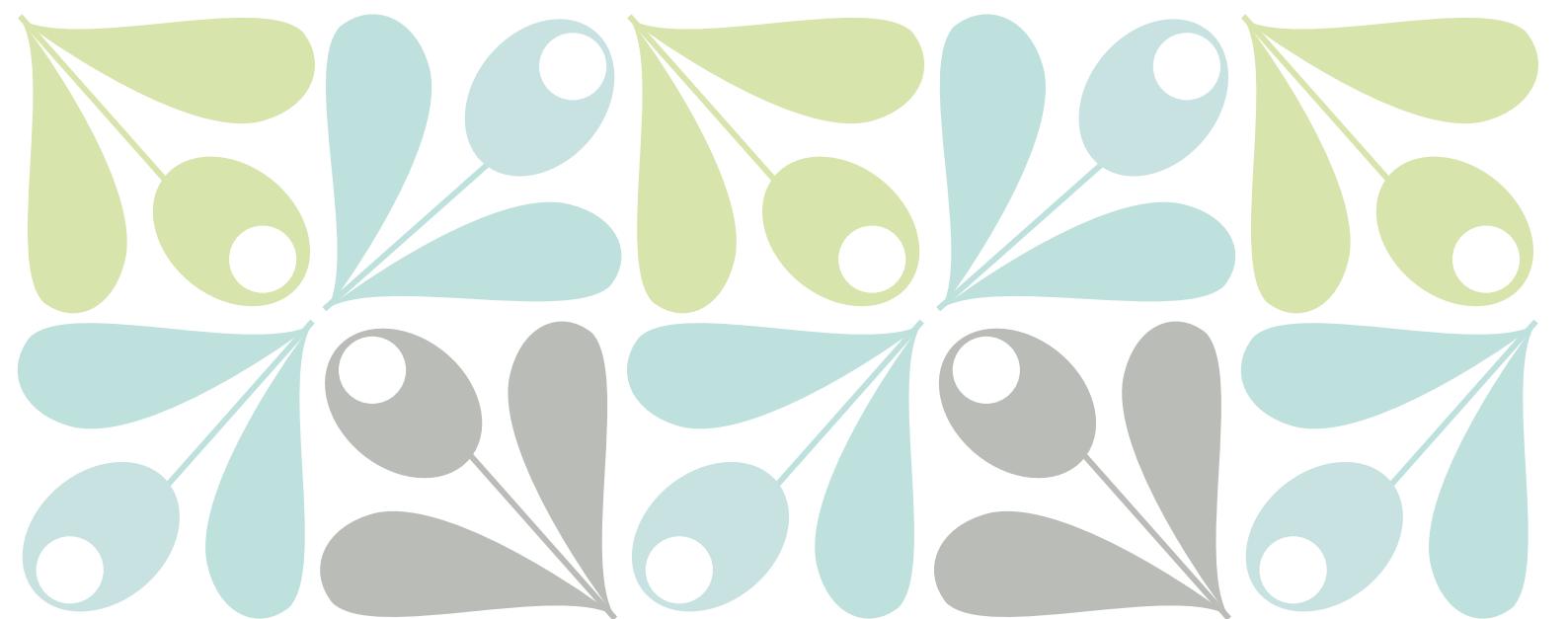
Gísli Egill Hrafnsson
Inga Elsa Bergþórssdóttir



SKANDINAVIEN



LÄNDER * LEUTE * REZEPTE



GRÄFE
UND
UNZER





LANGE ZEIT WAR HERING EIN GRUNDNAHRUNGSMITTEL. In der skandinavischen Küche hat es Tradition, Lebensmittel durch Einlegen in Essig zu konservieren. Heute ist das Einlegen nach wie vor beliebt, dient jedoch mehr dem Wohlgeschmack als der Haltbarkeit.

Für 3 Heringe | Zubereiten 25 Min. | Wässern 12 bis 14 Std. | Garen 25 bis 30 Min.

HERINGE IN ESSIGSUD

- 3 Salzheringsfilets
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 Stängel Dill

- Für die Marinade
- 200 ml Weißweinessig
- 2 Lorbeerblätter
- 1/2 TL Koriandersamen

- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 TL Senfkörner
- 8-10 Wacholderbeeren
- 125 g Zucker

Die Heringe zum Entsalzen für etwa 12 Stunden in kaltes Wasser legen; das Wasser währenddessen häufig wechseln. Die Filets herausnehmen und entgräten, anschließend weitere 2 Stunden wässern.

Für die Marinade alle Zutaten in einem Topf mit 200 ml Wasser aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Zwiebel in Ringe, Möhre in Scheiben und die Heringsfilets in 2–3 cm große Stücke schneiden. Alles mit dem Dill in ein sterilisiertes Einmachglas füllen und mit der Marinade begießen. Das Glas fest verschließen und kalt stellen. Die Heringe vor dem Servieren mindestens 1 Woche durchziehen lassen.

Für 4 Portionen | Vorbereiten 10 Min. | Marinieren 2 Tage

HERINGE in Senf-Meerrettisch-Sauce

- 350 g Heringe in Essigsud, in 3 cm große Stücke geschnitten
- 1 grünschaliger Apfel, klein geschnitten
- 4 EL Dijonsenf
- 100 g Mayonnaise

- 100 g Crème fraîche
- 2 EL geriebener Meerrettich
- 50 ml Weißweinessig
- 2 EL gehackter Dill
- 1 EL Zucker

Alle Zutaten mischen. Die Mischung in ein fest verschließbares Einmachglas geben und die Heringe vor dem Servieren 2 Tage durchziehen lassen.

Für 4 Portionen | Vorbereiten 10 Min. | Garen 8 Min. | Marinieren 2 Tage

EINGELEGTE HERINGE mit Orange und Sternanis

- Saft und abgeriebene Schale von 2 Bio-Orangen
- 150 ml Apfelessig
- 200 g Zucker
- 4 Sternanis
- 1/2 TL gemahlene Nelke

- 3 Lorbeerblätter
- 1/4 TL weiße Pfefferkörner
- 350 g Heringe in Essigsud, in 3 cm große Stücke geschnitten

In einem Topf Orangensaft und -schale mit Essig, Zucker und den Gewürzen mischen. 8 Minuten köcheln, dann abkühlen lassen.

Die Heringe in die Marinade geben. Das Ganze in ein Einmachglas füllen und vor dem Servieren 2 Tage im Kühl schrank durchziehen lassen. In dem verschlossenen Glas halten sich die Heringe im Kühl schrank 7 Tage.



AM ENDE DES SOMMERS SIND IN DEN WÄLDERN DIE BEEREN REIF – die ideale Zeit, um daraus Desserts und köstliche Konfitüren zu machen. Dieser Crumble hier ist unkompliziert in der Herstellung. Unter den goldbraunen Streuseln verbirgt sich eine aromatische Mischung aus Rhabarber, Brombeeren und frischem Ingwer. Wer mag, kann das herkömmliche Mehl durch Vollkornmehl ersetzen.

Für 6 Portionen | Vorbereiten 20 Min. | Garen 20 bis 25 Min.

CRUMBLE mit Rhabarber und Brombeeren

- Butter für die Form
- 300 g Brombeeren (frisch oder TK)
- 1/2 EL Speisestärke
- 500 g Rhabarber (frisch oder TK), in 4 cm lange Stücke geschnitten
- 250 g plus 2 EL Zucker
- 2 EL geriebene frische Ingwerwurzel
- abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone

Für die Streusel

- 150 g Mehl
- 60 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 EL gemahlener Zimt
- 100 g kalte Butter

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine Form (ca. 1 l Inhalt) mit Butter ausfetten. Die Brombeeren auf dem Boden der Form verteilen und mit der Speisestärke bestreuen. Die Rhabarberstücke mit 250 g Zucker und dem Ingwer in einen Topf geben. Bei starker Hitze aufkochen und 10–12 Minuten köcheln lassen, bis der Rhabarber zerfallen ist. Vom Herd nehmen.

Für die Streusel das Mehl in einer Schüssel mit Zucker, Salz und Zimt mischen. Die Butter in Stückchen hinzufügen und alles mit den Fingerspitzen zu feinen Streuseln verarbeiten.

Die Rhabarbermischung auf die Brombeeren gießen und mit der Zitronenschale und 2 EL Zucker bestreuen. Die Streusel gleichmäßig darauf verteilen. Den Crumble im heißen Ofen 20–25 Minuten backen. Heiß z. B. mit Schlagsahne oder Eiscreme servieren.



VARIANTE

Die Brombeeren lassen sich durch andere Beeren ersetzen: Heidelbeeren, Himbeeren, Rote Johannisbeeren, ...





DER WOLFSBARSCH WIRD IN DER SKANDINAVISCHEN KÜCHE SEHR GESCHÄTZT. Sein weißes Filetfleisch kann auf vielerlei Art zubereitet werden. Hier wird es mit einer Algenbutter verfeinert, die eine köstliche Meeresnote beisteuert. Speck sorgt für ein interessantes rauchiges Aroma. Und als Beilage gibt es Gerste, die wie ein Risotto zubereitet wird.

Für 4 Portionen | Vorbereiten 30 Min. | Garen 20-25 Min.

WOLFSBARSCH

mit Speck, Algenbutter und Erbsen-Spargel-Gerstotto

- ca. 800 g Wolfsbarschfilet
- 10-12 Scheiben Bacon
- Rapsöl zum Bestreichen
- 12 im Ofen geröstete Kirschtomaten

Für die Algenbutter

- 50 g weiche Butter
- 2 EL Dulseflocken (getrockneter Seetang)
- 2 TL Zitronensaft
- abgeriebene Schale von 1/2 Bio-Zitrone

- schwarzer Pfeffer

Für den Erbsen-Spargel-Gerstotto

- 1 Zwiebel
- 25 g Butter
- 200 g vorgegarte Gerstenkörner
- 500 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Weißwein
- 200 g dünne grüne Spargelstangen
- 150 g junge Erbsen

Zuerst den Fisch vorbereiten. Dafür das Wolfsbarschfilet längs halbieren. Die Butter mit Dulse und den restlichen Zutaten verkneten. Eine Hälfte mit der Algenbutter bestreichen und die zweite Hälfte darauflegen. Den Fisch in vier „Steaks“ schneiden. Diese in die Speckscheiben wickeln, den Speck mit Zahnstochern fixieren und mit etwas Öl bestreichen. Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Die Röllchen in eine ofenfeste Form geben und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene je nach Dicke 18–25 Minuten garen.

Während der Fisch gart, den Gerstotto zubereiten. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Butter in einer Sauteuse zerlassen. Gerste und Zwiebelwürfel darin bei schwacher Hitze ca. 7 Minuten dünsten, bis beides glasig ist. Brühe und Wein nach und nach in den Topf gießen; gelegentlich rühren, bis die Gerstenkörner gar sind (das dauert ca. 20 Minuten).

Inzwischen vom Spargel die Enden abschneiden und die Stangen im unteren Bereich schälen. Acht Stangen beiseitelegen, die restlichen in 3 cm lange Stücke schneiden. Erbsen und Spargelstücke für 2 Minuten in kochendes Wasser geben. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken und behutsam unter den heißen Gerstotto heben.

Die acht Spargelstangen mit Öl bestreichen. In einer Grillpfanne auf jeder Seite 2 Minuten braten. Sobald der Fisch gar ist, den Backofengrill einschalten und die Röllchen noch ca. 2 Minuten rösten, bis der Speck knusprig ist. Die Fischröllchen auf Tellern anrichten, mit Spargelstangen und gerösteten Tomaten garnieren und heiß mit dem Gerstotto servieren.



VARIANTE

Auf diese Weise können Sie auch Blauleng oder Lumb zubereiten.
Die Dulse lässt sich durch 100 g entsteinte griechische schwarze Oliven ersetzen.







ES IST EINE ALTE ISLÄNDISCHE TRADITION, für das Räuchern von Fleisch und Fisch Schafskot zu verwenden. Er verleiht den Lebensmitteln einen ungewöhnlichen, einzigartigen Geschmack. Es ist nicht ganz einfach, so geräucherte Lebensmittel mit anderen Elementen zu kombinieren, schon gar nicht mit Wein. Dies hier ist ein schmackhafter Salat, der eine komplette Mahlzeit darstellt. Dazu passt ein kühles Bier.

Für 4 Portionen | Vorbereiten 25 Min. | Garen 35 Min. | Marinieren 10 bis 15 Min.

GURKENSALAT, Lachsforelle und Rote Bete in Essig

- 400 g Salatgurke
 - 1 kleine rote Zwiebel
 - 250 g geräuchertes Lachsforellenfilet (vorzugsweise über Schafskot geräuchert)
 - 50 g Feta
 - 1 Handvoll Dillspitzen
 - 2 EL Forellenkaviar (nach Belieben)
 - Salz, schwarzer Pfeffer
 - 4 EL Oliven- oder Rapsöl
- Für die Rote Bete in Essig**
- 500 g kleine Rote-Bete-Knollen
 - 4 EL Sherry- oder anderer Essig
 - 2 TL Honig (vorzugsweise aus Island)
 - 1/2 TL Salz

Die Roten Bete in kochendem Salzwasser etwa 35 Minuten garen, bis sie weich sind. Abkühlen lassen, dann in möglichst dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Den Essig mit Honig und Salz zu einer Vinaigrette verrühren. Zur Rote Bete gießen und untermischen. Das Ganze 10–15 Minuten durchziehen lassen.

Inzwischen für den Salat Gurke und Zwiebel schälen. Die Gurke in dünne Scheiben, die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

Die Forellenfilets in dünne Scheiben schneiden. Die Rote Bete auf vier Teller verteilen. Gurke, Zwiebel und Forelle dazu anrichten. Den Feta grob über die Rote Bete bröckeln.

Den Salat mit Dillspitzen und nach Belieben mit Forellenkaviar garnieren, mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss mit Öl beträufeln. Mit gutem Brot genießen.



AN EINEM TRÜBEN HERBST- ODER WINTERABEND gibt es kaum etwas Besseres als ein wunderbares heißes Ragout mit Wurzelgemüsepüree. Die nördlichen Wälder und Steppen Skandinaviens sind voll mit Rentieren und Elchen, aber auch mit Vögeln und Hasen. Das Fleisch dieser Tiere wird auf diverse Arten Zubereitet. Wild ist reich an essenziellen Nährstoffen und ist in den nordischen Ländern ein wesentlicher Bestandteil der Ernährung. Schmorgerichte wie dieses sind typisch für die finnische Küche. Edlere Fleischstücke werden wie Steaks gebraten, die geringeren, zäheren werden zu Ragouts verarbeitet. Hier ein einfaches, schlichtes Gericht mit einer dezenten Wildnote.

Für 4 bis 6 Portionen | Vorbereiten 30 Min. | Garen 1 Std. 30 Min. bis 2 Std.

RENTIERRAGOUT

mit Wurzelgemüsepüree

- 1 kg Rentier-, Elch- oder Rindfleisch
- 2 EL Mehl
- 1 TL weißer Pfeffer
- 25 g Butter
- 3 Zwiebeln
- 3 Möhren
- 2 Lorbeerblätter
- 8 ganze oder 1/2 TL zerstoßene Pimentbeeren
- 700 ml Rinder- oder Wildbrühe

- Preiselbeerkonfitüre (oder eine andere Beerenkonfitüre) zum Servieren

Für das Gemüsepüree

- 5 Kartoffeln
- 1 Steckrübe
- 3 Möhren
- 40 g Butter
- 3 EL gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer

Das Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Diese erst im Mehl, dann im weißen Pfeffer wenden. Die Hälfte der Butter in einem Schmortopf zerlassen. Die Fleischwürfel darin in kleinen Portionen anbraten, dann herausnehmen und in eine Schüssel geben. Etwas Wasser in den Topf gießen und den Bratensatz losschaben. Die Flüssigkeit über das Fleisch gießen.

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die restliche Butter im Topf zerlassen und die Zwiebeln darin 8–10 Minuten braten. Währenddessen die Möhren schälen und in 3 cm große Stücke schneiden. Das Fleisch mitsamt der Flüssigkeit in den Topf geben. Möhren, Lorbeer und Piment hinzufügen. Die Brühe angießen und aufkochen lassen. Das Ragout bei schwacher Hitze 1 1/2–2 Stunden garen.

Für das Gemüsepüree Kartoffeln, Steckrübe und Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Etwa 30 Minuten bevor das Ragout gar ist, die Gemüsewürfel in kochendes Salzwasser geben und 15–20 Minuten darin garen, anschließend abgießen und zerstampfen. Butter und Petersilie unter das Püree heben und das Püree mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Ragout mit dem Gemüsepüree und Preiselbeerkonfitüre (oder einer anderen Beerenkonfitüre) servieren.





EINE KULINARISCHE REISE DURCH SKANDINAVIEN

Entdecken Sie die Küche des Nordens in über 55 authentischen Rezepten.

Dänemark, Norwegen, Schweden, Island und Finnland haben viel zu bieten:

Vorspeisen und Salate wie Heringe in Senf-Meerrettich-Sauce,

Smørrebrød, Klippfischsalat oder Scampispieße mit Knoblauch-Nuss-Butter,

Fisch- und Fleischgerichte wie gegrillter Saibling im Birkenrauch

und süße nordische Spezialitäten. Gekocht wird mit typischen

saisonalen Produkten und viel Tradition!



WG 454 Länderküche

ISBN 978-3-8338-5930-4



9 783833 859304