

# **DAS SAUNA-KOCHBUCH**



KATARIINA VUORI, JANNE PEKKALA

FOTOS: VESA RANTA

# DAS SAUNA-KOCHBUCH

## VOM AUFGUSS ZUM HOCHGENUSS

AUS DEM FINNISCHEN  
VON STEFAN MOSTER



DIE ORIGINALAUSGABE ERSCHIEN 2014 UNTER DEM TITEL  
»SAUNAKEITTOKIRJA« BEI TAMMI PUBLISHERS, HELSINKI.

SOLLTE DIESE PUBLIKATION LINKS AUF WEBSEITEN DRITTER ENTHALTEN,  
SO ÜBERNEHMEN WIR FÜR DEREN INHALTE KEINE HAFTUNG,  
DA WIR UNS DIESE NICHT ZU EIGEN MACHEN, SONDERN LEDIGLICH AUF  
DEREN STAND ZUM ZEITPUNKT DER ERSTVERÖFFENTLICHUNG VERWEISEN.



PENGUIN RANDOM HOUSE VERLAGSGRUPPE FSC® N001967  
DAS VERWENDETE PAPIER FÜR DIESES BUCH IST FSC®-ZERTIFIZIERT

#### 4. AUFLAGE

COPYRIGHT © KATARIINA VUORI, JANNE PEKKALA JA KUSTANNUSOSAKEYHTIÖ TAMMI, 2014

COPYRIGHT © DER DEUTSCHSPRACHIGEN AUSGABE 2018 BY BTB VERLAG  
IN DER PENGUIN RANDOM HOUSE VERLAGSGRUPPE GMBH,

NEUMARKTER STRASSE 28, 81673 MÜNCHEN

GERMAN EDITION PUBLISHED BY AGREEMENT WITH TAMMI PUBLISHERS AND ELINA AHLBACK  
LITERARY AGENCY, HELSINKI, FINLAND

FOTOGRAFIE: VESA RANTA

GRAFIKDESIGN / LAYOUT: MIKA TUOMINEN

SATZ: UHL + MASSOPUST, AALEN

DRUCK UND EINBAND: DZS GRAFIK, LJUBLJANA

COVERGESTALTUNG: SEMPER SMILE, MÜNCHEN, NACH EINER IDEE VON MIKA TUOMINEN

COVERMOTIV: © VESA RANTA

PRINTED IN SLOVENIA

ISBN 978-3-442-75745-9

[WWW.BTB-VERLAG.DE](http://WWW.BTB-VERLAG.DE)

[WWW.FACEBOOK.COM/BTBVERLAG](http://WWW.FACEBOOK.COM/BTBVERLAG)

# INHALT

## DIE SAUNA, DER OFEN UND DER HUNGER | 11

## ZWEI KELLEN TIPPS, DIE SICH BEWÄHRT HABEN | 12

### 1 DIE KAMMI-SAUNA IN KUUSAMO | 18

Elchgulasch 22

Moorfladen nach Dienstmädchenart 23

Moltebeerenkörbchen à la Kammi mit

Moosbeeren-Karamell-Soße 25

### 2 DAS SAUNAVIERTEL RAJAPORTTI IN TAMPERE | 26

Schwarze Wurst im Teigmantel 30

Kräuterbrotstangen 31

Saunaofenpizza 32

Schokoladen-Orangen-Kuchen 33

### 3 DIE BUS-SAUNA AM RUKA-FJELL, KUUSAMO | 34

Roggen- und Fladenbrot-Sticks 38

Gebratene Kleine Maränen 38

Kleine Knoblauchmaränen 38

Preiselbeer-Dip 40

Dill-Joghurt-Dip 41

Senf-Dip 41

### 4 DIE EIS-SAUNA VON SIEVI | 42

Feurige Mango-Garnelenschwänze 47

Blaubeer-Senf-Dip 47

Nussige Roggenüberraschung à la

Eislochschwimmer 48

Saunaofen-Toffee, Moosbeeren und Salmiak 49

### 5 DIE ZIEHBARE SAUNA VON LINNANMAA, OULU | 50

Heringsomelette in der Kelle 55

Warmer Kartoffelsalat 55

Salatdressing mit Sima 56

Walpurgis' Rocky Road 57

### 6 DIE GARTENSAUNA IN KORVENKYLÄ | 58

Zartes Fleisch aus dem Heißwassertank 62

Sahniger Kartoffeltopf 64

Fannis aufgespießte Hefewecken 65

Moltebeermarmelade mit Limette 65

### 7 EINE MODERNE STADTSAUNA IN OULU | 66

Stangenspargel mit Brennesseln

im Päckchen 70

Sauerkleebuguette 71

Perlendes Käsefondue mit Fichtentrieben 72

Drei-Schokoladen-Fondue 73

## **8 DIE BLOCKHÜTTENSAUNA AM SEE, EVIJÄRVI | 74**

In der Zeitung geräucherter Fisch nach Oma

Hannas Art 78

Aubergine-Saganaki-Auflauf 79

Gerösteter Knoblauch 80

Huhn-Wildkräuter-Hotpot 80

Focaccia mit Wildkräuter-Pesto 82

Veras wilder Salat 83

Fräulein Helkas warmer Obstsalat 84

Erdbeer-Mädesüß-Crème brûlée 85

## **9 DIE RAUCHSAUNA AN DER STROMSCHNELLE KUKKOLANKOSKI | 86**

Gefüllte Maräne im Saunaofen 91

Ofenkartoffeln 91

Grüner Spargel in Wein 92

Graved Lachs in Birkenblättermarinade 93

Sturzkuchen 94

Labkäse mit Erdbeeren auf Saunawichtelart 94

## **10 DIE BAHNWÄRTERSAUNA IN OULU | 96**

Hechröllchen mit Zitrone 100

Mais-Makkara-Topf 100

Riesengarnelenschwänze und Cola-Rindfleisch  
am Birkenspieß 102

Weißer Schokolade-Rhabarber-Käsekuchen 103

## **11 MITTSOMMERSAUNA AN DER BOTTENWIEK | 104**

Neue Kartoffeln 108

Schweinefleisch-Tournedos auf Gemüsebett 108

Glühforelle vom Johannisfeuer 111

Saunaofenkäse 111

## **12 DIE MALZTENNENSAUNA IN TOPPILA | 112**

Teerzander 116

Salmiak-Erdbeer-Chutney 116

Kellenspeckkartoffeln 117

In Salmiak und Lonkero marinierte Spareribs 119

Chorizo-Omelette 120

Knusprig gratinierte marinierte Birnen 121

## **13 DIE FJELL-SAUNA VON YLÄ-MIESSI IN LAPPLAND | 122**

Rentierlendchen im Salzmantel 126

Fischkartoffeln à la Telilä 126

Rübenchips vom Jäkäläpää-Fjell 129

Panierter Käse mit Moltebeerensoße 129

Passierte Moltebeeren und frittierte Petersilie  
129



## **14 DIE UNTERIRDISCHE GRANITSAUNA IN KEMIÖ | 130**

Ofenglut-Entrecôte in der Schubkarre 135  
Rauchige Gemüsebeilage 135  
Parma-Butter-Soße 135  
Lachs-Gemüse-Auflauf mit Käse 136  
Bierknäcke aus der Granithöhle 137  
Saunawichtels Roggen-Beeren-Brei 137

## **15 EINE SAUNA AM MEER IN KUSTAVI | 138**

Auf dem Saunaofen gedämpfte Krebse 142  
Krebs-Überraschung unter  
der Teigbaskenmütze 143  
Brot à la Huhtiranta 143  
Mangoldröllchen 144  
Rote-Bete-Blätter-Rouladen 145  
Joghurt-Dip 145  
Karolinas Beerenkuchen 146

## **16 DIE UFSERSAUNA IN KARIGASNIEMI | 148**

DDS (Dreckiger-Daumen-Steaks) 152  
Herbstzeit-Särä 154  
Steinpilz-Risotto vom Teno 155  
Kekkonens flambierte Plinsen 157

## **17 DIE RÄUCHERSAUNA AUF DEM HARJU-HOF, OULU | 158**

Gepökelt und geräuchertes Fleisch 162  
Gepökelter und geräucherter Lachs 162  
Tomaten mit Pilz-Frischkäse-Füllung 164  
Saunaofenäpfel 165

## **18 DIE ZELTSAUNA IN KUUSAMO | 166**

Fleisch-Wok auf Zeltsaunaart 170  
Schnelles Pfifferlingsbrot 171  
Rentier-Quesadilla mit Preiselbeeren 172

## **19 WEIHNACHTSAUFGÜSSE IN DER ESPENHOLZSAUNA, NORDFINNLAND | 174**

Auflauf mit drei Geschmücken 178  
Schweinefilet mit Spinat-Käse-Füllung 181  
Rote-Bete-Auflauf 181  
Mit Schwarzen Johannisbeeren marinierter  
Graved Lachs 182  
Apfel-Sauna-Glögi 183  
Faule Wichtel (Mandelspekulativus) 183

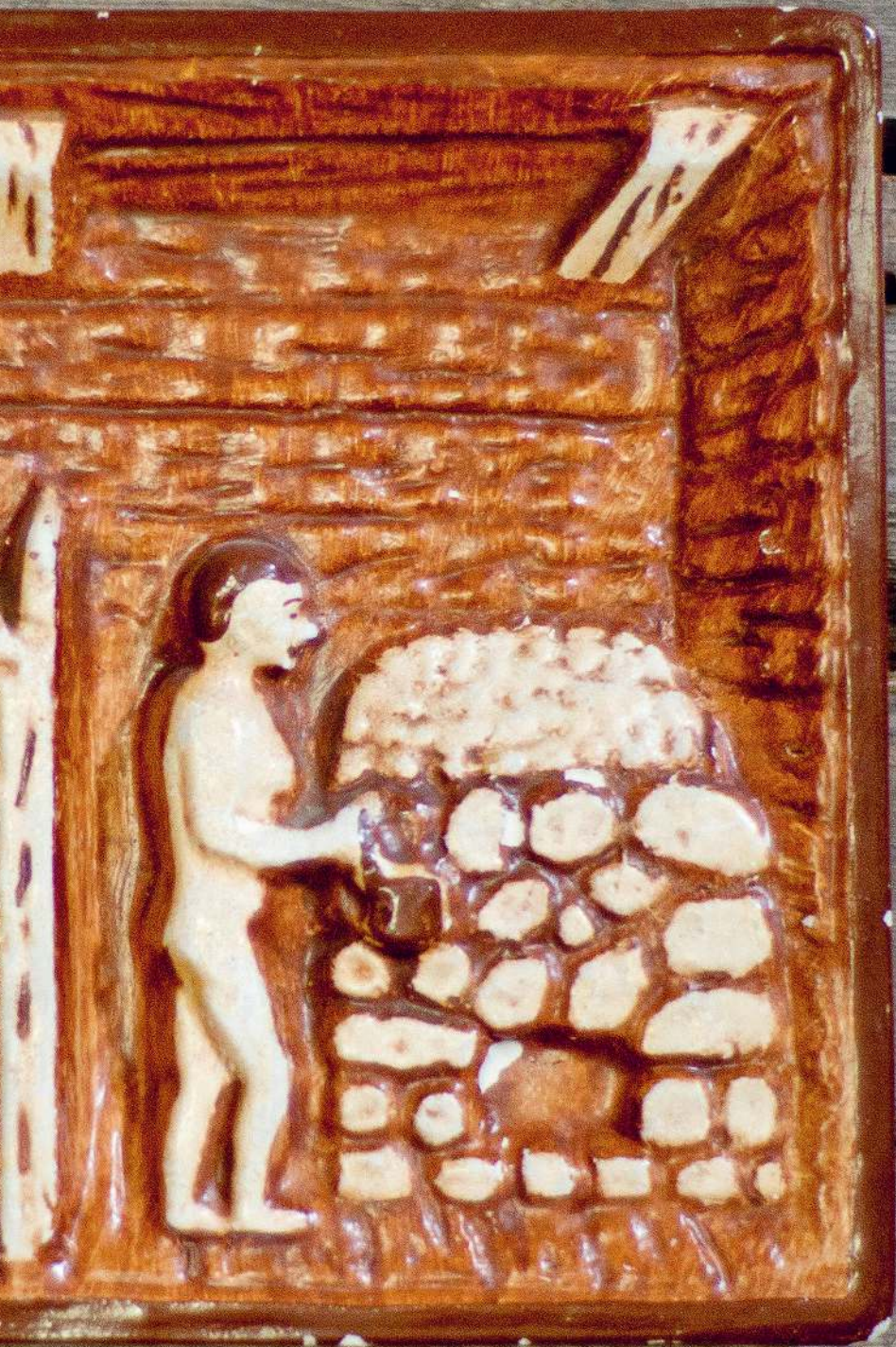
## **ÖFEN, ÖFEN, ÖFEN | 187**

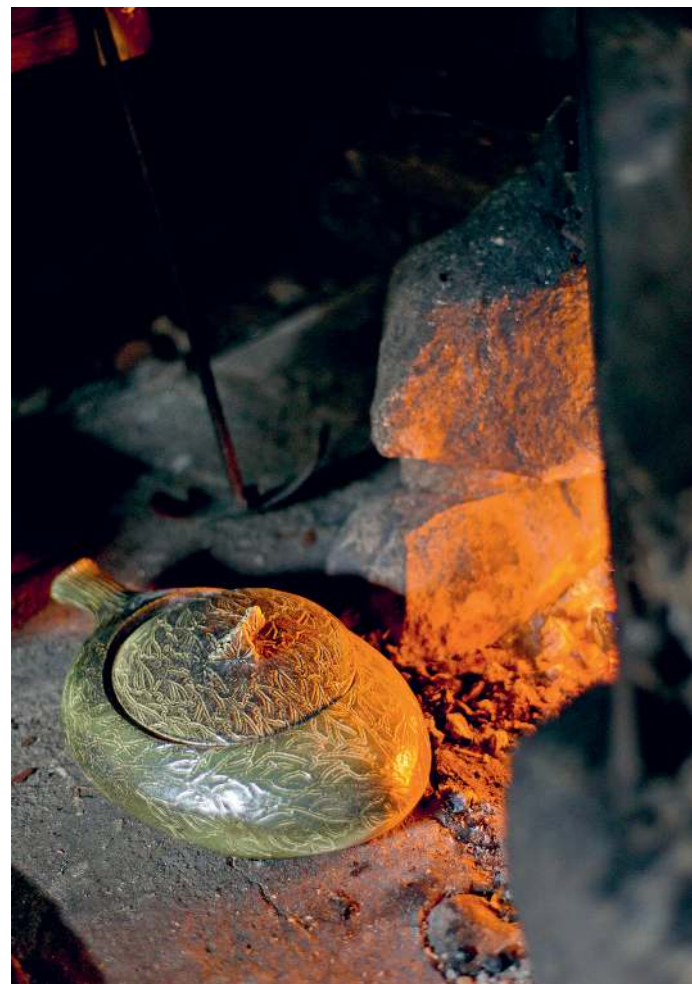
## **DANK | 188**

## **REGISTER | 190**









# DIE SAUNA, DER OFEN UND DER HUNGER

**V**ieles hat in der Sauna angefangen, auch dieses Buch.

Die Idee zu einem Saunakochbuch fing vor etwa fünfzehn Jahren an in mir zu kochen. Damals saß ich inmitten des Indischen Ozeans auf dem Deck eines Segelbootes und blätterte in einem polynesischen Kochbuch. Die Gerichte in dem Buch wurden in Erdgruben zubereitet, über denen man heiße Steine aufschichtete. Und während ich das las, bekam ich plötzlich Lust auf Wurst, die auf den Steinen des Saunaofens gebraten wird, so wie wir es als Kinder oft gemacht hatten – und auf finnischen Senf.

Als ich dann vor ein paar Jahren fast den ganzen Sommer mit meinen beiden kleinen Kindern in unserem Sommerhaus in Evijärvi verbrachte, wurde aus der Idee, auf dem Saunaofen zu kochen, konkrete Praxis. Wenn die Kinder im See tobten, konnte ich mich unmöglich der Rolle der Bademeisterin entziehen und zum Kochen in das etwas weiter weg stehende Wohnhaus gehen. Also fing ich an, die Nudelaufäufe und Fischsuppen auf dem Ofen des Saunahäuschens zuzubereiten, das direkt am Ufer des Sees stand.

Was als Idee anfangs noch heiße Luft war, nahm fast zwangsläufig immer mehr Gestalt an. Schon auf dem Deck des Segelboots im Indischen Ozean fasste ich den Plan, verschiedene

Saunas in meiner Heimat Finnland abzuklappen und auf ihren steinernen, heißen Herzen leckere Mahlzeiten zuzubereiten. Als das Projekt schnell an Umfang zunahm, lockte ich den Koch Janne Pekkala und den Fotografen Vesa Ranta mit auf die Pritschen.

Damit begann eine unvergessliche Reise in die Welt der finnischen Sauna, ein Abenteuer von sechstausend Kilometern, bei dem uns der Aufgussdampf den Weg wies und uns von Kari-gasniemi in Lappland bis ins südwestfinnische Kemiö und von einer eisig schönen Eis-Sauna bis in vom Qualm gebeizte Rauchsaunas führte.

Die Saunas in diesem Buch sind einigermaßen zufällig ausgewählt worden. In einige wurden wir eingeladen, in andere haben wir uns selbst eingeladen. Wir brachten unsere Töpfe und Ideen in öffentliche Saunas mit, kochten aber auch in Saunas, die echte Perlen einer uralten Kultur sind: dampfende Altäre gewöhnlicher Menschen.

In Saunas ist schon immer geboren, gestorben und genossen worden. Wir hoffen, dass dieses Buch den Genuss noch einen Schritt weiterführt.

Schmackhafte Aufgüsse!

KATARIINA VUORI

# ZWEI KELLEN TIPPS, DIE SICH BEWÄHRT HABEN

**D**as Kochen in der Sauna ist keine Erfindung der Moderne. In der Sauna hat man schon immer geräuchert und Hausbier angesetzt, man hat Hafergrütze und Fusel gekocht und Würste gebraten. Als in den 1940er Jahren der Weihnachtsschinken Finnland eroberte, wurde der ganze Schinken oft im Feuerkessel in der Sauna gekocht. Meine Oma räucherte im Saunaofen Fisch (siehe S. 78) und trocknete Apfelringe auf Fäden, die sie zwischen den Deckenbalken gespannt hatte. Janne Pekkala erinnert sich sogar daran, dass seine Oma im Saunaofen Elchsnauzen garte.

Man sollte das Saunakochen locker angehen. Wichtiger als Perfektion sind der Spaß am Tun und der Genuss. Die Rezepte in diesem Buch bieten Beispiele für all das, was man auf dem Saunaofen kochen kann. Sie sind flexibel wie

das Harz, das aus heißen Holzbalken quillt, man kann sie hervorragend variieren, wie einem der Sinn steht und was man gerade an Zutaten zur Hand hat.

Man kann auf dem Saunaofen alles Mögliche machen, aber es gibt Unterschiede zum Kochen auf dem Herd. Ein Saunaofen kann launisch sein, seine Wärme hängt davon ab, wie lange man einheizt, welches Holz man dafür verwendet, wie viele Steine auf dem Ofen liegen und von welcher Sorte sie sind, wie groß der Abstand zwischen der Feuerstelle und den Steinen ist und in welcher Stimmung sich der »Saunageist« gerade befindet. Darum ist es schwierig, bei den Rezepten dieses Buches eindeutige Garzeiten anzugeben. Lassen Sie das Essen also nicht zu lange Zeit allein auf dem Ofen stehen, sondern behalten Sie im Auge, wie es ihm geht.





Viele Rezepte dieses Buches sind unter Berücksichtigung der einfachen Umstände eines finnischen Sommerhauses zusammengestellt worden. Das Zubereiten und Garen findet hauptsächlich in einem Topf und ohne elektrische Geräte statt. Bei einigen Rezepten können Sie das Kochgefäß mit Backpapier auskleiden, damit Sie im selben Topf mehrere Speisen fertigstellen können, ohne zwischendurch abwaschen zu müssen. Denken Sie aber immer daran, über den Rand hinausragendes Backpapier abzuschneiden, damit es im Ofen nicht Feuer fängt!

#### **STEINE UND FEUER BEIM KOCHEN**

Man kann direkt auf den Steinen oder im Ofen kochen, außerdem kann man sich des Heißwasserbehälters am Saunaofen oder des Feuerkessels bedienen, falls es einen solchen gibt. In unserem Sommerhaus habe ich darin sogar Spargel mit Disteln und Karotten gekocht.

Das Kochen auf heißen Steinen ähnelt dem Kochen am Herd oder auf dem Grill insofern, als die Wärme von unten kommt. Auf gut geheizten Steinen kann man erfolgreich braten, bräunen und frittieren und sogar kleine Ragouts schmoren lassen. Bei Saunaöfen, die ein Ofenrohr haben, befindet sich der heißeste Punkt neben dem Rohr. Die Steine am Rand bieten dagegen oft eine sanftere und gleichmäßigere Wärme.

Kurz nachdem man Holzscheite nachgelegt hat, sind die Steine am heißesten. Dann gelingt das Anbraten und Frittieren am besten. Die Erfahrung hat gezeigt, dass sich die Steine bei kleinen Öfen, bei denen der Abstand zwischen Feuer und Steinen sehr gering ist, besonders effektiv erhitzen, wenn die Holzscheite brennen. Bei größeren Öfen mit mehr Abstand zwischen dem Feuer und den oberen Steinen und mit mehr Steinmasse hat die oberste Steinschicht eine maßvollere und gleichmäßigere Wärme.

Die Saunasteine sollte man schon im kalten Zustand so arrangieren, dass man das Kochgefäß stabil und gerade darauf abstellen kann. Dabei sollte die Kontaktfläche von Topf und Steinen wie bei einem Herd möglichst groß sein. Man kann allerdings auch in einer Pfanne braten, die über dem Ofen hängt und die Steine gar nicht berührt.

Die Feuerstätte eines Saunaofens hat viele ähnliche Eigenschaften wie ein Backofen. Beim Kochen auf einem Holzsaunaofen, der die Wärme speichert, kann man das Essen in die Feuerkammer schieben und ziehen lassen, während man sauniert. Hat man hingegen einen Ofen, bei dem man Holz nachlegen muss, stellt man den Bräter erst dann in die Feuerkammer, wenn man mit den Saunagängen zum Ende kommt und keine Scheite mehr nachlegt.

Große Saunen und Rauchaunen sind oft mit einem Ofen ausgestattet, der über eine große,

gewölbeartige Brennkammer verfügt. In diesem Fall sollte man das Essen gleich nach dem Ende des Heizens zum Garen hineinschieben, denn in einer großen Feuerstätte steigt die Wärme bei abnehmender Glut nach oben, und die Temperatur auf der Ebene des Rosts kann recht schnell sinken. Bei Bedarf kann man das Kochgefäß zum Beispiel mithilfe von Ziegelsteinen etwas höher stellen.

Für den Anfang eignen sich Gerichte, die in der Brennkammer geschmort werden. Auf den Steinen selbst kann man es zunächst mit Folliengerichten versuchen. Auch Omelettes sowie Fleisch und Gemüse aus der Pfanne sind einfach zu machen, weil sie Temperaturschwankungen gut verzeihen.

Wie immer in der Sauna empfiehlt es sich, für die Aufgüsse heißes Wasser zu verwenden. Das verlängert nicht nur die Lebensdauer der Steine, sondern hält auch ihre Temperatur auf





gleichmäßigem Niveau, was dem Kochen zugutekommt. Außerdem kann ein Topf oder eine Auflaufform, die auf den heißen Steinen steht, auch mal springen, wenn sie eine kalte Dusche abbekommt. Darum sollten Sie bitte **NIEMALS** einen Aufguss machen, wenn ein Kochgefäß mit Öl oder Fett auf dem Ofen steht!

### **GEFÄSSE UND WERKZEUGE**

Für das Kochen auf dem Saunaofen benutzt man ausschließlich feuerfeste Gefäße. Es genügt nicht, dass sie ofenfest sind. Sollten Sie Zweifel an der Feuerfestigkeit Ihres Geschirrs haben, sollten Sie gusseiserne Gefäße benutzen. Eine gusseiserne Pfanne funktioniert zum Beispiel auch bestens als Kuchenform. Schieben Sie bitte keine gusseisernen Töpfe oder Pfannen mit Teilen aus Holz, Glas oder Kunststoff in die Brennkammer! Gerichte, die in Folie gegart werden, sollte man in ein Gefäß mit Rand geben, damit

der Ofen nicht verschmutzt wird oder Feuergefahr entsteht, falls die Folie beim Wenden reißt und Öl oder Fett ausläuft.

Vergewissern Sie sich immer vorher, ob Topf oder Form in die Brennkammer passen, damit Sie das Gefäß auch dann sicher greifen können, wenn Sie es herausnehmen, und sorgen Sie dafür, dass es stabil und gerade auf dem Rost steht.

Kalte Behältnisse aus Keramik sollte man auf den Pritschen vorwärmen, während die Sauna beheizt wird. Dadurch werden zu große Temperaturunterschiede und somit ein Springen des Gefäßes im Feuer oder auf den Steinen vermieden. Die Temperatur der Steine kann beim Einheizen der Sauna schnell auf über 300 Grad ansteigen. Man sollte die Töpfe außerdem auch nicht bis zum Rand füllen, sondern reichlich Platz lassen, damit das Kochgut köcheln und sprudeln kann.

Eine Aufgusskelle aus Metall mit langem Griff ist ein praktischer Helfer für kleine, schnelle Portionen. Allerdings sollte man die Kelle mit Alufolie, Pergamentpapier, Backpapier oder auch mit Johannisbeerblättern auskleiden, damit kein Metallgeschmack ins Essen dringt und das Kochgut nicht die Metalloberfläche der Kelle verdirbt.

Benutzen Sie beim Umgang mit den heißen Gefäßen immer Kochhandschuhe mit langem Schaft. Außerdem können Sie sich mit einer Grillzange und sonstigem Grillbesteck mit langem Stiel behelfen oder auch mit dem Schürhaken oder der Aschenschaufel. Wir raten außerdem davon ab, im nackten Zustand mit heißen

Gefäßen zu hantieren. Ein Kochgefäß, das in der Feuerkammer eines Saunaofens, auf den Steinen oder der Pritsche einer Rauchauna gestanden hat, ist anschließend höchstwahrscheinlich verrußt. Halten Sie also stets einen Untersetzer bereit, der schmutzig werden darf.

Noch ein wichtiges Wort zum Brandschutz, auch auf die Gefahr hin, dass wir uns wiederholen: Es darf keine Flüssigkeit und kein Fett auf die Steine tropfen, und man darf die Rohzutaten nie ohne Behälter auf den Ofen legen. Die Kochgefäße müssen, wie gesagt, feuerfest sein. Wenn Sie mit Fett kochen, achten Sie darauf, dass kein Wasser ans heiße Fett kommt und es zum Spritzen bringt. Eine Löschdecke und sonstiges Löschzubehör sollten immer in Reichweite sein. Und bereits wenn man das Feuer im Saunaofen entfacht, sollte man in Sachen Brandschutz den gesunden Menschenverstand walten lassen.

## ZUBEREITUNG

Sie haben keine Sauna? Macht nichts! Sie werden trotzdem mit diesem Buch kochen können.

Die meisten Gerichte lassen sich auch am heimischen Herd oder auf einem Grill zubereiten. Leider haben wir dafür keine genauen Back- oder Garzeiten, die wir Ihnen an die Hand geben können. Aber wir vertrauen darauf, dass Sie sich an den Angaben in den Rezepten orientieren und den Gargrad der Gerichte auch durch eine Backofentür beurteilen können. Falls das alles nicht klappt: Legen Sie sich eine Sauna zu.

Zum Schluss eine Bemerkung zu den Mengenangaben in den Rezepten. In Finnland ist es üblich, bei Kochrezepten die Mengen auch von nicht flüssigen Zutaten in Dezilitern anzugeben, anstatt in Gramm. So wird z. B. Mehl nicht abgewogen, sondern abgemessen. Damit beim Nachkochen nichts schiefgeht, sind die Mengenangaben für die deutsche Ausgabe in Milliliter umgerechnet worden.

Manche Zutaten (z. B. Moltebeeren, Elchfleisch, Kleine Maränen sind typisch finnisch. Um an sie heranzukommen, muss man jedoch nicht nach Finnland fahren. Fast alles lässt sich bequem online bestellen.





# 1 DIE KAMMI- SAUNA IN KUUSAMO

