

Rezepte KulturESSiert Finnland – 11. März 2023



Karjalanpiirakka – karelische Piroggen

für 20 grosse oder 40 kleine

ZUTATEN

Milchreis

200 g Milchreis
200 ml Wasser
1 l Vollmilch
2 TL Salz
2 EL Butter

Roggenteig

200 ml Wasser
1 EL Öl
1 TL Salz
3 dl Roggenmehl
2 dl Weizenmehl



Nach dem Backen

1 dl Wasser oder Milch
60 g Butter

Ei-Butter

100 g Butter
3 hart gekochte Eier
1-2 TL Salz

ZUBEREITUNG

1. Zuerst den Milchreis zubereiten. Dazu Wasser in einen grossen Topf geben und zum Kochen bringen. Reis hinzufügen und solange kochen, bis alles Wasser aufgesogen ist. Dann die Milch hinzufügen und bei niedriger Temperatur für ca. 40-45 Minuten köcheln lassen, bis der Reis die Milch aufgesogen hat. Gelegentlich umrühren, damit der Reis nicht anbrennt. Zum Schluss Salz und Butter hinzufügen und gut vermengen. Reis abkühlen lassen.

Rezepte KulturESSiert Finnland – 11. März 2023



2. Währenddessen den Teig zubereiten. Dazu das Mehl mit dem Wasser und Salz mischen und ca. 10 Minuten zu einem glatten, festen Teig kneten. Er sollte nicht klebrig, aber auch nicht bröselig sein. Eventuell also etwas Mehl oder Wasser hinzufügen. Teig zu einer Rolle mit etwa 4-5 cm Durchmesser rollen und anschließend in 25 gleich grosse Scheiben schneiden.
3. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche die Stücke jeweils hauchdünn und kreisrund ausrollen. Dabei die Stücke und auch fertigen Teigkreise unter einem Geschirrtuch verwahren, da sonst der Teig zu schnell austrocknet.
4. Nun füllen. Dazu auf je einen Fladen einen großen Esstöffel der Milchreisfüllung in die Mitte geben. Diese mit dem Löffel etwas glatt streichen und auf dem Fladen verteilen.
5. Die Seiten zur Mitte einschlagen und den Rand falten. Dazu den Teig mittig mit beiden Händen zwischen Daumen und Zeigefinger zusammendrücken und nach unten hinarbeiten. Dann nach oben arbeiten. Hier am besten einmal kurz vorher ein Anleitungsvideo anschauen. Es ist wirklich einfacher als gedacht.
6. Einen Backofen auf der höchsten Stufe (275-300°C) vorheizen.
7. Fertige Karjalanpiirakka auf einem Backblech nebeneinander legen und im Backofen für ca. 15 Minuten backen, bis der Teig trocken, leicht braun ist und der Milchreis leicht Farbe annimmt.
8. Währenddessen Eier in einem Topf hart kochen. In einem zweiten Topf Wasser oder Milch aufkochen und darin die Butter schmelzen.
9. Karjalanpiirakka aus dem Ofen nehmen, auf die Arbeitsfläche oder anderes grosses Tablett geben und kurz abkühlen lassen. Mit einem Backpinsel mit der Wasser/Milch-Butter-Mischung bestreichen und mit einem Geschirrtuch abdecken.
10. Hart gekochte Eier schälen und klein hacken. In einer kleinen Schüssel mit der Butter mischen und mit Salz abschmecken.
11. Karjalanpiirakka am besten warm mit der Eierbutter oder Butter servieren.

Rezepte KulturESSiert Finnland – 11. März 2023



Finnische Fleischbällchen

Für ca. 4 Personen

ZUTATEN

500 g Hackfleisch, gemischt oder Rind
1 dl Paniermehl
1 dl Rahm
1,5 dl Wasser
1/2 Zwiebel gehackt
1 Ei
Salz, Schwarzpfeffer, Paprika
Speiseöl zum braten
Bratensauce, Rahm zu verfeinern



Paniermehl mit Rahm-Wasser mischen und aufquellen lassen. Zwiebel im Butter oder Margarine glasig braten, etwas abkühlen lassen.

Alle Zutaten mischen und kneten.

Aus dem Teig formt man kleine Bällchen, die man in der Bratpfanne brät (man kann sie auch im Ofen backen).

Dazu braune Sauce (z.B. Bratensauce) mit Rahm verfeinert.

Dazu passen Preiselbeeren oder Preiselbeerkonfi.

Fleischbällchen mit Kartoffelstock servieren.

Fleischbällchen aus Schwarzbohnen (vegetarisch)

20-30 kleine Bällchen (für 4 Personen)

ZUTATEN

1 Zwiebel
2 Dosen gekochte schwarze Bohnen
3 Eier
2 + 1 EL Sojasauce
2 1/2 dl Semmelbrösel
ca. 100 g gemahlene Mandeln
2 EL Öl zum braten
1/2 schwarzer Pfeffer



Rezepte KulturESSiert Finnland – 11. März 2023



ZUBEREITUNG

Du kannst die Masse mit einer Küchenmaschine oder mit einem Handmixer herstellen.

Schneide die Zwiebeln in grobe Würfel. Die Bohnen in einem Sieb abspülen und in den Mixer mit den Zwiebeln geben. Die Eier und 2 Esslöffel Sojasauce hinzufügen und grob pürieren. Semmelbrösel und gemahlene Mandeln zugeben und schnell vermischen. Aus der Masse kleine Bällchen formen und ca. 10 Minuten in Öl braten.

Mit Kartoffelpüree und Preiselbeerarmelade oder brauner Sose servieren.

Rezepte KulturESSiert Finnland – 11. März 2023



APERRO

Auf Finncrisp

ZUTATEN VEGANER AUFSTRICH



Für ca. 4 Personen

- Ca. 300 g Räuchertofu
- 1/2 dl Veganer Mayo
- 1/2 dl Plant based Creme Fraiche
- 1 Rote Zwiebel
- Dill
- 1 1/2 TL Dijon-Senf
- 1 EL Zitronensaft
- Pfeffer
- Salz

ZUTATEN LACHSAUFSTRICH

- 150 g kalt geräucherter Lachs
- 1/2 Rote Zwiebel
- 150 g Creme Fraiche
- 100 g Natur Frischkäse
- 3 TL Zitronensaft
- Pfeffer
- Salz
- Dill



Rezepte KulturESSiert Finnland – 11. März 2023



LOHIKEITTO – FINNISCHE LACHSSUPPE

ZUTATEN

Für 4 Portionen

350 g frisches Lachsfilet
2-3 grosse Kartoffeln
1/2 Stange Lauch / Porree
2 Karotten
1 Zitronenscheibe
1 Lorbeerblatt
200 ml Rahm
500 ml Gemüsebrühe
1 Bund Dill
2 EL Butter



ANLEITUNG

- 1) Die Karotten und Kartoffeln waschen und schälen und in etwa 1cm grosse Stücke bzw. Scheiben schneiden. Den Lauch putzen und in dünne Ringe schneiden.
- 2) Die Butter in einem tiefen Topf erhitzen und zunächst den Lauch andünsten, bis er glasig ist. Anschliessend die Kartoffel- und Karottenwürfel mit hinzugeben und diese für etwa 5 Minuten mit anbraten.
- 3) Das Lorbeerblatt und eine Zitronenscheibe mit hinzugeben und die Gemüsebrühe angiesen. Die Zitronenscheibe sorgt in der Suppe später für eine milde Säure. Alles bei mittlerer Hitze für etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln fast gar sind.
- 4) In der Zwischenzeit den Dill und den Lachs abwaschen und hacken, bzw. ebenfalls in etwa 1cm grosse Stücke schneiden.
- 5) Sobald die Kartoffeln fast gar sind, die Zitronenscheibe und den Lorbeer aus dem Topf nehmen und den Rahm hinzugiessen. Alles nochmal kurz leicht aufköcheln lassen.

Rezepte KulturESSiert Finnland – 11. März 2023



- 6) Sobald die Kartoffeln und Möhren gar sind, die Hitze auf ein Minimum runter drehen. Den Lachs und etwas vom Dill mit in die Suppe geben den Lachs noch etwa 2-3 kurz mit ziehen lassen, bis er hellrosa wird. Es braucht dazu keine grosse Hitze, denn sonst würde der Lachs nur zerfallen. Alles zusammen mit Brot anrichten und geniessen.

ROGGENBROT

In Finnland isst man viel Roggenbrot aus Sauerteig. Das serviert man praktisch immer auch zu Suppen.

Weil wir genau solches Brot nicht backen oder kaufen konnten, haben wir sehr ähnliches Sauerteigbrot im Bäckerei Arnold im Simplondorf gefunden.



Rezepte KulturESSiert Finnland – 11. März 2023



Heidelbeerblechkuchen

(16 Portionen)

ZUTATEN

4 Eier
2 ½ dl Öl
2 ½ dl Milch
6 dl Weizenmehl
3 dl Zucker
1 Teelöffel Salz
1 Teelöffel Backpulver
1 ½ Teelöffel Soda
2 Esslöffel Vanillezucker



Belegen mit:

10 dl Heidelbeeren

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten für den Teig in einer Schüssel abmessen. Die Zutaten schnell mischen und unnötiges Schlagen vermeiden, damit der Teig weich bleibt.
2. Den Teig auf ein Backblech geben und gleichmäßig verteilen.
3. Die Heidelbeeren über den Teig streuen.

Im Ofen bei 200 °C etwa 30 Minuten backen, bis der Kuchen an der Oberfläche etwas Farbe annimmt.

5. Den Kuchen mit Eis oder Vanillenpudding servieren.

Rezepte KulturESSiert Finnland – 11. März 2023



Zimtschnecken

(25-30 Stück)

ZUTATEN

2 Eier
2 dl Zucker
200gr Margarine
½ Liter Milch
1 Esslöffel Kardamom
50gr Frischhefe
2 Teelöffel Salz
1-1,5kg Weizenmehl



Für die Füllung:

100g Butter
Zimt
1 dl Zucker

Zum Bestreichen: Ei, Hagelzucker

Die Hefe in lauwarmer Milch auflösen. Salz, Zucker, Kardamom und Ei einrühren. Nach und nach das Mehl zugeben, dabei zunächst mit dem Schneebesen rühren, um die Luft in den Teig einzuarbeiten. Mit dem Teig beginnen und ihn gut durchkneten. Gegen Ende des Knetens das weiche Fett hinzugeben. Den Teig abdecken und an einem warmen, zugfreien Ort gehen lassen.

Wenn der Teig seine Grösse verdoppelt hat, den Teig zu einem grossem Rechteck ausrollen. Die Teigplatte mit sehr weichen Butter dünn bepinseln. An den Seiten einen ganz kleinen Rand freilassen. Dann Zimt und Zucker darüber verteilen. Die Teigplatte von unten nach oben aufrollen und in Scheiben schneiden. Insgesamt bekommt man 25-30 Stück. Die Schnecken mit etwas Abstand mit Backpapier belegten Blechen verteilen. Die Schnecken mit Ei bepinseln und ein bisschen Hagelzucker oben drauf machen.

Den Ofen auf 225 Grad heizen und 5-10 Minuten backen.