

Zu Tisch – Nord-Schweden

21. Oktober 2018

Maränen-Gemüse-Suppe

Eine Fischsuppe mit Maränen ist schnell und leicht zubereitet. Man kann sie als Vorspeise, aber genauso gut als Hauptspeise essen. Besonders an kalten Tagen wärmt sie den Körper von innen.

Tipp: Zum Ablöschen des Gemüses sollte man einen trockenen Weißwein nehmen. Seine Qualität sollte so gut sein, dass man ihn auch gerne zur Suppe trinkt. Ein hochwertiger Weißwein hebt auch den Geschmack der Fischsuppe.

Vorbereitungszeit: 30min

Kochzeit: ca. 15min

Zutaten (Für vier Personen):

400 g Maränenfilets

1 rote Zwiebel

150 g Fenchel

150 g Möhren

150 g Pastinaken

50 g Butter

1 Knoblauchzehe

200 ml Weißwein

3 Wacholderbeeren

Salz

Pfeffer

1 EL gehackter Dill

Evtl. Sahne zum Verfeinern

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinhacken. Möhren und Pastinaken waschen und schälen. Fenchel ebenfalls waschen. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Fischfilets unter kaltem Wasser abbrausen und trocken tupfen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin einige Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und die Gewürze hinzufügen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Fischfilets unter kaltem Wasser abbrausen und zum Gemüse geben. Mit Wasser aufgießen bis der Fisch bedeckt ist und gar ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Sahne abschmecken. Die Bouillon in einer vorgewärmten Suppenschale servieren und mit gehacktem Dill garnieren.

Hasengulasch mit Schokolade und Ingwer

In Nordschweden erwartet man, wenn es Fleischgerichte gibt, dass eher Elch oder Rentier auf den Tisch kommen. Diese Tiere leben auf den Schäreninseln im Bottnischen Meerbusen nicht. Dafür haben sich in den vergangenen Jahren Hasen stark vermehrt. Für Teija und Kent, unsere beiden Protagonisten, ist es wichtig, dass frisches Fleisch in den Kochtopf kommt, deshalb machen sie Jagd auf Hasen. Zudem wissen sie, dass die Tiere ein glückliches Leben hatten, bevor sie auf dem Teller landen; schließlich ist auch ihr Zuhause die Insel, die sie mit Teija und Kent teilen.

Tipp: Ingwer und dunkle Schokolade geben dem Hasengulasch eine fruchtig-frische Note und harmonieren mit einem guten Rotwein, den man zu Ablöschen nehmen sollte, sehr gut.

Vorbereitungszeit (ohne den Prozess für das Marinieren): 30min

Kochzeit: 120 - 150min

Zutaten (Für vier Personen):

Ca. 1800 g Hasenfleisch

2 Zwiebeln

10 ganze weiße oder schwarze Pfefferkörner

1 l Rotwein (trocken)

Ca.100 g Butter

15 g Ingwer in dünnen Scheiben

Ca. 50 g Zartbitterschokolade gehackt

250 g Möhren

250 g Knollensellerie

200 g Lauch

200 g Kohlrabi

1 Lorbeerblatt

100 g Weizenmehl

Salz

(400 ml Wildfond)

Zubereitung:

Mit Marinade:

- Die Zwiebeln abziehen und klein hacken. Möhren, Sellerie, Kohlrabi und Lauch waschen, schälen und würfeln. Lauch in Scheiben schneiden.
- Den Hasen unter kaltem Wasser abbrausen, anschließend trocken tupfen. Das Fleisch für ein Gulasch auslösen und in große Stücke schneiden. Mit Zwiebeln, Möhren, Sellerie, Lauch, Kohlrabi und Gewürzen in einen Topf geben,
- Rotwein hinzugeben, Deckel drauf und über Nacht zum marinieren stehen lassen.
- Das Fleisch aus der Marinade nehmen.
- Marinade durch ein Sieb gießen und auffangen,
- Fleischstücke trocken tupfen.
- Fleisch und das aufgefangene Gemüse der Marinade in Butter anbraten, Mehl darüberstäuben. Die aufgefangene Marinade hinzugeben und aufkochen lassen. Mit Wildfond aufgießen, Ingwer und Schokoladenstücken dazugeben und mindestens zwei Stunden lang köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist
- Mit Gnocchi, Pasta oder gekochten Kartoffeln servieren.

Ohne Marinade

- Zwiebeln abziehen und klein hacken. Möhren, Sellerie und Kohlrabi waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Lauch in Scheiben schneiden;
- Das Hasenfleisch für ein Gulasch auslösen und in große Stücke schneiden;
- Butter in einem großen Topf zergehen lassen und das Fleisch rund herum anbraten. Zwiebeln dazugeben und kurz mitdünsten. Anschließend das restliche Gemüse und die Gewürze hinzufügen und das Ganze mit Rotwein ablöschen. Das Fleisch sollte mit Flüssigkeit bedeckt sein.
- um dem Hasengulasch eine besondere Note zu verleihen, werden noch Ingwerscheiben und Schokoladenstücken in das Gulasch eingerührt.

- Das Gulasch auf mittlerer Stufe ca. 1,5 bis 2 Stunden köcheln lassen.
- Mit Gnocchi, Pasta oder gekochten Kartoffeln servieren.

Gebratener Barsch

Zutaten (Für 4 Personen):

800 g filetierter Barsch

Salz

Pfeffer

1 EL getrocknete oder frische Kräuter (z.B. Dill, Estragon, Kerbel)

100 g Mehl

Ca 150 g Butter zum braten

Zubereitung:

Barsch unter kaltem Wasser abbrausen, trocken tupfen und in fingerlange Stücke schneiden.

Mehl mit Salz, Pfeffer und Kräutern vermischen und die Fischstücke darin wenden.

Butter in einer Pfanne zerlassen und den Fisch darin rundherum von jeder Seite ca. 3 Minuten goldbraun anbraten.

Dazu passt ein gemischter Salat aus Tomaten, Frühlingszwiebeln und grünen Blattsalaten.

Kalix-Kaviar auf Tunnbröd

Das rote Gold des Bottnischen Meerbusens, so nennt man den Kaviar Nord-schwedens, der aus dem Rogen der kleinen Maräne gewonnen wird. Seine orangegelbe Farbe ist einmalig und auch ernährungsphysiologisch ist der Kalix-Kaviar einzigartig.

Tipp: Selbstverständlich kann man Kalix-Kaviar ohne alles essen.

Traditionell wird er mit dem typisch schwedischen Tunnbröd, Butter, Dill, fein gehackten roten Zwiebeln und – wer es deftig mag – einem Löffel Crème fraîche, gegessen.

Vorbereitungszeit: 5min

Zutaten (Für vier Personen):

100 g Kalix Kaviar

1 rote Zwiebel

Dill

150 g Butter

200 g Crème fraîche

2 Tunnbröd

Zubereitung:

Tunnbröd in kleine Stücke brechen, mit Butter bestreichen. Den Kalix-Kaviar hinzufügen und mit klein gehackten roten Zwiebeln und Dill garnieren. Wer es deftig mag, der gibt noch einen Löffel Crème fraîche dazu. Mehr wäre zu viel!

Västerbotten-Käse auf Tunnbröd mit Kalix-Löjrom

Västerbotten-Käse und Kalix-Kaviar sind zwei typisch schwedische Produkte, die miteinander gut harmonieren. Der Västerbotten-Käse ist ein würziger Hartkäse. Von seiner Konsistenz ist er mit dem italienischen Parmesan vergleichbar.

Tipp: Hat man keinen Västerbotten-Käse zur Hand, so kann man diese Vorspeise auch mit Parmesan oder Manchego zubereiten. Der Kalix-Kaviar darf jedoch nicht fehlen, er kann nicht ersetzt werden.

Vorbereitungszeit: 10min

Kochzeit: 5min

Zutaten (Für vier Personen):

150 g Västerbotten-Käse

100 g Kalix Kaviar

1 rote Zwiebel

Dill

150 g Butter

200 g Crème fraîche

2 Tunnbröd

Zubereitung:

Tunnbröd in kleine Stücke brechen und auf ein mit einer Alufolie belegtes Backblech legen. Auf die Tunnbrödstücke jeweils geriebenen Västerbotten-Käse geben. Anschließend das Backblech in den vorgeheizten Ofen (150°C) schieben. Sobald der Käse geschmolzen ist, das Backblech aus dem Ofen nehmen. Mit Kalix-Kaviar, klein gehackten roten Zwiebeln und Dill garnieren.