

Zu Tisch in Västerbotten

 arte.tv/de/articles/zu-tisch-vaesterbotten

Die Rezepte der Sendung

Palt (mit Speck gefüllte Kartoffelklöße)

(4 Personen)

Zutaten

- 1,2 kg alte, mehlig Kartoffeln
- 2 TL Salz
- 165 g Roggenmehl
- 90 g Weizenmehl
- 200 g geräucherten mageren Speck
- 1 Zwiebel
- 50 g Butter
- Preiselbeermarmelade

Zubereitung

Kartoffeln schälen und fein reiben.

Die geriebenen Kartoffeln in einem Sieb abtropfen lassen. Etwas Flüssigkeit ausdrücken und in einer großen Schüssel mit Mehl und Salz vermischen. 10 Minuten stehen lassen, so wird der Teig für den Palt fester und besser. Wenn sich der Teig nicht formen lässt, kann noch etwas Mehl dazugegeben werden.

Ca. 3 Liter Wasser und 2 TL Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit den Speck in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Butter in einer Pfanne zerlassen. Zwiebeln und Speck darin andünsten.

Den Teig zu 12 Klößen formen, jeden Klob mit dem Finger etwas eindrücken und in die Vertiefung etwas von der Speck-Zwiebel-Masse füllen. Dann den Palt wieder zu einem runden Ball verschließen.

Die Klöße in kochendes Salzwasser geben und bei niedriger Hitze etwa 40 min. sieden lassen.

Dann die Palt-Klöße mit einem Schaumlöffel herausnehmen und mit Preiselbeermarmelade sowie etwas Butter servieren.



Palt wird am besten mit Preiselbeermarmelade serviert

Rulltårta med hjortron och kolasås

(Biskuitrolle mit Moltebeeren und Karamellsauce)

Zutaten

- 3 Eier
- 135 g Zucker
- 120 g Weizenmehl
- 2 TL Backpulver
- 3 EL heißes Wasser
- 200 g Moltebeerenmarmelade
- 100 g Karamellcreme

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Backblech mit 2-3 cm hoher Kante mit Backpapier auslegen.

Eier und Zucker schaumig rühren. Mehl und Backpulver vermischen und in den Teig sieben.

Wasser hinzugeben, den Teig umrühren.

Den Teig auf dem Blech gleichmäßig verteilen und sofort in der Mitte des Ofens ca. 10 bis 15 min. backen.

Ein sauberes Küchentuch auf ein Backgitter legen und mit Backpapier bedecken. Das Backpapier mit etwas Zucker bestreuen. Den gebackenen Teig vorsichtig auf das gezuckerte Backpapier stürzen. Das Backpapier, auf dem der Teig gebacken wurde, entfernen.

Den noch warmen Teig mit der fertigen Karamellcreme bestreichen, die Moltebeerenmarmelade gleichmäßig darauf verteilen.

Den Teig direkt mit Backpapier und Handtuch von der langen Seite aus zusammenrollen, erst etwas abkühlen lassen, dann in den Kühlschrank stellen.

Die Biskuitrolle in Scheiben schneiden und mit Moltebeeren und Schlagsahne servieren.

Karamellcreme

Zutaten

- 4 Eigelb
- 50 ml hellen Sirup (ersatzweise Agavendicksaft)
- 90 g Zucker
- 1 EL Kakao
- 50 g Schlagsahne
- 150 g Butter, zimmerwarm

Zubereitung

Eigelb, Sirup, Zucker, Kakao und Sahne in einem Topf vermischen. Bei milder Hitze ca. 15 min. erwärmen, bis die Creme dickflüssig wird, dabei immer wieder umrühren. Darf nicht kochen!

Die Butter in Flöckchen dazugeben. Die Sauce abkühlen lassen. Dann die Biskuitrolle damit bestreichen.



Biskuitrolle mit frischen Moltebeeren

Haferplätzchen

Zutaten für 50 Stück

- 150 g Butter
- 180 g Zucker
- 200 g Haferflocken
- 120 g Weizenmehl
- 1 TL Backpulver
- 2 TL Vanillezucker
- 50 ml Milch
- 50 ml Sirup (ersatzweise Agavendicksaft)

Zubereitung

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen.

Die Butter in einem Topf zerlassen. Topf vom Herd nehmen, die übrigen Zutaten hinzugeben und umrühren.

Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig mit einem gehäuften Teelöffel klecksweise verteilen, etwa 12 Plätzchen pro Blech.

In der Ofenmitte backen, bis der Teig aufhört, Blasen zu werfen und eine schöne Farbe angenommen hat, etwa 12 Min.

Plätzchen abkühlen lassen, bevor man sie vom Blech nimmt.

Moltebeerenmarmelade

Zutaten

- 500 g Moltebeeren
- 250 g Zucker

Zubereitung

Moltebeeren und Zucker vermischen und 1-2 Std. stehen lassen, am besten über Nacht, damit die Beeren viel Saft ziehen.

Moltebeeren langsam bei schwacher Wärme und geschlossenem Deckel erhitzen, den Topf ab und zu hin und her rütteln. 10 Min. kochen lassen.

Den Topf von der Herdplatte nehmen, einen Moment stehen lassen. Schaum entfernen.

Marmeladengläser heiß ausspülen und die Beeren bis zum Rand hineingeben. Sofort mit dem Deckel verschließen. Kühl verwahren.

Alternative Zubereitung:

- 500 g Moltebeeren
- 250 Gelierzucker 2:1

Moltebeeren gründlich waschen und in einen Topf geben.

Gelierzucker hinzufügen und die Beeren leicht zerdrücken. Alles gut vermischen und die Beeren auf höchster Stufe ca. 5 min aufkochen. Die heiße Marmelade in sterile Gläser abfüllen und luftdicht verschließen.

Tjälknöl

Zutaten

- 1,5 kg gefrorenes Roastbeef (Rind) oder Lende vom Elch, ohne Knochen
- Brühe
- 1 l Wasser
- 4 EL Salz
- 1 gelbe Zwiebel
- 1 EL getrockneter Thymian
- ½ EL getrockneter Rosmarin

Zubereitung

Backofen auf 75 Grad vorheizen.

Das gefrorene Fleisch in eine feuerfeste Form legen und für 8-12 Stunden in den unteren Teil des Backofens stellen. Die Fleischtemperatur soll 65-70 Grad betragen.

Brühe: Wasser und Salz in einem Topf aufkochen und abkühlen lassen. Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Mit den Gewürzen in den Topf geben.

Das warme Fleisch für 4-5 Stunden in die Brühe legen.

Fleisch herausnehmen, leicht mit einem Küchenpapier abtupfen. Den Braten in dünne Scheiben schneiden.

Wrap

(4 Personen)

Zutaten

- 4 Scheiben weiches Tunnbröd/ dünnes Fladenbrot
- 4 Scheiben Tjälknöl
- 4 ganze Salatblätter (grüner Salat oder Eisbergsalat)
- 100 g Creme fraiche oder Majonaise
- 1 EL rosa Pfeffer, zerstoßen
- 1 TL Sojasoße
- 8 gekochte Mandelkartoffeln, alternativ normale Kartoffeln
- ½ Salatgurke
- 4 Tomaten
- Blattpetersilie
- Butter zum Bestreichen

Zubereitung

Creme fraiche, rosa Pfeffer und Sojasauce verrühren.

Tunnbrödscheiben gleichmäßig erst mit etwas Butter, dann mit der Creme bestreichen.

Die gekochten Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.

Jedes Brot erst mit einem Salatblatt, dann mit zwei Scheiben Tjälknöl (Roastbeef) und den Scheiben von jeweils zwei Kartoffeln belegen.

Gurken und Tomaten waschen, trocken tupfen, in Scheiben schneiden und die Tunnbrödscheiben damit zum Schluss belegen, Petersilie abzupfen und die Blätter auf den Wraps verteilen. Die Tunnbrödscheiben an der Längsseite aufrollen, die Seitenenden dabei so einschlagen, dass die Füllung nicht ausläuft.



Wrap auf västerbottische Art

Moltebeeren-Chutney

Zutaten

- 250 g Moltebeeren
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Rapsöl
- ½ frische rote Chilischote
- 1 EL gehackten Ingwer
- 1 Biozitron (Saft und Schale)
- 100 g Vollrohrzucker (Muscovado)
- Pfeffer, Salz
- Olivenöl zum Anbraten

Zubereitung

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden.

Die frische Chilischote abwaschen, längs aufschneiden, entkernen und hacken.

Die Biozitron heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten.

Knoblauch, Chili und Ingwer dazu geben und kurz mitdünsten.

Den Pfanneninhalt in einen mittelgroßen Topf umfüllen, die Moltebeeren und den Rohrzucker dazugeben. Ca. 30 min. köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Mit Pfeffer, Salz und Rohrzucker abschmecken.

Das heiße Chutney in ein steriles Einmachglas geben. Abkühlen lassen, dann kühl verwahren.

Gegrillter Barsch mit Moltebeerensauce

(4 Personen)

Zutaten

- 4 frische Barsche, küchenfertig
- 2 EL Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer
- Saft einer halben Zitrone sowie 1 Zitrone zum Füllen der Fische
- frische Kräuter nach Belieben (z.B. Petersilie, Oregano, Thymian)
- 1 mittelgroße Zwiebel

Zubereitung

Fische innen und außen gründlich mit kaltem Wasser waschen und trockentupfen.

Die Barsche mit 2 EL Olivenöl und etwas Zitronensaft einreiben.

Kräuter grob hacken, Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Die Barsche mit Kräutern Zwiebeln und Zitronenscheiben füllen, salzen und pfeffern.

Die Barsche entweder in einen Fischgrillhalter legen oder in Alufolie wickeln. 5-15 Min. auf jeder Seite grillen, je nach Größe der Barsche.

Moltebeerensauce

Zutaten

- 100 g Creme fraiche
- 2 EL Moltebeerenmarmelade
- Etwas Salz

- 1 Biozitrone
- 1 Bund frischer Dill

Zubereitung

Crème fraîche, Moltebeerenmarmelade und etwas Salz verrühren.

Die Zitrone in Scheiben schneiden. Dill unter kaltem Wasser abbrausen und trocken schütteln.

Die gegrillten Barsche mit Zitrone und frischem Dill garnieren und mit Moltebeerenauce sowie einem frischen Salat aus Tomaten, Blattsalat und Zwiebeln servieren.