

Ukraine

Jalzowka



Dunkel, schwer und fruchtbar ist die ukrainische Erde, die die Ukrainer daher selbst "tschernosem" – "Schwarze Erde" nennen. Auf dem Land erfüllt ihr lehmiger Geruch überall die Luft. Unter einem strahlend blauen Himmel erstreckt sich die sanft gewellte Landschaft bis hin zum Horizont.

Ein mildes, ausgewogenes Klima und zahlreiche Regenfälle machen die Felder der Ukraine zu einem außergewöhnlich fruchtbaren Boden, wie er sich

weltweit nur selten findet. Und doch hat dieser natürliche Reichtum den Bewohnern des Landes nur bescheidenen Wohlstand gebracht.

Der Lebensrhythmus vieler Ukrainer wird von der Landwirtschaft bestimmt. Sie pflügen, sie säen, sie ernten, sie ruhen sich im Winter ein wenig von der harten Arbeit aus. Denn im Frühjahr geht es wieder raus aufs Feld. Vor allem Getreide wird hier angebaut – und zwar in solch einem Umfang, daß die Ukraine der Brotkorb Europas genannt wurde. Als Honoré de Balzac im 19. Jahrhundert die Ukraine bereiste, berichtete er von 77 verschiedenen Sorten Brot. Doch Brot ist nicht das einzige, was es hier in Hülle und Fülle gibt: Zuckerrüben, Kartoffeln, Sonnenblumen, Mais, Rote Beete, Kohl, Auberginen, Kürbisse, Gurken und Melonen wachsen beispielsweise hier. Es gibt ausgedehnte Obst- und Nußbauplantagen. Mastriinder und Milchkühe weiden auf satten Wiesen. Schweine und alle Arten von Federvieh liefern preiswertes Fleisch. In den Bächen und Flüssen wimmelt es nur so von Fischen.

Die Fruchtbarkeit der Ukraine hat immer wieder die Begehrlichkeit anderer Völker geweckt. Die Zwangskollektivierung unter der Sowjetwirtschaft schlug dem Land schwere Wunden. Ebenso die deutsche Besatzung im Zweiten Weltkrieg. Manche der älteren Frauen erinnern sich beim *Babskoje Radio*, dem Tratsch der Frauen auf der Dorfbank, noch an diese Zeit. Nach dem Zusammenbruch der Sowjetunion wurden die Lebensumstände nicht besser. Die Renten sind gering. Die Dorfbibliothekarin Olga Andrijtschuk und ihr Mann Alexej, die wir in Jalzowka, 100 Kilometer westlich von Kiew besucht haben, sind auf ihre kleine Landwirtschaft angewiesen. Da ist es gut, daß diese fast in einem Garten Eden liegt.

Mlinzi

Ukrainische Pfannkuchen

Wer seine *Mlinzi* auf original ukrainische Weise essen will, sollte sie mit Streifen von gebratenem, frischem Speck, Spiegeleiern und saurer Sahne servieren. Molke gibt den *Mlinzi* eine leicht säuerliche Note.

Für etwa 24 Pfannkuchen/ 4-6 Personen:

500 g Mehl,
½ TL Backpulver,
Salz,
500 ml Molke,
geschmacksneutrales Pflanzenfett

Das Mehl mit dem Backpulver sieben. Vorsichtig mit dem Salz in die Molke einrühren. Der Teig sollte die Konsistenz von süßer Sahne haben. Die *Mlinzi* sofort backen, indem man 2-3 EL des Teiges in eine leicht gefettete gußeiserne Pfanne gibt und auf jeder Seite über mittlerer Hitze 2-3 min bäckt. Ist die Pfanne groß genug, können Sie mehrere *Mlinzi* nebeneinander backen. Die *Mlinzi* sollten einen Durchmesser von 8-10 cm haben.



Tip:

- Ersetzen Sie 100-150 g des Weizenmehls durch Buchweizenmehl. So bekommen die *Mlinzi* einen leicht nussigen Geschmack.

Borschtsch

Ukrainischer Eintopf mit Rote Beete

Der Borschtsch ist wohl das Gericht, das ein Westeuropäer am ehesten mit der russischen Küche verbindet. Und doch sollen die Ukrainer den Borschtsch ursprünglich erfunden haben – jedenfalls sagen sie das selbst. Es gibt zahllose Variationen von diesem nahrhaften Eintopf, der besonders an kalten Wintertagen den Leib wärmt. Bei einigen Rezepten wird er mit saurer Sahne gebunden. Bei anderen verzichten Köchin und Koch auf die Sahne.

Für 4-6 Personen:

50 g weiße Bohnen,
 500 g Suppenfleisch vom Rind am besten mit Knochen,
 2 Lorbeerblätter,
 2 Rote Beete,
 1 Möhre,
 1 mittelgroße Zwiebel,
 2-3 EL Sonnenblumenöl,
 1 EL Essig,
 5-6 mittelgroße Kartoffeln,
 300 g Weißkohl,
 3 EL saure Sahne,
 1 EL zweifach konzentriertes Tomatenmark,
 ½ Bund krause Petersilie,
 ½ Bund Dill,
 Salz,
 Pfeffer,
 2 TL Zucker



Die Bohnen über Nacht einweichen. Das Einweichwasser abgießen, Bohnen abspülen und mit dem in grobe Würfel geschnittenen Suppenfleisch und den Lorbeerblättern in 2 l Wasser aufsetzen. Zum Kochen bringen und den sich bildenden Schaum restlos abschöpfen. 70 min auf kleiner Flamme köcheln lassen. Die Roten Beete schälen, in streichholzdicke Streifen schneiden. Die Möhre putzen und grob raspeln. Die Zwiebel abziehen und grob hacken. In dem Pflanzenöl mit dem Essig etwa 10-15 min schmoren, bis die Rote Beete weich ist. Wenn Bohnen und Fleisch 70 min gekocht haben, die geschälten und grob gewürfelten Kartoffeln dazugeben. Den Weißkohl in Streifen schneiden und nach weiteren 10 min zugeben. Weitere 10-15 min kochen lassen. Tomatenmark und saure Sahne erhitzen und solange unter häufigem Rühren köcheln lassen, bis die Mischung eine rotgoldene Farbe annimmt. Das dauert etwa 5 min. Zum Eintopf geben. Ebenso die Rote Beete, Möhren und Zwiebeln.

Petersilie und Dill fein hacken. Dazugeben und mit Salz, Pfeffer und dem Zucker abschmecken. Mit saurer Sahne, rohen feingehackten Knoblauchzehen und Zwiebeln sowie Salz servieren.

Tip:

- Rote Beete, die abgezogen, gestiftelt oder gewürfelt und gekocht werden, verlieren schnell ihre leuchtend rote Farbe. Etwas Essig im Kochwasser stabilisiert die Farbe. Wenn Sie die ganzen Knollen kochen, ist der Essig nicht nötig.

Pirogi

Hefekuchen/ Piroggen

Dieses Hefebrot erhält seinen besonderen, leicht säuerlich-erfrischenden Geschmack durch die Verwendung von saurer Milch. Sie sollten es möglichst frisch verzehren, denn dann schmeckt es am besten.

Zutaten:

Teig:

1 l leicht angesäuerte Milch,
2 kg Mehl,
100 g Hefe,
100 g Zucker,
1 Prise Salz,
200 ml saure Sahne,
200 ml geschmacksneutrales Pflanzenöl,
2 Eier



Quarkfüllung:

500 g Sahnequark,
2 Eier,
125 g Zucker,
1 TL Vanilleextrakt,
1 Prise Salz

Mohnfüllung:

500 g Mohn,
200-250 g Marmelade (am besten eine milde wie Aprikosenmarmelade),
eventuell etwas Zucker

Apfelfüllung:

700 g Äpfel (am besten eine säuerliche Sorte wie Boskop),
100 g Zucker,
1 TL Vanilleextrakt

Die Milch leicht erwärmen (30-35 °C) mit 300 g Mehl, der Hefe, dem Zucker und dem Salz vermischen und 30 min stehen lassen, bis die Mischung Blasen wirft. Mit dem restlichen Mehl, der sauren Sahne, Öl und Eiern zu einem glatten, glänzenden Teig kneten und an einem warmen, vor Zugluft geschützten Ort stehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat. Gehen Sie von etwa 60 min aus.

Inzwischen die gewählte Füllung vorbereiten.

Quarkfüllung:

Den abgetropften Quark mit den übrigen Zutaten glatt rühren.

Mohnfüllung:

Den Mohn mit der Marmelade verrühren. Nach Geschmack etwas Zucker dazugeben, um die Masse stärker zu süßen.

Apfelfüllung:

Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in grobe Schnitze schneiden. Mit dem Zucker und dem Extrakt vermengen. Die Äpfel eventuell nach Geschmack etwas stärker süßen.

Den Teig noch einmal kurz durchkneten, etwa 1 cm dick ausrollen. Dieses Rechteck mit der gewählten Füllung bestreichen, aufrollen, mit dem verquirlten Eigelb bestreichen und mit der Nahtseite nach unten auf ein Blech legen. Eigelb und 2 EL Wasser miteinander verrühren. Den Kuchen damit bestreichen. Bei 180 °C (Umluft 170 °C) etwa 45 min im vorgeheizten Ofen backen, bis ein hineingestoche- nes Holzstäbchen sauber wieder herauskommt.

Tips:

- Leicht angesäuerte Milch erhalten Sie, indem Sie Milch 1-2 Tage außerhalb des Kühlschranks stehen lassen. Die Säuerung tritt je nach Witterungsumständen unterschiedlich schnell ein.
- Sie können anstelle dieser Milch auch Wasser oder Molke verwenden.

Wareniki

Gekochte Teigtaschen mit Quark- oder Kohlfüllung

"Wareniki, Wareniki – wenn ihr wüßtet, wie sie schmecken", schwärmt Olga Andrijtschuk von diesem Gericht, das wie Piroggen und Borschtsch zu den Klassikern der Küche in der Ukraine und in Rußland gehört. Wareniki kommen bei vielen Familien ein- bis zweimal pro Woche auf den Tisch. Teigtaschen wie die Wareniki findet man unter den verschiedensten Namen bis nach Zentralasien hinein. Sie können mit fast allem gefüllt werden – mal süß, mal salzig, mal sauer.

Für etwa 30 Wareniki/ 4-6 Personen:

Teig:

500 g Mehl,
1 TL Soda,
1 TL Salz,
270 ml Molke

Quarkfüllung:

250 g Sahnequark,
1 Ei,
60 g Zucker,
½ TL Vanilleextrakt,
1 Prise Salz;

zum Servieren: 200 ml saure Sahne oder 100 g zerlassene Süßrahmbutter

Weißkohlfüllung:

½ Weißkohl,
1 mittelgroße Zwiebel,
1 große Möhre,
3 EL Sonnenblumenöl,
Salz,
Pfeffer

Zum Servieren:

100 g Butter,
2 mittelgroße Zwiebeln



Mehl und Soda in eine Schüssel sieben, Salz dazugeben und langsam die Molke einlaufen lassen. Den Teig kneten, bis er glatt ist und glänzt. Ist er zu feucht etwas mehr Mehl zugeben. 1 Stunde unter einer umgedrehten Schüssel ruhen lassen.

Bereiten Sie inzwischen die Füllung Ihrer Wahl vor:

Quarkfüllung:

Den abgetropften Quark mit den übrigen Zutaten glatt rühren.

Weißkohlfüllung:

Den Weißkohl in feine Streifen schneiden, die Zwiebel abziehen und fein hacken, die Möhre putzen und grob raspeln. Alles in dem Öl etwa 30-40 min anschmoren, bis der Kohl ganz weich ist. Vorsichtig salzen und pfeffern und am Ende des Schmorprozesses noch einmal abschmecken.

Den Teig zu einer Rolle von 8 cm Durchmesser formen, Scheiben von 3 mm Dicke abschneiden. Diese Scheiben auf der Hand etwas flachdrücken, die Füllung darauf geben, die Teigtaschen schließen und an den Rändern gut zudrücken. Auf ein mit Mehl bestreutes Küchentuch legen, bis sie gekocht werden. In einem großen breiten Topf Wasser zum Kochen bringen, leicht salzen und die *Wareniki* vorsichtig hineinlegen. Die Temperatur zurückschalten, damit das Wasser nur leicht siedet. Die Teigtaschen sind gar, wenn sie nach oben gestiegen sind. Auf einem Tuch abtropfen lassen und noch heiß servieren.

Über die süßen *Wareniki* gibt man saure Sahne oder zerlassene Süßrahmbutter; für die salzigen zieht man die Zwiebeln ab, schneidet sie in Ringe, brät diese in der Butter unter häufigem Umrühren so richtig braun und groß und gibt sie zusammen mit der Butter über die *Wareniki*.

Tips:

- Es ist stets einfacher, in einen zu feuchten Teig noch etwas Mehl einzukneten, als in einen zu trockenen Teig noch etwas Flüssigkeit. Beachten Sie dies bei Nudel- oder bestimmten Kuchenteigen.
- Wenn Sie Zwiebelringe schön braun und groß haben wollen, müssen Sie sie auf hoher Temperatur anbraten. Dieses Braten auf hoher Temperatur verlangt volle Aufmerksamkeit. Sie müssen darauf achten, daß die Butter nicht verbrennt und daß die Ringe nicht verbrennen, was oft in Sekunden-schnelle geschehen kann.

Golubzi

Kohlrouladen

Weißkohl ist eine der bedeutendsten Gemüsesorten in der ukrainischen Küche. Man könnte ihn geradezu einen Grundpfeiler der Ernährung in der Ukraine nennen. Jeder, der ein Stück Land bearbeitet, pflanzt darauf auch Weißkohl an. Er wird nicht nur zu Kohlrouladen, sondern auch zu Suppe verarbeitet oder eingelegt.

Für 4-6 Personen:

1 großer Kohlkopf,
 300 g Reis,
 3 mittelgroße Zwiebeln,
 4 mittelgroße Möhren,
 600 g Schweinehackfleisch,
 Salz,
 Pfeffer,
 1 TL gekörnte Brühe,
 6-9 Lorbeerblätter,
 500 ml saure Sahne,
 250 ml Wasser,
 5 EL zweifach konzentriertes Tomatenmark



Den Strunk vom Kohlkopf schneiden, die äußeren welken Blätter entfernen. Den Kopf in kochendes Wasser legen. Wenn die äußeren Blätter weich werden, den Kopf herausnehmen und die Blätter ablösen. Den Kohlkopf in das Wasser zurücklegen, die äußeren Blätter weich werden lassen und ablösen. So fortfahren, bis alle Kohlblätter abgelöst sind. Die Blätter trocken tupfen und auf einem Küchentuch auslegen.

Den Reis halbgar kochen. Inzwischen Zwiebeln abziehen und fein hacken, Möhren putzen und grob raspeln. Reis, Hackfleisch, die Zwiebeln, die Hälfte der Möhren, Salz, Pfeffer und gekörnte Brühe vermengen; abschmecken. Die Kohlblätter mit dieser Mischung locker füllen und die Kohlrouladen dicht gepackt neben- und übereinander in einen großen Schmortopf legen. Auf jede Schicht 2-3 Lorbeerblätter und etwas von den geraspelten Möhren geben.

Die saure Sahne mit dem Wasser, Tomatenmark, Salz und Pfeffer verrühren, über die Kohlrouladen geben und im vorgeheizten Backofen bei 140 °C (Umluft 130 °C) etwa 75 min schmoren. Sofort servieren.

Tip:

- Nehmen Sie bei Rezepten, bei denen der Reis zunächst einmal halb gar gekocht werden soll, auf keinen Fall *Parboiled* Reis. Der Reis in unseren Kohlrouladen zum Beispiel soll ja auch noch nach dem Schmoren körnig sein. *Parboiled* Reis ist nach wenigen Minuten Kochen bereits gar und wird beim weiteren Schmoren allenfalls matschig.