

Zu Tisch: Nordmazedonien

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

Die Rezepte der Sendung

Tavče gravče

(Überbackene Bohnen)

Zubereitungszeit: 4 ½ Stunden

4 Portionen

Tavče gravče bedeutet ‚Steingutschüssel gefüllt mit Bohnen‘. Es ist eine der ältesten, volkstümlichen Speisen. Nach mazedonischer Tradition wird dieses Gericht jeden Freitagmittag gekocht – ohne Ausnahme.

Tipp: Ein Schuss Öl im Kochwasser beschleunigt den Garvorgang der Bohnen. Falls zu viel Wasser verdampft, immer nur heißes Wasser zugießen, da die Bohnen sonst hart bleiben.

Zutaten:

- 200g weiße Bohnen
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 3 entkernte rote Paprika
- 2 Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer
- 20g Minzblätter

Für die Sauce(Mehlschwitze):

- 10g Mehl
- 10g Paprikapulver
- 10g Salz
- 20 ml Öl

Zubereitung:

Die Bohnen in einem Sieb gründlich waschen und am besten über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Die Bohnen am nächsten Tag in dem Einweichwasser aufkochen. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel halbieren, Knoblauch kleinhacken. Paprika waschen, entkernen und in grobe Würfel

schneiden, mit Zwiebel, Knoblauch und Lorbeerblätter zu den Bohnen geben und alles bei mittlerer Hitze ca. 2 Stunden köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Evtl. noch etwas Wasser nachgießen. Nach der Garzeit die Lorbeerblätter entnehmen.

Für die Sauce (Mehlschwitze) Öl in einem (Steingut)Gefäß erhitzen und das Mehl dazugeben. Dabei ständig rühren. Die mit den Bohnen gekochten Zwiebeln zerdrücken und kurz mitdünsten. Zum Schluss das Paprikapulver unterrühren und gleichzeitig etwas Bohnenwasser dazu gießen. Die abgetropften Bohnen mit der Sauce vermengen. Als Dekoration einige Minzblätter drüberstreuen.

Die Bohnen nun in einem auf 200 Grad vorgeheiztem Ofen (Umluft 180 Grad) so lange backen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist (ca. 15 Minuten.)

Man kann das Gericht wie im Film mit getrockneten Paprikaschoten servieren.



Tavče gravče
©Gerd Müller

Pitulici

(Crêpes-Torte)

Zubereitungszeit 30 Minuten

10 Portionen

Pitulici sind traditionelle mazedonische Crêpes, mit dem Unterschied, dass der Teig nur mit Mehl, Wasser und Salz zubereitet wird.

Tipp: Sie schmecken auch pur sehr gut, nur mit einer Öl-Wassermischung mit viel Knoblauch.

Zutaten:

- 800g Mehl
- 1 L Wasser
- Salz

Für die Füllung:

- 500g Schafskäse
- 150 ml Öl zum Beträufeln

Zubereitung:

Aus Mehl, Salz und Wasser einen dünnflüssigen Teig rühren. Die Konsistenz des Teigs soll ungefähr der des Trinkjoghurts entsprechen. Daraus in einer beschichteten Pfanne ca. 20-25 Pitulici (Crêpes) ohne Öl backen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft 180 Grad).

Eine runde Kuchenform (26cm Durchmesser) mit Öl einfetten und darin Pitulici abwechselnd mit grob gekrümeltem Schafskäse schichten. Dabei jede Pitulici mit etwas Öl beträufeln, damit der Strudel beim Backen nicht zu trocken wird. Wenn alle Pitulici aufgebraucht sind, die letzte gut mit Öl einpinseln, den Strudel in Stücke schneiden und ca. 10 Minuten im Ofen überbacken.



Pitulici (Crêpes-Torte)
©Gerd Müller

Ajvar

(Paprikamus)

Zubereitungszeit 360 Minuten

Für 16 Gläser

Dieses Paprikamus kann gut als Beilage zu Fleisch oder als Brotaufstrich gegessen werden.

Tipp: Zucker dient als Konservierungsmittel, sowie die Ölschicht im Glas. So hält sich Ajvar an einer kühlen Stelle gelagert bis zu einem Jahr.

Zutaten:

- 5 kg rote Paprika
- 500 g Auberginen
- 1 L Öl
- 50g Zucker
- 150ml Weinessig
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Paprika gründlich waschen, abtrocknen und halbieren . (Danach kann die Paprika auf der Herdplatte, dem Grill oder im Ofen gebraten werden).

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Paprika mit der Hautseite nach oben legen und so lange braten bis die Haut schwarz ist. Die gebratenen Paprika in ein größeres Gefäß legen und zugedeckt eine halbe Stunde abkühlen/schwitzen lassen. Danach lässt sich die Haut leichter abziehen.

In der Zwischenzeit die Auberginen gründlich waschen und abtrocknen und wie die Paprika im Backofen backen bis die Haut schwarz wird. Anschließend abkühlen lassen und die Haut abziehen.

Kerne und Haut von den abgekühlten Paprika entfernen und die Paprika so lagern, dass der austretende Saft ablaufen kann.

Paprika und Auberginen durch einen Fleischwolf drehen.

In einem großen Topf etwas Öl erhitzen, dann die Paprika-Auberginen-Masse hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Zucker abschmecken. Unter ständigem Rühren solange köcheln lassen, bis der Ajvar dickflüssig geworden ist.

Ajvar noch heiß in vorgewärmte Gläser abfüllen. Zum Schluss mit einer Schicht Öl bedecken und verschließen.



Ajvar
© Gerd Müller

Sarma

(Gefüllte Weinblätter)

Zubereitungszeit 1 Stunde

8 Portionen

Es gibt zwei Varianten von Sarma, je nachdem in welche Blätter man die Fleischfüllung einfüllt. Im Winter wird die deftigere Variante bevorzugt. Dafür nimmt man statt Weinblätter, Blätter von eingelegten Sauerkrautköpfen.

Weinblätter und eingelegte Sauerkrautköpfe findet man in den meisten türkischen und griechischen Lebensmittelläden und in diversen Feinkostgeschäften.

Tip: Das Paprikapulver möglichst nie direkt ins heiße Öl geben, weil es sehr schnell verbrennt und dann bitter schmeckt.

Zutaten:

- 70 Weinblätter
- 500 g Hackfleisch vom Rind
- 1 große Zwiebel
- 150 g Reis

Zubereitung:

Frische, gut gewaschene Weinblätter werden für etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze in einem Kochtopf blanchiert. Sie verlieren dabei ihre Bitterkeit und werden etwas weicher. Man kann die Weinblätter somit besser füllen und vor allem auch gut wickeln. Eingelegte Weinblätter müssen nicht blanchiert aber gespült werden, da sie sonst zu salzig schmecken.

Für die Hackfleischfüllung eine Zwiebel abziehen und kleinhacken. In einer Pfanne mit etwas Wasser andünsten bis sie weich ist. Öl, Fleisch und rohen Reis dazugeben, gut vermischen und alles zusammen einige Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Weinblätter abtropfen lassen. 4–5 Blätter auf dem Boden eines weiten Topfes verteilen.

Die Weinblätter auseinanderfalten, die Adern müssen nach oben schauen. Eine kleine Menge von der Fleischfüllung in die Mitte des Blattes legen, erst die Seiten zusammenklappen, dann von unten nach oben fest zusammenrollen. Röllchen mit der Nahtseite nach unten dicht an dicht in den Topf legen. Zum Schluss alles mit einigen Weinblättern abdecken. So viel Wasser angießen, dass die Röllchen gut bedeckt sind. Etwas Öl ins Wasser dazugeben und alles im offenem Topf bei milder Hitze ca. 40 Minuten köcheln.



Sarma (Gefüllte Weinblätter)

©Gerd Müller