



Menü

Vorspeise: Lachstaler mit Mango-Salsa

1. Gang: Schwedische Weißkohlsuppe mit Lardo – Vitkalsoppa

Hauptgang: Finnische Rentier - Waldpilz - Pastete mit Ziegenkäse

Dessert: Finnischer Himbeer - Schaum



Lachstaler mit Mango-Salsa



Für 4 Portionen (als Vorspeise)

Lachstaler:

- 4 Lachsfilets (ca. 500gr.)
- 1 rote Chilischote
- 2 EL frisch geriebener Ingwer
- ½ unbehandelte Limette (Saft und Schale)
- 1 EL Soja-Sauce
- ½ TL Salz
- ca. 100 g Paniermehl (zB. von der Kreuzmühle)
- Öl zum Braten

Mango-Salsa:

- 1 Mango
- 1 Schalotte
- 1 rote Chilischote
- ½ unbehandelte Limette (Saft und Schale)
- 2 EL Soja-Sauce
- 2 EL gehackte Minze
- 2 EL gehackter Koriander

Salat:

- Ruccola + Feldsalat (zB. Baby Leaf)
einige Pfefferminzblätter

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Lachstaler sind lecker und leicht zuzubereiten.

Das Paniermehl aus Semmelbrösel ergibt eine leichte und knusprige Panade.

Zubereitung:

Den Lachs waschen, trocken tupfen, sehr klein schneiden (zB. mit Küchenmaschine) und in eine Schüssel geben. Die Chilischote putzen, waschen, entkernen und fein hacken. Ingwer und Chilischote mit dem Saft und der abgeriebenen Schale der Limette zugeben. Soja-Sauce und Salz unterrühren. Beiseite stellen.

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Die Zwiebel schälen, die Chili putzen, waschen und entkernen. Beides klein hacken.

Mango, Zwiebel und Chilischote mit dem Saft der abgeriebenen Schale der Limettenhälfte in eine Schüssel geben. Soja-Sauce sowie gehackte Minze und Koriander zugeben und gut vermischen. Vor dem Servieren durchziehen lassen.

Aus der Lachsmasse etwa Wallnussgrosse Bällchen formen. Die Bällchen vorsichtig zu Talern flach drücken und auf einem Teller im Paniermehl wenden. Die panierten Lachstaler ein paar Minuten von jeder Seite im heissen Öl goldbraun braten.

Salat waschen und trocken schütteln, auf Teller verteilen. Die Lachstaler und die Mango-Salsa auf einem Bett aus grünen Salatblättern und frischen Pfefferminzblättern servieren.



Schwedische Weißkohlsuppe mit Lardo - Vitkalssoppa



Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Für 4 Portionen

- 500 Gramm Weisskohl
- 1 Karotte
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- Prise Piment
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Liter Fleisch-Bouillon
- Butter
- Salz
- 100 Gramm Lardo

Zubereitung:

Äußere Blätter und den Strunk vom Kohl entfernen. Den Kohl klein schneiden. Kartoffeln und Karrote schälen und klein schneiden. Den Lardo in kleine Scheiben schneiden. Den Lardo mit wenig Butter in einem Topf erhitzen bis er glasig wird. Den Kohl und das restliche Gemüse hineingeben und leicht anbräunen.

Die Fleischbrühe zufügen, mit den angegebenen Zutaten würzen und 20 – 25 Min. köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.



Finnische Rentier - Waldpilz - Pastete mit Ziegenkäse



Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Für 4 Portionen

Für den Boden:

- 1 1/2 dl Mehl
- 100 g Butter
- 100 g Quark

Für den Belag:

- 2 mittelgrosse Zwiebeln
- 300 g Pilze, Waldpilze frisch oder tiefgefroren
- 150 g Fleisch vom Rentier, kaltgeräuchert, ersatzweise Hirsch oder ein Edelschinken
- EL Butter
- 1/2 Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer, schwarzer
- 150 g Ziegenfrischkäse
- 250 ml Sahne oder Rama creme fine zum Kochen

Zubereitung:

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Zutaten für den Teig verkneten und in einer gefetteten oder mit Backpapier ausgelegten Springform verteilen, einen Rand andrücken. Teig ohne alles 10 Minuten bei 200 Grad backen. Ersatzweise, statt des selbst gemachten Teiges, ist auch Blätterteig möglich.

Pilze putzen oder auftauen. Petersilie waschen und klein hacken. Butter in einer Pfanne schmelzen und die fein gewürfelten Zwiebeln darin anschwitzen. Pilze dazugeben und leicht bräunen. Den Rentier- oder anderen Schinken in feine Streifen schneiden und in die Pfanne geben. Vorsichtig salzen und nach Geschmack pfeffern, vom Herd nehmen und die Petersilie dazugeben. Die Mischung auf dem vorgebackenen Boden verteilen. Ziegenkäse zerkrümelt darüber streuen. Eier und Sahne verquirlen und über die Pastete geben. Ofen auf 180 Grad herunter schalten und die Pastete weitere 20 Minuten backen, bis die Masse gestockt ist und leicht Farbe angenommen hat.



Finnischer Himbeer - Schaum



Für 4 Portionen

Zutaten:

- 250 ml Himbeeren
- 50 ml Wasser
- 1/2 Liter Wasser
- 75 ml Grieß, fein
- 75 ml Zucker

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Zubereitung:

Himbeeren mit 100 ml Wasser pürieren. In einem großen Topf 1 Liter Wasser für ein Bainmarie geben, Die pürierte Masse in einer Schüssel im Bainmarie zum Kochen bringen. Den Grieß mit dem Zucker vermischen. Wenn die Beeren kochen, die Hitzezufuhr verringern und unter ständigem Rühren das Grieß-Zuckergemisch hinzufügen. Der Brei muss noch einmal neu aufkochen und dann auf kleiner Hitze etwa 5 bis 10 Minuten köcheln.

Danach den Topf von der Platte nehmen und im Wasserbad auskühlen lassen.

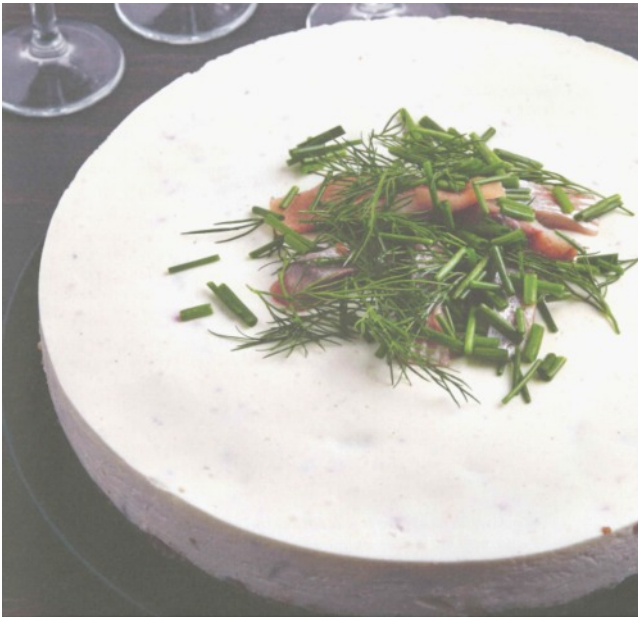
Wenn der Brei handwarm ist, mit dem elektrischen Handrührer tüchtig schlagen, als ob man Schlagsahne machen möchte. Der dunkelrote Brei wird dann schließlich rosa und wächst durch die Luftblasen fast um die Hälfte an. Jetzt gründlich abkühlen und erstarren lassen.

Traditionell wird dieser Schaum mit Preiselbeeren gemacht, sie können ihn aber auch mit sämtlichen anderen Beeren herstellen.

Meine finnische Mitbewohnerin sagte mir, dass er dann zusammen mit frischer Vollmilch gegessen wird.



Matjestorte



Für 4 Portionen

Zutaten:

- 50 g Butter
- 250 g Roggenbrot
- 2 EL Honig (flüssig)

Füllung:

- 6 Gelatineblätter
- 1 Dose Matjeshering (Ikea: "Sill Matjes")
- 1 kl Schalotte
- 250 ml Halbrahm
- 400 g Crème fraîche
- Dill (frisch, gehackt)
- Schnittlauch (frisch)
- Salz, Pfeffer

Eine Torte mit Hering klingt vielleicht ein bisschen seltsam, doch wer es ausprobiert wird es nicht bereuen. Die Matjestorte passt wunderbar auf ein kaltes Buffet und kann ganz oder als Schnittchen serviert werden.

Zubereitung:

Die Butte in einem Topf bei mittlerer Hitze bräunen. Unter Rühren erhitzen, bis sie sich goldbraun verfärbt. Roggenbrot zerbröseln (von Hand oder mit Messer). Die Brösel mit der geschmolzenen Butter und dem Honig vermengen. Eine Cake-Form oder den Boden einer Springform (23 cm) mit Backpapier auslegen. Die Bröselmischung in die Springform drücken. Etwa 30 min im Kühlschrank ruhen lassen, bis der Boden hart geworden ist. Für die Füllung die Gelatineblätter in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen. Die Heringe in einem Sieb abtropfen lassen. Etwa 3 EL der Matjesmarinade aufheben. Einige Heringstückchen zum Garnieren beiseitelegen. Die Zwiebel schälen. Den Hering für die Füllung, die Zwiebel, einigen Dill und etwas Schnittlauch fein hacken. Die Zutaten mit Crème fraîche mischen. Den Halbrahm in einem Rührbecher steif schlagen und unter die Heringscreme ziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die 3 EL Matjesmarinade mit 3 EL der Füllung in einem Pfännchen leicht erwärmen. Die Gelatineblätter aus der Schüssel nehmen, ausdrücken und im Pfännchen unter Rühren auflösen. Anschliessend unter die Heringscreme mischen. Die Heringscreme in die Kuchenform giessen. Gleichmässig verteilen und für 3-4 h kalt stellen.

Servieren:

Die Matjestorte in Stücke schneiden. Mit Heringsstückchen, gehacktem Dill und Schnittlauchröllchen garnieren.

Tipp: Für Fischliebhaber die Menge Matjesheringe verdoppeln.



Knäckebrot



Zutaten (für ca. 36 Stück)

- 30 g Chia-Samen (oder Mohnsamen), 1 EL davon beiseite stellen
- 30 g Kürbiskerne (oder Sonnenblumenkerne), 1 Esslöffel davon beiseite stellen
- 40 g Sesamsamen, 1 EL davon beiseite stellen
- 75 g Urdinkelmehl (oder Vollkornmehl)
- 75 g Haferflocken
- ½ TL Salz
- 2 EL Rapsöl
- 4 dl Wasser

Zubereitung:

Je 1 Esslöffel Chia-Samen, Kürbiskerne und Sesam beiseite stellen. Restliche Samen und Kerne mit Mehl, Haferflocken und Salz in einer Schüssel mischen. Öl und Wasser begeben, gut mischen. Der Knäckebrotteig wird nicht geknetet, er sieht aus wie ein feuchtes Müesli. Die Masse ca. 10 Minuten stehen lassen.

Backofen auf **160 °C** Umluft vorheizen (auch normale Ober- und Unterhitze geht). Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, zu einem ca. 32x40cm grossen Rechteck ausstreichen. Beiseite gestellte Samen und Kerne drüberstreuen.

Blech auf der mittleren Rille in den Ofen schieben. Teig ca. **15 min** backen, herausnehmen und in Stücke schneiden, am besten mit dem Pizza-Rollschneider oder einem Messerrücken. Blech wieder in den Ofen schieben. Knäckebrot während **50-60 min** fertig backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.