

Zu Tisch in Finnland

 arte.tv/de/articles/zu-tisch-finnland-0

Die Rezepte der Sendung



Wurzelgemüse im Ofen

Tipp: Die Größe *der Gemüsestücke* bestimmt die Garzeit, denn größere Stücke werden langsamer gar, während kleinere beim Garen schnell trocken werden.

Zutaten

- 2 kg Wurzelgemüse (z.B. Karotten, Steckrüben , rote Beete vorgegart, Petersilienwurzel
- Mindestens eine Knoblauchzehe pro Person
- 100 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer 3 TL Honig 2 TL getrocknete Kräuter (z.B. Kräuter der Provence)

Zubereitung

Gemüse waschen, schälen, in gleich große Stifte schneiden und in eine ofenfeste Auflaufform geben. Knoblauchzehen abziehen, halbieren, in Honig tränken und mit der geschnittenen Seite nach oben auf dem Gemüse in der Auflaufform verteilen. Öl und Kräuter miteinander verrühren und die Marinade über das Gemüse gießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und eine Weile ziehen lassen.

Backofen auf 175 Grad vorheizen und das Gemüse ca. eine halbe Stunde backen bis es gar ist.



Wurzelgemüse im Ofen

Heringe in Senfsoße

Zutaten

- Ca. 1 kg Heringe oder etwa ½ kg Heringsfilets
- ca. 250 ml Wasser
- ca. 100 ml Weißweinsig
- 1 EL Salz

Senfsoße

- 100 g mittelscharfer Senf (kein Dijon-Senf, ist zu scharf)
- 100 ml neutrales Öl
- Ca. 40 bis 50 g Zucker
- Ca. 20 g Salz
- 50 g frischer Dill

1 Einweckglas

Zubereitung

Heringe in Senfsoße werden sowohl im Sommer mit neuen Kartoffeln als auch an Weihnachten mit anderen Fischvorspeisen gegessen. Heringe in Senfsoße werden auch oft an Buffets angeboten.

Heringe filetieren, die Haut abziehen und nebeneinander in eine Auflaufform legen. Mit Salz bestreuen und mit Wasser und Essig übergießen. Am besten über Nacht abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen, mindestens aber 4 Stunden. In dieser Zeit wird der Fisch deutlich heller und fester.

Vor dem Zubereiten der Senfsoße kann man den Fisch in einem Sieb abtropfen lassen. Das erleichtert die Arbeit insbesondere bei großen Mengen.

Für die Senfsoße Senf und Öl gut miteinander verrühren. Mit Salz und Zucker abschmecken. Dill unter kaltem Wasser abbrausen und trocken schütteln. Grob schneiden und zur Senfsoße geben. Die Heringe abwechselnd mit der Senfsoße in einem Einweckglas schichten. Die letzte Schicht sollte die Soße sein. Über Nacht ziehen lassen.

Kühl gelagert bleibt der Fisch über eine Woche frisch.

Beerenkuchen

Tipp: Die Beeren müssen vollständig von Mehl bedeckt sein und es darf keine Flüssigkeit mehr zu sehen sein. Wenn die Beeren sauer sind, kann man einen Esslöffel Puderzucker hinzugeben

Zutaten

Rührteig

- 125 g Butter
- 125 g Zucker
- 2 Eier
- 250 g Mehl
- ½ Backpulver
- 100 ml lauwarme Milch + 50 ml Milch
- 2 TL Kardamon gemahlen
- 300 g gefrorene Beeren (Preiselbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren)
- Ca. 30 g Kartoffelmehl
- 500 g schnittfester Joghurt, 10 % Fett
- 500 g Schlagsahne
- 2 Sahnesteif
- 300 g Himbeer- oder Heidelbeermarmelade
- Beeren zum Verzieren

Zubereitung

Gefrorene Beeren in eine Schüssel geben, mit Kartoffelmehl bestäuben und vermischen.

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Butter bei Zimmertemperatur weich werden lassen. Butter in einer Rührschüssel schaumig schlagen. Eier und Zucker dazugeben und verrühren. Mehl und Backpulver miteinander vermischen und in die Teigmasse sieben. Kardamon hinzugeben. Zum Schluss die lauwarme Milch zugeben und alle Zutaten mit einem Rührlöffel oder Mixer zu einem geschmeidigen Teig verrühren.

Nun die gefrorenen Beeren vorsichtig unterheben. Eine Springform mit 26 cm Durchmesser einfetten und den Teig einfüllen. Im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 45 min backen. Mit einem Zahnstocher den Teig testen. Wenn noch Teig am Zahnstocher klebt, muss der Kuchen noch ein paar Minuten weiter gebacken werden.

Nach der Backzeit den Kuchen auskühlen lassen und längs durchschneiden. Sahne mit Sahnesteif steifschlagen. Mit ca. 50 ml Milch den Kuchenboden beträufeln und mit Himbeer- oder Heidelbeermarmelade bestreichen. Darauf wird der Joghurt verteilt. Die zweite Hälfte des Kuchens wird als „Deckel“ darauf gelegt, mit der geschlagenen Sahne bestrichen und mit Beeren verziert.



Beerenkuchen

Räuberbraten im Erdloch

Zutaten

- 1 Lammkeule (Hinterbein), 1,5 – 3 kg
- Zeitungspapier
- Backpapier
- Alufolie
- Salz
- Pfeffer
- Knoblauch
- Öl
- Butter
- Kräuter nach Belieben (z.B. Rosmarin, Thymian, Lorbeerblätter)

Zubereitung

Die Zeitung muss vorher in Wasser eingeweicht werden. Die nasse Zeitung dann auf einem Tisch bereitlegen. Dann mehrere große Stücke Backpapier ebenfalls einweichen und das nasse Backpapier auf die nasse Zeitung legen. Anschließend das Fleisch auf das Backpapier legen und kräftig mit Kräutern, Öl, Salz und Pfeffer würzen. Da das Fleisch nur oberflächlich gewürzt und nicht mariniert wird, empfiehlt es sich die Gewürze kräftig in das Fleisch einzureiben. Durch das langsame Garen dringen die Gewürze dann später tiefer in das Fleisch ein. Außerdem reichlich Salz verwenden, etwa 1-1,5 Teelöffel pro Kilo Fleisch, ebenso großzügig mit dem Olivenöl umgehen und einige Löffel Honig hinzufügen.

Knoblauch nach Belieben zerkleinern. Im Beispiel werden die Knoblauchzehen mit der Schale zerdrückt. So können die Zehen gut gegessen oder für eine Soße verwendet werden.

Zum Schluss die Lammkeule in das vorher vorbereitete feuchte Papier wickeln, erst mehrere Schichten feuchtes Backpapier, dann mehrere Schichten nasses Zeitungspapier. Als äußerste Schicht wird das Paket in Aluminiumfolie verpacken. Das Paket in ein Metallnetz wickeln, damit es beim Herausnehmen aus der Grube nicht auseinanderfällt und sich leichter aus der Feuerstelle nehmen lässt.

Wer das Lamm nicht im Erdloch zubereiten will oder kann findet im Anschluss ein sehr ähnliches Alternativrezept für den Backofen:

Räuberbraten + Lammjus

Zutaten

- 1 Lammkeule mit Knochen ca. 2 kg
- 1 bis 2 Stück Backpapier
- Salz
- Pfeffer
- 4 – 6 Knoblauchzehen
- 100 ml Olivenöl
- 2 EL Honig
- Kräuter nach Belieben (z.B. Rosmarin, Thymian)

Lammjus

- 1 kg Lammknochen
- 1 Bund Suppengrün
- 100 ml Olivenöl
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 750 ml trockener Rotwein
- 1 l Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- Rosmarin
- Thymian
- 2 EL Tomatenmark

- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Kräuter unter kaltem Wasser abbrausen und trockenschütteln. Rosmarinnadeln und Thymianblättchen abzapfen und klein hacken.

Lammkeule unter kaltem Wasser abwaschen und trocken tupfen. Auf das Backpapier legen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Knoblauch mit der Schale zerdrücken, auf das Fleisch legen und Olivenöl darüber gießen. Honig darüber träufeln und die Kräuter auf dem Fleisch verteilen.

Das Backpapier locker verschließen und die Lammkeule in den Ofen schieben. Temperatur auf 90 Grad reduzieren und das Fleisch ca. 5,5 bis 6 Stunden garen.

Kerntemperatur bei Lammkeule rosa ca. 60 Grad, durch 75 Grad.

Lammjus

Knochen gründlich abwaschen, abtrocknen. Suppengrün putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Kräuter unter kaltem Wasser abbrausen, trocken schütteln.

Öl in einem hohen Topf erhitzen und die Lammknochen darin ca. 10 min scharf anbraten. Dabei immer wieder wenden. Temperatur reduzieren und die Zwiebeln und Knoblauchzehen mit andünsten. Tomatenmark einrühren und kurz mitbraten.

Anschließend das restliche Gemüse und die Kräuter dazugeben, mit Rotwein ablöschen und das Wasser angießen. Die Zutaten sollten mit Flüssigkeit bedeckt sein. Bei geschlossenem Topf ca. 2 Stunden auf niedriger Temperatur köcheln lassen.

Danach das Gemüse abgießen und die Flüssigkeit auffangen. In einem kleineren Topf die Flüssigkeit auf 1/3 der Menge reduzieren. Das dauert ca. 20 bis 30 min.

Den Jus mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Lamm reichen.

Fischsuppe

Zutaten

- 2 kg Karkasse (Fischabfälle wie Kopf, Kräten, Schwanz)
- 1,5 kg verschiedene Fischfilets küchenfertig
- 50 g Butter
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Suppergrün
- Einige Zweige Dill, zu einem Bund zusammengebunden

- 10 ganze Pimentkörner
- Saft einer halben Zitrone
- Ca. 3 l Wasser
- 400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 200 ml Sahne
- Salz

Zubereitung

Zwiebel abziehen und würfeln. Suppengrün waschen und kleinschneiden.

Karkassen gründlich abspülen bis das Wasser klar ist. Abtropfen lassen. Butter in einem hohen Topf schmelzen und die Karkassen darin ca. 5 min anbraten, das Gemüse und die Zwiebel dazugeben und andünsten. Mit Weißwein ablöschen und das Wasser angießen.

Die Pimentkörner dazugeben. Die Karkassen sollten gut mit Flüssigkeit bedeckt sein. Aufkochen lassen und anschließend die Temperatur reduzieren. Den Fischfond ca. 30 bis 40 min simmern lassen. Den dabei entstehenden Schaum abschöpfen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln und die Frühlingszwiebeln waschen. Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und die Frühlingszwiebeln in kleine Ringe.

Fond durch ein feines Sieb gießen und die Brühe auffangen. Vorsichtig das Fleisch von den Gräten lösen und zur Suppe geben. Dill unter kaltem Wasser abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden

Kartoffeln und Frühlingszwiebel zum Fischfond geben und ca. 20 min köcheln lassen. Sahne angießen und mit Salz, Pfeffer, Dill und etwas Zitronensaft abschmecken.

Fischfilets unter kaltem Wasser abbrausen, trocken tupfen, entkräten und in etwas Butter kurz anbraten. Vor dem Servieren in die Fischsuppe geben.

Tipp: Wer mag kann der Suppe auch noch 200 ml trockener Weißwein zufügen



Fischsuppe