

# Finnland

## Südfinnische Seenplatte

**Ursprünglichkeit, Naturverbundenheit, schnörkellose Gerichte aus frischen Grundzutaten – mit diesen Worten läßt sich die finnische Küche umreißen.**



Viele Grundzutaten für ihre Gerichte kommen aus dem Wald, der in Finnland überall gegenwärtig ist; die Feststellung ist nicht übertrieben, daß die Finnen mit dem Wald leben und von dem Wald. Das Empfinden, daß er die Menschen ernährt, ist am stärksten bei denen ausgeprägt, die ihren Lebensunterhalt dort direkt erwerben. "Goldschimmernde Wirtin" und "gütige Wohltäterin" nennen die Jäger noch heute poetisch den Wald.

Die in Mitteleuropa nicht vorkommenden Elche und Bären gibt es dort, aber auch andere, weniger exotisch klingende Gattungen von Wild. Kräftig und würzig schmeckt ihr Fleisch. Neben zottigem Moos und gräulich-grünen Flechten wachsen Beeren von vielerlei Art: Himbeeren, Brombeeren, Blaubeeren, Walderdbeeren, Moos- und Preiselbeeren, die arktische Moltebeere nicht zu vergessen. In diesem Land, wo über lange Zeiträume eines Jahres Frischgemüse nicht zur Verfügung steht, stellen sie eine wichtige Vitaminquelle dar. Sie werden, zu fruchtigen Marmeladen eingekocht, als Reserve für die langen Winter auf Vorrat gelegt. Die Finnen sind eben auch ein Volk von Beerensammlern und Beerenessern.

Die Aromen des Waldes kommen auch mit Pilzen auf den Tisch. Wenn im April oder im Mai gerade der Schnee geschmolzen ist, gehen die Finnen auf die Suche. Jeder darf so viel nach Hause tragen, wie er im Schatten von Nadel- und Laubbäumen findet – dies verbürgt das skandinavische Jedermannsrecht.

Im Süden Finnlands reiht sich See an See. Südfinnische Seenplatte wird diese Landschaft genannt. Marjaana Lahtua und Pekka Eskelinnen haben hier ihren Hof. Die Seen der Region bereichern den Speisezetteln, der deftige Kost verzeichnet, um Fische, die nur selten gehandelt werden, die man selbst fangen muß. Kalakukko heißt eine Pastete, bei der Süß- und Salzwasserfische mit Bacon über viele Stunden hinweg im Ofen zu einem Genuß verschmelzen, der die Zartheit von Fischen und die feine Würze eines guten Bacon vereint. Kalakukko gehört zu den vielen finnischen Gerichten, die im Ofen gegart werden. Er ist noch immer ein unverzichtbares Requisite in jeder finnischen Küche. Wie in vielen anderen Landschaften Europas nutzte man früher die langsam sinkende Ofenhitze nach dem Backen für die Zubereitung von Schmorgerichten und Pasteten. Daß er heute noch oft in Gebrauch ist, zeigt, wie sich die Finnen eine ganz ursprüngliche Technik im Küchenalltag bewahrt haben.

## Lahtuan Haukikeitto

### Hechtsuppe

**Das besondere an dieser Fischsuppe ist die Verwendung von Milch – charakteristisch für die Küche in der Region der südfinnischen Seenplatte. Finnische Fischsuppen sind ansonsten klar.**

### Zutaten für 4 Personen:

2-3 mittelgroße Zwiebeln,  
100 g Butter,  
4-5 mittelgroße, festkochende Kartoffeln,  
500 ml Wasser,  
500 ml Fischfond,  
2 TL Salz,  
15 Pimentkörner,  
500 g Hechtfilet,  
500 ml Milch,  
1 Bund Dill



Man zieht die Zwiebeln ab, hackt sie fein und schwitzt sie in der Butter in einem großen Topf auf kleiner Hitze glasig. Schälen Sie in der Zwischenzeit die Kartoffeln und schneiden Sie sie in Würfel von etwa 1 cm Kantenlänge. Erhitzen Sie Wasser und Fischfond in einem zweiten Topf. Wenn die Zwiebeln glasig sind, geben Sie die Flüssigkeit, Salz, Piment und Kartoffeln dazu. Kurz bevor die Kartoffeln gar sind, legen Sie die Hechtfilets ein, die Sie vorher in größere Stücke geschnitten haben. Man kocht die Milch auf und gibt sie ebenfalls dazu. Jetzt läßt man die Suppe auf kleinster Flamme ganz leicht 5-10 min sieden. Holen Sie ein Stück Fisch heraus, um festzustellen, ob er gar ist. Den Dill waschen, trocken tupfen und fein hacken. Dazugeben. Die Fischsuppe mit Salz und Piment abschmecken und sofort servieren.

### Tip:

- Nachdem man Fischstücke und Meeresfrüchte an eine Suppe gegeben hat, sollte man diese nur leicht sieden lassen. So bleiben diese delikatene Lebensmittel zart und saftig und zerfallen nicht.

# Kalakukko

## Finnische Fischpastete

**Fisch und Fleisch sind keine so ungewöhnliche Kombination, wie es scheinen mag. Verwenden Sie nur den besten Bacon. Er sollte mild sein, damit er den zarten Fischgeschmack nicht übertönt. Sein Fett, das beim Backen langsam schmilzt, hält die Füllung schön saftig. Diese rustikale Pastete könnte der kulinarische Höhepunkt Ihres nächsten Picknicks im Grünen sein.**

### Für 4 Personen:

Teighülle:

2 TL Salz,  
300 ml Wasser,  
250 g Roggenmehl,  
250 g Weizenmehl,  
25 g zimmerwarme Butter



Füllung:

700 g Fischfilet (Hering, Flußbarsch, Zwergmaräne),  
250 g knorpelfreier, ungeräucherter Bacon,  
1 EL Salz

Lösen Sie das Salz im Wasser auf. Vermischen Sie Roggen- und Weizenmehl. Man gibt das Mehl nach und nach in die Flüssigkeit, bis ein fester, knetbarer Teig entsteht. Die Butter zugeben und den Teig gut durchkneten. Auf einem mit Mehl bestäubten Backbrett oder Backtrennpapier zu einem Kreis von etwa 30 cm Durchmesser ausrollen. Der Teig sollte in der Mitte etwa 1,5 cm dick sein und zum Rande hin dünner werden.

Schichten Sie den Fisch und den Bacon in der Mitte der Teigplatte übereinander. Lassen Sie am Rand genügend Teig frei, um ihn später über die Füllung zu klappen. Beginnen Sie mit einer Schicht Fisch und schließen Sie oben mit einer Schicht Bacon ab. Es sollten etwa 3-5 Schichten sein. Würzen Sie jede Schicht ganz leicht mit etwas Salz. Klappen Sie die Teigränder über die Füllung und verschließen Sie die überlappenden Teigränder gut mit etwas Wasser oder einem leicht geschlagenen Eiweiß. Die Pastete sollte wie ein großes Brot aussehen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C) 60 min backen und dabei im Abstand von 15 min mit Wasser bestreichen.

Man nimmt die Pastete aus dem Ofen, umwickelt sie mit Alufolie und backt sie für weitere 5 Stunden bei 75 °C (Umluft 50 °C). In dieser Zeit muß sie nicht mehr mit Wasser bestrichen werden. Bei Zimmertemperatur servieren. Dazu schneidet man die Pastete in dicke Scheiben.

**Tips:**

- Lassen Sie die Pastete einen Tag durchziehen. Sie schmeckt dann noch besser.
- Sie können diese Pastete auch mit jeder anderen Mischung von aromatischen See- und Süßwasserfischen herstellen. Achten Sie jedoch auf eine ausgewogene Mischung von fetten und weniger fetten Fischen.
- Wenn Sie Vollkornmehl verwenden, was wir Ihnen empfehlen würden, weil die Pastete dann noch herzhafter schmeckt, sollten Sie die Wassermenge um 50 ml erhöhen. Vollkornmehl nimmt etwas mehr Flüssigkeit auf.

# Hirvikäristys

## Gebratenes Elchfleisch

Das würzige Elchfleisch ist selbst in Finnland eine gesuchte Spezialität. In Deutschland und Frankreich dürfte es nur gelegentlich in den großen Warenhausketten mit gut sortierten Lebensmittelabteilungen zu kaufen sein. Als Ersatz können Sie Hirsch nehmen – schließlich ist der Elch die größte und die schwerste Hirschart und ähnelt im Geschmack unserem Hirsch. Elche werden von September bis November gejagt. Außerhalb der Saison wird ihr Fleisch nur tiefgefroren verkauft. Kulinarisch interessant sind nur Elchkälber und Jungbullen bis zum ersten Lebensjahr.

### Zutaten für 4 Personen:

1 kg Elchschulter,  
150 g Butter,  
100 ml Wasser,  
Salz,  
Pfeffer



Um das Elchfleisch in dünne Scheiben schneiden zu können, müssen Sie es für etwa eine Stunde in das Eisfach legen. Wenn Sie eingefrorenes Elchfleisch verwenden, tauen Sie es vor dem Schneiden nicht vollständig auf. Leicht gefrorenes Fleisch ist fest und lässt sich mit einem großen schweren Messer oder einem Alleschneider recht einfach in hauchdünne Scheiben schneiden, durch die das Messer schon durchscheinen sollte.

Man brät die Fleischscheiben in einer schweren Pfanne in Einzelportionen in der Butter an. Die Pfanne darf nicht zu voll sein, damit das Fleisch kein Wasser zieht. Gebratenes Fleisch stellt man in einer angewärmten Schüssel beiseite. Wenn alle Fleischscheiben gebraten sind, gibt man sie alle noch einmal in die Pfanne und gießt das Wasser an. Wenn das Wasser verdampft ist, sind die Elchfleischscheiben servierbereit. Man würzt es sich auf dem Teller ganz nach Geschmack.

### Tip:

- Hauchdünne Scheiben können Sie nur von leicht angefrorenem Fleisch schneiden. Auch Carpaccio von Fleisch (oder Fisch) wird auf diese Weise geschnitten.

## Imelletty Perunalaatikko

### Gebackenes Kartoffelpüree

**Eine Beilage, die zu Kurzgebratenem hervorragend paßt und darüber hinaus den Vorteil hat, daß die arbeitsaufwendigen Zubereitungsschritte abgeschlossen sind, wenn Sie mit dem Fleisch erst beginnen. Sie müssen eben nicht auf zwei oder vielleicht drei Gerichte gleichzeitig achten.**

### Zutaten für 4 Personen:

1 kg mehligkochende Kartoffeln,  
2 TL Salz,  
400 ml Milch,  
100 g Butter,  
3 EL Mehl,  
3 EL Zucker



Die Kartoffeln werden geschält, in grobe Stücke geschnitten und in leicht gesalzenem Wasser weich gekocht. Abgießen, dabei 500 ml des Kartoffelkochwassers auffangen. Man zerstampft die Kartoffeln mit dem Kartoffelkochwasser und der Milch, läßt die Butter darauf schmelzen und rührt Salz, Weizenmehl und Zucker ein.

Geben Sie die Kartoffelmasse in eine große, tiefe Auflaufform. Sie sollte nur zur Hälfte gefüllt sein, denn das Püree dehnt sich aus, wenn es gebacken wird. Butterflöckchen darauf setzen. Man bäckt das Püree 2 Stunden bei 150 °C (Umluft 130 °C) im vorgeheizten Backofen. Vor dem Servieren läßt man es etwa 10 min stehen, damit es sich etwas setzt.

### Tip:

- Nehmen Sie zum Stampfen wirklich einen Kartoffelstampfer. Es läßt sich eigentlich nicht erklären, aber das Kartoffelpüree schmeckt dadurch wirklich besser.

## Metsän Marjat Jogurttikastikkeella

### Waldbeeren mit Joghurtsauce

Dieses einfache Dessert, in dem die Grundaromen der Zutaten unverfälscht zur Geltung kommen, können Sie mit jeder Mischung aus Beerenfrüchten zubereiten. Das ist wichtig, denn Moltebeeren beispielsweise werden hierzulande fast gar nicht im Handel angeboten. Auch die Gesamtmenge der Beeren lässt sich ganz nach Appetit variieren. Drei verschiedene Sorten sollten es aber schon sein.

### Für 4 Personen:

#### Beeren:

300 g Brombeeren,  
300 g Himbeeren,  
300 g Moltebeeren



#### Joghurtsauce:

400 ml Naturjoghurt,  
100 g brauner Zucker,  
100 g Zucker,  
2 TL Vanillezucker

Mischen Sie die Beeren vorsichtig in einer großen Schüssel oder, besser noch, verteilen Sie sie gleichmäßig auf Portionsteller. Gut kühlen. Verrühren Sie die Zutaten für die Sauce und stellen Sie sie ebenfalls kühl. Man gibt die Sauce kurz vor dem Servieren über die Beeren.

### Tip:

- Echten Vanillezucker können Sie leicht selbst herstellen, indem Sie eine Vanilleschote etwa vierzehn Tage in Kristallzucker in einem verschlossenen Glas aufbewahren. Der Zucker nimmt dann die Aromastoffe der Vanilleschote an, die vor allem in der Schale sitzen. Die Vanilleschote können Sie danach noch für andere Gerichte verwenden.

## Kotikalja

### Hausgebrautes Bier

**Selbstgebrautes Bier ist seit alter Zeit eine Selbstverständlichkeit in den skandinavischen Ländern und so auch in Finnland. Spötter sehen hier sicherlich ein weiteres Indiz für die Trinkfreudigkeit und -festigkeit, die den Menschen im Norden Europas so gerne nachgesagt wird. Diese hausgebrauten Biere hatten auch früher schon einen relativ geringen Alkoholgehalt. Da verwundert es kaum, wenn die Wikinger regelrecht Trinkgelage veranstalten mußten, um überhaupt die Wirkung des Alkohols zu spüren.**

### Zutaten für etwa 5 l Bier von 0,5-1 % Alkohol:

5 l Wasser,  
200 g Malz/ Malzschrot,  
200 g Zucker,  
1 leicht gehäufter TL Frischhefe, ersatzweise ½ TL Trockenhefe



Kochen Sie das Wasser auf. Geben Sie währenddessen Malz und Zucker in ein hitzeresistentes, abdeckbares Gefäß am besten aus Glas, Keramik oder Metall. Schütten Sie das kochende Wasser über Malz und Zucker und lassen Sie es abkühlen, bis es handwarm ist. Ideal sind 30 °C. Rühren Sie die Hefe ein. Man läßt die Flüssigkeit in einem warmen Raum etwa 12 Stunden stehen, bis die Hefe den Zucker zu Alkohol vergoren hat. Jeder Gärprozeß verläuft temperaturabhängig. Im Winter sollten Sie dieses Bier daher etwas länger stehen lassen, im heißen Hochsommer können Sie es schon etwas früher durch ein Sieb abgießen, in dem die Getreidekörner zurückbleiben. Man kühlt das Bier gut durch, bevor man es serviert.

### Tips:

- Auch wenn viele Finnen es anders praktizieren, wie auch unser Film es zeigt: selbst leicht alkoholische Flüssigkeiten wie dieses Bier sind nichts für Kinder.
- Wenn Sie das Wasser aufkochen, geben Sie einige Wacholderbeeren dazu. Wacholderbeeren oder -zweige werden auch in Skandinavien zum Bierbrauen verwendet.
- Malz und Malzschrot erhalten Sie in Reformhäusern, Drogerien und Naturkostläden.