

## Island

Hrísey, Eyjafjörður

**Auf der kleinen Insel Hrísey im Norden Islands lebt Árni Tryggvason. Mit seinen 82 Jahren ist er der älteste Einwohner. Das Fischen ist seine große Leidenschaft und auch im hohen Alter kann er davon nicht lassen. Erst in letzter Zeit geht er es gemütlicher an – er steht nicht mehr bei nachtschlafender Zeit auf; ihm genügt es, wenn er ein paar Stunden auf See ist. Seine Fanggründe liegen unmittelbar vor der Insel im Eyjafjörður, was soviel wie „Inselfjord“ bedeutet. Dort gibt es in großen Mengen Schellfisch, Heilbutt und Kabeljau. Árni kennt die Stellen, an denen er fast immer etwas fängt.**



Das Leben auf diesem Vorposten Europas im Nordmeer, dieser Insel mit ihrer atemberaubenden Natur, wird vor allem von den harten Klimabedingungen nördlich des Polarkreises bestimmt. Die trüben November- und frostigen Januartage unserer Breiten sind nur ein schwacher Vorgeschmack auf die Kälte des isländischen Winters und die dunklen Tage, an denen die Sonne den Horizont nur berührt.

So unwirklich sich das Leben der Menschen in den kurzen Sommern und den langen polaren Wintern abspielt, so außergewöhnlich sind auch die kulinarischen Vorlieben der Isländer. Am Rand von Europa ist ein eigenwilliger Garten Eden entstanden, in dem keine Ströme von Milch und Honig fließen. Nicht süße Früchte sind es, die einem in den Mund wachsen, sondern eher Genüsse, die dem Westeuropäer sehr, sehr fremd erscheinen. Denn wo gibt es das schon, daß gesäuerte Widderhoden, ein eingegrabener Hai oder einfaches Fjalla- oder Berggras als Leckereien, und ein ganzer Lammkopf als Snack für zwischendurch gelten? Der „Schwarze Tod“, ein Kartoffelschnaps mit Kümmel, hilft bei der Verdauung all dieser und anderer isländischer Delikatessen.



## Hákarl

### Eingegrabener Hai

Das Eingraben und Fermentieren von Lebensmitteln ist eine uralte Konservierungsmethode. Früher wurde auch der skandinavische *Gravad Lachs* durch Vergraben mit Salz, Pfeffer und Dill haltbar gemacht und geschmacklich veredelt. In China gibt es die *Sung Hwa Dan*, die Kiefernblumen-Eier oder auch Tausendjährigen Eier, die viele Wochen in Kiefernadelasche und Limettensaft eingehüllt werden. Beim Verzehr von *Hákarl* empfiehlt es sich allerdings, isländischen Kartoffelschnaps (*Brennivín*) zu trinken, ansonsten könnte es zu Verdauungsbeschwerden kommen.



### Zutaten:

1 nierenloser Eis- oder Grönlandhai (*Somniosus microcephalus*)

Den Hai in Streifen schneiden und einen Winter lang am Strand vergraben. Das ist die traditionelle Methode. Sie können ihn aber auch mit Sand zwei bis drei Monate in Holzkisten aufbewahren und ihn so entgiften. Den fermentierten Fisch anschließend für vier bis sechs Monate im Freien zum Trocknen aufhängen. Den trockenen Fisch in kleine Würfel schneiden und in Einmachgläsern aufbewahren.



### Sicherheitshinweis:

Der lange und kalte Winter Islands trägt sicher zum Gelingen dieses Konservierungsprozesses entscheidend bei. Darauf müssen wir Sie ausdrücklich hinweisen. Wir können keine Garantie für das Gelingen dieses Rezepts unter den klimatischen Bedingungen des europäischen Festlands übernehmen. ARTE übernimmt auch keine Haftung für gesundheitliche Schäden nach dem Genuß eines so hergestellten Fischgerichtes.

## Svið

### Gekochter Lammkopf

Lammköpfe können Sie beim Fleischer im Orientladen bestellen und kaufen. *Svið* bedeutet wörtlich „gesengter Lammkopf“. Die Isländer lieben ihn als Snack zwischendurch.

### Zutaten für 1-2 Portionen:

1 frischer Lammkopf,  
Meersalz

Man säubert den Lammkopf gut und kocht ihn in leicht siedendem Salzwasser je nach Größe 90-120 min Man serviert ihn entweder heiß mit Salzkartoffeln, Kartoffelpüree oder mit in wenig Wasser gedünsteten Karotten oder aber kalt als Zwischenmahlzeit.



## Kjötsupa

### Lammfleischsuppe

**Für diese Lammfleischsuppe können Sie das Gemüse nach Geschmack variieren. Árni Tryggvason würzt diese Suppe nur mit Salz. Gemüse und Fleisch, so sagt er, haben Aroma genug, um eine schmackhafte Suppe zu ergeben.**

### Zutaten für 6-8 Portionen:

1 kg Lammfleisch mit Knochen,  
5 große Möhren,  
1 kleine Knolle Sellerie,  
5 mittelgroße Kartoffeln,  
¼ Kopf Weißkohl,  
Salz



Setzen Sie das Lammfleisch in kaltem Wasser auf und bringen es zum Kochen. Den Schaum wiederholt mit dem feinen Schaumlöffel abschöpfen, bis sich keiner mehr bildet. So wird die Brühe am Ende klar. Währenddessen die Möhren, den Sellerie und die Kartoffeln schälen und in Würfel von etwa 1 cm Kantenlänge schneiden. Den Weißkohl in Streifen schneiden. Wenn sich kein Schaum mehr bildet, gibt man die Gemüsesorten zu dem Fleisch in den Topf. Schwach salzen. Etwa 60 min im halb geschlossenen Topf bei kleiner bis mittlerer Hitze schwach kochen lassen. Abschmecken und servieren.

### Tip:

- Bei der Zubereitung von klarer Brühe ist das restlose Abschöpfen des sich bildenden gräulichen Schaums die Voraussetzung dafür, daß die Brühe klar wird. Während die Brühe kocht, sollte nicht umgerührt werden. Das setzt trübende Partikel frei.

## Fisk Bollur

### Panierte Fischbällchen

**Diese in kurzer Zeit hergestellten Fischbällchen (oder Filetstückchen s.u.) sind ideal für jedes Büffet. Kaufen Sie gleich die doppelte Menge Fisch und bereiten Sie Fischbällchen und -häppchen zu. Hellgelbes Senfpulver ist mild, dunkelbraunes leicht scharf.**

### Zutaten:

1 großes Seewolf-Filet,  
 1 großes Kabeljau-Filet,  
 1 EL dunkelbraunes Senfpulver,  
 1 EL hellgelbes Senfpulver,  
 1 TL Knoblauchpulver,  
 2 TL Zitronenpfeffer,  
 1 TL Engelwurzpulver (Angelika),  
 1 TL Salz,  
 2 Eier,  
 Semmelbrösel zum Panieren,  
 Olivenöl zum Braten



Lösen Sie die Filets behutsam von der Haut des Seewolfs und des Kabeljaus, schneiden Sie den Fisch in Stücke und drehen Sie diese durch den Fleischwolf. Die beiden Senfpulver, Knoblauchpulver, Zitronenpfeffer, Engelwurz und Salz vermischen und mit dem durchgedrehten Fisch vermengen. Einige Minuten gut gekühlt stehen lassen. Man formt mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen, zieht diese durch die leicht geschlagenen Eier und wälzt sie in dem Semmelmehl. Olivenöl in eine tiefe schwere Pfanne geben. Es sollte etwa 2 cm hoch stehen. Das Öl solange erhitzen, bis an einem hineingetauchten hölzernen Kopflöffel feine Luftbläschen aufsteigen. Das Öl hat dann etwa 180 °C. Die Bällchen solange braten/fritieren bis sie goldbraun sind. Rechnen Sie etwa 5 min. Heiß oder auf Zimmertemperatur abgekühlt servieren.

Alternativ können Sie für Fischhäppchen auch so verfahren: Schneiden Sie die abgelösten Filets in mundgerechte Stücke. Man mischt die Gewürze und schlägt sie unter das Ei. Die Fischstücke durch die Eier ziehen, in den Semmelbröseln wälzen und wie beschrieben goldbraun braten. Auch diese panierten Filetstückchen können Sie heiß oder kalt servieren.

### Sicherheitshinweis:

Arbeiten Sie vorsichtig! Überhitzen Sie nicht das Öl, es könnte Feuer fangen. Halten Sie insbesondere Kinder und Haustiere fern vom Herd, um Verbrennungen zu vermeiden.

**Tip:**

- Gewürze für Speisen, die paniert werden, gibt man am besten immer in das Ei. Würzen Sie das Ei etwas stärker, damit das fertige Gericht nicht fad schmeckt. Gewürze lassen sich besser mit dem Ei vermischen, wenn man sie zuerst unter das wäßrige Eigelb rührt und erst dann mit dem gallertartigen Eiweiß verschlägt.

## Fjallagras

Süßspeise aus Fjallagras

Sein Aroma bekommt diese ungewöhnliche Süßspeise durch das *Fjallagras*, die schwach bittere Süße durch den karamelierten Zucker.

### Zutaten für 4 Portionen:

ca. 50 g getrocknetes *Fjallagras* (Island-Moos),  
1 l Milch,  
125 g Zucker,  
1 Prise Salz

Das getrocknete *Fjallagras* mehrere Stunden in Wasser einweichen. Anschließend ausdrücken und klein schneiden. Erhitzen Sie die Milch bis kurz unter den Siedepunkt.



Man karamelisiert den Zucker in einer großen schweren Pfanne über mittlerer Hitze. Rühren Sie unablässig, damit der Zucker gleichmäßig schmilzt und überall gleichzeitig karamelisiert. Achten Sie auch darauf, daß der Zucker nicht verbrennt.

Wenn der Zucker karamelisiert, gibt man das Gras und die heiße Milch dazu und würzt mit einer Prise Salz.

Alles gut verrühren, abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen.