

Hedmark

Deftiges aus den Seen und Wäldern



Familie Kippersund-Norseth auf Skitour.

Das Skilaufen wurde in Norwegen erfunden. Davon lassen sich die Norweger auch durch anderslautende chinesische Berichte nicht abbringen, die diese Leistung für das Reich der Mitte beanspruchen. In einem Land, in dem von November bis in den Mai Schnee liegt, war Skifahren Jahrhunderte lang nicht nur Hobby, sondern die sinnvollste und schnellste Art der Fortbewegung. Auch für Kåre Norseth aus Tangen, einem kleinen

Ort in der Hedmark, ist der tägliche Langlauf fester Bestandteil des winterlichen Lebens. Beim Nationalsport Nummer eins verbinden sich Genügsamkeit, Ausdauer, Naturverbundenheit und Individualismus, Eigenschaften, die Norweger als typisch norwegisch betrachten.

Die Hedmark im Osten Norwegens ist eine der wenigen Regionen des Landes ohne Meeranbindung, dafür gibt es große Waldflächen und viele Elche.



Sonnenaufgang in der Hedmark

Bei Kåre Norseth und seiner Patchworkfamilie mit vier Kindern wird deshalb auch regelmäßig Elch serviert. Besonders gern bereitet Kåre Elchhackfleisch mit Kartoffeln und Karotten zu.

Dazu gibt es Preiselbeeren, zerstoßenen Wacholder und zum Nachtisch Trollcreme. Eine Delikatesse in der kalten Jahreszeit ist der Winterkabeljau von den Lofoten, der sogenannte ‚Skrei‘. Kåres Frau, die Schauspielerin Inga-Live Kippersund kocht den Fisch und serviert ihn mit Sandefjord-Butter.



Das Elchhackfleisch wird mit Wacholderbeeren angerichtet.

Ein echtes Wikingerrezept ist der Rakfisk. Eine ganze Forelle, gesalzen und gesüßt, wird in einem abgeschlossenen Gefäß gelagert – und zwar bis zu vier Jahre lang. Kein ungefährliches Gericht: Kleinste Verunreinigungen bei der Einlagerung der Forelle können tödliche Folgen haben. Oft wird der Rakfisk mit einem kleinen Schluck „Lebenswasser“, einem guten

Aquavit (einem mit Kümmel und weiteren Gewürzen aromatisierten Branntwein) genossen.

Schauspielen, musizieren und Ski fahren - auch im Winter jagt in der Patchworkfamilie Kippersund-Norseth ein Termin den nächsten. Obendrein planen der ehemalige Musiker Kåre, die Schauspielerin Inga-Live und die vier Kinder am Wochenende eine typisch norwegische Skitour mit anschließendem Picknick im Schnee. Dann werden Fischfrikadellen, Kartoffelbrot, Würstchen und Stockbrot über dem Feuer heiß gemacht und es wird so richtig gemütlich.



Zwischen November und Mai ist die Landschaft der Hedmark mit Schnee bedeckt.



Großmutter Tove Kippersund-Norseth und Enkelsohn Alf Kippersund-Norseth schmücken den norwegischen Mandelkranzkuchen.

(Das Wort Ski kommt von dem altnorwegischen Ausdruck skid, was soviel wie Holzbrett bedeutet.)



Die Märchenhafte Landschaft der Hedmark.

Skrei med Sandefjordsmør

Kabeljau mit Sandefjordbutter

Der Winterkabeljau aus Norwegen gilt als Geheimtip unter den Gourmets. Diese Delikatesse kommt in Deutschland seit kurzem im Zeitraum von Februar bis Mitte April bei sehr gut sortierten Fischhändlern in die Theke.

Zutaten für 4 Portionen:

Skrei:

1 kg Skrei – Winterkabeljau,
Salz

Sandefjordbutter:

1 Stange Lauch,
225 g Butter,
Salz



Kabeljau angerichtet mit Sandefjordbutter.



Frischer Kabeljau

Beginnen Sie mit der Buttersauce schon, wenn Sie das Kochwasser aufkochen, damit Fisch und Sauce zeitgleich fertig werden.

Den Kabeljau in ca. 4 cm dicke Scheiben schneiden. 2 l gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, das Wasser vom Herd nehmen, die Fischstücke hineinlegen und etwa 10 min in der Flüssigkeit ziehen lassen. Wenn die Scheiben gar sind, herausnehmen, warm stellen. 200 ml von dem Kochwasser für die Sauce aufbewahren.



Zuerst wird der Kabeljau in portionsgerechte Stücke geschnitten.

Für die Sandefjordbutter den Lauch putzen, fein schneiden und in der Butter auf kleiner Hitze weich und glasig schwitzen. Mit dem Fisch-Kochwasser einige Minuten dünsten lassen.

Zu Skrei mit Sandefjordbutter passen als Beilage Salzkartoffeln und gedünstete Mohrrüben.



Die Zubereitung der Sandefjordbutter

Tip:

- Fischfilets werden besonders zart, wenn man sie in eine schwach siedende Flüssigkeit legt, die langsam auskühlt, weil sie vom Herd genommen wurde. Sogar ganze Forellen kann man so garen.

Havregrøt med Geitost

Haferbrei mit Ziegenkäse

Haferbrei ist seit alters her eine wichtige Stütze der Hausmannskost. Besonders im Winter wärmt er und versorgt Menschen mit vielen wichtigen Nährstoffen.

Zutaten für 4 Portionen:

Haferbrei:

250 g Haferschrot/ Haferflocken,
Salz

Beilagen:

norwegischer Braunkäse,
Salami,
Zimtucker,
Brombeermarmelade,
Apfelmus

Für die Hafergrütze 500 ml Wasser mit einer Prise Salz erhitzen und den Haferschrot/ die Haferflocken langsam mit der Hand hinein rieseln lassen, damit sich keine Klümpchen bilden. Unter ständigem Rühren einmal aufkochen und dann auf kleiner Flamme ausquellen lassen. Haferbrei wird umso delikater, je länger Sie ihn rühren. Rechnen Sie mindestens 5-10 min, es könne aber auch 30 min sein. Ggf. noch etwas Wasser dazugeben, damit der Brei nicht zu trocken wird.



Haferbrei mit Ziegenkäse



Haferbrei mit Salami



Haferbrei mit Apfelmus

Zum Haferbrei ißt man entweder Brunost, den typisch norwegischen karamelierten Braunkäse, oder aber Salami. Wer es lieber richtig süß mag, genießt die Grütze mit Zimtucker und Apfelmus oder mit Brombeermarmelade.

Elghakk med Einerbær

Elchhack mit Wacholderbeeren

Das Elchhack schmort im eigenen Saft. Sollte zu wenig Flüssigkeit in der Pfanne sein, einfach noch zwei bis drei Eßlöffel Wasser zugeben.

Zutaten für 4 Portionen:

6 Mohrrüben,
8 Kartoffeln,
1 große Zwiebel,
1 kg Elchhack, ersatzweise Hackfleisch von
anderem Wild,
4-5 EL Butter,
1 TL gekörnte Brühe,
4 Wacholderbeeren,
Salz,
Pfeffer



Tove Norseth brät Elchhackfleisch fürs Abendessen.



Elchhackfleisch mit Kartoffeln und Mohrrüben

Zur Elchhacksauce gehören natürlich Preiselbeeren. Außerdem reichen die Norweger gern Flattbrød, dünne und ungesäuerte Brotscheiben, die lange gelagert werden können.

Mohrrüben und Kartoffeln waschen, schälen und nicht zu fein würfeln. Die Zwiebel abziehen, fein hacken. Das Hackfleisch 5 min über mittlerer Flamme in der Butter anbraten, dann das klein gewürfelte Gemüse, die zerstoßenen Wacholderbeeren und die Fleischbrühe zugeben. Unter gelegentlichem Rühren etwa 20-30 min schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Das Elchhackfleisch wird mit Wacholderbeeren angerichtet.

Fiskekaken

Fischfrikadellen

Für Fischfrikadellen eignet sich jeder festfleischige Seefisch. In Norwegen werden Fischfrikadellen so oft gegessen wie hierzulande Bouletten.

Zutaten für 8 Portionen:

2 kg Fischfilet (Schellfischfilet/ Dorschfilet/ Köhlerfilet),
2 TL Salz,
2 Zwiebeln,
1 TL geriebenen Muskatnuß,
4 EL Kartoffelstärke,
1 Bund Schnittlauch,
½ Bund glatte Petersilie,
2 Eier,
Milch,
weißer Pfeffer, evtl. noch etwas Salz,
Öl/ Margarine/ Butter zum Braten



Verschiedene Sorten Fischfrikadellen



Beim Picknick werden die Fischfrikadellen direkt im Feuer erhitzt.

formbar wird. Pfeffern, wenn es notwendig sein sollte, moderat nachsalzen. Flache Frikadellen formen und in Öl, Margarine oder Butter braten. Die fertigen Fiskekaken kann man kalt oder warm essen, bei Gelegenheit auch über dem Feuer grillen.

Die Fischfilets salzen und über Nacht stehen lassen, um ihnen Wasser zu entziehen. Am nächsten Tag das Salz abspülen, die Filets fein hacken oder durch einen Fleischwolf drehen. Die Zwiebeln abziehen, fein hacken. Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken Das Fischhack mit den Zwiebeln, Muskatnuß, Kartoffelstärke, den feingehackten Kräutern und Eiern gründlich vermengen. Evtl. etwas Milch zugeben, damit die Masse weicher und gut

Tip:

- Diese Fischmasse läßt sich durch pikante Gewürze wie Cayennepfeffer, leicht angeschwitzten Curry, Currypaste nach Belieben abwandeln. Statt Schnittlauch und Petersilie können Sie andere Kräuter wie Rosmarin und Thymian verwenden, um aus den norwegischen Fiskekaken mediterrane Fischfrikadellen zu machen.

Trollkrem

Trollcreme

Auch andere Beeren kann man so zubereiten. Schließlich ist diese Meringe nicht anders als das, was wir als Füllung von Schokoküssen so lieben.

Zutaten für 4 Portionen:

2 große Eiweiß,
500 g Puderzucker,
500 g Preiselbeeren

Das Eiweiß in einem hohen, engen Gefäß steif schlagen, den gesiebten Puderzucker vorsichtig unterrühren, bis Sie eine feste Meringe haben. Nach und nach vorsichtig die Preiselbeeren unterheben. Bald auftragen.



Die fertige Trollcreme ist ein Genuß.



Die Trollcreme wird mit Eiweiß, Puderzucker und Preiselbeeren angerührt.

Tip:

- Die Preiselbeeren müssen ganz trocken sein. Eischnee fällt leicht zusammen, wenn er mit Flüssigkeit in Kontakt kommt.

Kransekake

Mandelringkuchen

Kransekake ist ein typischer Festtagskuchen. Besonders zu Hochzeiten, aber auch zu Geburtstagen und natürlich zum norwegischen Nationalfeiertag wird er gern gebacken. Ein wohlgeratener Kransekake ist ein eindrucksvoller Anblick. Dabei bäckt man für die Jahrestage so viele Ringe wie die gefeierte Jahreszahl beträgt. Am besten gelingen die Ringe mit einem speziellen Ringset aus Norwegen. Man kann die Ringe aber auch mit dem Zirkel auf Backpapier malen und die Teigrollen darauf legen. Statt ungeschälter Mandeln kann man auch zur Hälfte blanchierte nehmen. Ungeschälte Mandeln geben dem Kuchen seinen nussigen Geschmack.

Zutaten für etwa 14-15 Mandelringe:

Mandelringe:

500 g ungeschälte Mandeln,
500 g Puderzucker,
1 EL Mehl,
3 Eiweiß,
1 Prise Salz

Guß:

1 Eiweiß,
200 g Puderzucker



Der Mandelkranzkuchen wird traditionell hergestellt.



Fertig gebackene Mandelringe.

Die ungeschälten Mandeln mit einer Nußmüller nicht zu fein mahlen. Die gemahlene Mandeln, Mehl und den gesiebten (!) Puderzucker gründlich vermischen. Die Eiweiß mit einer Prise Salz zu einem steifen Schnee schlagen und die Mandelmasse vorsichtig unterheben. Den Ofen auf 200 °C (Umluft 190 °C) vorheizen.

Teigrollen mit 1 cm Durchmesser formen und daraus Ringe bilden, deren kleinster einen

offenen Innen-Durchmesser von 6 cm haben sollte. Die weiteren Ringe sollten jeweils einen offenen Innen-Durchmesser haben, der 1 cm größer ist. So lassen sich die Ringe zu einem konischen Turm aufeinander stapeln.

Die Ringe nebeneinander auf einem Blech etwa 12-15 min backen, bis sie goldbraun sind. Da die Ringe beim Backen leicht aufgehen, sollten sie nicht zu dicht beieinander liegen. Beginnen Sie mit dem größten Ring, denn dann können sie den Turm zeitsparender von unten nach oben aufbauen. Die Ringe müssen außen fest und innen weich sein. Nehmen Sie sie lieber etwas früher als zu spät aus dem Ofen. Beim Abkühlen werden sie fester.



Man klebt die einzelnen Mandelringe mit Zuckerguß zusammen.



Großmutter Tove Kippersund-Norseth und Enkelsohn Alf Kippersund-Norseth schmücken den norwegischen Mandelkranzkuchen.

Für den Guß das leicht geschlagene Eiweiß mit dem gesiebten Puderzucker gründlich verrühren. Den größten Mandelring auf einem Kuchenteller plazieren, im Zickzackmuster mit dem Guß beträufeln. Dies können Sie auch mit einem Spritzbeutel machen. Den nächstkleineren Ring sofort darüber setzen und ebenfalls mit Guß versehen. So fortfahren, bis alle Ringe aufgebraucht sind. Die fertige Mandelringpyramide kann man je nach Anlaß mit Fähnchen, Zahlen o.ä. noch weiter verzieren.

Tip:

- Puderzucker klumpt leicht. Sie sollten ihn stets durchsieben, bevor sie ihn verwenden.
- Auch wenn es nicht norwegisch ist: Sie können Zimt an den Teig geben. Diese Mandelteigmasse ist so ähnlich wie diejenige, aus denen Zimtsterne hergestellt werden.