

# Spezialitäten aus Schweden und Kalabrien

[sr.de/sr/fernsehen/sendungen\\_a\\_-\\_z/uebersicht/im\\_suedwesten\\_kocht\\_die\\_welt/20210918\\_iskdw\\_schweden\\_kalabrien\\_100~\\_print-1.html](http://sr.de/sr/fernsehen/sendungen_a_-_z/uebersicht/im_suedwesten_kocht_die_welt/20210918_iskdw_schweden_kalabrien_100~_print-1.html)



## Schwedische Spezialitäten

### Smörgåsbord – ein schwedisches Buffet

„Smörgås“ bedeutet „Butterbrot“ und „bord“ „Tisch“. Für ein echtes Smörgåsbord braucht man kalte Fischhappen, wie gebeizter Lachs, geräucherter Lachs, eingelegter Hering und geräucherter Aal. Fleischbällchen und Wurst verschiedener Sorten werden warm gegessen. Als Nachspeise gibt es z.B. den schwedischen lauwarmen Käsekuchen mit Grütze. Es variiert natürlich von der Jahreszeit zu Jahreszeit, von Region zu Region und von Familie zu Familie.

### Eingelegter Hering

Zutaten für ca. 2 – 4 Personen:

2 Salzheringe (420 g)  
2 rote Zwiebeln  
1 Stange Porree  
1 Möhre

Für den Sud:

200 ml Wasser  
100 ml Essig 12 %  
150 ml Zucker  
10 Pimentkörner  
5 Pfefferkörner (weiß)  
1 Lorbeerblatt

### **Zubereitung**

Die Heringe in kaltem Wasser 12 Stunden wässern, dabei das Wasser wechseln.

Anschließend den Kopf und die Flossen abschneiden und die Heringe ausnehmen. Dann die Haut abziehen und die Filets von den Gräten lösen. Die Filets abspülen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden.

Für die Marinade in einem Topf den Essig mit Wasser, Zucker und Pimentkörnern, weißen Pfefferkörnern und dem Lorbeerblatt aufkochen und anschließend abkühlen lassen.

Den Porree putzen, längs einschneiden und gründlich abspülen. Die Zwiebeln abziehen. Die Möhre putzen. Alles in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit den Heringsstücken in ein Glas schichten. Mit der Marinade übergießen und abgedeckt etwa 1 bis 2 Tage im Kühlschrank durchziehen lassen.

Dazu passen Pell- oder Bratkartoffeln.

---

### **Gebeizter Lachs**

Zutaten für ca. 6 Personen:

1 kg Mitte von einem Lachs, der 2-3 kg wiegt  
50 ml Salz  
45 g Zucker  
2 – 3 Teelöffel weißer Pfeffer, grob gemahlen  
2 Bund frischer Dill

Den Lachs vorher mindestens 5 Tage einfrieren damit eventuelle Parasiten absterben.

Die beiden entgräteten Lachsseiten einer Auflaufform anpassen, ggf. etwas zurecht schneiden. Auf die Fleischseiten Zucker, Salz und Pfeffer streuen und den Dill verteilen. Danach beide Seiten zusammenklappen, in eine Gefriertüte legen, die Luft entziehen und zwei Tage kühlen. Alle 12 Stunden

umdrehen. Danach die Gewürze vom Lachs abschaben und in dünnen oder dicken Scheiben aufschneiden.

### **Mit einer Soße servieren:**

2-3 EL Senf  
1 EL Zucker  
½ -1 EL Weißweinessig  
Salz  
Weißer Pfeffer  
150 ml Öl  
2-3 EL feingeschnittener Dill

Senf mit Zucker, Essig, Salz und Pfeffer mischen. Unter Rühren das Öl hinzufügen und danach den Dill. Kühl aufbewahren bis zum Servieren.

### **Köttbullar**

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Hackfleisch (in Schweden auch Elchfleisch, hier eher gemischtes Hack)  
1 Zwiebel  
1 Ei  
125 ml süße Sahne  
2 EL Paniermehl  
Salz und Pfeffer  
Evtl. Piment  
2 TL Bratenfond  
Dunkle Mehlschwitze  
Preiselbeeren-Kompott/Marmelade

Zwiebel sehr fein schneiden und andünsten. Paniermehl in 2 EL Sahne einweichen. Danach Das Paniermehl, die Zwiebeln, das Hack und das Ei gut miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, wer mag gibt noch Piment hinzu. Kleine Bällchen formen und in der Pfanne braten.

Für die Soße den Rest der Sahne in eine Pfanne geben und mit dem Bratenfond aufkochen, mit 3 EL dunkler Mehlschwitze andicken.

Die Köttbullar mit der Soße erhitzen und mit Preiselbeeren-Kompott/Marmelade servieren.

---

### **Katthulter Käsekuchen**

Zutaten für 4 Personen:

3 Eier  
30 g Mehl  
5 EL Zucker  
300ml Sahne  
500g Hüttenkäse  
150 g Mandeln (geraspelt oder in Stiffform)

Zunächst den Zucker und die Eier, später alle anderen Zutaten gut miteinander verrühren. Auflaufform fetten, die Masse hineingeben und bei 175° Celsius eine Stunde backen. Mit Beeren oder Grütze lauwarm essen.

---

### **Toast Skagen von Lasse Johansson (Restaurant Svea)**

Zutaten für 8 Personen:

8 Scheiben Toastbrot  
900g Eismeergarnelen

Mayonnaise  
1/2 Bund Dill  
1 Esslöffel geriebener Meerrettich  
Saft von einer kleinen Zitrone  
Weißer Pfeffer  
Salz  
Löjrom  
Rote Zwiebel

#### **Hausgemachte Mayonnaise**

400ml Rapsöl  
2 EL Zitronensaft  
2 Eier  
2 EL Dijon Senf  
1 TL Zucker  
Salz und weißer Pfeffer zum Abschmecken

Das Rapsöl, die Zitrone, das Ei, den Senf, das Salz, den Pfeffer und den Zucker in ein Gefäß geben. Den Pürierstab bis auf den Boden des Gefäßes absenken, auf voller Stufe einschalten und langsam nach oben ziehen. Schon ist die Mayo fertig.

Die Garnelen abtropfen lassen und grob hacken. Nach dem Hacken nochmal das Wasser auspressen. In eine Schüssel geben und mit Mayonnaise, gehacktem Dill, Zitronensaft und Meerrettich vermischen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Am besten 3-4 Stunden in den Kühlschrank stellen, bevor das Toast fertig gestellt und serviert wird.

Toastscheiben in der Pfanne mit etwas Butter anbraten oder toasten und danach mit runder Form ausstechen oder als Dreieck einmal durchschneiden. Den Garnelen- oder Shrimps-Salat darauf anrichten und mit fein gehacktem Dill und Ljöröm verzieren

## Kalabresische Rezepte

---

### Grund-Ideen von Giovanni Tangaro:

---

Neben dem normalen Restaurantbetrieb (Di-Fr 12-15h / abends nach Vereinbarung) bietet der Koch- und Lebenskünstler Giovanni Tangaro auch Kochkurse, Konzerte, Privat- und Firmenfeste, ja sogar Gastro-Segeltörns im Mittelmeer an...

Giovanni Tangaro improvisiert gern – und zwar nach folgenden **Grund-Ideen**:

1. „Man nehme beste Zutaten – zB. Tropeazwiebeln, gutes Olivenöl, frisches Biogemüse, hochwertiges Fleisch, natürlich möglichst viel frischen Chili bzw Peperoncini sowie den Segen von Padre Pio, Maradona und Sophia Loren.“
2. Frischetest: „Die Mozzarella muss Milch weinen, wenn man sie drückt – falls nicht, lasst sie links liegen.“
3. „Lasst die Nudeln in der Sauce tanzen.“ Die besten Tanzpartner als Sauce sind: angedünstete Tropeazwiebeln und etwas Knoblauch, dazu kleingewürfelte Pancetta, kalabresische Fenchel-Salsiccia, etwas Weißwein zum Ablöschen, darauf eine Dose geschälte Tomaten, ein paar Spitzen Peperoncini, Salz, Pfeffer, zum Schluss noch frische, kleingewürfelte Tomaten.
4. „Entspannt euch und genießt das Essen!“

---

### Maccaroni-al-ferretto-Rezept:

---

Auch bei Patrizia kommen natürlich nur die besten italienischen Zutaten in die Töpfe und die Pfannen. Ihr Restaurant ist Di – Fr von 11.30h – 14.30h und von 18 – 22h geöffnet, samstags nur am Abend.

Wer will, kann die Köstlichkeiten, die er serviert bekam, auch frisch aus der Theke kaufen. „Da Patrizia“ ist auch ein Feinkost-Laden und eine schier unerschöpfliche Vinothek.

Das **Maccaroni-al-ferretto-Rezept** von Patrizia Grasso:

1. Man nehme Semola – italienisches Hartweizenmehl der Nummer 00, etwas Wasser, etwas Salz und 1 starken Mann zum Kneten.

2. Wenn sich der Teig zu einer homogenen Kugel formen lässt, schneidet man mit dem Messer oben ein Kreuz hinein und wickelt ihn in Frischhaltefolie.
3. Mind. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
4. Dann von Hand zu langen dünnen Würsten ausrollen, davon kleine Stücke abschneiden und diese um eine Stricknadel oder ein Stück Draht (zum Beispiel vom Kleiderbügel) rollen. Vorsichtig abziehen und zur Seite legen.
5. In ausreichend kochendem Salzwasser al dente kochen.
6. Anschließend kurz in der Pfanne mit der Sauce tanzen lassen.