

Zu Tisch: Lettland

Die Rezepte der Sendung

Gegrillte Heringe

Früher wurden die Heringe nicht in Backpapier, sondern in Zeitungspapier eingewickelt, bevor sie gegrillt oder gebacken wurden. Davon bitte heute absehen und eine gute Zeitung lieber lesen.

Tipp: Mit etwas Pfeffer, Zitrone und Knoblauch, bekommen die Heringe ein würziges Aroma. Den Fisch nicht zu lange backen, sonst wird er trocken. Im Backofen geht es auch bei 220° mit Umluft in 15 Minuten.

Zutaten

6 grüne Heringe

Salz, Gewürze nach Bedarf

Backpapier

Wasser

Dill, Petersilie

Zubereitung

Der Hering kann auf dem Holzkohlegrill oder im Backofen gebacken werden. Den Grill entsprechend vorbereiten oder den Backofen vorheizen. Den Hering „küchenfertig“ zubereiten, ausnehmen, abspülen und etwas abtupfen. Der Kopf kann entfernt werden. Anschließend leicht salzen, Gewürze und Kräuter in den Bauchraum geben. Nun den Fisch in Backpapier einwickeln und die Enden umschlagen. Das Päckchen dann kurz in Wasser einweichen, dabei die Enden zusammendrücken. Die Grill- bzw. Backzeit richtet sich nach der Gluthitze und liegt bei 15-20 Minuten. Den Fisch mehrmals wenden.



Gegrillter Hering aus Rucava an der lettischen Ostseeküste
© Bernd Potschka

Weißer Butter

Rucava ist eine Gemeinde im Südwesten Lettlands. Die weiße Butter ist nach ihr benannt. Seit dem Ende des 19. Jahrhunderts wird sie in unveränderter Rezeptur hergestellt. Auch heute noch stellt fast jeder Haushalt die Butter selbst her.

Die weiße Butter wird in Lettland bei offiziellen Anlässen, Staatsempfängen und bei der Begrüßung besonderer Gäste gereicht.

Tipp:

Das Grundrezept kann beliebig mit Gewürzen, Kräutern, Knoblauch oder Zwiebeln erweitert werden. Am besten frisch verbrauchen. Die Butter ist etwa drei Tage haltbar.

Zutaten

1 l saure Sahne (dick)

0,7 l Buttermilch

1 TL Salz

Zubereitung

Zwei große Holzlöffel saure Sahne in eine Keramik – oder Metallschüssel geben und mit dem Holzlöffel schlagen, bis die ersten Molketropfen erscheinen. Anschließend die Schüssel in ein heißes Wasserbad stellen und weiter schlagen, bis die Sahne zu schmelzen beginnt. Wenn die Masse weich und glänzend ist, die Schüssel aus dem Wasserbad entfernen. Noch ein paar Esslöffel Sahne hinzufügen, wieder schlagen und ins heiße Wasserbad stellen. Dies so lange wiederholen, bis die ganze Sahne geschlagen ist.

Am Ende die Buttermilch dazu geben und alles gründlich mischen, salzen und wieder schlagen. Nach Wunsch würzen und in den Kühlschrank stellen. Mit heißen Kartoffeln oder mit Brot essen.



„Rucavas weiße Butter“, eine Spezialität der lettischen Ostseeregion, wurde von der EU 2018 als geschützte Marke eingetragen.
© Bernd Potschka

Schwarzbrotdessert

Ein Dessert, das aus traditionellen Zutaten, Brot und Moosbeergelee, sowie exotischen Gewürzen, Vanille und Zimt, zusammengestellt wird. Letztere waren Ende des 19. Jahrhunderts nur in wenigen Haushalten vorhanden.

Tipp:

Anstatt Moosbeer- kann auch Johannesbeer- oder Blaubeergelee verwendet werden.

Zutaten

500 ml Schlagsahne

500 ml Moosbeergelee (selbst gemacht, s. Rezept)

750 g hartes Roggenbrot

3 EL Zucker

1 Packung Vanillezucker

1 TL Zimt

50g Butter

Zubereitung

Das Brot fein zerbröseln oder reiben, ggf. mit einer Küchenmaschine. In einer ausreichend großen Pfanne die Butter schmelzen, die Brotbrösel dazu geben und mit Zucker und den Gewürzen abschmecken. Die Masse vorsichtig unter Rühren anrösten.

Die Schlagsahne steif schlagen und den Rest Vanillezucker sowie etwas Zucker unterheben. Die Sahne sollte nur leicht gesüßt sein.

Eine flache, durchsichtige Schüssel nehmen und das Dessert in Schichten legen: Zuerst eine Schicht Schlagsahne, dann eine Schicht Brotmasse, danach eine Schicht Moosbeergelee. Das solange wiederholen, bis die Schüssel gefüllt ist. Mit Moosbeeren dekorieren. Ein paar Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.



Schwarzbrot-Dessert mit Moosbeeren ist eine typisch lettische Süßspeise.

© Bernd Potschka

Riezis

Dank des Kartoffelanbaus mussten die Bauern früher während des Winters nicht mehr Hunger leiden, wenn die Kornvorräte ausgingen. So wurden Kartoffeln neben Brot zum beliebtesten Nahrungsmittel vieler Letten.

Tipp:

Riezis wird gerne mit saurer Sahne und einer Gewürzgurke gegessen. Dazu trinken die Letten Vollmilch.

Zutaten

(für ein großes Blech, ca. 15 Personen)

1000 g Kartoffeln

700 g durchwachsener Speck

4 Zwiebeln

3 Eier

300 ml Sahne

Saure Sahne

Salz, Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Kartoffeln schälen und reiben, den Speck in kleine Würfel schneiden, Zwiebeln hacken. Die Eier mit der Sahne cremig schlagen und zu der Kartoffelmasse geben. Nochmals alles mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in eine große Backform geben und mit Speck und Zwiebeln bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C etwa eine Stunde backen.



Riezis sind überbackene Kartoffeln mit Speck und Zwiebeln
© Bernd Potschka

Moosbeerengelee

Die vitaminreiche, herb-säuerlich schmeckende Moosbeere wurde Anfang der 1990er Jahre von amerikanischen Farmern in Lettland eingeführt. In den USA heißen die Beeren Cranberries. Die Pflanzen wachsen in Mooren. Inzwischen hat sich mit ihrem Anbau ein einträglicher Landwirtschaftszweig entwickelt.

Tipp:

Da die Beeren sauer schmecken, wird das Gelee in der Regel stark gesüßt. Wer es nicht so süß mag, kann auch die Hälfte der Menge Gelierzucker verwenden. Durch den höheren Pectingehalt wird das Gelee auch so fest. Es empfiehlt sich, die Gläser mit kochendem Wasser auszuspülen.

Zutaten

500 g frische Moosbeeren

500 ml Wasser

500 g Zucker

Zubereitung

Die gewaschenen Moosbeeren in einen Topf mit Wasser geben, so dass die Früchte knapp bedeckt sind. Langsam kochen und immer wieder rühren, bis die Beeren weich werden und sich zerdrücken lassen. Den Topfinhalt in ein Passiersieb schütten und durchstreichen. Dann den Zucker/Gelierzucker in die Moosbeerenmasse geben, erhitzen und in die vorbereiteten Gläser füllen.



Eine süße Beilage zu Kartoffelpuffern und anderen Gerichten
© Bernd Potschka

Pfannkuchen/Blini

für 6 Personen

Die dünnen Pfannkuchen sind nicht nur in Lettland, sondern in den meisten osteuropäischen Ländern bei jung und alt beliebt.

Tipp: Ein Eiweiß beiseite nehmen und steif geschlagen unter die angerührte Masse heben, macht die Blinis etwas fluffiger. Lässt man den Zucker weg, schmecken sie auch mit einem kräftigen Aufstrich, z.B. einer Gemüsepaste, Chutney oder auch gebratenem Hackfleisch, gut.

Zutaten

3 Eier

200 ml Milch

200 ml Buttermilch oder Kefir

600 g Mehl

2 EL Zucker

Salz

Öl

Vanillezucker

Zubereitung

Die Eier mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Vanillezucker, Zucker und eine Prise Salz hinzufügen. Milch, Buttermilch oder Kefir darunter mischen. Nach und nach das Mehl einstreuen und alles gründlich verrühren, bis ein Teig ohne Klumpen von breiiger Konsistenz entsteht. Wenn er zu dick ist, ein bisschen Wasser hinzufügen. Öl in der Pfanne erhitzen, den Teig mit einer Kelle in die Mitte der Pfanne gießen und breit streichen. Wenn die untere Seite goldbraun ist, umdrehen und fertig backen. Anschließend warm auf den Teller legen, mit Marmelade, Gelee, saurer Sahne oder nach Belieben bestreichen. Guten Appetit!



Süße Spezialität: Pfannkuchen mit Moosbeergelee
© Bernd Potschka