

# Zu Tisch: In Karelien

---

 [arte.tv/de/articles/cuisine-des-terroirs-la-carelie](https://arte.tv/de/articles/cuisine-des-terroirs-la-carelie)

## Die Rezepte zur Sendung

---

### Graupentopf mit Pilzen

---

4 Portionen

Zubereitungszeit: 80 Minuten (plus Einweichzeit)

*Im Tontopf, ähnlich einem Römertopf, wird traditionell der Karelische Fleischtopf zubereitet, der mit Schweine-, Rind- oder auch Elchfleisch für viele Stunden im Holzofen schmort. Vegetarische Varianten profitieren aber auch vom langen Kochen in einem Schmortopf, da sich die verschiedenen Aromen so gut entfalten können.*

*Tipp: In Nordeuropa werden oft Milchlinge in Öl eingelegt, aber auch andere würzig schmeckende Pilze sind geeignet. Um den Pilzgeschmack zu intensivieren, kann ein Teil des Kochwassers durch den abgossenen Steinpilz-Sud ersetzt werden.*

#### Zutaten:

---

- 300g Graupen
- 50g getrocknete Steinpilze
- 300g eingelegte Pilze
- 600ml Wasser
- 2 große Zwiebeln
- Salz, Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt
- 20g Butter
- 15g Petersilie

#### Zubereitung:

---

Graupen waschen und am besten über Nacht, aber mindestens zwei Stunden, in kaltem Wasser einweichen. Die getrockneten Steinpilze kurz vor der Zubereitung für etwa 20 Minuten ebenfalls in kaltem Wasser einweichen. Die eingelegten Pilze in einem Sieb abgießen und klein schneiden. Zwiebeln abziehen und würfeln. Steinpilze ausdrücken und hacken. Die Graupen abgießen und mit beiden Pilzsorten sowie den Zwiebelwürfeln in einem Schmortopf gut miteinander vermischen und das Lorbeerblatt dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Wasser aufgießen. Bei geringer Hitze ca. 1 Stunde mit geschlossenem Deckel schmoren. Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen, trocken schütteln und klein hacken. Vor dem Servieren die Butter unterrühren und den Graupeneintopf mit Petersilie bestreuen.



Graupentopf mit Pilzen

## Gebratener Stint

---

4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

*Frisch gefangene Stinte riechen leicht nach Gurke und die Gräten des kleinen Fisches – er wird zwischen 10 bis 20 Zentimeter lang - sind so zart und winzig, dass man sie mitessen kann. In Deutschland gibt es den Stint nur in Norddeutschland und auch nur für wenige Wochen im Frühjahr, wenn er zur Laichzeit aus Nord- und Ostsee in die Süßwasserzuflüsse schwimmt.*

*Tipp: Um die Fische ohne großen Aufwand und gleichmäßig zu mehlieren, das Roggenmehl mit den gewürzten Stinten in einen Gefrierbeutel geben und schütteln. Als Beilage werden meist Bratkartoffeln oder ein mit Speck angemachter Kartoffelsalat serviert.*

### Zutaten:

---

- 1kg Stint
- 150g Roggenmehl
- Öl zum Braten
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

---

Stinte entlang der Bauchseite aufschneiden und die Innereien entnehmen. Je nach Belieben – muss aber nicht - auch den Kopf entfernen. Die Fische waschen, gut trockentupfen und mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in Roggenmehl wenden und portionsweise in reichlich heißem Öl kross ausbacken. Da Stinte sehr klein sind, dauert das Braten höchstens 2 Minuten je Seite.



Der gebratene Stint wird mit dem Graupentopf mit Pilzen serviert.

## Kalitki mit Kartoffelbrei (Karelische Piroggen)

---

12 Portionen

Zubereitungszeit: 90 Minuten

*Piroggen sind gefüllte Teigtaschen. In Karelien heißen sie Kalitki und die Füllung ist nicht ganz versteckt, sondern wird von einem gewellten Rand eingefasst. Je nach Region und Familie variieren Füllungen und Formen. Kalitki schmecken auch kalt. In Karelien sind sie ein beliebter Snack.*

Tipp: Kalitki können rund, länglich oder eckig geformt sein, für die Füllungen werden auch Milchreis, Hirsebrei oder Quark verwendet.

### Zutaten:

---

Für den Teig:

- 350g Roggenmehl
- 150g Weizenmehl
- 200ml Sauermilch
- 10g Salz

- Öl zum Einfetten

Für die Füllung:

- 600g mehlig Kartoffeln
- 150ml Milch
- 30g Butter
- Salz, Pfeffer

Für den Belag:

- 1 Ei
- 150g Schmand
- 80g Butter

### Zubereitung:

---

Teig:

In einer Schüssel beide Mehlsorten vermischen. Sauermilch und Salz dazugeben und so lange kneten bis ein geschmeidiger Teig entsteht, der nicht mehr an den Händen haften bleibt. Den Teig auf einer bemehlten Fläche zu einer Rolle formen und in 20-25 gleich große Stücke teilen. Jedes Stück zu einem kleinen Knödel formen, mit Mehl bestäuben und dann zu einem gleichmäßig dünnen Fladen ausrollen. Der Durchmesser sollte 13-15 Zentimeter betragen.

Füllung:

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale ca. 20 Minuten kochen. Kartoffeln abgießen und noch warm pellen. Die Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Warme Milch zugießen und mit Butter zu einem gleichmäßigen Kartoffelbrei verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Abkühlen beiseitestellen. Auf jeden vorbereiteten Teigfladen einen gehäuften Esslöffel Kartoffelbrei geben. Den Teig an den Rändern 1-2 Zentimeter hochschlagen und mit Daumen und Zeigefinger rund herum kleine Falten formen, so dass ein flaches Nest mit gewelltem Rand entsteht. Das Gebäck auf ein gefettetes Blech legen.

Belag:

Das Ei mit dem Schmand verquirlen und auf die Kartoffelfüllung streichen. Die Kalitki bei 220 Grad Ober-Unterhitze (200 Grad Umluft) ca. 15 Minuten backen. Butter langsam schmelzen und die Kalitki noch warm damit bestreichen.



Die Kalitki sind bereit für den Ofen.

## Ucha (Fischsuppe)

---

4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

*Ucha ist der Oberbegriff für eine russische Fischsuppe. Genau genommen ist Ucha eher eine klare Brühe und typisch Karelisch serviert man Sud und gekochten Fisch getrennt. Beim Fischen ist es beliebt so den frischen Fang gleich draußen über offenem Feuer zuzubereiten.*

*Tipp: Ucha kann mit mehreren Fischarten zubereitet werden, die sich aber geschmacklich ergänzen sollten. Frische Kräuter, wie Dill oder Petersilie, runden das Gericht ab - fürs Auge und den Geschmack. Diese kurz vor dem Servieren über die Suppe streuen.*

### Zutaten:

---

- 3 mittelgroße Barsche
- 1500ml Wasser
- 500g Kartoffeln
- 1 große Zwiebel
- 3 Lorbeerblätter
- 6 Wacholderbeeren
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

---

Die Barsche schuppen, ausnehmen und waschen. Kartoffeln und Zwiebeln schälen und beides in grobe Stücke schneiden. Wasser zum Kochen bringen, Salz, Pfeffer und die Gewürze hinzugeben und mindestens 15 Minuten sieden lassen, damit der Sud Geschmack annimmt. Kartoffeln und Zwiebeln zugeben und weitere 15 Minuten köcheln lassen bis die Kartoffeln fast gar sind. Die Hitze reduzieren, so dass die Flüssigkeit nur noch simmert und die Barsche hineinlegen. Nach ca. 6 bis 8 Minuten, wenn die Augen der Fische weiß sind, ist der Fisch gar und die Suppe fertig. Traditionell wird zuerst die Brühe geschlürft und anschließend der Fisch gegessen. Man kann aber auch den Fisch filetieren, in den Teller legen und die Brühe darüber gießen.



Die Fischsuppe schmeckt auch im Freien!

## Preiselbeerkuchen

---

20 Portionen / Backform 40x30cm

Zubereitungszeit: 2 Stunden

*In den karelischen Wäldern gibt es viele Beerensorten. Preiselbeeren sind selbst in schlechten Sommern noch reichlich vorhanden. Um auch im Winter Preiselbeeren zur Verfügung zu haben, werden sie entweder eingefroren oder eingeweckt.*

*Tipp: Wenn Preiselbeeren zu sauer sind, gibt eine Schicht Streusel - aus Mehl, Butter und Zucker hergestellt - auf die Früchte.*

### Zutaten:

---

Für den Teig:

- 150g Roggenmehl
- 350g Weizenmehl
- 125ml Milch
- 42g Hefe
- 1 Ei
- 150g Butter
- 50g Zucker
- Salz
- 50g Butter zum Einfetten

Für den Belag:

- 1,5kg Preiselbeeren, eingeweckt
- 50g Zucker
- 50g Speisestärke

Für die Streusel:

- 150g Weizenmehl
- 80g Zucker
- 100g zerlassene Butter

## Zubereitung:

---

Teig:

Hefe zerbröseln, mit Zucker in etwas lauwarmer Milch auflösen und einige Minuten ruhen lassen. Beide Mehlsorten in eine große Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken und die angesetzte Hefe hineingeben. Mit weicher Butter, Ei, Salz und der restlichen Milch zu einem glatten Teig kneten. Mit einem sauberen Tuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde ruhen lassen bis sich der Teig verdoppelt hat. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Ein Backblech einfetten, den Teig darauf legen und dabei einen Rand von 2-3 cm hochziehen.

Belag:

Die Preiselbeeren mit der Speisestärke vermischen, auf dem Teigboden verteilen und mit Zucker bestreuen.

Streusel:

Für die Streusel Butter zerlassen. Mehl in eine Schüssel sieben, Zucker und die flüssige Butter dazugeben und mit den Knethaken des Handrührgeräts zu Streuseln verarbeiten. Die Streusel auf dem Kuchen verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober-Unterhitze (180 Grad Umluft) ca. 40 Minuten backen.



Preiselbeerkuchen.