

Zu Tisch: Kaschubei - Polen

Die Rezepte der Sendung

Piroggen mit Erdbeeren

60 Stück

Piroggen sind nicht nur in der Kaschubei eine Spezialität, sondern in ganz Polen. Meist werden sie mit einer herzhaften Füllung gegessen, im Sommer serviert man sie auch gerne süß.

Tipp

Wer es noch süßer mag, kann die Erdbeer-Piroggen anschließend noch kurz in einer Pfanne mit Zucker und Zimt in Butter oder Rapsöl schwenken.

Zutaten

- 500 g Mehl
- 300 ml heißes Wasser
- 50 ml Rapsöl
- 1 Ei
- 1/2 TL Salz
- 500 g Erdbeeren
- 1TL Agavensirup
- Zitronenpfeffer

Zubereitung

Das Mehl sieben und in eine Schüssel geben. Ei, Salz, Wasser und Öl dazugeben und mindestens zehn Minuten kneten. Den Teig etwa 30 Minuten ruhen lassen.

In dieser Zeit die Füllung vorbereiten. Erdbeeren vierteln und mit Agavensirup und Zitronenpfeffer abschmecken.

Teig 2mm dick ausrollen und mit einem Glas Kreise von 7 – 8 cm Durchmesser ausstechen. In die Mitte von jedem Teigkreis einen gehäuften Teelöffel Erdbeerfüllung geben. Den Teig zu Halbmonden umklappen und den Rand sorgfältig zusammendrücken.

Jeweils etwa sechs Piroggen in kochendes Wasser geben. Nachdem sie an die Wasseroberfläche gestiegen sind, etwa drei Minuten ziehen lassen. Die Piroggen mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser nehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Die Piroggen auf einem Teller anrichten und mit frischer Minze dekorieren.

Sahnegrieß mit Erdbeeren und flambiertem Kogel-Mogel (Zuckerei)

Für 6 Personen

Vor über 100 Jahren begann die Geschichte der kaschubischen Erdbeere, die seit 2009 ein EU-zertifiziertes Regionalprodukt ist. Das spezifische Mikroklima der Seenplatte - kalte Sommernächte und sengende Hitze am Tag - sorgt für das süße Aroma der Früchte.

Tipp

Damit die Sahne richtig steif wird, sollte sie vorher kühl gestellt werden. Auch die Schüssel, in der sie geschlagen wird, sollte vorgekühlt sein. Passt sie nicht in den Kühlschrank kann man Eiswürfel oder kaltes Wasser benutzen.

In Polen und anderen osteuropäischen Ländern wird die aus Eigelb und Zucker aufgeschlagene Creme Kogel-Mogel genannt.

Zutaten

- 1 L Milch
- 100 g Weizengrieß
- 500 ml Schlagsahne
- 1 Packung Vanille Zucker
- Zucker
- 500 g Erdbeeren
- 20 ml Apfellikör

Zubereitung

Die Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden.

Den Grieß in die Milch rühren und auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis er dickflüssig wird. Nach Bedarf zuckern. Die Sahne schlagen, bis sie fest ist. Den Grieß abkühlen lassen und unter die Sahne rühren.

Den Sahnegrieß in Schälchen verteilen und die Erdbeerscheiben darauf verteilen. Die Schälchen nach Möglichkeit kurz kühl stellen, damit der Sahnegrieß fester wird.

Für die Zabaione zwei Eigelb mit dem Vanillezucker cremig schlagen und den Likör dazugeben.

Wenn der Sahnegries fest genug ist, die Creme über den Erdbeeren verteilen und mit einem Küchenbrenner flambieren.



Sahnegrieß mit Erdbeeren und flambiertem Kogel-Mogel (Zuckerei).

© Frederik Klose-Gerlich

Eierkuchen mit scharfen Erdbeeren

Für 6 Personen

In der recht kurzen Saison, werden die Erdbeeren als fruchtige Zutat für fast alles benutzt. Man findet sie nicht nur in Süßspeisen oder Säften. Sie sind auch in herzhaften Gerichten wie gegrilltem Fisch mit Erdbeer-Ragout oder frisch gepflücktem Gartensalat mit einem Erdbeerdressing zu finden.

Tipp

Die gerbstoffreichen Erdbeerblätter sind oft in Teemischungen enthalten und werden in der Volksmedizin vordergründig bei Magen-Darm-Beschwerden (Durchfall), aber auch bei chronischen Entzündungen (z. B. Rheuma) angewandt. Man sammelt sie am besten vor der Blüte, darf aber hier kein Erdbeeraroma erwarten. Die Blätter schmecken herb.

Zutaten

Teig

- 500 g Mehl
- 4 Eier
- 1 l Milch
- Raps-Öl

Erdbeerfüllung:

- 500 g Erdbeeren
- 100 g Zucker

- Orangenpfeffer
- Cayennepfeffer

Zubereitung

Die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln.

Den Teig aus Mehl, Eiern und Milch mit etwas Öl in die Pfanne geben und Pfannkuchen goldbraun braten.

Die Erdbeeren für die Füllung kurz anbraten und mit einer Prise Orangen- und Cayennepfeffer abschmecken.

Die warme Erdbeermasse in die Pfannkuchen füllen und zusammenklappen.



Eierkuchen mit scharfen Erdbeeren.

© Frederik Klose-Gerlich

Gegrillte Fische

Durch die Nähe zur Ostsee und die vielen Seen, gibt es in der Kaschubei zahlreiche Fischgerichte. In kleinen Lebensmittelgeschäften aber auch im Supermarkt kann man sie auch auf unterschiedliche Weise eingelegt erwerben.

Tipp

Wenn man die Fische in Aluminiumfolie wickelt, bevor sie auf den Grill kommen, trocknen sie nicht so schnell aus, sondern garen im eigenen Saft.

Gegrillter Flussbarsch

Zutaten

- 1000 g Flussbarsch (etwa 8 Fische)
- 3 Bund Dill
- Salz
- Pfeffer
- Zitrone

Zubereitung

Die Fische waschen, schuppen und ausnehmen. Von innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben und mit Dill füllen. Die Fische einzeln in Aluminiumfolie einwickeln und etwa zehn Minuten auf den Grill legen. Vor dem Verzehr mit Zitrone abschmecken.

Gegrillter Hecht

Zutaten

- 1000 g Fisch (etwa 2 mittelgroße Hechte)
- 3 Bund Dill
- Salz
- Pfeffer
- Zitrone

Zubereitung

Die Fische waschen, ausnehmen, trockentupfen und in etwa 5 cm dicke Scheiben schneiden. Von innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben und mit Dill füllen. Die Fische einzeln in Aluminiumfolie einwickeln und etwa zehn Minuten auf den Grill legen. Vor dem Verzehr mit Zitrone abschmecken.

Gegrillte Kleine Maräne

Zutaten

- 500g Maräne
- Salz
- Pfeffer
- Zitrone

Zubereitung

Die Fische waschen und trockentupfen. Kopf, Flossen und Innereien entfernen. Die Gräten sind so zart, dass sie mitgegessen werden können. Die Fische mit Salz und Pfeffer einreiben und auf ein Aluminiumtablett legen, damit sie nicht durch den Grillrost fallen. Vor dem Verzehr mit Zitrone abschmecken.



Gegrillte Fische.

© Frederik Klose-Gerlich

Kalte Rote-Beete-Suppe - Chłodnik

Für 6 Personen

Wenn die Rote-Beete-Knollen sehr groß sind, empfiehlt es sich, sie nicht roh zu verwenden, sondern zu kochen und zu schälen, bevor sie geraspelt werden.

Tipp

Mit etwas Essig oder Zitronensaft im Kochwasser schmeckt die Rote Bete noch intensiver. Wenn man das Gemüse nach dem Garen in einer Schüssel mit Eiswasser abschreckt, geht das Schälen ganz einfach.

Zutaten

- 1 Bund Rote Bete mit Blättern (etwa 750g)
- 3 gekochte Eier
- 1 große Salatgurke
- 1 Bund Radieschen
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Bund Dill
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 l Milch
- 500 ml Sahnejoghurt
- 100 ml Rote-Bete-Saft
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Rote-Beete-Blätter, Dill und Schnittlauch fein hacken. Rote Beete, Radieschen und Gurke würfeln. Knoblauch pressen. Alle Zutaten mit Joghurt, Milch und Rote-Beete-Saft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zucchini-puffer

Für 6 Personen

Die knusprigen Puffer sind perfekt für Low-Carb-Fans: Denn durch die Verwendung von Zucchini anstatt Kartoffeln kommen sie mit wenigen Kohlenhydraten aus. Zudem liefert das grüne Gemüse viel Kalium. Der Mineralstoff ist unter anderem an der Regelung des Flüssigkeitshaushalts der Zelle beteiligt.

Tipp

Damit die Puffer kross werden, darf die Zucchini-Masse nicht zu feucht sein. Um das zu verhindern, salzt man die Masse etwas und entwässert sie etwa 20 Minuten in einem Sieb.

Zutaten

- 500 g Zucchini
- 300 g Weizenmehl
- 1 Möhre
- 3 Eier
- 100 g Gouda
- 2 TL gehackte Minze
- 2 EL Sahne
- 5 TL Wurzelgemüse-Gewürzmischung

Zubereitung

Zucchini und Möhre waschen und schälen. Zunächst die Zucchini reiben und mit der Gewürzmischung verrühren. Nach 15 - 20 Minuten das Zucchiniwasser abgießen. Die Möhre und den Käse reiben. Minze und Sahne hinzufügen und alles gut verrühren. Mit Rapsöl goldbraun braten.

Piroggen mit einer Sauerkraut-Pilz-Füllung

60 Stück

Für mal eben zwischendurch sind Piroggen eher nichts. Insgesamt sollte man etwa zwei Stunden für die Zubereitung einplanen.

Tipp

Piroggen lieben Pfeffer. Also nicht damit sparen. Als Dip passt saure Sahne sehr gut dazu.

Zutaten

- 500 g Mehl
- 300 ml heißes Wasser
- 50 ml Rapsöl
- 1 Ei
- 1/2 TL Salz
- 800 g Sauerkraut

- 100 g getrocknete Steinpilze
- 300 g Zwiebeln
- Rapsöl
- 2 EL Zucker
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer

Zubereitung

Die Pilze vorher mindestens 10 Stunden einweichen. Das Mehl sieben und in eine Schüssel geben. Ei, Salz, Wasser und Öl dazugeben und mindestens zehn Minuten kneten. Den Teig etwa 30 Minuten ruhen lassen.

In dieser Zeit die Füllung vorbereiten. Sauerkraut und Pilze feinhacken und in der Pfanne etwa zehn Minuten schmoren lassen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Teig 2mm dick ausrollen und mit einem Glas Kreise von 7 – 8 cm Durchmesser ausstechen. In die Mitte von jedem Teigkreis einen gehäuften Teelöffel Sauerkraut-Pilz-Füllung geben. Den Teig zu Halbmonden umklappen und den Rand sorgfältig zusammendrücken.

Jeweils etwa sechs Piroggen in kochendes Wasser geben. Nachdem sie an die Wasseroberfläche gestiegen sind, etwa drei Minuten ziehen lassen. Die Piroggen mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser nehmen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Zwiebeln goldbraun braten und über die Piroggen geben.



Piroggen mit einer Sauerkraut-Pilz-Füllung.

© Frederik Klose-Gerlich