

## Donau-Delta

### Dobrudscha



Bevor die Donau ins Schwarze Meer mündet, bildet sie eine einzigartige Landschaft: Das rumänische Donau-Delta im Kreis Tulcea ist das zweitgrößte Delta Europas und das größte zusammenhängende Schilfgebiet der Welt. Hier leben sehr viele seltene Vögel, große Teile des Deltas stehen heute unter Naturschutz. Es ist Heimat der einzigen größeren Pelikan-Kolonie auf europäischem Boden, in den Auenwäldern

leben zahlreiche Wildpferde. Die abgelegene Region ist nur mit dem Boot zu erreichen. Familie Burduja steht mitten im (Dorf-)Leben. Mutter Rodicas Tag ist lang: Bevor um acht Uhr der Dorfladen öffnet, hat sie bereits für die ganze Familie gekocht. Das Kochen hat sie sich selber beigebracht – Hechtklöße, Paprikaschoten mit Fischfüllung oder gebratenen Wels mit frischer Knoblauchsoße. Besonders beliebt sind ihre Nachtische: Quarkkuchen oder frittierte, süße Hefeklößchen. Mitica Burduja fährt seit über 20 Jahren jeden Morgen mit seinem kleinen Boot ins Delta. Eine gute halbe Stunde ist er auf Wasserwegen unterwegs, bis er den größten See erreicht hat. Der Lacul Merhei war früher berühmt für seinen Fischreichtum – doch dieser hat aufgrund von Umweltverschmutzung deutlich abgenommen. Früher, so erzählt Domitru, hätten sie ihre Reusen bloß auf 100 Meter Länge ausgelegt und 100 Kilogramm Fisch gefangen. Heute hat er zwei Kilometer Reusen und fängt oft nicht mehr als zehn Kilogramm. Das Geschäft der Fischer ist hart geworden. Für ihren Fang bekommen sie nicht mehr als einen Euro pro Kilogramm. Davon können sie kaum leben. Tochter Andrea geht seit dem letzten Jahr in Tulcea zur Schule und lebt dort bei Pflegeeltern. Nur alle paar Wochen kommt sie heim nach Letea. Es ist ein Abschied auf Raten. Andrea liebt das Leben im Delta, aber die Plackerei ihrer Eltern ist nicht ihre Zukunft. (Text: arte)

## Gutui

### Eingemachte Quitten

**Bei uns zählt die Quitte zu den fast vergessenen Obstsorten. Eingemacht oder als Marmelade schmeckt sie köstlich.**

### Zutaten für 20 Portionen:

5000 g Quitte  
500 g Zucker  
5000 ml Wasser

### Zubereitung:

Die Quitten waschen, putzen und in kleine Scheiben schneiden. Anschließend in die Einmachgläser füllen, so daß diese halbvoll sind.



25 g Zucker in jedes Glas geben und mit Wasser auffüllen.

Die Ränder der Gläser sehr gut putzen, damit keine Keime und keine Luft hinein kommen können. Nach dem Einfüllen gut verschließen.

Die Gläser nun in einen großen zu  $\frac{3}{4}$  mit Wasser gefüllten Kochtopf geben und ca. 50 min in dem Wasser bei 90 °C kochen. Küchenhandtücher anstatt eines Deckels halten den heißen Wasserdampf im Topf.

### Tip:

- Nicht zu viele Quitten in ein Glas tun – der Quittensaft schmeckt vorzüglich.

### Zubereitungszeit:

60 min

## Ciorbă de pește

### Fischsuppe

**Der Klassiker. Jede Fischerregion hat ihre eigene Art, eine Fischsuppe zuzubereiten. Im Delta wird zuerst der Fisch und dann die Suppe gegessen.**

### Zutaten für 6 Portionen:

1000 g Fische (z.B. Wels, Hecht, Barsch, Karpfen gemischt)  
3000 ml Wasser  
3 große Zwiebeln  
400 g Kartoffeln  
2 Tomaten (groß)  
2 rote Paprika  
10 ml Essig  
300 g Sauerrahm  
15 g Liebstöckel  
Salz  
Pfeffer



Für die Mujdei (Knoblauchpaste)

200 ml Sonnenblumenöl  
8 Knoblauchzehen (groß)  
10 ml Essig  
Salz

### Zubereitung:

Den Fisch waschen und mit Gräten in Stücke schneiden.

3000 ml Wasser in einem großen Topf aufsetzen.

Die Zwiebeln abziehen, würfeln und mit den geschälten, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln ins Wasser geben, 15 min köcheln lassen.

Den grob geschnittenen Fisch ins Wasser geben und aufkochen lassen, dann Paprika und Tomatenwürfel hinzufügen. Beim ersten starken Kochen Salz und Essig dazugeben.

Die Suppe 6 min kochen lassen und etwa 50 g des Sauerrahms dazu geben.

Anschließend alles zusammen weitere 6 min kochen lassen.

Den Topf vom Herd nehmen und frischen Liebstöckel dazugeben. Den Deckel geschlossen lassen, damit die Suppe ziehen kann und mehr Geschmack bekommt.

Den Fisch auf einer Platte drapieren und mit der selbstgemachten Knoblauchpaste und dem restlichen Sauerrahm servieren.

Traditionell wird zuerst der Fisch, anschließend die Suppe gegessen.

Zubereitung der Mujdei (Knoblauchpaste):

Den Knoblauch mit einer Presse zerdrücken. Salz und 200 ml Sonnenblumenöl hinzufügen.

Anschließend etwas Essig dazu geben und das Ganze sehr gut verrühren.

**Tip:**

- Den Topf vom Feuer nehmen und den frischen Liebstöckel dazugeben. Lange ziehen lassen, damit es seinen vollen Geschmack entfalten kann.

**Zubereitungszeit:**

40 min

## Drob de pește

### Fischkuchen

**Der Fischkuchen ist eine besondere Art Fisch zuzubereiten. Im Delta ist die Küche einfach und rustikal. Hier gibt es jeden Tag Fisch, sogar zum Frühstück, ob als Suppe oder gebraten. Der Kuchen kann warm, aber auch als Zwischenmahlzeit kalt gegessen werden. Dazu trinken die Deltabewohner gerne einen Schluck selbstgemachten fruchtig, würzigen Weißwein.**

### Zutaten für 6 Portionen:

1000 g Fischfilet (Hecht, Wels, Karpfen)  
3 große Zwiebeln  
8 Eier (mittelgroß)  
15 g Grieß  
15 g Dill  
Salz  
Pfeffer



### Zubereitung:

Die Fischfilets mit einer Mühle mahlen, die Zwiebeln abziehen und kleinschneiden. Den Dill ebenfalls mahlen oder kleinschneiden. Alle Zutaten vermischen und mit der Hand durchkneten.

Die Masse in eine längliche mit Backpapier ausgelegte Backform mittlerer Größe geben und bei 200 °C 40 min backen.

### Tip:

- Der Fischkuchen schmeckt auch ausgezeichnet kalt. Das Geheimnis seines guten Geschmacks ist der Dill.

### Zubereitungszeit:

60 min

## Piftele de pește

### Fischfrikadellen

**Wer Fischkuchen macht, sollte für den schnellen Hunger zwischendurch auch gleich ein paar von den köstlichen Fischfrikadellen herstellen. Sie sind schnell gemacht.**

### Zutaten für 4 Portionen:

1000 g Fische (gemahlen (Hecht, Barsch, Karpfen oder andere große Seefische))  
2 Knoblauchzehen (groß)  
400 g mittelgroße Kartoffel  
10 g Dill  
4 Eier (mittelgroß)  
50 ml Sonnenblumenöl (zum Anbraten)  
200 g Mehl  
Salz  
Pfeffer



### Zubereitung:

Den Fisch mahlen, den Knoblauch pressen und den Dill kleinhacken.

Die Kartoffeln mit der Schale kochen, danach schälen und zerdrücken.

Den Fisch mit Knoblauch, Dill und aufgeschlagenen Eiern vermischen.

Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Die zerdrückten Kartoffeln dazugeben und verrühren.

Kleine Kugeln formen und sie im Mehl wälzen.

Abschließend die Kugeln im gut aufgeheizten Sonnenblumenöl braten.

### Tip:

- Der Knoblauch gibt erst den richtig deftigen Geschmack, den die Deltabewohner so lieben.

### Zubereitungszeit:

30 min

## Ardei umpluți cu pește

**Gefüllte Paprika mit Fisch**

**Eine weitere Variante, wie man Fischhack interessant zubereiten kann.**

**Zutaten für 6 Portionen:**

1000 g Fischfilet (Hecht, Barsch, Karpfen oder andere große Seefische)  
4 große Zwiebeln  
8 Paprika (groß)  
Salz  
Pfeffer  
10 g krausblättrige Petersilie  
150 g Reis  
1000 g Tomaten  
4 Eier (groß)  
500 g Sauerrahm



**Zubereitung:**

Das Fischfilet mit der Fleischmühle kleinmahlen.

In das Fleisch die abgezogenen und kleingeschnittenen Zwiebeln untermischen.

Den Reis waschen und mit dem Rest der Zutaten vermischen. Salzen und pfeffern.

Die Eier aufschlagen, in die Mischung rühren und gut vermengen und die kleingehackte Petersilie dazugeben.

Die Paprika entkernen und waschen. In der Mitte ein Loch lassen und dort die Paste einfüllen.

Tomaten in Scheiben schneiden und den Boden einer Backpfanne damit auslegen.

Die kleinen Enden der Tomaten werden benutzt um einen kleinen Deckel auf die gefüllten Paprika zu setzen.

Die Paprika vorsichtig auf das Tomatenbett legen und mit Wasser bis zu der Untergrenze der Paprika auffüllen.

Vorsicht: Die Paprika nicht übereinander schichten.

Mit einem Deckel verschließen und in den Ofen schieben.

Die gefüllten Paprika 30 min lang bei 180 °C backen und abschließend mit frischem saurem Rahm servieren.

**Tip:**

- Man kann die Paprika auch im Ofen überbacken, aber die Methode sie im Topf gedämpft zu garen, ist die wesentlich schonendere Zubereitung. So können alle Zutaten ihren vollen und köstlichen Geschmack entfalten. Dazu darf gerne ein kräftiger Weißwein serviert werden.

**Zubereitungszeit:**

60 min