

Rumänien

Dobrudscha – Ein Land voller Geheimnisse



Einfache und herzhaftere Gerichte sind für die Küche Rumäniens charakteristisch. Die Speisen der Rumänen verraten aber auch, daß dieses bäuerliche Land im Südosten Europas viele Jahrhunderte unter dem Einfluß fremder Völker gestanden hat. Das waren vor allem die Türken, die das Land im 14. Jahrhundert eroberten und erst 1878 wieder verließen.

Der Toleranz des Islam gegenüber Christen und Juden ist es zuzuschreiben, daß die Rumänen Orthodoxe Christen bleiben konnten. Auch der Einfluß der Slawischen Völker, von Österreichern und Ungarn war groß.

Die Landschaft an der Ostküste Rumäniens wird von der Donau bestimmt, die sich in einem Labyrinth von Wasserläufen und kleinen Seen in das Schwarze Meer ergießt, nachdem sie ihren Weg durch weite Teile Mittel- und Südosteuropas genommen hat. Die Dobrudscha, wie die rumänische Schwarzmeerküste in der Landessprache heißt, war schon den antiken Schriftstellern bekannt. Über das Schwarze Meer und diese Küste kamen die Römer in das Land. Noch heute heißt es nach ihnen "Romania" – "Rumänien".

Das Donaudelta, wo das Kloster Celic Dere liegt, ist ungewöhnlich fischreich. Ein großer Teil der Süßwasserfische, die im restlichen Rumänien auf dem Speiseplan stehen, stammt von hier. Auch im Kloster weiß man die Vorzüge von wirklich fangfrischem Fisch zu schätzen, der nach alten Rezepten der Klosterküche zubereitet wird. Störkoteletts werden erst gegrillt und dann im Gewürzsud gar gezogen. Aus Hechten und anderen großen Süßwasserfischen bereiten die Nonnen gefüllten Fisch. Beide Gerichte sind ein Beispiel dafür, daß auch einfache Gerichte ihre Raffinessen haben können.

Borsch

Saurer Getreidesud

Diese Grundzutat für viele rumänische Suppen, die einen angenehm säuerlichen Geschmack ergibt, hat nichts mit dem russischen Borschtsch zu tun, auch wenn sich der Name so ähnlich anhört. Wem die Zubereitung zu aufwendig ist, verwendet zum Säuern Molke, die in Reformhäusern erhältlich ist. Nehmen Sie die im folgenden angegebenen Säuerungszeiten nicht wörtlich, sondern kosten Sie den *Borsch*, ob er säuerlich schmeckt.

Für 1 l Borsch:

400 g Weizenkleie,
1-2 EL Maismehl,
1 Sauerkirschzweig

Verrühren Sie 100 g Weizenkleie und das Maismehl mit ein wenig Wasser zu einem dünnflüssigen Brei. Abdecken und an einem warmen, vor Zugluft geschützten Platz 2 Tage gehen lassen, bis der Brei feinsäuerlich riecht.



Kochen Sie nach 2 Tagen einen kleinen Sauerkirschzweig in 1 l Wasser auf. Entfernen Sie den Kirschzweig, lassen Sie das Wasser abkühlen, bis es lauwarm ist, und rühren Sie dann den Brei und die restliche Weizenkleie ein. Abgedeckt an einem warmen, vor Zugluft geschützten Platz einen weiteren Tag stehen lassen, bis die Flüssigkeit klar ist und einen säuerlichen Geschmack hat. Durch ein feines Sieb oder ein Mulltuch abgießen und im Kühlschrank bis zur weiteren Verwendung aufbewahren. *Borsch* hält sich etwa einen Monat.

Ciorba Calugaresca

Mönchsuppe

Die Mönchssuppe (die hier ausnahmsweise einmal von Nonnen gekocht und verzehrt wird) ist ein gehaltvolles Gemüsegericht, für das Sie eigentlich verwenden können, was der Garten gerade hergibt. Die "rumänische Geschmacksnote" bekommt sie durch den säuerlichen *Borsch*. Wenn Sie den *Borsch* nicht vorher extra zubereiten möchten, nehmen Sie Molke zum Säuern der Suppe. Sie ist ein ideales Mittagessen für einen heißen Sommertag, wenn leichte, erfrischende Kost angesagt ist.

Für 8-10 Portionen:

7 mittelgroße Kartoffeln,
3 mittelgroße Zwiebeln,
¼ Weißkohl,
½ Bund Staudensellerie,
½ Sellerieknolle,
1 Rote Beete,
3 mittelgroße Möhren,
300 g Spinat,
2 Paprikaschoten,
6 Tomaten,
250-500 ml *Borsch*, ersatzweise Molke,
2-3 Knoblauchzehen,
180 ml Tomatensaft,
1 Bund Petersilie,
1 Bund Liebstöckel



Die Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Die Zwiebeln abziehen und grob hacken. Aus dem halben Weißkohlkopf den Strunk herausschneiden und den Kohl fein schnetzeln. Schneiden Sie die Selleriestangen am dicken Ende etwas ein und ziehen Sie die Fäden ab. Schneiden Sie die Stangen in dünne Scheiben. Die halbe Sellerieknolle schälen und in feine Streifen schneiden. Die Rote Beete und die Möhren schälen und grob raspeln. Den Spinat gründlich waschen und die Blätter von den Stengeln zupfen. Die Paprikaschoten entkernen, von den weißen Rippen befreien und grob würfeln. Die Tomaten abziehen: Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, unter kaltem Wasser abschrecken, häuten. Entkernen und in grobe Stücke schneiden. Man setzt die Gemüse mit dem lauwarmen Kochwasser, etwa 2,5 l, auf. Bei mittlerer Flamme etwa 30 min kochen, bis die Kartoffelwürfel gar sind. Geben Sie jetzt, ganz nach dem gewünschten Säuerungsgrad, 250 bis 500 ml *Borsch* (siehe REZEPT) dazu. Lassen Sie die Suppe weitere 10 min kochen, bevor Sie den Tomatensaft, die abgezogenen und feingehackten Knoblauchzehen und die ebenfalls feingehackten Küchenkräuter einrühren. Behutsam salzen und noch ein bis zwei Minuten auf dem Herd stehen lassen. Dann mit dicken Scheiben Bauernbrot servieren.

Tips:

- Kartoffeln und Sellerieknolle bewahrt man nach dem Schälen in Wasser auf. So verhindert man eine bräunliche Verfärbung.
- Gemüsesuppen werden oft Opfer überflüssiger Verfeinerungen, etwa durch Brühe statt Wasser. Der feine Geschmack der Gemüse wird dadurch übertönt. Halten Sie sich hier immer an das Originalrezept, das ja so gestaltet ist, daß es das frische Aroma der Gemüse am besten zur Geltung bringt.

Saramura de Pastruga

Stör – gegrillt und gekocht

Die Kombination zweier Garmethoden ist das Besondere an diesem Fischgericht. Beim Grillen bilden sich Röststoffe, die das Wasser im Munde zusammenlaufen lassen. Im Gewürzsud wird der Fisch dann fertiggegart. Sie können *Saramura de pastruga* bereits am Vortag zubereiten. Erwärmen Sie den Fisch auf schwacher Flamme. So machen es die Nonnen von Celic Dere, die den Sonntag ohne Arbeit verbringen wollen. Den Stör, einen in Westeuropa selten gewordenen Fisch, können Sie durch andere Süßwasserfische wie Hecht oder Karpfen ersetzen.

Für 6-8 Portionen:

Gewürzsud:

2 Knoblauchzehen,
1 frische oder getrocknete scharfe Peperoni,
5 Lorbeerblätter,
Salz,
einige Pfefferkörner

Fisch:

2 kg Stör, in 2 cm dicke Scheiben geschnitten,
5 Knoblauchzehen



Zum Servieren:

1 Bund Petersilie,
3-4 naturbelassene Zitronen

Man zieht die Knoblauchzehen ab und schneidet sie klein; die Peperoni aufschneiden, Kerne herauskratzen, wegwerfen. Mit dem Lorbeer und etwas Salz und dem Pfeffer in 1 Liter Wasser geben, auf großer Flamme aufkochen und 15 min auf kleiner Flamme ziehen lassen.

Man zieht die Knoblauchzehen ab und hackt sie fein. Grillen Sie die Störscheiben auf einem Holzkohlegrill über großer Hitze auf jeder Seite 1-2 min Sie sollten beidseitig gebräunt sein. Das Holzkohlefeuer muß wirklich sehr heiß sein. So erreichen Sie, daß die Außenseite schnell bräunt, ohne daß die Hitze ins Innere der Scheiben vordringt.

Geben Sie die Störscheiben in eine flache, feuerfeste Auflaufform, die groß genug ist, die Scheiben nebeneinander zu fassen. Streuen Sie den feingehackten Knoblauch darüber und gießen Sie den kochenden Gewürzsud an. Auf kleiner Flamme, am besten über einem Flammsieb, oder im Backofen (130 °C, Umluft: 110 °C) etwa 15 min ganz schwach kochen lassen. Die Flüssigkeit sollte sich nur am Rande bewegen. Überprüfen Sie nach 10 min an einer Scheibe, ob der Fisch durchgegart ist.

Mit Zitronenscheiben und feingehackter Petersilie, die man im letzten Augenblick darüber streut, servieren.

Tips:

- Das hervorragende Fleisch des Störs schmeckt gegrillt besonders gut. Das gilt besonders für die kleineren Arten. Fisch selbst allerbesten Qualität zerfällt leicht beim Grillen. Verwenden Sie spezielle Grillkörbe für ganze Fische oder Wendebretter für kleine Fische und Fischkoteletts. Ölen Sie Körbe und Bretter gut ein, damit das Fischfleisch nicht daran haften bleibt.
- Achten Sie beim Kauf von Störkoteletts auf Frische. Sie dürfen auf keinen Fall nach Fisch riechen. Frischer Fisch hat keinen ausgeprägten Eigengeruch.

Sarmale cu Miez de Nuca

Krautwickel mit Nüssen

Die Möglichkeiten, ein Weißkohlblatt zu füllen, sind vielfältig. Fleisch, Gemüse, Reis – eigentlich alles, was geschmacklich mit Weißkohl harmoniert, kann verwendet werden. Unsere vegetarischen Krautwickel sind gerade in der Fastenzeit bei den Nonnen sehr beliebt.

Für 10 Portionen:

Füllung:

250 g Reis,
10 kleine Zwiebeln,
3 mittelgroße Möhren,
1 sehr großer Bund krause Petersilie,
150 g Walnüsse,
1 Ei,
Salz,
Pfeffer



Außerdem:

40 Weißkohlblätter,
400 ml Tomatensaft,
150 ml Sonnenblumenöl

Den Reis waschen und in schwach gesalzenem Wasser fast weich kochen. Währenddessen die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Die Möhren schälen und grob raspeln. Die Petersilie waschen und fein hacken. Die Walnüsse grob hacken. Das Ei leicht verrühren. Lassen Sie den Reis etwas abkühlen, bevor Sie ihn mit Zwiebeln, Möhren, Petersilie, Walnüssen und Ei vermengen. Salzen und Pfeffern. Die Kohlblätter 2 min in leicht gesalzenem Wasser blanchieren. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und vorsichtig auf einem Küchenhandtuch auslegen. Trockentupfen. Formen Sie aus der Füllung Würstchen von etwa 2 cm Durchmesser, die Sie in die Kohlblätter einhüllen: Legen Sie das Würstchen auf das Blatt, schlagen Sie die Seiten rechts und links darüber und rollen Sie das Würstchen ein. Heben Sie acht bis zehn Kohlblätter auf, um später den Topf damit auszukleiden.

Nehmen Sie von dem Öl 3-4 Teelöffel ab. Geben Sie das restliche Öl in einen Topf mit großem Durchmesser. Mutter Veniamina aus Celic Dere, legt nun Sauerkirschzweige so in den Topf, daß die Kohlblätter den Topfboden nicht berühren und nicht anbrennen können. Wenn Sie diesem Brauch nicht folgen möchten oder können, kleiden Sie den Topfboden mit Kohlblättern aus. Legen Sie die Krautwickel darauf. Sie sollten eng beieinander liegen. Wenn die Krautwickel in mehreren Schichten in den Topf gelegt werden müssen, trennen Sie jede Schicht durch blanchierte Kohlblätter. Den Tomatensaft angießen. Decken Sie die Krautwickel oben mit einer letzten Schicht von Kohlblättern ab. Etwas Wasser dazugeben. 3-4 Teelöffel Öl darauf träufeln. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft 160 °C) etwa 1 Stunde schmoren.

Tips:

- Ein Kohlkopf sollte fest sein und im Verhältnis zu seiner Größe schwer in der Hand liegen. Achten Sie auf glänzende, knackige Blätter ohne Flecken.
- Um Kohlblätter von Ungeziefer zu befreien legt man ihn für einige Minuten in kaltes Essigwasser und wäscht ihn unter fließendem Wasser gründlich ab.

Stiuca Umpluta

Gefüllter Hecht

Gefüllter Fisch – das hört sich nach einem Klassiker der jüdischen Küche an. Der "Gefüllte Fisch" wird in Fischfond gegart und kalt gegessen. Bei unserem Rezept bringt der Tomatensaft zusätzliche Würze. Auch *Stiuca umpluta* eignet sich als kulinarischer Höhepunkt eines hausgemachten Buffets.

Für 6-7 Portionen:

1 mittelgroße Zwiebel,
 5 EL Sonnenblumenöl,
 2 mittelgroße Möhren,
 1 Bund krause Petersilie,
 1 Hecht von etwa 1,5 kg,
 2 Eier,
 Salz,
 Pfeffer,
 500 ml Tomatensaft,
 2-3 Lorbeerblätter



Bitte Sie Ihren Fischhändler, Ihnen einen Hecht zu verkaufen, der nicht durch einen Bauchschnitt ausgenommen wurde.

Die Zwiebel abziehen, fein hacken und in 2 Eßlöffel Öl auf kleiner Flamme glasig schwitzen. Rechnen Sie mit 8-10 min Die Möhren schälen und grob raspeln. Die Petersilie waschen und fein hacken. Bereiten Sie dann den Hecht vor. Arbeiten Sie sehr vorsichtig und achten Sie vor allem darauf, daß Sie die Hechthaut nicht verletzen. Man schneidet den Kopf ab. Trennen Sie mit einem scharfen kleinen Messer das Fleisch an der Schnittstelle von der Haut. Schneiden Sie dabei immer in Richtung Fischfleisch. Ziehen Sie die abgetrennte Fischhaut vorsichtig ab. Anhaftendes Fleisch können Sie später noch mit dem Messer von der Haut lösen. Entgräten Sie das Hechtfleisch und drehen Sie es zweimal durch die feine Scheibe des Fleischwolfs. So bleiben alle Grätenreste zurück. Das Fischhack mit Zwiebeln, Möhren, Petersilie, den Eiern vermengen, salzen und pfeffern. Füllen Sie die Masse in die Fischhaut, die sie am offenen Ende vernähen. Legen Sie den gefüllten Fisch in eine lange und schmale Auflaufform. Den Tomatensaft zum Kochen bringen. Man gießt ihn an den Fisch, träufelt das restliche Öl darüber, würzt mit etwas Salz, Pfeffer und den Lorbeerblättern und läßt den Hecht bei 180 °C (Umluft 160 °C) etwa 10-15 min im Ofen, bis die Hechthaut eine hellgraue Farbe angenommen hat, und der Fisch durchgegart ist. Er sollte sich fest anfühlen und leicht zurückfedern, wenn man darauf drückt.

Nehmen Sie den Hecht aus der Sauce und schneiden Sie ihn in Scheiben, die Sie mit der Tomatensauce und dicken Scheiben Bauernbrot servieren. Schmecken Sie die Sauce vorher mit Salz und Pfeffer ab.

Tips:

- Bei ganzen Fischen erkennen Sie die Frische an prallen, glänzenden Augen, dunkelroten, fleckenlosen Kiemen und dem Fehlen von Fischgeruch.
- Wenn sie versehentlich ein Loch in die Fischhaut geschnitten haben, umhüllen Sie den gefüllten Fisch vor dem Garen mit einigen ganz kurz blanchierten Kopfsalat- oder großen Spinatblättern. Sie können die angeschnittene Stelle natürlich auch vernähen.
- Die Füllung können Sie variieren: Geben Sie einige Shrimps oder Muscheln dazu. Würzen Sie die Farce mit Curry.

Poale in Briu

Quarktaschen

Auch für diese Teigtaschen nehmen die Nonnen ihre selbstgemachte "Hefe" aus Mehl und Traubensaft als Treibmittel. Eine Anleitung zur Herstellung finden Sie bei *Piine de vatra*. Die Nonnen von Celic Dere nehmen außer dem ganz frischen Quark noch einen Frischkäse, der einige Tage gereift ist. Wir empfehlen Ihnen milden *Feta* als Ersatz.

Zutaten:

Teig:

1 Würfel frische Hefe, ersatzweise 1 Päckchen Trockenhefe,
200 g Zucker,
1 kg Mehl,
100 ml Milch,
3 Eier,
300 ml Sauermilch,
4 Päckchen Vanillezucker,
1 naturbelassene Zitrone,
1 TL Salz,
4 EL Sonnenblumenöl,
3 EL Rum,
50 g Rosinen



Quarkfüllung:

100 g milder, schwach gesalzener Feta,
600 g Quark,
2 Eier,
200 g Zucker,
1 naturbelassene Zitrone,
1 Päckchen Vanillezucker,
50 g Rosinen

Fertigstellung:

1 Ei,
50 g Zucker,
100 ml dünnflüssiger Honig

Geben Sie die zerbröckelte Hefe mit einem Eßlöffel Zucker und 1 EL Mehl in die lauwarme Milch (30 bis (maximal) 40 °C). Umrühren und 5-10 min an einem warmen, vor Zugluft geschützten Ort abgedeckt gehen lassen, bis sich feine Bläschen bilden. Danach mit dem restlichen Zucker und Mehl, den Eiern, der Sauermilch, dem Vanillezucker, der abgeriebenen Zitronenschale, dem Salz, dem Sonnenblumenöl und dem Rum zu einem glatten, glänzenden Teig verkneten. Ganz zum Schluß die Rosinen unterkneten. Lassen Sie den Teig gehen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Den *Feta* fein reiben. Mit Quark, den Eiern, dem Zucker, abgeriebener Zitronenschale, Vanillezucker und Rosinen gründlich verrühren.

Den Teig kurz durchkneten, zu einer 30 cm langen Rolle formen und 30 Scheiben von 1 cm Dicke abschneiden. Auf einem mit Mehl bestäubtem Backbrett zu handtellergroßen Plättchen ausrollen. Jeweils einen Eßlöffel Füllung in die Mitte einer Teigscheibe geben und die Teigränder so darüber klappen, daß sich ein Sechseck ergibt. Man bestreicht die Taschen mit einem verquirlten Ei und streut den Zucker darüber. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft 160 °C) 20 min backen. Der Teig sollte schön aufgegangen und die Quarktasche an der Oberseite gebräunt sein. Stechen Sie mit einem Holzstäbchen in eine Tasche. Wenn es sauber wieder herauskommt, sind die Taschen durchgebacken. Noch heiß mit dem Honig dünn bestreichen.

Tip:

- Honig, der auskristallisiert ist, kann man im Wasserbad durch leichtes Erwärmen wieder flüssig machen. Erhitzen Sie den Honig nie zu stark, um seine wertvollen Inhaltsstoffe nicht zu zerstören.

Piine de Vatra

Landbrot

Für dieses schlichte Landbrot verwenden die Nonnen von Celic Dere "Bauernhefe" als Treibmittel. Experimentierfreudige Köchinnen und Köche können es ganz leicht selbst herstellen: Verkneten Sie 1 Teil Weizenmehl, 1 Teil Maismehl mit soviel ganz frisch gepreßtem Traubensaft, daß Sie einen festen Teig erhalten. Trennen Sie walnußgroße Stücke ab, die Sie in der Sonne trocknen lassen. Diese Stückchen werden bei der Brotbereitung zunächst in leicht lauwarmem Wasser eingeweicht und zum Brot gegeben. Bedenken Sie aber bitte, daß der Erfolg dieses Experiments von vielen Faktoren abhängt: vor allem der Frische des Traubensaftes und der richtigen Umgebungstemperatur.

Zutaten:

1 Würfel frische Hefe, ersatzweise 1 Päckchen Trockenhefe,
600 ml Wasser,
1 kg Mehl



Bröckeln Sie die Hefe in eine Tasse lauwarmes Wasser (30 bis (maximal) 40 °C). Umrühren und 5-10 min an einem warmen, vor Zugluft geschützten Ort abgedeckt gehen lassen, bis sich feine Bläschen bilden. Mit dem Mehl und dem restlichen Wasser einen glatten, glänzenden Teig kneten. Das dauert etwa 15 min Formen Sie den Teig zu einer Kugel und lassen Sie ihn abgedeckt solange stehen, bis er um das Doppelte aufgegangen ist. Noch einmal kurz durchkneten. Formen Sie den Teig zu einem runden Laib. Lassen Sie das Brot noch einmal 45-60 min gehen, bevor Sie es im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft 160 °C) etwa 60 min backen. Stellen Sie eine Schale mit Wasser in den Ofen. Der Wasserdampf läßt die Kruste schön knusprig werden. Das Brot ist durchgebacken, wenn Sie mit einem Holzstäbchen hineinstecken und es sauber wieder herausziehen.