

## Bulgarien

Cedinenie, Trakiatal

**Gürga Tschuschkowa ist eine Frau, die weiß, wie man aus allem das Beste macht. Als die staatliche Großbäckerei, in der sie viele Jahre gearbeitet hatte, vor elf Jahren Konkurs anmelden mußte, eröffnete sie in ihrem Heimatdorf Cedinenie eine eigene kleine Bäckerei. Heute backen Gürga, ihre beiden Töchter und drei Aushilfskräfte für die Nachtschicht täglich etwa 1.500 Brote und 2.500 Brötchen. Gürgas Mann Georgi, den alle liebevoll-scherzhaft den „Präsidenten“ nennen, bringt Brote und Brötchen zu den Großkunden.**

Einen Sinn für die Realität des Lebens und stoische Ruhe muß Gürga haben. Denn immer wieder



bleiben die alten Teigknet- und Walzmaschinen stehen. Zu technischen Defekten kommen noch die häufigen Stromausfälle. Schon sehr viel Teig ist im Mülleimer gelandet, weil er nicht gebacken werden konnte. Außerdem müssen Gürga und ihre Familie noch gegen die Dumpingpreise der Großbäckereien ankämpfen. Vier der ehemals sieben Familienbäckereien rund um Cedinenie mußten bereits schließen.

In Cedinenie, das im zentralbulgarischen Trakia-Tal zwischen dem Balkangebirge und den Rhodopen liegt, wird die traditionelle bulgarische Küche gepflegt. Fruchtbige Tomaten und Paprikaschoten, saftige Salatgurken, milde Gemüsezwiebeln, glatte Petersilie und pikanter Schafskäse machen den Schopskasalat zu einer erfrischenden Delikatesse, die bei großer Hitze den Gaumen kühlt. Beim Kiopoulo, einem orientalisch anmutenden Brotaufstrich, sind Auberginen die wichtigste Zutat, die über glühender Holzkohle gegrillt werden und daher einen würzigen Rauchgeschmack haben.

Die bulgarische Küche ist durch die mehr als fünfhundertjährige türkische Herrschaft über das Land am Schwarzen Meer stark beeinflusst worden. Anders als Rumänien war Bulgarien keine vom eingesessenen Adel regierte Provinz des Osmanischen Reiches. Viele Türken kamen ins Land und blieben. Eine Nation zwischen Okzident und Orient ist Bulgarien auch nach dem Ende der türkischen Herrschaft im 19. Jahrhundert geblieben. Kulinarische Zeugen dieser gemeinsamen Geschichte sind beispielsweise der Giuwetsch und die Banitsa, die wir Ihnen im folgenden vorstellen.

## Schopska Salata

### Bulgarischer Sommersalat

**Ein leichter Salat, der Erinnerungen an heiße Sommertage weckt, wenn man abends auf der Terrasse oder dem Balkon sitzt und gern etwas Erfrischendes isst. Schopska eignet sich hervorragend als Beilage zu gegrilltem Fleisch oder Fisch. Schopska wird nur mit Öl beträufelt und nie mit einer Vinaigrette angemacht. Man isst dazu frisch gebackenes, helles Brot.**

### Zutaten:

1,5 kg Tomaten,  
1 sehr große Salatgurke,  
2 mittelgroße rote Zwiebeln,  
4 rote Paprikaschoten,  
½ Bund glattblättrige Petersilie,  
Salz,  
7-8 EL Sonnenblumenöl,  
200 g bulgarischer Schafskäse,  
10 Oliven



Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, unter kaltem Wasser abschrecken, häuten. Tomaten in 2 cm große Stücke schneiden, Tomaten-Samen entfernen. Die Gurke schälen, halbieren, Kerne herauskratzen und in knapp fingerdicke Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten im Backofen bei etwa 200-220 °C so lange backen, bis die Haut Blasen wirft. Rechnen Sie mit 15 bis 20 min. Abkühlen lassen, vorsichtig häuten, Stielansatz und Samen entfernen. In 2 cm breite Streifen schneiden. Die Schoten können alternativ auch über einer Gasflamme geröstet werden. Die Petersilie waschen, trocknen und grob hacken. Ordnen Sie die Gemüse dekorativ auf einer großen Salatplatte an. Leicht salzen, mit dem Öl beträufeln, den Schafskäse darüber reiben und mit den Oliven verzieren.

### Tip:

- Bulgarischen Schafskäse, Bjalo salamureno sírene oder einfach nur Sírene, erhalten Sie in türkischen und orientalischen Lebensmittelgeschäften.

# Kiopoulo

## Auberginen-Paprika-Aufstrich

**Kiopoulo wird mit dem Gemüse zubereitet, das im Sommer in großer Fülle vorhanden ist. Das ist auch der Grund, warum Gürge Tschuschkowa Kiopoulo in großen Mengen für den Winter einweckt. Im Sommer kann man die Auberginen natürlich auf dem Holzkohlegrill rösten, z.B. nach dem Abendessen.**

### Zutaten:

5-6 mittelgroße Auberginen,  
15 rote Paprikaschoten,  
3 Tomaten,  
4 Knoblauchzehen,  
Salz,  
1 Bund glattblättrige Petersilie,  
etwa 100 ml Sonnenblumenöl

Die Auberginen, die man vorher drei- bis viermal einsticht, im Backofen bei 180-200 °C so lange backen, bis das Fruchtfleisch weich ist. Stechen Sie mit einem kleinen Messer hinein, um dies zu überprüfen. Rechnen Sie je nach Größe der Auberginen mit 20-30 min Abkühlen lassen. Fruchtfleisch aus der Schale kratzen und zerdrücken. In einem Umluftofen können Sie die Paprika zusammen mit den Auberginen rösten, bis die Haut Blasen wirft. Rechnen Sie auch hier 20-30 min Abkühlen lassen, vorsichtig häuten, Stielansatz und Samen entfernen. In kleine Würfel schneiden oder zerdrücken. Die Schoten können alternativ auch über einer Gasflamme geröstet werden. Ritzen Sie die Tomaten am Stielansatz ein. Kurz in kochendes Wasser tauchen und unter kaltem Wasser abschrecken, häuten. Man schneidet die Tomaten in kleine Stücke und entfernt die Samen. Knoblauchzehen abziehen und mit dem Salz zu einer Paste zerdrücken. Die Petersilie waschen, trocknen und grob hacken. Alle Zutaten mit dem Sonnenblumenöl und etwas Pfeffer vermischen. Zu dunklem Brot als Imbiß reichen.

**Tip:**

- Dieser Aufstrich eignet sich, wenn man ihn in größeren Mengen herstellt, besonders gut zum Einkochen: Füllen Sie saubere, sehr heiß ausgespülte Gläser bis 2 cm unter den Rand mit dem Kiopoulo. Nehmen Sie am besten einen speziellen Einfülltrichter für Konfitüre. So beschmutzen Sie nicht den Rand, der vollkommen sauber sein muß, damit er mit dem aufgelegten Deckel und evtl. einem Gummiring luftdicht verschlossen werden kann. Nehmen Sie Gläser bis maximal 1 l Inhalt. Wenn Sie keinen speziellen Einkochtopf haben, stellen Sie die Gläser auf einen Metalleinsatz in einen großen Topf. Umwickeln Sie jedes Glas vorher mit einer Stoffserviette. Dies verhindert, daß die Gläser aneinander stoßen und zerbrechen. Das kalt einzufüllende Einkochwasser sollte 2,5 cm über den Gläsern stehen. Das Wasser zum Kochen bringen und über einen Zeitraum von 30 min am Siedepunkt halten. Werfen Sie, wenn Sie zu einem späteren Zeitpunkt die Weckgläser öffnen, den Inhalt weg, wenn er unangenehm riecht. Der Inhalt könnte verdorben sein. Prüfen Sie die Qualität keineswegs (!) durch Kosten. Speisen, die nicht sorgfältig sterilisiert wurden, können lebensgefährliche Keime enthalten.

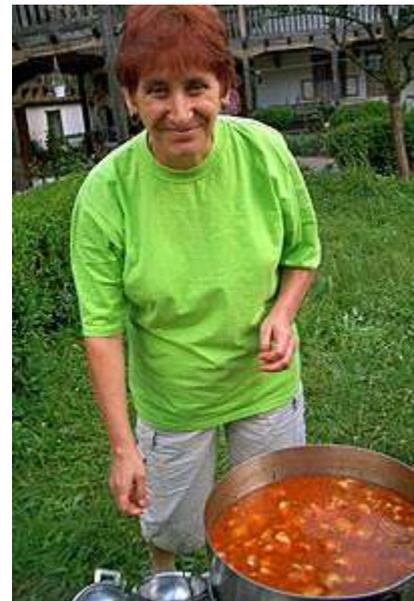
# Kurban

## Lammsuppe

**Die Brust ist ein relativ preiswertes, bindegewebsreiches Fleisch, das eine ausgezeichnete Suppe gibt. Kurban sollte von der Konsistenz wie eine dünne Gulaschsuppe sein.**

### Zutaten:

1 kg Lammfleisch, möglichst aus der Brust,  
150 g Lammnieren,  
150 g Lammleber,  
1 mittelgroße Zwiebel,  
1 große Möhre,  
1 grüne Paprikaschote,  
2 mittelgroße Kartoffeln,  
3-4 Lorbeerblätter,  
125 g Butter,  
Salz, Pfeffer,  
1 EL Tomatenmark,  
½ Bund frische Minze, ersatzweise 1-2 EL getrocknete Minze,  
½ Bund glattblättrige Petersilie



Das Lammfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. In einen großen Topf mit 2 l Wasser legen und zum Kochen bringen. Den Schaum, der sich dabei bildet, mit dem Schaumlöffel abschöpfen. Die Innereien säubern: Nieren aus der Fetthülle lösen. Von Nieren und Leber die Haut abziehen. Innereien getrennt von dem Fleisch ebenfalls gar kochen und in Stücke schneiden.

Wenn sich über dem Fleisch kein Schaum mehr bildet, die Brühe auf kleinster Flamme etwa 30 min im offenen Topf kochen lassen. Inzwischen die Zwiebel abziehen und halbieren, die Möhre putzen und von der Paprika den Stielansatz und die Samen entfernen. Man schneidet die Zwiebel in Scheiben, die Möhre in feine, die Paprika in breite Streifen. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Wenn die 30 min vorüber sind, alle Gemüse, die Lorbeerblätter und die Butter zu der Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Weitere 20 min auf kleinster Flamme ziehen lassen. Wenn die Kartoffelwürfel weich sind, Tomatenmark und die gewaschenen und feingehackten Kräuter in die Suppe geben. Abschmecken und sofort auftragen.

### Tip:

- Brühen werden nur dann klar, wenn man beim langsamen Aufkochen der Flüssigkeit den sich bildenden Schaum aus Eiweißen abschöpft. Nehmen Sie ein Teesieb, wenn Sie keinen Schaumlöffel besitzen.

## Giuwetsch

### Geschmortes Lammfleisch

**Der bulgarische Giuwetsch ist ebenso wie der rumänische Ghiveci ein Erbe der langen Türkenherrschaft über beide Länder. Traditionell wird dieses Eintopfgericht nämlich in einem Tontopf, türkisch Güveç, zubereitet. Es gibt unzählige Variationen von diesem Rezept und so ist es durchaus im Sinne der bulgarischen Tradition, wenn Sie unser Rezept abwandeln und frische Sommergemüse wie Auberginen, Tomaten oder Paprikaschoten zu dem Lammfleisch geben.**

### Zutaten:

150 g Lammnieren,  
150 g Lammleber,  
1,5 kg Lammkeule,  
10 große Waldpilze (z.B. Champignons, Steinpilze),  
7 EL Butter,  
3-4 EL Sonnenblumenöl,  
2 TL Paprika,  
Salz, Pfeffer

Die Nieren aus ihrer Fetthülle lösen. Von Nieren und Leber die feine Haut abziehen. Die Innereien in wenig Wasser gar kochen und würfeln. Die Lammkeule von Haut, Bindegewebe und Sehnen befreien; in Würfel von 2 cm Kantenlänge schneiden. Die Pilze mit einem weichen Tuch oder einem Pinsel reinigen, die Stielenden entfernen, in Scheiben schneiden. Dämpfen Sie die Pilze in 2 Eßlöffel Butter für einige Minuten. Die Hälfte des Fleisches in einen Steinguttopf geben. Pilze und Innereien vermischen und über das Fleisch geben. Mit der Hälfte des Paprika, Salz und Pfeffer würzen und mit der zweiten Hälfte Fleisch bedecken. Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen, Sonnenblumenöl darüber träufeln, restliche Butter zugeben und gut abgedeckt für 2½ h bei 180 °C (Umluft 160 °C) im vorgeheizten Ofen schmoren.

### Tip:

- Damit das Fleisch noch saftiger wird und nichts von seinem eigenen Saft verdunstet, können Sie den Steinguttopf mit einem Teigstrang aus Mehl und Wasser luftdicht verschließen.

## Schaschlik

### Spieß aus Lamm-Innereien

**Eine wenig bekannte, aber traditionelle, ja klassische Art, Innereien zu grillen. Ähnliche Rezepte findet man auch in anderen europäischen Ländern. Das Lammnetz und die Lammdärme verhindern, daß die zarten Innereien austrocknen. Auf ähnliche Weise kann man auch Innereien vom Schwein, vom Rind und vom Kalb grillen. In diesem Fall nimmt man Schweinsnetz, das Sie bei Ihrem Metzger vorbestellen können. Für dieses Rezept werden nur die Innereien verwendet, die ohne weiteres Vorgaren gegrillt werden können.**

### Zutaten:

1 Lammleber,  
2 Lammnieren,  
1 Lammherz,  
1 Lammlunge,  
1 Lammilz,  
1 Lammnetz oder ersatzweise 1 großes Schweinenetz,  
etwa 3 m gereinigte Lammdärme, ersatzweise 3 m Schweinedarm.

Die Innereien vorbereiten: Das Bindegewebe von der Leber abziehen. Nieren aus ihrer Talkkapsel lösen und die feine Haut abziehen. Herz und Lunge von Sehnen, Adern, Knorpel und Fett befreien. Aus dem Herzen die knorpeligen Adern herauschneiden. Fett und lose Hautstücke von der Milz abziehen.

Die Innereien in Würfel von etwa 2 cm Kantenlänge schneiden. Abwechselnd auf einen sehr großen oder mehrere kleine Spieße stecken. Gleichmäßig mit dem Lamm- oder Schweinsnetz und dem Gedärm umwickeln. Wenn Sie mehrere kleine Spieße machen, schneiden Sie das Netz vorher zurecht. Zitronen auspressen, mit etwas Salz und Sonnenblumenöl verrühren. Die Spieße auf einem sehr heißen Holzkohlegrill in etwa 20-30 cm Abstand von der Glut ganz langsam unter sehr häufigem Wenden grillen, bis das Fleisch zart ist. Dabei mit der Marinade aus Sonnenblumenöl immer wieder bestreichen.

**Tips:**

- Schweins- und Lammnetz sind Teile des Bauchfells. Sie schützen das Fleisch, das damit umhüllt wird, vor dem Austrocknen. Das vielseitige Schweinsnetz wird als Umhüllung für Terrinen, Hackbraten und Frikadellen verwendet, die man nicht in der Pfanne brät, sondern im Ofen backt. Dadurch behält das Fleisch seine kompakte Form und bekommt eine ungewöhnlich glatte Oberflächenbeschaffenheit. Für Lammfrikadellen sollte man natürlich Lammnetz verwenden.
- Lamm- und Schweinsnetz legt man vor Verwendung in Essig- oder Zitronenwasser, um evtl. unangenehme Gerüche zu beseitigen.

## Banitsa

### Strudelschnecke mit Schafskäsefüllung

**Bei diesem Gebäck mit vielen Teigblättern dominiert der Geschmack von Butter und Schweineschmalz. Die Füllung wird nämlich nur spärlich über den Teig verteilt. Die türkische Baklava, die aus vielen dünnen Teigschichten besteht, hat bei diesem Gebäck Pate gestanden. Christlich-bulgarisch ist natürlich die Verwendung von Schweineschmalz.**

### Zutaten:

#### Teig:

500 g feines Auszugsmehl oder spezielles Strudelmehl,  
1 Ei,  
1 TL Essig,  
1 Prise Salz,  
200 g Schweineschmalz,  
125 g Butter,  
etwas Sonnenblumenöl

#### Füllung:

300 g bulgarischer Schafskäse (Bjalo salamureno sírene oder einfach nur Sírene),  
2 Eier

Mehl in eine Schüssel sieben und mit dem Ei, dem Essig, dem Salz unter sehr langsamer Zugabe von kaltem Wasser zu einem festen Teig kneten. Rechnen Sie etwa 375 ml Wasser. Den Teig 15 min kneten, damit er elastisch wird. Den Teig zu einer Rolle formen, die man in acht gleich große und gleich schwere Scheiben schneidet. Man formt jede Scheibe erst zu einer Kugel, dann zu einem handtellergroßen flachen Teigstück, das man mit Schweineschmalz bestreicht und mit etwas Mehl bestreut. Je zwei Teigscheiben werden dann aneinandergedrückt und zwar mit den bemehlten und mit Schweineschmalz bestrichenen Seiten. Man läßt die Teigscheiben etwa 30 min mit einer Schüssel abgedeckt stehen. In der Zwischenzeit werden der fein zerbröselte Schafskäse und die Eier zu einer homogenen Füllung verrührt.

Die Teigkreise dünn ausrollen, dann mit dem Handrücken unter dem Teig wie einen Strudelteig so dünn ausziehen, daß er fast durchsichtig wird. Wenn er an einzelnen Stellen etwas reißt, so ist das kein großer Fehler. Er wird ja später aufgerollt. Dieses Auseinanderziehen geht am besten auf einem großen Küchentuch, mit dessen Hilfe Sie den Teig auch aufrollen können.  $\frac{1}{3}$  der Schafskäse-Füllung in weiten Abständen über den Teig bröseln, aufrollen und in Form einer Schnecke in eine Backform legen. Mit den übrigen Teigkreisen ebenso verfahren. Man bestreicht die Banitsa mit etwas Sonnenblumenöl und bäckt sie im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft 160 °C) etwa 20-30 min, bis sie braun ist. Lauwarm oder abgekühlt servieren.

**Tips:**

- Sie können auch die fertigen griechischen Phyllo-Teigplatten in türkischen Lebensmittelläden kaufen. Streichen Sie diese ganz dünn (!) mit zerlassenenem Schweineschmalz ein, um einer originalen Banitsa möglichst nahe zu kommen.
- Für Strudelteige muß man kleberhaltiges, besonders feines Auszugsmehl verwenden. Gängige Hartweizenmehle sind ungeeignet. Die Säure des Essigs macht das Klebereiweiß weicher. Das ausgiebige Kneten des Strudelteigs ist ebenfalls eine wichtige Voraussetzung für das Gelingen des Teigs.