

Estland

Saaremaa

Estland grenzt an Lettland, Rußland sowie an die Ostsee. Über den Finnischen Meerbusen hinweg bestehen enge Beziehungen zu Finnland. Das Land ist flächenmäßig etwas kleiner als Niedersachsen und etwas größer als die Schweiz.



Saaremaa ist die größte der 1.500 Inseln Estlands. Hier ganz im Westen des Baltikums wohnt Aivar Kallas mit seiner Familie abgelegen im Wald. Aivar ist Landwirt. Auf seinem Öko-Bauernhof verkauft er selbst angebautes Gemüse und züchtet Schafe und Ponys.

Ungefähr 100 Hektar Grundbesitz hat Aivar zu betreuen. Er ist stolz darauf, daß ihm mittlerweile soviel Land gehört. Privatbesitz ist in Estland erst seit Anfang der Neunziger Jahre wieder

möglich. Vor dem Zusammenbruch der Sowjetunion gab es hier nur Kolchosen. Die Insel Saaremaa war als Außenposten des einstigen Riesenreiches besonderes militärisches Sperrgebiet.

Aivar und seine Familie aber wollten nie weg. Sie lieben das rauhe einsame Inselleben. Besonders im Winter, wenn die Insel von Packeis umgeben ist. An den Wochenenden machen es sich die Kallas vorm Holzofen gemütlich. Dann wird gemeinsam gekocht.

Inselnspezialitäten wie baltischer Hering oder Hase in Honig kommen auf den Tisch. Dazu trinken sie Bier. Selbst gebrautes Bier hat eine lange Tradition auf der Insel. In fast jeder Familie wird der kräftige Gerstensaft angesetzt. Das Brauen allerdings ist eine hohe Kunst. Es dauert mehrere Tage und erfordert Fingerspitzengefühl. Da kommt es nicht nur auf die richtige Mischung von Hopfen, Malz und Hefe an. Sondern vor allem auf das exakte Einhalten der Temperaturen und Zeiten.

Kaninchen in Honig-Zitronen-Sauce

Das Kaninchen hat Aivar selbst gezüchtet und deswegen schmeckt es ihm gleich doppelt so gut.

Zutaten:

Kaninchen von ungefähr 1-1,5 kg (gesäubert und in Stücke geschnitten)

150 g Honig,

Saft von 2 Zitronen,

Gewürzmischung nach eigenem Geschmack (Pfeffer, Paprika, Kräuter),

4 Zehen Knoblauch,

200 g gedämpfte Ananas im Saft (oder Dosenananas),

200 g gewürfelte Karotten,

Salz,

Öl zum Anbraten

Kaninchenstücke waschen und trocken tupfen. Honig mit dem Zitronensaft vermischen. Die Kaninchenstücke mit der Honig-Zitronen-Sauce und den Gewürzen einreiben. Alles abgedeckt 2-3 h ziehen lassen.

Kaninchenstücke aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen, mit einem Küchentuch trocknen, salzen, pfeffern und leicht in Mehl wenden. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen und die Kaninchenstücke darin rundherum schön braun anbraten und wieder herausnehmen.

Nun alle Teile im Schmortopf mit Knoblauch, Karotten, Ananas, Ananassaft, Salz und der während des Ziehens entstandenen Flüssigkeit und zusätzlich etwas Wasser bei 200 °C für 1-1½ h im Ofen schmoren lassen.

Serviert wird das Kaninchen mit Kartoffeln (Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Bratkartoffeln) oder mit Brot.

Gebratene Leber

Des Junggesellen schnelles Mahl

Leber vom Lamm oder vom Kalb ist zarter und gesünder als die Leber von ausgewachsenen Tieren, bei denen die Schadstoffbelastung in der Leber oftmals hoch ist, und deshalb nicht so häufig gegessen werden sollte. Leber ist sehr vitaminreich, u.a. ist der Gehalt an Vitamin A sehr hoch.



Zutaten:

pro Person 150–200 g Kalbs- oder Lammleber,
Salz und Pfeffer nach Geschmack,
Knoblauch

Vor dem Braten der Leber muß unbedingt die dünne Haut mit einem scharfen Messer entfernt werden, damit die Leber nicht zäh wird. Man kann aber auch bereits küchenfertige Leber beim Schlachter bekommen. Evtl. vorhandene dickere Adern ebenfalls entfernen.

Die Leber in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen und die Leberstücke schnell von beiden Seiten (ca. 1 min) anbraten und erst danach mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Dazu Wodka oder Bier trinken.

Tip:

- Man kann die Leber auch vor dem Braten noch in Mehl wenden, dann bindet das die Feuchtigkeit.

Ofenmahlzeit vom Kalb

Zutaten:

1 Stück Kalbsbraten, 2-3 kg,
1 TL Salz,
Pfeffer,
1-2 Zehen Knoblauch,
1 handvoll getrocknete Minze,
2 EL Senf oder Ketchup

Kalbsbraten mit Salz, Pfeffer Knoblauch, Minze und Senf (oder Ketchup) einreiben. Den Kamin schüren bzw. den Backofen auf 200 °C vorheizen und das Kalbsstück in einem geschlossenen Bräter für 2-3 h (oder auch länger) in den glühenden Kohlen oder im Backofen ziehen lassen.

Den Braten in Scheiben geschnitten mit oder ohne Soße servieren.

Tips:

- Will man die Garzeit reduzieren, kann man das Bratenstück ringsherum kurz anbraten und dann erst in den Bräter legen.
- Will man Soße zum Braten herstellen, übergießt man den Braten fleißig mit Bratenfond und Wein.

Außerdem Zwiebeln grob würfeln, Knoblauch halbieren und im Bratenfett anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Tomatenmark einrühren und kurz aufkochen. Lauch, Möhren und Sellerie putzen, in grobe Würfel schneiden und in den Bräter geben. Thymianzweige und Lorbeerblatt zufügen. Und noch ½ h mitgaren. Dann den Braten herausnehmen und die Gemüse pürieren. Soße abschmecken und eventuell andicken.

Hefekranz

Hefeteig zeichnet sich durch seinen typischen, leicht säuerlichen Geschmack und darüber hinaus durch eine besondere Luftigkeit des Teiges aus. Grund dafür sind die zugesetzten lebenden Hefezellen, die sich unter den richtigen Bedingungen – sie benötigen Luft, Feuchtigkeit und Nahrung in Form von Zucker und Wärme – stark vermehren. Finden die Pilzzellen ein entsprechendes Milieu vor, dann teilen sie sich sehr schnell und verwandeln dabei den Zucker in Alkohol und Kohlendioxid. Dieses tut sich mit dem Kleber des Mehls zusammen, der Teig „gärt“ sozusagen, dabei entstehen zahllose, winzige, gasgefüllte Bläschen, die das Volumen des Teigs ständig vergrößern – und er „geht“ auf.

Zutaten:

Für den Teig:

1 Würfel Hefe,
¼ l lauwarme Milch oder Buttermilch,
80 g Zucker,
1 Prise Salz,
3 Eigelb,
100 g Butter,
500 g Mehl



Zutaten für die Füllung:

100 g geschmolzene Butter (nicht mehr heiß),
160 g Zucker,
1 Vanillezucker,
1 EL Zimt,
100 g Rosinen

Außerdem:

1 Eigelb zum Bestreichen
oder Puderzucker und Kirschwasser
oder Buttervanille-Aroma für den Guß

Zubereitung:

Mehl in eine Backschüssel geben und in der Mitte eine Vertiefung eindrücken, darin Hefe und die Hälfte der lauwarmen Milch verrühren. Etwas Mehl dazugeben und einen weichen Vorteig machen. 15 min gehen lassen.

Butter erwärmen, dann den Rest der Milch hinzugeben. Eigelb, Salz und Zucker hinzufügen und zu einem geschmeidigen Hefeteig verarbeiten, der sich gut vom Schüsselrand löst. Den Teig an warmem, zugfreiem Ort ca. 30 min gehen lassen, bis die Menge sich verdoppelt hat.

Den fertigen Hefeteig aus der Schüssel nehmen und auf einem eingemehlten Brett zu einem rechteckigen Stück ausrollen. Noch mal 15 min gehen lassen. Das Teigstück mit geschmolzener Butter bestreichen und darauf Zucker Zimt und Rosinen gleichmäßig verteilen. Das Rechteck zu einer Rolle zusammenrollen und die Rolle zu einem Ring schließen.

Mit einer Schere von oben in den Ring einschneiden und die so entstandenen Zacken abwechselnd nach links und rechts auseinanderziehen.

Entweder vor dem Backen mit Eigelb bestreichen oder nach dem Backen mit Puderzucker bestreuen.

Backen: 40-45 min bei 160-170 °C

Tips:

- Soll der Hefekringel einen Guß bekommen, dann Puderzucker in eine Tasse geben, mit Kirschwasser oder Buttermilch-Aroma und etwas Wasser zu einem Guß verrühren. Auf den noch warmen Zopf mit einem Teelöffel träufeln (oder vorsichtig bepinseln).
- Soll der Hefekringel aufbewahrt werden, kann er in Alufolie eingepackt und bis zum nächsten Tag durchziehen.
- Die Zubereitung des Hefeteigs und Rezept Varianten Zopf und Kranz werden besonders anschaulich beschrieben im großen Teubner Backbuch.

Doppelter gebackener Ostseehering

Noch bis in das 20. Jahrhundert hinein war der Atlantische Hering so häufig, daß er als Arme-Leute-Essen galt. Heute sind die Bestände durch starke Befischung und ökologische Probleme in der Ostsee deutlich zurückgegangen, so daß der Hering zunehmend als Delikatesse gehandelt wird.

Für 4 Personen:

8 Ostseeheringe ohne Mittelgräte,
2 Eier,
4 EL Milch,
100 g Weizenmehl,
Salz,
Pfeffer,
gehackter Dill,
2 EL Öl



Den Hering säubern und im Zweifelsfalle die Mittelgräte entfernen. Eier mit ein wenig Milch aufschlagen. Den Hering nun von beiden Seiten erst in das Mehl und anschließend in die Eier-Milch-Mischung tunken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Jetzt die Fische in die heiße Pfanne legen und Salz, Pfeffer und Dill darüber geben. Sobald die Fische auf einer Seite angebraten sind wenden, würzen und auch von der anderen Seite goldbraun backen.

Bei der Familie Kallas werden die Heringe „schichtweise“ gebraten. Ist einer gar, wird damit ein roher Hering "belegt" und wie ein Sandwich weiter gebraten. Die Fischmasse wird immer dicker und der Fisch in der Mitte erhält die längste Garzeit, er ist als einziger Fisch von beiden Seiten angebraten worden.

Dazu passen gut Pellkartoffeln und ein gut gewürzter Kräuterquark als "Soße".