

## Altai-Gebirge

Das Altai-Gebirge ist ein 4.506 m hohes zentralasiatisches Hochgebirge im Grenzgebiet von Kasachstan, Sibirien, der Mongolei und China. Es erstreckt sich über rund 2.100 km Länge vom Quellgebiet der Flüsse Irtytsch und Ob in Südsibirien bis in die Trockenregionen Sinkiangs und zum ostmongolischen Hochplateau.



In Westsibirien, unweit der Grenze zu Kasachstan lebt Sascha Iwanowitsch, Chef der Landwirtschaftsgenossenschaft von Ust-Tulatinka, einem kleinen Dorf am Fuße des Altaigebirges. Nach dem Tod seiner ersten Frau hat Sascha erneut geheiratet: eine Städterin aus der fünf Autostunden entfernten Hauptstadt Barnaul, Katja Wassiliwna.

Das Eingewöhnen an die ländliche Umgebung wird Katja durch die neue Arbeit als stellvertretende Direktorin der Dorfschule und durch die freundliche Aufnahme in die Familie ihres Mannes erleichtert: Da ist Schwiegermutter Pana, mit der sie gemeinsam das Gemüse für den Winter einlegt; Schwiegervater Iwan, der als Rußlanddeutscher hierher deportiert wurde, und weiß, wie es sich anfühlt, fremd im Dorf zu sein; und schließlich die erwachsene Stieftochter Tanja, mit der sie beim gemeinsamen Kochen Zukunftspläne schmiedet.





Gekocht wird, was typisch für die Region ist: Manty, mit Kürbis gefüllte Teigtaschen; Okroschka, eine sommerliche Gemüsesuppe, die kalt gegessen wird; Piroshki, mit Beeren gefüllte Teigtaschen - oder überbackener Kürbis, mit Hackfleisch gefüllt. Beim gemeinsamen Essen, beim Besuchen des Badehauses, der so genannten Banja, am Wochenende oder bei Aus-

flügen zum nahegelegenen Tulata-Fluß bekommt Katja immer mehr das Gefühl, daß es eine gute Entscheidung gewesen ist, in ihre neue Familie am Fuße der Berge einzuheiraten.



## Melonenkürbis mit Tomaten & Hackfleisch, mit Käse überbacken

Zur Erntezeit werden die Kürbisse vom Feld direkt in die Küche gebracht. Katja Wassiliwna zaubert mir ihrer Stieftochter Tanja ein herzhaftes Essen.

### Zutaten:

1 Melonenkürbis,  
500 g Hackfleisch,  
200 g Kartoffeln,  
200 g geriebener Käse,  
2 Tomaten,  
2 Zwiebeln,  
1 Ei,  
Mayonnaise



Den Kürbis schälen, in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, in der Mitte Kerne und Kernfleisch entfernen. Die Kürbisscheiben leicht salzen und auf ein Backblech legen. Rohe Kartoffeln reiben, Zwiebeln schneiden und mit dem Hackfleisch vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und danach mit dem Ei vermischen. Die Hackfleischfüllung ins Innere der Kürbisscheiben geben und alles in den Backofen schieben. Bei 200 °C 30 min vorgaren lassen. Danach das Blech herausholen, die Kürbisscheiben mit Mayonnaise, Tomaten und Käse belegen und das Ganze nochmals für 10 min überbacken lassen, bis der Käse zerlaufen ist. Heiß servieren.



### Tip:

- Damit der Kürbis gleichmäßig gar wird, sollten den Scheiben nicht dicker als 1,5 cm sein.

## Eingelegte Auberginen

Im Altai-Gebirge wird immer das Saisongemüse und -obst verwendet. Im Herbst gibt es sehr viele Auberginen. Von ihnen werden einige als Antipasti für den Winter eingelegt.

### Zutaten:

500 g Auberginen,  
200 g Dill,  
200 g Petersilie,  
2 Knoblauchzehen,  
Öl,  
Salz,  
Essig



Auberginen in Scheiben schneiden und in Öl anbraten. Danach die Stücke in Essig eintauchen, mit Salz abschmecken und schichtweise mit Knoblauch, gehacktem Dill und Petersilie ins Glas legen. Das Glas schließen und kalt aufbewahren.



# Okroschka

## Russische Kaltsuppe

Eine sommerliche Gemüsesuppe, die kalt gegessen wird. Sie wird mit Hilfe von Kwas hergestellt, ein altes russisches kohlenstoffhaltiges Erfrischungsgetränk, welches durch Gärung aus den Grundzutaten Wasser, Roggen und Malz gewonnen wird.

### Zutaten:

6 gekochte Eier,  
2 l Kwas (Rezept s.u.),  
2 Gurken,  
2-3 gekochte Kartoffeln,  
300 g Bierwurst,  
1 Steckrübe,  
1 grüne Zwiebel,  
Salz,  
Pfeffer,  
Dill



Die gekochten Kartoffeln, Eier und Wurst in kleine Würfel schneiden und in den Topf legen. Steckrübe und Gurken reiben, die Zwiebel hacken, Dill kleinschneiden und alles hinzufügen, mit Kwas übergießen und umrühren. Nach Belieben mit Salz und saurer Sahne abschmecken. Kalt auftragen. Zur Okroschka wird ein Glas Wodka gereicht, immer begleitet von einem Trinkspruch.



### Herstellung des Kwas (10 l):

200 g Roggenmehl,  
400 g Roggenmalz,  
400 g Schwarzbrot (Roggen),  
300 g Feinzucker,  
30-50 g Hefe,  
Rosinen (große)





Man gießt in ein 10 l großes Gefäß Wasser und bringt es zum Kochen. Dann gibt man in das kochende Wasser Roggenmehl und Roggenmalz. Noch besser ist es, Mehl und Malz getrennt mit Wasser zu verrühren und erst dann zu vermischen, da sich sonst leicht Klümpchen bilden. Dann wird in Scheiben geschnittenes, gut getrocknetes Schwarzbrot (aus Roggen) dazu-

getan. Nachdem dies alles gut durchgekocht ist, nimmt man die Mischung vom Feuer und läßt sie abkühlen. Später gießt man alles vorsichtig durch ein Sieb, um es vom Bodensatz zu trennen. Zur Flüssigkeit fügt man nun den Zucker und die in Wasser zerrührte Hefe dazu. Jetzt rührt man das Gemisch um, bis aller Zucker zergangen ist, läßt es eine Stunde stehen und gießt es in Flaschen, in die man schon vorher je 3 große Rosinen getan hat.

Die Flaschen verschließt man mit vorher ausgekochten Korken. Die Aufbewahrung geschieht im Sommer im Kühlschrank, im Winter im Keller. Nach 2 Tagen ist der Kwas fertig. Er kann längere Zeit vorrätig gehalten werden.



## Manty mit Kürbisfüllung

Manty sind mit Kürbis gefüllte Teigtaschen. Die Form der Manty hat laut Großmutter Pana mit dem Charakter der Frau zu tun. Die Männer sind sich jedoch einig, daß die Manty schmecken, weil sie mit Liebe zubereitet werden.

### Zutaten:

500 g Kürbis,  
500 g Zwiebeln,  
2 Eier,  
1 kg Mehl,  
Salz,  
Öl,  
Wasser

### Füllung:

Für die Füllung den Kürbis schälen, ebenso die Zwiebeln, alles in kleine Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach mit 3 EL Öl beträufeln.



Teig:



In ein Glas gekochtes und abgekühltes Wasser die Eier und einen ½ TL Salz hinein geben und verrühren. Mit dem Mehl vermischen und den Teig kneten. Den Teig bedecken und für 15 min ruhen lassen. Danach in Stücke schneiden und diese in Kreisform ausrollen. In die Mitte jedes Kreises 2 EL Füllung legen und so zusammenfalten, daß die Teigtasche an jeder Seite verschlossen ist. Die Manty 40 min dampfgaren. Heiß auftragen.



Nach Belieben mit Ketchup, scharfer Soße oder Mayonnaise servieren.



# Piroschki

## Beerentaschen

**Leckere süße Hefekuchen, die je nach Gusto mit verschiedenen Beeren variiert werden können. Pana füllt die Küchlein mit frisch gesammelten Wildbeeren.**

### Zutaten:

1 kg Mehl,  
 0,5 l Milch,  
 2 Eier,  
 2 EL Zucker,  
 2 EL Öl,  
 30 g Hefe,  
 1 TL Salz,  
 500 g Faulbeeren,  
 2 EL Zucker,  
 2 TL Zimt

### Füllung:

Die Faulbeeren (wahlweise andere Waldbeeren oder geschälte, und klein geschnittene Äpfel) mit Zucker bestreuen und leicht kochen. Danach Zimt hinzu geben und verrühren.

### Teig:

In der warmen Milch die zerkrümelte Hefe auflösen, Eier, Salz und Zucker hinzufügen. Nach und nach das Mehl verrühren, zum Schluß Öl hinzugeben und die ganze Masse zum Teig verarbeiten. Der Teig darf nicht zu fest sein. Zu einer Kugel geformt und zugedeckt für 2-3 h an einem warmen Platz gehenlassen. Wenn der Teig ganz aufgegangen ist, ihn gut durchkneten und noch für eine weitere Stunde warm stellen. Zum zweiten Mal durcharbeiten und auf den mit Mehl bestäubten Tisch legen. Danach in Stücke schneiden, die in Kreisform ausgerollt werden.



In die Mitte jedes Teigkreises 2 EL Füllung geben und die Enden aufeinander legen und zusammendrücken (das fertige Teil sieht wie ein gefüllter Halbkreis aus). Die Teile auf das gefettete Blech legen und vor dem Backen noch 20 min gehen lassen. Danach im vorgeheizten Ofen (190-200 °C) 30 min ausbacken.



**Tip:**

- Wenn die Küchlein vor dem Backen mit Eigelb bestrichen werden, sind sie besonders glänzend.

