

Spreewald



Rezept.

Eingelegte Gurken sind die bekannteste Spezialität des Spreewaldes. Zwar spielen auch Kürbis, Meerrettich, Leinöl und Fisch eine wichtige Rolle, aber Gurken sind hier allgegenwärtig.

Die Gurken werden hier noch selbst eingelegt. Auch Familie Filko im idyllischen Dorf Lehde hat dafür ihr eigenes

Die kleinen Gurken, auch Einleger genannt, werden von Juni bis zum Spätsommer geerntet. Sie müssen frisch verarbeitet werden. Mit Salzlake bedeckt, gären die Gurken und nehmen so ihren charakteristischen sauren Geschmack an. Erst dann dürfen sie sich echte Spreewälder Saure Gurken nennen. Während die Familie die Gurken putzt und einlegt, bereitet Tochter Christin ein Spreewälder Nationalgericht zu: Pellkartoffeln mit Leinöl und Quark. Das Öl mit seinem leicht bitteren Geschmack gilt als besonders gesund.



Gesellige Runde bei den Filkos mit Pensionsgästen und Räucherfisch (re. vorne Harry Filko)

Der Spreewald ist eine natürliche Auenlandschaft. Im Süden des Landes Brandenburg bilden die Nebenarme der Spree hier ein Wasser-Labyrinth von fast tausend Kilometern Länge. Die unzähligen Kanäle und Fließe, wie die schmalen Wasserläufe heißen, werden mit flachen Kähnen befahren, denn Straßen gibt es kaum.

Das Netz der Wasserläufe und kleinen Inseln, auf denen die Häuser und Felder liegen, ist Segen und Fluch zugleich. Zwar sind die Fließe ein beliebtes Ausflugsziel, doch die kleinen, schwer

erreichbaren Felder erlauben keine großflächige Landwirtschaft, die Höfe sind nicht mehr rentabel. So ist die Region immer mehr auf den Tourismus als Einnahmequelle angewiesen.

Auch Familie Filko hat sich auf den Anbruch einer neuen Zeit eingestellt. Auf ihrem Hof in Lehde betreiben sie eine Ferienpension und bieten als Fährleute Kahnfahrten für die Touristen an. Die Landwirtschaft und die Fischerei betreibt die Familie nur noch für den Eigenbedarf. Die Bewohner von Lehde sehen diesem Strukturwandel nicht tatenlos zu: Einmal im Jahre veranstalten sie das Lehde-Fest, dessen Einnahmen dem Erhalt des Dorfes und seiner Umgebung zu Gute kommen. Dafür wird das Dorf herausgeputzt und die Lehder Dorffrauen backen einen ganzen Tag lang Blechkuchen für ihren Kuchenstand.

Manuela Filko ist die Vorsitzende des Fördervereins und für die Organisation des Festes verantwortlich. Trotzdem findet sie am Vorabend des großen Tages Zeit, ein Spreewälder Festessen für ihre Familie zuzubereiten: Süßwasserfische in Spreewaldsoße. Verschiedene Sorten Fisch werden in einem Court-Bouillon gegart. Dieser Sud wird dann mit Schmand und Sahne angedickt und zu Fisch und Petersilienkartoffeln serviert. Fisch in Spreewaldsauce war früher das traditionelle Sonntagsgericht im Spreewald.

Ein anderes Traditionsgericht sind Pellkartoffeln mit Leinöl und Quark. Das empfindliche Öl mit seinem leicht bitteren Geschmack gilt wegen seiner ausgewogenen Komposition essentieller Fettsäuren als ganz besonders gesund. Allerdings ist es in vielen anderen Ländern verboten, denn seine Bestandteile können Blausäure bilden. Bis zu 20 g Leinöl pro Person und Tag sind aber unbedenklich. Hier wiegen die vielen positiven Wirkungen den einen Nachteil auf.



Drei Generationen in Spreewälder Tracht: v.l.: Christin, Mary-Sou und Manuela Filko und als Kahnführer Harry Filko in der Feuerwehruniform



Fritz (li.) und Harry Filko (re.) beim Fischen

Fisch in Spreewaldsauce

Fisch in Spreewaldsauce war früher das charakteristische Sonntagsgericht in der Region. Am Montag gab es dann ganz oft „Blinde Fische“: die übriggebliebene und gut durchgezogene Sauce, die mit Kartoffeln serviert wurde.

Für einen kräftigen Geschmack ist es wichtig, neben Edelfischen wie Hecht und Karpfen auch verschiedene Kochfische wie Blei, Rotfeder oder Plötze zu verwenden. Man sagt, für die Spreewälder Fischsauce haben drei Frauen drei Rezepte.

Zutaten für 4-6 Personen:

2 Bund Suppengrün,

2 Zwiebeln,

8 EL Essig,

10 Pimentkörner,

1 EL Senfkörner,

2 Lorbeerblätter,

Pfeffer,

Salz,

4-6 große Süßwasser-Fische (Hecht, Karpfen, Blei, Rotfeder, Plötze),

400 ml Sahne,

400 ml Schmand,

2 EL Mehl,

Saft einer ½ Zitrone,

nach Belieben 50 g Butter



Das Suppengrün putzen und in ca. 4 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebeln abziehen und vierteln. Mit etwa 2 l Wasser aufsetzen, langsam erhitzen, Essig, Piment, Senfkörner, Lorbeer, Pfeffer und wenig Salz zugeben und 20 min köcheln lassen. Währenddessen die am Vortag gesäuberten und eingesalzenen Fische vorsichtig waschen, die schleimige Hülle weitgehend mit etwas grobem Salz abreiben. Ein wenig Schleim fördert später das Gelieren der Sauce. Die Fische dazugeben und auf sehr kleiner Flamme

10-15 Minuten gar ziehen lassen. Das Wasser sollte etwa 80 °C haben, dann steigen leichte Luftblasen am Topfrand auf. Wenn nicht alle Fische gleichzeitig in den Topf passen, nacheinander in den Court-Bouillon geben.



Die Fische vorsichtig herausheben, abgedeckt warm stellen. Den Sud durch ein feines Sieb gießen, das Suppengrün beiseite stellen. Den Fischfond auf den Herd zurückgeben, Sahne und Schmand einrühren und kräftig aufschlagen. Sollte die Soße noch zu flüssig sein, verquirlt man etwas Mehl mit Sahne, gibt diese Mischung dazu und kocht die Sauce unter unablässigem Rühren noch mal auf. 10 min köcheln lassen, bis sich der Mehlgeschmack verliert. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Soße in tiefe Teller füllen, den Fische in Portionsstücke teilen und darauf anrichten. Dazu serviert man Petersilienkartoffeln. Man kann zusätzlich auch zerlassene Butter über Fisch und Soße geben. Wer möchte, kann das Suppengrün als Gemüsebeilage reichen.

Tips:

- Eine andere Spreewälder Rezeptur schlägt zum Aufsetzen der Brühe Bier statt Essig vor: auf $\frac{3}{4}$ Teile Wasser kommt $\frac{1}{4}$ Teil helles Bier.
- Statt süßer Sahne und Schmand sind auch Saure Sahne und Buttermilch möglich. Evtl. etwas mehr Mehl zum Andicken verwenden.



Pellkartoffeln, Leinöl und Quark

Was macht den Spreewälder stark? Pellkartoffeln, Leinöl und Quark. Wegen des ausgewogenen Anteils an Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren gilt besonders das Leinöl als ausgesprochen gesund – wenn man nicht zu viel davon verzehrt.

Die Wirkung ist dann besonders effektiv, wenn das leicht herb schmeckende Öl zusammen mit schwefelhaltigen Speisen genossen wird. Das sind Milchprodukte wie Quark und Sahne. Aber auch Eier und Zwiebeln haben diesen Effekt.

Zutaten für 4 Personen:

1,5 kg festkochende Kartoffeln,
1000 g Magerquark,
200 g Schmand oder süße Sahne,
Salz,
Pfeffer,
Dill,
Petersilie,
Schnittlauch,
Leinöl,
1 Zwiebel



Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in reichlich Salzwasser aufsetzen. Gar kochen. Währenddessen den Magerquark mit Schmand oder Sahne glatt rühren und mit Salz, Pfeffer und verschiedenen



Kräutern nach Geschmack würzen. Die Kartoffeln abgießen und im heißen Topf ein wenig ausdampfen lassen. In den Quark eine Mulde machen. Das Leinöl hineingießen. Quark und Öl zu den heißen Pellkartoffeln servieren. Nach Belieben fein gehackte Zwiebeln separat reichen.

Tips:

- Für eine fettarme Variante kann statt Schmand oder Sahne Milch zugegeben werden.
- Wer keine rohen Zwiebeln mag, sollte auf jeden Fall Schnittlauch verwenden. Man kann die Zwiebeln auch unter den Quark rühren.
- Leinöl ist nur etwa 6-8 Wochen haltbar. Richtig frisch und nussig schmeckt es aber nur einige Tage



nach dem Anbruch der Flasche. Danach bekommt es einen leicht bitteren Nachgeschmack. Leinöl sollte wie alle Öle dunkel gelagert werden. Um es länger frisch zu halten, kann es bedenkenlos tiefgekühlt werden, es bleibt dann geschmacklich stabiler. Leinöl wird erst bei -40 °C fest.



Kürbiscrèmesuppe

Familie Filko baut verschiedene Kürbissorten an. Für ihre Suppe verwendet Manuela Filko am liebsten den Muskatkürbis. Das Fruchtfleisch ist leuchtend orange und schmeckt ein wenig nach Muskatnuß.

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Kürbisfleisch, vorzugsweise vom Muskatkürbis,
1,5 l Gemüsebrühe,
200 ml Sahne,
Salz,
Pfeffer,
4 EL Kürbiskernöl,
nach Belieben 50 g Kürbiskerne



Alles wird im Spreewalddorf Lehde mit dem Kahn transportiert - auch das Gemüse vom Feld.



Wenn man einen ganzen Muskatkürbis verwendet, diesen in Segmente teilen und schälen. Die Kerne am besten mit einem Grapefruit-Löffel herauskratzen und das ausgelöste Kürbisfleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Die Würfel in der Gemüsebrühe aufsetzen, aufkochen und etwa 20 min köcheln lassen, bis sie weich sind.

Den Topf vom Herd nehmen, die Brühe in ein anderes Gefäß seihen. Den Kürbis pürieren und nach und nach so viel von der Brühe hinzufügen, daß die Suppe die gewünschte Konsistenz hat.

Die Sahne untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Man kann das Kürbiskernöl jetzt oder später, wenn die Suppe auf Teller verteilt ist, darüber träufeln. Nach Belieben Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und ebenfalls über die Suppe streuen. Dazu paßt frisches Brot.

Tips:

- Je nach Geschmack kann die fertige Suppe mit verschiedenen Gewürzen verfeinert werden: Curry, Ingwer, Koriander oder einem Hauch Zimt.
- Beim Kauf von ganzen Muskatkürbissen sollte man darauf achten, daß sich die Frucht fest und schwer anfühlt. Am besten schmeckt der Muskatkürbis, wenn er noch nicht voll ausgereift ist. Das erkennt man an der noch leicht grünlichen Schale.



Saure Gurken oder Salzgurken

Wenn man Einleger-Gurken in eine schwache Salzlösung gibt, beginnen Milchsäurebakterien ihr Werk. Die Gurken sollten stets fest und knackig frisch sein. Weiche und durch Kunstdünger aufgeblähte Gurken würden nicht gären, sondern eher faulen und zerfallen.

Für etwa 4 kg Gurken:

4 kg kleine, feste Einleger-Gurken,
3 lange Stengel Dill mit Dolden,
Sauerkirsch- oder Weinblätter,
200 g Salz

Die Gurken gründlich mit Wasser reinigen und jede einzelne sorgfältig abbürsten. In einen Steinguttopf, der mindestens 5 l fassen sollte, abwechselnd mit Dill und Sauerkirschblättern fest einschichten. Dabei jede Gurke zuvor mit einem kleinen Messer oder einer dünnen Stricknadel einstechen. Das beschleunigt den Gärungsprozeß.



Die Spreewälder Gurke wird auch Einleger genannt.



Fünf Liter Wasser mit 200 g Salz aufkochen, etwas abkühlen lassen, aber noch warm über die Gurken gießen. Je mehr Salz man verwendet, um so sicherer die Konservierung; je weniger Salz, um so besser der Geschmack. Die Faustregel lautet: 40-50 g Salz auf einen Liter Wasser. Die Gurken müssen von der Salzlake gut bedeckt sein,

deshalb zusätzlich einen Teller auflegen und diesen mit einem Stein beschweren.

Die Gurken etwa 6-10 Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen. Später muß der Topf an einem kühlen Ort aufbewahrt werden. Bei der Vergärung bekommen die Gurken ein glasig-graugrünes Aussehen und riechen angenehm sauer. Die Flüssigkeit ist leicht milchig und an der Oberfläche bildet sich eine dünne Schimmelschicht, die man abschöpfen kann. Die Gärung ist zwar erst nach drei bis vier Wochen abgeschlossen, aber schon nach etwas mehr als einer Woche können die Sauren Gurken gekostet und verzehrt werden.

Tips:

- Auch wenn zur klassischen Sauren Gurke wirklich nicht viel dazugehört, können der Lake auch weitere Gewürze beigegeben werden: Zwiebelringe, Pfefferkörner, Estragon, oder Fenchelsamen.
- Saure Gurken sind nicht unbegrenzt haltbar. Ihr Verfallsdatum richtet sich u.a nach der Qualität der Gurken, der Temperatur bei der Vergärung und den Lagerbedingungen. Sie sind etwa drei, maximal vier Monate genießbar. Man sollte daher nicht zögern, sie aufzuessen.
- Manchmal kann ein Ansatz auch mißlingen, denn die Milchsäurebakterien sind sehr empfindlich.



Gurkensalat

Spreewald ist Gurkenland. Es gibt die kleinen Einleger, die in einem Gewürzsud zur berühmten Spreewälder Gurke vergären; Schmorgurken, die entweder als Senfgurken eingelegt oder als Gemüsebeilage geschmort werden; und natürlich gibt es auch hier Salatgurken, die geraspelt oder gehobelt meist im Salat Verwendung finden.

Zutaten für 4-6 Personen:

2 Salatgurken,
200 ml ungesüßte Kondensmilch,
150 g Schmand,
je 1 Bund Dill und Petersilie,
1 TL Salz,
Pfeffer



Die geschälten Gurken in eine Schüssel raspeln, salzen und eine Weile abgedeckt stehen lassen. Das den Gurken entzogene Wasser abgießen. Dadurch schmeckt der Salat später nicht so wässrig. Die Gurkenraspel mit Kondensmilch und Schmand verrühren. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Dazugeben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Vor dem Verzehr sollte der Salat noch etwas durchziehen.



Tip:

- Wer die süße Kondensmilch durch saure Sahne ersetzt, muß etwas Zucker begeben.

Süßer Quarkkuchen

Auch wenn die Lehder Frauen ihren Kuchen in einem Holzofen backen – in einem gewöhnlichen Küchenherd gelingt er auch.

Für einen Blechkuchen:

200 g Butter zerlassen,
250 g Zucker,
6 Eier,
1 Prise Salz,
1½ Päckchen Sahnepudding,
1 Zitrone (Saft und Schale),
2 Päckchen Vanillezucker,
1,5 kg Quark,
nach Belieben 6 EL geschmacksneutrales Pflanzenöl



Butter und Zucker mit dem Schneebesen leicht schaumig rühren, die Eier einzeln hinzufügen, weiter schaumig rühren, dann erst die übrigen Zutaten hinzufügen. Den Quark vorher durch ein Sieb streichen. Wenn der Quark besonders locker werden soll, noch 6 EL Öl dazugeben.

SPREEWÄLDER QUARKKUCHEN

Diese Variante bereiten die Frauen in unserem Film zwar nicht zu, aber sie ist sehr interessant. Bei dieser herzhaften Variante des Quarkkuchens wird der Zucker bei der Zubereitung des Hefeteiges weggelassen.

1,5 kg Quark,
2 Eier,
Schale einer Zitrone,
1 Päckchen Vanillezucker,
400 g gekochte und geriebene, mehlig
kochende Kartoffeln,
Leinöl



Den Quark durch ein Sieb streichen, die übrigen Zutaten unterrühren und die Masse auf dem Teig verteilen. Die Kartoffeln müssen vollständig ausgekühlt sein. Die Quark-Kartoffelschicht mehrmals einstechen und in die Löcher Leinöl gießen. Nach dem Backen noch einige Spritzer Leinöl auf dem Spreewälder Quarkkuchen verteilen. Das dient der Optik, wird aber auch gemacht, weil durch das Backen die gesundheitsfördernde Wirkung des Öls verloren geht. Der pikante Kuchen schmeckt zimmerwarm und kalt.

Blechkuchen

Die Grundlage für den Spreewälder Blechkuchen ist ein Hefeteig. Der Belag variiert: Butterstreusel, verschiedene Obstsorten, Rosinen in Pudding, eine herzhaft Quarkschicht.

Für einen Blechkuchen:

400 g Mehl,
1 Würfel frische Hefe, ersatzweise
1 Tütchen Trockenhefe,
100 g Zucker,
125 ml Milch,
200 g Butter,
1 Ei,
1 Prise Salz



Das Mehl in eine tiefe Schüssel sieben. In eine Mulde in der Mitte die zerbröckelte Hefe geben. Eine Prise Zucker darüber streuen und mit einigen Eßlöffeln lauwarmer Milch (32-37 °C) und einem Drittel des Mehls zu einem Vorteig anrühren. Leicht mit Mehl bestäuben und an einem warmen Ort zugedeckt etwa 15 min gehen lassen.

Inzwischen die restliche Milch mit der Butter leicht erwärmen. Sie sollten auch etwa 32-37 °C haben. Sobald sich an der Oberfläche des Vorteigs Risse zeigen, das restliche Mehl und die übrigen Zutaten vorsichtig verrühren. Dann den Teig so lange kräftig kneten, bis die Masse glatt und geschmeidig ist und sich vom Schüsselboden löst. Der Teig sollte glänzen. Wenn er zu trocken ist, noch etwas Milch, wenn er zu feucht ist, noch etwas Mehl dazugeben.

Wer Trockenhefe nimmt, kann auf den Vorteig verzichten. Die lauwarmer Milch und Butter mit den übrigen Zutaten zu einem glatten Teig kneten. Mit einem Tuch bedecken und erneut 30-60 min gehen lassen, bis der Teig das Doppelte seines Volumens erreicht hat.

Den aufgegangenen Hefeteig nochmals kurz mit den Händen durchkneten, auf einem gefetteten Blech ausrollen und mit einer Gabel mehrmals einstechen, damit Luft entweichen kann. Jetzt ist er bereit zum Belegen. Wählen Sie eines der traditionellen Spreewälder Rezepte aus, die wir Ihnen geben. Den Hefekuchen im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft 170 °C) je nach Belag 30-45 min backen.

BLECHKUCHEN MIT ÄPFELN

6-8 festfleischige Äpfel,
Saft einer ½ Zitrone,
100 g Mehl,
110 g Zucker,
60 g Butter,
½ TL Zimt,
zum Servieren 100 ml Sahne



Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und achteln. Mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht verfärben. Die Äpfel dachziegelartig auf den Hefeteig legen. Aus Mehl, 80 g Zucker und Butter einen Streuselteig machen und gleichmäßig über dem Obst verteilen. Die restlichen 30 g Zucker und Zimt mischen und darüber streuen. Das schmeckt nicht nur gut, sondern es duftet auch herrlich. Den gebackenen Kuchen warm mit süßer Sahne beträufeln und nochmals leicht mit Zucker bestreuen. Genauso können auch andere Obstsorten, wie Pflaumen oder Kirschen, verarbeitet werden.

BLECHKUCHEN MIT STREUSELN

300 g Mehl,
200 g Zucker,
200 g Butter,
1 Päckchen Vanillezucker,
1 Prise Salz,
400 g Saure Sahne



Alle Zutaten, außer der Sauren Sahne, mit den Händen schnell zu Streuseln bröselig kneten. Auf dem ausgerollten Teig erst die saure Sahne und darauf die Butterstreusel verteilen. Nach dem Backen den Kuchen mit heißer Butter bestreichen und leicht zuckern.

BLECHKUCHEN MIT ROSINEN

750 ml Milch,
1 Päckchen Puddingpulver Vanille,
125 g Zucker,
2 Päckchen Vanillezucker,
125 g Margarine,
1 Zitrone (Saft und Schale),
3 Eier,
400 Rosinen

Nach Packungs-Anweisung aus Milch, Puddingpulver, Zucker und Vanillezucker einen Pudding zubereiten. Anschließend die Margarine zufügen. Wenn die Masse etwas abgekühlt ist, Zitronensaft und abgeriebene Zitronenschale sowie die Eier unterrühren. Zuletzt die gewaschenen Rosinen unterheben. Die Puddingmasse auf den Hefeteig geben und nach dem Backen mit heißer Butter und Zucker bestreuen.