

In diesem Artikel werden einige estnische Rezepte gebündelt, die als landestypisch zu bezeichnen sind. Natürlich gibt es weitere, im Netz, im Bücherhandel. Um auf den Geschmack zu kommen, sollte diese Auswahl aber reichen. Viel Spaß beim Nachkochen und Essen!

Hauptgerichte

REZEPT 1: Mulgikapsad (Sauerkraut nach Mulgi-Art, Fleischgericht für 4 Personen):



Mulgikapsad mit Kartoffeln. (Foto: M0d3M, CC BY-SA 4.0)

Sauerkrautgerichte sind sehr beliebt in ganz Estland. Das Mulgikapsad ist ursprünglich ein regionales Gericht aus Südestland, genauer aus Mulgimaa, so heißt der südliche Teil von Viljandimaa.

Im 19. Jahrhundert wurde es den Bauern erlaubt, eigenes Land zu erwerben. So kam es, dass die reichen Bauern aus Mulgimaa überall in Estland Land kauften und dorthin migrierten.

Die traditionelle Küche der Leute aus Mulgi verbreitete sich nun überall im Land, und viele estnische Gerichte führen das Wort Mulgi im Namen.

Man braucht:

- 1 kg Sauerkraut
- 500 g durchwachsenes Schweinefleisch oder Salzfleisch
- 50 g Rauchfleisch
- 1 ½ dl Graupen
- Brühe oder Wasser
- nach Geschmack eine Zwiebel
- Salz
- Zucker

So geht es:

1. Das Fleisch abwechselnd mit dem Sauerkraut in Schichten legen.
2. Das etwas fettere Fleisch unter das Kraut geben.
3. Gewaschene Graupen über das Sauerkraut geben.
4. So viel Wasser zugeben bis die Graupen überschwemmt sind.
5. Sauerkraut bei schwacher Hitze dünsten, bis alle Zutaten gar sind.
6. Dann mischen und unbedingt mit Zucker abschmecken.

Vor dem Servieren das Fleisch in Scheiben schneiden. Besonders gut schmeckt Mulgikapsad mit Salzkartoffeln.

REZEPT 2: Speckkuchen oder Hochzeitskuchen (*Fleischgericht für 4 Personen*)

Eine weitere estnische Hauptseise, die sehr nahrhaft ist - und vor allem lecker! Der Hochzeits- bzw. Speckkuchen wird goldgelb gebacken und frisch aus dem Ofen mit einem Salat aus Gurken und Tomaten serviert.

Man braucht:

- 50-100 g Salzfleisch oder geräuchertes Rippenfleisch
- 3-4 Bio-Eier
- 2 ½ dl Milch

- 2-3 Esslöffel Weizen- oder Gerstenmehl
- 1 mittelgroße Zwiebel
- Salz

So geht es:

1. Das Fleisch und die Zwiebel in Scheiben schneiden und in der Pfanne leicht anbraten.
2. Die Eier quirlen und mit Mehl und Milch verrühren, bei Bedarf etwas salzen.
3. Die Mischung über das Fleisch mit Zwiebel in einer Auflaufform geben.
4. Bei 200-220 Grad im Ofen 15-20 min. goldgelb backen.

REZEPT 3: Kalbsfleischschnitte im Teig (*Fleischgericht für 4 Personen*)

Die Kalbsfleischschnitte im Teig ist etwas aufwendiger in der Produktion, zahlt es aber mit tollem Geschmack zurück. Zum servieren am besten mit Salzkartoffeln, Karotten, Sahnesoße und Gurkensalat. Ein wirklich schönes Gericht aus der estnischen Küche.

Man braucht:

- 800 g Kalbsfleisch von der Lende
- 1 große Karotte

- 2 Zwiebeln
- Schwarze Pfefferkörner
- Salz
- Wasser
- 100 g Butter zum Braten

Für die Soße:

- 3 dl Fleischbrühe
- 2 dl Sahne
- 2 Esslöffel Weizenmehl
- Etwas Wasser
- 20 g frischer Dill

Für den Teig:

- 2 dl Weizenmehl
- 2-3 Bio-Eier
- 1 dl Milch
- Salz

So geht es:

1. Kalbsfleisch mit Zwiebeln und Karotte kochen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.
2. Für den Teig die Eier mit Milch verrühren.
3. Unter ständigem Rühren Mehl zugeben und mit Salz abschmecken.
4. Die vorbereiteten Fleischscheiben in die Teigmasse tauchen, in der Pfanne goldbraun anbraten (Butter verwenden).
5. Die Brühe vom Fleischkochen als Grundlage für die Soße verwenden.
6. Der kochenden Brühe unter ständigem Rühren das mit kaltem Wasser angerührte Weizenmehl zugeben, mit die Soße eindickt aufkochen.
7. Sahne zugeben, Soße nochmals erhitzen.
8. Soße abschmecken und gehackten Dill zugeben.

Salate sind eine Spezialität der Esten

Die estnische Küche ist reich an schmackhaften Salaten. Gäbe es eine Weltmeisterschaft für

gute Salate, die Esten wären ein regelmäßiger Favorit auf den Titel.

In jedem größeren Supermarkt gibt es eine meterlange Frischetheke mit Salaten jeglicher Art und, im wahrsten Sinne, aller Couleur.

Da von unseren Breitengraden aus die estnische Frischetheke nicht leicht zu erreichen ist, findet man nachfolgend einige Salatrezepte zum Selbstzubereiten und -genießen.

REZEPT 1: Kartoffelsalat (*vegetarisch für 4 Personen, ca. 1 kg Salat*)

Ohne den echt-estnischen Kartoffelsalat findet in Estland keine Party (pidu) statt.

Das Rezept funktioniert garantiert auch in unseren Breitengraden. Den fertigen Kartoffelsalat einfach mit gehackter Petersilie und einem gehackten Bio-Ei garnieren.

Man braucht:

- 300 g Kartoffeln
- 200 g Karotten
- 200 g Saure Gurken
- 2 Bio-Eier
- 50 g Zwiebeln
- Gehackte Petersilie (zum Garnieren)

Salat-Dressing:

- 150 g saure Sahne
- 150 g Mayonnaise
- Salz
- Zucker
- Senf

So geht es:

1. Ungeschälte Kartoffeln und Mohrrüben weichkochen.
2. Eier hart kochen (ca. 9 Min.).
3. Zwiebel schälen.
4. Saure Gurken klein würfeln.
5. Mayonnaise und saure Sahne zum Dressing verrühren, mit Salz, Zucker und Senf abschmecken.
6. Gekochte Eier klein würfeln.
7. Kartoffeln und Karotten schälen und würfeln (1×1 cm).
8. Alle Zutaten miteinander verrühren und das Dressing unterrühren.

REZEPT 2: Rote-Rüben-Salat mit schwarzem Rettich (*vegetarisch für 4 Personen, ca. 1 kg Salat*)

Der Rote-Rüben-Salat ist auch deshalb zu empfehlen, weil er mit wenigen Zutaten auskommt. Die fertige Salatmasse wird vor dem Servieren nach Belieben mit etwas Nussöl oder Bier abgeschmeckt.

Man braucht:

- Rote Rüben
- Schwarzen Rettich
- Etwas Kümmel
- Essig
- Salz
- Etwas Nussöl oder Bier

So geht es:

1. Rote Rüben mit Essig und Kümmel abschmecken.

2. Unter diesen Rote-Rüben-Salat rohen, geriebenen Rettich (schwarz) rühren.

REZEPT 3: Salat aus gesalzenen Pilzen (*vegetarisch für 6 Personen, ca. 1,5 kg Salat*)

Eingemachte oder eingesalzene Pilze sind eine leckere Spezialität der Esten. Man kann die Pilze einfach so essen, als Beilage zu Kartoffelgerichten oder sie als Grundlage für Salate verwenden.

Man braucht:

- 5 dl eingesalzene Pilze
- 1 mittlere Zwiebel
- 2 Salzgurken oder Äpfel
- 4 Esslöffel Saure Sahne
- Salz
- Gehackte Petersilie oder Schnittlauch
- Frischer oder getrockneter Thymian

So geht es:

1. Eingesalzene Pilze wässern und abtropfen lassen.
2. Pilze und Salzgurken in Stücke schneiden, die Zwiebel hacken. Wenn man Äpfel verwendet, die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und Äpfel in Stücke schneiden.
3. Zur Zubereitung des Dressings die Saure Sahne mit gehackten Kräutern und etwas Thymian verrühren und mit Salz abschmecken.
4. Die Salatzutaten vermischen.
5. Dressing über den Salat geben.
6. Die Masse vermischen und für einige Zeit kaltstellen.

Dazu schmecken heiße Salzkartoffeln oder Schwarzbrot.

Estnische Nachtisch-Rezepte

Weiter geht es mit ausgesuchten estnischen Desserts. Auch hier gibt es wenig „dolce vita“, sondern eher Handfestes zu berichten.

Dennoch wird man feststellen, dass die Komposition aus eher einfachen Zutaten am Ende ganz vorzüglich schmecken kann. Nur darauf kommt es bei einem Nachtisch an!

REZEPT 1: Kama-Creme mit Honigsoße (*Süßspeise für 6 Personen*)

Kama ist die estnische Süßspeise schlechthin. Jeder Mensch in Estland kennt die wahrscheinlich jahrhunderte alte Nachspeise. Das Kama-Mehl selbst ist ein Gemisch aus geröstetem Gersten-, Roggen-, Hafer- und Erbsenmehl. Manchmal ersetzt Weizenmehl das

Hafermehl. Kama ist eine typische Zutat der estnischen Küche.

Man braucht:

- 1 ¼ dl Kama-Mehl
- 750 g Saure Sahne
- 50 g Zucker
- 100 g geröstete und gehackte Haselnüsse
- 20 g Gelatine
- Vanillinzucker
- Zimt

Honigsoße (200 g Soße):

- 150 g 35-prozentige Süße Sahne
- 3 Eigelbe von Bio-Eiern

- 2 Esslöffel Honig
- 1 Teelöffel Beerenlikör

Alle Zutaten der Soße verrühren und im Wasserbad erhitzen, ohne zu kochen, bis die Soße verdickt. Kalt servieren.

So geht es:

1. Gelatine mit ein wenig kaltem Wasser ausquellen lassen.
2. Alle übrigen Zutaten miteinander verrühren.
3. Gelatine im Wasserbad auflösen, auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und der Creme unterrühren, damit diese eindickt.
4. Die Masse in Schalen füllen und im Kühlschrank erstarren lassen.

Die Kama-Creme mit der kalten Honigsoße servieren. Dazu passen frische Heidel- oder Waldbeeren.

REZEPT 2: Kaltschale mit Äpfeln (*Nachtisch für 4 Personen*)

Dieses Gericht ist definitiv was für den Sommer. Die Kaltschale kann mit Milch oder Schlagsahne serviert werden.

Man braucht:

- 400 g Äpfel

- 1 Liter Wasser
- 1 dl Zucker
- 1,5 Esslöffel Kartoffelstärke
- Zimtstangen, Nelken
- 4 dl Milch oder 2 dl Sahne

So geht es:

1. Äpfel waschen und in Scheiben schneiden.
2. Die Äpfel mit Zucker, den Gewürzen und Wasser weichkochen.
3. Die mit Wasser verquirlte Kartoffelstärke unter Rühren in die kochende Flüssigkeit laufen lassen, alles aufkochen und abkühlen lassen.

sh