

Heisses aus

In Europas Norden macht die kalte Jahreszeit die endlos weiten Landschaften zum Wintermärchen. Die Nordländer verstecken sich besonders auf das Wechselspiel zwischen eisiger Kälte und dampfender Hitze und mögen es auch in der Küche am liebsten heiss-kalt!

Skandinavien rückt in diesem Jahr dem Kontinent gewaltig näher. Eine 16 km lange Verbindung über den Öresund macht die südschwedische Hafenstadt Malmö von Kopenhagen aus mit dem Auto und der Bahn erreichbar. Grund genug, den hohen Norden auch kulinarisch zu erschliessen.

Im Land der Elchtests speist man gut. Vorausgesetzt, man liebt es fischig, fleischig, fruchtig, bodenständig. Keine Sorge, wenn in Ihrer Tiefkühltruhe kein Elch oder Rentier ruht: es gibt genug Spezialitäten, die man aus den skandinavischen Töpfen schöpfen kann. SAISON-KÜCHE hat sich vor allem von Schweden inspirieren lassen, das weit mehr als Matjes, Fischstäbchen und Knäckebrot zu bieten hat.

Schneetreiben

Die herrlichen Schneelandschaften sind pure Verführung zum Wintersport. Ganze Tage auf Langlaufskiern, Schlittschuhen, Schneeschuhen oder im Hundeschlitten unterwegs; Segeln, Fischen oder Golfen auf Eis – wer würde da behaupten, der Norden sei im

Winter nicht heiss! Gross und Klein schnürt sich die schnellen Kufen oder langen Latten an und gleitet durch schier endlose Wälder oder über zugefrorene Gewässer. Wie Perlen an einer Schnur reihen sich Zigtausende von Seen Hunderte von Kilometern aneinander. Wochenlang könnte man durch unberührte Märchenlandschaften wildniswandern. Kein Wunder, dass die Wörter Ski, Loipe, Slalom und Telemark hier oben erfunden worden sind.

Echte Schwedenhappen

Wer freut sich nicht im Anschluss an so viel Wintersport auf einen heissen Grog, eine dampfende Erbsensuppe, einen währschaften Seemannstopf und ein beerenstarkes Dessert vor dem Kaminfeuer in der Blockhütte? Wie ein richtiger Saunagang inklusive Bad im Schnee ist auch die Küche des Nordens nichts für Zartbesaitete. Die Aromen sind akzentuiert, oft mit Senf in ihrer würzigen Schärfe unterstrichen. Dill ist das Lieblingskraut, und Süss-Saures steht ganz oben auf dem Speiseplan. Vor allem, wenn

- 1 Orange
- 1 Zitrone
- 1 Zimtstange
- 3 Beutel Hagenbuttentee
- 2 dl Rotwein
- 2 EL Zucker
- 4 Sternanis
- einige Blätter Minze
- 4 Kandiszuckerstäbe

(Im Globus und in Teegeschäften erhältlich)

EISBRECHER-PUNSCH

Für 4 Personen

1 Orange warm waschen. Die Hälfte auspressen, den Rest in feine Scheibchen schneiden. Zitrone auspressen. 9 dl Wasser in eine Pfanne geben. Zimtstange von Hand in Stücke teilen und zusammen mit Teebeutel, Rotwein, Orangen- und Zitronensaft und Zucker beifügen. Aufkochen und 5 Minuten leicht köcheln lassen.

2 In der Zwischenzeit die Orangenscheibchen in vier Teegläser verteilen. Je einen Sternanis und etwas Minze hineingeben. Heissen Punsch absieben und in die Gläser füllen. Mit Kandiszuckerstab servieren.

Raffiniert	★★
Schnell	★★★★★
Unkompliziert	★★★★★
Preiswert	★★★★★

Unbedingt dampfend heiss servieren.

Pro Person ca. > 0,5 g Eiweiss, > 0,5 g Fett, 22 g Kohlenhydrate, 450 kJ/100 kcal

dem hohen Norden

es sich um Hering, den Nordmeerfisch schlechthin, und Lachs handelt. Kein Smörgåsbord, das ohne die beiden auskäme.

Smörgåsbord ist schwedisches Festtagsbuffet vom Feinsten und Üppigsten. Aufgetischt werden Fischhappen und Meeresfrüchte in allen Variationen, kalter Braten, Pasteten, geräucherte Rentierschulter, Salate, Köttbullar (Fleischbällchen), Gemüse, Pilze, Pellkartoffeln und natürlich Knäckebrötchen. Das fehlt bei keinem Essen.

Das Hoch im Norden

Die Krönung eines guten schwedischen/skandinavischen Mahls sind Beeren, die es reichlich gibt: Moltebeeren (gelbe, arktische Sumpfbrombeeren), Walderdbeeren, Moosbeeren, Vogelbeeren (gekocht essbar), Himbeeren, Preiselbeeren, Heidelbeeren (Blaubeeren). Während man die letzteren bei uns fast nur aus Kulturen kennt, besitzen sie hier noch den vollen Geschmack der Natur aus Wald und Moor: Die köstlichen, meist herbwürzigen Beeren werden zu Waffeln, Pfannkuchen und Tünnbrod (in der Pfanne ausge-

backene, dünne Vollkornfladen) gereicht oder zu Kompott, Saft und Likör verarbeitet.

Hagebutten und Sanddorn machen die Dessertpalette perfekt: sie verfügen über den höchsten Vitamin-C-Gehalt sämtlicher Früchte und Gemüse auf der nördlichen Halbkugel. Davon kann man als Schutz gegen die Kälte hier oben gar nicht genug bekommen.

Skål – Auf das Wohl des Königs!

Weniger gesund, aber nicht minder wirkungsvoll sind Glühwein (glögg), Grog oder der berühmte Schwedenpunsch aus Arrak, Portwein, Zucker, Zitrone und heissem Wasser. In der kalten Jahreszeit gehören sie zum

Pflichtprogramm und haben schon so manchen See- und Schneebären, egal ob Schwede oder nicht, zur Strecke gebracht. Eine schwedische Erfindung ist der Punsch übrigens nicht. Die heisse Kopfwermischung aus fünf Zutaten – original: Wein, Schnaps, Zitronensaft, Zucker und Gewürze – stammt aus Indien. Englische Matrosen haben sie im 17. Jahrhundert in Europa publik gemacht, und seither sind die Fünf (= indisch panc, woraus englisch ausgesprochen und dann eingedeutscht das Wort Punsch entstand) nicht mehr zu bremsen.

SAISON-KÜCHE bedankt sich herzlich bei der Schwedin Anna-Maria Stillhard-Andersson, die uns bei der Kreation der Rezepte geduldig beraten hat.

CAPTAIN EISBÄR

(alkoholfreie Variante)

Die Orange durch eine Zitrone ersetzen. Nur 1-2 Teebeutel Hagenbuttertee nehmen und anstelle des Rotweins 4 gestrichene EL Sanddornmark mit aufkochen.

*Pro Person ca. > 0,5 g Eiweiß,
> 0,5 g Fett, 25 g Kohlenhydrate,
450 kJ/110 kcal*



Bild TONY STONE

16 Smørre

(rundes Knäckebröt
von Wasa)

50 g gesalzene
Butter
verschiedene
Salatblätter

SMØRREBRÖD

Für 16 Smørre (jeder Belag
für 4 Smørre)

Smørre mit wenig gesalzener
Butter bestreichen und mit
etwas Salat belegen.

1 hartgekochtes Ei

2 Zweige Petersilie

1 EL Crème fraîche

1 TL Essig

1 Msp. Senf

frischer Meerrettich

Salz und Pfeffer

8 Scheiben Roastbeef

(ca. 80 g)

Raffiniert	★★★★
Schnell	★★★★
Unkompliziert	★★★★
Preiswert	★★★★★

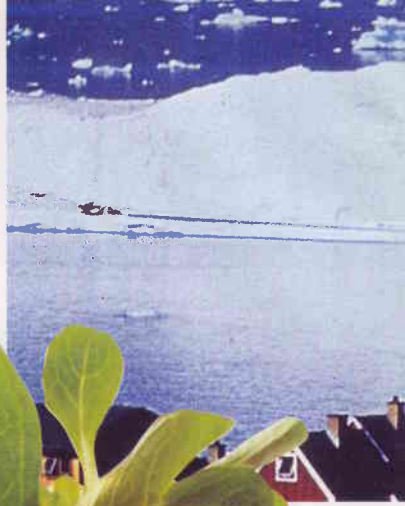
**Smørre können Sie auch
mit verschiedenen Käsesorten
belegen.**

ROASTBEEF-SMØRRE

Ei schälen. Zwei schöne
Scheiben für die Dekoration
beiseite stellen. Restliches Ei
und Petersilie sehr fein
hacken. Mit Crème fraîche,
Essig und Senf verrühren.
Mit frisch geriebenem
Meerrettich, Salz und Pfeffer
aromatisieren. Je zwei
Scheiben Roastbeef und etwas
Eisauce auf vier vorbereitete
Smørre geben. Mit einer
halben Eischeibe garnieren.

Pro Person ca. 7 g Eiweiss, 7 g Fett,
8 g Kohlenhydrate, 500 kJ/120 kcal

Kupferrot ist das Markenzeichen nordischer
Idylle. Die rote Farbe war einst Abfallprodukt
der Kupfermine im schwedischen Falun, der
E.T.A. Hoffmann eine wunderschöne Novelle
gewidmet hat (Die Bergwerke zu Falun,
1819). Das Falun-Rot erwies sich als billige
und gute Anstrichfarbe für Holzhäuser und
hat inzwischen das ganze Land zum Leuchten
gebracht. Rot ist auch die Farbe der Spezialität
aus Schweden, die in dieser SAISON-
Küche im Vordergrund
stehen.



1 kleine,
gekochte Rande

1/2 Zwiebel

1/2 rotschaliger Apfel

2 EL M-Dessert

(Sauermilch)

wenig Zitronensaft

2-3 Matjes- oder
marinierte Heringsfilets

(ca. 150 g)

HERINGS-SMØRRE

Rande unter fließendem
Wasser schälen und in feinste
Scheiben schneiden.
Zwiebelhälfte in Streifen
schneiden. Apfelhälfte samt
Schale an der Röstiraffel
direkt zur Sauermilch reiben.
Sorgfältig mischen und mit
Zitronensaft abschmecken.
Vier vorbereitete Smørre mit
Randenscheiben belegen. Die
Heringsfilets auf Haushalt-
papier gut abtropfen und in
Stücke teilen. Zusammen mit
den Zwiebelstreifen und
etwas Apfel-Sauermilch auf
die Smørre legen.

Pro Person ca. 9 g Eiweiss, 10 g Fett,
14 g Kohlenhydrate, 750 kJ/180 kcal

RANDEN-FISKESUPPE

Für 4 Personen

1 Randen unter laufendem
Wasser schälen. In Scheiben
und dann in kleine Würfel
schneiden. Zwiebel fein
hacken. In einer hohen
Pfanne das Öl erhitzen.
Zwiebel beigeben und gut
andünsten. Randenwürfel
beifügen und ebenfalls andün-
sten. Mit Bouillon und
Wein ablöschen. 20 Minuten
kochen lassen. Falls nötig
etwas Wasser nachgiessen. In
ein hohes Gefäss geben,
pürieren und zurück in die
Pfanne giessen. Nochmals
aufkochen und je nach Kon-
sistenz noch etwas Wasser
beifügen. Mit Zitronensaft,
Curry, Salz und Pfeffer
abschmecken.

1 Für die Einlage Wirz,
Stangensellerie und Karotte
in feinste Streifen schneiden.
Den Lachs quer ebenfalls in
Streifen schneiden. In einer
Bratpfanne das Öl erhitzen.

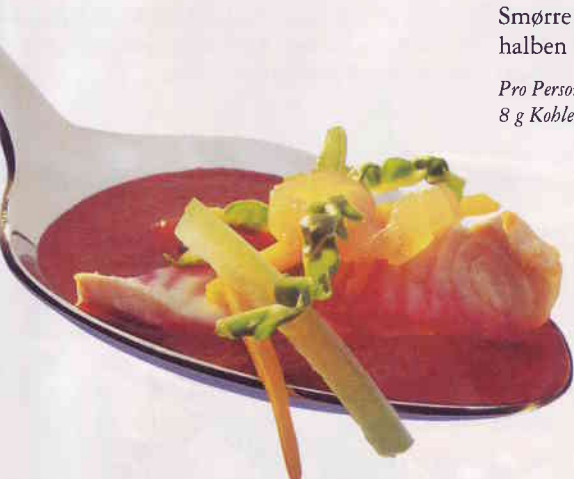
Die Gemüsestreifen andün-
sten. Mit wenig Wasser ablö-
schen und 5 Minuten köcheln
lassen. Hitze reduzieren und
die Lachsstreifen beifügen.
Nochmals ca. 3 Minuten
köcheln lassen, bis der Lachs
gar ist. Mit Salz und Pfeffer
würzen. Je einen Viertel der
Einlage in vier vorgewärmte
Suppenteller geben.
Rauchlachs in feine Streifen
schneiden und dazulegen.
Die heisse Randensuppe vor-
sichtig um die Einlage herum
giessen. Mit dem Sauerrahm
garnieren und nach Belieben
mit frisch gemahlenem
Pfeffer bestreuen.

Raffiniert	★★★★
Schnell	★★★★
Unkompliziert	★★★★
Preiswert	★★★★★

**Diese Suppe können Sie auch
nur mit einer Gemüseeinlage
servieren.**

Pro Person ca. 12 g Eiweiss, 12 g Fett,
19 g Kohlenhydrate, 950 kJ/230 kcal

DILL · Das feingefiederte Würzkräut ist recht
kapriziös: es lässt sich weder einfrieren noch
trocknen, auch langes Kochen mag es nicht.
Dafür zeigt es sich aber als idealer Begleiter
von Lachs, Aal, Krabben, Muscheln, Gurken,
Lamm, Pilzen, Kartoffeln und Butter. Und
gesund ist es obendrein. Es stärkt den Magen,
fördert die Verdauung und regt die Ausschei-
dungsprozesse an. Man kann übrigens auch die
Blüten verwenden, z.B. zu Suppe und Salat,
sowie die Samen, ganz oder zerstoßen, als Tee
und Gewürz.



SUPPE:

2-3 gekochte Randen

(ca. 500 g)

1 Zwiebel

1 TL Öl

6 dl Gemüsebouillon

«Bouquet»

2 dl Weisswein

1 TL Zitronensaft

1 Msp. Curry

Salz, weisser Pfeffer

aus der Mühle

EINLAGE:

1 Stück Wirz (ca. 80 g)

1 Stück Stangensellerie

(ca. 80 g)

1 kleine Karotte

(ca. 80 g)

120 g Lachsrücken

ohne Haut

1 TL Öl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

40 g geräucherter Lachs

1/2 Becher Sauer-Halbrahm



Bild IMAGE BANK



- 1 Fenchel** (ca. 120 g)
- 1 TL Öl**
- 1/4 TL Fenchelsamen**
- 1/2 dl Weisswein**
- 1 Prise Zucker**
- Salz, Pfeffer** aus der Mühle
- 150 g gekochte, kleine Crevetten**
- 1 Dillzweig**
- 2 EL Crème fraîche**
- wenig Zitronensaft**

FENCHEL-CREVETTEN-SMØRRE

1 Fenchel frisch anschneiden und wenn nötig harte Ausenblätter entfernen. Fenchelkraut beiseite legen. Fenchel längs halbieren und feinscheibeln. In einer Bratpfanne das Öl erhitzen. Fenchelscheibchen und -samen gut andünsten. Mit Wein ablöschen und knapp weich kochen. Am Schluss alle Flüssigkeit verdampfen lassen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und erkalten lassen.

2 Vom Fenchelkraut wenig für die Dekoration beiseite stellen. Den Rest und den Dill fein hacken und mit Crème fraîche verrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Fenchelstreifen und Crevetten sorgfältig auf vier vorbereiteten Smørre verteilen. Etwas Sauce darauf geben und mit Fenchelkraut garnieren.

Pro Person ca. 8 g Eiweiss, 7 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 650 kJ/150 kcal

- 4 Scheiben Graved Lachs** (ca. 120 g)
- 2 TL Dill-Senf-Sauce**
- 2 TL M-Dessert** (Sauermilch)
- Dill** für die Garnitur

LACHS-SMØRRE

Vier vorbereitete Smørre mit Lachs belegen. Dill-Senf-Sauce und Sauermilch verrühren und auf die Smørre geben. Mit Dill garnieren. Anstelle der Dill-Senf-Sauce können Sie auch die Sauce gebrauchen, die teilweise bereits beim Graved Lachs mitgeliefert wird.

Pro Person ca. 8 g Eiweiss, 8 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 550 kJ/130 kcal

GRAVAD LAX · Schon im Mittelalter wurde Lachs aus Lappland im grossen Stil nach Stockholm gebracht. Zum besseren Konservieren wurde der edle Fisch gesalzen, geräuchert oder gebeizt. Der gebeizte Gravad Lax ist eine besondere Delikatesse. Dabei werden zwei Lachsfilets mit grobem Salz, weissen Pfefferkörnern, Zucker und Dillzweigen gepökelt, aufeinander gelegt und vier bis acht Tage lang unter einem Stein oder unter Erde «begraben» (gråv = Grab). Dazu isst man gravlaxsas, eine sämige Dill-Senf-Sauce.



BÄLLCHEN AUS BULLERBÜ

Für 4 Personen

- 50 g Paniermehl
- 1,5 dl Milch
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleines Ei
- 1 gekochte Kartoffel
(ca. 120 g)
- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 1 TL Salz
- 1,5 TL Paprika
- Pfeffer *aus der Mühle*
- 2 EL Öl
- 1/2 Würfel Klare Bratensauce
- 1/2 dl Rahm
- 2-3 TL Preiselbeeren
(aus dem Glas)

1 Paniermehl mit Milch übergiessen und 5 Minuten stehen lassen. Zwiebel fein hacken. Ei verquirlen. Kartoffel an einer feinen Rassel in eine Schüssel reiben. Hackfleisch, Paniermehl, Zwiebel, Ei und Gewürze dazugeben. Von Hand zu einer kompakten Masse verkneten.

2 Aus dem Hackfleischteig baumnussgrosse Kugeln formen. In einer Bratpfanne das Öl erhitzen. Die Hackfleischkugeln bei kleiner Hitze langsam 15-20 Minuten braten (sie müssen ganz durch sein). Erst wenden, wenn sie sich gut vom Pfannenboden lösen. Herausnehmen. Bratsatz mit 1,5 dl Wasser auflösen. Saucenwürfel zerkleinern, beifügen und gut durchkochen. Rahm und Preiselbeeren beifügen und nochmals aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Raffiniert	★★
Schnell	★★★
Unkompliziert	★★★★
Preiswert	★★★★

Köttbullar nennen die Nordländer diese Bällchen und servieren sie mit Dill-Salzkartoffeln.

Pro Person ca. 25 g Eiweiss, 24 g Fett, 21 g Kohlenhydrate, 1700 kJ/410 kcal



JANSONS VERFÜHRUNG

Für 4 Personen

- 1 Stange Lauch
(ca. 250 g)
- 1 grosse Zwiebel
(ca. 100 g)
- 1 TL Öl
- Salz
- 600 g Kartoffeln
z.B. Bintje, Urgenta
- 2 Dosen Sardellenfilets
(à 50 g)
- 1 dl Milch
- 2 dl Halbrahm
- Pfeffer, Muskat

1 Lauch halbieren und unter fließendem Wasser gut waschen. Schräg in feine Streifen schneiden. Zwiebel halbieren und ebenfalls in Streifen schneiden. In einer Bratpfanne das Öl erwärmen und das Gemüse andünsten. Leicht salzen. Kartoffeln schälen, zuerst in Scheiben, dann in feine Stäbchen schneiden (etwas feiner als Pommes Frites). Sardellenfilets auf Haushaltspapier gut abtropfen lassen und dritteln. Den Ofen auf 220° vorheizen.

2 Kartoffelstäbchen, Lauch-Zwiebelgemüse und Sardellen in eine Gratinform einschichten. Milch mit dem Rahm mischen. Mit Pfeffer, Muskatnuss und wenig Salz würzen. Zwei Drittel davon über den Gratin giessen. Mit Alufolie gut zudecken. In der Ofenmitte 20 Minuten backen. Die restliche Rahm-Milchmischung darüber geben und nochmals 30 Minuten zugedeckt backen. Folie entfernen und 10 Minuten offen fertig backen.

Raffiniert	★★
Schnell	★★★
Unkompliziert	★★★★
Preiswert	★★★★

In Schweden wird dazu Knäckebröt mit Butter serviert. Fein schmeckt auch ein Blattsalat.

Pro Person ca. 11 g Eiweiss, 15 g Fett, 33 g Kohlenhydrate, 1350 kJ/320 kcal



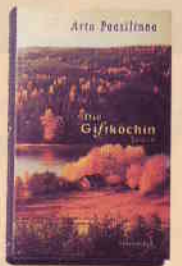
Der persönliche Tipp:

Mein Tipp für kalte Winterabende nach dem aufregendsten Jahreswechsel des Jahrtausends heisst Rückzug in die eigenen vier Wände mit einem spannenden Krimi oder guten Buch. Gerade jetzt, wenn das Feuer im Schwedenofen gemütlich prasselt, geniesse ich es, mich im Kopf auf die Reise zu nordischen Schneelandschaften zu begeben.

Olov Svedelid ist in Schweden ein Begriff. Seine zahlreichen Schriften und vor allem Kriminalromane um Kommissar Hassel sind auch vom Fernsehen her bekannt. **Wiedergänger**, erschienen 1993 im Klein & Blechinger-Verlag in Köln, ist ein gutes Beispiel für einen Krimi, der nicht nur eine spannende Handlung, sondern auch Denkanstösse bietet. Wen es nach mehr Blut dürstet, dem sei Henning Mankell empfohlen, dessen Krimis um den schwedischen Kommissar Wallander regelmässig die Bestsellerlisten stürmen.



Die Giftköchin von Arto Paasilinna ist ein feines Stück Literatur, gut lesbar, fesselnd und aufwühlend zugleich. Die Landschaft kommt bei Paasilinna, der zu den Edelfedern des Nordens gehört, nie zu kurz. Wer sich auf die Tiefen der finnischen Wälder und Seele einlassen möchte, ist mit diesem Roman, im Ehrenwirt Verlag erschienen, bestens bedient.



Ein ebenfalls nicht brandneuer, aber hochkarätiger Tipp für eingefeischte Literaturfans ist Christoph Ransmayrs Roman **Die Schrecken des Eises und der Finsternis**, erschienen im S. Fischer Verlag, Frankfurt/M. 1996. Niemand schildert das Faszinosum einer Nordpolexpedition so eindrücklich und packend wie der Österreicher Ransmayr. Ein erstklassiges Beispiel klug komponierter und sprachlich raffinierter Abenteuerliteratur.



INGRID SCHINDLER



- 1 Zitrone
- 250 g Kabeljau-
rückentück
- Salz, Pfeffer
- wenig Knollensellerie
(ca. 50 g)
- wenig Stangensellerie
(ca. 50 g)
- wenig roter Peperoncino
- 1 TL Öl
- frischer Meerrettich
- 15 g Butter

KABELJAU IN DER FOLIE

Für 2 Personen

1 Von der Zitrone einige Scheiben wegschneiden. Den Rest zu Saft pressen. Kabeljau beidseitig mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Auf ein ausreichend grosses Stück Alufolie legen. Knollensellerie in feinste Scheiben und dann in feinste Streifen schneiden. Stangensellerie sehr fein schiebeln. Peperoncino in feine Rädchen schneiden und dabei die Kerne entfernen. Den Ofen auf 200° vorheizen.

2 In einer Bratpfanne das Öl erhitzen. Das Gemüse andünsten und dabei leicht

salzen. Zusammen mit den Zitronenscheiben auf den Fisch legen. Meerrettich nach Belieben direkt an einer feinen Raffel darüber reiben. Die Butter in Flocken darauf verteilen. Alufolie gut verschliessen. Auf einem Blech in der Ofenmitte 20-30 Minuten garen (der Fisch muss bis ins Innerste weiss sein).

Raffiniert	★★★★
Schnell	★★★★
Unkompliziert	★★★★★
Preiswert	★★★★★

Auf diese Weise können Sie auch frischen Lachs zubereiten.

Pro Person ca. 24 g Eiweiss,
10 g Fett, 7 g Kohlenhydrate,
900 kJ/210 kcal



200 g Mehl
2 TL Zucker
1/4 TL Salz
2 Msp. Kardamom
2 dl Milch
(für die dünnen Pfannkuchen 3 dl Milch)
2 dl Halbrahm
2 Eier
Öl zum Ausbacken

KARDAMOM-PANNEKAKER

Grundrezept für 4 dicke oder 8 dünne Pfannkuchen

1 Mehl und Gewürze in eine Schüssel geben. Milch, Rahm und Eier miteinander verquirlen und unter langsamem Rühren zum Mehl gießen. Solange rühren, bis eine glatte Masse entsteht. 10 Minuten quellen lassen.

2 Eine beschichtete Pfanne mit wenig Öl auspinseln und erhitzen. Pfannkuchenteig portionenweise hineingeben. Unter Schwenken in der Pfanne verteilen. Sobald sich der Pfannkuchen löst, wenden und auf der andern Seite fertig backen. Hitze regulieren. Im Ofen bei 60° oder in der Wärmeschublade zugedeckt warm stellen.

Pannekaker ist nicht gleich Pannekaker. Beim Ausbacken kommt es je nach Hitze zu den unterschiedlichsten Mustern auf den Pfannkuchen. Auch die Füllungen können nach Belieben variiert werden. Versuchen Sie mal Apfelmus, Konfitüre oder einfach nur Zimtucker.

Ganze Menge: 47 g Eiweiss,
78 g Fett, 170 g Kohlenhydrate,
6550 kJ/1560 kcal



SANDDORNQUARK-PANNEKAKER

Für 4 Personen

1/2 Portion
Kardamom-Pannekaker

für dünne Pfannkuchen

1 Zitrone

250 g Magerquark

1 TL Rohrzucker

4 EL Sanddornmark

Minze und Puderzucker

für die Garnitur

1 4 dünne Pfannkuchen ausbacken und warm stellen.

2 Zitrone warm abwaschen. 1 Teelöffel Schale fein abreiben. Zitrone auspressen. Quark mit Zucker, Zitronenschale und -saft und 3 Esslöffel Sanddornmark gut vermischen. Je einen Viertel der Masse auf einen Pfannkuchen geben. Sorgfältig halbieren und zum Viertel überschlagen. Auf vier Teller legen. Restliches Sanddornmark in ein kleines Plastiksäcklein füllen. In eine Ecke drücken. Ein sehr kleines Loch wegschneiden und den Sanddorn im Faden als Garnitur über das Dessert laufen lassen. Mit Puderzucker bestäuben und mit Minze ausgarnieren.

mitte 35 Minuten backen. Folie wegnehmen und weitere 20 Minuten fertig backen. Mit einem Holzstäbchen den Backtest machen: wenn kein Teig mehr am Stäbchen klebt, ist der Kuchen fertig gebacken. Lauwarm auskühlen lassen. Aus der Form nehmen und mit Puderzucker bestreuen.

3 Für die Vanillesauce die Maisstärke in eine Pfanne geben. Mit der Milch anrühren. Die Vanilleschote halbieren, das Mark auskratzen und beifügen. Unter Rühren aufkochen. In der Zwischenzeit in einer Schüssel Eier und Zucker gut verrühren. Kochende Milch unter Schwingen dazugießen. Alles wieder zurück in die Pfanne gießen und unter Rühren bis vors Kochen bringen. In einer Schüssel auskühlen lassen. Ab und zu umrühren, damit sich keine Haut bildet. Sauermilch vor dem Servieren unter die Sauce ziehen.

Raffiniert	★★★★
Schnell	★★
Unkompliziert	★★★★
Preiswert	★★★★★

Nicht nur Nordländer schwärmen für dieses Dessert.

Pro Person ca. 14 g Eiweiss,
11 g Fett, 39 g Kohlenhydrate,
1300 kJ/310 kcal

Raffiniert	★★
Schnell	★
Unkompliziert	★★★★
Preiswert	★★★★

Schmeckt besonders gut, wenn Sie den Kuchen noch leicht warm servieren.

Kuchen:
Ganze Portion ca. 54 g Eiweiss,
158 g Fett, 469 g Kohlenhydrate,
13950 kJ/3330 kcal

Vanillesauce:
Ganze Portion ca. 25 g Eiweiss,
30 g Fett, 56 g Kohlenhydrate,
2500 kJ/600 kcal



Butter für die Form
150 g weiche Butter

180 g Zucker

3 Eier

220 g Mehl

2 TL Backpulver

2 TL Zimt

1 TL Zucker

3 saure Äpfel,

z.B. Cox Orange, Jonagold

(ca. 450 g)

2 EL Mandelstifte

Puderzucker

ANNA-MARIA'S ÄPPELKAKA MIT VANILLESAUCE

Für eine Form von 22 cm Durchmesser

1 Den Boden einer Springform mit Backpapier belegen, den Rand mit wenig Butter einfetten. Butter und Zucker mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Eier beifügen und solange weiter rühren, bis eine helle Masse entsteht. Mehl und Backpulver dazusieben und gut verrühren. Teigmasse in die Form füllen. Den Ofen auf 190° vorheizen.

2 In einer hohen Schale Zimt und Zucker vermischen. Äpfel schälen, achteln und dabei das Kerngehäuse entfernen. Im Zimtucker wenden und in den Teig stecken. Mandelstifte darüber streuen. Den Kuchen mit einer Alufolie bedecken. In der Ofen-

SAUCE:

1 EL Maisstärke

3 dl Milch

1/2 Vanilleschote

2 Eier

1-2 EL Zucker

3 EL M-Dessert

(Sauermilch)



SANDDORN · Die säuerlichen, orangeroten Wildbeeren des dornigen Ölweidenstrauchs sind vor allem in Finnland in aller Munde. Man trifft auch bei uns vielerorts auf die wilde Heckenpflanze, z.B. an Flussufern oder auf Schuttbalden. Die Früchte lassen sich einfach handhaben und äusserst vielseitig verwenden. In Form von Sirup, Saft, Mus, Gelée, Marmelade sind sie für das Frühstück prädestiniert, zumal sie die Lebensgeister wecken und die Widerstandskraft erhöhen. Bereits ein bis zwei Löffel Mus oder Saft decken den Tagesbedarf an Vitamin C; darüber hinaus werden beachtliche Mengen an Vitamin A, E und B-Vitaminen, Kalzium, Magnesium u.a. geliefert. Übrigens soll Sanddornpresssaft (aus dem Reformhaus) auch der Haut gut tun. Nach 10-minütigem Einwirken soll sie ungemein belebt, rosig und frisch aussehen, und man kann sich ausnahmsweise mal den kalten Winterspaziergang sparen.

**1 Portion
Kardamom-Pannekaker**

für dicke Pfannkuchen
350 g Heidelbeeren
(Blaubeeren)

4 EL

Hagenbuttenkonfitüre
1 TL Zitronensaft
1 dl Halbrahm
Puderzucker

**PIPPIS
BLAUBEERTURM**

Für 4 Personen

1 4 dicke Pfannkuchen ausbacken und warm stellen.

2 In einer kleinen Pfanne Heidelbeeren und Konfitüre langsam aufkochen. Mit Zitronensaft aromatisieren. Beeren mit einer Schaumkelle herausnehmen. Saft in der Pfanne unter Rühren sirupartig einkochen lassen.

3 Rahm flaumig schlagen. Mit einem Teelöffel den Sirup als grosse Punkte auf vier Teller setzen. Sofort mit Puderzucker bestreuen. Pfannkuchen mit einem Messer exakt vierteln. Auf einem separaten Teller abwechselungsweise Pfannkuchen und Heidelbeeren aufeinander schichten. Leicht fest drücken. Auf die vorbereiteten Teller legen. Noch-



mals mit wenig Puderzucker bestreuen und etwas Rahm darauf geben.

Raffiniert	★★★★
Schnell	★★
Unkompliziert	★★★★
Preiswert	★★★★

Kann auch als lustiges Winterzvieri serviert werden.

Pro Person ca. 13 g Eiweiss,
26 g Fett, 71 g Kohlenhydrate,
2.400 kJ/570 kcal

Slimline-Tipp

Für das Dessert aus der halben Menge Pannekaker-Teig (für dünne Pfannkuchen) 4 Pfannkuchen ausbacken und den Rahm durch je einen Teelöffel M-Dessert ersetzen. So hat das Dessert nur noch 12 g Fett und 320 kcal.

