

---

NORDLICHTER

**Von Aila und Tirripaisti**

Finnische Küche

---



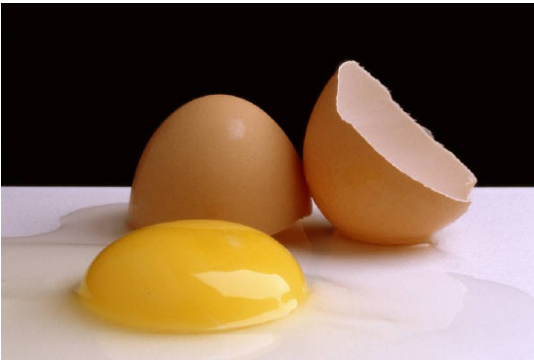
**vedava media**

Vantaa, Finnland 2011, 1. Auflage 2004/2006

Alle Rechte vorbehalten

---

# FINNISCHE EIGERICHTE



## **Eierkuchen åländisch**

(Ahvenanmaan pannukakku)

1 l Milch

90 g rundkörnigen Reis oder 70 g Grieß

50 g Mehl

2 Eier

85 g Zucker

1/2 Teel. Salz

Kardamom

Die Milch aufkochen, den Reis einrühren und ca. 20 Minuten leise köcheln lassen.

Eier und Zucker schaumig schlagen und unter den Brei ziehen.

Mehl, Salz und Kardamom einrühren.

Den Teig auf einer gefetteten Ofenpfanne verteilen und bei 225-250 Grad goldgelb backen.

Die Eierkuchen werden mit Konfitüre und Schlagsahne gereicht.

# **Frischkäse**

(Kotijuusto)

3 l Milch

1 l Buttermilch

3 Eier, Salz

In die kochende Milch unter ständigem Rühren das Buttermilch-Eigemisch geben.

Die Kochplatte abschalten.

Den Topf aber stehen lassen.

Wenn sich oben Molke und unten der Käse absetzt, den Käse mit einem Schöpflöffel in eine mit Gaze ausgelegte Käseform füllen.

Immer wieder Salz dazwischen geben.

Die Form mit einem Gewicht beschweren und kalt stellen.

Am nächsten Tag kann serviert werden.

## Karelische Piroggen mit Eibutter

Piroggenteig	Füllung	Eibutter
100 ml Wasser	1 l Milch	3 hartgekochte
1 Teelöffel Salz	200 g Reis	Eier
250 g Roggenmehl	Salz	100 g Butter
50 g Weizenmehl		Salz
Butter		

Bereiten Sie einen dicken Reisbrei zu, würzen Sie ihn mit Salz und lassen Sie ihn abkühlen.

Geben Sie das Mehl auf ein Brett, fügen Sie nach und nach gesalzenes Wasser hinzu und formen Sie einen festen Teig.

Lassen Sie diesen in einer angewärmten Schüssel ca. 30 Minuten ruhen.

Formen Sie dann den Teig zu einer Rolle und schneiden sie ihn in 12-14 Stücke.

Rollen Sie die einzelnen Stücke dünn aus.

Geben Sie jeweils erkalteten Reisbrei in die Mitte und schlagen Sie die Ränder ein.

Backen Sie die Piroggen auf einem gefetteten Blech bei 250 Grad ca. 15 Minuten.

Bestreichen Sie sie noch warm mit Butter und decken Sie sie ab.

Serviert werden karelische Piroggen, die warm am besten schmecken, mit Eibutter.

Dafür vermischt man kleingehackte Eier mit Butter und würzt nach Geschmack.

## Ofenpfannkuchen

2 Eier

600 ml Milch

280 g Mehl

Salz

Zucker

1 Eßlöffel Margarine oder Butter

Aus den Zutaten einen Teig rühren.

Diesen in ein gefettetes Ofenblech mit hohem Rand geben und ca. 25 Minuten bei Mittelhitze im Ofen garen.

# FINNISCHE FISCHGERICHTE



## **Fischauflauf**

1 kg Filet von verschiedenen Fischen  
70 g Butter  
1 kleingehackte Zwiebel  
750 g geschälte Kartoffeln  
250 g in Scheiben geschnittene Karotten  
Salz  
Pfeffer  
Lorbeerblatt  
1/2 l Milch  
3 Eier  
Kräuter  
2-3 Eßlöffel Paniermehl  
Zitrone  
Tomate  
Petersilie

Den Fisch waschen und in gleichmäßige Stücke teilen.

Die Zwiebelstücke in eine gefettete, feuerfeste Auflaufform streuen.

Dann abwechselnd Fisch, Karotten und Kartoffeln auflegen und zwischendurch salzen. Lorbeerblatt hinzugeben.

Die Milch mit den Eiern verquirlen, würzig abschmecken und in die Auflaufform gießen. Paniermehl und Butterflocken obenauf verteilen und bei ca. 180 Grad 1 Stunde backen.

## **Fischpastete aus Savo**

(Kalakukko)

Pastete	Füllung
400 g Roggenmehl	750 g Fisch (Barsch,
400 g Weizenmehl	Muränen)
1 Eßl. geschmolzene	200 g Speck
Margarine	Salz
500 ml Wasser	
1 Eßl. Salz	

Die Fische über Nacht einsalzen.

Wasser, Margarine, Mehl und Salz zu einem Teig verarbeiten und diesen 1,5 cm dick ausrollen.

In die Mitte des Teiges etwas Mehl streuen und die ausgenommenen, gesäuberten und getrockneten Fische und den in Stücke geschnittenen Speck daraufgeben.

Immer wieder Salz dazwischen streuen.

Die Ränder des Teiges über der Füllung zusammenschlagen und mit Wasser bestreichen.

Den Teig dann 4-5 Stunden im Ofen backen und mehrmals mit einer Speckschwarte einfetten.

Nach dem Backen wird die Pastete in ein Handtuch gelegt, damit die Kruste weicher wird.

Kalakukko kann auch eingefroren werden.

## **Flußkrebse gekocht**

(Keitetyt ravut)

40 mittelgroße, lebende Krebse

4 1/2 l Wasser

1 Tasse grobes Salz

1-2 Würfel Zucker

reichlich Dill

Das Wasser kochen. Zucker und Salz hinzugeben.

Die Krebse mit dem Kopf zuerst in das Wasser werfen und mit Dill bedecken.

Wenn das Wasser wieder anfängt zu kochen, es ca. 10 Minuten leise weiter köcheln lassen.

(Die Krebse sind gar, wenn sich die Schale vom Schwanz abhebt)

Dill herausnehmen und neuen hineintun.

Die Krebse im Wasser abkühlen lassen und dann kalt mit Toastbrot, Butter, feingeschnittenem Dill, Weißwein oder Bier servieren.

# Frühlingsforelle

(Kevään kirjolohi)

Fisch

1 kg Forelle

2 Teel. Salz

Saft einer halben

Zitrone

Alufolie

Füllung

150 g Pilze

125 g Sahne

1 Bund Schnittlauch

Den Fisch reinigen, innen und außen mit Zitrone und Salz säuern und würzen.

Anschließend den Fisch ca. eine Stunde an einem kalten Ort ruhen lassen.

Die Pilze klein schneiden, mit der Sahne verrühren und den gehackten Schnittlauch zugeben.

Den Fisch auf Alufolie legen, füllen, gut einwickeln und ca. 1 Stunde bei 200 Grad im Ofen backen.

Die Alufolie erst am Tisch abnehmen, damit die Forelle nicht zerfällt.

Als Beilage eignet sich u.a. gedünstetes Gemüse.

## **Gebeizter Lachs**

(Graavilohi)

Etwa 1,5 kg Lachs  
225 g Salz  
frischer Dill  
4 EL weißer Pfeffer  
1 Prise Zucker

Filieren Sie den Lachs ohne die Haut abzulösen und reiben Sie ihn mit Küchenpapier ab.

Geben Sie die Hälfte des Salzes auf einen großen Teller.

Bestreuen Sie beide Filets mit Pfeffer und der Prise Zucker und legen Sie ein Filet mit der Hautseite nach unten auf den Teller.

Das andere legen Sie mit der Hautseite nach oben auf das erste Stück.

Streuen Sie das restliche Salz und den Dill darüber und stellen Sie den Teller mit Folie abgedeckt 3 Tage kühl.

Vor dem Verzehr schaben Sie die Gewürze ab und schneiden den Fisch schräg in hauchdünne Streifen.

## Gefüllter Hecht

(Täytetti hauki)

### Fisch

1-1,5 kg Hecht  
1 1/2 Teel. Salz  
ausgelassene Butter  
Semmelbrösel

### Füllung

90 g Reis  
2 hartgekochte Eier  
etwas Sahne  
Salz  
weißer Pfeffer

Den Fisch schuppen, ausnehmen, waschen, ihn innen und außen mit Salz einreiben und eine Stunde ruhen lassen.

Den Reis in Salzwasser kochen, abtropfen lassen, mit den gewürfelten Eiern und der Sahne vermengen.

Den Hecht füllen und ihn auf einer gefetteten, ofenfesten Platte auf beiden Seiten mit zerlassener Butter beträufeln und mit Semmelbröseln bestreuen.

Anschließend wird er im Ofen bei 225 Grad hellbraun gebraten.

Dann die Ofentemperatur auf 180-200 Grad senken.

Auf die Platte etwas Wasser und Sahne gießen und den Saft auf den Fisch träufeln.

Nach ca. 30-40 Minuten hat er eine goldgelbe Farbe. Er ist gar, wenn sich die Flossen lösen lassen.

Manche lieben es, der Füllung gewürfelte Salatgurke, Spinat oder Pflaumen zu zufügen.

Probieren Sie es einfach aus!

## Gekochter Hecht mit EisaUCE

(Hauki ja munakastike)

Fisch	EisaUCE
1,5 kg Hecht	40 g Butter
1 in dünne Scheiben	40 g Weizenmehl
geschnittene Zwiebel	500 ml Milch
1 in Scheiben	1 dl Fischbrühe
geschnittene	100 g fein zerkleinerte
Mohrrübe	gekochte Eier
1 in Scheiben	Salz
geschnittene Stange	frischgemahlener
Porree	weißer Pfeffer
1 Lorbeerblatt	feingehackter Dill
5 Pimentkörner	
5 weiße Pfefferkörner	
grobkörniges Salz	
Wasser	

Den Hecht schuppen, ausnehmen und waschen.

Dann Kopf und Schwanz abschneiden und den Mittelteil in vier gleichgroße Teile zerlegen.

Aus Kopf (ohne Kiemen), Schwanz, Mittelteilen, Wasser, Gemüse und Gewürzen in ca. 20 Minuten eine Brühe kochen. Den Schaum immer wieder abschöpfen.

Eine Mehlschwitze bereiten.

Nach und nach die erhitzte Milch und Fischesud zugeben. Ei und Dill hineinrühren. Die Fischstücke aus dem Sud nehmen.

Mit Pell-oder Salzkartoffeln anrichten.

## **Glasmeisterhering**

(Lasimestarin sillinä)

### Fisch

- 3 Salzheringe
- 1 Karotte
- 1 Stück Meerrettich
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Stück Ingwer
- 1 Teelöffel Senfkörner
- 2 Teelöffel schwarze Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter

### Sauce

- 100 ml Essig
- 150 ml Tee
- 125 g Zucker

Die Heringe ausnehmen, die innere Haut abziehen und in Tee mindestens 10 Stunden wässern.

Die Zutaten der Soße aufkochen und abkühlen lassen.

Die Fische in Streifen schneiden, mit dem geschnittenen Gemüse und den Gewürzen in einen Steintopf oder ein Glas geben, die Soße übergießen und 3 Tage kühlstellen.

## **Glühlachs**

(Ristiinnaulittu lohi)

2 kg Lachs

2 Eßl. Salz

Den Lachs ausnehmen, entgräten, säubern und neben dem Rückgrat so spalten, das er leicht aufzuklappen geht.

Der so vorbereitete Lachs wird mit dem Salz bestreut und 2 Stunden kühl gestellt.

Anschließend wird er mit der Haut nach unten auf ein Holzbrett genagelt und so nahe an ein Feuer gestellt, das er brät.

Nach einer Stunde, wenn er gebräunt ist, wird er vom Brett gelöst und z.B. mit Salzkartoffeln gegessen.

## **Heringsparfait**

(Silliparfait)

4-5 Matjesfilets

500 ml geschlagene Sahne

1 dl trockener Weißwein

0,5 dl Wodka

0,5 dl Zucker

2 Eßl. feingehackter Dill oder Schnittlauch  
gemahlener weißer Pfeffer

Die Heringsfilets in kleine Würfel schneiden.

Alle Zutaten vermischen und in einer  
Puddingform einen Tag lang einfrieren.

Mit Pell-oder Salzkartoffeln oder auch Brot  
reichen.

## **Heringssalat**

(Rosolli)

1 mittlerer Salzhering  
5 gekochte Kartoffeln  
5 gekochte Mohrrüben  
2 Äpfel

1 Gewürz-oder Salatgurke  
100 g gegartes Fleisch oder Wurst  
1 geriebene oder kleingehackte Zwiebel  
1 hartgekochtes Ei  
weißer Pfeffer  
Schnittlauch und Petersilie  
100 ml Schlagsahne  
Zucker  
Essig

Den Hering zunächst ausnehmen, häuten, entgräten, dann eine Stunde wässern, abtupfen und wie die anderen Zutaten in kleine Würfel schneiden.

Den Salat mit der mit Essig und Zucker abgeschmeckten, steif geschlagenen Sahne servieren.

## Lachsauflauf

(Lohilaatikko)

ca 1 kg geschälte Kartoffeln

150 g gesalzener Lachs

2 Eßl. Schnittlauch und Dill

2 Eier

0,4 l Milch

1-2 Eßl. Semmelbrösel

Butter

weißer Pfeffer

Eine feuerfeste Form einfetten.

Die Kartoffeln in Scheiben, den Lachs in Streifen schneiden.

Zuerst eine Schicht Kartoffeln in die Form geben, dann eine Schicht Lachs, dann die Kräuter und obenauf noch eine Schicht Kartoffeln.

Nun Eier und Milch verquirlen, mit einer Prise Pfeffer würzen und über die vorbereitete Masse gießen.

Obenauf Semmelbrösel streuen und Butterflocken setzen.

Den Auflauf bei 180 Grad ca. 45-60 Minuten im Ofen backen.

# Lachspirogge

(Lohippiirakka)

## Teig

150 g Weizenmehl  
200 g Butter  
0, 1 l Wasser  
1 geschlagenes Ei zum  
Bestreichen

## Füllung

300 g Lachs  
2 hartgekochte Eier  
2 Tassen gekochter  
Reis  
Dill  
Salz  
Pfeffer

Die Butter mit dem Mehl vermischen, das Wasser hinzugeben.

Den Teig 1 Stunde kalt stellen und ihn dann auf bemehlter Unterlage etwa 1/2 cm dick ausrollen.

In der Mitte Reis, Eischeiben, Lachs, Dill, Salz und Pfeffer oder obenauf noch mal Reis schichten.

Den Teig über der Füllung zusammenschlagen, mit geschlagenem Ei bepinseln, mit einer Gabel einstechen und bei ca. 200 Grad eine halbe Stunde im Ofen goldbraun backen.  
Schmeckt sehr gut mit zerlassener Butter und Dill.

## **Lachstartar**

(Lohitartar)

400 g leicht gesalzener Lachs  
1 Eßl. gehackter Dill,  
1 Eßl. Mayonnaise  
1 Eßl. saure Sahne oder Creme fraiche  
1 Eßl. Sahne  
ein wenig Zitronensaft  
frischgemahlener weißer Pfeffer  
Salz

Den Lachs fein würfeln und in einer Schüssel mit den übrigen Zutaten vermengen.

Mit Zitronensaft, Pfeffer und wenig Salz abschmecken.

Hübsch garnieren (z.B. mit rotem Rogen) und zu Toast servieren.

# FINNISCHE FLEISCHGERICHTE



## **Dillfleisch**

(Tilliliha)

Fleisch

1,5 kg Hammel

1,5 l Wasser

1 1/2 Eßl. Salz

Dillstengel

Soße

1 l Fleischbrühe

4 Eßl. Milch

1 Eßl. Weinessig

1 Eßl. Zucker

1 Eßl. Butter

2-3 Eßl. gehackten Dill

Das Fleisch waschen und im mit Salz und Dill gewürzten Wasser zum Kochen bringen.

Bei geringer Hitze garen.

Den Schaum immer wieder abschöpfen.

Das Fleisch auf einen Teller geben und in Stücke schneiden.

Den Fleischsud durch ein Sieb passieren. Das Mehl einrühren und kurz aufkochen lassen.

Die Soße mit Dill, Zucker, Butter sowie Weinessig abschmecken und dann über das Fleisch geben.

Nach ca. 10 Minuten mit Kartoffeln, Möhren und vielleicht Salat servieren.

## **Elchbraten**

(Hirvenpaisti)

1 kg Elchfleisch ohne Knochen

ca. 300 g Schweinefleisch

1 Eßl. grobes Salz

4 Wacholderbeeren

3 Körner schwarzen Pfeffer

1 Zwiebel

Das Fleisch salzen und würzen und über Nacht ziehen lassen.

Am nächsten Tag das Elchfleisch und das in Würfel geschnittene Schweinefleisch mit den Zutaten in eine Pfanne mit wenig Wasser geben und im Bratofen bei ca. 150°C etwa eine Stunde garen.

Als Beilagen Kartoffeln und Salzgurken reichen.

## **Filet Stroganoff**

(Stroganoffin pihvit)

750 g Rinderrücken

5 Eßl. Margarine

1 Teel. Salz

1/4 Teel. gemahlene weißen Pfeffer

1 große Zwiebel

2-3 Eßl. Weizenmehl

100 ml Sahne

2 Eßl. Tomatenmark

2 Teel. Senf

1 Essiggurke

etwas Wasser

Das Fleisch in kleine Stücke schneiden, mit Salz, weißem Pfeffer und Weizenmehl bestreuen und in kleinen Portionen schnell in der Margarine bräunen und dann in einen Topf geben.

Auch die Zwiebeln anbraten und mit in den Topf geben.

Die Pfanne mit ein wenig Wasser ausspülen und den Bratensaft in den Topf gießen.

Alles leise köcheln lassen. Sahne hinzugeben und mit Senf, Tomatenmark und Essiggurke würzig abschmecken.

Tipp: Filet Stroganoff schmeckt auch, wenn Sie an Stelle von Rindfleisch Fleischwurst verwenden.

## **Frikadellen a la Lindström**

(Lindströmin pihvi)

300 g Hackfleisch

300 g pürierte gekochte Kartoffeln

300 g gekochte und pürierte rote Beete

2 Eier

weißer Pfeffer

Salz

Zwiebeln

Die Zutaten in einer Schüssel vermengen und würzen.

Die flachen Frikadellen dann in einer nicht zu heißen Pfanne braun braten.

Mit reichlich gebratenen Zwiebelringen und Kartoffelbrei servieren.

## **Karelischer Fleischtopf**

500 g Schweinefleisch

500 g Hammelfleisch

500 g Kalbfleisch

Salz

Pfeffer

Lorbeerblatt

Margarine

Einen großen, feuerfesten Topf gut einfetten, das Fleisch in grobe Würfel schneiden und in den Topf füllen, Gewürze dazwischen streuen, knapp mit Wasser bedecken und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad ca. 1 Stunde backen lassen.

Dann mit Deckel bedecken und bei 180 Grad etwa 6 Stunden schmoren lassen.

Bei Bedarf Wasser nachfüllen.

Mit Kartoffeln servieren.

## **Porilainen**

2 Scheiben Toastbrot

1 dicke Scheibe Bierschinken

(Lauantaimakkara)

1 Eßl. Ketchup und/oder Senf

1 Eßl. gehackte Zwiebel

1 Eßl. kleingewürfelte Gewürzgurken

Die Wurstscheiben auf beiden Seiten braun braten, die Brotscheiben toasten und warmhalten.

Vor dem Servieren folgende Schichten aufeinander geben: Toast, Wurstscheibe, Ketchup und/oder Senf, Zwiebel und Gewürzgurke, mit Toast zudecken.

## **Rentier-Geschnetzeltes**

(Poronkäristys)

500 g Rentierfleisch

200 g Schweinefleisch

Salz

Pfeffer

10 schwarze Pfefferkörner

Zunächst das in Würfel geschnittene Schweinefleisch anbraten, dann das in dünne Scheiben geschnittene Rentierfleisch hinzugeben.

Kurz gar braten und anschließend würzen.

Als Beilage eignet sich Kartoffelpüree.

## Salzfleisch

(Suolaliha)

Fleisch	Salzlösung
2 kg Rindfleisch ohne Knochen	2 l Wasser
wenn vorhanden 1/4 Eßl. Salpeter	150 g Salz
2 Eßl. Salz	2 Eßl. Zucker
1 Eßl. Zucker	

Das Fleisch mit der Salz-Zucker-Mischung einreiben und über Nacht an einen kalten Ort stellen.

Am nächsten Tag die Salzlösung aufkochen und heiß über das Fleisch gießen.

Das Fleisch 2 Tage in der Salzlösung ziehen lassen und dann in wenig Salzwasser garen.

Salzfleisch eignet sich hervorragend als Brotaufschnitt und ist 4-6 Monate haltbar, wenn es im Kühlschrank in einer Salzlösung aus 1 l Wasser und 100 g Salz gelagert wird.

# Saunawurst

(Saunalenkki)

1 Ring Fleischwurst

Emmentaler Käse

Tomaten

Senf

Ketchup

Die Haut der Fleischwurst abziehen und die Wurst in gleichmäßigen Abständen einritzen.

In die Spalten grobgeriebenen Käse und Tomatenscheiben geben. Senf und Ketchup auf dem Wurstring verteilen.

Bei 250 Grad im Ofen so lange garen bis der Käse geschmolzen ist und die Wurst eine Kruste hat.

Saunawurst schmeckt zu Bier, Salat und frischem Brot.

## **Tirribraten**

(Tirripaisti)

1/2 kg gesalzenes Schweinefleisch

Butter

100 ml Wasser

Butter in Pfanne erhitzen, das in 3-4 mm dünne Scheiben geschnittene Fleisch darin bei starker Hitze rösten.

Anschließend das Wasser hinzugeben.

Den Braten in einer Schüssel in die Mitte des Tisches stellen.

Jeder kann sich nach Belieben nehmen und Brotstücke oder Kartoffeln in die Soße tünchen.

# Weihnachtsschinken

(Joulukinkku)

1 gesalzener Schweineschinken

1 Eigelb

1 Eßlöffel braunen Zucker

2 Eßlöffel Semmelmehl

2 Eßlöffel Senf

(1 Bratthermometer)

Wässern Sie den Schinken und reiben Sie ihn mit Haushaltspapier trocken.

Stecken Sie das Bratthermometer an der dicksten Stelle des Schinkens ein und lassen Sie den Schinken im Ofen bei ca. 150 Grad braten bis er die Temperatur für gekochten Schinken erreicht hat.

Ziehen Sie dann das Thermometer heraus und erhöhen Sie die Ofentemperatur auf ca. 225 Grad.

Ist der Schinken gar, nehmen Sie ihn aus dem Ofen und trennen die Schwarte ab.

Verrühren Sie Senf und Eigelb und streichen es auf die Speckschicht.

Streuen Sie die Mischung aus Zucker und Semmelmehl darüber und geben Sie den Schinken bis das Semmelmehl gebräunt ist, noch einmal in den Ofen.

Schinken mit Erbsen, gekochten Backpflaumen und Apfelstücken garnieren und traditionell mit Steckrübenauflauf und Senf servieren.

# FINNISCHE GEMÜSEGERICHTE



## **Brennnesselpüree**

(Nokkosmuhnos)

150 ml zerkleinerte, gekochte junge

Brennesselblätter

150 ml Wasser

3 Eßl. Butter oder Margarine

3 Eßl. Weizenmehl

3/4 Eßl. Zucker

1/2 Eßl. Salz

300 ml Milch

1 Ei

Die Brennesselblätter etwa 5 Minuten aufkochen.

Dann in einem Sieb abtropfen lassen und feinhacken. Butter in einen Topf geben und das in kalter Milch aufgelöste Mehl hinzufügen.

Kurz aufkochen lassen. Anschließend Brennessel beimengen.

Wenn das Mehl aufgequollen ist, würzen.

Zum Schluss das geschlagene Ei unterrühren.

# Kartoffelsalat

(Perunasalaatti)

Kartoffeln

1 kg Kartoffeln

1 Apfel

1 Gewürzgurke

Zwiebel

Schnittlauch

Salatgurke

Soße

3 Eßl. Mayonnaise

3 Eßl. saure Sahne

0,2 l Schlagsahne

Senf

schwarzer Pfeffer

Kümmel, Salz

Kerbel

Weinessig

Pellkartoffeln kochen, Kartoffeln in feine Scheiben schneiden, Äpfel, Zwiebel, Gurke, Lauch in kleine Stücke schneiden, mischen und salzen.

Die Schlagsahne steif schlagen, mit den anderen Soßenzutaten mischen und abschmecken.

Alles in einer Schüssel vermengen und bis zum Servieren kaltstellen.

## **Kohlauf**

(Kaalilaatikko)

300 g Hackfleisch

1 Weißkohl

2-3 Möhren

2-3 Zwiebeln

Majoran (am besten frisch)

6 Pimentkörner

1 Eßl. Sirup

Das Gemüse säubern und klein schneiden.

Das Hackfleisch in Öl anbraten, das Gemüse hinzugeben.

Nach ein paar Minuten etwas Wasser und die Gewürze hinzugeben und ein wenig Sirup unterrühren.

Ca. eine Stunde garen lassen und mit frischen Kartoffeln servieren.

## **Marinierte Pilze**

(Sienipikkelsi)

1 Tasse kleine, gekochte Pfifferlinge oder andere  
Pilze

0,2 l Essig

400 ml Wasser

250 g Zucker

1 Teel. Salz

20 Gewürznelken

20 Pimentkörner

1 Lorbeerblatt

1 großes Stück Ingwer

Die gekochten Pilze in eine Schüssel geben.

Die übrigen Zutaten aufkochen und über die  
Pilze geben. Nach dem Abkühlen zudecken.

Schmeckt sehr gut als Beilage zu Fleisch und  
Fisch.

## **Pilzsalat**

225 g frische, in Scheiben geschnittene Pilze

50 ml Sahne

Salatblätter

1 Eßl. Zitronensaft

geriebene Zwiebel

Pfeffer

Salz

Zucker

Kochen Sie das leichtgesalzene, mit Zitrone gesäuerte Wasser auf und geben Sie die Pilze hinein.

Nach 2-3 Minuten die Pilze entnehmen und abtropfen lassen.

Vermischen Sie dann alle Zutaten in einer Schüssel, schmecken Sie den Salat ab und richten Sie ihn auf Salatblättern an.

# Steckrübenauflauf

(Lanttulaatikko)

1 große Steckrübe  
1/2 Tasse Sahne  
2 Eier  
geriebene Nüsse  
3 Eßl. Sirup  
Semmelbrösel  
Wasser  
ein wenig Salz

Schälen und würfeln Sie die Steckrübe und lassen Sie sie in leichtgesalzenem Wasser weichkochen.

Gießen Sie das Kochwasser ab (ein Teil wird noch benötigt) und pürieren Sie die Steckrübe.

Lassen Sie die Semmelbrösel in der Sahne quellen und rühren Sie diese Mischung unter das Püree. Schlagen Sie dann die Eier und geben Sie diese gemeinsam mit den Nüssen und dem Sirup in die Steckrübenmasse.

Fügen Sie ein wenig Kochwasser hinzu, wenn die Masse zu dick wird.

Garen Sie den Auflauf in einer feuerfesten Form bei ca. 175 Grad etwa eine Stunde lang.

## **Zwiebel-Kartoffelauflauf**

(Sipuli-peruna laatikko)

2 kg in Scheiben geschnittene, rohe Kartoffeln

1 kg Zwiebelringe

1/2 l Milch

1 Eßl. Weizenmehl

1 Teel. Pfefferkörner

3 Eßl. Butter, Salz

In eine gefettete Auflaufform abwechselnd Kartoffeln und Zwiebeln schichten. Milch, Weizenmehl und Gewürze verquirlen und in die Form gießen.

Obenauf Butterflocken geben.

Bei 200 Grad ca. 1 1/2 Stunden garen.

# FINNISCHE GETRÄNKE



## **Aila**

2 cl Wodka  
1 cl Moosbeerenlikör  
1 cl trockener Sherry  
1 Cocktailkirsche

Gut mischen und mit der Cocktailkirsche  
garnieren

## **Brennessel-Milch**

(Nokkosmaito)

200 ml blanchierte und gemahlene Brennesseln

700 ml Wasser

3-4 Eßl. Milchpulver ohne Fett

1 Eßl. Sirup

Die Brennesseln in das kalte Wasser geben und dort 20 Minuten ziehen lassen.

Anschließend abseihen sowie Milchpulver und Sirup hinzugeben.

## **Finnischer Glühwein**

2 Liter Rotwein  
200 ml Johannisbeersaft  
10 Nelken  
100 g Rosinen  
100 g geschälte Mandeln  
200 g Zucker  
1/2 Zitrone  
2 Zimtstangen  
Kardamon

Mandeln und Rosinen auf die Gläser verteilen.

Die restlichen Zutaten erhitzen, aber nicht kochen. Durch ein Sieb in die Gläser gießen und heiß servieren.

Glöggi schmeckt auch in alkoholfreier Variante. Einfach mehr Johannisbeersaft verwenden und etwas Wasser hinzufügen.

# Lapplandzauber

(Lapintaika)

1 Flasche Wodka  
10 cl Moltebeerenlikör  
4 cl Zitronensaft  
5 Flaschen Mineralwasser  
3 Moltebeeren, Eis

Wodka, Zitronensaft und Likör mischen.  
Mineralwasser, Beeren und Eis kurz vor dem  
Servieren hinzufügen.

## **Liebesgetränk aus Lappland**

(Lapin Lemmenjuoma)

2 l Wasser

2 Gläser Zucker

2 Gläser Blaubeeren

Alle Zutaten in ein verschließbares Glasgefäß geben und ca. 3 Wochen an einem sonnigen Ort stehen lassen.

Dann die Blaubeeren abseihen und das Getränk in Flaschen füllen.

Kühl gelagert ca. ein Jahr haltbar.

## **Maibowle**

(Sima)

7 l Wasser

500 g Zucker

500 g braunen Zucker

2 Zitronen

1/2 Teel. Hefe

Rosinen

Wasser, Zucker, Zitronen gewürfelt mit Schale aufkochen, abkühlen lassen, Hefe hinzugeben.

Dann die Rosinen auf Flaschen verteilen und die Flüssigkeit durch ein Sieb in die Flaschen gießen.

Verschließen Sie die Flaschen sorgfältig und stellen Sie sie etwa 3 Tage kühl. (wichtig, damit sie nicht platzen)

## **Mannerheims Trank**

(Mannerheimin juoma)

ca. 1 l schwarze Johannesbeerblätter

2 unbehandelte Zitronen

400-500 g Zucker

5 l Wasser

1/2 Teel. frische Hefe

Die gewaschenen Blätter in einen Eimer legen.  
Die Zitronen schälen, in Streifen schneiden, die weißen Teile und Kerne entfernen und mit dem Zucker in den Eimer geben.

Die 5 l kochendes Wasser werden dann über die übrigen Zutaten gegossen.

Ist die Mischung auf Handwärme abgekühlt, wird die aufgelöste Hefe hinzu gegeben.  
Einen Tag bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

Dann die Flüssigkeit durch ein Sieb gießen und in Flaschen abgefüllt weiter gehen lassen.

## **Marskin ryyppy**

(Mannerheims Lieblingscocktail)

50 cl Extra Äquavit

50 cl Tischwein oder Wodka

2 cl Wermut Noilly Prat

1 cl Gin.

Im Shaker gut mixen

## **Myrtenschnaps**

200 Sumpfmyrthenblätter  
1 Flasche Wodka

Den Wodka über die gereinigten Blätter gießen,  
ca. 1 Woche durchziehen lassen.

Dann abseihen und mindestens 2 Monate weiter  
reifen lassen.

# Rhabarbersirup

(Raparperijuomo)

1 kg Rhabarber  
1 ungespritzte Zitrone  
750 g Zucker  
3 Eßl. Zitronensäure  
2 1/2 l Wasser

Den Rhabarber putzen und in Stücke schneiden.

Die Zitrone waschen und in Scheiben schneiden.  
Beides gemeinsam mit Zucker und  
Zitronensäure in eine große Schüssel geben.

Das Wasser kochen und darüber gießen. Damit  
sich der Zucker nicht absetzt, kräftig umrühren.

Anschließend ca. 24 Stunden kühl stellen.

Der fertige Sirup wird durch ein Sieb gegossen  
und in Flaschen gefüllt.

Verdünnt und eiskalt serviert, ist er ein Genuß.

# FINNISCHE BACKWAREN



## **Apfelkuchen nach Mutters Art**

(Äidin omenakakku)

100 g Butter  
125 g Zucker  
1 Ei  
200 g Weizenmehl  
2 Teel. Backpulver  
150 ml saure Sahne  
2-3 mürbe Äpfel

Zucker und Butter schaumig schlagen. Mehl und Backpulver mischen und die Sahne langsam unterziehen.

Die geschälten Äpfel in Stücke schneiden. Eine Ringform einfetten.

Den Teig eingießen, die Apfelstücke hineindrücken und den Kuchen bei ca. 175 Grad ca. 50 Minuten in der Röhre backen.

## **Blaubeerkuchen**

1 kg Blaubeeren  
175 g Butter  
250 g Mehl  
ca. 250 g Zucker  
75 ml Schlagsahne  
1 Ei  
Semmelbrösel

Vermischen Sie die weiche Butter mit dem Zucker, geben Sie Ei, Sahne und Mehl hinzu und verrühren Sie die Masse.

Lassen Sie den Teig dann an einem kühlen Ort ca. 20 Minuten ruhen. Heizen Sie den Ofen auf 200 Grad vor und rollen Sie den Teig dünn aus.

Heben Sie die Ränder leicht an und geben Sie die mit Zucker und Semmelbröseln vermischten Blaubeeren auf den Teig.

Wenn die Kruste goldbraun ist, ist der Kuchen fertig.

Je nach Geschmack können Sie ihn noch mit Puderzucker bestreuen.

## Fastnachtspulla

Pulla

2 dl Sahne

2 Eier

35 g Hefe

100 g Butter oder

Margarine

1/2 dl Zucker

450 g Mehl

Salz

Füllung

50 g Marzipan

2 dl geschlagene Sahne

Erwärmen Sie die Sahne und lösen Sie die Hefe darin auf. Geben Sie warme zerlassene Butter, 1 Ei und Zucker hinzu, rühren Sie nach und nach Mehl unter und kneten Sie den Teig gründlich.

Lassen Sie ihn an einem warmen Ort gehen bis er ungefähr das Doppelte seines ursprünglichen Umfangs angenommen hat.

Dann salzen Sie den Teig ein wenig, kneten ihn erneut und formen aus ihm eine lange Rolle, die Sie in 12 Stücke teilen.

Formen Sie aus ihnen runde Klöße und lassen Sie diese am besten über Wasserdampf gut aufgehen.

Überpinseln Sie nun die Teigbälle mit Ei und backen Sie sie bei 250 Grad im Ofen ca. 9-10 Minuten.

Sie sollten dunkelgoldgelb sein.

Schneiden Sie dann von jeder Pulla einen Deckel ab, füllen sie mit Marzipan und der Sahne und legen Sie den Deckel wieder obenauf.

Fastnachtspulla werden mit heißer Milch oder Kakao serviert. Manche geben Laskiaispulla in einen tiefen Teller und übergießen sie mit Milch oder Kakao.

## **Finnische Pfefferkuchen**

(Piparkakut)

250g Zucker

1dl Sirup

je 1 Eßl. Zimt, Nelken, Kardamon

125g Butter

½ kg Mehl

2 gestrichene Teel. Backpulver

Zucker, Sirup und Gewürze aufkochen, etwas abkühlen lassen, Butter zugeben, mischen und kalt werden lassen. Mehl mit Backpulver gemischt mit der Masse verkneten.

Den Teig kühl stehen lassen (möglichst über Nacht).

Dann ausrollen, Figuren ausstechen und gute 5 Minuten bei 225 Grad backen.

Danach können die Pfefferkuchen mit Glasur aus Eiweiß und Puderzucker dekoriert werden oder man kann auch ein Pfefferkuchenhaus aus ihnen basteln.

## **Gewürzkuchen**

(Maustekakku)

200 g Mehl

220 g Zucker

1 Tasse Preiselbeeren- oder Apfelmus

je 2 Teelöffel Soda, Nelken, Zimt, Kardamom

0,2 l zerlassene Butter

0,3 l Milch

Semmelbrösel oder Grieß

Alle Zutaten verrühren, den Teig in eine eingefettete und mit Semmelbrösel oder Grieß ausgestreute Form geben.

Bei 175 Grad im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten backen.

# Käsequicke

(Juustopasteija)

## Teig

200 g Mehl  
100 g Butter  
4-6 Eßl. Wasser

## Füllung

3 Eier  
150 ml Milch  
200 g Käse  
150 ml Sahne  
150 g Schinken  
Salz  
weißer Pfeffer

Butter und Mehl mischen und ein wenig Wasser hinzugeben.

Den Teig zu einer ca. 1/2 cm starken Platte ausrollen und bei 225 Grad im Ofen halbgar backen.

Käse und Schinken in Würfel schneiden. Den Schinken leicht in Margarine oder Butter anbräunen. Eier-und Sahnemilch verquirlen, die Würfel hinzugeben und auf den Boden gießen.

Den Teig dann weiter backen bis die Eimilch gestockt ist.

Mit Tomatenscheiben und Paprika garniert servieren.

## Pulla

1/2 l Milch  
50 g Hefe  
150 g Butter  
1 Teel. Salz  
1 1/2 dl Zucker  
1 Eßl. Kardamom  
900 g Mehl

Die Hefe in leicht erwärmter Milch auflösen.  
Die Butter schmelzen und in die Milch gießen.  
Salz, Zucker,  
Kardamom hinzugeben und mit dem Mehl  
zusammen kräftig schlagen.

Ein wenig Mehl darüberstreuen.  
Mit einem Tuch abdecken und auf einem  
warmen Platz stellen und ca. eine Stunde gehen  
lassen.

Den Teig anschließend erneut kneten, ihn zu  
einem Zopf flechten und auf ein Backblech  
legen, mit Eigelb bestreichen, zuckern.

Bei 200-225 Grad im vorgeheizten Ofen 20-25  
Minuten backen.

# Quarkkuchen

(Rahkapiirakka)

## Teig

0,2 l Milch

300 g Mehl

1 Ei

25 g Hefe

75 g Butter

50 g Zucker

1 Teelöffel Salz

## Füllung

250 g Quark

80 g Zucker

40 g Rosinen

0,1 l Sahne

1 Ei

Saft einer Zitrone

Rühren Sie zunächst Butter und Zucker schaumig. Geben Sie das Ei hinzu.

Lösen Sie die Hefe in warmer Milch auf und geben Sie sie mit dem Salz zur Buttermischung hinzu.

Nach und nach das Mehl zugeben. Dann den Teig an einem warmen Ort gehen lassen.

Rollen Sie den Teig auf Pergamentpapier ca. 1 cm dick aus und lassen Sie ihn noch mal gehen.

Rühren Sie nun die Füllung zusammen und geben sie auf den Teig.

Der Kuchen wird im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten gebacken.

## Rhabarberkuchen

### Boden

2 Eier  
200 g Zucker  
1 dl Milch  
1 dl Schlagsahne  
1 dl zerlassene Butter  
2 Teel. Backpulver  
4 dl Weizenmehl

### Belag

0,5 l geschälter und  
zerkleinerter  
Rhabarber  
50 g weiche Butter  
100 g Staubzucker  
1 dl Weizenmehl

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen, eine flache Backform fetten und mit Backpapier auslegen.

Eier und Zucker verquirlen. Sahne, Milch und zerlassene Butter hinzugeben und verrühren.

Backpulver und Mehl mischen, in die angerührte Flüssigkeit geben und glattrühren.

Den Teig in die Form füllen, den Rhabarber darauf verteilen.

Aus Butter, Zucker und Mehl Krümel bereiten und über den Teig streuen.

Ca. 25-30 Minuten backen und mit Schlagsahne oder Vanillesoße servieren.

## **Rieska**

Für 2 Stück

2 dl Sahnedickmilch

1/4 Teel. Salz

1 1/2 dl Gerstenmehl

1 dl Hefebrotmehl.

Das Mehl mit der Sahne und dem Salz mischen.

Ca 1/2 cm hoch auf einem Backblech verteilen.

Mit der Gabel mehrfach einstechen.

Ca. 20 Minuten bei 250 Grad backen.

## Runeberg Törtchen

### Teig

200 g Butter

2 Eier

200 g Mehl

200 g Zucker

Bittermandelaroma

450 g fein gemahlene

Mandeln

1 Teel.

Hirschhornsalz

### Garnieren

100 g Puderzucker

6 Eßl.

Himbeerkonfitüre

2 Eßl. Wasser

Zucker und Butter schaumig schlagen, die Eier einzeln unterrühren, Bittermandelaroma, Mandeln und restliche Zutaten zugeben.

Die Masse auf 12 hohe, gefettete Förmchen verteilen und ca. 20 Minuten backen.

Aus der Form stürzen, auf jedes Törtchen einen halben Teelöffel Konfitüre geben und rund um die Konfitüre mit dem mit Wasser vermischten Puderzucker einen Kreis spritzen.

## **Waffelnester**

(Tippaleipä)

2 Eier

200 g Mehl

0,2 l Milch

1/2 Teel. Vanillezucker

2 Teel. Zucker

1 Teel. Salz

Puderzucker

Kokosfett oder Pflanzenöl zum Fritieren

Eier und Zucker mit den übrigen Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.

Den Teig durch eine Teigspritze spiralförmig in heißen Fett fließen lassen, so das kleine Nester entstehen.

Diese goldbraun ausbacken, abtupfen und wenn sie abgekühlt sind mit Puderzucker bestreuen.

# Topfpastete

(Pannupiiras)

Pastete	Pilz-Ei-Füllung	Fisch-Zwiebel-Füllung
250 g Weizenmehl	250 g gekochte Pilze	250 g Fischfilet
125 g Butter	5 Eier	5 Eier
Salz	Salz	200 g Zwiebeln
	Pfeffer	Salz
		weißer Pfeffer

Aus Mehl und Butter einen Teig kneten und dabei soviel Wasser wie nötig hinzugeben.

Den leicht gesalzenen Teig dann ca. 30 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Anschließend aus ihm eine 3-4 mm dicke Teigplatte formen und diese in eine eingefettete, feuerfeste, hohe Form geben.

Die Zutaten für eine der beiden Füllungen klein hacken, die Eier schlagen und die Gewürze hinzugeben.

Die Mischung auf die Teigplatte gießen und die Teigenden oben als Deckel zusammenschlagen und mit Ei bestreichen.

Die bei 180 Grad ca. 2 Stunden zu backende Topfpastete schmeckt u.a. zu Salat.

# FINNISCHE NACHSPEISEN



## **Arme Ritter**

(Köyhät ritarit)

300 ml Milch

Salz

Fett zum Ausbraten

je 1 dicke Scheibe Weißbrot pro Person

1 Ei

Preiselbeerpüree

Schlagsahne

Das Ei schlagen und mit Milch und Salz  
verrühren.

Die Brotscheiben in der Mischung wenden und  
von beiden Seiten goldgelb backen.

Heiß mit Preiselbeermus servieren.

## **Blaubeerkaltschale**

(Mustikkakeitto)

1/2 l Blaubeeren

1 l Wasser

125 g Zucker

2 Eßl. Kartoffelmehl

Wasser, Blaubeeren und Zucker verrühren und etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Das Kartoffelmehl mit etwas Wasser glatt rühren.

Den Topf vom Herd nehmen und das Mehl unter kräftigem Rühren unterziehen.

Nach nochmaligem kurzem Aufkochen mit Zucker bestreuen und abkühlen lassen.

## **Ebereschenparfait**

(Pihlajanmarjajäädike)

2 Eigelb

150 g Puderzucker

1/2 l Schlagsahne

1/4 l pürierte Ebereschen

3 Eßl. Ebereschenlikör

Schlagsahne

Ebereschen zum Garnieren

Eigelb und Zucker schaumig rühren.

Die Schlagsahne steif schlagen.

Ebereschenpüree, Eigelbschaum und Likör vorsichtig unterrühren. Abschmecken.

In eine Ringkuchenform geben und einfrieren.

Vor dem Servieren kurz in heißes Wasser stellen und dann auf einen Teller stürzen.

Mit Schlagsahne und Ebereschen verzieren.

## **Erdbeeren in Sektgelee**

500 g frische Erdbeeren

3 Blatt Gelantine

1 dl Wasser

1 dl Zucker

2 dl Sekt

Eis

Schlagsahne

Gelantine 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Wasser und Zucker aufkochen.

Die Gelantineblätter gut ausdrücken und in den Zuckersud geben.

Den Sekt sehr vorsichtig einrühren, um Luftblasen zu vermeiden.

Die in Scheiben geschnittenen Erdbeeren in Sektschalen anordnen und mit der lauwarmen Flüssigkeit übergießen. Abdecken und ca. 4 Stunden kalt stellen.

Mit Eis und Schlagsahne servieren.

## **Himbeerbisquit**

(Vadelmacharlotta)

1 Bisquitboden  
Himbeerkonfitüre  
0,2 l Milch  
120 g Zucker  
4 Eigelb  
1/2 Vanillestange  
100 g pürierte Himbeeren  
4 Blatt Gelantine  
3 Eßl. Himbeerlikör  
0,2 l Schlagsahne

Den Bisquitboden mit Marmelade bestreichen und rollen. Die Bisquitrolle kühl stellen. Eine Auflaufform mit Pergamentpapier oder Alufolie auslegen.

Die Busquitrolle in Stücke schneiden und Boden und Seiten der Auflaufform damit belegen.

Dann Milch, die Hälfte des Zuckers und die Vanillestange aufkochen.

Eigelb mit dem restlichen Zucker schaumig rühren und unter Rühren in die Milch geben, nicht mehr Kochen lassen!

Vom Feuer nehmen, abkühlen lassen, immer wieder umrühren.

Blattgelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in etwas heilem Wasser auflösen.

Nun die Vanillestange aus der Milch nehmen und alle Zutaten vermengen. Auch die steif geschlagene Schlagsahne hinzugeben.

Die Masse nun in die Auflaufform zwischen das Buisquit geben.

Im Kühlschrank erstarren lassen und dann auf einen Teller stürzen.

## Sahnecreme mit Himbeersauce

8 Eier  
4 dl Zucker  
2 dl Sahne  
Vanille  
10 dl Himbeerlikör  
4 dl Himbeeren

Trennen Sie Eigelb und Eiweiß. Erwärmen Sie Eigelb und 2 dl Zucker im Wasserbad bis die Mischung dickflüssig wird.

Ziehen Sie geschlagenes Eiweiß und Sahne sowie Vanille darunter.

Dann verteilen Sie die Masse portionsweise auf Gläser und lassen diese über Nacht kühl stehen.

Kochen Sie die Himbeeren mit dem Zucker in wenig Wasser, passieren Sie sie, geben Sie 2 dl Zucker und den Heidelbeerlikör hinzu und lassen Sie die Sauce abkühlen.

Tipp: Ohne Likör eine beliebte Leckerei zum Kindergeburtstag

# FINNISCHE NUDELGERICHTE



## **Finnische Lasagne**

(Makaroonilaatikko)

400g Nudeln

250g Hackfleisch (Rind und Schwein, gemischt)

1 EL Mehl

1 kleine Dose Tomatenmark

Salz

Pfeffer

2 Eier

½ Liter Milch

geriebener Käse

Die Nudeln im Salzwasser kochen. Hackfleisch braten, Tomatenmark untermischen, mit Mehl bestäuben und mit Wasser auffüllen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gar gekochten Nudeln in eine gefettete, feuerfeste Form geben und das gewürzte Hackfleisch unterheben. Die Milch und die Eier mit einer Gabel verrühren.

Die Eiernmilch in das Nudel-Hackfleisch-Gemisch gleichmäßig eingießen.

Den geriebenen Käse darüber streuen.

Zum Schluß noch ca. 20 Min. bei 225 Grad im Ofen backen.

## **Nudel-Fleisch-Auflauf**

(Lihamakaronilaatikko)

250 g Nudeln

200 g Hackfleisch halb und halb

1 Zwiebel

1 Eßl. Mehl

Tomatenmark

Käse

1 Ei

Salz

Pfeffer

Oregano

Knoblauch

Öl

Wasser

Nudeln in Salzwasser kochen, abschrecken, abtropfen lassen.

Die feingehackten Zwiebeln in Öl andünsten, das Hackfleisch anbraten, Tomatenmark hinzugeben, Mehl einstreuen, 2 dl Wasser auffüllen, würzig abschmecken.

Nudeln unterheben, Ei einrühren und mit geriebenem Käse überstreut ca. 20 Minuten im Ofen backen.

# FINNISCHE SUPPEN



# Aalquappensuppe

(Madekeitto)

1 kg Aalquappe  
6 Kartoffeln  
2 Zwiebeln  
10 Pimentkörner  
Salz  
1/2 l Fleischbrühe oder Wasser  
1/2 l Milch  
0,2 l Schlagsahne  
2 Eßl. Weizenmehl  
gehackter Dill

Den Fisch abziehen, säubern, in große Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Die Zwiebeln fein hacken.

Die Brühe mit den Gewürzen zum Sieden bringen und nach ca. 15 Minuten den Fisch hinzugeben. 5 Minuten ziehen lassen.

Dann das in der Milch aufgelöste Mehl unterrühren und nach weiteren 5 Minuten die Sahne unterziehen und abschmecken.

Zum Schluss den gehackten Dill einstreuen.

## **Erbsensuppe**

350 g getrocknete Erbsen

2 l Wasser

350 g geräucherten Speck oder Schweinefleisch

2 Zwiebeln

Majoran

Salz

Senf

Weichen Sie die Erbsen über Nacht ein.

Braten Sie dann den Speck bzw. das Fleisch mit einer in Scheiben geschnittenen Zwiebel in einem größeren Topf an, geben sie Gewürze und das Einweichwasser hinzu und bringen Sie die Suppe zum Kochen.

Lassen Sie sie ca. 1 1/2 Stunden köcheln, schmecken Sie sie mit ein wenig Senf ab.

Schneiden Sie die zweite Zwiebel und geben Sie die feinen Stücke roh in die Suppe.

## **Frischkäsesuppe mit Kräutern**

Suppe	Käsemasse
20 g Butter	100 g Frischkäse
1 Zwiebel	2 Eigelb
20 g Weizenmehl	0,5 dl Sahne
8 dl Gemüsebrühe	2 Eßl. frischer Koriander
2 geschälte mittelgroße Kartoffeln	2 Eßl. gehackter Schnittlauch
Salz	1 Eßl. gehackter Dill frisch gemahlener weißer Pfeffer

Zunächst die feingehackte Zwiebel in Butter dünsten, Mehl hinzufügen.

In die Mehlschwitze erhitzte Brühe einrühren und die geviertelten Kartoffeln zugeben.

Unter ständigem Rühren ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen.

In einem zweiten Topf alle Zutaten unter die Käsemasse quirlen.

Anschließend die heiße Suppe, die zuvor im Mixer gut püriert und mit Salz abgeschmeckt wurde, langsam über die Käsemasse gießen. Erneut erhitzen. Noch einmal pürieren und sofort servieren.

## **Gemüsesuppe Kesäkeitto**

2 mittelgroße neue Kartoffeln  
200 g Garnelen (bereits aufgetaut oder frisch)  
200 g Erbsen  
6 kleine Karotten  
100 g frischer Spinat  
1 kleiner Blumenkohl  
200 g grüne Bohnen  
6 kleine halbierte Radieschen  
50 ml süße Sahne  
1 Eigelb  
2 EL Mehl  
20 g Butter  
Milch  
Salz  
weißer Pfeffer  
Dill oder Petersilie

Putzen und waschen Sie das Gemüse, schneiden Sie es in gleich große Würfel und lassen Sie es 5 Minuten kochen.

In einem anderen Topf bereiten Sie aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze und fügen unter ständigem Rühren die durch ein Sieb gegossene Gemüsebrühe und 2 EL Milch hinzu.

Verquirlen Sie Eigelb und süße Sahne in einer Schüssel und rühren Sie löffelweise etwa 100 ml der heißen Gemüsebrühe ein.

Geben Sie dann alles zurück in den Topf und rühren noch einmal gründlich um.

Geben Sie jetzt das Gemüse in die Suppe und erhitzen Sie sie erneut. Kurz vor dem Kochen fügen Sie die Garnelen hinzu.

Nach 3-4 Minuten können Sie die Suppe abschmecken und mit den gehackten Kräutern servieren.

# Lachssuppe

(Lohikeittö)

Reste von der Zubereitung von z.B. gebeiztem Lachs (Kopf, Mittelgräte)

500 g Lachs  
1 kg Kartoffeln  
1 l Milch, 1 l Wasser  
100 g Zwiebeln  
10 Pimentkörner  
2 Eßl. gehackter Schnittlauch  
Salz  
ein wenig Butter

Aus den Fischresten eine Brühe kochen.

Die Fischreste herausnehmen und zunächst die in Würfel geschnittenen Kartoffeln ca. 10 Minuten in der Brühe kochen lassen.

Den Lachs reinigen, die Haut abziehen und ihn in kleine Stücke schneiden. Diese dann in die Brühe geben.

Warme Milch, gehackte Zwiebeln und Salz hinzufügen und die Suppe bei leichter Hitze garen lassen.

Zum Schluß Schnittlauch und ein wenig Butter hinzugeben.

## Pilzsuppe

150 g gesäuberte, frische Pilze oder 25 g  
getrocknete Pilze  
ca. 1,25 l Fleischbrühe  
2 Eßl. Margarine  
2-3 Eßl. Mehl  
2-3 Eßl. Weißwein  
100 ml Schlagsahne  
1 Eigelb  
Salz  
Pfeffer  
Zitronensaft

Die kleingehackten Pilze kurz blanchieren und dann in einem Eßlöffel Margarine anschwitzen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem Wein ablöschen.

Mit dem übrigen Fett eine Mehlschwitze bereiten, die Fleischbrühe und die Pilze zugeben und ca. 5 Minuten kochen lassen.

In einer vorgewärmten Schüssel das Eigelb verquirlen, die kochende Suppe unter ständigem Rühren hinzugeben und abschließend mit steifgeschlagener Sahne verfeinern.

# Schweinewürstchensuppe

(Siskonmakkarakeitto)

1 l Fleischbrühe

Petersilie

1 Tasse Sahne

1 in Streifen geschnittene Möhre

1 Stange Porree in kleine Stücke geschnitten

geraspelten Sellerie

5 gewürfelte Kartoffeln

6 Pimentkörner

8 Schweinewürstchen

In die kochende Fleischbrühe das vorbereitete Gemüse und Pimentkörner geben.

Nach 10 Minuten Kochen auf kleiner Flamme, die Wurst in kleinen Stücken aus der Haut drücken und direkt in die Brühe fallen lassen.

Nach weiteren 8-10 Minuten die Sahne hinzugeben und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Mit Brot oder Knäckebrötchen servieren.

# Bücher von

## **vedava media**

**Deutschsprachiger Mediendienst in Finnland**  
**Saksankielistä media-palvelua Suomessa**

- vedava media: medien nach mass  
<http://www.vedava.com>
- Finnland on Line: Ihr Draht nach Finnland  
<http://www.finn-land.net>
- Finnland-News per Twitter  
<http://twitter.com/finnland>
- Freche Finnland-Shirts  
<http://www.finnland-shirt.net>

Alle Titel sind als Print-und eBook-Ausgaben erhältlich und können auch bestellt werden.

Kontakt: info (at) vedava.com

skype: vedava

## **Ihre Werbung hier!**

Auf dieser Seite des Büchleins könnte Werbung für Ihr Unternehmen stehen.

Interessiert?

Dann erfragen Sie die Konditionen unter  
info (at) vedava.com

# Inhaltsverzeichnis

## FINNISCHE EIGERICHTE 3

3

Eierkuchen äländisch 4

Frischkäse 5

Karelische Piroggen mit Eibutter

6

Ofenpfannkuchen 8

## FINNISCHE FISCHGERICHTE 9

Fischauflauf 10

Fischpastete aus Savo 12

Flußkrebse gekocht 14

Frühlingsforelle 15

Gebeizter Lachs 16

Gefüllter Hecht 17

Gekochter Hecht mit Eisaucce 19

Glasmeisterhering 21

Glühlachs 22

*Heringsparfait 23*

*Heringsalat 24*

*Lachsauflauf 25*

*Lachspirogge 26*

*Lachstartar 27*

## **FINNISCHE FLEISCHGERICHTE 28**

*Dillfleisch 29*

*Elchbraten 30*

*Filet Stroganoff 31*

*Frikadellen a la Lindström 33*

*Karelischer Fleischtopf 34*

*Porilainen 35*

*Rentier-Geschnetzeltes 36*

*Salzfleisch 37*

*Saunawurst 38*

*Tirribraten 39*

*Weihnachtsschinken 40*

## **FINNISCHE GEMÜSEGERICHTE 42**

*Brennnesselpüree 43*

*Kartoffelsalat 44*

*Kohlaufauf 45*

*Marinierte Pilze 46*

*Pilzsalat 47*

*Steckrübenauflauf 48*

*Zwiebel-Kartoffelauflauf 49*

## **FINNISCHE GETRÄNKE 50**

*Aila 51*

*Brennessel-Milch 52*

*Finnischer Glühwein 53*

*Laplandzauber 54*

*Liebesgetränk aus Lapland 55*

*Maibowle 56*

*Mannerheims Trank 57*

*Marskin ryyppy 58*

*Myrtenschnaps 59*

*Rhabarbersirup 60*

## **FINNISCHE BACKWAREN 61**

*Apfelkuchen nach Mutters Art 62*

*Blaubeerkuchen 63*

*Fastnachtspulla 64*

*Finnische Pfefferkuchen 66*

*Gewürzkuchen 67*

*Käsequicke 68*

*Pulla 69*

*Quarkkuchen 70*

*Rhabarberkuchen 71*

*Rieska 72*

*Runeberg Törtchen 73*

*Waffelnester 74*

*Topfpastete 75*

## **FINNISCHE NACHSPEISEN 77**

*Arme Ritter 78*

*Blaubeerkaltschale 79*

*Ebereschenparfait 80*

*Erdbeeren in Sektgelee 81*

*Himbeerbisquit 82*

*Sahnecreme mit Himbeersauce 84*

## **FINNISCHE NUDELGERICHTE 85**

*Finnische Lasagne 86*

*Nudel-Fleisch-Auflauf 87*

## **FINNISCHE SUPPEN 88**

*Aalquappensuppe 89*

*Erbsensuppe 90*

*Frischkäsesuppe mit Kräutern 91*

*Gemüsesuppe Kesäkeitto 92*

*Lachssuppe 94*

*Pilzsuppe 95*

*Schweinewürstchensuppe 96*

## **Bücher von 97**

*Ihre Werbung hier! 98*

*Inhaltsverzeichnis 99*

# Notizen