

Irina  
Georgescu

# CARRPATIA

EINE  
KULINARISCHE  
REISE DURCH  
RUMÄNIEN









# CARPATIA

REZEPTE AUS DEM HERZEN RUMÄNIENS

IRINA GEORGESCU

ARS VIVENDI

# Inhalt

Einführung | 10

1. KAPITEL | 15

## Essen aus Geselligkeit: Kleine Gerichte, Vorspeisen und Salate

Wir Rumänen beginnen eine gesellige Mahlzeit gern mit einer Reihe kleiner Speisen, die wir gemeinsam mit großer Freude genießen. Die Auswahl reicht von köstlichen Dips über Salate bis hin zu schmackhaften Polentagerichten.

2. KAPITEL | 47

## Brot und Streetfood

Rumänen halten Brot in Ehren, denn es ist ein wichtiger Bestandteil des täglichen Lebens – als Straßenimbiss ebenso wie im Alltag oder bei traditionellen Feiern. Genießen Sie mit uns: zartes Kartoffelbrot, köstliche Kümmelbrotkringel, Käsebrot, Maisbrot, Baumstriezel oder Kirschpie.

3. KAPITEL | 69

## Borş und Ciorbă

*Borş* wird als Säuerungsmittel unzähligen Arten von Brühen zugesetzt, Suppen mit Schweinefleisch und Estragon, mit Fleischbällchen und Liebstöckel oder mit gefüllten Zucchini und sogar mit eingelegerter Paprikaschote. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

## Herzhafte Hauptgerichte

Wir lieben herzhafte Eintöpfe, *tocană* oder *mâncare*, die mit eingelegtem Gemüse, Maisgrieß oder Klößen verfeinert werden. Hier finden Sie eine Sammlung von köstlichen Gerichten aus ganz Rumänien – von gefüllten Kohlblättern, Lammterrinen über mit Schinken gefüllte Äpfel und Pilaw mit geräucherten Pflaumen bis zu Sardellen mit Maisgrießkruste.

## Desserts und Kuchen

Rumänische Desserts und Kuchen verführen Sie in die fantastische Märchenwelt des alten Byzanz und die gehobene Küche Österreichs und Frankreichs.

## Eingelegtes, Konfitüren, Kompotte und Getränke

Im Sommer und Herbst sind viele Rumänen damit beschäftigt, Obst und Gemüse einzumachen, Konfitüre zu kochen und Getränke anzusetzen.

Davon zeugen Rezepte wie fermentierte grüne Tomaten und gefüllte eingelegte Paprikaschoten oder Hagebuttenkonfitüre und Kirschlikör.

Kaffee | 206

Grundrezepte | 208

Jahreszeiten und Traditionen in der rumänischen Küche | 212

Rumäniens kulinarisches Erbe | 215

Rumäniens kulturelle Werte | 218

Bildnachweis | 219

Register | 220



20





# Einführung

Kulinarisch betrachtet ist Rumänien ein Schmelztiegel, das Land vereinigt griechische, türkische und slawische Einflüsse im Süden und Osten mit österreichischen, ungarischen und siebenbürgisch-sächsischen im Norden und Westen. Im vorliegenden Buch möchte ich Sie mit dieser authentischen Küche bekanntmachen und Sie auf eine kulinarische Reise ins Herz dieses faszinierenden osteuropäischen Landes mitnehmen.

Herzstück dieses Landes sind die Karpaten mit ihren mystischen Wäldern, nebelumwobenen Gipfeln, sanften Hügeln, üppig grünen Wiesen und historischen Ufern des Schwarzen Meeres.

Nur wenige haben bisher ihre Stimme für die rumänische Küche erhoben. Obwohl Toleranz mehr und mehr an Boden verliert, hoffe ich doch, einige falsche Vorstellungen, Rumänien und seine Bewohner betreffend, ausräumen zu können. Gibt es eine bessere Methode zum Kennenlernen von Menschen, als sich mit deren Küche vertraut zu machen? Ich glaube kaum. Eine persönliche Lebensgeschichte ist immer untrennbar mit bestimmten Speisen verbunden. Essen kann eine Brücke bauen, die uns über Grenzen, über sprachliche und kulturelle Unterschiede hinweg miteinander verbindet. Wenn ich die Gerichte aus diesem Buch zubereite, also *borș* mache, Paprikaschoten grille, Knoblauch für *mujdei* zerdrücke und Obst oder Gemüse einlege, erinnert mich der Duft daran, dass die rumänische Küche Teil des kollektiven europäischen Erbes ist. Deshalb wird Ihnen so manches Gericht bekannt vorkommen. Einige Rezeptnamen haben einen deutschen, ungarischen oder türkischen Ursprung. Ein Freund von mir meinte zu einigen meiner Rezepte: »Die kannst du nicht aufnehmen; sie sind ja gar nicht rumänisch!« Doch gerade diese Verschmelzung ganz unterschiedlichster Einflüsse ist so typisch für unsere Küche!

Dieses Buch ist eine Hommage an die rumänische Küche und unser kulinarisches Erbe. Einigen traditionellen Zutaten und Aromen, wie ich sie noch aus der Küche meiner Mutter kenne, habe ich eine moderne Note gegeben. Essen bedeutet für mich und für viele andere Menschen, die wie ich fern ihrer Heimat leben, sich an die eigenen Wurzeln zu erinnern. Essen kann tröstlich sein und uns ein Gefühl der Zugehörigkeit vermitteln.

### Kindheit in Rumänien

Ich bin im kommunistischen Bukarest aufgewachsen. Das Stadtbild war damals geprägt von trostlosen Wohnblöcken, in denen die Zentralheizung nur vier Stunden pro Tag funktionierte. Gearbeitet wurde von Montag bis Samstag und ferngesehen maximal zwei Stunden pro Tag. Für rationierte Lebensmittel mussten wir uns zwei oder drei Tage hintereinander anstellen und gingen danach trotzdem so manches Mal mit leeren Händen zurück nach Hause. Der eingeschränkte Zugang zu Nahrungsmitteln hatte Einfluss auf die Gerichte, die wir daheim kochen konnten, und er zwang uns zu improvisieren. Wenn wir die Zutaten für Kuchen oder Nachspeisen nicht bekamen, aßen wir stattdessen Kompott und Konfitüre.

Unsere Wohnung, in der wir zu viert lebten, hatte nur 40 qm. Von November bis März eines jeden Jahres nahmen wir noch Maria, die Mutter meines Vaters, bei uns auf. Die Eltern meiner Mutter, mamaie Domnica und tataie Gheorghe, lebten ebenfalls in Bukarest, wo sie sich in ihrer Jugend kennengelernt hatten: Sie stammten aus Transsilvanien (Siebenbürgen) und aus Oltenia (Kleine Walachei) im Süden – eine feurige Mischung!

Mein Vater Constantin war Ingenieur (Metallurgie). Er hatte einige seiner Erfindungen patentieren lassen und war sehr ehrgeizig. Meine Mutter, Lucia, war ursprünglich Grundschullehrerin, arbeitete später aber im IT-Sektor für die Armee. Sie vollbrachte wahre Wunder in der Küche. Sie kümmerte sich jeden Tag nach der Arbeit um den Haushalt, kochte herrliche Mahlzeiten aus spärlichen Zutaten und half uns bei den Hausaufgaben. All dies wurde damals einfach von Frauen erwartet, was keinesfalls leicht war. Meine Mutter sorgte für den Zusammenhalt in der Familie.

Meine Werte verdanke ich dem Arbeitsethos meiner Eltern und dem kulinarischen Genie meiner Mutter.

Ich hoffe, dass Sie durch die Rezepte dieses Buches, durch meine Familiengeschichten und die Erläuterungen zu den wichtigsten Lebensmitteln Rumänien ein Stück weit näher kennenlernen.

### Unsere wichtigsten Nahrungsmittel

Wir Rumänen sind ein lebensfrohes Volk und lieben gutes Essen, das wir gemeinsam mit unserer Familie, Freunden und willkommenen Gästen genießen. Die Speisen sind nicht kompliziert, zeugen aber von unserem Sinn für Gemeinschaftlichkeit: Vorspeisen werden meist wie Mezze serviert, sodass sich alle bedienen können. Für die Hauptgerichte braucht man oft etwas Geduld, wodurch wir wiederum in den Genuss kommen, mehr Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen. Unsere Mütter bewahren die Rezepte ihrer Mütter auf und geben ihr kulinarisches Wissen an uns Töchter weiter. Kochen ist für uns eine sehr persönliche Angelegenheit. Im Folgenden stelle ich Ihnen die wichtigsten Nahrungsmittel unserer Küche vor.

**Porc (Schweinefleisch):** Wir lieben herzhaft, aromatische Schweinefleischgerichte. Sie schmecken nach mehr, und kaum einer lehnt eine zweite Portion ab. Wie bei allen Fleischsorten verwenden wir auch hier die preiswerten Teile und Innereien. Nichts wird weggeschmissen. Beim sommerlichen Grillen steht Schweinefleisch oft im Mittelpunkt.

**Mămăligă (Polenta):** Ein allgegenwärtiger Bestandteil unserer Küche: In diesem Buch findet sich Maisbrei (Polenta) in der Zutatenliste für Vorspeisen, Hauptgerichte, Beilagen und sogar Nachspeisen. Er ist der perfekte Träger für zahlreiche Aromen und Zutaten.

**Borș (Brühe):** Diese traditionelle rumänische Zutat wird Sie überraschen. Das entsprechende Kapitel auf den Seiten 69–85 beschreibt eine Vielzahl an köstlichen, leicht säuerlichen Gerichten, die sich damit zubereiten lassen.

**Mere (Äpfel):** Die beliebten Früchte kommen in pikanten und süßen Gerichten zum Einsatz und werden gern auch pikant eingelegt. In einem Land, das mit dem idealen Klima für den Obstanbau gesegnet ist, spielen Äpfel in vielen Gerichten einen bedeutenden Part. Obst-Fleisch-Speisen und süßsaure Kombinationen verraten persische Einflüsse, wahrscheinlich von den mazedonischen Griechen mitgebracht, die sich einst in Rumänien niederließen.

**Usturoi (Knoblauch):** Knoblauch ist aus unserer Küche nicht wegzudenken, von *Mujdei* (siehe S. 209) – einer Knoblauchvinaigrette – bis hin zu dünnen Scheiben rohen Knoblauchs, mit denen Eintöpfe verfeinert werden. Er spielt eine große Rolle. Mit Knoblauch kann man sich angeblich vor bösen Geistern schützen und künftige Ehepartner vorhersagen. Knoblauchgerichte schmecken pikant-kraftig, mild-süßlich oder aber nussig-fein.

**Brânză (Käse):** Der feste, in Salzlake eingelegte telemea erinnert an Halloumi und Kasserı. Die Bergkäsesorten *Caşcaval* und *brânză de burduf* ähneln dem italienischen Caccavallo. *Urdă* und *brânză de vaci* sind säuerliche Frischkäsesorten, vergleichbar mit Ricotta. Oft kommen sie, vermischt mit Kräutern oder Eiern, Sultaninen, Vanille und Zitronenschale, als Füllung zum Einsatz.

***laurt* (Joghurt), *lapte covăsit* (Dickmilch) und *smântână* (Schmand):**

Diese Milchprodukte werden häufig für Teigrezepte verwendet. In rumänischen Lebensmittelgeschäften stehen auf der Bedientheke große Eimer mit Joghurt und Schmand. Die Verkäufer holen mit einem Schöpflöffel die gewünschte Menge heraus und füllen sie für die Kunden ab.

***Murături* (eingelegtes Gemüse):** Wir lieben eingelegtes Gemüse, besonders Kohl, der wie Sauerkraut fermentiert und mit grünen Tomaten eingelegt wird, die *gogonele* (siehe Seite 186) heißen. Die milde Säure dieses in Salzlake eingelegten Gemüses harmoniert mit herzhaften Gerichten. In unseren Vorratsschränken verwahren wir eine Vielzahl an Aromazutaten für Eingelegtes: Liebstöckel, Petersilie, Winterbohnenkraut, Dill, Thymian, Zimt, Kümmel, Vanille, Walnüsse und Sultaninen.

***Vin* (Wein):** Der rumänische Wein erholt sich Schritt für Schritt von den dunklen Zeiten der kollektivierten Weinberge, als einheimische Traubensorten verloren gingen und uraltes Wissen in Vergessenheit geriet. In allen Regionen wird Wein produziert. In Cotnari (Kottnersberg) in der Region Moldova (Moldau) keltern wir einen goldgelben Wein mit Aprikosen- und Walnussnote, der den Namen *Grasă de Cotnari* trägt. Zwischen Schwarzem Meer und Donau, in Dobrogea (Dobrudscha), liegen die Murfatlar-Weinberge mit Trauben der Sorte Chardonnay, Muskat und Pinot Gris. Im Süden befinden sich die berühmten Weinberge von Domeniile Tohani, klimatisch ähnlich der Gegend um Bordeaux, die den samtigen Rotwein *Fetească Neagră* aus einer rumänischen Traube gleichen Namens produzieren. Aus Banat im Südwesten stammt ein Rosé von Cramele Reaş. Und dann gibt es natürlich noch die berühmten trockenen Jidvei-Weine aus dem Târnaveni-Tal (Sankt Martin) in Transsilvanien (Siebenbürgen), einer Region, die erstmals im 5. Jahrhundert v. Chr. von dem griechischen Historiker Herodot wegen ihrer Weinberge erwähnt wurde.



## 1. KAPITEL

# Essen aus Geselligkeit: Kleine Gerichte, Vorspeisen und Salate

An einem rumänischen Esstisch werden Ihnen unsere geliebten Vorspeisen wie Meze serviert: Wurstplatten – die berühmten *Pleșcoi*-Würste und die *Sibiu*-Salami –, eingelegtes Gemüse, Käse und Speck (*slănină*).

Sie können einen rumänischen Auberginendip, einen Salat aus gegrillter Paprika, eine Art Hummus aus Limabohnen mit karamellisierten Zwiebeln und Fischsalate genießen. Oder Sie probieren Schafskäse mit einer saftigen Tomatenscheibe oder ein Stück Lardo auf Kartoffelbrot mit roter Zwiebel.

Die Schlemmerei kommt in Schwung, wenn Schnapsgläser mit *țuică* verteilt werden. Doch aufgepasst – der Pflaumenschnaps hat es in sich.

Es ist kein Geheimnis, dass wir Rumänen Maisgrieß bzw. Polenta über alles lieben. In diesem Buch finden Sie einige faszinierende Rezepte, die Sie hoffentlich ermutigen, Polenta häufiger auf den Tisch zu bringen.

Unser Klima ist ideal für Gemüseanbau: Wir bauen saftige Tomaten an, Bohnen und Paprika mit köstlichem Aroma leuchten farblich um die Wette. Knackige Einlegegurken, Frühlingszwiebeln und Knoblauch gedeihen in jedem Gemüsegarten; der Anbau von Zucchini lohnt sich allemal. Das Highlight unserer sommerlichen Ernte sind die riesigen Wassermelonen, die so süß sind, dass der Zucker in der Mitte fast kristallisiert. Im Herbst verwöhnen uns gerippte Kürbisse und duftende Äpfel.

In den Städten gehen wir gern auf die Märkte, die eine Fülle an wunderbaren Obst- und Gemüsesorten anbieten. Zur Erntezeit breiten sich die Märkte auch auf die umliegenden Straßen aus. Statt wöchentlichem Supermarkteinkauf, macht es einfach Freude, jeden Tag frische Produkte kaufen zu können.

## Mămăligă cu brânză și smântână

Käse-Polenta mit saurer Sahne und weichem Spiegelei – ein typisch rumänisches Frühstück

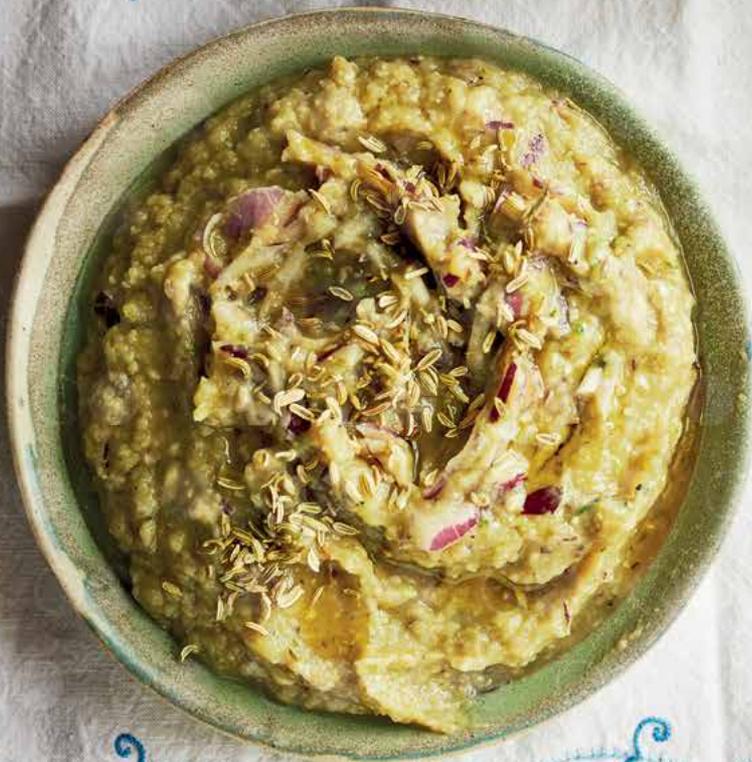
Die *mămăligă* macht satt und glücklich. Ein leckeres, günstiges und unkompliziertes Frühstück. Für dieses Gericht verwendet man einen pikanten, bröckligen Käse namens *brânză de burduf*. Die Sorte reift meist in Schachteln aus Fichtenrinde und ist außerhalb Rumäniens nur schwer erhältlich. Als Alternative eignen sich ein Blauschimmelkäse wie Gorgonzola oder ein reifer Cheddar.

### Für 4 Personen

300 ml Milch  
150 g Maisgrieß  
50 g Butter  
175 g Blauschimmelkäse, zerbröckelt,  
oder Cheddarkäse, gerieben, plus  
etwas mehr zum Servieren  
Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
4 EL saure Sahne  
4 Spiegeleier

Milch und 150 ml Wasser in einem Topf bei schwacher Hitze zum Kochen bringen. Auf mittlerer Temperatur den Maisgrieß einrühren. Weitere 10 Minuten umrühren und, falls nötig, mehr heißes Wasser zugießen, bis die Mischung die Konsistenz von festem Porridge hat und langsam vom Löffel fällt. Butter und Käse zufügen und gut unterrühren, bis beides geschmolzen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Schüsseln verteilen. Jede Portion mit 1 EL saurer Sahne und 1 Spiegelei krönen. Zum Servieren mit extra Käse bestreuen.





## Salatã de vinete

Auberginenkaviar mit roten Zwiebeln und Fenchelsamen

Wir Rumänen lieben Auberginen. Unter uns Kindern gab es früher einen Wettbewerb darum, wer die ersten Auberginen der Saison zu essen bekam. Meine Mutter hatte einen Deal mit ihrem Lieblingshändler, der ihr stets einige Auberginen bis zum Nachmittag zurücklegte, die ansonsten mittags schon ausverkauft gewesen oder als Bestechungsmittel verwendet worden wären.

Eine Grillpfanne (oder den Grill) bei hoher Temperatur erhitzen und die Auberginen unter häufigem Wenden rundum rösten, bis sie weich sind.

Die Schalen mit Salz bestreuen und die Auberginen zum Abtropfen auf ein schräg gestelltes Brett legen. Die noch warmen Auberginen längs halbieren, das Fruchtfleisch herauschaben, grob hacken und in eine Schüssel (keine aus Metall) legen.

Das Öl nach und nach zugießen und jeweils unterrühren, bis alles gut vermengt ist. Zwiebeln, Essig und etwas Salz zufügen, vermengen und abschmecken. Mit meinem (nicht traditionellen) Lieblingsgewürz Fenchelsamen bestreuen.

Gutes knuspriges Brot mit der Paste bestreichen und mit Salat aus gerösteter Paprika servieren (siehe unten) oder saftige Sommertomaten damit füllen und als Mittagessen servieren.

### Für 4–6 Personen

4 feste, reife Auberginen  
 1 TL Salz, plus  
     etwas mehr zum  
     Abschmecken  
 60 ml natives  
     Olivenöl extra  
 2 mittelgroße rote  
     Zwiebeln, geschält,  
     fein gewürfelt  
 1 EL Aceto Balsamico  
 1 TL getrocknete  
     Fenchelsamen  
 knuspriges Brot zum  
 Servieren

## Ardei copți

Salat aus Röstpaprika mit Knoblauchvinaigrette

Der Sommer in Rumänien schmeckt nach süßer, gegrillter Paprika in Knoblauchsauce. Verwenden Sie unbedingt reife Schoten, damit das Fruchtfleisch beim Ablösen nicht an der Schale haftet.

Die Paprikaschoten wie die Auberginen im obigen Rezept rösten, aber nicht das Fruchtfleisch herauslöfen, sondern die Haut sehr vorsichtig abziehen, ohne die Stängel zu entfernen. Essig und Salz vermengen, Öl und Knoblauch zufügen. Verrühren und abschmecken. Ist die Sauce zu säuerlich, 1 Schuss Wasser oder 1 weitere Prise Salz zugeben. Die Paprikaschoten in Sternform mit den Stängeln nach außen in einer flachen Schale anordnen und mit der Vinaigrette übergießen. Vor dem Servieren mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.

### Für 4–6 Personen

4–6 (Spitz-)  
 Paprikaschoten  
 1 EL Apfelessig  
 1 Prise Salz  
 3 EL natives Olivenöl  
     extra  
 1 Knoblauchzehe,  
     geschält, sehr fein  
     gehackt (fast zu einer  
     Paste zerdrückt)

Ich widme dieses Buch meiner Mutter Lucia, der ich alles, was ich heute bin, verdanke. Auch meinem Ehemann Richard und meinen Freunden Lesley Mackley, Codruța Cruceanu, Carmen Buchsenspanner und Elizabeth Falding werde ich für ihre unschätzbare Unterstützung auf dieser Reise immer dankbar sein.

#### Hinweise

*Löffelmaßangaben:* Falls nicht anders angeführt, sind stets gestrichene Löffel gemeint. EL und TL sind Abkürzungen für Esslöffel und Teelöffel.

*Zitrusfrüchte:* Bei der Verwendung ihrer Schalen auf Bio-Früchte zurückgreifen und diese zuvor heiß waschen. Zitrussaft sollte immer frisch gepresst sein.

*Hygiene:* Achten Sie bei der Zubereitung von rohem Fleisch auf peinliche Hygiene. Waschen Sie benutzte Schneidebretter, Messer, Arbeitsflächen und Ihre Hände nach Gebrauch sorgfältig heiß ab. Fleisch und Gemüse nie auf demselben Schneidebrett verarbeiten. Fleisch sollte vor der Zubereitung immer trocken getupft werden.

*Obst und Gemüse* vor der Verarbeitung immer waschen, putzen oder bei Bedarf schälen.

Titel der englischen Originalausgabe: »Carpathia«  
First published in 2020 by Frances Lincoln Publishing,  
an imprint of The Quarto Group.  
The Old Brewery, 6 Blundell Street  
London, N7 9BH,  
United Kingdom  
[www.QuartoKnows.com](http://www.QuartoKnows.com)

Text © 2020 Irina Georgescu  
Photography © 2020 Jamie Orlando Smith Photography Limited

Irina Georgescu has asserted her moral right to be identified as the Author of this Work in accordance with the Copyright Designs and Patents Act 1988.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or utilised in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from Frances Lincoln Publishing.

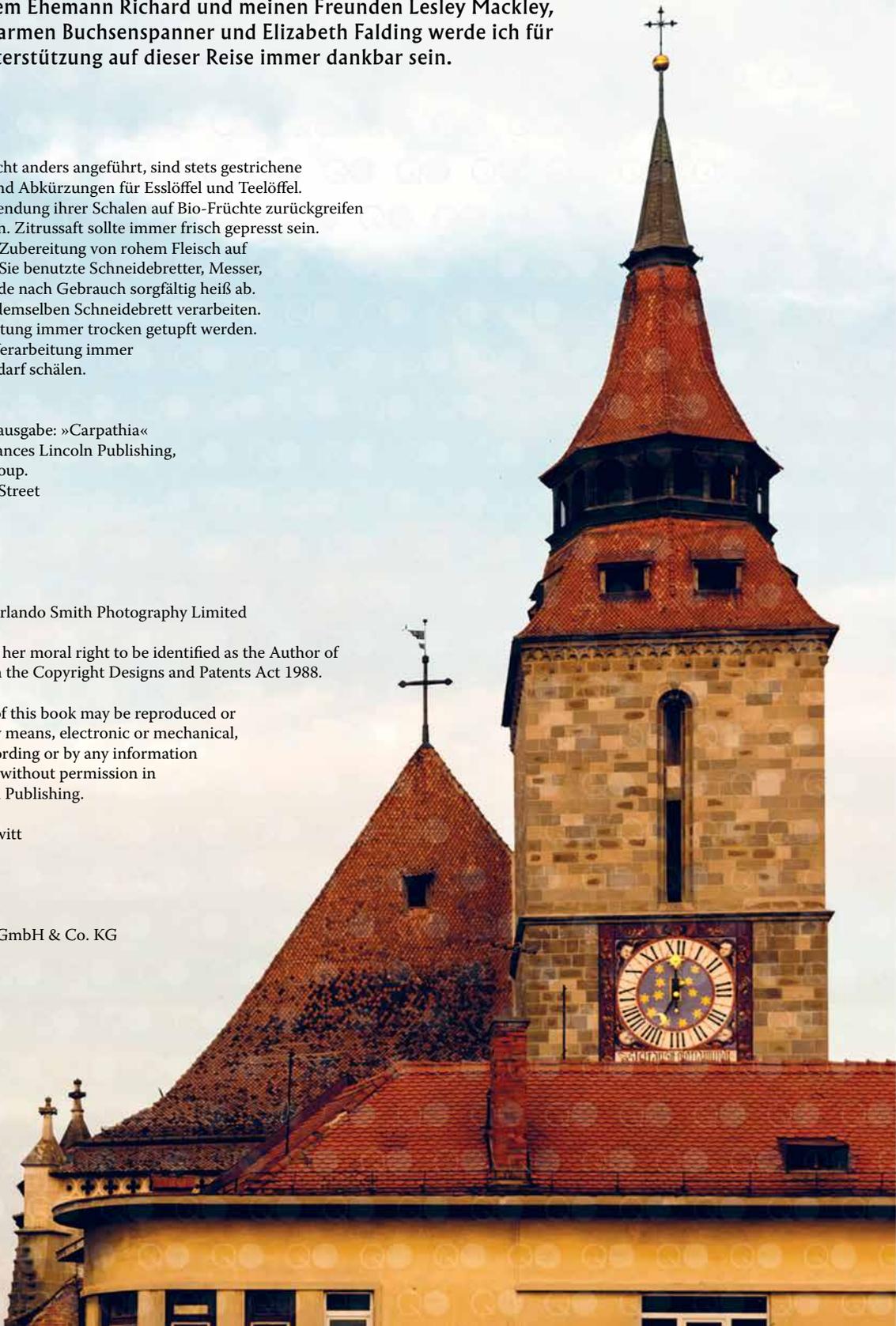
Cover design by Georgie Hewitt

Deutsche Erstausgabe  
1. Auflage 2020  
© 2020 by ars vivendi verlag GmbH & Co. KG  
Bauhof 1, 90556 Cadolzburg  
[www.arsvivendi.com](http://www.arsvivendi.com)  
Alle Rechte vorbehalten

Deutsche Übersetzung:  
Manuela Schomann  
Lektorat: Annerose Sieck

Printed in China

ISBN 978-3-7472-0207-4





Rumänien ist ein wahrer kultureller Schmelztiegel: Im Süden und Osten verbinden sich griechische, türkische und slawische Traditionen miteinander, im Norden und Westen dagegen sind es typisch österreichische, ungarische und siebenbürgische Eigenheiten.

Mit *Carpatia* begeben wir uns auf eine kulinarische Reise ins Herz dieses faszinierenden Landes. Unterwegs erfahren wir Interessantes über die Geschichte, Traditionen und Speisen Rumäniens und lernen zahlreiche köstliche Rezepte kennen.

Ob Auberginenkaviar, Polentaküchlein oder Brennesselfrikassee, ob säuerliche *Borș*, gefüllte Brote oder Vanillecremeschnitten – dieses Kochbuch feiert ein Land, das verschiedenste Einflüsse wunderbar vereint.

ISBN 978-3-7472-0207-4



9 783747 202074

[www.arsvivendi.com](http://www.arsvivendi.com)

ars vivendi 