

ZUZA ZAK



BALTIKUM

REZEPTE UND GESCHICHTEN AUS

Estland ✕ Lettland ✕ Litauen

ARS VIVENDI



Für meine Töchter

INHALT

MEINE BALTISCHE REISE	7
FRÜHSTÜCK	17
TALLINN	39
VORSPEISEN & SNACKS	49
TARTU	75
SNPPEN	83
RIGA	101
HAUPTSPEISEN	111
SALATE & BEILAGEN	141
KAUNAS	165
FERMENTIERTES & EINGEMACHTES	173
DESSERTS	193
VILNIUS	219
GETRÄNKE	229
DIE BERNSTEINSTRASSE	241
ZUTATEN & BEZUGSQUELLEN	245
LITERATURANGABEN	247
DANKSAGUNG	249
REGISTER	250



MEINE BALTISCHE REISE

Es begann, wie bei so vielen Abenteuern, mit einer Geschichte. In meiner Kindheit in Warschau erzählte meine Großmutter Halinka endlos viel von ihrer idyllischen Kindheit in Litauen. Halinka berichtete in allen Einzelheiten von den verträumten Tagen ihrer Jugend, von den Orten, die sie in und um Vilnius liebte, und den Menschen, die dort lebten. Sie erweckte alles so sehr zum Leben, dass ich manchmal das Gefühl hatte, mit ihr dort gewesen zu sein, und sie bat, mir noch einmal von einer Person oder einem Detail zu erzählen, das ich vergessen hatte oder von dem ich einfach nur wieder hören wollte. Ihr polierter Mahagonischrank, der bis zum Rand mit glänzenden Broschen, Lederhandschuhen, bunten Tüchern und goldfarbenen Bernsteinketten gefüllt war, war wie ein geheimes Tor zu dieser verzauberten Welt meiner Fantasie.

Halinka gehörte zu einer ganzen Generation im Exil, Menschen aus dem ostpolnischen Kresy-Streifen (ein Grenzgebiet, das nach dem Zweiten Weltkrieg zur Sowjetunion gehörte), die dazu bestimmt waren, ein Leben voller Sehnsucht nach dem verlorenen Land ihrer Jugend zu führen.

Vor ein paar Jahren bekam mein Vater dann zu Weihnachten einen DNA-Test geschenkt, und das Ergebnis zeigte, dass er halb baltisch, halb polnisch ist. Da meine Großmutter aus Litauen stammte, ist das vielleicht nicht so überraschend, aber sie hatte immer behauptet, ihre Familie sei ausschließlich polnischer Herkunft. Verblüfft beschloss ich, genauer nachzuforschen, und entdeckte, dass viele Menschen, die sich als in Litauen lebende Polen identifizieren, in Wirklichkeit

ethnisch litauisch – und damit baltisch – waren. Viele Jahre lang hatte die Mentalität *Gente lituanus, nazione polonus* («litauisches Volk, polnische Nation») vorgeherrscht, was bedeutete, dass sich Menschen wie meine Großmutter trotz ihrer tiefen Verbundenheit mit Litauen als Polen betrachteten. Vielleicht erklärte dies ihren Schmerz darüber, nicht nur von dem Land ihrer Kindheit, sondern auch von dem ihrer Vorfahren getrennt zu sein.

Die polnische Ostseeküste meiner eigenen Kindheitserinnerungen war ein Fest für die Sinne: lange Spaziergänge durch schattige Wälder, in denen es nach Kiefern duftete (bis heute mein Lieblingsgeruch), bevor man barfuß in das gleißende Licht des weißen, zuckergussweichen Sandes trat, um dann in die schäumenden Wellen – durchsichtig und eiskalt, selten ruhig – zu springen.

Da die Küste so weit von meinem Zuhause in Warschau entfernt war, sind wir nicht oft dorthin gefahren, und so hat sie sich in mein Gedächtnis eingegraben. Das Essen hatte in dieser Umgebung eine besondere Bedeutung: Täglich pilgerten wir zu einer Strandhütte – in Osteuropa meist ein Betonklotz –, um Fischsuppe zu essen; Tuben mit süßer Kondensmilch zum Auslutschen als kleiner Snack; Waffeln mit fluffiger Schlagsahne; überquellende Eistüten bei Sonnenuntergang; und abends gab es Würstchen, die über einem Feuer am Strand brutzelten.

Der Drang, mehr von dieser magischen Küste kennenzulernen, und meine kürzlich entdeckte genetische Verbindung zum Baltikum veranlassten mich zu weiteren Erkundungen.

EINE KURZE GESCHICHTE DES BALTIKUMS

Ursprünglich war der Begriff »Baltische Staaten« in den germanischen Sprachen eine Sammelbezeichnung für die Ostsee-Anrainerstaaten, der moderne Begriff umfasst indes die neu gewonnene Unabhängigkeit Estlands, Lettlands und Litauens nach dem Zweiten Weltkrieg. Obwohl diese Länder Ähnlichkeiten haben, die sie verbinden, gibt es auch bemerkenswerte Unterschiede. Und wenn die Sprache unsere Sicht auf die Welt widerspiegelt, dann müssten sich die baltischen Mentalitäten deutlich voneinander unterscheiden. Während Litauisch zu den ältesten Sprachen der Welt gehört, vergleichbar mit Sanskrit und Altgriechisch (manche sagen, es sei für die Poesie gemacht), hat Lettisch eine rasante Entwicklung und Modernisierung erlebt (wie Englisch verändert es sich ständig). Estnisch ist hingegen dem Finnischen näher als den Sprachen seiner baltischen Nachbarn.

Die geografische Lage der baltischen Staaten mit ihrem strategisch günstigen Zugang zur Ostsee hat dazu geführt, dass ihre Territorien häufig angegriffen wurden. Im 13. Jahrhundert kamen baltische Deutsche nach Lettland und Estland und blieben fast 700 Jahre lang in der Region, weshalb ihr Einfluss nicht hoch genug eingeschätzt werden kann. In Estland wurden sie schnell zur herrschenden Elite, wobei die deutsche Sprache Vorrang hatte; in Litauen hingegen halfen sie den dortigen Herrschern bei der Gründung von Städten wie Vilnius, der heutigen Hauptstadt.

Im späten 14. Jahrhundert heiratete die polnische Königin Jadwiga den litauischen Großherzog Jagiello. Diese Heirat läutete eine Blütezeit in beiden Ländern ein und ebnete den Weg für die Gründung der polnisch-litauischen Union im Jahr 1569. Deren Gebiet erstreckte sich über den größten Teil Osteuropas, vom südlichen Estland bis zur nördlichen Moldau. Doch in den folgenden zwei Jahrhunderten wurde die Macht der ethnisch so vielfältigen Union erheblich geschwächt.

Im Osten war Russland ständig präsent: Im 16. Jahrhundert fiel Iwan der Schreckliche in Estland ein, bevor seine Truppen von der vereinten Macht Schwedens und der polnisch-litauischen Union besiegt wurden. Die baltischen Adligen schworen der schwedischen

Krone die Treue, und zum ersten Mal wurden Grammatiken und religiöse Schriften in estnischer Sprache veröffentlicht. Dieser kulturelle Fortschritt wurde jedoch bald durch einen Hungersnot und den einundzwanzig Jahre andauernden Großen Nordischen Krieg gestoppt, der 1721 endete, als schließlich das siegreiche Russland die Macht im Baltikum übernahm.

Erst nach dem Ersten Weltkrieg erlangten die baltischen Staaten ihre Unabhängigkeit zurück. Diese Freude währte jedoch nur kurz, denn nach dem Zweiten Weltkrieg besetzten sowjetische Truppen Estland, Lettland und Litauen. Von der UdSSR geschluckt, wurde die regionale Kultur erneut unterdrückt und fortan dominierte die russische Sprache. Es ist schwierig, die Unterdrückung und Absurdität des Lebens unter einem solchen Regime denjenigen zu vermitteln, die es nicht selbst erlebt haben – aber eine Geschichte von Epp Annus, einer estnischen Forscherin an der Universität von Ohio, gibt einen Einblick in den Alltag während dieser Ära. In den 1950er-Jahren, als ihre Eltern ein junges Paar waren, sammelten sie an einem warmen Septembertag Pilze im Wald. Als sie jedoch auf zwei bewaffnete sowjetische Soldaten trafen, fragten diese auf forschendem Russisch nach ihren Ausweispapieren. Ihre Eltern hatten nicht daran gedacht, ihre Papiere einzustecken, daher wurden sie festgenommen und festgehalten.

Im Laufe des Tages kamen viele weitere Jugendliche dazu, die ohne Papiere im Wald aufgegriffen worden waren. Sie vertrieben sich die Zeit mit Ballspielen und warteten stundenlang, bis sie schließlich alle freigelassen wurden, ihre Pilze zurückbekamen und nach Hause geschickt wurden.

In diesen seltsamen Zeiten wurde im Baltikum die Musik zum Schlachtfeld: Die Sowjets nutzten die Volksmusik, um die Tugenden ihrer Idole zu preisen, und änderten die Texte entsprechend ihrer programmatischen Interessen – aber in den späten 1980er-Jahren entstand eine Gegenbewegung, die authentische Volksmusik als Symbol der Freiheit und als Möglichkeit nutzte, eine Verbindung zu etwas Tieferem herzustellen. Diese Bewegung wurde als »Singende Revolution« bekannt

und gipfelte im Baltischen Weg, einer Menschenkette mit zwei Millionen Teilnehmern, die sich von Tallinn bis Vilnius erstreckte.

Heute ist man davon überzeugt, dass diese Kampagne zur Auflösung der Sowjetunion im Jahr 1989 beigetragen hat.

Nach dem Fall des Eisernen Vorhangs und im Gefolge der Revolutionen in Osteuropa sahen sich die baltischen Staaten mit einer Reihe neuer wirtschaftlicher und sozialer Herausforderungen konfrontiert, die diese auf jeweils unterschiedliche Weise bewältigt haben.

In Litauen sorgt eine integrative Politik gegenüber Minderheiten – hauptsächlich

Russen, aber auch vielen Polen – für ein Gefühl der Zugehörigkeit, während Estland Schritte zur Förderung einer größeren wirtschaftlichen Gleichheit unternommen hat.

Obwohl die Geschichte dieser Region zuweilen schwierig war, hatte ich auf meinen Reisen durch das Baltikum den Eindruck, dass Estland, Lettland und Litauen eine glänzende Zukunft vor sich haben – eine Zukunft, in der ihre Kultur, von der Liebe zur Musik und zur Kunst bis hin zu den kulinarischen Traditionen, eine Feier der hart erkämpften Freiheit und Individualität ist.

DIE REISE GEHT LOS

Mit den Geschichten meiner Großmutter im Ohr und meinen wertvollen Erinnerungen an die Ferien an der Ostsee hatte ich das Gefühl, dass eng mit der Vergangenheit verbundene Schätze darauf warteten, entdeckt zu werden. Ich beschloss, mich auf meine ganz eigene Bernstein-Reise zu begeben: Als Food-Autorin sollte mein »baltisches Gold« ein kulinarischer Schatz sein und nicht das golden leuchtende Harz, das an die baltischen Küsten gespült wird und die alten Zivilisationen so faszinierte.

Wir schmiedeten von langer Hand Pläne. Ich wollte mit meiner dreijährigen Tochter Nusia und meinem Partner Yasin reisen, der die Reise auf Fotos festhalten wollte. Bevor wir zu unserer Ostsee-Reise aufbrachen, hatte ich mir eine Region mit nordischen Stimmungen vorgestellt: unberechenbar, mit dunklen Wäldern und grauem Meer. Dieses Klima ist ein Grund dafür, dass der winterharte Roggen im Baltikum eine so wichtige Kulturpflanze ist, und das schon seit mehr als tausend Jahren. Doch während unseres Sommeraufenthalts erlebten wir lange, milde Tage, wunderschönes, goldenes Licht und Sonnenuntergänge, die bis spät in den Abend hinein andauerten. Die Roggenfelder schimmerten wie in einem Märchen.

Alles geschah wie geplant und wie von selbst. Als wir in Estland zu einem Fischrestaurant im Hafen von Neeme fuhren, entpuppte sich unser Kellner als Sohn der Schriftstellerin und Dichterin Kai Aareleid und

erfreute uns mit den Geschichten und Erlebnissen seiner Mutter; als wir in Karuse ankamen, fand zeitgleich ein Festival statt, bei dem die lokalen kulinarischen Traditionen gefeiert wurden und Bauernhöfe, Häuser und Galerien in den nahe gelegenen Dörfern für den Abend als improvisierte Cafés wiedereröffnet wurden.

Dort, tief im Wald, trafen wir Meelike, die in einem stillgelegten Bahnhof lebte, den sie liebevoll renoviert hatte und in dem sie eine magische Welt mit wilden Pilzen, Beeren und Ziegen geschaffen hatte – die Welt einer einfachen, glücklichen Lebensweise im Einklang mit der Natur. Meelike machte uns mit einer örtlichen Superwoman, Mirjam, bekannt. Sie zieht nicht nur drei kleine Kinder auf, sondern betreibt zugleich den Bio-Milchbetrieb Mätiku im nahe gelegenen Oidrema. Zudem führt sie die neue baltische Lebensmittelbewegung an und inspiriert Erzeuger, ihre Familienrezepte zu veröffentlichen. Außerdem unterrichtet sie in der Gemeinde und tauscht sich mit Gleichgesinnten in ganz Europa aus – Mirjam war es, die ihre Nachbarn Kaja und Urmas dazu ermutigte, aus der Herstellung traditioneller estnischer Würste in ihrer Küche ein größeres Unternehmen zu machen.

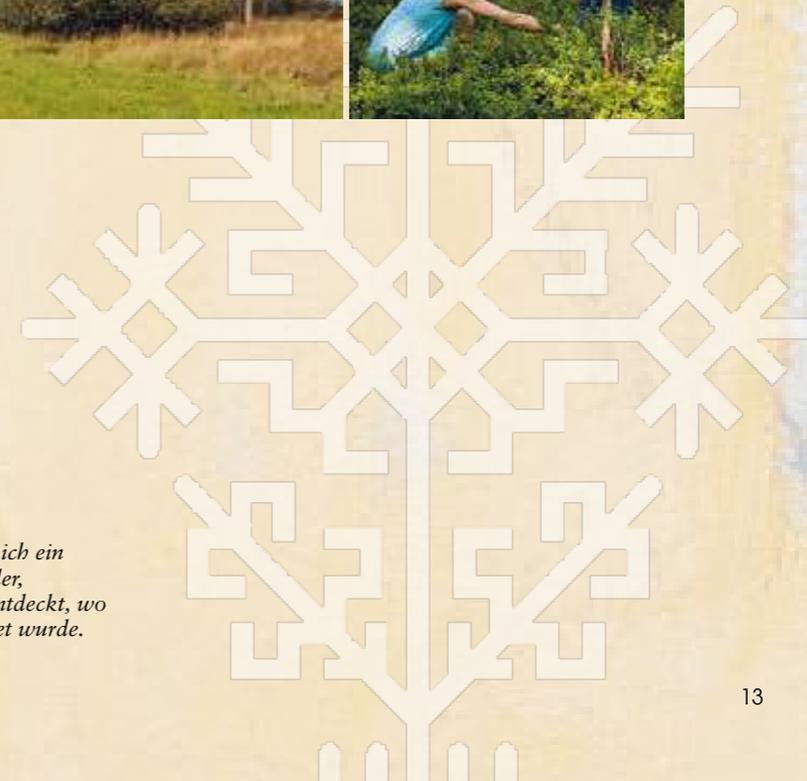
Ausgerüstet mit Mirjams Karte der Landwirte, Bauern, Züchter und handwerklichen Produzenten im Baltikum, konnte ich viele der Menschen treffen, die hinter dieser »neuen Welle« der baltischen Lebensmittel stehen.

Morgen früh werden wir den Roggen schneiden,
 Wir werden den Roggen schneiden und zu Garben binden,
 Wenn wir sie stapeln, wenn wir sie zusammenbinden,
 Wird das Feld erklingen, wenn wir singen,
 Wenn wir sie stapeln, wenn wir sie binden,
 Wird das Feld erklingen, wenn wir singen.

TRADITIONELLES LITAUISCHES VOLKSLIED



*Als ich die baltischen Länder erkundete, habe ich ein
 Wunderland goldener Küsten, schattiger Wälder,
 freundlicher Ziegen und Bauernhausküchen entdeckt, wo
 ich immer herzlich empfangen und gut bewirtet wurde.*





FRÜHSTÜCK

Das behagliche Gefühl, wenn eine Schüssel Porridge die kalten Glieder wärmt; das Teilen von viel süßem Gebäck und Kaffee am Tisch mit Freunden; Bloody Marys und Eier auf Sauerteig mit Tabasco, schweigend gegessen, nach einer durchzechten Nacht. Das Frühstück war schon immer meine Lieblingsmahlzeit. Es gibt wenig, was ich mehr liebe als ein gemütliches Frühstück mit nahrhaftem Getreide, flüssigen Eiern, Obst der Saison und Blätterteiggebäck.

Gleich, ob Sie Ihren Tag lieber süß oder herzhaft oder mit beidem beginnen, in

diesem Kapitel finden Sie originelle Frühstücks- und Brunch-Ideen, die von den Aromen der Ostsee inspiriert sind. Einige sind perfekt für ein schnelles und einfaches Frühstück unter der Woche, andere eignen sich eher für einen ausgedehnten Brunch mit Freunden und Familie. Ich hoffe, dass Sie insbesondere das typisch estnische *Kama* (so gesund!) und die lettische Hanfbutter (Suchtgefahr!) sowie meine eigene Interpretation einiger osteuropäischer Klassiker wie *Syrniki*-Pfannkuchen und *Manna*-Porridge ausprobieren.

Ich finde, Hanfbutter birgt Suchtgefahr: Sie ist wie eine Art Erdnussbutter, aber knuspriger, erdiger und gesünder. Man kann sie zu süßen oder salzigen Gerichten servieren und natürlich ist sie vegan. Ich esse sie gerne auf noch warmem Sauerteigtoast (oder Roggenknäckebrötchen), mit Wildblumenhonig beträufelt. Und wenn gerade kein guter Honig da ist, tunke ich das Ganze stattdessen in Kondensmilch – himmlisch!

Hanfbutter ist in nur etwa 10 Minuten zubereitet, wenn Sie ungeschälte Hanfsamen und Hanföl haben (s. Seite 245); es sei jedoch erwähnt, dass in einigen Ländern ungeschälte Hanfsamen nicht erhältlich und sogar illegal sind – dann können Sie sie durch geschälte ersetzen und vielleicht noch etwas Salz hinzufügen. Diese Hanfbutter ist dann leichter und weniger knusprig, aber genauso köstlich; manche bevorzugen sogar diese mildere Version.

HANFBUTTER & HONIG AUF TOAST

FÜR 4 PERSONEN

- * 4 Scheiben Sauerteigbrot
- * 1 EL Wildblumenhonig oder anderer guter Honig

Für die Hanfbutter

- * 200 g ungeschälte Hanfsamen (aus dem Drogerie- oder Biomarkt)
- * 2 EL Hanföl (aus dem Biomarkt)

VEGAN

Die Hanfsamen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Temperatur etwa 7–8 Minuten erhitzen, bis sie nussig duften. Dabei regelmäßig umrühren. Die Samen in eine leistungsstarke Küchenmaschine geben und zu einer feuchten, lockeren Paste zerkleinern. Zwischendurch immer wieder die Samen von den Wänden der Maschine schaben. Das Öl langsam zugießen, bis eine homogene Masse entsteht (sie soll aber noch knusprig sein).

Das Brot toasten, mit der frischen, noch warmen Hanfbutter bestreichen und etwas Honig daraufträufeln.

In einem sterilisierten Glas mit Schraubdeckel aufbewahren (zu meiner bevorzugten Sterilisationsmethode s. Seite 178). Die restliche Hanfbutter hält sich einige Monate, bei mir zu Hause ist sie aber meist schnell aufgebraucht.



Syrniki sind Pfannkuchen mit Quarkteig und werden überall im Baltikum auf viele Arten serviert. Oft isst man sie zum Frühstück mit Sauerrahm und Beeren, aber als ich sie einmal mit Schokoladen-Buchweizen probiert habe, gabs kein Halten mehr. Ich finde, dass sie schön luftig werden, wenn man sie mit besonders weichem, feinem Mehl bäckt. Aber wenn man das nicht bekommt, geht auch Mehl Type 550. Gerösteten Buchweizen (*kasza gryczana*) und *Twaróg*-Käse erhält man in polnischen Läden.

SYRNIKI-PFANNKUCHEN MIT SOMMERLICHEM BEERENSALAT & SCHOKOLADEN-BUCHWEIZEN

FÜR 4 PERSONEN

- * 300 g Quark oder *Twaróg*-Käse
- * 2 Bio-Eier, leicht verquirlt
- * ¼ TL Salz
- * 4 EL Weizenmehl (Type 00 oder 550)
- * 2 EL feiner Zucker
- * 1 TL Vanilleextrakt
- * Rapsöl zum Ausbacken
- * Sauerrahm oder Crème fraîche zum Servieren

Für den sommerlichen Beerensalat

- * 200 g gemischte Beeren
- * 1 Handvoll Minzeblätter, grob zerkleinert
- * Ringelblumenblüten (optional)

Für den Schokoladen- Buchweizen

- * 2 EL Pflanzenöl
- * 2 EL gerösteter Buchweizen (Kascha)
- * 1 EL Butter
- * 1 EL Honig
- * 1 EL Kakaopulver

VEGETARISCH

Wir sahen diese Beeren, überreif und glänzend,
im schwachen und lauwarmen Licht der Oktobersonne
tiefrot wie Blut, in vollem Wachstum,
ohne viel Ahnung von den herannahenden Winterwolken ...

AUS *QUESTION* VON MARIE UNDER

Für den Beerensalat die Beeren in einer Schüssel mit der Minze vermischen. Falls verwendet, die Blütenblätter der Ringelblumen abzupfen und untermengen. Ein paar ganze Blüten für die Dekoration zurückbehalten. Zur Seite stellen.

In einer großen Schüssel Quark, Eier und Salz mit einer Gabel vermischen. Die Hälfte vom Mehl, den Zucker sowie den Vanilleextrakt hinzufügen und alles gut verrühren (wird *Twaróg*-Käse verwendet, bleibt die Masse etwas fester). Abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Für den Schokoladen-Buchweizen das Öl in einer Pfanne mit schwerem Boden erhitzen. Den Buchweizen hineingeben und unter Rühren etwa 2 Minuten rösten, bis er nussig duftet und dunkel wird. Mit einem Schaumlöffel zum Abtropfen auf Küchenpapier legen, anschließend in eine ofenfeste Schale geben. In einem Topf die Butter und den Honig zerlassen und das Kakaopulver unterrühren. Die Butter-Kakao-Masse zum Buchweizen gießen, gut verrühren und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 100 °C vorheizen. Das restliche Mehl auf einen Teller sieben. Die Teigmasse esslöffelweise zu Bällchen formen und diese im Mehl ausrollen. Etwas Öl in einer großen, antihafbeschichteten Pfanne erhitzen und die *Syrniki* portionsweise 3–4 Minuten von beiden Seiten goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Ofen warm halten.

Nach Belieben mit Schokoladen-Buchweizen, Sauerrahm und einer großen Portion Beerensalat servieren. Falls verwendet, zuvor mit den zurückgelegten Blüten dekorieren.



Er liebte die Waffeln. Dennoch, dieses knusprige Gebäck mit Vanillepudding beunruhigte Teedu auf unerklärliche Weise. Dieses Gefühl hatte natürlich nichts mit den Waffeln selbst zu tun, die gut gelungen waren, sondern vielmehr mit dem, was sie symbolisierten.

AUS *DAS HÖHLENVOLK* VON MIHKEL MUTT



UNABHÄNGIGKEITS-WAFFELN MIT KAMA-SAHNE & SANDDORN

FÜR 4 PERSONEN

- * 200 g Schlagsahne oder Crème double
- * 2 EL Puderzucker
- * 4 EL *Kama* (s. Seite 36)
- * 1 Handvoll Sanddornfrüchte (s. Seite 246) oder andere Beeren

Für den Waffelteig

- * 200 g Weizenmehl (Type 500)
- * 300 ml Vollmilch
- * 2 TL Backpulver
- * 1 TL feiner Zucker
- * 1 Bio-Ei
- * ½ TL Vanilleextrakt

VEGETARISCH

Weil Waffeln ein Symbol der estnischen Unabhängigkeit sind, liebe ich die Stellen, wo sie in der baltischen Literatur vorkommen. Da ich meine Kindheit im kommunistischen Polen verbracht habe, kann ich sehr gut verstehen, dass Dinge, die im Westen selbstverständlich sind, in einem Land, in dem es oft schwer ist, an Lebensmittel zu kommen, eine große Bedeutung haben können. Für den feigen Teedu, der immer der Parteilinie treu blieb, bedeuteten sie eine beunruhigende Entwicklung; für andere, lebenswertere Charaktere im Buch waren sie ein Zeichen für große Dinge, die noch kommen sollten ...

In diesem Rezept musste ich einfach die Waffeln mit dem estnischen Nationalgericht *Kama* – einer Mischung aus gemahlene Körnern, die meist zum Frühstück gegessen wird – und spritzigem Sanddorn kombinieren. Wenn Sie keinen auftreiben können, verwenden Sie stattdessen Heidelbeeren oder Himbeeren.

Für den Waffelteig alle Zutaten in einer Schüssel miteinander verquirlen, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind. Den Teig 10 Minuten quellen lassen.

Währenddessen die Sahne steif schlagen. Puderzucker unterheben, anschließend das *Kama*.

Den Teig im Waffeleisen ausbacken, dabei die Herstelleranweisung befolgen. (Wenn Sie kein Waffeleisen haben, backen Sie stattdessen luftige amerikanische Pancakes. Dann mithilfe des Rings einer kleinen runden Kuchenform den Teig in der Pfanne in Form halten. Etwas Butter innerhalb des Rings zerlassen und eine halbe Kelle Teig hineingießen. Bei mittlerer Temperatur ein paar Minuten backen, bis der Teig an den Rändern fest wird. Dann die Form vorsichtig herausnehmen, den Pfannkuchen wenden und von der anderen Seite braun backen).

Die Waffeln (oder Pancakes) mit *Kama*-Sahne bestreichen und mit Sanddornfrüchten bestreuen.

Dieser weiche, seidige Grießbrei ist eine wunderbare Alternative zum Haferbrei und braucht keine zusätzliche Zeit zum Kochen. Warmer *Manna-Porridge* (*Manna* bedeutet einfach Grieß, aber es bezeichnet auch die Feinheit des Kornes) entwickelt sehr schnell eine Haut auf der Oberseite, sodass Sie ihn belegen oder mit Saucen begießen können. Ich gebe gerne Kompott der Saison darauf – so kann er nach dem Abkühlen auch als Dessert verwendet werden. Birkensirup gibt es online (s. Seite 245) oder Sie verwenden stattdessen Ahornsirup.

SCHOKOLADEN-ZIMT-MANNA-PORRIDGE

FÜR 2 BIS 3 PERSONEN

- * 40 g feiner Grieß
- * 2 EL Kakaopulver
- * ½ TL Zimtpulver
- * ½ TL gemahlener Kardamom
- * 2 EL Birken- oder Ahornsirup, plus etwas mehr zum Beträufeln
- * 600 ml Vollmilch
- * 1 Bio-Eigelb
- * Crème double oder Crème fraîche zum Servieren
- * geviertelte Erdbeeren zum Servieren

VEGETARISCH

In einer Schüssel den Grieß mit Kakaopulver, Gewürzen, Birkensirup und der Hälfte der Milch zu einem weichen Teig verrühren.

Die restliche Milch in einem Topf erhitzen, bis sich kleine Bläschen bilden. Dann sofort die Temperatur herunterschalten und die Grießmasse mit einem Holzlöffel unterrühren. Wenn der Porridge klumpig wird und eindickt, mit einem Handschneebeesen kräftig weiterrühren. Wenn er dicklich wird, das Eigelb unterheben.

Wenn der Porridge weich ist und die gewünschte Konsistenz hat, in Schalen füllen und einen Augenblick ruhen lassen. Mit Sirup beträufeln und mit Crème double und Erdbeeren servieren.



Kartoffelpuffer – oder *Latkes* auf Jiddisch – sind ein traditioneller Bestandteil der jüdischen Küche. Es ist daher nicht verwunderlich, dass sie auch in der litauischen Küche einen festen Platz haben, da Litauen (wie viele osteuropäische Länder) vor dem Zweiten Weltkrieg eine große jüdische Gemeinde hatte. Über Hunderte von Jahren wurden Rezepte, Zutaten und Techniken in einer Weise weitergegeben, die es unmöglich macht, ihre Ursprünge zurückzuverfolgen; zum Glück ist das auch nicht nötig.

Für manche mag die *Kietbasa*-Wurst angesichts des jüdischen Namens dieses Gerichts eine überraschende Ergänzung sein, aber sie ist köstlich! Man kann natürlich stattdessen auch koschere Wurst verwenden, wenn man möchte.

LATKES - KARTOFFELPUFFER MIT RÄUCHERWURST & SPINAT

FÜR 4 PERSONEN

- * 50 g Räucherwurst *Kietbasa*-Art, gewürfelt
- * 200 g frische Spinatblätter
- * etwas Zitronensaft
- * Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die *Latkes*

- * 2 mittelgroße Kartoffeln
- * 2 Schalotten, fein gehackt
- * 1 Bio-Ei, leicht verquirlt
- * 2 EL Weizenmehl (Type 500)
- * Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- * Rapsöl zum Braten

Den Backofen auf 100 °C vorheizen.

Für die *Latkes* die Kartoffeln grob in eine Schüssel reiben. Schalotten, Ei und Mehl hinzufügen und alles gut verrühren. Großzügig mit Salz und Pfeffer würzen.

Etwas Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Kartoffelmasse esslöffelweise hineingeben, dabei portionsweise vorgehen und die Pfanne nicht zu stark befüllen. Die *Latkes* mit der Gabel flach drücken und von jeder Seite 2–3 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen warm halten.

Noch etwas Öl in die Pfanne geben und die Wurst hinzufügen. Knusprig braten, dann den Spinat dazugeben. Wenn er eingefallen ist (das dauert nur etwa 1 Minute), mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Wurst und den Spinat auf den *Latkes* servieren.





RIGA

»HEIMAT VON HANF & BUTTER«

Nahe der Mündung der imposanten Düna gelegen, ist Riga seit Langem ein lebhaftes Handelszentrum (die erste Erwähnung eines Hafens stammt aus dem 2. Jahrhundert), im frühen Mittelalter war die Stadt ein Zentrum des Wikinger-Handels. Die Geschichte Rigas ist die von einer Besetzung nach der anderen – was jeder Besucher im Museum der Besatzungen nachlesen kann.

Offiziell 1201 von Albert von Buxhoeven als Sitz seines Bistums gegründet, genoss Riga bis 1581 als deutsche Hansestadt eine Periode relativer Stabilität, als die Stadt zur Polnisch-Litauischen Union kam. Nur vierzig Jahre danach übernahmen die Schweden die Stadt, gefolgt von den Russen weniger als ein Jahrhundert später. Nun lag die politische Macht in Riga über Jahre hinweg in russischen Händen, während ökonomisch weitgehend die deutschen »baltischen Barone« dominierten.

Im späten 19. Jahrhundert wurde Riga zu einem Zentrum des nationalen Erwachens der lettischen Kultur, aber es sollte noch bis 1918 dauern, bis Lettland seine Unabhängig-

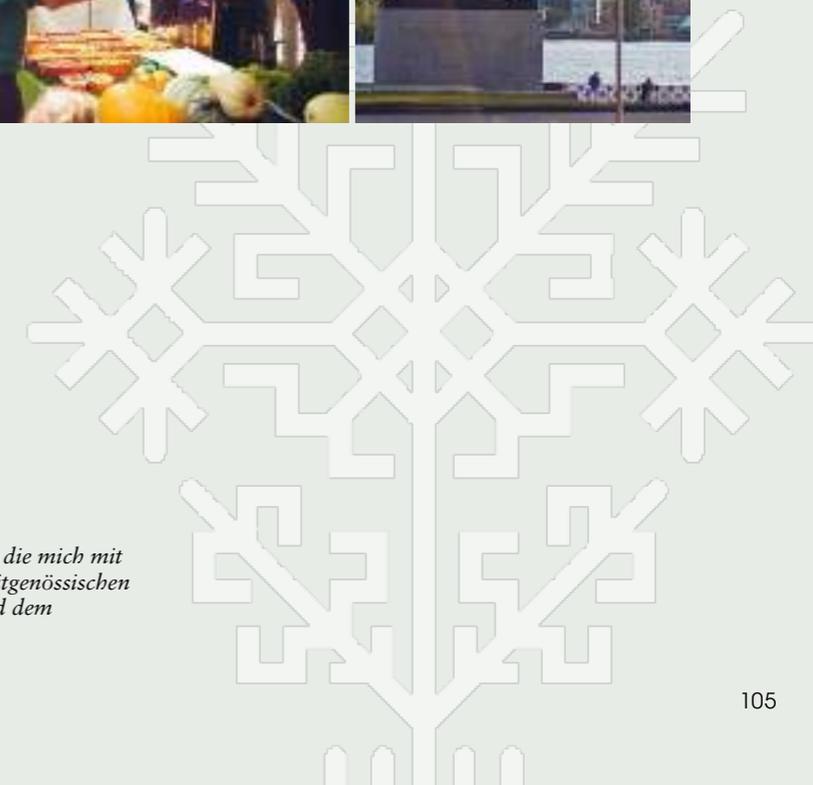
keit erklärte. Die Zwischenkriegszeit war zwar vielversprechend, aber es war noch zu früh, um zu feiern. Die sowjetische Annexion von 1940 führte zu Massendeportationen und Hinrichtungen, die als »Jahr des Terrors« in die Geschichte eingingen. Wie das unaufhaltsame Schwingen eines Metronoms folgte die Besetzung durch die Nazis, dann fiel die Stadt erneut unter sowjetische Kontrolle und viele Letten flohen, um der Verfolgung zu entgehen; es sollte bis 1990 dauern, bis sie den Besatzern endgültig die Kontrolle entrissen.

✕

Mit seinem von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärten historischen Zentrum und der höchsten Dichte an Jugendstilgebäuden weltweit mangelt es dem modernen Riga nicht an Anmut. Aber ein weiteres Merkmal der Stadt scheint zu sein, dass sie sich selbst nicht allzu ernst nimmt – selbst das beeindruckende neue Gebäude der Nationalbibliothek, in der Region als »Lichtburg« bekannt, kann der Feder eines Satirikers nicht entgehen. Ilza Jansone schreibt in ihrer Kurzgeschichte



Riga ist eine pulsierende Stadt voller Energie, die mich mit ihrer Jugendstilarchitektur, den auffälligen zeitgenössischen Gebäuden, Plätzen voller Sommerblumen und dem angesagten Lebensmittelmarkt begeistert hat.



Das wunderbare neue Lettland: »Die Lichtburg wurde so gebaut, dass sie sich über die beiden Brücken erhob und die Menschen jeden Tag an die Bedeutungslosigkeit und Unbedeutsamkeit ihrer Existenz erinnerte, von der Vergangenheit über die Gegenwart bis in die Zukunft ...« Tatsächlich verweist dieses imposante Gebäude auf eine lettische Legende: Einst soll eine große Burg des Lichts untergegangen sein, als Lettland von anderen Mächten unterdrückt wurde, und sich wieder erhoben haben, um das Volk der Nation zu befreien.

Eine solche Metapher von der Wiederentdeckung alter Weisheiten ist eine starke Vision für eine moderne Bibliothek und trifft meiner Meinung nach auch auf die lettische Küche zu. Die jüngste kulinarische Renaissance hat viele alte lettische Traditionen wieder aufleben lassen und den regionalen Zutaten einen Ehrenplatz eingeräumt. In einem niederdeutschen Lied aus dem 16. Jahrhundert wird Riga als »Haus des Hanfs und der Butter« besungen – eine Beschreibung, die auch heute noch zutrifft. Durch das Mahlen von Hanfsamen wurde früher eine Butter hergestellt, die wochen-, wenn nicht monatelang haltbar war. Heute wird sie in wunderschön gestalteten Verpackungen mit goldenen Hanfblättern verkauft.

Während der kultige Zentralmarkt, der in mehreren Hangars untergebracht ist, sicherlich einen Besuch wert ist, versammeln sich die jungen, trendigen Leute auf dem Markt im Kalnciema-Viertel. Hier, zwischen Holzhäusern, essen sie Austern und trinken regionales Bier zu pulsierender House-Musik – und auf diesem Markt habe ich den besten *Plov* (Pilaw) meines Lebens gegessen, zubereitet von einem älteren Usbeken.

Wie die Stadt, so sind auch ihre Bewohner offen und klug und haben einen gewissen Scharfsinn. Auch die zwei Frauen, die mir während meines Besuchs in Riga ein Abendessen kochten, besitzen diese Eigenschaften. Linda ist Anwältin und Food-Expertin und Madara ist Inhaberin eines Bioladens, sodass sie sowohl mit regionalen Trends als auch mit umfassenderen Fragen vertraut ist. Angesichts der großen Auswahl an Lebensmitteln und der Verantwortung, die damit einhergeht, ändern sich Verhalten und Einstellung der Verbraucher in Lettland schnell, stellt sie

fest: »Vor fünf Jahren musste ich eine ganze Kiste Artischocken allein essen [weil niemand sie wollte] ... jetzt kann ich zwanzig Kilo in einer Woche verkaufen!«

Gemeinsam haben sie mich mit einer großen Portion lettischer Gastfreundschaft in Madaras luftigem Haus am Rande der Stadt verwöhnt. Das Festmahl bestand aus einer Blätterteig-Tarte mit Heirloom-Tomaten und lettischem grünen Käse (Rezept s. Seite 60), Gerstenbrei mit Schweinespeck und knusprigen Zwiebeln, einem Gurken-Dill-Salat, geröstetem Buchweizen und einem salzigen Kuchen aus Sprotten und Fenchel. Zum Nachtmahl servierte der kleine Sohn meiner Gastgeberin selbst gebackene Bratäpfel – das Bild dieses ernsthaften kleinen Jungen im hellen Anzug mit Fliege, der Schlagsahne in die Äpfel spritzt, wird mir für den Rest meiner Tage im Gedächtnis bleiben!

✕

Neben der verzaubernden gepflasterten Altstadt mit ihren ausgezeichneten Restaurants, beeindruckenden Kirchen und versteckten Innenhöfen ist Riga vielleicht am meisten für den Jugendstil bekannt – einen dynamischen Art-nouveau-Stil, der im späten 19. und frühen 20. Jahrhundert in ganz Osteuropa verbreitet war. Dieser kunstvolle, von der Natur inspirierte Baustil wird von den lokalen Architekten so interpretiert, dass er auch etwas über die Natur der Letten aussagt. Ob sie nun in einer geschäftigen Metropole, an einem weitläufigen Strand oder in den wilden Wäldern leben, alle Letten, die ich auf meiner Reise getroffen habe, haben die Natur in all ihren Facetten sehr zu schätzen gewusst. Eine temperamentvolle Energie, die das Leben mit all seinen Schwierigkeiten, seiner Dunkelheit und seinem Licht umarmt.

✕



Die Bögen der Eisenbahnbrücke von Riga spiegeln sich in den riesigen Hangars des Zentralmarktes – des größten Europas – auf der anderen Seite der Düna.





HAUPT- SPEISEN

Die Kunst des Kochens besteht darin, Zutaten zum Leben zu erwecken, wie Nora Ikstena in ihrem Roman *Muttermilch* so treffend beschreibt: »... sie hauchte ihm Leben ein. Der Topf köchelte vor sich hin, aus dem Holzofen strömte Wärme, die Kohle und die Rippen des Sauerkrauts verströmten ihren Duft.« Während Köche in schicken Restaurants stolz darauf sind, ein Kunstwerk auf den Teller zu zaubern, kann die weniger gelobte Aufgabe des täglichen Kochens genauso kreativ sein, wenn sie mit Liebe und Sorgfalt ausgeführt wird. Obwohl wunderschön zubereitete Speisen in Restaurants unvergesslich sein können, hinterlassen einfache, zu Hause gekochte Mahlzeiten und die Gefühle, die sie hervorrufen, einen bleibenden Eindruck in unseren Köpfen und – was noch wichti-

ger ist – in unseren Herzen. Rustikal, saisonal und regional – ob im Restaurant oder zu Hause, die Hauptmahlzeiten im Ostseeraum basieren meist auf diesen einfachen Prinzipien. Das bedeutet jedoch nicht, dass es ihnen an Originalität mangelt, denn herkömmliche Zutaten und Methoden werden auf immer originellere Art und Weise verwendet und beinhalten damit sowohl einen Hinweis auf die Historie als auch eine Vision für die Zukunft. In diesem Kapitel finden Sie einzigartige Varianten baltischer Klassiker, mit vielen Optionen sowohl für Fleischesser als auch für Vegetarier! Mit meiner Rezeptauswahl orientiere ich mich an der modernen baltischen Küche und nicht an den schwerfälligen, fleischlastigen Gerichten, die den Ruf von osteuropäischem Essen lange Zeit verdorben hatten.

Gerösteter Buchweizen, auch Kascha genannt, ist ein Grundnahrungsmittel in Osteuropa. Ich mag es, wenn innovative Köche diese traditionelle Zutat modern interpretieren; wie in diesem Rezept, wo Forellen oder andere Süßwasserfische damit gefüllt werden. Im Baltikum isst man oft Süßwasserfische, und ich plädiere dafür, das Angebot auch anderswo zu erweitern, vor allem wenn dies dazu beitragen könnte, die Meere zu entlasten.

GEBACKENE FORELLEN MIT GERÖSTETEM BUCHWEIZEN

FÜR 2 BIS 4 PERSONEN

- * 100 g gerösteter Buchweizen (Kascha)
- * Salz
- * 1 Karotte, geschält und in dünne Scheiben gehobelt
- * 1 Stange Lauch, in dünne Ringe geschnitten
- * 1 Handvoll gehackte glatte Petersilie
- * 2 EL Apfelessig
- * 4 EL Rapsöl
- * schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- * 2 Regenbogenforellen, ausgenommen und geputzt
- * Saft von ½ Zitrone

PESCETARISCH

Zuerst den Buchweizen kochen. Diesen mit ½ TL Salz in einen Topf geben und mit ausreichend kaltem Wasser bedecken, sodass es etwa 1 cm übersteht. Kurz aufkochen, die Temperatur herunterschalten und 20 Minuten abgedeckt simmern lassen, bis das Wasser vollständig aufgesaugt ist. Den Topf vom Herd nehmen und diesen mit geschlossenem Deckel in ein sauberes Küchentuch wickeln. Das Tuch oben fest verknoten und den Topf warm stellen – unter einer Bettdecke oder Kissen oder sogar im Bett unter der Daunendecke, wie es meine Großmutter immer gemacht hat! Den Topf mit dem Buchweizen so mindestens 30 Minuten warm halten.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Den gekochten Buchweizen mit Karotte, Lauch und Petersilie vermischen. Essig und 3 EL Öl in einer Schale zu einem Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann über den Buchweizen gießen und gut vermischen.

Die Forellen auf das Backblech legen und mit der Buchweizenmischung füllen. Das restliche Öl über den Fisch träufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn noch Buchweizen übrig ist, diesen um die Forelle herum auf das Blech legen, dann wird er knusprig (oder einfach als Beilage reichen).

Die Forellen 20 Minuten im Ofen backen, bis sie gar sind. Das Fleisch sollte weiß sein und sich leicht von den Gräten lösen lassen.

Mit Zitronensaft beträufeln und servieren. Ich entferne vorher gerne noch die Haut und bewahre sie für knusprige Fischhaut auf (s. Seite 142).





DANKSAGUNG

An so einem wunderbaren Buch wirken viele Menschen mit. Zuerst möchte ich dem Verlagsteam danken: Corinne Roberts für ihr Vertrauen und ihre stetige Unterstützung; Vivien Valk und Justin Wolfers für die wunderbare Umsetzung von *Baltikum* und Alison Cowan, für das umsichtige und gründliche Lektorat. Vielen Dank an Murdoch Books UK und vor allem an Jemma Crocker für ihren unschätzbaren Input und die Vertriebsstrategien.

Ein riesiger Dank an meine liebe Agentin Isabel Atherton, die sich offen für meine Ideen zeigte und immer meine Interessen im Blick hatte.

Ein großes Dankeschön an das Dream-Team der Fotografen, die die großartigen Fotos für dieses Buch gemacht haben: die Fotografin Ola O. Smit, für ihre Leidenschaft und ihr Talent; Anna Wilkins für die tolle Unterstützung und das Styling; und Samantha Dixon, du bist ein Star – danke, dass du das Shooting so leicht und unkompliziert gemacht hast. Danke auch an Kylee Newton, die immer ausgeholfen hat – durch deine Anwesenheit war alles noch angenehmer. Darüber hinaus danke ich allen, die dazu beigetragen haben, dass dieses Projekt so viel Spaß gemacht hat.

Ferner danke ich meinem Partner Yasin Salazar, der zwischen der Betreuung einer Dreijährigen und den Reisen durch alle baltischen Länder die Reisefotografie übernommen hat. Wir haben es geschafft!

Ich habe so vielen Menschen im Baltikum zu danken – denn schließlich war meine Reise nur lose vorbereitet und wurde durch die Menschen, denen ich begegnet bin, gestaltet. Dieses Buch gehört ihnen allen, denn es ist aus dem Stoff ihrer Storys, ihrer Lebensgeschichten und Rezepte gewebt.

In Estland hat Meelike Naris Zusammenkünfte mit örtlichen Lebensmittelproduzenten organisiert und ist sogar als Übersetzerin eingesprungen – vielen Dank, Meelike, für deine Warmherzigkeit und deine Zeit. Ich hoffe, du kommst uns bald besuchen! Vielen Dank auch an Mirjam Pikk mets und Kaja und Urmas Kivisalu, die mit mir ihre Food-Storys geteilt haben.

In Riga war mir Linda Mazure eine riesige Hilfe, was mein kulinarisches Wissen betrifft – danke, Linda, für deine Expertise. Danke, Madara Stella, dass du mich zu dir nach Hause eingeladen und mich mit so köstlichen, modernen lettischen Speisen versorgt hast – es war ein wunderbarer Abend, und ich glaube, dein Sohn wird mal ein ganz Großer sein in der Welt der baltischen Küche ...

In Litauen geht mein größter Dank an Greta Žilytė, die mir ihre Rezepte und Kindheits Erinnerungen verraten hat.

Darüber hinaus haben noch viele andere Menschen zu meinem Buch beigetragen. Manche habe ich nur kurz getroffen und kenne ihre Namen gar nicht. Daher möchte ich allen Menschen im Baltikum für ihr großzügiges Wesen danken. Danke auch an alle, die mir vor meiner Forschungsreise ins Baltikum Tipps und Empfehlungen gegeben haben.

Zu Hause bin ich meiner Familie und meinen Freunden sehr dankbar, vor allem meiner Mutter Teresa Zakrzewska, die mir immer hilft, und meiner Schwiegermutter Patricia Salazar, die ebenso bereit ist, ihr Wissen und ihre Kenntnisse mit mir zu teilen. Und last, but not least danke ich dir, Olia Hercules, für deine lieben, unterstützenden Worte.



REGISTER

A

Alkohol
 Baltischer Bellini 234
 Spritziger Brombeerwein 236
 Wodka-Spritz mit Holunderblüten 237
 Äpfel
 Geschmorte Schweinekoteletts mit Apfel-Sanddorn-Sauce 124
 Räucherfisch & Rote-Bete-Salat mit knuspriger Fischhaut 142
 Feuiger Rotkohlsalat 150
 Fermentierter Rote-Bete-Salat 151
 Salat aus geröstetem Buchweizen mit Sanddorn-Dressing 154
 Knackiger Kichererbsensalat mit fermentiertem Sellerie & Karotten 156
 Schokoladenmousse mit Roggenbrot 194
 Apfel-Käsekuchen 198
 Baltischer Bellini 234
 Aufläufe und Gratins
 Madaras Fischauflauf mit Kartoffeln & Fenchel 133
 Rübengratin mit lettischem grünen Käse 147

B

Baltischer Kranz 50
 Baltisches Püree mit Gerste 152
 Baltischer Bellini 234
 Bärlauch
 Bärlauch-Hummus & fermentierte Knoblauchsprossen 67
 Fermentierter Bärlauch & Buchweizensuppe 88
 Fermentierter Bärlauch 178
 Beeren
Syrniki-Pfannkuchen mit sommerlichem Beeren-salat & Schokoladen-Buchweizen 20

Unabhängigkeits-Waffeln mit *Kama*-Sahne & Sanddorn 23
 Schokoladen-Zimt-*Manna*-Porridge 24
 Sanddorngebäck 30
 Selbst geräucherter Wacholder-Hering 56
 Sommerliche Heidelbeersuppe 98
 Geschmorte Schweinekoteletts mit Apfel-Sanddorn-Sauce 124
 Knusprige Entenbrust mit Johannisbeeren & geröstetem Kürbis 126
 Pfifferlinge & Heidelbeeren 146
 Fermentierte Stachelbeeren 182
 Lettisches Roggenbrot-Trifle mit Sommerbeeren 200
 Kajas »Sauermilch-Lady« mit Beeren 209
 Beeren-Kefir-Smoothie 233
 Spritziger Brombeerwein 236
 Birkensirup 245
 Schokoladen-Zimt-*Manna*-Porridge 24
 Knusprige Entenbrust mit Johannisbeeren & geröstetem Kürbis 126
Kama-Kefir 232
 Beeren-Kefir-Smoothie 233
 Bohnen-Leinsamen-Burger 132
 Brennnesseln
 Grüne *Pelmeni*-Teigtaschen mit Brennnesseln 134
 Brennnesselsalat 157
 Brombeerwein, Spritziger 236
 Brot, (Roggen-) 245
 Estnischer Party-Sandwich-Kuchen 72
 Dunkles Brot 64
 Gemüsesuppe mit Fleischbällchen für Suppenmuffel 85
 Schokoladenmousse mit Roggenbrot 194

Lettisches Roggenbrot-Trifle mit Sommerbeeren 200
 Zitronen-Orangen-*Kvass* 230
 Duftende Holunderblüten-Pfirsich-Brötchen 29
 Brote, Belegte 66
 Hanfbutter & Honig auf Toast 18
 Ei, Salat & Kaviar 66
 Kräuterquark & geschmorter Fenchel 66
 Heringssalat 67
 Bärlauch-Hummus & fermentierte Knoblauchsprossen 67
 Buchweizen
Syrniki-Pfannkuchen mit sommerlichem Beeren-salat & Schokoladen-Buchweizen 20
 Fermentierter Bärlauch & Buchweizensuppe 88
 Gebackene Forellen mit geröstetem Buchweizen 112
 Salat aus geröstetem Buchweizen mit Sanddorn-Dressing 154
 Burger
 Lamm-Burger von der Insel Moon 130
 Bohnen-Leinsamen-Burger 132
 C
Cepelinai-Kartoffelknödel mit Linsen & Liebstöckel 114
 Cranberry-Baiser-Rolle, Winterliche 208
 E
 Ei, Salat & Kaviar 66
 Entenbrust mit Johannisbeeren & geröstetem Kürbis, Knusprige 126
 Estnische Gerichte
 Birkensirup 245
 Estnischer Party-Sandwich-Kuchen 72

Fermentierter Bärlauch & Buchweizensuppe 88
 Gebratene Heringe mit estnischer Kräutermischung, eingelegter Zwiebel und Salzgurken-Sauce 136
 Kajas »Sauermilch-Lady« mit Beeren 209
 Unabhängigkeits-Waffen mit *Kama*-Sahne & Sanddorn 23
Kama-Joghurt mit Pflaumenbutter 36
 Cremige Fischsuppe mit Petersilien-Klößchen 86
 Estnischer Party-Sandwich-Kuchen 72
 F
 Fenchel
 Kräuterquark & geschmorter Fenchel 66
 Madaras Fischauflauf mit Kartoffeln & Fenchel 133
 Fermentiertes
 Fermentierter Bärlauch & Buchweizensuppe 88
 Fermentierter Rote-Bete-Salat 151
 Fermentiertes Rote-Bete-Elixier 174
 Fermentierter Rotkohl 176
 Fermentierter Bärlauch 178
 Fermentierte Knoblauchsprossen 179
 Fermentierte Stachelbeeren 182
 Fermentierter Sellerie & Karotte 183
 Fermentierte Steckrüben 184
 Fisch
 Selbst geräucherter Wacholder-Hering 56
 Frittierte Sprotten mit Schnittlauch-Mayonnaise 58
 Gefrorener Fisch mit süß-sauren Radieschen 62
 Ei, Salat & Kaviar 66

Heringssalat 67
 Baltische Fischsuppe 84
 Cremige Fischsuppe mit Petersilien-Klößchen 86
 Gebackene Forellen mit geröstetem Buchweizen 112
 Madaras Fischauflauf mit Kartoffeln & Fenchel 133
 Gebratene Heringe mit estnischer Kräutermischung, eingelegter Zwiebel und Salzgurken-Sauce 136
 Räucherfisch & Rote-Bete-Salat mit knuspriger Fischhaut 142
 Forellen mit geröstetem Buchweizen, Gebackene 112
 Frühlings-»Risotto« aus Hirse mit Roter Bete 128
 G
 Gemüsesuppe mit Fleischbällchen für Suppenmuffel 85
 Gerste 245
 Sauerampfersuppe mit Schweinerippchen 92
 Baltisches Püree mit Gerste 152
Kama-Kefir 232
 Geschüttelte Gewürzgurken 188
 Gewürz-Käsekuchen mit Kürbis 196
 Gewürzgurken, Geschüttelte 188
 H
 Hanfsamen
 Hanfbutter & Honig auf Toast 18
 Minutensteaks mit gerösteten Radieschen & Hanfbutter 122
 Feuiger Rotkohlsalat 150

Lettisches Roggenbrot-Trifle mit Sommerbeeren 200
 Ungerührtes *Kama*-Eis 204
 Hanfbutter-Kekse mit weißer Schokolade 214
 Hefengebäck
 Weiche Kürbisbrötchen 28
 Duftende Holunderblüten-Pfirsich-Brötchen 29
 Mohnschnecken 32
 Baltischer Kranz 50
 Hörnchen mit Kräuterquark-Füllung 70
 Mini-Krapfen mit Rosenaroma und Zimtucker 206
 Heidelbeersuppe, Sommerliche 98
 Heringssalat 67
 Holunderblüten-Pfirsich-Brötchen, Duftende 29
 Honig-Schichttorte (*Medutis*), Gretas 212
 J
 Joghurt-Suppe, Erfrischende grüne 95
 K
 Kajas »Sauermilch-Lady« mit Beeren 209
 Kakao
Syrniki-Pfannkuchen mit sommerlichem Beeren-salat & Schokoladen-Buchweizen 20
 Schokoladen-Zimt-*Manna*-Porridge 24
 Baltischer Kranz 50
 Hanfbutter-Kekse mit weißer Schokolade 214
Kama
 Unabhängigkeits-Waffeln mit *Kama*-Sahne & Sanddorn 23
Kama-Joghurt mit Pflaumenbutter 36
 Ungerührtes *Kama*-Eis 204
Kama-Kefir 232
 Karamell mit Mohn, Selbst gemachter 216

- Karotten
 Kürbis-Wildpilz-Terrine 54
 Baltische Fischsuppe 84
 Gemüsesuppe mit Fleischbällchen für Suppenmuffel 85
 Cremige Fischsuppe mit Petersilien-Klößchen 86
 Fermentierter Bärlauch & Buchweizensuppe 88
 Würzige Sauerkraut-Suppe 90
 Anti-Kater-Ochsenschwanz-*Soljanka* 94
 Gebackene Forellen mit geröstetem Buchweizen 112
 Karottenkuchen mit Kreuzkümmel & Koriander 120
 Gebratenes Sauerkraut mit Dill 144
 Karotten-Rüben-Salat 149
 Fermentierter Rote-Bete-Salat 151
 Knackiger Kichererbsensalat mit fermentiertem Sellerie & Karotten 156
 Fermentierter Sellerie & Karotte 183
- Kartoffeln
 Latkes – Kartoffelpuffer mit Räucherwurst & Spinat 26
 Gemüsesuppe mit Fleischbällchen für Suppenmuffel 85
 Fermentierter Bärlauch & Buchweizensuppe 88
 Sauerampfersuppe mit Schweinerippchen 92
 Anti-Kater-Ochsenschwanz-*Soljanka* 94
 Kalte Rote-Bete-Suppe 96
Cepelinai-Kartoffelknödel mit Linsen & Liebstöckel 114
 Karottenkuchen mit Kreuzkümmel & Koriander 120
- Bohnen-Leinsamen-Burger 132
 Madaras Fischauflauf mit Kartoffeln & Fenchel 133
 Pfifferlinge & Heidelbeeren 146
 Baltisches Püree mit Gerste 152
 Kartoffeln nach Art von Gretas Großmutter mit Kefir & Sommergemüse 158
- Käse
 Frühlings-»Risotto« aus Hirse mit Roter Bete 128
 Lamm-Burger von der Insel Moon 130
 Grüne *Pelmeni*-Teigtaschen mit Brennesseln 134
 Cremiger Gerstenbrei mit Saisongemüse 162
 Käse, lettischer grüner 245
 Pfifferlingsomelett 31
 Lindas Tomatentarte mit lettischem grünen Käse 60
 Pfannkuchenhappen aus Sauerteig 71
 Nudeln in Wildschweinsauce 118
 Rübengratin mit lettischem grünen Käse 147
- Käsekuchen
 Gewürz-Käsekuchen mit Kürbis 196
 Apfel-Käsekuchen 198
 Kastanienpuffer auf traditionelle Art 57
 Kaunas 165, 168
 Kefir
Kama-Joghurt mit Pflaumenbutter 36
 Dunkles Brot 64
 Erfrischende grüne Joghurt-Suppe 95
 Kalte Rote-Bete-Suppe 96
 Kartoffeln nach Art von Gretas Großmutter mit Kefir & Sommergemüse 158
- Kajas »Sauermilch-Lady« mit Beeren 209
Kama-Kefir 232
 Beeren-Kefir-Smoothie 233
 Kichererbsen
 Bärlauch-Hummus & fermentierte Knoblauchsprossen 67
 Knackiger Kichererbsensalat mit fermentiertem Sellerie & Karotten 156
 Krapfen mit Rosenaroma und Zimtucker, Mini- 206
 Kräuterquark & geschmorter Fenchel 66
 Krebs-Salat aus einem litauischen Haff 160
 Kuchen, Torten & Tartes, siehe auch *Pfannkuchen*
 Lindas Tomatentarte mit lettischem grünen Käse 60
 Estnischer Party-Sandwich-Kuchen 72
 Karottenkuchen mit Kreuzkümmel & Koriander 120
 Gewürz-Käsekuchen mit Kürbis 196
 Apfel-Käsekuchen 198
 Rhabarber-Rosen-Kuchen mit Baiserhaube 202
Šakotis aus der Napfkuchenform 207
 Gretas Honig-Schichttorte (*Medutis*) 212
- Kürbis
 Weiche Kürbisbrötchen 28
 Kürbis-Wildpilz-Terrine 54
 Knusprige Entenbrust mit Johannisbeeren & geröstetem Kürbis 126
 Eingelegter Kürbis 185
 Kürbispüree 186
 Gewürz-Käsekuchen mit Kürbis 196
- L
 Lamm-Burger von der Insel Moon 130
- Latkes – Kartoffelpuffer mit Räucherwurst & Spinat 26
 Lettische Gerichte
 Frittierte Sprotten mit Schnittlauch-Mayonnaise 58
 Hanfbutter 18
 Hanfbutter-Kekse mit weißer Schokolade 214
 Karottenkuchen mit Kreuzkümmel & Koriander 120
 Lettisches Roggenbrot-Trifle mit Sommerbeeren 200
 Lindas Tomatentarte mit lettischem grünen Käse 60
 Minutensteaks mit gerösteten Radieschen & Hanfbutter 122
 Baltischer Bellini 234
 Lettisches Roggenbrot-Trifle mit Sommerbeeren 200
 Litauische Gerichte
Cepelinai-Kartoffelknödel mit Linsen & Liebstöckel 114
 Cremige Fischsuppe mit Petersilien-Klößchen 86
 Cremiger Gerstenbrei mit Saisongemüse 162
 Drop-Scones mit Pflaumen & Sauerrahm 37
 Gretas Honig-Schichttorte (*Medutis*) 211
 Krebs-Salat aus einem litauischen Haff 160
 Latkes – Kartoffelpuffer mit Räucherwurst & Spinat 26
Šakotis aus der Napfkuchenform 207
- M
 Martini mit Rhabarber 234
- Minutensteaks mit gerösteten Radieschen & Hanfbutter 122
 Mohnsamen 245
 Mohnschnecken 32
 Selbst gemachter Karamell mit Mohn 216
- N
 Nudeln in Wildschweinsauce 118
- O
 Ochsenschwanz-*Soljanka*, Anti-Kater- 94
- P
Pelmeni-Teigtaschen mit Brennesseln, Grüne 134
 Pescetarisch, siehe Fisch
 Pfannkuchen
Syrniki-Pfannkuchen mit sommerlichem Beeren-salat & Schokoladen-Buchweizen 20
 Pfannkuchenhappen aus Sauerteig 71
 Pflaumenbutter 189
 Pilze
 Pfifferlingsomelett 31
 Kürbis-Wildpilz-Terrine 54
 Würzige Sauerkraut-Suppe 90
 Pfifferlinge & Heidelbeeren 146
- Q
 Quark, siehe auch *Twaróg-Käse*
 Gewürz-Käsekuchen mit Kürbis 196
 Apfel-Käsekuchen 198
- R
 Radieschen
 Gefrorener Fisch mit süß-sauren Radieschen 62
 Kalte Rote-Bete-Suppe 96
 Minutensteaks mit gerösteten Radieschen & Hanfbutter 122
- Kartoffeln nach Art von Gretas Großmutter mit Kefir & Sommergemüse 158
 Räucherfisch & Rote-Bete-Salat mit knuspriger Fischhaut 142
 Rhabarber-Rosen-Kuchen mit Baiserhaube 202
 Riga 101, 104
 Rindfleisch
 Gemüsesuppe mit Fleischbällchen für Suppenmuffel 85
 Rote Bete
 Kalte Rote-Bete-Suppe 96
 Frühlings-»Risotto« aus Hirse mit Roter Bete 128
 Räucherfisch & Rote-Bete-Salat mit knuspriger Fischhaut 142
 Fermentierter Rote-Bete-Salat 151
 Salat aus geröstetem Buchweizen mit Sanddorn-Dressing 154
 Fermentiertes Rote-Bete-Elixier 174
 Rotkohlsalat, Feuriger 150
 Rübengratin mit lettischem grünen Käse 147
- S
Šakotis aus der Napfkuchenform 207
 Salat 141
Syrniki-Pfannkuchen mit sommerlichem Beeren-salat & Schokoladen-Buchweizen 20
 Ei, Salat & Kaviar 66
 Heringssalat 67
 Lamm-Burger von der Insel Moon 130
 Räucherfisch & Rote-Bete-Salat mit knuspriger Fischhaut 142
 Selleriesalat 148
 Karotten-Rüben-Salat 149
 Feuriger Rotkohlsalat 150

Fermentierter Rote-Bete-Salat 151
 Salat aus geröstetem Buchweizen mit Sanddorn-Dressing 154
 Knackiger Kichererbsensalat mit fermentiertem Sellerie & Karotten 156
 Brennesselsalat 157
 Krebs-Salat aus einem litauischen Haff 160
 Kartoffeln nach Art von Gretas Großmutter mit Kefir & Sommergemüse 158
 Sanddorn 245
 Unabhängigkeits-Waffeln mit *Kama*-Sahne & Sanddorn 23
 Sanddorngebäck 30
 Geschmorte Schweinekoteletts mit Apfel-Sanddorn-Sauce 124
 Salat aus geröstetem Buchweizen mit Sanddorn-Dressing 154
 Sanddorn-Limonade 233
 Sauerampfersuppe mit Schweinerippchen 92
 Sauerkraut 245
 Würzige Sauerkraut-Suppe 90
 Lamm-Burger von der Insel Moon 130
 Gebratenes Sauerkraut mit Dill 144
 Schinken, Selbst gepökelter 187
 Schokoladen-Zimt-*Manna*-Porridge 24
 Schokoladenmousse mit Roggenbrot 194
 Schweinefleisch
 Sauerampfersuppe mit Schweinerippchen 92
 Nudeln in Wildschweinsauce 118
 Geschmorte Schweinekoteletts mit Apfel-Sanddorn-Sauce 124
 Selbst gepökelter Schinken 187

Scones mit Pflaumen und Sauerrahm, Drop- 37
 Selleriesalat 148
Soljanka, Anti-Kater-Ochsen-schwanz- 94
Syrniki-Pfannkuchen mit sommerlichem Beeren-salat & Schokoladen-Buchweizen 20

T

Tallinn 39, 42
 Tartes, siehe auch *Kuchen*
 Tomatentarte mit lettischem grünen Käse, Lindas 60
 Tartu 75, 79
 Torten, siehe *Kuchen*
Twaróg-Käse 245
Syrniki-Pfannkuchen mit sommerlichem Beeren-salat & Schokoladen-Buchweizen 20
 Weiche Kürbisbrötchen 28
 Kräuterquark & geschmorter Fenchel 66
 Hörnchen mit Kräuterquark-Füllung 70

V

Vegane Gerichte
 Hanfbutter 18
 Kürbis-Wildpilz-Terrine 54
 Bärlauch-Hummus & fermentierte Knoblauchsprossen 67
 Fermentierter Bärlauch & Buchweizensuppe 88
 Karottenkuchen mit Kreuzkümmel & Koriander 120
 Bohnen-Leinsamen-Burger 132
 Gebratenes Sauerkraut mit Dill 144
 Karotten-Rüben-Salat 149
 Feuriger Rotkohlsalat 150
 Salat aus geröstetem Buchweizen mit Sanddorn-Dressing 154
 Knackiger Kichererbsensalat mit fermentiertem Sellerie & Karotten 156

Brennesselsalat 157
 Fermentiertes Rote-Bete-Elixier 174
 Fermentierter Rotkohl 176
 Fermentierter Bärlauch 178
 Fermentierte Knoblauchsprossen 179
 Fermentierte Stachelbeeren 182
 Fermentierter Sellerie & Karotte 183
 Fermentierte Steckrüben 184
 Eingelegter Kürbis 185
 Kürbispüree 186
 Geschüttelte Gewürz Gurken 188
 Pflaumenbutter 189
 Rhabarber-Rosen-Kuchen mit Baiserhaube 202
 Sanddorn-Limonade 233
 Spritziger Brombeerwein 236
 Wodka-Spritz mit Holunderblüten 237
 Vegetarische Gerichte
Syrniki-Pfannkuchen mit sommerlichem Beeren-salat & Schokoladen-Buchweizen 20
 Unabhängigkeits-Waffeln mit *Kama*-Sahne & Sanddorn 23
 Schokoladen-Zimt-*Manna*-Porridge 24
 Weiche Kürbisbrötchen 28
 Duftende Holunderblüten-Pfirsich-Brötchen 29
 Sanddorngebäck 30
 Pfifferlingsomelett 31
 Mohnschnecken 32
Kama-Joghurt mit Pflaumenbutter 36
 Drop-Scones mit Pflaumen & Sauerrahm 37
 Kürbis-Wildpilz-Terrine 54
 Kastanienpuffer auf traditionelle Art 57
 Lindas Tomatentarte mit lettischem grünen Käse 60
 Dunkles Brot 64
 Kräuterquark & geschmorter Fenchel 66

Hörnchen mit Kräuterquark-Füllung 70
 Pfannkuchenhappen aus Sauerteig 71
 Würzige Sauerkraut-Suppe 90
 Erfrischende grüne Joghurt-Suppe 95
 Kalte Rote-Bete-Suppe 96
 Sommerliche Heidelbeersuppe 98
Cepelinai-Kartoffelknödel mit Linsen & Liebstöckel 114
 Frühlings-»Risotto« aus Hirse mit Roter Bete 128
 Grüne *Pelmeni*-Teigtaschen mit Brennesseln 134
 Pfifferlinge & Heidelbeeren 146
 Rübengratin mit lettischem grünen Käse 147
 Selleriesalat 148
 Fermentierter Rote-Bete-Salat 151
 Kartoffeln nach Art von Gretas Großmutter mit Kefir & Sommergemüse 158
 Cremiger Gerstenbrei mit Saisongemüse 162
 Schokoladenmousse mit Roggenbrot 194
 Gewürz-Käsekuchen mit Kürbis 196
 Apfel-Käsekuchen 198
 Lettisches Roggenbrot-Trifle mit Sommerbeeren 200
 Ungerührtes *Kama*-Eis 204
 Mini-Krapfen mit Rosenaroma und Zimtucker 206
Šakotis aus der Napfkuchenform 207
 Winterliche Cranberry-Baiser-Rolle 208
 Kajas »Sauermilch-Lady« mit Beeren 209
 Gretas Honig-Schichttorte (*Medutis*) 212

Hanfbutter-Kekse mit weißer Schokolade 214
 Selbst gemachter Karamell mit Mohn 216
 Zitronen-Orangen-*Kvass* 230
Kama-Kefir 232
 Beeren-Kefir-Smoothie 233
 Baltischer Bellini 234
 Martini mit Rhabarber 234
 Vilnius 219, 222–223

W

Wacholder-Hering, Selbst geräucherter 56
 Waffeln mit *Kama*-Sahne & Sanddorn, Unabhängigkeits- 23
 Wildschwein-Sauce, Nudeln in 118
 Wodka-Spritz mit Holunderblüten 237

Z

Zitronen-Orangen-*Kvass* 230

ZUBEREITUNGSHINWEISE

LÖFFELMASSANGABEN 1 EL entspricht 20 ml (4 TL). Bei Verwendung eines 15-ml-Esslöffels zu jedem angegebenen Esslöffel noch 1 TL der verwendeten Zutat ergänzen.

BACKOFEN Der Ofen sollte stets auf die angegebene Temperatur vorgeheizt werden. Diese gilt für konventionelle Backöfen mit Ober-/Unterhitze. Beim Backen und Garen mit Umluft muss die Temperatur jeweils um etwa 20 °C reduziert werden. Backen und garen Sie stets in der Ofenmitte.

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.

Sterilisierte Einmachgläser verwenden.

Das englische Original mit dem Titel »Amber & Rye« erschien 2021 bei Murdoch Books Australia, ein Imprint von Allen & Unwin

Murdoch Books Australia
83 Alexander Street
Crows Nest NSW 2065
Phone: +61 (0)2 8425 0100
murdochbooks.com.au
info@murdochbooks.com.au

Murdoch Books UK
Ormond House, 26–27 Boswell Street
London WC1N 3JZ
Phone: +44 (0) 20 8785 5995
murdochbooks.co.uk
info@murdochbooks.co.uk

Text © Zuza Zak

The moral right of the author has been asserted

Design © Murdoch Books 2021

Fotografie © Ola O. Smit, außer auf den Seiten 4, 6, 10–11, 13, 38, 40–41, 43, 44–5, 74, 76–7, 79, 100, 102–3, 105, 106–7, 164, 166–7, 169, 218, 220–21, 222, 224–5, 238–9, 240, 248 © Yasin Salazar

Deutsche Erstausgabe

1. Auflage 2022

© 2022 by ars vivendi verlag GmbH & Co. KG

Bauhof 1, 90556 Cadolzburg

www.arsvivendi.com

Alle Rechte vorbehalten

Deutsche Übersetzung: Dr. Katrin Korch

Lektorat: Denise Maurer

Satz: Christine Richert, typoholica.de

Umschlaggestaltung: Sandra Frick, ars vivendi, unter Verwendung der Originalvorlage

Bildbearbeitung: Splitting Image Colour Studio Pty Ltd, Clayton, Victoria

Druck: C & C Offset Printing Co. Ltd., China

ISBN 978-3-7472-0348-4



EINE MAGISCHE REISE INS BALTIKUM

Dort, wo die Ostsee Skandinavien und Osteuropa verbindet, liegt das Baltikum mit seinen Ländern Estland, Lettland und Litauen. Drei vom Tourismus größtenteils noch unentdeckte Regionen, die geprägt sind von einer wechselhaften Geschichte und einer reizvollen Küchenkultur. Zuza Zak, polnisch-britische Autorin, begibt sich für dieses Buch auf die Spuren ihrer Vorfahren, besucht baltische Städte, spricht mit Einheimischen, probiert ländertypische Spezialitäten und interpretiert mit über 90 Rezepten die baltische Küche neu.



Baltisch genießen u. a. mit fermentiertem Gemüse, Fisch, Sanddorn und Kvass.

Mit Reiseberichten zu den UNESCO-Weltkulturerbe-Städten Tallinn, Riga und Vilnius und vielen stimmungsvollen Zitaten zum Baltikum.



ars vivendi[®]

WWW.ARSVIVENDI.COM

ISBN 978-3-7472-0348-4

