



Supra

Ein Fest der
georgischen Küche

Tiko Tuskadze

ars vivendi

Hinweise:

- Löffelmaßangaben: Falls nicht anders angeführt, sind stets gestrichene Löffel gemeint. EL und TL sind Abkürzungen für Esslöffel und Teelöffel.
- Backofen: Der Ofen sollte stets auf die angegebene Temperatur vorgeheizt werden. Ein Ofenthermometer ist empfehlenswert. Die angegebenen Temperaturen gelten 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.
- Zitrusfrüchte: Bei der Verwendung ihrer Schalen auf Bio-Früchte zurückgreifen und diese zuvor heiß waschen. Zitrussaft sollte immer frisch gepresst sein.
- Sterilisierte Einmachgläser verwenden.
- Hygiene: Achten Sie bei der Zubereitung von rohem Fleisch auf peinliche Hygiene. Waschen Sie benutzte Schneidbretter, Messer, Arbeitsflächen und Ihre Hände nach Gebrauch sorgfältig heiß ab. Fleisch und Gemüse nie auf demselben Schneidbrett 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 »Supra«

First published in the United Kingdom in 2017 by
Pavilion Books Company Ltd, 43 Great Ormond Street, London, WC1N 3HZ

Copyright © Pavilion Books Company Ltd, 2017
Text copyright © Tiko Tuskadze, 2017
All rights reserved.
The moral right of the author has been asserted.

Deutsche Erstausgabe
1. Auflage 2018
© 2018 by ars vivendi verlag
GmbH & Co. KG, Bauhof 1, 90556 Cadolzburg
Alle Rechte vorbehalten
www.arsvivendi.com

Deutsche Übersetzung: Manuela Schomann
Lektorat: Simone Gerlach
Satz: ars vivendi
Printed and bound in China

ISBN 978-3-86913-978-4

Inhalt

Einführung	6
Die Bestandteile eines <i>Supra</i>	8
Cremes, Pasten & Saucen	12
Salate	34
Suppen	54
Brot & Käse	74
Fleisch	96
Geflügel	122
Fisch	142
Vegetarisch	154
Fruchtig & süß	180
Zutaten & Fachbegriffe	202
Bezugsquellen & Händler	204
Georgien in Deutschland	205
Register	206
Dank	208

Einführung

Georgien ist ein von zahlreichen Traditionen geprägtes Land, in dessen Mittelpunkt vermutlich die georgische Küche steht. Das Familienleben spielt sich in jedem Haus rund um den Esstisch ab. Während meiner Kindheit in Georgien waren die gemeinsamen Mahlzeiten eine durchaus wichtige Angelegenheit. Meine Großmutter zauberte stets köstliche Gerichte auf den Tisch. In schweren Zeiten mit schwieriger Versorgungslage musste sie meist auf rein saisonale Zutaten zurückgreifen, doch sie schaffte es immer, schmackhafte Speisen zu servieren, sogar wenn Freunde und Nachbarn unangekündigt erschienen, wie es oft der Fall war. Diese Geschichten über die eigene Großmutter klingen fast schon nach einem Klischee – aber so war es nun einmal. Ihr verdanke ich meine Liebe zum Essen, Kochen und Feiern.

Ich habe sehr intensive Erinnerungen an mein Leben in Georgien – vertraute Gerüche versetzen mich sofort zurück in meine frühe Kindheit. Der Duft der Jahreszeiten und der dazugehörigen Speisen ist auch der Duft meiner Jugend. Als ich diese Erinnerungen hinter mir ließ, um in ein anderes Land zu gehen, fühlte ich mich wie eine Reisende, die ihre Seele verloren hatte.

Glücklicherweise ergab sich die Gelegenheit, in London mein Restaurant *Little Georgia* zu eröffnen. In diesen vier Wänden habe ich meine Heimat im Kleinen nachgebildet. Wie gesagt, war das gemeinsame Essen in Georgien ein wesentlicher Bestandteil unseres Familienlebens. Unsere Familien sind recht groß und die Mitglieder einander sehr verbunden, wobei sogar Cousins und Cousinen zweiten und dritten Grades als enge Verwandte gelten. Wir lieben Feste und finden deshalb immer einen Grund zum Feiern. Als beispielsweise die Hündin der Cousine des Nachbarn Junge bekommen hatte, zelebrierten wir das Ereignis mit einem Festessen bis zum Sonnenaufgang.

Diese Liebe zum spontanen Feiern kann man in London nicht ganz so leicht ausleben. In Georgien standen die Türen immer offen und unser Haus war stets voller Gäste, die rund um den Tisch saßen, lachten, sangen und debattierten. Diese Feiern waren nicht geplant – sie ergaben sich einfach. Und dennoch gab es immer genügend zu essen und zu trinken, um den Hunger eines jeden Überraschungsgastes zu stillen.

Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie unsere Gäste von dem Essen schwärmten. Sogar der schlichteste Salat, den meine Großmutter zubereitete, erschien ihnen als etwas Besonderes. Inzwischen habe ich begriffen, dass sie sich immer solche Mühe gab, weil sie den Menschen so gerne dabei zusah, wie sie sich ihr Essen schmecken ließen. So wie ich ihr gerne in der Küche beim Kochen zusah.

Beim Schreiben dieses Buches stiegen viele Erinnerungen in mir auf. Das *Supra* oder »Festmahl« ist ein bedeutsamer Teil unserer Kultur. Wenn im Frühjahr die Natur erwachte, schienen es die Menschen ihr gleichzutun und feierten laut singend bis spät in die Nacht in ihren Gärten. Von meinem Balkon aus sah ich auf den Garten eines berühmten georgischen Komikers und Schauspielers. Dort stand eine kleine Holzhütte, wo er seine Gäste bis zum Sonnenaufgang unterhielt. Der Geruch von Gebackenem und Gegrilltem und das fröhliche Lärmen der singenden und einander zuprostenden Menschen wehten nach oben und durch mein offenes Fenster herein. Berühmte Dichter rezitierten ihre Werke und erzählten dem atemlos lauschenden Publikum aufregende Geschichten. Dies waren nicht einfach normale Partys, sondern Zusammenkünfte, die das Leben selbst feierten. So ließ man all die schönen und guten Seiten des Lebens in traditioneller, würdiger und stets philosophischer Weise hochleben. Und mit ihren weisen Worten formten sie meine Persönlichkeit. Wenn mich jemand nach dem typischen Duft meines Landes fragen würde, wäre meine Antwort »der Frühling«. Und wie duftet der Frühling? Nach Freude. Er verkörpert das Gefühl der Ewigkeit und die Abwesenheit von Schmerz und Sorgen.

Für mich sind diese Erinnerungen wie eine große Flasche voll Liebe, die mich durch schwere Zeiten begleitet. Die Liebe ist die stärkste Waffe, die mir meine Familie mitgegeben hat, ja, die stärkste Waffe überhaupt. Ich bin darüber immer sehr glücklich gewesen, und möchte Sie durch dieses Buch daran teilhaben lassen.

Sakonlis Khorzis Kharcho

- WÜRZIGER RINDFLEISCHEINTOPF MIT WALNÜSSEN -

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: 1 Stunde

Für 4–6 Personen

1 kg Rindfleisch ohne Knochen, in mundgerechte Stücke geschnitten
200 g Walnusskerne
3 Knoblauchzehen
Meersalz
1 TL gemahlene Ringelblumenblüten (aus dem Bioladen oder der Apotheke)
1 TL gemahlener Koriander
1 TL gemahlener Zimt
½ TL gemahlene Nelken
1 Prise Muskatnuss
2 EL Pflanzenöl
3 Zwiebeln, fein gehackt
50 g Koriandergrün, Blätter abgezupft, Stängel gehackt
2 Lorbeerblätter
2 Eigelb
1 EL Essig
Chilipulver
Gomi (Salziger Reisbrei, siehe S. 93), gekochter Reis oder Brot zum Servieren

Dieses klassisch georgische Gericht enthält die typische Gewürzmischung (*Kharcho Suneli*) aus Ringelblume, Koriander und Zimt. Walnüsse und Eigelb machen die Sauce besonders üppig und cremig. Ein Teller voll Georgien.

Das Rindfleisch in einem großen Topf mit 1,5 l Wasser bedecken. Bei mittlerer Temperatur zum Kochen bringen, dann vom Herd nehmen und, falls nötig, Schaum von der Wasseroberfläche schöpfen. Zurück auf den Herd stellen und erneut aufkochen. Die Hitze reduzieren und 20 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch gerade weich ist.

Inzwischen die Walnüsse in der Küchenmaschine zu einer sehr feinen Paste verarbeiten. Sie sollte klebrig-glatt und nicht mehr körnig sein (dies kann bis zu 5 Minuten dauern).

Den Knoblauch mit einer breiten Messerklinge zerdrücken und mit 1 Prise Meersalz im Mörser zu einer glatten Paste verarbeiten. Mit Ringelblume, Koriander, Zimt, Nelken und Muskatnuss zur Walnusspaste geben und vermengen. Bis zur Verwendung beiseitestellen.

Sobald das Fleisch gar ist, den Kochsud durch ein Sieb in eine große Schüssel abseihen und beiseitestellen. Das Rindfleisch mit Öl und 1–2 EL des Kochsuds zurück in den Topf geben. Zwiebeln und Korianderstängel zufügen und unter Rühren 15 Minuten braten, bis die Zwiebeln weich sind.

Die Walnuss-Knoblauch-Paste im restlichen Kochsud auflösen, Lorbeerblätter zufügen und die Mischung zum Rindfleisch gießen. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und 15 Minuten köcheln, damit sich die Aromen entfalten können. Den Topf vom Herd nehmen und 3–4 Minuten abkühlen lassen. Die Lorbeerblätter entsorgen.

Eigelbe und Essig in einer kleinen Schüssel verquirlen, zum Rindfleisch gießen und vermengen. Den Topf wieder auf den Herd stellen und unter ständigem Rühren 4 Minuten erhitzen. Mit Meersalz und Chilipulver abschmecken und das Koriandergrün unterrühren. Den Rindfleischartopf mit *Gomi*, gekochtem Reis oder Brot heiß servieren.



Khinkali

-TEIGTÄSCHCHEN MIT HACKFLEISCHFÜLLUNG-

Zubereitungszeit: 45 Minuten, plus
1 Stunde Ruhezeit
Garzeit: 10–15 Minuten
Für 4–6 Personen

Für die Füllung:

500 g Rinderhackfleisch
500 g Schweinehackfleisch
3 Zwiebeln, sehr fein gehackt
¼ TL gemahlener Kümmel
½ TL schwarzer Pfeffer aus der
Mühle
1 TL feines Meersalz
¼ TL gemahlener Piment

Für den Teig:

500 g Weizenmehl, plus etwas mehr
zum Arbeiten
1 Ei, verquirlt
1 TL Salz
200 ml destilliertes Wasser

Zum Servieren:

Meersalz und schwarzer Pfeffer aus
der Mühle
Chilipulver, saure Sahne oder Crème
fraîche (nach Belieben)

runder Plätzchenausstecher (10 cm Ø)

Die Jungs, mit denen ich aufgewachsen bin, betrachteten es immer als Herausforderung, so viele von diesen unwiderstehlichen Teigtäschchen zu verschlingen, wie nur irgend möglich. Und mir erging es, ehrlich gesagt, nicht anders. Zum Essen nimmt man sie an ihrem Zwirbel hoch, beißt die fleischgefüllte Tasche ab und legt den teigigen Knubbel beiseite. Das Problem dabei ist, dass alle so genau nachzählen können, wie viele man gegessen hat. Die Menge, die ich als Kind aß, galt allerdings nicht gerade als fein oder feminin! Selbst als Teenager auf einem Date konnte ich nicht von meiner Liebesspeise lassen (ich versuchte sogar, meine Teigknubbel in den Hosentaschen verschwinden zu lassen). Zum Glück haben sich die Dinge geändert – heutzutage darf ich so viele Teigtäschchen vertilgen, wie ich möchte.

Alle Zutaten für die Füllung in einer großen Schüssel mit den Händen gründlich vermengen. Abdecken und 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen, sodass sich die Aromen entfalten können. Wer möchte, kann danach einen kleinen Löffel Fleischmischung schnell zum Abschmecken anbraten, um die Mischung bei Bedarf noch nachzuwürzen.

Für den Teig das Mehl in eine große Schüssel sieben und eine Mulde in die Mitte drücken. Ei, Salz und Wasser hineingießen und alles mit den Händen grob vermengen. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche behutsam kneten, bis der Teig glatt ist. Zum Ruhen 30 Minuten beiseitestellen.

Danach den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche auf eine Dicke von 5 mm ausrollen und mit dem Plätzchenausstecher Kreise ausstechen. Die restlichen Abschnitte wieder verkneten, erneut ausrollen und ausstechen.

1 EL Fleischfüllung in die Mitte eines jeden Teigkreises platzieren. Um die Teigtäschchen zu verschließen, die Ränder des Teigkreises Stück für Stück fälteln und dabei nach oben ziehen. So bildet sich oben in der Mitte ein Teigknubbel.

Einen großen Topf Wasser mit 1 Prise Salz zum Köcheln bringen. Die Teigtäschchen mit der Oberseite nach unten in das Wasser legen. Der Topf sollte nicht zu voll werden, lieber portionsweise arbeiten. Die *Khinkali* 10–15 Minuten köcheln lassen, bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Nicht zu lange garen, da sie sich sonst eventuell öffnen.

Die Teigtäschchen abseihen, auf einen Servierteller legen und leicht salzen und pfeffern. Traditionell werden sie mit noch ein wenig Chilipulver bestreut serviert. Doch auch mit einem ordentlichen Klecks saurer Sahne oder Crème fraîche schmecken sie hervorragend.



Kalia

-SCHICHTHÄHNCHEN-

Zubereitungszeit: 40 Minuten, plus
mindestens 3 Stunden Marinierzeit
Garzeit: 2 Stunden
Für 6 Personen

1 kleines Hähnchen, küchenfertig,
oder 1 kg Hähnchenteile mit Haut
und Knochen (eine Mischung
aus Bruststücken, Ober- und
Unterkeulen ist ideal)
7 große Zwiebeln, halbiert und in
feine Scheiben geschnitten
1 TL Sonnenblumen- oder anderes
Pflanzenöl
50 g Butter, zerlassen
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus
der Mühle
Kerne von 2 großen Granatäpfeln
1 TL gemahlene Ringelblumenblüten
(aus dem Bioladen oder der
Apotheke)
1 TL gemahlener Schabzigerklee,
alternativ Bockshornklee
1 TL gemahlener Koriander
1 TL getrocknetes Bohnenkraut
1 Knoblauchknolle (nach Belieben)
gehacktes Koriandergrün zum
Garnieren

Dieses wundervolle Gericht wird in einem einzigen Topf zubereitet. Den fertigen Eintopf kann man unbesorgt auf dem Herd vor sich hin köcheln lassen – das perfekte Essen, wenn man sich lieber mit seinen Gästen unterhalten möchte, als in der Küche zu arbeiten. Die herrlich leuchtenden Granatapfelkerne verlieren beim Kochen ihre Farbe, doch die üppige, süßsaure Sauce umhüllt die köstlich zarten Hähnchenteile.

Bei Verwendung eines ganzen Hähnchens mit einem scharfen Messer die Keulen am Gelenk von der Karkasse abtrennen und zerteilen, das Brustfleisch abschneiden. Die Karkasse kann zur Zubereitung von Hühnerbrühe aufbewahrt werden. Die Hähnchenteile beiseitestellen.

Die Hälfte der Zwiebelringe auf den Boden eines großen Suppentopfes oder einer für den Herd geeigneten Auflaufform legen. Mit Öl sowie der Hälfte der zerlassenen Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Hähnchenteile auf die Zwiebeln legen, erneut würzen und mit der Hälfte der Granatapfelkerne bedecken. Ringelblume, Schabzigerklee und Koriander vermengen und die Hälfte davon über die Granatapfelkerne streuen. Die zweite Hälfte der Zutaten in gleicher Reihenfolge daraufschichten, dazwischen jeweils würzen. Mit Gewürzmischung sowie Bohnenkraut abschließen, einen Deckel auflegen und 3–4 Stunden kühl stellen, damit sich alle Aromen entfalten können.

Wenn es ans Kochen gehen soll, den Topf aus dem Kühlschrank nehmen und bei niedriger Temperatur auf dem Herd erhitzen. Nach Belieben die ganze Knoblauchknolle obenauf legen. Den Eintopf 2 Stunden abgedeckt kochen, bis das Hähnchenfleisch gar und schön saftig ist.

Den Deckel abnehmen und die weichen Knoblauchzehen (falls verwendet) aus ihrer Schale in den Topf drücken. Das Schichthähnchen mit frischem Koriandergrün bestreuen und den Topf in die Mitte des Tisches stellen, sodass sich jeder bedienen kann.



Kalmakhi Sunelebit

- GEBACKENE FORELLE MIT GEORGISCHEN GEWÜRZEN -

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Garzeit: 10–15 Minuten

Pro Person

Sonnenblumen- oder anderes

Pflanzenöl zum Einölen

½ Knoblauchzehe, zerdrückt

2 EL saure Sahne

½ TL gemahlener Koriander

½ TL gemahlener Schabzigerklee,
alternativ Bockshornklee

½ TL gemahlene Ringelblumenblüten

(aus dem Bioladen oder der
Apotheke)

1 ganze Forelle, ausgenommen,
gesäubert und geschuppt

Meersalz und Chilipulver

Granatapfelkerne, Koriandergrün

und Bio-Zitronenscheiben zum
Garnieren

Die traditionell georgischen Aromen von gemahlenem Koriander, Schabzigerklee und Ringelblume ergeben zusammen mit saurer Sahne eine milde, aber schmackhafte Sauce für diese gebackene Forelle. Granatapfelkerne, Koriandergrün und Zitronenspalten runden das Gericht ab: Sie vereinen sich zu einer süßsaurigen Note, die für Ausgewogenheit sorgt und das zarte Fischaroma betont.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen und ein großes Stück Backpapier leicht einölen.

Knoblauch, saure Sahne, Koriander, Schabzigerklee und Ringelblume in einer Schüssel vermengen. 5 Minuten beiseitestellen, damit sich die Aromen entfalten können.

Die Forelle in die Mitte des Backpapiers legen und innen und außen mit der Sauce beträufeln. Die Ränder des Papiers über die Forelle klappen und übereinanderschlagen, sodass ein Päckchen entsteht. Auf ein Backblech legen und im Ofen 10–15 Minuten backen, bis die Augen des Fisches nicht mehr glasig sind.

Die gebackene Forelle aus dem Papier lösen, mit Meersalz und Chilipulver würzen und auf einen Servierteller legen. Mit Granatapfelkernen, Koriandergrün und Zitronenscheiben garnieren und heiß servieren.



Ajabsandali

- AUBERGINENEINTOPF -

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Garzeit: 25 Minuten

Für 6 Personen

150 ml Sonnenblumen- oder anderes Pflanzenöl

4 Zwiebeln, halbiert und in feine Scheiben geschnitten

4 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 rote Vogelaugenchili, gehackt (oder Menge nach Belieben)

1 kg Auberginen, geschält und in mundgerechte Stücke geschnitten

3 rote Spitzpaprika, entkernt und in feine Ringe geschnitten

1 EL Tomatenmark

400 g stückige Tomaten (aus der Dose)

1 Handvoll rotblättriges Basilikum, gehackt, oder 10 g/5 EL getrocknetes grünes oder rotblättriges Basilikum

1 Handvoll Petersilie, frisch gehackt

1 Handvoll Koriandergrün, frisch gehackt

Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Dieses Gericht verkörpert für mich den Geschmack des Sommers und erinnert mich an die scheinbar nie endenden Sommerferien, die ich mit meiner Familie verbracht habe. Frischer Kräuterduft und herrlich zarte Auberginen – am besten macht man gleich einen großen Topf voll davon im Voraus, sodass man über mehrere Tage davon essen kann, während sich die Aromen miteinander verbinden und entfalten.

Das Öl bei mittlerer Temperatur in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln, die Hälfte des Knoblauchs sowie die Chilischote darin unter ständigem Rühren 10 Minuten braten, bis die Zwiebeln weich und glasig sind. Auberginen und Paprika zufügen und unter Rühren 10 Minuten mitgaren, bis sie schön weich sind.

Das Gemüse mit einem hölzernen Kochlöffel oder einem Pfannenwender zur Seite schieben. Das Tomatenmark auf die freie Stelle geben und unter Rühren 2 Minuten braten, bis es andickt. Dann mit dem Gemüse vermengen.

Stückige Tomaten, Kräuter und restlichen Knoblauch zufügen und unter Rühren weitere 3 Minuten garen, damit sich die Aromen entfalten können. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Aubergineneintopf heiß servieren.



Vashlis Perogi

-GEORGISCHER APFELKUCHEN-

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 40–45 Minuten

Für 8 Personen

6 Kochäpfel (z. B. Boskop oder Bramley), geschält, entkernt und in 1 cm große Würfel geschnitten
200 g Zucker, plus 1 TL extra
1 TL Vanillezucker
250 g Margarine
3 Eier
1 TL Zitronensalz
300 g Weizenmehl
60 g Kartoffelstärke
2 TL Natron
250 g fettarmer Naturjoghurt
Crème double, Vanillesauce oder Eiscreme zum Servieren

rechteckige Kuchen- oder Auflaufform (ca. 32 × 24 cm), eingölt und mit Backpapier ausgelegt

Dieses köstliche Dessert erinnert an einen amerikanischen Cobbler – der weiche Biskuitteig ruht auf einem Bett aus süßem Apfelmus. Mit Eiscreme oder Vanillesauce schmeckt dieser nicht nur das Herz erwärmende Kuchen sogar noch besser.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen und die Kuchenform bereitstellen.

Die Apfelstücke in einem mittelgroßen Topf mit ein wenig Wasser (sodass der Boden bedeckt ist) bei niedriger Temperatur zum Köcheln bringen. Die Äpfel kochen, bis sie zu einem feinen Mus zerfallen und leicht goldbraun sind. Kurz vor dem Ende der Garzeit 1 TL Zucker sowie den Vanillezucker zugeben. Im Topf abkühlen lassen.

Margarine und Zucker in einer großen Schüssel mit dem Mixer schaumig schlagen, dann die Eier einzeln einarbeiten.

Das Zitronensalz in einer kleinen Schüssel in einigen Tropfen Wasser auflösen.

Mehl, Kartoffelstärke und Natron in eine weitere Schüssel sieben, dann Joghurt und Zitronensalz zugeben und vermengen.

Mehl-Joghurt- und Margarine-Zucker-Eier-Mischung zu einem glatten Teig verarbeiten (dazu nicht den elektrischen Mixer verwenden).

Den Kuchenteig in die Form füllen und mit einer Palette glatt streichen. Das abgekühlte Apfelmus über den Teig gießen und mit der Palette vorsichtig durch den Kuchenteig ziehen.

Im Ofen 30 Minuten backen, bis der Kuchen goldbraun und gut aufgegangen ist. Stäbchenprobe machen – dabei vorsichtig einstechen, da das Apfelmus auch nach dem Backen recht saftig ist. Deshalb nur nach feuchten Teigecken suchen.

Den Kuchen in der Form schneiden und auf Serviertellern anrichten. Mit Crème double, Vanillesauce oder Eiscreme heiß servieren.



Nigvziani Badrijani

- MIT WALNUSSPASTE GEFÜLLTE AUBERGINEN -

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 10 Minuten

Für 4–6 Personen als Teil eines *Supra*

2 mittelgroße Auberginen, der Länge nach in 5 mm breite Scheiben geschnitten

1 ½ EL Sonnenblumen- oder anderes Pflanzenöl

100 g Frühlingszwiebeln, nur die weißen Abschnitte, in feine Ringe geschnitten

100 g Walnusskerne, gehackt

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

½ TL Meersalzflocken

1 Prise Chiliflocken (oder Menge nach Belieben)

½ TL gemahlene Ringelblumenblüten (aus dem Bioladen oder der Apotheke)

½ TL gemahlener Koriander

1 TL gemahlener Schabzigerklee, alternativ Bockshornklee

1 EL Apfel- oder Weißweinessig

1 kleine Handvoll Petersilie, Blätter frisch gehackt

1 große Handvoll Koriandergrün, Blätter frisch gehackt

Granatapfelkerne zum Garnieren

Diese zarten Auberginenröllchen sehen sehr hübsch aus und schmecken zudem köstlich. Sie passen wunderbar auf einen großen *Supra*-Tisch mit Vorspeisen, besonders, wenn sie mit den an Edelsteine erinnernden Granatapfelkernen bestreut sind. Außerdem lassen sie sich gut bereits am Vortag zubereiten. So kann man sie am Tag des *Supra* im letzten Moment aus dem Kühlschrank hervorzaubern und auf den Tisch stellen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen und ein großes Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Auberginenscheiben nebeneinander auf das Blech legen, mit 1 EL Öl bestreichen und im Ofen 5–10 Minuten garen, bis sie weich sind. Dabei nach der Hälfte der Zeit wenden. Zum Abkühlen und Abtropfen die Scheiben über den Rand eines großen Siebes hängen.

Das restliche Öl bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin braten, bis sie weich sind. Zum Abkühlen in eine Schüssel füllen.

Die Walnüsse in der Küchenmaschine auf hoher Stufe zu einer glatten, feuchten Paste verarbeiten, dann in eine kleine Schüssel füllen und beiseitestellen.

Knoblauchzehen, Salz und Chiliflocken im Mörser sehr fein zerstoßen. Die Knoblauchmischung mit Ringelblume, Koriander, Schabzigerklee und Essig zur Walnusspaste geben und alles mit den Händen im Essig auflösen. Abgekühlte Frühlingszwiebeln, Petersilie sowie die Hälfte des Koriandergrüns zufügen und alles gründlich zu einer festen Paste vermengen.

Nacheinander die Auberginenscheiben jeweils auf einer Seite mit 1 großzügigen TL Walnusspaste bestreichen, der Länge nach aufrollen, auf einen Servierteller legen und mit 1 weiteren TL Walnusspaste krönen. Mit Granatapfelkernen und dem restlichen Koriandergrün garniert servieren.



Ziteli Bulgaruli Zizakis Salata

-SALAT MIT ROTER PAPRIKA UND WALNUSS-

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Garzeit: 10 Minuten

Für 4–6 Personen als Teil eines *Supra*

90 g Walnusskerne

150 ml Sonnenblumen- oder anderes Pflanzenöl

5 EL Apfel- oder Weißweinessig

1 TL feinsten Backzucker

½ TL Salz

500 g süße Spitzpaprika, entkernt und in 2,5 cm große Stücke geschnitten

2 TL *Mtsvane Ajika* (Grüne Chilipaste, siehe S. 31)

gehacktes Koriandergrün zum Garnieren

Obwohl das Rezept simpel aussieht, sind alle Zutaten genau ausbalanciert:

Die süße rote Spitzpaprika bildet einen Kontrast zur üppigen Walnusspaste, während die grüne Chilipaste für angenehme Schärfe sorgt. Der Kochsud, in dem die Paprikaschoten gegart werden, kann im Kühlschrank zur anderweitigen Verwendung aufbewahrt werden.

Die Walnüsse in der Küchenmaschine zu einer sehr feinen Paste verarbeiten. Sie sollte klebrig-glatt und nicht mehr körnig sein (dies kann bis zu 5 Minuten dauern).

Öl, Essig, Zucker und Salz in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Temperatur zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren, die Paprikastücke zugeben, einen Deckel auflegen und 7–8 Minuten köcheln lassen, bis die Paprika weich ist, aber nicht zerfällt.

Die Paprika über einer Schüssel abseihen, den Kochsud zur anderweitigen Verwendung aufbewahren. Paprika, Walnusspaste und *Ajika* in einer Schüssel mit den Händen gründlich vermengen. Falls die Mischung zu trocken ist, etwas Wasser zuträufeln.

Den Salat mit frischem Koriandergrün garniert servieren.



Borschtsch

-ROTE-BETE-SUPPE-

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 35 Minuten

Für 6 Personen

4 frische Rote Beten, geschält und grob gerieben
1 Prise Zitronensalz
150 ml Sonnenblumen- oder anderes Pflanzenöl
2 Zwiebeln, fein gehackt
1 kleine Fenchelknolle, fein gehackt
1 EL Tomatenmark
2 TL brauner Zucker
800 g stückige Tomaten (aus der Dose)
2 säuerliche Bio-Äpfel (z. B. Granny Smith), gerieben
4 Knoblauchzehen, zerdrückt
15 g Petersilie, frisch gehackt
30 g Dill, frisch gehackt
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Crème fraîche oder saure Sahne zum Servieren

Obwohl man bei Borschtsch eher an die russische oder ukrainische Küche denkt, ist das Gericht auch Teil der georgischen Kultur. Borschtsch kam bei meiner Großmutter häufig auf den Tisch. Sie bereitete ihn mit Kraut zu, und ich musste mich jedes Mal zwingen, ihn zu essen. Als ich viele Jahre später meine eigene Version ausprobierte, ließ ich das Kraut einfach weg und nahm stattdessen Apfel und Fenchel. Sie ergänzen das Aroma der Bete durch eine köstliche süße Note. Der frische Fenchel sorgt zudem für einen wunderbaren Hauch Anis.

Die Beten in eine Schüssel legen, mit Zitronensalz bestreuen und beiseitestellen.

Das Öl bei mittlerer Temperatur in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln sowie Fenchel darin unter ständigem Rühren 15 Minuten braten, bis sie weich und glasig sind. Das Gemüse mit einem hölzernen Kochlöffel oder Pfannenwender an den Rand schieben. Tomatenmark und Zucker in die Mitte geben und unter Rühren 2 Minuten braten, bis es eindickt. Dann die stückigen Tomaten zufügen und alles gut vermengen.

1 EL Bete beiseitenehmen. Den Rest zum Gemüse in den Topf geben und unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten garen, bis die Bete allmählich weich wird. Etwa 2,5 l Wasser zugießen und zum Köcheln bringen.

Die geriebenen Äpfel mit den Händen über dem Topf ausdrücken, sodass der Saft austritt, dann auch das Fruchtfleisch zugeben. 5 Minuten garen, dann Knoblauch, übrige Bete, Petersilie und die Hälfte des Dills zufügen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Rote-Bete-Suppe auf Servierschüsseln verteilen, mit dem restlichen Dill und einem Klecks Crème fraîche oder saure Sahne garnieren und heiß servieren.





Osuri Khachapuri

-OSSETISCHES KÄSEFLADENBROT-

Zubereitungszeit: 20 Minuten, plus
2 Stunden Ruhezeit
Garzeit: 30 Minuten
Ergibt 6 Fladenbrote

7 g Trockenhefe
3 Eigelb
200 ml Milch
1 kg Weizenmehl
1 TL Zucker
4 EL weiche Butter, plus zerlassene
Butter zum Servieren
4 EL Sonnenblumen- oder anderes
Pflanzenöl, plus mehr zum Einölen
8 mittelgroße Kartoffeln, geschält und
in mundgerechte Stücke geschnitten
500 g Fetakäse, zerbröckelt
500 g Mozzarellakäse, gerieben
Meersalz

6 Springformen (ca. 20 cm Ø),
eingölt

Dieses Käsefladenbrot aus Ossetien wird aus einem Hefeteig hergestellt und ist mit einer Mischung aus Käse und Kartoffelpüree gefüllt, was es zu einer recht sättigenden Angelegenheit macht. Das Rezept ergibt sechs große Brote, wobei bereits ein Brot eine eigenständige Mahlzeit ergibt. Wer es weniger üppig mag, halbiert die Zutatenmengen und serviert die Fladen in Achtel geschnitten.

Man kann die Brote auch nach und nach backen und jeweils nur ein oder zwei Springformen verwenden. (Abbildung oben links, S. 81)

Die Hefe in einer kleinen Schüssel in 1 EL lauwarmem Wasser auflösen. Die Eigelbe zugeben, verquirlen und beiseitestellen.

Die Milch mit 200 ml Wasser bei niedriger Temperatur in einem Topf lauwarm erhitzen. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.

Das Mehl in eine große Schüssel oder die Schüssel der Küchenmaschine mit Knethaken sieben. Zucker und Butter zugeben und alles mit den Händen zu feinen Streuseln reiben. In die Mitte des krümeligen Mehls eine Mulde drücken und 1 EL Öl, die Eier- sowie die Milchemischung hineingießen.

Die Zutaten mit den Händen oder dem Mixer auf niedriger Stufe zu einem glatten Teig verkneten. Dabei nach und nach das restliche Öl zugießen. Den Teig in eine leicht eingölte Schüssel geben und mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken. An einem warmen Ort 2 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen des Teiges verdoppelt hat.

Inzwischen die Kartoffeln in einem großen Topf knapp mit kaltem Wasser bedecken. Bei mittlerer Temperatur zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und 15 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind. Die Kartoffeln abseihen, zurück in den Topf füllen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Zum Abkühlen beiseitestellen.

Den Backofen auf 220 °C vorheizen, die Springformen bereitstellen.

Sobald die Kartoffeln abgekühlt sind, die beiden Käsesorten untermengen. Mit Meersalz abschmecken und beiseitestellen.

Den Teig nach dem Gehen auf eine leicht eingölte Arbeitsfläche legen und abschlagen. In 6 gleich große Portionen teilen und jedes Stück zu einem Fladen (ca. 20 cm Ø) ausrollen. Die Kartoffel-Käse-Mischung mittig auf die Teigkreise verteilen. Die Teigränder nach oben ziehen, über die Füllung klappen, zum Versiegeln fest zusammenpressen und jede Portion zu einer Teigkugel formen. Die geschlossenen Teigbälle mit der Naht nach unten in die vorbereiteten Springformen legen und vorsichtig flach drücken, sodass der Teig den Springformboden ganz bedeckt. (Wer keine 6 Springformen hat, kann die Brote auch nacheinander oder ganz ohne Form backen. In der Form werden sie nur alle gleichmäßig rund.)

In jedes Brot oben ein Loch stechen, damit beim Backen Dampf entweichen kann. Die Brote 5 Minuten im Ofen backen, dann wenden und weitere 5 Minuten bräunen.

Die Käsefladenbrote aus dem Ofen nehmen und auf einem Teller stapeln, dabei jedes Brot mit Butter bestreichen. Warm servieren.

>>>