

Hering in Olivenöl

Die Heringe waschen, eventuell im kalten Wasser für eine Stunde einweichen (dies hängt vom Salzgehalt ab), dann in gleich große Teile schneiden, in ein Glas legen, mit Olivenöl begießen und Gewürze zugeben. Nach 2-3 Tagen sind die Heringe zubereitungsbereit. Im Kühlschrank kann man sie ca. 2 Wochen aufbewahren (und zwar unter einer Bedingung: sie müssen mit Olivenöl begossen werden).
Mit fein zerkleinerter oder in Scheiben geschnittener Zwiebel servieren, nach Belieben garniert mit Zitrone, Petersiliengrün oder Dill.

Hering (Rollmops)

Die Heringe 24 Stunden lang einweichen (das Wasser soll man einige Male wechseln). Die Köpfe der Heringe abtrennen und Inneres ausnehmen (die Milchner sollen nicht entfernt werden!). Heringe in Filets schneiden; jedes Filet mit Senf bestreichen und mit Pfeffer, sowie mit gehackter Hälfte der Zwiebel belegen. Gurke längs in feine Streifen schneiden, mit Filets zusammenrollen, mit Zahnstochern zusammenstecken und schließlich in einem Glas einlegen. Essig mit Gewürzen, dem Rest der Zwiebel und Wasser (im Verhältnis von 1/4 Liter Wasser zu 1/8 Liter Essig) zum Kochen bringen.
Die Haut bei den Milchnern entfernen, durchschlagen, mit Olivenöl und abgekühlter Essigmischung verrühren. Die zu Rollmops zusammengewickelten Heringe mit so anfertigter Zurichtung begießen.

Zutaten:

- | | |
|---|--|
| <p>Hering in Olivenöl:</p> <ul style="list-style-type: none">• 8 gesalzene Heringsfilets (z.B. Matjesheringe)• 1 Zwiebel• 1/8 Liter Olivenöl oder Sonnenblumenöl• 2-3 Körnchen Piment und Schwarzpfeffer• einige Lorbeerblätter | <p>Hering (Rollmops):</p> <ul style="list-style-type: none">• 4 gesalzene Heringe (nicht geschnitten)• 2 Essiggurken• 1 große Zwiebel (50 g)• 1-2 Eßlöffel Senf• Weinessig (6 %)• einige Lorbeerblätter<ul style="list-style-type: none">• Pfeffer• Zucker• 2-3 Eßlöffel Olivenöl oder Öl |
|---|--|

Gemüsesalat

Gemüse in einer größeren Menge gesalzenen Wassers kochen (man kann dazu auch gekochtes Suppengrün und Dosenerbsen verwenden). Einzeln gekochte und später geschälte Kartoffeln, sowie gekochtes Gemüse und Gurken würfeln. Erbsen, Zwiebel, Pilze und einen geschälten, zerkleinerten, mit Zitronensaft bespritzten Apfel hinzufügen.
Mayonnaise dazu geben und alles vorsichtig vermischen (am besten mit zwei Gabeln).
Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Auf Salatblättern servieren und mit Tomatenteilen garnieren.

Zutaten:

- 200 g in Schalen gekochte Kartoffeln
 - 100 g Möhren
 - 100 g Sellerie
 - 50 g Petersilie
 - 150 g grüne Erbsen
 - 100 g saure Gurken oder Konservgurken
 - 1 großer Weinapfel
 - 1 Teelöffel fein zerkleinerte Zwiebel
 - 1 Teelöffel Zitronensaft
 - 1 Eßlöffel fein zerkleinerte marinierte Pilze
 - $\frac{3}{4}$ Glas Mayonnaise
 - Salz
 - Pfeffer
 - Zucker zum Abschmecken
- Garnierung:
- grüner Salat
 - Tomate

8 Eier
2 Eßlöffel saure Sahne
1 Eßlöffel Schnittlauch (feingehackt)
1 Eßlöffel Dill (feingehackt)
2 Eßlöffel Paniermehl (Semmelbrösel)
4 Eßlöffel Butter
Salz, Pfeffer

farcierte Eier

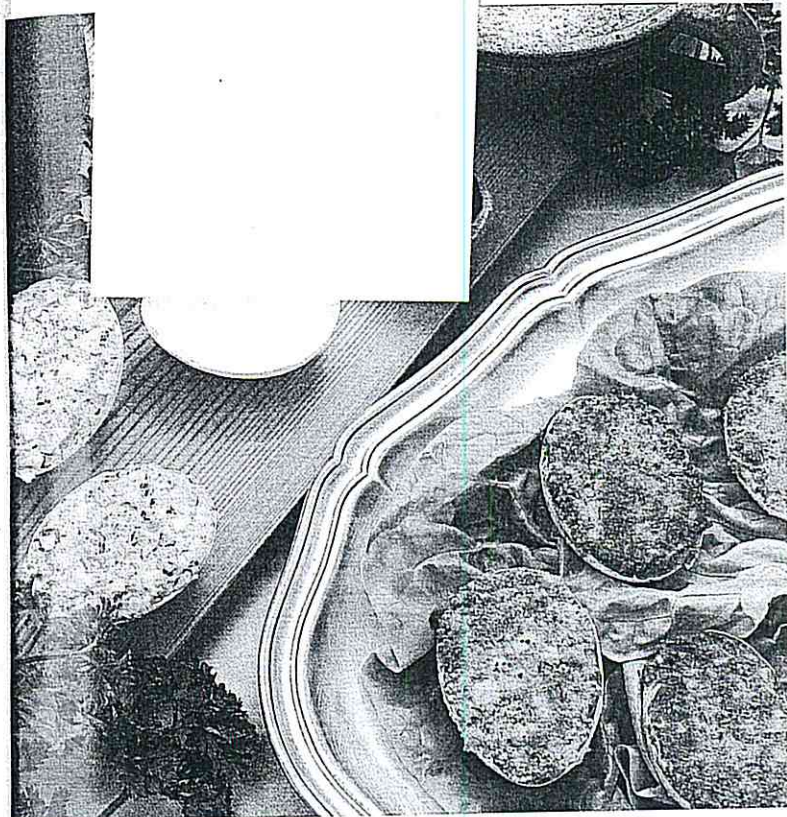
4 PORTIONEN
ZUBEREITUNG: 45 MINUTEN
KOCHEN: 10 MINUTEN

1 Die Eier waschen, mit kaltem, gesalzenem Wasser (damit sie nicht platzen) übergießen und hartkochen. In kaltem Wasser abschrecken und trockentupfen.

2 Mit einem sehr scharfen Messer die Eier der Länge nach in Hälften teilen.

3 Aus den halbierten Schalen Eigelb und Eiweiß herauslösen und kleinhacken. Die Schalen behalten.

4 2 Eßlöffel Butter in der Pfanne erhitzen lassen, mit gehackten Eiern, Dill und Schnittlauch vermengen und alles mit Salz, Pfeffer und Sahne abschmecken. Alles kurz anbraten und gut vermischen.



5 Mit der warmen Farce die Schalen füllen und die Oberflächen mit Paniermehl bestreuen.

6 In der restlichen Butter die Eierhälften mit der Farce nach unten hellbraun anbraten.

7 Auf Salatblättern heiß auftragen.

Klare Rote-Beere-Suppe mit Fleisch-Teigtaschen

Das Fleisch abspülen. Das Gemüse schaben. Die Zwiebel schälen und schneiden. Einen getrockneten Pilz abwaschen und schneiden. Rote Rübe vierteilen. Alle erwähnten Zutaten mit kaltem, gesalzenem Wasser (1 1/2 l) aufgießen und weich kochen. Die Flüssigkeit abseihen. Mit Rübensäure, sowie auch mit in Salz geriebenem Knoblauch, Pfeffer und Zucker abschmecken. Der Fleischsud durchseihen, 50 g fein zerhackte und in Fett gebratene Zwiebel zugeben; mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Teigtaschen mit Fleischfüllung genauso vorbereiten wie die Pilz-Teigtaschen.

Zutaten:

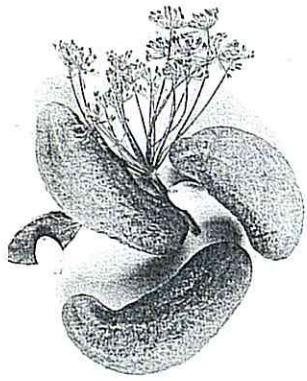
Rote-Beete- Suppe:

- 500 g rote Rüben
- 250 g Suppengrün
 - 300 g Fleisch (mit Knochen)
 - 50 g Zwiebel
- 1 getrockneter Pilz
- 1/4 - 1/2 l Rübensäure
- 1 Knoblauchzehe

- Salz
 - Pfeffer
 - Zucker
- zum Abschmecken

Teigtaschen:

- 100 g Mehl
- 1 Ei
- 50 g Zwiebel
- 1 Teelöffel Öl
- abgekochtes Fleisch



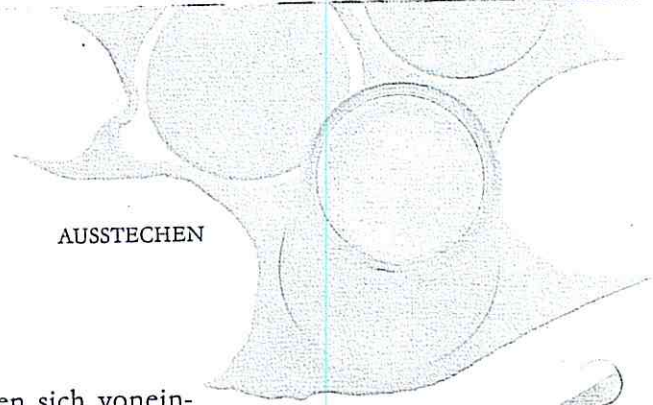
SAURE GURKEN

Pilze – besonders die getrockneten - verleihen den Soßen und Suppen ein einmaliges Aroma. Zu den meistgeschätzten gehören Steinpilze, aber auch Birken-, Butterpilze und andere Pilze eignen sich ausgezeichnet für die Füllungen. Die marinierten Pilze werden zu Selchwaren und kalten Vorspeisen gereicht. Am besten schmecken die marinierten Reizker.

Für die klassische Suppe der polnischen Küche hält man den *roten Borschtsch*. Um ihn kochen zu können muß eine natürliche Rote-Rüben-Säure verwendet werden, die folgendermaßen zubereitet wird: 1 kg geschälte rote Rüben in Scheiben schneiden, in ein Glas schichten und mit abgekochtem lauwarmem Wasser (21) übergießen. Um den Einsäuerungsprozeß zu beschleunigen, eine Schnitte Schwarzbrot dazutun. Das Glas mit Gaze bedecken, zubinden und an einem warmen Ort stehen lassen. Nach 4–5 Tagen den Schaum abnehmen und die Säure bei Zubereitung von Borschtsch oder Kaltschale verwenden.

Zu den ältesten Suppen im polnischen Menü gehört die *Sauermeblsuppe*. Sie kann nur unter Zugabe eines natürlichen Sauers vorbereitet werden: 250 g Roggenmehl in ein Glas geben, mit abgekochtem, warmem Wasser (11) übergießen, 3 Knoblauchzehen und ein Stück Schwarzbrotkruste zugeben. Das mit Gaze bedeckte und zugebundene Glas 7–8 Tage an einem warmen Ort stehen lassen.

Die Geschichte der polnischen *Maultaschen* reicht wahrscheinlich noch in die Zeit der Slawen zurück. Im Laufe der Jahrhunderte hat sich eine große Mannigfaltigkeit an Füllungen herausgebildet. Die Maultaschen werden mit: Fleisch, Pilzen, Kartoffeln, Quark, Kohl, Buchweizengrütze, Sauerkirschen, Blaubeeren, Dörrpflaumen u.a. gefüllt. Sie unter-



AUSSTECHEN

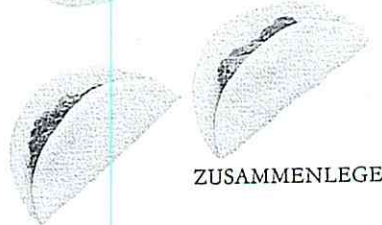
scheiden sich voneinander in Form, Größe und Zubereitungsweise – von kleinen Öhrchen bis zu den großen, mit Quark und Kartoffeln gefüllten Piroggen. Der Teig wird aus Mehl, Eiern und Wasser und ein wenig Salz vorbereitet.

Zu den Spezialitäten der polnischen Küche sind auch die *Pfannkuchen* und *Späne* zu zählen. In alten Zeiten wurden sie zu Karneval beinahe in jedem Haus gebraten. Die mit Hagebuttenkonfitüre gefüllten Pfannkuchen, zum aromatischen Tee serviert, können den festlichsten Tisch schmücken.

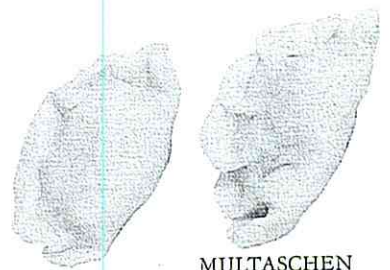
Wir empfehlen Ihnen herzlich, unsere Rezepte auszuprobieren, und wünschen bereits im voraus: GUTEN APPETIT!



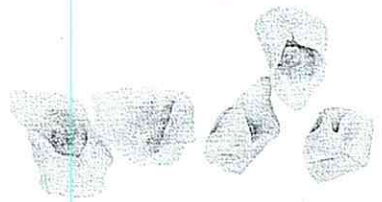
FÜLLEN



ZUSAMMENLEGEN



MULTASCHEN



ÖHRCHEN

Aal in Dillsauce

Den Aal zurichten, abziehen, waschen und salzen. Abgeschabtes Suppengrün, abgezogene und in zwei Hälften geschnittene Zwiebel, Lorbeerblatt und Piment mit kaltem Wasser begießen (ca. 1 1/2 l) und ungefähr eine halbe Stunde kochen. Den Aal in den Sud geben und bei leichter Hitze 30–35 Minuten gar kochen lassen. Dann den Fisch aus dem Sud nehmen, in Stücke schneiden und auf einer Platte, begossen mit Dillsauce, warm aufstellen.

Dillsauce: Den Fischsud (ca. 0,5 l) abseihen. Mehl mit Wasser verrühren und mit dem Sud vermischen. Den Sud noch etwas einkochen lassen. Abschließend Dill mit Sahne und Butter hinzugeben. Beilage: gekochte Kartoffeln.

Zutaten:

- 800 g – 1 kg Aal
- 200 g Suppengrün
(ausgenommen Kohl)
 - Zwiebel
 - Lorbeerblatt
- 4–5 Körner Piment
- 3–4 Eßlöffel zerhackter Dill
 - 30–40 g Mehl
- 1/2 Glas (1/8 l) Sahne
- 1 Teelöffel Butter
 - Salz

1kg Kraut, 1kg Sauerkraut, 800 ml Wasser
 500 g gebratenes Schweinefleisch
 500 g gebratenes Rindfleisch
 600 g Wurst (verschiedene Sorten)
 400 g gekochter Schinken, 2 Eßlöffel Schmalz
 10 getrocknete Steinpilze, 10 entkernte gedörrte Zwetschgen
 10 zerkleinerte Wacholderbeeren
 10 Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt
 2 Zwiebeln, 2 saure Äpfel
 150 ml berber Rotwein oder Madeira
 1 Teelöffel Honig, Salz, Pfeffer

gedämpftes Sauerkraut auf polnische Art (bigos)

10-12 PORTIONEN
 VORBEREITUNG: 1 STUNDE
 KOCHEN: 2,5-3 STUNDE

1 Das Sauerkraut ausdrücken und kleinhacken. Das Kraut auch klein hacken und mit siedendem Wasser übergießen. Die Pilze 15 Minuten in warmem Wasser einweichen und dann in demselben Wasser 30 Minuten kochen lassen. In dünne Streifen schneiden. Den Sud beiseite stellen.

2 Die Äpfel schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln abziehen waschen, feinhacken und in 1 Löffel Schmalz leicht bräunen.

3 Kraut, gebräunte Zwiebel, geschnittene Pilze mit dem Sud, den Äpfeln, gedörrten Zwetschgen und Wacholderbeeren, Pfefferkörnern und dem Lorbeerblatt in einen großen Topf geben, mit 800 ml siedendem Wasser übergießen und bei kleiner Flamme 1,5 Stunde zugedeckt kochen.



Alle Fleischsorten und den Schinken in Würfel schneiden. Die Wurst in feine Scheiben schneiden und im Schmalz anbraten. Dem Kraut beimengen. Den Wein und den Honig dazugeben und unter mehrfachem Rühren noch 40 Minuten kochen lassen. (Dem Bigos kann man auch gebratenes Enten- oder Wildbretfleisch sowie die Bratensäfte hinzufügen.)

4 Mit Schwarzbrot sehr heiß servieren. (Den Bigos kann man länger aufbewahren und jeden Tag aufwärmen lassen. Am dritten Tag schmeckt er am besten.)

1 kg Rindfleisch ohne Knochen
3 Eßlöffel Zitronensaft
2 Eßlöffel Butter
1 Eßlöffel Mehl
1 Zwiebel (in Scheiben geschnitten)
Salz, Pfeffer

FÜLLUNG

3 Zwiebeln, 1 Eßlöffel Butter, 1 Eigelb
2 Eßlöffel geriebenes altbackenes Schwarzbrot
Salz, Pfeffer

Husarenbraten

6 PORTIONEN

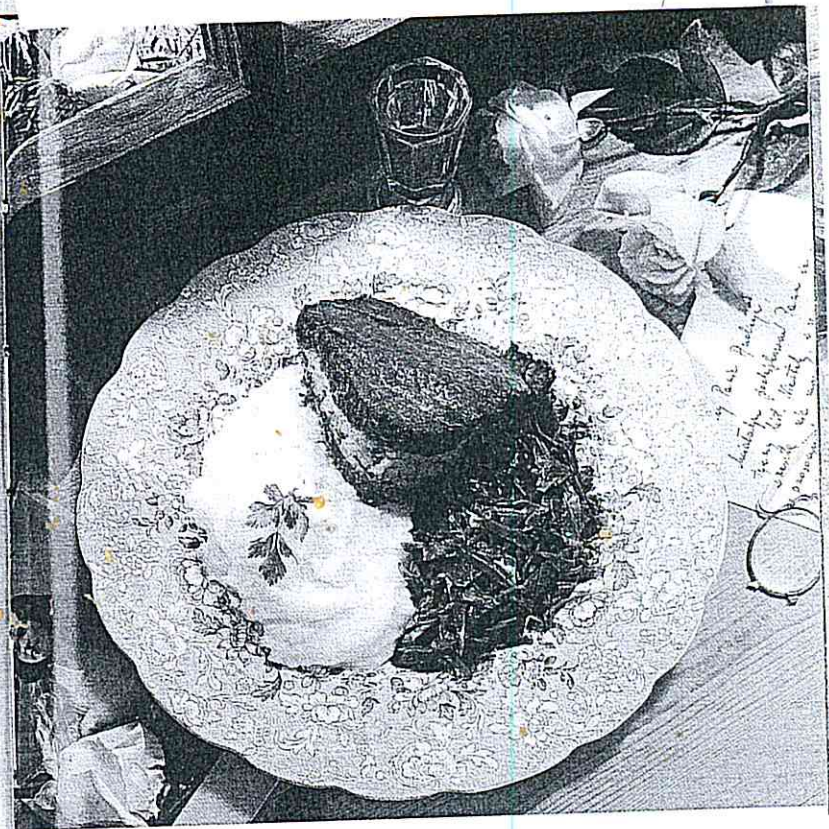
VORBEREITUNG: 1 STUNDE 30 MINUTEN

KOCHEN: 2 STUNDEN

1 Das Fleisch waschen, nicht klopfen, mit Zitronensaft einreiben und an einem kühlen Ort 1 Stunde stehen lassen. Dann salzen, mit Mehl bestäuben und anschließend auf beiden Seiten in erhitzter Butter anbraten. Ein wenig siedendes Wasser hinzugeben und bei kleiner Flamme etwa 40 Minuten zugedeckt schmoren. Von Zeit zu Zeit wenden und die verdampfte Soße durch heißes Wasser ergänzen.

2 Die Füllung vorbereiten: die Zwiebeln kleinhacken und in erhitzter Butter bräunen. Dann geriebenes Brot, Salz und Pfeffer hinzugeben. In die leicht abgekühlte Masse rohes Eigelb geben und alles gut vermischen.

3 Das fast weiche Fleisch aus dem Topf nehmen und auf ein Brett legen.



Nach dem Abkühlen tiefe Einschnitte in 2–2,5 cm großen Abständen machen. Jeden zweiten Einschnitt mit der Masse füllen, dann den Braten glätten, mit einem Baumwollfaden umwickeln und wieder in den Topf legen. Die in Scheiben geschnittenen Zwiebeln dazutun, 150 ml siedendes Wasser dazugießen und noch 1 Stunde schmoren. Den Braten oft mit heißem Wasser beträufeln.

4 Den Husarenbraten mit Kartoffelpüree und Rotkohl servieren.

KRAKAUER GRÜTZE:

300 g Grütze
600 ml Wasser
1 Eiweiß oder 1 ganzes Ei
1 Eßlöffel feingewiegter Dill, Salz

BUCHWEIZENGRÜTZE:

300 g Grütze
600 ml Wasser
1 Eßlöffel Schmalz, Salz
2 Eßlöffel Speckgrieben

PERLGRAUPEN:

300 g Grütze
600 ml Wasser
1 Eßlöffel Butter, Salz

Grützen

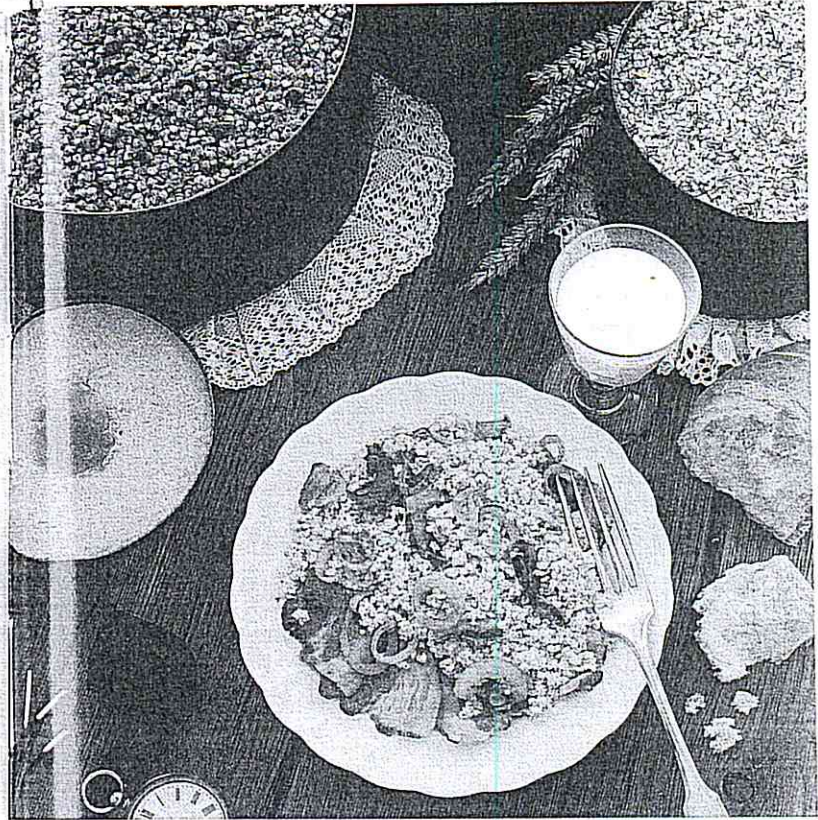
4 PORTIONEN
VORBEREITUNG: 30 MINUTEN
KOCHEN: 50 MINUTEN

1 Die Krakauer

Grütze in eine Schüssel geben, das Eiweiß dazugeben und sorgfältig vermischen. In einer warmen Backröhre unter mahrfachem Rühren die Grütze trocknen lassen. In einem flachen Topf Salzwasser aufkochen lassen, die Grütze dazugeben, die Butter und den Dill hinzufügen. Umrühren und bei kleinem Feuer solange kochen, bis die Grütze alles Wasser aufgesogen hat. Den Topf zudecken und für 50 Minuten in die vorgeheizte Backröhre schieben. Zu Kalbleisch, Hühner- und Krebsfrikassee, Pilzen in Sahne servieren.

2 Die Buchweizengrütze

verlesen. Das Schmalz in einer Pfanne erhitzen, die Grütze hinzufügen und solange braten, bis die Körner alles Fett aufgesogen haben. In einem flachen Topf das Salzwasser aufkochen lassen, die



Grütze dazugeben, umrühren und bei kleiner Flamme kochen. Wenn das Wasser aufgesogen ist, den Topf zudecken und in einer erhitzten Röhre 50 Minuten stehen lassen. Zu Rindsrouladen oder mit Pilzsoße servieren.

3 Die Perlgraupen

mehrmals in warmem Wasser spülen, bis das Wasser sauber ist. Die Graupen in das siedende Wasser schütten, nur kurz kochen lassen, um den bitteren Geschmack zu beseitigen, und durchsiehen. Das Wasser aufkochen lassen, salzen, die Butter dazugeben und die angekochte Graupe ins Wasser geben. Eine Weile auf kleinem Feuer kochen, umrühren und in die vorgewärmte Backröhre schieben. In der mittelmäßig erhitzten Röhre 50 Minuten zugedeckt backen. Zu Perlgraupen den gebratenen jungen Speck mit Zwiebel, Dillsoße oder Preiselbeeren reichen.

Liebesschleifen

Das Mehl auf dem Küchensbrett sieben; Eigelbe, Ei, Natron, Alkohol, Salz und Sahne hinzufügen und kneten. Ein Viertel des Teiges nehmen, den Rest mit der Schüssel zudecken. Den Teig bis zur Dicke des Pergaments dünn ausrollen (davon hängt die Qualität des Backens ab). Mit einem Rändel oder scharfem Messer Scheiben mit der Breite von ca. 3 Zentimetern schneiden. Diese wiederum in kleinere, schräge Scheiben mit der Länge von ca. 10–12 Zentimetern schneiden; in jede Scheibe einen Einschnitt von 2–3 Zentimetern machen und die Scheibe durch diese Mitte ziehen. Den Rest des Teiges genauso zubereiten. Vorbereitete Liebesschleifen auf ein mit Mehl bestreutes Tablett oder Küchensbrett legen und mit einem sauberen Tuch zudecken. Schmalz zum Backen in einem breiten, flachen Schmortopf zerlassen. Sobald das Fett genug erhitzt ist, was man mit einem Teil des Teiges überprüfen kann (wenn dieser Teil sofort aufgeht und eine gelbliche Farbe annimmt), mit dem Backen anfangen. Dann einige Liebesschleifen gleichzeitig hineingeben, mit einer Spicknadel umdrehen und erst dann, wenn sie hellgoldfarben gebraten sind, herausnehmen. Fett zum Abtropfen auf einige Servietten legen. Liebesschleifen reichlich mit Puderzucker mit Vanille bestreuen.

Zutaten:

Der Teig:

- 250 g Mehl
- 3 Eigelbe
- 1 Ei
- 1/2 Teelöffel Natron
- 1/8 l Sahne
- 1 Glas Rum oder Vodka
- 1 Prise Salz

Braten:

- 750 g Schmalz
- Puderzucker mit Vanille zum Bestreuen