

---

---

## Norwegische Kartoffelplinsen

Potetkaker  
Norwegen

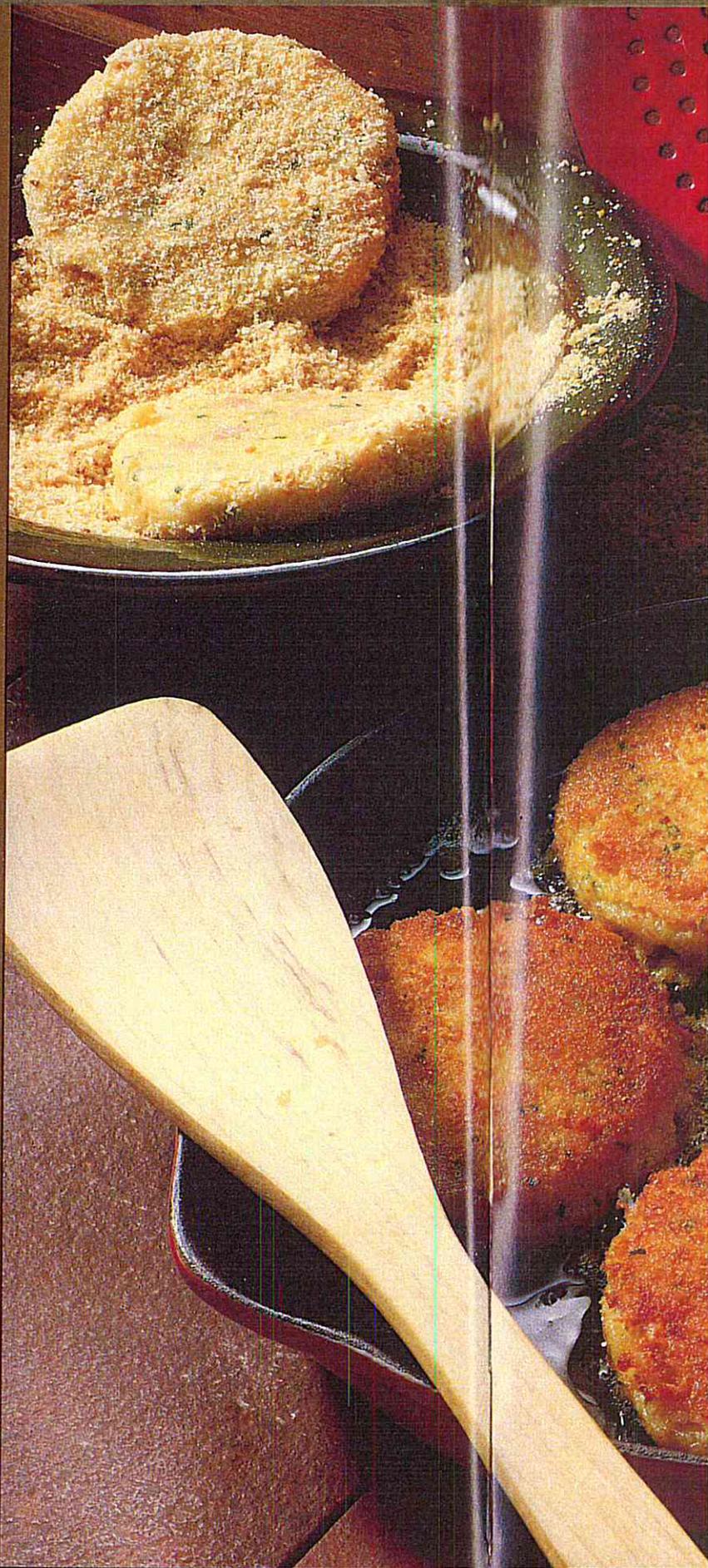
Es gibt keinen Zweifel: Fischgerichte stehen in Norwegen an erster Stelle. Doch man weiß auch die vielen Kartoffelvariationen zu schätzen. Eine der pikanten Spezialitäten sind die Kartoffelplinsen. Mit frischem Salat sind sie eine vollwertige Mahlzeit und zudem noch recht schnell auf den Tisch zu bringen. Sollten einige Plinsen übrigbleiben, so können sie am nächsten Tag kalt serviert werden. Sie schmecken auch dann noch ausgezeichnet.

---

*400 g Kartoffeln, Salz, 120 g Paniermehl,  
1/8 Liter süße Sahne, 1 Ei, 2 EL gehackte  
Petersilie, 2 EL geriebener Käse, 120 g  
Schinkenwürfel, Pfeffer, Muskat, Öl zum  
Ausbacken*

---

Die Kartoffeln schälen, in Salzwasser etwa 20 Minuten kochen und anschließend passieren. Zwei Drittel des Paniermehls, Sahne, Ei, Petersilie und den Käse miteinander verrühren. Die Schinkenwürfel zufügen, würzen und alles zu der Kartoffelmasse geben. Runde Plinsen von etwa 6–8 cm Durchmesser formen, in dem restlichen Paniermehl wälzen und im heißen Öl goldgelb backen.



---

---

## Hummerragout

Hummerstuvning  
Schweden

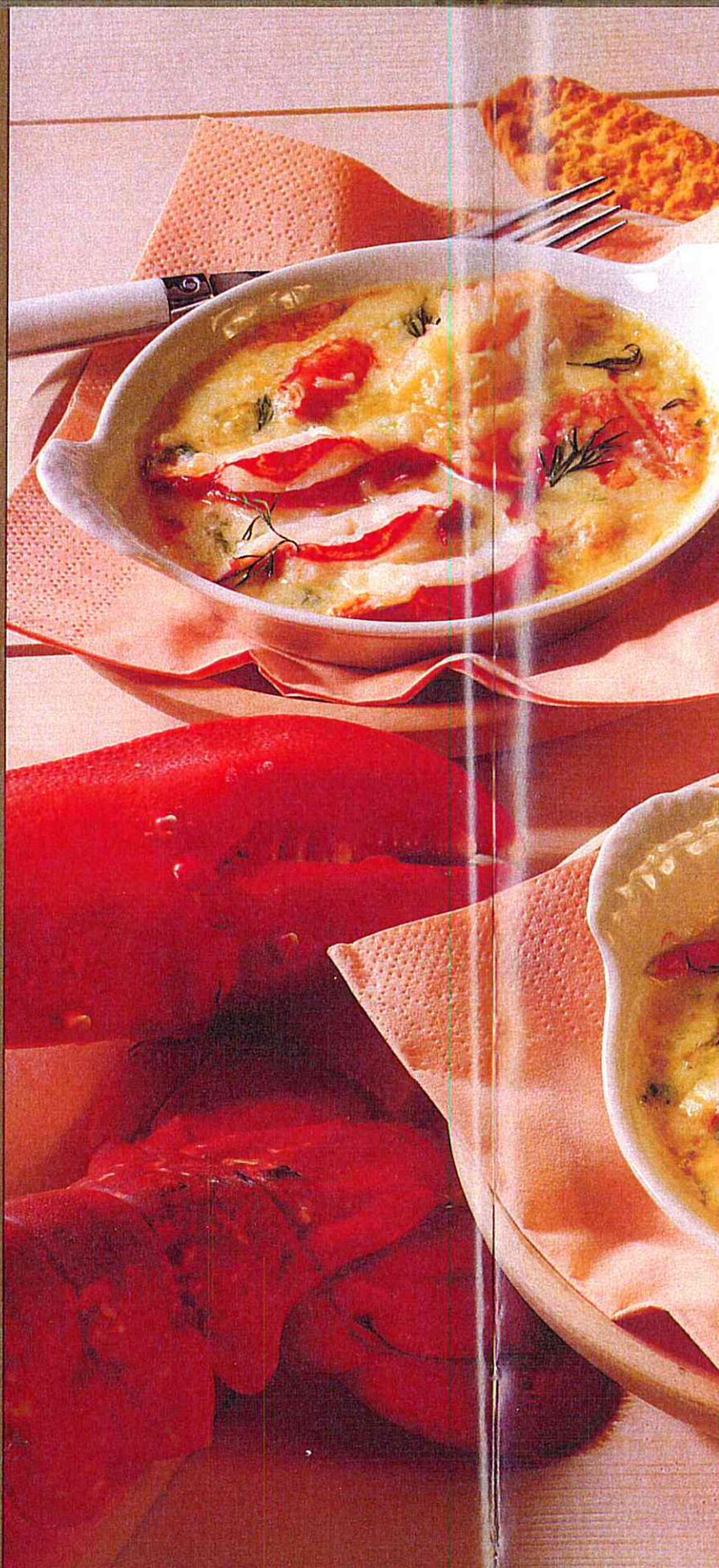
Der Hummer zählt zur Familie der Krebse und kann in der Nordsee und im Atlantik bis zu einem dreiviertel Kilo schwer werden. Vorwiegend bevölkert er die Küstengewässer in der Nähe von Muschelbänken. Hier findet er einen reich gedeckten Tisch. Sein überaus zartes und schmackhaftes Fleisch ist seit alters her beliebt. Unser Hummerragout gilt als besonders feine Vorspeise.

---

*1 Hummer, Salz, 1 Prise Zucker, 2 EL Essig,  
1 Zwiebel, 1 Karotte, 5 Pfefferkörner,  
50 g Butter, 1 Frühlingszwiebel, 30 g Mehl,  
1/8 Liter Fischesud, 1/8 Liter süße Sahne,  
frisch gemahlener weißer Pfeffer, einige  
Tropfen Worcestershiresauce, 1 Eigelb,  
1 Bund Dill, 40 g geriebener Käse*

---

Den Hummer bürsten und waschen. Wasser mit Salz, Zucker, Essig, kleingeschnittener Zwiebel, Karotte und Pfefferkörnern zum Kochen bringen. Den Hummer kopfüber ins Wasser geben. Etwa 20–25 Minuten darin ziehen lassen. Nach dem Auskühlen aus dem Sud nehmen und in Längsrichtung spalten. Das Fleisch herauslösen und in Streifen schneiden. Die Butter erhitzen und die feingeschnittene Frühlingszwiebel darin andünsten. Das Mehl zufügen und durchschwitzen lassen. Mit Fischesud und Sahne ablöschen. Würzen und einige Minuten köcheln lassen. Das Hummerfleisch zufügen, mit Eigelb legieren, etwas gehackten Dill unterziehen und in eingefettete Förmchen, Muschelschalen oder Pasteten füllen. Mit Käse bestreuen und im auf 180°C vorgeheizten Ofen einige Minuten überbacken. Mit Dillzweigen garnieren.



---

---

## Bergener Fischsuppe

Bergens fiskesuppe  
Norwegen

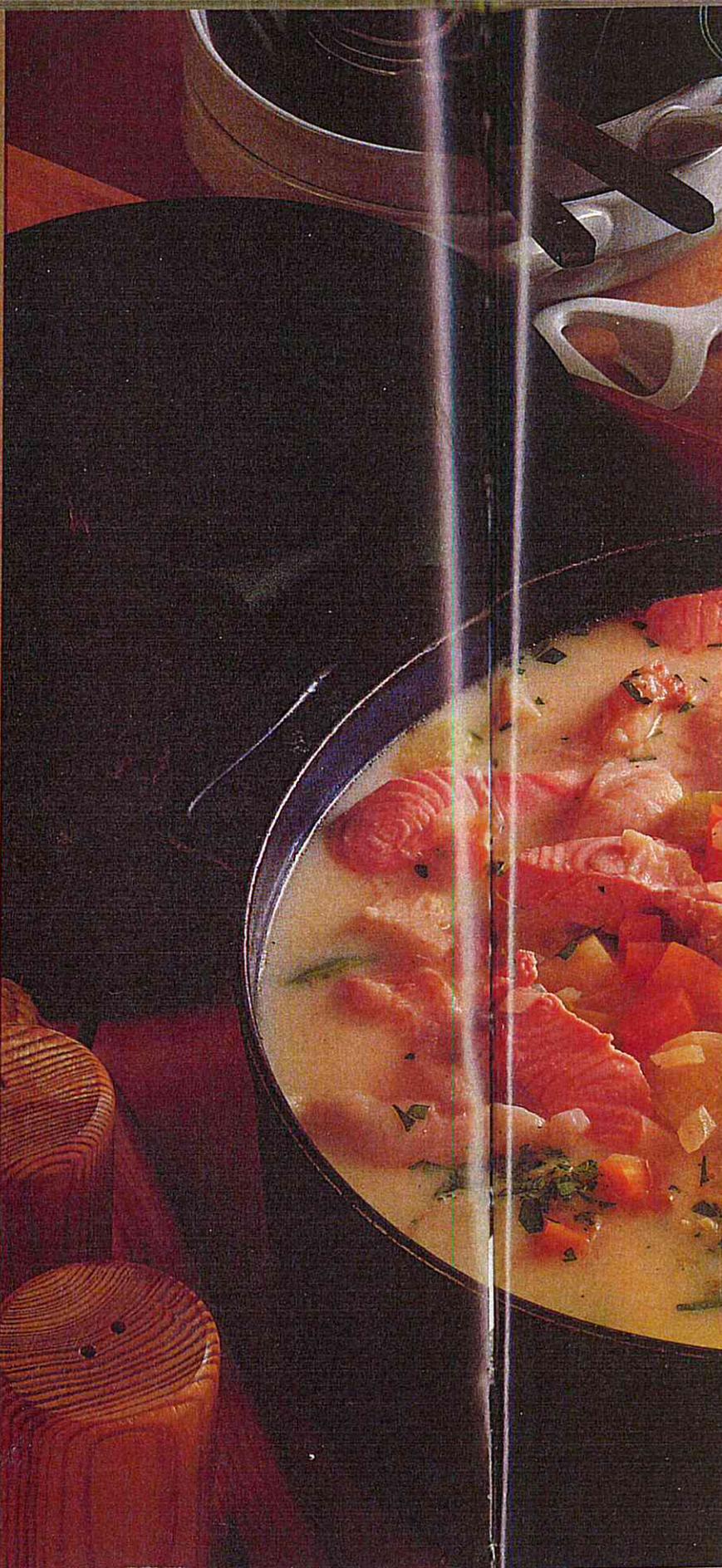
Ihren besonderen Reiz verdanken die meisten norwegischen Städte ihrer Lage an der wild zerklüfteten Küste. Täglich landen hier Fischerboote frisch gefangenen Fisch an. Oft kann die Hausfrau den noch zappelnden Fisch für das Mittagessen direkt vom Boot kaufen. Die Bergener Fischsuppe wurde vor langer Zeit in der alten Hafenstadt Bergen kreiert und durch mündliche Überlieferung von Generation zu Generation weitergegeben.

---

*2 Zwiebeln, 200 g Karotten, 1 Kartoffel, 1 Stück Knollensellerie, 1 Stange Porree, 1 Selleriestange, 1 Liter Fischbrühe (aus Köpfen und Gräten von Steinbutt, Lachs), 600 g Fisch (Kabeljau, Schellfisch, Heilbutt, Lachs, vorzugsweise mindestens 2 Sorten), Saft von 1/2 Zitrone, Salz, 3 Eigelb, 1/8 Liter süße Sahne, 1/8 Liter saure Sahne, weißer Pfeffer, Petersilie*

---

Die Zwiebeln hacken. Karotten, Kartoffel und Sellerieknolle in kleine Würfel, Porree und Selleriestange in dünne Scheiben schneiden und in der Fischbrühe etwa 12 Minuten kochen lassen. Den vorbereiteten, gewaschenen und entgräteten Fisch mit Zitronensaft beträufeln, salzen, in Stücke schneiden und zu dem Gemüse in die Fischbrühe geben. Etwa 12 Minuten bei geringer Temperatur garziehen lassen. Eigelb mit süßer und saurer Sahne und einer halben Tasse Fischbrühe verquirlen und in die Suppe geben, aber nicht mehr kochen lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.



---

---

## Eingelegte rote Bete

Krydrete rødbeter  
Norwegen

Seit dem frühen Mittelalter wird dieses nicht nur in Skandinavien sehr beliebte Gemüse vom Mittelmeerraum ausgehend angebaut. Für den kurzen norwegischen Sommer ist die robuste Pflanze ein ideales Gewächs. Wie alle Wurzelgewächse speichert die rote Bete reichlich Mineralstoffe. Aus diesem Grund ist sie sehr gesund. Ihre Verwendung ist vielfältig. Nicht zuletzt wegen ihres roten Farbstoffes nimmt man sie gern für Salate und Suppen. Eingelegte rote Bete fehlen auf keinem norwegischen kalten Buffet, dem *koldbord*.

---

1 kg rote Bete, 7 EL Essig.

**Für die Marinade:** 1/8 Liter Wasser, 2 EL Zucker, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 1 Lorbeerblatt, 2 Nelken, 1/2 TL Kümmel, 2 Scheibchen Meerrettich (nach Belieben).

6 EL Öl, 1 Zwiebel

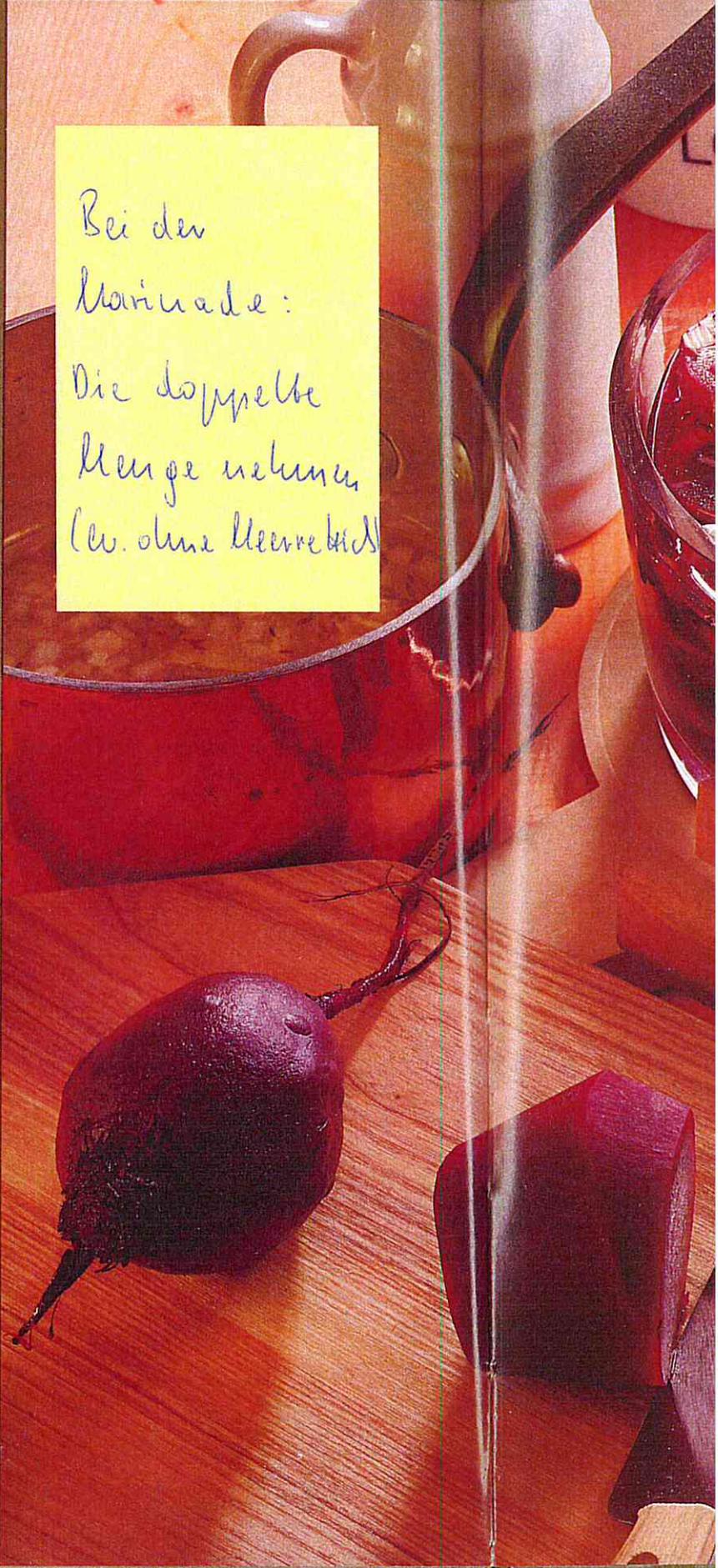
---

Die roten Bete gründlich bürsten. Stielansätze und Wurzeln vor dem Kochen nicht abschneiden, da sonst der rote Farbstoff auskocht. 1 1/2–2 Liter Wasser mit der Hälfte des Essigs zum Kochen bringen. Rote Bete hineingeben und etwa 50 Minuten kochen lassen.

**Für die Marinade:** Währenddessen den restlichen Essig und die Zutaten für die Marinade kurz aufkochen.

Die lauwarmen roten Bete schälen oder mit den Händen aus der Haut drücken, in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel legen. Das Öl und die gehackte Zwiebel zu der Marinade geben, alles vermengen und über die roten Bete gießen. Dann gut abgedeckt 12–14 Stunden an einen kühlen Ort stellen.

Hin und wieder durchmischen.



Bei der  
Marinade:  
Die doppelte  
Menge nehmen  
(w. ohne Meerrettich)

---

---

## Rehkeule

Rådyrlår  
Norwegen

Das Wild der norwegischen Bergwelt wird seit alters her in der heimischen Küche sehr geschätzt, bedeutet es doch eine willkommene Bereicherung des Speisezettels, der sich ja vornehmlich aus Meeresfisch zusammensetzt. Wildbret ergibt magere, wohlschmeckende Braten. Das trifft besonders für das Rehwild zu, das ja nicht grast, sondern äst. Es nascht sozusagen nur von den erlesensten Kräutern.

---

*1 Rehkeule (etwa 2,5 kg), 200 g in dünne Streifen geschnittener Speck, Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer, 1 große Scheibe fetter Speck, Bratfett, 1 Karotte, 1 Zwiebel, 150 g Sellerieknolle, 1 Petersilienwurzel, 1 Bund Petersilie, Thymian, 1 Lorbeerblatt, 2 Pimentkörner, 5 Wacholderbeeren, 1/2 Liter Milch, 1/8 Liter süße Sahne, 1/4 Liter saure Sahne*

---

Die gewaschene und trockengetupfte Rehkeule mit den Speckstreifen spicken. Mit Salz und Pfeffer einreiben und der Speckscheibe bardieren (umwickeln). Im erhitzten Fett von allen Seiten anbraten. Die kleingeschnittenen Gemüse sowie die Kräuter und Gewürze zugeben. Die Milch zugießen und zugedeckt im vorgeheizten Backofen 2 1/2 Stunden schmoren lassen. Danach die Keule warm stellen und die Garflüssigkeit durch ein Sieb gießen. Etwas einkochen lassen und mit süßer und saurer Sahne verfeinern und nochmals abschmecken. Sehr gern isst man dazu Pilze und Preiselbeeren. Eine gute Ergänzung ist auch Sahnesauce mit Ziegenkäse.



---

---

## Rahmwaffeln und knusprige Waffeln

Vafler/våfflor  
Norwegen/Schweden

Rahmwaffeln sind eine norwegische Spezialität. Sie schmecken ausgezeichnet zum Nachmittagskaffee. Die Schweden lieben mehr die dünnen knusprigen Waffeln.

---

**Für etwa 8 Rahmwaffeln:** 2 Eier, 80 g Butter, 1 EL Zucker, das Ausgeschabte von 1 Vanilleschote, 160 g Mehl, 1/4 Liter saure Sahne, 1 Prise Salz

---

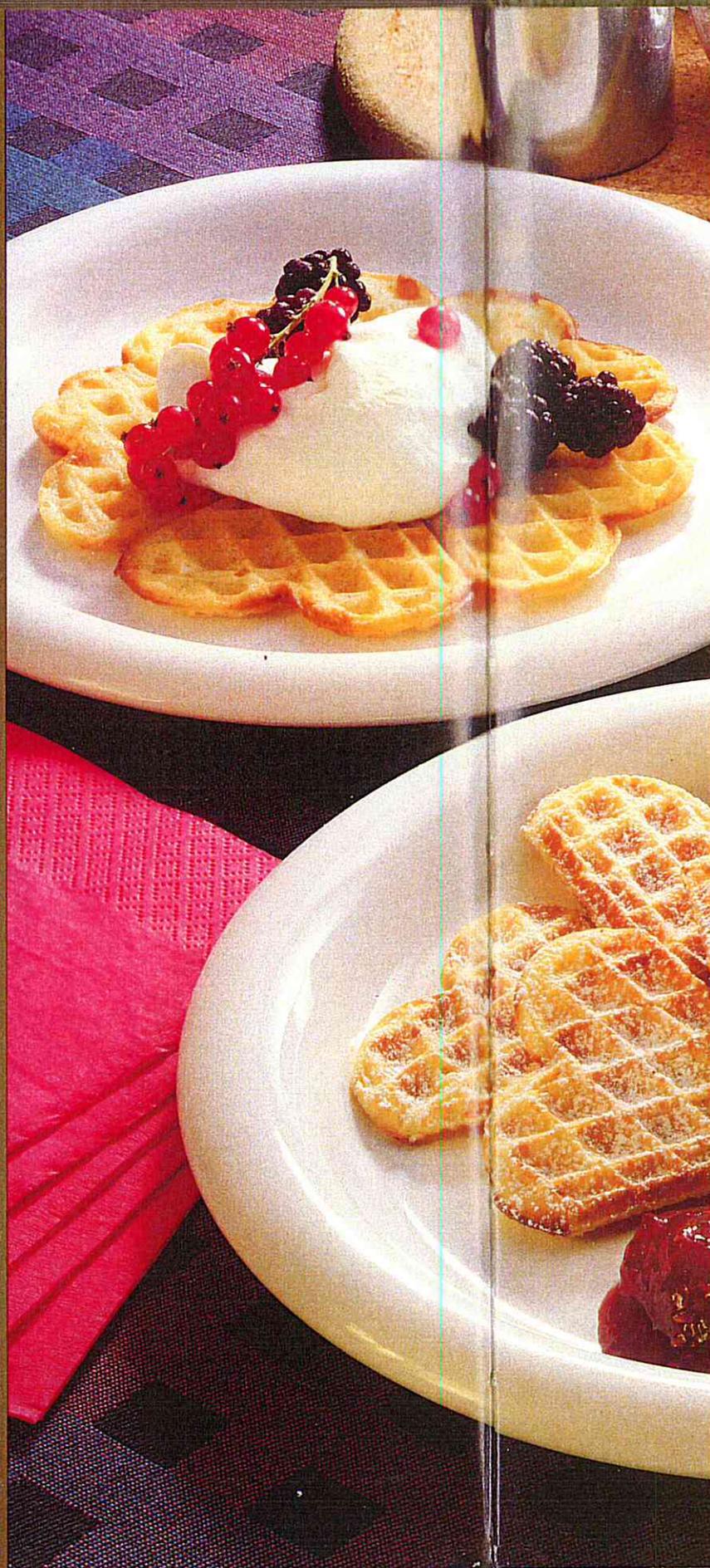
Die Eier trennen, Butter, Zucker, Vanille und Eigelb schaumig rühren. Das gesiebte Mehl, die saure Sahne und eine Prise Salz dazugeben. Das Eiweiß schlagen, bis ein Schnitt mit dem Messer sichtbar bleibt, dann unter die Masse ziehen. Das Waffeleisen erhitzen, falls nötig einfetten und etwas Teig in die Mitte des Eisens geben. Deckel schließen und einige Minuten backen. Entweder die Waffeln mit Puderzucker bestreuen oder Marmelade dazu reichen.

---

**Für etwa 8 knusprige Waffeln:** 1/8 Liter kaltes Wasser, 160 g Mehl, 60 g Butter, 200 ml süße Sahne, 2 TL Zucker, das Ausgeschabte einer Vanilleschote

---

Das Wasser mit dem Mehl verrühren. Die geschmolzene und abgekühlte Butter und die geschlagene Sahne zugeben. Mit Zucker und Vanille abschmecken. Im vorgeheizten Waffeleisen die Waffeln nacheinander ausbacken. Mit Konfitüre oder Früchten und geschlagener Sahne servieren.



---

---

## Professors Glögg

Professors glögg  
Schweden

Unbestreitbar gehört dieses wärmende Getränk in die winterliche Jahreszeit, wenn sich das Leben hauptsächlich hinter den mit Eisblumen geschmückten Fensterscheiben abspielt und draußen der Schneesturm tobt. Der *glögg* wird nach uraltem Rezept bereitet und trägt zu jener gemütlichen Atmosphäre bei, wie man sie besonders um die Weihnachtszeit gerne erlebt.

---

### Für 10 Personen:

*3/4 Liter Rotwein, 3/4 Liter Muskateller, 1/4 Liter weißer Wermut, 1/2 EL Angostura Bitter, 80 g Rosinen, abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Apfelsine, 1/2 TL Kardamom, 4 Nelken, 1 Zimtstange, 1 Stück Ingwerwurzel, 60 g blanchierte abgezogene Mandeln, 120 g Zucker, 1 Glas Aquavit*

Alle Zutaten bis auf den Zucker und den Aquavit verrühren und dann 10–12 Stunden durchziehen lassen. Die restlichen Zutaten hinzufügen, den Glögg erhitzen und in Bechern heiß servieren.

