

Norwegen

Troms – Wo das Meer das Leben bestimmt



Im Land der Mitternachtssonne, im nördlichen Norwegen, ist die Luft selbst im Hochsommer kühl und prickelt fast ein wenig in der Nase. Sie macht Appetit auf eines der warmen und sättigenden Gerichte, die charakteristisch für diese Landschaft sind, wo wir eine gute Küche kaum vermuten würden.

Dabei ist die Qualität der Rohmaterialien, die den Norwegern zur Verfügung stehen, ebenso groß wie die Wertschätzung, die man hier einem guten Essen entgegenbringt.

Der eben erst gefangene Fisch aus den kühlen, dunklen Fjorden hat neben seinem arttypischen Geschmack nur das salzige Aroma des Meeres. Kein penetranter Fischgeruch verdirbt die Freude an einem Gericht, das aus einem so frischen Fisch zubereitet wird. Die Mitternachtssonne macht durch schiere Dauer wett, was sie durch Intensität nicht zu leisten vermag. Wer in den letzten Sommertagen hier speist, weiß wovon die Rede ist: Über die Sommermonate, in denen die Sonne niemals untergegangen ist, haben sich die Aromen von Wild- und Kulturpflanzen ganz langsam konzentriert – seien es die herb-würzigen Moltebeeren (eine nur hier zu findende orangegelbe Staudenfrucht), sei es das Gras, später das Heu, das an die Kühe verfüttert wird. Aus ihrer frischen, wohlschmeckenden Milch werden eine ungewöhnlich fette Sahne und Butter gewonnen.

Aus saurer Sahne kocht Heide Mathisen in vielen Stunden *Rømmegrøt*, Sauerrahmgrütze, das traditionelle Gericht zum Erntedank. Die Grütze wird mit dem abgeschöpften Fett, Zucker, Zimt und Rosinen serviert. *Rømmegrøt* wärmt Leib und Seele und tröstet eine wenig über die langen Wintermonate zurück, die bald schon mit Schnee und Dunkelheit heraufziehen werden.

Fiskekaker

Fischfrikadellen

Fischfrikadellen werden ebenso wie *Fiskeboller* ohne Ei zubereitet. Auch hier sollten Sie die Milch behutsam zugeben.

Für 4 Personen:

500 g Fischfilet (Dorsch, Lengfisch, Schellfisch, Seelachs),
1 kleine Zwiebel,
1 gestrichener EL Stärke,
350 ml Vollmilch,
Salz,
frisch gemahlener Pfeffer,
frisch geriebene Muskatnuß,
Butter zum Braten



Schneiden sie die Filets in grobe Stücke und kühlen Sie sie sehr gut durch. Das geht am besten im Eisfach des Kühlschranks. 30-60 min reichen je nach Kühlleistung aus. Hacken Sie inzwischen die Zwiebel ganz fein. Rühren Sie die Stärke mit etwas Milch an. Kühlen Sie auch die Milch. Jetzt püriert man die Filetstücke in der Küchenmaschine und gibt, während die Maschine noch läuft, die Zwiebel, die Stärkemilch, die restliche Milch, Salz, Pfeffer und Muskatnuß dazu. Arbeiten Sie schnell, damit sich die Fischmasse nicht durch das Schlagwerk erwärmt. Beim abschließenden Abschmecken sollten Sie die Gewürze mit dem Löffel unterrühren.

Formen Sie mit einem Eßlöffel Bratlinge, die Sie in Butter von beiden Seiten hellbraun braten. Pro Seite dauert dies etwa 5-10 min

Tip:

- Beachten Sie die Tips zu „FISKEBOLLER“

Fiskeboller

Fischklöße

Fischklöße und -frikadellen werden aus einer ähnlichen Farce zubereitet wie Fischpudding. Es fehlt das Ei. Gießen Sie hier die Milch nach und nach dazu und überschreiten Sie nicht die angegebene Höchstmenge. Bleiben Sie eher darunter. Die Kloßmasse darf auf keinen Fall zu feucht werden, sonst fällt sie beim Garen auseinander. Selbstverständlich können Sie auch hier variieren, wie oben beschrieben.

Für 4 Personen:

500 g Fischfilet (Dorsch, Lengfisch, Schellfisch, Seelachs),
1 kleine Zwiebel,
1 gestrichener EL Stärke,
350 ml Vollmilch,
Salz,
frisch gemahlener Pfeffer,
frisch geriebene Muskatnuß,
1,5-2 l Fischbrühe



Schneiden sie die Filets in grobe Stücke und kühlen Sie sie sehr gut durch. Das geht am besten im Eisfach des Kühlschranks. 30-60 min reichen je nach Kühlschrankleistung aus. Hacken Sie inzwischen die Zwiebel ganz fein. Rühren Sie die Stärke mit etwas Milch an. Kühlen Sie auch die Milch. Jetzt püriert man die Filetstücke in der Küchenmaschine und gibt, während die Maschine noch läuft, die Zwiebel, die Stärkemilch, die restliche Milch, Salz, Pfeffer und Muskatnuß dazu. Arbeiten Sie schnell, damit sich die Fischmasse nicht durch das Schlagwerk erwärmt. Beim abschließenden Abschmecken sollten Sie die Gewürze mit dem Löffel unterrühren.

Bringen Sie die Fischbrühe zum Kochen und formen Sie mit einem Teelöffel kleine Klößchen. Man läßt die Klößchen in der Brühe, die man kurz unter dem Siedepunkt hält, etwa 10-12 Minuten ziehen.

Tips:

- Die Milch nicht auf einmal, sondern nach und nach dazugießen. Die angegebene Höchstmenge nicht überschreiten! Eher weniger Milch nehmen, damit die Kloßmasse auf keinen Fall zu feucht wird: Der Kloß fällt sonst beim Garen auseinander.
- Fischklößchen sind nicht einfach zuzubereiten. Wenn Sie unsicher sind, ob sie beim zusammenhalten werden, lassen Sie zunächst ein Probeklößchen gar ziehen. Fällt es auseinander, so geben Sie noch ein wenig Stärke dazu. Ist es zu fest, geben Sie vorsichtig noch etwas Milch dazu. Auch die korrekte Garzeit läßt sich so am einfachsten ermitteln.

Fiskepudding

Fischpudding

Statt der Zwiebel können Sie auch den weißen Teil einer Lauchstange fein hacken und unterziehen, wie das Heidis Nachbarin Sidsel bevorzugt. Mit Safran oder etwas angeschwitztem Currypulver können Sie diese Fischfarce nach Belieben abwandeln. Allerdings entspricht das dann nicht mehr der echten Norweger-Tradition, was Sie aber nicht von eigenen Experimenten abhalten sollte.

Für 4 Personen:

500 g Fischfilet (Dorsch, Lengfisch, Schellfisch, Seelachs),
1 kleine Zwiebel,
1 gestrichener EL Stärke,
350 ml Vollmilch,
1 Ei,
Salz,
frisch gemahlener Pfeffer,
frisch geriebene Muskatnuß,
2 EL Butter



Schneiden sie die Filets in grobe Stücke und kühlen Sie sie sehr gut durch. Das geht am besten im Eisfach des Kühlschranks. 30-60 min reichen je nach Kühlschranksleistung aus. Hacken Sie inzwischen die Zwiebel ganz fein. Rühren Sie die Stärke mit etwas Milch an. Kühlen Sie auch die Milch und das Ei. Jetzt püriert man die Filetstücke in der Küchenmaschine und gibt, während die Maschine noch läuft, die Zwiebel, die Stärkemilch, das Ei, die restliche Milch, Salz, Pfeffer und Muskatnuß dazu. Wenn Sie etwas weniger als die angegebene Menge Milch nehmen, wird die Masse etwas fester, mit etwas mehr Milch etwas weicher. Arbeiten Sie schnell, damit sich die Fischmasse nicht durch das Schlagwerk erwärmt. Beim abschließenden Abschmecken sollten Sie die Gewürze mit einem Löffel unterrühren.

Geben Sie Masse in eine gebutterte, wasserdichte Königskuchenform, vorzugsweise aus Glas, oder Keramik. Stellen Sie diese auf ein Gitter in ein Bad mit kochendem Wasser. Das Wasser sollte die Form etwa zu zwei Drittel bedecken. Bei 180 °C im vorgeheizten Ofen 60 min garen. Der Pudding sollte leicht und glatt sein und sich beim Drücken mit einem Finger fest anfühlen. Bei Zimmertemperatur servieren. Man schneidet den Fischpudding in Scheiben und serviert ihn mit einigen Shrimps, einem Dillzweig oder einer Zitronenscheibe verziert.

Tip:

- Fischeiweiß reagiert auf Wärme ganz empfindlich und das besonders dann, wenn der Fisch zu kleinsten Teilchen püriert wird. Kühlen Sie daher den Fisch immer gut durch oder frieren Sie ihn leicht an und lassen Sie das Schneidwerk nicht zu lange laufen.
- Sie können den Gargrad dieses Fischpuddings wie auch einer klassischen Fischterrinerne bzw. -pastete mit einem Bratenthermometer ermitteln. In die Mitte gestochen sollte es exakt 70 °C anzeigen.
- Die genannten Gerichte sind nach wenigen Minuten bereits zu lange gegart. Achten Sie besonders beim ersten Mal auf die richtige Garzeit für die Form, die Sie verwenden.

Fiskekraft

Fischbrühe

Fischbrühe ist die Grundlage für Fischsuppen, aber auch eine ideale Garflüssigkeit für Fischklößchen, ganze Fische und Fischstücke, da sie deren Geschmack intensiviert.

Für etwa 2 l Fischbrühe:

1 Zwiebel,
1 Karotte,
1 Sellerieblatt oder ein kleines Stück Selleriewurzel,
1 kg Fischabfälle (Köpfe (ohne Kiemen), Gräten, Flossen),
3-4 Petersilienstiele,
10 Pfefferkörner,
1 Lorbeerblatt,
2 Zitronenscheiben,
2 EL Salz,
2 l Wasser

Die Zwiebel grob hacken, die Karotte in Scheiben schneiden. Ebenso die Selleriewurzel, falls verwendet. Mit den Fischabfällen und den übrigen Zutaten im offenen Topf zum Kochen bringen und so lange abschäumen, bis sich kein Schaum mehr bildet. Auf kleiner Hitze 20-25 min langsam kochen lassen. Durch ein Nessel Tuch abgießen, um die festen Bestandteile zurückzuhalten. Wenn die Fischbrühe nicht sofort gebraucht wird, im kalten Wasserbad schnell abkühlen und sofort einfrieren.

Tips:

- Durch die Gräten wird Fischbrühe bitter, wenn sie zu lange kocht. Bei Fischbrühe sollten Sie daher das Wasser rasch zum Kochen bringen – nicht ganz langsam, wie bei einer Fleischbrühe. Halten Sie sich an die Kochzeit.
- Nehmen Sie einen sehr großen Topf. Fischbrühe schäumt anfangs sehr stark und kocht dann leicht über.
- Frieren Sie Brühen immer in kleinen Portionen ein. Sie können dann immer so viel Brühe entnehmen, wie sie gerade benötigen. Eingefrorene Fischbrühe sollte spätestens nach 4-5 Wochen aufgebraucht werden. Sie verliert sonst an Qualität.

Fiskesuppe

Fischsuppe

Sie können diese Suppe mit *Fiskeboller* als deftige Vorspeise oder mit Fischfilets und Kartoffeln, die man in der Mischung aus Brühe und Milch getrennt gegart hat, als Hauptspeise servieren.

Für 4 Personen:

1 Karotte,
1 Stück Selleriewurzel,
250 ml Milch,
750 ml Fischbrühe,
1 mittelgroße Zwiebel bzw. 1 Lauchstange,
30 g Butter,
30 g Mehl,
200 ml. Crème fraîche,
Schnittlauch,
Dill



Karotte und Selleriewurzel grob hacken. Milch und Brühe vermischen, und das Gemüse darin in 5 min fast gar kochen. Zwiebel oder Lauch fein hacken und in der Butter einige Minuten anschwitzen. Sie dürfen nicht braun werden, sondern sollten noch glasig sein. Rühren Sie jetzt das Mehl ein, das Sie 1-2 min aufquellen lassen. Geben Sie nach und nach die Brühe dazu, und zwar durch ein Sieb, um Karotte und Sellerie zurückzuhalten. Kochen Sie die Suppe unter ständigem Rühren auf. Jetzt läßt man sie 15 min im offenen Topf langsam kochen, bis sich der Mehlgeschmack verliert. Inzwischen die Kräuter fein hacken. Die zurückbehaltenen Gemüse, Crème fraîche und Kräuter einrühren und sofort servieren.

Kall laks

Kalter Lachs

Kalter Lachs wird besonders gut, wenn sie ihn mit Fischbrühe zubereiten. Sie können natürlich auch eine möglichst knapp bemessene Menge Wasser nehmen. Rechnen Sie dann 1 TL. Salz auf 1 l Flüssigkeit. Fischbrühe ist natürlich schon gesalzen.

Für 4 Personen:

Lachskoteletts (à 200 g),
1,5-2 l Fischbrühe, ersatzweise gesalzenes Wasser,
1 EL Essig,
einige schwarze Pfefferkörner,
Dill,
1 Lorbeerblatt



Geben sie alle Zutaten in die Garflüssigkeit, die sie vorsichtig bis kurz unter den Siedepunkt erhitzen. Die Flüssigkeit darf nicht kochen! Sie hat die richtige Gartemperatur, wenn sich am Topfrand deutlich kleine Luftblasen zeigen. Den Lachs jetzt 5-10 min ziehen lassen. Kühlen sie danach die Flüssigkeit schnell herunter – am besten in einem kalten Wasserbad. Lassen Sie dann den Lachs einige Stunden oder über Nacht im Kühlschrank ziehen. Er kann dort bis zu zwei Tagen bleiben, ohne daß er verdirbt. Auf norwegische Weise mit Pellkartoffeln und Gurkensalat bei Zimmertemperatur servieren.

Rømmegrøt

Sauerrahmgrütze

Rømmegrøt wird traditionell zu drei Festen aufgetragen: Mittsommer, Erntedank und Silvester. Durch stundenlanges Kochen wird das Aroma des fetten norwegischen Sauerrahms konzentriert. Vielleicht bleibt **Rømmegrøt** deshalb besonderen Gelegenheiten vorbehalten. Sauerrahmgrütze ist an und für sich schon eine herzhaft Kost. Die Norweger essen dazu Knäckebrot, Räucherschinken und Salami. Da norwegischer Sauerrahm hierzulande kaum erhältlich ist, empfehlen wir die Verwendung von Crème fraîche (42 %).

Zutaten:

500 ml Crème fraîche,
150 g Weizenmehl,
500 ml Vollmilch,
1 TL Salz,
nach Belieben Zucker,
 Zimt,
 Rosinen



Kochen Sie die Crème fraîche in einem geschlossenen Topf bei großer Hitze kurz auf. Drehen Sie jetzt auf die kleinste Flamme herunter. Lassen Sie die Hälfte des Mehls unter ständigem Rühren einrieseln. Rühren Sie weiter, bis das Fett austritt, das Sie abschöpfen und aufbewahren. Jetzt läßt man das restliche Mehl unter weiterem Rühren einrieseln. Kochen Sie die Vollmilch auf und geben Sie sie nach und nach zu. Rühren Sie jetzt die Grütze so lange, bis sie sehr dickflüssig ist. Salzen und in tiefen Tellern servieren. Jede Portion nach Belieben mit Zucker, Zimt und Rosinen bestreuen.

Tip:

- Für Gerichte, die lange auf kleiner Flamme gerührt werden müssen, eignet sich am besten ein Topf aus emailliertem Gußeisen. Hier brennt so schnell nichts an. Wenn Sie auf Nummer sicher gehen wollen, legen sie noch ein Flammsieb unter. Allerdings dauert dann die Zubereitung etwas länger.

Potetkaker

Kartoffelkaker

Wie italienische *Gnocchi di Patate*, die auch mehlig-kochende Kartoffeln verlangen, sind *Potetkaker* ein schönes Herbst- und Wintergericht. Dann gibt es entsprechende Sorten frisch beim Gemüsehändler.

Zutaten für 4 Portionen/ 12 Fladen:

1, 5 kg mehlig-kochende Kartoffeln,
etwa 150 g Weizenmehl

Setzen Sie die Kartoffeln in kaltem Salzwasser auf. Zum Kochen bringen. Die Kartoffeln sind gar, wenn man mit einem kleinen Messer mühelos hineinstecken kann. Gießen Sie die Kartoffeln ab, lassen Sie sie noch einige Minuten im heißen Topf abdampfen, pellen und drücken Sie die Kartoffeln durch. Rühren Sie unter die noch warmen Kartoffeln nach und nach Mehl. Je feuchter die Kartoffeln sind, desto mehr Mehl müssen Sie nehmen. Der Teig ist richtig, wenn er gerade nicht mehr klebt. Formen Sie sofort eine kompakte Rolle von dem Teig, schneiden Sie eine sehr dicke Scheibe ab und rollen Sie sie zu einem Fladen aus, der etwa 1 cm dick ist. Diesen Fladen bäckt man in einer ungefetteten *Crêpes*-Pfanne auf beiden Seiten 3-4 min



Man isst diesen Fladen kalt mit salziger Butter und Zucker oder Marmelade; oder warm mit geräucher-tem Schinken, Räucher- oder *Gravlachs*, Salami und anderen pikanten Beilagen.

Tips:

- Garen sie die Pellkartoffeln in der trockenen Hitze eines *Diable*, eines französischen Kartoffeltopfs aus Ton. Sie benötigen dann weniger Mehl und ihre Fladen schmecken intensiver nach Kartoffeln.
- Lassen Sie Kartoffelmassen wie diese nie lange stehen. Sie nehmen Feuchtigkeit aus der Luft auf und fallen dann beim Backen schnell auseinander.

Havregrynskjeks

Haferkekse

Haferkekse können auf Vorrat gebacken werden. In einer gut verschließbaren Dose halten sie sich wochenlang.

Für etwa 60 Stück

180 g zimmerwarme Butter,
200 g Zucker,
100 g Puderzucker,
2 Eier,
250 g Weizenmehl,
1 TL Backpulver,
250 g Haferflocken,
180 g Rosinen



Die Butter, Zucker und Puderzucker schaumig rühren. Die Eier zugeben – eins nach dem anderen. Weizenmehl und Backpulver darauf sieben, Flocken und Rosinen dazugeben und gut verrühren. Kleine Kugeln von etwa 3 cm Durchmesser formen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C etwa 10-12 min backen. Die Kekse sollten etwas Farbe bekommen.

Tips:

- Backpulver immer mit dem Mehl vermischen und dann über die weiteren Zutaten sieben. So verteilt es sich besser in der Masse.
- Mit frisch gequetschten Haferflocken schmecken die Kekse noch besser.

Bløtkake

Sahnetorte mit Moltebeeren

Moltebeeren sind eine skandinavische Spezialität, die hier leider kaum zu kaufen ist. Sahnetorten wie diese können aber auch mit Himbeeren und Brombeeren aufgeschichtet werden. Nehmen Sie möglichst Schlagsahne extra mit 36 % Fett. In Norwegen füllt man die Torte auch mit Moltebeerenmarmelade. In diesem Fall sollten Sie die Sahnemenge auf 500 ml reduzieren und Marmelade und Tortenböden einen Tag durchziehen lassen.

Für eine Torte von 23 cm Durchmesser:

Biskuitteig:

60 g Butter,
4 Eier,
125 g Zucker,
1 Prise Salz,
125 g Mehl,
60 g Butter,
Mehl und Butter zum Vorbereiten der Backform



Sahnefüllung:

750 ml süße Sahne (36 %),
5 EL Zucker,
300 g Moltebeeren

Klären Sie zunächst die Butter: Lassen Sie die Butter in einem kleinen Topf flüssig werden. Schöpfen Sie den Schaum von der Oberfläche ab und gießen Sie das Fett in eine Schüssel, wobei der milchige Bodensatz im Topf bleiben sollte. Heizen Sie den Ofen vor.

Eier und Zucker mit einem Handrührgerät oder einem Schneebesen zu einer feinen Schaummasse schlagen, die bandartig vom Rührgerät abfließt. Das gesiebte Mehl in 2-3 Portionen vorsichtig mit einem Spatel unterheben. Mit der letzten Portion Mehl können sie auch die geklärte Butter zugeben. Sofort die Backform einfetten, mit Mehl ausstreuen. Überschüssiges Mehl ausschütteln. Füllen Sie den Teig in die Form und backen Sie ihn im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft 170 °C) etwa 30-40 min. Der Teig ist durchgebacken, wenn er sich vom Rand der Form löst und bei leichtem Fingerdruck in die Mitte zurückfedert. Lassen Sie den Biskuit 10 min in der Form auskühlen, bevor Sie ihn stürzen. Vollständig auskühlen lassen und dann einmal waagrecht durchschneiden.

Kühlen Sie alles, was Sie zum Sahneschlagen benötigen, gut durch. Schlagen Sie die Sahne mit dem Zucker solange mit einem Handrührgerät oder Schneebesen, bis sie feste Spitzen bildet. Legen Sie einen Tortenboden auf eine Papiermanschette und geben Sie ein Drittel der Sahne darauf. Legen Sie einige Moltebeeren als Verzierung beiseite. Setzen Sie die restlichen in die Sahne und legen Sie den zweiten Tortenboden auf. Bestreichen Sie die Torte rundherum mit etwas mehr als dem zweiten Drittel der Sahne. Füllen Sie die restliche Sahne in einen Spritzbeutel und verzieren Sie sie auf der Oberseite am Rand mit aufgespritzten Rosetten, innen mit einem Gittermuster. Setzen Sie die zurückbehaltenen Moltebeeren in die entstehenden Quadrate. Stellen Sie die Torte bis zum Servieren kalt. Sie sollte noch am gleichen Tag gegessen werden.

Tips:

- Sahne mit einem Fettgehalt über 35 % flockt nicht so schnell aus beim Schlagen. Sie wird nämlich schneller steif. Sie bleibt übrigens auch länger fest als die gängige Sahne mit 30 % Fett. Kühlen Sie immer Sahne und Schlaggerät. Geschlagene Sahne gehört ebenso in den Kühlschrank wie Sahnetorten.
- Wenn Sie Biskuitteige und Sahne mit dem Schneebesen schlagen, so macht das zwar mehr Mühe, das Ergebnis fällt aber besser aus. Durch das Schlagen von Hand werden die eingeschlossenen Luftbläschen gleichmäßiger verteilt.