

Lettische Küche

Traditionelle Lettische Küche Und Essensgewohnheiten



Brot hat einen speziellen Platz im lettischen Bewusstsein und der Respekt dafür wird von früher Kindheit angeregt.

Obgleich die lettische Küche traditionsgemäß auf landwirtschaftlichen Erzeugnissen basiert, hat auch Fleisch einen bedeutenden Platz in der lettischen Küche.

Die Menschen, die entlang der 500 Kilometer langen lettischen Küste leben, haben sich seit jeher an der Fischerei beteiligt, und Fisch war ein wesentlicher Bestandteil ihrer Nahrung.

Typische Lettische Rezepte Für Getränke Und Speisen



Graue Erbsen mit Speck

200 g (7 Unzen) graue Erbsen, 60 g (2.1 Unzen) geräucherter oder ungeräucherter Speck, 40 g (1.4 Unzen) Zwiebeln, Salz.

Erbsen aufweichen, dann mit heißem Wasser auffüllen und kochen bis sie weich sind, danach Wasser abgießen. Speck und Zwiebel würfeln und sautieren. Die Bohnen in Tonschalen servieren und die gebratene Speckmischung überall einzeln beifügen. Dazu servieren Sie Rūgušpiens (Sauermilch). Bohnen mit frischem Speck werden auf die gleiche Weise zubereitet.

Kalte Vorspeisen



Schweinesülze

1 kg (2 lb., 3 Unzen) Schweinefleisch, 50 g (1.75 Unzen) Gemüse fürs Aroma (Zwiebel, Karotte, Petersilien, Sellerie), Pfeffer, Lorbeerblätter, Salz.

Wählen Sie Fleisch eines jungen, relativ fetten Ferkels (Fuß und ein Stück der Seite oder Schulter). Die Füße zerhacken und das Schulter- bzw. Seitenstück in Teile zerschneiden und anschließend alles waschen. Das vorbereitete Fleisch in den Kochtopf geben und diesen mit kaltem Wasser auffüllen. Den Deckel drauflegen, aufkochen und den Schaum abschöpfen. Das geschälte Gemüse und Salz begeben und bei kleiner Hitze im nicht vollständig geschlossenem Topf weiterkochen. Gegen Ende den Pfeffer und die Lorbeerblätter zufügen. Das Fleisch ist gar, wenn es sich von den Knochen ablösen lässt.

Das Fleisch aus der Brühe herausnehmen, die Knochen entfernen und in Würfel schneiden. Die Brühe abseihen, stehen lassen und die Fettaugen abschöpfen. Die Gläser mit kaltem Wasser ausspülen. Wenn Sie wünschen, dass die Sülze nach Knoblauch schmeckt, dann sollten Sie in jedes Glas eine halbe zerhackte Knoblauchzehe tun. Karotten und Petersilien in die Gläser anrichten und darauf die Fleischwürfel begeben. Dann mit der durchgeseihten Brühe übergießen und dann in einem kalten Raum das ganze Setzen lassen. Vor dem Servieren die Sülze auf einen passenden flachen Teller stürzen und mit Essig, Senf oder Meerrettich servieren. Kalbsfleischsülze wird auf die gleiche Weise zubereitet.

"Hering im Jackett" (Hering mit Gemüse)

1 gesalzener Hering, 150 g (5.25 Unzen) gekochtes Gemüse (Karotten, rote Beete, Erbsen), 100 g (3.5 Unzen) saure Sahne, 10 g (0.35 Unzen) Radieschen, Salz, Zucker nach Belieben, Frühlingszwiebeln.

Hering einweichen und Haut abtrennen. Das Filet in eckige Stücke schneiden. Gemüse würfeln und auf einem Fischteller anrichten, so dass ein kleiner „Hügel“ entsteht. Die Heringstücke auf der Wölbung arrangieren, so dass die Spitzen im Zentrum zusammenzeigen. Die Saure Sahne mit Salz und Zucker vermischen und diagonal über dem Hering verteilen. Gehackte Frühlingszwiebel darüber verteilen. Aus einer gekochten Karotte hohle Kegelform ausschneiden, um damit die Speise im Zentrum oder an der Seite zu dekorieren.

Johanniskäse (Jāņu siers / Sommernachtskäse)

1 kg (2 Pfund, 3 Unzen) Magermilchquark (Hüttenkäse), 5 l Milch, 100 g (3.5 Unzen) Saure Sahne, 2 Eier, 100g (3.5 Unzen) Butter, Salz, Kümmel.

Die Milch unter gelegentlichem Umrühren erhitzen bis sie die Temperatur von 90-95°C (194-203°F) erreicht. Den umgerührten Quark hinzufügen. Falls der Quark süß ist, vermischt man ihn mit einem halben Liter Sauermilch, damit die Molke besser abgesondert wird. Dann das Ganze für weitere 10-15 Minuten bei 90-95°C erhitzen. Wenn die Molke abgesondert ist, nicht mehr weiter erhitzen. Die Molke abgießen und die Quarkmasse sich absetzen lassen. Den Quark darauf in ein nasses Leintuch geben, das Leintuch an den Rändern festhalten und den Quark von einer Seite auf die andere Seite rollen, damit die übrige Molke abgesondert wird, bevor er zu sehr abkühlt. Den Quark in eine Schüssel geben, saure Sahne mit Eiern, Salz und Kümmel vermischen und dem Quark beifügen, die ganze Masse dann mit einem Holzlöffel vermischen. Dann in einen Kochtopf mit geschmolzener Butter geben und unter Umrühren 10-15 Minuten erhitzen, bis die Masse glatt und glänzend wird und eine Temperatur von 70-75°C erreicht. (Wenn man die Masse eine kürzere Zeit bei einer niedrigeren Temperatur erhitzt, wird der Käse lockerer und weicher sein, bei höherer Temperatur und längerer Erhitzungszeit wird der Käse härter.) Die Käsemasse in ein nasses Leintuch geben, die Ränder zusammennehmen und zusammenbinden, die Falten glatt streichen und anschließend unter einem Gewicht in den Kühlschrank legen. Wenn der Käse abgekühlt ist, aus dem Tuch herausnehmen und auf einem flachen Teller anrichten und zerschneiden. Den Johanniskäse mit Butter oder Honig servieren; oder auch als Snack mit Bier. Wenn man den Käse länger aufbewahren möchte, muss man den Käse mit Salz einreiben und in ein Papier oder eine Zellophanfolie einpacken und an einem kühlen und trockenen Ort aufbewahren. Nach Belieben kann man den Käse auch mit Butter bestreichen und im Backofen goldgelb anbraten.

Suppen



Sauerampfer Suppe

Anmerkung: das dunkelgrüne Sauerampferblatt ähnelt Spinat im Aussehen und im Geschmack. Jedoch hat Sauerampfer ein reizendes scharfes Aroma, das in diesem Rezept nicht ersetzt werden kann.

250 g (8.75 Unzen) Schweinefleisch, 800 g (28 Unzen) Wasser, 300 g (10.5 Unzen) Sauerampfer, 30 g (1.05 Unzen) Karotten, 20 g (0.7 Unzen) Zwiebeln, 10 g (0.35 Unzen) Petersilie, 20 g (0.7 Unzen) Fett, 20 g (0.7 Unzen) Rollgersten, 1-2 Eier, Salz, Saure Sahne, Dill and Petersilien.

Rollgersten 6-8 Stunden lang in kaltem Wasser tränken. Schweinefleisch würfeln. Schweinefleisch und Körner in eine Kasserolle geben, mit Wasser vollständig bedecken und kochen, bis das Fleisch fast zart ist. Sauerampfer, Zwiebeln und Karotten zerhacken und in Butter sautieren. Sautiertes Gemüse, Petersilie und Salz zur Kasserolle hinzufügen und weiterkochen, bis Fleisch zart ist. Vor dem Servieren mit gehacktem Dill oder Petersilie besprenkeln und saure Sahne beifügen. Anstelle der Rollgersten können 200 g (7 Unzen) gewürfelter Kartoffeln verwendet werden. Kartoffeln mit dem Fleisch kochen - Sauerampfer separat dämpfen und der Suppe hinzufügen, sobald das Fleisch und die Kartoffeln zart sind. Mit einem gekochten Ei verzieren.

In Milch gekochter Fisch (Mit Salzkartoffeln)

500 g (17.5 Unzen) Fisch (Makrele, Barsch, Sardine, etc.), 140 g (4.9 Unzen) Gemüse zum Würzen (Zwiebeln, Petersilien, Karotten), 2.6 dl (9.1 Unzen) Milch, 2 Esslöffel Öl, 2 Esslöffel Saure Sahne, Gehackte Petersilien oder Dill, Salz, Pfeffer, Lorbeerblätter.

Die Fische in Stücke teilen, Zwiebelringe zuschneiden, die Karotten fein raspeln und die Petersilien fein hacken. In den Kochtopf lagenweise Fisch und Gemüse schichten, jede Schicht mit Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer bestreuen, mit heißer Milch übergießen, ein Lorbeerblatt zufügen und auf kleiner Stufe etwa 30 Minuten kochen lassen. Am Ende der Kochzeit die saure Sahne beifügen.

Fisch mit der Kochflüssigkeit und den Salzkartoffeln servieren. Das Ganze mit gehackten Kräutern besprenkeln.

Desserts



Debessmanna (Geschlagenes Moosbeeren-Dessert mit Milch)

75 g (2.65 Unzen) Moosbeeren (oder andere Beeren), 200 g (7 Unzen) Wasser, 50 g (1.75 Unzen) Zucker, 30g (1.05 Unzen) Grieß.

Die Moosbeeren abspülen, zerdrücken und den Saft rauspressen. Die ausgepressten Beeren in einen Kochtopf tun, mit Wasser zudecken und 5 Minuten kochen lassen, danach abseihen. Der Flüssigkeit Zucker und nach und nach bei ständigem Umrühren verdünnten Grieß zugeben. Erhitzen, bis sich die Masse verdickt, dann den Moosbeerensaft dazugeben. Die Mixtur in eine Schale geben und schnell abkühlen lassen. Die Masse schlagen bis sie leicht und luftig wird und sich das Volumen verdoppelt oder verdreifacht hat. In Dessertschalen mit kalter Milch servieren.

Geschichtetes Roggenbrot Dessert

Version 1: 75 g (2.625 Unzen) trockenes Roggenbrot, 50 g (1.75 Unzen) Brombeermarmelade, 20 g (0.7 Unzen) Zucker, 60g (2.1 Unzen) Sahne, Zimt, Vanilleextrakt.

Fein zerkleinertes Roggenbrot mit dem Zimt und dem Zucker vermischen. Die Sahne schlagen und stetig Zucker und Vanilleextrakt hinzufügen bis die Mischung steif wird. Dann auf einem flachen Teller eine Schicht Brot anrichten, darauf eine Schicht Marmelade und eine Schicht geschlagene Sahne, zum Schluss nochmals eine Schicht Brot, welche mit Schlagsahne dekoriert wird. Mit einem Glas Milch servieren.

Version 2: 80-100 g (2.8-3.5 Unzen) trockenes Roggenbrot, 20 g (0.7 Unzen) Zucker, 15 g (5.25 Unzen) Butter, 50 g (1.75 Unzen) Brombeermarmelade, 60 g (2.1 Unzen) Sahne, Vanilleextrakt.

Roggenbrot fein zerkleinern, mit der Hälfte des Zuckers vermischen und in geschmolzener Butter auf der Bratpfanne braten, gelegentlich umrühren. Die Mischung abkühlen lassen. Die Sahne mit dem restlichen Zucker und dem Vanilleextrakt vermischen und schlagen. Brot, Marmelade und geschlagene Sahne in Tellern aufschichten, das restliche Roggenbrot darüber streuen und mit geschlagener Sahne dekorieren. Dazu serviert man ein Glas Milch.