

# KLASSIKER DER SCHWEDISCHEN KÜCHE

CARL JAN GRANQVIST LENA KATARINA SWANBERG





# KLASSIKER DER SCHWEDISCHEN KÜCHE

REZEPTE VOLLER TRADITION UND ORIGINALITÄT  
CARL JAN GRANQVIST LENA KATARINA SWANBERG

Einleitung 2

Gerichte

*Köttbullar* Fleischbällchen 4

*Raggmunk* Kartoffelpuffer mit gebratenem Bauchspeck 6

*Kroppkakor* Gefüllte Kartoffelklöße 8

*Biff à la Lindström* Hackbeefsteak à la Lindström 10

*Viltwallenbergare* Wild-Wallenberger 12

*Svampsoppa* Pilzsuppe 16

*Silltallrik* Heringsteller 18

*Toast Skagen* Garnelen-Majonäse-Toast 20

*Gravad lax* Gebeizter Lachs mit Dill-Senf-Soße 22

*Stekt strömming* Gebratener Strömling 24

*Laxpudding* Lachsauflauf 28

*Janssons frestelse* Janssons Versuchung 30

*Gubbröra* Ei-Anschovis-Salat 32

*Strömmingslådor* Strömlinge in der Auflaufform 34

*Kall inkokt lax* Kalter gekochter Lachs 36

Süßspeisen und Backwerk

*Hjortronparfait* Multbeerenparfait 40

*Nyponsoppa* Hagebuttensuppe 42

*Kanelbullar* Zimtschnecken 44

*Saffransbullar* Safrangebäck 46

*Pepparkakor* Pfefferkuchen 46

Ein Wort zu Getränken 38

Ein Wort zu Brot und Käse 39

# Schweden schmeckt nach Wald und Meer

Der Sommer ist in Schweden eng mit Sinnlichkeit und Genuss verbunden. Das gilt auch und vor allem für das Essen. Verwundern tut dies wenig. Schweden liegt bekanntlich hoch oben im Norden, und bis vor wenigen Jahrzehnten hatte man nur während des kurzen, hellen und warmen Teils des Jahres Zugang zu frischen Nahrungsmitteln. Außerdem kann man nur im Sommer draußen im Garten essen, ein Picknick im Freien veranstalten oder sich zu Kaffee und Kuchen auf der verglasten Veranda treffen.

Mit den Gerichten des Frühlings und des frühen Sommers feiert man in Schweden noch immer die ersten frischen Zutaten des Jahres: die ersten Barsche auf dem Grill, zusammengerollte Strömlingsfilets, die im Ofen zu einem nach Dill duftenden Auflauf werden, grünen Spargel, die ersten schwedischen Erdbeeren auf dem Markt. Oder die ersten neuen Kartoffeln, mit Dill gekocht, dampfend heiß aufgetragen und mit Butter serviert ... Alles purer Genuss!

Schwedens kulinarische Traditionen basieren im Übrigen sehr stark auf einer Vorratskultur. Die kurze Erntezeit des Sommers sollte

stets in erster Linie dazu genutzt werden, alles Essbare zu verwerten und für die Zukunft haltbar zu machen. Denn der lange, dunkle Teil des Jahres lauerte immer gleich hinter der nächsten Ecke, und dann galt es, mit der Ausbeute des Sommers zu überleben. Das Essen von frischem Beerenobst war daher ein seltener Luxus, sollte doch der größte Teil für den Winter eingekocht werden. Auch das Gemüse wurde konser-

viert oder sauer eingelegt. Es frisch zu essen, galt fast als Verschwendung. Kartoffeln und anderes Wurzelgemüse lagerte man im Erdkeller ein. Winterobst hatte einen weitaus höheren Stellenwert als Sommeräpfel und Augustbirnen, egal wie köstlich diese auch schmeckten.

Selbst beim Backen von traditionellem schwedischem Brot spielte die Haltbarkeit eine Rolle. Das Roggenbrot wurde langsam zu *kavring*, einer Art Pumpernickel, ausgebacken oder in dünne Scheiben geschnitten und getrocknet. So entstanden Knäkebrot und Zwieback mit langer Haltbarkeit. Nur wenige konnten sich den Luxus leisten, frisch gebackenes Brot zu essen. War das überhaupt gesund? Älteres Brot musste sowieso zuerst verbraucht werden.

Auch frische Kuhmilch, frische Butter und frische Eier waren immer, wenn es sie gab, ein Genuss. Butter und Eier wurden normalerweise verkauft, und die Milch wurde fermentiert oder mit Hilfe verschiedener Bakterienkulturen haltbar gemacht. So entstand joghurtähnliche Sauermilch (*filmjöl*k oder auch die dickere Variante *långfil*), Dickmilch (*filbunke*) und saure Sahne (*gräddfil*). Oder aber die Milch wurde zu Käse verarbeitet.

Der größte Stolz einer schwedischen Hausfrau bestand immer in einer zum Winter hin gut gefüllten Speisekammer. Es war Ehrensache, niemanden hungrig vom Tisch aufstehen zu lassen. Und aß man das, was es gab, nicht auf, hatte man sich zu schämen.

Aus der Verbindung von strengen Wintern und hellem Sommerlicht entstand die schwedische Hausmannskost. Sie ist ein kulinarisches Fest! Einheimische Zutaten sind überaus reichlich vorhanden: Fisch, Geflügel, Lamm, Rindfleisch, Kalb und Wild. Traditionelle Methoden wie das Räuchern und Säuern, das Einsalzen und Trocknen, das Beizen und Einkochen bringen noch immer unverwechselbare Gaumenfreuden hervor. Die liebliche, offene Kulturlandschaft erstreckt sich in Schweden vom Norden bis in den Süden, gleiches gilt aber auch für die tiefen Wälder, in denen es neben Wild auch Pilze, Preisel- und Blaubeeren sowie Multbeeren gibt. Und wer den Sommer dazu nutzt, Wa-





holderbeeren, Engelwurz, Heidegagelstrauch und allerlei selbst angebaute Gewürzkräuter zu pflücken und zu trocknen, hat keinerlei Probleme, die leckeren und wärmenden Gerichte des Winters zu würzen und im Geschmack zu variieren. Im Gegenteil! Die schwedische Hausmannskost schmeckt und macht satt.

Und die Finessen? Die Eleganz? Gibt es vielleicht eine Art der Haltbarmachung, deren hauptsächliches Ziel darin besteht, subtilere, raffinierte Delikatessen hervorzu-bringen? Nun ja, diesen Luxus liehen sich die Schweden lange von anderen Kulturen, vor allem von den Franzosen, denn sie beherrschen bekanntlich die Kunst zu leben, um zu essen. Die traditionelle schwedische Küche geht eher davon aus, dass der Mensch essen muss, um zu leben. Und man bringt mit dem Essen den Mund zum Schweigen.

Umso spannender ist es, dass die junge Generation der schwedischen Köche heute im Ausland mit ihren aromatischen Kreationen – innovativ in Farben wie in Formen – große Erfolge feiert. Die modernen

Köche verwenden Zutaten wie Preisel- und Multbeeren, Wurzelgemüse, Strömling,

Wild und nicht zuletzt Västerbottenkäse auf neue Weise, inspirieren allerdings lassen sie sich auch weiterhin vom Reichtum der uralten kulinarischen Traditionen Schwedens. So lebt der für die schwedische Küche so charakteristische Geschmack von Wald und Meer weiter – in mondänerer Form wie auch im schwedischen Alltag. Die nachfolgend vorgestellten Gerichte sind Beispiele liebevoll zubereiteter Hausmannskost – Klassiker auf den Speisezetteln schwedischer Familien und teilweise auch auf dem schwedischen Büfett, dem *Smörgåsbord*.

In scharfem Kontrast zu den in erster Linie bedürfnisorientierten Mahlzeiten stehen die schwedischen Kaffeetafeln. Weiche Hefekuchen mit Safran, Butter, Rosinen, Zucker und Zimt! Gefüllt mit Rohmarzipan! Sieben Sorten Backwerk! Käse-

kuchen, Baisers, Apfelkuchen, Vanillesoßen und Torten ohnegleichen, überladen mit



Marmelade, Schokolade und Sahne!

Zimtschnecken werden heutzutage überall auf der Welt gebacken, aber um die echten Kuchenbüfets zu erleben, sollte man in Schweden am besten aufs Land fahren. Dort lässt man sich keineswegs vom Essen zum Schweigen bringen. Dort wird

man das ganze Jahr hindurch von den Gastgebern aufgefordert, auch ja von allem zu kosten, dort unterhält man sich eifrig, dort singt man zusammen und isst sich dick und rund. Schauen Sie sich nur einmal die echte schwedische Prinzessinentorte auf Seite 45 ein wenig genauer an! Sie strotzt vor Schlag-sahne, Rührkuchen und Marmelade, umhüllt von mit Puderzucker bestäubtem, hellgrünem Marzipan. Gekrönt wird das Werk von einer zarten Rose.

So trotzts die schwedische Freude am Essen dem langen Winter – mit wärmenden Gerichten im Topf und den Farben des Sommers auf der Torte.

Guten Appetit! *Smaklig måltid!*



## Zubereitung

Die fein gehackte Zwiebel in etwas Butter glasig dünsten. Die Semmelbrösel in der Milch einweichen. Gehacktes mit der Zwiebel, dem Ei, der Milch-Semmelbrösel-Mischung und den Gewürzen bis zur gewünschten Konsistenz (vorzugsweise in der Küchenmaschine) durcharbeiten und abschmecken. Ist die Masse zu fest, etwas Wasser hinzugeben. Zur Kontrolle des Geschmacks probeweise ein Fleischbällchen braten. Dann mit Hilfe zweier Löffel kleine Bällchen formen und diese auf einen mit Wasser abgespülten Teller legen.

Ein großzügiges Stück Butter in einer Bratpfanne erhitzen, bis sie braun wird. Wenn sie nicht mehr schäumt, die Fleischbällchen rundum gleichmäßig braun braten. Mit Kartoffelpüree oder Salzkartoffeln und kalt gerührten Preiselbeeren servieren.

## Zutaten

(4-6 Personen)  
500 g Gehacktes (halb Rind, halb Schwein)  
250 ml Milch  
150 ml (ca. 75 g) Semmelbrösel  
1 Ei  
1 gelbe Zwiebel  
Salz, weißer Pfeffer  
Pimentkörner, gemahlen

# Köttbullar

Fleischbällchen werden vor allem mit Liebe zubereitet. Deshalb sind „Mamas Fleischbällchen“ in Schweden ein Begriff und die Lieblingsrezepte zahlreich. Einige reiben die Zwiebel roh direkt in die Masse, andere hacken sie lieber und braten sie separat. Einige essen die Fleischbällchen am liebsten mit gebundener brauner Soße, andere bevorzugen den dünnen Bratensaft; und auf dem Smörgåsbord serviert man die Fleischbällchen am besten ohne jede Soße.

In Südschweden darf Gehacktes gern ein wenig fetter sein, je weiter man jedoch nach Norden kommt, desto geringer wird der Speckanteil. Die Semmel- oder Zwiebackbrösel hingegen, die in der Milch aufquellen und denen die Fleischbällchen ihre spezielle, weiche Konsistenz verdanken, sind ebenso unabkömmlich wie die zu diesem Gericht gehörenden Preiselbeeren.



**Zubereitung**

Ei, Mehl und Milch verrühren, anschließend salzen. Die geschälten und geriebenen Kartoffeln dazugeben und alles gut durchmischen. Butter in einer Pfanne erhitzen und kleine Puffer beidseitig goldbraun braten.

Die Kartoffelpuffer zusammen mit knusprig gebratenem Bauchspeck und kalt gerührten Preiselbeeren servieren.

**Zutaten**

(4-6 Personen)

1 Ei  
150 ml (ca. 90 g) Weizenmehl  
300 ml Milch  
2 TL Salz  
800 g Kartoffeln  
50 g Butter  
400-500 g gepökelter Bauchspeck  
kalt gerührte Preiselbeeren

# Raggmunk

Die schwedischen Kartoffelpuffer werden in Butter gebraten und mit Bauchspeck und kalt gerührten Preiselbeeren gegessen. Für dieses Gericht eignen sich die neuen Kartoffeln des Frühsommers nicht, denn sie enthalten zu wenig von der Stärke, die notwendig ist, damit die Puffer nicht auseinander fallen. Da es sich hier aber sowieso um ein typisches, wärmendes Wintergericht handelt, fällt dies nicht weiter ins Gewicht.

Je knuspriger die Kartoffelpuffer an den Rändern sind, desto leckerer schmecken sie. Der Trick besteht darin, die Puffer nicht zu groß und zu dick zu machen. Mischt man ein wenig geriebene Zwiebel unter den Kartoffelteig, erhält der Raggmunk gern den Zusatz „französisch“.





### Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und kochen, danach durch eine Kartoffelpresse drücken und mit den Eigelben und dem Salz verrühren. Das Püree abkühlen lassen und das Mehl untermischen. Die Masse gut durchkneten und zu einer Rolle formen. Den Speck in kleine Würfel schneiden, die Zwiebel fein hacken. Beides in einer Pfanne kurz anbraten und mit den gestoßenen Pimentkörnern würzen. Die Teigrolle in daumendicke Scheiben schneiden. In die Mitte jeder Scheibe eine Mulde drücken. Ein wenig Füllung in die Mulde geben, mit Teig umschließen und zu einem runden Kloß formen. Die Klöße in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Dann auf kleiner Flamme ohne Deckel noch 5-6 Minuten gar ziehen lassen. Mit Preiselbeeren und zerlassener Butter anrichten. Auch halbiert und in Butter gebraten sind die Klöße ein Genuss.

### Zutaten

(4-6 Personen)  
 10 mittelgroße Kartoffeln  
 2-3 Eigelbe  
 250-300 ml (ca. 150-180 g) Weizenmehl  
 1 TL Salz  
 1 gelbe Zwiebel  
 200 g gepökelter Bauchspeck  
 2 TL grob gestoßene Pimentkörner

# Kroppkakor

werden diese gefüllten Kartoffelklöße in Südschweden genannt. In ganz Schweden jedoch sind Kartoffeln seit Hunderten von Jahren ein Grundnahrungsmittel und gefüllte Kartoffelklöße als Gericht mit verschiedensten lokalen Bezeichnungen bekannt.

Dementsprechend vielfältig sind auch die Rezepte, die eigentlich nur in einem Punkt übereinstimmen: Die Kartoffelklöße werden in Wasser gekocht. Alles andere ist Gegenstand ständiger Diskussionen und abhängig davon, was die lokalen Traditionen zu bieten haben: Gersten- oder Weizenmehl? Gekochte oder rohe Kartoffeln? Gefüllt mit Speck und Zwiebeln oder mit Pilzen? Zerlassene Butter dazu? Oder Preiselbeeren? Womöglich Senf?



**Zubereitung**

Zwiebel fein hacken, Rote Bete in kleine Würfel schneiden. Rindergehacktes mit den Eigelben, etwas Wasser, Salz und Pfeffer zu einer glatten Masse verrühren. Zwiebel, Kapern, Rote Bete sowie etwas Saft der Roten Bete dazugeben, durchmischen und aus der Masse kleine Hacksteaks formen. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Hacksteaks kurz beidseitig anbraten, aber nicht vollständig durchgaren.

**Zutaten**

(4-6 Personen)  
 500 g Gehacktes vom Rind  
 100-200 ml Wasser  
 3 Eigelbe  
 ½ gelbe Zwiebel  
 150 g eingelegte Rote Bete + Saft  
 35 g Kapern  
 Salz, weißer Pfeffer

# Biff à la Lindström

ist ein schwedischer Klassiker mit russischer Note. Das Hackbeefsteak mit der Süße von Roten Beten und der Säure der Kapern wurde 1862 von Henrik Lindström – geboren und aufgewachsen in St. Petersburg – in Schweden eingeführt. Bei einem Restaurantbesuch in Kalmar an der Südostküste Schwedens bestellte Lindström seine speziellen Hacksteaks, und von dort aus verbreitete sich das Rezept im ganzen Land.

In seiner Miniaturausgabe ist dieses Hackbeefsteak als Delikatesse Bestandteil des schwedischen Smörgåsbords, wodurch man heute mit Fug und Recht behaupten kann, dass das Biff à la Lindström in der ganzen Welt gegessen wird.





## Zubereitung

**Soße:** Die Knochen zerhacken und mit eventuellen Fleischresten und Sehnen im Ofen bei 225°C bräunen. Möhre und Sellerie schälen und das gesamte Gemüse in zentimetergroße Stücke schneiden (die Zwiebeln mit Schale). Das Gemüse in einem großen Topf mit dickem Boden in etwas Öl kurz anbraten, die Knochen dazugeben und mit so viel Rotwein und Wasser aufgießen, dass Gemüse und Knochen bedeckt sind. Aufkochen lassen und immer wieder sorgfältig abschäumen. Die Gewürze und die halbierten Knoblauchzehen hinzufügen und in siedendem Wasser langsam mindestens eine Stunde garen lassen. Danach alles durch ein Sieb gießen und die Brühe durch weiteres Kochen auf ca. 500 ml reduzieren.

**Kartoffelbrei:** Kartoffeln schälen, weich kochen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Die erwärmte Milch sowie die Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Hacksteaks:** Vom Brot die Kanten abschneiden und es zu Semmelbröseln zerkleinern. Die Hälfte der Semmelbrösel auf einem Stück Butterbrotpapier verteilen, den Rest beiseite stellen. Wildgehacktes ein zweites Mal durch den Fleischwolf drehen. Die Masse danach in die Küchenmaschine geben, mit Salz und frisch gemahlenem weißen Pfeffer würzen und die Eigelbe hinzufügen. Während die Küchenmaschine alles gut vermengt, die Sahne zugießen. Sechs große, flache Hacksteaks formen und auf das mit Semmelbröseln bestreute Butter-

brotpapier legen. Die restlichen Semmelbrösel über die Hacksteaks geben und diese dann in einer Pfanne mit etwas Butter anbraten, wenden und 6-8 Minuten bei 175°C im Ofen zu Ende garen lassen.

Die Schalotte fein hacken und zusammen mit den Erbsen in ein wenig Butter anbraten. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Die Soße mit einem Klick Butter verfeinern und abschmecken.

Die Wallenberger auf einem Teller zusammen mit Erbsen und Kartoffelbrei anrichten und mit Soße umgießen. Auf Wunsch mit gebratenen Waldpilzen garnieren.

## Zutaten

(6 Personen)

**Soße:**

Knochen vom Wild

1 Möhre

1 Stück Knollensellerie

2 EL Speiseöl

2 gelbe Zwiebeln

1 Stange Porree

1 Fl. Rotwein

10 weiße Pfefferkörner

2 Lorbeerblätter

3 Gewürznelken

6 Wacholderbeeren

3 Knoblauchzehen

**Kartoffelbrei:**

700-800 g Kartoffeln

300 ml Milch

50 g Butter

**Hacksteaks:**

2-3 Scheiben Weißbrot vom Vortag

600 g Gehacktes vom Wild

5 Eigelbe

Salz, weißer Pfeffer

500 ml Schlagsahne

Butter zum Braten

**Außerdem:**

1 Schalotte

300 g tiefgefrorene Erbsen

Salz, weißer Pfeffer

Butter zum Braten

Einige Waldpilze

# Viltwallenbergare

Wild-Wallenberger lobpreisen die großzügigen Wildvorkommen in den endlosen schwedischen Wäldern. Elche, Rehwild, Hirsche, Hasen und Vögel ... Man braucht sich nicht weit von den Großstädten entfernen, um schon bald auf viele, ganz gewöhnliche Menschen zu treffen, deren Tiefkühltruhen voller Wildfleisch sind. Der Name Wallenberger stammt von der schwedischen Bankiersfamilie Wallenberg. Ursprünglich wurde dieses sahnige Gericht mit Kalbfleisch zubereitet.









**Zubereitung**

Einige kleine Pilze in insgesamt ca. 12 Scheiben schneiden und für die Garnitur beiseite stellen. Die fein gehackten Schalotten in etwas Butter glasig dünsten. Die restlichen Pilze in Stücke schneiden, zu den Zwiebeln geben, mit Hühnerbrühe auffüllen und 10 Minuten kochen. Die Zwiebel-Pilz-Brühe im Mixer pürieren, durch ein Sieb passieren und wieder in einen Topf geben. Sahne zugießen und nochmals einige Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fein gehackte Petersilie und die beiseite gestellten Pilzscheiben kurz in etwas Butter in einer heißen Pfanne anbraten. Suppe auf vorgewärmte Teller verteilen, mit Pilzscheiben dekorieren und mit Petersilie bestreuen.

**Zutaten**

(4 Personen)  
 2 Schalotten  
 400 g Steinpilze  
 300-500 ml Hühnerbrühe  
 200-300 ml Schlagsahne  
 3 Stängel Petersilie  
 50 g Butter  
 Salz, weißer Pfeffer

# Svampsoppa

Um ehrlich zu sein, findet sich Pilzsuppe seltener auf schwedischen Speisezetteln als Pilzsoße, Pilzomelett, Pilzfrikassee, gebratene Pilze, Pilzbrote, Pilze in Eintopfgerichten... Aber dass die Schweden Pilze sammeln und essen, steht völlig außer Frage. Nach einem ausreichend feuchten und warmen Sommer sieht man den Wald vor lauter Pilzen nicht, und der stattliche Steinpilz wächst so reichlich, dass er sogar ins Ausland exportiert wird.

Wenn sich der Sommer dem Ende neigt, lieben es die Schweden landauf, landab, Pfifferlinge zu sammeln. Und sollte man im Wald vergeblich nach Pilzen suchen, findet man sie mit Sicherheit auf dem nächsten Markt.



## KLARGRAVAD STRÖMMING

### Zubereitung

Für den klarmarinierten Strömling die Strömlingsfilets häuten und in der ersten Marinade aus Wasser, Essig und Salz 4-5 Stunden ziehen lassen. Den Strömling aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Die Zutaten für die zweite Marinade gut verrühren und über die Filets gießen. Über Nacht an einem kühlen Ort ziehen lassen. Die Strömlingsfilets vor dem Servieren mit fein gehacktem Schnittlauch bestreuen.

### Zutaten

(4-6 Personen)

1 kg Strömlingsfilets

1 Bund Schnittlauch

1. Marinade:

500 ml Wasser

100 ml Essig (12%)

1 EL Salz

2. Marinade:

500 ml Wasser

100 ml (ca. 85 g) Zucker

100 ml Essig (12%)

10 gestoßene weiße Pfefferkörner

50 ml Speiseöl (kein Olivenöl)

## INLAGD SILL

### Zubereitung

Für den eingelegten Hering in einem Topf Wasser, Essig und Zucker verrühren, aufkochen, einige Minuten kochen und dann abkühlen lassen. Die gewässerten Heringsfilets in zwei Zentimeter breite Stücke, die Zwiebel in Scheiben schneiden und die Pimentkörner zerstoßen. Die Heringsstücke mit der Zwiebel und den Gewürzen in einem Gefäß mischen, das Lorbeerblatt dazugeben und mit dem Sud übergießen. Mehrere Tage – für den besten Geschmack eine Woche – an einem kühlen Ort ziehen lassen.

### Zutaten

(4-6 Personen)

4 gewässerte Heringsfilets

150 ml Wasser

5 EL Essig (12%)

100 ml (ca. 85 g) Zucker

1 rote Zwiebel

10 Pimentkörner

1 Lorbeerblatt

# Siltallrik

Der Heringsteller kann als Miniaturausgabe des grandioseren schwedischen Heringsbüfets betrachtet werden. Der fette Hering aus der Nordsee war einst ein Grundbestandteil der schwedischen Kost, und damit er sich lange hielt, wurde er roh eingesalzen.

Gewässerte, in Essig eingelegte Heringsfilets können vielerlei Formen annehmen. *Löksill* (Zwiebelhering), *Kryddsill* (Kräuterhering) und *Senapssill* (Senfhering) sind Klassiker, aber seit einigen Jahren isst man ebenso gern andere Varianten, wie beispielsweise den Knoblauchhering. Die Beilagen sind einfacher Art, denn die Hauptrolle spielt natürlich der Hering. Wer möchte, kann zum Hering ein Stück gelagerten Käse reichen, einen Löffel saure Sahne, Knäckebrot und/oder frisch gekochte Kartoffeln.





**Zubereitung**

Kanten vom Brot abschneiden. Die Scheiben in etwas Butter auf beiden Seiten goldbraun braten und auf Küchenkrepp legen. Größere Garnelen in Stücke schneiden. Vier Stängel Dill für die Garnitur beiseite stellen. Den restlichen Dill fein hacken, mit den Garnelen, der Majonäse und dem Senf vermengen und auf den gebratenen Brotscheiben verteilen. Aus Maränenrogen mit Hilfe zweier Löffel Eier formen und jeden Toast mit einem solchen Ei belegen. Mit Dill ausgarnieren und mit einem Stück Zitrone servieren.

**Zutaten**

(4 Personen)  
 4 Scheiben weißes Toastbrot  
 320 g geschälte Garnelen  
 50 ml Majonäse  
 1 EL Dijon Senf  
 150 g Maränenrogen (*löjrom*)  
 50 g Dill  
 1 Zitrone  
 Butter

# Toast Skagen

ist eine Kreation des beliebten schwedischen Gastronomen Tore Wretman. Mehr als jeder andere machte er sich in der Nachkriegszeit um die kulinarischen Traditionen Schwedens verdient, und als die schwedische Hausmannskost begann, zugunsten von ausländischem Fastfood in Vergessenheit zu geraten, holte er die klassischen Gerichte in die vornehmen Restaurants und verlieh ihnen neuen Status.

Benannt nach einem Fischereihafen an der Nordspitze Dänemarks, steht Toast Skagen in Schweden heute ganz einfach für „Fest“. Wer richtig feiern will, tut dies mit verschwenderisch viel Maränenrogen – und einem Dillstängel als Fanfare!





### Zubereitung

Den Lachs schuppen, ohne die Haut zu entfernen. Diese an mehreren Stellen einschneiden, damit die Beize von unten besser eindringen kann. Salz, Zucker und Pfeffer mischen, reichlich Dill dazugeben und das Lachsfilet von allen Seiten mit der Mischung einreiben. Den Fisch mit einem Küchenbrett und einem Gewicht beschweren und 2-4 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Danach den Lachs für 24 bis 48 Stunden in den Kühlschrank stellen. In dieser Zeit das Filet mehrmals wenden. Anschließend den Lachs vorsichtig unter kaltem Wasser abspülen und in dünne Scheiben schneiden. Dabei etwas Abstand zur Fischhaut halten und das dunkle Lachsfleisch nicht mit aufschneiden.

Dill-Senf-Soße: Senf, Zucker, Weinessig, Salz und frisch gemahlenen Pfeffer in eine Schüssel geben und das Öl unter ständigem Rühren in einem dünnen Strahl hinzufügen. Ist eine majonäseähnliche Konsistenz entstanden, den gehackten Dill unterrühren.

### Zutaten

(6 Personen)  
750 g frisches Lachsfilet mit Haut  
100 ml (ca. 85 g) Zucker  
100 ml (ca. 125 g) Salz  
100 ml (7-8 EL) gehackter Dill  
1 TL gestoßener weißer Pfeffer

Soße:

2 EL milder Senf  
1 TL Dijon Senf  
2 EL Zucker  
1 ½ TL Rotweinessig  
Salz, weißer Pfeffer  
200 ml Speiseöl (kein Olivenöl)  
gehackter Dill

# Gravad lax

Gebeizter Lachs wird gern mit Dill-Senf-Soße serviert, die französischen Ursprungs ist. Genau wie dem Hering begegneten die Touristen einst auch dem gebeizten Lachs mit Misstrauen. Rohen Fisch essen? Kann das gut sein? Nunmehr ist der gebeizte Lachs auch im deutschsprachigen Raum eine Delikatesse, der sowohl die Bezeichnung als auch den nach Dill duftenden, mit Zucker und Salz gebeizten Fisch ganz einfach übernommen hat.

Der gebeizte Lachs gehört zu den Selbstverständlichkeiten auf dem schwedischen Smörgåsbord. Seinem exzellenten Geschmack wird man allerdings besser gerecht, wenn man einige dünn geschnittene Scheiben Lachs genießt, ohne sie mit anderen Speisen zu kombinieren. Gebeizter Lachs ist eine perfekte Vorspeise.





### Zubereitung

Die Strömlingsfilets mit der Hautseite nach unten auf ein Küchenbrett oder eine andere Arbeitsunterlage legen, salzen und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Jeweils zwei Filets aufeinander legen. Die Strömlinge in Roggenvollkornmehl wenden und in Butter auf beiden Seiten goldbraun braten. Frisch aus der Pfanne mit Kartoffeln und Preiselbeeren servieren (siehe Bild) oder wie nachfolgend beschrieben einlegen.

Eingelegter gebratener Strömling:

Alle Zutaten für den Sud (jedoch nicht die Zwiebeln) verrühren, in einem Topf zum Kochen bringen und einige Minuten kochen lassen. Die gebratenen Strömlinge noch warm übereinander in ein tiefes Gefäß schichten und den warmen Sud über die Strömlinge gießen. Abkühlen lassen und abschließend die geschälten, halbierten und in dünne Scheiben geschnittenen roten Zwiebeln dazugeben.

### Zutaten

(4-6 Personen)

1 kg Strömlingsfilets  
Roggenvollkornmehl  
Salz, weißer Pfeffer  
Butter

Für den Sud:

400 ml (ca. 340 g) Zucker  
300 ml Essig (12%)  
600 ml Wasser  
2 EL Pimentkörner  
2-4 Lorbeerblätter  
2 rote Zwiebeln

# Stekt strömming

Gebratener Strömling ist eine von Hunderten Möglichkeiten der Zubereitung dieser kleinwüchsigen Antwort der Ostsee auf den Hering der Nordsee. Man sagt, je fetter der Strömling, desto leckerer ist er, aber in Wahrheit schmeckt Strömling ganz einfach gut! Einige legen vor dem Braten Petersilie zwischen die Filets, andere behalten gern die Rückengräte. Niemand käme jedoch darauf, den Strömling in etwas anderem als Butter zu braten.

Frisch gebratener Strömling schmeckt besonders gut auf mit Butter bestrichenem Knäckebrot. Aber auch luftiger Kartoffelbrei, großzügig mit gehackter Petersilie bestreut, ist wahrlich nicht zu verachten.











**Zubereitung**

Kartoffeln kochen und nach dem Abkühlen pellen. Die Lachsscheiben eventuell für einige Stunden in Milch oder Wasser einlegen, um ihnen das Salz zu entziehen. Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden und in etwas Butter glasig dünsten. Eine feuerfeste Form einfetten, den Boden mit Kartoffelscheiben auslegen, die Hälfte der Zwiebeln darauf verteilen und anschließend die Hälfte des Lachses und des gehackten Dills. Mit einer zweiten Schicht Kartoffeln belegen, gefolgt von den restlichen Zwiebeln, dem restlichen Lachs und Dill. Mit einer Schicht Kartoffelscheiben abschließen. Milch, Sahne und Eier verrühren, salzen, pfeffern und über den Auflauf gießen. Zuletzt ein paar Butterflocken auf dem Auflauf verteilen und diesen bei 200°C im Ofen 45-60 Minuten backen oder bis der Auflauf eine feste Konsistenz angenommen hat. Mit zerlassener Butter servieren.

**Zutaten**

(4-6 Personen)  
 400 g gepökelter Lachs  
 1 ½ kg ungeschälte Kartoffeln  
 4 Eier  
 300 ml Schlagsahne  
 300 ml Milch  
 2 gelbe Zwiebeln  
 1 großes Bund Dill  
 Salz, weißer Pfeffer

# Laxpudding

Der Lachsauflauf basiert auf der festen Überzeugung der vorausschauenden Hausfrau, dass ein gutes Abendessen eine ausgezeichnete Grundlage für das Mittagessen des nächsten Tages bildet. Mit etwas Lachs, Sahne und Kartoffeln kommt man sehr weit. Wie immer bei Hausmannskost, können die Zutaten variieren, man sollte lediglich auf die Salzmenngen achten. Der für den Auflauf verwendete Lachs kann also gekocht, geräuchert oder gepökelt sein, getreu der altbekannten Devise: Man nehme, was man hat. Hauptsache, es schmeckt.

Traditionell wird Lachsauflauf mit zerlassener Butter gegessen. Ein Spritzer frisch gepresste Zitrone ist eine schmackhafte Alternative.



**Zubereitung**

Kartoffeln schälen und in Stifte schneiden. Die Zwiebeln ebenfalls schälen, in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne in etwas Butter glasig dünsten. Den Boden einer gefetteten, feuerfesten Form mit einer Schicht Kartoffelstiften auslegen, danach die Hälfte der Zwiebeln und der Anchovisfilets darauf verteilen. Nach einer weiteren Schicht Kartoffelstiften den Rest der Zwiebeln und der Anchovisfilets in die Form geben und mit einer dritten Schicht Kartoffelstiften abschließen. Die Oberfläche glätten und mit frisch gemahlenem Pfeffer und Salz würzen. So viel Sahne über den Auflauf gießen, dass sie beinahe durch die Kartoffelstifte zu sehen ist. Butterflocken auf dem Auflauf verteilen und ihn eventuell sparsam mit Semmelbröseln bestreuen. Im Ofen bei 250°C etwa eine Stunde garen.

**Zutaten**

(6-8 Personen)  
 1,2 kg Kartoffeln  
 400 g gelbe Zwiebeln  
 375 g Anchovisfilets  
 600 ml Schlagsahne  
 Salz, weißer Pfeffer  
 Ev. Semmelbrösel  
 Butter

# Janssons frestelse

Der Auflauf mit dem vielversprechenden Namen „Janssons Versuchung“ soll nach Pelle Janzon benannt worden sein, einem schwedischen Opernsänger, der zu Beginn des 20. Jahrhunderts lebte und gutem Essen zugetan war. Das Rezept wurde jedenfalls erstmals im Jahre 1940 veröffentlicht – und der Auflauf in kurzer Zeit zu einem Klassiker auf dem schwedischen Weihnachtsbüfett. Aber Janssons Versuchung kann ebenso gut zu jeder anderen Zeit des Jahres gegessen werden. Es ist schon verrückt, dass etwas so Einfaches wie Kartoffeln, Zwiebeln, Anchovis und Sahne so großartig schmecken kann!





**Zubereitung**

Eier hart kochen, pellen, hacken und zusammen mit den Eigelben und Kalles Kaviar in einer Schüssel gut vermengen. Die Anchovisfilets hacken und hinzufügen. Dill und Schnittlauch sehr fein schneiden, Petersilie hacken. Alles gut durchmischen und kalt servieren, gern auf Pumpernickel.

**Zutaten**

(4-6 Personen)  
 6 Eier  
 2 rohe Eigelbe  
 2-3 EL Kalles Kaviar (Kaviarcreme in der Tube)  
 125 g Anchovisfilets  
 1 kleines Bund Petersilie  
 1 kleines Bund Dill  
 1 Bund Schnittlauch

# Gubbröra

Der Ei-Anchovis-Salat ist glücklicherweise wesentlich schmackhafter als es sein schwedischer Name – „Alte-Männer-Mischung“ – vermuten lässt. In der traditionellen schwedischen Küche gibt es viele Gerichte, bei denen man Zutaten wie Fisch oder Fleisch verwendet, die der längeren Haltbarkeit wegen eingesalzen worden sind. Beim Ei-Anchovis-Salat ist dies der Anchovis. Als Vorspeise serviert man den Salat vorzugsweise auf einer Scheibe rundem Pumpernickel. Isst man ihn als kleinen Imbiss zu später Stunde, muss es nicht ganz so elegant zugehen, dennoch mundet der salzige Geschmack des Salats auch dann ausgezeichnet. Wie wäre es mit einem Gläschen Bier dazu?





## KAVIARSTRÖMMING

### Zubereitung

Für den Kaviarströmling die Rückenflossen der Strömlinge entfernen und die Fische mit der Hautseite nach unten breitdrücken. Eine feuerfeste Form einfetten. Den Dill fein hacken und mit Kalles Kaviar und den Eigelben verrühren. Auf jeden Strömling einen Teelöffel der Mischung geben und ihn dann vom Schwanzende her einrollen. Die eingerollten Strömlinge dicht an dicht in die Auflaufform legen. Sahne schlagen, mit dem Rest der Kaviarmasse vermischen und über die Strömlinge breiten. Im Ofen bei 220°C etwa 20 Minuten garen. Das Gericht kann warm oder kalt gegessen werden.

### Zutaten

(4-6 Personen)  
1 kg Strömlingsfilets  
150 ml Kalles Kaviar (Kaviarcreme in der Tube)  
3 Eigelbe  
1 Bund Dill  
200 ml Schlagsahne  
Butter

## KRÄFTSTRÖMMING

### Zubereitung

Für den Krebsströmling die Rückenflossen der Strömlinge abschneiden. Je einen Teelöffel Salz und Dillsamen auf den Boden der gebutterten, feuerfesten Form streuen. Die Strömlingsfilets mit der Hautseite nach innen einrollen, in die Form legen, mit Tomatensaft übergießen und mit dem Rest des Salzes und der Dillsamen bestreuen. Unter Aluminiumfolie im Ofen bei 225°C ca. 20 Minuten garen. In der Form abkühlen lassen und kalt servieren.

### Zutaten

(4-6 Personen)  
1 kg Strömlingsfilets  
2 TL Salz  
2 TL Dillsamen (in der Saison gern frische Dillkronen)  
500 ml Tomatensaft  
Butter

## ANSJOVISSTRÖMMING

### Zubereitung

Für den Anchovisströmling die Rückenflossen der Strömlinge entfernen und die Strömlinge mit der Hautseite nach unten breitdrücken. Eine feuerfeste Form einfetten. Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden, kurz in etwas Butter anbraten und auf dem Boden der Auflaufform verteilen. Die Anchovisfilets der Länge nach halbieren, auf den Strömlingen verteilen und diese dann mit der Hautseite nach außen vom Schwanzende her aufrollen und dicht an dicht in die Auflaufform legen. Die Strömlinge mit dem Saft der Anchovisfilets übergießen und mit Semmelbröseln bestreuen. Zum Schluss einige Butterflocken auf den Strömlingen verteilen und diese dann bei 220°C im Ofen ca. 20 Minuten garen. Vorzugsweise warm servieren.

### Zutaten

(4-6 Personen)  
1 kg Strömlingsfilets  
1 gelbe Zwiebel  
125 g Anchovisfilets  
Semmelbrösel  
Butter

# Strömmingslådor

Die Strömlinge in der Auflaufform gibt es in unzähligen Variationen. Manchmal sollen die Fische mit der Hautseite nach innen, manchmal nach außen eingerollt werden. Manchmal sind sie mit Tomatensaft zu übergießen, manchmal mit Butterflocken zu versehen oder mit Zwiebackbröseln zu bestreuen. Gewürzt wird manchmal mit Petersilie, dann wiederum mit Schnittlauch, Anchovis und manchmal mit Dill.

Suchen Sie sich etwas aus. Alles schmeckt! Oder bereiten Sie, wenn Sie Gäste erwarten, mehrere Varianten vor und servieren Sie ein großzügiges Strömlingsbüfett. Brot, Butter, würzigen Schnittkäse und einen großen Topf frisch gekochte Kartoffeln ist alles, was Sie dazu benötigen.





## Zubereitung

Das Lachsfilet säubern und eventuell noch vorhandene Gräten mit einer Flachzange entfernen. Den Lachs in sechs gleichgroße Stücke schneiden und diese mit jeweils ca. einem Zentimeter Abstand in eine Form oder eine weite Schüssel mit hohen Kanten legen und mit etwas Salz bestreuen.

Das Gemüse putzen und in Scheiben schneiden. Alle Zutaten für den Sud in einen Topf geben und zehn Minuten kochen lassen. Danach so viel kochenden Sud über den Lachs gießen, dass die Flüssigkeit mindestens einen Zentimeter über dem Fisch steht. Die Form/Schüssel mit Frischhaltefolie oder Butterbrotpapier abdecken und langsam abkühlen lassen.

Für die Dill-Majonäse ein Eigelb, Senf, Weinessig sowie Salz und Pfeffer in einer Schüssel mit dem Handmixer kräftig verrühren. Dabei das Öl in einem dünnen Strahl zugeben. Saure Sahne oder Crème fraîche und fein gehackten Dill unterheben. Abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.

Die Gurke grob schälen, so dass hier und da noch ein wenig dunkelgrüne Schale stehen bleibt. Danach die Gurke in dünne Scheiben schneiden, salzen und in ein Sieb legen, mit einem Gewicht beschweren und eine Stunde abtropfen lassen. Eine 123-Marinade aus 1 Teil Essig, 2 Teilen Zucker und 3 Teilen Wasser herstellen und so lange mit dem Schneebesen verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Mit frisch gemahlenem Pfeffer wür-

zen, die Gurkenscheiben dazugeben und mit etwas gehackter Petersilie abrunden.

Zum Lachs frisch gekochte neue Kartoffeln reichen.

## Zutaten

(6 Personen)

1,2 kg Lachsfilet mit Haut

Sud:

3 l Wasser

100 ml Weißweinessig

2 EL Salz

5 weiße Pfefferkörner

5 Pimentkörner

2 Lorbeerblätter

1 gelbe Zwiebel

1 Möhre

½ Porreestange

Dill-Majonäse:

1 Eigelb

1 EL Dijon Senf

1 EL guter Weinessig

Salz, weißer Pfeffer

200 ml Rapsöl

100 ml saure Sahne oder Crème fraîche

1 Bund Dill

Gurkensalat:

1 grüne Gurke

Essig (12%)

Zucker

Wasser

Petersilie

# Kall inkokt lax

Der kalte gekochte Lachs ist ein schwedischer Mittsommerklassiker, der mit einem Löffel Majonäse, mit Gurkensalat und den ersten, mit Dill gekochten, neuen Kartoffeln gereicht wird. Das traditionelle Dessert besteht aus Erdbeeren mit Schlagsahne, die manchmal einen Napfkuchen krönen und diesen so zu einer hübschen Torte werden lassen.

Lachs in allen Variationen – gepökelt, gebeizt, geräuchert – ist ein herrlicher Klassiker auf dem Smörgåsbord. So auch der kalte gekochte Lachs. Alle Lachsgerichte eignen sich darüber hinaus außerordentlich gut als Vorspeise oder elegante kleine Mittagsmahlzeit.







### **Snaps und glögg**

Schnaps und Glögg sind Teil der schwedischen Esskultur. Sowohl diejenigen, die am liebsten ganz auf Schnaps verzichten, als auch die, die mit viel Sorgfalt ihren Lieblingsschnaps auswählen, wissen, dass der Branntwein ganz einfach zum schwedischen Essen dazugehört. Der Schnaps hat sogar sein eigenes, nach unten spitz zulaufendes Glas, das – wie sollte es auch anders sein – in den berühmten schwedischen Glashütten hergestellt wird.

Der Schnaps kann groß oder klein sein, aber seinen Ursprung hat er immer im Getreide oder in

Kartoffeln, und die Geschmacksrichtungen variieren ins Unendliche. Dabei stammen die Gewürze stets aus der Natur: Wermut, Kümmel, Johanniskraut, Heidegagelstrauch und schwarze Johannisbeeren sind einige typische Beispiele.

Isst man Hering, wird den Gästen mit Sicherheit ein Schnaps angeboten. Ebenso selbstverständlich steht Schnaps auf dem Tisch, wenn es an der Zeit ist, sich im Spätsommer zum traditionellen Krebsessen zu versammeln. Und zu Weihnachten trinkt man den Schnaps aus Gläsern mit Weihnachtsmannmotiv. Zum Schnaps singt man Trinklieder, von denen „Helan går“ das beliebteste ist.

Glögg ist erhitzter, gesüßter und gewürzter Rotwein, der in Schweden so gut wie ausschließlich in der Weihnachtszeit getrunken wird. Zum Glögg, den man gern in speziellen, kleinen Glöggtässchen reicht, gehören Rosinen und geschälte Mandeln.





### **Västerbottenost, Svecia und Kryddost**

Västerbotten-, Svecia- und Gewürzkäse (mit Kümmel) sind drei Beispiele aus der großen Palette des traditionellen schwedischen Schnitt- und Hartkäsesortiments. Früher, als es noch Hunderte von Molkereien in Schweden gab, hatte fast jede ihren eigenen, speziellen Käse.

Schnittkäse mit dem obligatorischen Käsehobel findet sich auf so gut wie jedem schwedischen Frühstückstisch, und auf den Frühstücksbüfets der Hotels kann man in der Regel zwischen mehreren Sorten wählen. Morgens bevorzugen viele einen mildereren, d.h. einen kürzere Zeit gelagerten Käse.

Je weiter der Tag voranschreitet, desto mehr schätzt man einen Käse mit würzigerem Geschmack, also einen mit längerer Lagerungszeit.

Zum Heringsbüfett gehört außer dem Schnaps auch ein gut gelagerter Schnittkäse, der gern auf Knäckebröt oder schwedischem Pumpemickel gegessen wird.

### **Kavring und knäckebröd**

Kavring, der schwedische Pumpemickel, und Knäckebröt gehören zu jedem schwedischen Smörgåsbord. Beide Brotsorten sind typische Vertreter der schwedischen Vorratswirtschaft. Kavring

ist ein kleinporiges, dunkles Roggenbröt mit kräftigem Geschmack. Knäckebröt, im Schwedischen auch als Hartbröt bezeichnet, wird meist ebenfalls aus Roggen hergestellt. Es wird zu großen, runden Platten ausgerollt und nach dem Backen getrocknet, was sich vorteilhaft sowohl auf den Geschmack als auch auf die Haltbarkeit auswirkt.

Kavring und Knäckebröt gibt es in ganz Schweden in verschiedenen lokalen Variationen. Das so genannte *Tunnbröd* (dünnes Fladenbröt), das hauchdünn ausgerollt und genauso gern hart wie weich gegessen wird, ist für den Norden Schwedens typisch.

## Zubereitung

Eigelbe zusammen mit dem Zucker in eine Schüssel geben und im Wasserbad kräftig zu einer zabaglioneähnlichen Masse schlagen. Von der Wärmequelle nehmen und weiterschlagen, bis sich die Masse abgekühlt hat. Die passierten Multbeeren sowie den Likör zugeben und die mäßig geschlagene Sahne vorsichtig unterheben. Zwei flache Rundformen mit der Masse füllen und für mindestens drei Stunden in den Tiefkühlschrank stellen oder bis das Parfait völlig gefroren ist.

Alle trockenen Zutaten für den Nussboden verrühren. Das Eiweiß leicht schlagen und zusammen mit der Butter unterheben. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten und diesen zu zwei runden Plätzchen in der Größe der Parfaitformen ausrollen und auf ein gefettetes oder mit Backpapier versehenes Backblech legen. Die Plätzchen im Ofen bei 200°C goldbraun backen, herausnehmen und vom Blech bzw. vom Backpapier lösen, bevor sie richtig fest geworden sind.

Aus Eigelben, Zucker und Likör mit dem Schneebesen über schwacher Wärme eine Zabaglione herstellen. Von der Wärmequelle nehmen und weiterschlagen, bis sie erkaltet ist. Die Sahne schlagen und vorsichtig unter die Soße heben.

Nussböden und Parfait übereinander anordnen und mit etwas Puderzucker bestäuben. Mit Lakkasohße servieren. Oder 16-20 Rundformen vorbereiten und wie auf dem Bild anrichten und mit Multbeeren und Beerensaft sowie mit Schlagsahne garnieren.

## Zutaten

(8-10 Personen)

Parfait:

8 Eigelbe

200 ml passierte Multbeeren aus dem Glas

100 ml Multbeerenlikör (Lakka)

100 g Zucker

600 ml Schlagsahne

Nussboden:

50 g gemahlene Haselnüsse

50 g gemahlene geschälte Mandeln

25 g Weizenmehl

160 g Zucker

2 Eiweiß

50 g zerlassene Butter

Soße:

2 Eigelbe

40 g Zucker

50 ml Multbeerenlikör (Lakka)

200 ml Schlagsahne

# Hjortronparfait

Das Multbeerenparfait ist eines von vielen schwedischen Desserts, die auf einheimischen, wild wachsenden oder kultivierten Beeren basieren. So werden Him- und Blaubeeren, Erdbeeren, Johannis- und Stachelbeeren unter anderem zu Marmelade, Saft, Creme und Gelee verarbeitet und selbstverständlich auch für Kuchen und Torten verwendet. Oft werden sie eingefroren, um später im Winter – beispielsweise als heiße Beerensoße zu Eis – Desserts zu vergolden.

Bei den wild wachsenden Beeren sind vor allem die Preiselbeeren zu nennen. Durch ihren natürlichen Gehalt an Konservierungsstoffen können die roten, säuerlichen Beeren mit Zucker und ganz ohne Kochen zu Marmelade gerührt werden. Aber auch die goldgelben Multbeeren nehmen einen Ehrenplatz auf schwedischen Esstischen ein. Diese begehrten Beeren wachsen wild in den nordschwedischen Feuchtgebieten.





**Zubereitung**

Die Hagebuttenschalen für mehrere Stunden in ½ Liter Wasser legen und sie danach in diesem Wasser weich kochen, je nach Dicke der Schalen 20-30 Minuten. Die Schalen anschließend pürieren und durch ein Sieb streichen. Das restliche Wasser aufkochen. Die Speisestärke in ein wenig kaltem Wasser an- und dann in das kochende Wasser einrühren. Nochmals aufkochen lassen. Die Hagebuttenmasse und den Zucker in das Wasser geben. Umrühren, abschmecken und abkühlen lassen.

**Zutaten**

(4 Personen)  
 100 g getrocknete Hagebuttenschalen  
 1 l Wasser  
 1 EL Speisestärke  
 50 ml (ca. 43 g) Zucker

# Nyponsoppa

Die Hagebuttensuppe gehört zu den Alltagsklassikern unter den schwedischen Desserts. Verfeinert mit einigen Mandelbiskuits oder Mandelblättchen und einem Löffel Schlagsahne eignet sich die Suppe aber auch hervorragend für Festlichkeiten.

Hagebutten enthalten sehr viel Vitamin C. Zudem hat die Suppe eine herrlich rötliche Farbe. Darüber freut man sich in einem Land, in dem es einen Großteil des Jahres zu kalt und zu dunkel ist, um Apfelsinen anbauen zu können.





**Zubereitung**

In einer Schüssel die Hefe in etwas Milch auflösen. Butter zerlassen und zur Milch geben. Die restlichen Zutaten hinzufügen und den Teig in der Küchenmaschine 10-15 Minuten durchkneten. Teig zugedeckt 30 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Den Teig zu einer Dicke von ca. 3 mm und einer Breite von ca. 30 cm ausrollen und mit der weichen Butter bestreichen. Zucker und Zimt mischen und über den Teig streuen. Diesen dann zu einer langen Rolle zusammenrollen und in 25 Scheiben schneiden. Die Scheiben mit der Schnittfläche nach oben in Papierförmchen legen und auf einem Backblech zugedeckt ca. 60 Minuten oder bis zur doppelten Größe gehen lassen.

Ei und Wasser vermischen, die Schnecken vorsichtig damit bepinseln und mit Hagelzucker bestreuen. Bei 220°C im Ofen 5-6 Minuten backen.

Auf dem Gitterrost abkühlen lassen.

**Zutaten**

(25 Stück)  
 35 g Hefe  
 125 ml (ca. 105 g) Zucker  
 300 ml Milch  
 1 Ei  
 120 g Butter  
 1 TL Salz  
 1 EL Kardamom, gemahlen  
 750 g Weizenmehl

**Füllung:**

100 g weiche Butter  
 50 ml (ca. 43 g) Zucker  
 2 EL Zimt

**Zum Bepinseln:**

1 Ei  
 2 EL Wasser  
 Hagelzucker

# Kanelbullar

Zimtschnecken sind ein Klassiker auf den schwedischen Kaffeetafeln, die sich – als das Selbstbacken noch hoch im Kurs stand – zu reinen Orgien entwickelten, mit Hefe- und Rührkuchen, Kleingebäck, gefüllten Kuchen, Torten und Törtchen.

Die Tradition lebt. Wird man in Schweden auf eine Tasse Kaffee nach Hause eingeladen, bekommt man immer eine Zimtschnecke oder ein Stück Kuchen oder Torte dazu. Und in den Cafés macht Kleingebäck allen riesigen amerikanischen Muffins Konkurrenz.





**Zubereitung**

Für die Pfefferkuchen Farinzucker und weißen Zucker, Sirup und Wasser in einem Topf erwärmen, Butter zufügen und schmelzen lassen, umrühren und etwas abkühlen lassen. Danach die Gewürze und das Natron zugeben. Abschließend fast das gesamte Mehl einarbeiten und so lange kneten, bis eine geschmeidige Konsistenz erreicht ist. Mit etwas Mehl bestäuben und über Nacht kalt stellen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, eventuell noch etwas Mehl hinzugeben. Dünn ausrollen und Formen ausstechen. Bei 180°C im Ofen 8-10 Minuten backen. Auf dem Blech abkühlen lassen.

**Zutaten**

300 ml (ca. 210 g) Farinzucker  
 250 ml (ca. 213 g) Zucker  
 150 ml dunkler Sirup  
 150 ml Wasser  
 300 g Butter  
 2 EL Zimt, gemahlen  
 2 EL Ingwer, gemahlen  
 2 EL Gewürznelken, gemahlen  
 1 EL Natron  
 900-1000 g Weizenmehl

**Zubereitung**

Für das Safrangebäck, hier in Form von *Lussekatter*, den Safran zusammen mit einem Stück Würfelzucker im Mörser zerstoßen. (Wer genug Zeit einplant: Einige Tropfen Cognac auf die Mischung träufeln und mehrere Tage ziehen lassen.) Die Hefe in einer Schüssel zerkrümeln und in etwas Milch auflösen. Die Butter zerlassen und zur Milch geben. Die restlichen Zutaten, nicht aber die Rosinen, hinzufügen und die Masse in der Küchenmaschine 10 Minuten gut durchkneten. Danach den Großteil der Rosinen vorsichtig in den Teig einarbeiten und diesen dann zugedeckt 30 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen. Den Teig in 25 Stücke teilen und diese zu ca. 10 cm langen Schlangen rollen, 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen, weiter zur doppelten Länge ausrollen und die Enden dann entgegengesetzt zueinander wieder einrollen. In die Mitte jeder Schnecke eine Rosine drücken. Auf ein gefettetes Backblech legen und zugedeckt nochmals ca. 90 Minuten oder bis zur doppelten Größe gehen lassen. Im Ofen 5 Minuten bei 220°C backen. Ei und Wasser verrühren und das Gebäck damit bestreichen. Auf dem Blech abkühlen lassen.

**Zutaten**

(25 Stück)  
 3 g Safranfäden  
 50 g Hefe  
 250 ml (ca. 213 g) Zucker  
 300 ml Milch  
 1 Ei  
 150-200 g Butter  
 1 TL Salz  
 750 g Weizenmehl  
 150 ml (ca. 90 g) Rosinen

Zum Bepinseln:

1 Ei  
 2 EL Wasser

# Saffransbullar und pepparkakor

Safrangebäck und Pfefferkuchen gehören zur schwedischen Weihnachtszeit. Die weihnachtlichen Hefeteige verfeinert man gern mit goldenem Safran und dunklen Rosinen und formt sie zu so genannten *Lussekatter*. Die Pfefferkuchen werden zu Männern und Frauen, Schweinchen und Herzen ausgestochen und gern mit einer Glasur verziert. Und Kinder bauen in der Weihnachtszeit mit etwas Hilfe gern kleine Pfefferkuchenhäuschen.







Photo: Håkan Edlén

**Carl Jan Granqvist** ist Gastwirt emeritus des Gasthauses Grythyttans Gästgivaregård in Bergslagen und Initiator der Hochschule für Gastronomie in Grythyttan als Teil der Universität Örebro. Er ist Ehrendoktor der Gastronomie und Professor der Kochkunst an der Universität Stavanger, Norwegen.

**Lena Katarina Swanberg** war viele Jahre als Reporterin tätig, arbeitet aber heute mehr als Schriftstellerin denn als Journalistin. Sie hat etwa 20 Bücher veröffentlicht, von denen sich mehrere mit der schwedischen Küche beschäftigen.

**Mats Hedman**, grafischer Formgeber und Art Director, arbeitet für schwedische und internationale Auftraggeber. Diese Publikation betreute er als Projektleiter.

**Pål Allan** ist einer der renommiertesten Werbefotografen Schwedens und wurde vor kurzem mit dem Preis für das beste Kochbuchdesign der Welt ausgezeichnet.

Die Gerichte wurden im Nordischen Haus der kulinarischen Künste (Måltidens Hus i Norden) zubereitet. Dieses Haus beherbergt die Hochschule für Gastronomie der Universität Örebro, eine Kochbuchbibliothek von Weltklasse, ein gastronomisches Theater und vieles mehr. Måltidens Hus i Norden befindet sich im Ort Grythyttan, der sich zu einem bedeutenden Zentrum der Nahrungsmittel und der Gastronomie entwickelt hat.

Das **Schwedische Institut (SI)** ist eine staatliche Behörde, die damit betraut ist, im Ausland das Interesse an und das Vertrauen zu Schweden zu erhöhen. Durch strategische Kommunikation und Austausch in den Bereichen Kultur, Ausbildung, Wissenschaft und Wirtschaft fördert das SI internationale Kooperationen und dauerhafte Beziehungen zu anderen Ländern.

Die Aktivitäten erfolgen in enger Zusammenarbeit mit den schwedischen Botschaften und Konsulaten.

**Sweden.se** ist Schwedens offizielle Website. Sie ist eine umfassende Informationsquelle und verschafft in vielen Sprachen direkten Einblick in das heutige Schweden.

**Sweden Bookshop** bietet ein reichhaltiges Angebot an Büchern über Schweden und an schwedischer Belletristik in rund 50 Sprachen. Die Buchhandlung ist am Slottsbacken 10 im Zentrum Stockholms und online unter **[www.swedenbookshop.com](http://www.swedenbookshop.com)** zu finden.

Svenska institutet  
Box 7434  
SE-103 91 Stockholm  
Schweden

Tel: +46-8-453 78 00  
Fax: +46-8-20 72 48  
E-Post: [si@si.se](mailto:si@si.se)  
[www.si.se](http://www.si.se)

Möchten Sie Ihre Meinung zu dieser SI-Publikation äußern? Kontaktieren Sie uns gerne unter [books@si.se](mailto:books@si.se).

© 2005 Lena Katarina Swanberg und das Schwedische Institut  
Koordination und Rezeptauswahl: Carl Jan Granqvist  
Text: Lena Katarina Swanberg  
Übersetzung: Grit Thunemann  
Grafisches Design: Mats Hedman  
Zubereitung Gerichte und Brot: Joachim Borenus  
Zubereitung Backwerk: Johan Sörberg  
Fotos (Speisen): Pål Allan  
Fotos (Natur): Mira/NordicPhotos und Bildhuset (Innenseiten des Umschlags),  
Folio (Seiten 14-15, 26-27)  
Schriftarten: Helvetica Neue und Berling  
Papier: 130 g & 250 g Arctic silk  
Druck: LJ Boktryck AB, Helsingborg 2009  
ISBN: 978-91-520-0847-8







Die größten kulinarischen Kostbarkeiten kamen in Schweden immer aus dem Wald und dem Meer. Auch in unserer heutigen Zeit, in der schwedische Köche so viele internationale Preise gewinnen, dass man mitunter vom schwedischen Gastronomie-Wunder spricht, und in der die schwedische Küche durch Einflüsse aus aller Welt eine Erweiterung erfährt, hat sich daran nichts geändert.

Die intensive Helligkeit des Sommers und die langen, kalten Winter haben ihre eigene und reiche kulinarische Kultur hervorgebracht. In *Klassiker der schwedischen Küche* stellt Gastwirt emeritus Carl Jan Granqvist eine Auswahl echter schwedischer Gerichte vor. Freuen Sie sich auf Hering und Schnaps, aber auch auf Fleischbällchen, gebeizten Lachs, gefüllte Kartoffelklöße, Janssons Versuchung, Pfefferkuchen, und all die anderen salzigen und süßen Köstlichkeiten der traditionellen schwedischen Küche!

Guten Appetit! *Smaklig måltid!*

