

Rezepte aus der nordischen Küche

Die nordische Küche ist eine regionale Alternative zur mediterranen Diät. Sie enthält viel einheimisches Obst und Gemüse, Beeren, Getreide sowie Hülsenfrüchte und Nüsse. Auf den Teller kommen zum Beispiel Rüebl, Kohl, Lauch,

Äpfel und Birnen. Statt Olivenöl verwendet man Rapsöl, Leinöl oder Nussöl. Sie enthalten gesunde Omega-3-Fettsäuren. Auch fettarmes Fleisch und Süsswasserfische stehen auf dem Speiseplan.

Hafer-Rüebl-Bratlinge von Moana Werschler

4 Portionen

- 150 g feine Haferflocken
- 100 g Rüebl, fein gehackt
- 100 g Weisskohl oder Spitzkohl, fein gehackt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Holl-Rapsöl
- 1 TL Paprikapulver oder Kräutermischung
- 2 EL Tomatenpüree
- Salz, Pfeffer
- 100 g Magerquark
- Frische Kräuter wie Schnittlauch und Peterli, gehackt
- 100 g Nüsslisalat
- 4 EL Rapsöl
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Senf

Geben Sie die Haferflocken in eine Schüssel, und giessen Sie 1 Deziliter kochendes Wasser dazu. Lassen Sie es 10 Minuten ziehen. Rüebl, Kohl, Zwiebel und Knoblauch kurz in Öl anbraten, zu den Haferflocken geben. Mit Kräutern, Paprika, Tomatenpüree und ½ TL Salz würzen. Mischen Sie in einer Schüssel Magerquark, Kräuter, Salz und Pfeffer. Kühlstellen. Formen Sie mit feuchten Händen etwa acht Bratlinge. Braten Sie sie in einer heissen Pfanne mit genügend Öl von beiden Seiten knusprig an. Für den Salat Rapsöl mit Apfelessig, Senf, 1 EL Wasser und etwas Salz mischen. Über den Salat geben. Mit Salat und Quark servieren.

Randensalat mit Honigdressing

4 Portionen

- 600 g gedämpfte Randen
- 1 EL grobkörniger Senf
- 1 ½ TL flüssiger Blütenhonig
- 4 EL Apfelessig
- 7 EL Rapsöl
- ¼ TL Salz
- Pfeffer
- 50 g Baumnüsse, grob gehackt
- 150 g Hüttenkäse
- 30 g Kresse

Randen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Für das Dressing alle Zutaten von Senf bis Pfeffer verrühren. Walnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Randen auf einem Teller anrichten, den Hüttenkäse darauf verteilen und mit Baumnüssen bestreuen. Alles mit Dressing beträufeln und mit Kresse garnieren.

Knuspriger Federkohl mit Bratkartoffeln und Schalotten

4 Portionen

- 600 g festkochende Kartoffeln, gewürfelt
- 2 EL Holl-Rapsöl
- 400 g Schalotten
- 150 g Federkohl
- Salz, Pfeffer

Kartoffelwürfel in Salzwasser 5 Minuten kochen. Wasser abgiessen und Kartoffeln ausdampfen lassen. Kartoffeln in Öl bei kleiner Hitze von allen Sei-

ten anbraten. Schalotten nach 5 Minuten dazugeben. Stiele des Federkohls entfernen und Blätter in 1 Zentimeter breite Streifen schneiden. Wenn die Kartoffeln weich sind, den Federkohl dazugeben und 3 Minuten bei grosser Hitze knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eglifilets auf Spinatlinsen

4 Portionen

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 EL Holl-Rapsöl
- 800 g gekochte grüne Linsen
- 0,5 dl Gemüsebouillon
- 200 g Spinat
- Salz, Pfeffer
- 500 g Eglifilets (z. B. tiefgekühlt)
- 1 EL Mehl
- 2 EL Butter
- 2 EL Paniermehl

Etwas Frühlingszwiebelgrün in feine Streifen schneiden und für später zur Seite legen. Restliche Frühlingszwiebeln grob hacken und in Öl andünsten. Linsen und Bouillon dazugeben, kurz erhitzen. Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eglifilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. Beidseitig in Butter etwa 2 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Paniermehl und übriges Frühlingszwiebelgrün in derselben Pfanne knusprig braten. Spinatlinsen auf einem Teller anrichten, Eglifilets darauf platzieren und mit Paniermehl und Frühlingszwiebeln bestreuen.

Roggensalat mit Zitrone und Beeren

2 Portionen

- 120 g Roggen- oder Gerstenkörner
- 200 g Hüttenkäse
- 1 Handvoll frische Kräuter
- 1 Bio-Zitrone, Schale und Saft
- 2 EL Rapsöl
- 2 Esslöffel frische oder tiefgekühlte Beeren
- Salz, Pfeffer
- Knäckebrot

Roggenkörner in kochendes Salzwasser geben. Bei mittlerer Hitze etwa 20 bis 30 Minuten köcheln lassen, bis die Körner weich sind. Abgiessen und unter kaltem Wasser abspülen. Alle Zutaten von Hüttenkäse bis Beeren in eine Schüssel geben und mit den Roggenkörnern mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Knäckebrot servieren.

Dinkelnudeln mit Broccoli und Pouletbrustfilets

4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 1 Broccoli
- 4 EL gehackte Haselnüsse
- 600 g Pouletbrustfilets
- 3 EL Holl-Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- 200 g Frischkäse, nature
- 500 g Dinkel-Bandnudeln

Zwiebel in dünne Streifen schneiden. Broccoli waschen und Strunk schälen. Den oberen Teil in mundgerechte Röschen teilen, den Strunk grob würfeln. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, beiseitestellen. Pouletbrustfilets in grobe Stücke schneiden. 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Poulet von allen Seiten scharf anbraten. Beiseitestellen und mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl in dieselbe Pfanne geben und Broccoli bei mitt-

lerer Hitze darin andünsten. Zwiebel dazugeben. Nach 2 Minuten mit 1 Deziliter Wasser ablöschen. Frischkäse dazugeben, verrühren und auf mittlerer Stufe 1 bis 2 Minuten einköcheln, bis eine sämige Sauce entsteht. Salzwasser in einem Topf aufkochen und Dinkelnudeln bissfest garen. Abgiessen und mit den Pouletbrustfilets zur Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern anrichten und mit Haselnüssen bestreuen.

Pilz-Flammkuchen mit Rotkohl und Johannisbeeren

4 Portionen

Teig:

- 320 g Mehl
- 1 TL Salz
- 20 g Hefe
- 1 EL Holl-Rapsöl

Belag:

- 300 g gemischte Pilze
- 150 g Rotkohl
- 2 EL Holl-Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- 200 g saurer Halbrahm
- 100 g Johannisbeeren
- ½ Bund Dill

Für den Teig Mehl und Salz mischen. Hefe in 1 Deziliter lauwarmem Wasser auflösen, mit dem Öl zum Mehl geben. Zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde auf das Doppelte aufgehen lassen. Backofen auf 240 Grad Umluft vorheizen. Pilze in Scheiben schneiden, Rotkohl in feine Streifen schneiden oder hobeln. Beides mit Öl, etwas Salz und Pfeffer mischen. Teig halbieren. Auf etwas Mehl je etwa 2 Millimeter dünn auswallen. Auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen. Sauren Halbrahm auf die Teige streichen. Pilze und Rotkraut darauf verteilen. Im Ofen 15 bis 17 Minuten knusprig backen. Mit Johannisbeeren und Dill garnieren und sofort servieren.

Siedfleisch-Suppe mit Wurzelgemüse

4 Portionen

- 500 g Suppengemüse (z. B. Zwiebeln, Lauch, Rüebl und Sellerie)
- 1,5 dl Rindsbouillon
- 5 Pfefferkörner
- 5 Lorbeerblätter
- 2 Gewürznelken
- 800 g mageres Siedfleisch
- 500 g bunte Rüebl
- 1 EL Bratbutter
- ½ Bund Schnittlauch

Suppengemüse in Stücke schneiden. Etwas Lauchgrün beiseitelegen. Rindsbouillon mit den Gewürzen aufkochen. Fleisch und Suppengemüse dazugeben. Bei kleiner Hitze 75 bis 90 Minuten knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Rüebl und den beiseite gelegten Lauch in Stücke schneiden, in Bratbutter anbraten. Zusammen mit dem Fleisch 10 Minuten kochen. Fleisch quer zur Faser in feine Tranchen schneiden. Mit Gemüse und Suppe in Tellern anrichten. Schnittlauch fein schneiden und darüberstreuen.

Apfel-Bohnen-Salat

4 Portionen

- 150 g Kidneybohnen (Dose)
- 3 Äpfel
- 1 Stangensellerie
- 2 Frühlingszwiebeln
- ½ Bund Dill
- 3 EL Rapsöl
- 1 EL Weissweinessig
- Salz, Pfeffer

Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Äpfel in kleine Würfel schneiden. Sellerie und Frühlingszwiebeln fein schneiden. Dill hacken. Rapsöl und Weissweinessig für das Dressing verrühren. Alles vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gerstenrisotto mit gebratenem Lachs

2 Portionen

- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 3 EL Holl-Rapsöl
- 150 g Gerstenkörner
- 1 dl Weisswein
- 4 dl Gemüsebouillon
- 200 g Spinat
- 2 Lachsfilets
- Salz, Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch in 1 EL Öl anbraten. Gerste dazugeben und etwa 1 Minute dünsten, bis sie glasig ist. Mit Weisswein ablöschen und einkochen. Gemüsebrühe unter ständigem Rühren nach und nach dazugiessen, bis die Gerste weich ist. Spinat grob hacken und zur Gerste geben. Lachsfilets salzen und pfeffern. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachs beidseitig je 2 bis 3 Minuten anbraten. Hitze reduzieren. Lachs immer wieder mit dem Öl aus der Pfanne übergiessen. Mit dem Risotto anrichten.

Birnen-Sellerie-Suppe mit Nuss-Topping

4 Portionen

- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 EL Holl-Rapsöl
- 250 g Sellerie, gewürfelt
- 2 Birnen, gewürfelt
- 2 dl Weisswein
- 5 dl Gemüsebouillon
- 180 g Naturejoghurt
- Salz, Pfeffer
- 20 g Butter
- 4 EL Baumnüsse, grob gehackt
- 2 Toastscheiben, gewürfelt

Zwiebeln in Öl andünsten. Sellerie und die Hälfte der Birnenwürfel dazugeben, kurz mitdünsten. Mit Weisswein und Bouillon ablöschen. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln, bis der Sellerie

weich ist. Joghurt dazugeben. Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Butter in einer Pfanne schmelzen und zweite Hälfte der Birnenwürfel kurz andünsten. Nüsse und Toastbrot dazugeben, kurz mitrösten. Suppe anrichten, mit Birnen-Nuss-Croûtons garnieren und servieren.

Vegetarische Spitzkohl-Rouladen mit Kartoffelpüree

2 Portionen

Für die Rouladen:

- 1 kleiner Spitzkohl
- 150 g Champignons
- 2 Schalotten
- 3 EL Holl-Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Peterli
- 2 EL Pinienkerne
- 3 EL Paniermehl
- 1 Ei
- 1,5 dl Gemüsebouillon
- 1 TL Maizena

Für das Kartoffelpüree:

- 1 Schalotte, gehackt
- 1 TL Rapsöl
- 250 g mehligkochende Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- 200 g Sellerie, geschält und gewürfelt
- 1,5 dl Gemüsebouillon
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Muskat
- 0,5 dl Milch

Für die Rouladen 4 Blätter vom Spitzkohl trennen und etwa 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Abtropfen lassen. Restlichen Spitzkohl in feine Streifen schneiden. Pilze klein schneiden. Schalotten würfeln und in 2 EL Öl anbraten. Spitzkohlstreifen und Pilze dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, Peterli dazugeben. Pinienkerne ohne Fett in einer separaten Pfanne anrösten. Mit Paniermehl und Ei unter die Kohlmasse mischen. Auf den Kohlblättern verteilen und die

Blätter fest einrollen. Enden einschlagen, damit die Füllung nicht herausläuft. Mit Küchengarn festbinden oder mit Stäbchen fixieren. Rouladen in 1 EL Öl von allen Seiten anbraten. Gemüsebouillon dazugiessen, Pfanne mit Deckel verschliessen und Rouladen 15 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren lassen. Rouladen aus der Pfanne nehmen, Maizena zur Brühe geben und kurz aufkochen, bis sie bindet.

Für das Kartoffelpüree die gehackte Schalotte in Butter anschwitzen. Kartoffel- und Selleriewürfel dazugeben. Mit Gemüsebouillon aufgiessen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Pfanne mit Deckel verschliessen. 15 Minuten garen, bis das Gemüse weich ist. Deckel entfernen und Flüssigkeit einkochen lassen. Pürieren und nach und nach mit Milch aufgiessen. Mit den Rouladen und der Sauce anrichten.

Quellen

Hafer-Rüebli-Bratlinge:

Moana Werschler

Randensalat: Migusto.migros.ch

Federkohl mit Bratkartoffeln: Srf.ch

Eglifilets auf Spinatlinsen: Migusto.migros.ch

Roggensalat: Stern.de

Dinkelnudeln mit Poulet: Lidl-kochen.de

Pilz-Flammkuchen: Migusto.migros.ch

Siedfleisch-Suppe: Migusto.migros.ch

Apfel-Bohnen-Salat: Eatclub.tv

Gerstenrisotto mit Poulet: Nahrin.ch

Birnen-Sellerie-Suppe: Volg.ch

Vegetarische Spitzkohl-Rouladen: Ndr.de