



North Wild Kitchen

Das Norwegen-Kochbuch

NEVADA BERG

PRESTEL

MÜNCHEN • LONDON • NEW YORK



Inhalt



EINLEITUNG • 7

Sankingen

FRÜCHTE DER NATUR • 13

Vann

GEWÄSSER • 41

Seteren

ALMWIRTSCHAFT • 65

Innhøstingen

ERNTE • 91

Jakten

JAGD • 117

Stabburet

VORRATSKAMMER • 143

Bålet

LAGERFEUER • 169

Jernet, Takken, og Ovnen

WAFFELEISEN, BACKPLATTE UND OFEN • 193

DANK • 218

INDEX • 219



Einleitung



Das alte Holz knarrt unter meinen Füßen und ein leichter Luftzug pfeift durch kleine Ritzen in den Holzwänden. Ich ziehe den Kopf ein, als ich unseren *stabbur* aus dem 17. Jahrhundert betrete. Dieser Stabbur, ein traditioneller Essensspeicher, war früher eine Notwendigkeit auf vielen Höfen in Norwegen. Bevor es Kühlschränke gab, wurden hier Fisch und Fleisch geräuchert und konserviert, ebenso diente er der Aufbewahrung von Mehl und Fladenbrot. Dieser Stabbur ist nur einer von vielen, die es im Land gibt, speziell im Numedal, dem mittelalterlich anmutenden Tal, das ich mein Zuhause nenne.

Es ist nicht lange her, dass ich mit meinem norwegischen Mann und unserem Sohn nach Jahren des Reisens in Norwegen angekommen bin. Auf der Suche nach einem Platz, an dem wir uns heimisch fühlen konnten, fanden wir diesen Ort, tief in der Mitte Norwegens, wo sich Berge auftürmen und ein Fluss durch ein verwinkeltes Tal fließt. Wir machten, was viele junge Menschen machen, wenn sie aufs Land ziehen. Wir kauften einen Bauernhof. Wir kauften ihn, noch bevor ich ihn mit eigenen Augen gesehen habe. Dieser schöne, alte Hof erzählt die Geschichten jener, die vor uns hier waren, und ist Zeuge eines Teils der traditionellen Esskultur Norwegens.

Ich wusste schon, bevor ich hierherkam, dass es in der norwegischen Küche viel mehr gibt als Fleisch mit gekochten Kartoffeln auf der einen Seite und die neue nordische Küche auf der anderen, bei der Köche regionale Lebensmittel in einer technischen und doch ästhetischen Art anrichten, wie es zu Hause nur schwer nachzubilden ist. Dennoch war ich über die Menge und die Qualität der landwirtschaftlichen Erzeugnisse überrascht, und darüber, in der nördlichen Wildnis ein wahres Bankett der Natur vorzufinden. Saisonal, nachgiebig und reichhaltig – wie das Land, in dem Milch und Honig fließen.

Mein Bild der norwegischen Küche wandelte sich von einem bedauernden Stereotyp zu einer Welt mit beerendurchzogener Elchwurst, Rakfisk, Brennesselsuppe, Rhabarbersaft aus Birkenwasser, selbst gebrautem Bier sowie selbst produziertem, traditionellem Käse und Porridge. Die Vielfalt und Qualität der Gerichte haben mich beeindruckt, und es stellte sich mir die Frage, warum die Reichhaltigkeit und das komplexe Zusammenspiel der norwegischen Küche nicht bekannter waren und vor allem nicht wesentlich mehr gepriesen wurden.

Als ich begann, diese Küche zu erkunden, hatte ich das Glück, die Menschen hinter den regionalen Produkten kennenzulernen. Menschen, die mit Leidenschaft Familientraditionen erhalten und neue kreieren möchten. Sie haben mich dazu inspiriert, meine eigenen Variationen mit den regionalen Zutaten zu schaffen. Ich begann, über alles, was ich lernte, zu schreiben – Rezepte, Geschichten und Traditionen – und ich wollte meine Passion mit anderen teilen. Deshalb startete ich nach einigen Monaten meinen Blog *North Wild Kitchen*. Im gleichen Jahr sammelte ich meine ersten Blaubeeren und trocknete meine erste Lammkeule. Wir zogen 19 Hühner auf, um

uns mit frischen Freilandeiern zu versorgen. Und auch jetzt noch wächst die Liste jeden Tag ein wenig weiter.

Je mehr ich über die norwegische Küche lese und lerne, desto mehr begreife ich ihre Einfachheit und gleichzeitige Komplexität. Einfachheit, weil sie größtenteils aus dem besteht, was die Norweger einst zur Hand hatten, um Alltagsgerichte zuzubereiten, die vor allem der Stärkung und weniger dem Vergnügen oder der Kreativität dienten. Gleichzeitig besitzt Norwegen ein komplexes und reichhaltiges kulinarisches Erbe, das von anderen skandinavischen und europäischen Ländern beeinflusst ist. Religion, Güterverteilung, Geografie sowie soziale und kulturelle Unterschiede spielten ebenfalls eine Rolle bei den Essgewohnheiten der Norweger. Während die reichen Menschen zum Beispiel importierte, exotische Zutaten genossen, gaben sich die Armen mit wenigen grundlegenden Zutaten zufrieden, die den Magen füllten, um die Aufgaben eines schweren Arbeitstags zu bewältigen. Ein weiterer Faktor war die Landschaft; von den Fjorden bis in die Berge waren viele Siedlungen so isoliert, dass sich kleine Unterschiede von Region zu Region entwickelten, sodass es für ein Gericht Hunderte von Varianten gibt. Die norwegische Küche entwickelt sich ständig weiter, wobei sie viele ihrer Traditionen bewahrt.

Dieses Kochbuch ist mehr als nur eine Sammlung norwegischer Rezepte. Es ist eine Erkundung des Wo, Warum und Wie – und erzählt die Geschichte und Geschichten hinter einem Gericht. Es gibt traditionelle Rezepte, die seit Jahrhunderten weitergegeben werden, und es gibt neuere, die bereits so sehr in der Kultur verankert sind, dass man sie für traditionelle Mahlzeiten halten könnte. Zudem stelle ich auch Rezepte vor, die norwegische Zutaten in innovativer Form verwenden. Dies alles zeichnet ein genaueres und vollständigeres Bild der norwegischen Küche und der Essgewohnheiten.

Folgen Sie mir auf eine Reise, bei der ich einige Grundelemente der norwegischen Esskultur entdecke und mit Rezepten anreichere. Ich habe versucht, Gerichte vorzustellen, die sich in unterschiedlichen Ländern zubereiten lassen, und Zutaten zu verwenden, die man dem eigenen Geschmack anpassen kann. Dies ist nur eine kleine Sammlung von Rezepten, die widerspiegeln, was ich bisher kennengelernt habe und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es ist eher ein Anfang, nur die Spitze des Eisbergs dessen, was Norwegen zu bieten hat. Ich hoffe, ich kann Sie inspirieren, auch in Ihrer Umgebung nach bestimmten Zutaten Ausschau zu halten und in Ihrer Küche kreativ und experimentierfreudig zu werden.

Die norwegische Küche heute

Um die authentische norwegische Küche zu definieren, muss man Überschneidungen und Einflüsse, Jahre der Migration und des Handels sowie die Einverleibung von Gerichten anderer Regionen akzeptieren. Norwegen teilt vieles mit seinen skandinavischen Nachbarn, ebenso mit dem europäischen Festland und den nördlichen britischen Inseln. Außerdem war das Land kulinarischen Einflüssen aus anderen Teilen der Welt ausgesetzt; und so erweiterte sich die Küche um neue Geschmacksrichtungen und beliebte Gerichte aus nah und fern.

Die norwegische Küche bietet noch immer viele traditionelle Gerichte, aber der moderne Geschmack spiegelt eine weltlichere Perspektive wider, die auf eine Reihe internationaler Einflüsse



zurückgreift, wie zum Beispiel Wein- und Tapasbars. Pizza und Tacos sind gang und gäbe, wobei der Freitag zum „Taco-Freitag“ erkoren wurde. Snacks wie Kebab und Sushi sind eine beliebte Wahl für einen späten Imbiss. Trends geben in der Szene den Ton an, überall tauchen Food-Trucks auf und Restaurants servieren den letzten Schrei. Doch hinter all dem Neuen herrscht nach wie vor großes Interesse an traditionellen Zubereitungsarten und regionalen Lebensmitteln.

Köche drücken norwegischen Zutaten und Traditionen ihren Stempel auf und revolutionieren die Wahrnehmung der Esskultur. Gleichzeitig verwenden handwerklich orientierte Gourmets das, was ihnen in ihrem Umfeld zur Verfügung steht und machen sich damit einen Namen, regional und auch international. Fisch und Meeresfrüchte bleiben Norwegens Exportschlager – und die Qualität wird weltweit geschätzt –, doch mittlerweile sind auch einige der besten Käsereien der Welt hier ansässig. Es wird ein Augenmerk auf Nachhaltigkeit gelegt, indem die unglaubliche Vielfalt an Zutaten verantwortungsbewusst genutzt wird. Das Beste daran ist, dass sich die Begeisterung und Innovation durch ganz Norwegen ziehen, immer mehr Menschen zum Kochen animiert werden und so einen neuen Blick auf die Kochkunst gewinnen.

Aus der Geschichte können wir viel über Kochmethoden wie das Räuchern, das Konservieren und Lagern lernen, genauso wie über die Jagd. Der Überlebenskampf erzwang bewährte Strategien, die wir nun wieder aufgreifen, sodass wir aus ihnen lernen und herausfinden können, wie Fisch schmeckt, der auf einem heißen Stein über einem Feuer mitten im Wald gegart wurde. Und da wir im Überfluss und mit Zugriff auf Wissen und Zutaten aus der ganzen Welt leben, haben wir die Möglichkeit, Vergangenheit und Gegenwart in innovativen Gerichten zu vereinen. Die Gerichte in diesem Buch sind norwegisch, weil die Produkte aus regionalen Quellen stammen und der Geschmack die Entwicklung der nordischen Esskultur verkörpert.



Hinweise zu Küchenzubehör und Zutaten

Die Idee hinter jedem Rezept besteht darin, norwegische Zutaten in den Mittelpunkt zu stellen, aber wer keinen Zugriff darauf hat, kann gerne Änderungen vornehmen. Innovation in der Küche findet statt, wenn wir inspiriert werden, Neues mit Vorhandenem zu kombinieren.

Ebenfalls muss erwähnt werden, dass das Ergebnis auch von der Qualität der verwendeten Zutaten abhängt. Ein frisch gepflückter Apfel schmeckt deutlich anders als ein importierter aus dem Supermarkt.

BUTTER – Üblicherweise ist Butter in Norwegen leicht gesalzen; diese verwende ich auch in all meinen Rezepten. Einige Rezepte setzen auf Margarine, weil dies so von Generation zu Generation weitergegeben wurde. Wer auf Margarine verzichten möchte, verwendet stattdessen leicht gesalzene Butter.

KÄSE – Wenn ich von „Ziegenkäse“ spreche, ist der harte Salzlakenkäse gemeint, nicht eine der vielen Weichkäsesorten, die es gibt.

SAUERMILCH – Beim Backen und bei der Käseproduktion verwende ich die Sauermilchprodukte *kulturmilk* und Kefir. Für die Rezepte in diesem Buch, bei denen normalerweise Kulturmilk verwendet wird, habe ich Buttermilch angegeben. Bei Rezepten mit Kefir kann ebenfalls Buttermilch genommen werden.

MILCH – Norwegische Milchprodukte haben einen hohen Fettanteil. Sauerrahm zum Beispiel kann bis zu 35 % Fett enthalten. Wenn ein Gericht unbedingt Vollmilchprodukte benötigt, gebe ich dies an. Andernfalls können Sie auch fettreduzierte Produkte verwenden.

EIER – Meine Eier kommen direkt von unseren eigenen Hennen; und ich lagere sie immer bei Raumtemperatur. Am besten verwendet man zimmerwarme Eier.

MEHL (GERSTE, ROGGEN, WEIZEN) – In Norwegen gibt es Gersten-, Roggen- und Weizenvollkornmehl, fein und grob gemahlen. Feine Mehlsorten sind dem gewöhnlichen Weizenmehl Type 550 sehr ähnlich, wohingegen grobes, mit der Steinmühle gemahlene Mehl eine rauere Textur hat. Wenn Sie kein grobes Mehl zur Hand haben, fragen Sie bei Ihrem Bäcker oder in Geschäften für Brotspezialitäten nach.

MEHL (WEISS) – Bei weißem Mehl greife ich auf gesiebtes Weizenmehl Type 550 zurück. Wenn Sie es nicht zum Backen verwenden, brauchen Sie es vorher nicht zu sieben. Dies wird in den Rezepten auch erwähnt. Wer ein glutenfreies Mehl benutzt, verwendet die gleiche Menge wie beim Weizenmehl.

FRÜCHTE UND BEEREN – Viele der verwendeten Früchte und Beeren pflücken wir in unserem eigenen Garten oder in der freien Natur. Hier sind Vorschläge, womit Sie jene ersetzen können, die schwer zu bekommen sind:

Heidelbeeren (europäische Blaubeeren) – Kulturheidelbeeren

Schwarze Johannisbeeren – Brombeeren (obwohl sie komplett unterschiedlich schmecken)

Moltebeeren – gelbe Himbeeren

Preiselbeeren – Cranberrys

ÖL – In den meisten meiner Gerichte verwende ich hochwertiges Rapsöl. Sollte kein Rapsöl zur Verfügung stehen, kann man auch auf ein mildes Olivenöl zurückgreifen.

FLEISCH – Für mich kommt nur hochwertiges, frisches Fleisch infrage, das von einem regionalen Schlachter oder Bauernhof stammt.

ZUCKER – Ich benutze nur Kristallzucker, es sei denn, im Rezept ist etwas anderes erwähnt.

SIRUP – Es gibt zwei Sorten Sirup in Norwegen: hellen und dunklen. Wer diese nicht hat, kann auch Zuckerrübensirup oder helle Melasse verwenden.

WILDBRET – Hier einige Hinweise, welches Fleisch als Ersatz dienen kann:

Hirsch – Elch und Rentier

Fasan – Huhn oder Truthahn

Elch – Hirsch oder Reh

Moorhuhn – Rebhuhn oder Wachtel

Hase – Huhn oder Truthahn

Rind, Lamm oder Ziege können ebenfalls als Ersatz für das Wildbret dienen, aber der Geschmack wird sich maßgeblich verändern.

KARTOFFELPRESSE – Dieses Zubehör hilft, Kartoffeln zu einem weichen Brei zu pressen, der beim Backen von *lefse* und Fladenbrot benötigt wird. Ich empfehle die Anschaffung einer solchen Presse.

NUDELHOLZ – Norweger verwenden verschiedene Nudelhölzer, speziell für *lefse* und Fladenbrot. Ich habe bei allen Rezepten ein gewöhnliches verwendet und beste Ergebnisse erzielt, auch wenn der Aufwand etwas größer ist.

TAKKE – Dieses norwegische Backblech ist sehr groß. Wer keines besitzt, verwendet stattdessen eine große Bratpfanne. Sie werden dann nicht so viele Kuchen oder Brote auf einmal backen können, aber sie werden trotzdem großartig gelingen.





Sankingen

FRÜCHTE DER NATUR





Das eigenhändige Suchen von Zutaten in der Natur schafft eine besondere Form von Verbundenheit. Seit jeher sammeln Menschen Früchte und andere Dinge, um sich mit Nahrungsmitteln und Energie zu versorgen. Heute ist dies eine beliebte Freizeitbeschäftigung; und Norweger lieben diese Kombination von körperlicher Aktivität an der frischen Luft und dem anschließenden Mahl nach einer erfolgreichen Suche.

Ohne konkreten Plan und feste Erwartungen lässt man den Tag auf sich zukommen. Man folgt den Gegebenheiten der Landschaft und dem Lauf der Sonne. Knackende Zweige unter den Füßen, ein murmelnder Bach und im Wind tanzende Blätter werden zur Hintergrundkulisse des Tages. Das Sammeln von Nahrung ist mehr als das Finden von Essbarem – es geht um Momente, um Lachen, um die Stille und das Entdecken. Wichtiger als ein Ziel ist der Ausflug selbst; und dieser stärkt die Verbundenheit zur Natur und auch zu uns selbst.

Früchte der Natur selbst zu sammeln und zu essen, das hat eine romantische Komponente. Wenn wir uns ausreichend Zeit nehmen, werden wir Neues entdecken. Was auf den ersten Blick vielleicht wie dichtes Gestrüpp aussieht – oder eine andere üppige Vegetation –, erweist sich als ein bunter Reigen an Essbarem. Mit seiner Fülle an Vitaminen, Mineralien und Nährstoffen ist es nach einem langen, kargen Winter ein willkommenes Geschenk.

Norwegens unglaubliche Vielfalt an wild wachsenden Früchten hat die Küche des Landes stark geprägt. Beeren wie Blaubeeren, Preiselbeeren, Erdbeeren und Moltebeeren bereichern im Sommer wie im Herbst zahlreiche Gerichte. Pilze wie Pfifferlinge und Klapperschwämme tauchen im Spätsommer zu Hunderten auf. Der Wacholder und seine Beeren werden schon seit Urzeiten als Gewürz verwendet, aber auch für die Herstellung von Bier. Es gibt Aufzeichnungen, dass wild wachsende Kräuter und Pflanzen wie Dill, Kümmel, Pastinake, Engelwurz, Bärlauch, Kerbel und Meerrettich bereits zu Wikingerzeiten und womöglich schon früher beliebte Zutaten waren. Aus Brennessel, Baumharz und Blüten lassen sich unter anderem köstliche Getränke zubereiten. An den Küsten findet man Meerkohl, Löffelkraut und Meersenf, die hervorragend zu den Fischen und Meeresfrüchten der See passen. Und dies ist lediglich eine kleine Auswahl regionaler, gesunder und umsonst erhältlicher Lebensmittel aus Norwegens Natur.

Wenn man begreift, was alles frei zur Verfügung steht, ist dies überwältigend. Die in ihrer natürlichen Umgebung vorkommenden Zutaten sind äußerst vielfältig und ermöglichen mannigfaltige kulinarische Erlebnisse. Mit ihnen zu kochen, erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Das ist teilweise Gourmetrestaurants zu verdanken, aber auch der Bewegung der New Nordic Cuisine sowie nicht zuletzt unserem Bedürfnis nach einem nachhaltigen und transparenten Zugang zu Lebensmitteln. Wenn man Früchte in der Natur eigenhändig erntet und mit ihnen in der Küche experimentiert, geht damit eine Entdeckerfreude einher. Zudem erhält man eine Freiheit, durch die Essen plötzlich mehr ist als das Einnehmen von Mahlzeiten – nämlich ein neuer Lebensstil.

In Norwegen gibt es das *allemannsretten* („Jedermannsrecht“): Demnach darf jeder die Natur und Wildnis frei nutzen, unabhängig von Eigentumsverhältnissen. Man darf Land betreten, darauf zelten sowie Pflanzen und Früchte sammeln. Dabei gilt der Grundsatz, achtsam mit der Natur umzugehen und die Menschen zu respektieren, denen das Land gehört. Es ist erlaubt, wild wachsende Pflanzen, Blüten, Beeren und Pilze zu sammeln. Nüsse müssen direkt vor Ort verzehrt werden. Und für das Sammeln von Baumharz benötigt man die Einwilligung des Landeigentümers.

Es gilt das ungeschriebene Gesetz, dass man sich nur so viel nimmt, wie man benötigt. Dieser Ansatz – der im Grunde eine Lebenseinstellung ist – spiegelt den Respekt der Norweger gegenüber ihrer Natur wider. Es ist befriedigend, nicht nur zu nehmen, was man braucht, sondern auch etwas für die anderen übrig zu lassen, damit sie sich ebenfalls erfreuen können. Zudem ermöglicht dies der Natur, sich zu regenerieren; ein nachhaltiger Kreislauf entsteht.

In diesem Kapitel widme ich mich einigen der gängigsten Früchte der norwegischen Wildnis, die leicht zu erkennen und zu sammeln sind. Dabei ist es äußerst wichtig, sich hundertprozentig sicher zu sein, dass das Gesammelte essbar und ungefährlich ist. Einige Pflanzen sehen giftigen Varianten sehr ähnlich. Deshalb sollte man stets vorsichtig sein und gegebenenfalls einen lokalen Fachmann zurate ziehen.

Bärlauchsuppe

RAMSLØKSUPPE

Bärlauch findet man in Norwegen in Küstenregionen und in Wäldern im Mai und im Juni. Seine Saison ist kurz, nur wenige Wochen, und so schnell, wie diese wunderbare Pflanze auftaucht, so rasch ist sie vor Beginn des Sommers auch schon wieder verschwunden. Bärlauch ist ein kulinarisches Juwel, das Küchenchefs und Hobbyköche gerne verwenden, um ihren Gästen den Geschmack des Frühlings zu servieren. Zudem ist er sehr nahrhaft und wird seit Jahrhunderten auch als Heilpflanze genutzt.

Dieses Wildgemüse mit angenehmem Knoblaucharoma ist vielseitig verwendbar und passt wunderbar zu Suppen, Salaten, Quiches und Soßen. Es ist eine Zutat, für deren Verwendung in der Küche man nur wenig Fantasie benötigt. Anstelle von gesammeltem Bärlauch kann man auch gekauften Knolauch (Schnitt-Knoblauch) verwenden. • *Für 4 Portionen*

2 EL leicht gesalzene Butter

1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt

3 mittelgroße Kartoffeln, geschält und in Scheiben geschnitten

1 l Gemüsebrühe

200 g Bärlauchblätter, grob gehackt

Salz und Pfeffer

Schlagsahne (optional)

Butter in einem großen, schweren Topf auf mittlerer Temperatur erhitzen. Zwiebel hinzufügen und 8 bis 10 Minuten andünsten, bis sie weich und glasig ist. Kartoffeln dazugeben und etwa 5 Minuten unter leichtem Umrühren mitdünsten. Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Temperatur reduzieren und zugedeckt 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln vollkommen gar sind. Bärlauchblätter hinzugeben und 2 bis 3 Minuten mitkochen, bis die Blätter welken. In einem Standmixer oder mit einem Pürierstab zu einer Suppe pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In 4 kleinen Schüsseln servieren und nach Belieben jeweils etwas Sahne darübergeben.





Cremiger Kartoffelsalat mit Sauerampfer

POTETSALAT MED ENGSYRE

Sauerampfer, in Norwegen *engsyre* oder *surblad* genannt, zeigt sich mit Beginn des Frühlings und ist bis zum Spätherbst zu finden. Es handelt sich um ein Wildgemüse, das jedes Jahr neu austreibt, sodass die Pflanze verlässlich Nachschub liefert. Sauerampfer hat ein würziges, leicht scharfes Aroma und erinnert ein bisschen an den Geschmack von sauren Äpfeln. Er eignet sich ideal, um Salaten oder Fischgerichten eine frische Note zu verleihen.

Kartoffelsalat ist in Norwegen und ganz Skandinavien eine beliebte Beilage. Die klassische Variante enthält Mayonnaise und Frühlingszwiebeln. Peppt man den Salat mit Radieschen, hart gekochten Eiern sowie einem Dressing auf, in dem Sauerampfer dominiert, weicht er etwas von der Tradition ab. Ich serviere das Dressing gerne getrennt, damit der Sauerampfer einen deutlichen Kontrast zu den Eiern und Kartoffeln bildet. • *Für 4 Portionen*

5 mittelgroße, festkochende Kartoffeln
(oder Frühkartoffeln), gewaschen

120 ml Mayonnaise

120 ml Saure Sahne

½ TL scharfer Senf

30 g junge Sauerampferblätter sowie
einige Blätter zum Garnieren

½ TL Salz

4 bis 5 Radieschen, dünn geschnitten

3 große, hart gekochte Eier, in kleine
Stücke geschnitten

Kartoffeln mit kaltem Salzwasser bedecken und in einem großen Topf zum Kochen bringen. Temperatur reduzieren und 10 bis 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln nahezu weich sind, wenn man mit einem Messer hineinsticht. Kartoffeln abgießen, dann wieder in den Topf geben und mit einem Geschirrtuch zudecken. 15 Minuten ruhen lassen. Kartoffeln anschließend schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Während die Kartoffeln kochen, Mayonnaise, Saure Sahne, Senf, Sauerampfer und Salz in einer Küchenmaschine miteinander vermengen, bis der Sauerampfer vollständig in das Dressing eingebunden ist.

In einer großen Salatschüssel Kartoffeln, Radieschen und Eier miteinander mischen. Sauerampferdressing hinzufügen, mit den restlichen Sauerampferblättern garnieren und servieren.

Fichtenspitzen im Bierteig mit Sirup

GRANSKUDD FRITERT I ØL MED GRANSKUDD SIRUP

Im Spätfrühling sind Fichtenspitzen ausreichend lang und haben ein intensives Zitrusaroma, sodass sie sich ideal dafür eignen, im Teig goldgelb ausgebacken zu werden. So kommt man in den Genuss eines wunderbaren Zitronengeschmacks und einer angenehm weichen Textur. Sie schmecken bereits vorzüglich, wenn man sie in Öl mit etwas Salz taucht; ganz besonders werden sie, wenn sie in Fichtenspitzensirup gedippt werden. Dies ergibt eine schöne Balance zwischen süß und salzig mit einer feinen Zitrusnote. Wer möchte, kann die Spitzen anderer Nadelgehölze verwenden. • *Für 4 Portionen*

FÜR DEN FICHTENSPITZENSIRUP

4 bis 5 Handvoll Fichtenspitzen
Etwa 500 bis 600 g Kristallzucker

FÜR DEN BIERTEIG

240 ml ober- oder untergäriges Bier
120 g gesiebttes Weizenmehl Type 550
½ TL Salz

FÜR DIE FICHTENSPITZEN

2 bis 3 Handvoll reife Fichtenspitzen
(etwa 5 cm lang)
960 ml Speiseöl
Flockiges Meersalz

Für den Fichtenspitzensirup die Fichtenspitzen mit so viel kaltem Wasser in einen mittelgroßen Topf geben, dass die Spitzen knapp bedeckt sind. Wasser zum Kochen bringen. Temperatur reduzieren und zugedeckt etwa 30 Minuten köcheln lassen, um das Aroma zu extrahieren. Durch ein Sieb in einen großen, schweren Topf abseihen; die Fichtenspitzen entsorgen. Flüssigkeit abmessen und für 3 Teile Flüssigkeit 2 Teile Zucker berechnen. Entsprechende Zuckermenge und Flüssigkeit in dem großen, schweren Topf mischen und zum Kochen bringen. Während des Kochens weißen Schaum von der Oberfläche entfernen und Sirup so lange eindicken lassen, bis er an der Rückseite eines Löffels kleben bleibt. Idealerweise misst man mit einem Zuckerthermometer und nimmt den Sirup vom Herd, wenn er 110 °C erreicht hat. In ein sauberes Glas mit Schraubverschluss abfüllen und abkühlen lassen.

Für den Bierteig in einer Schüssel Bier, Mehl und Salz vermengen. 15 Minuten ruhen lassen. Während der Teig ruht, in einem mittelgroßen Topf das Speiseöl auf mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Das Öl ist heiß genug, wenn ein Tropfen Teig darin zu brutzeln anfängt.

Einen großen Teller mit Papiertüchern belegen.

Fichtenspitzen in den Teig tauchen, sodass sie vollkommen umhüllt sind. Sobald das Öl heiß ist, vorsichtig 2 bis 3 Spitzen in das Öl legen und etwa 1 Minute ausbacken, bis sie knusprig, goldgelb und durchgebacken sind. Dabei einmal umdrehen. Auf den Teller mit den Papiertüchern legen und sofort mit Salz bestreuen. Den Vorgang mit den restlichen Fichtenspitzen wiederholen.

Die Fichtenspitzen im Bierteig sofort gemeinsam mit dem Sirup servieren.



— Hva var bakgrunnen for at du la om til skolebarn?

— Jeg hadde bror som var gift med en skolelærer. Han hadde tre barn og jeg var den yngste. Det var en skolebarnsforening som hadde fått i oppdrag å lage en bok om skolebarn.

Skolebarnsforening

— Kan du fortelle om den prosessen?

— Ja, det var en prosess som tok mange år. Det var en prosess som tok mange år. Det var en prosess som tok mange år.



— Hva var bakgrunnen for at du la om til skolebarn?

— Jeg hadde bror som var gift med en skolelærer. Han hadde tre barn og jeg var den yngste. Det var en skolebarnsforening som hadde fått i oppdrag å lage en bok om skolebarn.

Skolebarnsforening

— Kan du fortelle om den prosessen?

— Ja, det var en prosess som tok mange år. Det var en prosess som tok mange år. Det var en prosess som tok mange år.

Landb
ØK



Porridge mit rohen Fichtenspitzen und Brombeeren

HAVREGRØT MED GRANSKUDDGRANOLA OG BJØRNEBÆR

Im Spätfrühling beginnen sich die herrlichen Fichten Norwegens zu verändern. Es zeigen sich frische Triebe, deren braune Hüllen bald aufbrechen und kleine, leuchtend grüne Spitzen zum Vorschein bringen. Diese wachsen stetig und fächern sich auf, bevor sie sich in dunkelgrüne Nadeln verwandeln. Den richtigen Zeitpunkt zum Sammeln von Fichtenspitzen kann man leicht verpassen. Aber wenn sie frisch sprießen, sind sie für eine Vielzahl von Gerichten und Getränken verwendbar. Fichtenspitzen sind reich an Vitamin C und verfügen über ein fantastisches Zitrusaroma. Junge Triebe haben relativ viel Würze und wenig Säure – deshalb sollte man sie pflücken, wenn sie gerade aufkeimen.

Porridge, also Haferbrei, hat in der norwegischen Küche einen wichtigen Stellenwert. In diesem Rezept kombiniere ich frische Fichtenspitzen mit Nüssen und Brombeeren und verleihe dem herzhaften Gericht somit eine erdige, ans Gebirge erinnernde Note. Für einen satten und cremigen Geschmack sollte nur Vollmilch verwendet werden. • *Für 4 Portionen*

200 g zarte Haferflocken (Kleinblatt)	2 EL Sonnenblumenkerne, ungesalzen
960 ml Vollmilch	2 EL Kürbiskerne, ungesalzen
½ TL Salz	6 EL frisch gepflückte Fichtenspitzen
2 EL ganze, rohe Mandeln, ungesalzen	2 EL Kristallzucker
2 EL ganze, rohe Haselnüsse, ungesalzen	125 g Brombeeren

In einen mittelgroßen, schweren Topf Haferflocken, Milch und Salz geben und unter häufigem Umrühren zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis die Haferflocken weich sind.

Mandeln, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Fichtenspitzen und Zucker mit einer Küchenmaschine so lange miteinander vermengen, bis die Masse zwar homogen, aber noch stückig ist.

Warmen Haferbrei auf Schüsseln verteilen, Nuss-Fichtenspitzen-Mischung sowie Brombeeren darübergeben und servieren.