

## Dalarna

**Wo Schweden noch so ist, wie man es sich vorstellt, dort ist Dalarna: endlose Kiefernwälder, blaue Seen, rot gestrichene Holzhäuser, schräg stehende Zäune um blühende Wiesen, bunt bemalte, hölzerne Dalapferdchen, Trachten und Fiedler, die zu alten Volkstänzen aufspielen. Dalarna ist Schwedens romantisches Herz.**

Hier, in Mittelschweden, sind die alten Sitten und Bräuche noch fester Bestandteil des Alltags. Die farbenfrohen Trachten der Region werden bei festlichen Gelegenheiten von Jung und Alt getragen. Mittsommer, mit Volksmusik, Umzügen und Tanz um den Maibaum, ist in Schweden der Höhepunkt des Jahres. Man feiert zusammen die hellen Tage und speichert die Wärme für die langen Nächte des Winters.



In der Nähe der kleinen Stadt Älvdalen, im Norden Dalarnas, leben Anna und Lars Dahlgren mit ihren zwei Kindern auf einem Hof. Sie haben eine Katze, ein Pferd und 20 Schafe. Anna arbeitet als forstwirtschaftliche Beraterin, ihr Mann, Lars, ist Waldinspektor. Dalarna ist eines der walddreichsten Gebiete Schwedens. In den hügeligen Tälern wachsen vor allem Kiefern. Die Holzindustrie spielt eine große Rolle in der Region.

Jedes Jahr im Sommer fahren die Dahlgrens, samt Katze, Pferd und Schafen, für drei Monate auf



eine Alm, die etwa 150 Kilometer nördlich, nahe der norwegischen Grenze liegt. Es ist eine jahrhundertealte Tradition in Dalarna, die Sommermonate auf der Alm in einer Art Sennhütte zu verbringen. Dort scheint die Zeit stehen geblieben zu sein: Es gibt weder fließend Wasser noch Strom. Gekocht wird über offenem Feuer in einer extra Hütte, einem sogenannten *Slogbod*. Dort werden deftige Gerichte, wie *Kolbotten*, Pfannkuchen, gefüllt mit knusprig gebratenem Speck, zubereitet.

Adama Ulrich begleitet Familie Dahlgren auf die Alm und feiert mit ihnen Mittsommer in Dalarna.

## Kolbotten

### Schwedische Pfannkuchen

Bei diesem Rezept werden die meisten Zutaten mit einem Hohlmaß abgemessen, erst die trockenen, dann die flüssigen. In Dalarna werden *Kolbotten* über einer offenen Flamme gebacken, in einer speziellen Kolbottenpfanne, die nur in Särna von einem bestimmten Schmied hergestellt wird.

#### Zutaten:

300 ml Weizenmehl,  
300 ml Gerstenmehl,  
500 ml Wasser,  
500 ml Milch,  
1 Ei

Alle Zutaten in einer Schüssel gründlich verrühren. Der Teig soll dick und zähflüssig sein.

30 min stehen lassen. In einer flachen, teflon-

beschichteten Pfanne oder einer gußeisernen Crêpe-Pfanne ganz wenig Öl erhitzen, dann mit dem Schöpflöffel eine kleine Portion Teig in die Pfanne geben und mit kreisenden Bewegungen den Teig verteilen. Die Pfannkuchen müssen ganz dünn sein, deshalb darf man nur wenig Teig nehmen. Wenn die Unterseite braun ist, vorsichtig wenden und fertig backen. Das Wenden entfällt bei einer gußeisernen Pfanne über offenem Feuer.



#### Tips:

- Selbst erfahrenen Köchen mißlingt oft der erste Pfannkuchen. Achten Sie auf das, was zum Erfolg führt, etwa die richtige Temperatur der Pfanne. Sie darf nicht zu kalt sein, aber auch nicht so heiß, daß der Teig sofort stockt, wenn er hineingegeben wird. Er soll ja schließlich durch das Kippen der Pfanne noch überall hin verteilt werden. Die Pfanne darf nur leicht gefettet sein. Ideal ist eine flache gußeiserne Pfanne, bei der die Hitze gleichmäßig verteilt wird. Prüfen sie die Unterseite wirklich erst dann, wenn sich der Teig an den Rändern vom Pfannenboden löst. Weicher Teig reißt unweigerlich.
- Eine wichtige Voraussetzung für dünne Pfannkuchen ist die Konsistenz des Teigs, er sollte so dickflüssig wie süße Sahne sein. Nutzen Sie den Schöpflöffel als Meßhilfe, wie viel Teig Sie benötigen, damit der Pfannenboden dünn bedeckt ist.

# Römgröt

## Schwedischer Getreidebrei

**Diese schwedische Variante unseres Grießbreis essen die Dahlgrens als Beilage zu pochier-tem Fisch. Man kann ihn aber auch mit Multebeeren, ersatzweise Him- oder Brombeeren ser-vieren.**

### Zutaten:

500 ml Sahne,  
100 ml Milch,  
1 gestrichener TL Salz,  
5 EL Weizenmehl,  
Zucker,  
Zimt



Sahne, Milch und Salz in einem Topf mischen und zum Kochen bringen. Wenn die Flüssigkeit anfängt zu kochen, läßt man das Mehl durch die Finger der einen Hand einrieseln. Kräftig mit dem Schneebesen rühren, damit sich keine Klumpen bilden. Den Brei unter ständigem Rühren solange kochen, bis er glatt ist und die Konsistenz von sehr dünnem Grießbrei hat. Mit Zucker und Zimt bestreuen. Dazu ißt man beispielsweise Saibling und Felchen (Renken).

### Tip:

- Mehl und Grieß immer unter Rühren in kochende Flüssigkeiten einrieseln lassen. Sonst bilden sich unweigerlich Klümpchen und Sie müssen von vorne beginnen.

## Kalvdans

### Schwedische Rohmilchpfannkuchen

**Für dieses Rezept ist ganz frische Rohmilch Pflicht.**

#### Zutaten für 2-3 Portionen:

1-1,5 l Rohmilch,  
1 Prise Salz,  
Kardamom,  
Zimt

Die Milch mit den Gewürzen in einer gefetteten Form in einem Wasserbad im vorgeheizten Ofen bei 200 °C backen, bis die Rohmilch steif geworden ist und eine braune Farbe bekommen

hat. Dann ist sie fertig. Man serviert dazu frische Muldbeeren, ersatzweise auch Brom- oder Himbeeren.



# Älggryta

## Elchgulasch

**Elchgulasch bekommt man hierzulande nur gelegentlich in sehr großen Kaufhäusern oder im Großhandel für die Gastronomie zu kaufen. Wenn Sie kein Elchfleisch finden, verwenden Sie Hirsch oder Wildschwein.**

### Zutaten für 4 Portionen:

Fleisch:

500 g Elchgulasch

Marinade:

2 EL Zitronensaft,

1 EL Sojasoße,

1 EL Öl,

2 gepresste Knoblauchzehen,

1 TL Rosmarin



Gulasch:

4 Zwiebeln,

3-4 EL geschmacksneutrales Pflanzenöl,

1 TL Salz,

Pfeffer,

200 ml Fleischbrühe,

200 ml Crème fraîche,

1 naturreine Zitrone,

1 EL feingehackte krause Petersilie

Das Fleisch in einer Kunststofftüte mit den Zutaten für die Marinade und 2 Eßlöffeln Wasser mischen und mindestens 3-4 Stunden marinieren. Abtropfen lassen und trocken tupfen. Die aufgefangene Marinade beiseite stellen. Die Zwiebeln abziehen und grob hacken.

Das Fleisch in einem großen schweren Topf in dem Öl kräftig anbraten. Salzen, Pfeffern. Die Marinade, Fleischbrühe und die Zwiebeln dazugeben und 60-90 min bei reduzierter Hitze schmoren, bis das Fleisch weich ist. Crème fraîche einrühren, noch 5 min auf dem Herd lassen. Mit einer Garnitur aus Zitronenscheiben und Petersilie wahlweise zu gekochten Kartoffeln, breiten Bandnudeln und Spätzle servieren. Dazu serviert Anna gekochtes Gemüse wie Broccoli, Erbsen und Möhren, aber auch Salat.

**Tip:**

- Diese Marinade können Sie auch für anderes Wildfleisch verwenden.