

Lappland

Die samische Küche ist einfach und dreht sich wie der Alltag der Hirten um das Rentier.



Zum Frühstück gibt es Rentierschinken und selbstgebackenes Brot. Bei den Hauptmahlzeiten fehlt Gemüse fast ganz auf dem Speisezetteln, denn außer Kartoffeln und Möhren läßt sich jenseits des Polarkreises kaum etwas anbauen. Für den täglichen Bedarf schlachten die samischen Rentierzüchter ihre eigenen Tiere noch auf traditionelle Weise.

Besonders wichtig ist ihnen dabei, daß alles vom Tier verwertet wird: die Innereien und auch das Blut, das meist zu Wurst verarbeitet wird. Der Film zeigt eine samische Familie beim täglichen Kampf um das Überleben zwischen ihren Traditionen und der modernen Gesellschaft.



Jaffoguhpparat

Klimp (Nockerln)

Die Nockerln bestehen aus Eiern, Mehl und Milch. Sie werden für die Zubereitung des Rentierfleisches benötigt.

Zutaten:

3 Eier,
300-400 ml Mehl,
100 ml Milch,
Salz

Zubereitung:

Eier, Milch und Salz mit dem Mixer verrühren

Mehl dazugeben

Jeweils einen EL vom Teig über eine Gabel in die heiße Bouillon streichen und kochen lassen

Sárvabiergodaigitomatliemmas

Sauce Bolognese mit Elchgehacktem

Die mediterrane Version des lappländischen Gerichtes wird mit Zwiebeln zubereitet. Gemüse zu Fleisch ist in der traditionellen samischen Küche eher ungewöhnlich. Für den Gemüseanbau war es früher zu kalt, weshalb nur Brot oder Kartoffeln als Beilage dienten.

Zutaten

500 g Elchgehacktes,
50 g Butter oder Margarine,
1 Zwiebel,
Ketchup nach Bedarf,
2 EL Mehl,
½ l Wasser (?),
2 EL Sojasoße,
2-3 EL Ebereschengelee,
Salz,
Pfeffer



Zubereitung

Zwiebel klein hacken

Margarine/ Butter zerlassen, Zwiebel darin anbraten.

Gehacktes dazugeben und anbraten.

Mehl dazu geben.

Mit Wasser ablöschen.

Ketchup hinzugeben, kochen lassen.

Sojasoße, Salz, Pfeffer dazugeben.

Zum Schluß Ebereschengelée hinzugeben

Guhpparat

Blodpalt (Klöße aus Rentierblut)

In Lappland wird alles vom Rentier verwertet, auch die Innereien und das Blut. *Blodpalt* sind kleine Blutpfannkuchen. Das Rentierblut wird mit Mehl vermischt und ins kochende Wasser gegeben.

Teig:

5 dl Rentierblut,
2,5 dl Wasser,
4 dl grobe Haferflocken,
10 dl Weizenmehl,
1 EL Salz

Zubereitung:

5 l Wasser und 3 TL Salz zum Kochen bringen.

Alle Zutaten gut mischen.

Hände mit Mehl einreiben und runde Klöße (*Palt*) formen.

Einen Kloß nach dem anderen in das kochende Wasser geben.

Ca. 15 min kochen lassen.

Mit Butter und/ oder Preiselbeermarmelade essen.

Márfi

Blodkorv (Wurst aus Rentierblut)

Aus Rentierblut wird Blutwurst gemacht. Das Blut wird mit Mehl und Haferflocken angedickt und in einen frischen Darm gefüllt. Der Darm wird in kochendes Wasser gegeben.

Teig für ca. 10 Würste:

½ l Rentierblut,
½ l Wasser,
3 dl Weizenmehl,
1 dl Grahammehl,
Salz,
2-3 dl Rentierfett,
1 Rentierdarm,
starke Kordel zum Verschnüren

Zubereitung:

Den Darm 1 Stunde vor Anwendung in Wasser einweichen, dann an einem Ende mit Kordel verknoten.

Blut und Wasser mischen.

Beide Mehlsorten gut unterrühren.

2 TL Salz hinzufügen.

Rentierfett klein schneiden und unter die Masse rühren

Den Darm bis zur Hälfte mit dem Blutteig füllen und am anderen Ende zubinden.

Die Würste in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben.

Bei zugedektem Deckel ca. 1 h kochen lassen.

Die Würste ab und zu mit einer Nadel anstechen, wenn sie an die Oberfläche schwimmen.

Biergomális

Renkok (Rentierfleischtopf)

Die Innereien enthalten viel Vitamine und Nährstoffe. Damit sie frisch bleiben, werden sie gleich nach dem Schlachten des Rentiers zubereitet und verzehrt. Auf Gewürze wird bei der Zubereitung der Innereien weitgehend verzichtet, um den Geschmack des Rentiers nicht zu überdecken.

Zutaten:

1 kg Rentierfleisch (ca. 300 g Fleisch pro Person):

Zunge,
Brust,
Hüfte,
Markknochen



außerdem BLODPALT und BLODKORV (siehe oben),

Wasser,
Salz

Zubereitung:

Fleisch unter kaltem Wasser abspülen

Fleisch bis auf die Markknochen in einen großen Topf geben und gut mit kaltem Wasser bedecken. Aufkochen lassen und gut abschäumen.

Salz hinzufügen.

Das Fleisch bei schwacher Hitze und zugedektem Deckel ca. 1-1,5 h kochen lassen.

Dann die Markknochen hinzugeben und weitere 10 min kochen lassen.

Bullat

Bullar (Hefeschnecken)

Hefeschnecken sind ein traditionell schwedisches Backwerk. Süße Rezepte gibt es eigentlich in der samischen Küche nicht, deshalb wird gerne auch gelegentlich schwedisches Gebäck serviert.

Zutaten für ca. 40 Bullar:

Für den Teig:

1 Paket Hefe à 50 g,
5 dl Milch (= 500 ml),
850 g Weizenmehl,
150 g Butter,
1 dl = 100 ml Zucker,
½ TL Salz



Füllung:

100 g zimmerwarme Butter,
100 ml Zucker,
reichlich Vanillezucker

Dekoration:

1 Ei,
Hagelzucker

Papierförmchen oder direkt aufs gefettete Backblech

Zubereitung:



Butter schmelzen und Milch dazu geben, erwärmen (lauwarm).

Hefe in Schüssel zerbröseln, Butter-Milch-Mischung darüber geben und umrühren bis sich die Hefe aufgelöst hat.

Zucker, Salz dazu geben.

Mehl abmessen, dabei darauf achten, daß das Mehl direkt luftig aus der Tüte in den Meßbecher geschüttet wird, nicht schütteln!

Mehl dazu geben, ½ dl (= 50 ml) aufheben zum Ausbacken.

Teig ca. 5 min mit dem Rührgerät (Knethaken) kneten, bis er geschmeidig ist.

Teig mit Geschirrhandtuch zudecken und 30 min gehen lassen (darf keinen Zug bekommen!).

Arbeitsplatte mit Mehl bestäuben, Teig in 4 Teile teilen, jeden Teil ausrollen.

Füllung mischen und auf den 4 Teigstücken verteilen.

Jeden Teig zu einer Rolle zusammenrollen.

Gleichgroße Stücke abschneiden und mit der Schnittfläche nach oben in die Förmchen oder auf das Backblech legen.

Noch einmal 40 min gehen lassen

Jeden Bulle mit Eigelb bestreichen und mit etwas Hagelzucker bestreuen.

Auf mittlerer Schiene bei 250 °C etwa 5-8 min backen.

Zugedeckt abkühlen lassen.