

## Balkangebirge

**Drei Generationen unter einem Dach verraten die Geheimnisse der Küche des bulgarischen Balkans.**



**Die Familie bereitet das Essen auf der Terrasse.**

Todorovs nicht über die Runden. Marina kennt noch die Geheimnisse der traditionellen bulgarischen Küche, wie zum Beispiel „Tarator“, eine kalte Gurkensuppe oder "Garnenza", eine aufwendige Ofenspeise. Natürlich darf dabei Rakija, der slawische Früchteschnaps, nicht fehlen.

Im dem malerischen, denkmalgeschützten Dorf Zheravna, am östlichen Rand des bulgarischen Balkangebirges, lebt Nadejda Todorov mit ihrer sechsjährigen Tochter Marinka und ihren Eltern Marina und Ilija unter einem Dach. So idyllisch ihr gemeinsames Leben auch erscheint, ohne mehrere Jobs, einem großen Garten und dem familiären Zusammenhalt kämen die

Im Haus der Familie Todorov am östlichen Rand des bulgarischen Balkangebirges leben drei Generationen unter einem Dach. Dank des großen Gartens und mehrerer Arbeitsstellen kann die Großfamilie überleben. Morgens, nachdem sie ihre kleine Tochter in den Kindergarten gebracht hat, arbeitet Nadejda als Führerin im Museumsdorf Zheravna, das komplett unter Denk-



**Zu Tisch!**

malschutz steht. Nachmittags ist sie in einer Pension des Kulturministeriums beschäftigt. Ihre Mutter Marina pflegt jeden Tag den Garten, der der Familie fast alle lebensnotwendigen Nahrungsmittel liefert. Wenn es die Zeit erlaubt, webt sie Teppiche im traditionellen bulgarischen Stil und verkauft sie an Touristen. Marinas Mann Ilija war früher Dorfpolizist von Zheravna. Heute hilft er Marina im Garten und steuert seinen Teil an Lebensmitteln durch gelegentliche Jagderfolge bei.



**Drei bis vier Stunden arbeitet die Familie täglich im Garten.**

Nachdem Marina und Ilija Pilze für das Abendessen gesammelt haben, frühstückt die Familie gemeinsam auf der Terrasse. Dort spielt sich in den Sommermonaten das Familienleben ab. Zur Feier von Nadejdas Namenstag will Marina das traditionelle bulgarische Ofengericht "Garnenza" aus Gemüse und Schweinefleisch zubereiten, das in kleinen irdenen Töpfen gegart wird.

Zum Glück kommt Nadejdas Freundin Irena zu Hilfe. Trotz einer langen Feier, die mit viel Rakija, einem slawischen Früchteschnaps, begossen wurde, sind am nächsten Morgen alle früh auf den Beinen. Es jährt sich der Tag, an dem Marinas Mutter gestorben ist. Todestage werden in Bulgarien mit einer Feier am Grab der Verstorbenen begangen. Freunde kommen und legen Speisen am Grab ab, damit die Verstorbenen im Jenseits nicht hungern müssen.

# Tarator

## Kalte Gurkensuppe

**Diese Suppe, die ein Beispiel für den türkischen Einfluß auf die Küche Bulgariens ist, ist ideal für einen sehr heißen Sommertag.**

### Zutaten 3-4 Portionen:

750 g Salatgurke,  
2 Knoblauchzehen,  
2-3 Stiele Dill,  
5-6 EL Walnüsse,  
500 ml Joghurt,  
1 TL Salz,  
150-200 ml Wasser



**Ideal für einen heißen Sommertag: kalte Gurkensuppe**

Die Gurke schälen, Kerne entfernen und sehr fein reiben. Sie benötigen insgesamt rund 500 g geriebenes Gurkenfleisch. Den Knoblauch abziehen und pressen. Den Dill waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Walnüsse mahlen. Alle Zutaten mit Joghurt, Salz und etwa 150-200 ml Wasser mischen.

### Tip:

- Nehmen Sie etwas weniger Wasser und geben Sie das entsprechende Volumen an Eiswürfeln dazu, bevor Sie die Suppe eventuell in Portionsschälchen auf den Tisch stellen. Tarator kann nach Belieben mit gehackten Walnüssen und Dill serviert werden.

## Pulneni Tschuschki

### Gefüllte Paprika

#### Zutaten 3-4 Portionen:

10 rote Paprikaschoten,  
300 g Schafskäse,  
4 Eier,  
1 EL Mehl,  
Öl zum Braten



Die Familie bereitet das Essen auf der Terrasse.



Die Paprikas werden auf dem Feuer und nicht auf dem Herd geröstet.

Von den Paprika den Stielansatz abschneiden, Kerne und weiße Rippen herauslösen und auf einem Blech im Backofen bei 180 °C backen, bis sie weich sind. In einer abgedeckten Schüssel abkühlen lassen, dann schälen. Den Schafskäse fein zerbröseln, mit Eiern und Mehl gründlich vermischen. In die Paprika füllen und in einer tiefen Pfanne goldbraun braten.

#### Tip:

- Die Füllung sollte sehr dickflüssig sein, damit beim späteren Braten nicht allzu viel herausläuft. Daher werden die Paprikaschoten auch nicht prall gefüllt. Man verteilt die Käsemischung am besten gleichmäßig auf die Schoten.



Die Paprikas sind mit einem Gemisch aus Schafskäse, Mehl und Eiern gefüllt.

## Garnenza

### Eintopf aus Schweinerippchen und Gemüse

Ein Schmorgericht, das noch vor dem Schmoren auf Portionstöpfchen verteilt wird. Einzelportionen können vor dem Schmoren auch eingefroren werden. Statt Bier kann man auch Wasser nehmen.

#### Zutaten 8-10 Portionen:

2 Auberginen,  
500 g Zwiebeln,  
4 rote Paprikaschoten,  
2 kg festkochende Kartoffeln,  
500 g Champignons,  
500 g Tomaten,  
8-10 Knoblauchzehen,  
2 kg Schweinerippchen,  
geschmacksneutrales Pflanzenöl,  
2 EL edelsüßes Paprikapulver,  
300 g Okraschoten,  
100-150 ml Bier,  
je ein Bund Petersilie und Pfefferminze,  
Pfeffer,  
Salz



Eintopf aus Schweinerippchen und Gemüse



Der Eintopf schmort im Ofen

Die Auberginen schälen, in einem Würfel von etwa 1 cm Seitenlänge schneiden, gut einsalzen und in ein großes Sieb für 30 min. Zum Abtropfen legen. Die Zwiebeln abziehen und grob hacken. Die Paprika putzen (Kerne entfernen, weiße Rippen herausschneiden), würfeln. Die Kartoffeln schälen, ebenfalls in Würfel von etwa 1 cm Seitenlänge schneiden. Kräuter waschen, trocken tupfen, feinhacken. Die Champignons mit einem Pinsel oder einem feuchten Tuch von anhaftendem Schmutz reinigen, würfeln.

Tomaten entkernen, würfeln. Den Knoblauch abziehen. Das Salz von den Auberginen abspülen, trocknen.

Das Fleisch kleinschneiden und in dem Öl auf großer Hitze scharf anbraten. Hitze herunterschalten und die geputzten Gemüse dazugeben. Mit Paprika, Salz, Pfeffer und einem Teil der gehackten Kräuter mischen. In 8-10 irdene Töpfchen füllen, die die entsprechende Größe haben sollten. Die Okraschoten auf die Töpfchen verteilen, ebenso die Champignon- und Tomatenwürfel, restliche Kräuter darüber streuen, etwas Fett aus der Pfanne ebenso darüber geben wie einen Schuß Bier. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft: 170 °C) etwa 150 min schmoren.



**Das Bier verfeinert den Eintopf**

**Tip:**

- Kaufen Sie möglichst kleine Champignons. Sie sind aromatischer als die großen.
- Champignons nur feucht abreiben oder mit einem Pinsel reinigen, damit sie sich nicht mit Wasser vollsaugen.