

## Bohuslän

Bohuslän ist eine historische Provinz nördlich von Göteborg. An der Westküste Schwedens liegen zahllose kleine Inseln, die das Meer und die letzte Eiszeit über Tausende von Jahren abgeschliffen haben. Die sogenannten Schären schützen das Festland vor anbrausenden Wellen. Die Menschen haben sich in diesem steinernen Schärengarten von Bohuslän niedergelassen, weil ihnen das Meer gibt, was sie zum Leben brauchen.



Henrik Wennerberg ist Schärenfischer in Bohuslän und lebt mit seiner Familie unweit des Meeres. Seine Schwester Helena und er wollen irgendwann ein eigenes Restaurant eröffnen. Typische Gerichte aus der Region sollen auf der Speisekarte stehen, zum Beispiel Äggost – Eierkäse, eine traditionelle Speise aus der Gegend, oder Skaldjursgryta, eine Schalentiersuppe.





Mindestens einmal in der Woche kocht Henrik für seine Frau und seine drei Kinder Krebse. Dazu gibt es Nudeln, Salat oder Västerbottenpaj, einen Käsekuchen, den man süß als Dessert oder salzig zu Schalentieren serviert. Västerbotten ist ein Kuhmilchkäse aus Nordschweden, dessen Geschmack an Parmesan erinnert.

Jedes Jahr Ende September macht Henrik Jagd auf Schwedens ‚Schwarzes Gold‘. Dann beginnt die Hummersaison – unumstrittener Höhepunkt für alle Fischer in Bohuslän. Die ersten gefangenen Hummer werden mit der Familie verspeist. Wenn die Sonne am Abend ihr letztes wärmendes Licht auf den Schärengarten wirft und die Familie zum Festessen zusammenkommt, dann ist von den langen und rauen Tagen, die Henrik das Jahr über auf See verbringt, nichts mehr zu spüren.



# Skaldjursgryta

## Schalentiersuppe

**Nicht nur zu Beginn der Hummersaison wird oft Skaldjursgryta serviert. Da werden die frischen Meeresfrüchte als Suppe verwertet und läuten gleichzeitig festlich den Beginn des Hummerfangs ein.**

### Zutaten für 4 Portionen:

ca. 800 g gekochte Schalentiere: div. Krebse,  
 Muscheln,  
 2 EL Olivenöl,  
 2 Knoblauchzehen,  
 1 Zwiebel,  
 Tomaten,  
 Lauch,  
 1 l Schalentierfond,  
 ½ Flasche Weißwein,  
 3 dl / 300 g Sahne,  
 Pfeffer,  
 Salz,  
 Dill und Zitrone zum Verzieren



Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, enthäuten und würfeln. Den Knoblauch pressen und die Zwiebel hacken. Diese zusammen in 2 EL Olivenöl anbraten. Als nächstes den Lauch und die Tomaten hinzugeben. Dann mit 1 l Schalentierfond ablöschen und Weißwein hinzugeben. Dies eine ½ h köcheln lassen, bis sich die Flüssigkeit auf die Hälfte reduziert hat. Anschließend die Sahne hinzugeben. Die Schalentiere nur kurz hineingeben und erwärmen, sonst werden sie zäh. In Teller füllen und mit Dill und Zitrone garnieren.

**Tip:**

- Am Ende die Suppe mit Thymian und Kerbel abschmecken.



## Hummer naturell

Immer am vorletzten Montag im September ist die Jagd auf das „schwarze Gold“ – so nennt der Volksmund gerne die Hummer - eröffnet. Die ersten gefangenen Hummer werden frisch bei einem Festmahl serviert.

### Zutaten:

Hummer (½ pro Person),  
3 l Wasser,  
3 EL grobes Salz/ Meersalz (Wasser muß sehr salzig schmecken),  
Dill: 3 große Blüten und Stengel



Wasser zum Kochen bringen. Hummer (ohne Gummiband!) mit dem Kopf zuerst hineinlegen, Deckel drauf und noch mal aufkochen lassen, ab dem Moment, an dem das Wasser wieder kocht, Zeit stoppen: Hummer darf nur 7 min kochen bzw. wenn sich die Farbe des Hummers sich vollständig geändert hat ist er fertig. Hummer mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abkühlen lassen. Den Topf mit dem Hummerwasser zum Abkühlen in kaltes Wasser, am besten Eiswasser stellen. Wenn Hummer und Hummerwasser abgekühlt sind, den Hummer zurück in das Hummerwasser geben, kaltstellen mit Zitrone und servieren.

### Tip:

- Man ißt dazu geröstetes Weißbrot.



## Hummer gratiniert

### Zutaten:

gekochter Hummer (½ pro Person),  
Butter,  
Schalotten,  
Pfeffer,  
Kerbel,  
Thymian,  
Weißwein,  
Cognac,  
geriebener Käse zum Gratinieren

Den gekochten Hummer mit einem starken Messer der Länge nach teilen und den Magen entfernen. Schalotten schälen, würfeln und in Butter schmoren. Das kleingeschnittene Hummerfleisch dazugeben und mit Weißwein ablöschen; würzen und mit einem Schuß Cognac abschmecken. Danach aufkochen lassen und Hummerschalen mit der Masse füllen. Zum Schluß mit geriebenem Käse bestreuen und im Ofen erhitzen, bis der Käse goldgelb ist.



# Västerbottenpaj

## Käsekuchen

Für die schnelle Küche im Alltag eignet sich besonders der Västerbottenpaj, denn er kann entweder süß als Dessert oder als salzige Beilage zu Salat oder Schalentieren gegessen werden.

### Zutaten für 6 Portionen:

#### Teig:

3 dl Weizenmehl,  
125 g Butter,  
½ EL Wasser



#### Füllung:

3 Eier,  
½ TL Salz,  
1 Prise weißer Pfeffer,  
3 dl Schlagsahne oder 3 dl türkischer Joghurt,  
150 g Västerbottenkäse oder anderen alten (gelagerten) Käse



### Zubereitung:

#### Teig:

Den Ofen auf 225 °C vorheizen. Die Butter muß Zimmertemperatur haben. Das Mehl in eine Schüssel geben, Butter und Wasser dazugeben und mit Knetbacken zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig ausrollen und eine flache, runde Auflaufform (Durchmesser ca. 24 cm) damit auslegen. Den Teig 30 min ruhen lassen/ abkühlen (währenddessen Füllung zubereiten, s.u.) Den Teig mit einer Gabel einstechen und auf mittlerer Schiene bei 225 °C etwa 10 min vorbacken.

#### Füllung:

Die Eier mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend mit einem Elektrobesen schaumig schlagen. Die Sahne oder Joghurt hinzufügen und zu einer glatten Masse streichen. Den Käse reiben und zu der Masse geben (Achtung: nur kurz verrühren!!!) Die Füllung auf den vorgebackenen Teig geben und auf mittlerer Schiene bei 200 °C etwa 25-30 min backen, bis der Auflauf eine goldene Farbe hat.

**Tip:**

- Am besten bei der deftigen Variante mit Salat oder Schalentieren servieren und bei der süßen Variante einfach als Dessert.



# Äggost

"Eierkäse"

**Äggost ist eine Nachspeise mit Tradition. Man muß sich sehr viel Zeit und Geduld für die Zubereitung nehmen, aber dafür bekommt man ein außergewöhnliches Dessert aus der Region.**

## Zutaten für 6 Portionen:

- 4 Eier,
- 3 l Vollmilch,
- 3 dl saure Sahne,
- 1 Vanilleschote,
- 2 dl Zucker,
- 1 Eierkäseform aus Holz



Eier und saure Sahne in einem großen Topf verrühren. Mark einer Vanilleschote und Schotenhülle dazu geben und verrühren. Milch hinzufügen und die Masse auf mittlerer Temperatur sieden lassen, bis sie sich trennt. Dabei ständig umrühren, damit die Masse nicht anbrennt. Das kann recht lange dauern! Es bilden sich langsam kleine Klumpen, die so ähnlich aussehen wie

Rührei. Dann Platte ausstellen. Achtung: Die Masse darf auf keinen Fall kochen!!! Wenn sich die Masse anfängt zu trennen, dauert es nur noch eine Minute, bis sie sich komplett getrennt hat!



Den Topf vom Herd nehmen und ca. 15 min abkühlen lassen. Die Käsemasse von der Molke trennen, am besten durch ein Haarsieb geben. Die Käsemasse abwechselnd mit dem Zucker in Lagen in die typische Äggostform geben (sie hat im Boden kleine Löcher, durch die die restliche Molke abfließen kann), die Form vor dem Einfüllen der Masse auf einen Teller für die Molke stellen und dann mindestens 3 h in den Kühlschrank stellen, ½ h vor Verzehr herausnehmen.



**Tip:**

- Man isst Äggost gerne mit Brombeermarmelade