

Zu Tisch | Jämtland in Schweden

Glögg (Glühwein)

Tipp

Der Schwedenpunsch „Glögg“ wird normalerweise mit Rotwein oder Wodka zubereitet. Aber es geht auch antialkoholisch. Dann können auch Kinder mit anstoßen. Am besten man sammelt die Preiselbeeren selbst.

Zutaten

- 900 g Preiselbeeren
- 1 Bio-Orange
- 1 l Wasser
- 10 g ganze Nelken
- 3 Zimtstangen
- 30 g ganze Kardamomkerne
- 350 g Zucker

Zubereitung

Bio-Orange heiß abspülen, in Scheiben schneiden, Scheiben vierteln; Preiselbeeren, Orangenstücke, Wasser und Gewürze in einen Topf geben und aufkochen lassen; anschließend 10 Minuten sieden lassen, die Preiselbeeren dabei mit einem Esslöffel gegen den Topfrand drücken, damit der Saft austritt. Den Glögg abschäumen und durchsieben, in einem anderen Topf auffangen. Zucker hinzugeben und noch einmal kurz aufkochen lassen, abschäumen, mit einem Trichter in heiß ausgespülte Glasflaschen füllen und gut verschließen.

Pepparkakor (Pfefferkuchen)

Tipp

Pfefferkuchen kann man zwar das ganze Jahr backen. An Weihnachten macht es aber besonders viel Spaß. Die Weihnachtsgewürze bringen eine weihnachtliche Stimmung ins Haus. Für Kinder ist es immer ein Erlebnis, wenn aus dem Teig verschiedenen Figuren ausgestochen werden können. Und welcher Teig schmeckt besser, wenn man nebenbei davon probieren kann.

Zutaten

- 150 g Butter
- 250 g Zucker
- 70 g Zuckerrübensirup
- 100 ml Wasser
- 10 g gemahlener Ingwer
- 5 g gemahlene Nelke
- 15 g gemahlener Zimt
- 5 TL gemahlener Kardamom
- 5 g Bikarbonat
- 50 g Weizenmehl

Zubereitung

Butter, Zucker und Sirup miteinander verrühren. Wasser, Gewürze, Bikarbonat und Mehl hinzugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. **Den Teig über Nacht in den Kühlschrank stellen.**

Den Backofen auf 225 Grad vorheizen. Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben, den Teig ausrollen und mit Plätzchenförmchen ausstechen und auf ein gefettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. In der Mitte des Backofens fünf Minuten backen, anschließend auf dem Blech abkühlen lassen.

Älgarpaccio (Elchecarpaccio) mit Trüffelmayonnaise

Rezept für 4 Personen

Tipp

Es ist nicht ganz einfach, hierzulande Elchfleisch zu bekommen. Deswegen sollte man bei einer Schwedenreise darauf nicht verzichten, wenn es die Gelegenheit dazu gibt. In abgelegenen Gebieten hat man am ehesten die Chance, von einem Jäger einmal frisches Elchfleisch zu bekommen. Einfach danach fragen!

Zutaten

- 300 g Elchfilet
- 30 ml Rapsöl und 10g Butter zum Braten
- 100 g grob gehobelter Västerbottenkäse oder Parmesan
- 4 EL geröstete Pinienkerne
- ein paar frische Grünkohlblätter oder 1 Bund Rucola zum Garnieren
- Meersalz und schwarzer Pfeffer

Für die Trüffelmayonnaise (4 Portionen)

- 250 ml Rapsöl

- 15ml Trüffelöl
- 2 Eigelb
- Meersalz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Das rohe Elchfilet mit etwas Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen und am Stück erst in Rapsöl scharf anbraten, dann die Butter hinzugeben und das Fleisch weiter anbraten. Es muss innen noch roh sein.

Pinienkerne in einer Pfanne auf mittlerer Hitze rösten, etwas Meersalz darüber streuen.

Für die Mayonnaise Eigelb und Eiweiß trennen, Eiweiß beiseitestellen. Das Rapsöl dann tropfenweise unter ständigem Aufschlagen mit dem Schneebesen zum Eigelb geben, bis die Masse anfängt, zu emulgieren. Die Mayonnaise darf nicht gerinnen! Dann das restliche Öl in einem Strahl unter ständigem Rühren hinzugeben, bis die Mayonnaise eine schöne, cremige Konsistenz hat. Das Trüffelöl hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Grünkohl oder Rucola waschen, trocken tupfen, auf einer Platte verteilen. Das Elchfilet in hauchdünne Scheiben schneiden und auf dem Grünkohl/ Rucola verteilen, mit dem gehobelten Västerbottenkäse oder Parmesan und den gerösteten Pinienkernen bestreuen. Zum Schluss die Trüffelmayonnaise vorsichtig darüber verteilen.

Janssons Frestelse (Janssons Versuchung) (4 Portionen)

Tipp

Normalerweise gehören Anchovis zu dem Gericht. Man kann aber auch getrost Heringshappen nehmen. So machen es auch die Collins.

Zutaten

- 750 g Kartoffeln
- 1 gelbe Zwiebel
- 100 g Anchovisfilets
- 200 ml Sahne
- 100 ml Vollmilch
- 10 g Butter
- 10 g Paniermehl
- Meersalz, Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen - Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden, evtl. Ringe halbieren; Kartoffeln schälen und in dünne Stifte schneiden oder durch eine Reibe drehen; Auflaufform

mit Butter einfetten. Die Zwiebelringe in etwas Butter leicht in der Pfanne anbraten, die Anchovisfilets abgießen, den Sud auffangen und mit Sahne und Milch vermischen.

Die Hälfte der Kartoffeln in die Auflaufform geben, darauf erst die Zwiebeln, dann die Anchovisstücke und zuletzt die restlichen Kartoffeln verteilen. Mit etwas Meersalz und Pfeffer würzen. Sahne-Milch-Anchovis-Sud-Mischung über die Masse geben. Das Paniermehl darüber streuen. Im unteren Teil des Backofens ca. 45-50 Minuten backen.

Julskinka (Weihnachtsschinken)

Tipp

Den Weihnachtsschinken schon ein paar Tage vor dem Fest kochen. Da es sich um ein großes Stück Fleisch handelt, kann man mit dem Verzehr schon ein paar Tage vor Weihnachten beginnen. Meistens ist auch nach dem Weihnachtsfest eine gehörige Portion Schinken übrig, dann kann man ihn zum Omelette oder als Belag essen. Warm und kalt!

Zutaten

- ca. 2 kg Weihnachtsschinken (vom Schwein)
- 1 Ei
- 15 g Senf
- 30 g Paniermehl

Zubereitung

Den Schinken im Netz mit der Schwarte nach oben in einen Bratenschlauch geben, in den Schinken ein Fleischthermometer stecken. Im Backofen auf unterster Schiene bei 125 Grad garen, bis das Thermometer 72 Grad anzeigt. Pro Kilo Schinken rechnet man ca. 70 Minuten.

Den Schinken anschließend herausnehmen und unbedingt erst abkühlen lassen, den Sud aus dem Braten-schlauch auffangen. Das Netz entfernen und die Schwarte abschneiden – unbedingt etwas vom Fett stehenlassen! Den Schinken in eine ofensichere Form legen.

Für die Paste Ei und Senf vermischen und den Schinken damit bestreichen, Paniermehl darüber streuen. Den Schinken im oberen Teil des Backofens bei 200 Grad ca. 10-15 Minuten garen.