

Maramuresch

Maramureş

Ganz im Norden Rumäniens, kurz vor der ukrainischen Grenze, liegt Maramuresch – jene Region,



on, welche die Rumänen als den ursprünglichsten Teil ihres Landes preisen. Noch heute halten hier die Menschen an ihre bäuerliche Kultur und Tradition fest. Idyllische Dörfer mit malerischen Holzkirchen liegen in einer sanften Hügellandschaft und in steileren bergigen Regionen.

Am Rande des Rodnagebirges, das die Grenze zwischen Rumänien und der Ukraine bildet, befindet sich das kleine Dörfchen Săcel. Es streckt sich am Fluß Iza entlang und war früher vor allem für seine zahlreichen Mühlen bekannt. Ob Mais oder Mehl gemahlen werden mußte, Holz gesägt oder Wolle geflachst, dafür gab es acht Mühlen, die Kunden aus der ganzen Umgebung lockten.



Heute ist nur noch eine dieser Mühlen in Betrieb. Danila Mecles hat sie von seinem Vater übernommen, und dieser wiederum von den Österreichern, die sie bereits 1874 gebaut hatten. Über 100 Jahre nun ist die Mühle in Familienbesitz.



Täglich kommen Kunden, um in der Mühle ihr Getreide oder die Wolle ihrer Schafe verarbeiten zu lassen. Vorne, am Sturz des Mühlbachs, steht ein Trog, in den das Wasser mit großer Kraft strömt. Hier wäscht Danilas Frau Titiana die traditionellen Teppiche der Maramuresch.

Neben der harten Arbeit in der Mühle kümmert sich Titiana auch um den Haushalt und die fünf- undachtzigjährige Großmutter. Manchmal hat sie so viel zu tun, daß sie kaum Zeit zum Kochen hat. Auf dem alten Kachelofen in der Küche steht deshalb immer ein Topf mit einer sehr schmackhaften Suppe mit Bohnen, etwas Speck und Sahne. Alle Zutaten sind aus eigener Herstellung, darauf sind die Mecles stolz und es schmeckt ihnen tatsächlich auch sehr viel besser. Müller Danila findet, daß das gute Essen aus eigenem, unvergiffetem Anbau ein Luxus ist, der so manche finanzielle Not aufwiegt.



Lammeintopf

In den Zeiten des Ceauşescu-Regimes gab es in Rumänien nur selten Fleischgerichte. Daran erinnern sich die Mecles noch gut. Heute aber können sie den Kauf eines neuen Grundstücks mit ihren Nachbarn gebührend feiern.

Zutaten:

2 kg Lammfleisch,
3 große Zwiebeln,
2 Karotten,
3 EL Paprikapulver – süß,
200 g Sonnenblumenöl,
Salz,
Pfeffer



Zubereitung:

Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Karotten schälen, grob hacken und anbraten. Das Lammfleisch in Stücke schneiden und ebenfalls in den Topf geben, das Paprikapulver dazu. Alles vermischen und auf kleiner Flamme langsam schmoren lassen. Immer wieder etwas Wasser zugeben. Zum Schluß mit Salz und Pfeffer abschmecken. Serviert wird der Lammeintopf mit Kartoffelbrei.

Kartoffelbrei:

1 kg geschälte und geschnittene Kartoffeln in Salzwasser weichkochen. Anschließend die Kartoffeln abgießen und mit dem Kartoffelstampfer (oder mit der Kartoffelpresse) zerdrücken. 50 g Margarine, Butter oder gekochte Milch unterrühren und salzen.

Pofta buna = Guten Appetit!

Zubereitungszeit:

150 min



Grüne Bohnensuppe

Suppen stehen in der Maramuresch ganz oben auf dem Speiseplan. Diese Suppe mit Schnittbohnen ist ein typisches Mittagsgericht und besonders leicht zu kochen.

Zutaten:

1 kg grüne Bohnen,
1 Tasse Rahm oder Schmand,
1 Karotte,
3 Zwiebeln,
1 Liter Suppenfond,
Salz,
Pfeffer



Zubereitung:

Die Bohnen in 1-2 cm lange Stücke schneiden und in den kochenden Suppenfond geben. Etwa 20 min vorgaren. Die Zwiebeln in große Spalten schneiden, die Karotte würfeln und dazugeben. Alles noch mal 15-20 min köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend den Rahm (oder Schmand) dazu und kleingehacktes Petersilienlaub.

Zubereitungszeit:

35 min



Sarmale

Krautwickel

Sarmale ist eins der bekanntesten rumänischen Gerichte. Es wird gerne im Winter gegessen, aber auch zu Ostern, Silvester oder auf Hochzeiten und Kirchweihen. Die Krautwickel in der Maramuresch sind eher klein. Familie Mecles hat das Kraut selber eingelegt und auch das Fleisch ist vom eigenen Schwein.

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Hackfleisch,
 etwa 4 kg sauer eingelegte Weißkohlköpfe,
 125 g Reis,
 3 Zwiebeln,
 5 Karotten,
 250 g Bauchspeck,
 3 EL Schmalz,
 2 TL Paprikapulver,
 Salz,
 Pfeffer



Zubereitung:

Die Blätter von dem Weißkohlkopf lösen, den Strunk herausschneiden und sie ausbreiten. Die Zwiebeln fein hacken, in Schmalz dünsten und zu dem Hackfleisch geben. Die Masse mit dem Reis und den fein gehackten Karotten vermischen. Speck in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver würzen und gut durchkneten. Kleine Portionen der Mischung, etwa in der Größe einer Walnuß, auf ein Krautblatt legen. Die Blätter dann rollen und die Endstücke mit den Fingern nach innen drücken. Die Sarmale-Taschen etwa 1½ h ziehen lassen. In einem Topf kleine Stöckchen auf dem Boden einlegen, damit die Sarmale nicht anbrennen, und anschließend die Krautwickel übereinander stapeln. Etwas Wasser oder Suppenfond dazugeben. Danach den Topf zugedeckt in den Backofen stellen und bei 150 °C ca. 2 h schmoren. Die Sarmale werden heiß serviert. Zu dem Gericht reicht man Polenta und frischen Schmand.

Polenta:

250 g Maisgrieß unter ständigem Rühren in ca. 1 l kochendes Wasser einrieseln lassen (bei manchen Maissorten ist etwas mehr Wasser nötig). 10 min auf großer Flamme kochen und noch weitere 30 min auf kleiner Flamme durchziehen lassen, wobei immer wieder durchgerührt werden sollte. Kurz vor Ende der Kochzeit 40 g Butter unterrühren und mit Salz abschmecken.



Auf einen Teller stürzen und zum Kraut reichen. Dazu gibt es frischen Schmand.

Zubereitungszeit:

130 min

Tip:

- Man bekommt die Kohlköpfe im türkischen Lebensmittelladen unter der Bezeichnung „Sarma-Kraut“. Achtung: Sollten die Blätter zu salzig sein, diese etwas wässern. Man kann die Sarmale auch ohne Fleisch, zum Beispiel mit Pilzen zubereiten.



Vinete

Auberginenaufstrich á la Maramuresch

In der Sommerküche im Hof bereitet Liliana, die Tochter des Müllers, eine typisch rumänische Mahlzeit zu: Sie vermischt Auberginen, Zwiebeln und Gewürze zu einem schmackhaften Brot-aufstrich.

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Auberginen,
1 große Zwiebel,
5-6 EL Sonnenblumenöl,
Salz,
Pfeffer



Zubereitung:



Die Auberginen bei starker Hitze auf einer Herdplatte von allen Seiten ganz dunkel anbacken lassen. Alternativ können sie auch in einem vorgeheizten Backofen auf den Grill gelegt werden. Wenn sich die Auberginenhaut schon leicht pellt, aus dem Ofen nehmen. Etwas abkühlen lassen und die Haut der Aubergine abschälen. Das Fruchtfleisch mit einem Holzmesser oder einem

Kunststoffschaber zerkleinern. Wichtig ist das kein Metall mit dem Fruchtfleisch in Verbindung kommt, da es sonst schwarz wird. Die Flüssigkeit gut abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen, in feine Stücke hacken und mit der Aubergine vermengen. Öl, Salz und Pfeffer dazugeben und alles kräftig vermischen. Kalt servieren.

Zubereitungszeit:

45 min

Tip:

- Alternativ zum Sonnenblumenöl kann auch Olivenöl benutzt werden. Der Auberginenaufstrich schmeckt am besten mit frischem Weißbrot und Tomaten.

