

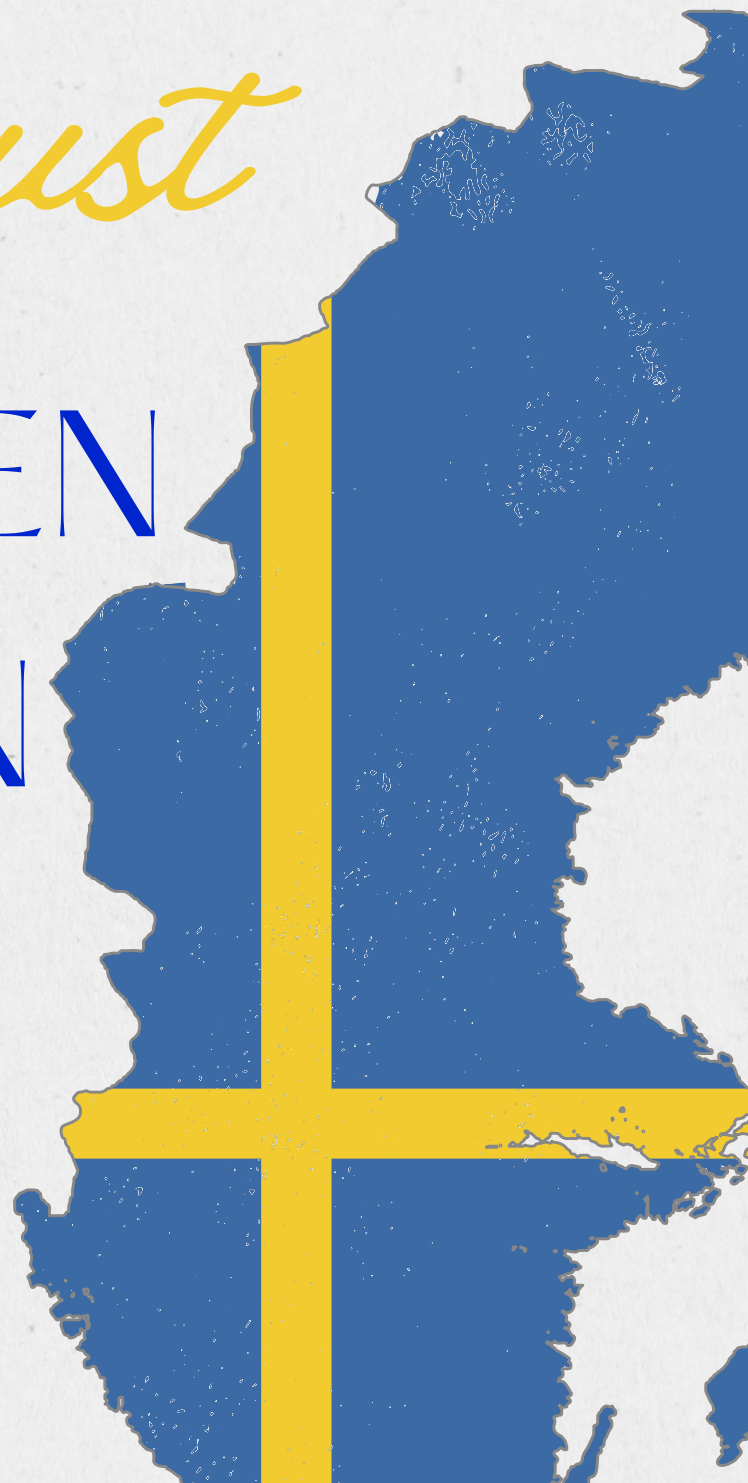


KRAUT UND KORN

FOOD-BOOK

August

SCHWEDEN
EDITION



Schweden–Edition

Ich wollte wissen: Wie schmeckt eigentlich
Schweden?

Nach Elch, nach Grün, nach Weite, nach Meer?

Auf einer zweiwöchigen Inspirationsreise durch
Schweden ist dieses Food-Book entstanden und
ich kann sagen:

Schweden schmeckt tatsächlich nach Elch, aber
auch fischig und sehr molkehaltig.

Vor allem aber nach Einfachheit, Ursprünglichkeit
und ganz viele Liebe.

Viel Spaß beim
inspirieren lassen,

Hendrik



KK

KRAUT UND KORN

WAS

DICH ERWARTET



ÄRTSOPPA

SMÖRGÅSTÅRTA

KÖTTBULLAR

OSTKAKA



KK

KRAUT UND KORN

Ärtsoppa – Schwedische Erbsensuppe



**SUPER EINFACH // 80 MINUTEN
FÜR 3-4 PERSONEN**

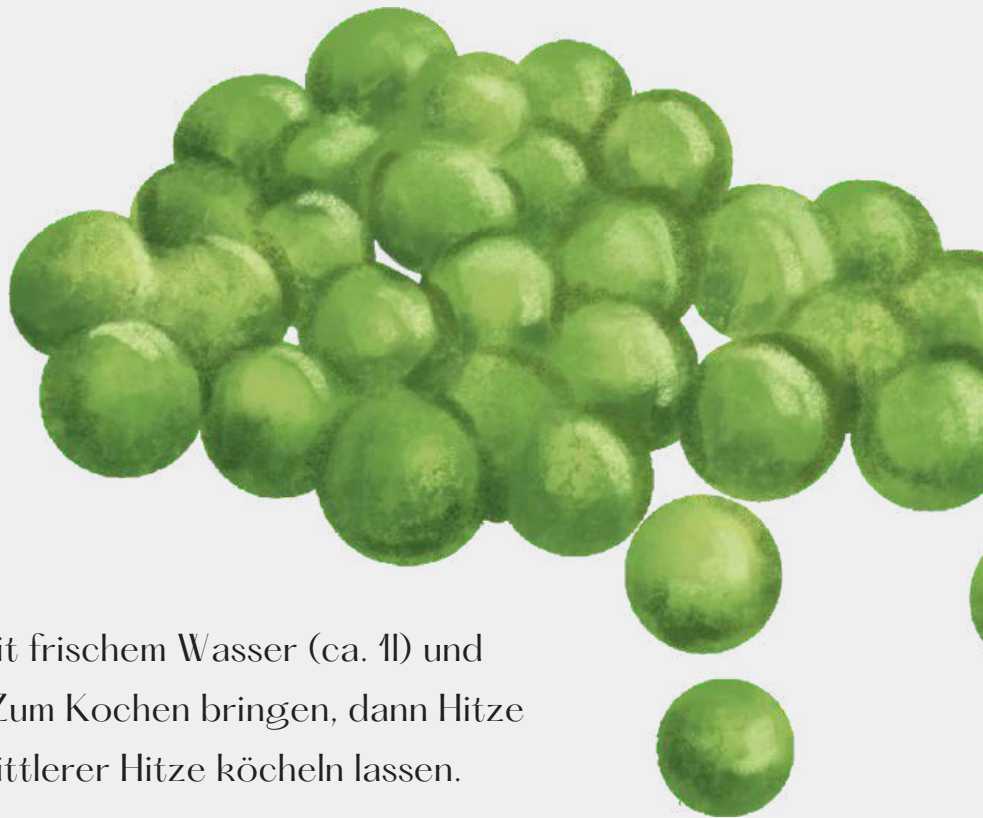


ZUTATEN

- 300 g getrocknete gelbe Erbsen (geschält, z.B. Schälerbsen)
- 1 l Wasser
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 150g Kasseler
- 3 TL Würzbrühe
- 1 TL Grillkräuter
- 1 TL Senf mittelscharf
- Salz

VORBEREITUNG

Die Erbsen über Nacht 8–10 Stunden in kaltem Wasser einweichen



1. Erbsen abgießen, abspülen, mit frischem Wasser (ca. 1l) und Würzbrühe in einen Topf geben. Zum Kochen bringen, dann Hitze reduzieren und 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

2. Zwiebel und Karotte schälen und fein würfeln, Kasseler in Würfel schneiden, alles zusammen zur Suppe geben.

3. Alles ca. 45–60 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Erbsen weich zerfallen.

Immer wieder umrühren, ggf. Wasser nachgießen.

4. Senf und Grillkräuter einrühren, mit Vampirjäger abschmecken.

Smörgåstårta

Schwedische Sandwichtorte



60 MINUTEN, AM BESTEN AM VORTAG ZUBEREITEN

ZUTATEN

- 1 großes Kastenweißbrot (z.B. Toast ohne Rinde oder Sandwichbrot)
- ca. 150 ml Milch oder Brühe zum Befeuchten

Füllung:

- 150 g Krabben (oder kleine Garnelen)
- 2 EL Mayonnaise
- 1 EL Crème fraîche
- 1 TL Minz & Kunz
- Zitronensaft

Frosting:

- 200 g Frischkäse
- 2–3 EL Mayonnaise
- 1–2 EL Naturjoghurt (für streichfähige Konsistenz)
- Salz, Pfeffer



1. Die Rinde vom Brot entfernen. 3–4 Schichten in gewünschter Tortenform legen (z.B. rechteckig oder rund). Jede Brotschicht mit etwas Milch oder Brühe leicht befeuchten, damit sie saftig wird.

2. Alle Zutaten der Füllung gut vermengen und abschmecken.

3. Die erste Brotschicht mit der Füllung bestreichen, zweite Schicht darauflegen, leicht andrücken. Wieder mit der Füllung bestreichen, usw.

Auf die oberste Brotschicht keine Füllung geben.

4. Frischkäse–Mayo–Joghurt–Mischung gleichmäßig auf der Oberfläche und den Seiten verstreichen.

5. Die Torte mindestens 4 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

6. Vor dem Servieren mit Gemüse, Fisch, Eiern und Kräutern belegen.



Köttbullar

Stockholm



EINFACH // 45 MINUTEN

**JA, ES GIBT SIE AUCH AUSSERHALB VON SCHWEDISCHEN
MÖBELHÄUSERN: KÖTTBULLAR!**

**UND WIE SO OFT BEI GUTEN ESSEN: ENTSCHEIDEND IST EH
IMMER DIE SAUCE!**



KK

KRAUT UND KORN

Köttbullar:

- 500 g gemischtes Hackfleisch (Rind/Schwein)
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Ei
- 100 ml Milch
- 50 g Semmelbrösel
- 1 TL Senf (mittelscharf)
- ½ TL gemahlener Piment (optional, für den typischen Geschmack)
- 1 TL Hack Attack
- Salz & Pfeffer
- Butter oder Öl zum Braten

Soße:

- 30 g Butter
- 30 g Mehl
- 400 ml Rinderbrühe
- 100 ml Sahne
- 1 TL Sojasoße
- Salz & Pfeffer

Köttbullar:

1. Semmelbrösel mit Milch vermengen, 5 Minuten quellen lassen.
2. Zwiebel in etwas Butter glasig dünsten.
3. Hackfleisch, eingeweichte Semmelbrösel, Ei, Zwiebel, Senf, Hack Attack, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut vermengen.
4. Mit leicht feuchten Händen kleine Bällchen formen (etwa walnussgroß).
5. Öl oder Butter in einer Pfanne erhitzen.
6. Köttbullar portionsweise rundherum goldbraun anbraten (ca. 6–8 Minuten), dann warmhalten.

Soße:

1. Butter in derselben Pfanne schmelzen, Mehl einrühren und leicht bräunen.
2. Brühe unter Rühren zugießen, klümpchenfrei rühren.
3. Sahne und Sojasoße zugeben, mit Salz & Pfeffer abschmecken.
4. Kurz aufkochen lassen, dann die Köttbullar in der Soße 5 Minuten ziehen lassen.

Dazu passen alle Arten von Kartoffel und natürlich Preiselbeeren aus dem Glas!

Ostkaka Schwedischer Käsekuchen



FERTIG IN 90 MINUTEN



KK

KRAUT UND KORN

ZUTATEN

- 500 g Hüttenkäse (körniger Frischkäse)
- 3 Eier
- 100 ml Sahne
- 100 ml Milch
- 50 g Weizenmehl
- 50 g Zucker
- 1 gestr. TL Kuchenrausch
- 50 g geschälte, gehackte Mandeln (alternativ: gemahlene Mandeln)
- 1 Prise Salz
- Butter für die Form

Zum Servieren:

- Schlagsahne
- Preiselbeermarmelade

Zubereitung:

1. Backofen auf 175 °C (Ober-/Unterhitze)
2. Eier, Zucker, Kuchenrausch und Salz schaumig schlagen.
Sahne, Milch, Mehl und Mandeln einrühren, zum Schluss den Hüttenkäse unterheben (nicht zu fein pürieren — die Körnigkeit soll bleiben).
3. Eine Auflaufform (ca. 20—25 cm) gut buttern.
4. Die Masse einfüllen und glattstreichen.
5. Auf mittlerer Schiene ca. 45—60 Minuten backen, bis die Oberfläche goldgelb ist.

Die Ostkaka sollte gestockt, aber in der Mitte noch leicht weich sein und wird lauwarm serviert.

