

Die drei bekanntesten ukrainischen Rezepte

Borschtsch – Soljanka – Wareniki

www.chefkoch.de

Allgemeines:

Die ukrainische Küche ist für deftige Mahlzeiten bekannt, denn die Winter sind lang und hart. Die genannten Rezepte gibt es auch in vielen Varianten in anderen osteuropäischen Ländern.

Traditionell wird mehr Tee als Kaffee getrunken. Eine Ausnahme bilden die großen Städte in der West-Ukraine, welche von der österreichischen Kaffeehauskultur geprägt sind.

Zu den Mahlzeiten gibt es häufig Kompottgetränke aus Obst und Kwas (wird durch Gärung aus Brot hergestellt). Und natürlich darf auch Wodka nicht fehlen.

Kartoffeln, Fleisch, Früchte, Pilze, Beeren und Kräuter sind die häufigsten verwendeten Lebensmittel.

Borschtsch ist ein sämiger, deftiger Eintopf aus Rote Beete und Weißkohl



Zutaten für 4 Personen:

1 1/2 kg Rindfleisch mit Markknochen, 1 Knollensellerie, 5 mittelgroße Zwiebeln, 3 große Möhren, 3 Knoblauchzehen, 1 große Rote Beete etwas Tomatenmark oder passierte Tomaten, 1 Kopf Spitzkohl, 1 Paprikaschote, grün oder gelb, 1 Bund Petersilie, 1 Bund Dill, 1 Becher Schmand oder Creme fraiche, etwas dunkles Brot, 3 mittelgroße Kartoffeln, Öl, n.B. Essig

Arbeitszeit: ca 1 Std.

Ruhezeit: 1 Std.

Die Brühe wird im Voraus gekocht, weil es ca. 3 Stunden braucht, bis das Fleisch richtig zart ist. Fleisch, 3 Zwiebeln, 2 Karotten und Sellerie in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken, salzen und kochen. Wenn die Brühe fertig ist, Fleisch und Gemüse herausnehmen.

Die restlichen 2 Zwiebeln werden kleingeschnitten und in Öl gebraten, bis sie goldbraun sind, Pfanne beiseite schieben und die Karotte in dünnen, kleingeschnittenen Streifen dazugeben. Auch die Rote Beete werden in dünne kleine Scheiben geschnitten und in die Pfanne dazugegeben. Nach ca. 5 Minuten kommt der klein gehackte Knoblauch zum Gemüse und wird mit angebraten. Danach kommen passierte Tomaten oder Tomatenmark dazu, werden in die Pfanne gerührt. Damit ist die Grundlage für den Borschtsch fertig.

Diese Mischung wird in die Brühe gegeben. Das Fleisch in kleine Stücke geschnitten und auch in die Brühe gegeben. Die Paprikaschote wird in dünne mittellange Streifen geschnitten, die geschälten Kartoffeln in mittelgroße Stücke. Der Spitzkohl in 3-4 cm lange Streifen. Alles kommt in den Topf und kocht ca. 20 Minuten. Zum Schluss werden Petersilie und Dill fein gehackt und auch Kräuter in den Topf gegeben. Der Herd wird ausgeschaltet und alles mit Pfeffer und Salz abgeschmeckt. Den Borschtsch sollte man nun ein paar Stunden stehen lassen, es schmeckt viel besser, je länger er steht.

Ukrainische Soljanka



4 Portionen

Zutaten: 100 g Speck, klein gewürfelt, 4 Zwiebeln, in feine Würfel geschnitten, 750 g Wurst- und Bratenreste, in Streifen geschnitten, 4 Salzgurken oder Gewürzgurken, in Würfel geschnitten, 4 Knoblauchzehen, fein gerieben, 150 g Tomatenmark, 2 EL Paprikapulver, edelsüß, 2 Liter Fleischbrühe (instant), 1 Becher saure Sahne, Salz und Pfeffer, Zitronensaft, 2 EL Kapern

Arbeitszeit: 30 Minuten

Die Speckwürfel glasig dünsten, dann die Zwiebeln dazu, auch glasig werden lassen. Knoblauch und Tomatenmark dazu, umrühren. Fleisch und Wurstreste dazu geben, ca. 5 Minuten braten. Dann die Gurkenstücke (Salzgurke schmeckt aromatischer als Gewürzgurke) und den Paprika dazugeben, ebenfalls 5 Minuten dünsten. Mit der Fleischbrühe auffüllen, 5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, einige Spritzer Zitronensaft und die Kapern dazu geben. Nicht mehr kochen, vom Herd nehmen, nochmals abschmecken.

Wer will, kann auch ein bisschen Gurkensud dazu geben. Die saure Sane kann untergerührt oder separat gereicht werden. Je nach Geschmack kann man die Soljanka mit frischem Dill oder frischer Petersilie bestreuen.

An Fleisch und Wurst kann man alle Reste verwenden, auch Reste vom Grillen eignen sich. Bei Kasseler sollte man mit dem Salz sparsam sein.

Am besten schmeckt die Soljanka, wenn man sie einen Tag vorher kocht und dann nur noch einmal erwärmt.

Ukrainische Wareniki (Teigtaschen mit Kartoffelfüllung)



Zutaten für 4 Portionen

Arbeitszeit: 1 Std. Ruhezeit: 30 Minuten, Koch/ Backzeit ca. 30 Minuten. Gesamt: 2 Std.

Für den Teig: 400g Mehl, 1 Prise Salz, 1 Ei, 125 ml Wasser, 1 EL Öl

Für die Füllung: 800 g Kartoffeln, ½ Becher Kräuterquark, 4 mittelgroße Zwiebeln, ½ Bund Dill, 100 g Speck

Für die Füllung die Kartoffeln schälen, salzen und kochen. In der Zwischenzeit zwei Zwiebeln kleinhacken und Butter oder Butterschmalz goldgelb anrösten. Wenn die Kartoffeln gar sind, abgießen und Stampfen. Mit Quark, Zwiebeln, Salz, Pfeffer und dem kleingehackten Dill mischen. Auskühlen lassen.

Für den Teig Mehl, Salz, Ei, Wasser und Öl zu einem glatten Teig verarbeiten und ca. 30 Min. bemehlt stehen lassen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig dünn ausrollen und mit einem großen Wasserglas oder einer teigtaschenform kreisrunde Scheiben ausstechen. Den ausgestochenen Teig mit jeweils etwa einem Esslöffel Kartoffelfüllung belegen, in Form eines Halbmondes falten und die Ränder durch festes Zusammendrücken verkleben. Die Ränder kann man etwas mit Wasser bestreichen.

Danach werden die Rohlinge in siedendem Salzwasser unter zeitweiligem Umrühren gekocht, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen und warm stellen.

In einer Pfanne 2 gewürfelte Zwiebeln und den gewürfelten Speck, gern auch getrennt, in Butter braten und dies auf den Wareniki verteilen. Die Menge reicht für 25 große Teigtaschen.