

Russische Rezepte vom 21. Juni 2020



Brokkoli-Salat mit Sonnenblumenkernen
Randen-Karotten-Salat mit Walnüssen
Piroschki (gebackene Teigtaschen)
Pelmeni (gekochte Teigtaschen)
Borschtsch
Kiever Kotelette
Syrniki (Quarkpfannkuchen)
Bubliki (Weissbrot-Ringe)
Warenje (Konfitüre)

Quellen:

- Volg Themenheft im «Öise Lade» 06/18: <http://www.volg.ch/rezepete/>
- Webseite und YouTube-Channel «Olga kocht» <https://olgakocht.com/>

Brokkoli-Salat mit Sonnenblumenkernen

4 PORTIONEN

Zutaten

2 Brokkoli

3 rote Zwiebeln

3-4 EL Rapsöl

1-2 EL Weissweinessig oder Kräuternessig

6 EL frische oder 1,5 EL getrocknete Kräuter nach Belieben

Salz, Pfeffer

100 g Sonnenblumenkerne, 5 Min. geröstet

100 g Mayonnaise

Salz, Pfeffer

Zubereitung

Brokkoli in ca. 1,5 cm kleine Stückchen zerkleinern. Zwiebeln schälen, halbieren und in sehr feine Ringe schneiden. Zwiebeln und Brokkoli vermischen.

Sauce: Essig, Öl und Kräuter vermischen. Mayonnaise daruntermischen.

Sonnenblumenkerne und Sauce mit Gemüse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Quelle Video: <https://www.youtube.com/watch?v=gPxIhkJQ47w>

Randen-Karotten-Salat mit Walnüssen

4 PORTIONEN

Zutaten

1 rohe Rande, ca. 200 g
4 Karotten, ca. 500 g
5 Walnüsse (in kleinen Stückchen), leicht geröstet
2 Knoblauchzehen, gepresst
1/2 TL Pfeffer
1/2 TL Kümmel
1/2 TL Salz
3/4 TL Chili
1 TL Zucker
2 EL Weissweinessig
50 ml Walnussöl

Zubereitung

Rande und Karotten schälen und auf der Röstiraffel raffeln. Alles in einer Schüssel durchmischen. Gewürze begeben und mischen. Essig und Sonnenblumenöl zuletzt zugeben. Alles gut miteinander vermischen und für 3-4 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.

Quelle Video: <https://www.youtube.com/watch?v=s04xjwpSgaA>

Piroschki (gefüllte, gebackene Teigtaschen)

12 STÜCK

Zutaten

1,2 kg Kartoffeln, mehlig kochend
1 EL Sonnenblumenöl
100 g Rohschinken, gewürfelt
1 Zwiebel, gehackt
3 EL Tomatenpüree
500 g Sauerkraut, gekocht
1 Pr. Kümmel, gemahlen
1 EL Zucker
100 g Mehl
100 g Griess
1 Ei
1 Eigelb
2 EL Milch
Salz, Pfeffer
Mehl zum Auswallen

Zubereitung

1. Kartoffeln mit Schale in Alufolie wickeln, im Backofen ca. 45 Min. bei ca. 200 °C weich backen (wie Baked Potatoes). In Pfanne Öl erhitzen, Schinken darin anbraten. Zwiebeln und Tomatenpüree dazugeben, andünsten. Sauerkraut ausdrücken, dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Zucker abschmecken. Masse auf einem flachen Blech ausstreichen, damit sie schnell abkühlt.
2. Kartoffeln schälen und durchs Passevite treiben. Mehl, Griess und Ei dazugeben und zu einem lockeren Teig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Teig kurz quellen lassen. In 12 gleich grosse Portionen teilen. Auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche zu Kreisen von ca. 12 cm Ø und gleichmässiger Dicke formen.
4. Sauerkrautfüllung gleichmässig auf die Kreise verteilen, zu Halbkreisen umklappen. Die Ränder mit den Fingern leicht zusammendrücken. Piroschki auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Eigelb und Milch verrühren, Piroschki damit einpinseln. Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Min. bei 175 °C backen.

Pelmeni (gefüllte Teigtaschen, gekocht)

4 PORTIONEN

Zutaten

300 g Mehl
3 Eier
250 g Rindshackfleisch oder gemischtes
2 EL Essig
1 Zwiebel, gehackt
1 Eiweiss
50 g Butter
Salz, Pfeffer

Evt. Sauerrahm und gehackten Dill

Zubereitung

1. Aus Mehl und Eiern einen gut durchgekneteten, elastischen Teig herstellen. 2 Std. zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Für die Füllung Hackfleisch, Essig und Zwiebeln gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Teig hauchdünn ausrollen und Ringe mit 7 cm Ø ausstechen (z.B. mit einem Glas). Diese mit je 1 TL Füllung belegen. Ränder mit Eiweiss bestreichen und die Ringe zu Halbmonden falten. Dabei die Luft gut austreichen und die Ränder sehr gut zusammenpressen, mit Gabelzinken z.B.
4. In reichlich Salzwasser kochen, bis sie aufsteigen.
5. Butter in einem Pfännli erhitzen, die abgetropften Pelmeni darin schwenken und abschmecken. Auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

Variante mit Video: <https://www.youtube.com/watch?v=hVhLcLAUEIA>

Evt. Sauerrahm und gehackten Dill dazu.

Gemäss Alina sind die normalerweise als Taschen geformt, nicht in Halbmonden.

Borschtsch

4 PORTIONEN

Zutaten

200 g Rindsvoessen
2 l Fleischbouillon
1 Zwiebel
2 Lorbeerblätter
200 g Weiskabis
150 g Kartoffeln, fest kochend, geschält
200 g Randen, gekocht
100 g Rüebli
1 EL Butter
1 EL Tomatenpüree
1 EL Zucker
1 EL Essig
Salz, Pfeffer
180 g Crème fraîche
1 EL Peterli, gehackt

Zubereitung

1. Fleisch mit Bouillon knapp bedecken und zusammen mit der ganzen Zwiebel und dem Lorbeer für ca. 2 Std. köcheln lassen. Zwiebel und Lorbeer entfernen. Fleisch klein schneiden und beiseite stellen.
2. Kabis und Kartoffeln klein schneiden und in der übrigen Bouillon knapp weich kochen. Randen und Rüebli in kleine Stücke schneiden. In Butter dünsten, Tomatenpüree dazugeben und zusammen mit dem Fleisch zum Kabis und den Kartoffeln geben. Nochmals kurz aufkochen und mit Zucker, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. In Suppenteller anrichten. Mit Crème fraîche und Peterli garnieren.

Kiever Kotelette

4 PORTIONEN

Zutaten

4 Pouletbrüste
120 g Butter
2 EL Peterli, gehackt
4 EL Mehl
2 Eier, aufgeschlagen
1 Pack Paniermehl
Salz, Pfeffer
Öl zum Frittieren

Zubereitung

1. Pouletbrüste ein-, aber nicht durch schneiden (Schmetterlings-Schnitt), aufklappen, in einen Frischhaltebeutel geben und mit dem Pfannenboden flach ausklopfen.
2. Kalte Butter mit dem Handmixer schaumig rühren, Peterli dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Füllung auf die Poulets streichen, dabei einen kleinen Rand stehen lassen. Satt einrollen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pouletrollen im Mehl wenden, durchs Ei ziehen und im Paniermehl wenden. Nochmals für eine Stunde kalt stellen, damit die Füllung ganz fest wird.
4. Frittieröl erhitzen, Pouletrollen schwimmend goldbraun backen.
5. In Scheiben schneiden und servieren.

Syrniki (Quarkpfannkuchen)

12 STÜCK

Zutaten

1 Ei
2 EL Zucker
1 TL Vanillezucker
1 Pr. Salz
200 g Ricotta
100 g Mehl
1 EL Bratbutter

Zubereitung

1. Das Ei aufschlagen, Zucker, Salz und Vanillezucker dazugeben, gut verrühren.
2. Ricotta zur Eimasse geben und gut vermischen.
3. Das Mehl unter die Masse heben. Aus dem Teig mit den Händen kleine Kügelchen formen und leicht flachdrücken. Beidseitig nochmals mit wenig Mehl bestäuben.
4. In der Bratpfanne Bratbutter erhitzen. Die Syrniki bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten. Etwas auskühlen lassen und sofort genießen.

Minipfannkuchen zum Frühstück oder Dessert.

Nach Belieben dazu servieren: frische Erdbeeren, Sauerrahm, Kompott, Konfitüre

Bubliki (Ringe aus Weissbrot)

30 STÜCK

Zutaten

400 g Kondensmilch
2 Eier
4 EL Butter, weich
1 TL Vanillezucker
450 g Mehl
1/2 TL Backpulver
1/4 TL Salz
1 Ei
1 EL Milch

Zubereitung

1. Ofen auf 220 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. In einer grossen Schüssel die Kondensmilch, Eier, Butter und Vanillezucker schaumig rühren.
3. In einer weiteren Schüssel Mehl, Backpulver und Salz vermischen. Mehl nach und nach zur Butter-Ei-Masse geben und mit dem Knethaken vermischen. Teig wird sehr fest, wenn Sie kein starkes Rührgerät haben, kneten Sie die letzte Portion Mehl von Hand unter den Teig.
4. Aus etwa $\frac{3}{4}$ EL Teig eine Kugel rollen. Die Teigkugel zu einem Strang rollen und die Enden zusammendrücken. Mit dem restlichen Teig gleich verfahren.
5. Die geformten Ringe auf das vorbereitete Backblech legen. Ei und Milch verrühren und die Ringe damit bestreichen. 15–20 Min. backen.

Weiche Kringel aus Weissbrotteig zum Kaffee, mit Konfitüre oder Sauerrahm servieren.

Warenje (Konfitüre) vorbereiten

FÜR 1 EINMACHGLAS À 5 DL INHALT

Zubereitung

500 g Beeren, gemischt

400 g Zucker

1 Vanilleschote, längs halbiert

Zubereitung

Beeren und Zucker in eine Pfanne geben und erhitzen. Vanilleschote dazugeben und 1 Std. köcheln lassen. 2. Vanilleschote herausnehmen, Masse in ein Glas füllen, abkühlen lassen und anschliessend im Kühlschrank kalt stellen.

Eine Beerenkonfitüre, die traditionell auch in Tee aufgelöst wird und so Farbe und fruchtige Süsse ins Spiel bringt.