

Polnische Spezialitäten

„Essen wie unsere Partner“

Ein Motto für Veranstaltungen unseres Vereins. Und was liegt in dem Jahr, in dem wir 20 Jahre Partnerschaft mit Polen feiern, näher als sich auf polnische Spezialitäten zu konzentrieren.

Polen gehört zu den Ländern mit dem höchsten Fleischkonsum weltweit. Doch die polnische Küche hat noch mehr zu bieten. So stammt der Bagel geografisch aus Polen und es gibt viele Teigprodukte und Suppen, die hier zu den Spezialitäten gehören. Nicht zu vergessen: Es gibt sehr viele Seen und Flüsse, weshalb Fisch eine wichtige Rolle in Polens Kulinarik spielt. Wir wollen heute gemeinsam

Żurek
Barszcz,
Krokiety z kapusta
Bigos
Mieszane Pierogi
Karp
Makówki
Ciasto Talerza

genießen. Natürlich gibt es auch die Rezepte zum Nachkochen.

In Polen trinkt man sehr häufig schwarzen Tee mit Zitrone und Zucker aber natürlich auch Kaffee. Zum Essen wird gerne eine der zahlreichen polnischen Biersorten serviert, bei uns Tyskie. Auch der polnische Wodka ist sehr bekannt.



Żurek

Die saure Mehlsuppe gehört in ganz Polen zu den Küchen-Klassikern. Meistens wird der Żurek in einem ausgehöhlten Brotlaib serviert.

Für die Brühe: Rippchen waschen. Das Gemüse waschen und putzen. Alles in einen großen Topf geben und mit dem Wasser übergießen. Für etwa 40 Minuten bei geringer Hitze leicht köcheln lassen. Durch ein Sieb abgießen und beiseite stellen.

Für die Żurek Suppe: Speck und Wurst klein schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Speck anbraten und das Fett aufheben. Wurst, Zwiebel und Knoblauch zugeben. Mit der Brühe ablöschen und die Gewürze zufügen. Bei geringer Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas heiße Suppe unter die saure Sahne mischen, gut durchrühren und dann die Sahne unter die Suppe rühren.

Anrichten: Oberen Teil der Brötchen abschneiden und das Innere des Brötchens vorsichtig herauslösen. Die Brötchen im Backofen knusprig rösten, Suppe einfüllen und mit Brötchendeckel abdecken. Heiß servieren.

Zutaten für 4 Portionen

100 g Speck (geräuchert)
100 g Würste (geräuchert)
100 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Prise Majoran
2 Lorbeerblätter
50 ml Saure Sahne
Salz und Pfeffer

Brühe

500g geräucherte Schweinerippchen
100 g Suppengrün
1.5 l Wasser
Salz und Pfeffer
4 Roggenbrötchen



Barszcz

Die Rote-Beete-Suppe gehört zu den Klassikern der polnischen Küche.

Aus dem Speck, Lorbeerblättern und dem Gemüse eine Suppenbrühe ca. 1 bis 1,5 Stunden kochen. Brühe durchsieben und den Rote Bete Saft untermischen. Durchgepressten Knoblauch beifügen.

Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für ca. 6 Portionen

1 Stück (ca. 300 g) geräucherter Bauchspeck

3 Karotten

1 Stück Sellerie

2 Petersilienwurzeln

1/2 Lauchstange

2 Lorbeerblätter

4 Pimentkörner

0,5 Liter Rote Bete Saft

3 Knoblauchzehen

Zitronensaft aus 1 Zitrone

Salz , Pfeffer



Krokiety z kapusta

Als Beilage zur Rote Bete Suppe oder mit Pilzsoße als eigenes Gericht.

Für die Pfannkuchen alle Zutaten glatt verrühren, ca. eine halbe Stunde stehen lassen und aus dem Teig Pfannkuchen backen. Warm stellen.

Das Sauerkraut weich kochen. Champignons und Zwiebel fein schneiden und in der Pfanne andünsten. Beide Zutaten zusammenfügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Füllung auf die Pfannkuchen verteilen und Pfannkuchen zusammenlegen.

Die Pfannkuchen erst in Ei und dann im Paniermehl panieren.
Von beiden Seiten anbraten.

für ca. 6 Portionen:

Pfannkuchen

0,5 Liter Milch

1 Ei

ca. 200 Gramm Mehl

Öl zum Braten

Priese Salz

Füllung

400 Gramm Sauerkraut

300 Gramm Champignons

mittlere Zwiebel

Salz, Pfeffer

Panade

3 Eier

Paniermehl



Bigos

Bigos wird als polnisches Nationalgericht angesehen, ist aber auch in Weißrussland und Litauen häufig zu finden.

Steinpilze und Trockenpflaumen 30 Minuten in eine Schüssel mit heißem Wasser geben. Danach abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.

Fleisch waschen, abtrocknen, in 2,5 cm große Würfel schneiden. Wurst in 2,5 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln pellen und würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Fleisch portionsweise anbraten bis es braun ist und herausnehmen.

Rotwein in den Topf geben und einige Minuten unter Rühren köcheln. Fleisch wieder in den Topf geben. Sauerkraut, Pilze, Pflaumen, Tomatenstücke, Nelken, Zimtstange, Lorbeerblatt, Gewürze und Fleischbrühe in den Topf geben und 2 Stunden offen köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten für 4 Portionen:

20 g Steinpilze, getrocknet
100 g Backpflaume(n), entsteint
600 g Fleisch, gemischt (Rind, Schwein, Wild)
300 g Wurst, gemischt (Krakauer, Kabanossi)
1 Scheibe Speck
3 Zwiebel(n)
5 EL Öl
150 ml Rotwein
900 g Sauerkraut
1 Dose/n Tomate(n) in Stücken
4 Nelke(n)
Zimtstange, Lorbeerblätter
600 ml Fleischbrühe
Salz, Pfeffer, Kümmel, Majoran, Wacholderbeeren, Piment



Mieszane Pierogi

Pierogi sind die polnische Variante der Maultaschen, die es mit sehr unterschiedlichen Füllungen, sowohl herzhaft als auch süß zum Nachtisch gibt. Sehr verbreitet sind die Pierogi ruskie mit einer Füllung aus Kartoffeln und Weißkäse. Ebenfalls häufig ist eine Füllung mit Sauerkraut und Pilzen oder mit einer Fleischfüllung. Die süßen Varianten haben Füllungen mit Heidelbeeren oder Erdbeeren.

Aus dem Mehl, Ei, Öl, Salz und Wasser einen glatten Teig kneten und dünn ausrollen. Mit einem Glas runde Formen ausstechen und die Füllung mittig darauf legen. Darauf achten, dass es nicht zu viel ist, da die Füllung beim Kochen sonst herausquillt und die Piroggen zerfallen. Die Ränder gut zusammendrücken und mit einer Gabel nachdrücken. Den restlichen Teig wieder durchkneten, ausrollen und ausstechen, bis der Teig alle ist.

Die Pierogi in Salzwasser kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Danach noch ca. 2-3 Minuten kochen, und in einem Sieb abtropfen lassen.

Pierogi Ruski: Kartoffeln in Salzwasser kochen. Nach dem Kochen die noch warmen Kartoffeln zerkleinern und mit dem Schichtkäse verrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Die Zwiebeln hacken und in der Pfanne kurz anschwitzen, unter die Masse mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem Teller die Pierogi mit gerösteten Zwiebeln übergießen. Man kann auch einen Klecks saure Sahne dazu reichen.

Pierogi z mięsem: Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und einen großen Teil in einer Pfanne in Öl andünsten. Das Fleisch hinzufügen und anbraten. Mit dem Ei, Salz und Pfeffer vermischen.

Zutaten für 4 Portionen Teig:	500 g Mehl, 1 Ei, 1 EL Öl 1 gest.. TL Salz, 230 mL lauwarmes Wasser
Pierogi Ruski:	500 g Kartoffeln 250 g Schichtkäse Salz und Pfeffer
Pierogi z mięsem:	600 g gemischtes Hackfleisch 1 Zwiebel Salz, Pfeffer



Karp

Nicht nur in Franken ein beliebter Fisch.

Den Fisch portionieren, unter fließendem Wasser waschen und mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln.

Inzwischen das Suppengrün mit den Zwiebelscheiben in ein wenig Butter dünsten, mit Bier auffüllen, Brot hinzufügen, ebenso alle Gewürze. Unter häufigem Umrühren 10 Min. lang kochen.

Die Karpfenstücke in den Sud legen, aufkochen, 20 Min. ziehen lassen und in einer Schüssel mit Deckel warm stellen.

Sollte die Soße noch nicht sämig genug sein, Mehl in Wasser verquirlen und anrühren.

Um eine schöne braune Farbe zu erreichen, kann man etwas Zuckercouleur hinzufügen und mit Salz, Zitronensaft, Zucker und Rotwein abschmecken. Die restliche Butter darin zerfließen lassen.

Die fertige Soße über den Karpfen gießen und mit Salzkartoffeln servieren.

Zutaten für 4 Personen

2000 g Karpfen, oder Filet

Rotweinessig

1 Zitrone

1 Bund Suppengrün, 1 Zwiebel

40 g Butter

1 Flasche Malzbier, 1 1/4 Flasche helles Bier,

1 Scheibe Schwarzbrot

Nelken, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Salz, Zucker
evtl. Wasser und Mehl, Zuckercouleur



Makówki

Eine schlesische Weihnachtsspeise.

In einem großen Topf die Milch mit Butter aufkochen. Mohn unter ständigem Rühren mit einem Holzlöffel hineinstreuen. Honig, Rum, Amaretto, Zimt, Rosinen, Walnüsse und Mandeln (nach Geschmack auch mehr von diesen Zutaten) dazugeben und bei mittlerer bis kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder gut umrühren. Die Mohnmasse sollte die Konsistenz Grießpuddings - nicht zu dünnflüssig - haben. Sollte sie zu dickflüssig/fest werden etwas Milch oder Wasser unterrühren.

In einer großen Glasschüssel abwechselnd Zwieback und Mohn schichten, dabei mit der Mohnmasse beginnen und enden. Es sollten ca. 3-4 Zwiebackschichten sein. Zum Schluss auf der obersten Schicht Kokosflocken und Mandelblättchen dekorativ verteilen. Mit Alufolie bedecken und im Kühlschrank ziehen lassen.

Zutaten für 12 Personen

500 g Mohn, gemahlen
1 Liter Milch
1 EL Butter
8 EL Honig
2 cl Rum
4 cl Amaretto
1 TL Zimt
100 g Rosinen, in Rum eingeweicht
80 g Walnüsse, gehackt
80 g Mandelblättchen
400 g Zwieback oder daumendicke
Scheiben Mohnbrötchen / Hefezopf

zum Dekorieren
2 EL Kokosraspel
1 EL Mandelblättchen



Ciasto Talerza

Mehl in eine Rührschüssel sieben und sorgfältig mit der Hefe vermischen. Übrige Zutaten hinzufügen und mit einem Handrührgerät kurz auf niedrigster Stufe verrühren, dann auf höchster Stufe etwa 5 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig abgedeckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.

Belag 1: Mohn mit Schmand, Aroma und Vanillezucker verrühren.

Belag 2: Quark, Eier, Zucker und Aroma verrühren.

Belag 3: Aprikosen in einem Sieb abtropfen lassen, die Hälften halbieren.

Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche noch einmal kurz durchkneten und zu einem Rechteck ausrollen. Den Teig auf ein Blech geben und leicht andrücken. Zuerst Belag 1 mit 2 Esslöffeln portionsweise auf dem Teig verteilen. Den Belag 2 in die Zwischenräume geben. Die Aprikosenviertel dekorativ auf dem Belag verteilen. Den Kuchen an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen.

Streusel: Mehl in eine Schüssel sieben, restliche Zutaten hinzufügen und mit dem Handrührgerät (Knethaken) zu Streuseln verarbeiten. Streusel auf dem Kuchen verteilen und bei Ober-/Unterhitze etwa 180°C (vorgeheizt), Heißluft etwa 160°C (vorgeheizt) oder Gas etwa Stufe 3 ca. 35 Minuten backen.

Zutaten für 4 Personen

für den Hefeteig:

250 g	Mehl
1 Pck.	Hefe (Trockenhefe)
50 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker 1 Pck.
1 Prise(n)	Salz
1	Ei(er)
100 ml	Milch
50 g	Butter oder Margarine

Für die Streusel:

80 g	Mehl
40 g	Zucker
40 g	Butter
	Vanillezucker
	Mehl für die Arbeitsfläche
1 EL	Wasser, kalt

Für den Belag: 1

250 g	Mohn
150 g	Schmand
3 Tropfen	Rumaroma
1 Pck.	Vanillezucker

Für den Belag: 2

250g	Quark
2	Ei(er)
75 g	Zucker

Für den Belag: 3

250 g	Aprikose(n), aus der Dose
-------	---------------------------

