

# *Finnisches* **KOCHBUCH**

**100** leckere & traditionelle Rezepte  
aus Finnland

Gerichte mit  
Fisch und Fleisch,  
vegan und vegetarisch,  
süße Desserts und  
Spezialitäten

**SIMPLE  
COOKBOOKS**

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Finnisches Kochbuch: 100 leckere & traditionelle Rezepte aus Finnland - Gerichte mit Fisch und Fleisch, vegan und vegetarisch, süße Desserts und Spezialitäten Copyright © 2021 Simple Cookbooks

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Auflage 2021

## Vorwort

**W**ir beglückwünschen Sie zu diesem Kochbuch. In diesem Buch erwartet Sie eine umfassende Auswahl an landestypischen Rezepten aus Finnland. Lernen Sie die finnische Küche kennen und tauchen Sie in die Flut der skandinavischen Köstlichkeiten ein. Beginnen Sie Ihren Tag wie die Finnen und starten Sie mit einem deftigen Frühstück. Genießen Sie zur Mittagszeit finnische Spezialitäten, die Sie frisch und vor allem mit lokalen Produkten aus Ihrer Region zubereiten. Denn in Finnland spielt das Naturbewusstsein eine ebenso große Rolle, wie es sicherlich auch bei Ihnen der Fall ist. Sie werden merken, dass Ihnen die Namen so mancher Dichter begegnen werden. Richtig, viele Gebäcksorten sind nach ihnen benannt. Bereiten Sie sich doch am Abend eine Speise zu, die Sie an das Land der Mitternachtssonne erinnert. Sie haben den Vorteil, dass Ihnen im Winter die schier endlose Dunkelheit erspart bleibt. Dafür dürfen die Finnen im Sommer die langen Tage in vollen Zügen auskosten.

Lassen Sie sich mit den Rezepten in diesem Kochbuch ein Stück finnische Kultur näher bringen und erfreuen Sie sich, Ihre Familie und Freunde mit herrlichen Speisen. Die eine oder andere davon wird Ihnen bestimmt auf Anhieb sehr gut schmecken und vielleicht zu Ihrem Lieblingsgericht. Das ist auch in Ordnung, doch vergessen Sie bitte nicht, dass Sie die übrigen Rezepte auch gerne abwandeln dürfen. Was den Finnen schmeckt, muss ja nicht unbedingt Ihren Geschmack treffen. Werden Sie kreativ und wandeln Sie die Rezepte einfach ab. Wir wünschen Ihnen auf jeden Fall viel Spaß

dabei, die Spezialitäten dieses naturgewaltigen Landes kennenzulernen.

***Wir sagen: „Guten Appetit“ und die Finnen:***

***„Hyvää ruokahalua“!***



# INHALT

Vorwort

Esskultur in Finnland

*Alltag in Finnland*

Frühstück

*Kartoffel-Fladen*

*Frühstücksporridge-Puuro*

*Ofenpfannkuchen*

*Süße Brötchen-Pikkupullat*

*Haferbrot*

*Milchreis-Riispuuro*

*Apfel-Malz-Brot*

*Finnische Blini*

*Kardamom-Hefezopf*

Fleisch

*Dillfleisch*

*Fleisch-Pastete*

*Finnische Saunawurst*

*Karelischer Fleischtopf — Karjalanpaisti*

*Finnische Klopse — Lihapullat*

*Wildgeschnetzeltes mit Pilzen*

*Rehrücken*

*Hackfleisch-Käse-Suppe*

*Weihnachtsschinken*

*Frikadellen mit Zwiebel-Sahne-Soße*

*Krautwickel — Kaalikääyleet*

*Teigtäschchen — Lihapiirakka*

*Hotdogs mit Mustamakkara*

*Moorschneehuhn mit Apfel*

*Leber-Auflauf — Maksalaatiko*

#### Fisch & Meeresfrüchte

*Lachs-Suppe*

*Lachs-Gurken-Pfanne*

*Finnisches Fischbrot — Kalakukko*

*Lachs küsst Krabben — Kirjolahikääryleet*

*Seezungenfilet*

*Muscheln*

*Frühlingsforellen*

*Gebratene Strömlinge — Silakkapihvit*

*Lachs-Risotto*

*Heringsauflauf*

*Backofenhecht*

*Fischbällchen*

#### Vegan & Vegetarisch

*Pellkartoffeln mit Birkenknospen*

*Kartoffelauflauf nach finnischer Art*

*Teigfladen — Pirakka*

*Gemüsesuppe*

*Spinatierkuchen - Pinaattiletut*

*Kohluppe - Kaalikeitto*

*Salat mit Blaubeeren*

*Eierpfanne mit Braten*

*Pastinaken-Auflauf*

*Finnischer Nudelauf*

*Warmer Pfifferlingsalat*

*Steckrüben-Auflauf*

*Finnischer Reissalat*

## Desserts & Süßes

*Joulutorttu*

*HeidelbeerTarte — Mustikkapiirakka*

*Mustikkavispipuuro*

*Finnisches Gebäck — Pulla*

*Joghurt-Preiselbeerschaum*

*Erdbeer-Dessert — Mansikkalumi*

*Möhrenküchlein*

*Dickmilch-Creme*

*Sanddornpudding*

*Schokoeis*

*Runeberg-Törtchen — Runebergin tortut*

*Schokolade im Kokosmantel*

*Finnischer Nusskuchen*

*Finnische Haferkekse — Kauralastut*

## Spezialitäten

*Hackfleischpastete — Lihapiirakka*

*Karelische Piroggen — Mahtava*

*Ohrfeigen — Korvapuusti*

*Deftige Torte — Pärämäts*

*Krebse*

*Weihnachtssalat*

*Flammlachs*

## Schlusswort

## Esskultur in Finnland

Die finnische Küche ist noch heute von der Vergangenheit dieses spektakulären Landes geprägt. Nicht nur die Naturgewalten, angefangen von den Nordlichtern bis hin zu der Mitternachtssonne, sondern auch unzählige Seen, Wälder und die damit verbundene wilde Natur lassen Ihr Herz höher schlagen. Finnland hat kulinarisch sehr viel zu bieten. Die finnische Bevölkerung hat nämlich außer ihrer Liebe zum Land noch eine große Leidenschaft. Das ist das Essen! Sie würden nun bestimmt sagen: "Wer hat das nicht?" Da könnte man auch zustimmen, jedoch sind die Finnen Genießer in vollen Zügen und ihren kulinarischen Ursprüngen absolut treu.

Alleine durch die geografischen Bedingungen im hohen Norden bleibt es den Bewohnern nicht erspart, sich von Fisch, Kartoffeln oder Roggen zu ernähren. Dabei übernimmt die finnische Küche auch die Gepflogenheiten der Russen und Schweden. Dieser interessante Mix verschiedener Komponenten hat eine Gemeinsamkeit. Alles muss ursprünglich schmecken. So muss Lamm auch nach Lamm schmecken, ohne dass die Gewürze die Aromen des Fleisches überlappen. Das kommt auch daher, dass Finnland sehr lange ein armes Land war und Gewürze oftmals entweder nicht verfügbar, sondern auch zu teuer waren. Daher dürfen Sie sich nicht wundern, wenn die Rezepte mit einfachen Gewürzen auskommen und dennoch ein Gaumenschmaus sind. Erleben Sie die Geradlinigkeit der finnischen Rezepte mit ihrer grandiosen einfachen Ausführung.



## **ALLTAG IN FINNLAND**

In Finnland nimmt man fünf Mahlzeiten am Tag zu sich. Davon sind zwei Mahlzeiten warm. Außerdem trinken die Finnen Unmengen von Kaffee, und sie gehören damit zu der Weltspitze, was den Kaffeeverbrauch betrifft. Da sind 10 Tassen am Tag noch gar nichts. Dass die finnische Küche an Gewürzen spart, haben wir bereits erwähnt, dass sie jedoch oftmals ihre Speisen buchstäblich durch den Wolf dreht wohl noch nicht. Tatsächlich gibt es je nach Region Finnen, die passiertes Essen bevorzugen. Das muss Sie jedoch nicht erschrecken, denn da gibt es auch viele andere Varianten, die dazu total gegensätzlich sind. Es lohnt sich dennoch, auf eine kulinarische Entdeckungsreise durch dieses zauberhafte Land zu gehen. Bringen Sie den Wald auf den Teller, wie es auch die Finnen tun.



# Frühstück

# KARTOFFEL-FLADEN



15 Port.



35 Min.



Leicht

## Zutaten

500 g mehligkochende  
Kartoffeln  
50 g Butter  
100 ml Milch  
1 Ei  
300 g Mehl  
1 TL Backpulver  
1 TL Salz

### Für die Eier-Butter:

100 g weiche Butter  
6 hartgekochte Eier  
Pfeffer  
Salz

## Nährwerte

*205,6 kcal*

*20,6 g Kohlenhydrate*

*11,1 g Fett*

*5,0 g Eiweiß*

**1** Kochen Sie die Kartoffeln und pellen Sie sie. Drücken Sie sie danach durch eine Kartoffelpresse und geben Sie die Butter, Milch und das Salz dazu. Vermengen Sie das Ganze gründlich. Mischen Sie nun das Mehl mit dem Backpulver, fügen Sie das Gemisch hinzu und rühren Sie daraus einen glatten Teig.

**2** Nehmen Sie einen Eisportionierer und teilen Sie den Teig in Kugeln auf. Wenden Sie diese in etwas Mehl in Ihren Händen und legen Sie die Fladen mit Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech. Stechen Sie die Bällchen ein paar Mal mit einer Gabel ein.

**3** Backen Sie die Fladen anschließend bei 225 °C Ober-/Unterhitze ca. 10-15 Minuten.

**4** Zerdrücken Sie die gepellten Eier mit der Butter und würzen Sie die Mischung mit Salz und Pfeffer.

**5** Servieren Sie die Kartoffel-Fladen mit einem Löffel Eierbutter, wie es die Finnen machen.

Tipp: Halten Sie die Fladen nach dem Backen in einem Küchentuch warm. Wenn am nächsten Tag welche davon übrig sind, können Sie sie im Mikrowellenherd aufwärmen!

# FRÜHSTÜCKSPORRIDGE-PUURO



1 Port.



10 Min.



Leicht

## Zutaten

30 g zarte Haferflocken  
etwas Wasser und Milch  
1 kleiner Apfel  
etwas Zimtpulver  
Zucker nach Belieben

## Nährwerte

*211,6 kcal*

*39,4 g Kohlenhydrate*

*2,9 g Fett*

*4,9 g Eiweiß*

**1** Geben Sie die Haferflocken in ein Porzellangefäß und bedecken Sie sie mit Wasser und einem Schuss Milch. Schälen Sie den Apfel, halbieren Sie ihn, schneiden Sie ihn

in kleine Würfel und fügen Sie diese mit etwas Zimtpulver hinzu.

**2** Stellen Sie das Ganze ca. 1-2 Minuten in die Mikrowelle, rühren Sie das Gemisch danach um und geben Sie notfalls noch etwas Milch dazu. Danach süßen Sie das leckere Puuro nach Ihrem Geschmack.

Tipp: Wenn Ihnen der Apfel zu langweilig wird, können Sie auch TK-Früchte dafür verwenden. Geben Sie diese einfach zu den Haferflocken, bevor Sie das Porridge in der Mikrowelle wärmen!

# OFENPFANNKUCHEN



4 Port.



40 Min.



Leicht

## Zutaten

600 ml Milch  
2 Eier  
25 g weiche Butter  
15 g Zucker  
250 g Mehl  
1 Prise Salz

## Nährwerte

*409,3 kcal*  
*55,5 g Kohlenhydrate*  
*14,3 g Fett*  
*13,3 g Eiweiß*

**1** Verquirlen Sie die Butter mit Zucker und Salz und geben Sie nach und nach die Eier dazu. Anschließend rühren Sie

noch das Mehl in den Teig.

**2** Heizen Sie den Backofen auf 220 °C Umluft vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus. Streichen Sie den Teig gleichmäßig auf das Papier und backen Sie den Pfannkuchen ca. 25-30 Minuten.

Tipp: In Finnland würden Sie als Beilage Apfelmus oder einen deftigen Belag essen. Alternativ wird der Pfannkuchen auch auf der Oberfläche mit Kräutersalz gewürzt!