

# Buchrezension: Fika. Kaffeepause auf Schwedisch. Von Milo Kalén & Tine Guth Linse



Nachdem ich letztes Jahr eine Weile lang einmal wöchentlich neue Exemplare in meiner Koch- und Backbuchsammlung vorgestellt habe, möchte ich diese Tradition heute wieder aufnehmen. Schon eine Weile stehen zwei neue Bücher des ZS Verlags bei mir im Regal und die möchte ich euch nicht vorenthalten.

„**Fika. Kaffeepause auf Schwedisch**“ heißt das erste und enthält authentische Rezepte aus einem schwedischen Café, das die Mitautorin Milo Kalén 2013 eröffnet hat.

Sie verrät süße und herzhaftere Rezepte von Köstlichkeiten, nach denen sich ihre Gäste die Finger lecken. Angefangen beim

Grundrezept für Mürbeteig, aus dem man zahlreiche Kekse zaubern kann, bis hin zu Suppen, Pastasößen und Salaten ist alles dabei, was eine vielseitige Café-Karte ausmacht.



Schon das Cover macht bei mir Lust auf einen Cafébesuch und leckeren Kuchen.

Blättert man das Buch dann durch, entdeckt man viele Rezepte, die man nachbacken möchte. Eine Variante der [Mürbeteigkekse](#) habe ich ja bereits ausprobiert. Auf der Liste stehen noch die Mazarintorte, der Pflaumenkuchen mit Backpflaumenfüllung und die obligatorische schwedische Mandeltorte. An herzhaften Sachen will ich unbedingt die Karottenbrötchen ausprobieren, aber die Karottensuppe und der Salat mit Ziegenkäse und gebratenen Pflaumen klingen auch verlockend.

Die Rezepte sind übersichtlich gestaltet und mit mindestens einem Foto ergänzt. Manchmal werden kleine Tipps zum Rezept gegeben, beispielsweise, wie man eine Suppe mit einer Einlage aufpeppen oder den Belag einer Focaccia variieren kann.





## Zweierlei BRÜSSELER KEKSE

### mit Kakao ...

Ergibt etwa 50 Stück  
1 Portion Mürbeteig,  
siehe Seite 12  
2 EL Kakaopulver  
180 g Hagelzucker  
einige Tropfen rote Lebens-  
mittelfarbe  
1 EL, verquirlt

### ... und ohne

Ergibt etwa 50 Stück  
1 Portion Mürbeteig,  
siehe Seite 12  
180 g Zucker  
einige Tropfen rote Lebens-  
mittelfarbe  
1 EL, verquirlt

Den Mürbeteig wie auf Seite 12 be-  
schrieben zubereiten. Dabei das  
Kakaopulver mit den anderen Zuta-  
ten verarbeiten. Den Teig zu ei-  
ner 5 cm dicken Rolle formen. Für  
rechtzeitige Kekse (wie auf der  
Abbildung links) die Rolle etwas  
flach drücken. Den Teig mindestens  
30 Minuten im Kühlschrank ruhen  
lassen. Den Hagelzucker wie unten  
rechts beschrieben einfärben.

Den Backofen auf 175°C (Umluft)  
bzw. 200°C (Ober- und Unterhitze)  
vorheizen. Ein Backblech mit  
Backpapier auslegen. Den Teig aus  
dem Kühlschrank nehmen und mit dem  
EI bestreichen. Den Hagelzucker  
auf einen Bogen Backpapier geben  
und den Teigstrang darin rollen.  
In 1 cm dicke Scheiben schneiden.  
Die Kekse auf das Backblech legen.  
Im Ofen auf der mittleren Schiene  
10 Minuten backen.

Den Mürbeteig wie auf Seite 12 be-  
schrieben zubereiten. Den Teig zu  
einer 5 cm dicken Rolle formen und  
mindestens 30 Minuten im Kühl-  
schrank ruhen lassen. Den Zucker  
wie unten beschrieben einfärben.

Den Backofen auf 175°C (Umluft)  
bzw. 200°C (Ober- und Unterhitze)  
vorheizen. Ein Backblech mit Back-  
papier auslegen. Den Teig aus dem  
Kühlschrank nehmen und mit dem EI  
bestreichen. Den Zucker auf einen  
Bogen Backpapier verteilen und den  
Teigstrang darin rollen. In 1 cm  
dicke Scheiben schneiden. Auf das  
Blech legen. Im Ofen auf der mitt-  
leren Schiene 10 Minuten backen.

### Zucker färben

Einige Tropfen Lebens-  
mittelfarbe in eine  
Schüssel geben. Den  
Zucker zufügen und mit  
den Fingern rühren, bis  
der Zucker die Farbe  
angenommen hat.

19

# Mazarintorte

1 Portion Mürbeteig,  
siehe Seite 12

150-200 g Himbeer-  
konfitüre  
1 g gewaschene Mandeln  
125 g weiche Butter  
2 Eier

**Glasuren**  
180-230 g Puderzucker  
1 Klacks Himbeer-  
konfitüre

Den Backofen auf 175°C (Umluft) bzw. 200°C (Ober- und  
Unterhitze) vorheizen. Den Boden einer Springform mit  
Backpapier auslegen; der Rand muss nicht eingefettet  
werden. Die Form mit dem Mürbeteig auskleiden und dabei  
einen 3 cm hohen Rand bilden. Den Teighoden mit der Him-  
beerkonfitüre bestreichen. Die Mandeln mit Butter und  
Konfitüre bestreichen. Die Mandeln in einer Schüssel glatt rühren. Die Mandeln  
auf der mittleren Schiene etwa 30 Minu-  
ten im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minu-  
ten backen. Erkalten lassen, dann aus der Form lösen.  
Die Glasur den Puderzucker in eine Schüssel sieben  
und mit so viel Himbeerkonfitüre verrühren, dass eine  
eckflüssige, hellrosa Glasur entsteht. Wenn die Masse  
zu dick ist, noch ein paar Tropfen Wasser einarbeiten.  
Die Glasur auf der Torte verteilen.



### Psst!

Bestehen Sie das  
schönste Mal auf dem  
Flussmarkt nach einem  
Hummelziele. Sie sind  
für das Backen  
unverzichtbar!

Naschkatze

Das Einzige, was mich an diesem Buch gestört hat, waren die (für mich) schockierend großen Zuckermengen in den Rezepten. Da kommen zum Beispiel auf 180 g Mehl und 200 g Butter 450 g

Zucker in einen Kuchen. Das wäre mir viel zu viel. Aber da ich generell bei den meisten Rezepten die Zuckermenge reduziere, würde ich das eben auch in diesen Fällen tun. Naschkatzen mit ganz besonders süßem Zahn werden von diesen Gebäcken begeistert sein.

Wenn ich das Buch lese, bekomme ich jedenfalls Lust, die Café-Kultur in Schweden kennen zu lernen und zu verreisen. Bisher hat es mich noch nie in die nördlichen Länder getrieben, aber das sollte ich demnächst mal ändern.

**Fika** bedeutet in Schweden übrigens „den Tag für kurze Zeit zu verlangsamen, um Zeit mit seinen Mitmenschen zu verbringen. Mindestens einmal pro Tag“. Das ist doch eine schöne, entspannte Lebenseinstellung und der perfekte Moment, für ein Stück (schwedischen) Kuchen, oder?





## SALAT mit Ziegenkäse und gebratenen Pflaumen

Ich richte diesen Salat meist direkt auf Tellern an. Das Rezept ist ohne genauere Mengenangaben; Sie können sie nach Ihrem Geschmack variieren. Der Salat schmeckt als Vorspeise oder auch als Hauptgericht.

### Pro Person:

- 100 g Perlcouscous (israelischer Couscous)
- 1 große Handvoll Salat (verschiedene Sorten)
- 1 Stück Zucchini
- 1 Stück Salatgurke
- 1 Scheibe Ziegenrolle
- 2-3 Pflaumen (oder 1 Nektarine)
- 1 EL Butter
- 2 TL Honig
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer
- 2 TL Balsamicoessig
- geröstete Sonnenblumen- und Kürbiskerne

Couscous nach Packungsanlei-  
garen und erkalten lassen. Die  
Salatblätter in einer großen Schüs-  
sel mischen und auf einem Teller  
verteilen. Ich verwende meist Eis-  
berg- oder Romanasalat mit Pflück-  
salat. Den Couscous darübergeben.

dem Couscous verteilen. Die Ziegen-  
käsescheibe darauflegen. Die  
Pflaumen oder Nektarine halbieren  
und entsteinen. Die Butter in ei-  
ner Pfanne zerlassen. Pflaumen oder  
Nektarine darin leicht anbräuen  
und mit dem Honig beträufeln. Salz  
und Pfeffer. Die Früchte auf den  
Salat anrichten. Die Balsamicoessig  
mit etwas Wasser ver-  
dünnen und beträufeln.

**Tipp!**  
Pflaume oder Nektar-  
ine sind eine gute  
Alternative, falls es  
keine frischen  
Pflaumen gibt.



## TOMATENSUPPE mit Ricottanocken UND BASILIKUMÖL

Eine vielseitige Suppe, die sich kreativ abwandeln lässt.

### Für 4 Personen

- 1 Portion Tomatensauce,  
siehe Seite 97
- 1 Prise Chiliflocken
- 100 g Schlagsahne

### Nocken

- 200 g Mehl
- 3 Eigelb
- 225 g Ricotta oder Doppeltkäse-  
frischkäse
- 30 g Parmesan, frisch gerieben
- Salz
- natives Olivenöl extra

Suppe  
wie Tomatensauce wie auf Seite 97 be-  
schrieben zubereiten. Für eine pikan-  
te Note die Chiliflocken unterrühren.  
Mit einem Stabmixer im Topf pürieren  
und die Sahne dabei einarbeiten.

### Nocken

Alle Zutaten ohne Salz und Öl in  
eine Schüssel geben und zu einem  
leicht klebrigen Teig verarbeiten.  
Auf einer bemehlten Arbeitsfläche  
zu fingerdicken Strängen rollen. In  
4 cm große Stücke schneiden und nach  
Belieben mit den Fingern leicht ab-  
flachen. Eines großen  
leicht flach drücken. Einen großen  
Topf Wasser (mindestens 2 Liter)  
zum Kochen bringen. Das Salz por-  
tionieren. Die Nocken ins siedende Wasser  
geben. Je nach Topfgröße gegebenen-  
falls portionsweise arbeiten. In-  
falls mit der Pfanne nicht überfüllt wird.  
Die Nocken gar sieben lassen. Mit einer  
Schaumlöffel herausheben, abtrop-  
fen lassen und in eine Schüssel ge-  
ben. Dann mit etwas Öl beträufeln.  
Dann mit etwas Öl beträufeln.

**Basilikumöl**  
100 ml Olivenöl, die  
Blätter eines 8 Topfen  
Basilikum und 1 Prise Salz  
in einen Topf geben und mit  
einem Stabmixer pürieren.  
Dann mit etwas Öl beträufeln.

In diesem Sinne wünsche ich euch eine genussvolle Woche mit viel „Fika“!  
Eure Judith

Milo Kalén und Tine Guth Linse

[Fika. Kaffeepause auf Schwedisch](#)

ZS Verlag

Gebunden, 14,99 Euro

ISBN: 978-3-8988-3767-5