

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

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 Kekes (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 Kekes auf das Backblech legen.
Im Ofen auf der mittleren Schiene
10 Minuten backen.

... 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. 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 mit-
tleren 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

Glasur

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 etwa 30 Minuten im Ofen
auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten backen. Erkalten
lassen, dann aus der Form lösen. Die Glasur den Puderzucker
in eine Schüssel sieben und mit so viel Himbeerkonfitüre
verrühren, dass eine dickflüssige, hellrosa Glasur entsteht. Wenn die Masse
zu dickflüssig ist, noch ein paar Tropfen Wasser einarbeiten.
Die Glasur auf der Torte verteilen.

Psst!
Suchen Sie das
schönste Mal auf dem
Flussmarkt nach einem
Hummel. Sie ist
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 Balsamicoessenz
- 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 Balsamicoessenz
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 Doppeltah-
e-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