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 herzhafte 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, Pastasoßen 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 Lebensmittelfarbe
1 Ei, verquirlt

Den Mürbeteig wie auf Seite 12 beschrieben zubereiten. Dabei das Kakaopulver mit den anderen Zutaten verarbeiten. Den Teig zu einer 5 cm dicken Rolle formen. Für rechteckige 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.

... und ohne

Ergibt etwa 50 Stück

1 Portion Mürbeteig, siehe Seite 12

180 g Zucker
einige Tropfen rote Lebensmittelfarbe
1 Ei, verquirlt

Den Mürbeteig wie auf Seite 12 beschrieben zubereiten. Den Teig zu einer 5 cm dicken Rolle formen und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Den Zucker wie unten 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 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 mittleren Schiene 10 Minuten backen.

Zucker färben

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

19

Mazarintorte

Portion Mürbeteig, siehe Seite 12

150–200 g Himbeerkonfitüre
[illegible] g gemahlene Mandeln
125 g weiche Butter
2 Eier

Glasur

180–230 g Puderzucker
1 Klacks Himbeerkonfitüre

[illegible] Backofen auf 175 °C (Umluft) bzw. 200 °C (Ober- und [illegible]erhitze) vorheizen. Den Boden einer Springform mit [illegible]kpapier auslegen; der Rand muss nicht eingefettet [illegible]den. Die Form mit dem Mürbeteig auskleiden und dabei [illegible]hen 3 cm hohen Rand bilden. Den Teigboden mit der Him[illegible]erkonfitüre bestreichen. Die Mandeln mit Butter und [illegible]ern in einer Schüssel glatt rühren. Die Mandelcreme [illegible]reichtig auf der Himbeerkonfitüre verstreichen. Die [illegible]rte im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minu[illegible]n backen. Erkalten lassen, dann aus der Form lösen. [illegible]r die Glasur den Puderzucker in eine Schüssel sieben [illegible]d mit so viel Himbeerkonfitüre verrühren, dass eine [illegible]ckflüssige, hellrosa Glasur entsteht. Wenn die Masse [illegible] noch ein paar Tropfen Wasser einarbeiten. [illegible] der Torte verstreichen. [illegible]

Post!

Suchen Sie das nächste Mal auf dem Flohmarkt nach einer Mandelmühle. Die 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 Balsamicocreme
geröstete Sonnenblumen- und Kürbiskerne

Couscous nach Packungsanlei- garen und erkalten lassen. Die thblätter in einer großen Schüs- mischen und auf einem Teller teilen. Ich verwende meist Eis- oder Romanasalat mit Pflück- Den Couscous darübergeben. dem Couscous verteilen. Die Ziegen- käsescheibe darauflegen. Pflaumen oder Nektarine halbieren und entsteinen. Die Butter in ei- ner Pfanne zerlassen. Pflaumen oder Nektarine darin leicht anbräunen und mit dem Honig beträufeln. Salzen und pfeffern. Die Früchte auf den anrichten. Die Balsamicocreme

Tipp!
Pfirsiche oder Nektarinen 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 Doppelrahm-Frischkäse
30 g Parmesan, frisch gerieben
Salz
natives Olivenöl extra

uppe
ie Tomatensauce wie auf Seite 97 be- chrieben zubereiten. Für eine pikan- e Note die Chiliflocken unterrühren. it einem Stabmixer im Topf pürieren nd die Sahne dabei einarbeiten.

Basilikumöl
100 ml Olivenöl, die Blätter eines ½ Topfes Basilikum und 1 Prise Salz

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 Zinken einer Gabel leicht flach drücken. Einen großen Topf Wasser (mindestens 2 Liter) zum Kochen bringen. Das Salz zufü- gen. Die Nocken ins siedende Wasser geben. Je nach Topfgröße gegebenen- falls portionsweise arbeiten, da- mit der Topf nicht überfüllt wird. Die Nocken gar ziehen lassen, bis sie nach oben steigen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, abtrop- fen lassen und in eine Schüssel ge- Dann mit etwas Öl beträufeln, nicht zusammenkleben.

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