

9. Kulinarische Etappe

Kuzhina Shqiptare

Zauber der albanischen Küche



Kochkurs mit Gulaim & Jochen Ebenhoch

VHS Vaterstetten, 8. Juni 2013

Geografisches



Wie kocht man in Albanien?

Die Albanische Küche (alb. „Kuzhina Shqiptare“) ist die Nationalküche des albanischen Volkes. In vielen Regionen ihres Wirkungsgebietes wird sie von benachbarten Küchen (serbisch, bulgarisch oder griechisch) beeinflusst. Auch die türkische Küche prägte durch die über 400 Jahre währende Herrschaft des Osmanischen Reiches die albanische und auch andere Küchen des Balkans.

Eine Besonderheit der albanischen Küche ist die Vielfalt der Zutaten: Die Bandbreite reicht von den Grundnahrungsmitteln Weizen, Mais, Reis, Gerste, Roggen, Kartoffel und Bohne bis hin zu den verschiedenen Blatt-, Frucht-, Wurzel- und Kohlgemüsen. Oft benutzte Fleischsorten sind Lamm, Ziege, Rind und Kalb, Huhn und andere Geflügel sowie je nach Konfession auch Schwein. Fisch ist ebenfalls weit verbreitet. Und etwas, was auch auffällt: die Albaner kochen mit relativ wenig Salz!

Bei den Süßspeisen ist oft der türkisch-orientalische Einfluss deutlich zu spüren.

Menu

VORSPEISEN

Tarator

Kalte Gurkensuppe

Melci te Skuqura

Albanische Leber

HAUPTSPEISEN

Fasule

Bohnentopf

Tave kosi

Lammtopf mit Joghurtsauce überbacken

DESSERT

Xupa

Nußpudding

TARATOR

Rezept Gulaim und Jochen Ebenhoch

Kalte Gurkensuppe (für 4 Personen)



Zutaten

- 500 gr Joghurt (Kuh- oder Schafmilch)
- 1 Salatgurke
- 2-3 EL gehackter Dill (frisch oder gefroren, nicht getrocknet)
- 2 EL gehackte Walnüsse
- 1-2 Zehen Knoblauch
- etwas Olivenöl
- Salz
- optionell: etwas gehackte, frische Pfefferminze

Zubereitung

Gurke schälen und raspeln oder sehr klein schneiden. Knoblauch durchpressen und dazugeben. Joghurt und den gehackten Dill zufügen und alles gut durchmischen. Einen Viertel Liter kaltes Trinkwasser zugeben und gut verrühren. Mit Salz und Olivenöl abschmecken und im Kühlschrank gut durchziehen lassen.

Tipp: etwa 2 EL gehackte Walnüsse beim Servieren über die Suppe streuen

Bohnentopf
(für 4 Personen)

Zutaten

500 gr getrocknete, weiße Bohnen
2 mittelgroße Zwiebeln
3 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver, edelsüß
1 TL Tomatenmark
½ TL Kümmel
½ Bund Petersilie, feingehackt
Salz, frischgemahlener Pfeffer
Muskat

Zubereitung

Am Vortag die Bohnen in etwa 2 Liter kaltem Wasser einweichen lassen. Das Wasser sollte die Bohnen komplett bedecken und etwas mehr darüber stehen. Das Einweichwasser abgießen (aber aufheben) und zur Zubereitung die Bohnen etwa 10 Minuten in der gleichen Menge frischem Wasser kochen.

Währenddessen die Zwiebel schälen und würfeln. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anbraten. Paprikapulver (oder Tomatenmark) hinzugeben und dann mit Bohnenwasser ablöschen. Alles langsam erhitzen.

Die Bohnen mit in den Topf geben und solange kochen bis man die Bohnen mit der Gabel leicht zerdrücken kann. Dies dauert je nach Bohnensorte 1,5 Stunde. Ggf. Wasser nachgießen. Wenn die Bohnen fast gekocht sind Salz, Pfeffer, Kümmel und Muskat hinzugeben. Noch ca.10 Minuten mit Gewürze köcheln lassen. Vor dem Servieren, frische Petersilie auf die angerichteten Teller streuen.

Tipp: Etwas Zitronensaft und geriebener Pecorino passen hervorragend dazu!

MELCI TE SKUQURA

Rezept Gulaim und Jochen Ebenhoch

Albanische Leber
(für 4 Personen)



Zutaten

400-500 gr Lammleber (alternativ: Rinderleber)
½ große Zwiebel
3 EL Butter oder Olivenöl
3 EL Mehl
1 TL Majoran
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Leber unter fließend kaltem Wasser abspülen, dann trockentupfen, in walnußgroße Stück schneiden und in Mehl wenden. Zwiebel in halbe dünne Ringe schneiden.

Butter oder Olivenöl erhitzen und die Leberstücke darin ca. 5-8 Minuten braun braten. Dann die Zwiebelstückchen mitdünsten, alles mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

TAVE KOSI

Rezept Gulaim und Jochen Ebenhoch

Lammtopf mit Joghurtsauce überbacken
(für 4 Personen)

Zutaten

1 kg Hammel- oder Lammfleisch (Keule oder Schulter)
400 gr Joghurt (3,5% Fett)
3 mittelgroße Zwiebeln
5 Knoblauchzehen
3 Eier
3 EL Mehl
1 Messerspitze Backpulver
2-3 EL Reis
etwas Öl
Salz, Pfeffer, ¼ L Wasser

Zubereitung

Das Lammfleisch in aprikosengroße Stücke schneiden, mit etwas Olivenöl in einer Pfanne von allen Seiten kurz scharf anbraten. Zwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel in halbe Ringe schneiden und den Knoblauch in dünne Scheiben oder Stiftchen. Mit dem Lammfleisch schmoren, salzen, pfeffern und mit etwas Wasser ablöschen. Etwa 15-20 Minuten köcheln lassen.

Reis ca. 5-10 min vorkochen, so dass er fast gar ist. Aus dem Joghurt, den Eiern, Mehl, 1 TL Salz und einer Messerspitze Backpulver eine homogene Mischung zusammenrühren. Vom Lammragout etwa die Hälfte der entstandenen Fleischsauce abnehmen und zum Joghurt geben.

Den Reis als unterste Schicht in eine Auflaufform füllen, darauf das Lammfleischragout legen und mit der Joghurtsauce übergießen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 15 - 20 Minuten überbacken, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

Nusspudding (für 4-6 Portionen)

Zutaten für die Creme

- 500 ml Milch
- 150 gr Zucker
- 1 Päckchen Vanillinzucker – oder Mark von einer Vanilleschote
- 4 Eigelb
- 2 EL Mehl

Restliche Zutaten

- 200 gr grob gehackte Walnüsse
- 1 Biskuitboden oder etwa 100 gr Löffelbiskuits
- Amaretto
- Amarena-Kirschen als Dekoration



Zubereitung

Die Eigelbe mit dem Zucker, dem Vanillinzucker und 2-3 EL Milch schaumig schlagen. Dann das Mehl zugeben und alles verrühren. Mit etwa 100 ml Milch verdünnen und vorsichtig zu einer homogenen Mischung verrühren.

Die restliche Milch erhitzen und kurz vor dem Kochen von der Herdplatte ziehen. Die Eiemischung zugeben, verrühren und die Milch wieder erhitzen. Unter ständigem Rühren die Creme dicklich werden lassen. Dabei soll die Creme nicht kochen, sondern lediglich etwa 2 Minuten kurz unterhalb des Kochpunktes gehalten werden. Abkühlen lassen und von Zeit zu Zeit durchrühren.

alternativ (Puddingvariante):

500 ml Milch, 2 EL Stärke oder eine Packung Puddingpulver, Zucker und 2 EL Butter. Etwas Milch abnehmen und mit Zucker und Stärke bzw. Puddingpulver verrühren. Restliche Milch zum Kochen bringen und die Milch-Stärke-Mischung zugeben. Nochmals aufkochen und die Butter in die Creme rühren, solange sie noch heiß ist. Abkühlen lassen.

Das Biskuit in kleine Stückchen zerteilen und Dessertgläser oder eine Dessertschale etwa 2-3 cm hoch damit befüllen. Nach Belieben mit Amaretto beträufeln. Dann die Creme auf die Gläser verteilen. Mit gehackten Walnüssen ausgiebig bestreuen und mit einer Amarena-Kirsche dekorieren.

Mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Kleine Warenkunde

Hammel, Lamm und Schaf

Lammfleisch, Hammelfleisch und Schaffleisch bezeichnet das Fleisch von Schafen. Die unterschiedlichen Bezeichnungen kennzeichnen das Alter.

- **Lämmer** werden geschlachtet, bevor sie zwölf Monate alt sind. **Milchlämmer** sind dabei solche Tiere, die mindestens acht Wochen alt, aber nicht älter als sechs Monate sind. Ihr Fleisch ist besonders hell.
- **Hammel** sind nicht älter als zwei Jahre. Es kann sich um kastrierte männliche oder weibliche Tiere ohne Nachwuchs handeln. Hammelfleisch ist kräftig im Geschmack, dunkelrot, fest und deutlich marmoriert.
- **Schafe** sind über zwei Jahre alte kastrierte männliche oder weibliche Tiere. Ihr Fleisch ist dunkelrot, stark durchwachsen und grobfasrig.
- **Böcke** sind männliche nicht kastrierte Tiere, die älter als ein Jahr sind. Ihr Fleisch hat einen sehr strengen Geschmack.

In Deutschland wird heute nur noch zwischen Lammfleisch (jünger als ein Jahr) und Schaffleisch (älter als ein Jahr) unterschieden. In den Lebensmittelhandel kommt fast ausschließlich Lammfleisch, meist von Milchlämmern.

Caj mali

Albanischer Bergtee aus Sideritis-Arten.



Amarena-Kirschen

Italienische Spezialität. Es handelt sich um eingelegte Sauerkirschen. Die dunklen Kirschen werden in einem Sirup aus Zucker, Mandellikör (z. B. Amaretto), einen Schuss Bittermandelöl und Vanille eingelegt, bis sie das Mandelaroma angenommen haben. Sie werden als Zugabe zu Desserts und Eis verwendet.

Xupa

Kommt wohl aus dem italienischen „Zuppa“, wo es in der toskanischen Küche ein Dessert namens „Zuppa inglese“ gibt. Dort wird zwar im Vergleich zu seinem „albanischen Geschwister“ auch Biskuit verwendet, aber ein roter Alchermes-Likör und keine Nüsse.