

Ungarische Rezepte vom 1. Oktober 2016



Lángos
Gurkensalat
Pilzsuppe
Fischersuppe
Pörkölt
Galuska
Gerbeaud-Kuchen

Lángos

4 PERSONEN

Zutaten

2 mittelgrosse, mehlig kochende Kartoffeln

3-4 dl Milch

30 g Hefe

1 Prise Zucker

400 g Mehl

½ TL Salz

1 Liter Frittieröl

Nach Belieben: Sauerrahm, Reibkäse, Knoblauch, Paprika

Zubereitung

Kartoffeln waschen und weich kochen. In einer Teetasse die Hefemischung zubereiten: Die Hefe zerkrümeln und mit 1 dl lauwarmen Milch mischen. Den Zucker zufügen und mit wenig Mehl mischen. Die Oberfläche mit ½ TL Mehl bestäuben. Mit einem Küchentuch bedecken und bei warmer Raumtemperatur aufgehen lassen. Die Kartoffeln schälen und zerdrücken. Den Rest des Mehls in eine tiefe Schüssel geben, in der Mitte ein Loch machen und die Hefemischung hineinleeren. Den immer noch warmen Kartoffelbrei dazugeben. Ebenso 1 EL Öl und die lauwarme, gesalzene Milch. Alles zu einem mittelfesten Teig verarbeiten. Dann mit einem Holzlöffel schlagen oder mit dem Mixer, bis der Teig Blasen wirft. Die Teigoberfläche mit einem ½ TL Mehl bestäuben. Mit einem Küchentuch bedecken und an einem warmen Ort für ca. 1 Std. gehen lassen, bis er doppelt so gross ist. Teigstücke abreißen und in dünne, handtellergrösse Stücke ziehen. In viel heisses Öl geben und die eine Seite zugedeckt frittieren, den Deckel entfernen und die andere Seite frittieren, bis sie knusprig ist.

Bemerkung

Dies ist ein beliebter Snack und wird mit Salz bestreut oder mit einer Knoblauchzehe abgerieben. Sauerrahm, geriebener Käse und Paprika passt auch dazu.

Gurkensalat

4 PERSONEN

Zutaten

Salatsauce: Wasser, Salz, Zucker, Essig

500g Gurke

½ TL Salz

½ kleine Zwiebel klein gehackt

Zubereitung

Gurke schälen, in dünne Scheiben schneiden, salzen und für 30min stehen lassen. Flüssigkeit ausdrücken. Salatsauce begeben. Kühl stellen.
Optional: Mit Paprika oder schwarzem Pfeffer oder Peterli würzen.

Pilzsuppe

4 PERSONEN

Zutaten

500g Pilze, in Scheiben geschnitten

1 Zwiebel, fein gehackt

2 gehäufte TL ungarische Paprika

1l Hühnerbouillon

8 EL Sauerrahm

4 EL Mehl

8 EL gehackte Blattpetersilie

Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

6 EL Öl

(Optional: frischer weisser Pfeffer und eine Tomate)

Zubereitung

In einem Topf Öl erhitzen. Die fein gehackte Zwiebel beifügen und bei schwacher Hitze dämpfen bis sie glasig sind. Pfanne vom Herd nehmen und das Paprikapulver zugeben. Pfanne zurück auf den Herd. Die in Scheiben geschnittenen Champignons, begeben und bräunen. Mit der Hühner-Bouillon ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und für ein paar Minuten kochen lassen. Optional weisse Paprika und Tomate dazu geben.

In einer separaten Schüssel oder Becher das Mehl mit dem Sauerrahm glatt rühren, ein paar Esslöffel der Kochflüssigkeit dazu mischen und in die Suppe geben. Für ein paar Minuten kochen. Frisch gehackte Petersilie dazugeben.

Bemerkung: Als wir die Sauerrahm-Mehl-Kochflüssigkeit-Mischung zurück zur Suppe gaben, klumpt sie. Wir lösten das Problem, indem wir die Suppe pürierten. Sie schmeckte so sehr fein.

Fischersuppe

4 PERSONEN

Zutaten

1 kg Fischfilets (siehe Bemerkungen, unten)
500 g kleine Fische
1 grosse Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
1-2 TL Paprika
Salz
1 oder 2 grüne, lange Peperoni, gewürfelt
1 Tomate, gewürfelt
1 grüne Chili oder rote getrocknete Chili-Schoten
Weissbrot nach Belieben

Zubereitung

Fischfilets salzen. Die ausgenommenen kleinen Fische und Zwiebelringe in kaltem Wasser aufsetzen, sodass sie knapp bedeckt sind. Wasser aufkochen, Paprika zufügen. Wenn die Fische gar sind, alles durch ein Sieb passieren. Flüssigkeit aufbewahren, Zwiebeln und Fische wegwerfen. Dann genug Wasser zufügen, um eine dicke Suppe zu erhalten. Die Peperoni- und Tomatenwürfel beifügen. Die Fischfilets in die Suppe geben und salzen. Nochmal 20-30 Min. köcheln. Nicht umrühren, sondern nur den Topf schütteln beim Kochen.

Bemerkungen

Eine gute Fischersuppe wird aus verschiedenen Fischarten gekocht. Karpfen, Seewolf, Stör, Hecht, Brasse werden in Ungarn meist verwendet. Es gibt viele regionale Varianten dieser Suppe, aber alle sind dick und in sich selber eine Mahlzeit.

Servieren

Die Fischfilets mit einer Lochkelle sorgfältig aus der Suppe heben und in tiefe Teller geben. Suppe darüber löffeln. Zerkrümelte rote Pfefferschoten dazu servieren auf einem separaten Teller oder die Suppe mit grünen Chili-Ringen bestreuen. Mit frischem Weissbrot servieren.

Bemerkung: Wir haben als „kleine Fische“ Sardinen verwendet und sie ausgenommen. Für den Sud haben wir alles ohne die Eingeweide, also Köpfe, Gräten, Schwanz und natürlich Fleisch ausgekocht. Als Fischfilets gab's bei Rice and Spice Felchen.

Pörkölt

4 PERSONEN

Zutaten

1 kg Rindfleisch für Eintöpfe, in Würfel geschnitten
3-4 grosse Zwiebeln, fein gehackt
4-5 EL Erdnussöl
3-4 EL ungarischer Paprika
1 grüne Peperoni
1 Tomate
Salz Pfeffer

Zubereitung

Öl in die Pfanne geben und erhitzen. Die fein gehackten Zwiebeln zufügen und glasig dämpfen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Paprika hinzufügen. Pfanne zurück auf den Herd und die Rindfleischwürfel zugeben und umrühren, so dass die würzige Zwiebel-Mischung gleichmässig das Fleisch bedeckt. 100ml Wasser dazu giessen. Die in Scheiben geschnittene grüne Peperoni, die ganze Tomate, Salz, Pfeffer zugeben. Für ca. 1-1,5 Stunden auf sehr schwacher Hitze zugedeckt köcheln lassen. Nach 1 Stunde überprüfen und evtl. mehr Wasser begeben. Je nach Dicke der Sauce für 10-15 Minuten aufgedeckt kochen, so dass die Flüssigkeit reduziert wird zu einer dicken Sauce wird.

Galuska (Spätzle)

4 PERSONEN

Zutaten

50 g Schweineschmalz
2 Eier
1 dl Milch
Salz
600 g Mehl

Zubereitung

Salzwasser in einem grossen Topf zum Kochen bringen. 30 g Schweineschmalz in einem anderen Topf leicht erhitzen, bis es flüssig wird. Dann das flüssige Schweineschmalz in einer Schüssel mischen mit der Milch, den Eiern und wenig Salz (Schmalz darf nicht zu heiss sein, sonst gerinnen die Eier). Das Mehl zugeben und Wasser dazurühren, so dass man eine halbweichen Teig erhält. Nur so lange rühren, bis die Masse lose gemischt ist. Etwas Teig auf ein angefeuchtetes Schneidebrett geben. Mit einem nassen Messer kleine Stückchen abtrennen und ins kochende Wasser fallen lassen. Die Spätzle sind in ca. 3 Minuten gar und tauchen dann an der Wasseroberfläche auf. Abschöpfen, abtropfen lassen, mit heissem Wasser abspülen und mit dem Rest des geschmolzenen Schweineschmalzes mischen.

Tipp

Der Teig darf nicht im Voraus zubereitet werden. Erst kurz vor dem Kochen mixen.

Gerbeaud-Kuchen

4 PERSONEN

Zutaten

Teig:

10g Hefe
1 TL Zucker
1 dl Milch
350g Mehl
200g Margarine
1 Ei
50g Puderzucker
1 Messerspitze Backpulver

Füllung:

200g Aprikosen-Gelee
120g Walnüsse (gerieben)
120g Zucker
1 Zitrone, Zesten

Guss:

150g Zucker
50 ml Wasser
100g dunkle Schokolade
1/2 Eiweiss, 1/2 TL Wasser

Zubereitung

In einem Becher die Hefe und den Teelöffel Zucker in lauwarmer Milch auflösen (Treibmittel). Die Margarine mit dem Mehl verarbeiten, das Treibmittel, Puderzucker, das Ei und Backpulver begeben und durchkneten.

Den Teig in drei gleichen Teilen auswallen bis zu 25 x 35 cm. Eine Schicht in eine mit Backpapier ausgelegte Gratinform legen, mit 1/3 der Konfitüre bestreichen und mit der Hälfte Walnuss/Zucker/Zitronen-Zesten-Mischung bestreuen. Deckel mit der zweiten Schicht aus Teig und wieder mit Konfitüre bestreichen und mit der Walnuss/Zucker Mischung bestreuen.

Mit der dritten Schicht Teig bedecken. 1 Stunde bei Raumtemperatur aufgehen lassen. Deckel mit einer Gabel einstechen.

Vorsichtig backen bis der Deckel gleichmässig hellbraun wird (25-30 Minuten bei 185 Grad). Abkühlen lassen. Deckel mit Konfitüre bestreichen und dem Schokoladen-Guss übergiessen und einem Messer glattstreichen.

Guss: Zucker und Schokolade mit 50 ml Wasser zu einem Sirup zusammen schmelzen. Abkühlen. Eiweiss und 1 TL Wasser einrühren.

Wenn der Guss hart ist, in Vierecke oder Rhomben schneiden.

➔ Im Originalrezepte wird für den Guss 1 dl Wasser genommen. So wird er aber nicht fest. Wir haben das Rezepte angepasst und die Wassermenge halbiert.

Quellen: Die Rezepte haben wir aus dem Englischen übersetzt.

- Pilzsuppe: <http://chiliesvanilia.blogspot.ch/2006/12/hungarian-mushroom-soup-with-sour.html>
- Pörkölt: <http://chiliesvanilia.blogspot.ch/2006/01/my-authentic-hungarian-goulash-recipe.html>
- Alle anderen Rezepte: „The Traditional Hungarian Kitchen“ von Vince Kiadó, 2000, ISBN 9639552 45 3