

Anna Matershev | Lena Kruglova

Traditionelle russische Küche

100 Rezepte von Borsch
bis Pelmeni



© 2019 des Titels »Traditionelle russische Küche« von Anna Matershev und Lena Kruglova (ISBN 978-3-7423-1080-4) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.mv-vg.de

riva

Vorwort und Danksagung

Liebe Liebhaber der russischen Küche und alle, die es noch werden möchten: Wir heißen euch ganz herzlich auf der kulinarischen Reise nach Russland willkommen.

Bevor unsere Reise startet, möchten wir uns aus tiefstem Herzen bei unserer Familie bedanken. Vielen Dank, dass ihr uns seit Kindertagen mit dem leckeren russischen Essen verwöhnt und eure Rezepte an uns weitergegeben habt!

Wir lieben euch,
Lena und Anna





Warum wir die russische Küche lieben ...

Die russische Küche hat eine Vielzahl an alltagstauglichen Gerichten zu bieten, die ohne viel Schnickschnack auskommen. Mit diesem Buch möchten wir euch unsere Lieblingsrezepte an die Hand geben und euch Seite für Seite auf die kulinarische Reise nach Russland mitnehmen.

Wir sind in Russland aufgewachsen und mit elf Jahren als sogenannte »Spätaussiedler« mit unserer Familie nach Deutschland gekommen. Auch nach mittlerweile 20 Jahren in Deutschland fühlen wir uns weiterhin mit Russland, und vor allem mit der russischen Küche, verbunden.

Die Gastfreundschaft und vor allem viel Essen haben in Russland sehr hohe Priorität.

Selbst wenn man nur zum »Tee« eingeladen wird, darf man sich grundsätzlich auf einen reichlich gedeckten Tisch einstellen. Es gilt nämlich als äußerst unhöflich, seine Gäste hungrig vom Tisch aufstehen zu lassen. Die Gastgeber bieten einem so lange Essen an, bis einem das Atmen schwerfällt. Erst dann sind sie zufrieden.

Bei richtigen Feiern bricht der Tisch dann vor Essen regelrecht zusammen, weil es in Russland nicht üblich ist, die Gänge nach und nach auf den Tisch zu stellen. Die zahlreichen Vor- und Hauptspeisen kommen gleichzeitig auf den Tisch.

Das Essen wird auch schon Tage im Voraus zubereitet. Als Kinder mussten wir uns mit dem Probieren der leckeren Gerichte immer gedulden. »Eto dlja gostej« (»das ist für die Gäste«) hieß es oft seitens unserer Mama.

Im Übrigen ist zu erwähnen, dass einige der heute als traditionell russisch bekannten Gerichte, wie zum Beispiel Manty oder Schaschlik, ihren Ursprung überhaupt nicht in Russland hatten. Sie stammen vielmehr aus den Ländern der ehemaligen Sowjetunion, vor allem aus den zentralasiatischen und kaukasischen Republiken.

In diesem Sinne: »Priyatnogo appetita« (guten Appetit)!





Zawtrak – Frühstück

© 2019 des Titels »Traditionelle russische Küche« von Anna Matershev und Lena Kruglova (ISBN 978-3-7423-1088-4) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.mv-vg.de



Baton – Russisches Weizenbrot

Für einen Brotlaib
2 Std. 20 Min.

300 ml Milch
½ Würfel Hefe
1 EL Zucker
500 g Mehl + etwas mehr
für die Arbeitsfläche
2 TL Salz
40 g Sonnenblumenöl
1 Eigelb
2 EL Milch

1. Milch in der Mikrowelle oder einem kleinen Topf auf Körpertemperatur erwärmen (ca. 37°C). Hefe und Zucker darin auflösen.
2. Mehl und Salz in einer großen Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde formen, Hefemischung zugießen und mit Mehl verrühren.
3. Sonnenblumenöl hinzugeben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
4. Teig in eine große Schüssel geben und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.
5. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rechteckig (ca. 3 cm dick) ausrollen, Teigplatte von der Längsseite her fest aufrollen und zu einem länglichen Laib formen.
6. Backblech mit Backpapier auslegen. Laib auf das Backblech legen, mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und weitere 30 Minuten gehen lassen.
7. Währenddessen Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (Umluft 180°C) vorheizen.
8. Laib mit einem scharfen Messer mehrmals schräg einschneiden.
9. Eigelb mit Milch verquirlen, Baton damit bestreichen und ca. 30 Minuten goldbraun backen.



© 2019 des Titels »Traditionelle russische Küche« von Anna Matershev und Lena Kruglova (ISBN 978-3-7423-1088-4) by rivra Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.mv-g.de

© 2019 des Titels »Traditionelle russische Küche« von Anna Materstev und Lena Kruglova (ISBN 978-3-7423-1080-4) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.mv-g.de



Bliny – Russische Pfannkuchen



Für 2–3 Portionen
ca. 40 Min.

350 ml Milch
150 ml Mineralwasser mit
Kohlensäure
2 Eier
1 EL Zucker
½ TL Salz
1 TL Backpulver
180 g Mehl
2 EL Öl + etwas mehr
zum Braten

1. Milch, Mineralwasser, Eier, Zucker und Salz in einer großen Schüssel mit einem Schneebesen verrühren.
2. Mehl zusammen mit Backpulver in die Schüssel durchsieben und mit einem Schneebesen verrühren.
3. Öl hinzugeben und mit einem Schneebesen verrühren.
4. Teig ca. 10 Minuten quellen lassen.
5. Währenddessen die Pfanne mit etwas Öl bepinseln und bei mittlerer Hitze erwärmen.
6. Eine kleine Schöpfkelle voll Teig in die Pfanne gießen, die Pfanne schwenken und den Pfannkuchen von beiden Seiten backen, bis er goldgelb ist. So verfahren, bis der Teig aufgebraucht ist.

Tipp:

Eine beschichtete Pfanne muss nur vor dem Backen des ersten Pfannkuchens mit Öl bepinselt werden.

Bliny mit Marmelade, Schmand mit Zucker oder gezuckerter Kondensmilch servieren.

Ihr könnt Bliny auch mit angebratenem Hackfleisch oder angebratenen Pilzen füllen.



Oladuschki – Fluffige Eierkuchen

Für 2–3 Portionen
ca. 40 Min.

500 g Kefir
(alternativ: Buttermilch)
2 EL Zucker
1 Ei
½ TL Salz
350 g Mehl
2 TL Backpulver
Öl zum Braten

1. Kefir in der Mikrowelle oder in einem kleinen Topf auf Körpertemperatur (37 °C) erwärmen und in eine große Schüssel geben.
2. Zucker, Ei und Salz hinzugeben. Mehl zusammen mit Backpulver in die Schüssel durchsieben und mit einem Mixer vermischen.
3. Teig ca. 10 Minuten quellen lassen.
4. Währenddessen etwas Öl in die Pfanne geben (Ölstand ca. 0,5 cm) und bei mittlerer Hitze erwärmen.
5. Teig esslöffelweise in die Pfanne geben, Oladuschki von beiden Seiten backen, bis sie goldgelb sind und auf einem Stück Küchenpapier abtropfen lassen.

Tipp:

Oladuschki mit Marmelade, Schmand mit Zucker oder gezuckerter Kondensmilch servieren.





Syrniki – Russische Quarkpuffer



Für 2 Portionen
ca. 25 Min.

80 g Zucker
1 Pk. Vanillezucker
1 Ei
1 Prise Salz
2 Pk. Russischer Tworog
à 275 g
(russischer Frischkäse)
5 gehäufte EL Mehl +
etwas mehr zum Panieren
Öl zum Braten

1. Zucker, Vanillezucker, Ei und Salz in einer Schüssel mit einer Gabel vermischen.
2. Russischen Tworog hinzugeben und mit einer Gabel vermischen.
3. Mehl hinzugeben und mit einer Gabel vermischen.
4. Zum Panieren auf einen Teller 2–3 EL Mehl geben.
5. Aus der Quarkmasse mit einem Esslöffel Portionen abstechen, zu einer Kugel formen, leicht plattdrücken und von beiden Seiten mit etwas Mehl panieren.
6. Etwas Öl in die Pfanne geben, bei mittlerer Hitze erwärmen, Syrniki von beiden Seiten backen, bis sie goldgelb sind und auf einem Stück Küchenpapier abtropfen lassen.

Tipp:

Syrniki mit Marmelade, Schmand mit Zucker oder gezuckerter Kondensmilch servieren.

Syrniki kann man auch aus Schichtkäse oder körnigem Frischkäse zubereiten. Dafür muss jedoch die Mehlmenge erhöht werden.



Sapekanka – Quarkauflauf

Für 2–3 Portionen
ca. 40 Min.

3 Eier, getrennt

1 Prise Salz

500 g Magerquark

110 g Zucker

1 Pk. Vanillezucker

60 g Grieß

2 TL Backpulver

Butter für die Auflaufform

1. Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (Umluft 155 °C) und eine mittlere Auflaufform fetten.
2. Eiweiße mit einer Prise Salz in einer Rührschüssel mit dem Mixer steif schlagen.
3. Eigelbe, Magerquark, Zucker, Vanillezucker, Grieß und Backpulver in einer weiteren Rührschüssel mit dem Mixer verrühren.
4. Die steif geschlagenen Eiweiße mit einem Spatel unter die Quarkmasse heben und in die vorbereitete Auflaufform füllen.
5. Sapekanka ca. 30 Minuten backen, bis sie goldgelb ist.



© 2019 des Titels »Traditionelle russische Küche« von Anna Maerschev und Lena Kruglova (ISBN 978-3-7423-1088-4) by rivra Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.mv-g.de

© 2019 des Titels »Traditionelle russische Küche« von Anna Matershev und Lena Kruglova (ISBN 978-3-7423-1080-4) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.mv-g.de



Schokoladnoje maslo – Schokobutter



Für 6–8 Portionen
ca. 5 Min. +
2 Std. Kühlzeit

25 g Zartbitterschokolade
200 g Butter
(Zimmertemperatur)
40 g Puderzucker
4 EL Backkakao

1. Schokolade auf einer Reibe fein raspeln und in eine Schüssel geben. Restliche Zutaten hinzugeben und vermischen.
2. Eine kleine Dose mit Frischhaltefolie auslegen, Schokobutter hineingeben und für ca. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Tipp:

Schokobutter im Kühlschrank aufbewahren.