

Estland und Essen

Vorschläge für die Vorspeise:

- Kartoffelsalat (kartulisalat): <http://www.estlandia.de/land-und-leute/estnische-kueche/salate.html>
- Rosolje - Salat mit Kartoffeln, Ei, Roter Bete und Matjes oder Hering - <http://www.de-media.de/in-der-kueche-einfach-on-top-in-der-digitalen-welt-estland-und-seine-leibspeisen/>
- Fleischbällchensuppe (frikadellisupp) - Fleischbällchen mit Gemüse, kleinen Nudeln, Petersilie, Lauch und Dill gekocht.
- Deftige Erbsensuppe (hernesupp) mit Speckstreifen und Graupen
- Zur Suppe Knoblauchbrot servieren (küüslauguleivad)
<http://www.schneeland.com/estlandrezepte.html>:

Vorschläge für die Hauptspeise:

- Schweinshaxe mit Sauerkraut und Kartoffelpüree oder Ofenkartoffeln
- Sauerkraut nach Mulgi-Art: <http://www.estlandia.de/land-und-leute/estnische-kueche/hauptgerichte.html> oder http://www.swissmilk.ch/de/rezepte/LM200811_83/mulgikapsad-estnischer-sauerkraut-eintopf.html
- gesalzene Strömlinge (kilu) oder Hering mit Dill und Zwiebeln, dazu Salzkartoffeln mit Sauerrahm, ev. auch saure Gurken

Vorschläge für Dessert:

- estnischer Zimt-Kringel: <http://rezepte.erdbeerlounge.de/r/estnischer-zimt-kringel/>
- Pfannkuchen (pannkoogid) süß mit Obst- oder Beerenkonfitüren
- Apfelkuchen <http://eestitoit01.files.wordpress.com/2011/10/estnische-rezepte.pdf>

Vorschlag für Vegetarisches:

- Gefüllte Teigtaschen (pirukad)

Zahlreiche Rezepte finden Sie im Buch von Silvia Kalvik „Aus der estnischen Nationalküche“ (erhältlich bei Amazon.de)

Zu empfehlen sind auch folgende Bücher:

Traditional Estonian cooking; Estonian Tastes and Traditions ;
The Food and Cooking of Estonia, Latvia and Lithuania: Traditions, Ingredients, Tastes and Techniques

Typisch Estnisches

Hernesupp – Erbsensuppe

Mulgipuder- Kartoffelbrei mit Graupen/ Graupen Kartoffelpüree

Must leib- Schwarzes Brot (eher dunkleres Brot mit Kümmel)

Kama-astelpajukreem vanilli jäätise või –kreemiga – Kama-Sanddorncreme mit Vanilleglace oder -creme; Kama ist ein kaltes Gericht aus dem Mehl von geröstetem Getreide

Leivasupp – Brotsuppe (Dessert)

Mannavaht – Griessbrei

Ühepajatoit - Gemüseintopf mit Fleisch

Hapukapsas – Sauerkraut (schmeckt süsslicher als die deutsche Version)

Kasuka salat – “Pelzsalat“ aus Hering, Kartoffeln, Eier, Randen, Zwiebeln und Karotten

Merevaigujuust – Schmelzkäse genannt „Bernsteinkäse“

Sprotid - geräucherte Sprotten

Rullaad - Fleischrouladen

Verikäkk - Blutklösse

Kana-klimbisupp – Huhnsupp mit Knödel/Hünersuppe mit Klösschen

Sült – Sülze

Verivorst hapukapsa ja pohlamoosiga – Blutwurst (das ist viel körniger als die deutsche Version, da mit Grütze oder Graupen) mit Sauerkraut und Preiselbeeren-Marmelade

Kartul hakklihasoustiga – Salz- oder Ofenkartoffeln mit Hackfleischsauce

Heeringas hapukoore ja kartuliga (värske sibul kõrvale) – Hering mit Sauerrahm und Kartoffeln, dazu frische Zwiebel.

Saiavorm - Semmelschmarren

Ehtne hapukurk (mitte marineeritud kurk) – Sauergurken (nicht marinierte Gurken, sondern marinierte Sauergurken).

Kõrvitsasalat mis on marineeritud õunamahlagaga – Kürbissalat (mit Apfelsaft mariniertes Kürbis)

Räimed-tomatis võileib – Belegtes Brot mit Atlantischem Hering in Tomatensauce

Kiluvõileib munaga – Sandwich mit Kilu (der kleine baltische Strömling) und Ei

Rosolje salat – Vinaigrette/ Russischer Salat mit Hering und Randen

Täidetud munad – Gefüllte Eier (Gekochte Eier mit Füllung)

Seapraad ja hapukapsas – Schweinsbraten und Sauerkraut

http://et.m.wikipedia.org/wiki/Eesti_köök