

KATRIN SALHENEGGER-NIAMIR

---

**KULINARIK**  
QUER DURCH  
**EUROPA**

© 2022 Katrin Salhenegger-Niamir

Fotos: Katrin Salhenegger-Niamir

Umschlaggestaltung und Layout: Corinna Öhler, Buchschmiede

Lektorat / Korrektorat: Gerhard Salhenegger

weitere Mitwirkende: Aryan Salhenegger-Niamir, Doris Salhenegger,  
Georg Salhenegger, Maria Salhenegger, Zahra Niamir, Sohrab Niamir

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

[www.buchschmiede.at](http://www.buchschmiede.at)

ISBN:

978-3-99139-542-3 (Paperback)

978-3-99139-541-6 (Hardcover)

978-3-99139-547-8 (E-Book)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

KATRIN SALHENEGGER-NIAMIR

---

**KULINARIK**  
QUER DURCH  
**EUROPA**

## EINLEITUNG

Europa ist der zweitkleinste Kontinent auf unserer Erde. Mit mehr als 50 verschiedenen Ländern und einer langen Geschichte, ist der Kontinent reich an Kultur und das inkludiert natürlich auch die Küche. Diese ist nicht ganz so europäisch wie man meinen möchte, denn über die Jahrhunderte, oder sogar Jahrtausende, gab es immer wieder Einflüsse aus anderen Teilen der Erde. Daher findet man in der europäischen Küche kulinarische Elemente aus der ganzen Welt.

Da ich selbst Europäerin bin, verschiedene Kulturen und deren Küche liebe, kam ich auf die Idee, mich auf eine kleine kulinarische Reise durch Europa zu begeben und mindestens ein Gericht aus jedem europäischen Land zu kochen. Manche darunter waren traditioneller als andere, aber dennoch verfolgte ich das Ziel, vor allem landestypische Gerichte zu sammeln. Als ich all diese Speisen nachkochte, versuchte ich diese so authentisch wie möglich zu belassen, was nicht immer leichtfiel, denn es war manchmal nicht so einfach, alle Zutaten zu finden, wie etwa regionalen Käse oder bestimmtes Obst und Gemüse. Mein Bestreben war es dennoch die Hauptelemente der Gerichte zu bewahren, aber diese gleichzeitig so zu verändern, um ein Nachkochen auch in anderen Teilen Europas und der Welt zu ermöglichen. Daher biete ich nach Möglichkeit in den meisten Rezepten auch immer alternative Zutaten an. Es war mir außerdem auch wichtig, ein Kochbuch zusammenzustellen, das für Hobbyköche (wie ich es selbst auch bin) geeignet und nicht mit zu langwierigen Rezepten bespickt ist, um das Kochbuch alltagstauglich zu machen. Natürlich sind auch ein paar aufwendigere Rezepte dabei, aber die Zubereitungszeit der meisten Gerichte liegt bei maximal 60 – 90 Minuten.

Ich möchte mich außerdem bei allen bedanken, die mich bei diesem Projekt unterstützt haben. Ohne der Hilfe meines Mannes, meiner Mutter, meines Vaters, meiner Großmütter, meiner Schwiegereltern, Tanten und Onkeln wäre dieses Buch nicht möglich gewesen. Außerdem möchte ich mich bei all meinen Freunden aus verschiedensten Ländern Europas bedanken, die so nett waren und ihre Lieblingsrezepte, oder sogar ihre traditionellen Familienrezepte mit mir geteilt haben. Ihre Beiträge sind unter „Botschafter-Rezepte“ zu finden.

Weiters handelt es sich bei diesem Kochbuch um ein Projekt für den guten Zweck, denn 50% der Einnahmen werden an UNICEF gespendet werden, einer United Nations – Organisation, die sich dafür einsetzt, die Lebensbedingungen für Kinder auf der ganzen Welt zu verbessern.

Ich wünsche euch viel Freude mit diesem Buch und viel Spaß beim Nachkochen. Natürlich werden in diesem Kochbuch nicht alle europäischen Gerichte abgedeckt, aber es ist eine kleine Kostprobe, wie vielfältig dieser Kontinent ist... und wer weiß, vielleicht wird das Buch auch in Zukunft erweitert werden...

**Guten Appetit! Mahlzeit!**

**Katrin**



## INHALTSVERZEICHNIS

### NORDEUROPA

---

#### DÄNEMARK

Abehjerne: Affenhirn ..... 14

Fiskefrikadeller: Dänische Fischburger ..... 16

Dänisches Plundergebäck:

Nusschnecken, Zimtschnecken ..... 18

Plunder mit Pudding und Himbeermarmelade ..... 19

#### – FÄRÖER-INSELN / DÄNEMARK

Fischauflauf mit Senf-Ketchup-Sauce ..... 20

#### FINNLAND

Lohikeitto: Traditionelle Lachs-Lauch Suppe ..... 22

Pfannkuchen der Ålandinseln ..... 24

Mustikkapiirakka: Finnischer Heidelbeerkuchen ... 26

#### ISLAND

Plokkfiskur: Schneller Fischauflauf ..... 28

Skúffukaka: Isländischer Schokoladekuchen ..... 30

#### NORWEGEN

Fårikål: Lamm mit Kraut ..... 31

Norwegische Lachspfanne ..... 32

Blåbær Pannekaker:

Gebackener Heidelbeerpfannkuchen ..... 34

#### SCHWEDEN

Janssons frestelse: Janssons Versuchung ..... 35

Schwedische Pizza ..... 36

Mandeltårta: Schwedische Mandeltorte ..... 38

Kladdkaka: Schwedischer Schokoladekuchen ..... 40

### NORDOSTEUROPA

---

#### ESTLAND

Lõhepirukas: Einfacher Lachsstrudel ..... 44

Rukkileib: Estnisches Roggenbrot ..... 46

#### LETTLAND

Kurzemes stroganovs: Lettisches Stroganoff  
mit Schweinefleisch und Essiggurken ..... 47

Rupjmaizes kartojuņs:

Lettisches Roggenbrotdessert ..... 48

#### LITAUEN

Buchweizenburger mit Pilzsauce ..... 50

Cepelinai:

Zeppelin-Knödel mit Fleischfüllung ..... 52

### WESTEUROPA

---

#### BELGIEN

Chicorée au jambon/Gegratineerd witloof:

Überbackener Chicorée mit Schinken ..... 56

Waffeln ..... 58

#### FRANKREICH

Soupe à l'oignon: Französische Zwiebelsuppe ..... 60

Hühnerfilet mit Ratatouille ..... 62

Quiche aux poireaux, feta et lardons:  
Quiche mit Lauch, Feta und Speck ..... 64

Poulet au marron et pomme de terre:  
Brathuhn mit Maroni und Kartoffeln ..... 66

Tarte aux fraises avec crème pâtissière:  
Erdbeertarte mit Vanillecreme ..... 68

Beignets de carnaval: Karneval-Doughnuts ..... 70

Mille-feuille:  
Tausendschichtkuchen mit Vanillecreme ..... 72

Mousse au Chocolat ..... 74

## **IRLAND**

Irish Soda Bread: Irisches Sodabrot ..... 76

Irish Vegetable Soup:  
Cremige Gemüsesuppe aus Irland ..... 78

Dublin Coddle: Dubliner Würstchenauflauf ..... 79

Irish Carrageen Moss Cream:  
Irischer Vanillepudding ..... 80

Apple Crumble: Apfelstreusel-Auflauf ..... 82

## **LUXEMBURG**

Bouneschlupp: Fisolensuppe ..... 83

Quetschentaart: Zwetschggen-Tarte ..... 84

## **NIEDERLANDE**

Boerenkool stampot:  
Gestampfter Kohl mit Kartoffeln ..... 86

Limburgse rijstevlaai: Limburgische Reistarte ..... 88

## **VEREINIGTES KÖNIGREICH:**

### **– ENGLAND**

Cottage Pie aus Devon..... 90

Toad in the Hole:  
Kröte im Loch: Würstchenauflauf ..... 92

Fish and Chips im Bierteig..... 94

Chicken Tikka Masala ..... 96

Banoffee Pie ..... 98

### **– NORDIRLAND**

Fifteens: Die süßen Fünfzehn..... 99

### **–SCHOTTLAND**

Scottish Mince Pie: Schottischer Fleischkuchen... 100

Scottish Tablet: Schottische Butterkaramellen..... 102

Zitronentarte mit Meringue..... 104

Marmalade Loaf Recipe:  
Orangenmarmelade-Kuchen ..... 106

### **– WALES**

Cawl: Waliserischer Eintopf..... 108

Welsh Cakes: Walisische Teekekse ..... 110

## **SÜDEUROPA**



### **ITALIEN**

Baccalà: Getrockneter Kabeljau aus Ancona ..... 114

Überbackene Gnocchi  
mit Tomatensauce und Mozzarella..... 116

Pollo al limone:  
Zitronenhuhn mit Oliven und Kapern ..... 118

Pasta alla Carbonara .....	120
Pizza .....	122
Tiramisu-Pudding-Dessert.....	124

## MALTA

Bragioli: Maltesische Rindsrouladen.....	126
Ghagin il-forn: Überbackene Penne .....	128
Chocolate Hazelnut Cake: Schokolade-Haselnuss-Kuchen .....	130

## MONACO

Barbajuans: Spinattaschen.....	132
Galapian: Mandeltarte mit kandierter Zuckermelone.....	134

## SAN MARINO

Nidi di rondine: Eingerollte Lasagne mit Prosciutto – “Schwalbennester”.....	136
Torta tre monti: Die Torte der drei Berge.....	138

## VATIKANSTAAT

Parmigiana di melanzane: Auberginenaufauf der Schweizer Garde.....	139
---	-----

## SÜDWESTEUEPAPA

---

### ANDORRA

Escudella: Andorrischer Eintopf .....	142
---------------------------------------	-----

### GIBRALTAR/VEREINIGTES KÖNIGREICH

Pasta Rosto .....	144
-------------------	-----

## PORTUGAL

Piri Piri Chicken: Hühnchen Piri Piri .....	146
Caldeirada: Portugiesischer Fischeintopf .....	148
Pastéis de Nata: Portugiesische Vanilletörtchen ...	150

## SPANIEN

Empanadas mit Rindfleisch.....	152
Chimichurri-Sauce .....	153
Hühnergeschnezzertes mit Oliven-Salsa Sauce ....	154
Paella Valenciana .....	156
Churros .....	158
Crema Catalana .....	159

## SÜDOSTEUEPAPA

---

### ALBANIEN

Peshk i pjekur me hudhra: Forelle auf albanische Art .....	162
Tavë Kosi: Mit Joghurt überbackenes Lamm .....	164

### BOSNIEN UND HERZEGOWINA

Burek mit Fleisch- und Kartoffelfüllung .....	166
Punjene paprike: Gefüllte Paprikaschoten.....	168

### GRIECHENLAND

Horiatiki: Griechischer Salat.....	170
Rindertopf Stifado .....	172
Moussaka.....	174



Zaziki: Griechische  
Gurken-Knoblauchsauce mit Joghurt ..... 175

Griechisches Joghurt mit Honig und Walnüssen .... 176

Zoes Ananastraum..... 177

## **KROATIEN**

Paštica: Kroatischer Rindsbraten ..... 178

Pljeskavica: Balkan Burger ..... 180

Djuvec Reis ..... 181

Bajadera: Schokoladen-Haselnuss-Pralinen ..... 182

## **KOSOVO**

Flija: Geschichtete Palatschinken ..... 184

## **MONTENEGRO**

Riblja Čorba:

Fischsuppe aus der Bucht von Kotor ..... 186

## **NORDMAZEDONIEN**

Nordmazedonisches Gjuvech:

Hühnchen mit Wurzelgemüse und Reis ..... 187

## **SERBIEN**

Prebranac:

Serbischer Bohnenauflauf ..... 188

Sarma: Gefüllte Krautrouladen ..... 190

Karađorđevašnica: Karadjordjes Schnitzel..... 192

## **TÜRKEI**

Tavuk Sote:

Pikanter Hühnereintopf mit Tomaten ..... 194

Imam Bayildi: Der Imam fiel in Ohnmacht ..... 196

Pide mit Spinat ..... 198

Adana Kebab: Türkische Hackfleischspieße ..... 200

Baklava ..... 202

## **ZYPERN**

Taro-Fleisch-Eintopf: Kolokasi ..... 204

Mediterraner Gemüseschmaus mit Halloumi ..... 206

## **MITTELEUROPA**



### **DEUTSCHLAND**

Obazda: Käseaufstrich mit Paprika ..... 210

Königsberger Klopse:

Fleischbällchen in Kapernsauce ..... 212

Spätzle mit Linsen (und Würstchen) ..... 214

Schaschlikbratwürste: Bratwürste mit

Paprikaschoten und Gewürzketchup ..... 216

Bienenstich ..... 218

### **LIECHTENSTEIN**

Käsknöpfle: Käsespätzle ..... 220

### **ÖSTERREICH**

Frittatensuppe ..... 222

Almhüttengröstel ..... 224

Käseschnitzel ..... 225

Wiener Schnitzel ..... 226

Marillenknödel ..... 228

Sachertorte ..... 230

## **POLEN**

- Krem z dyni z chrupiacym boczkciem:  
Kürbissuppe mit knusprigem Speck ..... 232
- Pierogi Polskie: Polnische Maultaschen ..... 234
- Szarlotka z Beza: Polnischer Apfelkuchen ..... 236

## **SLOWAKEI**

- Bryndzové pirohy:  
Maultaschen mit Schafskäsefüllung ..... 238
- Halušky (singular: haluška):  
Kartoffelspätzle mit Schafskäse ..... 240
- “Zemlovka”: Slowakischer Scheiterhaufen ..... 242
- Mohn-Kirschstrudel ..... 244

## **SLOWENIEN**

- Jota: Istrischer Eintopf ..... 246
- Blejska kremšnita: Bleder Cremeschnitten ..... 248
- Premurska Gibanica:  
Slowenischer Schichtstrudel ..... 250

## **SCHWEIZ**

- Schweizer Käsefondue ..... 252
- Zürcher Geschnetzeltes:  
Geschnetzeltes mit Champignonrahmsauce ..... 254
- Rösti ..... 255
- Schokoladenfondue für Feinschmecker ..... 256

## **TSCHECHIEN**

- Svíčková:  
Rindfleisch mit cremiger Gemüsesauce ..... 258
- Knedlík (Brotknödel) ..... 259

- Bublanina: Obstkuchen ..... 260

## **UNGARN**

- Gulyásleves: Ungarische Gulaschsuppe ..... 262
- Paprikás Csirke: Paprikahuhn ..... 264
- Túrós csusza:  
Nudeln mit Topfen, Sauerrahm und Speck ..... 266
- Rákóczi-túrós: Ungarischer Topfenkuchen ..... 268

## **OSTEUROPA**

---

### **BULGARIEN**

- Bulgarischer Gyuvech: Rindereintopf mit Fisolen.. 272
- Pecheni Yabalki: Bulgarische Bratäpfel ..... 274

### **MOLDAWIEN**

- Mamaliga: Polentabrot ..... 276
- Zeama: Hühnersuppe mit Nudeln ..... 278

### **RUMÄNIEN**

- Ciorba de Fasole: Rumänische Bohnensuppe ..... 280
- Papanași: Rumänische Doughnuts ..... 282

### **RUSSLAND**

- Vinegret: Russische Vinaigrette ..... 284
- Lecho: Letscho ..... 286
- Blini: Russische Pfannkuchen ..... 288
- Rindfleisch à la Stroganoff ..... 290
- Vulkantorte ..... 292

## UKRAINE

Borscht: Rote Rüben Suppe mit Rindfleisch ..... 294

Chicken Kiev: Kiewer Kotelett..... 296

Vareniki: Ukrainische Maultaschen ..... 298

## WEISSRUSSLAND

Vereshchaka:

Biereintopf mit Buchweizenpfannkuchen..... 300

## TRANSKAUKASIEN

---

### ARMENIEN

Lahmacun: Armenische Pizza ..... 304

Meshgengouz Gargantag:

Armenischer Walnusskuchen mit Muskatnuss ..... 306

Medovik: Armenischer Honigkuchen ..... 308

### ASERBAIDSCHAN

Khorak-e-Morgh:

Huhn mit pikanter Tomatensauce..... 310

Lubia Polo: Reis mit Fisolen und Faschiertem ..... 311

### GEORGIEN

Ajapsandali: Georgischer Aubergineneintopf..... 312

Schokowalnuss-Muffins mit Karamellfüllung ..... 314

## KLEINES LEXIKON:

### ÖSTERREICHISCHES DEUTSCH

Brösel: Krümel

Eierschwammerl: Pfifferlinge

Faschiertes: Hackfleisch

Fisolen: grüne Bohnen

Frankfurter: Wiener Würstchen

g'schmackig: lecker

Gemüsesuppe: Gemüsebrühe

Germ: Hefe

Keksbrösel: Kekskrümel

Knödel: Klöße

Kriecherl: Kriechen-Pflaume

Laibchen: Patties, Frikadelle

Marillen: Aprikosen

Marmelade: Konfitüre

Maroni: Edelkastanie

Palatschinke: Pfannkuchen

Patzerei: Kleckerei

Raffel: Reibe

Rindssuppe: Rinderbrühe

rote Rübe: rote Beete

Sauerrahm: Schmand

Schlagobers: Sahne, Schlagsahne

Semmel: weißes Brötchen

Semmelbrösel: Paniermehl, Brotkrümel

Stamperl: kleines Spirituosenglas

Staubzucker: Puderzucker

Suppe: Brühe

Suppenwürfel: Brühwürfel

Topfen: Quark

Zirbenschnaps: Schnaps aus Arve

Zwetschgenröster: Pflaumenkompott



---

# NORD EUROPA

---



1. DÄNEMARK



2. FÄRÖER-INSELN



3. FINNLAND



4. ISLAND



5. NORWEGEN



6. SCHWEDEN



# Abehjerne

AFFENHIRN

Der Name dieses Gerichts mag zwar etwas abschreckend anmuten, aber es gibt keinen Grund zur Besorgnis. Die Zutaten enthalten kein Affenhirn, sondern Faschiertes, Speck, Würstel und Tomaten. Es ist ein sehr wärmendes Gericht, das vor allem von den Bauern gegessen wurde, um sich für einen harten Arbeitstag zu stärken. Heutzutage ist das "Affenhirn" besonders bei Kindern beliebt.

 4-5

 CIRCA 45 MINUTEN

 SCHNELL UND EINFACH

## ZUTATEN

2 Zwiebeln, gewürfelt  
500 g Faschiertes  
200 g Speckwürfel  
300 g Frankfurter,  
in Scheiben geschnitten  
250 ml Schlagobers  
680 ml Passata mit Basilikum  
Salz und Pfeffer  
500-600 g Nudeln oder 240 g Reis  
ein Schuss Pflanzenöl

## ZUBEREITUNG

1. Die gehackten Zwiebeln und die Speckwürfel in einem großen Topf mit etwas Öl anbraten, bis sie leicht braun sind.
2. Das Faschierte hinzufügen und mehrere Minuten braten, bis das Fleisch in kleinere Stücke zerfällt.
3. Dann das Schlagobers, die Passata und Würstchen einrühren. Zum Kochen bringen, zudecken und etwa 20 Minuten bei kleiner Flamme köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. In der Zwischenzeit die Nudeln oder den Reis kochen.
5. Schließlich die Sauce mit Nudeln oder Reis servieren.





# Fiskefrikadeller

## DÄNISCHE FISCHBURGER

Fiskefrikadeller sind dänische Fischburger, die aus weißem Fisch, Zwiebeln, Petersilie, Zitrone, Salz und Pfeffer hergestellt sind. Sie werden üblicherweise mit Kartoffeln und Remouladensauce serviert.



4



1 STUNDE



EINFACH

### ZUTATEN

1 kg weißer Fisch (z.B. Dorsch oder Kabeljau)  
120 g Semmelbrösel  
250 ml Milch  
2 geschlagene Eier  
1 kleine Zwiebel  
90 g Räucherlachs  
Saft einer halben Zitrone  
2 Esslöffel frische Petersilie oder Dille  
Salz und Pfeffer  
circa 150 g Semmelbrösel für die Außenschicht der Burger  
Pflanzenöl

### REMOULADENSAUCE

120 g Mayonnaise  
120 g griechisches Joghurt  
2 Esslöffel Petersilie, gehackt  
1 rote Zwiebel, klein gehackt  
4 Esslöffel Essiggurken, klein gehackt  
4 Teelöffel Zitronensaft  
2 Teelöffel mildes Currypulver  
Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

1. Die Semmelbrösel, Milch, Eier, Salz und Pfeffer in einem Rührbecher vermengen und kurz quellen lassen.
2. In einer Küchenmaschine die Zwiebel, den geräucherten Lachs, den Zitronensaft und die Kräuter zerkleinern. Danach den weißen Fisch hinzufügen und nochmal alles zerkleinern, bis eine Art Püree entsteht.
3. Das Fisch-Püree mit dem Semmelbrösel-Mix vermengen.
4. Jeweils eine Hand voll „Fischteig“ nehmen, kleine Laibchen formen und in den 150 g Semmelbröseln wälzen.
5. Pflanzenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Burger einige Minuten bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten.
6. Mit Kartoffeln und der Remouladensauce servieren.

### REMOULADENSAUCE

1. Alle Zutaten gut verrühren.








# Dänisches Plundergebäck

Dänisches Plundergebäck wurde von österreichischen Bäckern nach Dänemark gebracht, wo sie sich großer Beliebtheit erfreuten. Wir möchten euch hier drei Variationen von Plundergebäck vorstellen, die ganz schnell zubereitet werden können, wenn man mal Heißhunger auf eine süße Köstlichkeit hat.

## NUSSSCHNECKEN, ZIMTSCHNECKEN

 **6 UND MEHR**

 **JEWEILS 15 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT UND 20 MINUTEN BACKZEIT**

 **SCHNELL UND EINFACH**

### ZUTATEN

1 Packung Blätterteig

150 g geriebene Nüsse (Walnüsse oder Haselnüsse)

90 ml Milch

1 Teelöffel Milch

1 Teelöffel Honig

1 Prise Zimt

1 Esslöffel Rum (optional)

40 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 geschlagenes Ei

### ZUBEREITUNG


1. Die Packung mit dem Blätterteig aus dem Kühlschrank nehmen und 5–10 Minuten bei Zimmertemperatur akklimatisieren lassen.
2. In der Zwischenzeit den Backofen auf 200°C vorheizen und ein Blatt Backpapier auf ein Backblech legen.
3. In einem Rührbecher Nüsse, Milch, Honig, Zimt, Rum, Zucker und Vanillezucker verrühren, bis eine glatte Masse entsteht.
4. Den Blätterteig ausrollen, die Füllung darauf verteilen und glattstreichen. Nun den Teig von der Längsseite her einrollen und mit einem scharfen Messer etwa neun Scheiben von der Rolle abschneiden.
5. Diese „Schnecken“ umlegen und dann vorsichtig flach auf dem Backpapier verteilen. Zum Schluss mit dem geschlagenen Ei bestreichen.
6. Etwa 15–20 Minuten backen.

### TIPP

Für Mohnschnecken einfach Mohn statt Nüsse verwenden.

## PLUNDER MIT PUDDING UND HIMBEERMARMELADE

 6 UND MEHR

 JEWEILS 15 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT UND 10 MINUTEN BACKZEIT + ETWA 30 MINUTEN FÜR DIE ABKÜHLUNG DES PUD-DINGS

 SCHNELL UND EINFACH

### ZUTATEN

1 Packung Blätterteig  
1 Päckchen Vanillepuddingpulver  
500 ml Milch  
2 Esslöffel Zucker  
6 Esslöffel Himbeer- oder Kirschmarmelade  
1 geschlagenes Ei  
geröstete Mandelblättchen

### ZUBEREITUNG

1. Die Packung Blätterteig aus dem Kühlschrank nehmen und 5–10 Minuten bei Zimmertemperatur etwas akklimatisieren lassen.
2. In der Zwischenzeit den Backofen auf 200°C vorheizen und ein Blatt Backpapier auf ein Backblech legen.
3. Den Blätterteig ausrollen und 6 Quadrate ausschneiden. Die Ecken der Quadrate zur Mitte einklappen.
4. Das Plundergebäck vorsichtig auf das Backpapier legen und mit dem geschlagenen Ei bestreichen.
5. Für 10 bis 15 Minuten backen, oder bis die Plunder goldbraun werden. Danach aus dem Backofen nehmen. Abkühlen lassen.
6. In der Zwischenzeit etwas Milch mit dem Vanillepuddingpulver und den Zucker in einem Becher verrühren. Die restliche Milch in einen Topf gießen und bei mittlerer Flamme erhitzen. Die Puddingmischung kurz vor dem Siedepunkt einrühren und mit einem Schneebesen unter ständigem Rühren so lange erhitzen, bis der Pudding eindickt. Danach gleich von der Herdplatte nehmen und abkühlen lassen. Dabei den Pudding immer wieder mal umrühren, damit sich keine Milchhaut bildet.
7. Nun einen Esslöffel Pudding auf jeden Plunder portionieren und mit einem Teelöffel Himbeermarmelade garnieren. Zum Schluss mit Mandelblättchen bestreuen.





# Fischauflauf mit Senf-Ketchup-Sauce

Eines der traditionellen Gerichte der Färöer-Inseln ist gefüllter Papageientaucher, aber da Papageientaucher nicht überall leicht erhältlich ist, dachten wir, es wäre wohl besser, ein Fischgericht vorzustellen.



4



10 MINUTEN +  
45 MINUTEN BACKZEIT



SCHNELL UND EINFACH

## ZUTATEN

1200 g weißer Fisch  
2 Esslöffel Öl  
200 ml Schlagobers  
5 Esslöffel Senf  
4 Esslöffel Ketchup  
1–2 Teelöffel Currypulver  
1 Teelöffel Essig  
Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Das Fischfilet mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein befettetes Backblech legen.
3. In einer Schüssel Öl, Senf, Ketchup, Schlagobers, Currypulver und Essig verrühren und über den Fisch gießen.
4. In den Backofen schieben und etwa 45 Minuten backen, oder bis der Fisch durch ist und die Sauce blasen bildet.
5. Mit Kartoffeln servieren.