

Leichter Leben mit Christian Henze KW 7 am 16. Februar 2018

Kulinarische Weltreise Russland

So groß wie das Land ist auch seine kulinarische Vielfalt. Christian Henze kocht seine Lieblingsgerichte der Russischen Küche, die mit kräftigen Aromen aus ganz einfachen Zutaten auch zu Hause gelingen. Приятного аппетита!

Duftiger Borschtsch

ZUTATEN / 4 PERSONEN

100g Rindfleisch
200g Kasseler
100g Rote Bete
100g Möhren
50g Petersilie
100g Lauch
200g Weißkohl
Olivenöl
1EL Essig
2EL Tomatenmark
2L Brühe
100g Zwiebeln
Pfeffer
Salz
250ml Joghurt /Crème Fraîche / Schmand – Je nach Belieben
4EL Saure Sahne
Etwas Dill
1 Lorbeerblatt

ZUBEREITUNG

Rote Bete (1 Stück aufheben!), Möhren, Petersilie, Lauch, Weißkohl und Zwiebeln putzen, schälen, in Streifen schneiden und mit Olivenöl anschwitzen. Essig und Tomatenmark mit dazugeben und mit der Brühe auffüllen.

Dann das Fleisch, den Kasseler, Pfeffer und ein Lorbeerblatt mitkochen. Das gare Fleisch anschließend herausnehmen und beiseite stellen.

Die Suppe mit der Sahne, dem Joghurt o.ä. binden.

Das letzte Stück rote Bete reiben, das Fruchtfleisch und den Saft mit zur Suppe geben und mit einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nach Bedarf das Fleisch wieder mit in die Suppe geben.

Vor dem Servieren mit etwas Sahne übergießen und mit etwas Dill bestreuen.

Buchweizen Blinis mit Lachs

ZUTATEN / 4 PERSONEN

Blinis

8 Eier

150g Mehl

150g Buchweizenmehl

300ml Milch

Salz

Etwas Butterschmalz

Räucherlachstartar

Ca. 350 g Räucherlachs

2 EL Pinienkerne

1/2 EL Dill

2 EL Frischkäse (Philadelphia)

1 EL Honig

Saft einer halben Zitrone

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Räucherlachstartar:

Den Räucherlachs nicht zu fein hacken.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten lassen. Abkühlen und hacken. Den Dill ebenfalls hacken.

Alle Zutaten gemeinsam aufrühren und das Tatar abschmecken. Mit Hilfe zweier Esslöffel Nocken abstechen. Kaltstellen.

Für die Blinis:

Die Eier trennen. Mehl, Buchweizenmehl, Eigelb und Milch vermengen. Die Eiweiß steif schlagen und unterheben. Mit etwa einem Teelöffel Salz abschmecken und gegebenenfalls weiter mit Milch verdünnen bis ein mittelflüssiger Pfannkuchenteig entsteht. Kleine Blinis in Butterschmalz ausbacken.

Auf die Blinis einen Klecks Crème fraîche geben, oben auf das Lachstartar arrangieren. Mit einem Zweig Dill garnieren.

Feine Pelmeni

ZUTATEN / 4 PERSONEN

Teig
400g Mehl
2 Eier
150ml Wasser
Salz

Füllung
400g Hackfleisch, gemischt
50g Butter
3EL Sahne
2 Zwiebeln
Salz
Knoblauch, nach Bedarf
Pfeffer

Sauce
2EL Butter
3EL Essig
Salz
Pfeffer
Schmand
Etwas Brühe

ZUBEREITUNG

Mehl in eine Schüssel geben, Wasser, Ei und Salz dazugeben und alles zu einem festen Nudelteig kneten. Mit einem Tuch abdecken und ca. 20-30Min ruhen lassen.

Zwiebeln fein hacken. Das Hackfleisch mit den Zwiebeln, Butter, etwas Pfeffer und Gewürzen vermengen.

Den Nudelteig ca. 3mm dünn ausrollen und mit einem Ausstecher oder Glas Kreise ausstechen.

Auf diese mit einem Löffel einen Klecks Fleischmasse legen, den Teig umklappen und die Ränder zudrücken.

Die Pelmeni in kochendem Wasser oder nach Bedarf Brühe kochen. Wenn sie an der Oberfläche schwimmen noch ca, 2-3 min ziehen lassen.

Wasser abgießen und anschließend die Pelmeni in einer Schüssel mit Butterflocken bedecken.

Nach Belieben können sie mit Butter, Schmand oder mit der Mischung aus Knoblauch, Zwiebeln, Öl, Essig, Salz und Pfeffer serviert werden.