

Frühlingsgericht, das in Nordschweden zubereitet werden kann

Gegrillter Ostseeschnäpel in grünem Blätterbett

4 Portionen

Ostseeschnäpel, 30-50 cm lang
(alternativ Barsch oder Bachforelle)
1 Handvoll zarte
Brennnesseln-Blätter (alternativ
junge Löwenzahnblätter)
1 Handvoll Giersch
15-20 Stängel Waldsauerklee
1 Handvoll kleine,
zarte Birkenblätter
2 EL Butter (Standard oder vegan)
Salz

Vegetarische Alternative:

Lass den Fisch weg, verdopple die Menge der Kräuter und Blätter und genieße einen warmen Waldsalat.

So geht's

1. Mach ein Feuer.
2. Den Fisch aufschneiden, ausnehmen und die Innenseiten salzen.
3. Den Fisch auf einen 50-70 cm langen Stock aufspießen, indem du den Stock durch Mund, Bauch und Schwanzende schiebst.
4. Den Fisch mit der Haut über dem Feuer grillen.
5. Die Pfanne über dem Feuer erhitzen.
6. Darin die Butter schmelzen und die Brennnesselblätter und den Giersch anbraten, bis sie knusprig werden. Mit Salz abschmecken.
7. Die kurzgebratenen Kräuter aus der Pfanne nehmen und mit den restlichen Blätter zu einem Salat vermischen. Den Fisch darauf anrichten und servieren.

Über die Zutaten

Erkundige dich im Zweifelsfall bei einem einheimischen Naturführer nach den richtigen Pilzsorten. Oftmals sehen sich essbare und giftige Pilze ähnlich.

Birkenblätter (Björkblad)

Birken sind in ganz Schweden verbreitet. Sogar die nordschwedische Stadt Umeå schmücken so viele, dass sie liebevoll „Stadt der Birken“ genannt wird. Es ist nicht erlaubt, Blätter oder Zweige von lebenden Bäumen zu zupfen. Verwende daher nur abgefallene Blätter.

Ostseeschnäpel bzw. Coregonus (Sik)

Coregonus-Arten wie Ostseeschnäpel und Maränen kommen im ganzen Ostseeraum vor. Angler können sie außerdem an der Westküste sowie in Seen in ganz Schweden erwischen. Im Allgemeinen hat der Fisch einen sich verjüngenden Körper, einen leicht hervorstehenden Oberkiefer und eine fleischige Rückenflosse, die für die Familie der Lachsfische typisch ist. Am Rücken schimmert er bläulich-grün oder bräunlich, an den Flanken silbrig und am Bauch weiß. Die dunkelgrauen Flossen bilden einen deutlichen Kontrast zum Rest des Körpers. Coregonus-Arten werden selten länger als 55 cm.

Giersch (Kirkål)

Giersch wächst in Südschweden und ist normalerweise in Blumenbeeten oder an Hängen im Wald zu finden. Die Pflanze zeichnet sich durch dreifingerige, gepaarte Blätter mit einem gezackten Rand aus. Vorsicht: Nicht verwechseln mit dem giftigen Wasserschierling und der Hundspetersilie aus derselben Familie der Doldenblütler.

Brennnessel (Brännässla / Späda nässlor)

Brennnesseln wachsen in ganz Schweden, sind aber im Norden seltener. Sie sind normalerweise in der Nähe von Bauernhöfen, in Blumenbeeten oder in Gräben zu finden. Die weichen, grünen Blätter sind 3-15 cm lang und stehen einander an einem festen, geraden Stängel gegenüber. Die Blätter haben einen stark gezackten Rand, eine herzförmige Basis und eine markante Spitze. Halte dich beim Pflücken an junge Pflanzen oder die obersten Triebe größerer Exemplare - die brennen am wenigsten.

Waldsauerklee (Harsyra)

Waldsauerklee wächst in ganz Schweden, mit Ausnahme der nördlichsten Gebiete, und kommt meistens in Laub- und Nadelwäldern vor. Das Kraut wird 5-10 cm hoch. Am dünnen Stängel sitzen drei Blätter und eine weiße Blüte mit violetten Linien. Die Blätter sind leicht behaart und haben oft eine rötliche Unterseite.

Wie mit allem in der Natur können wir nicht garantieren, dass die angegebenen Zutaten am Tag deines Besuches zu finden und reif sind.

*Frühlingsgericht, das in
Mittelschweden zubereitet
werden kann*

Sautierte Kräuter in brauner Butter

4 Portionen

1 Liter junge Brennnesseln
1-2 Handvoll Bärlauch
1 Handvoll Knoblauchsrauke
1 knappe Handvoll Giersch
50 g Butter (Standard oder vegan)
Salz

So geht's

1. Die Pfanne über dem offenen Feuer erhitzen und die Butter darin schmelzen.
2. Wenn die Butter braun ist, die Kräuter hinzugeben und kurzbraten, bis die Nesseln am Rand knusprig werden.
3. Mit Salz abschmecken.

Tipp: Weißbrotstückchen ohne Kruste oder Pellkartoffeln vom Vortag passen perfekt zum Kräutermix. Gib sie einfach in Stückchen mit in die Pfanne.

Über die Zutaten

Erkundige dich im Zweifelsfall bei einem einheimischen Naturführer nach den richtigen Pilzsorten. Oftmals sehen sich essbare und giftige Pilze ähnlich.

Knoblauchsrauke (Löktrav)

Knoblauchsrauke, auch Lauchkraut genannt, wächst in den südschwedischen Regionen von Skåne bis Uppland nördlich der Hauptstadt Stockholm. Du findest es in Kulturlandschaften wie in Parks, Gärten, Hecken und Blumenbeeten. Die Pflanze ist an ihren großen, herzförmigen Blättern sowie am leichten Knoblauchgeruch leicht zu erkennen.

Giersch (Kirkål)

Giersch wächst in Südschweden und ist normalerweise in Blumenbeeten oder an Hängen im Wald zu finden. Die Pflanze zeichnet sich durch dreifingerige, gepaarte Blätter mit einem gezahnten Rand aus. Vorsicht: Nicht verwechseln mit dem giftigen Wasserschierling und der Hundspetersilie aus derselben Familie der Doldenblütler.

Bärlauch (Ramslök)

Bärlauch wächst hauptsächlich in den südlichsten Regionen Schwedens, ist aber bis in die Region Uppland nördlich der Hauptstadt Stockholm heimisch. Er kommt in Schweden aber relativ selten vor und ist am ehesten in schattigen, feuchten Laubwäldern auf nährstoffreichem Moorland zu finden, oft an leichten Hängen am Fuße eines Hügels. Er wächst in Büscheln aus hellgrünen, länglichen Blättern, die bis zu 25 cm lang und 7 cm breit werden und an einem bis zu 20 cm langen Stiel sitzen. Zwar ist die ganze Pflanze essbar, doch man verwendet in der Küche vor allem die Blätter. Bärlauch bildet kleine Kapsel Früchte mit Samenkörnern, aus denen später sternförmige, weiße Blüten mit sechs Blättern werden. Vorsicht: Optisch ist das giftige Maiglöckchen dem Bärlauch ähnlich, es hat aber nicht den charakteristischen Knoblauchgeruch, den der Bärlauch abgibt, wenn du die Blätter reibst. Auch die Blüten unterscheiden sich. Hole im Zweifelsfall die Meinung von einem einheimischen Naturführer ein.

Brennnessel (Brännässla / Späda nässlor)

Brennnesseln wachsen in ganz Schweden, sind aber im Norden seltener. Sie sind normalerweise in der Nähe von Bauernhöfen, in Blumenbeeten oder in Gräben zu finden. Die weichen, grünen Blätter sind 3-15 cm lang und stehen einander an einem festen, geraden Stängel gegenüber. Die Blätter haben einen stark gezackten Rand, eine herzförmige Basis und eine markante Spitze. Halte dich beim Pflücken an junge Pflanzen oder die obersten Triebe größerer Exemplare, denn die brennen am wenigsten.

Wie mit allem in der Natur können wir nicht garantieren, dass die angegebenen Zutaten am Tag deines Besuches zu finden und reif sind.

Frühlingsgericht, das in Südschweden zubereitet werden kann

Gegrillter Barsch mit Kompott

4 Portionen

1-2 Barsche, je nach Größe
Blätter der Gemeinen Schafgarbe
250 g Sprossen vom Japanischen Staudenknöterich
(alternativ Schilf oder Sauerampfer)
4 Stängel Waldmeister
30 g Giersch-Blätter
20 g Vogelmiere
50 g Butter (Standard oder vegan)
Salz

Vegetarische Alternative:

Lass den Fisch weg, verdopple die Menge der Pflanzen und genieße einen warmen Waldsalat.

So geht's

1. Den Fisch reinigen und den Bauch mit etwas Salz und der Schafgarbe füllen. Den ganzen Fisch grillen, bis sich das Fleisch von den Gräten löst.
2. Säubere den Japanischen Staudenknöterich und schneide ihn in kleine Stücke. Die Butter schmelzen, den Staudenknöterich und den Waldmeister hinzugeben und abschmecken.
3. Den Giersch und die Vogelmiere zu einem Salat anrichten und mit Fisch und Waldmeister servieren.

Über die Zutaten

Erkundige dich im Zweifelsfall bei einem einheimischen Naturführer nach den richtigen Pilzsorten. Oftmals sehen sich essbare und giftige Pilze ähnlich.

Gewöhnliche Vogelmiere (Våtarv)

Die Gewöhnliche Vogelmiere wächst in ganz Schweden mit Ausnahme der hohen Berge. Sie hat kleine, weiße Blüten mit fünf Blütenblättern.

Giersch (Kirkål)

Giersch wächst in Südschweden und ist normalerweise in Blumenbeeten oder an Hängen im Wald zu finden. Die Pflanze zeichnet sich durch dreifingrige, gepaarte Blätter mit einem gezahnten Rand aus. Vorsicht: Nicht verwechseln mit dem giftigen Wasserschieferling und der Hundspetersilie aus derselben Familie der Doldenblütler.

Japanischer Staudenknöterich (Parkslide)

Japanischer Staudenknöterich, der in Europa vielerorts als Plagepflanze bekämpft wird, wächst auch in Südschweden. In Schweden ist die ehemalige Zierpflanze aus Fernost, die in Europa längst das Prädikat Unkraut erhalten hat, noch nicht so weit verbreitet. Du findest sie auf Wiesen und an Waldrändern von Kulturlandschaften. Der japanische Staudenknöterich hat hohle Stiele mit ausgeprägten erhabenen Knoten, die ihm das Aussehen von Bambus verleihen. Während die Stiele durchaus eine Höhe von 3–4 m erreichen können, findet man normalerweise Stauden aus kleineren Pflanzen vor. Die ovalen Blätter mit einem glatten Rand sind 7–14 cm lang und 5–12 cm breit. Im August bilden die Stauden kleine cremefarbene Blüten an geraden Blütenständen von 6–15 cm Länge.

Barsch (Abborre)

Barsche kannst du entlang der gesamten schwedischen Küste fangen. Der Europäische Barsch schimmert grünlich und hat rote Becken- und Schwanzflossen. Er hat fünf bis acht dunkle, vertikale Streifen auf jeder Seite. Wenn der Barsch größer wird, wächst ihm ein kleiner Buckel zwischen Kopf und Rückenflosse.

Waldmeister (Myckmadra)

Waldmeister wächst im Großteil von Schweden, wo er sich in der Wildnis und in schattigen Laubwäldern besonders wohlfühlt. Die 10–30 cm hohen Büsche werden als aromatische Würz- und Heilkräuter geschätzt. Ihre glänzenden Blätter sitzen in Rosetten an einem schmalen Stiel.

Gemeine Schafgarbe (Röllika)

Gemeine Schafgarbe wächst in ganz Schweden. Du findest das Kraut auf Wiesen und an Acker- und Wegrändern. Die Pflanze besteht aus einem oder mehreren Stängeln von 20 cm bis 1 m Höhe und hat eine sich ausbreitende Wuchsform. Am oberen Ende jedes Stängels sitzen die kleinen weißen Blüten, zu einem runden Schirmchen gruppiert. Die manchmal behaarten, an Federbüschel erinnernden Blätter sind gleichmäßig entlang des Stiels verteilt, wobei die Blätter in der Mitte und am unteren Ende des Stiels am größten sind: Sie erreichen eine Länge von 5–20 cm.

Wie mit allem in der Natur können wir nicht garantieren, dass die angegebenen Zutaten am Tag deines Besuches zu finden und reif sind.