

FIONA BONDZIO

highlander KOCHBUCH



Zauberfeder

Fiona Bondzio
Highlander-Kochbuch
Originalausgabe © 2012 Verlag FELIX AG

Erste Auflage der überarbeiteten Neuausgabe 2020

Copyright © 2020 Zauberfeder GmbH, Braunschweig

Text: Fiona Bondzio

Deutsche Übersetzung: Jörg Bondzio, Stephan Naguschewski

Lektorat: Stephan Naguschewski

Historische Ausstattung: Das Tartan-Museum Spall

Fotos: Klaus Rumler (www.rumler-photo.com), mit Ausnahme der unter Einzelbildnachweise genannten

Illustrationen: Hans Maria Mole

Artdirection: Christian Schmal

Satz und Layout: Heike Philipp, Christian Schmal

Herstellung: Tara Tobias Moritzen

Druck und Bindung: UAB BALTO print, Vilnius

Einzelbildnachweise

Fiona und Jörg Bondzio, Seiten 3, 6, 12/13, 15, 17, 18, 21, 24/25 · Tartan-Museum Spall (Archiv), Seite 8 · Wolfgang Angsten, Seiten 11, 16, 94 ·

Heike Philipp, Seite 23 · Jens Christoph (Food-Styling: Tino Kalning), Seiten 31, 58/59, 66/67, 69, 95, 106, 109 · ianachyrva (Adobe Stock), Seite 65 ·
euthymia (Adobe Stock), Seite 72 · Fanfo (Adobe Stock), Seite 96/97

Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Einwilligung des Verlags in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Printed in Lithuania

ISBN: 978-3-938922-94-1

www.zauberfeder.de

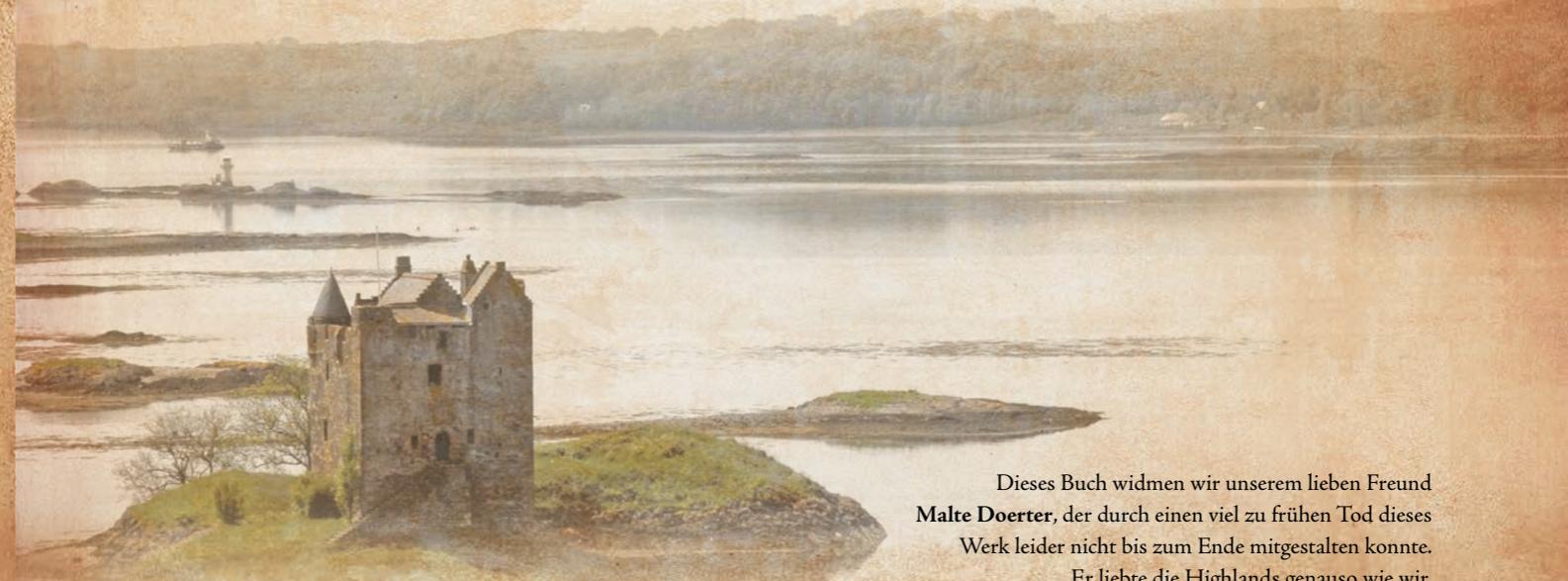
Hinweis:

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.

Autoren und Verlag bzw. dessen Beauftragte können für eventuelle Personen-, Sach- oder Vermögensschäden keine Haftung übernehmen.

FIONA BONDZIO

highlander Kochbuch



Dieses Buch widmen wir unserem lieben Freund
Malte Doerter, der durch einen viel zu frühen Tod dieses
Werk leider nicht bis zum Ende mitgestalten konnte.

Er liebte die Highlands genauso wie wir.

Fiona Bondzio, Jörg Bondzio, Claudia Diewald

Zauberfeder

Inhalt

Einleitung	7	Wildeintopf	40
Das tägliche Leben	9	Wildpastete	42
Die Highland-Küche	10	Nettle Kail	45
Zutaten	14	Collops	46
<i>Fleisch und Geflügel</i>	14	Cock-a-Leekie	48
<i>Fisch und Schalentiere</i>	16	Rebhuhn in Austernsauce	50
<i>Milchprodukte und Eier</i>	19		
<i>Gemüse</i>	19	<i>Fischgerichte</i>	53
<i>Korn und Getreide</i>	20	Cullen Skink	55
<i>Honig und Zucker</i>	22	Tatties and Herring	56
<i>Fruchte und Nüsse</i>	22	Eingelegte Forelle	57
<i>Kräuter und Gewürze</i>	23	In Hafermehl gebratene Forelle	58
<i>Fette</i>	25	Mussel Brose	60
<i>Getränke</i>	26	Potted Shrimp	62
		Lachs in grüner Sauce	63
<i>Fleischgerichte</i>	27	Kippered Lachs	64
Gerstenbrühe mit Rindfleisch	28	Hummer à la Hebriden	66
Pökeln von Fleisch	30	Gebratener Fischrogen Portessie	68
Gepökelttes Fleisch mit Karotten	30	Frisch gepökelter Dorsch	70
Beef Stovies	32	Cabbie Claw	70
Potted Hough (Rinderbein in Aspik)	33	Crappit Heids	72
Hotch Potch	34	Dorsch in Senfsauce	73
Hammelpastete	36	Makrele in Senf	74
Haggis	38	Stockfisch mit Milch	76
Mock Haggis	39		

<i>Gemüsegerichte</i>	77	<i>Getreidegerichte</i>	89
Grünkohl	78	Porridge	91
Colcannon	78	Mealie Pudding	92
Brennnesselsuppe	79	Bere Bannocks	94
Gekochte oder geröstete Zwiebel à la Hebriden	80	Oatcakes	96
Seetangsuppe Ullapool	82		
Gegrillter Seetang	83	<i>Nachspeisen</i>	99
Seetangekese	83	Seetang-Pudding	100
Tattie Scones	84	Gekochte Stachelbeeren	101
Stovies	84	Stapag	101
Pease Pudding	86	Shortbread	102
		Baked Custard	102
		Florentiner mit Äpfeln und Kartoffeln	104
		<i>Getränke</i>	106
		Atholl Brose	107
		Oatmeal Posset	107
		<i>Saucen</i>	108
		Meerrettichsauce	108
		Senfsauce	108
		Bibliographie	110



Fisch und Schalentiere

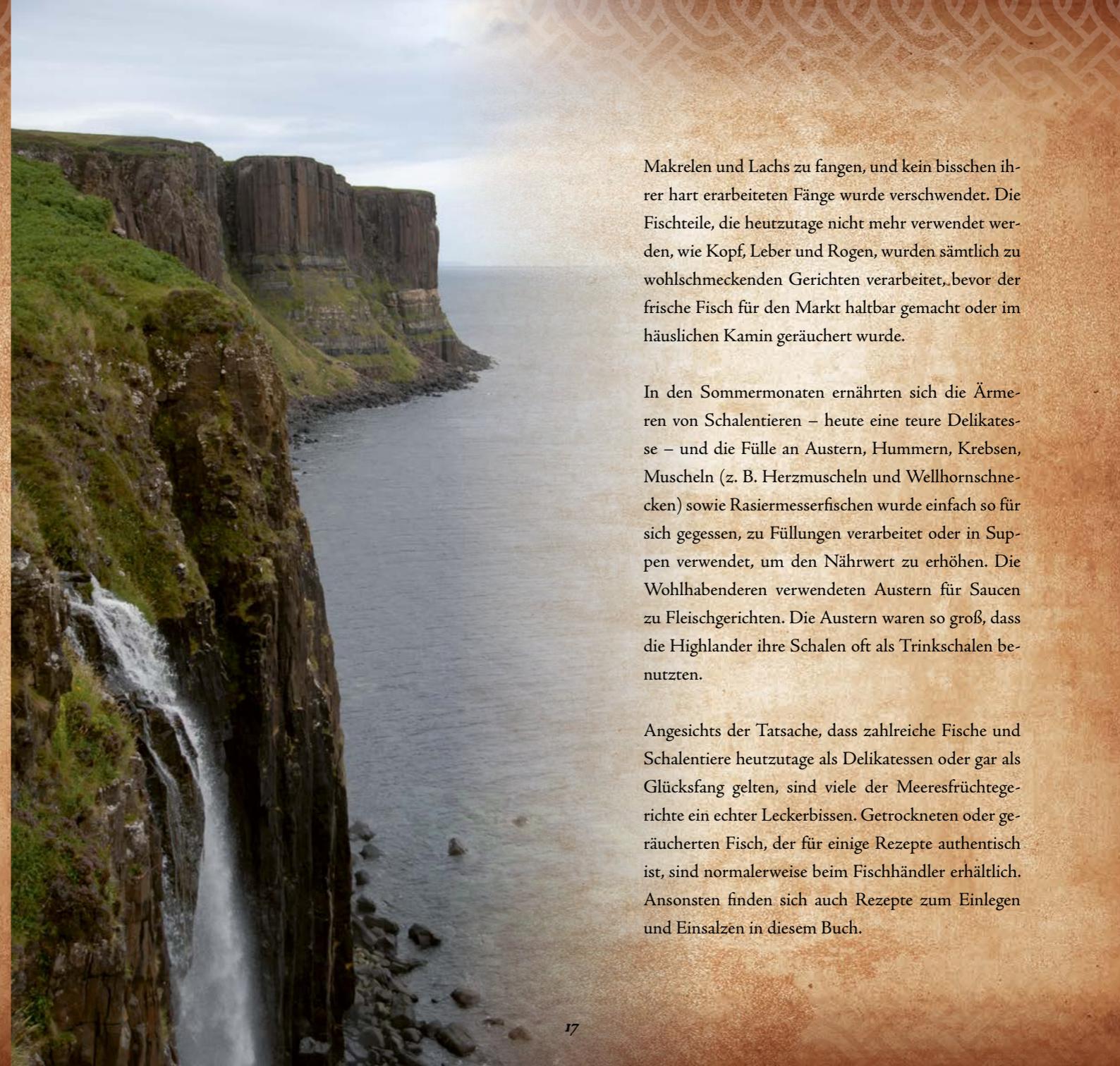
Fisch war eines der Hauptnahrungsmittel derjenigen, die entlang der Nordsee- und Atlantikküste, an den Ufern der Inlandseen und an den schnell fließenden Flüssen lebte. Süßwasser- und Meeresfische gab es in Hülle und Fülle und die Schotten waren Experten darin, sie zu konservieren. Sie hatten die lebensnotwendige Kunst der Fischhaltbarmachung mittels Salzen, Lufttrocknen und Heißräuchern von den Wikingern gelernt, die vom 9. Jahrhundert bis ins Mittelalter den größten Teil der nordwestlichen Highlands und der Inseln besetzten. Im Mittelalter und darüber hinaus waren Lachse während ihrer Flusswanderungen so zahlreich, dass sie in riesigen Mengen mit Netzen gefangen wurden und die ärmere Bevölkerung als



gedörrter Fisch ernährten. Demzufolge ist haltbarer Fisch in alten Rezepten häufig zu finden. Der skandinavische Einfluss zeigt sich am stärksten in Rezepten, die Fisch mit Dill, Senf und geräuchertem Schinken kombinieren, wie auch in der Kunst des Einlegens von Lachs, ähnlich dem Graved Lachs. Auf Shetland und Orkney findet man noch immer viele Rezepte nach uralter Tradition mit ihrem ursprünglichen nordischen Namen.

Der Fischfang war im Nordwesten der Highlands sowie auf Shetland und Orkney eine zentrale Einnahmequelle. Luftgetrockneter Fisch (Stockfisch), gesalzener Kabeljau, trockengesalzener Lachs und Hering waren die wichtigsten Güter für den Handel mit den deutschen und holländischen Kaufleuten der Hanse. Die Holländer, stets sehr daran interessiert, die Fülle der schottischen See auszuschlachten, führten im 14. Jahrhundert gesalzenen Hering in Fässern ein, was den Heringsboom im 18. und 19. Jahrhundert beschleunigte. Gesalzener Hering wurde ein Billignahrungsmittel, das in der Ernährung der Highlander über Jahrhunderte eine große Rolle spielte und eine perfekte Kombination mit der Kartoffel abgab.

Während der Fischsaison riskierten die Männer ständig auf offenen Booten ihr Leben, um in den trügerischen Meeren Kabeljau, Lengfisch, Lumb, Seelachs, Schellfisch, Hering,



Makrelen und Lachs zu fangen, und kein bisschen ihrer hart erarbeiteten Fänge wurde verschwendet. Die Fischteile, die heutzutage nicht mehr verwendet werden, wie Kopf, Leber und Rogen, wurden sämtlich zu wohlschmeckenden Gerichten verarbeitet, bevor der frische Fisch für den Markt haltbar gemacht oder im häuslichen Kamin geräuchert wurde.

In den Sommermonaten ernährten sich die Ärmern von Schalentieren – heute eine teure Delikatesse – und die Fülle an Austern, Hummern, Krebsen, Muscheln (z. B. Herzmuscheln und Wellhornschnecken) sowie Rasiermesserfischen wurde einfach so für sich gegessen, zu Füllungen verarbeitet oder in Suppen verwendet, um den Nährwert zu erhöhen. Die Wohlhabenderen verwendeten Austern für Saucen zu Fleischgerichten. Die Austern waren so groß, dass die Highlander ihre Schalen oft als Trinkschalen benutzten.

Angesichts der Tatsache, dass zahlreiche Fische und Schalentiere heutzutage als Delikatessen oder gar als Glücksfang gelten, sind viele der Meeresfrüchtegerichte ein echter Leckerbissen. Getrockneten oder geräucherten Fisch, der für einige Rezepte authentisch ist, sind normalerweise beim Fischhändler erhältlich. Ansonsten finden sich auch Rezepte zum Einlegen und Einsalzen in diesem Buch.

Hotch Potch

Dieser Eintopf mit Lamm holte das Beste aus dem Frühsommert Gemüse heraus und wurde mit Bere Bannocks oder Oatcakes serviert.

Zutaten für 6 Personen

- 1 kg Lamm, Halsgrat
- 1 Markknochen
- 2 Kohlrüben oder Steckrüben
- 4 Karotten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 400 g dicke Bohnen
- 300 g frische Erbsen
- Spinat
- 1 Bund gehackte Brennnesseln oder
1 Bund gehackter Liebstöckel
- 1 TL frische Petersilie
- 1 TL frische Minze

Das Fleisch und den Knochen in einen Topf geben, gut mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Zwischendurch immer wieder den Schaum und das Fett abschöpfen, damit die Brühe klar bleibt.

Nach 1 Stunde Siedezeit die geschnittenen Rüben, Karotten, Zwiebeln und Bohnen sowie die Hälfte der Erbsen dazugeben und weitere 30 Minuten zugedeckt sieden lassen. Jetzt alles bis auf die frischen Kräuter zufügen und nochmals 30 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss den Knochen entfernen, die Kräuter und das klein geschnittene Fleisch dazugeben und mit *Bere Bannocks* (siehe S. 94) oder *Oatcakes* (siehe S. 96) servieren.



haggis

Haggis ist Schottlands altes Gegenstück zur Wurst. Traditionell wird es aus mit Innereien, Schmalz und Hafermehl gefülltem Schafmagen gemacht. Alternativ kann auch Wild verwendet werden.

Zutaten für 4 Personen

- 1 Reh- oder Lammherz
- 100 g Reh- oder Lammleber
- 100 g zerkleinerter Rindertalg
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 225 g Hafermehl
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 250–300 ml Rinderbrühe
- 1 TL Essig
- 1 ½ TL Salz

Das Herz und die Leber 30 Minuten lang kochen, dann abgießen und das Fleisch zusammen mit dem Rindertalg und den Zwiebeln durch den Wolf drehen. Hafermehl, Petersilie, Rinderbrühe, Essig und Salz zugeben. Die Mischung sollte feucht, aber nicht nass sein. Das Ganze vorsichtig in eine Puddingform füllen, daran denken, dass die Masse beim Garen noch aufgeht. Ein Musselintuch über die Form geben und mit einem Gummiband befestigen. Die Form in einen Topf mit heißem Wasser stellen (die Form sollte zu drei Vierteln im Wasser stehen) und 1 ½ Stunden sieden lassen.

Mit *Colcannon* (siehe S. 78) und Bratensaft servieren.

Mock haggis

Dies ist ein Ersatzrezept, für das man keine Innereien vorzukochen braucht.

Zutaten für 4 Personen

- 250 g Reh- oder Lammleber
- 125 g zerkleinerter Rindertalg
- 200 g Hafermehl
- 60 g Haferflocken
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 75 ml Brühe
- ½ TL Salz
- 1–2 EL Petersilie, gehackt

Alle Zutaten durch den Fleischwolf drehen, gut vermengen und in eine Puddingform füllen. Ein Musselintuch über die Form geben und mit einem Gummiband befestigen. Die Form in einen Topf mit heißem Wasser stellen (die Form sollte zu drei Vierteln im Wasser stehen). 2 Stunden lang mit geschlossenem Deckel sieden lassen. Mit *Colcannon* (siehe S. 78) und Grünkohl servieren.

Fischgerichte



Tattie Scones

Zutaten für 4 Personen

500 g Kartoffelbrei
100 g Mehl
50 ml Milch
1 EL Butter
Salz

Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten und auf einem bemehlten Brett oder Tisch zu Scheiben (5 mm dick) formen. Diese mit einer Gabel mehrmals einstechen und in einer heißen, leicht gefetteten Pfanne goldgelb braten. Mit Butter und Honig servieren.

Stovies

Der Name dieses uralten Gerichtes stammt vom französischen Wort „étuver“ (dämpfen) ab.

Zutaten für 4 Personen

50 g Rinderschmalz oder Butter
2 große Zwiebeln, fein gehackt
700 g Kartoffeln, geschält
Salz
1 TL Thymian, getrocknet
5 EL Rinderbrühe

Das Fett in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb andünsten. Die Kartoffelscheiben schichtweise darauf geben, mit der Brühe angießen und mit Salz und Thymian abschmecken.

Den Topf mit dem Deckel fest verschließen und alles bei schwacher Hitze garen (etwa 1 Stunde). Sollten die Kartoffeln am Boden kleben, zwischendurch etwas Brühe dazugeben. Mit Collops (siehe S. 46) servieren.



Shortbread

Shortbread ist ein Gebäck auf Butterbasis für festliche Gelegenheiten, für dessen Zubereitung nur die besten Zutaten verwendet wurden. Shortbread wurde traditionell an Hogmanay serviert und für die Zubereitung wurde nur die beste Butter verwendet.

Zutaten für 4 Personen

125 g feiner Zucker
225 g Butter
1 Prise Salz
225 g Weizenmehl
125 g Reis- oder Stärkemehl
zum Dekorieren feiner Zucker
oder, traditionell, Kümmel

Den Zucker mit der Butter und dem Salz schaumig rühren, das Weizenmehl mit Reis- oder Stärkemehl mischen und mit der Butter-Zucker-Mischung mit den Händen zu einem Teig verkneten. Bei der Herstellung von Shortbread den Teig so wenig wie möglich bearbeiten, damit dieser eine leicht krümelige Struktur behält. Den Teig zu 5 cm dicken Rollen formen, in Folie wickeln und für 1 Stunde in den Kühlschrank legen.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Nach dem Kühlen die Rollen in Zucker und/oder Kümmel wälzen und in 5 mm dünne Scheiben schneiden. Nach Geschmack können die Keksoberflächen auch noch bestreut werden.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Shortbreads mit etwas Abstand darauf für 20 Minuten backen, bis sie leicht golden sind. Auf einem Gitter abkühlen lassen.

Baked Custard

Die Eier leicht aufschlagen und mit dem Zucker verrühren. Die Milch erwärmen und über die Eiermasse gießen. Alles durch ein Sieb in eine Keramikschüssel sieben. Die Schüssel in einen Topf mit heißem Wasser stellen und 40 Minuten lang bei 130 °C auf der untersten Schiene im Ofen backen.

Warm mit Blaubeeren oder Himbeeren servieren.

Zutaten für 4 Personen

3 Eier
15 g feiner Zucker
250 ml Vollmilch

