

# Kochstudio 10.10.2019

## Hygge – Skandinavische Wohlfühlküche

### Unsere Rezeptideen für Sie:

Schwedische gelbe Erbsensuppe – Gul ærtesuppe

Kartoffelpuffer mit Lachs und Dill-Quark

Schwedische Hackbällchen – Köttbullar

Dänischer Traumkuchen – Drømmekage

Schwedische Zimtschnecken – Kanelbullar

Dänische Haferflockenkugeln – Havregrynskugler

Weitere Rezeptideen finden Sie auch im Internet unter [www.swk.de/kochstudio](http://www.swk.de/kochstudio)



# Schwedische gelbe Erbsensuppe – Gul æertesuppe

Zutaten für ca. 6 Personen	Zubereitung
500 g gelbe Erbsen (getrocknet)	am Vortag in eine große Schüssel geben, mit kaltem Wasser bedecken und über Nacht einweichen.
2 Möhren	waschen, schälen und in Stücke schneiden.
1 Zwiebel	schälen und würfeln.
½ Knolle Sellerie	schälen und würfeln.
½ Stange Lauch	gründlich waschen (auch zwischen den Blättern!) und in Ringe schneiden.
1-2 cm Ingwer	schälen und fein hacken.
	Die gelben Erbsen in ein Sieb abgießen und gründlich mit kaltem Wasser spülen, abtropfen lassen.
1 EL Öl 1 EL Butter	in einen großen Topf geben. Gemüse und Ingwer darin andünsten.  Die abgetropften Erbsen dazu geben, kurz mit andünsten.
2 l Gemüsebrühe	dazugießen und aufkochen.
1 TL Majoran getr. 1 TL Thymian getr.	zu der Suppe geben, unterrühren und Hitze reduzieren (die Suppe soll nur leicht köcheln).
	Die Suppe ca. 45 Min. - 1h köcheln lassen, dabei öfter umrühren!
	<b>In der Zwischenzeit...</b>
400 g geräuchertes Kasseler	in mundgerechte Streifen schneiden.
1 Bund Petersilie	waschen, trockenschütteln und fein hacken.
	Wenn die Erbsen weich sind, die Suppe pürieren. Ggf. noch etwas Brühe zugeben.
	Die Kasseler-Streifen dazugeben und alles noch einmal aufkochen.
	Mit Petersilie bestreut servieren!

# Kartoffelpuffer mit Lachs und Dill-Quark

Zutaten für ca. 15 Stück	Zubereitung
1 kg festkochende Kartoffeln	am Vortag kochen.
	Gekochte Kartoffeln pellen und grob in eine Schüssel reiben.
2 Zwiebeln	schälen und dazu reiben.
2 Eier	zu der Kartoffelmasse geben und alles kurz locker vermengen.
4 EL Mehl	dazugeben und unterrühren.
	Mit
Salz Pfeffer frisch geriebenem Muskat	würzig abschmecken.
1 EL Butterschmalz (alternativ 1 TL Butter + 1 TL Öl)	in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Je Puffer einen gehäuften EL Kartoffelpuffermasse in die Pfanne geben, leicht platt drücken und die Kartoffelpuffer bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Nicht zu früh wenden!
	Fertige Kartoffelpuffer auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
	In der Zwischenzeit...
100 g Schmand 200 g Quark	verrühren.
1 Bund Dill (alternativ 2-3 EL TK-Dill verwenden)	waschen, trockenschütteln und fein hacken. Zum Quark geben.
	Mit
Zitronensaft Salz Pfeffer	abschmecken.
	Kartoffelpuffer mit Dill-Quark und
200-300 g Räucherlachs	servieren.

# Schwedische Hackbällchen – Köttbullar

Zutaten für ca. 30 Stück	Zubereitung
450 g Kartoffeln	schälen und in Salzwasser weich kochen.
	<b>In der Zwischenzeit...</b>
3 Zwiebeln	schälen und sehr fein würfeln.
1-2 EL Öl	in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten glasig dünsten.
1 Packung TK-Petersilie	zu den Zwiebeln geben und kurz mit andünsten. Danach das Zwiebel-Petersilien-Gemisch auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
	Die fertig gekochten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken und abkühlen lassen.
750 g Rinderhackfleisch 3 Eier 75-100 ml Sahne	und das Zwiebel-Petersilien-Gemisch zu den abgekühlten Kartoffeln geben und alles mit den Händen zu einem geschmeidigen Fleischteig verarbeiten.
	Mit
Salz Pfeffer	würzig abschmecken.  Nach Bedarf
Paniermehl	zugeben (wenn der Teig zu weich ist).
	Mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen (á ca. 50 g) aus der Masse formen, auf einen Teller geben und abgedeckt ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
	<b>Anschließend</b>
1-2 EL Öl	in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Bällchen bei mittlerer Hitze portionsweise goldbraun braten. Das dauert ca. 10 Minuten.
	Dazu schmecken Preiselbeeren!

# Dänischer Traumkuchen – Drømmekage

Zutaten für 1 Springform	Zubereitung
	Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
	Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen. Den Rand mit Butter einfetten, dann einen Streifen Backpapier um den gefetteten Rand legen.
175 g weiche Butter 175 g Zucker 1 P. Vanillezucker	in einer Schüssel mit dem Handmixer gut cremig aufschlagen.
4 Eier (Zimmertemperatur)	einzelnen zugeben und jeweils ca. 1 Minute gut unterrühren.
75 ml Buttermilch (Zimmertemperatur)	unterrühren.
225 g Mehl 1 TL Backpulver 50 g Kokosraspeln	in einer weiteren Schüssel mischen. Zu dem Buttergemisch geben und kurz unterrühren.
	Teig in die Backform geben und glatt streichen.
	Kuchen ca. 20-25 Minuten backen.
	<b>In der Zwischenzeit...</b>
75 g Butter 100 g Kokosraspeln 100 ml frisch gekochter Kaffee (alternativ 100ml Wasser + 1-2 TL löslicher Kaffee) 150 g brauner Zucker 40 g Karamellsirup	in einen kleinen Topf geben.  Unter Rühren bei niedriger bis mittlerer Temperatur erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist und sich alles gut vermischt hat.
	Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und den Guss in kleinen Portionen darauf verteilen und dann gleichmäßig verstreichen. Bitte nicht zu fest drücken, da der Kuchen sonst zerbröselt!
	Dann den Kuchen wieder zurück in den Ofen geben und weitere 8-10 Minuten backen, bis der Kuchen goldgelb ist.
	Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und in der Form ca. 30 Minuten abkühlen lassen.

# Schwedische Zimtschnecken – Kanelbullar

Zutaten für ca. 18 Stück	Zubereitung
50 g Butter	in einem Topf zerlassen.
250 ml Milch	dazugeben und alles auf ca. 37 Grad (Handwarm) erwärmen.
25 g frische Hefe	in eine Schüssel krümeln, etwas von der warmen Milchmischung dazugeben und die Hefe darin auflösen.
Prise Salz 60 g Zucker ½ TL gemahlener Kardamom 260 g Mehl	und die restliche Milchmischung dazugeben und zuerst mit den Knethaken des Rührgeräts und dann mit den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten.
ca. 140 g Mehl	nach und nach dazu geben und einarbeiten, bis der Teig sich leicht vom Schüsselrand löst.
	Etwas Mehl über den Teig streuen, mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen (bis er etwa die doppelte Größe hat).
	Anschließend den Teig noch einmal einige Minuten durchkneten und ggf. noch etwas Mehl unterkneten, bis sich der Teig leicht von der Arbeitsfläche und den Händen löst.
	Dann den Teig auf einer bemehlten Fläche zu einem großen Rechteck ausrollen.
50 g weiche Butter	auf dem Teig verstreichen.
40 g Zucker 1 EL Zimt	mischen und aufstreuen.
	<b>Am oberen Längs-Rand ca. 2 cm nicht bestreichen und bestreuen!</b>
	Teig von der langen Seite aus aufrollen (zu der nicht-bestrichenen Seite hin) und die Rolle mit einem gezackten Messer in 1-2 cm breite Scheiben schneiden. Die Scheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und nochmals ca. 30 Minuten gehen lassen.
	Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
1 Ei	verquirlen und die aufgegangenen Schnecken damit bestreichen
3-4 EL Hagelzucker	aufstreuen.
	Die Schnecken 5-10 Minuten auf der mittleren Schiene backen.
	Herausnehmen, mit einem Küchentuch abdecken und auskühlen lassen.

# Dänische Haferflockenkugeln – Havregrynskugler

<b>Zutaten für ca. 30 Stück</b>	<b>Zubereitung</b>
180 g blütenzarte Haferflocken 90 g Puderzucker 3 Esslöffel Backkakao 1 P. Vanillezucker	in einer Schüssel gut vermischen.
5 Tropfen Rumaroma 100 g weiche Butter	dazugeben und alles mit den Händen zu einem Teig verkneten.
50 g Kokosflocken	auf einem Teller verteilen.
	Aus dem Teig kleine Kugeln mit einem Gewicht von 15-20 g formen, sofort in den Kokosflocken wälzen.
	Fertige Kugeln für mind. 1h in den Kühlschrank stellen und kalt servieren.