

# LETTISCHES

# Kochbuch



Inklusive  
Aufstriche,  
Cremes und  
Getränke

**100** traditionelle Rezepte vom  
Frühstück bis zum Dessert

**SIMPLE  
COOKBOOKS**

# Vorwort

**H**erzlich willkommen zu diesem lettischen Kochbuch! Es ist sehr erfreulich, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben. Denn die lettische Küche ist etwas ganz Besonderes, womit man in der Regel nicht so viele Berührungen hat. Die lettische Küche wurde grundsätzlich durch verschiedene Kulturen beeinflusst. Besonders die russische Küche hatte einen großen Einfluss und hat viele Rezepte, wie z. B. Hering, mit in die lettische Küche gebracht. Das lettische Essen ist auf jeden Fall deftig, aber wirklich sehr lecker! Es wird viel Fisch und Fleisch gegessen. Zudem wird auch viel mit Eiern, Kartoffeln und Zwiebeln gearbeitet. Die lettische Küche hat ein besonderes Merkmal: es gibt besondere Kombinationen an Lebensmitteln, die man so noch nicht kennt, z. B. ein Roggenbrotdessert oder auch eine kalte Suppe mit Rote Bete. Alle Gerichte sind etwas Neues und Sie sollten definitiv einmal einen Blick in die Küche werfen!

In diesem Buch finden Sie viele Ideen für Ihr Frühstück. Zudem gibt es viele herzhaftere Gerichte für das Mittag- oder Abendessen. Außerdem finden Sie viele Desserts nach lettischer Art und ein paar erfrischende Getränke, welche typisch für die lettische Küche sind.

Probieren Sie so viele Rezepte wie möglich aus, um etwas Neues zu testen. Ansonsten kommt man mit der lettischen Küche leider nicht viel in Berührung, da es in Deutschland auch wenige lettische Restaurants gibt.

***Viel Spaß beim Nachmachen und Guten  
Appetit!***



# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort

Frühstück

*Frühstücksbrötchen mit Gerste*

*Süße Frühstücksbrötchen mit Safran und Kardamom*

*Hochwertiges lettisches Frühstück mit Quinoa*

*Lettisches Brot*

*Saftige Sesamringe*

*Saftiges Kartoffelbrot*

*Maisbrot nach lettischer Art*

*Lettische Brötchen aus Leinsamenmehl und Mandelmehl*

*Köstliche Buttermilch-Vollkornbrötchen*

*Lettische Speckbrötchen (Piragi)*

*Lettisches Frühstücksmousse mit Cranberries*

*Leckere Blaubeer-Hefeteilchen*

*Sehr schneller Haferbrei mit Kokosmilch*

*Couscous mit Joghurtcreme und frischen Früchten*

*Fluffige Frühstücksmuffins*

*Lettische Frühstücksmuffins mit Bacon*  
*Würziges Omelette mit Käse und Tomaten*  
*Lettische Pfannkuchen aus Quark*  
*Süße Kastanienpfannkuchen mit*  
*Bratapfelcreme*  
*Lettisches Bauernfrühstück*

#### **Aufstriche & Cremes**

*Lettischer Dorschleber-Aufstrich mit*  
*Knoblauch und Dill*  
*Leckerer Aufstrich mit Lachs und Sauerrahm*  
*Pikanter Gemüseaufstrich mit Aubergine und*  
*Paprika*  
*Herzhafter Aufstrich mit Ei, Käse und*  
*Knoblauch*  
*Traumhafte Schokoladenbutter nach lettischer*  
*Art*  
*Unglaublich leckerer Walnuss-Aufstrich*  
*Einfacher Mandelaufstrich mit Kokos*  
*Lettischer Kürbis-Schoko-Aufstrich*

#### **Mittagessen**

*Sklandu Rausi – Möhrentörtchen*  
*Geschmortes Herz*  
*Sauerampfersuppe*  
*Gebackener Wirsing*  
*Lettischer Kartoffelsalat*  
*Herzhaftes Hackfleischklöße*

*Kugelis aus Kartoffeln, Zwiebeln und Speck*  
*Leckerer Erbseneintopf mit Karotten und Sellerie*  
*Gefüllte Pfannkuchen mit leckerer Champignonsoße*  
*Pikanter Käsekuchen nach lettischer Art*  
*Lockerer Brot gefüllt mit Hüttenkäse*  
*Saftige Schnitzelrollen*  
*Aromatischer Auberginensalat*  
*Köstlicher Paprikasalat*  
*Überbackenes Käsebrot nach lettischer Art*  
*Erfrischender Salat mit geriebenem Schafskäse*  
*Lettischer Salat Rossol*  
*Sauerkrautsuppe mit Graupen*  
*Gefüllte Kartoffelklöße nach lettischer Art*  
*Aromatische Tomatensuppe mit Reis*  
*Lettische Suppe – Latviskij Sup*  
*Pikkpoiss – aromatischer Hackfleischkuchen*  
*Leckerer Salat mit Erbsen und Kartoffeln*  
*Erfrischender Gurkensalat nach lettischer Art*  
*Original lettische Piroggen*  
*Fleischsuppe mit Klößen*  
*Leckerer Knoblauchbrot*  
*Leckere Auberginen mit Knoblauch-Nuss-Creme*

*Geschnetzeltes Schweinefilet  
Rindfleisch mit Kohl und Rote Bete  
Himmlischer Rinderbraten mit aromatischer  
Meerrettichfüllung  
Überbackenes Heringsfilet in Senfsoße  
Würzige Zwiebelsuppe  
Lettische Puffer  
Gestampfte Bratkartoffeln  
Köstlicher Steckrübeneintopf nach lettischer  
Art  
Gefüllte Aubergine mit Gemüse und  
Hackfleisch  
Überbackene Schnitzel  
Leckerer Fleisch-Gemüse-Mix aus dem Bräter  
Aromatische Stampfkartoffeln mit Buttermilch  
Traumhafte Teigtaschen mit Füllung  
Pikanter Strudel mit Hähnchen  
Köstliche kalte Rote Bete Suppe  
Würzige Bohnensuppe mit Zwiebeln  
Zarter Stör in einer Soße aus Wein und  
Kirschen  
Geschmorter süßlicher Weißkohl*

## Dessert

*Couscous Topfen-Dessert  
Leckerer Apfelkuchen aus Riga  
Leckere süße Würfel aus Grieß*

*Köstliche Blaubeermaultaschen*  
*Saftige Quarkbällchen nach lettischer Art*  
*Traumhafte Nusshörnchen aus Sauerrahmteig*  
*Himmlische Kokosmakronen*  
*Saftige Kokosschnitten*  
*Fruchtiger Kuchen mit Haselnüssen und Aprikosenkonfitüre*  
*Tinginy - leckerer und einfacher Kuchen ohne Backen*  
*Lettische Lebkuchen*  
*Lettischer Kirschkuchen*  
*Süßer Brotauflauf*  
*Johannisbeer-Blech Kuchen mit Pfirsich*  
*Süßer Honigkuchen*  
*Himmlische SchokoKeksKugeln mit Kokosfüllung*  
*Saftiger Apfelkuchen ohne Ei*  
*Lettisches Roggenbrot Dessert*  
*Linzer Torte nach lettischer Art*  
*Süße Brezel*

## **Getränke**

*Lettischer Früchtepunsch*  
*Orangenlimonade mit Limetten*  
*Lettischer Gewürztee*  
*Traumhafter Mohnlikör*  
*Zitronen-Melisse-Sirup*



*Birne Orange Ingwer Getränk aus Lettland*  
*Warmes Fenchel-Getränk mit Ingwer*



# Frühstück

# FRÜHSTÜCKSBRÖTCHEN MIT GERSTE



4 Port.



35 Min.



Mittel

## Zutaten

500 g Gerstenmehl  
320 g Buttermilch  
25 g brauner Zucker  
1 TL Salz  
½ Würfel frische Hefe  
Etwas Butter zum Bestreichen

## Nährwerte

*385 kcal*

*77 g Kohlenhydrate*

*2 g Fett*

*14 g Eiweiß*

**1** Lösen Sie zuerst die Hefe in der Buttermilch auf und vermischen Sie sie mit 150 g Gerstenmehl. Dann noch den Zucker dazugeben und alles gründlich zu einem Teig vermengen. Den Vorteig anschließend mit etwas Mehl bestäuben und mit Folie abdecken. Dann über Nacht in einem warmen Zimmer stehen lassen.

**2** Am nächsten Tag dann die Hefemischung mit dem restlichen Mehl vermengen. Dann noch das Salz dazugeben.

Der Teig sollte nicht zu weich sein. Nach Bedarf noch etwas Mehl dazugeben und dann so lange gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat – ca. 1,5 Stunden.

**3** Trennen Sie dann zehn gleich große Stücke vom Teig ab und feuchten Sie Ihre Hände an. Die Teilchen dann zu Brötchen formen.

**4** Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus und platzieren Sie die Brötchen mit ausreichend Abstand zueinander. Dann nochmals abdecken und für 1 Stunde gehen lassen.

**5** In der Zwischenzeit kann der Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorgeheizt werden. Die Brötchen kommen dann für 20 Minuten in den Ofen auf mittlerer Schiene. Lauwarm schmecken die Brötchen am besten.

# SÜßE FRÜHSTÜCKSBROTCHEN MIT SAFRAN UND KARDAMOM



4 Port.



40 Min.



Mittel

## Zutaten

500 g Mehl  
230 ml lauwarme Milch  
2 Messerspitzen Safran  
6 EL Zucker  
30 g frische Hefe  
½ TL Salz  
½ TL Kardamom, gemahlen  
50 g weiche Butter  
75 g Rosinen nach Belieben  
1 Ei zum Bestreichen Etwas Mehl zum Arbeiten Nach  
Belieben Hagelzucker zum Bestreuen

## Nährwerte

294 kcal  
52 g Kohlenhydrate  
7 g Fett,  
4 g Eiweiß

**1** Geben Sie zuerst das Mehl in eine große Schüssel. Danach den Kardamom, das Salz und die Butter zum Mehl hinzufügen.

**2** Im Anschluss die Hefe, den Zucker und den Safran in 230 ml lauwarme Milch einrühren. Lassen Sie die Mischung kurz ziehen und geben Sie sie dann zu dem Mehl hinzu. Verrühren Sie alles gut und geben Sie die Masse auf eine bemehlte Arbeitsfläche.

**3** Den Teig nun auf der Fläche nochmals gut mit den Händen durchkneten. Am besten für etwa 5 Minuten. Legen Sie den Teig dann in eine Schüssel, welche mit Mehl bestäubt ist. Lassen Sie ihn dann für mindestens 30 Minuten gehen.

**4** Jetzt können die Rosinen dazugegeben werden – Sie können sie auch weglassen. Nun den Teig nochmals durchkneten. Formen Sie anschließend 9-12 Brötchen – je nach gewünschter Größe.

**5** Dann ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Brötchen darauf verteilen. Auf dem Backblech dann erneut für 30 Minuten gehen lassen.

**6** In der Zwischenzeit kann der Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorgeheizt werden.

**7** Das Eigelb verquirlen und die Brötchen damit bestreichen und danach mit etwas Hagelzucker bestreuen. Die Brötchen dann auf der mittleren Schiene für etwa 20 Minuten backen.

# HOCHWERTIGES LETTISCHES FRÜHSTÜCK MIT QUINOA



2 Port.



20 Min.



Leicht

## Zutaten

1 Tasse Quinoa  
2 Tassen Wasser  
1 Apfel  
1 Handvoll Rosinen  
Nach Belieben Zimtpulver (ca. ½ TL)  
Nach Belieben Honig oder brauner Zucker

## Nährwerte

*366 kcal*  
*70 g Kohlenhydrate*  
*4 g Fett,*  
*10 g Eiweiß*

**1** Kochen Sie zuerst das Wasser in einem Topf auf. Anschließend den Quinoa hinzufügen und für etwa 5 Minuten köcheln lassen.

**2** Schneiden Sie in der Zwischenzeit den Apfel in sehr feine Scheiben oder nach Wunsch auch in Würfel.

**3** Nun die Apfelstücke, die Rosinen und den Zimt zum Quinoa hinzugeben und alles weiterköcheln lassen. Am Ende sollte kein Wasser mehr im Topf vorhanden sein.

**4** Schmecken Sie das Ganze ab und süßen Sie es nach Belieben mit Honig, Zucker oder einem anderen Süßungsmittel. Dann heiß servieren und nach Wunsch noch mit anderen frischen Früchten garnieren.



# LETTISCHES BROT



4 Port.



70 Min.



Mittel

## Zutaten

500 g Mehl

4 Eier

200 g Schafskäse

200 g Joghurt mit mindestens 3 % Fett

1 TL Natron

200 g Butter oder Margarine

## Nährwerte

*252 kcal*

*39 g Kohlenhydrate*

*5 g Fett,*

*9 g Eiweiß*

- 1** Füllen Sie zunächst 3 Eier mit einem Eiweiß in eine Schüssel und verrühren es ordentlich.
- 2** Den Joghurt in eine kleine Schüssel füllen und 1 TL Natron dazugeben. Erwärmen Sie die Butter, bis sie sich aufgelöst hat und geben Sie sie dazu.
- 3** Nun den Schafskäse in kleine Stückchen zerbrechen und abschließend das Mehl dazugeben.

**4** Fetten Sie ein Backblech leicht ein und legen Sie den Teig wie einen Fladen darauf.

**5** Bestreichen Sie den Fladen dann mit dem Eigelb.

**6** Den Ofen dann auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und anschließend für 40-50 Minuten backen.

## SAFTIGE SESAMRINGE



4 Port.



30 Min.



Mittel

### Zutaten

1 Glas Wasser  
1 Glas Milch  
1 Glas Öl  
1 Würfel frische Hefe 1 EL Salz  
2 EL Zucker 1 Eiweiß  
Etwas Sesam  
500 g Mehl

### Nährwerte

*260 kcal*

*49 g Kohlenhydrate*

*5 g Fett,*

*9 g Eiweiß*

**1** Geben Sie alle Zutaten außer dem Eiweiß und den Sesam in eine Schüssel und verrühren Sie alles. Dann auf eine bemehlte Fläche geben und nochmals mit den Händen gründlich durchkneten.

**2** Der Teig wird im Anschluss in kleine Teile unterteilt. Formen Sie dann Kugeln daraus und drücken Sie diese leicht platt. Anschließend werden die Kugeln in der Mitte klein

ausgestochen. Aus dem restlichen Teig aus der Mitte können weitere Ringe geformt werden.

**3** Rühren Sie danach das Eiweiß mit dem Wasser schaumig. Wenden Sie die Ringe dann in dem Eiweiß und bestreuen Sie sie mit dem Sesam.

**4** Legen Sie im Anschluss ein Backblech mit Backpapier aus.

**5** Heizen Sie den Ofen auf 180 Grad Oberund Unterhitze vor.

**6** Die Ringe dann auf das Blech legen und in den Ofen geben, bis sie schön braun und knusprig geworden sind.

# SAFTIGES KARTOFFELBROT



1 Port.



2 Stunden



Mittel

## Zutaten

50 g Mehl

1 Würfel frische Hefe

200 g Kartoffeln (am besten mehlig kochend)

2 TL Zucker

550 ml Wasser

1 kg Mehl

## Nährwerte

*215 kcal*

*41 g Kohlenhydrate*

*1 g Fett,*

*7 g Eiweiß*

**1** Zunächst wird ein Vorteig hergestellt. Dafür einfach die Hefe in das Wasser bröseln und anschließend mit 50 g Mehl verrühren. Das Ganze dann bei Zimmertemperatur gehen lassen, bis der Teig das doppelte Volumen bekommen hat. Wenn Sie das Brot am nächsten Tag backen möchten, können Sie den Vorteig am Tag zuvor vorbereiten.

**2** Geben Sie die Kartoffeln in ungesalzenes Wasser und lassen Sie es aufkochen. Wenn die Kartoffeln gar sind, die Schale pellen und sie dann pürieren. Lösen Sie das Salz und den Zucker im Wasser auf.

**3** Anschließend aus den Kartoffeln, dem Vorteig und allen anderen Zutaten einen richtig Teig herstellen und dann ordentlich durchkneten. Den Teig nun für 60 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Formen Sie nach der Gehzeit ein rundes Brot aus dem Teig.

**4** Heizen Sie nun den Ofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vor. Dann ein Blech mit Backpapier belegen und das Brot darauf platzieren. Nun wird das Brot für etwa 60 Minuten gebacken, bis es leicht braun ist. Testen Sie am besten mit einem Stäbchen, ob das Brot fertig ist.

**5** Als Tipp können Sie auch eine kleine Schale Wasser mit in den Ofen geben, damit die Kruste noch knuspriger wird.