



## Herzlich willkommen im

Das Kerstins. svensk restaurang. bietet frische Küche aus Schweden. Alle 2-3 Monate gibt es einige Veränderungen in der Karte. So sehen die Vielfältigkeit der Schwedenküche!

Neben dem nordischen Angebot zu Lachs, Hering, Scholle & Co. gibt es in dieser Karte verschiedene Fleischgerichte und Steak sowie verschiedene Gemüse von regionalen Anbietern mit nachhaltiger Produktion.

Zusätzlich bieten wir saisonal inspirierte Sonderkarten sowie unsere neue Zusatzkarte „Nordische Spezialitäten“. Diese befasst sich besonders mit dem Einsatz von Wildpflanzen neben Elch, nordischen Fischen und regionalem Fleisch und Wild.

Wichtig für Gäste, die einen Gutschein von uns einlösen möchten:

Bitte legen Sie den Gutschein gut sichtbar auf den Tisch und weisen den Service-Kollegen darauf hin, bevor er die Rechnung erstellt. Es ist für uns schwierig, bereits in die Kasse gebuchte Positionen wieder zu entfernen. Vielen Dank für Ihr Verständnis!))

Die nordische Küche des Kerstins.' hat inzwischen auch einige Redakteure einschlägiger Gastro-Medien überzeugt. Neben einer positiven Berichterstattung im **coolibri** wurden wir in

### **DORTMUND GEHT AUS & BOCHUM GEHT AUS**

bewertet: In der Ruhrgebietsausgabe sind wir neben dem Szenerestaurant Vida aus Dortmund-Kirchhörde und dem Dortmunder Aqua Pazza als Newcomer mit hoffnungsvollen Ideen präsentiert. In **DORTMUND GEHT AUS** belegen wir in der aktuellen Ausgabe 2017 innerhalb der Kategorie „Around the world“ (Länderküchen)

### **PLATZ 1!**

Als besonderes Highlight - wenn Sie nicht nur Ihren Hunger mit einem leckeren Essen stillen möchten, sondern den Besuch bei uns als kompletten „Wellness“-Abend planen, empfehle ich Ihnen unser

### **SMAKA-MENÜ.**

Bringen Sie genug Zeit mit für einen gemütlichen Abend und geben Sie Ihrem leckeren 8-Gänge-Smaka-Menü die nötige Bühne, dann dürfen Sie innerhalb des Menüs alle Gerichte unserer Speisekarte und noch ein bisschen mehr als Degustations-„Häppchen“ probieren. Ein besonderes Erlebnis, bei dem Essen zum Genuss wird und der Abend ihr Freund ist, das verspreche ich!

(Bitte sagen Sie bei Ihrer Reservierung Bescheid, dass Sie das Smacka-Menü buchen möchten.

Abgerundet wird das Kerstins.-Angebot durch unsere monatlichen Aktionen am Mittwoch: Als Mittelpunkt der Woche soll er mit kulinarischen „Nordlichtern“ gekrönt werden:

1. Mittwoch im Monat: Nordisches 3-Gänge-Menü mit saisonalen Speisen und Wildpflanzen oder (n. Wetter) Outdoor-Buffet mit nordischer Küche vom Grill (EUR 39,50)
2. Mittwoch im Monat: SCHWEDENABEND: selbst geräucherter Lax, Kartoffelauflauf und frischer Salat (EUR 18,50)  
(Parallelangebot zur Abendkarte)
3. Mittwoch im Monat: BURGER goes NORDIC!  
Elchburger mit Patty aus Elchfleisch,  
Lachsburger mit selbst geräuchertem Lachssteak,  
Veggieburger mit Reibeplätzchen, Ziegenkäse  
Alle Burger mit verschiedenen hausgemachten Dips.  
(EUR 12,5/14,5/16,5 (Parallelang. zur Abendkarte)
4. Mittwoch im Monat: SCHWEDENSTAMMTISCH  
An diesem Abend ist für alle hier ansässigen Schweden und Schwedenfans ein Eckchen im Kerstins. reserviert - ohne Verzehrzwang. Es geht nur um die Möglichkeit zum Get together und verbalem Austausch. (Das übrige Restaurant steht an diesem Abend ganz normal zum Essen zur Verfügung mit à la carte-Abendkarte)

An jedem **3. Sonntag im Monat** gibt es eine schwedische FIKA (Kaffeepause). Zwischen 14h und 16h30 gibt es Filterkaffee oder Tee, Kuchen, Teilchen und herzhaftes Snacks soviel Sie mögen für EUR 12,50.

Weitere Hintergründe finden Sie im Anhang zur Speisekarte und auf [www.kerstins-herdecke.de](http://www.kerstins-herdecke.de).

## NEW NORDIC KITCHEN - Kerstins.' Spezialitäten

---

mit Begleitern aus der Natur: Wildpflanzen - Tang - Algen

---

### *förrätter (Vorspeisen) , småsaker (Kleinigkeiten):*

Rührei mit Wildpflanzen der Saison	09.50
Luftzwiebeln-Winterheckenzwiebeln-Barbarakraut-Postelein	
Meeres-Gemüse (Riementang)	14,50
sautierte Eismeershrimps-rote Zwiebel-Schmortomate-Frühlingslauch	
Nordisches „Risotto“	14,50
Graupen-Sahne-Meeressgemüse (Dulse-Riementang)	

### *huvudrätter (Hauptspeisen)*

Entrecote vom Sauerländer Weiderind	25,50
Kartoffelstampf-Schmortomaten-Winterheckenzwiebel- Västerbottenchips	
Elchbraten:	21,50
Elch-Cranberrys-Preiselbeeren-Schmorobst: Äpfel-Birnen-Zwiebeln- Röstmandeln-Schmorzwiebel-Stampf-sautierter Rosenkohl-fein-herbes Barbarakraut	
3erlei gebratenes Filet vom Nordmeerfisch	26,50
(n. Tagesangebot) in Meersalz gebratene Drillinge-sautierter Riementang- Knoblauch-Petersilie-Senf vinaigrette-frische Salate	

## Unsere Abendkarte:

### Starter: SALLADER (Frische Salate)

(mit Sprossen, Brot und Dip, wahlweise mit Joghurtdressing oder Dillvinaigrette)

Als ganze Portion sind unsere Salate eine leichte Mahlzeit,  
als 1/2 Portion können Sie sie als Vorspeise genießen.

Salatteller "pur"		8,50 EUR
	1/2 Port	5,00 EUR
Salatteller NORRLAND		10,50 EUR
mit Schwedenkäse und Elchsalami	1/2 Port	7,00 EUR
Salatteller STOCKHOLM ARCHIPELAGO		10,50 EUR
mit Eismeershrimps & Rauchlachs	1/2 Port	7,00 EUR
Salatteller SANDHAMN		12,50 EUR
mit gebratenen Hähnchenbruststreifen	1/2 Port	9,00 EUR

### Starter: FÖRRÄTTER: „Vorspeisen“ (appetizer)

#### Kerstins.' Platte nordischer Happen

ab 2 Personen

Rauch-&gebeizter Lachs - roher Schinken - Elchsalami -  
SherrySill - Eismeershrimps - Forellenkaviar - Brot

Preis pro Person: 12,50 EUR

## Die Kerstins.' kalte und warme Vorspeisen-Auswahl - zur individuellen Zusammenstellung

Platte für 2 Personen, mit:

2 Vorspeisen 18,00 EUR / 3 Vorspeisen 25,00 EUR / 4 Vorspeisen 34,00 EUR

oder für eine Person allein:

1 Vorspeise 09,50 EUR / 2 Vorspeisen 16,50 EUR

### Wählen Sie aus folgenden Vorspeisen Ihre Variation:

- vegetarisch - kalt -

Rote Bete-Carpaccio, Walnussplitter, Västerbotton-Käse

aus der Erde: Kartoffel-Zwiebel-Rote Bete-Winterheckenzwiebel-Postelein-  
schwedisches Käckebrot „svartvit“ („black & white“)

- vegetarisch - warm -

karamellierte Zwiebeln, geschmorte Karotten u. Paprika

Rührei mit Seegemüse

Riementang-Salz-Pfeffer/Sahne

- nicht-vegetarisch - kalt -

Tartar von Rauchlachs und gebeiztem Lachs-Salatbouquet-Brot

- nicht-vegetarisch - warm -

schwedischer Lachskuchen: Teig-Rauchlachs-Meersalz-Pfeffer-Muskat,  
mit Västerbotten überbacken, Dill, Salatbouquet

Bei allen Gerichten auf dieser Seite handelt es sich um leichte Gerichte, die  
Appetit auf den darauffolgenden Hauptgang machen.

## HUVUDRÄTTER, MAIN COURSES:

### Hauptgerichte mit FISCH

deutsch-schwedischer Heringsteller aus schwedischem Sherry-Sill (Hering) und frischem Matjes mit selbst gemachter Soße Hausfrauen Art an zwei Reibeplätzchen	14,50 EUR
Schwedenteller schwedischen Spezialitäten wie Rauch- und Gravad Lax, SherrySill, Elchsalami, Eismeershrimp, Forellenkaviar an zwei Reibeplätzchen	16,50 EUR
Gefüllte Schollenfilets mit Pilzen und Gemüse der Saison, Rote Bete-Stampf und kleinem Salat	18,50 EUR
Kerstins.' Lachs-Variationen. <u>Bitte wählen Sie aus:</u> mandelpanerad Lax - Lachs in Mandel-Eihülle sesampanerad Lax - Lachs in Sesam-Eihülle Lax med dill och citron - Lachs in Eihülle mit Dill & Zitrone dazu ein frischer Salat und Kartoffelbeilage nach Wahl *	18,50 EUR

## Hauptgerichte mit FLEISCH

Köttbullar: schwedische Hackfleischbällchen an Preiselbeerrahmsoße und Kartoffelpüree 13,50 EUR

Hähnchenbrust Malmö 14,50 EUR  
gebratenes Hähnchenbrustfilet an Vitvinssås (Weißweinsöße), gebratene Drillinge

Medaillons Lund 18,50 EUR  
Schweinefilet, überbacken mit Zwiebeln und Ost-Herrgård-Käse, dazu Preiselbeerrahm und gebratene Drillinge, Beilagensalat

Rumpsteak Strindbergh 21,50 EUR  
Rinderrückensteak mit Zwiebel-Senfkruste, dazu ein gemischter Beilagensalat und Kartoffel Ihrer Wahl\*

\*Wählen Sie Ihre Kartoffelbeilage (im Hauptgerichtpreis inkl.):

gebratene Drillinge - pytt i panna (gebr. Kartoffelwürfel) - Baked Potatoes

weitere Beilagen zur Auswahl:

kleiner Salat, zusätzlich zum angebotenen Gericht 3,50 EUR

geschmorte Champignons mit Zwiebeln 3,50 EUR

regionales Tagesgemüse 3,50 EUR

Rote Bete-Stampf 4,50 EUR

Apfel-Wirsing-Stampf 5,50 EUR

Ihre Wunschbeilage als Tischbuffet!

Wenn Sie sich zu dritt oder mehr auf eine Beilage einigen, servieren wir diese in der Menge der bestellten Portionen als Tischbuffet in der Mitte des Tisches.

## Hauptgerichte VEGGIE (vegetarisch)

hausgemachte, vegetarisch gefüllte Teigtaschen: 12,50 EUR  
mit hausgemachtem Dipp nach Pesto- oder  
Fruchtkechup Art, dazu ein kleiner Salat mit  
Joghurtdressing oder Dillvinaigrette

> mit Pilzen & Schalotten

> mit Spinat & Käse

Ragout von Wiesenchampignons oder Pilzen d. Saison 12,50 EUR  
Schalotten und Estragon, dazu wahlweise  
- unsere vegetarischen Teigtaschen oder  
- Reibeplätzchen

1 Baked Potatoe mit Hausdipp & Salatbeilage 8,50 EUR

## Kerstins.' Teigtaschen mit nordischer Füllung

an hausgemachtem Dip und kleinem Salat. 11,50 EUR

rosa Teigtaschen, gefüllt mit Labskaus

lachsfarbene Teigtaschen, gefüllt mit unserem hausgeräuchertem Lachs

grüne Teigtaschen, gefüllt mit Spinat und Käse

gelbe Teigtaschen, vegetarisch gefüllt mit Pilzen & Schalotten



# SMAKA-MENÜ:

---

- Original - pro Gast: EUR 69,00

- (Angebot gilt nur tischweise und nach vorheriger Reservierung.)

Salat mit frischen Wildpflanzen (nach Saison)

an hausgemachtem Unkraut-Dressing und Eismeershrimps

\*\*\*

schwedisches Krebssüppchen mit Krondill und Gin

\*\*\*

Dreierlei vom Fjordlachs -

Reibeplätzchen - hausgemachter Rote Bete-Ketchup

\*\*\*

Tranche von hausgebeiztem Lachs -

Kerstins.' Honig-Senf-Dipp - Rahmkartoffeln

\*\*\*

erfrischendes Birnensorbet -

Geldermann Sekt Carte Blanche, Edition Kerstins.

\*\*\*

Medaillon vom Rinderfilet -

kräftiger Rote Zwiebel-Backpflaumensoße -

Pytti Panna

\*\*\*

Kerstins.' Schokokuchen - Hallon-Kirsch-Grütze -

süßer Schmand

\*\*\*

Espresso oder Digèstif mit schwedischem Schokoladentrüffel

Auf Wunsch ändern wir einzelne Komponenten - z. B., wenn Sie das Menü so schon gegessen haben oder wenn Allergien oder Antipathien bestehen.

Für unsere KLEINEN Gäste:

### Båtsman: Köttbullar

Fleischbällchen, Kartoffelpüree,

Preiselbeerrahm u. Lingonsylt 7,50 EUR

### Pippi Langstrumpf: Pytt i Panna

gebratene Kartoffelwürfel mit

Hähnchenstreifen u. Salatbeilage 7,50 EUR

### Michel aus Lönneberga: Reibeplätzchen

2 Reibeplätzchen mit Apfelmus 5,50 EUR

Bitte fragen Sie nach unserer Dessert- und Eiskarte ...

VARMA DRYCKER, Heißgetränke:

Tasse Kaffee	2,20 EUR
Pott Kaffee	3,50 EUR
Espresso	2,00 EUR
Espresso macchiato	2,50 EUR
Espresso doppio	3,50 EUR
Cappuccino	2,80 EUR
Milchkaffee	3,50 EUR
Latte	3,50 EUR
Pott Kakao	3,50 EUR
Glas schwarzer Tee	2,20 EUR
Auswahl aus Teebox	2,20 EUR

SVENSK SPECIALITETER:

StockholmLatte	4 EUR
med karamell	
SandhamnLatte	4 EUR
med kanel/socker (ZimtZu.)	
VanillaLatte	4 EUR
med vanilj/vit choklad	
(alle Spezialitäten auch ohne	
Kaffee, nur mit Milch, als	
Kakao-Alternative)	

Kaffee ist für die Schweden ein Lebenselixier. Hinter den Finnen sind sie die größten Kaffeeverzehrer und die „Fika“ (Kaffeepause) gehört fest in jeden Tagesablauf.

Auf der schwedischen Kaffeetafel sieht es anders aus, als in der gesunden Schwedenküche sonst: Da gibt es Hefekuchen und Rosinenschnecken, die mit Butter, Safran, Zucker, Zimt, Schokolade, Marmelade und Marzipan reichlich verfeinert werden. Dazu jede Menge guter Rührkuchen mit heimischen Obst und Vanillesoße sowie viel Schokoladenkuchen (Kladdkaka) ...

Diese Leckereien können Sie im Kerstins. am Nachmittag oder als Dessert im Miniformat verzehren oder auch sehr gerne sich für zuhause mitnehmen. Da alle Kuchen ganz frisch sind, schmecken sie zu Hause auch noch am nächsten Tag!

*Sie möchten noch ein wenig Hintergrund-Information?  
Bitteschön ...*

*Warum schwedische Küche im Kerstins.?*

*Alles begann mit meiner Vorliebe für Fisch ...*

*Schon als 2 1/2 -jährige mit den Eltern im Urlaub an Nord- und Ostseestrand liebte ich Brathering, Makrele und Räucheraal viel mehr als Pommes/Currywurst & Co.*

*Als ich dann Jahre später während meiner Wanderjahre in der Hotellerie in einer schwedischen Hotelkette landete, schwelgte ich in der variantenreichen Fischküche Schwedens.*

*Viele Jahre in der schwedischen Hotelkette aktiv, lernte ich dort bereits ein wenig der schwedischen Lebensweise kennen, denn die Führungspositionen dort waren zumeist schwedisch besetzt und man legte Wert darauf, dem Hotelpersonal möglichst viel aus dem Heimatland mitzugeben. Dort lernte ich auch meinen Mann Klaus kennen und so schnupperte man auch schon mal ein wenig erste Schwedenluft, zum Beispiel bei einem Schwedeneinsatz zur Neueröffnung eines Hauses der Kette.*

*Doch nicht nur die fabelhafte nordische Küche verbindet mich mit Schweden. Seitdem mein Schwager in Stockholm lebt, habe ich das Glück, öfter mal dort sein zu dürfen und letztendlich haben die Schweden selbst mit ihrer feinen, offenen und freundlichen Art mich für sich in Beschlag genommen: Die Schweden - und das gilt auch für die anderen Skandinavier - sind offen, fröhlich, großzügig und ihre Hilfsbereitschaft kennt keine Grenzen.*

*Die Bescheidenheit, die Einstellung zur Natur, den Mitmenschen und der unmittelbaren Umgebung - die auf Nachhaltigkeit bauende Nutzung der Natur - dies alles finde ich fabelhaft und äußerst nachahmenswert!*

*Die kontrastreiche Atmosphäre zwischen den großstädtischen Metropolen wie Göteborg und Stockholm und den nahe gelegenen Schären taten ein übriges.*

*Diese Eindrücke mit zurück nach Deutschland gebracht, entschied ich mich beim Start des Kerstins., den Gästen das anzubieten, was ich am meisten liebe - die Schwedenküche mit der besonderen Fischküche Skandinaviens und der Wildpflanzenküche. Und nicht zuletzt möchte ich Ihnen auch ein kleines Stück Schweden und die schwedische Lebensweise näher bringen.*

*Sollten Sie noch mehr über „Essen und Trinken in Schweden“ wissen wollten, dann lesen Sie weiter ... Hier habe ich für Sie noch ein paar Infos:*

## *Ess- und Trinkkultur in Schweden:*

Die im Vergleich zu Mitteleuropa kürzeren Sommer und länger anhaltenden Winter haben einen enormen Einfluss auf Bräuche, Festmahlzeiten und Gerichte. Was zu diesen Anlässen geboten wird, sehen Sie hier:

### Festessen

#### Schwedenbuffet / Vorweihnachtbuffet

Zu besonderen Anlässen, zum Beispiel Weihnachten, Ostern, Muttertag, Mittsommer und runden Geburtstagen gibt es oft ein smörgåsbord (Schwedenbuffet/weihnachtlich: julbord).

Typische Gerichte sind Heringshappen/gravad und geräucherter oder gekochter Lachs/Aalgerichte/Köttbullar/Mimosasallad aus Obst, Tomaten, harten Eiern und Mayonnaise/Sillsallad (Heringsalat)/Rote-Bete-Salat u.a.

#### Weihnachtszeit

Das klassische Menü an Heiligabend enthält auf jeden Fall als Hauptmahlzeit gepökeltem, gekochtem u. gebackenen Schinken (Julskinka). Dazu gibt es Grünkohl, Rote-Bete-Salat und eine Schinkenbrühe (Dopp i grytan). Der Schnaps darf dabei nicht fehlen. Vor Weihnachten bietet jedes Restaurant Julbords an (Weihnachtsbuffets), oftmals unter Verzicht auf das normale à la carte-Angebot.

## Ostern

Das Osteressen variiert zwischen den verschiedenen Landesteilen, oft sind Ei, Lamm, Lachs und andere Fischzubereitungen sowie der Osterschinken die Protagonisten. Die Süßigkeiten gibt es traditionell in einem großen Ei aus bemalter Pappe.

## Pfingsten

Zu Pfingsten ist man darum bemüht, die ersten früh geernteten einheimischen oder importierten Gemüse- und Obstsorten des Jahres zu essen.

## Mittsommerfest

Das Mittsommerfest ist untrennbar mit Frühkartoffeln verbunden. Ny kockt potatis med dill, die ersten Frühkartoffeln mit Dill werden zusammen mit Hering, Sauerrahm, Schnittlauch, Knäckebrötchen und Käse serviert. Schnaps und Bier gehört dazu, zum Nachtschmaus gibt es frische schwedische Erdbeeren mit Sahne.

## Krebsessen

Im August sind kräftskivor (Krebsfeste) eine beliebte Tradition. Der schwedische Flusskrebs gilt als Delikatesse. Leider ist er durch die Krebspest fast ausgerottet, daher werden die Krebse heute meist importiert. Aufgrund dessen erholen sich die Krebsbestände Schwedens langsam wieder. Die Krebse im Ganzen gekocht und in einem Dillsud eingelegt. Über Nacht darin gezogen, werden Sie am Tag darauf kalt verspeist. Die Beilagen sind meist Brot, gewürzter Käse und Shrimps. Schnaps (Aquavit) und Bier gehören dazu und Schnapslieder sind an der Tagesordnung. Ein Trinkspruch lautet: „Ein Krebs, ein Schnaps, ein Lied“.

## Martinsgans

Wie in Deutschland wird auch in Südschweden der 11. November als St.-Martin-Tag gefeiert. Es gibt keine Laternenumzüge, traditionell wird jedoch eine Martinsgans gegessen, meist als Drei-Gänge-Menü, gereicht mit der Svartsoppa (Schwarzsuppe aus Gänseklein) und selbst gebackenem Apfelkuchen mit Vanillesoße.

## Ess- und Trinkkultur im Alltag ...

In Schweden ist es üblich, sich selbst von den Gerichten auf dem Tisch zu bedienen. Auch beim Servieren von Kuchen schneidet man diesen nicht vorher auf, sondern überlässt jedem selbst, sich ein Stück abzuschneiden. Deshalb gilt es als unhöflich, Reste auf dem eigenen Teller zu lassen. Mit dem Trinken wartet man normalerweise, bis der Gastgeber ein erstes Skål (Prost) ausgesprochen hat. Danach ist es erlaubt zu trinken, wann man will.

Die gemeinsame Abendmahlzeit wird von den geselligen Schweden noch heute als eines der wichtigsten Rituale mit selbst zubereitetem Essen zelebriert. Es ist bekannt, dass in Ländern, in denen noch gemeinschaftlich gespeist wird, Fettleibigkeit kein echtes Problem ist.

...basierend auf der Historie: Vorratshaltung

Die schwedische Küche baute traditionell auf Selbsthaushalt, wobei eine gute Vorratshaltung durch die langen, harten Winter zur Überlebensfrage wurde. Die Vorratshaltung hat die Essgewohnheiten stark beeinflusst. Das Klima, die kurze Sommersaison und der Mangel an einheimischem Salz waren die Ursache für viele der „typischen“ Gerichte wie das Knäckebröd, das Tunnbröd, den Gravad Lachs und den Surströmming.

Salz musste teuer importiert oder aus abgekochtem Meerwasser gewonnen werden. Fleisch und Fisch wurden geräuchert oder gedörrt. Mit Salzlake oder Molke wurde Gemüse in Fässern und Bottichen eingelagert und genießbar gehalten.

Man beherrschte außerdem die Verarbeitung von Milch zu Käse und Butter, betrieb Rinder- und Ziegenhaltung, Ackerbau (Gerste, Hülsenfrüchte) sowie den Anbau von Gemüse wie Kohl, Porree, Zwiebeln und Rüben. Das Jagen und Fischen sowie das Sammeln von Pilzen, Kräutern und Beeren rundeten die ausgewogene Ernährung ab. Diese basierte auf Breien aus Gerste, Getreide plus Brot. Aus Gerste wurde auch eine Art Bier hergestellt.

In modernen Zeiten lebt die Vorratshaltung weiter.

Viele schwedische Familien hatten schon in den 1950er Jahren eine Tiefkühltruhe. Heute ist sie oft genau so groß wie der Kühlschrank und auf dem Land, wo man gerne jagt, ist sie oft sogar größer. Fremde Einflüsse erfuhr die schwedische Küche durch die großen historischen Immigrantengruppen, unter anderem aus Deutschland, Finnland und Wallonien. Heute ist die schwedische Küche trotz vieler überlebender Traditionen eher paneuropäisch. Schweden ist häufig früh im Trend, und so testen Lebensmittelproduzenten oft neue Gerichte und Weine aus neuen Anbauländern in Schweden, bevor sie breiter in Europa eingeführt werden.

## Moderne Mahlzeiten im Tagesablauf

### Frühstück (frukost)

Ein typisch schwedisches Frühstück besteht aus Kaffee und Fruchtsaft, Milch oder Tee. Dazu gibt es Knäckebrot oder Brötchen belegt mit Käse oder Wurst. Sehr beliebt ist filmjök, eine Art Dickmilch oder Buttermilch, die man auch im Tetra Pack, wie die herkömmliche Milch, kauft und die meistens mild säuerlich schmeckt. Man isst sie mit Müsli oder Haferflocken, hinzugemischt wird oftmals Zimt, Zucker, Beerenkompott (Preiselbeeren, Heidelbeeren etc.) oder Marmelade. Joghurt und Eier werden ebenfalls zum Frühstück gegessen. Populär ist auch havregrynsgröt, Haferflockenbrei, der mit Milch und Apfelmus gegessen wird.

### Mittagessen (lunch)

Die Hauptmahlzeit auf dem Lande ist das Mittagessen und besteht gewöhnlich aus einem Gang. In den Städten nimmt man oft nur einen kleinen, warmen Imbiss zu sich. Am Wochenende oder zu besonderen Anlässen ist das Mahl oft umfangreicher. Beliebte Gerichte sind sill (Hering), köttbullar, gravad lax, Janssons frestelse (Kartoffelauflauf), und als Beilage Kartoffeln sowie lingonsylt (Preiselbeeren).



Donnerstags ist es immer noch häufig Brauch, zuerst gelbe Erbsensuppe (ärtsoppa) und dann Pfannkuchen (pannkaka) mit Sahne und Konfitüre zu essen. In Schweden gibt es eine Reihe deftiger Speisen, die unter dem Namen husmanskost (Hausmannskost) zusammengefasst werden. Man isst gebratenen Schinkenspeck (fläsk), der mit dicken Bohnen oder Kartoffelpuffern serviert wird, oder in Pfannkuchen eingebacken wird.

Isterband ist eine grobkörnige Bratwurst die hauptsächlich in Südschweden serviert wird. Weiterhin gibt es eine Art Kartoffelklöße mit Fleischfüllung (kroppkakor, in Nordschweden palt), gebratene, an Leberkäse erinnernde „Jagdwurst“ (falukorv) und als Beilage zu einigen Gerichten Wurzelmus (rotmos), das aus Kartoffeln, Möhren und Steckrüben bereitet wird. Viele dieser Gerichte werden allerdings auf schwedischen Tischen immer seltener, denn die Kinder bekommen in der Schule freies, steuerfinanziertes Schulesse.

Abendessen (middag oder kvällsmat)

Viele Familien bereiten abends noch eine warme Mahlzeit, die meist schnell gehen soll. Typische schnelle Familiengerichte sind Fischstäbchen (fiskpinnar), Blutwurstgrütze (blodpudding) mit Preiselbeeren sowie pytt i panna. Auch ein leichteres Abendbrot mit Tee und belegten Broten, Suppe oder Brei, ist üblich.

Wenn es Ihnen im Kerstins. gefallen hat, freuen wir uns über Ihr LIKE auf facebook und eine gute Bewertung auf unserer homepage!

Bis zum nächsten Mal!

Kerstin & Klaus sowie das „K-Team“!