



Herzlich willkommen im

Das Kerstins. svensk restaurang. bietet frisch aus Schweden importierte neue Inspirationen neben den bisher in dem ehemaligen Restaurant auf dem Herdecker Golfplatz beliebten Gerichten der schwedischen Hausmannsküche. Alle 2 bis 3 Monate gibt es einige Veränderungen in der Karte. So sehen Sie, wie vielfältig die Schwedenküche ist!

Neben dem à la carte-Angebot zu Lachs, Hering, Köttbullar, Steaks & Co. gibt es saisonal inspirierte, von Wildpflanzen begleitete Wochenendgerichte. Diese enthalten zum Beispiel Elchragout oder -braten (im Winter) oder Rinder- und Schweinefilet vom Bauern aus der Region sowie verschiedene nordische Fischkreationen.

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 & RUHRGEBIET 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!

Wenn Sie noch zögern, die schwedische Küche auszuprobieren, dann empfehle ich eine Neuheit in unserer täglichen Speisekarte - das

SMACKA-MENÜ.

Wenn Sie genug Zeit für einen gemütlichen Abend mitbringen und Ihrem Essen damit die nötige Bühne geben, dürfen Sie innerhalb des 8-gängigen Smacka-Menüs alle Gerichte unserer Speisekarte 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 monatliche oder saisonale kulinarische Sonderaktionen. Einen besonderen Stellenwert möchten wir dem Mittwoch geben: Als Mittelpunkt der Woche soll er mit kulinarischen „Nordlichtern“ gekrönt werden:

1. Mittwoch im Monat: SAISONAL INSPIRIERTES 4- oder 5-Gänge-MENÜ
(Parallelangebot zur à la carte-Abendkarte)
2. Mittwoch im Monat: SCHWEDENABEND mit selbst geräuchertem Lax,
Kartoffelaufbau und frischem Salat
(Parallelangebot zur à la carte-Abendkarte)
3. Mittwoch im Monat: BURGER goes NORDIC!
Elchburger mit Patty aus Elchfleisch,
Lachsburger mit selbst geräuchertem Lachssteak,
Veggieburger mit Reibeplätzchen, Ziegenkäse
und Erdbeer-Rhabarber-Dipp
(Parallelangebot zur à la carte-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 darum, Schweden und Schwedeninteressier-
ten die Möglichkeit zum Get together und ver-
balem Austausch zu geben. (Das übrige Restau-
rant 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.

Außerdem ergänzen wir unser à la carte-Angebot je nach Saison mit besonderen Angeboten wie einem Kartoffelessen „Ny kokt potatis“ sowie mit Spargel-, Erdbeer- und Matjes-Karten, Krebsessen, Gänseessen, Elchessen*, dem Julbord* (*Weihnachtsbuffet) und unserem Weihnachts- & Silvestermenü.

Ab und zu wird es auch informativ begleitete Menüs zu Themen wie Wildpflanzen, Wein oder Bier mit gezielt zum Moderationsthema ausgewählten Menükomponenten geben.

Falls Sie weitere Hintergründe interessieren und Sie sich fragen, warum im Kerstins. schwedisch gekocht wird: Bitte lesen Sie die Infos im Anhang zur Speisekarte oder schauen Sie auf unserer homepage unter: www.kerstins-herdecke.de . Gerne lassen wir Ihre Speisekarte dazu an Ihrem Tisch. Wir freuen uns auf viele aufgeschlossene Gäste und werden sie positiv überraschen! Das Kerstins.-Team freut sich auf Ihre Reservierung. Kerstin

Starter: SALLADER (Frische Salate)

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

Salatteller NORRLAND

mit Schwedenkäse und Elchsalami 10,50 EUR

Salatteller STOCKHOLM ARCHIPELAGO

mit Eismeershrimps & Rauchlachs 10,50 EUR

Salatteller Gothenburg skärgård

mit Buttermakrele 12,50 EUR

Salatteller SANDHAMN

mit gebratenen Hähnchenbruststreifen 12,50 EUR

Starter: FORRÄTTER: „Vorspeisen“ (appetizer)

- kalt -

Platte nordischer Happen (brödstycke) ab 2 Personen pro Person:

Rauch-&gebeizter Lachs - roher Schinken - Elchsalami -

SherrySill - Kerstins.' Hausdip - Brot 12,50 EUR

Lachstartar von zweierlei Lachs 11,50 EUR

mit frischen Kräutern an Dipp und Brot 1/2 Port. 7,50 EUR

-kalt - vegetarisch

Rote Bete-Carpaccio, Walnussplitter, Västerbotton-Käse 11,50 EUR

1/2 Port. 7,50 EUR

karamellierte Zwiebeln, Karottenstreifen und 9,50 EUR

Paprikawürfel, geschmort, mit Weißweinessig 1/2 Port. 6,50 EUR

abgelöscht, kalt serviert mit Knoblauchvinaigrette

- warm -

schwedischer Lachskuchen: 11,50 EUR

Teig, Rauchlachs, Meersalz, Pfeffer und 1/2 Port. 7,50 EUR

Muskat, mit Västerbotten überbacken, Dill, Salatbouquet

Lachsschleifen mit Gemüsefüllung 14,50 EUR

und Beinwell- oder Kräuterrahm (n. Saison) 1/2 Port. 9,50 EUR

Felchenfilet, gebraten, an Bouquet von Frühlingsgemüsen 14,50 EUR

1/2 Port. 9,50 EUR

-warm - vegetarisch

Kräuterrührei mit Luftzwiebeln, Frühlingslauch 9,50 EUR

und Wildkräutern nach Saison 1/2 Port. 6,50 EUR

karamellierte Zwiebeln, geschmorte Karotten u. Paprika 10,50 EUR

1/2 Port. 6,80 EUR

HUVUDRÄTTER, MAIN COURSES:

Hauptgerichte mit FISCH

deutsch-schwedischer Heringsteller 14,50 EUR

aus schwedischem Sherry-Sill (Hering) und
frischem Matjes mit selbst gemachter
Soße Hausfrauen Art an zwei Reibeplätzchen

Schwedenteller 16,50 EUR

schwedischen Spezialitäten wie Rauch- und
Gravad Lax, SherrySill, Elchsalami, Eismeershrimp,
Löjrom (Forellenkaviar) an zwei Reibeplätzchen

Hausgebeizter Lachs an Dillrahmkartoffeln 14,50 EUR

kalter, mild gebeizter Lachs, heiße Dillrahmkartoffeln,
frischer Salat

Kerstins.' Lachs-Variationen. Bitte wählen Sie aus: 18,50 EUR

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 *

Gebratene Filets von grünen Hering 11,50 EUR

an Kartoffelpüree und Preiselbeeren

Hauptgerichte mit FLEISCH

Schnitzel Lund 14,50 EUR

paniertes Schweineschnitzel mit roten Zwiebeln und Ost-Herrgård-Käse überbacken an Preiselbeerrahm, dazu gebratene Drillinge

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

Hähnchenbrust Malmö 13,50 EUR

gebratenes Hähnchenbrustfilet an Vitvinssås (Weißweinsauce), Kartoffel nach Ihrer Wahl*

Entrecôte Djurgården 21,50 EUR

Entrecôte-Steak auf schwedischem Braunkraut und Schmorzwiebeln, dazu ein gemischter Beilagensalat und Kartoffel Ihrer Wahl*

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 - Baked Potatoe - 2 Reibeplätzchen -

Pytt i Panna (gebratene Kartoffelwürfel)

weitere Beilagen zur Auswahl:

kleiner Salat, zusätzlich zum angebotenen Gericht 3,50 EUR

mit Ahornsirup glasierte Karotten 3,50 EUR

schwedischer Braunkohl 3,50 EUR

geschmorte Champignons mit Zwiebeln 3,50 EUR

Hauptgerichte VEGGIE (vegetarisch)

hausgemachte, vegetarisch gefüllte Teigtaschen: 11,50 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
mit Ahrweinsöße, Schalotten und Estragon, dazu wahlweise
- unsere vegetarischen Teigtaschen oder
- Reibeplätzchen

1 Baked Potatoe mit Hausdipp & Salatbeilage 8,50 EUR

Kerstins.'

Teigtaschen mit nordischer Füllung
und kleinem Salat.

11,50 EUR

lachsfarben-grüne Teigtaschen
gefüllt mit Labskaus

lachsfarbene Teigtaschen
gefüllt mit unserem hausgeräuchertem Lachs

grüne Teigtaschen
gefüllt mit Spinat und Käse

lachsfarben-gelbe Teigtaschen
vegetarisch gefüllt mit Pilzen & Schalotten

Unsere hausgemachten Teigtaschen servieren wir mit hausgemachtem Dipp nach Pesto Art oder mit Gewürzketchups aus Kerstins.' Genussmanufaktur, z. B. Bärlauch-, Brennessel-Bärlauch-, Tomaten-, Grünkohldipp oder Rote Bete-Ketchup, Trauben-Gewürz-Ketchup, Cumberlandsoße u.v.m. (je nach Saison variierend, da hausgemacht und regional geerntet)

Hinweis:

Sie können jedes Gericht „solo“ essen, oder ergänzt um eine saisonale Tagessuppe und / oder ein Tagesdessert zu je EUR 3,50 - beides täglich wechselnd.

Für unsere KLEINEN Gäste:

Bätsman:

Köttbullar:

Fleischbällchen, Kartoffelpüree,

Preiselbeerrahm u. Lingonsylt 5,50 EUR

Pippi Langstrumpf:

Pytt i Panna

gebratene Kartoffelwürfel mit

Hähnchenstreifen u. Salatbeilage 5,50 EUR

Michel aus Lönneberga:

1 Reibeplätzchen mit Apfelmus 5,50 EUR

Kerstins.'

SMACKA-MENÜ:

(Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass unser SMACKA-MENÜ
aus Planungsgründen nur auf Vorbestellung möglich ist.) - p. P.: 69,00 EUR

Salat mit frischen Wildpflanzen

an hausgemachtem Unkraut-Dressing und Eismeershrimps

schwedisches Kriebssüppchen mit Krondill und Gin

Dreierlei vom Fjordlachs

auf einem Reibeplätzchen an hausgemachter Honig-Senf-Dipp

Tranche von hausgebeiztem Lachs

an Kerstins.' Rote Bete-Ketchup und Rahmkartoffeln

Blaubeersorbet von der schwedischen Brand SIA Glass

Medaillon vom Rindefilet

(Elchfilet zzgl. EUR 20,00 - bitte extra vorbestellen)

an kräftiger Rote Zwiebel-Backpflaumensoße,

dazu Pytti Panna (gebratene Kartoffelwürfel) mit Speck

Kerstins.' Schokokuchen, Hallon-Grütze, süßer Schmand

(Hallon=Himbeere)

Espresso oder Digèstif mit schwedischem Schokoladentrüffel

EFTERRÄTTER, DESSERTS:

Nachspeisen

schwedische Käseplatte 9,50 EUR
aus halbfestem, festem und Weichkäse mit Chutneys
und Soßen aus Kerstins.' Genussmanufaktur ...

Rote Grütze mit süßem Schmand 4,50 EUR

Sandhamn-Becher: 6,50 EUR
Zimt-Apfelkompott mit Zimt und Zucker,
3 Kugeln Vanilleeis, Schlagsahne, Karamelsoße

Fjäderholmarna-Becher: 6,50 EUR
Rote Grütze mit 3 Kugeln Himbeer-Vanille, Waldbeer,
Vanilleeis, süßem Schmand und Schlagsahne

Eisbecher nach Wahl
Bitte fragen Sie nach unserer Eiskarte.

Kladkaka 6,50 EUR
Duo von deutsch-schwedischen Schokoküchlein
an süßem Schmand und roter Grütze

Mohn-Schmand-Küchlein 6,50 EUR
mit weißer Schokoganache und frischen Beeren

3 schwedische Schokoladentrüffel
an einer Tasse Espresso 4,50 EUR

Täglich selbst gebackener Kuchen und Gebäck.

VARMA DRYCKER, Heißgetränke:

Tasse Kaffee	2,00 EUR
Pott Kaffee	3,50 EUR
Espresso	2,00 EUR
Espresso macchiato	2,00 EUR
Espresso doppio	3,50 EUR
Cappuccino	2,50 EUR
Milchkaffee	3,50 EUR
Latte	3,50 EUR
Pott Kakao	3,50 EUR
Glas schwarzer Tee	2,00 EUR
Auswahl aus Teebox	2,00 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 (Kladdkakar) ...

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 Osteestrand 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, 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 Nachtisch gibt es frische schwedische Erdbeeren mit Sahne.

Krebsessen

Im August sind kräftskivoren (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 (Kartoffelaufbau), 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 Schulessen.

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!
Bis zum nächsten Mal!

Kerstin & Klaus sowie das „K-Team“!