

Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение  
Суражский промышленно-аграрный техникум

## Методическая разработка



*Die russische Küche ist voller Leckereien: Ob Boeuff Stroganoff, Pelmeni oder Piroggen, diese 10 Gerichte müssen Sie einfach probieren.*

Составила:  
преподаватель  
иностранного языка  
Пикина Н.А.





## 1. Boeuff Stroganoff

Boeuff Stroganoff (Беф Строганов) ist eines der bekanntesten russischen Fleisch-Gerichte und ein internationaler Klassiker. Es wurde Ende des 19. Jahrhunderts erfunden und nach dem Grafen Stroganoff benannt. Das zarte Rindfleisch wird in kleine Stücke geschnitten, angebraten und in Senf-Sahne-Soße serviert. Dazu schmecken Kartoffeln, Kartoffelbrei oder eingelegtes Gemüse.

### **Boeuff Stroganoff mit Kartoffelpüree**

Gesamt: 2 h 10 min  
Zubereitung: 20 min

#### **Zutaten für 4 Portionen:**

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- 600 g Rinderfilet
- 400 g Champignons
- 2 Zwiebeln
- 100 g Salzgurken
- 4 EL Rapsöl
- 1 TL Tomatenmark
- 400 ml Rinderfond
- 300 g saure Sahne
- 1 EL Speisestärke
- 1 TL Senf
- Pfeffer

Salz  
50 g Butter  
250 ml Vollmilch  
1 Prise(n) Muskat  
3 Stiel(e) Dill

### **Zubereitung:**

- Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen.
- Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in schmale Streifen schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Salzgurken in feine Würfel schneiden.
- 3 EL Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Filetstreifen portionsweise ca. 1 Minute anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen.
- Nun die Zwiebeln in der Pfanne glasig braten. Tomatenmark hinzufügen, kurz mit anrösten und mit Rinderfond ablöschen. 10 Minuten köcheln lassen.
- Währenddessen die Champignons in einer zweiten Pfanne mit 1 EL Öl goldbraun braten und salzen. In die Soße geben. Salzgurken hineingeben und alles nochmal aufkochen lassen. Evtl. mit 1 EL in kaltem Wasser aufgelöster Speisestärke andicken. Mit Senf, Pfeffer und Salz abschmecken und das

Fleisch wieder hineingeben. 5 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen. Vom Herd nehmen und die saure Sahne unterrühren.

➤ Kartoffeln abgießen und stampfen. Butter und Milch unterrühren und mit Salz und Muskat würzen. Dill waschen, trocken schütteln und in Fähnchen schneiden. Stroganoff mit Dill garnieren und mit Kartoffelbrei servieren.

## 2. *Pelmeni*



*Pelmeni (пельмени) sind kleine gefüllte Teigtaschen, ähnlich wie italienische Ravioli. Ursprünglich stammen sie aus Sibirien. Heutzutage sind sie aber ein russisches Nationalgericht, das man in Russland einfach überall bekommt. Sie können mit Fleisch, Fisch oder Gemüse gefüllt sein und werden traditionell mit einem Schlag saurer Sahne serviert.*

## ***Pelmeni: russische Teigtaschen***

*Gesamt: 30 min  
Zubereitung: 20 min*

### **Zutaten für 4 Portionen:**

400 g Mehl  
2 Eier (Gr. M)  
150 ml Wasser

Salz  
1 Zwiebel  
300 g gemischtes Hackfleisch  
Pfeffer  
Schmand  
0,5 Bund Dill

### **Zubereitung:**

➤ Mehl in eine Schüssel geben. Eier aufschlagen und in die Mitte geben. Wasser und Salz zufügen und alles zu einem festen Teig verkneten.

➤ Zwiebel schälen und fein hacken. Hackfleisch und gehackte Zwiebeln in einer Schüssel gut vermengen und mit Pfeffer und Salz würzen.

*Du brauchst Nudelholz. (скалка)*

➤ Arbeitsfläche bemehlen und den Teig ca. 3 mm dick ausrollen. Mit einem Glas 8-10 cm große Kreise ausstechen. Einen TL des Hackfleischs in die Mitte geben und den Teig zu einem Halbkreis zusammenfalten. Die Ränder gut zusammendrücken. Die Ecken an der gerade Seite des Halbkreises zusammendrücken.

➤ Dill waschen, trocken schütteln und in Föhnchen schneiden. Pelmeni mit einem Klecks Schmand und Dill servieren.



### 3. *Borschtsch*

*Ursprünglich stammt Borschtsch (борщ) aus der Ukraine, wird aber seit Jahrhunderten auch gern in Russland und anderen osteuropäischen Ländern gegessen. Es gibt unendlich viele Rezepte für die rote Suppe, aber Rindfleisch, Weißkohl und Rote Bete sind wahre Must-Haves für dieses köstliche Gericht.*

## **Borschtsch**

Gesamt: 2h 10 min  
Zubereitung: 20 min

### **Zutaten für 5 Portionen:**

500 g Suppenfleisch vom Rind  
2 Lorbeerblätter  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 Möhren  
2 Knolle(n) Rote Bete  
1 rote Paprika  
3 Tomaten  
2 EL Öl  
3 EL Tomatenmark  
200 g Weißkohl

Salz  
Pfeffer  
200 g saure Sahne  
0,5 Bund Dill

### Zubereitung:

➤ Suppenfleisch abwaschen und in einem großen Topf mit 2 l kaltem Wasser aufsetzen. Sobald das Wasser aufkocht Schaum abschöpfen und Lorbeerblätter zufügen. Fleisch 90 Minuten köcheln lassen.

*Du brauchst Sparschäler •Küchenreibe (овощечистка, терка)*

➤ Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Möhren schälen und in Streifen reiben. Rote Bete ebenfalls in Streifen reiben. Paprika waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Tomate waschen und in Würfel schneiden.

➤ Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch leicht anrösten. Dann Möhren, Paprika, Tomaten und Tomatenmark hinzugeben und 10 Minuten braten. Anschließend die Rote Bete zufügen und nochmals 5 Minuten braten.

➤ Weißkohl waschen und in feine Streifen schneiden. Lorbeerblätter und Fleisch aus dem Topf nehmen und das

gebratene Gemüse hineingeben. Fleisch in kleine Würfel schneiden und zurück in den Topf geben. Den Kohl hinzufügen und das Ganze aufkochen lassen. 5 Minuten köcheln lassen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

- Dill waschen, trocken schütteln und in Fähnchen schneiden. Borschtsch mit einem Klecks saurer Sahne und Dill servieren.



#### **4. Salat Olivier**

*Salat Olivier (салат Оливье) darf auf keiner russischen Party und an keinem Feiertag fehlen. Er wurde im 19. Jahrhundert von einem französischen Koch in Moskau erfunden und erfreute sich schnell im ganzen Land größter Beliebtheit. Der*

*nährhafte Salat aus Kartoffeln und Fleisch lässt sich wunderbar vorbereiten und schmeckt einfach lecker!*

### ***Salat Olivier: russischer Kartoffelsalat***

*Gesamt: 75 min  
Zubereitung: 15 min*

#### **Zutaten für 4 Portionen:**

4 festkochende Kartoffeln  
Salz  
4 Eier

1 Zwiebel  
1 Möhre  
300 g Fleischwurst  
4 Salzgurken  
250 g Erbsen (aus der Dose)  
250 g Mayonnaise  
0,5 Bund Dill

### **Zubereitung:**

*Du brauchst Sparschäler (овощечистка)*

- Kartoffeln in ausreichend Salzwasser als Pellkartoffeln kochen. Eier 10 Minuten hart kochen. Zwiebel und Möhre schälen und in einer Schale mit kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten darin ziehen lassen.
- Kartoffeln abgießen, etwas auskühlen lassen und pellen. Dann in Würfel schneiden. Eier, Salzgurken und Fleischwurst ebenfalls würfeln und mit den Kartoffeln in eine Salatschüssel geben.
- Zwiebel und Möhre aus dem Wasser heben, würfeln und in die Schüssel geben. Erbsen abtropfen lassen und hinzufügen. Mayonnaise unterrühren. Dill waschen, trocken schütteln und bis auf zwei kleine Stängel fein hacken. Dill unter den Salat mischen und mit den restlichen Zweigen garnieren. Sofort servieren.



## 5. Mors

Die Russen lieben Mors (морс), den gesüßten Saft der Moosbeere, einer Verwandten der Preiselbeere und der Cranberry. Er steht auf jeder Speisekarte und ist bei Groß und

Klein beliebt. Im Sommer trinkt man den Saft kalt, im Winter gern auch warm.

## **Mors: russisches Preiselbeer-Getränk**

Gesamt: 65 min  
Zubereitung: 5 min

### **Zutaten für 8 Portionen:**

250 g Cranberries  
2 l Wasser  
200 g Zucker

### **Zubereitung:**

*Du brauchst Kartoffelstampfer (картофелемялка)*

- Cranberries waschen und mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken.
- Die zerstampften Beeren mit Zucker und Wasser in einen Topf geben und aufkochen. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Vom Herd nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen.

*Du brauchst Sieb oder Passiertuch (марля)*

- Saft durch ein Sieb oder Passiertuch gießen. Mors vollständig abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen. Gekühlt servieren.



## **6. Hähnchen Kiew**

*Hähnchen Kiew (Компана ноквекку) gibt es überall in Russland und in der Ukraine. Ob es allerdings wirklich aus Kiew kommt, wird von den meisten Russen bezweifelt. Aber ganz egal, wo es herkommt, lecker schmeckt das panierte Hähnchenschnitzel mit buttrigem Kern auf jeden Fall. Probieren Sie es aus!*

## **Hähnchen Kiew: gefüllte Hähnchenbrust**

*Gesamt: 55 min*

*Zubereitung: 15 min*

### **Zutaten für 4 Portionen:**

4 Hähnchenbrustfilets  
80 g Butter  
3 Stiel(e) Dill  
2 Eier  
50 g Mehl  
150 g Paniermehl  
Pfeffer  
Salz  
8 EL Öl

## Zubereitung:

*Du brauchst Fleischklopfer (мясорубка)*

➤ Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Dann zwischen Frischhaltefolie legen und mit einem Fleischklopfer oder einer Pfanne ca. 3 mm dünn klopfen.

➤ Butter in dünne Scheiben schneiden. Dill waschen, trockenschütteln und in Fähnchen schneiden.

➤ Filet mit Butterscheiben belegen, mit etwas Dill bestreuen und mit Pfeffer und Salz würzen. Hähnchenfilets aufrollen, die Seiten einschlagen und für eine halbe Stunde in den Kühlschrank geben.

➤ Eier aufschlagen und verquirlen. Filet in Mehl wenden, in die Eier tauchen und in Paniermehl wenden. Nochmals in die Eier tauchen und in Paniermehl wenden.

*Du brauchst Backpapier (бумага для выпечки)*

➤ Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Pfanne mit Öl erhitzen und die Hähnchen darin goldbraun anbraten. Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für 15 Minuten in den Ofen schieben. Alternativ in der Fritteuse bei mittlerer Hitze frittieren. Heiß servieren.



## 7. Soljanka

*Auch die Soljanka (солянка), ein nahrhafter Eintopf, der gern als Hauptgericht gegessen wird, zählt zu den beliebtesten Gerichten der russischen Küche. Es gibt sie mit verschiedenen Fleisch- oder Fischarten oder mit Pilzen. Typisch für Soljanka sind die Salzgurken in der Suppe, die ihr eine leicht säuerliche Note verleihen.*

### **Klassische Soljanka mit Fleisch**

*Gesamt: 2h 30 min  
Zubereitung: 15 min*

#### **Zutaten für 4 Portionen:**

- 1 Wilhelm Brandenburg Rinder-Beinscheibe (ca. 500 g)
- 5 schwarze Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- 2 Zwiebeln
- 1 Möhre
- 2 Wilhelm Brandenburg Mettenden
- 100 g Wilhelm Brandenburg Schinkenspeck
- 50 g Wilhelm Brandenburg Gekochter Hinterschinken
- 1 EL Butterschmalz
- 2 EL Tomatenmark
- 0,5 Bio Zitrone
- 10 schwarze Oliven
- 6 Salz-Dillgurken
- 0,5 Bund frischer Dill
- 200 g Sauerrahm

4 Scheibe(n) Bauernbrot

**Zubereitung:**

➤ Beinscheibe waschen und mit 2 l Wasser aufgießen und Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Salz zufügen. 2 Stunden köcheln lassen.

*Du brauchst Sparschäler (овощечистка)*

➤ Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Möhre schälen und in Stifte schneiden. Mettenden in Scheiben schneiden, Schinken und Kochschinken in Würfel schneiden.

➤ Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Möhrenstifte dazugeben und kurz anbraten. Tomatenmark dazugeben und kurz mit anrösten. Dann die Mettenden und Schinkenwürfel hinzufügen.

➤ Suppenfleisch, Lorbeerblatt und Pfefferkörner aus der Brühe nehmen. Brühe in den anderen Topf gießen. Suppenfleisch in kleine Würfel schneiden und wieder zur Suppe geben. 10 Minuten köcheln lassen. Zitronen in dünne Scheiben schneiden. Oliven abtropfen lassen und halbieren. Gurken vierteln und in Scheiben schneiden. Dill waschen, trocken schütteln und in Fähnchen schneiden.

➤ Topf vom Herd nehmen und Zitronen, Gurken und Oliven hinzufügen. 2-3 Minuten ziehen lassen und auf Teller verteilen. Mit einem Klecks Sauerrahm und frischem Dill servieren. Bauernbrot als Beilage servieren.



## **8. Blini**

*In Russland isst man Pfannkuchen, Blini (блин), gerne gefüllt oder belegt. Die einen lieben sie gefüllt mit Fisch, Sauerrahm und Dill, die anderen mögen sie süß mit Quark und Früchten.*

### **Blini mit Lachs**

*Gesamt: 45 min  
Zubereitung: 15 min*

#### **Zutaten für 20 Stücke:**

10 g frische Hefe  
1 TL Zucker  
300 ml lauwarme Milch  
200 g Mehl  
2 EL Butter  
100 g Buchweizenmehl  
1 Prise(n) Salz  
3 Eier (Gr. M)  
2 EL Öl  
2 Stiel(e) Dill

1 Becher Schmand  
400 g Räucherlachs

### Zubereitung:

*Du brauchst Geschirrhandtuch (кухонное полотенце)*

- Die Hefe zerbröseln und mit Zucker, Milch und 2 EL Mehl verrühren. Mit einem Tuch abdecken und 15 Minuten gehen lassen.
- Butter schmelzen und die Hefemischung mit Butter, restlichem Mehl, Salz und Eiern verrühren.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und ca. 1 EL Teig pro Blini in die Pfanne geben. Blini bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.
- Dill waschen, trocken schütteln und in Fähnchen schneiden. Blini mit Schmand bestreichen, mit Lachs belegen und mit Dill bestreuen.



## 9. *Sakuska*

*Sakuska (zakuska) sind kleine Häppchen, Salate und Snacks, die man als Vorspeise oder zum Wodka serviert. Gerne belegt man kleine Brote mit*

*Heringsfilets oder Ei und Kaviar. Dazu isst man sauer eingelegtes Gemüse wie saure Gurken oder Kürbis.*

## ***Russische Sakuska: Häppchen mit Hering***

*Gesamt: 45 min*

*Zubereitung: 15 min*

### **Zutaten für 16 Stücke:**

4 Scheibe(n) Roggenbrot  
Butter  
2 Salzgurken  
200 g Heringsfilet (Glas)  
1 kleine rote Zwiebel  
3 Stiel(e) Dill

### **Zubereitung:**

- Brot in kleine ca. 5 cm große Quadrate schneiden und mit Butter bestreichen. Salzgurken in dünne Scheiben schneiden und die Brote damit belegen. Heringsfilets in Quadrate schneiden und auf die Brote legen.
- Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Dill waschen, trocken schütteln und in Fähnchen schneiden. Häppchen mit Zwiebelringen belegen und mit Dill garnieren.



## 10. *Watruschki*

*Watruschki (ватрушки) sind offene Teigtaschen aus Hefeteig, die meist mit Quark gefüllt werden. Im Sommer füllt man sie auch gerne mit frischem Obst wie Beeren oder Äpfeln. Zum Tee dürfen leckere Watruschki nicht fehlen. Mmh!*

### **Watruschki: Quarktaschen**

*Gesamt: 60 min*

*Zubereitung: 10 min*

#### **Zutaten für 6 Portionen:**

500 g Mehl  
200 g Sauerrahm  
3 Eier  
80 g Zucker  
2 EL Butter  
0,5 EL Salz  
300 g Quark  
1 TL Puderzucker

#### **Zubereitung:**

*Du brauchst Sieb(cumo)*

➤ Mehl in eine Schüssel sieben. Sauerrahm, 1 Ei, 1 EL Zucker, 2 EL Butter und Salz zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

- Quark mit einem Ei und dem restlichen Zucker verrühren. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Teig zu kleinen Kugeln formen und plattdrücken. Dann mit einem Glasboden eine Vertiefung hinein drücken.
- Vertiefungen mit Quark füllen. 1 Ei verquirlen und die Watschki damit bestreichen. Dann für 15-20 Minuten backen. Mit Puderzucker bestreuen.