



# Russisch kochen

mit

RusslandJournal.de

## 80 russische Rezepte



### Leseprobe

Das komplette Buch gibt es hier:  
<https://www.russlandjournal.de/shop/>

---

## Russisch kochen mit RusslandJournal.de

80 russische Rezepte

Internet: [www.russlandjournal.de](http://www.russlandjournal.de)

E-Mail: [info@russlandjournal.de](mailto:info@russlandjournal.de)

Alle Angaben in diesem Buch wurden sorgfältig geprüft. RusslandJournal.de übernimmt keine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte.

1. Auflage, 2019

© 2019 RusslandJournal.de

Alle Rechte vorbehalten. Keine unerlaubte Vervielfältigung oder Verbreitung.

Was ist das?



Das ist ein QR Code (Quick Response Code).  
Einfach die Kamera eines Smartphones 2-3 Sekunden auf den QR Code richten, um direkt die angegebene URL aufzurufen.

---

# Inhaltsverzeichnis

Salate und Vorspeisen.....	7
Salat Olivier .....	8
Rote-Bete-Salat.....	11
Salat Vinaigrette .....	12
Hering im Pelzmantel .....	14
Russische Eier .....	17
Matroschka Eier .....	18
Salat Stroganoff.....	20
Salat Taiga .....	21
Pikanter Salat mit Ei.....	22
Auberginenpüree .....	23
Pilzkaviar .....	24
Reissalat mit Thunfisch und Mais .....	26
Apfel-Karotten Salat.....	27
Blumenkohlsalat .....	28
Kartoffelsalat mit Radieschen .....	29
Tomaten-Gurken-Salat .....	30
Sommersalat mit Radieschen.....	31
Spargel-Erdbeer-Salat.....	32
Salat mit Huhn und Spargel.....	33
Suppen und Eintöpfe .....	34
Sommer-Borschtsch .....	35
Borschtsch .....	36
Bohnen-Borschtsch .....	38
Erbsensuppe.....	41
Schtschi .....	42
Soljanka.....	44

---

Rassolnik .....	46
Ucha.....	50
Okroschka .....	54
Bohnensuppe mit Walnüssen .....	56
Hauptgerichte .....	57
Blini .....	58
Zucchini Pfannkuchen .....	61
Oladji – Blini Pfannkuchen mit Buchweizen .....	62
Kürbis Pfannkuchen .....	64
Buchweizen.....	65
Buchweizen mit Fleisch im Tontopf.....	68
Pelmeni .....	70
Sibirische Pelmeni.....	72
Golubtsi.....	76
Kotlety – russische Buletten .....	78
Beef Stroganoff .....	81
Stroganoff nach Moskauer Art.....	84
Rinderbraten russischer Art .....	86
Weißkohl geschmort mit Fleisch oder vegetarisch.....	88
Perepetschi .....	90
Manti.....	92
Wachtel mit Honig in Moosbeer-Soße.....	95
Hühnerkoteletts "Pozharskije" .....	98
Fischbuletten mit Blumenkohl und/oder Kartoffelpüree .....	100

---

Fisch mit Karotten und Zwiebel .....	102
Gedünsteter Lachs mit Petersiliensoße .....	104
Fisch in Tomatensauce .....	106
Tomaten mit Kartoffel in Pilzsoße.....	107
Kürbis-Hirse-Auflauf .....	108
Kartoffel-Pilze-Auflauf .....	110
Kräuteromelett.....	111
Backrezepte.....	112
Apfelkuchen Scharlotka .....	113
Apfelkuchen.....	114
Pirogge - Russischer bedeckter Kuchen.....	116
Piroggi - gefüllte Teigtaschen.....	120
Watrushki - russische Quarktaschen.....	124
Süße Wurst .....	126
Torte Napoleon .....	129
Torte "Mürber Baumstumpf" .....	132
Preiselbeerkuchen .....	134
Erdbeerkuchen.....	136
Pflaumenkuchen.....	138
Russisches Osterbrot Kulitsch.....	139
Schoko-Quark-Kuchen "Weihnachtsbaum" .....	142
Zitronen-Sandplätzchen.....	144
Russische Lebkuchen .....	146
Gewürzkuchen Lipun mit Saure-Sahne-Creme .....	148

---

Grillen.....	150
Schaschlik .....	151
Schweine-Schaschlik in Kefir-Marinade .....	152
Schweine-Schaschlik in raffinierter Rotwein-Granatapfel-Marinade .....	153
Lamm-Schaschlik in feiner Weißwein-Marinade.....	154
Huhn-Schaschlik in Nuss-Marinade.....	156
Gegrillter Fisch mit Käse .....	157
Forelle gegrillt mit Honig, Senf und Zitrone.....	158
Getränke .....	159
Kwas - der erfrischende und gesunde Brottrunk .....	160
Moosbeerensaft mit Honig.....	162
Weiterführende Links.....	165



# Salate und Vorspeisen



## Salat Olivier

Russisch: Салат Оливье

Ein Festmahl ohne den Salat Oliver ist in Russland undenkbar. Im 19. Jahrhundert ließ sich der russische Adel den von einem französischen Koch zubereiteten Salat schmecken. Während des ersten Weltkriegs und der Oktoberrevolution in Vergessenheit geraten, wurde der Salat Olivier Mitte des 20. Jahrhunderts wieder entdeckt und eroberte erneut den russischen Gaumen. In Russland ist er auch als Salat "Stolitschnij" (Russisch: салат "Столичный") bekannt.

### Zutaten (4 Portionen)

300 g	Rindfleisch und/oder Kochwurst
350 g	Kartoffel
150 g	Karotte
150 g	Zwiebeln
100 g	Salz- oder Sauergurken
400 g	Erbsen aus der Dose
3	Eier
150 ml	Mayonnaise
	Salz, Pfeffer

Das Rezept, nach dem der Salat Olivier heute in Russland meistens zubereitet wird, ist deutlich einfacher als das Rezept des erfinderischen Franzosen. Doch auch mit weniger exquisiten Zutaten kann ein leckerer Salat gelingen. Für große Feste wie Geburtstag, Silvester und viele andere gibt es bei vielen russischen Familien einen "тазик Оливье" – ein "großes Schüsselchen Olivier".

### YouTube

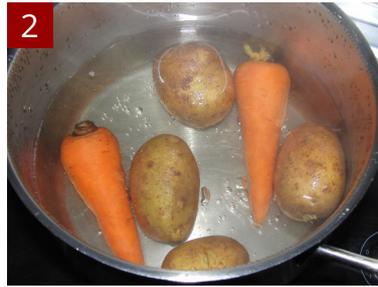


Salat Olivier Rezeptvideo:  
[https://youtu.be/pnBi9U5HN\\_k](https://youtu.be/pnBi9U5HN_k)

## Schritt für Schritt Rezept



1 Fleisch kochen (ca. 30-40 Minuten), aus dem Wasser nehmen und abkühlen lassen.



2 Kartoffel und Karotten mit Schale kochen (ca. 20 Minuten), Wasser abgießen und abkühlen lassen.



3 Fleisch und/oder Kochwurst klein schneiden.



4 Eier hart kochen (ca. 10 Minuten), abkühlen lassen und fein schneiden.



5 Zwiebel fein hacken.



6 Kartoffeln pellen und in sehr kleine Würfeln schneiden.



7 Karotten pellen und in sehr kleine Würfeln schneiden.



8 Sauergurken in sehr kleine Würfeln schneiden. Damit der Geschmack sich gleichmäßig verteilt, ist es wichtig, alle Zutaten in ungefähr gleiche Würfel zu schneiden.



9 Alles in eine Schüssel geben, Erbsen aus der Dose (ohne Flüssigkeit) und Mayonnaise hinzufügen, gut vermischen und den Salat ein paar Stunden oder über Nacht ziehen lassen.



**DEKO-TIPP:** Als russische Matroschka dekoriert, ist der Salat nicht nur lecker, sondern auch ein Augenschmaus. Die Deko besteht aus folgenden Zutaten: gekochtes Ei (Eiweiß für Gesicht und Hintergrund und Eigelb für die Haare), Karotte (Halstuch und Mund), frische Gurke (Körper), Petersilie (Schleife) und Heidelbeeren (Augen).

### Variationen des Salats Olivier:

- Rind durch Huhn ersetzen. Zartes Hühnerfleisch verleiht dem Salat einen feineren Geschmack.
- Für eine besonders zarte und feine Variante Krebsfleisch hinzufügen.
- Karotten sind optional, werden dem Salat Olivier jedoch oft hinzugefügt. Sie geben dem Salat einen süßlichen Geschmack.
- Statt Erbsen Kapern nehmen. Seitdem es Kapern auch in den russischen Läden zu kaufen gibt, werden sie immer mehr von experimentierfreudigen Köchen und Köchinnen verwendet. Manchmal werden auch Oliven hinzugefügt.
- Salat "Stolitschnij" ist eine Variation des Salats Olivier. Wörtlich übersetzt bedeutet "Salat Stolitschnij" "Salat der Hauptstadt". Dieser Salat wird mit Hühnerfleisch zubereitet. Außerdem nimmt man weniger Erbsen (ca. 150 g) und fügt einen sauren Apfel (geschält und in feine Würfel geschnitten) hinzu.

### Russisch-Französischer Salat Olivier: Die Geschichte

Der Salat Olivier wird in Russland so gerne und so oft gekocht, dass viele ihn für ein traditionelles Gericht der russischen Küche halten. Doch historisch gesehen ist der Ursprung des Salats nicht ganz klar. Mitte des 19. Jahrhunderts eröffnete ein französischer Koch namens Olivier in Moskau ein schickes Restaurant, in dem er unter anderem einen neuen Salat servierte. Mit seiner Kreation soll er rasch die Moskauer Gourmet-Gaumen erobert haben. Sogar der Zar soll den Salat nur bei ihm bestellt haben. Unumstritten ist, dass es den Koch Olivier tatsächlich gab. Manche behaupten jedoch, der geschickte Franzose hätte das Rezept aus einem alten russischen Kochbuch. Dabei verweisen sie auf historische Schriften aus dem 18. Jahrhundert, in denen die Zubereitung des Salats bereits dokumentiert wurde. Sicher wiederum ist, dass das Rezept des französischen Gourmet-Kochs im Laufe der Jahre deutlich vereinfacht wurde. Olivier bereitete seinen Salat mit schwarzem Kaviar, Krebsfleisch, zartem Haselhuhn, gekochter Kalbszunge, Kapern und speziellen französischen Gewürzen zu. Kaviar, Krebsfleisch und Kalbszunge verschwanden zuerst von der Zutatenliste. Haselhuhn wurde durch Rebhuhn und später durch Hühnerfleisch ersetzt. Erst in den 1950-60er ist es üblich geworden, den Salat Olivier mit gekochtem Rindfleisch und Kochwurst zuzubereiten.

Wer auch immer den Salat Olivier kreiert hat verdient ein dickes Lob, denn der Geschmack ist einfach vorzüglich!



Rezept online & Kommentare:

<https://www.russlandjournal.de/russische-rezepte/salate-und-vorspeisen/salat-olivier/>



Die Rote Bete (Russisch: свёкла [swj'ókla]) wird in der russischen Küche vielseitig eingesetzt. Die Rote Bete enthält viele Vitamine und Mineralstoffe, darunter B-Vitamine, Vitamin C, Folsäure sowie Kalium, Kalzium, Eisen, Kupfer, Magnesium und andere. Außerdem schützt die rote Knolle den Körper gegen die freien Radikale, regt die Verdauung an, wirkt entsäuernd und soll Krebs vorbeugen. Wer Nierensteine hat, darf nur wenig Rote Bete verzehren. Es ist wichtig, dass beim Abschneiden der Knolle kein Saft austritt, damit die wertvollen Inhaltsstoffe nicht verloren gehen. Die Rote Bete ist ein nitratreiches Gemüse. Beim Kochen kann sich Nitrat in schädliches Nitrosamin umwandeln. Deswegen wird empfohlen, die Rote Bete nur einmal aufzuwärmen und die gekochten Knollen schnell abkühlen zu lassen. Vor dem Kochen werden die Knollen gewaschen, aber nicht geschält. Die Garzeit beträgt je nach Größe ca. eine Stunde.

### Zubereitung

1. Gekochte Rote Bete und Walnüsse raspeln (oder in einer Küchenmaschine zerkleinern).
2. Knoblauchzehen zerdrücken und mit dem Rest vermischen.
3. Nach Geschmack würzen und die Mayonaise untermischen.

### Zutaten (4 Portionen)

1 kg	Rote Bete (gekocht)
100 g	Walnüsse
2-3	Knoblauchzehen
3 EL	Mayonaise
	Salz, Pfeffer



Rezept online & Kommentare:  
<https://www.russlandjournal.de/russische-rezepte/salate-und-vorspeisen/rote-bete-salat/>