

Kosten Sie die Aromen der arktischen Natur





Schweinefilet mit Preiselbeeren und Pfifferlingfüllung

(4 Portionen)

Zutaten

Für die Füllung:

- 3 Schalotten (55 g)
- 100 g Pfifferlinge oder andere Pilze
- 15 g gefriergetrocknete Preiselbeeren (oder 60 g gefrorene Preiselbeeren)
- 5 g frischer Rosmarin
- 1 EL Honig
- Salz und weißer Pfeffer zum Abschmecken

Für das Schweinefilet:

- 550 g Schweinefilet
- Öl zum Braten
- Wurstgarn

Zum Anrichten:

- Preiselbeer- oder Moosbeersoße



Zubereitung

1. Die Schalotten würfeln und die Pfifferlinge klein schneiden. Die Pfifferlinge in einer trockenen Pfanne andünsten, um die Flüssigkeit freizusetzen. Etwas Öl hinzufügen und die Schalotten andünsten. Zuerst die Preiselbeeren und dann nach eigenem Geschmack Honig, Salz, weißen Pfeffer und frisch gehackten Rosmarin hinzugeben. Ca. 5 Minuten kochen lassen, bis die Preiselbeeren durchgekocht sind.
2. Schweinefilet parieren und für die Füllung von der Mitte aus einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Pfifferlingfüllung hineingeben und das Filet mit Wurstgarn zusammenbinden. Filet in einer Pfanne braun braten und in eine gefettete Auflaufform geben. Ein Fleischthermometer in die dickste Stelle des Filets stechen und bei 175 °C im Ofen garen, bis das Fleisch eine Temperatur von 70 °C erreicht. Fleisch einen Moment ruhen lassen und dann zum Servieren in Scheiben schneiden. Schmeckt hervorragend mit einem Salat, im Ofen geschmortem Wurzelgemüse und einer Beersoße.

Salat mit Beeren und Fetakäse

(4 Portionen)

Zutaten

Für den Salat:

- 70 g rote Zwiebeln
- 60 g Sonnenblumenkerne
- 200 g gemischter Salat
- 200 g Cantaloupe-Melone
- 200 g Fetakäse
- 60 g getrocknete Heidelbeeren

Für das Dressing:

- 30 ml Öl
- 10 ml Essig
- 1 EL Honig
- ½ TL Salz
- ½ TL zerkleinerter Löwenzahn

Zubereitung

1. *Das Dressing zubereiten.*
2. *Die roten Zwiebeln in dünne Ringe schneiden und ca. 30 Minuten im Dressing einlegen.*
3. *Die Sonnenblumenkerne rösten.*
4. *Salatzutaten schneiden und vermischen.*
5. *Die Zwiebeln und Sonnenblumenkerne hinzugeben.*
6. *Das Dressing über den Salat geben und diesen mit getrockneten Heidelbeeren garnieren.*





Gebackene Löwenzahnomelette mit marinierten Zwiebelringen

(ergibt 2 Omelette)

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten

Für die Omelette:

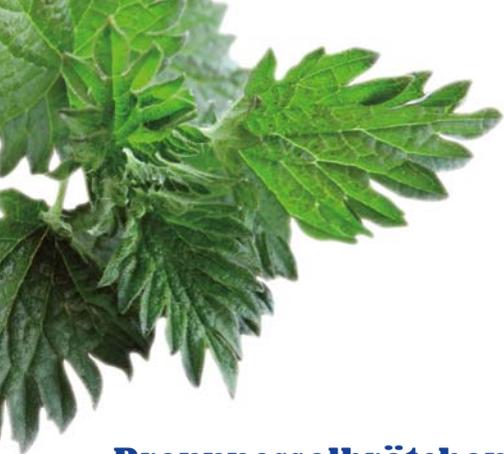
- 110 g Kartoffeln, geschält und gerieben
- 4 Eier
- 15 g Pinienkerne
- 20 g sonnengetrocknete Tomaten
- 2 EL Löwenzahlpulver
- ½ TL grobes Salz
- weitere Gewürze nach Wahl

Zwiebelringe für die Garnitur:

- 1 Zwiebel (50 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig oder Balsamico-Essig
- 1 TL Zucker

Zubereitung

1. Den Ofen auf 175 °C vorheizen. Zwei ofenfeste Formen (ca. 12 cm Durchmesser) mit 1 EL Margarine einfetten.
2. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Zutaten für die Marinade vermischen, die Zwiebelringe hinzugeben und das Ganze ca. Minuten stehen lassen.
3. Kartoffeln, Eier, Pinienkerne und sonnengetrocknete Tomaten in einer Schüssel vermischen.
4. Löwenzahnpulver, Salz und sonstige Gewürze hinzugeben und auf die Teller verteilen.
5. Auf mittlerer Schiene ca. 7–10 Minuten im Ofen backen.
6. Die Omelette in Stücke schneiden. Warm oder kalt servieren.
7. Mit den marinierten Zwiebelringen garnieren.



Brennnesselbrötchen

(Ergibt 10 Brötchen)

Zutaten

7 g Trockenhefe
300 g Weizenmehl
250 ml Wasser
5 g Brennnesselpulver
1 TL Salz
25 ml dunkle Melasse
25 ml Öl

Zubereitung

1. Die Trockenhefe mit etwas Mehl vermengen.
2. Das Wasser auf 42 °C erhitzen und dann die Hefe und das Mehl hinzugeben.
3. Brennnesselpulver, Salz und Melasse sowie schrittweise das restliche Mehl hinzugeben.
4. Das Öl hinzugeben und den Teig kneten, bis er nicht mehr an der Schüssel kleben bleibt.
5. Den Teig gehen lassen.
6. Aus dem Teig ca. 10 Brötchen formen.
7. Brötchen vor dem Backen gehen lassen.
8. Bei 200 °C ca. 10 Minuten backen.





Preiselbeerpizza

(4 Portionen)

Zutaten

Für den Teig:

25 g frische Hefe (oder 7 g Trockenhefe)
200 ml lauwarmes Wasser
1 TL Salz
300 g Weizenvollkornmehl
20 ml Olivenöl

Für den Belag:

70 g Tomatensoße
200 g Mozzarella
250 g Chorizo/luftgetrockneter Schinken
200 g gefrorene Preiselbeeren (oder 30 g gefriergetrocknete Preiselbeeren)
300 g Emmentaler

Zubereitung

1. Die Hefe im Wasser auflösen.
2. Salz, Mehl und Öl hinzugeben. Gründlich vermischen.
3. Den Teig mehrere Minuten kneten.
4. Den Teig unter einem Tuch an einem warmen, zugfreien Ort gehen lassen, bis er die doppelte Größe erreicht.
5. Den Teig dünn ausrollen. Die Tomatensoße und den restlichen Belag verteilen.
6. Bei 250 °C 10–15 Minuten backen.





Brennessel-Quiche mit zweierlei Käse

(8 Portionen)

Zutaten

Für den Teig:

100 g weiche Margarine
180 g Weizenvollkornmehl
1 Ei

Für die Füllung:

2–3 Eier
200 ml Sahne
50 g geriebener Parmesan
1 EL Brennnesselpulver
1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
100 g geriebener Emmentaler

Zubereitung

1. Die Margarine und das Mehl vermischen. Das Ei hinzugeben und zu einem Teig kneten. Den Teig auf dem Boden und an den Seiten der mit Backpapier ausgelegten Springform (ca. 24 cm Durchmesser) andrücken. Mit einer Gabel einstechen und in den Kühlschrank stellen, während die Füllung zubereitet wird.
2. Eier, Sahne, Parmesan, Brennnesselpulver und schwarzen Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Den Emmentaler auf den Kuchenboden streuen und die Füllung darüber geben.
3. Bei 200 °C ca. 30 Minuten backen, bis die Quiche in der Mitte stockt. Die Quiche vor dem Herauslösen aus der Form einen Moment ruhen lassen.





Brei mit Heidelbeeren und Hirse – ohne Kochen zubereitet

(2 Portionen)

Zutaten

20 g getrocknete Heidelbeeren
4 EL Cashewnüsse
300 ml Wasser
80 g Hirseflocken
3 frische, weiche Datteln
3 EL Kokosnussflocken
eine Prise Salz



Zubereitung

1. Die Heidelbeeren und Cashewnüsse ca. 30 Minuten im Wasser einweichen.
2. Hirseflocken, Datteln, Kokosnussflocken, Heidelbeeren und Cashewnüsse (mit dem Wasser) in die Schüssel eines Standmixers geben.
3. Zu einem glatten Brei verrühren. Eine Prise Salz hinzugeben.

Nach Belieben mit frischen oder gefriergetrockneten Heidelbeeren, Cashewnüssen und Kokosnussflocken garnieren.

Quark mit Preiselbeeren und Apfel

(6 Portionen)

Zutaten

200 ml Schlagsahne
250 g Quark
45 g weißer Zucker
2 TL Vanillezucker
170 g Apfel
30 g gefriergetrocknete Preiselbeeren (oder 180 g gefrorene Preiselbeeren)

Zubereitung

1. Die Sahne schlagen und mit dem Quark und den Zuckern vermischen.
2. Den Apfel fein reiben und unter die Quarkmischung mischen.
3. Die Preiselbeeren pürieren und hinzugeben. Gründlich vermischen.
4. Den Quark vor dem Servieren mindestens 30 Minuten kaltstellen.
In Servierschalen geben.

Roggen-Heidelbeer-Smoothie

Zutaten

1 Scheibe dunkles Roggenbrot (10 g)
30 ml Milch
170 ml Naturjoghurt
2 TL Heidelbeerpulver (oder 80 g gefrorene Heidelbeeren)
3 TL Rohrzucker oder weißer Zucker

Zubereitung

1. Das Brot in der Milch einweichen und mit den anderen Zutaten in einem Mixer oder mit einem Pürierstab zu einem Smoothie zubereiten.
2. In große Gläser füllen.
3. Zum Garnieren ein ausgestochenes Stück Roggenbrot (z. B. in Herzform) verwenden. Kalt servieren.





Heidelbeersmoothie-Kuchen

Zutaten

Für den Kuchenboden:

175 g Digestive-Kekse
60 g Margarine

Für die Kuchenfüllung:

10 Gelatineblätter
100 ml Milch
400 ml Naturjoghurt
250 g Quark
20 g gefriergetrocknete Heidelbeeren (oder 100 g gefrorene Heidelbeeren)
100 ml Heidelbeersuppe
50 g Bananen
90 g Zucker
50 ml Wasser

Zubereitung

1. Eine Springform von 22 cm Durchmesser mit Backpapier auslegen.
2. Die Digestive-Kekse zerkrümeln und die Margarine schmelzen lassen. Krümel und Margarine vermischen und auf dem Springformboden festdrücken.
3. Die Gelatineblätter ca. 5 Minuten in reichlich kaltem Wasser einweichen.
4. Milch, Joghurt, Quark, Heidelbeeren, Heidelbeersuppe, Bananen und Zucker in einem Mixer miteinander verrühren.
5. 50 ml Wasser aufkochen, die Gelatineblätter hinzugeben und darin auflösen. Kurz abkühlen lassen.
6. Die Gelatineflüssigkeit unter ständigem Umrühren langsam in den Heidelbeermix geben.
7. Die gesamte Mischung auf den Keksboden gießen. Den Kuchen mindestens 4 Stunden im Kühlschrank stehen lassen. Nach Belieben mit Heidelbeeren oder anderen Früchten garnieren.



Panna cotta mit Sanddornsaft und weißer Schokolade

(2 Portionen)

Zutaten

200 ml Schlagsahne
1 EL Zucker
100 g weiße Blockschokolade
75 ml Sanddornsaft

Für die Garnitur:

Schlagsahne
Sanddornpulver oder Granatapfelkerne

Zubereitung

1. Die Sahne und den Zucker in einem Topf aufkochen. Vom Herd nehmen.
2. Die weiße Schokolade in den Topf bröckeln und gleichmäßig untermischen.
3. Etwas abkühlen lassen und dann mit dem Sanddornsaft vermischen. In Servierschalen geben und über Nacht im Kühlschrank kaltstellen.
4. Mit Schlagsahne und Sanddornpulver oder Granatapfelkernen garnieren.



Vanillepudding mit Beeren

(4 Portionen)

Zutaten

400 ml Kokosnussmilch
100 ml Kokosnusscreme
1 Ei
30 g Zucker
25 g Maisstärke
½ Vanilleschote

Zum Anrichten:

Beerensoße oder -marmelade, z. B. Moltebeermarmelade, Moltebeerssoße, Heidelbeerssoße, Preiselbeerssoße etc.

Zubereitung

1. Alle Zutaten in einen beschichteten Topf geben. Aufkochen lassen und dabei ständig umrühren, bis die Mischung nach ca. 2–3 Minuten andickt ist. Gut verquirlen, dass keine Klumpen entstehen. Statt Kokosnussmilch und -creme kann auch Sojamilch mit etwas mehr Speisestärke verwendet werden.
2. Vanilleschote entnehmen. In vier Gläser oder Dessertschalen gießen.
3. Beerensoße oder -marmelade mit einem Löffel auf den Puddings verteilen. Abkühlen lassen.



Knuspermüsli mit Sanddorn

Zutaten

160 g Haferflocken
100 g Sonnenblumenkerne
100 g Walnüsse
50 ml Rapsöl
50 ml Sanddornsafte
100 ml Honig
130 g getrocknete Beeren
60 g Rosinen

Zubereitung

1. Ofen auf 175 °C vorheizen.
2. Haferflocken, Sonnenblumenkerne und Walnüsse in einer Schale vermischen.
3. Rapsöl, Sanddornsafte und Honig in einem Topf erhitzen, bis sich der Honig aufgelöst hat.
4. Den Topf vom Herd nehmen und die Mischung zu den Haferflocken, Sonnenblumenkernen und Nüssen in die Schüssel geben. Gut verrühren.
5. Die Mischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.
6. Das Müsli auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten knusprig backen.
7. Das Müsli abkühlen lassen und die getrockneten Beeren und Rosinen gleichmäßig untermischen.



Kalt aufgegossenes Kräuterteegetränk

Zutaten

Konzentrat:
1 l kaltes Wasser
20 g getrockneter Löwenzahn
oder getrocknete
Brennnessel
17 g grüner Tee

Zubereitung

1. Den Löwenzahn bzw. die Brennnesseln und den Tee mit dem Wasser verrühren und über Nacht im Kühlschrank stehen lassen.
2. Das Konzentrat durch ein feines Sieb filtern.
3. Je nach Belieben kann das kalt aufgegossene Konzentrat z. B. mit den oben genannten Getränken verdünnt werden. Mit Eis servieren.

Kann verdünnt werden mit:
Sprudel
Zitronenlimonade
Preiselbeersafte-Konzentrat
Mineralwasser



Kosten Sie die Aromen der arktischen Natur

In den Rezepten dieser Broschüre werden Beeren aus den unberührten Wäldern der nordischen Natur verwendet: getrocknet oder gefroren, als Saft oder Fruchtsaftkonzentrat oder in Form von Suppen und Soßen.

Dank der hellen und langen Sommertage und der Mitternachtssonne weisen diese Beeren eine außergewöhnlich hohe Konzentration an Polyphenolen auf. Zahlreiche Studien belegen, dass sich Polyphenole positiv auf die Gesundheit auswirken. Daher empfiehlt Arctic Flavours Association, der finnische Verband für die Nutzung von wild wachsenden Nahrungsmitteln, den Verzehr von mindestens 100 Gramm Beeren pro Tag – egal, ob roh oder in einer der verarbeiteten Formen.

Wildbeeren sind aber nicht nur ein gesundheitsförderndes, sondern auch ein ökologisches Nahrungsmittel. Jedes Jahr wachsen in finnischen Wäldern über 500 Millionen Kilogramm Beeren – ohne Verwendung von fossilen Brennstoffen, Maschinen oder Ausrüstung. Da in Finnland das Jedermannsrecht gilt, darf sich jeder Mensch frei in der Natur bewegen und Beeren pflücken. Die Menge der wild wachsenden Beeren ist jedoch so hoch, dass es auch für die Verarbeitungsunternehmen genügend Beeren zu ernten gibt.

Als Zutaten für die Rezepte dieser Broschüre werden solche Beerenprodukte verwendet, die von den verschiedensten Unternehmen angeboten werden. In einigen Rezepten werden auch Wildkräuter als Zutaten verwendet. Probieren Sie diese Rezepte aus und experimentieren Sie mit den einzigartigen Aromen der nordischen Natur.

Arctic Flavours Association



Arctic Flavours Association
Kauppakatu 20 • 89600 FI-Suomussalmi, Finland
Tel. +358-8-6155 5590 • E-mail: info@arctic-flavours.fi
www.arctic-flavours.fi • www.arcticbilberry.fi • www.arcticlingonberry.fi

This brochure has been printed with financial support from the Ministry of Agriculture and Forestry.



MINISTRY OF AGRICULTURE AND FORESTRY