



Freitag, 26. April 2019

# Der vegane Balkaneser

Eine Quadratur des Kreises?

Alexander P. Künzle (APK) und Thomas Vaszary (vazy) laden ein:

Einlaufen mit Paprika und «Weine zum Weinen»  
nicht vegan

**Ćevapčići**

Balkan-Burger mit Lepinje, Ajvar, Kajmak und Kupus Salata  
vegan / mit Fleisch

**Sarma**

Krautwickel  
vegan / mit Fleisch

**Palaćinji / Palatsinta**

süsser Husarenritt  
vegan

**Auslaufen mit Rakija und Kava**

Zwetschgenschnaps und bosnischer Kaffee  
mit oder ohne Balkanfliege



Bilder von Christoph Zuppinger

## Einlaufen mit Paprika und «Weine zum Weinen»

nicht (ganz) vegan für 12 Personen

**Paprika-Würste** vom Balkan-Metzger in Zürich an der Rötelstrasse 1, [www.bsung.ch](http://www.bsung.ch) oder vom Wurst-Spezialist TopMarché von Peter Rakic, Baselstrasse 82 in Luzern

**Paprika-Aufschnitt** vegan (Soja und Erbse)

**Gegrillte Paprika** mit Olivenöl und Lepinje

**Weine** zum Weinen aus Istrien, Slawonien, Herzegowina und Montenegro

## Ćevapčići

Balkan-Burger mit Lepinje, Ajvar, Kajmak und Salata Kupusa

**vegan:** Ćevapčići auf Basis von Sojaproteinen (40%) und Weizenproteinen (6%), Zwiebeln, jodiertes Kochsalz, Knoblauch, Raps- und Sonnenblumenöl, Verdickungsmittel E461, Paprikaflocken, Streuwürze, Erbsenfasern, Chili, Gerstenmalz

bei mittlerer Hitze mit wenig Öl 6 bis 8 Minuten langsam braten, gelegentlich wenden

**Lepinje:** Pita-Brot aus Dinkelmehl (630), ein Kilo ergibt 8 originalgrosse oder 14 mittelgrosse Lepinje

1 Kilo Mehl, 2 Säckchen Hefe, 7,5 dl lauwarmes Wasser, 2 mal eine halbe Kaffeetasse Raps- oder Sonnenblumenöl, 1 Teelöffel Zucker, 2 Teelöffel Salz

In eine Schale 2 Esslöffel Mehl geben, Zucker, Hefe und etwas lauwarmes Wasser, alles zu einer cremigen Flüssigkeit rühren und zirka 10 Minuten stehen lassen, bis es aufquillt. Das restliche Mehl mit dem Salz vermischen, in der Mitte eine Mulde machen, die mittlerweile aufgegangene cremige Flüssigkeit hineingeben, die erste Portion Öl hinzugeben und alles mit dem Holzlöffel vermischen, dabei laufend das restliche lauwarme Wasser hinzugeben und die Masse kneten, bis ein feuchter, *klebriger!!!* Teig entsteht. Mit einem Tuch abdecken und 40 Minuten aufgehen lassen. Danach dem Rand entlang die zweite Portion Öl giessen und den Teig vom Rand in die Mitte schlagen, bis sich der ganze Teig vom Boden löst.

Den Küchentisch mit Mehl bestäuben, den Teig aus der Schüssel kippen und den Teig wieder von aussen nach innen schlagen, bis er sich vom Boden löst. Mit dem Messer 8 oder 14 Teigportionen schneiden (nicht kneten!). Jede einzelne Portion auf dem Mehl bestäubten Küchentisch von aussen nach innen einschlagen und mit den zehn Fingerspitzen zu einem ein Zentimeter hohen Fladen formen.

Auf Backpapier auslegen und 10-12 Minuten bei 250 Grad backen.

**Ajvar:** Paprika-Auberginen-Paste, auch Edel-Balkan-Ketschup genannt

**Kajmak:** Bio-Sauerrahm vom Coop und vegane Kokoscreme von Alnatura

**Krautsalat:** mittelgross raspeln, mit Salz und Kümmel marinieren, stehen und ziehen lassen, kurz vor dem Anrichten etwas Olivenöl und weissen Balsamico-Essig daruntermischen, servieren in einer Schüssel mit grossem Löffel und grosser Gabel.

**mit Fleisch:** Ćevapčići aus 0,5 bis 1,0 Kilogramm Bio-Rindfleisch-Gehacktem (85%) und Lamm-Gehacktem Pro Montagna (15%) je nach Vorspeise oder Hauptgang), Salz, Pfeffer, Paprika, Zimt, Vegeta und Sandros Zaubermittel, alles gut durchgequirlt und in daumendicke Stäbchen von fünf Zentimeter Länge rollen bei mittlerer Hitze mit wenig Öl zirka 10 Minuten braten, gelegentlich wenden und mit Öl bepinseln

**Service:** Die Pitabrote im Ofen leicht knusprig machen. Jedes Pita-Brot in der Mitte durchschneiden und zwei Taschen daraus machen. Eine Hälfte mit veganen Ćevapčići füllen, die andere Hälfte mit Fleisch- Ćevapčići füllen. In Schüsseln auf den Tisch stellen: Zwiebelringe, Sauermilch-Kajmak und veganes Kajmak sowie Ajvar.



## Sarma (Krautwickel)

**vegan:** Die eingelegten Krautblätter (Coop/Migros) vorsichtig vom Strunk lösen und darauf achten, dass keine Löcher in den Blättern entstehen. Dicke Strunkteile flach schneiden, damit sich die Blätter später gut rollen lassen. Die Blätter abtropfen lassen und beiseitestellen.

200 Gramm Bio-Soya-Gehacktes in sehr heisses Wasser geben und ziehen lassen, dann gut auspressen. In der Zwischenzeit kleingehackte Zwiebeln mit etwas Knoblauch und geraspelt Ingwer (gut gegen Blähungen) in der Pfanne mit Rapsöl anziehen, 250 Gramm Reis hinzugeben und weiter anziehen, schliesslich das gut ausgepresste Soya-Gehackte hinzugeben und miteinander vermengen. Mit süssem Paprika (Farbe), Salz, Pfeffer, Vegeta (Balkan-Aromat) und etwas scharfem Paprika würzen. Mit heissem Wasser ablöschen und so lange kochen, bis das Wasser aufgesogen wurde, dann von der Platte nehmen und beiseitestellen.

Nun die flach ausgelegten Krautblätter je nach Blattgrösse mit etwas Reis-Soya-Masse unterhalb des Strunkteils belegen, einmal einrollen, die Ecken einschlagen und stramm fertig rollen bis zum Ende des Blattes. Die Blätter müssen fest anliegen und kompakt gerollt werden. Die gerollten Krautwickel enganliegend in eine Form schichten, mit

Tomatensauce und Wasser komplett bedecken, mit Vegeta und Lorbeerblatt würzen, mit etwas Agavensirup oder Zucker leicht süssen, um die Säure der Tomaten zu neutralisieren. Im vorgeheizten Backofen bei 180-190 Grad 60 Minuten lang kochen lassen, die Krautwickel drehen, immer wieder etwas heisses Wasser hinzugeben, mit Backpapier zudecken, nochmals 20-30 Minuten bei 200 Grad kochen.

Die Krautwickel können auch in einem Topf mit mehreren Schichten übereinander gekocht werden. Wichtig ist hier, dass am Schluss ein Teller umgekehrt auf die letzte Sarma-Schicht gelegt wird, damit die Krautwickel nicht hochstossen, sich aufrollen und zu einem Brei werden.

Die Reste des Krauts klein schneiden und mit der Masse und restlicher Tomatensauce, Vegeta, Kümmel und einem Lorbeerblatt scharf anbraten und köcheln lassen.

**mit Fleisch:** Die eingelegten Krautblätter (Coop/Migros) vorsichtig vom Strunk lösen und darauf achten, dass keine Löcher in den Blättern entstehen. Dicke Strunkteile flach schneiden, damit sich die Blätter später gut rollen lassen. Die Blätter abtropfen lassen und beiseitestellen.

Zwiebel kleingehackt in der Pfanne im Rapsöl anziehen mit etwas Knoblauch und geraspeltetem Ingwer (gut gegen Blähungen), 400 Gramm gehacktes Rindfleisch hinzugeben, anbraten und vorsichtig miteinander vermengen, damit das Fleisch nicht aussaftet. Dann 250 Gramm Reis hinzugeben, alles mit süssem Paprika (Farbe), Salz, Pfeffer, Vegeta (Balkan-Aromat) und scharfem Paprika würzen. Mit heissem Wasser ablöschen und so lange kochen, bis das Wasser aufgesogen wurde, dann von der Platte nehmen und beiseitestellen.

Nun die flach ausgelegten Krautblätter je nach Blattgrösse mit etwas Fleisch-Reis-Masse unterhalb des Strunkteils belegen, einmal einrollen, die Ecken einschlagen und stramm fertig rollen bis zum Ende des Blattes. Die Blätter müssen fest anliegen und kompakt gerollt werden. Die gerollten Krautwickel in eine Form schichten, mit Tomatensauce und Wasser komplett bedecken, mit Vegeta und Lorbeerblatt würzen, mit etwas Agavensirup oder Zucker leicht süssen, um die Säure der Tomaten zu neutralisieren. Im vorgeheizten Backofen bei 180-190 Grad 60 Minuten lang kochen lassen, die Krautwickel drehen, immer wieder etwas heisses Wasser hinzugeben, mit Backpapier zudecken, nochmals 20-30 Minuten bei 200 Grad kochen.

Die Krautwickel können auch in einem Topf mit mehreren Schichten gekocht werden. Wichtig ist hier, dass am Schluss ein Teller umgekehrt auf die letzte Sarma-Schicht gelegt wird, damit die Krautwickel nicht hochstossen, sich aufrollen und zu einem Brei werden.

Die Reste des Krauts klein schneiden und mit der Masse und Tomatensauce, Vegeta, Kümmel und einem Lorbeerblatt köcheln lassen.

**Service:** Je einen veganen Krautwickel und einen fleischigen Krautwickel auf dem Teller mit Sauce anrichten, einen Klecks Sauerrahm als ultimative Trennung in der Mitte platzieren. Den Topf mit dem Einkochten auf den Tisch stellen als Supplement. Dunkles, saugfähiges Sauerteilbrot dazu servieren.

## Palacínjci / Palatcsinta

süsser Husarenritt

vegan

**Teig für 12 Personen:** 1,5 Liter Hafermilch, 730 g Dinkelmehl, 1 Teelöffel Backpulver, 300 ml Mineralwasser, 3 Prisen Salz, Margarine oder Raps-/Sonnenblumenöl

Hafermilch mit Mehl und Backpulver verrühren, eine Prise Salz hinzufügen und den Teig zirka 20 Minuten ruhen lassen.

Die heisse Pfanne mit ganz wenig Margarine, Raps- oder Sonnenblumenöl versehen.

Dem Teig das Mineralwasser hinzugeben und noch einmal gut verrühren.

Mit einem Schöpflöffel etwas Teig in die Pfanne geben, durch Schwenken gleichmässig verteilen und kurz anbacken, sobald sich die Palatcsinta bewegen lassen, wenden und hellbraun ausbacken.

Alle Palatcsinta stapeln.

Den Stapel umdrehen, jede Palatcsinta in der Mitte mit Zwetschgenmarmelade bestreichen und einrollen.

In einer Auflaufform nebeneinander und übereinander legen und mit Backpapier zudecken. Zehn Minuten vor dem Service die Auflaufform in den noch warmen Backofen (Sarma) schieben und etwas aufwärmen.

**Service:** Auf dem Teller je zwei Palatcsinta anrichten und servieren.



## Auslaufen mit Rakija, Orahovica und Kava

Zwetschgenschnaps aus Bosnien, «Nocino» aus dem Kvarner County und bosnischer Kaffee mit oder ohne Balkanfliege

**Rakija:** Eigenproduktion von vazys Schwiegereltern in Bosnien. Der Rakija (Slivovic) enthält ungespritzte Bio-Zwetschgen ohne Zusatz von Zucker, im Garten gebrannt und ausschliesslich von Frauen getestet...

**Kaffee:** Wasser in der Dzevza aufkochen, ganz wenig Agavensirup oder Zucker hinzugeben, ihn von der Platte nehmen, den Kaffee, fein gemahlen wie beim türkischen, hinzugeben und vorsichtig umrühren. Die Dzevza nochmals auf die noch warme Platte stellen, bis der Kaffee hochzustossen beginnt. Dann sofort von der Platte nehmen. Vom Schaum (Kajmak) in die Tassen geben und den Kaffee auf die Tassen verteilen.

Der Kaffee kann auch mit dem kalten Wasser auf der Platte aufgekocht werden. Aber aufgepasst, damit der Kaffee nicht hochschiess und überläuft.

**Service:** Etwas «Kajmak», Kaffeeschaum, in jede Tasse geben. Die Tassen mit Kaffee auffüllen, bei Bedarf süssen, und vor dem ersten Schluck ruhen lassen, damit sich der Kaffeesatz setzen kann.

Mit Rakija anstossen: Wer mit einem Mann anstösst, sagt auf Kroatisch «zivjo», wer mit einer Frau anstösst, sagt «zivjela», wer mit mehreren Personen anstösst, sagt «zivjeli».



Bilder Christoph Zuppinger (fast alle)