



USTROŃSKIE

SMAKI RODZINNE

FAMILIENTRADITIONEN DES GESCHMACKS





USTROŃSKIE

SMAKI RODZINNE

FAMILIENTRADITIONEN DES GESCHMACKS





SPIS TREŚCI | INHALT

- Przedmowa - Wójt Gminy Grzegorz Czachorowski | Vorwort – Bürgermeister der Gemeinde Grzegorz Czachorowski
- Słowo od Dyrektor GOK Sylwi Chyły | Grußwort der Direktorin des Gemeindekulturzentrums, Sylwia Chyła
- Kilka słów o kuchni Pomorza Zachodniego | Ein paar Worte zur Küche Westpommerns
- Słowo od partnera projektu | Grußwort des Projektpartners
- Sołectwa i Koła Gospodyń Wiejskich Gminy | Ortsteile und Landfrauenvereine der Gemeinde

SPIS POTRAW | GERICHTELISTE

- Chleb pszenncy Sołecki | Dorfweizenbrot
- Likier z czekoladek | Likör aus Schokoriegeln
- Ciasto drożdżowe z orzechami | Hefekuchen mit Nüssen
- Tatar z łososia wędzonego na zimno | Tatar vom kalt geräuchertem Lachs
- Salatka kartoflana | Salatka jarzynowa | Kartoffelsalat | Gemüsesalat
- Szarlotka na czarnym spodzie | Apfelkuchen auf dunklem Boden
- Faszerowane wołowe roladki | Gefüllte Rindsrouladen
- Sernik z malinami i białą czekoladą | Käsekuchen mit Himbeeren und weißer Schokolade
- Sernik Mamy | Käsekuchen nach Mutter Rezept
- Śledzik kołobrzeski | Kolberger Hering
- Musztarda domowa z Gąskowa | Selbstgemachter Senf aus Gąskowo
- Beza Pavlova | Pavlova - Baiser
- Śledź po sułtańsku | Hering nach Sultan - Art
- Domowa szarlotka | Hausgemachter Apfelkuchen
- Żurek domowy | Saure Mehlsuppe
- Pierś kurczaka z ryżem i piklowaną marchewką | Hähnchenbrust mit gepökelten Möhren
- Pijane Golonko z Jabłkową Kiszoną | Betrunkene Schweinshaxe mit sauer eingelegten Äpfeln
- Tuszonka | Fleischkonserve
- Zupa grzybowa | Pilzsuppe
- Biała zupa rybna | Weiße Fischsupp
- Zrazy z pieczarkami w sosie pokrzywowym | Fleischrouladen mit Champignons und Brennesselsoße
- Domowa biała kielbasa | Hausgemachte Weißwurst
- Chleb domowy | Hausbrot
- Schab pieczony ze śliwką i morelą | Gebratenes Schweinefleisch mit Pflaumen und Aprikosen
- Salatka śledziowa z burakiem | Heringssalat mit Roter Bete
- Orientalna zupa z łososia | Orientalische Lachssuppe
- Ogórek Kołobrzeski | Kolberger Gurken

WYDAWCA | HERAUSGEBER

Gminny Ośrodek Kultury w Ustroniu Morskim
ul. Nadbrzeżna 20 | 78 - 111 Ustronie Morskie | www.gok.ustronie-morskie.pl

TEKSTY | TEXTE

FOTOGRAFIE POTRAW | FOTOGRAFIEN VON LEBENSMITTELN
Beata Mieczkowska - Miśtak

PROJEKT | DESIGN | POZOSTAŁE FOTOGRAFIE | ANDERE FOTOS

Andrzej Stasiukiewicz

Miłośnicy i smakosze dobrego jedzenia,

Oddajemy w Państwa ręce "Ustrońskie Smaki Rodzinne" z satysfakcją, że udało nam się udokumentować skrawek bogatej tradycji kulinarnej.

Znajdziecie tu Państwo przepisy sygnowane przez Sołectwa i Koła Gospodyń Wiejskich ale także naszych mieszkańców i zaproszonych do współpracy przy projekcie partnerów z Niemiec.

Ustrońska kuchnia, to świadectwo jak fascynująca jest kultura kulinarna naszej Gminy. Mam nadzieję, że odnajdziecie tu Państwo zarówno znane, ulubione potrawy jak i inspiracje, by samodzielnie przygotować którąś z propozycji.

Dziękuję wszystkim zaangażowanym w projekt, tym którzy zdradzili sekretne, domowe przepisy, przygotowali dania, które mogliśmy sfotografować, aby pokazać jak smakowicie się prezentują. Jestem dumny z tego jak wiele osób w Gminie kultywuje rodzinne tradycje i chroni przed zapomnieniem domowe smaki.

Grzegorz Czachorowski
Wójt Gminy Ustronie Morskie

Liebhaber und Feinschmecker guten Essens,

mit Freude überreichen wir Ihnen „Ustrońskie Familientraditionen des Geschmacks“ – glücklich, dass es uns gelungen ist, einen Ausschnitt der reichen kulinarischen Traditionen zu dokumentieren.

Hier finden Sie Rezepte, die von Ortsteilen und Landfrauenvereinen, aber auch von unseren Bewohnern und eingeladenen deutschen Partnern des Projekts stammen.

Ustronie Morskie ist ein Beweis dafür, wie faszinierend die kulinarische Kultur unserer Gemeinde ist. Ich hoffe, Sie entdecken hier sowohl bekannte Lieblingsgerichte als auch Inspirationen, um selbst eines der angebotenen Rezepte auszuprobieren.

Mein Dank gilt allen, die am Projekt mitgewirkt haben – jenen, die ihre geheimen Hausrezepte verrieten und Gerichte zubereiteten, die wir fotografisch festhalten konnten, um zu zeigen, wie appetitlich sie aussehen. Ich bin stolz darauf, wie viele Menschen in der Gemeinde familiäre Traditionen bewahren und damit häusliche Geschmäcker vor dem Vergessen schützen.

Grzegorz Czachorowski
Bürgermeister der Gemeinde Ustronie Morskie



Szanowni Państwo, Drodzy Mieszkańcy Gminy Ustronie Morskie, Przyjaciele i Goście,

z ogromną radością oddaję w Państwa ręce wyjątkową publikację – „Ustrońskie Smaki Rodzinne”. To nie tylko zbiór przepisów – to prawdziwa podróż przez smaki, wspomnienia i historie, które od pokoleń tworzą kulinarną tożsamość naszej gminy.

Pomysł na przepiśnik zrodził się z potrzeby zachowania i upowszechnienia tego, co lokalne, autentyczne i nasze. Dzięki zaangażowaniu mieszkańców, Kół Gospodyń Wiejskich, pasjonatów kuchni i dziedzictwa, udało nam się stworzyć coś więcej niż książkę kucharską – stworzyliśmy opowieść o gościnności, tradycji i sercu włożonym w każde danie.

Wierzę, że ten przepiśnik stanie się nie tylko inspiracją kulinarną, ale także mostem łączącym pokolenia i przypomnieniem o wartościach, które tworzą wspólnotę.

Dziękuję wszystkim, którzy przyczynili się do jego powstania – za przepisy, zdjęcia, opowieści i dobre słowo. To nasz wspólny projekt i nasza wspólna duma.

Smacznego czytania i gotowania!

Z wyrazami szacunku,

Sylwia Chyła

Dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury w Ustroniu Morskim

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Bewohnerinnen und Bewohner der Gemeinde Ustronie Morskie, Freunde und Gäste,

mit großer Freude überreiche ich Ihnen diese außergewöhnliche Publikation – den „Ustrońskie Familientraditionen des Geschmacks“.

Es ist nicht nur eine Sammlung von Rezepten – sondern eine wahre Reise durch Aromen, Erinnerungen und Geschichten, die seit Generationen unsere kulinarische Identität prägen.

Die Idee für dieses Rezeptbuch entstand aus dem Bedürfnis, das Lokale, Authentische, Unser zu bewahren und bekannt zu machen. Dank des Engagements von Einwohnern, Landfrauenvereinen, Küchen - und Kulturerbe - Begeisterten ist es uns gelungen, mehr als nur ein Kochbuch zu schaffen – wir haben eine Erzählung über Gastfreundschaft, Tradition und Herzblut, das in jedes Gericht fließt, geschaffen.

Ich hoffe, dieser Rezeptsammler wird nicht nur kulinarische Inspiration bieten, sondern auch eine Brücke zwischen den Generationen bilden und an die Werte erinnern, die unsere Gemeinschaft stärken.

Mein Dank gilt allen, die zu seiner Entstehung beigetragen haben – für Rezepte, Bilder, Anekdoten und ermutigende Worte. Dieses Buch ist unser gemeinsames Projekt und unsere gemeinsame Freude.

Guten Appetit beim Lesen und Kochen!

Mit freundlichen Grüßen,

Sylwia Chyła

Leiterin des Gemeindekulturzentrums Ustronie Morskie

Kilka słów o kuchni Pomorza Zachodniego

Historia tej kuchni jest młoda i tworzy się na bieżąco. Jest bogata, aromatyczna, pełna ciekawych połączeń smakowych. Powstała na bazie regionalnych produktów, ale także przepisów przywiezionych z różnych regionów przez osoby, które osiedlały się na tych ziemiach i często zaczynały życie od nowa. Nowe związki powodowały, że przepisy z południa mieszały się z tymi ze wschodu lub północy. Zwyczaje przenikały się, aż w końcu zrodziła się kultura kulinarna typowa dla tego regionu, województwa, okolicy i powstały interesujące dania. Najważniejsze z nich: wpisane na listę produktów tradycyjnych pomorza zachodniego pokazują bogactwo produktów udokumentowanych minimum 25 letnią tradycją. Są to przepisy nie tylko polskie ale także niemieckie. Odtworzone z dawnych książek, odręcznie zapisanych notatników, przepisów po babciach. Można by pokusić się o stwierdzenia, że obecni mieszkańcy tego regionu wybrali z tego miejsca to, co najlepsze i teraz uważają, że to ich kulinarna spuścizna. Zresztą patrząc na to, co obecnie jemy po obu stronach rzeki Odry możemy znaleźć wiele wspólnych smaków. Dziedzictwo kulinarne regionu, którego możemy posmakować podczas konkursów kulinarnych jak choćby "Nasze kulinarne dziedzictwo - Smaki regionów", czy podczas dożynek gminnych, festynów, pokazuje, że w Euroregionie Pomerania mamy podobne upodobania kulinarne. Dlatego wspólne warsztaty kulinarne, są znakomitym pomysłem aby przy ich okazji poczuć jak blisko nam do siebie. Jak może być smacznie przy wspólnym stole.

Filarem kuchni tego regionu są przede wszystkim ryby. Nie tylko morskie ale i słodkowodne. Śledziki kołobrzeskie, ryby w zalewie octowej, szczupak w sosie, czy ryby smażone, pieczone i wędzone były i nadal są chętnie jadane. Kuchnia ta słynie także z dobrej jakości warzyw i owoców stąd też znany ogórek kołobrzeski, kiszona kapusta z beczki, różnego rodzaju soki i marynaty. Gmina słynie z bogactwa mięs przygotowywanych na różne sposoby głównie z wieprzowiny i drobiu. Częstym produktem kuchni zachodniopomorskiej są też dary lasu: grzybki marynowane, kiełbasa z dziczyzny, nalewka z tarniny. Atutem są też wysokiej jakości miody z najbardziej rozpoznawalnym w UE miodem drahimskim na czele oraz znakomite chleby i domowe ciasta z najpopularniejszym i tutaj sernikiem.

Wszystko wskazuje na to, że „USTROŃSKIE SMAKI RODZINNE”, które stanowią niewielki wycinek bogactwa przyrządzanych tu potraw, będą wizytówką i zaproszeniem dla gości, na których co sezon czekają mieszkańcy Gminy. Słynący z gościnności, lubiący ludzi i otwarci ma nowe techniki kulinarne, będą rozwijać swoje kuchnie, aby móc jak najlepiej nakarmić rodziny, przyjaciół i gości. Warto odwiedzić to miejsce i spróbować jak wspaniale smakuje. Zapraszam serdecznie.

Beata Mieczkowska - Miśtak

Honorowa mieszkanka Gminy Ustronie Morskie

Ein paar Worte zur Küche Westpommerns

Die Geschichte dieser Küche ist jung und entwickelt sich laufend weiter. Sie ist reich, aromatisch und voll interessanter Geschmacksverbindungen. Entstanden auf Basis regionaler Produkte, aber auch durch Rezepte, die Menschen aus verschiedenen Regionen mitbrachten, als sie hier neu angingen.

Neue Verbindungen führten dazu, dass Rezepte aus dem Süden sich mit denen aus dem Osten oder Norden verbanden. Gewohnheiten vermischten sich, bis schließlich eine kulinarische Kultur entstand, die für diese Region, dieses Woiwodschaft und diese Gegend typisch ist – und so interessante Gerichte hervorbrachte. Die wichtigsten davon – in die Liste der traditionellen Produkte Westpommerns aufgenommen – zeigen den Reichtum an Produkten, die mindestens 25 Jahre Tradition dokumentieren.

Es handelt sich um Rezepte nicht nur aus Polen, sondern auch aus Deutschland, wiedergegeben aus alten Kochbüchern, handgeschriebenen Notizbüchern, Rezepten von Großmüttern. Man könnte sagen, dass die heutigen Bewohner dieser Region aus diesem Erbe das Beste übernommen haben, was sie nun als ihre kulinarische Tradition betrachten. Wenn man sieht, was wir heute auf beiden Seiten der Oder essen, entdeckt man viele gemeinsame Geschmäcker.

Das kulinarische Erbe der Region, das man bei Kochwettbewerben wie „Unser kulinarisches Erbe – Geschmäcker der Regionen“ oder bei den Erntefesten, Dorffesten und Gemeinde - Feiern probieren kann, zeigt, dass wir in der Euro-Region Pomerania ähnliche kulinarische Vorlieben haben. Gemeinsame Kochworkshops sind daher eine ausgezeichnete Gelegenheit, um zu spüren, wie nahe wir uns sind. Wie köstlich es sein kann, gemeinsam am Tisch zu sitzen.

Das Herzstück der Küche dieser Region sind vor allem Fische – nicht nur Meeres – sondern auch Süßwasserfische. Darunter Kolberger Heringe, Fisch in Essigmarinade, Hecht in Sauce, sowie gebratene, gebackene und geräucherte Fische – sie wurden und werden gern gegessen. Die Küche ist auch bekannt für hochwertige Gemüse und Obst – darunter die berühmte Kolberger Gurke, Fass - Sauerkraut, verschiedene Säfte und Marinaden. Unsere Gemeinde ist berühmt für Fleischreichtum – vor allem Schweine - und Geflügelfleisch. Häufig kommen auch Waldprodukte auf den Tisch: eingelegte Pilze, Wildwurst, Schlehenlikör. Dazu imponieren hochwertige Honige – an vorderster Stelle der EU - anerkannte „Drahami - Honig“ – sowie exzellente Brote und hausgemachte Kuchen, insbesondere Käsekuchen, der hier sehr beliebt ist.

Es deutet viel darauf hin, dass „USTROŃSKIE FAMILIENTRADITIONEN DES GESCHMACKS“, die einen kleinen Ausschnitt unserer kulinarischen Vielfalt darstellen, zur Visitenkarte und Einladung für Gäste werden – jedes Jahr laden unsere gastfreundlichen Bewohner, offen für neue kulinarische Techniken, dazu ein, Familien, Freunde und Gäste bestmöglich zu bekochen. Ein Besuch lohnt sich: probieren Sie, wie wunderbar es hier schmeckt. Sie sind herzlich willkommen!

Beata Mieczkowska - Miśtak

Ehrenbürgerin der Gemeinde Ustronie Morskie



Jak zawsze, mogliśmy liczyć na serdeczną gościnność gminy Ustronie Morskie, zarówno ze strony wójta i jego zespołu, jak i samych mieszkańców.

Wielką przyjemnością jest dla nas wspólne delektowanie się kuchnią niemiecko - polską.

Ustronie Morskie sprawia, że z wielką przyjemnością realizujemy wspólne projekty polsko - niemieckie, również te kulinarne. Próbowaliśmy różnych potraw. Widzieliśmy jak gastronomia w Ustroniu Morskim dynamicznie się rozwija. Czyste, wygodne restauracje i hotelowe kuchnie oferują szeroki wybór różnorodnych dań. Niezależnie od tego, czego spróbowaliśmy, było po prostu genialne.

Zostaliśmy ciepło przyjęci i wzięliśmy udział w warsztatach na temat tego, jak przygotować dobry, smaczny i zdrowy posiłek. Dużo się dowiedzieliśmy i uświadomiliśmy sobie, jak wiele nas łączy, jeśli chodzi o kuchnię. Istnieje wiele podobnych składników i potraw.

Mamy tu już swoje ulubione potrawy. Niektóre z nich serwujemy też naszym gościom, którzy tu jeszcze nie byli, aby zachęcić ich do samodzielnego sprawdzenia jak smakuje prawdziwa kuchnia Ustronia Morskiego. Cieszę się, że mogliśmy uczestniczyć w tym projekcie a ta publikacja sprawia, że możemy skorzystać z przepisów i wypróbować te dania w zaciszu własnej kuchni.

Cieszyliśmy się, że mogliśmy wziąć udział w tym projekcie.

Gościnność jest również niezwykle ważna w naszej polskiej gminie partnerskiej Ustronie Morskie!

Tutaj panuje ciepło i rozkosze kulinarne.

Wie immer erfreuten wir uns an der herzlichen Gastfreundschaft der Gemeinde Ustronie Morskie, sowohl des Bürgermeisters mit seinem Team als auch der Einwohner innen.

Es ist uns eine große Freude gemeinsame die deutsch - polnische Küche zu erfahren und zu genießen.

Für das neue kulinarische Projekt: "polnisch - deutsches Kochbuch" haben wir verschiedene Gerichte probiert und gesehen wie sich die Gastronomie in Ustronie Morskie dynamisch entwickelt. Saubere, gemütliche Lokale, Hotelküchen bieten ein breites Programm an verschiedenen Gerichten an. Ob, Fisch, Fleisch, Kuchen, Gemüse und Vegan was wir probiert haben war einfach genial.

Wir wurden herzlich empfangen und haben an Workshops teilgenommen zum Beispiel: wie bereitet man ein gutes schmackhaftes und gesundes Menü vor? Dabei haben wir viel gelernt und festgestellt, wieviel Gemeinsamkeiten wir in unserer Küche haben. Es gibt viele ähnliche Zutaten und auch Gerichte.

Einige Gerichte wurden auch an unsere Gäste gereicht, um Ihnen zu zeigen wie die echte Küche von Ustronie Morskie (PL) schmeckt.

Das polnisch - deutsche Kochbuch präsentiert uns weitere neue Rezepte unserer polnischen Freunde.

Wir werden einige Gerichte in unserer eigenen Küche ausprobieren.

Wir freuen uns, dass wir an diesem Projekt teilnehmen konnten.

Gastfreundschaft wird ebenfalls in unserer polnischen Partnergemeinde Ustronie Morskie groß geschrieben!

Herzlichkeit und kulinarischer Genuss haben hier ein Zuhause.

Z wyrazami szacunku

Torsten Jeran

Przewodniczący Regionalnego Parku Barnimer Feldmark e.V.

Mit freundlichen Grüßen

Torsten Jeran

Vorsitzender Regionalpark Barnimer Feldmark e.V.

Sołectwa i Koła Gospodyń Wiejskich Gminy Ustronie Morskie

Gmina Ustronie Morskie składa się z sześciu sołectw, które reprezentują Sołtysi wybrani w wyborach bezpośrednich spośród mieszkańców danego sołectwa. Sołtys są przede wszystkim łącznikiem między mieszkańcami sołectwa a samorządem gminnym. Ale też od ich zaangażowania zależy jak często i w jakie działania angażują się mieszkańcy. W tej części prezentujemy przepisy kulinarne na potrawy, która sołectwa przygotowują wspólnie na różnego rodzaju uroczystości: kiermasze, dożynki, czy spotkania okolicznościowe, świąteczne z mieszkańcami i reprezentantami samorządu.

Sołectwo Sianożęty reprezentuje Roman Marciniak
Sołectwo Ustronie Morskie reprezentuje Olga Sroka
Sołectwo Gwizd reprezentuje Maria Piątek
Sołectwo Kukinia reprezentuje Justyna Pryłowska
Sołectwo Kukinka reprezentuje Krzysztof Szydłowski
Sołectwo Rusowo reprezentuje Sylwia Pluta

W projekcie uczestniczyły Sołectwa i KGW z Gminy oraz mieszkańcy gminy i zaproszeni goście. Nie udało nam się zamieścić wszystkich przepisów, ale to znak, że to dopiero początek dokumentowania tego, co u nas najsmaczniejsze. Zapraszamy i smacznego!

Ortsteile und Landfrauenvereine der Gemeinde Ustronie Morskie

Die Gemeinde Ustronie Morskie besteht aus sechs Ortsteilen, deren Dorfvorsteher direkt von den Bewohnern gewählt werden. Der Sołtys ist in erster Linie die Verbindung zwischen den Bewohnern des Ortsteils und dem Gemeindeverband. Aber oft hängt es auch von ihrem Engagement ab, wie aktiv sich die Bürger beteiligen. In diesem Abschnitt präsentieren wir Rezepte für Gerichte, die die Ortsteile gemeinsam zu Veranstaltungen wie Märkten, Erntefesten oder festlichen Treffen mit Einwohnern und Vertretern der Gemeinde zubereiten.

Ortsteil Sianożęty vertreten durch Roman Marciniak
Ortsteil Ustronie Morskie vertreten durch Olga Sroka
Ortsteil Gwizd vertreten durch Maria Piątek
Ortsteil Kukinia vertreten durch Justyna Pryłowska
Ortsteil Kukinka vertreten durch Krzysztof Szydłowski
Ortsteil Rusowo vertreten durch Sylwia Pluta

An dem Projekt beteiligt waren die Ortsteile und Landfrauenvereine der Gemeinde sowie Einwohner und eingeladene Gäste. Es ist uns nicht gelungen, alle Rezepte aufzunehmen, doch das zeigt: es ist erst der Anfang der Dokumentation unseres besten kulinarischen Erbes. Wir laden Sie ein – guten Appetit!



Chleb pszenny Sołecki · Dorfweizenbrot

Justyna Pryłowska - „To jest nasz chleb, który zajął II miejsce na dożynkach gminnych w 2023 roku. Ja jako Sołtys Kukini opracowałam dla nas i przetestowałam ten przepis. Teraz pieczemy go na różne okazje. Ale jest to chleb codzienny pieczony na dzień powszedni”.



SKŁADNIKI:

7 szklanek mąki pszennej | 1 litr ciepłej wody
2 łyżeczki soli | 1 łyżeczka cukru
1 łyżeczka octu | 1 opakowanie drożdży
1 łyżka słonecznika | 1 łyżka siemienia lnianego



WYKONANIE:

Trochę wody, drożdże i 1 szklankę mąki oraz cukier wymieszać i poczekać aż powstanie zaczyn. Składniki połączyć ze sobą, wyrobić i zostawić pod przykryciem, aż chleb podwoi swoją objętość (ok. 1 godz. do 2 godz.). Ponownie wyrobić i włożyć do blaszki. Odczekać kolejną godzinę, aż ciasto na chleb urośnie. Piec w nagrzanym piekarniku lub piecu w temperaturze 200°C przez 1 godz. Studzić przykryte ściereczką lnianą.



ZUTATEN:

7 Glas Weizenmehl | 1 Liter lauwarmes Wasser
2 Teel. Salz | 1 Teel. Zucker | 1 Teel. Essig
1 Packung Hefe | 1 Essl. Sonnenblumenkerne
1 Essl. Leinsamen



ZUBEREITUNG:

Etwas Wasser, Zucker, Hefe, 1 Glas Mehl, mischen und abwarten bis sich ein Sauerteig gebildet hat. Zutaten miteinander verbinden, kneten und zugedeckt lassen, abwarten bis das Brot doppelt so groß wird (1 - bis 2 Std.). Dann erneut kneten und in eine Form legen. Wieder 1 Std. abwarten, den Teig gehen lassen. Dann im vorgeheizten Backofen bei 200°C 1 Std. lang backen. Mit Leinentuch zudecken und abkühlen lassen.



Likier z czekoladek

Sołectwo Sianożęty: „To prosty i bardzo smaczny likier, który można podać na spotkanie rodzinne lub z przyjaciółmi. Nie wymaga wielu składników i jest przyjemny w smaku. Można powiedzieć typowy damski likier do kawy i ciasta”.



SKŁADNIKI:

300 g batoników Kinder z mlecznym nadzieniem
300 ml mleka | 200 ml śmietany min. 30% tłuszczu
40 - 80 g cukru | 2 łyżeczki cukru waniliowego
200 g wódki



WYKONANIE:

Do naczynia miksującego / miski włożyć batoniki (rozdrobić). Dodać mleko śmietanę, cukier i cukier waniliowy. Zmiksować, następnie podgrzać 5 min. Dodać wódkę, wymieszać. Likier przelać do butelek 0,5 l. Odstawić do ostudzenia. Podawać w temperaturze pokojowej.

Likör aus Schokoriegeln

Sołectwo Sianożęty: "Das ist ein einfaches Rezept für schmackhaften Likör, den man beim Familien - oder Freundetreffen anbieten kann. Man braucht dazu wenige Zutaten und ist angenehm im Geschmack. Man könnte sagen, er ist ein typischer Damenlikör zum Kaffee und Kuchen".



ZUTATEN:

300 g Schokoriegel KINDER mit Milchfüllung
300 ml Milch | 200 ml Sahne mindestens 30% Fett
40 - 80 g Zucker | 2 Teel. Vanilinzucker
200 g Gramm Vodka



ZUBEREITUNG:

In den Mixbehälter / Schüssel Schokoriegel legen (zerkleinern). Milch, Sahne, Zucker und Vanilinzucker hinzufügen, mixen. Dann 5 Minuten erwärmen. Vodka dazugeben, mischen. Den Likör in die 0,5 l Flaschen gießen. Zum Abkühlen abstellen. Bei Zimmertemperatur servieren.



Ciasto drożdżowe z orzechami

Anna Jochenko: „Polecam moje puszyste i maślane, puszyste ciasto drożdżowe z orzechami – domowe, aromatyczne i rozplywa się w ustach”.



SKŁADNIKI NA PROSTE CIASTO DROŹDŻOWE:

3,5 szklanki mąki tortowej | 3 duże jajka
50 g świeżych drożdży | 1 szklanka mleka
0,5 szklanki cukru | 4 łyżki oleju | szczypta soli



PRZYGOTOWANIE CIASTA DROŹDŻOWEGO:

Do plastikowej lub szklanej miski wlać ciepłe mleko (temp. około 40°C), dodać roztrzepane jajka, cukier i drożdże (temp. pokojowa), wymieszać i pozostawić w spokoju na kwadrans. Ważne! Rozczyn nie może stać w przeciągu, lubi ciepło. Do drugiej miski przesiać mąkę, dodać rozczyn, wymieszać chwilę i dodać olej. Teraz trzeba dobrze wyrobić ciasto. Ręcznie ok. 10 min. Nie należy podsypywać mąki. Można wyrobić w mikserze planetarnym z hakiem. Ciasto odstawić na godzinę do wyrośnięcia.



SKŁADNIKI NA MASĘ ORZECHOWĄ:

300 g orzechów włoskich | 2 czubate łyżki cukru pudru | Rozpuszczone 150 g masła



Blaszkę 25 x 25cm (średnią), wykładamy papierem. Złożenie ciasta | Z ciasta urywamy kawałki i formujemy kulki (nie trzeba się do tego przykładać), układamy w blaszce obok siebie. Powinniśmy zużyć połowę ciasta. Możemy sobie moczyć ręce w maśle, żeby nam się za bardzo nie przyklejało do dłoni. Smarujemy połowę masła ciasto, nie żałujemy go. Wysypujemy połowę orzechów wymieszanych z cukrem pudrem na ciasto. Kładziemy kolejną porcję kulek drożdżowych, masła i orzechów. Fajnie jest zrobić kruszonkę i posypać.



KRUSZONKA: 100 g mąki | 50 g cukru drobnego
50 g masła zimnego



Wymieszać do konsystencji grudek piasku, posypać ciasto przed włożeniem do piekarnika. Wstawić do nagrzanego piekarnika do 180°C i piec około 35 min.

Hefekuchen mit Nüssen

Anna Jochenko: „Ich empfehle meinen fluffigen und buttrigen Hefekuchen mit Nüssen – hausgemacht, aromatisch und zergeht auf der Zunge”.



ZUTATEN FÜR EINFACHEN HEFETEIG:

3,5 Tassen Weizenmehl (Typ 405) | 3 große Eier
50 g frische Hefe | 1 Tasse Milch | ½ Tasse Zucker
4 Esslöffel Öl | eine Prise Salz



ZUBEREITUNG DES HEFETEIGS:

Milch (ca. 40°C) in eine Plastik - oder Glasschüssel gießen, verquirlte Eier, Zucker und Hefe (Zimmertemperatur) hinzufügen, verrühren und 15 Min ruhen lassen. Wichtig: Der Vorteig darf nicht im Zug stehen und sollte bei Raumtemperatur ruhen – er mag es warm. Mehl in eine zweite Schüssel sieben, den Vorteig hinzufügen, kurz verrühren und Öl dazugeben. Den Teig gut durchkneten – per Hand etwa 10 Min, ohne Mehl hinzuzufügen. Alternativ mit einer Küchenmaschine (Knethaken) kneten. Den Teig 1 Std gehen lassen.



ZUTATEN FÜR DIE NUSSFÜLLUNG:

300 g Walnüsse | 2 gehäufte Esslöffel Puderzucker
150 g geschmolzene Butter



Eine Backform (25 x 25 cm) mit Backpapier auslegen. Zusammenstellung | Vom Teig Stücke abzapfen, zu Kugeln formen (nicht zu exakt) und nebeneinander in die Form legen – etwa die Hälfte des Teiges verwenden. Hände eventuell in Butter tauchen, damit der Teig nicht klebt. Mit der Hälfte der geschmolzenen Butter bestreichen – großzügig. Die Hälfte der mit Puderzucker vermischten Nüsse darauf streuen. Mit der zweiten Teighälfte ebenso verfahren: Kugeln, Butter, Nüsse.



STREUSEL: 100 g Mehl | 50 g Zucker | 50 g kalte Butter | Zu krümeliger Masse verarbeiten und über den Kuchen streuen.



Zu krümeliger Masse verarbeiten und über den Kuchen streuen. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C ca. 35 Min backen.



Tatar z łososia wędzonego na zimno

Anita Duda: „Jest to danie, które już od lat robimy na spotkania z przyjaciółmi, na święta i różne imprezy. Szybkie, proste i smaczne. Miłośnikom łososia to danie na pewno przypadnie do gustu.”



SKŁADNIKI:

1 kg łososia wędzonego na zimno | 3 duże cebule
0,4 kg ogórków konserwowych | Pieprz
Suszona natka pietruszki



WYKONANIE:

Z łososia usunąć skórę i zmielić w maszynce na grubym sicie. Dodać świeżo zmielony pieprz i suszoną natkę pietruszki. Dobrze wymieszać i włożyć do lodówki. W tym czasie posiekać drobno cebulę i pokroić w kostkę ogórki – także drobno. Dodać do zmielonego łososia i wymieszać. Ponownie włożyć do lodówki na kilka godzin. W międzyczasie przemieszać kilkukrotnie. W przepisie nie ma soli, ponieważ należy pamiętać, że łosoś wędzony na zimno jest solony. Pieprzu dajemy według uznania. Można także dodać drobno posiekaną czerwoną, świeżą paprykę.

Tatar vom kalt geräuchertem Lachs

Anita Duda: „Es ist ein Gericht, das wir schon seit Jahren zu Treffen mit Freunden, zu Feiertagen und andere Feste. Es ist schnell zu zubereiten, einfach und schmackhaft. Den Lachsliebhabern wird sicherlich gefallen.”



ZUTATEN:

1 Kilo kalt geräucherten Lachs | 3 große Zwiebeln
0,4 Kilo Essiggurken | Pfeffer | Getrocknetes Petersiliengrün



ZUBEREITUNG:

Vom Lachs Haut entfernen und in der Küchenmaschine auf grobe Stufe mahlen. Frisch gemahlenen Pfeffer und Petersile dazu geben. Gut mischen und in den Kühlschrank kalt stellen. Zwiebeln fein schneiden, Gurken in Würfeln fein schneiden. Zum Lachs geben und mischen. Wieder in den Kühlschrank kalt stellen. Ein paar Mal gut durchmischen. Im Rezept gibt es kein Salz, weil Lachs schon Salz enthält. Pfeffer geben wir nach Belieben. Es kann auch feingeschnittener roter Paprika hinzugefügt werden.



Sałatka kartoflana

Helga Geiling: „Jest „Jest to znana, niemiecka sałatka , którą robi się dzień wcześniej i przechowuje w lodówce. Jest to typowa sałatka ziemniaczana, którą można podać np. do pieczonego mięsa lub dań z grilla. To przepis rodzinny taką sałatkę robię dziś i ja dla naszych gości”.



SKŁADNIKI:

½ kg ziemniaków sałatkowych | 2 ogórki małosolne
2 łyżki majonezu | 1 łyżka jogurtu | 2 cebulki
garść natki pietruszki | sól i pieprz do smaku



WYKONANIE:

Ziemniaki obrać, ugotować i ostudzić. Pociąć w półcentymetrową kostkę. Tak samo ogórki, cebulkę i pietruszkę pokroić drobnutko. Dodaj jogurt i majonez, przyprawić do smaku solą i pieprzem i włożyć na kilka godzin (najlepiej na całą noc) do lodówki, aby smaki się połączyły. Po wyjęciu przemieszać i jeśli jest zbyt gęsta dodać jeszcze łyżkę jogurtu.

Kartoffelsalat

Helga Geiling: „Ein bekannter deutscher Salat, der einen Tag vorher zubereitet und im Kühlschrank aufbewahrt wird. Typisch als Beilage zu Braten oder Grillgerichten. Ein Familienrezept, das ich heute für unsere Gäste zubereite”.



ZUTATEN:

½ kg festkochende Kartoffeln | 2 Gewürzgurken
2 Esslöffel Mayonnaise | 1 Esslöffel Joghurt
2 Frühlingszwiebeln | Eine Handvoll Petersilie | Salz | Pfeffer



ZUBEREITUNG:

Kartoffeln schälen, kochen, abkühlen lassen, in 0,5 cm Würfel schneiden. Gurken, Zwiebeln und Petersilie fein hacken. Mit Joghurt und Mayonnaise mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Einige Std. – am besten über Nacht – im Kühlschrank durchziehen lassen. Vor dem Servieren umrühren; ggf. Mit 1 Esslöffel Joghurt verdünnen.

Sałatka jarzynowa

Krystyna Bedus: „Nie znam nikogo, kto nie lubiłby sałatki jarzynowej. Bez niej nie obędą się święta, czy impreza imieninowa”
Każdy ją robi po swojemu, ale podstawowe produkty są takie same. Tylko przyprawiamy według uznania”.



SKŁADNIKI:

DANIE | ½ kg marchwi | 250 g pietruszki | 200 g selera
½ kg ziemniaków | 6 jajek | 1 puszka zielonego groszku
5 ogórków kiszonych | 2 jabłka | 1 por (jasna część)
5 łyżek majonezu | 2 łyżeczki pieprzu | 1 łyżeczka soli
2 łyżeczki musztardy
DEKORACJA | natka pietruszki



WYKONANIE:

Jajka ugotować na twardo i wystudzić. Warzywa umyć i ugotować w osolonej wodzie a następnie ostudzić. Pokroić w kostkę ogórki kiszzone i jajka. Pokroić pora drobnutko i jabłka obrać w podobną kosteczkę. Obrać warzywa i pokroić również w kostkę. Przyprawić do smaku pieprzem, musztardą i majonezem. Włożyć do lodówki aby ją schłodzić i by smaki połączyły się. Podawać posypaną świeżo posiekaną zieloną natką pietruszki.

Gemüsesalat

Krystyna Bedus: „Ich kenne keinen, der den Gemüsesalat nicht mag. Jeder bereitet ihn auf eigene Art und Weise, Zutaten sind gleich, nur anders gewürzt”.



ZUTATEN:

½ Kilo Möhren | 250 Gramm Petersilie
200 Gramm Sellerie | ½ Kilo Kartoffeln | 6 Eier
1 Dose grüne Erbsen | 5 Salzgurken | 2 Äpfel
1 Poree (weißer Teil) | 5 Essl. Mayonnaise
2 Teel. Pfeffer | 1 Teel. Salz | 2 Teel. Senf
Petersiliengrün zum Garnieren



ZUBEREITUNG:

Eier hart kochen, abkühlen. Gemüse im gesalzenem Wasser kochen, abkühlen. Alles in Würfeln schneiden. Poree besonders fein. Äpfel fein würfeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Senf und Mayonnaise dazugeben. Mit frisch gehackter Petersilie servieren.



Szarlotka na czarnym spodzie

Astrid Ast: „Pierwowzorem tej mojej jest szarlotka na czarnym chlebie z książki kulinarnej „Kolberger Kochbuch“ z XIX wieku. W moim przepisie zamiast chleba zrobiłam ciasto kruche z mączką chleba świętojańskiego, która przypomina kolorem i smakiem ciemne pieczywo”.



SKŁADNIKI:

JABŁKA | 1,5 kg jabłek najlepiej starych odmian np. szara reneta | 5 łyżek cukru
CIASTO | 2 szklanki mąki | 1 kostka masła 250 g zimnego masła | 5 łyżek cukru | 1 żółtko jajka
2 łyżki jogurtu | 2 łyżki karobu (czyli mączki chleba świętojańskiego)
DO POSYPANIA | cukier puder



PRZYGOTOWANIE:

JABŁKA:

Jabłka obrać, zetrzeć i włożyć do szerokiego garnka lub na głęboką patelnię. Dodać cukier i smażyć przez ok. 20 min co chwilę mieszając, aż jabłka odparują sok.

CIASTO:

Do mąki dodać karob, pokrojone w kostkę zimne masło, cukier, żółtko i jogurt i wszystko zmiksować na jednolitą masę. Podzielić je na pół i włożyć obie połówki do lodówki na 30 min lub zamrażarki na ok. 15 min.

PIECZENIE:

Piekarnik nagrzać do 180°C.
Wyjąć jedną połówkę ciasta i wylepić nimi spód formy. Nakłuć widelcem i podpiec przez 10 min. Następnie wyłożyć na to jabłka.
Pozostałe ciasto zetrzeć na tarce bezpośrednio na jabłka (Wstawić do piekarnika i piec przez ok. 40 min. Upieczoną szarlotkę przestudzić i posypać cukrem pudrem.

Apfelkuchen auf dunklem Boden

Astrid Ast: „Meine Version basiert auf einem Rezept aus dem Kolberger Kochbuch aus dem 19. Jahrhundert. Ich ersetze das Schwarzbrot durch Mürbeteig mit Johannisbrotmehl – ähnlich im Geschmack und Aussehen”.



ZUTATEN:

JABŁKA | 1,5 kg alte Apfelsorten (z. B. Graue Renette)
5 Esslöffel Zucker
TEIG | 2 Tassen Mehl | 250 g kalte Butter
5 Esslöffel Zucker | 1 Eigelb | 2 Esslöffel
Joghurt | 2 Esslöffel Johannisbrotmehl (Karob)
Puderzucker zum Bestäuben



ZUBEREITUNG:

Äpfel schälen, reiben, in einen breiten Topf geben, Zucker hinzufügen und unter Rühren ca. 20 Minuten einkochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Teigzutaten zu einer homogenen Masse verarbeiten, in zwei Hälften teilen, 30 Min kühlen (oder 15 Min einfrieren).
Backofen auf 180°C vorheizen.
Eine Hälfte des Teigs auf dem Boden einer Form verteilen, einstechen, 10 Min vorbacken.
Apfelfüllung darauf geben, die zweite Hälfte des Teigs darüber raspeln.
Ca. 40 Min backen, abkühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen.



Faszerowane wołowe roladki

Lothar Ast: „To danie mięsne, które bardzo lubię. Jest to nasze danie tradycyjne. Wiem, że i u Was podobnie robi się zrazy. W kulturze kulinarnej mamy sporo podobnych przepisów, które różnią się drobiazgami”.



SKŁADNIKI:

½ kg wołowiny zrazowej | kilka plasterów bekonu wędzonego | 3 cebule | 4 ogórki kiszane | 1 szklanka bulionu mięsnego | 1 szklanka wina typu grzaniec | 1 słoiczek musztardy delikatesowej | 2 łyżki mąki | sól i pieprz do smaku | 4 łyżki oleju



WYKONANIE:

Cebule kroimy w piórka i podsmażamy na 1 łyżce oleju. Mięso kroimy na 2 cm plastry i rozbijamy za pomocą tłuczka do mięsa. Każdy płat mięsa smarujemy z jednej strony dokładnie musztardą. Kładziemy jeden lub 2 plastry bekonu, sporą łyżkę cebuli i ½ ogórka przekrojonego wzdłuż. Następnie zawijamy boki do środka a następnie zwijamy mięso w rulon. Obtaczamy roladki w mące. Smażymy na pozostałym oleju. Dodajemy resztę cebuli, która nam została. Przekładamy do naczynia żaroodpornego. Podlewamy grzańcem i bulionem i pieczemy w piekarniku nagrzanym do 170°C na około godzinę. Podajemy roladki z sosem pieczeniowym.

Gefüllte Rindsrouladen

Lothar Ast: „Ein traditionelles Fleischgericht, das ich sehr mag. Ähnlich wie polnische Zrazy – unsere Küchenkulturen haben viele Gemeinsamkeiten”.



ZUTATEN:

½ kg Rinderrouladenfleisch | einige Scheiben geräucherter Speck | 3 Zwiebeln | 4 Gewürzgurken | 1 Tasse Fleischbrühe | 1 Tasse Glühwein | 1 Glas Delikatess - Senf | 2 Esslöffel Mehl | Salz, Pfeffer | 4 Esslöffel Öl



ZUBEREITUNG:

Zwiebeln in Streifen schneiden, 1 EL Öl erhitzen, glasig braten. Fleisch in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, klopfen, mit Senf bestreichen, mit Speck, Zwiebeln und halber Gurke belegen. Aufrollen, in Mehl wenden, in Öl anbraten. Restliche Zwiebeln hinzufügen, alles in eine Auflaufform geben. Mit Glühwein und Brühe übergießen. Im vorgeheizten Ofen bei 170°C etwa 1 Std garen. Mit Bratensoße servieren.



Sernik z malinami i białą czekoladą

Anna Rojek: „Dziewczyny mówią, że jestem specjalistką od tortów. Rzeczywiście lubię piec torty i ciasta. Ten sernik to pomysł mojego autorstwa. Będę go robić na komunię w rodzinie”.



SKŁADNIKI:

CIASTO | 250 g mąki | 1 łyżeczka proszku do pieczenia
150 g masła | ½ szklanki cukru pudru | 1 jajko | 2 żółtka
MASA SEROWA | 1 kg sera z wiaderka | 2 jajka
4 żółtka | 1 szklanka cukru | 2 opakowania budyniu śmietankowego | 2 opakowania cukru waniliowego
3 szklanki mleka | ½ szklanki oleju roślinnego
DODATEK | 1 opakowanie malin świeżych lub mrożonych
POLEWA | 250 g białej czekolady | 250 ml śmietanki 30 %



PRZYGOTOWANIE

Ze składników na ciasto zagnieść kruche ciasto i wstawić na pół godziny do lodówki. Wyjąć rozwałkować, wyłożyć na blaszkę i piec 10 min w piekarniku nagrzanym do 175°C. Jajka, żółtko i cukier puder ubić na puszystą masę (ok. 3 min), zmniejszyć obroty miksera i stopniowo dodawać cały ser porcjami cały czas miksując. W oddzielnej misce wymieszać budyń z mlekiem. Zmniejsz obroty do minimum. Wlej otrzymaną masę do sera a następnie wlej olej. Zmiksuj do połączenia składników. Tak otrzymaną masę serową delikatnie wylej na podpieczony spód. Wyłóż na to maliny. Piecz 45 min w temperaturze 180°C. Po upieczeniu wyłącz piekarnik, lekko uchyl drzwiczki i trzymaj ciasto w piekarniku aż wystygnie. Czekoladę rozpuść w śmietance i zagotuj. Ściągnij z ognia i zostaw do ostygnięcia. Polej zimne ciasto tężejącą masą czekoladową.

Käsekuchen mit Himbeeren und weißer Schokolade

Anna Rojek: „Meine Freundinnen sagen, dass ich Expertin für Torten bin. Ich mag wirklich Torten und Kuchen backen. Dieser Käsekuchen ist mein persönliches Rezept, das ich für Erskommunion in der Familie backen werde”.



ZUTATEN:

FÜR DEN BODEN | 250 g Mehl
1 Teel. Backpulver | 150 g Butter
½ Glas Puderzucker | 1 Ei | 2 Eigelb
FÜR QUARKMASSE | 1 Kilo Käse (Vom Eimerchen)
2 Eier | 4 Eigelb | 1 Glas Zucker | 2 Päckchen Sahnepudding | 2 Päckchen Vanilinzucker
3 Glas Milch | ½ Glas Pflanzenöl | Dazu eine Packung frischer oder tiefgefrorener Himbeeren
FÜR GLASUR | 250 g weiße Schokolade
250 ml Sahne 30%



ZUBEREITUNG

Von den Zutaten Mürbeteig kneten, in den Kühlschrank f. 30 Min legen. Dann ausrollen, die Form damit auslegen und 10 Minuten bei 175°C backen. Eier, Eigelb und Puderzucker schaumig schlagen (3 Min), langsamer mixen, langsam Quark dazugeben. In einer Schüssel Milch mit Pudding verbinden. Mixen reduzieren und Pudding dazugeben und dann Öl. Mixen. Diese Masse auf den gebackenen Boden gießen. Darauf Himbeeren legen. 45 Min bei 180°C backen. Danach Herd ausschalten, die Backofentüre leicht öffnen und auskühlen lassen. Dann Schokolade in der Sahne auflösen und aufkochen. Vom Herd nehmen, auskühlen. Die Glasur auf kalten Käsekuchen verteilen.



Sernik Mamy

Olga Sroka: „To przepis na sernik mojej mamy Danuty Surgi - Wójcickiej, który zawsze był na stole na każdą szczególną okoliczność - urodziny, imieniny, święta, był przepyszny. Ma niezapomniany smak. Moja mama nazywała go - Goleniowski chociaż to popularny sernik Królewski”.



SKŁADNIKI:

NA CIEMNE CIASTO KAKAOWE- KRUCHE

2 szklanki mąki pszennej | 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia | 3/4 szklanki cukru | 3 łyżki kakao | 200 g masła twardego | 3 żółtka

MASA SEROWA | 1 kg zmielonego sera tłustego dobrego gatunku | 200 g masła miękkiego | 1 cukier waniliowy | 4 jajka | 1 budyń śmietankowy



PRZYGOTOWANIE:

CIEMNE KAKAOWE CIASTO:

Formę do ciasta 20 x 30 cm posmarować tłuszczem i wyłożyć papierem do pieczenia.

Do miski wsypać mąkę, kakao, cukier, sól, proszek do pieczenia oraz pokrojone zimne masło. Wszystko rozdrabniać aż powstanie kruszonka, następnie dodać jajka, uformować kulę i podzielić ją na dwie części.

Jedną część ciasta włożyć do lodówki, drugą pokroić na plastry i wyłożyć ciastem blachę na spodzie, podziurkować widelcem.

MASA SEROWA:

Nastawić piekarnik na 180°C. Miękkie masło ubić z cukrem waniliowym przez około 5 min aż będzie puszyste. Stopniowo dodawać po jednym żółtku nie przestając ubijać, dodawać stopniowo twaróg oraz na koniec zmiksować z budyniem.

Białka ubić i dodać do masy serowej delikatnie mieszając. Masę serową włożyć na spód, wyjąć z lodówki ciemne schłodzone ciasto, zetrzeć na dużych oczkach na tarce i wsypać na wierz ciasta. Piec 45 min w 180°C.

Käsekuchen nach Mutter Rezept

Olga Sroka: "Das ist Rezept von meiner Mutter Danuty Surgi - Wójcickiej, der immer auf dem Tisch war, wenn ein besonderer Anlass war, bei Geburtstag, Namenstag, Feiertagen, war immer sehr lecker. Meine Mutter nannte ihn „Goleniowski“, obwohl er allgemein als „Królewski“ ekannt ist".



ZUTATEN:

FÜR DEN DUNKLEN MÜRBERTEIG

2 Glas Weizenmehl | 1 ½ Teel. Backpulver | ¾ Glas Zucker | 3 Essl. Kakao | 200 g kalte Butter | 3 Eigelb

FÜR DIE QUARKMASSE

1 Kilo fetten Quark | guter Sorte, gemahlen | 200 g weiche Butter | 1 Vanilinzucker | 4 Eier | 1 Sahnepudding



ZUBEREITUNG:

DUNKLER KAKAOTEIG:

Die Form 20 x 30 cm mit Fett einschmieren, Backpapier legen.

In die Schüssel Mehl, Kakao, Zucker, Salz, Backpulver und zerkleinerte kalte Butter geben. Alles zu einem Streusel machen. Eigelb dazugeben, mischen, zu einer Kugel formen und in zwei Teile teilen. Einen Teil in den Kühlschrank legen. Die andere Hälfte in Scheiben schneiden. Damit die Form auslegen, mit der Gabel durchstechen.

QUARKMASSE:

Backofen auf 180°C stellen. Weiche Butter mit Vanilinzucker schaumig schlagen, Langsam je ein Eigelb dazugeben, ganze Zeit rühren, langsam Quark hinzufügen und anschließend mit Pudding mixen. Eiweiß steif schlagen, zum Quark vorsichtig geben. Dann die Masse in die Form geben und den restlichen Teig reiben und über die Quarkmasse verschütten. 45 Min bei 180°C backen.



Śledzik kołobrzесki

Beata Mieczkowska - Miśtak: „Jest to przepis rodzinny. Takie śledziki robiła najpierw moja mama na święta. Potem przepis przechowywał mój brat. A następnie nauczył mnie jak go robić. Przepis ten został wpisany na listę produktów tradycyjnych województwa zachodniopomorskiego. Robimy go okazjonalnie”.



SKŁADNIKI:

MARYNATA | 3,5 litra wody | ½ litra octu 10 %
9 łyżek soli | 6 łyżek cukru | Kilka ziaren ziela
angielskiego i liści laurowych | 2 kg fileta
ze śledzia bałtyckiego

DO ŚLEDZI | 2 szklanki oleju | 10 cebul
pokrojonych w paski | Pieprz i papryka do smaku
Śledzie osączone z zalewy

DEKORACJA | zielona pietruszka i suszona lub surowa
żurawina



WYKONANIE:

Zdejmij skórę ze śledzi. Ugotuj marynatę, ostudź.
Włóż śledzie do zimnej marynaty na około 3 dni.
Zamieszaj raz dziennie, aby się dobrze zamarynowały.
Osącz śledzie z zalewy. Każdy płat oprósz dokładnie
słodką papryką i pieprzem. Układaj cebule, śledzie
i kolejną warstwę cebuli. Zalej olejem tak, aby pokrył
wszystkie składniki. Podawaj udekorowane zieloną
pietruszką i żurawiną.

Kolberger Hering

Beata Mieczkowska Miśtak: „Es ist ein Familienrezept.
Solche Heringe hat meine Mutter zu Feiertagen
zubereitet, dann hat mein Bruder dieses Rezept
aufbewahrt. Dann hat mir dieses Rezept beigebracht.
Dieses Rezept kam auf die Liste der traditionellen Produkte
von Westpommern. Wir bereiten es gelegentlich zu”.



ZUTATEN:

MARINADE | 3,5 Liter Wasser | ½ Liter Essig 10%
9 Essl. Salz | 6 Essl. Zucker | Ein paar Pimentkörner
Ein paar Lorbeerblätter | 2 Kilo
Heringfilet von der Ostsee

ZU DEN HERINGEN | 2 Glas Öl | 10 Zwiebeln in
Streifen geschnitten | Pfeffer und Paprika zum
Abschmecken | Hering ,abgetropft von der Marinade
ZUM DEKORIEREN | Petersiliengrün oder
getrocknete oder frische Moosbeeren



ZUBEREITUNG:

Die Haut von den Heringen entfernen. Marinade
kochen, abkühlen. Heringe in kalte Marinade für
3 Tage reinlegen. Einmal pro Tag umrühren.
Abtropfen. Jeden Hering mit süßem Paprika
und mit Pfeffer bestreuen. Dann in Schichten
Zwiebeln, Heringe, Zwiebeln, Heringe usw. Legen.
Mit Öl begießen, bis das Öl Heringe ganz zudeckt.
Mit Petersiliengrün und Moosbeeren servieren.



Musztarda domowa z Gąskowa

Beata Mieczkowska - Miśtak: „Przepis odziedziczyłam po babci. Kiedyś kobiety nie kupowały takich produktów jak musztarda, czy majonez tylko robiły je na bieżąco w domu kiedy była taka potrzeba. Przepis zajął I miejsce w konkursie Nasze Kulinarne Dziedzictwo - Smaki regionów w 2022 roku”.



SKŁADNIKI:

1 kg jabłek | ½ litra octu jabłkowego
pół szklanki ziaren gorczycy | 2 łyżeczki soli
2 łyżki cukru | 1 łyżeczka pieprzu



WYKONANIE:

Jabłka dokładnie umyj. Obierz jabłka ze skórek i gniazd nasiennych. Włóż do garnka i upraż. Przygotuj gorczycę. Zmiel ją i dodaj do jabłek. Dolej ocet jabłkowy i przyprawy zagotuj krótko. Zmiksuj. Nałóż do słoiczków. Pasteryzuj 10 min od chwili zagotowania się wody w garnku.

Selbstgemachter Senf aus Gąskowo

Beata Mieczkowska - Miśtak: „Dieser Senf hat den 1. Platz im Wettbewerb - Unser kulinarisches Erbe - Regionale Geschmäcke im Jahr 2022. Der Senf ist pikant mit einer Dose Süßigkeit und ausgeglichener Salzigkeit und Säure. Er ist cremig, frisch, ohne künstliche Substanzen wegen Geschmack, Farbe, Verdickung. Mit der Zeit wird er immer milder und ausgeglichener”.



ZUTATEN:

2 Kilo Äpfel | ½ Liter Apfelessig
2 Glas Senfkörner | ¼ Glas Weintraubenkernöl
Salz | Pfeffer | Paprika | Zucker (zum Abschmecken)



ZUBEREITUNG:

Senfkörner mit gekochtem ,warmem Wasser übergießen. Nach 2 Std, das überschüssige Wasser abgießen und ordentlich mixen. Äpfel schälen, zerkleinern und dünsten in einem großen Topf bis sie zerfallen. Aufpassen, dass sie nicht anbrennen. Mischen, Apfelessig hinzugeben, bei kleiner flamme 5 Min kochen. Senfkörner dazu geben. Abschmecken. Weintraubenkernöl geben. Erneut blenden. Abstellen und dann Geschmack kontrollieren. Abschmecken. Im Kühlschrank kalt stellen (1 Monat). Wenn länger, dann soll man ihn pasteurisieren.



Beza Pavlova

Jolanta Nita - Supińska: „W mojej rodzinie wszyscy uwielbiają słodkie wypieki, a prawdziwą mistrzynią w tej dziedzinie jest moja młodsza siostra - jej ciasta znikają w mgnieniu oka. Ale jeśli chodzi o bezę, to tutaj pałeczkę przejmuję ja. To moje popisowe ciasto, z którego jestem naprawdę dumna, i nie ma rodzinnej uroczystości, na której zabrakłoby mojej bezy. Stała się już małą tradycją i symbolem naszych spotkań”.



SKŁADNIKI:

BEZA | 6 białek | 300 g drobnego cukru do wypieków
1 łyżeczka skrobi ziemniaczanej | 1 łyżeczka octu
ŚMIETANA | 200 ml śmietany kremówki 30% lub 36%
200 ml serka mascarpone | 2 łyżki cukru
DODATKI | świeże owoce sezonowe



WYKONANIE

Ubić białka ze szczyptą soli na sztywną pianę. Dodawać cukier, stopniowo, łyżka po łyżce, cały czas ubijając, do powstania sztywnej piany. Dodać octu i ubić. Dodać skrobię ziemniaczaną i delikatnie wymieszać.

Blaszkę wyłożyć papierem do pieczenia. Na papierze narysować okrąg, nieduży, 23 cm średnicy. Wyłożyć na niego masę bezową i uformować wyrównując boki bezy łyżką ku górze. Wstawić do nagrzanego do 180°C piekarnika, a po 5 min zmniejszyć temperaturę do 130°C i bezę nakryć folią aluminiową. Piec 1,5 godz. Po wyłączeniu piekarnika bezę dosuszać jeszcze w zamkniętym piekarniku co najmniej 1 godz.

Wystudzoną bezę położyć na paterze. Wyłożyć na nią ubitą śmietanę kremówkę z 2 łyżkami cukru i serka mascarpone. Udekorować świeżymi owocami sezonowymi.

Pavlova - Baiser

Jolanta Nita - Supińska: „In meiner Familie lieben alle süßes Gebäck, und die wahre Meisterin auf diesem Gebiet ist meine jüngere Schwester - ihre Kuchen sind im Handumdrehen verschwunden. Aber wenn es um Baiser geht, übernehme ich das Zepter. Das ist mein Meisterstück, auf das ich wirklich stolz bin, und es gibt kein Familienfest, bei dem mein Baiser fehlen dürfte. Es ist schon zu einer kleinen Tradition und einem Symbol unserer Zusammenkünfte geworden”.



ZUTATEN:

BAISER | 6 Eiweiße | 300 g feiner Zucker
1 TL Speisestärke | 1 TL Essig
SAHNE | 200 ml Schlagsahne (30 - 36 %)
200 ml Mascarpone | 2 Esslöffel Zucker
ZUSÄTZLICH | frische saisonale Früchte



ZUBEREITUNG

Eiweiß mit Salz steif schlagen. Zucker löffelweise einrieseln lassen, weiter schlagen bis steife Masse entsteht. Essig zugeben, kurz schlagen. Stärke unterheben.
Backpapier mit 23 cm Kreis markieren, Masse auftragen, Seiten mit Löffel hochziehen.
In den auf 180°C vorgeheizten Ofen geben, nach 5 Minuten auf 130°C reduzieren und mit Alufolie abdecken. 90 Min backen, danach im ausgeschalteten Ofen mind. 1 Std trocknen lassen.
Ausgekühlte Baiser auf eine Tortenplatte legen, mit Sahne - Mascarpone - Creme und Früchten dekorieren.



Śledź po sułtańsku

Weronika Jabłońska: „Przepis na tego śledzia mam od mojej siostry, która gotuje zawodowo i ma mnóstwo fajnych pomysłów. Jest to fajna propozycja na różne spotkania towarzyskie.”



SKŁADNIKI:

DANIE | ½ kg śledzi solonych | 6 dużych cebul pokrojonych w księżycy | 2 łyżki oleju | sól pieprz (do smaku) | 3 ziarenka ziela angielskiego | 3 listki laurowe | 2 łyżki koncentratu pomidorowego | 200 gram rodzynek | 2 łyżki cukru
MARYNATA | 4 litry wody | 0,75 litra octu | 9 łyżek cukru | 2 łyżeczki soli | 1 duża cebula pokrojona w piórka | 3 sztuki ziela angielskie | 1 liść laurowy



WYKONANIE:

Składniki marynaty gotować i odstawić do ostygnięcia. Gdy zalewa ostygnie dodać śledzie. Moczyć je w zalewie przez jeden dzień. Cebulę podsmażyć na patelni na wolnym ogniu, można podlać wodą, aby cebula była miękka. Dodać sól, pieprz, liść laurowy i ziele angielskie. Dusić na małym ogniu. Gdy cebula jest miękka dodać koncentrat i sparzone wcześniej rodzynki. Z tych składników powstanie sos (zimny) do połączenia z przygotowanymi śledziami.

Hering nach Sultan-Art

Weronika Jabłońska: „Dieses Rezept habe ich von meiner Schwester, die in der Gastronomie arbeitet und viele gute Ideen hat. Es ist ein Vorschlag, den man zu verschiedenen Feiern zubereiten kann”.



ZUTATEN:

DANIE | ½ Kilo Salzheringe | 6 große Zwiebeln geschnitten in (Halbmond) | 2 Essl. Öl Salz | Pfeffer zum Abschmecken | 3 Pimentkörner | 3 Lorbeerblätter | 2 Essl. Tomatenmark | 200 g Rosinen | 2 Essl. Zucker
FÜR DIE MARINADE | 4 Liter Wasser | 0,75 Liter Essig | 9 Essl. Zucker | 2 Teel. Salz | 1 große Zwiebel in Federn geschnitten | 3 Pimentkörner | 1 Lorbeerblatt



ZUBEREITUNG:

Zutaten für Marinade aufkochen, abkühlen. In abgekühlte Marinade Heringe legen, einen Tag wirken lassen. Zwiebeln bei kleiner Hitze anschwitzen, mit Wasser übergießen und warten, bis weich wird. Salz, Pfeffer, Piment, Lorbeerblätter hinzufügen, langsam dünsten. Wenn Zwiebeln weich werden Tomatenmark und überbrühte Rosinen dazugeben. Aus diesen Zutaten entsteht kalte Soße, die zur Verbindung mit den Heringen passt.



Domowa szarlotka

Anna Britzen: „Ten przepis dostałam od mamy. A mama ma go od babci. Nie wiem jak długo jest w rodzinie, pewnie kilka pokoleń. Jabłka dajemy z jabłonki, co rośnie koło domu. Ma chyba ze 25 lat”.



SKŁADNIKI:

1 kg mąki | 1 kostka masła | 1 kostka smalcu
350 g cukru pudru | 3 jaja | 7 żółtek | szczypta soli
1 i ½ łyżeczki proszku do pieczenia
1 mała śmietana | 2 kg dobrych jabłek
2 łyżeczki cynamonu



WYKONANIE

Nagrząć piekarnik. Na stolnicę wysypać przesianą mąkę, masło zetrzeć na tarce jarzynowej, dodać, żółtka i całe jajka oraz szczyptę soli. Dorzucić proszek do pieczenia, cukier i wlać śmietanę. Trochę cukru zostawić do posypania po wierzchu. Szybko wymieszać i wyrobić ciasto (jak na makaron). Połowę rozwałkować na blaszkę i nakłóć widelcem. Piec 10 min w temperaturze 180°C. Resztę ciasta trzymać w zamrażarce. Ciasto wystudzić w piekarniku w tym czasie obrać jabłka. Starkować i wymieszać z cynamonem. Nałożyć na przygotowany spód. Na jabłka starkować ciasto zamrożone. Piec 45 min w temp. 180°C. Podawać oprószone cukrem pudrem.

Hausgemachter Apfelkuchen

Anna Britzen: „Dieses Rezept bekam ich von meiner Mutter. Und Mutter von meiner Oma. Ich weiß nicht, wie lange es im Familienbesitz ist. Bestimmt über ein paar Generationen. Äpfel nehmen wir vom Apfelbaum am Haus, der ist bestimmt schon 25 Jahre alt”.



ZUTATEN:

1 Kilo Mehl | 1 Stück Butter | 1 Stück Schmalz
350 g Puderzucker | 3 Eier | 7 Eigelb | 1 Prise Salz
1 ½ Teel. Backpulver | 1 kleiner Becher Sahne
2 Kilo gute Äpfel | 2 Teel. Zimt



ZUBEREITUNG

Den Backofen vorheizen. Das gesiebte Mehl auf ein Backbrett geben. Butter und Schmalz reiben, dazugeben, dazu Eier, Eigelbe, Prise Salz, Backpulver, Zucker und Sahne dazu geben (etwas Zucker zum bestreuen lassen). Schnell zusammen mischen, kneten, wie für Nudeln. Die Hälfte ausrollen, aus Blech geben. Mit Gabel einstechen. 10 Min bei 180°C backen. Den restlichen Teig im Gefrierfach aufbewahren. Den Boden auskühlen, in der Zeit Äpfel schälen, reiben und mit Zimt vermischen. Auf den Boden die geriebenen Äpfel geben, Darauf gefrorenen Teig reiben. Bei 180°C 45 Min backen. Mit Puderzucker bestreut servieren.



Żurek domowy

Barbara Szydłowska: „Przepis ten pochodzi z Grodna gdzie się urodziłam. Ja mam już 77 lat a przepis ma ponad 150 lat”.



SKŁADNIKI:

6 białych kiełbasek domowej roboty
½ kg boczku wędzonego | 3 marchewki | 1 pietruszka
½ selera | 3 ziemniaki | 5 jajek | 3 paczki żurku
w proszku | 2 łyżki chrzanu | 1 butelka żurku | 2 cebule
2 ząbki czosnku | 3 l wody | 3 łyżki śmietany
1 łyżka majeranku | 4 liście laurowe | pieprz w ziarnach
ziele angielskie



WYKONANIE:

Przed gotowaniem żurek w proszku zalać ½ litra wody i dobrze wymieszać, żeby nie było grudek. Do garnka wlać 2 i ½ litra wody, wrzucić kilka ziaren pieprzu, ziela angielskiego i liście laurowe. Na patelni podsmażyć boczek pokrojony w paseczki. Wrzucić boczek do garnka. Na tłuszczu z boczku podsmażyć pokrojoną drobno cebulę i czosnek. Cebulę i czosnek wrzucić następnie do garnka. Gotować na małym ogniu. Po 45 min dorzucić pokrojoną marchewkę, pietruszkę i seler. Obrąć i pokroić ziemniaki. Dodać do zupy. Kiedy już wszystko będzie miękkie wyłączyć i dorzucić białą kiełbasę. Kiełbasę parzyć w zupie 15 min. Potem kiełbasę wyjąć. Do bulionu dodać chrzan, wlać żurek z i zakwas z butelki. Zagotować. Gotować 5 min na wolnym ogniu. Dodać śmietanę a na końcu majeranek. Kiełbasę pokroić w plasterki i wrzucić do garnka. Podawać ciepłą w miskach z obranymi i pokrojonymi jajkami.

Saure Mehlsuppe

Barbara Szydłowska: „Das Rezept stammt aus Grodno, wo ich geboren wurde. Ich bin 77 Jahre alt und das Rezept ist 150 Jahre alt.”



ZUTATEN:

6 selbstgemachte Weißwürstchen
½ Kilo geräucherten Bauchspeck | 3 Möhren
1 Petersilie | ½ Sellerie | 3 Kartoffeln | 5 Eier
3 Päckchen ŽUREK | 2 Essl. Meerrettich
1 Flasche flüssigen ŽUREK | 2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen | 3 Liter Wasser | 3 Essl. Sahne
1 Essl. Majoran | 4 Lorbeerblätter | Piment - und
Pfefferkörner



ZUBEREITUNG:

Vor dem Kochen Päckchen mit Zurek in ½ kaltem Wasser genau auflösen. Dazu 2 ½ Liter Wasser gießen und Gewürze. Bauchspeck in Streifen schneiden und anbraten. In den Topf geben. Auf dem Fett Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen. Auch in den Topf geben. Auf kleiner Feuerstufe 45 Min kochen. Dazu in Würfeln geschnittenes Gemüse geben. Dann Kartoffeln in den Topf geben und weiter kochen. Dann Weißwürste in den Topf geben, 15 Min lassen und dann rausnehmen. Dann Meerrettich geben, flüssigen Žurek aufkochen. Dann 5 Min langsam kochen. Sahne dazu geben, Majoran am Ende. Wurst klein schneiden und dazu geben. In Schüsseln servieren mit hargekochten Eiern.



Pierś kurczaka z ryżem i piklowaną marchewką

Aleksander Czachorowski: „Jako sportowiec muszę się dobrze odżywiać. Ważne, aby to co jem, było świeżo przygotowane. Nie mam za dużo czasu na przygotowanie potraw. To danie jest łatwe, szybkie i zbilansowane - to mi odpowiada”.



SKŁADNIKI:

DANIE | 2 piersi z kurczaka | 1 cebula | 1 szklanka ryżu
1 czerwona papryka | 1 zielona cukinia
1 opakowanie warzyw paski
1 duża marchewka | 5 ząbków czosnku
4 łyżki oleju | 2 łyżki sosu sojowego
1 łyżka mąki ziemniaczanej | 2 łyżki miodu
½ szklanki octu jabłkowego
MOJE ULUBIONE PRZYPRAWY | zielona pietruszka
chili | sól | pieprz do smaku



WYKONANIE:

Ugotuj ryż zgodnie z zaleceniem producenta. Zostaw pod przykryciem, żeby wchłonął wodę i nie ostygł. Cebulę, paprykę i cukinię pokrój na kawałki. Pierś kurczaka pokrój w paski. Rozgrzej olej na dużej patelni, wrzuc cebulę, przesmaż mieszając ok. 3 min, dodaj pierś z kurczaka smaź 10 min mieszając, dodaj cukinię, paprykę i mrożone warzywa. Patelnię przykryj i duś wszystko 15 min. W tym czasie zetrzyj marchew. Miód połącz z sosem sojowym i octem. Zalej marchew i wstaw do lodówki. Wyjmij marchew z lodówki i odcisnij płyn nie wylewaj do. Wlej do szklanki, dopełnij wody rozmieszaj z mąką ziemniaczaną. Wlej na patelnię mieszaj do zagotowania. Gotowe. Podaj ryż z kurczakiem z warzywami w sosie i chrupiąca marchewką.

Hähnchenbrust mit gepökelten Möhren

Aleksander Czachorowski: „Als Sportler muss ich darauf achten, wie ich mich ernähre. Wichtig ist für mich, dass ich frisch zubereitetes Essen verzehre. Ich habe nicht allzuviel Zeit, um Essen vorzubereiten. Dieses Gericht ist einfach, schnell bei der Vorbereitung und gut ausgewogen - das entspricht mir”.



ZUTATEN:

2 Hähnchenbrust | 1 Zwiebel | 1 rote Paprika
1 grüne Zucchini | 1 Packung Gemüse in Streifen geschnitten | 1 große Möhre | 5 Knoblauchzehen
4 Essl. Öl | 2 Essl. Sojasoße | 1 Essl.
Kartoffelstärke | 2 Essl. Honig | ½ Glas Apfelessig
LIEBLINGSGEWÜRZE BEI MIR | Petersiliengrün
Chili | Salz | Pfeffer zum Abschmecken



ZUBEREITUNG:

Reis nach der Anweisung des Produzenten kochen, zugedeckt stehen lassen, damit er das restliche Wasser aufnimmt und nicht kalt wird. Zwiebel, Paprika und Zucchini in Stücke schneiden. Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Öl auf großer Pfanne erhitzen, Zwiebel 3 Min anschwitzen, Hähnchenbrust dazu geben, 10 Min braten, Zucchini, Paprika, tiefgefrorenes Gemüse dazugeben. Pfanne zudecken und 15 Min dünsten. In der Zeit Möhre reiben. Honig mit Sojasoße und Apfelessig verbinden. Die Flüssigkeit über den Möhren geben und in den Kühlschrank stellen. Dann Möhren absieben, die Flüssigkeit behalten. Sie in ein Glas umfüllen, mit Wasser auffüllen. Dazu Kartoffelstärke geben und mischen. Auf die Pfanne geben und aufkochen. Fertig! Bitte mit Reis und knusprigen Möhren servieren.



Pijane Golonko z Jabłkową Kiszunką

KGW Rusowo: „Pijane Golonko z Jabłkową Kiszunką” to danie które członkowie KGW przygotowują nie tylko podczas konkursów, festynów, imprez typu dożynki, czy zapusty, ale również we własnych domach. Jest to autorskie danie Koła Gospodyń Wiejskich w Rusowie. Zainspirowane dziennikami z 1949 roku babci, Pana Artura Kręglewskiego - członka KGW Rusowo, na bazie lokalnych, tradycyjnych produktów m.in.: kiszonych jabłek z Rusowskich przedwojennych jabłoni, kiszonej kapusty z własnych upraw, ziół np.: podagrycznik zwyczajny, powszechnie uważany za chwast, dziko rosnący w Parku Podworskim w Rusowie”.



SKŁADNIKI:

½ kg golonki wieprzowej | ½ kg kapusty kiszona
1 mała kapusta włoska | 6 sztuk kiszonych jabłek
ciemne piwo Colberg Black (ok. 1l) | 1 łyżeczka
musztardy | 200 g Sera Bałtyckiego | bułka tarta do
posypania | solanka | sól | pieprz | świeża papryczka
chili do smaku | podagrycznik zwyczajny | bluszczyk
kurdybanek | lubczyk (po ok.10 liści)



WYKONANIE:

Golonkę marynujemy min. 24 godz. w solance.
Następnie gotujemy w szybkowarze od 2 do 3 godz.
z piwem, bluszczykiem, podagrycznikiem
i lubczykiem.

Kiedy golonka będzie miękka do osobnego garnka
wrzucamy pokrojone kapusty, pokrojoną golonkę,
posiekane kiszone jabłka, musztardę, sól, pieprz,
posiekaną paprykę, goździki, wlewamy odrobinę
wywaru z gotowania mięsa. Wszystko gotujemy
do miękkości ok. 30 min.

Następnie przekładamy do małych miseczek (lub
większego naczynia - wedle uznania), posypujemy
bułką tartą oraz startym serem i zapiekamy 20 min
w piekarniku ok. 200°C.

Podajemy opcjonalnie z pieczywem.

Betrunkene Schweinshaxe mit sauer eingelegten Äpfeln

Dorffrauen Kreis aus Rusowo bereitet dieses Gericht
nicht nur zu Wettbewerbs, Dorffesten Veranstaltungen wie
Erntefest, oder Fasching, aber auch einfach zu Hause. Das
Rezept ist Eigentum unseres Kreises aus Rusowo. Inspiriert
haben uns die Tagebücher aus 1949 von der Großmutter
von Herrn Artur Kręglewski, der auch unser Mitglied ist.
Es wurde auf Basis von lokalen traditionellen Produkten u.a.
sauer eingelegte Äpfel (von den alten Apfelbäumen aus der
Vorkriegszeit), Sauerkraut vom eigenen Anbau, Kräutern,
z.B. Gewöhnlich Huflattich, der allgemein für Unkraut
gehalten wird. Er wächst wild im Schlosspark von Rusowo.



ZUTATEN:

1/2 Kilo Schweinshaxe | ½ Kilo Sauerkraut
1 kleiner Wirsing Kohl | 6 sauer eingelegte Äpfel
Etwa 1 Liter Dunkles Bier Colberg | 1 Teel. Senf
200 Gramm Käse (SER Bałtycki) | Semmelbrösel zum
Bestreuen | Salzige Flüssigkeit (Sole)
Salz | Pfeffer | frische Paprikaschote Gewöhnlicher
Huflattich | krauser Efeu | Liebstöckel (je 10 Blätter)



ZUBEREITUNG:

Schweinshaxe in Salzwasser mindestens 24 Std.
marinieren. Dann im Schnellkochtopf in Bier und
Kräutern 2 - 3 Std. lang kochen.
Wenn die Schweinhaxe schon gar sein wird, geben
wir in den Topf geschnittene Sauerkraut und Wirsing,
zerschnittene Schweinshaxe, geschnittene saure
Äpfel, Senf, Salz, Pfeffer, geschnittene Paprikaschote,
Nelken, etwas Sud von der gekochten Schweinshaxe.
Weiter kochen 30 Min, bis alles weich wird. Dann
legen wir das Gekochte in kleine Formen ,bestreuen
mit Semmelbrösel und geriebenem Käse und 20 Min
lang im Backofen bei 200°C überbacken. Wir servieren
mit Gebäck.



Tuszonka

KGW Sianożęty: „Ten specjal przygotowywany jest przez mieszkańców Sianożętów zarówno w domu jak i na różne specjalne uroczystości jak: festyny, kiermasze czy dożynki gminne. Z przepisu wychodzi około 10 - 11 słoików 350 ml. Przepis jest czasochłonny, ale jak podkreślają członkowie koła warto jednak wykonać tą specjalność, żeby skosztować jak ona smakuje”.



SKŁADNIKI:

3 kg mięsa (najlepiej mieszane szynka, łopatka, karkówka) | 2 kg boczki | 1 duża cebula | 3 płaskie łyżki soli | listek laurowy i pieprz w ziarenkach do każdego słoika



WYKONANIE:

Mięso i boczek kroimy w kostkę 2 - 3cm. Cebulę ścieramy na tarce (drobne oczka). Dodajemy sól. Wyrabiamy około 15 min. Do umytych i wyparzonych słoików dodajemy 4 - 5 ziaren pieprzu i 1/3 listka laurowego. Wyrobie mięso przekładamy do słoików pozostawiając wolny 1 cm od dekla. Zakręcone słoiki gotujemy na wolnym ogniu 8 godz. Po ugotowaniu wyjmujemy słoiki i ustawiamy do góry dnem do ostygnięcia.

Fleischkonserve

Dorffrauenkreis Sianożęty: „ Diese Konserve wird oft zu Hause, aber auch bei Gemeindeveranstaltungen zubereitet. Aus diesem Rezept erreicht man 10 - 11 Glas a 350 ml”.



ZUTATEN:

3 Kilo Fleisch (Schweinefleisch-Schinken, Schulter, Nacken) | 2 Kilo Schweinebauch | 1 Zwiebel | 3 gestr. Essl. Salz | Lorbeerblatt | Pfefferkörner



ZUBEREITUNG:

Fleisch und Bauchspeck in Würfeln schneiden
Zwiebel fein reiben Salz geben mischen
In die Gläser reingeben
In jedes Glas 4 - 5 Pfefferkörner und Lorbeerblatt
Geschlossene Gläser lang kochen
Nach dem Kochen andersrum stellen, bis sie abkühlen.



Zupa grzybowa

Olga Sroka: „To zupa z suszonych grzybów z kaszą jęczmienną perłową. Jest pyszna: esencjonalna i gęsta. To moja popisowa specjalność”.



SKŁADNIKI:

Włoszczyzna pokrojona w paski lub w kostkę (marchew, pietruszka, por, seler, natka pietruszki) 2 porcje rosółowe | 10 dkg suszonych grzybów (najlepiej podgrzybków) | 1 średnia cebula | Śmietanka 30 % do zabielenia | 4 liście laurowe | 4 szt ziela angielskiego | 1 łyżeczka soli | 1 łyżeczka pieprzu 10 do 15 łyżek kaszy perłowej (ilość zależy od gęstości zupy jaką chcemy mieć)



WYKONANIE:

Grzyby moczymy i odstawiamy na około 3 godz., potem kroimy na mniejsze kawałki. Do garnka z wodą około 2 litry wody wrzucamy pokrojoną włoszczyznę oraz grzyby. Gdy wywar będzie gotowy odcedzamy warzywa (można troszkę pozostawić według uznania) pozostawić tylko grzyby. Następnie dodać kaszę i gotować do miękkości ok. 30 min. Zaprawiamy śmietaną. Podajemy z siekanym koperkiem.

Jest to moja ulubiona, sycąca, gęsta zupa, najczęściej gotuję ją jesienią i zimą, mega esencjonalna, pobudzająca kubki smakowe, niezapomniany głęboki smak.

Pilzsuppe

Olga Sroka: „Das ist Suppe aus getrockneten Pilzen mit Perlgrauen aus Gerste. Es ist sehr lecker und essenziell und dickflüssig. Das ist mein Vorzeigespezialität”.



ZUTATEN:

Suppengrün in Streifen geschnitten, oder in Würfeln (Möhren, Petersilie, Poree, Petersiliengrün) 2 große Hühnerteile | 100 g getrocknete Pilze 1 mittelgroße Zwiebel | Sahne 30% | 4 Lorbeerblätter 4 Pimentkörner | 1 Teel. Salz | 1 Teel. Pfeffer 10 - 15 Essl. Perlgrauen aus Gerste hängt davon ab, wie dick die Suppe sein soll



ZUBEREITUNG:

Pilze einweichen, etwa 3 Std. Dann schneiden in kleinere Stücke. In den Topf 2 Liter Wasser, Gemüse, Huhn und Pilze. Wenn Sud fertig ist nur Pilze drin lassen. Dann Perlgrauen dazugeben und 30 Min kochen. Mit Sahne abschmecken. Mit Dill bestreuen. Es ist meine Lieblingssuppe, sättigende, dickflüssige, sehr essenzielle Suppe, die ich meistens im Herbst und Winter zubereite.



Biała zupa rybna

Jacek Sroka: „To tradycyjna Ustrońska Zupa Rybna którą gotuje na specjalne okazje. Jest rarytasem, uwielbiają ją nasi goście, jest to nieodłączny punkt każdych specjalnych okazji by się spotkać, wspólnie pobiesiadować i rozkoszować się wspaniałym smakiem zupy rybnej. Zupa zdobyła 3 nagrody w województwie zachodniopomorskim podczas Konkursu Tradycji Kulinarnych Pomorza Zachodniego”.



SKŁADNIKI:

1 głowa łososia wraz z kręgosłupem | 350 g fileta z łososia | 350 g dorsza - filet | 2 średnie flądry
200 g halibuta | 3 większe śledzie
150 ml śmietanki 30 % | 3 serki śmietankowe Hochland | włoszczyzna (3 marchewki, 2 pietruszki, 1 por, pół selera) | natka pietruszki do zapachu
1 cytryna | sól i pieprz | posiekany koperek
3 łyżki masła | 1 cebula średnia
1 papryczka chili (wg uznania drobno pokrojona dla ostrości)



WYKONANIE:

Do garnka wrzucamy warzywa pokrojone w drobną kosteczkę oraz natkę pietruszki a także podsmażoną na maśle cebulką drobno pokrojoną oraz papryczką chilli.
Kiedy warzywa będą już miękkie dorzucamy głowę łososia wraz z kręgosłupem, śledzie oraz flądry a także halibuta, gotujemy do miękkości aż mięso odejdzie od ości.
Kiedy wywar będzie gotowy, odcedzamy, wyjmujemy głowę łososia wraz z kręgosłupem, a także flądry oraz śledzie.
Do odcedzonego wywaru wraz z warzywami dodajemy większe kawałki mięsa z halibuta, dorsza oraz łososia, gotujemy ok. 10 - 15 min.
Do zupy dodajemy pokrojony koperek oraz śmietankę 30% a także serki Hochland.
Zupę podajemy z grzankami najlepiej czosnkowymi i smacznego.

Weiße Fischsuppe

Jacek Sroka: „Es ist eine traditionelle Fischsuppe aus Ustronie Morskie. Sie wird zu besonderen Anlässen zubereitet. Sie ist ein Leckerbissen. Unsere Gäste lieben sie. Jedes Treffen ist gut, um dies Fischsuppe genießen zu können. Diese Suppe gewann 3 Preise in Westpommern beim Wettbewerb der Kulinarischen Traditionen“.



ZUTATEN:

1 Lachskopf mit Wirbelsäule | 350 g Lachsfilet
350 g Dorschfilet | 2 mittelgroße Flunder
200 g Heilbutt | 3 größere Heringe
150 ml Sahne 30% | 3 Packung Sahnekäse Hochland Suppengrün (3 Möhren, 2 Petersilien, 1 Poree, 1/2 Selerie) | Petersiliengrün f. Duft | 1 Zitrone
Salz Pfeffer | Gehackter Dill | 3 Essl. Butter
1 mittelgroße Zwiebel | Eine Chilischote Ihrer Wahl f. die Schärfe (kleingeschnitten)



ZUBEREITUNG:

In den Topf legen wir fein gewürfeltes Gemüse und grüne Petersilie und in Butter angeschwitzte Zwiebel mit Paprikaschote. Sobald Gemüse gar wird, legen wir den Lachskopf, Heringe und Flunder. Den Sud durch ein Sieb absieben und wir nehmen Fische raus. Zu dem klaren Sud geben wir größere Stücke vom Heilbut, Dorsch und Lachs! 0 - 15 Min kochen lassen. Zu der Suppe geben wir Dill, Sahne und Hochlandkäse.
Die Suppe servieren wir mit röstetem Knoblauchbrot.
Guten Appetit!



Zrazy z pieczarkami w sosie pokrzywowym

Zofia Stanek: „Jest to popisowy przepis, który został mi w spadku po mojej babci. Sos może się komuś wydać zaskakujący, ale naprawdę bardzo dobrze smakuje. Warto go wypróbować”.



SKŁADNIKI:

½ kg mięsa mielonego | 1 opakowanie pieczarek
2 cebule | 2 duże garście liści młodej pokrzywy
2 ząbki czosnku | 1 łyżeczka mąki (do obtoczenia zrazów) | 1 jajko | 2 łyżki oleju | 1 łyżka masła
1 łyżka mąki (do sosu opcjonalnie)
½ szklanki śmietany 36 % | sól i pieprz do smaku



WYKONANIE:

Mięso przeprawić solą i pieprzem, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, oraz jajko wymieszać, podzielić na 4 części. Uformować płaskie, podłużne kotleciki. 1 cebulę pokroić w piórka, pieczarki również i podsmażyć. Farsz pieczarkowy ułożyć na kotlecikach i zrolować, aby farsz nie wypadł. Obtoczyć w mące i obsmażyć na oleju. Podlać wodą i dusić w sosie przez 30 minut aż woda odparuje. Kolejną cebulkę pokroić w kostkę. Dodać umyte i posiekane listki pokrzywy, doprawić do smaku i przesmażyć na patelni na łyżce masła. Kiedy cebulka się zrumieni podlać śmietaną. Podawać zrazili z sosem. Dobrze smakują z kluseczkami lub kopytkami.

Fleischrouladen mit Champignons und Brennesselsoße

Zofia Stanek: „ Es ist mein Vorzeigerezept, das ich von meiner Oma geerbt habe. Die Soße kann manchem überraschend sein, aber sie schmeckt wirklich gut. Es lohnt sich sie zu probieren”.



ZUTATEN:

½ Kilo Hackfleisch | 1 Packung Champignons
2 Zwiebeln | 2 große Handvoll junge Brennesseln
2 Knoblauch Zehen | 1 Teel.Mehl (zum Panieren)
1 Ei | 2 Essl. Öl | 1 Essl. Butter | 1 Essl. Mehl f.die Soße
½ Glas Sahne 36% | Salz | Pfeffer zum Abschmecken



ZUBEREITUNG:

Fleisch mit Salz und Pfeffer abschmecken, gepressten Knoblauch, 1 Ei geben und mischen, in 4 Teile teilen. Flache lange Koteletts formen. 1 Zwiebel in Federn schneiden, Champignons auch und anschwitzen. Champignons auf den Koteletts legen, rollen, dass die Füllung nicht rausfällt. Im Mehl panieren und auf Öl braten. Mit dem Wasser über das Fleisch gießen und 30 Min dünsten, bis das Wasser verdampft. Eine Zwiebel klein schneiden, gewaschene, klein geschnittene Brennesseln dazugeben, abschmecken und eine Essl. Butter geben, anschwitzen, bis Zwiebeln gold werden, Sahne dazu geben. Die Rouladen mit Soße servieren. Schmecken gut mit Nudeln und Gnocchi.



Domowa biała kielbasa

Robert Olejniczak: „Wszystkie produkty na kielbasę muszą być dobrej jakości. Mięso przed mieleniem musi być schłodzone. To przepis domowy, ale obecnie według tego przepisu przygotowuję kielbasę w kuchni Ośrodka Alka Sun Resort, gdzie pracuję. Nasi goście uwielbiają ją i bardzo chwalą”.



SKŁADNIKI:

3 kg łopatki wieprzowej | 1 kg mięsa z szynki wieprzowej | 1 kg boczku surowego
2 główki czosnku | 1 opakowanie majeranku
100 g soli | 4 łyżki pieprzu (świeżo zmielonego)
½ l wody | jelita wieprzowe (28 - 30 mm)



WYKONANIE:

Szynkę kroimy w drobną kosteczkę. Chude mięso z łopatki mielimy na maszynce o największych oczkach (8 mm), tłuste mięso na oczkach średnich (4 mm). Obieramy czosnek mielimy go z boczkiem na najmniejszych oczkach. Dodajemy przyprawy według uznania (można dodać mniej pieprzu i majeranku). Wstępnie mieszamy. Dolewamy wodę i dokładnie mieszamy do uzyskania kleistości. Mięso wstawiamy do lodówki na czas przygotowania jelit. Dokładnie płuczemy jelita w ciepłej wodzie. Zalewamy ciepłą wodą i moczymy ok 2 godz. Nabijamy jelita tak, aby nie pozostawiać powietrza i nie za mocno, aby nie pękły. Gotowa kielbasa nadaje się do żurku, do wędzenia, pieczenia lub grillowania.

Hausgemachte Weißwurst

Robert Olejniczak: „Alle Zutaten für Weißwurst müssen guter Qualität sein. Das Fleisch muss vor dem Zerkleinern gekühlt werden. Es ist ein Hausrezept, aber nach diesem Rezept bereite ich die Wurst in der Küche des Erholungsheimes „Alka Sun Resort“ zu, wo ich arbeite. Unsere Gäste lieben sie sehr und ständig wird sie gelobt”.



ZUTATEN:

3 Kilo Schweineschulter | 1 Kilo Schweineschinken
1 Kilo rohen Speck | 2 Knoblauchknollen
1 Packung Majoran | 100 g Salz | 4 Essl frisch gemahlenen Pfeffer | ½ Liter Wasser
Schweinedärme (28 - 30 mm)



ZUBEREITUNG:

Schinken in sehr kleine Würfeln schneiden. Mageres Schulterfleisch mit einer großmaschigen Maschine (8 mm), das fette Fleisch mit einer feinmaschigen Maschine (4 mm) zerkleinern. Knoblauch schälen und auf kleinster Stufe zusammen mit dem Speck zerkleinern. Wir geben Gewürze dazu, man kann weniger Majoran und Pfeffer geben. Kurz zusammenmischen, Wasser dazugeben und genau mischen, bis es klebrig wird. Fleisch stellen wir in den Kühlschrank und bereiten wir Därme vor. Wir spülen Därme im warmen Wasser ab. Wir weichen Därme im warmem Wasser ein, etwa 2 Std. Wir stechen die Därme so ein, dass sie keine Luft lassen und nicht zu fest sitzen, dass sie nicht platzen. Fertige Wurst passt sehr gut zu Saure Mehlsuppe, zum Räuchern, Backen und Grillen.



Chleb domowy

KGW Kukinka: „To prosty przepis na domowy chleb, który zawsze się udaje. Robimy go na co dzień ale i na specjalne okazje. Jest pyszny i zdrowy”.



SKŁADNIKI:

1 szklanka mąki pszennej | 1 szklanka mąki żytniej | ½ szklanki mąki pszennej do podsypywania opakowanie suchych drożdży (lub zakwas 1 szklanka) | 1 łyżka soli | ½ szklanki otrębów pszennych | 1 szklanka letniej wody



WYKONANIE:

Do miski wlewamy ciepłą wodę, dodajemy 3 łyżki mąki i opakowanie drożdży suszonych. Kiedy pojawią się bąbelki dosypujemy sól, dodajemy połowę mąki i otręby a następnie wyrabiamy łyżką lub mikserem na małych obrotach, żeby napowietrzyć ciasto na chleb. Zostawiamy pod przykryciem na 30 min w ciepłym miejscu. Dosypujemy resztę mąki, wyrabiamy dokładnie ciasto rękoma podsypując mąką i przekładamy do formy do pieczenia wyłożonej pergaminem. Przykrywamy ściereczką. Zostawiamy do wyrośnięcia około godzinę w ciepłym miejscu. Pieczemy w piekarniku nagrzanym do temperatury 250°C przez 10 min, po czym zmniejszamy temp. do 200°C i pieczemy około 30 - 40 min aż wierzch się przyrumieni. Studzimy na kratce kuchennej. Najlepiej przykryć go czystą ściereczką bawełnianą. Jeśli chcemy by miał miękką skórkę, zwilżymy ją delikatnie wodą kiedy chleb jest jeszcze gorący. Najlepiej zrobić to pędzelkiem.

Hausbrot

KGW Kukinka: „Ein einfaches, gelingsicheres Rezept. Wir backen es im Alltag und zu besonderen Anlässen – lecker und gesund”.



ZUTATEN:

1 Tasse Weizenmehl | 1 Tasse Roggenmehl
½ Tasse Weizenmehl zum Bestäuben
1 Päckchen Trockenhefe (oder 1 Tasse Sauerteig)
1 Esslöffel Salz | ½ Tasse Weizenkleie
1 Tasse lauwarmes Wasser



ZUBEREITUNG:

Warmes Wasser in eine Schüssel geben, 3 EL Mehl und Hefe einrühren. Wenn Blasen entstehen, Salz, die Hälfte des Mehls und Kleie hinzufügen. Mit Löffel oder Mixer auf niedriger Stufe durchrühren. 30 Min. zugedeckt ruhen lassen. Restliches Mehl hinzufügen, per Hand kneten, dabei mit Mehl bestäuben. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Form geben, 1 Stunde zugedeckt gehen lassen. Bei 250°C 10 Min. backen, dann auf 200°C reduzieren und weitere 30 – 40 Min backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Auf einem Gitter auskühlen lassen, mit Tuch abdecken. Für weiche Kruste den heißen Laib leicht mit Wasser bepinseln.



Schab pieczony ze śliwką i morelą

Sylvia Chyła - „Bardzo lubimy pieczonego schaba. Można go jeść na ciepło jako danie obiadowe lub na zimno z sosem, z musztardą lub sałatką”.



SKŁADNIKI:

2 kilogramy schabu bez kości | 10 sztuk moreli suszonych | 10 sztuk suszonych śliwek

PRZYPRAWY:

2 łyżki majeranku | 1 łyżka słodkiej papryki
1 łyżka pieprzu | 3 łyżeczki soli | 2 łyżki oliwy
1 szklanka wody



WYKONANIE:

Schab umyć, oczyścić z włókien i uformować, by nabrał ładnego, foremnego kształtu. Oстрым nożem naciąć w mięsie dziurkę sięgającą prawie przez całą długość, włożyć w nią bakalie (śliwki po jednej stronie nacięcia, a morele po drugiej).

Przygotować przyprawy: oliwę, majeranek, mieloną paprykę, pieprz czarny mielony, sól. Połączyć je ze sobą. Następnie dokładnie pokryć powierzchnię schabu.

Mięso zawinąć szczelnie w folię spożywczą i pozostawić w lodówce przez 12 godzin.

Na patelni rozgrzać 2 łyżki oliwy i obsmażyć na niej mięso na rumiano ze wszystkich stron. Przełożyć mięso do formy do pieczenia (z przykrywką). Podlać wodą, piec pod przykryciem ok. 2 godziny, aż mięso będzie miękkie. Wystudzić. Schłodzić. Podawać na zimno jako przekąskę. Idealnie nadaje się do kanapek do pracy.

Gebratenes Schweinefleisch mit Pflaumen und Aprikosen

Sylvia Chyła - „Wir essen sehr gern gebratenes Schweinefleisch. Man kann dieses Gericht warm als Mittagsgesicht oder kalt mit Soße, mit Senf oder Salat”.



ZUTATEN:

2 Kilo Schweinefleisch ohne Knochen
10 getrocknete Pflaumen | 10 getrocknete Aprikosen

GEWÜRZE:

2 Essl. Majoran | 1 Essl. süßen Paprika | 1 Essl. Pfeffer
3 Teel. Salz | 2 Essl. Öl | 1 Glas Wasser



ZUBEREITUNG:

Fleisch waschen, von Fasern säubern und schön formen. Mit scharfem Messer eine Tasche im Fleisch einschneiden. In diese Tasche Pflaumen von einer Seite und Aprikosen von der anderen Seite reinlegen. Gewürze vorbereiten: Öl, Majoran, Paprika, Pfeffer, Salz, miteinander verbinden. Genau das Fleisch mit Gewürzen einreiben. Das Fleisch genau in Frische Folie einwickeln und 12 Stunden im Kühlschrank kalt liegen lassen. Auf der Bratpfanne 2 Essl. Öl erhitzen und von jeder Seite golden anbraten. Dann in eine Bratpfanne mit Deckel legen. Etwas Wasser über das Fleisch gießen und zugedeckt etwa 2 Std backen, bis das Fleisch gar ist. Abkühlen, als Vorspeise kalt servieren oder damit Brote belegen.



Sałatka śledziowa z burakiem

Helga Geiling: „Do tego przepisu potrzebny jest dobry śledź matias. Jeśli jest zbyt słony, trzeba go wymoczyć w wodzie. Wszystkie produkty muszą mieć objętościowo taką samą ilość. Pamiętam tę sałatkę od czasów jak byłam dzieckiem i bardzo ją lubię do dziś”.



SKŁADNIKI:

POTRAWA | 1 część ugotowanych buraków
1 część matiasów | 1 część ugotowanych kartofli
1 część ogórków małosolnych | 1 część jabłek odmiany Biscoop | ½ części cebuli szalotki
2 łyżki majonezu | 1 łyżka gęstego jogurtu
sól i pieprz do smaku
DEKORACJA | szczypiorek



WYKONANIE:

Zdejmij skórę ze śledzi. Ugotuj marynatę, ostudź. Włóż śledzie do zimnej marynaty na około 3 dni. Zamieszaj raz dziennie, aby się dobrze zamarynowały. Osącz śledzie z zalewy. Każdy płat oprósz dokładnie słodką papryką i pieprzem. Układaj cebule, śledzie i kolejną warstwę cebuli. Zalej olejem tak, aby pokrył wszystkie składniki.

Podawaj udekorowane zieloną pietruszką i żurawiną.

Heringssalat mit Roter Bete

Helga Geiling - „Zu diesem Rezept braucht man guten Matjashering. Wenn er zu salzig ist, muss eingeweicht werden. Alle Produkte muss man genau abmessen. Diesen Salat habe ich von Kind an in Erinnerung und mag ihn bis heute”.



ZUTATEN:

1 Teil gekochte Kartoffeln | 1 Teil Matjas
1 Tel gekochte rote Bete | 1 Teil kleinsalzene Gurken | 1 Teil Äpfel Biscoop | ½ Tel Schalottenzwiebeln | 2 Essl. Mayonnaise
1 Essl. dicker Joghurt | Salz | Pfeffer
Schnittlauch zum Garnieren



ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten bis auf Zwiebeln in 1cm große Würfeln. Vom Hering Haut entfernen. Zwiebeln fein schneiden. Salzen und Pfeffern. Mayo und Joghurt, mischen und f, 2 Std kalt stellen. Vorm Servieren mit Schnittlauch garnieren.



Orientalna zupa z łososia z imbirem, kolendrą, pomidorami i mleczkiem kokosowym

Krzysztof Gnieciak: „Orientalna zupa z łososia z imbirem, kolendrą, pomidorami i mleczkiem kokosowym to mój własny pomysł na zupę. Staram się łączyć lokalne składniki z kuchniami świata. U nas w Lambercie zupa ta będzie w nowej sezonowej karcie”.



SKŁADNIKI | 4 PORCJE:

½ kg fileta z łososia bez skóry
1 litr bulionu warzywnego lub rybnego
1 puszka (400 ml) mleczka kokosowego
1 średnia cebula | 2 ząbki czosnku
2 cm imbiru (startego) | 1 czerwona papryczka chili
4 pomidory (sparzone obrane)
1 łyżka sosu rybnego | 1 łyżeczka soku z limonki
1 pęczek świeżej kolendry
2 łyżeczki oleju kokosowego | sól i pieprz do smaku



WYKONANIE:

Przygotuj produkty: pokrój cebulę, czosnek i chili, zetrzyj imbir. Pomidory pokrój w kostkę a łososia w większe kawałki. Rozgrzej olej kokosowy w większym garnku. Wrzuć cebulę, czosnek, imbir i chili. Przesmaż przez 2 - 3 min, aż uwolnią aromat. Dodaj pomidory i duś razem 7 min. Wlej bulion i zagotuj. Dodaj sos rybny i mleczko kokosowe i dobrze wymieszaj. Wrzuć kawałki łososia i gotuj na małym ogniu około 10 min, aż łosoś będzie miękki ale nie będzie się rozpadał. Dodaj sok z limonki oraz sól i pieprz do smaku. Na koniec dodaj kolędę – odważnie, jej świeżość świetnie komponuje się z mleczkiem kokosowym.

Orientalische Lachssuppe mit Ingwer, Koriander, Tomaten und Kokosmilch

Krzysztof Gnieciak: „Das ist meine eigene Idee für Suppe. Ich versuche lokale Zutaten mit Küchen der Welt in Verbindung zu bringen. Bei uns in LAMBERT wird diese Suppe in der neuen Saisonkarte erscheinen”.



SKŁADNIKI | FÜR 4 PORTIONEN:

½ Kilo Lachsfilet ohne Haut
1 Liter Gemüse - oder Fischbrühe
1 Dose (400ml) Kokosmilch
1 mittelgroße Zwiebel | 2 Knoblauchzehen
2 cm Ingwer (gerieben)
1 rote Chilischote 4 Tomaten (überbrüht und gehäutet)
1 Essl. Fischsoße | 1 Teel. Limettensaft
1 Bund frischen Koriander | 2 Teel. Kokosöl
Salz, Pfeffer zum Abschmecken



WYKONANIE:

Zutaten vorbereiten: Zwiebel, Knoblauch, Chili schneiden, Ingwer reiben. Tomaten würfeln und Lachs in größere Stücke schneiden. Kokosöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili in den Topf legen, 2 - 3 Min anbraten, bis sie Aroma befreien. Tomaten zugeben, 7 Min zusammen dünsten, Brühe dazugeben und aufkochen. Dann Fischsoße dazu geben und Kokosmilch, gut umrühren. Lachsstücke hineinwerfen und bei kleiner Hitze langsam kochen etwa 10 Min, bis Lachs gar wird. Limettensaft hinzufügen, Salz und Pfeffer. Anschließend Koriander geben, mutig. Ihre Frische komponiert sich gut mit Kokosmilch.





Ogórek Kołobrzeski Kolberger Gurken

Elżbieta Kuczma: „W roku 2005 ogórek dostał najwyższą nagrodę – Perłę w konkursie „Nasze kulinarne dziedzictwo - smaki regionów”, a w 2006 roku został wpisany na polską „Listę produktów tradycyjnych”. Kisimy go na kołobrzeskiej solance, wykorzystując ogórki z naszego gospodarstwa rolnego”.



WYKONANIE:

Ogórek kołobrzeski przygotowywany jest następująco: na 100 - litrową beczkę ogórków potrzeba 30 - 35 dag czosnku, 30 - 40 dag korzenia chrzanu (do ogórków małosolnych wystarczy użyć liści chrzanowych), 30 - 35 dag łodyg kopru (z kwiatostanem). Ogórki układa się warstwami, przekładając pozostałymi dodatkami, takimi jak chrzan, czosnek i koper. Zawartość beczki zalewa się solanką. Do kiszenia ogórków w słojach typu „Twist”, należy dobrać te same składniki, lecz w innych proporcjach. Ogórki układa się wtedy w słojach ciemną stroną ku dołowi raczej ściśle, dodając 1 - 2 ząbki czosnku, pasek korzenia chrzanu, kawałek łodygi kopru, a następnie wszystko zalewa się solanką, zamyka słoiki i odstawia produkt do fermentacji.

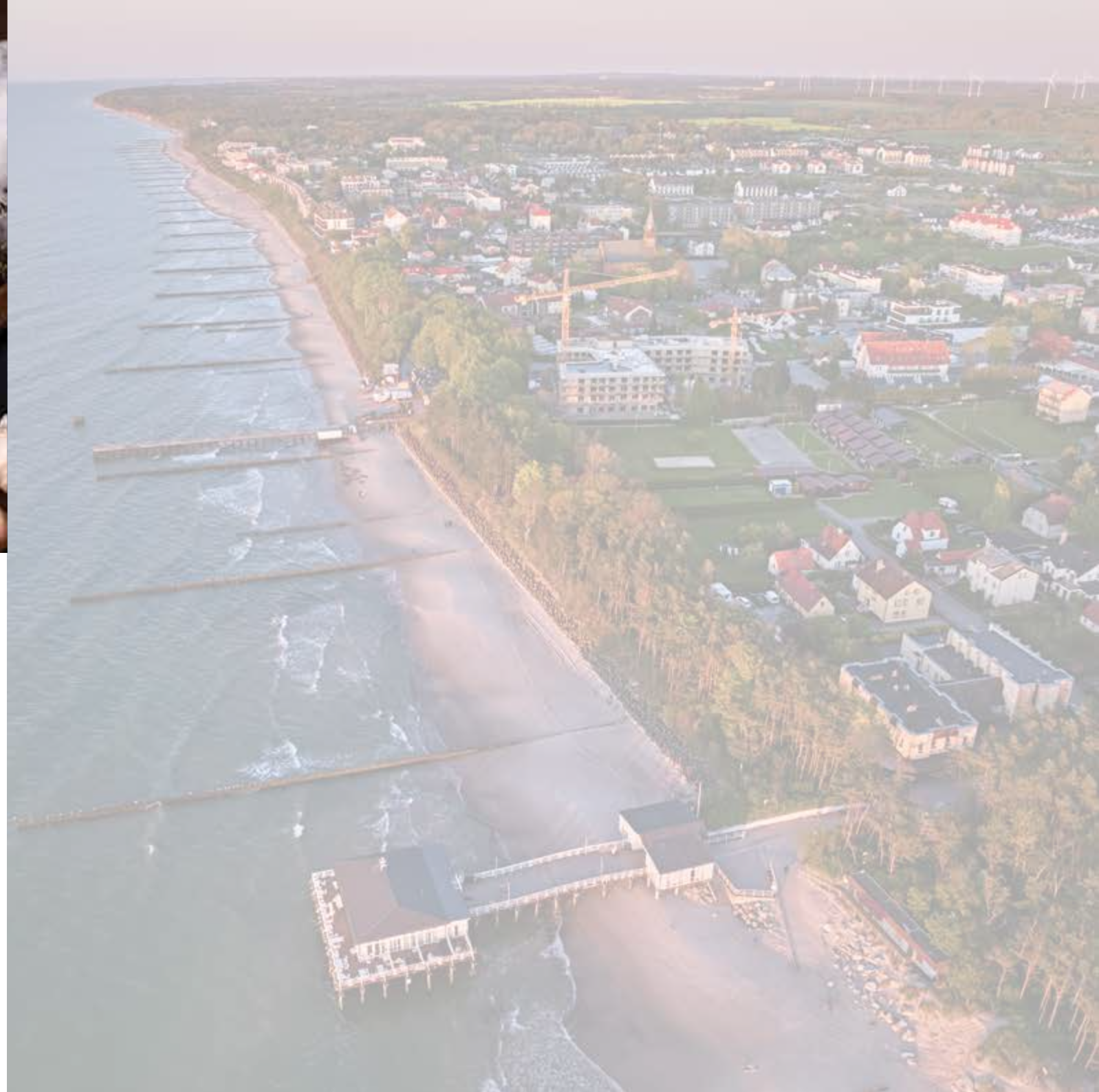


Elżbieta Kuczma: „2005 bekam das Rezept den höchsten Preis im Wettbewerb” Unser Kulinarisches Erbe - Regionale Geschmäcker” PERLE, 2006 kam auf die ”Liste der regionalen Produkte”. Bis heute bereiten wir unsere Gurken auf Basis von der Kolberger Sole und mit unseren eigenen Gurken”.



ORIGINALREZEPT:

Für ein 100 Liter großes Fass Gurken braucht man 300 - 350 g Knoblauch, 300 - 400 g Meerrettichwurzel, (f. Kleinsalzene Gurken reicht Meerrettichblatt), 300 - 350 g Dillstängel mit Blütenstand. Gurken werden in Schichten gelegt, mit Gewürzen dazwischen. Darüber wird die Sole gegossen. Wenn man Gurken in Glas einmacht, gibt es andere Proportionen. Sie werden senkrecht gestellt, 1 - 2 Knoblauchzehen, plus andere Gewürze. Mit der Sole begossen, abschließen und zur Fermentation abstellen.





Projekttytuł: Entwicklung und Marketing grenzüberschreitender touristischer Angebote in der Euregion Pomerania

Tytuł projektu: Rozwój i marketing transgranicznych ofert turystycznych w Euroregionie Pomerania

KPF
MFP

Interreg
Niedźwiedź-Regensburg-Brandenburg-Polska



Kooperacja z
Europejskim
Funduszem
Rozwoju Regionalnego