

**Herbstgericht, das in  
Nordschweden zubereitet  
werden kann**

## **Frisch geräucherter Saibling mit Pfeffern, Wacholderbeeren und Waldsauerklee**

500 g Filets vom Saibling  
(alternativ Barsch oder Forelle)  
12-15 grüne Wacholderbeeren  
(alternativ Preiselbeeren  
oder Schlehdornfrüchte)  
1 Bündel abgefallene Zweige vom  
Wacholderstrauch  
(alternativ Birkenzweige)  
1 Liter Trompetenpfefferringe  
(alternativ Steinpilze)  
1 Bündel Vogelmiere  
12-15 Stängel Waldsauerklee  
3 EL Butter (Standard oder vegan)  
2-3 Prisen Salz

Vegetarische Alternative:

Ersetze den Fisch durch 1 Liter Semmel-Stoppelpilze oder Steinpilze. Die Pilze putzen und in ca. 3x3 cm große Stücke schneiden oder brechen. In ein Sieb geben und mit 1 EL geschmolzener Butter beträufeln. Die Glut aus dem Feuer schieben, sodass ein Glutbett ohne Flamme entsteht. Setze das Sieb in die Glut und grille bzw. brate die Pilze, bis sie zu schwitzen beginnen. Umrühren und ein paar Minuten weiter grillen lassen. Mit Salz abschmecken und, wie oben den Fisch, mit den Wacholderbeeren in Butter übergießen und mit Vogelmiere und Waldsauerklee garnieren. Tipp: Wenn du mehr Waldsauerklee verwendest, wird es ein leckerer Salat.

---

### **So geht's:**

1. Ein Lagerfeuer machen.
2. Die Wacholderzweige in Wasser einweichen.
3. Die Haut vom Fisch abziehen.
4. Den Fisch in 3x3 cm große Stücke schneiden, mit Salz bestreuen und in das Sieb legen.
5. Die Pilze in einer heißen Pfanne 3-4 min lang mit 1 EL Butter anbraten. Mit Salz abschmecken.
6. Die restliche Butter in einer Pfanne schmelzen und braun werden lassen, die Wacholderbeeren dazugeben und beiseite stellen.
7. Die Wacholderzweige ins Feuer legen und das Sieb mit dem Fisch in den Rauch halten, bis die Zweige Feuer fangen.
8. Den Fisch unter die Pilze mischen und anrichten. Mit den Wacholderbeeren in Butter übergießen und mit Vogelmiere und Waldsauerklee garnieren.

## Über die Zutaten

Erkundige dich im Zweifelsfall bei einem einheimischen Naturführer nach den richtigen Pilzsorten. Oftmals sehen sich essbare und giftige Pilze ähnlich.

### Saibling (Röding)

Angler ziehen Saiblinge aus den größeren schwedischen Seen sowie aus Gebirgsbächen. Saiblinge sind Lachsfische mit langgestrecktem Körper, kleinen Schuppen und kräftigem Kiefer. Die Arten variieren, aber viele von ihnen haben einen dunklen Körper mit kontrastierenden roten, gelben oder rosafarbenen Punkten. Die Flossen haben außerdem weiße Ränder.

### Pfifferlinge (Kantareller)

Pfifferlinge wachsen vor allem in der südlichen Hälfte von Schweden. Sie kommen gleichermaßen in Nadel- und Mischwäldern vor, wo sie sich gerne im Moos verstecken. Der Pilz hat eine konvexe Form mit einem gewellten Hut, der mit einem relativ dicken Stiel verbunden ist. Der Hut ist glatt, zart und dotter- bis goldgelb und hat einen gewellten, leicht herabhängenden Rand. Die Unterseite des Huts hat Rillen, die am Stiel herablaufen. Die kleinen Pilze sind leicht zu übersehen, doch hast du einmal einen entdeckt, kannst oft du in der Nähe eine ganze Menge finden.

### Gewöhnliche Vogelmiere (Vätarv)

Die Gewöhnliche Vogelmiere wächst in ganz Schweden mit Ausnahme der hohen Berge. Sie hat kleine, weiße Blüten mit fünf Blütenblättern.

### Semmel-Stoppelpilz (Blek taggsvamp)

Semmel-Stoppelpilze wachsen hauptsächlich im Süden und in der Mitte Schwedens, können aber auch im Norden vorkommen. Sie kommen in Nadel- und Mischwäldern vor, vor allem in moosigen und feuchten Gebieten. Der Hut ist gelb bis hellbraun und wird 5-10 cm breit. Die Farbe erinnert - der Name verrät es - an frisch, aber nicht zu lange gebackene Brötchen. Die Form des Hutes ist unregelmäßig und kann konvex oder konkav sein, wenn der Pilz reif ist. An der Unterseite hat er Stoppeln. Die Oberfläche fasst sich hingegen glatt und trocken ab. Das Fleisch ist weiß und fest, wobei Schrammen eine gelbe Färbung annehmen. Der 3-10 cm lange, bis zu 3 cm dicke Stiel ist weiß bis gelblich wie der Hut und nicht immer mittig.

### Wacholder und Wacholderbeeren (En och enbär)

Wacholdersträucher und -bäume kommen in ganz Schweden vor. Sie wachsen an sonnenverwöhnten Stellen, z. B. auf Heiden, und kommen mit einem trockenen Boden aus. Wacholder hat nadelartige Blätter, die in Paaren oder Quirlen am Zweig wachsen. Die Beeren sind anfangs grün und reifen in 18 Monaten zu einem tiefen Dunkelblau bis Schwarz heran, wobei sie eine bläuliche, wachsartige Schicht bedeckt. Es ist nicht erlaubt, Zweige von lebenden Wacholderbäumen (oder anderen Bäumen) zu schneiden. Verwende daher nur abgefallene Zweige. Es ist aber in Ordnung, Beeren direkt vom Strauch zu pflücken.

### Steinpilze (Stensopp / Karl-Johan-svamp)

Der König der Pilze wurde in Schweden nach Karl XIV. Johan, dem ersten Bernadotte-König benannt, weil er diesem so gut schmeckte. In der Größe variiert der Hut zwischen 7 und 25 cm, aber die rotbraune Farbe und die leicht klebrige Oberfläche sind unverwechselbar. Je jünger der Pilz, desto rundlicher ist der Hut. Das Fleisch ist fest und weiß, auch wenn sich die Poren bei älteren Exemplaren gelb verfärben und schwammig werden. Der Steinpilz gilt als einer der sichersten Wildpilze, da ihm keine giftigen Sorten ähneln. Hole im Zweifelsfall dennoch die Meinung von einem einheimischen Naturführer ein.

### Waldsauerklee (Harsyra)

Waldsauerklee wächst in ganz Schweden, mit Ausnahme der nördlichsten Gebiete, und kommt meistens in Laub- und Nadelwäldern vor. Das Kraut wird 5-10 cm hoch. Am dünnen Stängel sitzen drei Blätter und eine weiße Blüte mit violetten Linien. Die Blätter sind leicht behaart und haben oft eine rötliche Unterseite.

*Wie mit allem in der Natur können wir nicht garantieren, dass die angegebenen Zutaten am Tag deines Besuches zu finden und reif sind.*

*Herbstgericht, das in Mittelschweden zubereitet werden kann*

## Waldbrühe, pochierter Barsch und gebratene Kräuterbutter

Frisches Quellwasser  
1 kg gemischte Pilze  
4 Barsche (alternativ Hecht)  
1 Liter gemischte Kräuter, z. B.:  
Giersch  
Süßdolde  
Vogelmiere  
Acker-Hellerkraut  
Eine Handvoll Preisel-, Wacholder-  
oder Vogelbeeren  
100 g Butter (Standard oder vegan)  
Salz

Vegetarische Alternative: Lass einfach den Fisch weg.  
Der Rest des Rezepts funktioniert trotzdem.

### So geht's

1. Den Barsch filetieren und die Gräten entfernen. Salzen, in Stücke schneiden und beiseite stellen.
2. Die Pilze putzen und die Hälfte davon in den Topf geben. Die Hälfte der Kräuter (ohne deren Stengel) darüber streuen, mit dem Quellwasser abdecken und über dem offenen Feuer eine Weile kochen und ziehen lassen.
3. Die Brühe mit Salz abschmecken und in eine Thermoskanne umfüllen, damit sie kochend heiß bleibt.
4. In demselben Topf, in dem eben die Waldbrühe kochte, die übrigen Pilze in Butter anbraten, mit Salz abschmecken und die Beeren und die übrigen Kräuter hinzufügen.
5. Gib den Fisch und die Waldbrühe hinzu, damit der Fisch darin rasch gegart wird.

## Über die Zutaten

Erkundige dich im Zweifelsfall bei einem einheimischen Naturführer nach den richtigen Pilzsorten. Oftmals sehen sich essbare und giftige Pilze ähnlich.

### Pfifferlinge (Kantareller)

Pfifferlinge wachsen vor allem in der südlichen Hälfte von Schweden. Sie kommen gleichermaßen in Nadel- und Mischwäldern vor, wo sie sich gerne im Moos verstecken. Der Pilz hat eine konvexe Form mit einem gewellten Hut, der mit einem relativ dicken Stiel verbunden ist. Der Hut ist glatt, zart und dotter- bis goldgelb und hat einen gewellten, leicht herabhängenden Rand. Die Unterseite des Hutes hat Rillen, die am Stiel herablaufen. Die kleinen Pilze sind leicht zu übersehen, doch hast du einmal einen entdeckt, kannst oft du in der Nähe eine ganze Menge finden.

### Gewöhnliche Vogelmiere (Våtarv)

Die Gewöhnliche Vogelmiere wächst in ganz Schweden mit Ausnahme der hohen Berge. Sie hat kleine, weiße Blüten mit fünf Blütenblättern.

### Acker-Hellerkraut (Penningört)

Acker-Hellerkraut wächst vor allem in Südschweden. Diese haarlose einjährige Pflanze, die bis zu 60 cm groß wird und aufrechtstehende Zweige hat, ist normalerweise in Blumenbeeten und auf Feldern zu finden. Die Stängelblätter sind pfeilförmig, schmal und gezähnt. Lass dich nicht vom Geruch abschrecken, der an Knoblauch und Zwiebeln erinnert. Der Name verweist übrigens sowohl im Deutschen als auch im Schwedischen und Englischen auf Geld, weil das Kraut flache, runde, gelbe Schoten hat, die an Münzen erinnern.

### Giersch (Kirsål)

Giersch wächst in Südschweden und findet sich in Blumenbeeten oder an Hängen im Wald. Die Pflanze zeichnet sich durch dreifingerige, gepaarte Blätter mit einem gezahnten Rand aus. Vorsicht: Nicht verwechseln mit dem giftigen Wasserschierling und der Hundspetersilie aus derselben Familie der Doldenblütler.

### Semmel-Stoppelpilz (Blek taggvamp)

Semmel-Stoppelpilze wachsen hauptsächlich im Süden und in der Mitte Schwedens, können aber auch im Norden vorkommen. Sie kommen in Nadel- und Mischwäldern vor, vor allem in moosigen und feuchten Gebieten. Der Hut ist gelb bis hellbraun und wird 5-10 cm breit. Die Farbe erinnert – der Name verrät es – an frisch, aber nicht zu lange gebackene Brötchen. Die Form des Hutes ist unregelmäßig und kann konvex oder konkav werden, wenn der Pilz reift. An der Unterseite hat er Stoppeln. Die Oberfläche fasst sich hingegen glatt und trocken an. Das Fleisch ist weiß und fest, wobei Schrammen eine gelbe Färbung annehmen. Der 3-10 cm lange, bis zu 3 cm dicke Stiel ist weiß bis gelblich wie der Hut und nicht immer mittig platziert.

### Preiselbeeren (Lingon)

Ganz Schweden ist mit einem reichen Preiselbeervorkommen gesegnet. Sie wachsen in Kiefernwäldern, Heideland und Moorengebieten als kriechender Zwergstrauch. Die Blüten sind glockenförmig und weiß bis hellrosa. Die Sträucher tragen im Spätsommer und Herbst 6-10 mm große, rote Beeren mit einem säuerlichen Geschmack.

### Barsch (Abborre)

Barsche kannst du entlang der gesamten schwedischen Küste fangen. Der Europäische Barsch schimmert grünlich und hat rote Becken- und Schwanzflossen. Er hat fünf bis acht dunkle, vertikal verlaufende Streifen auf jeder Seite. Wenn der Barsch größer wird, wächst ihm ein kleiner Buckel zwischen Kopf und Rückenflosse.

### Edel-Reizker (Tallblodrisk)

Die Pilzart Edel-Reizker wächst in ganz Schweden, mit Ausnahme der Berge im Norden. Du findest ihn in der Nähe von Kiefern, wo der Boden besonders kalkhaltig ist. Deswegen heißt er auch Kiefern-Blutreizker. Der Pilz hat einen ockergelben bis rotbraunen Hut, der konvex bis vasenförmig ist und einen Durchmesser von 4-14 cm hat, oft mit dunkleren Linien in Form von konzentrischen Kreisen. Achtung: Einige Arten von Trichterlingen können Edel-Reizkern ähnlichsehen, sind aber giftig! Hole im Zweifelsfall die Meinung von einem einheimischen Naturführer ein. Edel-Reizker erkennt man daran, dass sie eine orangefarbene Flüssigkeit absondern, wenn sie beschädigt sind, im Gegensatz zum Lärchen-Reizker, der einen weißen Saft abgibt. Beide gehören aufgrund dieser Reaktion zur Gattung der Milchlinge.

### Vogelbeeren (Rönnbär)

Vogelbeerbäume, auch Ebereschen genannt, wachsen in ganz Schweden. Du findest sie in der Nähe von Bauernhöfen, in dünn bewachsenen Wäldern und auf Weiden. Die Blätter sind normalerweise glatt, mit einer dunkelgrünen Oberfläche und einer graugrünen Unterseite. Das Blatt am Ende eines Zweiges ist kleiner als der Rest.

### Schaf-Porling (Färticka)

Die Pilzart Schaf-Porling fühlt sich vor allem in den moosbewachsenen Kiefernwäldern im südöstlichen Teil von Schweden wohl. Der bis zu 20 cm breite Hut ist weiß bis graubraun, während der Stiel weiß leuchtet. Auf der Unterseite des Hutes ist die Röhrenschicht von kleinen Poren durchlöchert, die jedoch mit bloßem Auge kaum zu erkennen sind.

### Gemeiner Schwefelporling (Svavelticka)

Ein Pilz auf Augenhöhe: Der Gemeine Schwefelporling wächst an Bäumen statt auf dem Boden. Er kommt vor allem in Südschweden vor und sucht sich gerne Eichen und andere Laubbäume als Gastgeber, seltener auch Nadelbäume. Vorsicht: Pflücke nur junge, weiche Exemplare mit einer seidigen Oberfläche und iss die Pilze niemals roh, denn dann gelten sie als giftig. In seiner Jugend ist der Pilz rundlich, doch er entwickelt sich schnell zu einem fächerförmigen Parasiten mit mehreren Schichten. Dank der markanten dottergelben Farbe fällt er von Weitem ins Auge.

### Süßdolden (Spansk Körvel)

Die Süßdolden wächst in Südschweden und kann von der Region Skåne bis nach Stockholm, hauptsächlich entlang der Ostküste, gefunden werden. Sie ist in der Regel in ländlichen Siedlungen, am Straßenrand und in Parks zu finden. Die dreieckigen Blätter der Süßdolden bilden große, hellgrüne Büschel und haben oft weiße Flecken. Achtung: Nicht verwechseln mit dem giftigen Wasserschierling und der Hundspetersilie aus derselben Familie der Doldenblütler.

*Wie mit allem in der Natur können wir nicht garantieren, dass die angegebenen Zutaten am Tag deines Besuches zu finden und reif sind.*

*Herbstgericht, das in Südschweden zubereitet werden kann*

## **Eichel- Haselnuss-Streusel mit Beerenkompott**

### **4 Portionen**

50 g Eicheln  
50 g Haselnüsse  
160 g gemischte Beeren und/oder Obst  
50 g Honig  
5 g Schafgarbe  
7 g Süßholzwurzel  
10 g Butter (Standard oder vegan)  
Eine Prise Salz  
100 ml Wasser

### **So geht's**

Lass dich nicht davon abschrecken, dass das Rezept einen Tag Vorarbeit verlangt. Das Ergebnis ist die Mühe wert. Aber wenn du es eilig(er) hast, kannst du die Eicheln weglassen und stattdessen mehr Nüsse und Beeren verwenden.

#### **Tag 1**

1. Die Eicheln in Wasser einweichen.

#### **Tag 2**

1. Die Eicheln schälen und vorkochen, danach grob hacken. Die Haselnüsse schälen und grob kleinhacken.

2. Die Eicheln und Haselnüsse anbraten, bis sie eine goldene Farbe annehmen. Den Honig hinzugeben.
3. Die Beeren putzen und das Obst kleinschneiden. Beeren und Obst in eine Kasserolle geben und 100 ml Wasser hinzugeben. Die Mischung zum Kochen bringen und mit Honig abschmecken.
4. Zusammen mit Eicheln und Haselnüssen anrichten und servieren, solange das Kompott noch warm ist.

## Über die Zutaten

Erkundige dich im Zweifelsfall bei einem einheimischen Naturführer nach den richtigen Pilzsorten. Oftmals sehen sich essbare und giftige Pilze ähnlich.

### EicheIn (Ekollon)

Eichen wachsen in Süd- bis Mittelschweden und kommen in dieser weitläufigen Region in den meisten Wäldern vor. Laut schwedischem Gesetz darfst du nur abgefallene EicheIn sammeln. Vom Baum zu pflücken ist verboten. Die Eichel selbst enthält ein einzelnes Samenkorn, das in einer zähen, ledrigen Schale eingeschlossen ist und von einem Fruchtkelch getragen wird. Diese 1-6 cm langen Früchte der Eichen sind reich an Kohlenhydraten und Proteinen.

### Obst und Beeren (Frukt och bär)

In Schweden wachsen zahlreiche Sorten, unter anderem Heidelbeeren, Himbeeren, Moltebeeren, Preiselbeeren, Äpfel und Birnen.

### Haselnüsse (Hasselötter)

Wusstest du, dass der Haselnussstrauch auch Gemeine Hasel heißt? Haselnusssträucher wachsen in Süd- bis Mittelschweden. Du findest sie am Waldrand, auf Weiden sowie in Laub- und Nadelwäldern. Ein Haselstrauch wird bis zu 6 m hoch und hat mehrere raue Stämme, die die ausladende Krone tragen. Die abgerundeten Blätter sind 6-12 cm lang und breit, auf beiden Flächen weich behaart und mit einem doppelten Wellenrand versehen.

### Honig (Honung)

Wir empfehlen, den Honig für die Rezepte in einem Supermarkt oder von einem Imker vor Ort zu kaufen. Von der Insel Gotland kommt viel lokal produzierter Honig, den du auch im Rest des Landes in Geschäften findest.

### Süßdolde (Spansk Körvel)

Die Süßdolde wächst in Südschweden und kann von der Region Skåne bis nach Stockholm, hauptsächlich entlang der Ostküste, gefunden werden. Sie ist in der Regel in ländlichen Siedlungen, am Straßenrand und in Parks heimisch und hat große dreieckige, buschige Blätter. Vorsicht: Nicht verwechseln mit dem giftigen Wasserschierling und der Hundspetersilie aus derselben Familie der Doldenblütler.

### Gemeine Schafgarbe (Röllika)

Gemeine Schafgarbe wächst in ganz Schweden. Du findest das Kraut auf Wiesen und an Acker- und Wegrändern. Die Pflanze besteht aus einem oder mehreren Stängeln von 20 cm bis 1 m Höhe und hat eine sich ausbreitende Wuchsform. Am oberen Ende jedes Stängels sitzen die kleinen weißen Blüten, zu einem runden Schirmchen gruppiert. Die manchmal behaarten, an Federbüschel erinnernden Blätter sind gleichmäßig entlang des Stiels verteilt, wobei die Blätter in der Mitte und am unteren Ende des Stiels am größten sind. Sie erreichen eine Länge von 5-20 cm.

*Wie mit allem in der Natur können wir nicht garantieren, dass die angegebenen Zutaten am Tag deines Besuches zu finden und reif sind.*