KULINARISCHE EUROPAREISE



Station 3: Polen

Restaurant: Pani smak

Hölderlinsallee 1



q.p essen
www.suppenkanal.de

Geplant und veranstaltet im Rahmen des
Bürgervereins Sasel-Poppenbüttel von:
Günther Quaas und Anke Polenz

Die polnische Küche ist herzhaft, traditionsreich und stark von regionalen Einflüssen geprägt. Viele Gerichte basieren auf einfachen Zutaten wie Kartoffeln, Kohl, Pilzen, Fleisch und Sauerteig – oft mit langen Kochzeiten und kräftigen Aromen

Deftige Hausmannskost mit Suppen, Eintöpfen und Teiggerichten
Häufige Verwendung von:Sauerkraut, Roter Bete
Pilzen, Kartoffeln, Schweinefleisch und Wurst
Sauerrahm und Dill
Viele Gerichte stammen aus bäuerlicher, jüdischer, litauischer oder ukrainischer Tradition

2. Regionale Vielfalt

Starke saisonale und regionale Unterschiede

3. Typische Gerichte

Pierogi

Gefüllte Teigtaschen, z. B. mit Kartoffeln und Quark (*ruskie*), Fleisch, Pilzen oder süßen Früchten.



Bigos

Ein lange geschmorter Eintopf aus Sauerkraut, Weißkohl, Fleisch und Wurst. Oft als Nationalgericht bezeichnet.

Żurek

Säuerliche Suppe auf Roggensauerteigbasis, häufig mit Ei und Wurst serviert.

Barszcz

Klare Rote-Bete-Suppe, oft an Weihnachten mit kleinen Teigtaschen (*Uszka*).

Gołąbki

Kohlrouladen mit Fleisch-Reis-Füllung in Tomatensauce.

Placki ziemniaczane

Knusprige Kartoffelpuffer, süß oder herzhaft gegessen.

Esskultur

Mahlzeiten gelten oft als sozialer Mittelpunkt.
Besonders wichtig sind: das Weihnachtsessen (*Wigilia*)
Ostertraditionen, Pilzesammeln im Herbst

Gäste werden traditionell sehr großzügig bewirtet

Pierogi

Zutaten (für ca. 4 Personen)
Für den Teig
300 g Mehl, 1 Ei , ca. 120 ml warmes Wasser , 1 EL Öl, 1 Prise Salz
Für die Füllung
500 g Kartoffeln, 250 g Quark oder Frischkäse , 1 Zwiebel, Salz & Pfeffer , Butter zum Anbraten
Zubereitung
1. Kartoffeln vorbereiten
Kartoffeln schälen, weich kochen und zerstampfen.
2. Füllung machen
Zwiebel fein würfeln und in Butter goldbraun anbraten.
Mit Kartoffeln und Quark mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Teig kneten
Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. 10–15 Minuten ruhen lassen.
4. Pierogi formen
Teig dünn ausrollen und Kreise ausstechen (z. B. mit einem Glas).
Jeweils etwas Füllung hineingeben, zusammenklappen und die Ränder gut andrücken.
5. Kochen
In leicht gesalzenem Wasser kochen, bis die Pierogi oben schwimmen (ca. 3 Minuten).
6. Servieren
Mit gebratener Zwiebel und etwas Butter servieren.

Tipp

Viele Polen braten übrig gebliebene Pierogi am nächsten Tag noch einmal in der Pfanne an — außen knusprig, innen weich.