

## **Georgische Küche**

# **Spezialitäten aus dem Kaukasus**



**Kochkurs mit Gulaim & Jochen Ebenhoch**

**Schulküche Ismaning**

15. Dezember 2018

## Im georgischen Kaukasus



Die georgische Küche ist eine der ältesten und abwechslungsreichsten Küchen der Welt. Bei uns so gut wie unbekannt, bietet diese gebirgige Region eine überraschende Vielzahl an kulinarischen Eigenheiten, die man so nirgendwo anders auf der Welt findet. Traditionell wird hier sehr viel mit Gemüse und Fleisch gekocht und mit frischen Kräutern wie Estragon, Dill und Koriander verfeinert. Es gibt sogar eine dunkelgrüne Estragon-Limonade!

Wir werden einige Reihe der beliebtesten und kreativsten georgischen Gerichte zubereiten, u.a. Auberginen mit Walnüssen, Pchali (Spinat mit Walnüssen), Chatschapuri (Käsefladen), Ajapsandali (Auberginen-Kartoffel-Gemüse), verschiedene Hühnchen-Gerichte und als Dessert eine georgische Baklava. Dazu probieren wir wieder einige Leckerbissen, die wir, Gulaim und Jochen, von unseren abenteuerlichen Wanderungen in Georgien zum Probieren mitbringen werden.

K'argi mada! კარგი მადა (Guten Appetit)

# Menu

## VORSPEISEN & SALATE

### **Badrijani negotit**

Gebratene Auberginenscheiben mit Walnußpaste

### **Rote-Beete-Salat**

Mit Walnüssen

### **Pchali**

Spinat mit Walnüssen

## HAUPTGERICHTE

### **Adjarische Chatshapuri**

Überbackenes Fladenbrot mit Käsefüllung

### **Adschapsandali**

Auberginen-Kartoffel-Gemüse

### **Shkmeruli**

Hähnchen in Milch-Knoblauchsosse

### **Tshachochbili**

Hähnchen mit Tomaten und Koriander

### **Saziwi**

Hähnchen mit Walnußsosse

## NACHSPEISEN

### **Georgische Baklava**

Blätterteig-Kuchen mit Nüssen

# AUBERGINEN MIT WALNÜSSEN

Gulaim und Jochen

---

*(für 6 Personen)*

## **Zutaten**

1 kg Auberginen  
300 gr gemahlene Walnüsse  
3 Knoblauchzehen  
1 EL Essig  
Salz, Paprika, Safranpulver je nach Geschmack  
Etwas frischer Koriander

## **Zubereitung**

Auberginen längs schneiden, mit Salz bestreuen und ungefähr 10-15 Minuten stehen lassen. Dann zusammenpressen, in eine Pfanne legen und von beiden Seiten goldbraun braten. Inzwischen die Nuss-Gewürzmischung zubereiten: zerdrückten Knoblauch, frischen Koriander, fein gehackte Nüsse, ggf. Safran und ein wenig Salz in einer Schüssel mischen. Ein Esslöffel Essig und frische Petersilie, eventuell auch Granatapfelkörner zugeben.

Gebratene Auberginen aus der Pfanne nehmen, von beiden Seiten mit der Gewürzmischung bestreichen.

# PCHALI

abgewandelt nach „Die Georgische Tafel“ von Nana Ansari

---

(als Vorspeise für 6-8 Personen)

## Zutaten

800 gr frischer Blattspinat (Pchali)  
80 gr Walnüsse  
15 gr frischer Koriander  
15 gr frische Petersilie  
½ Granatapfel  
1-2 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
1 Stange Frühlingszwiebel  
1 EL Weinessig  
1 scharfe rote Peperoni  
Salz  
Nach Belieben: gemahlene Korianderkörner

## Zubereitung

Gut gewaschenen Pchali (Spinat) ca. 15 min. in heißem Wasser kochen, danach in einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen, ausdrücken. Auf einem Schneidbrett Pchali in würfelige Stücke (1 cm) schneiden.

Während der Pchali kocht, Walnüsse und Knoblauch durch den Fleischwolf drehen. In diese Masse Essig, gemahlene Koriander, fein gehackte frische Kräuter, klein geschnittenen Zwiebel und Frühlingszwiebel dazugeben. In einer Schüssel den Spinat und die Walnuss-Gewürz-Mischung gut durchkneten. Mit Peperoni und Salz abschmecken.

Das Pchali auf einem Teller anrichten und mit Granatapfelkernen garnieren. Die Speise schmeckt besser, wenn die Gewürze und Kräuter einige Stunden im Kühlschrank einziehen können.

*Tipp zum Anrichten:* Aus den Spinat 4 cm große Kugeln formen, oben mit dem Daumen eindrücken und die Granatapfelkerne in diese Delle füllen – das sieht einem Vogelnest ähnlich.

*Variante:* Vor dem Anrichten kann ca. die Hälfte der Granatapfelkerne unter das Pchali gemischt werden.

# **ADSCHAPSANDALI** abgewandelt nach „Die Georgische Küche“ von S. Dwalischwili

---

*(für 8-10 Personen)*

## **Zutaten**

1 kg Auberginen  
1 kg Tomaten  
1 kg Kartoffeln  
200 ml Öl  
20 gr Knoblauch  
100 gr frisches Basilikum  
150 gr frischer Koriander  
Salz, Pfeffer

## **Zubereitung**

Auberginen waschen und würfeln (1-2 cm große Stücke). Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls grob würfeln (1-2 cm). Tomaten waschen und in kleinere Stückchen schneiden.

Auberginen- und Kartoffelstückchen bei niedriger Hitze im Öl gar dünsten, am besten in einer beschichteten Pfanne oder in einem Wok (ca. 15 min).

Gewürfelte Tomaten, Knoblauch und gehackte Kräuter hinzugeben, salzen und pfeffern. Durchziehen lassen, nicht mehr braten.

# CHATSHAPURI

abgewandelt nach „Die Georgische Küche“ von S. Dwalischwili

*Nach ADJARISCHER ART (für 4-6 Personen)*

## Zutaten für den Hefeteig

500 gr Mehl (405)  
200 ml Wasser oder Milch  
5-8 gr Hefe  
5-8 gr Salz  
5-8 gr Zucker  
20 gr Butter oder 30 ml Öl

## Zutaten für die Füllung

500 gr Sulguni- oder Feta-Käse  
4 Eier  
Zum Bestreichen 25 ml Milch mit 1 Eigelb vermischen

## Zubereitung

Wasser oder Milch auf 30-35 Grad erwärmen, Hefe, ein Ei, Salz und Zucker dazugeben und gut vermischen. Mehl in eine große Schüssel geben, eine Mulde formen und die Hefemasse hineingießen. Von den Rändern das Mehl vorsichtig zur Mitte hin untermischen und zu einem gleichmäßig glatten Teig kneten.

Den Teig mit Butter oder Öl vermengen und an einen warmen Ort stellen. Den aufgegangenen Teig mit öligen Händen zweimal in 15-minütigen Abständen durchkneten.

Für die Füllung den Käse grob reiben (wenn der Käse salzig ist, 2-3 Std. in Wasser einweichen, dann das Wasser abgießen und erst dann reiben).

Den Teig in zwei Kugel teilen, länglich ausrollen und auf jeden Teig 250 gr Käsefüllung verteilen. Die Ränder frei lassen. Die Teigblätter zur Mitte falten, die Enden verschließen und dem Ganzen die Form eines Bootes geben. Chatschapuri auf das Backblech legen. Die Teigblätter mit einer Mischung aus Milch und Eigelb bestreichen und im Ofen bei 250 Grad C backen.

Wenn die Ränder goldbraun gebacken sind, Chatschapuri aus dem Ofen nehmen, je zwei Eier in die Mitte hineingeben und noch 2-3 Min. backen (Das Ei darf nicht ganz gebraten werden)

Auf das fertig gebackene Chatschapuri noch ein Stück Butter geben.

# SHKMERULI

abgewandelt nach „Die Georgische Küche“, S. Dwalischwili

(für 3-4 Personen)

## Zutaten

1 ganzes Huhn (etwa 1 – 1,2 kg)  
300 - 400 ml Milch  
30 gr Knoblauch  
50 gr Öl  
50 gr Butter  
Salz, Pfeffer, Chiliflocken



## Zubereitung

Das Hühnchen (ohne Innereien) waschen, abtrocknen, achteln und die einzelnen Stücke gut mit Salz einreiben. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Hühnerstücke braten, dabei ab und zu wenden.

Für die Soße den Knoblauch schälen, zerdrücken oder hacken, und in Butter dünsten. Die Milch dazugeben, salzen, Pfeffer und Chili dazugeben, aufkochen lassen. Dann die Soße zu den gebratenen Hühnerstücken in die Pfanne geben und noch einige Minuten köcheln lassen.

Dazu passt georgisches Maisbrot (Mtschadi) oder Mais-Polenta.

# TSHACHOCHBILI

abgewandelt nach „Die Georgische Küche“ von S. Dwalischwili

---

(für 4 Personen)

## Zutaten

1 kg Huhn  
200-250 g Zwiebeln  
50 g Butter  
1 kg Tomaten  
1 scharfe Peperoni  
100 g frischer Koriander  
15-20 g Knoblauch  
Salz, Pfeffer  
Zum Braten der Hühnerstücke: Öl oder Butterschmalz

## Zubereitung

Das Huhn säubern und in 8-10 Stücke zerlegen, salzen. In einer Pfanne mit wenig Öl oder Butterschmalz die Hühnerstücke ca. 10 min scharf anbraten. Dann vom Herd ziehen, ggf. etwas Fett abnehmen und bei geschlossenem Deckel durchziehen lassen.

Zwiebeln klein schneiden und in Butter oder dem Öl vom Hühnchen in einem Topf andünsten. Der Topf sollte so bemessen sein, das später das Fleisch neben der Soße auch noch Platz hat. Tomaten häuten, reiben und hinzugeben, die fein gewürfelte Peperoni ebenfalls hinzufügen und alles zusammen kurz aufkochen lassen.

Die gebratenen Hühnerstücke in die Tomatensoße legen, mit Salz abschmecken, fein gehackten Koriander und zerdrückten Knoblauch untermischen.

Nochmals kurz aufkochen und vom Herd nehmen. Fertig!

# SAZIWI mit HUHN

abgewandelt nach „Die Georgische Küche“ von S. Dwalischwili

---

(für 4 Personen)

## Zutaten

1 Huhn  
350 g Walnüsse  
15 g Knoblauch (2-3 Zehen), geschält  
Koriander gemahlen (nach Belieben)  
Chili-Flocken oder Cayennepfeffer  
100 g Zwiebeln  
Salz  
Butter

## Zubereitung

Das Huhn putzen, waschen und in leicht gesalzenem Wasser gar kochen.

Gehackte Walnüsse, Knoblauch und Salz hacken, Koriander und Chili dazugeben und die Masse so lange kneten, bis das ganze Öl herausgepresst wird. Das Öl in einem Glas aufbewahren.

Fein gehackte Zwiebeln in Butter dünsten. Die Brühe vom Huhn abseihen und die gedünsteten Zwiebeln dazugeben. Die Walnussmasse unterheben, auf kleiner Flamme auf die Herdplatte stellen, ständig mit einem Holzlöffel umrühren und zum Kochen bringen. Den Topf anschließend vom Herd nehmen.

Das gekochte Huhn zerteilen und in die warme Walnussbrühe legen. Mit dem beiseite gestellten Öl beträufeln, abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen.

Am besten erst am nächsten Tag kalt servieren.

# BAKLAVA

Gulaim & Jochen Ebenhoch

(für 4 Personen)



## Zutaten

500 gr Mehl (Type 405)  
170 gr Süßrahmbutter  
3 Eier, getrennt in Eigelb und Eiweiß  
1 weiteres Eigelb  
½ Päckchen Backpulver  
250 gr Walnußkerne  
170 gr Zucker  
1 Päckchen Vanillinzucker  
3 EL Naturjoghurt oder Crème fraiche  
1 EL Honig  
Heißes Wasser

## Zubereitung

Zuerst den Mürbteig aus dem Mehl, 70 gr Zucker, der Butter, den Eigelben und dem Backpulver und dem Joghurt kneten. Teig im Kühlschrank kalt stellen.

Für die Füllung das Eiweiß mit einer Gabel grob schlagen. Die Walnüsse grob hacken oder mahlen und mit dem restlichen Zucker, dem Vanillinzucker und dem Eiweiß mischen.

Den Honig mit etwas heißem Wasser mischen. Mürbteig in 3 gleich große Portionen teilen. Den ersten Teil ausrollen und in eine Springform (26 cm) geben, sodass nur der Boden bedeckt ist. Den Boden mit dem Honigsirup bestreichen und die Hälfte der Walnussfüllung darauf verstreichen.

Dann den zweiten Teil des Teiges ausrollen und die Teigplatte auf die Walnuß-Schicht legen. Wieder zuerst mit Honig, dann mit der restlichen Walnussmasse bestreichen.

Die letzte Teigplatte ausrollen und den Kuchen damit bedecken. Mit einem letzten Eigelb bestreichen. Die Baklava vor dem Backen nun in rautenförmige Stückchen schneiden, dabei das Messer immer wieder mit heißem Wasser befeuchten.

Im Ofen bei 180°C Umluft etwa 30-40 Minuten backen.

## **ROTE-BEETE-SALAT**

abgew. nach „Die Georgische Küche“ von S. Dwalischwili

---

*(für 5 Personen)*

### **Zutaten**

250 gr Rote Beete Knollen  
100 gr frische Petersilie  
150 gr Walnuskerne  
4-5 Zehen Knoblauch  
100 gr frischer Koriander  
1 TL Koriander, gemahlen  
Chili-Flocken, Salz, Essig (nach Belieben)  
Einige Blätter Petersilie,  
½ Granatapfel  
optionell: 1 TL gemahlener Bockshornklee

### **Zubereitung**

Die Rote Beete putzen und auf niedriger Hitze kochen. Die Laubblätter waschen und die Stielansätze abschneiden. Die Blätter im siedenden Wasser ganz kurz blanchieren. Die Blätter herausnehmen, die Flüssigkeit auspressen und zusammen mit den gekochten Knollen, den Walnüssen, dem Knoblauch und dem frischen Koriander durch den Fleischwolf drehen oder im Mixer zerkleinern.

Die entstandene Masse mit Bockshornklee, Koriander, Chili und Salz vermengen, nach Wunsch mit Essig beträufeln und gut durchmischen.

Vor dem Servieren dem Salat die gewünschte Form geben und mit Petersilienblättern und Granatapfelkernen dekorieren.

## KLEINE WARENKUNDE

### ***Estragon* (georg. *Tarchuna*, ტარხუნა,)**

wird bis zu 1,50 m hoch, ist eine mehrjährige Pflanze mit hell- bis dunkelgrünen Blättern und stammt aus China. Die Araber würzten ihre Speisen auch damit. Von dort kam das wohlriechende Kraut wohl nach Europa — vermutlich durch die Mauren, Kreuzritter und/oder Gewürzhändlern. Heutzutage kommt Estragon überwiegend aus Frankreich und wird seither in den Feinschmeckerküchen Europas sehr häufig verwendet.



Estragon schmeckt feinwürzig und leicht bittersüß. Es duftet ähnlich wie eine Mischung aus Waldmeister und Anis. Je nach Jahreszeit ist das Aroma in seiner Stärke recht unterschiedlich, im Sommer ist es wesentlich intensiver als im Frühjahr. Er wird frisch und getrocknet, gerebelt sowie gemahlen angeboten, meist wird die gerebelte Variante verwendet.

Estragon sollte luftdicht, dunkel, kühl und trocken gelagert werden. Bei Estragon wird zwischen zwei Sorten unterschieden: Einmal den Deutschen und Französischen und zweitens dem Russischen und Sibirischen Estragon. Der deutsche und französische schmeckt wunderbar würzig und leicht nach Anis, der russische hingegen doch etwas bitter und leicht beißend, ähnelt schon leicht dem Kerbel. Bei würzigen Gerichten wie z.B. Fleischbrühen oder Fischgerichte kann man ganze Estragon-Stängel mitkochen.

Estragon (regional Bertram) gilt als das einzige traditionelle deutsche Küchengewürz, das von den Römern noch nicht verwendet wurde. Die ältesten Hinweise über seine Verwendung stammen aus dem zweiten vorchristlichen Jahrtausend aus China. Die antiken Griechen kannten Estragon als drakos (Schlange, Drache) und nutzten es für Zaubereien. Von dort übernahmen es die Araber als *طرخون* tarchun, und würzten damit ihre Speisen.

[Abgewandelt nach Wikipedia und: <https://www.gewuerzkarawane.de/estragon.html> ]

