



Das einfache Rezept bringt das Aroma von gutem Schaffleisch sehr schön zur Geltung. (Tvinne, 7/2013)

FÅRIKÅL

Stelze oder andere Stücke vom Lamm und Weißkohl, mit Salz und Pfeffer gekocht

Fårikål oder *Får i kål* wird von den meisten Norwegern als Nationalgericht angesehen (vergleiche *Eat Smart in Norway*, Kapitel *Main Dishes*). Ursprünglich soll das Gericht aus Vestlandet (dem südwestlichen Teil Norwegens) stammen, wird aber heute im ganzen Land gegessen, in besonderen Mengen natürlich am Fårikål-Festtag, der jeweils am letzten Donnerstag im September stattfindet. Wörtlich bedeutet Fårikål einfach «Schaf» (*Får*) in «Kohl» (*Kål*). Und tatsächlich sieht das Rezept auch nur noch drei weitere Zutaten vor, nämlich Salz, Pfeffer und Wasser. Da ist klar, dass der Geschmack des Gerichts in erster Linie von der Qualität des verwendeten Schaf- oder Lammfleisches abhängt.

Wer im Sommer durch die Berge im südlichen Norwegen streift, trifft immer wieder auf Schafe, die sich hier zwischen Hecken und Sträuchern an Gräsern und Kräutern gütlich tun. Dass diese Tiere ein gutes Fleisch abgeben, leuchtet ein. Für Fårikål werden Stücke mit Knochen verwendet, da diese viel Geschmack an die Brühe abgeben. Rezepte empfehlen meist Stelzen oder Schnitte aus der Brust, vom Hals oder von der Schulter. Das Fleisch ausgewachsener Schafe, das gewöhnlich für dieses Gericht verwendet wird, hat einen stärkeren

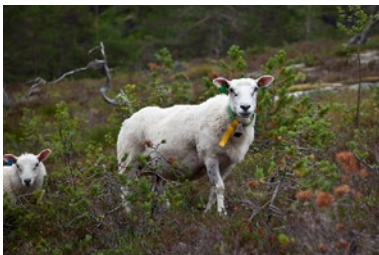


Eine Vorstellung der Welt |
«Wahrscheinlich begreife ich mich selbst als einen mikroskopisch kleinen Punkt auf der Karte in meinem Kopf, der sich per Flugzeug, Auto oder Fahrrad von New York nach Moskau, von Zürich nach München, von der Bäckerei in die Weinhandlung, vom Küchentisch ins Bett verschiebt. Ganz präzise muss diese Verortung gar nicht sein...»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 2. August 2013.



Fårikål lässt sich auch unter Campingbedingungen zubereiten, vorausgesetzt man hat ausreichend Gas zur Verfügung, kocht das Fleisch doch 90 Minuten. Im Vordergrund die Vorspeise: Salat aus Roter Bete mit einem Stück Hering.



Beim Wandern durch die sommerlichen Berge Norwegens trifft man oft auf Schafe, die sich von den zahlreichen Gräsern und Kräutern ernähren, hier über dem Likholefossen in Vestlandet. Ihr Fleisch macht das Aroma von Fårikål aus. (7/2013)

FÜR 2–4 PERSONEN

- 1 kg Stelze vom Lamm oder Brust, Hals, Schulter, in nicht zu kleinen Stücken
- 1 kg Weißkohl, geputzt und in grobe Scheiben geschnitten
- 2 TL Salz
- 1 EL schwarzer Pfeffer, ganz
- 1 L Wasser
- Etwas Salz zum Abschmecken
- Etwas gemahlener Pfeffer zum Abschmecken

Geschmack als das junger Lämmer. So einfach das Rezept ist, das Resultat schmeckt geradezu festlich. Das Aroma von gutem Schafsfleisch kommt bei Fårikål mehr zur Geltung als bei jeder anderen, mir bekannten Zubereitung. Auch dank dem Kohl hat die Brühe ein volles, fast etwas cremiges, süßliches Bouquet. Puristen verzichten auf die Zugabe von Pfeffer. Ich finde indes, dass der Pfeffer das Aroma des Schafsfleisches hier sehr gut ergänzt und so glasklar als eine eigene Stimme zu erkennen ist, dass er das Fleisch auch nicht konkurriert. Traditionell wird Fårikål mit Pellkartoffeln serviert, die auf dem Teller mit einer Gabel zerdrückt werden und so die Lammbühe optimal aufnehmen.

Zubereitung (Kochzeit 90 Minuten)

1 | Fleisch und Kohl so in einen Topf geben, dass sie gut durchmischt sind und keine größeren Hohlräume entstehen. Dabei Salz und Pfefferkörner zwischen die einzelnen Lagen streuen. *Die meisten Rezepte empfehlen, Fleisch und Kohl in Schichten in den Topf zu geben, doch das ist bei kleineren Mengen schwierig, hat man doch oft nur ein paar wenige Fleischstücke zur Hand.*

2 | So viel Wasser zugeben bis es etwa 1–2 cm über dem Kochgut steht, etwa 1 L, je nach Topf aber auch weniger oder mehr. Aufkochen, Hitze reduzieren und 90 Minuten köcheln lassen bis das Fleisch zart ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. *Viele Rezepte empfehlen, die Brühe zum Schluss mit 2 EL Mehl zu binden, das man vorher in etwas kaltem Wasser aufgelöst hat. Mir gefällt das Resultat besser ohne diesen Schritt.*