

Lettische Rezepte (Basis ca. 8 Port.)

1. Suppe mit Fleischbällchen (Frikadeļu Zupa)

Zutaten	Menge (Basis ca. 8 Port.)	Funktion/Anmerkung
Brühe (Gemüse oder Rind)	2.5 L	Basis
Kartoffeln (festkochend) schneiden.	600 g	In gleichmäßige Würfel
Wurzelgemüse Petersilienwurzel (fein gewürfelt).	300 g	Karotten, Sellerie,
Hackfleisch (Rind/Schwein)	600 g	Für die Klößchen
Zwiebel	1 Stück (mittel)	Sehr fein gewürfelt (für Hack)
Ei	1 Stück (Größe M)	Zur Bindung der Hackmasse
Semmelbrösel	40–50 g	Macht die Klößchen locker
Milch oder Wasser	50 ml	Zum Einweichen der Bröse.
Salz, Pfeffer		
Saure Sahne & Dill	zum Servieren	



Foto: Elena Leya auf Unsplash

Zubereitung:

Brühe: Kartoffelwürfel und Wurzelgemüse hinzufügen und 15–20 Minuten kochen, bis alles weich ist.

Klößchen-Masse: Hackfleisch mit Ei, eingeweichten Semmelbröseln, feinen Zwiebeln, Salz und Pfeffer gründlich vermengen.

Formen: Die Masse maschinell oder mit einem Portionierer in kleine Kugeln (ca. 15–20 g) formen.

Kochen: Klößchen in die kochende Brühe geben und weitere 10 Minuten köcheln lassen (abschäumen). Mit frischem Dill servieren.

2. Traditionelle Sämige Kartoffelsuppe (Kartupeļu zupa)

Zutaten	Menge (Basis ca. 8 Port.)	Funktion/Anmerkung
Kartoffeln (festkochend)	1.0 kg	Gewürfelt
Brühe (Fleisch)	1.2 L	
Räucherwürstchen oder Speck	300 g	Typischer Geschmacksträger.
Wurzelgemüse Petersilienwurzel	500 g	Karotten, Sellerie,
Gewürze	n. B.	
Majoran, Salz, Pfeffer, Muskatnuss.		

Zubereitung:

Nachdem die Kartoffeln weich sind, etwa 1/3 der Masse direkt im Kessel grob zerdrücken (stampfen). Dies bindet die Suppe auf traditionelle Weise und hält sie stabil beim Warmhalten. Die geschnittenen Würstchen und etwas Sahne/Milch hinzufügen. Mit Majoran und Muskatnuss abschmecken.

3. Lettische Zwiebelsuppe (Sīpolu zupa ar grauzdiņiem)

Eine rustikale Variante mit dunklem Brot.

Zutaten	Menge (8 Port.)	Anmerkung
Zwiebeln	1.0 kg	In feine Streifen geschnitten
Butter	50 g	Zum Dünsten
Rinder- oder Gemüsebrühe	2.0 L	
Roggenbrot (Schwarzbrot)	4 Scheiben	Für die Grauzdiņi (Croutons)
Käse (z. B. Gouda)	100 g	Geraspelt

Zubereitung:

1. Zwiebeln in Butter sehr langsam goldbraun dünsten, bis sie süßlich werden.
2. Mit Brühe ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Schwarzbrot in Würfel schneiden und in der Pfanne knusprig rösten (Croutons).
4. Die Suppe in Schalen füllen, Croutons daraufgeben und mit Käse bestreuen (ggf. kurz im Ofen schmelzen)

4. Quarkpuffer (Biezpiena plācenīši)

Berechnet auf 1 kg Quark (ergibt ca. 20–25 Stück)

Zutaten	Menge (Basis)	Funktion / Anmerkung
Speisequark (20% Fett)	1,0 kg	Vor Verarbeitung im Tuch ausgepresst (ca. 20–30% Gewichtsverlust)
Weichweizengrieß	100 g	Bindet die Feuchtigkeit & sorgt für zarte Struktur
Eier (Größe M)	3 Stück	Zur Bindung der Masse
Zucker	80 g	Nicht erhöhen, sonst zerlaufen die Puffer
Vanillezucker	10g	Für das Aroma
Salz	5 g (½ TL)	Hebt den Quarkgeschmack hervor
Rosinen (optional)	100 g	Vorher waschen und gut trocknen
Weizenmehl (Type 405)	ca. 150 g	Nur zum Wälzen (Panieren). Nicht in den Teig geben
Butter	50 g	Geschmolzen. Zum Bestreichen vor dem Backen (für Farbe)



Foto: David French auf Unsplash

Zubereitung:

Vorbereitung: Den Quark unbedingt über Nacht oder mind. 4 Stunden in einem Tuch auspresst, bis er trocken und krümelig ist.

Teig & Quellzeit: Quark, Eier, Zucker, Salz und Vanille kurz verrühren. Grieß zügig untermischen. Wichtig: Den Teig 20–30 Minuten ruhen lassen, damit der Grieß aufquellen kann.

Formen: Ofen auf 180 °C (Heißluft) vorheizen. Mit einem Eisportionierer Kugeln abstechen, direkt im Mehl wenden und auf dem gefetteten Blech zu flachen Talern (1,5 cm dick) drücken. **Backen:** Die Oberseite großzügig mit der geschmolzenen Butter bestreichen. Ca. 15–20 Minuten backen, bis sie aufgegangen und goldgelb

5. Kartoffel-Fleisch-Ragout (Kartupeļu sautējums ar gaļu)

Zutaten	Menge (Basis ca. 8 Port.)	Funktion/Anmerkung
Schweinefleisch (Schulter) geschnitten.	800 g	In große, ca. 4 cm Würfel
Kartoffeln (festkochend)	1.6 kg	In große, gleichmäßige 4 cm Stücke geschnitten
Zwiebeln, Knoblauch	500 g	
Brühe (Rind oder Gemüse)	500 ml	
Gewürze Pfeffer.	n. B.	Lorbeerblatt, Thymian, Salz,



Foto: Rimsha Noor auf Unsplash

Zubereitung:

Fleisch anbraten (Kippbratpfanne) die Kartoffelstücke werden erst später (nach ca. 30 Minuten Schmorzeit) hinzugefügt, um ein Zerfallen zu verhindern. Zugedeckt bei niedriger Temperatur ca. 90 Minuten schmoren. Mit Saurer Sahne servieren.

6. Lettische Fischfrikadellen (Zivju Kotletes)

Zutaten	Menge (8 Port.)	Anmerkung
Fischfilet (Kabeljau/Seelachs)	1.2 kg	Fein gehackt oder gewolft ⁴
Weißbrot (ohne Rinde)	100 g	In etwas Milch eingeweicht ⁵
Eier	2 Stück	Zur Bindung
Zwiebel	1 große	Fein gerieben oder gedünstet ⁴
Semmelbrösel	100 g	Zum Panieren
Frischer Dill	1 Bund	Fein gehackt
Salz & Pfeffer	n. B.	



Foto: Carlos Perales auf Unsplash

Zubereitung:

1. Das Fischfilet zerkleinern. Das eingeweichte Brot gut ausdrücken und mit der Fischmasse, dem Ei, den Zwiebeln und dem Dill vermengen.
2. Die Masse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und kurz kühlen.
3. Ovale Frikadellen formen und in Semmelbröseln wenden.
4. In der Pfanne oder im Konvektomat bei 180°C goldbraun garen.
5. Mit Salzkartoffeln servieren.

7. Pilze in Rahmsauce (Sēnes mērcē)

Perfekt als vegetarisches Hauptgericht mit Salzkartoffeln.

Zutaten	Menge (8 Port.)	Anmerkung
Champignons/Waldpilze	1.2 kg	In Scheiben geschnitten
Zwiebeln	2 Stück	Gewürfelt
Sauerrahm (Smetana)	400 g	Erhältlich im Mix Markt
Mehl	1 EL	Zum Binden
Butter	30 g	
Dill & Petersilie	n. B.	



Foto: Foodie Flavours auf Unsplash

Zubereitung:

1. Pilze und Zwiebeln in Butter scharf anbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist.
2. Das Mehl darüber stäuben und kurz mit anschwitzen.
3. Den Sauerrahm einrühren und unter Rühren kurz aufkochen, bis die Sauce dickflüssig wird.
4. Mit Salz, Pfeffer und reichlich Kräutern abschmecken.