

Runde Buuz

Dies ist die traditionellste Form, und unterscheidet sich am meisten von den anderen Sorten von mongolischen Teigtaschen.

- Auf einer Seite den Rand zusammenfalten, und mit den Fingerspitzen zusammendrücken.
- Neben der zusammengedrückten Stelle eine weitere Falte bilden, und etwas nach außen versetzt ebenfalls festdrücken.



© 2005 Georg Mischler + Chuluun-Erdene Sosorbaram

- Auf die gleiche Weise fortfahren, und dabei das ganze Buuz laufend mitdrehen.
- Am Ende ist ein Ring entstanden, welcher einen kleinen Beutel aus Teig oben zusammenhält.
- In der Mitte bleibt eine kleine Öffnung.

Gefaltete Buuz

Diese Methode erfordert keine so große Fingerfertigkeit, führt aber trotzdem zu einem ästhetisch ansprechenden Resultat.



© 2005 Georg Mischler + Chuluun-Erdene Sosorbaram

- Zwei gegenüberliegende Ränder oben zusammenlegen, und in der Mitte zusammendrücken.
- Die Ränder aus der Querrichtung ebenfalls in die Mitte bringen, und seitlich an die erste Verbindung anpressen.
- Diesmal entsteht eine blumenförmige Tasche, mit vier seitlichen Öffnungen.
- Mit etwas Fingerspitzengefühl ist es auch möglich, eine Tasche mit 6 „Blütenblättern“ herzustellen.

Halbkreisförmige Buuz

Eigentlich ist diese Form eher für Khuushuur oder Bانش reserviert, aber so wie hier gezeigt geht die Herstellung äußerst schnell.



© 2005 Georg Mischler + Chuluun-Erdene Sosorbaram

- Den Teig hälftig zusammenlegen, so dass die beiden Kanten halbkreisförmig aufeinander zu liegen kommen.
- Die Kanten dem ganzen Halbkreis entlang aneinander pressen um das Buuz zu schließen.
- Das Buuz auf den „Rücken“ stellen, und die geschlossene Kante zusammenstauchen, so dass Wellen und andere Formen entstehen.

Der Garvorgang

Die fertigen Buuz werden ohne Druck im Dampf gegart. Ideal ist dazu ein spezieller Topf mit Siebeinlagen. Es gibt aber auch Siebeinlagen für normale Kochtöpfe. Für das Kochen in der Jurte gibt es spezielle Siebeinlagen für den dort verwendeten Wok-ähnlichen Kochtopf.



© 2005 Georg Mischler + Chuluun-Erdene Sosorbaram

- Dampfsiebe einölen, oder die Unterseite jedes Buuz kurz in Öl tauchen.
- Auf Dampfsieb legen, möglichst ohne gegenseitige Berührung.
- Ausreichend Wasser in den unteren Teil des Topfes füllen.
- Siebe einsetzen, Topf schließen, und während des Garens möglichst nicht mehr öffnen.
- ca. 15 min garen lassen.
- Nach Beendigung des Garvorganges den Topf öffnen, und z. B. mit einem Küchenbrettchen frische Luft an die Buuz wedeln. Dadurch erhalten sie ein glänzendes Aussehen, und eine besonders appetitliche, leicht rötliche Färbung.



© 2005 Georg Mischler + Chuluun-Erdene Sosorbaram

Serviervorschläge

Die mongolische Tradition kennt sehr wenig Gemüse, weshalb die Buuz als vollständiges Gericht gelten (ev. mit Ketchup oder anderer Würze). Auf diese Weise reichen die obigen Mengenangaben für 2 Personen.

Zusammen mit einer Gemüsebeilage nach europäischer Gewohnheit serviert reichen die Mengenangaben leicht für 4 Personen.



<http://www.mongolfood.info/de/rezepte/buuz.html>

Urum „Weiße Butter“ Eingedickter Rahm

Am besten geeignet ist die stark fettige Milch von Yaks, oder in der Gobi auch von Kamelen. Die ersten Bilder zeigen die Herstellung von Urum aus Yakmilch.

Herstellung

Die Milch wird auf dem Ofen erhitzt, ohne dass sie gerade noch nicht kocht. Dabei hebt man laufend einen flachen Schöpflöffel voll hoch, und lässt die Flüssigkeit aus der Höhe in den Topf zurück plätschern, so dass Schaum entsteht.



© 2005 Georg Mischler + Chuluun-Erdene Sosorbaram

Wenn genug Schaum da ist lässt man die Milch langsam abkühlen, danach bleibt sie über Nacht ruhig stehen. Am Morgen hat sich eine etwa 1 cm dicke Haut aus Sahneschaum gebildet. Diese wird abgeschöpft und getrocknet. Trocken und kühl gelagert (in einem Holzfass oder einem Schafsmagen) bleibt Urum den ganzen Winter über genießbar.



© 2005 Georg Mischler + Chuluun-Erdene Sosorbaram

Milch von Kühen enthält weniger Fett, weshalb die Haut dünner wird. Es entsteht also eine geringere Menge an Urum, wie die folgenden Bilder zeigen.



© 2005 Georg Mischler + Chuluun-Erdene Sosorbaram

Verwendung

Urum wird als Snack einfach so geknabbert, oder es kommt an Stelle von Butter in den Tee. Natürlich kann man es auch wie Butter auf's Brot streichen, auch wenn Brot nicht zu den traditionellen mongolischen Lebensmitteln gehört. Außerdem kann es zu Khailmag (Caramel-Brei) weiterverarbeitet werden.

Nebenprodukte

Die verbleibende Magermilch wird für diverse weitere Produkte weiterverarbeitet, insbesondere Getränke wie Tarag (Joghurt), Isgelen Tarag (Kefir) und Mongol Arkhi (Milchschnaps).

Khailmag süßer Brei aus Urum

Herstellung

Urum wird in der Pfanne erhitzt. Das Fett trennt sich dabei flüssig von den übrigen, festen Bestandteilen. Mit Zucker und Mehl vermischt und weiter erhitzt entsteht eine Art relativ fester Brei. Das flüssige Fett wird mit einer Kelle abgeschöpft, der Brei kommt zum Servieren in eine Schüssel.



© 2005 Georg Mischler + Chuluun-Erdene Sosorbaram

Verwendung

Der Brei wird ähnlich wie Creme oder Pudding mit kleinen Löffeln gegessen. Er schmeckt ähnlich wie Caramel-Creme, also äußerst lecker! Es ist aber keine glatte Creme, sondern hat eine mehr breiartige oder leicht mehlig Konsistenz.



© 2005 Georg Mischler + Chuluun-Erdene Sosorbaram

Nebenprodukte

Das abgeschöpfte Öl („Shar Tos“, gelbe Butter) wird als Brennstoff für die Opferlampen auf dem Jurtenaltar verwendet. Für einen besonderen Ehrengast wird Shar Tos manchmal auch verwendet, um Khuushuur (gebratene Teigtaschen) darin zu braten, oder zum Dünsten des Mehls für den Reistee.

Airag vergorene Stutenmilch (in anderen Ländern als Kumys bekannt)



© 2005 Georg Mischler + Chuluun-Erdene Sosorbaram

Ein mongolisches Getränk, von dem jeder schon einmal gehört hat. Die wichtigsten Tiere der Mongolen sind die Pferde. Sie dienen nicht nur als Reittiere, auch die Stutenmilch hat einen besonderen Stellenwert. Diese Milch wird nicht roh getrunken, da sie unbehandelt beim Menschen zu starken Durchfällen führt (manchmal wird dieser Effekt aber zur Reinigung des Verdauungssystems gezielt eingesetzt). Stattdessen wird sie fast ausschließlich zu Airag vergoren.

Herstellung

Die durch ein Tuch gesiebte Milch wird in einen fassgroßen, offenen Sack aus Rindsleder (Khukhuur) gegeben, welcher normalerweise neben dem Eingang der Jurte hängt. Alternativ wird ein Fass aus Lärchenholz (Gan) oder heutzutage auch eine Kunststoff-Tonne verwendet. Dann wird die Milch mit einem hölzernen Stampfer (Buluur) einige Zeit kräftig umgerührt, sodass Luft und insbesondere Sauerstoff hineinkommt. Dieser Vorgang wird anschließend regelmäßig wiederholt.



© 2005 Georg Mischler + Chuluun-Erdene Sosorbaram

Traditionell ist es so, dass jeder, der in die Jurte eintritt, kurz den Airag in seinem Gefäß umrührt. Der eingebrachte Sauerstoff ermöglicht wie beim Kefir eine Gärung aufgrund einer Kombination von Milchsäurebakterien und Hefepilzen.

Verwendung

Airag erfrischt und prickelt auf der Zunge. Er enthält etwas Kohlensäure und bis zu 2% Alkohol. Der Geschmack ist leicht säuerlich, aber nach etwas Gewöhnung durchaus angenehm. Im einzelnen hängt er von den Weiden der Pferde ebenso ab wie von der genauen Herstellungsmethode. Das Getränk ist für die Nomaden eine reichhaltige Quelle an Vitaminen und Spurenelementen.

Die Gastfreundschaft gebietet, jedem Besucher eine Schale mit Airag darzureichen. Ein Mongole wird diese normalerweise austrinken, es ist aber auch in Ordnung, nur symbolisch daran zu nippen, und sie dann wieder zurückzugeben. Die Gabe ganz abzulehnen wäre aber grob unhöflich!

Ähnlich wie Isgelen Tarag (Kefir) kann auch Airag zu Mongol Arkhi (Milchschnaps) weiterverarbeitet werden.

Gambir

In der Pfanne gebratene Teigfladen.

Zutaten

25 dag Mehl
1 ½ dl Wasser
4 EL Zucker
Öl oder Butter

Vorbereitung des Teiges

Die Gambir sind häufig praktisch ein Nebenprodukt, wenn von einem anderen Gericht noch ein Rest Teig übrig geblieben ist. Dieser wird dann nicht aufbewahrt, sondern auf diese Weise "verbraten".



© 2005 Georg Mischler + Chuluun-Erdene Sosorbaram

- Mehl und Wasser zu einem festen Teig kneten und ca. 15 min stehen lassen.
- Den Teig in drei oder vier Teile trennen, und einzeln weiterverarbeiten.
- Jeweils einen Teil dünn ausrollen.



© 2005 Georg Mischler + Chuluun-Erdene Sosorbaram

- Etwas Öl oder flüssige Butter darauf gießen.
- Den ausgerollten Teig von verschiedenen Seiten einklappen und dann wieder ausbreiten, so dass das Öl einigermaßen gleichmäßig über die Fläche verteilt wird.
- Etwas Zucker auf die Fläche streuen.



© 2005 Georg Mischler + Chuluun-Erdene Sosorbaram

- Anschließend wird der Teig zu einer Rolle aufgewickelt.
- Die Rolle wird gedreht und zu einem kompakten Stück zusammengepresst. Dadurch sind Öl und Zucker relativ gleichmäßig in der Teigmasse verteilt.
- Nun wird der Teig wieder bis zu einer Größe ausgerollt, welche gerade noch in die Bratpfanne passt. Die Dicke sollte ca. 3mm betragen.



© 2005 Georg Mischler + Chuluun-Erdene Sosorbaram

- In der Mitte der Teigfläche mit einem Messer zwei parallele Schnitte machen. Diese verhindern, dass sich nachher beim Braten eine große Dampfblase bildet, und macht es auch einfacher, den fertigen Gambir in Stücke zu brechen.
- Mit Öl in der Pfanne bei mäßiger Hitze beidseitig anbraten. Das Braten muss langsam vor sich gehen, da sonst die Oberfläche schwarz wird, bevor der Teig im Inneren durch ist.

Serviervorschläge

Die Gambir können einfach so mit der Hand gegessen werden.

Wer will, streicht zuerst noch etwas Marmelade darauf.



© 2005 Georg Mischler + Chuluun-Erdene Sosorbaram

Mit freundlicher Genehmigung von Georg Mischler + Chuluun-Erdene Sosorbaram

<http://www.mongolfood.info/de/rezepte/>