



Die Fitnesstrainerin Agnes von Niederhäusern kam vor 17 Jahren aus dem Nordosten Ungarns als Au-pair in die Schweiz und blieb der Liebe wegen hier. Sie kocht ungarisch oder schweizerisch, je nach Lust und Laune, Hauptsache, ihren beiden Töchtern, Anina, 11, und Sophie, 7, schmeckts. Einmal pro Jahr reist die Familie in Agnes' Heimat, von wo sie massenhaft Paprika, aber auch Mohn und ein bouillonähnliches Gewürz aus Gemüse zurück in die Schweiz nimmt.

Paprika, Sauerrahm und Gemüsesuppe

Wer sich für die ungarische Küche interessiert, trifft auf eher deftige, aufwändig zuzubereitende Kost. Paprika spielt in nahezu allen salzigen Gerichten eine Hauptrolle, zum Beispiel in der berühmten Gulaschsuppe. Wichtig sind auch Sauerrahm, Mohn, ungarische Salami und viele verschiedene bekannte Weine.

VON MARIANNE BOTTA, DIPL. LEBENSMITTELINGENIEURIN ETH (TEXT UND FOTOS)

Hügel und Tiefebene

Ungarn ist ein Binnenstaat in Mitteleuropa, seit dem 31. Oktober 1918 wieder ein eigenständiger Staat und seit dem 1. Mai 2004 Mitglied der Europäischen Union. Die mit Abstand grösste Stadt in Ungarn ist die Hauptstadt Budapest mit 1,69 Millionen Einwohnern, was knapp einem Fünftel der gesamten Einwohnerzahl entspricht. Ungarn ist landschaftlich sehr abwechslungsreich und wird durch leicht welliges Terrain, kleine Hügel und zerschnittene Platten bestimmt. Die Grosse Ungarische Tiefebene, die Puszta, nimmt nahezu die Hälfte des gesamten Staatsgebiets Ungarns ein.

So anders als hier, in Riggisberg, sei das Essen in ihrer Heimat Ungarn gar nicht, erzählt Agnes von Niederhäusern. «Wir beginnen auch jedes Essen damit, einander einen guten Appetit zu wünschen und bedanken uns am Schluss bei demjenigen, der gekocht hat.» Das Essen hat in Ungarn einen grossen Stellenwert, es wird dementsprechend aufwändig zubereitet und enthält reichlich Fleisch und Milchprodukte. Tatsächlich handelt es sich bei der ungarischen Küche um eine währschafte Küche.

Käse allerdings gäbe es, so Agnes, in Ungarn eher in Form von Scheibenkäse: «Als ich das erste Mal Fondue gegessen habe,

hat es mir noch nicht geschmeckt. Mittlerweile mag ich es sehr, Raclette war von Anfang an ein Hit für mich.» Auch andere Lebensmittel möchte sie lieber in der Schweiz kaufen statt in Ungarn, beispielsweise Brot. Hier gäbe es so viele Brotsorten, auch mit Vollkorn, während in Ungarn immer noch mehrheitlich Weissbrot gegessen werde. Typisch für eine ungarische Mahlzeit sei es, zuerst eine Suppe zu servieren. Sie enthält meistens auch das Gemüse, das hierzulande als Beilage zum Hauptgang serviert werde. Eine der Suppen ist sogar das erklärte Lieblingsessen von Agnes von Niederhäusern: sie heisst *Nagyhaluska Leves* und

besteht aus einer Bouillon mit Rübli, Petersilienwurzeln, Rüb-
kohl und Kartoffeln, in welcher
pikante Kartoffelklösse swim-
men. Die Mutter von Agnes be-
reitet sie jeweils zu, wenn ihre
Tochter einmal pro Jahr mit der
Familie in die Heimat zu Besuch
kommt. «Dann wartet auf mich
immer schon diese heisse Sup-
pe», schmunzelt Agnes.

Bei Familie von Niederhäu-
sern kommt sie selten auf den
Tisch. Auch, weil Petersilien-
wurzeln in der Schweiz so
schwer zu finden sind. In Un-
garn gehören sie zum meistver-
zehrten Gemüse überhaupt.
Grund genug für die Ungarn,
damit auch ihr berühmtestes
Gericht, die Gulaschsuppe, zu-
zubereiten. Denn alleine mit
Kartoffeln, wie sie in der Schweiz
serviert wird, kommt das Ganze
nämlich alles andere als original
ungarisch daher. Auch der in der
Schweiz käufliche Paprika ist
nicht der Richtige. «Unser unga-
rischer Paprika hat eine ganz
andere Farbe, viel röter, und ei-
nen andern Geschmack. Ich neh-
me jeweils etwa ein Kilo davon
mit nach Hause und decke auch
die Verwandtschaft damit ein»,
so Agnes.

Kein Wunder, denn nahezu
alle pikanten ungarischen Ge-
richte enthalten Paprika. Eben-
falls im Rückreisegepäck ist
Mohn. «Wir kennen viele Ge-
bäcksorten mit gemahlenem
Mohn, in dieser Form wird er
auch zusammen mit Zucker über
Nudeln gegeben.» Wird so ein
süßes Hauptgericht serviert, be-
reitet Agnes immer eine Gemü-
sesuppe zur Vorspeise zu – wie
in Ungarn.

Typische salzige Hauptge-
richte sind Fleischgerichte mit
einer Beilage und Salat. «Der Sa-
lat ist aber anders als hier: Es

handelt sich dabei meistens um
sauer eingemachte Gemüse wie
Gurken, harten Blumenkohl, To-
maten oder Kabis.» Das saure Ge-
müse wird von den Hausfrauen
selbst eingemacht. Denn in Un-
garn hat fast jede Familie ihren
eigenen (Schreber-)Garten, in wel-
chem viel Freizeit verbracht wird.

Doch was wäre ein feines Essen
ohne einen guten Tropfen? Agnes
stammt aus Eger, einer Stadt im Nord-
osten von Ungarn, 120 Kilometer von
Budapest entfernt. «Mitten aus dem
Weingebiet», lacht die Fitnesstraine-
rin, und erwähnt, dass neben Wasser
mit dem Essen natürlich gerne ein
guter Rotwein getrunken wird. □

Tűros csusza

Ein sehr schnell zubereitetes
Nudelrezept, das der ganzen
Familie schmeckt.

Zutaten für vier Personen

- 80 g Speck, gewürfelt
- 500 g Nudeln
- 300 g frischer Ziger
- 1 Becher (180 g) Sauerrahm



Zubereitung

Speck anbraten und beiseite legen. Nudeln in viel Salzwasser al dente kochen, abtropfen. Zigerkäse zwischen den Fingern zerreiben und über die gekochten Teigwaren verteilen. Speck und Sauerrahm darüber geben. Da der Ziger und der Sauerrahm kalt über die Teigwaren gegeben werden, kann man das Gericht nach Belieben kurz im Mikrowellenofen erhitzen. Statt Speck wird in Ungarn auch Zucker über das Gericht gestreut, was eine süße Hauptmahlzeit ergibt.

Gulaschsuppe

Zutaten für vier Personen

- 300 g Rindfleisch (Rindgulasch)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- 1 EL Paprikapulver, edelsüss
- 1 TL Kümmel
- 3 l Wasser
- Salz, Pfeffer
- 3 Stück Karotten
- 3 Stück Petersilienwurzeln*
- 500 g Kartoffeln



Zubereitung

Fleisch in 2 cm grosse Würfel schneiden. Zwiebeln fein hacken und im Öl goldgelb dünsten. Paprika und Kümmel darüber streuen und kurz mitrösten, allerdings nicht bei zu grosser Hitze, da sonst der Paprika bitter wird. Mit Wasser ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. Rund zwei Stunden leise köcheln lassen. Wenn das Fleisch schon fast gar ist, die Karotten und die Petersilienwurzeln schälen, rüsten und in Scheiben schneiden. Wenn das Gemüse fast gar ist, die Kartoffeln schälen und würfeln. Beigeben und alles noch so lange kochen, bis die Kartoffeln weich sind. Zur Suppe wird Brot serviert.

**Petersilienwurzeln sind auf dem Markt erhältlich, können aber auch durch Sellerie ersetzt werden.*