

A T L A S K U L I N A R N Y

A C U L I N A R Y A T L A S • K U L I N A R I S C H E R B I L D B A N D

Rybne regionalia

Regional Fish Dishes • Regionale Fischgerichte



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ
RYBACKI



Operacja współfinansowana przez Unię Europejską ze środków finansowych Europejskiego Funduszu Rybackiego zapewniającą inwestycje w zrównoważone rybołówstwo

A T L A S K U L I N A R N Y

A C U L I N A R Y A T L A S • K U L I N A R I S C H E R B I L D B A N D

LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA „MAZURSKIE MORZE”

THE MASURIAN SEA LOCAL ACTION GROUP

LOKALE AKTIVITÄTSGRUPPE „MAZURSKIE MORZE“ (MASURISCHES MEER)

LOKALNA GRUPA RYBACKA „POJEZIERZE DOBIEGIEWSKIE”

THE LOCAL GROUP OF FISHERMEN IN THE DOBIEGIEWSKIE LAKE DISTRICT

LOKALE FISCHEREIGRUPPE POJEZIERZE DOBIEGIEWSKIE (SEENPLATTE DOBIEGIEWSKIE)



LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA „MAZURSKIE MORZE”

THE MASURIAN SEA LOCAL ACTION GROUP

LOKALE AKTIVITÄTSGRUPPE „MAZURSKIE MORZE“ (MASURISCHES MEER)

Biała Piska



Piecki



Mikołajki



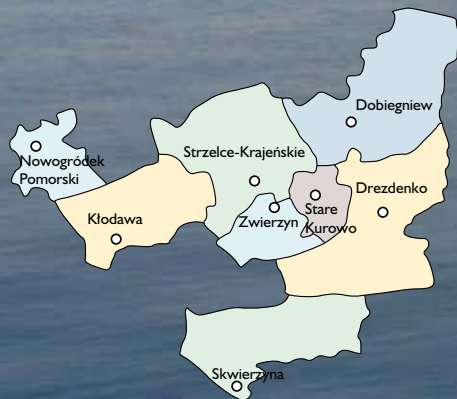
Orzysz



Pisz



Ruciane-Nida



LOKALNA GRUPA RYBACKA „POJEZIERZE DOBIEGNIIEWSKIE”

THE LOCAL GROUP OF FISHERMEN IN THE DOBIEGNIIEWSKIE LAKE DISTRICT

LOKALE FISCHEREIGRUPPE POJEZIERZE DOBIEGNIIEWSKIE (SEENPLATTE DOBIEGNIIEWSKIE)

Dobiegniew



Drezdenko



Kłodawa



Nowogródek Pomorski



Skwierzyna



Stare Kurowo



Strzelce Krajeńskie



Zwierzyn



A T L A S K U L I N A R N Y

A C U L I N A R Y A T L A S • K U L I N A R I S C H E R B I L D B A N D

Rybne regionalia

Regional Fish Dishes • Regionale Fischgerichte



LGD Mazurskie Morze

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Mazurskie Morze” powstało w 2008 roku. Głównym powodem za-
wiązania się stowarzyszenia było umożliwienie mieszkańcom sześciu gmin leżących wokół jeziora Śniardwy,
czyli: Biała Piska, Mikołajki, Orzysz, Piecki, Pisz i Ruciane-Nida, wykorzystania unijnych środków dostęp-
nych w ramach osi 4 LEADER Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich w latach 2007–2013. Stowarzyszenie
Lokalna Grupa Działania „Mazurskie Morze” 4 sierpnia 2011 roku uzyskało status Lokalnej Grupy Rybackiej,
z budżetem 36 216 496,29 złotych. Misją programu jest poprawa jakości życia mieszkańców wsi i miasteczek,
w tym obszarów zależnych od rybactwa, wspieranie ich aktywności gospodarczej, społecznej i kulturalnej
w ramach określonych w Lokalnej Strategii Rozwoju Obszarów Rybackich.

The Masurian Sea Local Action Group

Our association called the Masurian Sea Local Action Group was set up in 2008. The driving idea behind
its establishment was to give access to the EU funds available under Axis 4 of the LEADER Programme for
Development of Rural Areas in 2007-2013 to residents of the six communes around Śniardwy Lake, i.e. Biała
Piska, Mikołajki, Orzysz, Piecki, Pisz and Ruciane-Nida. On 4th August 2011 the Masurian Sea Local Action
Group Association was granted the status of a Local Fishermen Group with a budget of 36,216,496.29 PLN.
The mission of the programme is to improve the quality of life among residents of villages and small towns,
including the ones located in areas whose economy is dependent on fisheries, and to support their econom-
ic, social and cultural activities under the framework defined in the Local Strategy for the Development
of Fishing Areas.

Lokale Aktivitätsgruppe „Mazurskie Morze“ (Masurisches Meer)

Der Verein Lokale Aktivitätsgruppe „Mazurskie Morze“ (Masurisches Meer) (VLAMM) ist 2008 entstanden.
Der Hauptzweck der Gründung des Vereins war, den Einwohnern der sechs Gemeinden, welche um den
Śniardwy-See (ehem. Spirdingsee) gelegen sind: Biała Piska, Mikołajki, Orzysz, Piecki, Pisz und Ruciane-
Nida die Möglichkeit zu bieten, die EU-Mittel im Rahmen von 4 LEADER des Programms für die Entwick-
lung von Ländlichen Gebieten in den Jahren 2007-2013 zu verwenden. Am 4. August 2011 erhielt VLAMM
den Status der Lokalen Fischereigruppe mit einem Etat von 36 216 496,29 Zloty. Die Mission des Programms
ist, die Lebensqualität von Einwohnern der Dörfer und Städtchen zu erhöhen, darunter auch in Gebieten,
welche von der Fischerei abhängig sind. Dieses Ziel wird durch die Förderung wirtschaftlicher, sozialer und
kultureller Aktivitäten der Bevölkerung verfolgt und zwar in dem Rahmen, welcher in der lokalen Strategie
der Entwicklung von Fischereigebieten bezeichnet wurde.





Sześć wymienionych gmin ma charakter wiejski, spełniając jednocześnie kryteria obszaru zależnego od rybactwa. W związku z tym, zarząd LGD MM podjął działania na rzecz uzyskania statusu Lokalnej Grupy Rybackiej. Propozycja została przyjęta na walnym zebraniu członków stowarzyszenia, a zarząd rozpoczął rozmowy z przedstawicielami sektora rybackiego z obszaru działania Mazurskiego Morza, m.in. z Gospodarstwem Rybackim „Mikołajki” Sp. z o.o., Gospodarstwem Rybackim „Śniardwy” Sp. z o.o., Gospodarstwem Rybackim Sp. z o.o. w Mrągowie i Gospodarstwem Rybackim PZW w Suwałkach – Zakład Rybacki w Rucianem-Nidzie. Efektem rozmów było podjęcie decyzji o współpracy, w celu pozyskania środków z Programu Operacyjnego RYBY Oś Priorytetowa 4 „Zrównoważony rozwój obszarów zależnych od rybactwa”. Było to możliwe dzięki poszerzeniu stowarzyszenia o przedstawicieli sektora rybackiego z obszaru LGD MM, modyfikacji statutu o zapisy umożliwiające przystąpienie do konkursu na wybór Lokalnej Grupy Rybackiej, opracowaniu i przyjęciu Lokalnej Strategii Rozwoju Obszarów Rybackich, złożeniu wniosku o wybór LGD MM do realizacji PO RYBY Oś IV. Jednocześnie skład zarządu poszerzono o przedstawiciela sektora rybackiego, został nim Marek Kragiel – dyrektor Gospodarstwa Rybackiego w Okartowie.



All the six communes mentioned above are rural communities, which also meet the criteria set to distinguish areas dependent on fisheries. This is why the board of the Masurian Sea Local Action Group Association has taken steps to obtain the status of a Local Fishing Group. This decision was made at a general meeting of the association members, and the board then made contact with representatives of the fishing industry who work in the area of interest of the Masurian Sea Association, for example the Mikołajki Fish Farm, the Śniardwy Fish Farm, the Fish Farm in Mrągowo and the Polish Angling Association Fish Farm in Suwałki – the branch Fish Farm in Ruciane-Nida. As a result, a decision was made to collaboratively apply for funds from the FISH Operational Programme, Priority Axis 4 ‘Sustainable Development of Areas Dependent on Fishing’. This was made possible when the Masurian Sea Association was expanded to include representatives of the fisheries from the area covered by the association. Next, the association’s status was amended by provisions that enabled it to take part in a competition to select a local fishing group. Finally, when the Local Strategy for Development of Fishing Areas was drawn up and approved, the Masurian Sea Local Action Group was chosen to execute a project under the FISH Operational Programme Axis IV. At the same time, a new member was incorporated into the board to represent the fisheries sector. The sector is now represented by Marek Kragiel, director of the Fish Farm in Okartowo.





Die sechs erwähnten Gemeinden haben ländlichen Charakter und erfüllen zugleich Kriterien für ein mit der Fischerei verbundenes Gebiet. Im Zusammenhang damit leitete der Vorstand VLAMM die Maßnahmen ein, um den Status „Lokale Fischereigruppe“ zu erhalten. Dieser Vorschlag wurde auf einer Vollversammlung der Vereinsmitglieder gebilligt. Der Vorstand begann zugleich Gespräche mit Vertretern des Fischereisektors im Gebiet „Mazurskie Morze“, u. a. mit den Fischereibetrieben „Mikołajki“ Sp. z o. o., „Śniardwy“ Sp. z o. o., Sp. z. o. o. in Mrągowo und dem des Polnischen Angler-Verbandes in Suwałki, in Ruciane-Nida gelegen. Diese Gespräche führten zum Beschluss über die Kooperation, um Mittel aus dem Operationsprogramm „RYBY Oś Priorytetowa 4 – Zrównoważony rozwój obszarów zależnych od rybactwa“ (Ausgeglichene Entwicklung in den mit der Fischerei verbundenen Gebieten) zu gewinnen. Dies war möglich durch: Die Erweiterung des Vereins um Vertreter des Fischereisektors aus dem Gebiet von VLAMM, Modifizierung des Status durch Einschreibungen, welche den Antritt zum Wettbewerb „Wahl lokaler Fischereigruppe“ ermöglichen, Bearbeitung und Billigung der lokalen Strategie zur Entwicklung von Fischereigeieten, Einlegung des Antrages nach dem Beitritt von VLAMM der Realisierung des Operationsprogramms RYBY Oś IV. Das Vorstandsgremium wurde zugleich mit einem Vertreter des Fischereisektors ausgebaut. Gewählt wurde Marek Kragiel, Direktor des Fischereibetriebes in Okartowo.





Lokalna Grupa Działania jest organizacją szczególną. Z mocy ustawodawcy, ma być organizacją prawdziwie apolityczną, transparentną, w pełni reprezentującą interesy wszelkich grup zamieszkujących tę ziemię. Stąd wśród członków są obecne gminy, stowarzyszenia, przedsiębiorcy, rolnicy i osoby fizyczne. Zrzeszamy wszystkich, których rozpiesiera energia i tych, którzy chcą mieć realny wpływ na przyszłość naszej małej ojczyzny.

Głównym celem jest podniesienie jakości życia na obszarach zależnych od rybactwa, dzięki oddolnym inicjatywom mieszkańców, przedsiębiorców, stowarzyszeń i gmin.



The Local Action Group is a special organization. According to the law, it is a truly apolitical and transparent organization, fully representing the interests of all groups of local residents living in our area. The members of the Association are communes, other associations, entrepreneurs, farmers and other individuals. We gather all those who are full of energy and wish to have their say in what the future of our local communities will look like.

Our main goal is to improve the quality of life of residents in the areas whose economy depends on fishing. This we try to achieve through initiatives undertaken and performed by our local residents, businessmen, associations and communes.



Die lokale Aktivitätsgruppe ist eine besondere Organisation. Laut Gesetzgeber soll sie rein apolitisch, transparent sein, und die Interessen sämtlicher Bevölkerungsgruppen unserer Heimat vertreten. Deswegen umfasst sie Mitglieder von Gemeinden, Gesellschaften und Vereinen; es sind Unternehmer, Landwirte und andere Personen darunter. Es sind alle dabei, welche mit Tatkraft einen realen Einfluss auf die Zukunft unserer Heimat zur Geltung bringen wollen.

Unser Hauptzweck ist, das Lebensniveau in den von der Fischwirtschaft abhängigen Gebieten zu steigern und zwar dank den Initiativen der Basis, zusammengesetzt aus unseren Einwohnern, Unternehmern, Vereinen und Gemeinden.





LGR Pojezierze Dobiegniewskie

Formalnie Lokalna Grupa Rybacka Pojezierze Dobiegniewskie rozpoczęła swą działalność 30 lipca 2009 roku. Obszar działania LGR PD obejmuje 8 gmin: Dobiegniew, Drezdenko, Kłodawa, Nowogródek Pomorski, Skwierzyna, Stare Kurowo, Strzelce Krajeńskie i Zwierzyn.

Powołanie stowarzyszenia było naturalną konsekwencją wieloletniej aktywności środowisk lokalnych, w tym szczególnie rybackich, z Pojezierza Dobiegniewskiego. Instrumenty wsparcia Wspólnej Polityki Rybołówstwa Unii Europejskiej, które zostały uruchomione w Polsce w ramach Programu Operacyjnego „Zrównoważony rozwój sektora rybołówstwa i nadbrzeżnych obszarów rybackich” stały się znakomitą okazją do podjęcia stosownych działań.

The Local Group of Fishermen in the Dobiegniewskie Lake District

Formally, the Local Group of Fishermen in the Dobiegniewskie Lake District was started on 30th July 2009. The Group operates in 8 communes: Dobiegniew, Drezdenko, Kłodawa, Nowogródek Pomorski, Skwierzyna, Stare Kurowo, Strzelce Krajeńskie and Zwierzyn.

Setting up an association seemed to be a natural step after years of different activities pursued in the local communities, especially among fishermen, living in the Dobiegniewskie Lake District. The instruments of support provided by the EU Common Fisheries Policy, which became available in Poland under the Operational Programme called Sustainable Development of the Fisheries Sector and Coastal Fishing Areas, created an excellent opportunity to take action.

Lokale Fischereigruppe Pojezierze Dobiegniewskie (Seenplatte Dobiegniewskie)

Die lokale Fischereigruppe Pojezierze Dobiegniewskie (LFG PD) begann am 30. Juli 2009 mit ihrem Engagement. Ihr Bereich umfasst 8 Gemeinden: Dobiegniew, Drezdenko, Kłodawa, Nowogródek Pomorski, Skwierzyna, Stare Kurowo, Strzelce Krajeńskie und Zwierzyn.

Die Gründung des Vereins ergab sich als natürliche Konsequenz mehrjährigen Engagements lokaler Gruppen, darunter vornehmlich mit der Fischereiwirtschaft im Gebiet der Seenplatte Dobiegniewskie verbundener. Maßnahmen zur Förderung seitens der Gemeinsamen Fischereipolitik der Europäischen Union, die in Polen im Rahmen des Operationsprogramms „Ausgeglichene Entwicklung des Fischereisektors und der am Ufer liegenden Fischereigebiete“ auf den Weg gebracht wurden, wurden zur sehr geeigneten Gelegenheit, entsprechende Mittel zu ergreifen.





Projekt utworzenia Lokalnej Grupy Rybackiej to dzieło przedstawicieli gminy Dobiegniew oraz rybaków działających na naszym terenie. Wsparcia inicjatywie udzielił Urząd Marszałkowski Województwa Lubuskiego.

Przynależność do stowarzyszenia to szansa wzięcia udziału w szeregu inicjatyw społecznych, na rzecz rozwoju obszarów zależnych od rybactwa. To także możliwość pozyskania dofinansowania na realizację zadań określonych w Lokalnej Strategii Rozwoju Obszarów Rybackich. Dlatego w strukturach mile widziani są sympatycy i miłośnicy rybactwa, osoby zainteresowane wspieraniem i rozwojem tematyki rybołówstwa na terenie LGR PD.

The idea to set up a Local Fishermen Group was proposed by representatives of the commune of Dobięgniew and fishermen who work in our area. The initiative gained support of the Marshal Office in the Lubuskie Province (województwo lubuskie).

Members of the Association have a chance to participate in many social initiatives whose aim is to develop areas dependent on fisheries. We can also apply for co-funding to perform tasks specified in the Local Strategy for the Development of Fishing Areas. The Association welcomes new members keen on fishing and interested in supporting and developing fisheries in the area covered by the eight communes.

Auf die Initiative, einen Verein der Lokalen Fischereigruppe zu gründen, sind die Vertreter der Gemeinde Dobięgniew und die in unserem Gebiet agierenden Fischer eingegangen. Sie erhielt die Unterstützung des Marschallamtes der Woiwodschaft Lubuskie.

Die Zugehörigkeit zum Verein bedeutet eine Chance, sich an mehreren sozialen Initiativen zu beteiligen, welche die Entwicklung der von der Fischerei abhängigen Gebiete ins Auge fassen. Dies ist zugleich eine Möglichkeit, eine Bezuschussung für die Realisierung der im Lokalen Verein bestimmten Aufgaben zu gewinnen. Daher sind in den Strukturen des Vereins Anhänger und Liebhaber der Fischerei sowie Personen, welche an der Unterstützung sowie Entwicklung der Thematik Fischfang im Gebiet LFG SD interessiert sind, besonders willkommen.





Spotkanie wschodu...

Mazury są swoistym kolażem kultur, historii, doświadczeń, tradycji. To region zamieszkały głównie przez przesiedleńców lub ich potomków. Kuchnia mazurska stanowi przede wszystkim zbiór kulturowego bagażu, który nowi osadnicy przywieźli ze sobą, po roku 1945. Rdzenni mieszkańcy Mazur pozostają w mniejszości, ale dzięki nim oraz kulinarnym pasjonatom można podjąć próby odtwarzania potraw charakterystycznych dla regionu. Obecna kuchnia mazurska to skrzyżowanie wschodu i zachodu, przeplatanka polskości z tradycjami kuchni niemieckiej, przyprawionej litewską i ruską sztuką kulinarną.



The east meets...

Mazury is a specific collage of cultures, histories, experiences and traditions. This is a region where most of today's population are either people displaced from their homeland after the war or their children and grandchildren. The Masurian cuisine is above all an amalgamation of the cultural heritage which the new settlers brought here after 1945. Although the indigenous inhabitants of Mazury are now a minority population, their culinary passion helps to revive traditional Masurian dishes. At present, the Masurian kitchen is a merger of the east and west, a mixture of Polish and German traditions with a grain of the Lithuanian and Ukrainian cuisine added as a spice.



Ein Treffen des Ostens...

Masuren ist ein Land mit einer eigentümlichen Komposition von Kulturen, Geschichte, Erfahrungen, Traditionen. Die meisten Einwohner sind Umsiedler oder deren Nachkommen. Es lässt sich nicht feststellen, dass die traditionelle masurische Küche in der Gegenwart weiter lebendig ist; aktuell haben wir es mit dem gesamten kulturellen Gut zu tun, das von den neuen Bewohnern dieses Gebietes nach 1945 mitgebracht wurde. Die ursprüngliche masurische Bevölkerung lebt in der Minderheit, aber dank ihr und Liebhabern der kulinarischen Kunst können wir den Versuch ergreifen, die für diese Region Polens charakteristischen Gerichte wiederherzustellen. Die derzeitige masurische Küche ist eine Mischung zwischen ost- und westpolnischer Tradition, polnischer und deutscher Küche, auch nicht ohne litauische und ukrainische Einflüsse.

...z zachodem

Po raz pierwszy zwrot „Ziemia Lubuska” pojawiło się w 1945 roku. Przygraniczne położenie terenów powodowało częste zmiany przynależności państwowej, opisywanego regionu. Nowa historia obszaru rozpoczęła się po 1945 roku, wraz z przybyciem osadników z centralnej Polski oraz repatriantów z za Buga. Zatem tradycyjna kuchnia mieszkańców ziemi lubuskiej to istny tygiel kulinarny, w którym mieszają się tradycje kuchni staropolskiej oraz kresowej. Nie sposób pominąć również odradzającej się na południu tradycji winiarskiej.



...the west

The name Lubuska Land was first used in 1945. This borderland often changed hands between states. A new page in its history was started in 1945, when settlers from central Poland and its former eastern region, east of the Bug river, began to arrive. So, today's kitchen in this region is truly a culinary crucible, in which Old Polish and eastern traditions are mixed. Noteworthy is also the reviving tradition of wine making in this region.



...mit dem Westen

Die Bezeichnung „Land Lubuska“ (dt. Lebuser Land) kam erstmals 1945 auf. Die Grenzlage dieses Gebietes bedingte den häufigen Wechsel der Staatsangehörigkeit dieser Region. Ihre neue Geschichte begann nach 1945 mit der Ansiedlung von Menschen aus Zentralpolen und den Repatriierten aus den Gebieten jenseits des Flusses Bug. Aus diesem Grund stellt die traditionelle Küche der Einwohner des Lebuser Landes eine große kulinarische Mischung dar, mit Elementen von Traditionen altpolnischer und ehemaliger ostpolnischer Küche. Erwähnenswert ist auch die hier im Süden wiedererwachende Tradition des Weinanbaus.





Jak w przypadku obecnych Mazurów, tak i Lubuszanie są u siebie od zaledwie 60 lat. Ale należy pamiętać, że każdy przywiózł ze sobą багаż kulinarnych tradycji z Kresów, z Wielkopolski, z Litwy. Ten zlepek doświadczeń kucharskich, smaków, aromatów to przecież nasze dziedzictwo, udoskonalone, co prawda, przez kolejne pokolenia koneserów.

Nawet jeżeli poszczególne elementy różnią się od siebie historią, kulturą, pochodzeniem, jest coś, co je łączy i spaja: smak, kuchnia. W kulturowym „kotle” przenikają się kulinarne doświadczenia, przyprawione kolejami losu wszystkich tych, którzy przebywali na terenach wschodu i zachodu.

Just like the present-day residents of Mazury, the people who live in today's Lubuska Land have been here for just 60 years. And let us recall that they have all brought their own cooking traditions, from former eastern outskirts of Poland, from Grand Poland, from Lithuania. This merger of cooking experiences, tastes and aromas is our heritage, enhanced of course by the following generations of connoisseurs.

And even though particular constituents have different origin, history and culture, there is something that brings them together - the taste, the kitchen. In this cultural crucible, culinary traditions spiced with different fates of those who arrived here from the east and from the west are now mixed.

So wie die heutigen Einwohner Masurens, sind auch die des Lebusen Landes lediglich seit 60 Jahren hier zu Hause. Man sollte sich aber der Tatsache bewusst werden, dass jeder der neuen Bürger bestimmte eigene kulinarische Traditionen aus den ehemaligen Ostgebieten Polens, aus Großpolen und Litauen mit sich hierher brachte. Eine derartige Komposition kulinarischer Erfahrungen, Geschmäcker, Aromen wird ja zu unserem Erbe, welches allerdings die nachfolgenden Generationen von Genießern vervollkommen.

Sollen sich die einzelnen Elemente durch ihre Geschichte, Kultur, Herkunft voneinander unterscheiden, gibt es dann etwas, was diese verbindet — Geschmack und Küche. In diesem kulturellen „Kessel“ erfolgt das kulinarische Durchdringen von Erfahrungen, mit Spuren von Schicksalen aller, welche sich im Westen und Osten aufhielten.





Pomimo tego, że obszary działania naszych stowarzyszeń znajdują się na przeciwnych krańcach Polski, staramy skupiać się na tym co łączy, niż zastanawiać nad tym co dzieli. Przyroda, lasy, jeziora – a w jeziorach RYBY!

Projekt współpracy między grupami pozwolił na wzajemne poznanie kultur i tradycji naszych regionów, posmakowanie potraw, które były wykonywane według receptur przekazywanych z pokolenia na pokolenie, jak również na kuchenne eksperymenty. Takie kulinarne spotkanie wschodu i zachodu Polski okazało się niezwykle inspirującym doznaniem, którego podsumowaniem jest niniejsza książka.



Although the two regions where our two associations work lie at the opposite ends of Poland, we try to focus on what we share rather than dwell on differences. The nature, forests, lakes – and the fish living in the lakes.

The project has enabled us to learn each other's cultures and traditions, to taste the dishes made according to the recipes passed from generation to generation, but also to make some cooking experiments. Such a culinary encounter between the east and west of Poland proved to be a highly inspiring experience, which this book has hopefully captured.



Auch wenn die Wirkungsgebiete unserer Vereine in gegenüberliegenden Teilen Polens liegen, wollen wir uns darauf konzentrieren, was uns gemeinsam und nicht unterschiedlich ist: Natur, Wälder, Seen und Fische in Gewässern!

Das Projekt der Kooperation zwischen den Gruppen führte zum wechselseitigen Kennenlernen unserer Kulturen und Traditionen, Genießen von Gerichten nach durch Generationen überlieferten Rezepten sowie zu kulinarischen Experimenten. Ein derartiges kulinarisches Treffen zwischen dem Osten und Westen Polens wurde zu einer durchaus inspirierenden Erfahrung, welche im nachstehenden Buch gipfelt.







*Lokalna Grupa Działania
„Mazurskie Morze”*

*Local Action Group
The Masurian Sea*

*Lokale Aktivitätsgruppe
„Mazurskie Morze”
(Masurisches Meer)*

Pierogi ze szczupakiem



Składniki

Ciasto: mąka, woda, sól.

Farsz: szczupak (filet), marchew, zielona pietruszka, jajko, bułka moczona w mleku, cebulka smażona na maśle, sól, pieprz.

Opis przygotowania

Zagniatamy ciasto. Mielimy szczupaka, tarkujemy marchewkę, siekamy pietruszkę i łączymy wszystkie składniki. Doprawiamy do smaku. Kleimy pierożki i gotujemy w osolonej wodzie około 10 min od momentu wypłynięcia.

Podajemy polane sklarowanym masłem oraz świeżo zmielonym pieprzem.

Dumplings with pike meat

Ingredients

Dough: flour, water, salt.

Stuffing: pike (fillet), carrot, parsley, an egg, a roll soaked in milk, chopped onion fried in butter, salt and pepper.

Cooking instructions

Make the dough. Pass the pike fillets through a grinder. Chop the green parsley and mix with the ground fish meat. Add salt and pepper to taste. Cut circles from rolled dough and stuff with the ground fish meat. Seal the edges to make dumplings. Boil the dumplings in a large pot of boiling salted water for about 10 minutes after they float to the surface. Serve with melted butter and freshly ground pepper.

Pasteten mit Hecht

Zutaten

Für den Teig: Mehl, Wasser, Salz.

Für die Füllung: Hecht als Filet, Mohrrübe, grüne Petersilie, Ei, Semmel, in Milch eingeweicht, Zwiebel, zunächst in Butter angeschwitzt, Salz, Pfeffer.

Zubereitung

Aus Mehl, Wasser und Salz einen Teig kneten. Den Hecht durch den Fleischwolf drehen, die Mohrrübe raspeln, die Petersilie hacken. Sämtliche Bestandteile vermischen, nach Geschmack würzen. Die Pasteten werden zusammengeleimt und anschließend ca. 10 min in gesalzenem Wasser gekocht (bis sie auftauchen). Die fertige Speise wird mit gebräunter Butter übergossen und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreut.



Rosół z węgorza



Składniki

1 kg węgorza (jedna duża sztuka), włoszczyzna, cebula, 3 liście laurowe, 6 ziaren ziela angielskiego, łyżka stołowa octu, koper, 1 cytryna, pół łyżeczki cukru, sól i pieprz cytrynowy.

Opis przygotowania

Węgorza sprawiamy (ściągamy skórę, odcinamy głowę). Do zimnej wody wrzucamy włoszczyznę, skórę i głowę węgorza oraz ziele angielskie, listek laurowy i przypieczoną cebulę (całą). Gotujemy na wolnym ogniu przez około 2 godziny. Przecedzamy. Do tak sporządzonego wywaru wrzucamy pokrojonego w dzwonka węgorza. Wlewamy ocet. Od momentu zagotowania gotujemy pół godziny. Wyjmujemy ugotowane kawałki węgorza i filetujemy. Rosół doprawiamy do smaku i podajemy z kawałkiem węgorza, dodając plaster cytryny i posypując świeżym koprem. Można podawać go również z lanymi kluskami. Smacznego!

Eel soup

Ingredients

1 kg of eel (1 large eel), vegetables (carrot, root celery, root parsley, leek), an onion, 3 bay leaves, six grains of allspice, a tablespoonful of vinegar, a bunch of dill, 1 lemon, half a teaspoonful of sugar, salt and lemon pepper.

Cooking instructions

Dress the eel (remove the skin and head). Put the vegetables, fish skin and head, allspice and a bay leaf and a whole onion into a pot with cold water. Simmer for about 2 hours. Pass through a sieve. Cut the eel into pieces and put to the broth. Pour in some vinegar. Bring to the boil and then simmer for about half an hour. Remove the eel and make fillets. Add salt and pepper to the broth. Serve the soup with a piece of eel, a slice of lemon and some chopped dill. The soup can also be served with noodles.

Aalbrühe

Zutaten

1 kg Aal (am Stück), Suppengemüse, Zwiebel, 3 Lorbeerblätter, 6 Pimentkörner, 1 EL Essig, Dill, 1 Zitrone, ½ TL Zucker, Salz, Zitronenpfeffer.

Zubereitung

Den Aal ausnehmen (enthäuten, Kopf abschneiden). Suppengemüse, Aalhaut und -kopf, Pimentkörner, 1 Lorbeerblatt, angebratene Zwiebel (als ganzes Stück) ins kalte Wasser geben. Auf kleiner Flamme die Brühe ca. 2 Stunden garen. Danach abgießen. Den Fisch in Portionen schneiden, mit Essig in die Brühe geben. Nachdem das Ganze gekocht worden ist, lassen wir es noch eine halbe Stunde köcheln. Nun den Aal herausnehmen, filetieren, nach Geschmack würzen. Die Brühe mit einem Aalstück servieren, dazu mit einer Zitronenscheibe und frischem Dill garnieren. Die Brühe lässt sich auch mit Klößen auf den Tisch bringen..



Zupa rybna ze stynki



Składniki

0,8 kg stynki, 0,5 kg ziemniaków, włoszczyzna (pęczek), ziele angielskie, listek laurowy, pieprz, sól, cukier, ocet, szklanka śmietany 30%, natka pietruszki.

Opis przygotowania

Przygotować wywar z włoszczyzny, wrzucić pokrojone ziemniaki, zagotować z listkiem, ziele angielskim, dodać sól i pieprz do smaku, kiedy ziemniaki będą miękkie dodać ocet, szczyptę cukru, aby uzyskać słodko-kwaśny smak. Na koniec dodać oczyszczone stynki i leciutko zagotować. Przed podaniem posypać natką pietruszkę.

Smelt fish soup

Ingredients

0.8 kg smelt fish, 0.5 kg potatoes, vegetables (carrot, root parsley, root celery, leek), allspice, bay leaf, salt and pepper, sugar, vinegar, cup of cream (30% fat), green parsley.

Cooking instructions

Boil the vegetables to make broth, add cubed potatoes and boil with a bay leaf and allspice. Add salt and pepper to taste. When the potatoes are boiled, add some vinegar and a pinch of sugar to get a sweet and sour taste. Finally, add some dressed and washed smelt and simmer. Add chopped parley before serving.

Stint-Suppe

Zutaten

800 g Stint, 500 g Kartoffeln, 1 (Bund) Suppengemüse, Piment, 1 Lorbeerblatt, Pfeffer, Salz, Zucker, Essig, 1 Glas 30%ige Sahne, Petersilie.

Zubereitung

Zunächst aus dem Suppengemüse die Brühe zubereiten, dann die geschnittenen Kartoffeln hinzugeben, mit Lorbeerblatt und Piment kochen lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Wenn die Kartoffeln weich werden, Essig und eine Prise Zucker hinzugeben, um den süß-sauerer Geschmack zu gewinnen. Zum Schluss die gereinigten Stinte beimischen und alles leicht garen lassen. Vor dem Servieren mit Petersilie garnieren.



Lin w śmietanie



Składniki

1 kg filetów z lina, sól, mąka i olej do smażenia.

Sos: 0,25 l kwaśnej śmietany 18%, 0,25 l słodkiej śmietany 30%, 2 cebule, łyżka posiekanego kopru, sól, pieprz.

Opis przygotowania

Rybę obtoczyć w mące i usmażyć na złoty kolor, ułożyć w naczyniu żaroodpornym, zalać sosem. Tak przygotowane danie wstawiało się kiedyś na 1 godzinę do pieca chlebowego, teraz na 20 min do piekarnika z temperaturą 180°C.

Tench in cream sauce

Ingredients

1 kg of tench fillets, salt, flour, oil for frying.

Sauce: 250 ml of sour cream (18% fat), 30 ml of sweet cream, 2 onions, a tablespoonful of chopped dill, salt and pepper.

Cooking instructions

Coat the fish fillets in flour and fry until golden brown. Transfer into a casserole and pour over with the cream. In the past, the fish was kept in a bread oven for an hour. Today, put it in a pre-heated oven at 180°C for 20 minutes.

Schleie in Sahne

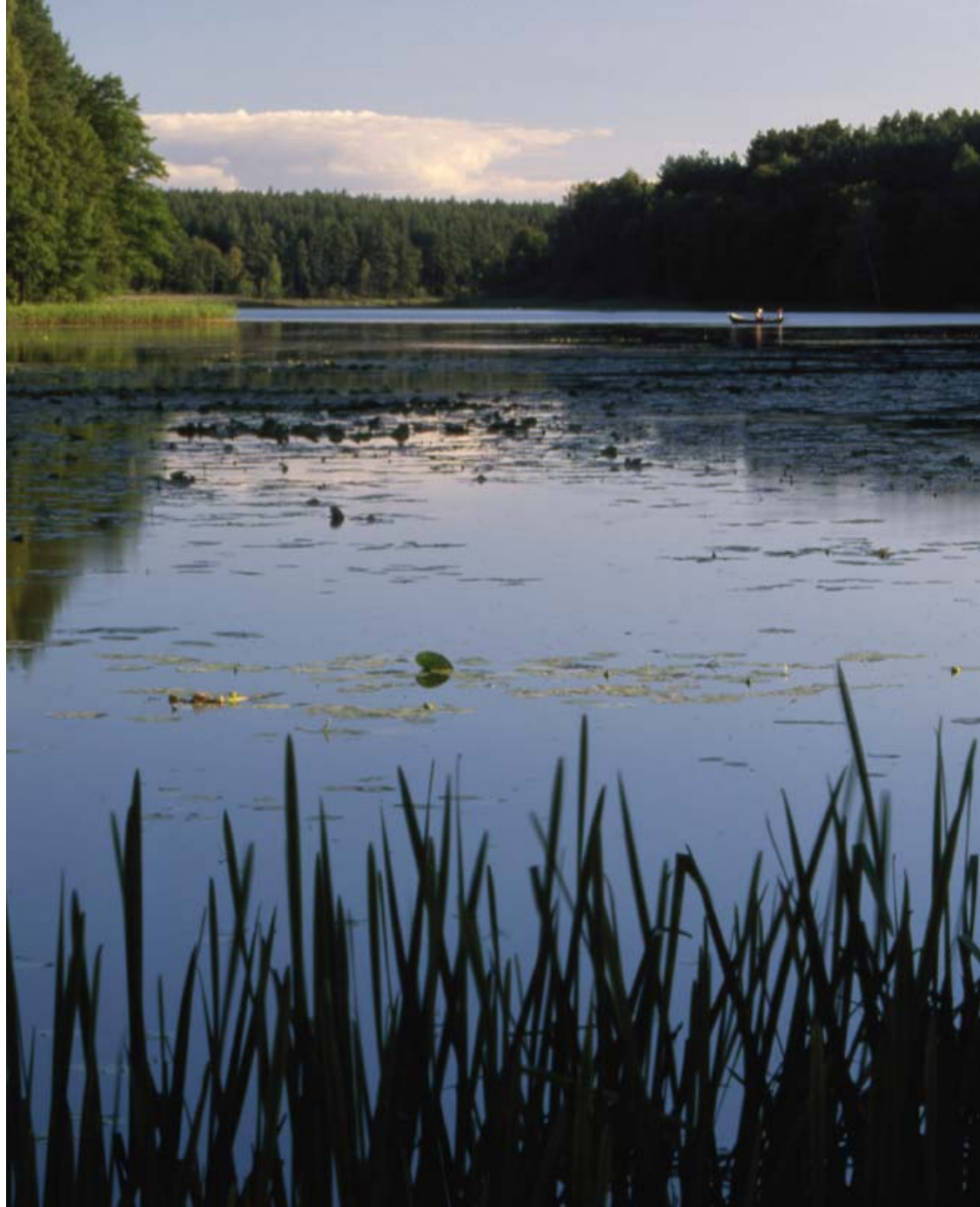
Zutaten

1 kg Filets aus Schleie, Salz, Mehl, Öl zum Braten.

Für die Soße: 250 ml 18%ige Sahne, sauer, 250 ml 30%ige Sahne, süß, 2 Zwiebeln, 1 EL gehackter Dill, Salz, Pfeffer.

Zubereitung

Den Fisch salzen, in Mehl wenden und goldbraun braten lassen. Dann in ein feuerfestes Gefäß legen und mit Sahne übergießen. Die so vorbereitete Speise wurde früher für 1 Stunde in den Brotbackofen gestellt, jetzt für 20 min in den Backofen mit einer Temperatur von 180 Grad.



Sieja z glinianego garnka



Składniki

1,5 kg świeżej siei, 1 cebula, olej, sól kamienna, pieprz, ziele, liść laurowy.

Opis przygotowania

Ryba powinna być bardzo świeża. Należy ją oczyścić, odfiletować, zdjąć skórę. Następnie ułożyć filety w glinianym lub szklanym naczyniu i grubo zasypać solą. Tak przygotowana ryba powinna stać, minimum 3 doby, w chłodnym miejscu. Po tym czasie filety moczymy w zimnej wodzie, do momentu aż mięso nie będzie za słone. Liść laurowy, ziele i pieprz zemieć w młynku, kawałki ryby posypać przyprawą, siekaną cebulą, ułożyć w słoiku i zalać olejem. Do solenia doskonale nadaje się też sandacz.

Whitefish in a clay pot

Ingredients

1.5 kg of fresh common whitefish, 1 onion, oil, coarse salt, pepper, allspice, bay leaf.

Cooking instructions

The fish should be very fresh. Dress the fish and divide into fillets. Remove the skin. Then place the fillets in a clay pot or a glass jar and add plenty of salt. Leave the fish in a cool place for at least 3 days. Then, remove the fish from the pot and put in cold water. Keep in water until the fish is not too salty. Grind a bay leaf, allspice and pepper grains in a mill. Use to season the fish. Add some chopped onion, put in a jar and pour over with oil. Pikeperch is another excellent choice of fish to prepare as above.

Renken aus Tontopf

Zutaten

ca. 1,5 kg frischer Renken, Zwiebel, Öl, Salz, Pfeffer, Kräuter, Lorbeerblatt.

Zubereitung

Der Fisch soll möglichst frisch sein. Er wird gereinigt, filetiert, enthäutet. Die Filets in ein tönernes oder gläsernes Gefäß legen und reichlich mit Salz bestreuen. Ein so vorbereiteter Fisch soll minimal 3 Tage und Nächte an einem kühlem Ort abgestellt werden. Dann werden die Filets so lange in kaltem Wasser eingeweicht, bis das Fleisch nicht zu salzig wird. Das Lorbeerblatt, Kräuter und Pfeffer in einer Mühle mahlen, Fischstücke mit Gewürzen und gehackter Zwiebel bestreuen, ins Glas legen und mit Öl übergießen. Zum Salzen eignet sich der Zander bevorzugt.



Zupa śledziowa



Składniki

0,8 kg filetów z tłustych śledzi, 3 cebule, 0,25 l zimnej przegotowanej wody, 1 litr śmietany 30%, ocet, cukier, świeżo zmielony pieprz.

Opis przygotowania

Śledzie namoczyć, następnie osączyć z wody i ułożyć w misie. Cebule pokroić w plastry, skropić octem, dodać pieprz, cukier i wymieszać. Śmietanę wymieszać z wodą, zalać śledzie i odstawić na godzinę. Podawać z ziemniakami purée polanymi podsmażoną słoniną z cebulką.

Herring fish soup

I n g r e d i e n t s

0.8 kg of fat herrings, 3 onions, 0.25 l boiled water, 1 l of cream (30% fat), vinegar, sugar, freshly ground pepper.

C o o k i n g i n s t r u c t i o n s

Put the herrings in water and leave until less salty. Then drain from excess water and place in a bowl. Slice the onions, sprinkle with vinegar, add pepper and sugar and mix. Mix cream with some water, pour over the fish and leave for an hour. Serve with mash potato garnished with some fried bacon and onion.

Heringsuppe

Z u t a t e n

800 g Filets aus fetten Heringen, 3 Zwiebel, 250 ml kaltes abgekochtes Wasser, 1 l 30%ige Sahne, Essig, Zucker, Pfeffer, frisch gemahlen.

Z u b e r e i t u n g

Die Heringe einweichen, abtropfen lassen und in eine Schüssel legen. Die Zwiebeln in Scheiben schneiden, mit Essig sprenkeln, Pfeffer und Zucker hinzugeben, anschließend durchmischen. Die Sahne mit dem Wasser verrühren; damit die Heringe übergießen, das Ganze für eine Stunde abstellen. Die Speise zusammen mit Kartoffeln (als Püree), übergossen mit einer flüssigen Mischung aus Speck und Zwiebeln, auf den Tisch bringen.



Mazurskie krokiety ze szczupaka



Składniki

0,5 kg filetów ze szczupaka, 0,3 kg ziemniaków, natka pietruszki (pęczek), 2 łyżki masła, 3 jajka, biały pieprz, sól, bułka tarta, łyżeczka soku z cytryny, olej do smażenia.

Opis przygotowania

Filety ze szczupaka umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem. Zagotować w garnku lekko osoloną wodę, filety włożyć do wrzątku, gotować kilka minut. Osączyć na sicie, ziemniaki obrać, ugotować i przecisnąć przez praskę. Natkę drobno posiekać i dodać do ziemniaków razem z rybą. Składniki wymieszać, doprawić solą, pieprzem, podsmażyć na masle i wystudzić. Następnie dodać jajko i formować krokiety, obtoczyć w jajku, bułce, smażyć kilka minut na oleju ze wszystkich stron. Gotowe skropić cytryną, podawać na gorąco z surówką.

Masurian pike croquettes

Ingredients

0.50 kg of pike fillets, 0.30 kg potatoes, 1 bunch of parsley, 2 tablespoons of butter, 3 eggs, white pepper, salt, breadcrumbs, teaspoonful of lemon juice, oil for frying.

Cooking instructions

Wash the pike fillets and dry them on paper towels. Boil some slightly salted water. Put the fillets in boiling water and boil for a few minutes. Drain from water in a sieve. Peel and boil the potatoes. Pass through a potato ricer. Chop the green parsley finely and add to the potato together with the boiled fish. Mix the ingredients, add some salt and pepper to taste, fry in melted butter and leave to cool. Then add an egg and form croquettes. Coat in beaten egg and breadcrumbs. Fry in hot oil for a few minutes on both sides. Serve hot sprinkled with lemon juice, for example with salad.

Masurische Krokette aus Hecht

Zutaten

500 g Hechtfilet, 300 g Kartoffeln, 1 (Bund) blättrige Petersilie, 2 EL Butter, 3 Eier, weißer Pfeffer, Salz, Semmelbrösel, 1 TL Zitronensaft, Öl zum Braten.

Zubereitung

Die Hechtfilets waschen, mit einem Papierhandtuch trocken tupfen. In einem Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die Filets ins kochende Wasser geben, ein paar Minuten garen lassen. Durch ein Sieb abgießen. Die Kartoffeln schälen, kochen, durch die Presse drücken. Die Petersilie fein zerkleinern, mit dem Fisch den Kartoffeln beimischen. Alle Zutaten durchmischen, mit Salz, Pfeffer den Geschmack gestalten. Das Ganze in erhitzter Butter anbraten, dann abkühlen lassen. Ein Ei geben, Krokette formen. Diese in Ei und Semmelbrösel wenden, einige Minuten in Öl von allen Seiten bräunen lassen. Wenn sie fertig sind, mit Zitronensaft sprenkeln. Heiß und mit Rohkostsalat servieren.



Zupa pomidorowa z gałeczkami rybnymi



Składniki

Zupa: 0,25 kg dowolnego mięsa rosółowego, pęczek włoszczyzny (bez kapusty), sól, pieprz do smaku, słoik dobrego przecieru pomidorowego.

Gałeczki: ryby, 3 lub 4 jajka, bułka mielona, 4 ząbki czosnku (co najmniej!), sól, pieprz, łyżka majeranku.

Opis przygotowania

Mięso i warzywa umyć, gotować dopóki mięso nie stanie się miękkie. Mięso wyjąć wraz z włoszczyzną. Przecier pomidorowy dodać do wywaru i rozmieszać. Zagotować. Odstawić. Mięso można później wykorzystać na farsz do naleśników, włoszczyznę do każdej sałatki na zimno.

Ryb w mazurskich jeziorach jeszcze w bród. Najlepiej zaprzyjaźnionego wędkarza poprosić o małe rybki, niepodlegające wymiarom ochronnym, takie jak krąp, okoń, ukleja. Ewentualnie większy leszcz, płotka, krasnopiórka. Lin lub szczupak się nie nadają. O mrożonych, morskich rybach proszę zapomnieć! Gdy już dysponujemy małymi rybkami, po wypatroszeniu

i umyciu mielemy je w całości łącznie z płetwami. Jeśli większymi, odcinamy płetwy, ogon, kroimy na drobne kawałki, większe ości usuwając. Mielemy. Do masy rybnej wbijamy całe jajka, wyciskamy czosnek, dodajemy łyżkę majeranku, sól, pieprz do smaku, bułki tartej tyle, aby z wymieszanej masy rybnej można było, w zwilżonych wodą dłoniach, uformować nieduże gałeczki. Dłonie należy zwilżać często, inaczej masa będzie się do nich przyklejać.

Zupę pomidorową ponownie doprowadzamy do wrzenia. Na wrzącą wrzucamy 1 gałeczkę, aby sprawdzić, czy masa ma właściwą konsystencję. Już po pięciu minutach widać, czy gałka się nie rozpada. Jeśli tak, wtedy do masy należy dosypać jeszcze trochę bułki tartej, ponownie dokładnie wymieszać. Wrzucać do gotującej się zupy. Można wrzucić dużo gałeczek. Gotować 15 minut. Łyżką cedzakową wyjąć gałeczki do głębokich talerzy. Wlać zupę. Podawać i delektować się jej ryбно-pomidorowym smakiem, a także rybnymi gałeczkami.

Tomato soup with mini fish meatballs

Ingredients

Soup: ¼ kg of poultry meat, vegetables (carrot, root parsley, root celery, leek), salt and pepper, tomato paste.

Mini fish meatballs: fish, 3 or 4 eggs, breadcrumbs, 4 cloves of garlic, salt and pepper, a tablespoonful of marjoram.

Cooking instructions

Wash the meat and vegetables. Boil until the meat is tender. Remove the meat and vegetables from the broth. Add tomato paste to the broth and bring to the boil. Remove from the cooker (the boiled meat can be used later as stuffing in pancakes, the boiled vegetables can be used to make vegetable salad). The Masurian Lakes are still abundant in fish. Just make friends with a fisherman and ask for small fish, with no size limits imposed, for example the silver bream, redfin perch or bleak. Other suitable fish species are the common bream, roach or common rudd. Tench or pike are unsuitable for this dish. And forget frozen fish! Once we have some small fish, dress and wash them. Then pass them whole (with fins) through a grinder. If the fish are a bit bigger, remove the fins and tailfin, cut the fish small pieces and remove larger bones. Then, grind the fish meat. Mix the ground fish meat with whole eggs (white and yolk), add crushed garlic, a spoonful of marjoram, salt and pepper to taste and enough breadcrumbs to be able to form small meatballs. Wet the hands with cold water to help you roll the meat mixture.

Bring the tomato soup to the boil. Put one fish ball into the soup to see if it does not fall into pieces. After about 5 minutes you will see if it holds. If it does not, add more breadcrumbs and mix the whole mixture thoroughly. Then, roll fish meatballs and throw them into the boiling hot soup. You can throw many little fish balls. Boil for about 15 minutes. Remove the fish meatballs from the soup with a slotted spoon. Pour the soup into bowls. Serve and enjoy its fish and vegetable taste as well as the mini fish meatballs.





Tomatensuppe mit Fischklößchen

Z u t a t e n

Suppe: 250 g beliebiges Suppenfleisch, 1 Bund Suppengemüse (ohne Kraut), Salz, Pfeffer nach Geschmack, 1 Glas Tomatenmark guter Qualität.

Klößchen: fisch, 3 oder 4 Eier, 1 Semmelbrösel, 4 Knoblauchzehen (mindestens), Salz, Pfeffer, 1 EL Majoran.

Z u b e r e i t u n g

Fleisch und Gemüse waschen. Diese Zutaten so lange kochen lassen, bis das Fleisch weich ist. Dann samt dem Suppengemüse herausnehmen. Das Tomatenmark einrühren, aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Das Fleisch lässt sich später zur Füllung von Pfannkuchen, das Suppengemüse für Kaltsalat verwenden.

In den masurischen Seen leben noch Fische in Hülle und Fülle. Am besten wäre es, Kontakt zu einem befreundeten Fischer aufzunehmen und bei ihm kleine Fische zu bestellen, die eine entsprechende Größe aufweisen (Ukelei, Barsch). Es könnten eventuell auch größere Exemplare von Plötzen, Brassen und Rotaugen sein. Schlehen und Hechte eignen sich dafür nicht.

Gefrorene Meeresfische kommen nicht in Frage! Wenn wir schon über die kleinen Fische verfügen, nehmen wir sie zunächst aus und säubern sie, danach zermahlen wir sie zusammen mit den Flossen. Falls diese Teile aber groß sind, schneiden wir sie ab. Schwänze teilen wir in kleine Stücke auf, die groben Gräten entfernen wir. Danach werden die Fische gemahlen. Zur Fischmasse geben wir ganze Eier hinzu, danach drücken wir die Knoblauchzehen aus, anschließend mischen wir 1 EL Majoran, Salz, Pfeffer nach Geschmack und eine entsprechende Menge von Semmelbröseln bei, so dass sich aus der gut vermengten Fischmasse mit feuchten Händen kleine Kugeln formen lassen. Die Hände müssen dabei stets angefeuchtet werden, sonst haftet die Masse daran.

Wir bringen nun die Tomatensuppe erneut zum Sieden. Anschließend geben wir zunächst 1 geformtes Kügelchen in die Suppe, um zu prüfen, ob es nicht zerfällt – dies lässt sich bereits nach 5 Minuten feststellen. Anderenfalls müssen wir der Fischmasse noch Semmelbrösel beimengen und alles gründlich durchmischen. Anschließend geben wir eine größere Anzahl von Kügelchen in die brodelnde Suppe. Die Kochzeit beträgt jetzt 15 min. Danach die Kügelchen mit dem Schaumlöffel in tiefe Teller legen. Die Suppe darüber gießen. Zum Essen servieren und den Geschmack von Fischen, Tomaten und Fischkügelchen genießen.



*Sandacz
zapiiekany
w kaszy
gryczanej,
z kurkami
w śmietanie*



Składniki

Filet z sandacza, sól, pieprz, mąka, jajko, ugotowana na sypko kasza gryczana do panierowania, olej do smażenia, obgotowane grzyby kurki, cebula, masło.

Opis przygotowania

Sandacza filetujemy, kroimy na porcje 10–15 dag, posypujemy solą i pieprzem (można skropić sokiem z cytryny), następnie obtaczamy w mące, roztrzepanym jajku i panierujemy w ugotowanej na sypko, przestudzonej kaszy gryczanej. W ten sposób przygotowane smażymy krótko na złotawy kolor. Następnie przekładamy do żaroodpornego naczynia i wstawiamy na 20–25 min do nagrzanego piekarnika.

Kurki w śmietanie: oczyszczone i umyte grzyby obgotowujemy w osolonej wodzie i odcedzamy. Przekładamy do rondla z rozgrzanym masłem i pokrojoną w kostkę podsmażoną cebulką, doprawiamy do smaku solą i pieprzem, zalewamy śmietaną 18%. Kiedy śmietana zgęstnieje sos jest gotowy (należy uważać, żeby sosu nie zagotować).

Filety układamy na półmisku, polewamy sosem tak, żeby część ryb była widoczna. Sandacza można podawać z ziemniakami z wody i surówką z czerwonej kapusty.

Pike roasted in buckwheat groats with chanterelle creame sauce

Ingredients

Pike fillets, salt and pepper, flour, an egg, boiled buckwheat groats to coat the fish fillets, oil for frying, blanched chanterelles, onion, butter.

Cooking instructions

Cut the pike into fillets, then cut each fillet into 100–150 g pieces, season with salt and pepper (you can also sprinkle them with lemon juice). Next, coat the fish pieces in flour, beaten egg and buckwheat groats, first boiled and left to cool (the groats must be loose, not sticky). Fry the fish pieces for a few minutes until light golden in colour. Next, transfer to a casserole and put in a preheated oven for 20–25 minutes.

Sauce: blanch cleaned and washed chanterelles in salted water and drain. Transfer into a pan with some melted butter and chopped onion, add salt and pepper to taste and pour cream (18% fat). When the cream thickens, the sauce is ready (be careful not to boil the sauce).

Put the fish pieces on a serving plate, pour over with the sauce so as to leave some of the roasted fish and groats to be seen. You can serve the fish with boiled potato and red cabbage salad.

In Buchweizengrütze überbackener Zander mit Pfifferlingen in Sahnesoße

Zutaten

Zanderfilet, Salz, Pfeffer, Mehl, Eier, Buchsweizengrütze, fein, zum Panieren des Zanders, Öl zum Braten, angekochte Pfifferlinge, Zwiebel, Butter.

Zubereitung

Wir filetieren den Zander, schneiden ihn in 100–150 g-Portionen, bestreuen ihn mit Salz und Pfeffer (evt. mit Zitronensaft sprenkeln) und dann wenden wir die Filets in fein gekochter, abgekühlter Buchweizengrütze. Nach solcher Zubereitung lassen wir diese kurz goldbraun braten. Dann legen wir sie in ein feuerfestes Gefäß, welches wir für 20–25 min in den vorgewärmten Backofen stellen.

Soße: Die gereinigten und gewaschenen Pfifferlinge geben wir kurz in gesalzenes kochendes Wasser und lassen sie anschließend abkühlen. Danach legen wir die Pilze in die Kasserolle, worin auch schon die in Butter angeschwitzten Zwiebeln (in Würfeln) sind. Dem Ganzen geben wir nach Geschmack Salz und Pfeffer bei, danach übergießen wir es mit 18%iger Sahne. Wenn die Sahne andickt, ist die Soße fertig. (Es ist dabei zu beachten, dass sie nicht zum Kochen kommt.)

Wir legen die Filets auf eine Platte und übergießen sie mit der Soße in der Weise, dass ein Teil der in Grütze panierten Fische sichtbar ist. Der Zander kann mit Salzkartoffeln und Rotkrautrohkostsalat serviert werden.



Zupa z pulpetami ze szczupaka



Składniki

1 kg filetów ze szczupaka bez skóry, 1 namoczona bułka, 3 marchewki (0,25 kg), 1 pietruszka (0,12 kg), 1 mały seler, 3 cebule (0,2 kg), 1 jajko, 1 ząbek czosnku, pieprz, pęczek koperku, sól.
Wywar: głowy rybne, okrawki rybne, porcja włoszczyzny, cebula, liść laurowy, ziele angielskie.

Opis przygotowania

Z głów i okrawków rybnych, włoszczyzny oraz przypraw gotować wywar około godziny, na małym ogniu. Mięso szczupaka zemleć razem z 1 cebulą, 1 marchewką, bułką i ząbkiem czosnku. Do masy rybnej dodać jajko, odcisniętą bułkę, przyprawy, część posiekanego koperku, sól, pieprz i wyrobić na jednolitą masę. Wywar przecedzić, resztę warzyw pokroić w kostkę, dodać do wywaru, chwilę gotować na małym ogniu. Z masy rybnej formować niewielkie pulpety, wrzucać do gotującego się wywaru i gotować 3–5 min. Doprawić solą, pieprzem, dodać koperek.

Soup with pike fish meatballs

Ingredients

Skinless pike fillets 1 kg, 1 dry roll soaked in water, 3 carrots (0.25 kg), 1 root parsley (0.12 kg), 1 small root celery, 3 onions (0.2 kg), 1 egg, 1 clove of garlic, 1 bunch of dill, salt and pepper.

Broth: fish heads, fish scraps, vegetables (leek, root celery, root parsley, carrot), onion, bay leaf, allspice.

Cooking instructions

Put fish heads and scraps, vegetables and spices into water, simmer for about 1 hour to make broth. Grind the pike meat with 1 onion, 1 carrot, 1 roll and a clove of garlic. Add an egg to the ground fish meat, squeeze out excess water from the roll and add to the meat mixture, add some of the chopped dill, salt and pepper and mix everything thoroughly. Pass the broth through a fine sieve, add the vegetables and onion cut into cubes, simmer for a while. Make small meatballs from the fish mixture, put into the boiling broth and boil for 3–5 minutes. Add some salt and pepper to taste. Garnish with chopped dill.

Suppe mit Hechtklößchen

Zutaten

1 kg Hechtfilet ohne Haut, 1 eingeweichte Semmel, 3 Mohrrüben (250 g), 1 (Bund) Petersilie (120 g), 1 kleine Sellerie, 3 Zwiebeln (200 g), 1 Ei, 1 Knoblauchzehe, 1 Bund Dill, Salz, Pfeffer.

Brühe: Fischköpfe, Fischabfall, 1 Portion Suppengemüse, 1 Zwiebel, Lorbeerblatt, Piment.

Zubereitung

Die Brühe aus Fischköpfen und -abfall, Suppengemüse sowie den Gewürzen eine Stunde auf kleiner Flamme garen. Das Hechtfleisch zusammen mit 1 Zwiebel, 1 Mohrrübe, der ausgedrückten Semmel und der Knoblauchzehe durch den Wolf drehen. Der Fischmasse ein Ei, die Gewürze, ein Teil gehackten Dills, Salz, Pfeffer hinzugeben und zu einer homogenen Masse verarbeiten. Die Brühe durchsiehen; das restliche, in Würfeln geschnittene Suppengemüse (2 Möhren, 1 Sellerie und Zwiebel) beimischen, eine Weile auf kleiner Flamme garen lassen. Aus der Fischmasse kleine Klößchen formen, diese in die kochende Brühe legen und 3–5 Minuten ziehen lassen. Nach Geschmack salzen, pfeffern und mit Dill bestreuen.



Mazurska kartoflanka na węgorzu



Składniki

0,7 kg sprawnego węgorza, 3 marchewki (0,18 kg), 3 pietruszki (0,2 kg), 1 seler (0,15 kg), 3 cebule (0,25 kg), 0,5 kg ziemniaków pokrojonych w kostkę, cytryna, 100 ml śmietany 30%, sól, cukier, ocet, pęczek natki pietruszki, 3 kostki bulionu warzywnego.

Opis przygotowania

Warzywa zetrzeć na tarce o dużych oczkach, cebule pokroić w piórka. Warzywa i cebulę wrzucić do gotującego się bulionu, chwilę gotować na wolnym ogniu, dodać ziemniaki. Węgorza pokroić w dzwonka, posolić i po chwili wrzucić do zupy. Dodać przyprawę, cukier, ocet i posiekaną natkę pietruszki. Gotować 7–10 min. Zupę podawać z plasterkiem cytryny i łyżką śmietany.

Masurian potato and eel soup

Ingredients

0.7 kg of dressed eel, 3 carrots (0.18 kg), 3 root parsleys (0.20 kg), 1 root celery (0.15 kg), 3 onions (0.25 kg), ½ kg of cubed potatoes, a lemon, 100 ml cream (30% fat), salt, sugar, vinegar, a bunch of green parsley, 3 cubes of vegetable broth.

Cooking instructions

Grate the vegetables on a coarse grater. Cut the onion into slivers. Put the vegetables and onion into boiling broth, boil for a while on low flame, add the potatoes. Cut the eel into pieces, season with salt and put into the soup. Add the spices, sugar, vinegar and chopped parsley. Boil for about 7–10 minutes. Put a slice of lemon and pour some cream in a soup bowl before serving the soup.

Masurische Kartoffelsuppe mit Aal

Zutaten

700 g ausgenommener Aal, 3 Mohrrüben (180 g), 3 (Bund) Petersilie (200 g), 1 Sellerie (150 g), 3 Zwiebeln (250 g), 500 g Kartoffeln in Würfel geschnitten, 1 Zitrone, 100 ml 30%ige Schlagsahne, Salz, Zucker, Essig, 1 Bund blättrige Petersilie, 3 Würfel Bouillon.

Zubereitung

Das Gemüse auf einer groben Reibe raspeln, die Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Anschließend das Gemüse und die Zwiebel in die kochende Brühe geben, eine Weile garen lassen. Dann die Kartoffeln hinzugeben. Sobald die Kartoffeln fast gar sind, den Aal in mundgerechte Stücke schneiden, salzen und der Suppe beimischen. Würzen, Zucker, Essig und fein geschnittene Petersilienblätter hinzufügen. Noch 7–10 Minuten garen lassen. Vor dem Servieren auf Tellern je eine Scheibe Zitrone und einen Klecks Schlagsahne auf die Suppe geben.



Szczupak z sosem polskim



Składniki

1,5 kg szczupaka, 3 jajka, 0,1 kg masła, 1 łyżka bułki tartej, natka pietruszki, mąka, olej do smażenia, sól.

Opis przygotowania

Szczupaka wyfiletować, ściągnąć skórę, mięso podzielić na porcje i posolić. Dwa jajka ugotować na twardo i pokroić w drobną kostkę. Na patelni roztopić masło, dodać bułkę tartą, jajka i sól. Chwilę podsmażyć i przełożyć do miseczki. Surowe jajko roztrzepać ze szczyptą soli, namoczyć w nim szczupaka, następnie obtoczyć w mące i smażyć na złoty kolor. Usmażoną rybę poleć sosem z jajek i posypać posiekaną natką pietruszki.

Pike in Polish sauce

Ingredients

1.5 kg of pike, 3 eggs, 0.10 kg of butter, 1 tablespoonful of breadcrumbs, chopped green parsley, flour, oil for frying, salt.

Cooking instructions

Cut the fish into fillets, remove the skin, divide the fillets into smaller pieces and sprinkle with salt. Boil two eggs hard, cool and chop. Melt some butter on a frying pan, add breadcrumbs, chopped egg and salt. Fry a little and transfer into a bowl. Whisk an egg with some salt, coat pieces of pike fish in the egg and flour. Fry until golden brown. Serve the fried fish with the egg sauce, garnished with chopped green parsley.

Hecht in polnischer Soße

Zutaten

1,5 kg Hecht, 3 Eier, 100 g Butter, 1 EL geriebene Semmel, gehackte blättrige Petersilie, Mehl, Öl zum Braten, Salz.

Zubereitung

Den Hecht filetieren, die Haut abziehen, in Portionen teilen und salzen. Zwei Eier hart kochen und in feine Würfel schneiden. In einer Bratpfanne Butter zergehen lassen, die geriebene Semmel, Eier und Salz hinzugeben und leicht bräunen. In einer Schüssel warmhalten. Ein rohes Ei mit einer Messerspitze Salz verquirlen, anschließend den Hecht darin eintauchen, in Mehl wenden und goldgelb anbraten. Über den fertigen Fisch die Eiersoße gießen und mit der gehackten Petersilie garnieren.



Szczupak faszerowany pod auszpikiem



Składniki

Szczupak (cały z głową, wypatroszony i oczyszczony), mięso wieprzowe tłuste, np. pachwina (około $\frac{1}{3}$ mięsa ryby), mała bułka namoczona w mleku, 1 jajko, 1 mała cebula, marchew gotowana, natka pietruszki, przyprawy do ryb, sok z cytry-

Opis przygotowania

Aby wykonać farsz, należy najpierw z oczyszczonego i umytego szczupaka delikatnie zdjąć skórę uważając, aby jej nie przeciąć. Mięso ryby filetujemy usuwając ości. Namoczoną i odciśniętą czerstwą bułkę, filety ze szczupaka, mięso wieprzowe i cebulę mielimy w maszynce do mięsa. Łączymy dokładnie wszystkie zmielone składniki farszu i doprawiamy przyprawami. Do farszu dodajemy ugotowaną i pokrojoną w drobną kostkę marchewkę oraz drobno posiekaną natkę pietruszki. Farsz powinien mieć konsystencję dobrze wyrobioną (kleistą). Ze skóry szczupaka (z głową) odcinamy płetwy, a z głowy usuwamy skrzela i oczy. Oczyszczoną skórę szczupaka rozkładamy na stole. Z farszu formujemy wałek i wypełniamy nim

ny, sól, pieprz do smaku. No i oczywiście auszpik (żelatyna). Uwaga – potrzebna będzie również wyjałowiona gaza, w którą owiniemy szczupaka, a także składniki do dekoracji półmiska, jak sałata, cytryna, por, rzodkiewka, świeży ogórek.

skórę i głowę. Owijamy rybę w gazę, wkładamy do brytfanny, formujemy kształt, jaki chcemy mieć na półmisku, zalewamy wodą i gotujemy 15–20 min w zależności od wielkości ryby. Wodę solimy i dodajemy warzywa, aby ryba nie utraciła zbyt dużo smaku podczas gotowania. Ugotowaną, studzimy, kroimy w plastry, które następnie ponownie składamy na półmisku, formując kształt ryby. W miejsce oczu wkładamy zielone oliwki z zieleń angielskim, które świetnie imitują oczy szczupaka. Tak przygotowaną rybę dekorujemy sałatą, cytryną, rzodkiewką (wedle uznania) i zalewamy doprawionym, żelującym auszpikiem, który dodaje potrawie smaku i blasku. Potrawę należy schłodzić przez około 2–3 godziny Smacznego!

stuffed pike with aspic jelly

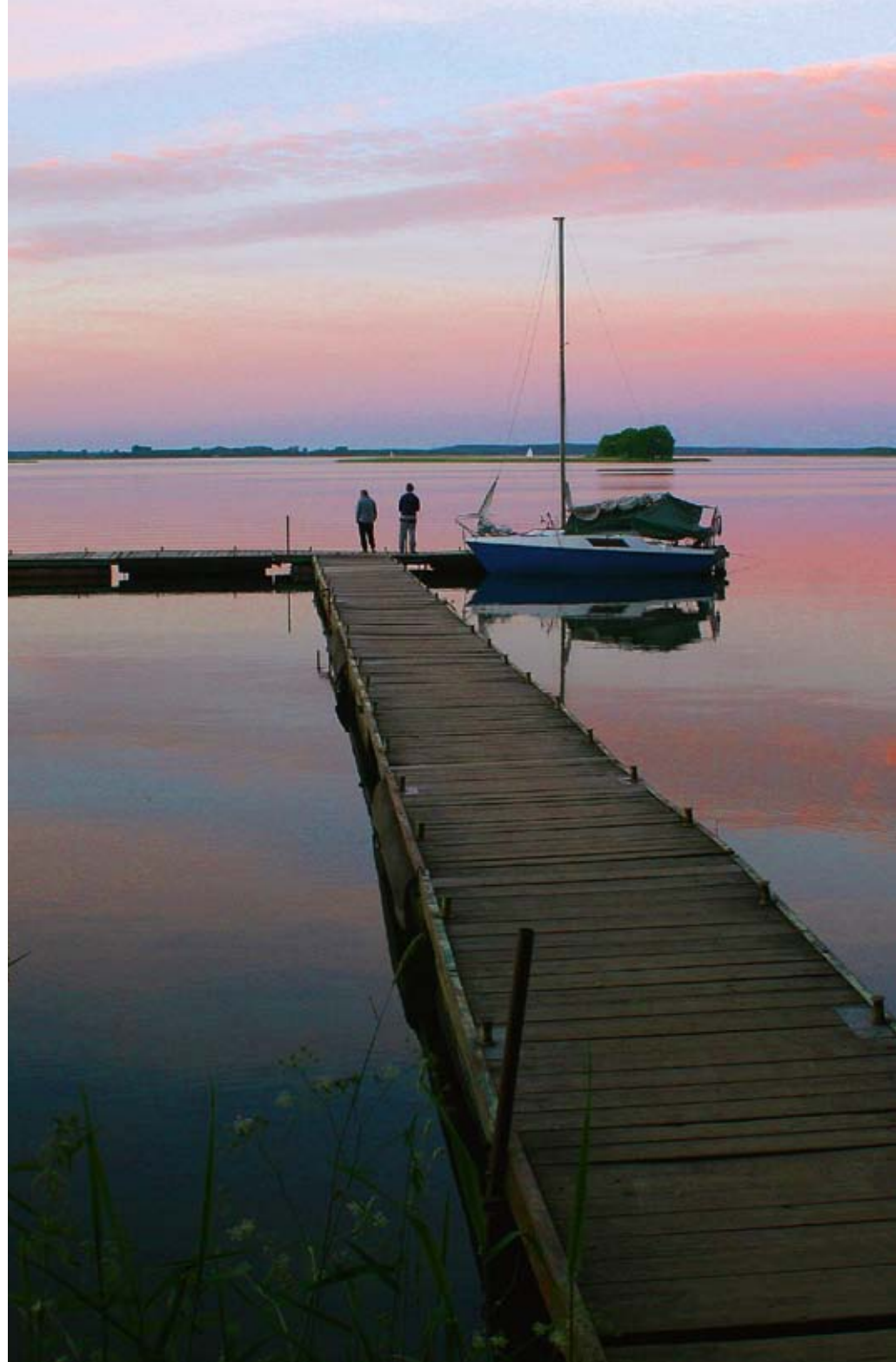
Ingredients

A whole pike with the head, dressed and washed, some fat pork meat (about $\frac{1}{3}$ of the fish meat), a small roll soaked in milk, 1 egg, 1 small onion, boiled carrot cut in fine cubes, green parsley, spices for fish, lemon juice, salt and pepper to taste. And of course aspic jelly.

Note: you will also need some clean cloth to wrap the fish before boiling and some garnish, e.g. green lettuce, lemon, leek, radishes, cucumber.

Cooking instructions

Remove the skin from the dressed and washed pike. Be careful not to cut through the skin. Remove the bones from the fish meat. Pass the fish meat together with a roll (dry one soaked in milk and squeezed to remove excess fluid), fat pork meat and onion through a grinder. Mix all the ground ingredients adding the spices, boiled carrot (cubed) and chopped green parsley. The stuffing should have uniform (gluey) texture. Cut the fins off the pike's skin and remove the gills and eyes. Spread the skin on a worktop. Make a roll from the stuffing and place it on the skin, filling in the head as well. Roll the skin over and place the whole fish on a clean cloth. Wrap in the cloth. Put in a large pot, forming the fish into a suitable shape. Pour over with water and boil or 15–20 minutes. Put some salt and vegetables to the water so that the fish is not bland after cooking. Leave the boiled fish to cool, then cut it into thick slices (for easier serving) and put the pieces on a serving plate forming the shape of a whole fish. In place of the eyes put two olives with grains of allspice. Garnish the fish with leaves of green lettuce, slices of lemon, radishes (if you like) and pour over with aspic jelly (spiced), which will add taste and luster to the dish. Keep in the fridge for about 2–3 hours before serving.





Gefüllter Hecht in Aspik

Z u t a t e n

ausgenommener und gereinigter Hecht am Stück (mit Kopf), kleine Menge (ca. dem $\frac{1}{3}$ Fischgewicht entsprechend) fettes Schweinefleisch, kleine, in Milch eingeweichte Semmel, 1 Ei, 1 Zwiebel, klein, 1 Mohrrübe, gekocht und in kleine Würfel geschnitten, 1 (Bund) blättrige Petersilie, Gewürze für Fische, Zitronensaft, Salz, Pfeffer zum Geschmack, Aspik (eine Gelatineart).

Anmerkung: Es wird auch aseptischer Mull benötigt, in den der zum Kochen vorbereitete Hecht eingewickelt wird, sowie Zutaten zum Garnieren der Platten: Salat, Zitrone, Lauch, Radieschen.

Z u b e r e i t u n g

Wir enthäuten den gereinigten und gewaschenen Hecht vorsichtig und passen dabei auf, dass seine Haut nicht verletzt wird. Wir filetieren das Fleisch des Fisches und entfernen dabei die Gräten. Anschließend drehen wir die ausgedrückte altbackene Semmel, den Fisch, das fette Schweinefleisch (Leistenfleisch) und die Zwiebel durch den Fleischwolf. Zur durchgetriebenen Masse geben wir die Gewürze, die gekochte Mohrrübe (in Würfeln) sowie die fein gehackte Petersilie dazu. Wünschenswert ist dabei eine gut vorbereitete (leimige) Konsistenz der Füllung. Von der Hechthaut (mit Kopf erhalten) entfernen wir Flossen; vom Kopf – Kiemen und Augen. Die gereinigte Hechthaut breiten wir auf der Tischplatte aus. Wir formen die Füllung zu einer Rolle, mit der wir die Haut und den Kopf stopfen. Nun wird der Fisch in den Mull eingewickelt, in die Bratpfanne gelegt und zwar in der Form, die wir uns auf der Platte wünschen. Danach übergießen wir ihn mit Wasser und kochen ihn 15–20 min, je nach der Fischgröße. Dem Wasser geben wir Salz und Gemüse hinzu, damit der Fisch während des Kochens nicht zu viel an Würze verliert. Der gekochte Fisch wird anschließend abgekühlt und mundgerecht geschnitten (zur Erleichterung des Verzehr). Anschließend legen wir alle Teile wieder auf der Platte zusammen, indem wir dem Ganzen die Fischgestalt verleihen. An Stelle der Augen platzieren wir die grünen Oliven mit Piment, welche die Fischaugen ausgezeichnet nachbilden. Den so zubereiteten Fisch garnieren wir mit Salat, Zitrone, Radieschen (nach Belieben) und übergießen ihn mit gewürztem Aspik, welcher der Speise den Geschmack und das attraktive Aussehen verleiht. Das Gericht soll danach 2–3 Stunden in der Kühle gehalten werden.







*Lokalna Grupa Rybacka
„Pojezierze
Dobiegniewskie”*

*The Local Group of Fishermen in the
Dobiegniewskie Lake
District*

*Lokale Fischereigruppe
Seenplatte Dobiegniewskie*

Karp w sosie pikantnym



Składniki

1 kg karpia, 2 łyżki mąki, 2 łyżki masła klarowanego, sok z 1 cytryny, sól i pieprz do smaku.

Sos: 1 papryka czerwona, 1 marchewka, 1 cebula, 3 ząbki czosn-

ku, 2 pomidory, 1 szklanka bulionu, ½ szklanki przecieru pomidorowego, ½ łyżeczki chili, 2 łyżki oleju z pestek winogron, liść laurowy, majeranek, sól, pieprz.

Sposób przyrządzenia

Sprawionego, umytego i pokrojonego karpia skropić sokiem z cytryny, przyprawić solą i pieprzem. Przełożyć do szczelnie zamykanego pojemnika i włożyć na 24 godziny do lodówki. Następnie kawałki karpia oprószyć mąką i smażyć z obu stron, na rozgrzanym na patelni masle klarowanym.

Sos: paprykę, marchewkę i cebulę pokroić w drobną kostkę. Smażyć na rozgrzanym oleju około 5 min. Pomidory sparzyć wrzątkiem, obrać ze skórki, usunąć pestki i pokroić w drobną

kostkę. Przełożyć na patelnię, wlać bulion, dodać przyprawę i posiekany czosnek. Dusić pod przykryciem do momentu, gdy warzywa zmiękną. Dodać przecier pomidorowy, zagotować, odstawić z ognia. Dodać posiekany świeży majeranek, jeszcze raz spróbować, ewentualnie doprawić do smaku i dokładnie mieszać. Na ogrzanym półmisku ułożyć usmażone kawałki karpia z pikantnym sosem z jarzyn i udekorować świeżym majerankiem.

Carp in a hot sauce

Ingredients

Carp, a carrot, a root parsley, a leek, a root celery, celery, chicken broth cube, bay leaf, salt and pepper, cream (30% fat).

Sauce: 1 red pepper, 1 carrot, 1 onion, 3 cloves of garlic, 2 tomatoes, 1 cup of broth, ½ cup of tomato paste, ½ teaspoonful of chili, 2 tablespoonfuls of grape seed oil, bay leaf, marjoram, salt and pepper to taste.

Cooking instructions

Sprinkle the fish with lemon juice and season with salt and pepper after dressing, washing and cutting it into pieces. Put in an airtight container and keep in the

fridge for 24 hours. Next, coat each piece in a little flour and pan-fry on each side in hot clarified butter.

Sauce: cube the pepper, carrot and onion, fry in hot oil for about 5 minutes. Scald the tomatoes, peel them, remove seeds and cut into small cubes. Put on the frying pan, add the broth, spices and chopped garlic. Cover the pan with a lid and stew the vegetables until soft. Add tomato paste, bring to the boil and remove from the oven. Add fresh chopped marjoram, add salt and pepper to taste if needed, mix carefully. Put the fried fish on a warm plate, add the hot vegetable sauce and garnish with fresh marjoram.



Karpfen in pikanter Soße

Z u t a t e n

1 kg Karpfen, 2 EL Mehl, 2 EL geklärte Butter, Saft aus 1 Zitrone, Salz und Pfeffer nach Geschmack.

Zur Soße: 1 roter Paprika, 1 Mohrrübe, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 2 Tomaten, 1 Glas Bouillon, $\frac{1}{2}$ Glas Tomatenmark, $\frac{1}{2}$ Glas Chili, 1 TL Öl aus Traubensteinen, 1 Lorbeerblatt, Majoran, Salz und Pfeffer nach Geschmack.

Z u b e r e i t u n g

Den ausgenommenen, gewaschenen und geschnittenen Karpfen mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Dann den Fisch in einen dichten geschlossenen Behälter verlegen und diesen für 24 Stunden in Kühlschrank legen. Anschließend

werden die Karpfenstücke mit Mehl bestreut und an zwei Seiten in aufgewärmter Butter in der Bratpfanne gebraten.

Soße: Paprika, Mohrrübe und Zwiebel in feine Würfel schneiden. Dann in erhitztem Öl etwa 5 Minuten braten. Die Tomaten werden aufgebriht, enthäutet, entkernt und ebenfalls in feine Würfel geschnitten. Anschließend werden sie in die Bratpfanne gelegt. Nun die Bouillon zugießen, würzen und den gehackten Knoblauch zugeben. Das Ganze so lange schmoren bis das Gemüse weich wird. Als nächstes das Tomatenmark hinzugeben, kochen und von der Flamme nehmen. Jetzt gehackten frischen Majoran hinzufügen, eventuell nochmals nach Geschmack würzen und alles genau durchmischen. Auf vorgewärmter Platte gebratene Karpfenstücke auslegen, die Soße aus Gemüse hinzugeben und das Tomatenmark mit frischem Majoran garnieren.





Zupa rybna



Składniki

Karp, marchew, pietruszka, por, seler, seler naciowy, kostka rosółowa, liść laurowy, sól, pieprz, śmietana 30%.

Opis przygotowania

Karpia ugotować z całymi warzywami i kostką rosółową. Przyprawić solą i pieprzem, dodać liść laurowy. Odcedzić. Następnie karpia obrać i pokroić w drobną kosteczkę warzywa. Dodać do wywaru. Gotując na małym ogniu zabielić śmietaną.

Fish soup

Ingredients

Carp, a carrot, a root parsley, a leek, a root celery, celery, chicken broth cube, bay leaf, salt and pepper, cream (30% fat).

Cooking instructions

Boil the carp in some water with the vegetables and a chicken broth cube. Season with salt and pepper to taste, add a bay leaf. Drain the fish in a colander, saving the liquid. Next remove the skin from the fish. Cut the vegetables into cubes and add to the liquid. Mix the soup with some cream while simmering.

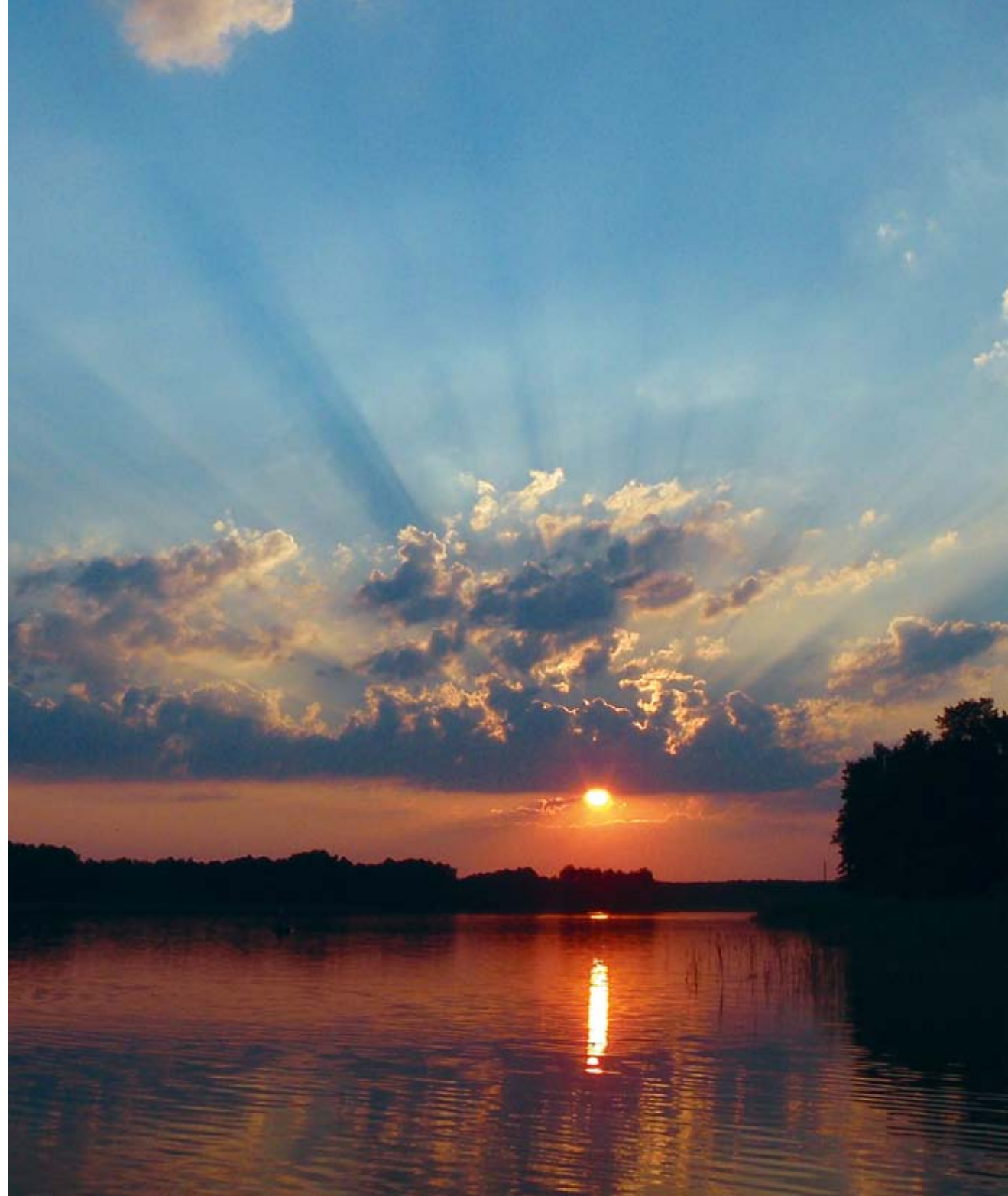
Fischsuppe

Zutaten

Karpfen, Mohrrübe, Petersilie, Porree, Sellerie, blättrige Sellerie, Brühwürfel, Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer, 30%ige Sahne.

Zubereitung

Karpfen zusammen mit Gemüse und Brühwürfel kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Lorbeerblatt hinzugeben, abseihen. Danach den Karpfen herausnehmen, das Gemüse in Feinwürfel schneiden. Beides der Brühe hinzugeben. Während des Garens die Speise mit Sahne verrühren.



Ryba w warzywach



Składniki

Dowolne filety z ryby, marchew, pietruszka, por, seler, cebula, olej, ketchup, musztarda, przecier pomidorowy, pieprz, sól, cukier, kostka rosółowa lub vegeta, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana, mąka krupczatka, 1 jajko.

Opis przygotowania

Filety pokroić na porcje. Posolić i popieprzyć. Obtoczyć kolejno w mące ziemniaczanej, jajku i mące krupczatce. Usmarzyć na gorącym tłuszczu. Wyjąć na półmisek.

Cebulę zeszklić (nie rumienić) na oleju i dodać pozostałe, starte warzywa. Uwaga! Znaczną część warzyw powinna stanowić cebula. Dodać troszkę wody i dusić kilka minut. Dodać ketchup, musztardę, przecier pomidorowy, kostkę rosółową, ziele angielskie, liść laurowy. Przyprawić solą, pieprzem i cukrem. Dusić nadal. Następnie warzywa przestudzić i wyłożyć na wcześniej przygotowaną rybę.

Fish in vegetables

Ingredients

Fish fillets, a carrot, a root parsley, a leek, a root celery, an onion, oil, ketchup, mustard, tomato paste, salt and pepper, sugar, allspice, bay leaf, potato flour, coarse wheat flour, an egg.

Cooking instructions

Divide the fillets into smaller pieces. Add salt and pepper to taste. Roll each piece first in potato flour, then in beaten egg and finally in wheat flour. Fry in hot oil. Place on a plate.

Fry the onion in hot oil until soft (but not brown) and add the other vegetables (grated). Make sure that the onion makes up much of the fried vegetables. Add a little water and stew for a while. Add some ketchup, mustard, tomato paste, one chicken broth cube, allspice, bay leaf. Add some salt, pepper and sugar to taste. Keep stewing. Next, leave the vegetables to cool and put over the fried fish.

Fisch in Gemüse

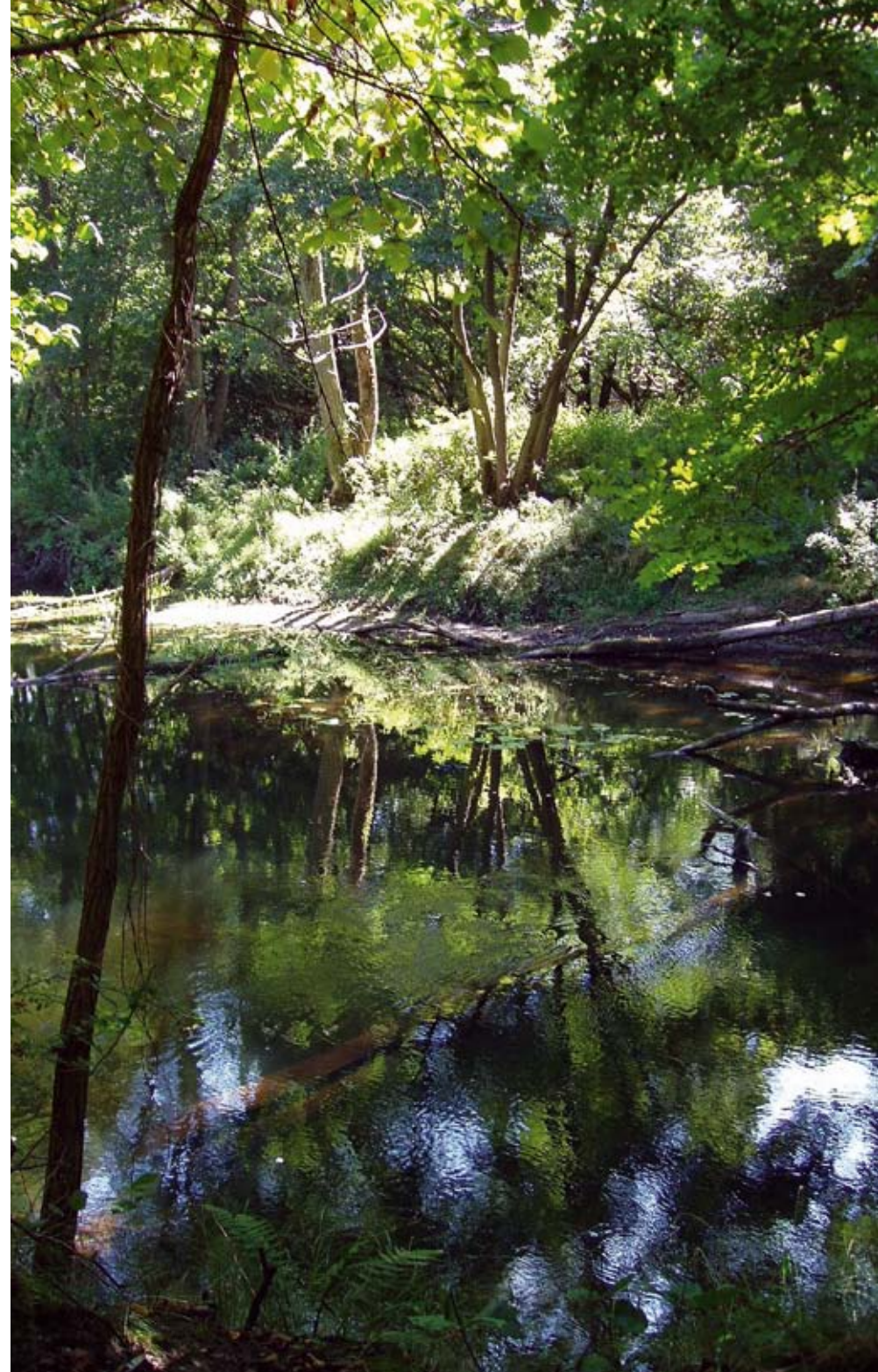
Zutaten

Beliebige Fischfilets, Mohrrübe, Petersilie, Porree, Sellerie, Zwiebeln, Öl, Ketchup, Senf, Tomatenmark, Pfeffer, Salz, Zucker, Brühwürfel, Piment, Lorbeerblatt, Kartoffelmehl, Weizenmehl, 1 Ei.

Zubereitung

Filets mundgerecht schneiden, salzen und pfeffern. Dann in Kartoffelmehl, Ei und Weizenmehl wälzen. In heißem Öl braten. Zum Schluss auf eine Platte auslegen.

Die Zwiebel glasen (nicht bräunen lassen) in Öl und dann das restliche, geraspelte Gemüse hinzugeben. **Zur Beachtung!** Einen beträchtlichen Teil des Gemüses sollen die Zwiebeln ausmachen! Etwas Wasser dazutun und einige Minuten schmoren lassen. Nun Ketchup, Senf, Tomatenmark, Brühwürfel, Piment und Lorbeerblatt hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Weiterhin schmoren. Danach das Gemüse abkühlen lassen und auf den vorher bereiteten Fisch legen.



Rybne klopsiki



Składniki

Filety z sandacza, szczupaka i karpia (bez skóry), cebula, masło, świeża bułka, pieprz, sól, majeranek, 1 jajko, bułka tarta, tłuszcz do smażenia.

Opis przygotowania

Filety zemieć, dodać jajko. Zemieć w maszynce cebulę i namoczoną uprzednio bułkę, dodać do filetów. Przyprawić solą, pieprzem, majerankiem, dodać stopione masło. Uformować klopsiki, obtoczyć w bułce tartej i smażyć na rozgrzanym oleju.

Fish balls

Ingredients

Pikeperch, pike or carp fillets (skinless), an onion, butter, one fresh roll, pepper, salt, marjoram, an egg, breadcrumbs, oil or fat for frying.

Cooking instructions

Grind the fish fillets, add an egg, an onion and a roll soaked in water both passed through a meat grinder. Season with salt, pepper and marjoram to taste, add melted butter. Make fish balls, coat in breadcrumbs and fry in hot oil or fat.

Fischklößchen

Zutaten

Zander-, Hecht- und Karpfenfilets, enthäutet, Zwiebel, Butter, frische Semmel, Pfeffer, Salz, Majoran, Ei, Semmelbrösel, Fett zum Braten.

Zubereitung

Die Filets zerkleinern, ein Ei sowie eine durch den Wolf gedrehte Zwiebel und eingeweichte Semmel hinzugeben. Das Ganze salzen, pfeffern, Majoran und geschmolzene Butter dazutun. Die Klopse formen, in Semmelbrösel wenden und in erhitztem Öl braten.



Zrazy z sandacza



Składniki

Filety z sandacza, pieczarki, cebula, olej lub masło, sól, pieprz, 1 jajko, bułka tarta.

Opis przygotowania

Filety pokroić na porcje, rozbić, posolić, popieprzyć. Pieczarki i cebulę pokroić i usmażyć. Usmażony farsz nałożyć na filety z sandacza i zawinąć. Zrazy obtoczyć w jajku, w bułce tartej i usmażyć na rozgrzanym tłuszczu.

Pikeperch roulades

Ingredients

Pikeperch fillets, champignon mushrooms, an onion, oil or butter, salt and pepper, an egg, breadcrumbs.

Cooking instructions

Cut the fillets into smaller pieces, pound each piece, sprinkle with salt and pepper. Slice the mushrooms and onion and fry together. Put some of the fried stuffing on each fish slice and roll. Dip in beaten egg and coat in breadcrumbs. Pan-fry in hot oil or butter.

Roulade aus Zander

Zutaten

Zanderfilets, Champignons, Zwiebel, Öl oder Butter, Salz, Pfeffer, Ei, Semmelbrösel.

Zubereitung

Zanderfilet in Portionen schneiden, zerschlagen, salzen und pfeffern. Champignons und Zwiebel schneiden und braten. Die gebratene Füllung auf Zanderfilets legen und entwickeln. Die Rouladen in Ei und Semmelbrösel wenden und dann in erhitztem Fett braten.



Karp wigilijny dla dużej ilości osób



Składniki

Karp (minimum 2–3 duże ryby), oliwa, cytryna, przyprawy.

Opis przygotowania

Ta forma przygotowania rozwiązuje częsty problem – jak podać smażonego, ciepłego karpia jednocześnie dla dużej rodziny i nie stać w czasie smażenia przy patelni.

Należy przygotować tyle karpia w dzwoneczkach, ile chcemy podać, minimum 2–3 duże ryby. Rybę posolić, skropić cytryną, posypać przyprawami: bazylią, czosnkiem, oregano, pieprzem (wszystkimi lub wybranymi, według własnego gustu) i pozostawić w misce na minimum 30 min. Dużą blachę wyłożyć folią aluminiową, dobrze ją natłuścić oliwą, piekarnik rozgrzać do 250°C. Karpia ułożyć na blasze, posmarować wierzch olejem i piec ryby do zarumienienia ok. 20 min.

Christmas eve carp for a big family

Ingredients

Carp (minimum 2 to 3 large fishes), olive oil, lemon, spices.

Cooking instructions

It is difficult to serve warm fried carp to a large family and not to spend the evening standing at the cooker with a frying pan. My advice is:

- prepare as many pieces of carp as we would like to serve, at least 2 to 3 large carps,
- sprinkle the pieces of fish with salt and lemon juice, add some spices, basil, garlic, oregano, pepper (all or some of them, to the taste), leave in a bowl for at least 30 minutes,
- line a baking tray with baking foil, grease well with olive oil, heat the oven to 250°C,
- put the pieces of carp on the tray, grease with oil on the top and bake the fish until golden brown, for about 20 minutes.

Karpfen zu Heiligabend für größeren Personenkreis

Zutaten

Karpfen (minimal aus 2–3 großen Exemplaren), Öl, Zitrone, Gewürze.

Zubereitung

Da öfters die Frage vorkommt, wie man den gebratenen warmen Karpfen einer großen Familie servieren kann und dabei nicht gleichzeitig immer bei der Bratpfanne stehen muss, wird hier die folgende Lösung vorgeschlagen:

- so viel Karpfen (in Stücken) bereiten, wie viel wir servieren wollen.
- Fische salzen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Gewürzen, Basilikum, Knoblauch, Origano, Pfeffer bestreuen (alle zusammen oder wahlweise), und mindestens 30 Minuten in Schüssel liegen lassen.
- Ein großes Backblech mit Alufolie auslegen, diese mit Öl einfetten. Den Backofen auf 250 Grad erhitzen.
- Karpfenstücke auf dem Blech auslegen, von oben mit Öl einfetten und etwa 20 Minuten braten, bis sie bräunlich werden.



Łotpyga w warzywach



Składniki

0,5 kg filetów z łotpygi (może być również karp, sandacz, lin lub inna ryba), gotowa mieszanka warzywna np. chińska lub pokrojone w plasterki: marchew, por, papryka, seler zwykły lub naciowy, cukinia lub bakłażan, ½ szklanki białego wina, olej, masło, sól, pieprz czarny, pieprz cayenne, tymianek, czosnek, sok z cytryny.

Opis przygotowania

Warzywa poddusić na maśle z olejem, dodać wino i przyprawy. Dusić razem 5 min.

Filety z ryby podzielić na duże kawałki, posolić lekko i skropić sokiem z cytryny. W naczyniu do zapiekania ułożyć warzywa, a na nich filety z ryby. Piec w piekarniku przez 20 min w 200°C.

Sposoby podania

I wariant: filety podawać obłożone warzywami.

II wariant: wyjąć rybę i odłożyć na półmisek. Warzywa wyjąć, zmiksować ze ½ szklanki śmietany i żółtkiem, podgrzać. Rybę polać gorącym sosem. Podawać na gorąco z pieczywem, ziemniakami, ryżem lub kaszą jaglaną.

Silver carp in vegetables

Ingredients

500 g of fillets from silver carp (alternately, carp, pikeperch, tench or other fish), a mix of frozen vegetables (e.g. Chinese vegetable mix) or fresh vegetables cut in slices: carrot, leek, pepper, root celery, celery, zucchini, aubergine, white wine – ½ a glass, oil, butter, salt and black pepper, cayenne pepper, thyme, garlic, lemon juice.

Cooking instructions

Stew the vegetables in butter and oil, add the wine and spices. Stew together for about 5 minutes. Put large fish fillets in a bowl and sprinkle with little salt and lemon juice. Put the vegetables in a casserole and place the fillets on the vegetables. Bake in an oven at 200°C for 20 minutes. Serve the fish with the vegetables. **Alternatively:** put the fillets on a serving plate. Put the vegetables in a pot, mix with a blender adding half a cup of cream and one egg yolk. Heat the sauce. Put the hot sauce over the fish. Serve hot with bread, potatoes, rice or millet groats.

Silberkarpfen in Gemüse

Zutaten

500 g Filets aus Silberkarpfen (evtl. aus Karpfen, Zander, Schleie oder anderen Fischarten), fertige Gemüsemischung, wie etwa „chinesischer Art“ oder Mohrrübe, Porree, Paprika, blättrige oder übliche Sellerie, Zucchini oder Aubergine, ½ Glas Weißwein, Öl, Butter, Salz, schwarzer Pfeffer, Cayenne-Pfeffer, Thymian, Knoblauch, Zitronensaft.

Zubereitung

Das Gemüse auf Butter mit Ölzusatz anschmoren, Wein und Gewürze hinzufügen. Nun alles zusammen 5 Minuten schmoren. Die Fischfilets in Form von großen Stücken, in nicht kleine Schüssel auslegen, leicht salzen und mit Zitronensaft befeuchten. Das Gemüse im Gefäß zum Überbacken legen und darauf Fischfilets geben. In einem Backofen 20 Minuten in Temperatur von 200 Grad backen. Die Filets mit Gemüse umlegt servieren. II. Variante: Die Fische auf der Platte verteilen. Das Gemüse aus dem Topf herausnehmen, mit Sahne (½ Glas) und Eigelb gemixt. Aufwärmen. Den Fisch mit heißer Soße übergießen. Mit Gebäck, Kartoffeln, Reis oder Hirsegrütze servieren.



Węgorz w zalewie cytrynowej



Składniki

Świeży, duży węgorz (ze skórą), ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziarnisty, sól.

Zalewa: 5 cytryn, cukier, ocet.

Opis przygotowania

Oczyszczonego węgorza pokroić w ok. 4 cm dzwonka. Posolić. Układać warstwami w słoikach, na przemian z ziele angielskim, liściem laurowym i ziarenkami pieprzu. Przygotować zalewę octowo-cytrynową. Zalać nią przygotowanego węgorza. Słoik szczelnie zamknąć i gotować ok. 20 min. Przystudzić i wstawić do lodówki.

Zalewa octowo-cytrynowa: do każdej szklanki przygotowanej wody dodać po ½ łyżeczki cukru i 4 łyżeczki octu. Połączyć z sokiem wyciśniętym z cytryn.

Eel in lemon brine

Ingredients

One large fresh eel, 5 lemons, bay leaves, allspice, pepper grains, salt, sugar, vinegar.

Cooking instructions

Cut the dressed and washed eel into 4-cm thick pieces. Season with salt. Put layers of the fish with allspice, bay leaves and pepper grains in a jar. Prepare brine from vinegar and lemon juice. Pour into the jar. Close the jar tight. Pasteurize for about 20 minutes. Leave to cool and then put in the fridge.

The brine: Add half a teaspoonful of sugar and 4 teaspoonfuls of vinegar for each cup of boiled water. Mix with juice squeezed from lemons.

Aal in Zitronenmarinade

Zutaten

1 frischer, großer Aal (mit Haut), 5 Zitronen, Piment, Lorbeerblatt, Kornpfeffer, Salz, Zucker, Essig.

Zubereitung

Den ausgenommenen Aal in 4 cm-Stücke zerteilen und salzen. Den Fisch im Glas schichtweise legen, in Wechsel mit Piment, Lorbeerblatt und Pfefferkörnern. Nun die Essig-Zitronenmarinade bereiten und damit den im Glas hergerichteten Aal übergießen. Danach die Gläser luftdicht schließen und ca. 20 Minuten kochen. Anschließend abkühlen und in den Kühlschrank abstellen.

Essig-Zitronenmarinade: Jedem Glas mit gekochtem Wasser je ein halber TL Zucker und 4 TL Essig hinzugeben. Nun den aus Zitronen gepressten Saft beimischen.



*Sandacz
z borowikiem,
wiejską
stoniną i sosem
z limonki,
podany z purée
borowikowym*



Składniki (dla 4 osób)

0,7 kg filetów z sandacza, 0,1 kg słoniny, 0,1 kg borowików, 0,1 kg masła, sól, pieprz.

Purée: 0,5 kg ziemniaków, sól, pieprz.

Sos: 2 łyżki miodu, 1 limonka, przyprawy.

Opis przygotowania

Sandacza porcjujemy na ok. 10 cm kawałki, przyprawiamy solą i pieprzem. Na każdym filecie układamy część usmażonych na maśle borowików. Całość okładamy stoniną i obwiązujemy nicią. Sandacza smażymy na maśle, ok. 6–8 min z każdej strony.

Purée: Ziemniaki obieramy, gotujemy, w lekko osolonej wodzie. Wodę odcedzamy, ziemniaki ugniatamy, przyprawiamy solą i pieprzem. Na koniec dodajemy resztę usmażonych borowików.

Sos: W rondelku rozpuszczamy miód, sok z wyciśniętej limonki, przyprawiamy solą oraz pieprzem.

Pikeperch with porcini mushrooms, country-style bacon, lime sauce, served with mushroom and potato purée

Ingredients (serves 4)

Fish: 0.7 kg pikeperch fillet, 0.1 kg bacon, 0.1 kg porcini mushrooms, 0.1 kg butter, salt and pepper.

Purée: 0.5 kg potatoes, salt and pepper.

Sauce: 2 tablespoonfuls of honey, 1 lime, salt and pepper.

Cooking instructions

Fish: Divide the pikeperch fillet into pieces (10-cm), season with some salt and pepper to taste. Put some mushrooms fried in butter on one half of each piece, place a slice of bacon on top, cover with the other half of the fillet, tie up with a piece of string. Fry the fish in butter for about 6-8 minutes on each side.

Purée: Peel and boil the potatoes in slightly salted water. Drain and mash the boiled potatoes, add some salt and pepper. Finally, add one fried and chopped mushroom.

Sauce: Melt some honey in a pot, add juice squeezed from one lime, season with salt and pepper.

Zander mit Steinpilzen und Speck (aus dem Lande) in Limettensauce, mit Steinpilzpurée serviert

Zutaten (bei Zubereitung für 4 Personen)

700 g Zander-Filet, 100 g Speck, 100 g Steinpilz, 1 Limette, 100 g Butter, Salz, Pfeffer

Purée: 500 g Kartoffeln, Salz, Pfeffer.

Zur Soße: 2 EL Honig, 1 Limette, Gewürze.

Zubereitung

Zander: Den Zander in Portionen (je 10 cm stark) zerteilen, salzen und pfeffern. Auf einem Teil des Filets geben wir einen auf Butter gebratenen Steinpilz. Wir umlegen dann die Speise mit dem Speck und umbinden mit Faden. Den Zander braten wir auf Butter, ca. 6-8 Minuten an jeder Seite.

Purée: Wir schälen die Kartoffeln, kochen sie in leicht gesalzenem Wasser. Dann seihen wir sie ab, kneten, salzen und pfeffern. Zum Schluss geben wir einen geschneiten und gebratenen Steinpilz dazu.

Soße: In einer Kasserolle lassen wir auf Flamme Honig und Saft aus ausgedrückter Limette zergehen. Danach salzen wir und pfeffern dies.



Karp w zalewie Pani Gosi



Składniki

2 karpie (ok. 1,8 kg), mąka, olej rzepakowy, pieprz cytrynowy.

Na zalewę: 4 szklanki wody, 1 szklanka octu 10%, ziele angielskie, liść laurowy, 7 łyżek cukru, 7 łyżek koncentratu pomidorowego, sól, pieprz ziołowy.

Opis przygotowania

Karpia sprawiamy, myjemy i filetujemy. Filety dzielimy na paski, osuszamy. Następnie solimy i doprawiamy pieprzem cytrynowym. Odstawiamy na 2 godziny.

W tym czasie przygotowujemy zalewę. Do garnka wlewamy wodę, ocet, dodajemy liść laurowy, ziele angielskie i gotujemy. Następnie dodajemy koncentrat pomidorowy, cukier, pieprz ziołowy, gotujemy kilka minut. Na sam koniec solimy do smaku. Świeże warzywa myjemy, obieramy, z papryki wyjmujemy nasiona. Marchew, cebulę kroimy w krążki, paprykę w pa-

Farsz warzywny: 2 papryki czerwone, 1 zielona, 1 żółta, 2 marchewki, 3 cebule.

ski, wrzucamy na rozgrzany na patelni olej. Chwilę smażymy, a następnie dusimy z dodatkiem odrobiny wody (nie dłużej niż 5 min). Warzywa powinny być lekko twarde. Doprawiamy solą, pieprzem ziołowym.

Filety karpia obtaczamy w mące i smażymy na gorącym oleju, po obu stronach, na złoty kolor.

Przygotowane warzywa i karpia układamy w misce warstwami, na przemian, tak by na wierzchu były warzywa. Zalewamy ciepłą zalewą i odstawiamy w chłodne miejsce, na 12 godzin.

Carp in brine alla Gosia

Ingredients

2 carps, about 1.8 kg.

Brine: 4 cups of water, 1 cup of 10% vinegar, spices: allspice, bay leaf, sugar, salt, tomato paste, herbal pepper (mixed dried and ground herbs).

Vegetables: 2 red pepper, 1 green pepper, 1 yellow pepper, 2 carrots, 3 onions.

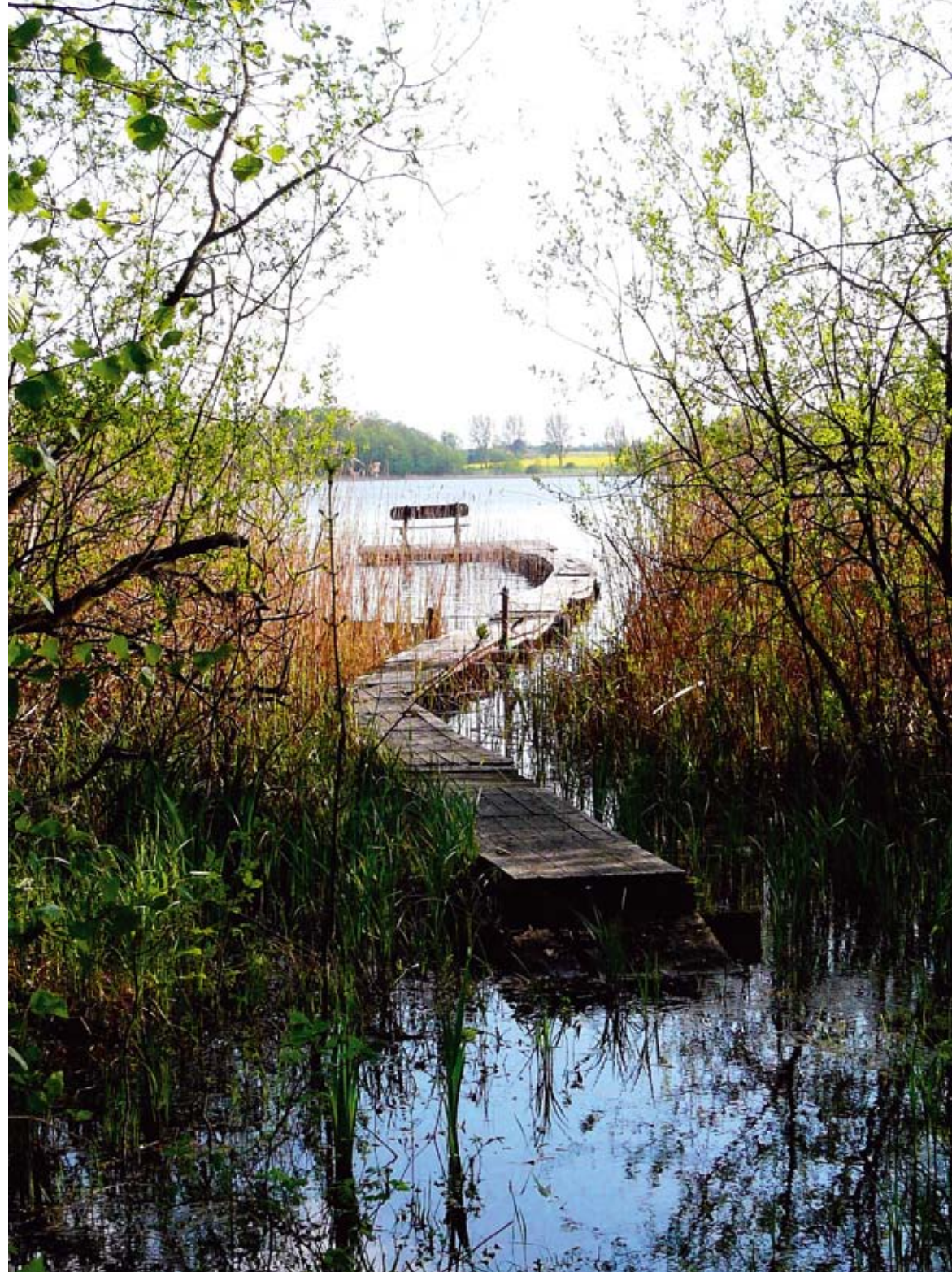
Cooking instructions

Dress the carps, wash and slice them into fillets. Cut the fillets into stripes and dry. Season with pepper and lemon pepper. Leave for 2 hours. In the meantime make the brine. Pour water and vinegar into a pot, add bay leaf, allspice and boil. Next, add about 7 spoonfuls of tomato paste, 7 spoonfuls of sugar, add herbal pepper. Finally add salt to taste. The brine should boil for a while.

Wash the fresh vegetables, remove seeds from the peppers. Slice the carrots and onion. Cut the peppers in stripes. Heat some oil on a frying pan, put the vegetables. Fry them for a while and then stew with a little water, no longer than 5 minutes. The vegetables should be slightly hard. Add salt and herbal pepper to taste.

Coat the carp fillets in flour and fry in hot oil (oil from oil-seed rape preferably) on each side until golden in colour.

Put the fried vegetables and carp fillets in a bowl in alternate layers so as to finish with a layer of vegetables on the top. Pour in the warm brine and leave in a cool place for 12 hours. Bon appetit.





Karpfen in Marinade von Frau Gosia

Zutaten

2 Karpfen (ca. 1,8 kg).

Für Marinade, anteilmäßig: 4 Gläser Wasser, 1 Glas 10%iger Essig, Gewürze: Piment, 1 Lorbeerblatt, Zucker, Salz, Tomatenmark, Krautpfeffer.

Für Gemüsefüllung: 2 rote, 1 grüner und 1 gelber Paprika, 2 Mohrrüben, 3 Zwiebeln.

Zubereitung

Den Karpfen ausnehmen, waschen und filetieren. Die Filets in Streifen schneiden und trocken lassen. Dann salzen und mit Zitronenpfeffer bestreuen. Für 2 Stunden abstellen.

Unterdessen wird die Marinade vorbereitet. Dazu in den Topf Wasser und Essig tun, anschließend ein Lorbeerblatt und Piment hinzugeben. Alles kochen. Danach noch ca. 7 EL Tomatenmark, 7 EL Zucker, Krautpfeffer beimischen. Zum Schluss wird nach Geschmack gesalzen. Die Marinade soll noch eine Weile gekocht werden.

Das frische Gemüse waschen, enthäuten; aus den Paprikasamen entfernen. Mohrrübe, Zwiebel in Scheiben, die Paprikas in Streifen aufschneiden. Das geschnittene Gemüse geben wir in die erhitzte Bratpfanne mit Öl. Eine Weile braten wir sie an, dann schmoren bis 5 Minuten unter Zusatz kleiner Wassermengen. Das Gemüse soll etwas hart sein. Nun würzen wir es mit Salz und Kräuterpfeffer.

Die Karpfenfilets wenden wir in Mehl und braten auf heißem Rapsöl an beiden Seiten, bis sie goldbraun sind.

Das hergerichtete Gemüse und den Karpfen legen wir schichtweise in Schüsseln so, dass obendrauf das Gemüse platziert wird. Dann das Ganze mit warmer Marinade übergießen und für 12 Stunden an einen kühlen Platz abstellen.



LB-STD-0138-A



Spis treści / Contents / Inhaltsverzeichnis

Wstęp / Introduction / Vorwort	5
LGD Mazurskie Morze / The Masurian Sea Local Action Group / Lokale Aktivitätsgruppe „Mazurskie Morze“ (Masurisches Meer)	20
<i>Pierogi ze szczupakiem / Dumplings with pike meat / Pasteten mit Hecht</i>	22
<i>Rosół z węgorza / Eel soup / Aalbrühe</i>	24
<i>Zupa rybna ze stynki / Smelt fish soup / Stint-Suppe</i>	26
<i>Lin w śmietanie / Tench in cream sauce / Schleie in Sahne</i>	28
<i>Sieja z glinianego garnka / Whitefish in a clay pot / Renken aus Tontopf</i>	30
<i>Zupa śledziowa / Herring fish soup / Heringssuppe</i>	32
<i>Mazurskie krokiety ze szczupaka / Masurian pike croquettes / Masurische Kroketten aus Hecht</i>	34
<i>Zupa pomidorowa z gałeczkami rybnymi / Tomato soup with mini fish meatballs / Tomatensuppe mit Fischklößchen</i>	36
<i>Sandacz zapiekany w kaszy gryczanej, z kurkami w śmietanie / Pike roasted in buckwheat groats with chanterelle creame sauce / In Buchweizengrütze überbackener Zander mit Pfifferlingen in Sahnesoße</i>	40
<i>Zupa z pulpetami ze szczupaka / Soup with pike fish meatballs / Suppe mit Hechtklößchen</i>	42
<i>Mazurska kartoflanka na węgorzu / Masurian potato and eel soup / Masurische Kartoffelsuppe mit Aal</i>	44
<i>Szczupak z sosem polskim / Pike in Polish sauce / Hecht in polnischer Soße</i>	46
<i>Szczupak faszerowany pod auszpikiem / Stuffed pike with aspic jelly / Gefüllter Hecht in Aspik</i>	48
LGR Pojezierze Dobiegniewskie / The Local Group of Fishermen in the Dobiegniewskie Lake District / Lokale Fischereigruppe Pojezierze Dobiegniewskie (Seenplatte Dobiegniewskie)	52
<i>Karp w sosie pikantnym / Carp in a hot sauce / Karpfen in pikanter Soße</i>	54
<i>Zupa rybna / Fish soup / Fischsuppe</i>	58
<i>Ryba w warzywach / Fish in vegetables / Fisch in Gemüse</i>	60
<i>Klopsiki rybne / Fish balls / Fischklößchen</i>	62
<i>Zrazy z sandacza / Pikeperch roulades / Roulade aus Zander</i>	64
<i>Karp wigilijny dla dużej ilości osób / Christmas eve carp for a big family / Karpfen zu Heiligabend für größeren Personenkreis</i>	66
<i>Tołpyga w warzywach / Silver carp in vegetables / Silberkarpfen in Gemüse</i>	68
<i>Węgorz w zalewie cytrynowej / Eel in lemon brine / Aal in Zitronenmarinade</i>	70
<i>Sandacz z borowikiem, wiejską słoniną i sosem z limonki, podany z purée borowikowym / Pikeperch with porcini mushrooms, country-style bacon, lime sauce, served with mushroom and potato purée / Zander mit Steinpilzen und Speck (aus dem Lande) in Limettensoße, mit Steinpilzpüree serviert</i>	72
<i>Karp w zalewie Pani Gosi / Carp in brine alla Gosia / Karpfen in Marinade von Frau Gosia</i>	74

Album został wydany z inicjatywy Lokalnej Grupy Działania „Mazurskie Morze” / This album has been published on the initiative of the Masurian Sea Local Action Group / Der Bildband wurde auf Initiative der Lokalen Aktivitätsgruppe „Mazurskie Morze” herausgegeben

Zamieszczone w książce przepisy kulinarne zostały zebrane i opracowane przez LGD „Mazurskie Morze” oraz LGR „Pojezierze Dobiegniewskie” / The recipes published in this book have been collected and edited by the Masurian Sea and Dobiegniewskie Lake District Action Groups / Die im Buch präsentierten Kochrezepte wurden von der VLA „Mazurskie Morze” und LFG „Pojezierze Dobiegniewskie” gesammelt und bearbeitet

Zdjęcia / Photographs / Fotos

LGD „Mazurskie Morze”, LGR „Pojezierze Dobiegniewskie”, Zdzisław Skóra, Ryszard Czerwiński, Katarzyna Galczak, Arek Gromek, Koło Wędkarskie „Karp”, www.dobiegniew.pl, www.strzelce.pl, www.klodawa.pl, www.drezdenko.pl

Opracowanie / Edited by / Bearbeitung

Elżbieta Skóra

Redakcja / Editors / Redaktion

Kinga Müller

Przekład na język angielski / Translated into English by

Jolanta Idźkowska

Przekład na język niemiecki / Übersetzung

Krzysztof Gębura

DTP

Jakub Koziół

ISBN 978-83-64736-37-7



Pracownia Wydawnicza „ElSet”, Olsztyn 2015

www.elset.pl

Wydano na podstawie edycji z 2013 r., ISBN 978-83-62863-38-9



LGD MAZURSKIE MORZE • LGR POJEZIERZE DOBIEGNIIEWSKIE



Pracownia Wydawnicza ElSet
www.elset.pl

ISBN 978-83-64736-37-7