

DENIS KOLESNIKOV

# Das UKRAINE Kochbuch

Traditionelle  
und moderne  
Rezepte von  
Borschtsch über  
Schaschlik bis  
Warenky



© 2022 des Titels »Das Ukraine-Kochbuch« von Denis Kolesnikov (ISBN 978-3-7423-2253-1) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten ein Buch in der Hand, dessen wunderbares Ziel es ist, Ihnen nicht nur viele schmackhafte Klassiker der ukrainischen Küche vorzustellen, sondern darüber hinaus unser Heimatland näherzubringen. Kurze, inhaltsreiche Texte mit nostalgischen und farbenfrohen Bildern begleiten die appetitlichen Rezepte und laden Sie zu einer kulinarischen Reise durch unser wunderschönes Land ein.

Traditionell wurden die typischen ukrainischen Gerichte in einem Holzofen gekocht, geschmort oder gebacken. In den kälteren Jahreszeiten nutzte man den Ofen auch zum Beheizen des Hauses. Neben dem Ofen stand ein großer Tisch, an dem alle Mitglieder der großen ukrainischen Familien und ihre Gäste Platz fanden, um aus handgefertigtem, bemaltem Tongeschirr zu speisen. Um in der heißen Sommerzeit die Hitze im Haus zu reduzieren, hatte man im Garten eine »Sommerküche«.

Das Klima und die Schwarzerde sind der Schatz der Ukraine. Sie schaffen die besten Bedingungen für die Landwirtschaft, für die Pflanzen- und Tierzucht. Bereits im Mittelalter durften Fleischspezialitäten in unterschiedlichsten Variationen bei keinem Festmahl fehlen.

Brot war über längere Zeit das allerwichtigste Lebensmittel quer durch alle Schichten der Gesellschaft. Duftende, frische Brotlaibe auf dem Tisch waren ein Zeichen des Wohlstandes. Ein Glas frische Milch mit einem Stück Brot war für die einfachen Menschen eine ganze Mahlzeit. Wenn die Bauern auf das Feld gingen, nahmen sie in einem geschnürten Bündel ein Stück Brot, Zwiebeln und Eier als Brotzeit mit.

Die ersten ukrainischen Berufsköche gab es im Kyiver Höhlenkloster und sie waren für die sechs ukrainischen Fürsten tätig.

In der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts gelangten in die Ukraine Kartoffeln die damals »Erdäpfel« hießen. Sie wurden schnell zu einem der wichtigsten Lebensmittel im Lande. Kartoffeln findet man heute in jedem ukrainischen Eintopf.

Aus der orientalischen Küche wurden einige Vorgänge übernommen, wie zum Beispiel das scharfe Anbraten in heißem Öl.

Ich lade Sie herzlich ein, unser malerisches Land mit seinen schönen Städten und Ortschaften zu besuchen, wenn es wieder möglich sein wird, sowie die Gastfreundschaft seiner Bewohner kennenzulernen. Sie werden sehen, wie schnell Freundschaften geschlossen werden, und ich bin mir sicher, Sie werden sich nicht nur in die ukrainische Küche, sondern auch in Land und Leute verlieben.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Kochen und Backen der schmackhaften ukrainischen Gerichte und einen guten Appetit!

**Смачного!**

Ihr Vadym Kostiuk

*Generalkonsul der Ukraine in Frankfurt*

© 2022 des Titels »Das Ukraine-Kochbuch« von Denis Kolesnikov (ISBN 978-3-7423-2253-1) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



© 2022 des Titels »Das Ukraine-Kochbuch« von Denis Kolesnikov (ISBN 978-3-7423-2253-1) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Vorwort des Autors

Bereits in der ersten Ausgabe des Kochbuchs *Ukraine kocht* im Jahr 2016 habe ich mit Unterstützung namhafter Küchenchefs die bekanntesten Rezepte der ukrainischen Küche präsentiert. Der Hintergrund der Herausgabe dieses ersten Kochbuchs war der Wunsch, die Geflüchteten finanziell zu unterstützen: 30 Prozent des Erlöses gingen damals an die aus dem besetzten Donbas-Gebiet geflohenen Bedürftige .

Wir schreiben das Jahr 2022. Ein Jahr des zweiten Krieges für die Ukraine. Millionen Menschen befinden sich auf der Flucht ... Wir wollen helfen und Sie, die Sie dieses Buch in den Händen halten, helfen mit: Die Erlöse spenden wir auch diesmal an bedürftige Geflohene aus der Ukraine. Wir werden diesen Menschen weder Heimat noch Heim ersetzen können, wir können ihnen aber helfen, hier in Deutschland – in der Sicherheit – Fuß zu fassen.

Ich stamme selbst aus der Ukraine und lebe nun seit vielen Jahren in Deutschland. Hier habe ich eine Ausbildung zum Koch gemacht und bereits in einigen Küchen Erfahrungen gesammelt. Die ukrainische Küche liegt mir sehr am Herzen und ich freue mich, Ihnen nun in der zweiten Ausgabe *Das Ukraine-Kochbuch* die moderne und auch klassische Vielfalt der ukrainischen Küche vorstellen zu dürfen. Viel Spaß beim Kochen!

Ihnen und Ihren Gästen wünsche ich:

**Guten Appetit!**

**Smatschnoho!**

Ihr Denis Kolesnikov



## Karpaten

© 2022 des Titels »Das Ukraine-Kochbuch« von Denis Kolesnikov (ISBN 978-3-7423-2253-1) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



© 2022 des Titels »Das Ukraine-Kochbuch« von Denis Kolesnikov (ISBN 978-3-7423-2253-1) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



© 2022 des Titels »Das Ukraine-Kochbuch« von Denis Kolesnikov (ISBN 978-3-7423-2253-1) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



# Vorspeisen und Kleinigkeiten

© 2022 des Titels »Das Ukraine-Kochbuch« von Denis Kolesnikov (ISBN 978-3-7423-2253-1) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



# Auberginenaufstrich

»Ікра з баклаганів«  
(Ікра з баклажанів)



## Zutaten für 4 Portionen

1 Aubergine  
1 Paprika  
1 Tomate  
1 Zwiebel  
Öl (Oliven-, Sonnen-  
oder Rapsöl)  
Petersilie oder  
Koriander  
1 Knoblauchzehe  
Zitronensaft  
Salz, Pfeffer

1. Backofen auf 240 °C Umluft vorheizen.
2. Gemüse gründlich waschen.
3. Aubergine im Ganzen ca. 10 Minuten im Ofen backen.
4. Paprika hinzufügen und beides weitere 10 Minuten backen.
5. Tomate über Kreuz einritzen, mit kochendem Wasser ca. 30 Sekunden überbrühen, danach in kaltem Wasser abschrecken und häuten.
6. Gemüse abkühlen lassen.
7. In der Zwischenzeit Knoblauch, Zwiebel und Kräuter schneiden – je feiner, desto besser.
8. Aubergine vorsichtig halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen. Paprikahaut mit einem Messer abziehen. Aubergine, Tomate und Paprika in 0,5 cm große Würfel schneiden.
9. Restliche Zutaten daruntermischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Auberginenaufstrich mit geröstetem Brot servieren.





© 2022 des Titels »Das Ukraine-Kochbuch« von Denis Kolesnikov (ISBN 978-3-7423-2253-1) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)





© 2022 des Titels »Das Ukraine-Kochbuch« von Denis Kolesnikov (ISBN 978-3-7423-2253-1) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



# Deftige Hauptspeisen

© 2022 des Titels »Das Ukraine-Kochbuch« von Denis Kolesnikov (ISBN 978-3-7423-2253-1) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



# Maultaschen mit Fleischfüllung

»Warenky z miasom«  
(Вареники з м'ясом)



## Zutaten für 4 Portionen

### Für den Teig:

- 500g Mehl
- 300ml Kefi
- 1 Ei
- ½ TL Salz
- ½ TL Backpulver

### Für die Fleischfüllung:

- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- ¼ Staudensellerie
- 200g Rinderhackfleisch h
- 200g Schweinehackfleisch h
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Pflanzenfett
- 150ml Wasser
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Butter
- Sauerrahm zum Servieren

1. Zwiebel, Staudensellerie und Karotte in feine Würfel schneiden.
2. In einem Topf Pflanzenfett erhitze . Hackfleisch und Gemüse darin anbraten. Salzen, danach Wasser hinzufügen und bei geschlossenem Deckel ca. 1 Stunde schmoren.
3. Alle Zutaten für den Teig in einer Schüssel vermischen. Den Teig bitte nicht zu lange kneten. Danach ca. 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
4. Den Teig dünn ausrollen und mithilfe eines Glases Kreise ausstechen. Fleischfüllung auf die Teigkreise verteilen und zu Halbmonden kleben.
5. Zwiebel in Ringe schneiden und in Butter anschwitzen.
6. Warenky mit den Zwiebeln und Sauerrahm servieren.

## Tipp:

Am besten schmecken Warenky, wenn sie in einem Dampfgarer gedämpft werden. Die Zubereitungszeit verkürzt sich dabei auf nur 6 Minuten.





© 2022 des Titels »Das Ukraine-Kochbuch« von Denis Kolesnikov (ISBN 978-3-7423-2253-1) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



© 2022 des Titels »Das Ukraine-Kochbuch« von Denis Kolesnikov (ISBN 978-3-7423-2253-1) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



# Getränke, Schnaps und Liköre

© 2022 des Titels »Das Ukraine-Kochbuch« von Denis Kolesnikov (ISBN 978-3-7423-2253-1) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



# Estragonlimonade

»Tarchun«  
(Тархун)



## Zutaten für 4 Portionen

100g Estragon  
300g Zitronen  
300ml Leitungswasser  
300g Zucker  
3l gekühltes  
Mineralwasser mit  
Kohlensäure

1. Estragon und Zitronen waschen und trocknen. Estragonblätter vom Stiel abmachen, Zitronen auspressen.
2. Leitungswasser mit Zucker zum Kochen bringen. Estragonblätter hinzufügen, den Herd ausschalten und den Sirup bei geschlossenem Deckel ca. 1 Stunde ziehen lassen.
3. Zitronensaft zum Sirup geben und mit Pürierstab Estragonblätter pürieren. Somit bekommt die Limonade eine frische grüne Farbe.
4. Sirup mit kaltem Mineralwasser aufgießen. In Gläsern servieren.



Die georgische Küche ist in der Ukraine sehr beliebt. Die schönsten kulinarischen Erinnerungen meiner Kindheit verbinde ich unter anderem mit ihr. Der schmackhafte Bohnensalat, der saftige Schaschlik oder die erfrischende Estragonlimonade sind ein fester Bestandteil der ukrainischen Küche. Georgische Spezialitäten kocht man sehr gerne zu den unterschiedlichsten Anlässen im Alltag oder bei einer Feierlichkeit. Estragon ist eine wichtige Zutat, mit der sowohl Salate als auch eine Erfrischungslimonade zubereitet werden.



© 2022 des Titels »Das Ukraine-Kochbuch« von Denis Kolesnikov (ISBN 978-3-7423-2253-1) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)





© 2022 des Titels »Das Ukraine-Kochbuch« von Denis Kolesnikov (ISBN 978-3-7423-2253-1) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



# Süßes, Gebäck und Torten

© 2022 des Titels »Das Ukraine-Kochbuch« von Denis Kolesnikov (ISBN 978-3-7423-2253-1) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



# Käsekuchen nach Lviv-Art

»Lvivskiy syrnyk«  
(Львівський сирник)



## Zutaten für 8 Portionen

2 gekochte  
Pellkartoffeln

4 Eier

100 g Zucker

500 g Quark

50 g Kirschen (Dose  
oder Glas)

Mark einer Vanilleschote

50 ml Wasser

100 g Butter (davon 50 g  
für die Glasur)

50 g Schokolade

2 EL Mehl

1. Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.
2. Pellkartoffeln schälen und fein reibe .
3. Eier trennen. Eigelb und Zucker mithilfe eines Handrührgeräts aufschlagen. Quark und geriebene Kartoffeln hinzufügen und weiter aufschlage .
4. Kirschen abtropfen lassen und mit Vanillemark zur Teigmasse geben.
5. Eiweiß separat steif schlagen und mit dem Schneebesen vorsichtig unter die Kuchenmasse heben.
6. Eine Backform mit 50 g Butter bestreichen und mit Mehl bestreuen.
7. Die Kuchenmasse in die Backform füllen und im Ofen ca. 45 Minuten backen.
8. Wasser mit 50 g Butter und Schokolade in eine Kasserolle füllen und zum Kochen bringen. Schokoladenglasur über den Kuchen gießen.
9. Den Kuchen abkühlen lassen und servieren. Am besten schmeckt der Käsekuchen nach Lviv-Art lauwarm.





© 2022 des Titels »Das Ukraine-Kochbuch« von Denis Kolesnikov (ISBN 978-3-7423-2253-1) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



Lviv (Altstad

© 2022 des Titels »Das Ukraine-Kochbuch« von Denis Kolesnikov (ISBN 978-3-7423-2253-1) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

