



DNF *kulinarisch*

Informationen der Deutsch-Norwegischen Freundschaftsgesellschaft e.V.



Fotos: Barbara Teske

Fårikål ist Norwegens Nationalgericht und wird sowohl als Hausmannskost als auch als Festspeise gereicht.

Jedes Jahr wird am letzten Donnerstag im September, 2013 am 26. September, in ganz Norwegen der Fårikåldag gefeiert.

Film über die Zubereitung: http://www.nrk.no/ostfold/se-hvordan-farikalen-skal-lages_-1.7316419

Fårikåldag: <http://www.aktivioslo.no/hvaskjer/farikalensdag/>

Ingredienser

1 1/2 kg lammekjøtt, bryst eller bog
1 1/2 kg hodekål
ca. 1 ss hel pepper
2 -3 ts salt
6 – 7 dl kokende vann
1-2 ss hvetemel

Zutaten (für 4 Personen)

1 1/2 kg Lammfleisch, Brust oder Schulter
1 1/2 kg Weißkohl
ca. 1 EL ganze Pfefferkörner
2 – 3 TL Salz
600 – 700 ml kochendes Wasser
1-2 EL Weizenmehl

Zubereitung:

Den Kohl in große Stücke schneiden (achteln), den Strunk entfernen, und das Fleisch ebenfalls in große Stücke zerteilen. Fleisch und Kohl lagenweise in den Topf legen, mit Fleisch beginnen, Salz, Pfeffer und zwischen die Lagen ein wenig Mehl streuen. Mit kochendem Wasser übergießen, aufkochen und ca. 2 Std. köcheln lassen. Den Topf ab und zu leicht schwenken, nicht umrühren, damit es nicht zu stark kocht. Eventuell mit Salz abschmecken.

Dazu werden gekochte Kartoffeln gereicht, und alles dampfend auf angewärmten Tellern serviert.

Impressum: Deutsch-Norwegische Freundschaftsgesellschaft e.V. Postfach 100816, 45008 Essen

Email: [info\(at\)dnfev.de](mailto:info(at)dnfev.de)

Internet: www.dnfev.de / www.norwegenportal.de

Redaktion: Uta Kempf



DNF *kulinarisch*

Informationen der Deutsch-Norwegischen Freundschaftsgesellschaft e.V.

norsk:

Tilberedning:

skjær opp kål i biter, ta bort den grove stilken. del store kjøttstykker.

legg kjøtt og kål lagvis i gryten. start med kjøtt. salt, pepperkorn

og hvetemel has i mellom lagene.

slå over kokende vann. kok opp og la det hele trekke i ca. 2 timer. rist litt i gryten (ikke rør oppi) av og til, så det ikke koker fast.

smak eventuelt til mer salt

.

serveres med nykokte poteter.

Fårikål skal serveres rykende varm og helst på varme tallerkener!

Impressum: Deutsch-Norwegische Freundschaftsgesellschaft e.V. Postfach 100816, 45008 Essen

Email: [info\(at\)dnfev.de](mailto:info(at)dnfev.de)

Internet: www.dnfev.de / www.norwegenportal.de

Redaktion: Uta Kempf