

deli

Wir treffen uns in der Küche

MIT
72
REZEPTEN FÜR
KALTE TAGE

AUFWÄRMEN!
TEES ZUM SELBERBRAUEN



SCHICK

RÜHRKUCHEN IM
NEUEN GEWAND

LEICHT

GERICHTE UNTER
400 KALORIEN

SÜSS

DESSERTS OHNE
WEISSEN ZUCKER



WAHNSINN, DIESE
WINTER-PASTA!

Safran-Pasta
mit Radicchio

VEGETARISCHE NUDEL-KREATIONEN FÜR
EIN ENTSPANNTEN ABEND MIT FREUNDEN

3,20 € - Nr. 11/2016
Österreich 3,60 €, Schweiz 5,50 sfr,
Italien 4,30 €, Spanien 4,30 €,
Belgien 3,80 €



Moderne Zeiten

Das Zentrum von Tallinn sieht aus wie im Mittelalter, aber das heißt nicht, dass die Restaurants von gestern sind! Der Besuch in der estnischen Hauptstadt ist ein Ausflug in die nordische Küche

Text: Stéphanie Souron



CARMEN



AUGUST



MUST PUUDEL



Frühstück

Carmen

Wer gern herzlich in den Tag startet, ist hier genau richtig: Der Londoner Küchenchef Karol Pawlik will die Tallinner im Rotermann-Viertel mit kontinentaler Frühstückskultur verführen und tischt warme Panini („Das Brot backe ich selbst“), grandiose Omeletts („Nehmt so viele Toppings, wie ihr wollt, der Preis bleibt gleich“), guten Cappuccino und Smoothies aller Couleur auf. Um die Esten nicht vollends zu verschrecken, hat er aber auch zwei große Pötte mit dem einheimischen Traditionsfrühstück Porridge in petto („Geht echt nur mit viel Zimt und Zucker!“).

> Roseni 8, FB Carmen Cafe Rotermanni

Must Puudel

Reinkommen, hinsetzen, gute Laune kriegen: Von unserem Tisch aus schauen wir auf ein riesiges, quietschbuntes Bild einer Frau, die aussieht wie Angela Merkel und Muffins isst. Der Rest der Einrichtung sieht aus, als habe der Besitzer es an einem Würfelabend mit einem Clown gewonnen. Die Frühstückskarte tut ihr Übriges, um mit einem Lächeln in den Tag zu starten: Der Beeren-Smoothie schmeckt nach Sommer, der Pancake ist heiß und süß und bananig – und einfach nur unfassbar lecker. Wir bestellen gleich noch einen Kaffee dazu und beschließen, uns den Laden auch mal bei Nacht anzuschauen. Dann treffen sich hier die feierfreudigen Tallinner auf einen Drink.

> Müürivahe 20, FB Must Puudel

August

Grün, gelb und pink leuchten die Lampenschirme, der Tresen ist knallgrün gekachelt, und im Wandregal blinkt ein rosa Hase. „Wir wollen, dass hier drinnen ewiger Sommer herrscht“, sagt Helli, die Köchin, die mit ihrem bunten Irokesenschnitt in den Laden passt wie ein Pinsel in den Malkasten. Ab acht Uhr morgens versucht sie mit Mandelcroissants, belegten Brötchen, Omeletts und Pies gegen den Winter anzukämpfen. Zuhilfe kommt ihr dabei ein starker, eigens für das Café gerösteter Espresso, der als Cappuccino und Latte macchiato verlässlich wärmt. Und alle Kaffee fetischisten bekommen angesichts der Chemex-Maschine sowieso automatisch Frühlingsgefühle.

> Väike Karja 5, FB Kohvik August



NOP



BURGER FACTORY



BOHEEM

Narva

Nach all den niedlichen, modernen Cafés der Altstadt freut man sich, wenn man in Tallinn auch mal ein Stück ehemaliges Ostblock entdeckt. Bei „Narva“ hat sich seit 40 Jahren absolut nichts verändert: Tische und Stühle stehen in Reih und Glied, es läuft keine Musik, und die resolute Dame hinter der Theke verbietet einem nachdrücklich, Fotos zu machen – man könnte ja ein Spion aus dem Westen sein. Aber der Kaffee ist gut und die süßen Hefeteilchen mit Zimt, Nüssen oder Vanillecreme ein Festspiel der Fluffigkeit!

> Narva mnt. 10, FB Kohvik Narva

Nop

Ihr nehmt die Straßenbahn nach Kadriorg, dem Viertel der Museen, Parks und schnuckeligen Holzhäuser. Auch das Café „Nop“ wohnt in einem kleinen Holzhaus, und Frühaufsteher bekommen hier ab acht Uhr supergesundes Frühstück: frische Säfte und Smoothies, hausgemachtes, geröstetes Müsli auf Joghurt, süße Kartoffel-Pancakes oder Rührei mit Halloumi. Alles ist bio, alles lecker und alles mit Liebe zubereitet. Im angeschlossenen Laden könnt ihr euch mit Verpflegung für einen Spaziergang zum Schloss und zum See von Kadriorg eindecken.

> Kõleri 1, nop.ee

Zwischendurch

Burger Factory

Angefangen hat alles mit einem Kiosk am Straßenrand und einer Warteschlange bis zur nächsten Ecke. Aber seit Martin im vergangenen Jahr die „Burger Factory“ eröffnet hat, hat sich die Lage glücklicherweise entspannt. Nur die Burger, die sind immer noch großartig. Das liegt vermutlich an dem Fleisch, denn Martin kauft Rind und Lamm nur von Erzeugern, die er persönlich kennt. Bei der Bestellung sagt man, ob man seinen Burger „medium“, „raw“ oder „well done“ haben will, dann brät einer von Martins Mitarbeitern das gute Stück auf einem speziellen, halb geschlossenen Grill. „Dadurch bekommt das Fleisch ein ganz besonderes Aroma“, sagt Martin. Die Buns backt er selbst, die Saucen sind hausgemacht, und die Fritten werden aus frischen Kartoffeln hergestellt. Wer gar nichts mit Fleisch anfangen kann, bestellt den Veggie-Burger mit Portobello-Pilz.

> Pärnu mnt 41 a, FB Estonian Burger Factory



F-HOONE



Klaus

Einige Hundert Meter außerhalb der dicken Stadtmauern verwandelt sich das liebevolle Tallinn in eine Stadt mit Ecken und Kanten. Wer zu „Klaus“ will, atmet erst mal den Duft des Hafens ein. Drinnen sitzt ihr in tiefen Sesseln und bestellt leckere Snacks wie Quinoa-Salat mit Roter Bete und Granatapfelkernen oder ein Pulled-Pork-Sandwich mit Hummus und Senfdressing, das die Dimensionen eines mittelgroßen U-Bootes hat. Wer mag, stöbert hinterher noch im angeschlossenen Concept-Store für estnisches Kunsthandwerk.

> Kalasadama 8, klauskohvik.ee

F-Hoone

Schon mal einen Imbiss in einer Fabrikhalle genossen? Nein? Dann wird es Zeit! Auf dem einstigen Industrieareal Telliskivi Loomelinnak haben sich nicht nur Design- und Modeläden angesiedelt, sondern auch ausgefallene Restaurants wie das „F-hoone“. Die Decke ist sechs Meter hoch, der Fußboden besteht aus einem gelb-roten Graffiti, das den Stadtplan von Tallinn darstellen soll. Essen könnt ihr hier gut und günstig, zum Beispiel vegetarische Eintöpfe, russische Soljanka oder gegrillten Ziegenkäse mit Salat und Feigenchutney. Mittags gibt es ein Menü für sechs Euro, das satt und zufrieden macht.

> Telliskivi 60 a, fhoone.ee

Kohalik

Das kleine Restaurant war früher ein Gemeindehaus, und der Gedanke, dass sich ein ganzes Stadtviertel an einem Ort zum Essen trifft, hat Raido Radnagel so gut gefallen, dass er ihn im „Kohalik“ bewahrt hat. „Wir kochen einheimisch für Einheimische“, sagt er und lacht so nett, dass gleich klar ist, dass er sich auch über Gäste aus dem Ausland freut. Denn denen kann er zeigen, was die Esten am liebsten essen: etwa heiße Möhrensuppe, fangfrischen Fisch (den sein Bruder aus der Ostsee gezogen hat) oder Pulled Pork mit Ofenkartoffeln von einem lokalen Erzeuger. Und zum Abschluss gießt er einem den selbst gemachten, eiskalten Likör aus Aronia-beeren ein. Echt nett!

> Koidu 82, FB Kohalik

Boheem

Das entspannte Café liegt in einem bunten Holzhaus in der Nähe des Bahnhofs und ist wie gemacht für schlechtes Wetter. Man sitzt so gemüt-





lich wie in Omas Esszimmer – nur die Wände aus Waschbeton deuten an, dass hier moderne Zeiten eingezogen sind. Es gibt Pasta, Eintöpfe, Pfannkuchen oder Quiches, alles in großen Portionen und für kleines Geld. Und wer nach Hauptgang und Nachtisch immer noch Hunger hat: Die Pizzeria gleich nebenan gehört ebenfalls zum „Boheem“.

> Kopli 18, boheem.ee

Süß

Rukis

Von außen sieht dieses neu eröffnete Café total unscheinbar aus. Erst wenn man durch die Glastür ins Innere tritt, erkennt man die wahren Dimensionen: Unter wagenradgroßen Kronleuchtern stehen so viele Tische, dass eine ganze Kompanie hier zum Kaffeeklatsch aufmarschieren könnte. Laut dem Chef bestellen die Einheimischen am liebsten die Biskuitrolle mit Früchten, aber wir fanden Mangotorte, Blaubeerkuchen und die kleinen Rosinenschnecken viel attraktiver. Wo die Kuchen herkommen, ist ebenfalls klar: Der Festsaal mündet in eine offene Küche, und im Backofen sind schon wieder neue tolle Kuchen und Torten in der Mache.

> Viru 11

Gourmet Club

Das Café ist ein Anker für alle, die in der Altstadt zwischen Souvenirläden und Wollsockenbuden in Seenot geraten sind. Es gibt selbst gemachte Kuchen, Desserts im Glas, kleine Obsttörtchen und Pralinen aus eigener Herstellung. Unser rustikales Kirschtörtchen versteckte sich unter einer karamellisierten Mandeldecke und war genau richtig als Begleitung zum sehr italienisch anmutenden Cappuccino. Und weil das Geschäft auch ein kleiner Deli ist, haben wir uns eine Portion von dem Rote-Bete-Hummus einpacken lassen. Prima – auch als Mitbringsel!

> Viru 17, [FB Gourmet Club](https://www.facebook.com/GourmetClubTallinn)

Kompressor

Zugegeben, die Einrichtung des Ladens ist ein bisschen in die Jahre gekommen: schummriges Licht, brauner Teppich, runde Resopaltische, und zum Bestellen muss man an die Theke gehen. Aber Pfannkuchen können sie! Die sind so groß, dass sie dreimal gefaltet werden müssen, um auf die Teller zu passen. Ihr könnt euch locker eine Portion zu zweit teilen! Uns schmeckten die süßen Exemplare (z. B. mit Äpfeln und Zimt oder Beeren und Vanilleeis)

am besten, aber es gibt auch herzhaftere Varianten (mit Ei oder mit Käse und Schinken). Mutige bestellen den mit Hering.

> Rataskaevu 3, kompressorpub.ee

More

Es kommt auch nicht alle Tage vor, dass wir euch zum Essen ins Einkaufszentrum schicken. Aber falls ihr bei eurem Besuch im „Viru Keskus“ landet, Tallinns größter Shopping-Meile vor den Toren der Altstadt, solltet ihr euch das Café „More“ im Buchladen „Rahva Raamat“ in der vierten Etage nicht entgehen lassen. Die Torten und Törtchen sind eine Augenweide (wir hatten eines mit flüssigem Schokokern), der Kaffee eine Wucht. Und wem der Sinn nach Herzhaftem steht, findet hier auch eine große Auswahl an kleinen Tartes.

> Viru Väljak 4, cafemore.ee

Katharinenthal

Kleine Tische aus Blech, warmes Licht, dazu Pavlovas, Windbeutel und warme Zimtschnecken. Kurzum: Das Café am Rande des Kadrioru-Parks ist ein guter Ort, um nach einem Spaziergang durch die verschneite Landschaft den Lebensgeistern neue Energie einzuhauchen. Danach habt ihr die große Auswahl: Im Umkreis von fünf Gehminuten liegen vier gleich schöne Museen.

> Weizenbergi 22, katharinenthal.ee

Abends

16

Das gemütliche Restaurant im Herzen der Altstadt serviert zauberhafte Gerichte aus frischen, regionalen Produkten. Als Vorspeise könnt ihr hier einen estnischen Klassiker probieren: warmer, geräucherter Hering auf Hüttenkäse. Top! Der Fisch ist mild, der Hüttenkäse frisch und würzig. Und der Salat aus Avocado und Zucchini war so kunstvoll angerichtet, dass wir uns kaum getraut haben, ihn zu essen. Die Portionen sind üppig, deshalb hatten wir für den hoch gelobten Brotpudding zum Dessert leider keine Kapazität mehr. Aber wir kommen sicher noch mal her – allein weil auch das Schokotörtchen am Nebentisch so verlockend aussah.

> Rataskaevu 16, [FB Rataskaevu](https://www.facebook.com/Rataskaevu16)

V

Das „V“ steht für „vegan“, könnte aber auch „Voodoo“ bedeuten. Denn was die Köche hier ohne Fleisch- und Milchprodukte auf die Tische stellen, grenzt an Zauberei: eine cremige Suppe aus

Äpfeln, Gurken und Minze, ein Sellerieschnitzel mit frischen Sprossen, Pasta mit Pesto, frittiertem Tofu und Black Beans. Und als Nachtisch: Beerenkuchen auf veganem Schokoboden. Und das Ganze ist kein Einzelfall: Gleich nebenan führt der Besitzer des „V“ auch das Restaurant „Vanaema Juures“, Großmutter's Wohnzimmer. Dort bekommt ihr auf ähnlich hohem Niveau klassisch estnische Köstlichkeiten wie Rindfleischbraten mit einem Berg aus Bratkartoffeln und „Kama“, ein Dessert aus Haferflocken und Joghurt.

> Rataskaevu 12, vonkrah.ee/vegan/

Kaerajaan

Touristenregel Nummer 1: Die Restaurants am zentralen Platz der Stadt sollte man tunlichst meiden, denn hier lauern die größten Touristenfallen. Bei „Kaerajaan“ ist das anders. Man sitzt an hellen, freundlichen Holztischen und bestellt typisch estnische Gerichte mit modernem Dreh. So kommt die Rote Bete, das estnische Nationalgemüse, hier als Carpaccio mit Hummus und Schwarzbrotchips. Und zum Dessert gibt's Brotpudding mit Rhabarbersauce. Jahreszeitlos gut! Dazu trinkt man Mineralwasser, das mit Gurkenscheiben aromatisiert wurde. Und vor den großen Fenstern hasten die Esten über den Rathausmarkt in ihre warmen Stuben.

> Raekoja plats 17, kaerajaan.ee

Leib

„Leib“ ist das estnische Wort für „Brot“ – und so einfach genial sind auch Einrichtung und Essen: Wir saßen in einem kleinen Raum, dessen Wände aus Holzlatten und Waschbeton bestehen, das Licht kommt aus Metallrohren. Zu essen hatten wir einen Salat aus samtweichem Ziegenkäse, Möhrenstreifen und Sanddorn dressing, danach ein rosa gebratenes, butterzartes Stück Rindfleisch mit Pilzen. Der Knaller aber war das Dessert: Unter der dünnen Karamellkruste lag auf einer Scheibe Roggenbrot die perfekte Crème brûlée. Noch Wochen später lief uns nur bei dem Gedanken daran schon wieder das Wasser im Mund zusammen! Bei so viel Leidenschaft auf dem Teller verzeihen wir auch der Frau am Empfang, dass sie uns gleich wieder vor die Tür geschickt hat. Begründung: „Sorry, Sie sind zehn Minuten zu früh, Ihr Tisch ist noch besetzt.“ Es soll uns eine Lehre sein: Hier muss man nicht nur reservieren – sondern auch pünktlich kommen.

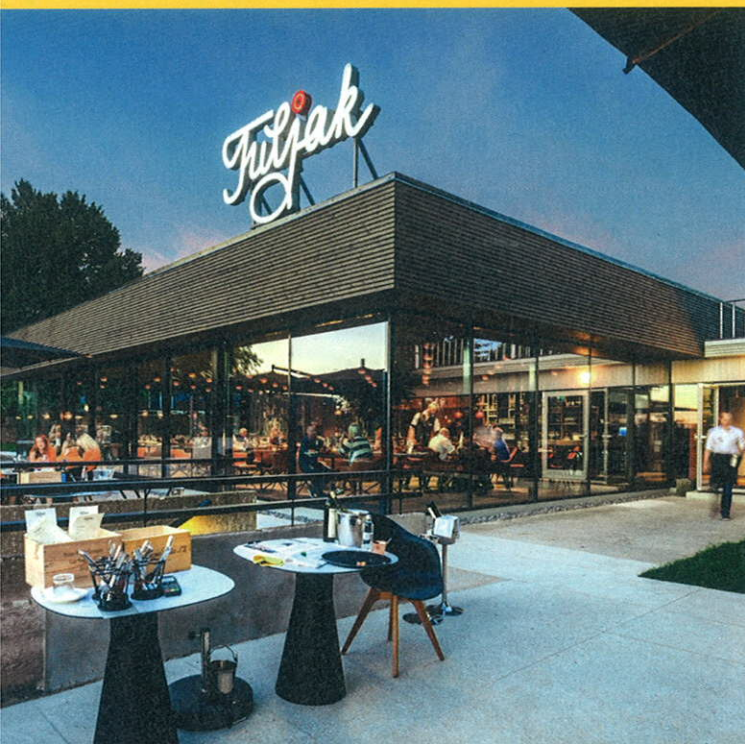
> Uus 31, leibresto.ee



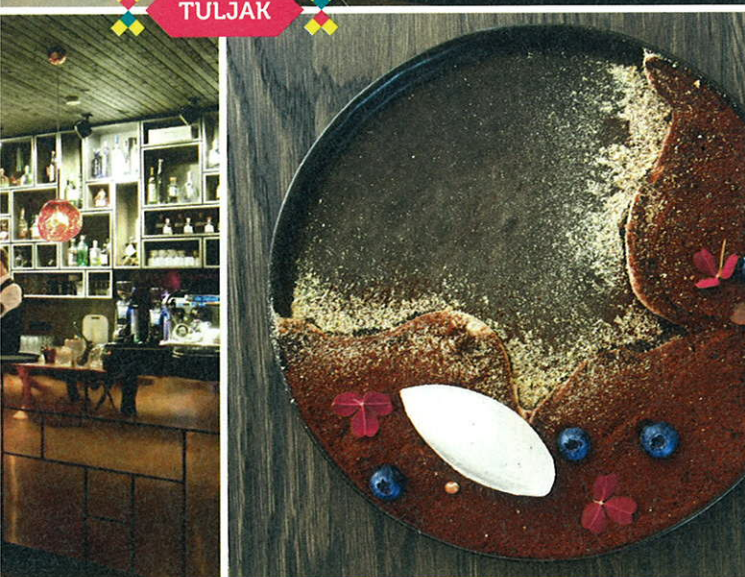
KLAUS



KAERAJAAN



TULJAK



Tuljak

Heidewitzka, das ist mal ein abgefahrener Ort: 25 Meter Fensterfront, dahinter verstecken sich nur ein paar Tannen den Blick auf das Baltische Meer. Die Lounge-Musik im Hintergrund ist so stimmig, dass sie eigens von einem DJ arrangiert sein könnte. Die Cocktails werden im Kupferbecher serviert, die Kellner sehen aus wie Brad Pitt und seine jüngeren Brüder. Und das Essen? Hammer! Wir bekamen als Vorspeise einen Caesar's Salad, der aussah wie ein struppiger, grüner Tennisball. Im Hauptgang befand sich das Püree zum Fisch in einer karamellisierten Lauchstange. Und der Nachtisch, Tiramisu mit Beeren, war dezentral und flach wie ein Pfannkuchen am Rande des Tellers arrangiert. Bei so viel Kreativität freut man sich auch über Altbekanntes: Selbst das Brot, hier mit Kümmelkruste, ist eine Wucht. Reservieren!

> Pirita tee 26 e, tuljak.ee

Trinken

Frank

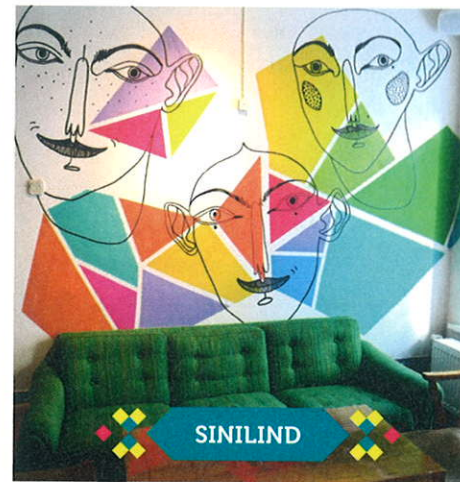
Der Namensgeber der Bar war nicht etwa Mr. Sinatra, wie man angesichts der Retro-Radios an der Wand vermuten könnte, sondern der Hund des Besitzers. Gut, das wäre also geklärt. Unbedingt probieren solltet ihr „Frank's Julep“, einen Drink aus Whisky, Minze und Orangenbitter. Oder „Frank's Midnight Sauna“, eine spannende Mixtur aus rumgetränktem, estnischen Likör, in den die Einheimischen an kalten Wintertagen gern einen heißen Kaffee mit Sahne kippen! Wem danach nach etwas Herzhaftem ist, bestellt einen Burger oder etwas anderes von der langen, leckeren Junkfood-Karte.

> Sauna 2, frankbistro.ee

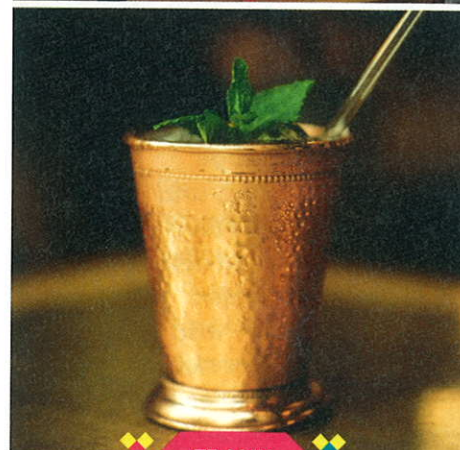
Sinilind

Die Bar hat etwas von einem Überraschungsei: Sie ist nicht nur ein Ort für gute Getränke, sondern gleichzeitig ein Café, ein Kino und ein Klub mit Live-Musik. Die jungen Tallinner schätzen die chillige Musik, die unaufgeregte Einrichtung und den Lachs-Burger, den sie hier von zehn Uhr morgens bis spät in die Nacht servieren. An den Wänden begleiten eine bunte Graffiti-Figuren durch die Nacht. Und wenn ihr am nächsten Morgen wieder einen klaren Kopf habt, steigt ihr gleich neben der Bar die Treppe hoch auf die Stadtmauer und schaut euch die Stadt von oben an.

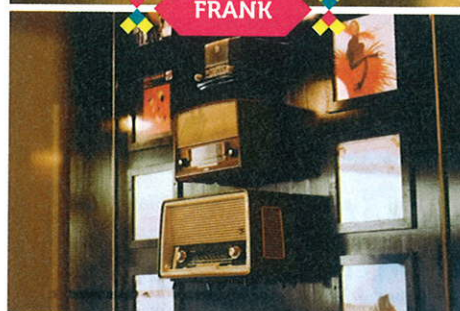
> Müürivahe 50, FB Kohvik Sinilind



SINILIND



FRANK



MUHU LEIB

Pudel

Liebe Freunde der Hopfenkaltschale, hier ist euer Schlaraffenland! In der Bar gibt es neben 13 gezapften Craft-Bieren auch eine Riesenauswahl an internationalen Flaschenbieren, darunter auch seltene Exemplare wie das „Black Ink and Blood“ von Mikkeller. Man sitzt hier entweder tête-à-tête an Tischen oder bunt gemischt an der langen, hohen Tafel in der Mitte des Raumes. Und wer zwischendurch Hunger kriegt, schlendert rüber zu „Lendav Taldrik“. In dem asiatischen Restaurant gibt's Kokos-Chicken-Curry aus Sri Lanka oder Rotes Linsencurry aus Thailand für nicht mal fünf Euro. Das ist so beherzt geschärft, dass man danach unbedingt noch ein Bier braucht!

> Telliskivi 60 a, pudel.ee

Mitbringen

Hää Eesti Asi

Souvenirs aus Tallinn sind ein heikles Thema, wenn man nicht gerade auf mittelalterliche Filzhüte, Wollsocken oder Wacholderholzlöffel steht. Bei „Hää“ gibt es das alles auch – aber eben nicht nur. Denn rechts neben dem Eingang ist eine kleine Ecke mit estnischen Spezialitäten: Sanddornmarmelade, Heidelbeerschnaps, Elchsalami und kleine Cracker aus heimischen „Superfruits“ wie Sanddorn, Acerola und Blaubeeren. Die Cracker sind ganz unspektakulär in Plastikdosen verpackt – aber geschmacklich sind die Dinger ein Knaller! Und was spricht jetzt im Winter eigentlich gegen ein Paar gestrickte Wollsocken?

> Viru 23

Muhu Leib

Ein Laib Brot ist nicht das Allererste, woran man denkt, wenn man die Lieben daheim beglücken will. Aber das dunkle „Muhu“-Brot ist ein Traum – es schmeckt leicht süß, knistert am Gaumen und ist auch noch ein Tag später zu Hause frisch und einfach nur köstlich. 300 Laibe backen sie hier jede Nacht, verkauft wird ab acht Uhr morgens an dem kleinen Tresen direkt neben den Öfen. Und obwohl in Tallinn jede Familie ein eigenes Geheimrezept für das typische Roggen-Malz-Brot hat, nehmen trotzdem viele den Weg zu „Muhu“ ins Fabrikviertel Telliskivi Loomelinnak gern in Kauf. Liegt aber vielleicht auch an den netten Bäckern!

> Telliskivi 60 a (B-hoone), FB Muhu Leib

TALLINN

Hinkommen

Airbaltic und Lufthansa fliegen täglich von vielen deutschen Städten nach Tallinn. Vom Flughafen fährt ihr am besten mit dem Taxi in die Stadt, das kostet etwa 15 Euro.

Vorwärtskommen

In der Altstadt kommt ihr prima zu Fuß über die Runden. In den Straßen liegt überall Kopfsteinpflaster, deshalb bequeme Schuhe einpacken. In die weiter entfernten Stadtviertel kommt ihr mit der Straßenbahn. Mit der „Tallinn-Card“ habt ihr wahlweise 24, 48 oder 72 Stunden freie Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln und vergünstigten Eintritt in die Museen. Sportliche mieten sich bei „Citybike“, Vene 3 (citybike.ee) ein Rad – und auf Wunsch auch den Stadtführer.

Essen

Wegen der vielen gut erhaltenen Gebäude wird Tallinn im Sommer gern von Mittelalter-Freaks heimgesucht. Aber Tallinn hat wirklich viele moderne Restaurants, in denen ihr alle Facetten der nordischen Küche kennenlernen könnt. Es wird frisch, regional und gern auch vegetarisch gekocht. Jetzt im Winter kommen Rote Bete, Möhren, Pastinaken, Schwarzwurzeln auf den Tisch, dazu Fisch und Fleisch von kleinen Erzeugern. Und anders als in Schweden oder Finnland bleibt ein Restaurantbesuch in Tallinn erschwinglich. Für einen ersten Überblick über die Stadt und ihre Leckerbissen ist eine „Food-tour“ (foosightseeing.ee) nicht schlecht: Der Guide erzählt ein bisschen was zur Geschichte von Tallinn, kehrt aber auch immer wieder in nette Restaurants und Cafés ein, um seinen Gästen die Spezialitäten der Stadt probieren zu lassen.

Mehr Infos

tourism.tallinn.ee,
visitestonia.com