

So schmeckt Europa: Bulgarien

# Баница Bulgarische Baniza



Isst man typischerweise kalt oder warm. Sie ist für Partys und Buffets sehr gut geeignet, zu allen Anlässen, Jahres- und Tageszeiten. Zu Weihnachten steckt man in den Rand der Baniza kleine Zettel (Glücksbringer). Darauf stehen (Glück-)Wünsche wie zum Beispiel Gesundheit, Geld, Liebe. Der Wunsch auf dem Zettel, den man in seinem Randstück findet, soll im nächsten Jahr in Erfüllung gehen.

## Zubereitung

**1** Den Schafskäse klein schneiden und mit einer Gabel zerdrücken. Natron mit dem Naturjoghurt verrühren. Die Eier schaumig schlagen (1 Eigelb aufbewahren, damit wird die Baniza am Ende bestrichen). Schafskäse, Öl und Natron-Joghurt dazugeben, miteinander vermengen und gut rühren.

**2** Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Eine Backform (26 cm Durchmesser) mit flüssiger Butter bepinseln.

**3** Filoteig ausrollen (immer 2 Blätter nehmen, da diese sehr dünn sind) und die Eier-Käsemasse (circa 3 bis 4 EL) gleichmäßig darauf verteilen. Filoteig locker aufrollen, eine Schnecke daraus formen. So fortfahren,

## Zutaten

### 4 Personen

1 Packung Filoteig  
4 Eier (Freiland)  
250 g Schafskäse  
250 g Naturjoghurt  
1 TL Natron  
100 ml Speiseöl



Zubereitungszeit  
**1 Stunde**



## Bulgarien: Баница – Bulgarische Baniza

bis alle Filoteigblätter und die gesamte Masse aufgebraucht sind. Die Rollen spiralförmig in die Backform legen.

**4** Das Eigelb mit 3 bis 4 EL Wasser verquirlen, gegebenenfalls mit dem Rest Eier-Käsemasse vermischen und die Baniza damit bestreichen.

**5** Im vorgeheizten Backofen etwa 45 Minuten goldbraun backen.

### Dazu passt gut

... **als Beilage:** Joghurt oder Ayran (Kefir). Hervorragend passt auch ein Salat nach Wahl. Ich esse sie gern zum Frühstück mit Joghurt.

... **als Getränk:** Ayran, oder auch Rotwein am Abend.

### Bulgarien

Gemeinsam mit Rumänien trat Bulgarien 2007 der europäischen Union bei und gehört somit zu den neusten Mitgliedern. Das für seine besondere Körpersprache bekannte Land, bei der Ja mit Kopfschütteln und Nein mit Kopfnicken ausgedrückt wird, hat kulinarisch viel zu bieten. Generell ist die bulgarische Küche sehr ländlich geprägt und erhält trotz griechischen und türkischen Einflüssen ihren eigenständigen Charakter. Eine typische Hauptmahlzeit in Bulgarien beginnt mit einem sogenannten Schopska Salat oder verschiedensten Suppen. Mit frischem, buntem und aromatischem Gemüse werden oft große Portionen Fleisch kombiniert aber auch Eintöpfe gehören zur bulgarischen Tradition. Aber auch der berühmte Pflaumen- oder Trauben-Schnaps Rakia darf bei einem typisch bulgarischen Essen nicht fehlen.

### Die Köchin

**Sonya Velikova**

Mein Geheimtipp, damit's gelingt: Die Zutaten müssen frisch sein! Die fertige Baniza sollte man mit 2 Küchentüchern abdecken, bis sie etwas abgekühlt ist. Dann schmeckt sie am besten.



*Dobър apetit!*

Guten Appetit!