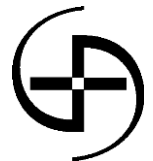


Ich war fremd – Ihr habt mich aufgenommen

Weltgebetstag 2013
Rezepte aus Frankreich



Die Französische Küche

Die französische Küche (Cuisine française) ist die Nationalküche Frankreichs. Sie galt seit der frühen Neuzeit als einflussreichste Landesküche Europas und prägte den Kochstil des gesamten europäischen Adels. Sie ist sowohl für ihre Qualität als auch ihre Vielseitigkeit weltberühmt, und blickt auf eine lange Tradition zurück. Das Essen ist in Frankreich ein wichtiger Bereich des täglichen Lebens und die Pflege der Küche ein unverzichtbarer Bestandteil der nationalen Kultur. Die so genannte Haute Cuisine entstand im 19. Jahrhundert und entwickelte sich zur französischen Nationalküche. Natürlich existieren auch in Frankreich verschiedene Regionalküchen, die auf unterschiedlichen Zutaten, Kombinationen und Zubereitungsarten basieren.

Regionalküchen. Die Normandie im Nordwesten ist eine Region der Milchwirtschaft und der Apfelplantagen. Die Verwendung von Kalbfleisch, dicken Rahmsaucen, die reichliche Verwendung von Butter und das Getränk Calvados sind hier typisch. Als Dessert gibt es oft flache Apfelkuchen und kräftigen Käse aus der Region wie Camembert, Livarot oder Pont-l'Évêque.

In der benachbarten Bretagne ist die Landschaft karger und kräftige Meereswinde versalzen die Weiden, so dass es hier in den Départements Manche und Ille-et-Vilaine Salzwiesen gibt, auf denen Lämmer gezüchtet werden, deren Fleisch einen typischen mit *présalé* bezeichneten Salzgeschmack hat. Meeresfrüchte, vor allem Belon-Austern, diverse Krebsarten und Hummer sind Spezialitäten der Bretagne, außerdem Crêpes. Von den Gemüsen genießen die bretonischen Artischocken einen besonderen Ruf.

Foie gras mit Aspik: Weiter südlich liegt das Périgord, die Gegend der Gänse und der Trüffel. Foie gras (Enten- oder Gänsestopfleber) und „confit d'oie“ (in ihrem eigenen Fett gegarte und so konservierte Gänseteile) werden hier erzeugt.

Im Süden Frankreichs gibt es eine mediterrane Küche, aber im Binnenland wird eher deftig gekocht. So ist eine der Spezialitäten des Languedoc das Cassoulet, ein kräftiger Eintopf aus weißen Bohnen, Kräutern, Speck und Fleisch.

Die Küche der Provence kennzeichnet der Einsatz vieler aromatischer Kräuter, Tomaten, Gemüsepaprika, Auberginen und die großzügige Verwendung von Knoblauch und Olivenöl. Die berühmte Bouillabaisse, ein Fischeintopf aus Marseille, basiert vermutlich auf einem griechischen Rezept (Marseille wurde von Griechen gegründet) und wird mit Rouille, einer scharfen rötlichen Knoblauchmayonnaise, gegessen.

In der Region in und um Lyon wird vor allem Huhn zubereitet, das vorzugsweise aus der nahe gelegenen Bresse stammt, und Schweinefleisch.

Weiter nördlich liegt die Bourgogne, die Heimat bekannter Weiß- und Rotweine. Charolais-Rinder und Bresse-Hühner stammen von hier. Auf den Speisekarten finden sich neben Weinbergschnecken viele Fleisch-, Fisch- und Geflügelgerichte, meistens mit Weinsaucen.

Aus Paris kommt die Zwiebelsuppe.

Im Elsass schließlich werden deftige Spezialitäten gekocht: Sauerkraut, Baeckeoffe (ein kräftiger Schmoreintopf mit Kartoffeln und Fleisch), Flammkuchen sowie flambierte Obsttartes.

damit die Mousse au Chocolat ihre feste Konsistenz erhält.

Vor dem Servieren werden die Dessertschalen rechtzeitig wieder aus dem Kühlschrank genommen, damit die Mousse au Chocolat fast die Zimmertemperatur annehmen kann. Jetzt ist das Dessert ein wahrer Gaumengenuss und zerschmilzt auf der Zunge.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Tarte du chef – Apfelkuchen mit Karamel

Zutaten: 250 g Mehl, 125 g weiche Butter - - Variante: 4 Platten tiefgef. Blätterteig (angetaut), 1 Ei, 1 Prise Salz, 1 gestr. El. Puderzucker, 1 1/2 El. kaltes Wasser, 11 gestr. El. Puderzucker, 1/2 Glas Wasser, 1 kg große festfleischige säuerliche Äpfel, 120 g Butter

Dieser köstliche Apfelkuchen, der 'verkehrt herum' gebacken wird, stammt ursprünglich von zwei Schwestern, den Fräulein Tatin, die ein Gasthaus auf dem Lande betrieben. Doch diese Nachspeise schmeckt so gut, dass sich der 'Chef' des Hauses meist selber die Erfindung zuschreibt. Daher der Name. Unerlässlich für das Gelingen ist eine Pfanne mit dickem Boden, für die hier angegebene Menge sollte sie etwa 20 cm Durchmesser haben. Für den Teig das Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken. Die Zutaten nacheinander hineingeben und mit den Fingerspitzen vorsichtig darunter arbeiten. Nicht zu stark kneten. Zum Schluss den Teig mit den Handballen zweimal kräftig durchwalken. In einem Tuch mindestens eine Stunde ruhen lassen. Inzwischen in einer Pfanne mit dickem (!) Boden [z.B. Gussstahlpfanne mit Antihafbeschichtung] 10 El. Puderzucker streuen, so dass eine ca. 1 cm dicke, gleichmäßige Schicht entsteht. Mit dem Wasser anfeuchten. Die Äpfel schälen, vierteln (evtl. sechsteln oder achteln, je nach Größe), Kerngehäuse entfernen, Stücke auf dem Zucker verteilen. 100 g Butter zum Schmelzen bringen und gleichmäßig über die Äpfel verteilen. Langsam erhitzen. Dabei die Früchte immer wieder umwenden, damit sie sich ringsherum mit der nun entstehenden Karamelmasse vollsaugen. Wenn die Äpfel halb gar sind, die Pfanne vom Herd nehmen. Evtl. überschüssige Flüssigkeit abgießen. Die Äpfel leicht anheben und den Rest der Butter darunter schieben. Die Äpfel wieder gleichmäßig verteilen. Den Mürbeteig sehr dünn ausrollen. Die Apfelmasse damit belegen. Im auf 200 Grad (Gas Stufe 3) vorgeheizten Backofen 20 - 25 Minuten backen. Nach Beendigung der Backzeit das Gebäck mit Hilfe eines Tellers oder Deckels so umdrehen, dass der Teig sich jetzt unten befindet. Die Äpfel, wenn nötig, mit einem Messer noch etwas festdrücken. Heiß, lauwarm oder kalt servieren.

Variante: Mit tiefgefrorenem Blätterteig zubereitet, gelingt dieses Gericht noch leichter. Die Blätterteigplatten müssen allerdings vorher zumindest angetaut sein, damit sie sich dünn ausziehen lassen. [eventuell Ränder mit Eigelb bestreichen, auch die Oberseite der Teigplatte.] Zubereitungszeit 30 Ruhezeit (Teig) 1 Stunde Backzeit 20 - 25 Minuten

Kuchen ca. 25 min backen;ggfs. Backzeit etwas verlängern (Teigprobe: Schaschlikspieß in den Kuchen stecken - wenn Teig kleben bleibt, ist er noch nicht fertig).

Ziegenkäse mit Honig

ein herzhaft - süßes Dessert aus dem Süden Frankreichs
8 kleine Käse (Ziegenkäse), mittelalt; 8 TL Honig; 4 Scheiben Toastbrot, amerikanisches 1 Kopf Salat, Pfeffer, einige Früchte (Beeren, Trauben je nach Saison)

Zubereitung: Das Toast entrinden und diagonal durchschneiden. Auf jede Toasthälfte einen Ziegenkäse legen, einen TL Honig darüber geben und mit etwas Pfeffer würzen. In den vorgeheizten Backofen bei 180 °C geben und backen, bis der Käse anfängt, zu zerlaufen. Das dauert etwa 8 - 10 min. Inzwischen den Salat waschen, trocknen, auf Desserttellern anrichten. Darauf jeweils 2 Toasthälften anrichten, mit den Früchten dekorieren.

Mousse au Chocolat ist die beliebteste Nachspeise in Frankreich
Für die Zubereitung der Mousse au Chocolat sollte möglichst hochwertige Zartbitterschokolade verwendet werden, nur so kann der einzigartige Geschmack erzielt werden. Ebenfalls sollte das Mousse innerhalb eines Tages verzehrt werden. Des Weiteren sollten etwa vier Stunden für die Zubereitung einkalkuliert werden, wobei hier die Aushärtung bereits eingerechnet ist.
2 Tafeln edle Zartbitterschokolade, 4 Eier, 1 Becher Schlagsahne, 50 Gramm Zucker, 2 – 3 Esslöffel kochendes Wasser, alternativ Kaffee, Orangenlikör, Cognac oder Rum
Für dieses Rezept muss zuerst die Schokolade in einem Wasserbad zum Schmelzen gebracht werden. Als nächstes werden die Eier nach Eiweiß und Eigelb getrennt und das Eiweiß wird anschließend schaumig geschlagen. Die Sahne wird ohne Verwendung von Sahnesteif steif geschlagen, damit es schneller geht, sollte ein Mixer verwendet werden, der die Muskelarbeit übernimmt. Die steif geschlagene Sahne und der Eischnee sollten jetzt kühl gestellt werden. Aus dem Zucker, dem Eigelb und dem Wasser bzw. einer anderen gewählten Flüssigkeit, wird eine schaumige Masse gerührt. In diese Masse wird die geschmolzene Schokolade gegeben und kräftig verrührt. Ist alles gut miteinander verrührt, so ist jetzt eine zähe braune Masse entstanden. Nun wird langsam das Eiweiß mit einem Schneebesen unter die braune Masse gehoben und im Anschluss noch die steif geschlagene Sahne. Die Mousse au Chocolat ist noch recht flüssig in ihrer Konsistenz, damit sie schön fest wird, sollten kleine Schalen für das Dessert bereit gestellt sein und die Masse wird portionsweise hinein gefüllt. Anschließend werden die gefüllten Dessertschalen für mindestens vier Stunden in den Kühlschrank gestellt,

VORSPEISEN

Salade nicoise - Nizza-Salat

Zutaten für 4 Personen: 1 Kopf grüner Salat oder Endiviensalat, 2 gelbe Paprikaschoten, 2 Stangen Bleichsellerie, 2 Tomaten, 2 hartgekochte Eier, 4 Anchovisfilets, 1 kleine Dose Thunfisch (50 g), 10-12 schwarze Oliven, 1/2 Bund glatte Petersilie, 2-3 Zweige frisches oder 1 TL getrocknetes Basilikum, 5-6 EL Olivenöl, 2 EL Weinessig, Salz, Pfeffer. Zubereitung: Den Blattsalat waschen, abtrocknen und in mundgerechte Stücke reißen. Die Blattstücke in eine Salatschüssel geben. Die Paprikaschoten waschen, die Kerne entfernen, die Schoten in Ringe schneiden und auf den Salatblättern verteilen. Die Selleriestangen waschen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Ebenfalls in die Schüssel geben. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Eier schälen, halbieren und zusammen mit den Tomaten auf den Salat legen, die Anchovisfilets und die Thunfischstücke mit ihrem Öl auf den Salat anrichten. Die Oliven darüber verteilen. Die Petersilie und das frische Basilikum hacken, getrocknetes Basilikum zwischen den Fingern zerreiben. Die Kräuter über den Salat streuen. Aus dem Olivenöl, dem Essig, Salz und Pfeffer eine Salatsauce rühren und über den Salat träufeln. Den Salat erst bei Tisch durchmischen.

Französischer Käsetopf

Käse, verschiedene Sorten Hartkäse aus Kuhmilch, Zwiebel(n), Chilischote(n), Thymian, Rosmarin, Pfefferkörner, Wacholderbeeren, Öl (Sonnenblumenöl)
Den Hartkäse in Würfel mit Kantenlänge 1-2 cm, die Zwiebeln in Ringe schneiden. Trockene Zutaten in leere saubere, am besten abgekochte Schraubdeckelgläser füllen und mit dem Sonnenblumenöl übergießen bis alles bedeckt ist, dann zuschrauben. Der Käsetopf sollte mindestens eine Woche durchziehen. Im Kühlschrank ist er gut 4-6 Wochen haltbar.

Blätterteighäppchen mit Thunfischfüllung - Amuse Bouche au Thon

Zutaten für 10 Portionen: Pck. Blätterteig aus dem Kühlregal, 1 Dose Thunfisch, im eigenen Saft, 1 Zwiebel, 100 g Käse, gerieben (z. B. Emmentaler), 3 EL Petersilie, gehackt, 1 TL Senf, scharf, Salz und Pfeffer, 1 EL Kondensmilch, 2 EL Sesam oder Mohn
Die Zwiebel schälen, klein schneiden und andünsten (Tipp: in einer kleinen Auflaufform in der Mikrowelle 4-5 Minuten). Den Thunfisch abtropfen lassen und zerpfückt zu den Zwiebeln geben, geriebenen Käse, Kräuter und Senf dazugeben und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Blätterteigplatte auslegen, der Länge nach halbieren und die Masse mittig auf die zwei langen Streifen verteilen. Dann jeden Streifen von der Längsseite her einrollen und mit der Naht nach unten auf Backpapier legen. Die Rollen mit Kondensmilch

bestreichen und mit Sesam oder Mohn bestreuen. Am besten kalt stellen oder ca. 1 Stunde anfrieren, dann lassen sich die Rollen besser in Stücke schneiden. Die Rollen in kleine, pralinengroße Stücke schneiden und diese 10-15 Minuten bei 220°C im vorgeheizten Ofen backen. Die Häppchen passen gut zum Aperitif bzw. zu einem Glas Sekt. Die Rezeptmenge gibt ca. 30 Stück.

Provenzalische Zwiebelsuppe

Zutaten für 4 Portionen: 200 g Zwiebeln, 75 g Butter, 1 Liter Milch, 1 EL Mehl, Salz, Pfeffer, 2 Eigelb, 200 g Schlagsahne, 100 g geriebener Käse.
Zubereitung: Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Zwei Drittel der Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin hellgelb andünsten. In der Zwischenzeit die Milch zum Kochen bringen. Die Zwiebeln mit Mehl bestäuben und umrühren, damit sich das Mehl mit Zwiebeln und Butter verbindet. Mit der kochenden Milch ablöschen, dabei weiterrühren, um Klümpchen zu vermeiden. Die Suppe 20 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Anschließend mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Das Eigelb mit Schlagsahne verquirlen und in die Suppe rühren. Vorsicht: Sie darf danach nicht mehr kochen! Die Zwiebelsuppe mit der restlichen Butter verfeinern, in 4 Suppenschalen verteilen und den geriebenen Käse darauf streuen.

Potage Cécy - Suppe

Zutaten für 4 Portionen: 1 mittelgroße Zwiebel, 500 g Möhren, 500 g Kartoffeln, 2 EL Butter, 1 Liter Gemüsebrühe, 1/2 Bund glatte Petersilie, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 1 EL Honig, 1 Messerspitze Ingwerpulver, 4 EL saure Sahne oder Crème fraîche.
Zubereitung: Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Möhren putzen, schälen und waschen. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. 1 EL Butter in einem Topf zerlassen. Das Gemüse darin unter Rühren 5 Min. andünsten. Die Gemüsebrühe zugießen und aufkochen lassen. Die Petersilie waschen, von den Stielen trennen, fein hacken und untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Honig und Ingwer abschmecken. Die Suppe halb zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Min. köcheln lassen. Dann im Mixer oder mit einem Pürierstab direkt im Topf pürieren. Wenn Sie im Mixer pürieren, soll die Suppe nochmals langsam erhitzt werden. Die Suppe abschmecken, auf vier tiefe Teller verteilen und die Brotwürfel darüber streuen. Jeweils 1 EL saure Sahne oder Crème fraîche darauf verteilen.

Bouillabaisse - Französische Fischsuppe

Zutaten für 4 Personen: 1 kg tiefgefrorene Mittelmeeresfische, 1 Zwiebel, 4 gekochte Kartoffeln,

500 g Gehacktes, halb und halb, 1 m.-große Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Brötchen, vom Vortag oder älter, 1 mittel-großes Ei, 2 TL Senf, 1 TL Salz, 2 TL Maggi, 1 TL schwarzer Pfeffer, aus der Mühle, 2 TL Majoran, 2 TL Paprika, edelsüß, 2 EL Petersilie, frisch gehackt, evtl. Thymian, Öl
Das Brötchen in Wasser einweichen und anschließend ausdrücken. Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfelchen schneiden. Mit dem Hack, dem ausgedrückten Brötchen und dem Ei in eine Schüssel geben. Senf, Salz, Pfeffer, Majoran, Paprikapulver, Maggi und die Petersilie dazu geben und alles kräftig durchmischen. Wer mag, kann noch etwas Thymian hinzufügen.
Frikadellen in gewünschter Größe formen und nach und nach in reichlich Öl von beiden Seiten kräftig braten. Fertige Frikadellen auf Küchenpapier abtropfen lassen.

DESSERTS UND GEBÄCK

Dreikönigskuchen aus Südfrankreich (Galette de Roi)

Zutaten: 500 g Weizenmehl (Type 405), 320 ml Wasser, ¼ TL Salz, 2 Eier, ½ Würfel frische Hefe (oder ein Beutel Trockenhefe), 100 g Zucker, 25 g Hagelzucker oder Mandelblättchen, Mehl und Butter für die Backform, eine kleine Porzellanfigur (oder eine Münze), 1 Papierkrone
Traditionell wird dieser Kuchen am Dreikönigsfest (6 Januar) gegessen - am Besten solange er noch warm und frisch ist. Wer die kleine (1 cm) Porzellanfigur (kein Plastik!!!) oder die Münze in seinem Kuchenstück findet, ist für einen Tag König/Königin und darf sich die Papierkrone aufsetzen - sehr beliebt bei französischen Kindern.

Zubereitung: Hefe, lauwarmes Wasser und Salz mischen, 1 ganzes Ei und ein weiteres Eiweiß zugeben, verrühren und an einem warmen Ort ca. 10 Minuten stehen lassen. Das zweite Eigelb aufbewahren. Dann Mehl und Zucker zugeben, mit dem Knethaken (Handrührgerät) ca. 5 min kneten. Der Teig soll mittelfest werden und nicht mehr an der Schüssel kleben; evtl. noch etwas warmes Wasser oder Mehl hinzugeben. Die Schüssel mit einem feuchten Küchentuch zudecken und ca. 30 min an einen warmen Ort (z.B. an die Heizung) stellen, damit der Hefeteig gehen kann. Dann den aufgegangenen Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen, die dann an den Enden verbunden wird, so dass ein Kranz entsteht. Den Kranz in eine gebutterte und bemehlte Springform legen - am besten eine Springform mit Loch in der Mitte, dann behält der Kranz seine Form. Jetzt mit einem Holzlöffel ein Loch in den Teig bohren, die Porzellanfigur hineinstecken und das Loch mit den Fingern wieder zudrücken. Dann den Kuchen noch einmal zudecken und 30 min gehen lassen. Den Backofen vorheizen (220 Grad), Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen und den Teig damit bestreichen, den Hagelzucker oder die Mandelblättchen aufstreuen und vorsichtig etwas andrücken. Die Temperatur auf 180 Grad schalten und den

Die Champignons, die Zwiebeln und die Speckwürfel wieder in die Sauce geben. Noch einmal erhitzen. Die Hähnchenteile mit der Sauce übergießen und sehr heiß servieren.

La migouree de Matata - Gemischte Seefische in würziger Sauce

Zutaten für 4 Personen: 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 3 Schalotten, ¼ l trockener Weißwein, 1 Liter Wasser, 1 Bund Petersilie, 4-5 Zweige Thymian, 2 Stängel Estragon, 1 Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer, 1,5 kg Seefische, 150 g Butter, 8 EL Öl, 1 TL Mehl

Zubereitung: Die Zwiebeln, die Knoblauchzehen und die Schalotten schälen und feinhacken. Den Wein und das Wasser in einen Topf geben. Die Zwiebel und die Schalottenstückchen dazugeben. Die Petersilie, den Thymian, den Estragon und das Lorbeerblatt zu einem 'Bouquet garnie' (siehe Rezept: Coq au vin) binden. Salzen, pfeffern. Die Mischung 3 Stunden köcheln lassen. Die Fische kalt abrausen, abtupfen. 8 EL Butter in einer großen Pfanne zum Schmelzen bringen, das Öl dazugeben. Die Fische in dem Fett bei geringer Hitze Farbe annehmen lassen. Dann die Fische in die Sauce legen und den Rest Butter hineingeben. Das Mehl anstäuben. Die Fische in der Sauce etwa 20 Min. bei geringer Hitze ziehen, aber nicht kochen lassen. Das Gewürzsträußchen entfernen. Heiß servieren. Als Beilage schmeckt Baguette-Brot.

Garbure – Béarner Gemüseintopf

Zutaten für 4 Personen: 500 g grüne Erbsen oder Bohnenkerne oder grüne Bohnen (oder alle 3 Gemüsearten gemischt), 500 g Kartoffeln, 2 Zweige Thymian, 2-3 Stängel Krause Petersilie, 2-3 Stängel frischer oder ¼ TL getrockneter Majoran, etwa 2 l Wasser, Salz, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, 1 rote Pfefferschote, 500g Grünkohl oder Wirsing, 500g Gänse- oder Enten-Confit (eingemachtes Enten- oder Gänsefleisch), 4-8 dünne Landbrotsscheiben.

Zubereitung: Die Gemüse waschen. Die Bohnenkerne oder die Erbsen verlesen, grüne Bohnen eventuell von den Fäden befreien und je nach Größe in Stücke brechen. Die Kartoffeln schälen und je nach Größe vierteln oder halbieren. Aus dem Thymian, der Petersilie und dem Majoran ein 'Bouquet garnie' (siehe Rezept: Coq au vin) binden. In einem feuerfesten Tontopf oder einem gusseisernen Topf das Wasser zum Kochen aufsetzen. Wenn das Wasser kocht, das Gemüse, die Kartoffeln und das Gewürzsträußchen hineingeben. Salzen, pfeffern. Die Knoblauchzehe schälen und dazugeben, ebenso die Pfefferschote. Während das Gemüse kocht, den Kohl in schmale Streifen schneiden. Nach 1 Stunde Kochzeit die Kohlstreifen hinzufügen. Nach 30 Min. das Gänse- oder Enten-Confit zufügen. Weitere 30 Min. kochen lassen. Die Brotscheiben in eine Suppenterrine legen. Den Eintopf darauf gießen. Das Fleisch extra dazu reichen.

Frikadellen nach Elsässer Art

4 große Tomaten, 4 EL Olivenöl, 4 Knoblauchzehen, 1/2 Bund Petersilie, 4 Lorbeerblätter, 4 Päckchen Safran (125 mg), Salz, Pfeffer, 1 Liter Wasser, 8 kleine Scheiben Weißbrot.

Zubereitung: Die Fische auftauen lassen. Sorgfältig waschen, und, wenn notwendig, schuppen und ausnehmen. Die Köpfe und Schwänze abschneiden, die Flossen mit den daran hängenden Gräten entfernen. Größere Fische in Portionsstücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die gekochten Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten in kochend heißes Wasser tauchen, Haut abziehen und klein schneiden. In einen großen Topf das Olivenöl und die Zwiebelstückchen geben, bei größerer Hitze leicht anbräunen lassen. Die Tomaten zufügen. Die Knoblauchzehen schälen und hineinpressen. Die Gewürze und die Kartoffelscheiben zufügen. Die Hitze reduzieren. Während die Mischung sanft köchelt, in einem anderen Topf das Wasser zum Kochen bringen. Die Fische nach etwa 10 Min. in den Topf mit der Kartoffel-Tomaten-Mischung legen, kurz ziehen lassen, dass das kochende Wasser angießen. Die Hitze wieder auf höchste Stufe stellen und die Suppe 15-20 Min. kochen lassen. Inzwischen die Brotscheiben ohne Fett in einer Pfanne rösten. Nach Beendigung der Garzeit die Fische vorsichtig aus der Suppe heben und auf eine vorgewärmte Platte legen. Die Kartoffelscheiben um die Fische herum anrichten. Die gebackenen Brotscheiben in eine Suppenterrine legen und den Sud darüber gießen. Jeder Gast bekommt einen Suppenteller und einen flachen Teller. Zuerst reichen Sie den Fisch, den sich jeder auf dem flachen Teller zurechtmacht und dann in den tiefen Teller legt. Die Kartoffelscheiben dazulegen und die Suppe mit den Brotscheiben darüber gießen. Dazu gehört eine Rouille. Üblicherweise wird sie im Mörser hergestellt. Die Rouille besteht aus Knoblauch und kleinen roten, scharfen Pfefferschoten, die miteinander fein gestoßen werden. Dazu kommt eine kleine zerdrückte weichgekochte Kartoffel (alternativ Weißbrotkrümel), optional Fischleber, Safran und Olivenöl. Mit Fischbrühe wird die gewünschte Konsistenz eingestellt. Weiter Weißbrot und trockener Weißwein aus der Provence, z.B. ein Cassis.

Quiche ist eine warme Vorspeise und in Frankreich überall beliebt

Quiche Lorraine - Lothringer Schinken-Käse-Torte

Zutaten für 6 Personen:

Für den Teig: 125 g weiche Butter, 200 g Mehl, 3 Eßl. kaltes Wasser, Salz, Pfeffer, 1 Eßl. geriebener Emmentaler Käse, 1 Knoblauchzehe

Für den Belag: 500 g gekochter Schinken in etwa 1/2 cm dicken Scheiben, 100 g milder roher Schinken, 3-4 Zwiebeln,

reichlich frische Kräuter nach Jahreszeit, 3 Knoblauchzehen, 8 Eier, Pfeffer, Salz, 200 g geriebener Emmentaler Käse, 200 g Sahne

Zubereitung: Die weiche Butter in einer Teigschüssel mit dem Mehl verkneten. Das kalte Wasser zugeben, salzen, pfeffern und den geriebenen Käse untermischen. Den Knoblauch pressen und zum Teig dazugeben. Den Teig 1 Stunde an einem kühlen Ort ruhen lassen (oder Kühlschrank). Inzwischen für den Belag die beiden Schinkenarten fein würfeln, die Zwiebeln schälen und hacken, die Kräuter hacken und die Knoblauchzehen schälen und pressen. Die Zwiebeln, den Schinken, die Kräuter und den Knoblauch in einer Schüssel vermengen und beiseite stellen. Die Eier aufschlagen und in eine andere Schüssel geben. Salzen, pfeffern. Den Käse dazugeben und verrühren. Die Sahne unterziehen. Den Teig nach der Ruhezeit mit den Fingern ganz flach drücken und in eine Springform legen. Einen Rand hochziehen. Die Form auf der mittleren Schiene in den Backofen schieben und den Teig bei 200°C (Gas Stufe 3) 10 Min. vorbacken. Die Schinken-Kräuter-Mischung darauf verteilen, die Eier mit dem Käse und der Sahne darüber gießen. Auf der mittleren Schiene wieder in den Ofen schieben und bei 250°C (Gas Stufe 5-6) 1 Stunde lang backen. Warm servieren.

Lauch-Schinken-Kuchen

Zutaten für 6 Portionen:

Für den Teig: 150 g Mehl, 1 Ei, 2 EL Milch, Salz, 1 Messerspitze Estragon, 100 g geriebener Emmentaler, 1 kleine Zwiebel, 75 g Butter.

Für den Belag: 500 g Lauch, 100 g Frühstücksspeck in dünnen Scheiben, 150 g gekochter Schinken, 3 Eier, 125 g Schlagsahne, frisch gemahlener weißer Pfeffer, Butter für die Form, Mehl für die Arbeitsfläche.

Zubereitung: Das Mehl auf die Arbeitsfläche sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Das Ei, die Milch, 1 Prise Salz, den Estragon und den Emmentaler hineingeben. Die Zwiebel abziehen und dazureiben. Die Butter in Flöckchen auf den Rand setzen. Alles schnell zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Inzwischen den Lauch putzen, der Länge nach halbieren und gründlich waschen. Lauch in etwa 1 cm lange Stücke schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen und den Lauch darin kurz blanchieren. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Den Frühstücksspeck und den Schinken in etwa 3 cm lange Streifen schneiden. In einer trockenen Pfanne den Speck auslassen. Den Schinken untermischen, kurz mitbraten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die Eier mit der Sahne, Salz und Pfeffer verquirlen. Eine feuerfeste Form von 24 cm Durchmesser mit Butter ausfetten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, die Form damit auslegen, Teig am Rand hochziehen. Lauch, Speck und Schinken auf dem Teig verteilen, die Ei-Sahnemischung

Darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° etwa 40 Min. backen. Den Lauch-Schinken-Kuchen warm in der Form servieren.

Tarte aux tomates

Pck. Teig (Blätterteig), aus dem Kühlregal, 3 EL Dijonsenf, 6 mittelgroße reife Tomaten, 1 weiße Zwiebel, n. B. Salz und Pfeffer, n. B. geriebener Käse (Emmentaler oder Gruyère), Fett, für die Form

Zubereitung: Den Backofen auf 180° C (Heißluft 160° C) vorheizen. Eine Tarteform mit dem Blätterteig auslegen, mit einer Gabel mehrfach einstechen. Anschließend den Teig mit Senf bestreichen. Die Tomaten in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und den Boden der Form damit belegen. Die Zwiebel in dünne Ringe schneiden, auf die Tomaten geben, anschließend salzen und pfeffern. Zuletzt mit Käse bestreuen.

Im Backofen ca. 20-25 Min. garen lassen. Der Käse sollte leicht verlaufen und der Rand goldbraun und knusprig sein. Schmeckt warm und auch kalt!

HAUPTGERICHTE

Eines der Lieblingsgerichte der Franzosen: ***Coq au vin - Huhn in Rotwein***

Zutaten für 4 Personen: 2 kleine küchenfertige Hähnchen von etwa 800 g, 6 - 8 kleine Zwiebeln oder Frühlingszwiebeln, 100 g durchwachsener geräucherter Speck, 4 Eßl. Butter, 1 gestrichener Eßl. Mehl, 2 Schalotten, ½ l guter Rotwein, am besten Burgunder, 2 Schnapsgläser Cognac (4 cl), 2-3 Stängel Petersilie, 1 Zweig Thymian, 1 Lorbeerblatt, 1 Messerspitze geriebene Muskatnuss, Salz, Pfeffer, 150 g Champignons.

Zubereitung: Die Hähnchen in Portionsstücke teilen. Die kleinen Zwiebeln nur schälen, größere Zwiebeln schälen und vierteln, den Speck würfeln. 3 Eßl. Butter zusammen mit den Zwiebeln und dem Speck in einen Schmortopf geben, ein paar Min. anbraten lassen, bis die Zwiebelstücke und die Speckwürfel glasig sind. Zwiebeln und Speck herausnehmen und beiseite stellen. Die Hühnerteile in dem Fett anbraten, das Mehl anstäuben. Die Schalotten schälen, feinhacken und zugeben. Das Ganze wieder ein paar Min. schmoren lassen. Den Wein angießen, den Cognac zugeben. Aus der Petersilie, dem Thymian und dem Lorbeerblatt ein 'Bouquet garnie' binden (=gebundenes Kräutersträußchen: die frischen Kräuter mit Küchengarn zu einem Sträußchen zusammen binden. Das Ende des Küchengarns über den Topfrand hängen). Das 'Bouquet' und die geriebene Muskatnuss in den Topf geben, salzen und pfeffern. Den Topf zudecken und das Ganze 30 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen. Während dieser Zeit die Champignons in einem anderen Topf in dem Rest der Butter garen. Wenn die Hähnchenteile gar sind, das Fleisch herausnehmen und warm stellen. Kräuter entfernen. Die Sauce durch ein Sieb gießen.