

Kochabend vom 15. Mai 2018

Röbi (Rookie)

Mit toller Unterstützung von Hans



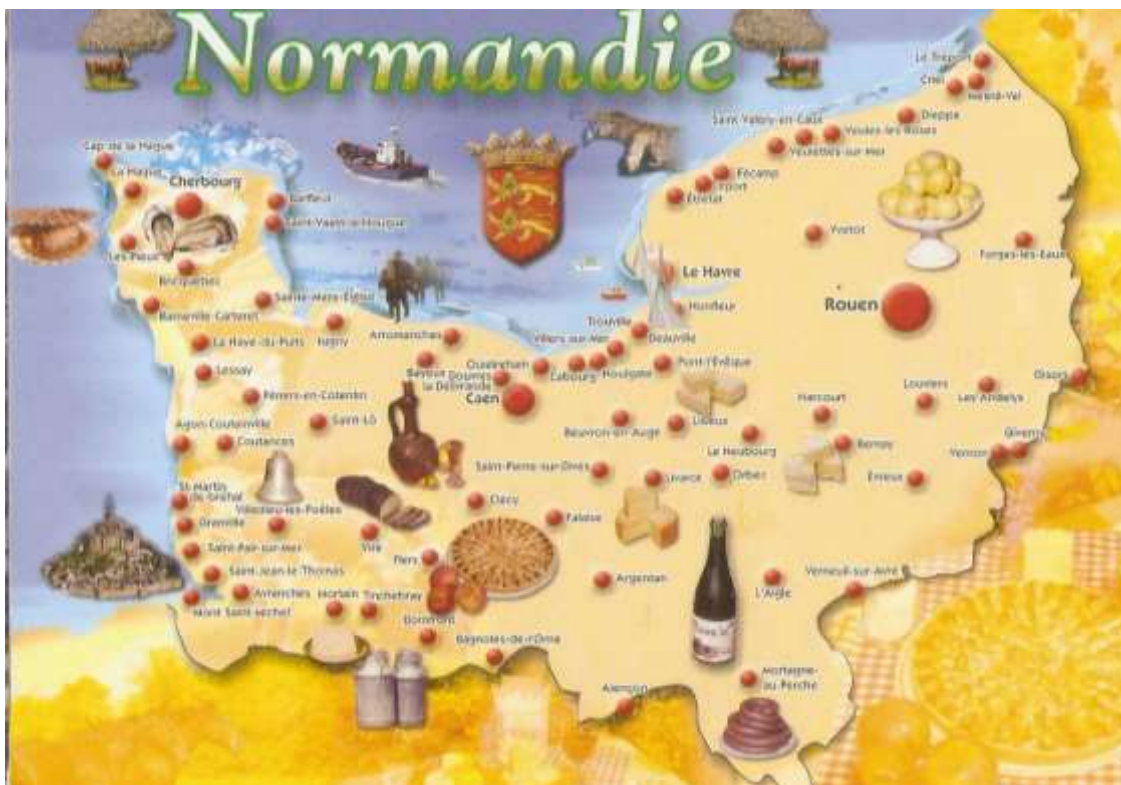
Anmerkungen zum gewählten Menü

Frankreich ist als Land der Geniesser bekannt. Dies bezieht sich vor allem auf die kulinarischen Genüsse der französischen Küche.

Die **Region Normandie** ist nach alter Tradition ein Zentrum der Viehzucht. Die Milchwirtschaft ist deshalb besonders ausgeprägt, und die Vielfalt der Käsesorten aussergewöhnlich. Ein normannisches Dorf gab dem berühmtesten Käse der Region seinen Namen: „Camembert“.

Auf Salzwiesen der Küsten grasen Schafe, die das Salz in ihr Fleisch aufnehmen und besonders gut schmecken.

Die Normandie ist der grösste Produzent des Apfelweines. Der „Cidre“ hat nur einen geringen Alkoholgehalt von 2%-5%. Aus ihm wird übrigens der **Calvados** gebrannt.



Ablauf

Zeit bis ca.

Besprechung

18:30 – 19:00 Uhr

Vorspeise

20.30 Uhr

Hauptgang

21:15 Uhr

Dessert

21:45 Uhr

Apéro

Quenelles de Thon sur Toasts de Pain grille

<i>50 g</i>	<i>Thon</i>
<i>2 Stück</i>	<i>eingelegte, getrocknete Tomaten</i>
<i>2 El</i>	<i>Frischkäse mit Kräutern</i>
<i>1 El</i>	<i>fein gehackte, frische Petersilie</i>
<i>1 El</i>	<i>Zitronensaft</i>
<i>1 El</i>	<i>eingelegte Kapern</i>
	<i>Salz, Pfeffer</i>
<i>1</i>	<i>Baguette</i>

Tomaten in kleine Stücke schneiden. Kapern etwas abtropfen lassen und ebenfalls klein schneiden. Alles zusammen in ein enges Gefäß geben und mit dem Mixstab nicht allzu fein pürieren. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Baguette schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden und im auf 180 Grad C vorgeheizten Backofen bei Umluft leicht bräunen lassen.

Anrichten

Entweder das Thonmasse in einer kleinen Schale auf den Tisch geben, so dass sich jeder selber bedienen kann, oder mit einem Kaffeelöffel kleine Quenelles formen und auf die Brote verteilen.

Variante

Eine Knoblauchzehe über die geröstete Baguettescheiben ziehen (1 Strick pro Baguette)

Tipp

Die Thunmasse kann am Vorabend vorbereitet und gut verschlossen im Kühlschrank gelagert werden.

Tourte au crabe (Krabbenpastete)

Füllung

2	<i>grosse, frische Krabben</i>
50 g	<i>Butter</i>
200 g	<i>gehacktes Schweinefleisch</i>
100 g	<i>gehackte Zwiebeln</i>
100 g	<i>geriebenes Weissbrot oder 80 g Paniermehl</i>
1 dl	<i>trockener Weisswein</i>
1	<i>Knoblauchzehe</i>
150 g	<i>rote Peperoni</i>
	<i>Meersalz, Pfeffer</i>

Guss

180 g	<i>Crème Fraîche</i>
2	<i>Eier</i>

Sud, Fisch-Bouillon

2 dl	<i>Essig</i>
1	<i>Rüebli</i>
1	<i>Zwiebel</i>
3	<i>Gewürznelken</i>
1 Strauss	<i>Küchenkräuter (Petersilie, Schnittlauch, Thymian)</i>
1 El/L	<i>Meersalz (1 gestrichener El Salz pro Liter Wasser)</i>
10	<i>zerstossene Pfefferkörner</i>

Mürbeteig

300 g	<i>Weissmehl</i>
150 g	<i>Butter</i>
Ca. 2 dl	<i>Wasser</i>
1 Tl	<i>Salz</i>

Zuerst den Mürbeteig herstellen. Dazu Mehl Butter und Salz gut zerreiben, bis Butter und Mehl ganz zerkrümelt sind. Wasser nach und nach dazugeben, und kneten, bis ein fester Teig entsteht (Vorsicht, nicht das ganze Wasser gleichzeitig dazu schütten). Teig im Kühlschrank kalt stellen.

Gemüse für den Fischsud rüsten und in Stücke schneiden. Die Zutaten mit etwa 4-5 Liter Wasser aufkochen und einige Minuten kochen lassen. Die Krabben mit einer grossen Pinzette oder Zange Kopf voran ins kochendheisse Wasser geben und einen Moment im Wasser halten, bis du die nächste Krabbe dazu gibst. Sud aufkochen lassen und anschliessend Hitze zu einem leichten Simmern reduzieren. Schwere Krabben von 1 kg brauchen ca. 15-20 Minuten und kleinere von 500 g ca. 8-10 Minuten zum garen.

Nach dem Kochen sofort aus dem Wasser nehmen und im kalten Wasser

(Eiswasser) abschrecken, für 1-2 Minuten, damit sie nicht stark weitergaren.

Siehe auch: <https://de.wikihow.com/Krabben-zubereiten>

Krabben öffnen. Schau dir dazu folgende Sequenz im Internet an:

<https://de.wikihow.com/Krabben-essen>

Das ausgelöste Krabbenfleisch mithilfe einer Gabel etwas zerfasern. Weisswein zum geriebenen Weissbrot oder Paniermehl geben und quellen lassen. Zwiebeln, Knoblauch und Peperoni klein schneiden und das Hackfleisch zusammen mit dem Gemüse in Butter anbraten und für 5-6 Minuten bei kleiner Flamme dünsten. Bratpfanne vom Herd nehmen und das Krebsfleisch untermischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Aus dem Teig eine Kugel formen, etwas ausrollen und wieder eine Kugel formen. Dies 2-3 mal machen, bis der Teig etwas elastischer wird. Dies kann man gut vorbereiten, während dem die Krabben oder Gehackte köcheln.

Teig etwa 2mm dick ausrollen und in so ausschneiden, dass die untere Hälfte in eine ausgebutterte kleine Form passt. Der Teig soll 1,5 bis 2 cm über den Rand hinaus reichen. Mit der abgeschmeckten Füllung bis knapp zum Formenrand füllen (nicht bis zum Teigrand!). Einen genügend grossen Deckel schneiden und in der Mitte ein kleines Loch herausstanzen. Den überstehenden Rand (der Form) nach innen klappen und mit Eiweiss bestreichen. Deckel darüber legen und mit dem Boden verschliessen. (ähnlich wie bei Pasteten).

Eigelb mit 1 El Wasser oder Milch verrühren und Deckel damit bestreichen. In der Deckelöffnung eine Rolle aus Alufolie oder Backtrennfolie als Kamin einsetzen. Im auf 180 Grad C (Unter-Oberhitze) vorgeheizten Backofen gute 30-35 Minuten backen. Die Creme Fraîche mit dem restlichen Ei verklopfen und durch die obere Öffnung in die Pastete leeren (evtl. mit Hilfe eines Trichters). Pastete im Ofen noch 4-5 Minuten nachziehen lassen.

Anrichten

Einige Salatblätter zur Dekoration auf Teller legen und die Pastete aufsetzen.



Salzlamm

Entlang der Atlantikküste stammen die begehrten Salzlämmer. Je nach Region werden unterschiedliche Zutaten für die Gigot-Zubereitung verwendet. Eines habe alle Rezepte gemeinsam: Das Fleisch wird bei tiefen Temperaturen und sehr langsam gegart, 4-5 Stunden sind dabei keine Seltenheit. Diese Zeit haben wir nicht und wenden dabei noch einen Trick an: Das Gigot wird entbeint und zusammengebunden. Damit verkürzt sich die Garzeit um mindestens 1 Stunde.

Gigot d'agneau à la normande

1	Lammgigot à ca. 1,5 kg (wenn möglich Salzlamm)
2,5 dl	Cidre
1 Kl	Maizena
100 g	Vollrahm (<i>crème épaisse</i> = dicker Rahm = Vollrahm oder Doppelrahm)
50 g	Butter Meersalz, Pfeffer

Lammfleisch mit etwa 30 g weicher Butter einstreichen und mit Pfeffer bestreuen. In eine ausgebutterte Bratform (Braisiere) legen und im auf 210 Grad C vorgeheizten Backofen (Umluft) gute 15 Minuten anbraten, nach etwa 5 Minuten 3-4 El Cidre über den Braten geben. Anschliessend auf 180 Grad C (Ober-Unterhitze) reduzieren und nochmals etwa 50 Minuten weitergaren, bis auf eine Kerntemperatur von mindestens 58 Grad C. Während dem Braten nach und nach den restlichen Cidre über das Fleisch geben und mit dem Fond arrosieren. Etwas Cidre in den Bratenfond geben, damit dieser nicht austrocknet.



Lamm aus dem Ofen nehmen und mit etwas Alufolie bedeckt 5-8 Minuten nachziehen lassen und vor dem Servieren nochmals für ein paar Minuten bei Resthitze in den Ofen geben.

20 g Butter mit einem Tl Maizena gut verkneten. Bratenfond mit dem restlichen Cidre ablöschen und Krusten gut auflösen, entfetten und den Fond in einer kleinen Pfanne aufkochen. Hitze reduzieren, Rahm untermischen und die Maizena-Butter untermischen. Leise köcheln lassen, bis die Sauce etwas dickflüssig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp

Giogot haben meistens ein intensives Lammaroma. Wem das nicht so behagt, kann mit der Butter 1-2 durchgepresste Knoblauchzehen über dem Fleisch verteilen.

Dazu reichen wir grüne Bohnen oder Flageolets sowie Pommes de Terre à la Creme.

Pommes de Terre à la Creme

Dies ist eine Zubereitungsart, die dem bei uns üblichen Gration ähnelt. Bloss, dass dabei die Kartoffeln in dickere Scheiben geschnitten werden und weder Käse noch Eier zum Einsatz kommen. Für Pommes de Terre à la Creme gibt es verschiedene Zubereitungsarten mit und ohne Kräuter. Ich habe mich für eine eher einfachere Variante aus dem Bocuse-Kochbuch entschieden.

600 g *mehlig kochende Kartoffeln*
2,5 dl *Rahm (Halbrahm)*
 Salz, Pfeffer
 Muskatnuss
1 dl *Doppelrahm oder Creme Fraîche*

Kartoffeln schälen und in 8-10mm dicke Scheiben schneiden (nicht waschen!). Halbrahm und Gewürze aufkochen, die Kartoffeln in den heissen Sud geben und so wenden, dass der Rahmsud zwischen alle Kartoffelscheiben kommt, die Scheiben jedoch nicht brechen. In eine ausgebutterte Gratinform geben (die Kartoffeln sollen gerade eben mit Flüssigkeit bedeckt sein) und im auf 180 Grad C vorgeheizten Ofen 30 Minuten backen. Herausnehmen, Doppelrahm oder Creme Fraîche darüber verteilen und kurz unterrühren oder durch Kreisen der Form sachte verteilen.

Variante

Pommes de terre à la normande: Einen ganzen Camembert auf die Kartoffeln legen und danach gratinieren. Auf den Doppelrahm am Schluss würde ich verzichten.

Grüne Bohnen

Nach Belieben zubereiten



Dessert

Käsespezialitäten aus der Normandie

Erlesene Rohmilchkäse wie Camembert, Livarot oder Pont l'Evêque stammen aus der Normandie.

Manche sind mild im Geschmack und so zart, dass sie fast auf der Zunge schmelzen, andere pikant-würzig oder feurig. Käse aus Rohmilch schmecken intensiver als solche aus pasteurisierter Milch. Durch den Verzicht aufs Abkochen bleiben die Milchsäurebakterien erhalten, die den Käse so aromatisch machen. Sie veranlassen aber auch manch einen, auf den Verzehr der Käse "au lait cru" (französisch: aus Rohmilch) Abstand zu verzichten.

Welche Köstlichkeiten einem auf diese Weise entgehen, zeigt ein kulinarischer Streifzug durch eine der Hochburgen des Rohmilchkäses - die Normandie. Aus dieser Region stammen der weltberühmte Camembert sowie weitere bekannte Sorten: Livarot, Neufchâtel oder Pont l'Evêque zum Beispiel. Ursprünglich alle "au lait cru" hergestellt.

Die Qualität der Milch - die für normannischen Rohmilchkäse nur von heimischen Kühen stammen darf - ist jedoch nicht das Einzige, was die Käse zu besonderen Leckerbissen macht. Auch das althergebrachte Herstellungsverfahren spielt eine Rolle. So wird Camembert handgeschöpft und darf nur mit Trockensalz gewürzt werden. Beim Pont l'Evêque wird die Molke nicht aus dem Käsebruch gepresst, sondern geknetet.

