

«Eine kleine Reise durch Nord-Ost Frankreich»

**Apéro** für 1 Person

3-4 cl	Picon (Orangen-Bitterlikör)	Picon Biere Ist ein klassischer französischer Aperitif, der aus ca. 3-4 cl Picon besteht, das mit 25-30 cl eines milden, hellen Bieres. Mit einer Scheibe Orange am Glas dekorieren.
2.5-3 dl	eines milden, hellen Bieres (Lager, Pils)	
1	Orangenscheibe  Knoblauchbaguette	3-4 frische Knoblauchzehen kurz andünsten zu rund 125 g weicher Butter. Dazu kommt ein halber Bund frisch gehackte Petersilie, etwas Abrieb einer Bio-Zitrone und ein Spritzer Zitronensaft.

**Warme Vorspeise: Quiche Loraine Rezept** für 8 Personen

400 g	Mehl	Teig: (wir nehmen einen gekauften Fertigteig aus Zeitgründen) Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Butter in Stücke schneiden, begeben, von Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse verreiben. Wasser begeben, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig flach drücken, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.
1 TL	Salz	
150 g	Butter kalt	
6 EL	Wasser	
4	Zwiebeln	Zwiebeln/Schalotten schälen, in feine Streifen (Sichel) schneiden. Zwiebeln und Speck in einer beschichteten Bratpfanne langsam knusprig braten, auskühlen. Teig auf wenig Mehl ca. 3 mm dick, rund auswallen. Teig mit einem Spachtel von der Arbeitsfläche lösen, so in die Form legen, dass ein Rand von ca. 3 cm entsteht, gut andrücken. Boden mit einer Gabel dicht einstechen. Zwiebeln und Speck auf dem Teigboden verteilen, etwas andrücken.
320 g	Speckwürfeli	
10 dl	Vollrahm	Ofen auf 220 Grad vorheizen. Rahm, Eier, Käse und Muskat verrühren. Guss würzen, sorgfältig über die Speckwürfeli giessen.  Backen: ca. 40 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen, ca. 5 Min. ruhen lassen, Formenrand entfernen, Quiche anrichten.
6	Eier	
300 g	geriebener Käse (z. B. Gruyère)	
0.5 TL	Muskat	
1 TL	Salz Pfeffer	

**Kalte Vorspeise Gurkensalat mit Crème Fraîche** für 8-10 Personen

3	Gurke Salz	Ein frischer und leichter Salat, der sich hervorragend als Vorspeise oder Beilage eignet. Er ist schnell zubereitet und verleiht jeder Mahlzeit einen Hauch von Frische!
3	rote Schalotte	Schneide die Gurke in dünne Scheiben. Salze die Gurke großzügig und lasse sie abtropfen, während du die restlichen Zutaten zubereitest.
15 Zweige	Dill	
3	Zitrone	Schneide die rote Zwiebel oder die Schalotte fein. Hacke den Dill. Vermische in einer Schüssel die Gurke, die rote Schalotte, den Dill, die Crème Fraîche und den Zitronensaft. Füge etwas Pfeffer hinzu und mische alles gut durch.
300 g	Crème Fraîche  Pfeffer	Sofort servieren oder für noch mehr Geschmack 1 Stunde kühl stellen.

### **Stärke-Beilage zum Hauptgang Cremige Polenta mit „Gruyère de Comté“** für 8 Personen

40-50 g	Butter	Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Die Polenta 1 Minute lang unter ständigem Rühren mit einem Holzlöffel anbraten.
200 g	Polenta	
6 dl	Wasser (mit Boullion)	Wasser und flüssige Sahne unter ständigem Rühren zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei schwacher Hitze 10-15 Minuten weiterrühren, bis sich die Polenta vom Rand löst und dickflüssig der Bewegung des Löffels folgt.
4 dl	Rahm (1/2 fett)	
	Salz, Schwarzer Pfeffer Muskat	
100-150 g	„Gruyère de Comté“	Geriebenen „Gruyère de Comté“ einrühren, bis die Masse cremig und glatt ist.
Vom Herd nehmen und sofort servieren.		

---

### **Beilage zum Hauptgang Ofen-Gemüse** für 8 Personen

Wintergemüse Zwiebeln Knoblauchzehen	Gemüse: Wintergemüse nach Garzeiten der Grösse entsprechend rösten.
	Füge auch Zwiebeln und ganze Knoblauchzehen für den Geschmack hinzu.
<i>Getrocknete Kräuter:</i> Thymian, Rosmarin, Oregano, Basilikum	Olivenöl: Ich verwende ein hochwertiges natives Olivenöl extra, da es den Geschmack verstärkt und das Gemüse gut gart.
oder eine Kräutermischung wie Herbes de Provence oder eine mediterrane Mischung wählen.	Würzen: Salz und Pfeffer.
	Wie lange muss ich das Gemüse rösten?
	Im Durchschnitt benötigst du etwa 30-35 Minuten, je nachdem, wie du sie magst, knackig oder ganz knusprig.

---

**Hauptgang** Französischer Coq au Vin für 8 Personen

2.4 kg Huhn oder  
8-10 entbeinte Oberkeulen

75 cl Rotwein z.B Pinot Noir

3 Möhren in dicke  
Scheiben geschnitten

3 Schalotten gehackt  
5 Knoblauchzehen ganz

5 Zweige Thymian frisch  
4 Lorbeerblätter

300 g Speckwürfel  
1.5 EL Tomatenmark

4 EL Cognac zum Flambieren

4 EL Mehl

5 dl Geflügelfond  
Salz, Pfeffer

Für die Füllung

500 g Champignons geputzt  
und geviertelt

6 Schalotten halbiert

3 EL Olivenöl

50 g Butter

1 EL Maizena und

3 cl kaltes Wasser

Am Vortag marinieren: Das Huhn mit Rotwein, Rüebli, Knoblauch, der kleingeschnittenen Zwiebel, Thymian und Lorbeerblatt in eine große Schüssel geben. Abdecken und 12 bis 24 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Zubereitung: Das Hähnchen abtropfen lassen und mit Küchenpapier gut trocken tupfen. Salzen und pfeffern. Die Marinade durchsieben, die Flüssigkeit, das Gemüse und die Kräuter beiseitestellen.

Die Speckwürfel in einem großen Schmortopf bei mittlerer bis starker Hitze anbraten. Gut bräunen lassen und mit einem Schaumlöffel herausnehmen. Beiseitestellen.

Die Hähnchenteile in kleinen Mengen im selben Topf anbraten, bis sie schön braun sind. Herausnehmen und beiseitestellen.

Das Gemüse (Rüebli, Zwiebeln, Knoblauch, Thymian und Lorbeer) 5 Minuten unter ständigem Rühren anbraten, bis es leicht bräunt. Tomatenmark hinzufügen und 1 Minute weiterbraten.

Nun das Hähnchen und die Speckwürfel wieder in den Topf geben.

Den Cognac in den heißen Bräter gießen und sofort einem langen Streichholz oder einem Küchenfeuerzeug entzünden. Die Flamme erlischt nach einigen Sekunden von selbst. ⚠ Unbedingt die Dunstabzugshaube ausschalten und sich zur Sicherheit in einiger Entfernung aufhalten.

Dann mit Mehl bestäuben, umrühren, um gleichmäßig zu überziehen, und 3 bis 5 Minuten braten.

Mit dem gefilterten Marinadewein ablöschen, dann den Rest des Weins und die Brühe dazugeben. Den Bratenansatz vom Boden des Schmortopfes lösen. Zum Köcheln bringen.

Zugedeckt bei 160 °C Umluft 1,5 Stunden schmoren, bis das Hähnchen zart ist.

Alternativ bei geschlossenem Topf (Nie umrühren!) auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Einige Minuten vor Ende der Garzeit in einer heißen Pfanne mit einem Schuss Olivenöl und je 25 g Butter die Pilze und Schalotten getrennt anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

Servieren:

Das Hähnchen vorsichtig aus dem Bräter nehmen und warmhalten. Den Schmortopf auf mittlere bis hohe Hitze erwärmen und die Pilze und Schalotten hinzufügen. 5 Minuten schmoren lassen. Die Speisestärke in 30 ml kaltem Wasser auflösen, in den Topf geben und unter ständigem Rühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Dessert** für 8 Personen

Eischneebällchen auf Crème Anglaise, garniert mit Caramelsauce – fertig ist die *Île flottante*, das poetisch klingende und köstliche französische Dessert.

*Crème Anglaise:*

1 l Milch  
2 Vanillestängel,  
ausgeschabtes Mark und Stängel  
8 Eigelb  
250 g Zucker

*Caramelsauce:*

500 g Zucker  
280 g Wasser

*Pochiertes Eiweiß:*

8 Eiweiß  
60 g Zucker  
1 l Wasser  
5 dl Milch

2-4 Esslöffel Mandelblättchen

*Crème Anglaise:* Milch mit Vanille aufkochen. Vanillestängel herausnehmen, Milch beiseitestellen. Eigelb mit dem Zucker rühren, bis die Masse hell ist. Vanillemilch darunter rühren. Masse in die Pfanne zurückgeben und unter ständigem Rühren vors Kochen bringe, bis sie dicklich wird. Sobald die Crème dick wird, von der Platte ziehen und eine halbe Minuteiterrühren. Dessertschalen abfüllen und mit Folie bedeckt auskühlen lassen, kühl stellen.

*Caramelsauce:* ¼ des Zuckers in eine weite Pfanne geben, bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Damit sich der Zucker gut verteilt und gleichmässig schmilzt, die Pfanne ab und zu hin und her schwenken (nicht rühren). Sobald der Zucker schmilzt und durchsichtig ist, weitere 2-3 EL Zucker begeben, schmelzen lassen. Restlichen Zucker nach und nach begeben. Am Schluss den Zucker eine helle Farbe annehmen lassen (caramelisieren). Pfanne von der Platte nehmen, sofort mit Wasser ablöschen, zudecken. Sirupartig einköcheln, auskühlen lassen.

*Eischneebällchen:* Eiweiss steif schlagen. Zucker unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Rühren, bis die Masse fest ist.

In einer weiten Pfanne Wasser und Milch aufkochen. Je einen gut gefüllten Esslöffel (2 Löffel gegenseitig füllen und drehen für die Formgebung) Eischnee ins Milchwasser geben, beidseitig 1 Minute ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf einen Teller geben. Eischneebällchen portionenweise garen.

*Anrichten:* Kurz vor dem Servieren Crème Anglaise in die Schälchen verteilen. Eischneebällchen darauf verteilen.

Mit Caramelsauce und Mandelblättchen garnieren.

