

EINFACH GUT

# Französische Küche

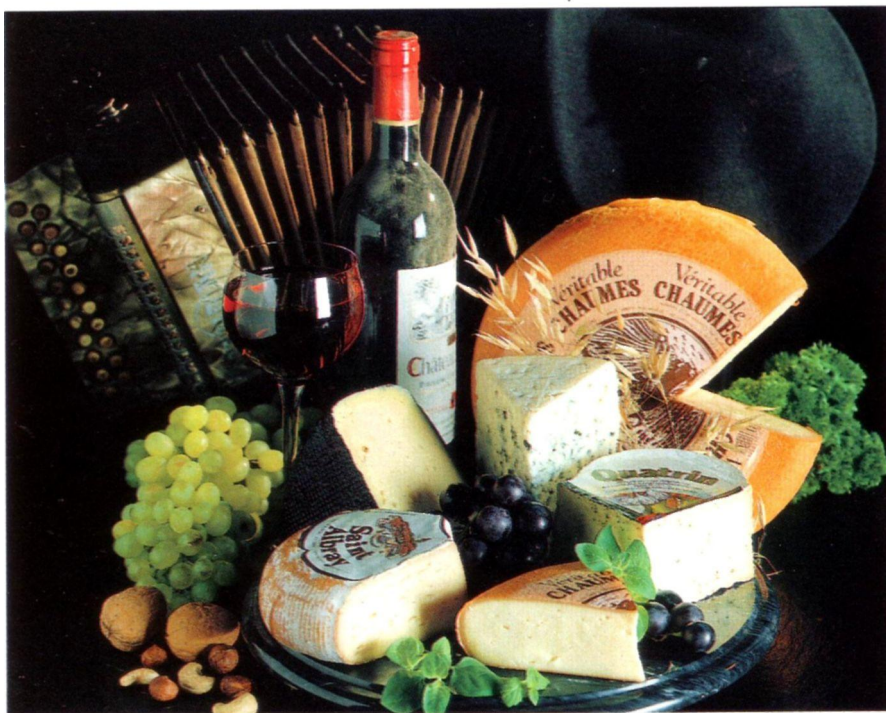
FALKEN



*Silke Koch (Hrsg.)*

# Französische Küche





## Inhalt

Zu diesem Buch	3
Kalte und warme Vorspeisen	4
Hauptgerichte mit Fisch und Meeresfrüchten	18
Hauptgerichte mit Fleisch, Geflügel und Wild	30
Desserts und Co.	52
Rezeptverzeichnis	64

## Zu diesem Buch

Die französische Küche gilt als eine der besten der Welt. Das allseits bekannte Sprichwort „Leben wie Gott in Frankreich“ könnte man auch in „Essen wie Gott in Frankreich“ umformulieren, da es vor allem auf die französischen Lebensgewohnheiten und die ausgeprägte Esskultur bezieht. Die gemeinsamen Mahlzeiten der Franzosen in der Familie oder mit Freunden gelten als wichtige soziale Ereignisse. Der klassischen Küche und den Spezialitäten der verschiedenen Regionen verdankt die französische Küche ihre große Vielfalt. In

diesem Buch haben wir versucht, ihr gerecht zu werden. So finden Sie neben Rezepten, die schon längst Klassiker der internationalen Küche sind, auch Rezepte aus den Regionalküchen Frankreichs. So verschiedenartig wie die französischen Landschaften präsentiert sich auch die französische Küche. Aus der rauhen Bretagne und von der Atlantik

## Abkürzungen:

EL	= Eßlöffel (gestrichen)
TL	= Teelöffel (gestrichen)
Msp.	= Messerspitze
TK-	= Tiefkühl-
L	= Liter
ml	= Milliliter
kg	= Kilogramm
g	= Gramm
kcal	= Kilokalorien
ca.	= circa
Min.	= Minute(n)
Std.	= Stunde(n)
°C	= Grad Celsius

Die Rezepte sind für **4 Personen** berechnet. Ausnahmen

sind im Rezeptkopf angegeben.

Die **Kalorienangaben** beziehen sich immer auf 1 Portion.

Für eingelungenes Essen à la française sollten Sie drei Dinge beachten: Verwenden Sie immer nur frische Zutaten, und reichen Sie Stangen weißes Brot. Sofern nicht anders im Rezeptkopf angegeben, sind die Rezepte für 4 Personen berechnet. Sie finden neben dem Stichwort zur Geschmacksrichtung auch die Zubereitungszeit angegeben. Schnell: Das Gericht ist in maximal 1/2 Stunde fertig. Braucht Zeit: Das Gericht ist in maximal 1 1/2 Stunden fertig. Zeitintensiv: Die Zubereitung des Gerichtes dauert länger als 1 1/2 Stunden.

Die Zeitbegriffe beinhalten die Zubereitungs- und Garzeit sowie sämtliche Sonderzeiten, wie Zeit zum Gehen oder zum Quellen. Über der Zutatenliste wird zudem der Kaloriengehalt des jeweiligen Gerichtes angegeben sowie auf passende Beilagen und Getränke hingewiesen. Die Temperaturangaben und Garzeiten beziehen sich auf einen Elektroherd. Bei der Zubereitung gehen wir davon aus, daß Gemüse, Obst, Salate und Kräuter bereits gewaschen und gegutputzt sind, so daß dieser Arbeitsschritt nicht mehr erwähnt wird. Gutes Gelingen und bon appetit!



# KALTE UND WARME VORSPEISEN

In Frankreich nennt man die leckeren kalten und warmen Vorspeisen „Hors d'oeuvres“. Sie machen Appetit auf die nachfolgenden Gerichte und helfen gleichzeitig, die Wartezeit zwischen den Speisen auf angenehme Weise zu verkürzen.



## Knoblauchaufstrich

- Zubereitungszeit: ca. Vi Stunde
- ca. 210kcal je Portion
- Dazu paßt ein kräftiger Rotwein

1 kleine Dose Sardellenfilets  
30 frische Knoblauchzehen  
1 Bund Petersilie  
2 EL weiche Butter  
5 EL Olivenöl  
etwas Olivenöl zum Braten

1. Die Sardellenfilets abtropfen lassen und abspülen. **Sie danach** mit der Gabel zu einem Breizerdrücken. 15 Knoblauchzehen durch eine Presse drücken, die Petersilienblättchen abzupfen und sehr fein hacken.
  2. Das Ganze miteinander mischen und zusammen mit der Butter und dem Öl zu einer geschmeidigen Paste verarbeiten.
  3. Die übrigen 15 Knoblauchzehen in grobe Stücke schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Stücke darin leicht goldbraun braten, dann unter die Paste heben.
- Tip:**  
Diesen Knoblauchaufstrich können Sie entweder als Auftakt eines Menüs oder als kleinen Imbiß zum Wein reichen. Er schmeckt am besten auf Toastbrot oder gegrillten Baguettescheiben.

**SCHNELL · FEIN-WÜRZIG**



## SCHNELL • KNUSPRIG



### 1. **Croque Monsieur**

- Für 2 Personen
- Zubereitungszeit: ca. Vi Std.
- ca. 570 kcal je Portion
- Dazu passen gebackene Knoblauch-tomaten

**100 g Emmentaler**  
**2 Eier**  
**Salz**  
**weißer Pfeffer**  
**1 TL scharfer Senf**  
**4 Scheiben Weißbrot**  
**etwas weiche Butter**  
**2 Scheiben gekochter Schinken**

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Käse fein reiben und zusammen mit den Eiern schaumig schlagen. Mit Salz, Pfeffer und dem Senf pikant abschmecken.

**2.** Die Weißbrotscheiben mit Butter bestreichen. Auf zwei Scheiben die Eier-Käse-Masse verteilen und glattstreichen. Je eine Scheibe Schinken und je eine Brotscheibe darauf legen.

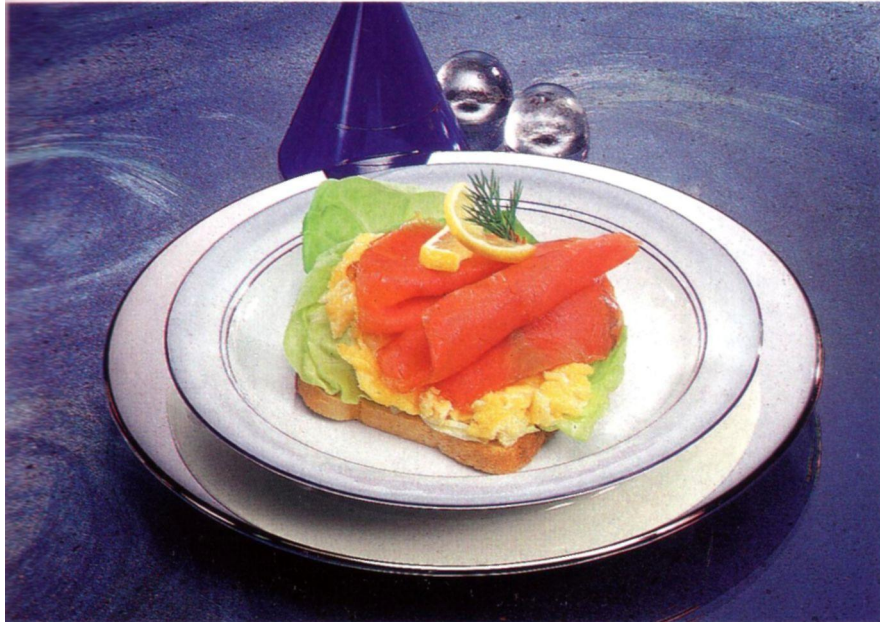
**3.** Die beiden Sandwiches leicht zusammen-drücken und ihre Oberseite mit etwas Butter bestreichen.

**4.** Die Sandwiches auf ein Backblech legen und in etwa 1/4 Stunde im Ofen backen, bis sie goldbraun sind.

#### **Hinweis:**

Diese beliebte Toastspezialität können Sie in Frankreich in jeder Cafe-Bar bekommen.

**SCHNELL · FEIN**



## **Lachstoast**

- Für 2 Personen
- Zubereitungszeit: ca. 1/4 Std.
- ca. 470 kcal je Portion
- Dazu paßt ein trockener Weißwein

**4 Eier**

**Salz**

**weißer Pfeffer**

**etwas Butter**

**2 Scheiben Weißbrot**

**2 große Salatblätter**

**4 Scheiben Räucherlachs**

**2 Scheiben Zitrone**

**1 EL Dillspitzen**

1. Die Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und aus den Eiern ein lockeres Rührei braten. Die Pfanne anschließend vom Herd ziehen.

2. Das Weißbrot tosten und mit Butter bestreichen. Auf jede Brotscheibe ein Salatblatt legen.

3. Das Rührei auf die Toasts verteilen und je zwei Scheiben Räucherlachs dekorativ darauf anrichten.

4. Zum Schluß das Ganze mit je einer Zitronenscheibe und den Dillspitzen garnieren.

### **Tip:**

Servieren Sie diesen feinen Toast als Vorspeise vor einem leichten Hauptgericht oder als kleines Abendessen, ergänzt durch einen knackigen Salat.



## Nizzasalat

- Zubereitungszeit: ca. 1/2 Std.
- ca. 270 kcal je Portion
- Dazu paßt Baguette

**5 Tomaten**  
**4 Anchovisfilets**  
**2 grüne Paprikaschoten**  
**1 Zwiebel**  
**100 g schwarze Oliven**  
**einige Radieschen**  
**3 hartgekochte Eier**  
**1 Bund Petersilie oder Basilikum**  
**1 EL Essig**  
**1/2 TL Salz, schwarzer Pfeffer**  
**1 Msp. Zucker**  
**3 EL Olivenöl**

1. Die Tomaten in Scheiben schneiden und auf einer großen, runden Platte anrichten.
2. Die Anchovisfilets unter Wasser abspülen und auf die Tomatenscheiben legen.
3. Die Paprikaschoten in feine Streifen, die Zwiebel in feine Scheiben schneiden und zusammen mit den Oliven auf die Platte geben.
4. Die Radieschen und die hartgekochten Eier achteln und dekorativ auf diese Salatzutaten setzen.
5. Die Petersilie oder das Basilikum sehr fein hacken. Zusammen mit dem Essig und den Gewürzen zu einer pikanten Salatsauce rühren, zum Schluß das Öl unterschlagen. Die Sauce erst kurz vor dem Servieren über den Salat gießen.

(auf dem Foto oben)

### Tip:

Mit gedünsteten Prinzeßbohnen, Karotten oder marinierten Artischockenherzen, eventuell auch mit Thunfisch abgewandelt, ersetzt der Salat eine Mahlzeit.

## Sellerie-Trauben-Salat

- Zubereitungszeit: ca. 1/2 Std.
- Zeit zum Durchziehen: ca. 10 Min.
- ca. 260 kcal je Portion
- Dazu paßt Baguette

**300 g Knollensellerie**  
**1 EL Zitronensaft**  
**125 g blaue Weintrauben**  
**8 Walnußkernhälften**  
**20 g Schabziger (Sauermilch-Hartkäse)**  
**1/2 unbehandelte Orange**  
**weißer Pfeffer, Salz**  
**150 g Crème fraîche**  
**50 g Feldsalat**

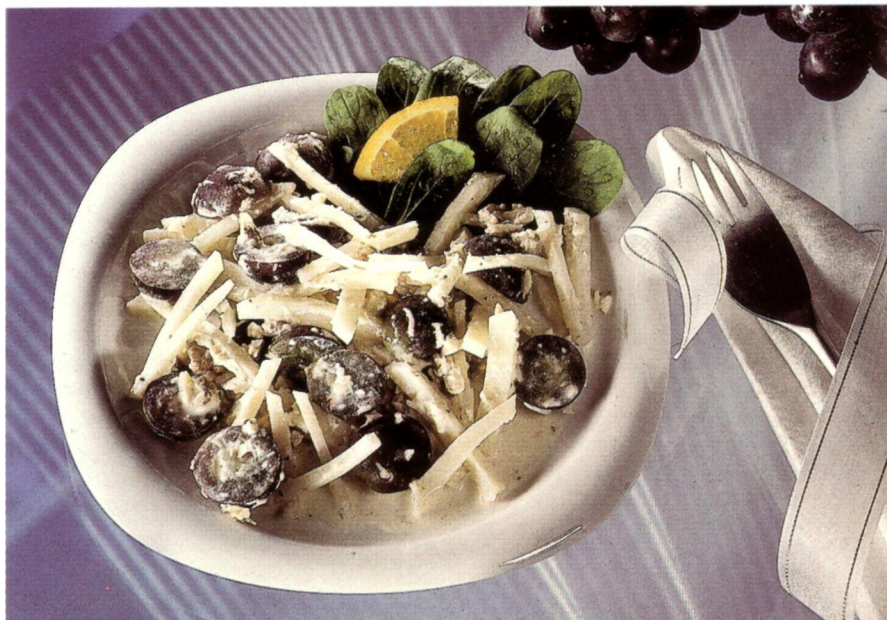
1. Den Sellerie in 2 cm lange, dünne Stifte schneiden. Reichlich Wasser zusammen mit dem Zitronensaft zum Kochen bringen, die Selleriestreifen darin etwa 2 Minuten blanchieren. Sie anschließend in ein Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.
2. Die Trauben von den Stielen zupfen, halbieren und entkernen. Die Nußhälften grob hacken und den Schabziger fein reiben.
3. Von der halben Orange eine dünne Scheibe abschneiden, vierteln und für die Garnitur beiseite legen. Aus dem Rest der Orange den Saft auspressen. Schabziger, Pfeffer, Salz, Orangensaft und Crème fraîche miteinander verrühren.
4. Die Selleriestreifen mit den Trauben und den Nüssen mischen, das Schabzigerdressing darunterheben und den Salat etwa 10 Minuten zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.
5. Den Selleriesalat auf vier Dessertteller verteilen, an den Rand jeweils etwas Feldsalat und ein Orangenscheibenviertel legen.

(auf dem Foto unten)

**SCHNELL • KNACKIG**



**BRAUCHT ZEIT • FRUCHTIG-HERB**



**BRAUCHT ZEIT - FEIN-HERB**



### **Salat vom Seeteufel**

- Zubereitungszeit: ca. 3/4 Std.
- ca. 480 kcal je Portion
- Dazu paßt Baguette

**1 Eichblattsalat**  
**800 g Seeteufel**  
**Salz**  
**weißer Pfeffer**  
**1 EL Sherryessig**  
**1 EL Rotweinessig**  
**7 EL Olivenöl**  
**200 g Champignons**  
**1 Bund Kerbel**

1. Den Eichblattsalat putzen, waschen und trockentupfen.
2. Die Haut des Seeteufels mit einem kleinen, scharfen Messer ablösen und den Seeteufel in 12 gleichmäßig dicke Scheiben schneiden.
3. Für die Vinaigrette Salz, Pfeffer, Essig und 5 Eßlöffel Olivenöl miteinander verrühren.
4. Die Champignons in Scheiben schneiden. Mit etwas Vinaigrette beträufeln.
5. Die Seeteufelscheiben in dem übrigen Olivenöl auf beiden Seiten braten, dann erst leicht salzen.
6. Vier Teller mit Eichblattsalat auslegen, mit der Vinaigrette beträufeln und die Champignonscheiben darauf verteilen. Die Seeteufelscheiben darauf anrichten. Zum Schluß die Kerbelblättchen abzupfen und den Salat damit garnieren.



## **Spinatsalat mit Räucherforelle**

■ Zubereitungszeit: ca. 1/2 Std.

■ ca. 460 kcal je Portion

■ Dazu paßt Toast

**2 geräucherte Forellen**

**1 Schalotte**

**4 EL Olivenöl**

**250 g frische Pfifferlinge**

**Salz**

**weißer Pfeffer**

**2 EL Weißweinessig**

**2 EL Walnußöl**

**100 g ganz junge Spinatblätter**

**einige Kerbelzweige**

1. Die Forellen filetieren.

2. Die Schalotte fein hacken. 1 Eßlöffel Olivenöl erhitzen, die Schalottenwürfel darin andünsten. Die geputzten Pfifferlinge zugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und einige Minuten dünsten.

3. Für die Vinaigrette etwas Salz und Pfeffer im Weißweinessig auflösen, anschließend das restliche Oliven- und das Walnußöl unterrühren.

4. Die Spinatblätter kranzförmig auf vier Tellern anrichten und sie mit der Vinaigrette beträufeln.

5. Die Forellenfilets schräg in Streifen schneiden und in der Mitte der Teller anrichten, die Pfifferlinge daraufgeben und den Salat mit den Kerbelzweigen garnieren.



**BRAUCHT ZEIT • KRÄFTIG**



## **Lauch-Kartoffel-Suppe**

■ Zubereitungszeit: ca. 3/4 Std.

■ ca. 275 kcal je Portion

■ Dazu paßt Bauernbrot

**3-4 mittelgroße Lauchstangen**

**4 EL Butter**

**1 1/2 TL Meersalz**

**500 g Kartoffeln**

**1 Bund Kerbel**

**6 EL Crème fraîche**

**Pfeffer aus der Mühle**

1. Den Lauch in feine Ringe schneiden.
2. Von der Butter 2 Eßlöffel in einem großen Topf erhitzen, die Lauchringe dazugeben, salzen und glasig dünsten.
3. Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und zum Lauch geben.
4. Das Ganze mit 1 1/2 Litern Wasser auffüllen und bei hoher Temperatur 15 Minuten kochen lassen. Dann die Kerbelblättchen abzupfen.
5. Die Crème fraîche und die restliche Butter unterziehen, die Suppe mit den Kerbelblättchen verfeinern und mit Pfeffer würzen.
6. Nochmals alles abschmecken und die Suppe sofort servieren.



## Zwiebelsuppe

- Zubereitungszeit: ca. 3/4 Std.
- ca. 520 kcal je Portion
- Dazu paßt ein fruchtiger Weißwein

**6 große Zwiebeln**  
**100 g Butter**  
**Salz**  
**1-2 EL Mehl**  
**1 Schuß Cognac**  
**1/2 L Weißwein**  
**1 1/2 L Gemüsebrühe (aus Instant-**  
**produkt) oder Gemüsefond**  
**(aus dem Glas)**  
**4 Weißbrotscheiben**  
**100 g Gruyere oder Emmentaler**  
**Pfeffer aus der Mühle**

1. Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.
3. Die Zwiebeln salzen, mit dem Mehl bestäuben, mit dem Cognac und dem Weißwein ablöschen und alles mit der Gemüsebrühe auffüllen.
4. Das Ganze zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten kochen.
5. Inzwischen die Weißbrotscheiben toasten. Den Käse reiben und auf die Brotscheiben verteilen. Eventuell kurz im Backofen grillen, bis der Käse zerlaufen ist.
6. Die Suppe in Teller füllen und leicht pfeffern. Sie mit den Weißbrotscheiben belegt servieren.

## Artischocken mit zwei Saucen

- Zubereitungszeit: ca. 1 Std.
- ca. 470 kcal je Portion
- Dazu paßt Baguette

- 3/4 L 200 g leichte Mayonnaise  
Milch, 1/2 gehackte Zwiebel  
200 g Joghurt
- 1/2 1 fein gehackte Knoblauchzehe  
3 EL gehackte Kräuter (z. B. Petersilie,  
Kerbel, Basilikum)

1. Die Blätter der Artischocken mit einer Schere 1 cm kürzen. Die Stiele unten abbrechen und glattschneiden. An der Spitze 2 bis 3 cm abschneiden. Eine Zitrone in Scheiben schneiden, den Saft der anderen auspressen.
2. Jede Artischocke mit einer Zitronenscheibe belegen und diese über Kreuz mit einem Faden festbinden.
3. Den Saft einer Zitrone, Salz und Wasser aufkochen, die Artischocken begeben und den Topf mit einem Tuch zudecken. Die Artischocken 20 bis 25 Minuten sieden lassen und dann herausnehmen.
4. Den Faden und die Zitronen entfernen. Die mittleren Blätter etwas auseinanderbiegen, das Mittelstück herausdrehen und das Heu entfernen. Die mittleren Blätter verkehrt herum wieder in die Artischocken setzen.
5. Die Fleischtomaten enthäuten, entkernen und für die Sauce pürieren oder fein hacken.
6. Die Mayonnaise und den Joghurt mischen. Die Hälfte mit dem Tomatenmus und dem Knoblauch, den Rest mit den Kräutern verrühren. Die Saucen als Dips servieren. (auf dem Foto oben)

## Zuccinigratin

- Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Std.
- ca. 440 kcal je Portion
- Dazu paßt ein leichter Rose

- 5 mittelgroße Zucchini  
5 zerdrückte Knoblauchzehen  
Salz, schwarzer Pfeffer  
1 Bund gehackte Petersilie  
1 Bund gehacktes Basilikum

- 1 Gewürznelke, 3 Pfefferkörner  
2 Lorbeerblätter  
gehackte Petersilie  
40 g Butter, 40 g Mehl  
etwas geriebene Muskatnuß  
2 Eier, etwas Olivenöl für die Form  
1/2 EL Semmelbrösel  
Butter in Flöckchen

1. Die Zucchini würfeln, zusammen mit den Knoblauchzehen in wenig Salzwasser zu Brei verkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Kräuter untermischen.
2. Die Milch mit der Zwiebel, den Gewürzen und den Kräutern bei geringer Hitze auf etwa 1/2 Liter einkochen lassen, dann die Flüssigkeit durch ein Sieb gießen.
3. Den Backofen auf 175 °C vorheizen. In einem Topf die Butter erhitzen und das Mehl darin anschwitzen, die Milch unter ständigem Rühren dazugießen. Alles zu einer glatten Sauce verkochen, mit Salz und Muskat würzen.
4. Die Sauce mit dem Zucchini-brei mischen und die Eier unterrühren. Eine flache Gratinform mit Olivenöl austreichen. Den Brei hineinfüllen, mit einer Schicht Semmelbrösel bedecken und mit Butterflöckchen belegen.
5. Auf der unteren Schiene im Backofen etwa 30 Minuten backen, bis eine Kruste entsteht. (auf dem Foto unten)



**BRAUCHT ZEIT · FEIN**



**BRAUCHT ZEIT · PIKANT**





## SNHELL • AROMATISCH



### Champignons mit Avocados

- Zubereitungszeit: ca. 1/2 Std.
- ca. 260 kcal je Portion
- Dazu paßt ein spritziger Weißwein

**400 g kleine Champignonköpfe**  
**Saft von 1 Zitrone**

**2 feste, nicht zu reife Avocados**

**1 Zwiebel**

**1 Bund Petersilie**

**3 EL Butter**

**1 Schuß Weißwein**

**1 Prise Muskatpulver**

**1 Prise Zucker**

**Salz**

**frisch gemahlener Pfeffer**

**einige Zweige Dill**

**Zitronenscheiben**

1. Die Champignons mit etwas Zitronensaft beträufeln.

2. Die Avocados halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch auslösen und in kleine Würfel schneiden. Diese ebenfalls mit Zitronensaft beträufeln.

3. Die Zwiebel und die Petersilienblättchen fein hacken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig dünsten.

4. Die Champignonköpfe zu den Zwiebeln geben, den Weißwein dazugießen und alles kurz dünsten. Die Avocadowürfel zu den Pilzen geben und alles einmal kurz aufkochen lassen.

5. Das Gericht mit Muskat, Zucker, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und die Petersilie unterziehen.

6. Das Ganze mit Dillzweigen und den Zitronenscheiben garniert servieren.

**SNHELL · DEFTIG**



### **Schnecken mit Artischockenherzen**

■ Zubereitungszeit: ca. 1/2 Std.

■ ca. 230 kcal je Portion

■ Dazu paßt Baguette

**24 Schnecken (aus der Dose)**

**2 Schalotten**

**2 EL Butter, 2 EL Mehl**

**200 ml Weißwein**

**1/4 L Kalbsbrühe (aus Instantprodukt)**

**Saft von 1/2 Zitrone**

**einige Tropfen Worcestersauce**

**1 Dose Artischockenherzen**

**Salz**

**frisch gemahlener Pfeffer**

**1 Prise Zucker**

**1 Prise Cayennepfeffer**

**4 EL Creme fraTche**

**Kräuterzweiae zum Garnieren**

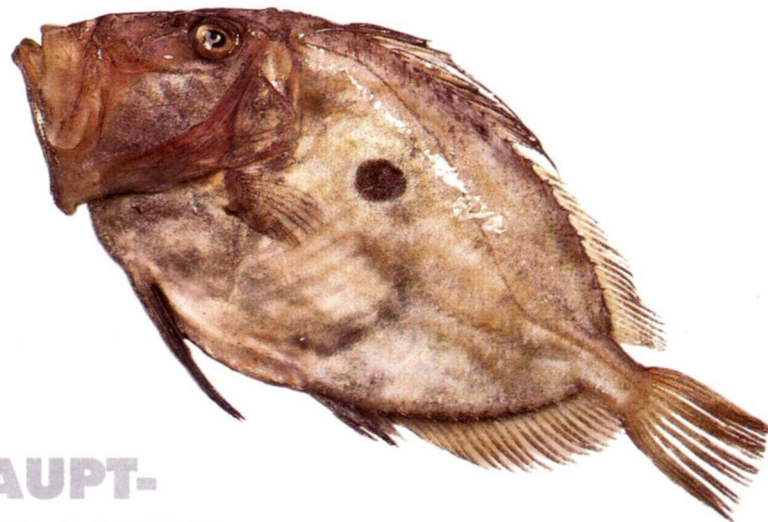
1. Die Schnecken abtropfen lassen. Die Schalotten fein hacken.

2. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Das Mehl zu den Schalotten geben, mit dem Schneebesen unterrühren und anschwitzen.

3. Das Ganze mit Weißwein unter ständigem Rühren ablöschen und mit der Kalbsbrühe auffüllen. Den Sud mit dem Zitronensaft und der Worcestersauce aromatisieren und einkochen lassen.

4. Die Artischockenherzen gut abtropfen lassen, kleinschneiden und zusammen mit den Schnecken in die Sauce geben. Alles 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, Zucker und Cayennepfeffer kräftig würzen.

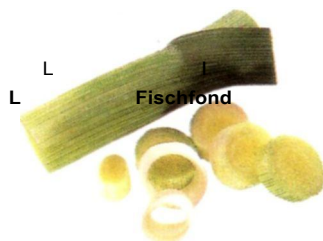
5. Die Crème fraîche unterziehen und das Gericht vor dem Servieren mit Kräutern garnieren.



## HAUPT- GERICHTE MIT FISCH UND MEERES- FRÜCHTEN

Fisch und Meeresfrüchte sind bei den Franzosen ungeheuer beliebt - kein Wunder, die Meeresküsten der Nordsee, des Atlantiks und des Mittelmeers und die vielen Flüsse sorgen dafür, daß es immer frische Leckereien aus dem kühlen Naß zu kaufen gibt.

1/4  
1/4



herber  
(aus

### Riesengarnelen in Safransauce

- Zubereitungszeit: ca. 3/4 Std.
- Zeit zum Marinieren: ca. 10 Min.
- ca. 300 kcal je Portion
- Dazu paßt Baguette

12 Riesengarnelen mit Schalen  
Saft von 1 Zitrone  
einige Tropfen Worcestersauce  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
2 Schalotten, 5 EL Butter  
Weißwein  
dem Glas)  
1 getrocknetes Lorbeerblatt  
2 EL Mehl, 1 Msp. Safranpulver  
4 EL gehackte Kresse  
Radieschenscheiben

1. Die Garnelen vom Körper abdrehen und die Schwänze aus den Schalen lösen. Sie dann mit Zitronensaft und Worcestersauce beträufeln und 10 Minuten marinieren lassen, anschließend salzen und pfeffern.
2. Die Schalotten fein hacken. 1 Eßlöffel Butter in einem Topf erhitzen, die Schalottenwürfel dazugeben und glasig dünsten.
3. **Alles mit** dem Weißwein ablöschen und mit dem Fond auffüllen. Das Lorbeerblatt dazugeben und das ganze 5 Minuten bei mäßiger Hitze köcheln lassen.
4. Das Mehl mit 2 Eßlöffeln Butter verkneten und mit dem Schneebesen unter die Sauce schlagen, bis sie bindet.
5. Die Garnelen in der restlichen Butter von allen Seiten braten, herausnehmen und warm stellen.
6. Die Sauce durch ein Sieb passieren und erneut erhitzen. Sie mit den Gewürzen abschmecken und die Garnelen dazugeben.
7. Die Kresse unter die Sauce ziehen. Die Garnelen zusammen mit der Safransauce anrichten und sie mit den Radieschenscheiben garnieren.

**BRAUCHT ZEIT - FEIN-WÜRZIG**





**SCHNELL · ALLERFEINST**



**Scampi „Saint Tropez“**

■ Zubereitungszeit: ca. 1/2 Std.

■ ca. 450 kcal je Portion

■ Dazu paßt Reis

**24 geschälte Scampi**

**Salz**

**schwarzer Pfeffer aus der Mühle**

**4 EL Butter**

**2 EL Pernod**

**200 g Fenchel**

**2 EL gehackte Schalotten**

**1/4 L Fischfond (aus dem Glas)**

**1 Prise Safranpulver**

**200 g Creme fraTche**

**1 Tomate**

**1 EL gehacktes Fenchelgrün**

**1 Prise Cayennepfeffer**

1. Die Scampi leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter in einem flachen Topf zerlassen, die Scampi darin nur kurz andünsten und mit Pernod flambieren. Die Scampi anschließend herausnehmen.

2. Den Fenchel in Streifen schneiden. Die Fenchelstreifen zusammen mit den gehackten Schalotten in dem Topf kurz anbraten.

3. Den Fischfond und das Safranpulver hinzugeben und auf die Hälfte der Flüssigkeitsmenge einkochen lassen. Die Creme fraTche hinzufügen und alles nochmals 5 Minuten kochen lassen.

4. Die Tomate enthäuten und entkernen, dann in Würfel schneiden. Die Tomatenwürfel zusammen mit dem Fenchelkraut und den Scampi in die Sauce geben und erwärmen.

5. Das Gericht mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.



## Muscheln mit Kräutern

■ Zubereitungszeit: ca. 3/4 Std.

■ ca. 390 kcal je Portion

■ Dazu paßt Baguette

**2 kg Miesmuscheln**

**100 g Lauch**

**100 g Sellerie**

**100 g Karotten**

**2 EL Schalotten**

**1 Knoblauchzehe**

**4 EL Olivenöl**

**200 ml trockener Weißwein**

**4 EL gehackte Kräuter (Kerbel, Petersilie, Basilikum, Dill und Estragon)**

**200 g Creme fraTche**

**1/4 TL Salz**

**schwarzer Pfeffer aus der Mühle**

1. Den Bart der Miesmuscheln herausziehen. Offene Muscheln wegwerfen.

2. Die Gemüsesorten in kleine Würfel schneiden und die Schalotten sowie die Knoblauchzehe fein hacken. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, die Gemüse-, die Schalotten- und die Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Die Miesmuscheln dazugeben und alles mit dem Weißwein ablöschen.

3. Bei geschlossenem Topfdeckel kochen lassen, bis sich die Muscheln geöffnet haben. Die Muscheln herausnehmen, auf vier Teller oder in eine große Schüssel geben, die noch geschlossenen Muscheln wegwerfen (sie sind verdorben).

4. Den Sud mit den Kräutern und der Creme fraTche verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Muscheln gießen.

## Medaillons vom Seeteufel mit zwei Saucen

- Zubereitungszeit: ca. 1 Std.
- ca. 670 kcal je Portion
- Dazu paßt Reis

je 200 g rote und gelbe Paprikaschoten,  
in Würfeln  
5 EL Butter  
100 ml Fischfond (aus dem Glas)  
2 EL Noilly Prat (französischer Vermouth)  
400 g süße Sahne  
Salz, weißer Pfeffer  
1 Prise Zucker  
1 kg frischer Seeteufel  
oder 2 Seeteufelfilets  
etwas Zitronensaft  
Mehl zum Bestäuben  
2 EL Olivenöl

1. Den roten und gelben Paprika getrennt in 2 Eßlöffeln Butter andünsten und jeweils mit Fischfond und Noilly Prat ablöschen.
2. Die Flüssigkeit fast ganz einkochen lassen, die Sahne zu den Paprikaschoten geben, alles nochmals etwa 5 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.
3. Die zwei Saucen nun jeweils mit dem Schneidestab des Mixers fein pürieren und durch ein Sieb streichen.
4. Während der Paprika köchelt, den Seeteufel völlig von der schwarzen Haut befreien, waschen und die beiden Filets mit einem scharfen Messer vom Knorpel gut ablösen.
5. Aus dem Filet nun 16 Medaillons schneiden, mit Salz und Zitronensaft würzen, leicht mit Mehl bestäuben und die Medaillons in Olivenöl und der restlichen Butter auf jeder Seite bei mittlerer Hitze etwa 2 1/2 Minuten braten.

6. Auf vorgewärmte Teller einen Spiegel von roter und gelber Paprikasauce gießen und die Medaillons darauf anrichten.  
(auf dem Foto oben)

## Seeteufel mit Gartenkräutern

- Zubereitungszeit: ca. 1 Std.
- ca. 260 kcal je Portion
- Dazu passen Salzkartoffeln

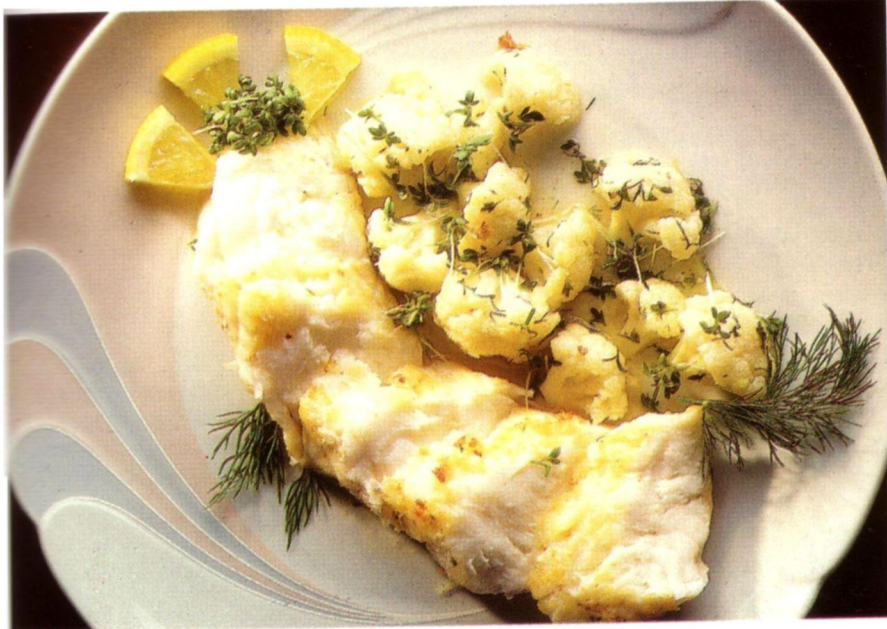
600 g Seeteufelfilets  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
3 Schalotten  
5 EL Butter  
200 ml trockener Weißwein  
Saft von 1 Zitrone  
100 g Blumenkohlrischen  
1 Bund kleingeschnittene Brunnenkresse  
1 Bund feingehackter Dill

1. Die Seeteufelfilets in 16 kleine Medaillons schneiden, diese mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schalotten schälen und fein hacken.
2. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Seeteufelmedaillons darin etwa 10 Minuten braten, herausnehmen und warm stellen.
3. Den Weißwein, den Zitronensaft und die Blumenkohlrischen in die Pfanne geben.
4. Die Hitzezufuhr reduzieren, die Schalotten hinzufügen und das Ganze etwa 15 Minuten garen.
5. Den Fisch wieder dazugeben und mit Kresse und Dill bestreuen.  
(auf dem Foto unten)

**BRAUCHT ZEIT · SAHNIG**



**BRAUCHT ZEIT · FEIN-HERB**





**SCHNELL • SAHNIG**



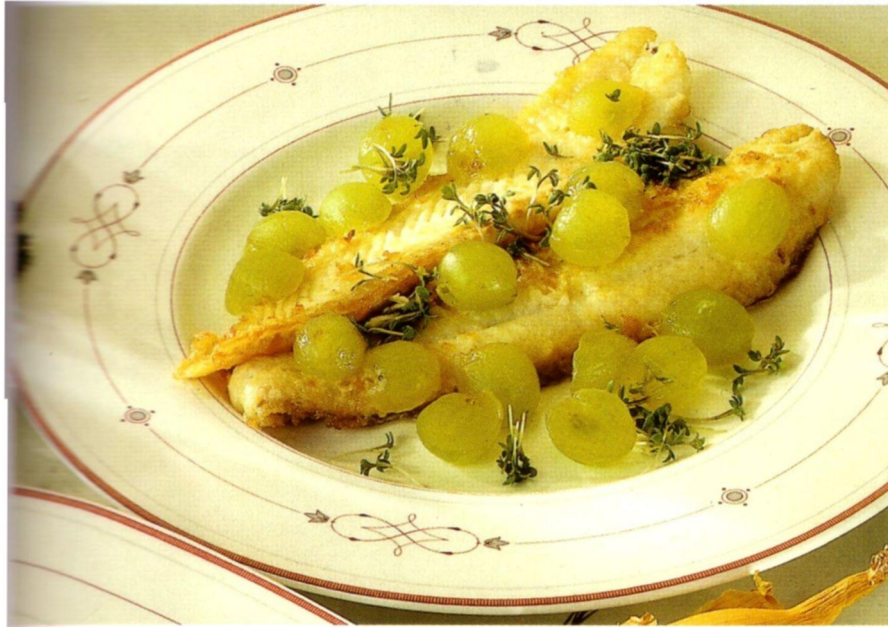
### **Seezungenfilets mit Mandeln**

- Zubereitungszeit: ca. Vi Std.
- ca. 510 kcal je Portion
- Dazu passen Salzkartoffeln

**600 g Seezungenfilets**  
**Salz**  
**frisch gemahlener Pfeffer**  
**2 EL Mehl**  
**60 g Butter**  
**100 g Schalotten**  
**2 EL Weißwein**  
**100 g süße Sahne**  
**100 g geschälte, gehobelte Mandeln**  
**1 TL fein gehackter Dill**

1. Die Seezungenfilets mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben.
2. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Seezungenfilets bei geringer Hitzezufuhr darin etwa 5 Minuten braten. Inzwischen die Schalotten fein hacken.
3. Den Fisch herausnehmen und anschließend warm stellen.
4. Den Weißwein, die Schalotten, die Sahne, die Mandeln und den Dill in die Pfanne geben und umrühren.
5. Die Sauce einige Minuten einkochen lassen, nochmals abschmecken und zusammen mit dem Fisch servieren.

**SCHNELL · FRUCHTIG-HERB**



### **Seezungenfilets mit Muskatellertrauben**

■ Zubereitungszeit: ca. 1/2 Std.

■ ca 320 kcal je Portion

DAZU passen Salzkartoffeln

**600 g Seezungenfilets**  
**1 TL Meersalz**  
**frisch gemahlener Pfeffer**  
**2 EL Mehl**  
**1 EL Butter**  
**1 EL Olivenöl**  
**200 g Muskatellertrauben**  
**2 EL Weißwein**  
**1 Beet Kresse**

1. Die Seezungenfilets mit Meersalz und Pfeffer würzen.

2. Die Filets mit Mehl bestäuben.

3. Die Butter zusammen mit dem Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin etwa 5 Minuten braten.

4. Die Muskatellertrauben halbieren und entkernen, zusammen mit dem Weißwein zu dem Fisch geben.

5. Den Wein kurz einkochen lassen. Die Kresse abschneiden und dann die Filets damit garnieren.

## Heilbuttfilet mit Ingwer und Grapefruit

- Zubereitungszeit: ca. 3/4 Std.
- ca. 510 kcal je Portion
- Dazu paßt gedünsteter Mangold

150 ml 1 EL Butter  
2 EL gehackte Schalotten  
4 Heilbuttfilets à 150 g  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
150 ml Weißwein  
150 ml Fischfond (aus dem Glas)  
1 Grapefruit  
1/2 L Fischfond (aus dem Glas)  
30 g Creme fraîche  
15 g frischer Ingwer  
1 Prise Cayennepfeffer

1. Eine Pfanne mit Butter ausstreichen. Die Schalotten hacken, zusammen mit den Heilbuttfilets in die Pfanne legen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen, den Weißwein und den Fischfond angießen und das Ganze 10 Minuten pochieren.
2. Die Filets herausnehmen, warm stellen und dann den Fond um die Hälfte einkochen lassen.
3. Die Grapefruit mit einem scharfen, langen Messer schälen, so daß die weiße Haut abgeschnitten wird. Anschließend die Filets heraus schneiden. Dabei den austretenden Saft auffangen. Den Saft zum Fond geben, die Creme fraîche dazugeben und das Ganze nochmals um die Hälfte einkochen lassen.
4. Den Ingwer schälen, in sehr feine Streifen schneiden, zusammen mit den Grapefruitfilets in die Sauce geben und sie mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.
5. Die Sauce zusammen mit den Fischfilets anrichten.  
(auf dem Foto oben)

26

## Lachs mit Gemüse

- Zubereitungszeit: ca. 3/4 Std.
- ca. 590 kcal je Portion
- Dazu passen Sauce Hollandaise und Weißbrot

je 80 g Lauch, Fenchel  
und Staudensellerie  
150 g Karotten  
100 g Navetten (weiße Rübchen)  
50 g Schalotten, 1 Knoblauchzehe  
2 EL Butter  
1 Lorbeerblatt, 1 Strauß Thymian  
225 ml trockener Weißwein  
  
1 EL Noilly Prat (französischer Vermouth)  
1 TL Salz, schwarzer Pfeffer  
1 Prise Cayennepfeffer  
4 Lachsscheiben à 220 g  
3 EL grob gehackte Petersilie

1. Lauch, Fenchel, Staudensellerie und Karotten in Scheiben schneiden. Die Navetten vierteln. Die Schalotten in Ringe schneiden. Den Knoblauch in Scheiben schneiden. Die Butter in einem flachen Topf erhitzen, das Gemüse und die Schalotten darin anschwitzen.
2. Das Lorbeerblatt, den Knoblauch und den Thymian dazugeben und mit dem Weißwein, dem Fischfond und dem Noilly Prat auffüllen.
3. Das Gemüse zum Kochen bringen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Es 5 Minuten kochen lassen und die Hitze reduzieren. Die Lachsscheiben auf das Gemüse legen und etwa 10 Minuten dünsten.
4. Den Fisch auf eine Platte legen und die Mittelgräte herausziehen. Die Gemüse um den Lachs herumlegen, mit etwas Fond überziehen und mit Petersilie bestreuen.  
(auf dem Foto unten)



BRAUCHT ZEIT · FEIN





**SNHELL - FEIN**



## Seezunge aus der Normandie

- Zubereitungszeit: ca. 1/2 Std.
- ca. 520 kcal je Portion
- Dazu passen gedünsteter Spinat und Reis

1/2	TL	2 EL Butter
		2 EL gehackte Schalotten
		Salz
		schwarzer Pfeffer aus der Mühle
100	g	Champignons
		4 küchenfertige Seezungen à ca. 300 g
		250 g Miesmuschelfleisch
		(aus dem Glas oder TK.-Produkt)
		100 ml trockener Weißwein
100	g	geschälte Crevetten
		150 ml Fischfond (aus dem Glas)
		300 g süße Sahne
		3 Eigelb
		einige Tropfen Zitronensaft

1. Eine große Schmorpfanne buttern, die Schalotten dazugeben, leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Die Champignons blättrig schneiden. Die Seezungen, die Champignons und die Muscheln darübergerben.

2. Den Weißwein dazugießen und alles abgedeckt 4 bis 5 Minuten dünsten. Dann die Crevetten dazugeben.

3. Die Seezungen, das Muschelfleisch, die Champignons und die Crevetten zugedeckt warm stellen.

4. Den Fischfond in einer Kasserolle zur Hälfte einkochen, zwei Drittel der Sahne zugeben und 5 Minuten kochen. Ein Drittel der Sahne mit den Eigelben verrühren, in die heiße Sauce einrühren, diese sofort vom Feuer nehmen und mit Salz, Pfeffer und einigen Tropfen Zitronensaft würzen.

5. Die Sauce über die angerichteten Seezungen geben.



### **Rotzunge „Dugléré“**

Zubereitungszeit: ca. 1/2 Std.

ca 540 kcal je Portion

Dazu paßt attspinat mit gerösteten  
**Pinienkernen**

**2 EL . Butter**

**2 EL gehackte Schalotten**

**4 küchenfertige Rotzungen à ca. 350 g**

**1/2 TL Salz**

**schwarzer Pfeffer aus der Mühle**

**225 ml trockener Weißwein**

**3 Tomaten**

**100 ml Fischfond (aus dem Glas)**

**300 g Crème fraîche**

**2 EL gehackte Petersilie**

**1 Prise Cayennepfeffer**

1. Eine große Schmorpfanne buttern, die Schalotten hineingeben und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rotzungen darauflegen und den Weißwein angießen. Das Ganze abgedeckt bei schwacher Hitze 4 bis 5 Minuten dünsten lassen; die Rotzungen herausnehmen und warm stellen.

2. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, enthäuten, entkernen und grob würfeln. Den Fischfond in einer Kasserolle zur Hälfte einkochen lassen, die Tomatenwürfel zugeben und alles aufkochen lassen. Die Crème fraîche, die Petersilie und den Cayennepfeffer dazugeben, unterrühren und alles nochmals etwas einkochen lassen.

3. Die Rotzungen auf einer Platte anrichten und mit der Sauce überziehen.



## HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH, GEFLÜGEL UND WILD

Auf die Zubereitung von Fleisch und Wild verwendet man in Frankreich sehr viel Liebe und Sorgfalt. Zartes und wohlschmeckendes Geflügel sorgt in jedem Haushalt für willkommene Abwechslung.



### Schweinefilet im Netz mit Basilikum

- Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Std.
- ca. 950 kcal je Portion
- Dazu passen Bratkartoffeln

#### Für das Filet:

- 250 g Schweinehack
- 1 EL gehackte Schalotten
- 1 Ei
- 1 Bund gehacktes Basilikum
- 3 EL süße Sahne
- 1/2 TL Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 200 g Schweinenetz
- 600 g Schweinefilet
- 3 EL Olivenöl

Außerdem:

**400 g Auberginen**

**2 Zwiebeln**

**1 Knoblauchzehe**

**2 EL Butter**

**1 EL Tomatenmark**

**1/2 Bund gehacktes Basilikum**

**100 ml trockener Weißwein**

**225 ml heller Kalbsfond (aus dem Glas)**

**1/2 TL Saft**

**schwarzer Pfeffer aus der Mühle**

dazugeben und alles kurz anbraten.

1. Das Hackfleisch mit den Schalotten, dem Ei, dem gehackten Basilikum und der Sahne mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

2. Das Schweinenetz auf einem Tisch ausbreiten und die Hälfte der Fleischmasse etwa 1 cm dick darauf verstreichen. Das Filet würzen, darauf legen, mit dem restlichen Hackfleisch bestreichen und in das Netz einrollen.

3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das eingerollte Filet darin anbraten. Anschließend für 30 Minuten in den Ofen geben. Das Filet im Netz herausnehmen und warm stellen.

4. Die Auberginen in 2 cm große Würfel schneiden, Zwiebeln und Knoblauch hacken. Die Butter in einer Pfanne zergehen lassen.

5. Die Zwiebeln und den Knoblauch anschwitzen und die Auberginen begeben. Das Tomatenmark und das gehackte Basilikum

6. Alles mit Weißwein ablöschen und mit Kalbsfond auffüllen. Für 10 Minuten einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Das Schweinefilet im Netz in Scheiben schneiden, auf eine vorgewärmte Platte legen, das Gemüse darum verteilen.

**BRAUCHT ZEIT - WÜRZIG**





## Pot-au-feu

Für 6-8 Personen

Zubereitungszeit: ca. 2 3/4 Std.

ca. 760 kcal je Portion (bei 8 Portionen)

Dazu paßt ein kräftiger Landwein

**500 g Markknochen**  
**1 kg mageres Rindfleisch**  
**1 Suppenhuhn**  
**3 Zwiebeln, in Ringen**  
**3 Lorbeerblätter**  
**5 Pfefferkörner, 2 Nelken**  
**2 TL Salz, 1 TL Pfeffer**  
**je 1/2 TL getrockneter Thymian, Liebstöckel und Rosmarin**  
**2 Stangen Lauch**  
**500 g Weißkohl, 500 g Möhren**  
**1 kleine Sellerieknolle**  
**500 g Kohlrabi**  
**1 Blumenkohl**  
**1 Knoblauchzehe**  
**etwas Cognac**  
**1 Bund gehackte Petersilie**

1. Die Knochen, das Fleisch und das Huhn mit 2 Litern Wasser aufsetzen, die Zwiebeln, die Gewürze und die Kräuter dazugeben und alles zum Kochen bringen. Das Ganze zudeckt etwa 1 Stunde garen, dabei mehrmals abschäumen. Danach das Fleisch herausnehmen und die Brühe absieben.

2. Das Suppenhuhn häuten. Das Fleisch und das Huhn in mundgerechte Stücke zerteilen, wieder in die heiße Brühe geben und alles nochmals etwa 3/4 Stunde garen.

3. Währenddessen das Gemüse kleinschneiden. Dann das Gemüse dazugeben und eine weitere 1/2 Stunde garen. Den Pot-au-feu mit Cognac verfeinern, und mit Petersilie bestreut servieren.

(auf dem Foto oben)

## Lammragout

Zubereitungszeit: ca. 2 1/4 Std.

ca. 660 kcal je Portion

Dazu paßt Baguette

**250 g Lammhals (ohne Knochen)**  
**800 g Lammschulter (ohne Knochen)**  
**Salz, Pfeffer aus der Mühle**  
**500 g Kartoffeln**  
**1 Bund Frühlingszwiebeln**  
**200 g kleine Zwiebeln**  
**200 g kleine Karotten**  
**3 weiße Rüben**  
**Olivöl**  
**einige Stangen Staudensellerie**  
**4 Tomaten**  
**3 EL Weinbrand, 1/2 Weißwein**  
**1 kleine Knoblauchzwiebel**  
**1 Lorbeerblatt, einige Zweige Thymian**  
**100 g ausgelöste Erbsen**  
**100 g grüne Bohnen**

1. Das Lammfleisch in große Stücke schneiden, salzen und pfeffern, gut einreiben und die Gewürze einwirken lassen.

2. Die Kartoffeln schälen, die Frühlingszwiebeln in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebeln, die Karotten und die Rüben schälen.

3. Das Olivenöl erhitzen und das Fleisch darin gut anbraten. Das geschälte Gemüse, den Staudensellerie und die Tomaten dazugeben. Alles mit Weinbrand ablöschen, Weißwein und viel Wasser dazugießen.

4. Die Knoblauchzwiebel, das Lorbeerblatt und den Thymian dazugeben. Bei mittlerer Hitze 60 bis 70 Minuten kochen.

5. Die Erbsen und die Bohnen dazugeben und alles weitere 15 bis 20 Minuten kochen. Eventuell nochmals mit Pfeffer abschmecken.

(auf dem Foto unten)

**ZEITINTENSIV · DEFTIG**



**ZEITINTENSIV · HERZHAFT**



**SCHNELL • FRUCHTIG-HERB**



## Schweinelendchen mit Äpfeln

■ Zubereitungszeit: ca. 1/2 Std.

■ ca. 440 kcal je Portion

■ Dazu paßt Reis

**4 Schweinelendchen à ca. 175 g  
Salz**

**frisch gemahlener Pfeffer**

**4 Äpfel**

**5 EL ÖL**

**100 g süße Sahne**

**Saft von 1/2 Zitrone**

1/2 **Bund**    **gehacktes**    **Basilikum**

1. Die Schweinelendchen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Äpfel in Scheiben schneiden

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schweinelendchen bei kleiner Hitze von beiden Seiten braten.

3. Die Schweinelendchen aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

4. Die Sahne, den Zitronensaft und das Basilikum in die Pfanne geben und alles gut verrühren.

5. Die Apfelscheiben hinzufügen und kurz mitgaren lassen.

6. Die Schweinelendchen nochmals in die Sauce geben, kurz erhitzen und zusammen mit der Sauce servieren.



**BRAUCHT ZEIT - FEIN-WÜRZIG**



**1. Schweinekoteletts  
mit Pommerysenf**

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

CA 660 kcal je Portion

Dazu passen Bratkartoffeln

- 4. Koteletts à ca. 200 g
- 1/2 TL Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL gehackte Schalotten
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 100 ml Weißwein
- 225 ml dunkler Kalbsfond  
(aus dem Glas)
- 250 g Crème fraîche
- 2 EL Pommerysenf
- 1 Prise Muskatnusspulver

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Koteletts darin beidseitig kurz braun anbraten. Die Schalotten und den Knoblauch in die Pfanne dazugeben, anschwitzen und alles im Ofen 20 Minuten garen. Nach 10 Minuten Garzeit den Weißwein angießen. Die Koteletts herausnehmen und warm stellen.

3. Die Pfanne auf den Herd stellen, den Kalbsfond hineingießen und einkochen lassen. Die Crème fraîche dazugeben und alles 5 Minuten kochen lassen.

4. Den Senf unterrühren, die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

5. Koteletts und Sauce getrennt servieren.



## Kalbsbries mit geräucherter Ochsenzunge

- Zubereitungszeit: ca. 3/4 Std.
- Zeit zum Wässern: 3-4 Std.
- ca. 410kcal je Portion
- Dazu passen Salzkartoffeln

600 g Kalbsbries  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
2 EL Mehl  
100 g Champignons  
60 g Butter  
100 g geräucherte Ochsenzunge  
150 ml dunkler Kalbsfond  
(aus dem Glas)  
4-5 EL süße Sahne  
3 EL Madeira  
2 EL gehackte Petersilie

1. Das Bries in kaltem Wasser 3 bis 4 Stunden wässern, dabei das Wasser mehrmals wechseln. Das Bries kurz mit kochendem Wasser überbrühen und falls nötig häuten.
2. Das Kalbsbries in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Danach mit Mehl bestäuben. Die Champignons in Scheiben schneiden.
3. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kalbsbriesscheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten.
4. Das Kalbsbries aus der Pfanne nehmen und auf vier Tellern warm halten.
5. Die Champignons in die Pfanne geben und kurz in der Butter anbraten. Die Ochsenzunge würfeln, dazugeben und alles mit Fond und Sahne auffüllen.
6. Die Sahne kurz aufkochen lassen und mit Madeira abschmecken. Auf die Kalbsbriesscheiben geben und mit Petersilie garnieren. *(auf dem Foto oben)*

## Kalbsleber auf Zwiebelringen

- Zubereitungszeit: ca. 3/4 Std.
- ca. 380 kcal je Portion
- Dazu passen Salzkartoffeln

600 g Kalbsleber  
4 EL Mehl  
2 Zwiebeln  
60 g Butter  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
4 EL pürierte Tomaten (Fertigprodukt)  
1 Msp. Thymian  
1 fein gehackte Knoblauchzehe  
1 Bund frischer Kerbel

1. Falls nötig, die Leber häuten. Die Kalbsleber anschließend würfeln und mit Mehl bestäuben.
2. Die Zwiebeln in Ringe schneiden, ebenfalls mit Mehl bestäuben.
3. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Leber darin von allen Seiten kurz braten.
4. Danach die Leber aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen.
5. Die Zwiebelringe in die Pfanne geben und kurz dünsten, die Tomaten hinzufügen.
6. Den Thymian und die Knoblauchzehe hinzufügen und die Sauce einige Minuten einkochen lassen.
7. Die Leber wieder in die Pfanne geben, nochmals kurz erhitzen und mit Kerbelblättchen garnieren. *(auf dem Foto unten)*

**Tip:**  
Leber sollte nie zu lange oder bei zu großer Hitze gebraten werden, da sie sonst hart werden könnte. Erst nach dem Braten salzen.

**ZEITINTENSIV • HERZHAFT**



**BRAUCHT ZEIT • FEIN-HERB**



**BRAUCHT ZEIT · FEIN**



## **Zwischenrippenstück auf Winzerart**

■ Zubereitungszeit: ca. 3/4 Std.

■ ca. 750 kcal je Portion

■ Dazu paßt Kartoffelpüree

2 Entrecôtes à ca. 600 g

Salz

Pfeffer aus der Mühle

60 g Butter

120 g gehackte Schalotten

etwas Mehl

1/2 trockener Rotwein

60 g gehackte Petersilie

1. Das Fleisch salzen und pfeffern. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin 7 bis 8 Minuten auf jeder Seite braten, herausnehmen und warm stellen.

2. Im verbliebenen Bratfett die Schalottenwürfel glasig dünsten, mit dem Mehl bestäuben und das Ganze mit dem Rotwein auffüllen, alles zu einer Sauce einkochen lassen.

3. Die Sauce leicht pfeffern, die restliche Butter dazugeben und unter ständigem Rühren aufkochen lassen.

4. Die gehackte Petersilie unterziehen und die Sauce nochmals abschmecken.

5. Die Sauce über das Fleisch geben und servieren.





## Rindfleisch auf Burgunderart

Zubereitungszeit: ca. 3 Std.

ca 940 kcal je Portion

Dazu passende Salzkartoffeln

- 1 kg Rinderschulter  
 125 g durchwachsener, geräucherter  
 Speck ohne Schwarte  
 Salz, Pfeffer aus der Mühle  
 400 g junge Karotten  
 1 Bund Frühlingszwiebeln  
 60 g Butter, 2 EL Mehl  
 2 EL Cognac  
 1 l roter Burgunderwein  
 2 gehackte Knoblauchzehen  
 1 Bouquet garni: gemischte frische  
 Kräuter (Petersilie, Rosmarin, Thymian,  
 Majoran) mit Lorbeer und Gewürz-  
 nelken zu einem Strauß gebunden

1. Das Fleisch und den Speck in grobe Würfel schneiden, salzen und pfeffern.
2. Das Gemüse in grobe Stücke schneiden.
3. Die Butter in einem Topf erhitzen, den Speck und das Fleisch darin leicht anbraten. Das geschnittene Gemüse dazugeben und kurz mitschwitzen.
4. Das Ganze mit Mehl bestäuben, mit dem Cognac ablöschen und mit dem Rotwein auffüllen.
5. Die kleingehackten Knoblauchzehen und das Bouquet garni dazugeben, alles bei mittlerer Hitze 2 1/2 Stunden köcheln lassen. Das Kräutersträußchen vor dem Servieren entfernen.



## Bohneneintopf mit Lamm

- Zubereitungszeit: ca. 2 Std.
- Einweichzeit: ca. 6 Std.
- ca. 1090 kcal je Portion
- Dazu paßt Baguette

200 g weiße Bohnenkerne  
300 g Bauchspeck  
600 g Lammschulterfleisch  
1 TL Salz, schwarzer Pfeffer  
4 EL Olivenöl  
4 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen  
2 EL Tomatenmark  
200 ml trockener Weißwein  
2 l heller Lammfond (aus dem Glas)  
1 Lorbeerblatt, 1 Strauß Thymian  
3 Stengel Petersilie, 1 Zweig Rosmarin  
400 g rohe Knoblauchwurst  
1 Prise Muskatpulver  
2 EL gehackte Petersilie  
50 g fein geriebenes Weißbrot

1. Die Bohnen für 6 Stunden in kaltem Wasser einweichen.
2. Den Speck und das Lammfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Speck und Lammfleisch darin anbraten, dann herausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch hacken und in dem Topf anschwitzen. Das Tomatenmark und die Bohnen (ohne Wasser) dazugeben, mit Weißwein und dem Lammfond ablöschen.
3. Die Kräuter zu einem Strauß zusammenbinden. Mit dem Speck und dem Lammfleisch in den Topf geben und bei schwacher Hitze 45 Minuten kochen lassen. Die Wurst hinzufügen und nochmals 20 Minuten kochen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
4. Das Fleisch, den Speck und die Wurst herausnehmen und in Scheiben schneiden.

Das Kräuterbündel entfernen. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

5. Das Lammfleisch, den Speck, die Wurst und die Bohnen schichtweise in einen feuerfesten Topf geben. Mit der Petersilie und dem Weißbrot bestreuen und im Ofen überbacken, bis die Brotkrümel braun sind.  
(auf dem Foto oben)

## Kalbsnierenbraten

- Für 6 Personen
- Zubereitungszeit: ca. 3 Std.
- ca. 270 kcal je Portion
- Dazu passen Salzkartoffeln

1 Bund Frühlingszwiebeln  
4 Karotten, 4 Tomaten  
1 kleine Knoblauchzwiebel  
1 Bouquet garni (siehe Rezept S. 39)  
1 kg Kalbsnierenbraten (küchenfertig beim Metzger)  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
350 ml trockener Weißwein  
30 g Butter

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Das unzerkleinerte Gemüse zusammen mit der Knoblauchzwiebel und dem Bouquet garni auf den Boden eines Bräters legen.
2. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben.
3. Das Fleisch auf das Gemüse legen, den Wein angießen, nochmals salzen, Butter dazugeben und im Backofen 2 Stunden garen.
4. Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit Bratensaft und Gemüse überziehen.  
(auf dem Foto unten)

**ZEITINTENSIV · FEIN-WÜRZIG**



**ZEITINTENSIV · WÜRZIG**



## Lammkeule nach provenzalischer Art

- Für 6 Personen
- Zubereitungszeit: ca. 2 Std.
- ca. 590 kcal je Portion
- Dazu passen Kartoffelpüree und grüne Bohnen

		<b>2 Knoblauchzehen</b>
		<b>1-2 TL Salz</b>
		<b>3 EL Öl</b>
		<b>1 TL getrockneter Thymian</b>
<b>1/2</b>	<b>TL</b>	<b>getrockneter Oregano</b>
		<b>1 Msp. getrockneter Rosmarin</b>
<b>1/2 TL</b>		<b>frisch gemahlener Pfeffer</b>
		<b>1 Lammkeule (etwa 1,5 kg mit Knochen)</b>
<b>1/8</b>	<b>L</b>	<b>Rotwein</b>
<b>6-8</b>		<b>Sardellenfilets</b>
		<b>2 EL Tomatenmark</b>
		<b>2 TL Instantpulver für Hühnerbrühe</b>
		<b>1 eingelegter Tomatenpaprika</b>
		<b>1-2 kleine Gewürzgurken</b>
		<b>2 TL Stärke</b>
		<b>2 EL saure Sahne</b>

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Die Knoblauchzehen durch die Knoblauchpresse drücken, in ein Schüsselchen geben und mit Salz, Öl und Gewürzen zu einem Brei verrühren.
3. Die Lammkeule unter kaltem Wasser waschen und rundherum gut abtrocknen. Überflüssigen Fettansatz und Sehnen weg-schneiden.
4. Die Lammkeule rundherum mit dem Gewürzbrei einreiben und in die Bratpfanne legen. 1 Tasse Wasser hineingießen. Das Fleisch auf der mittleren Schiene in den Backofen schieben und 30 Minuten braten.

5. Danach die Keule wenden, mit Bratenfond bepinseln und mit der Hälfte Rotweins übergießen.

6. Die Sardellenfilets unter kaltem Wasser kurz abspülen und auf die Lammkeule legen. Sie weitere 30 bis 40 Minuten (je nach Keulendicke) braten, bei Bedarf noch etwas Wasser in eine Pfanne gießen.

7. Die Lammkeule herausnehmen und warm halten. Den Bratensatz aus der Pfanne mit etwa 1/4 Liter Wasser lösen und durch ein Sieb in eine Kasserolle gießen. Tomatenmark, dem restlichen Rotwein und Instantpulver mit dem Schneebesen einrühren. Auf dem Herd unter starker Hitzezufuhr aufkochen lassen.

8. Tomatenpaprika und Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden und hineingeben. Die Stärke mit der Sahne verrühren - eventuell 1 Eßlöffel Wasser dazugeben - und die Sauce damit binden. Einmal aufkochen lassen, dann abschmecken und in eine Sauce geben. Die Lammkeule im Ganzen auf einer Platte anrichten und erst bei Tisch das Fleisch scheibenweise bis auf den Knochen aufschneiden.



ZEITINTENSIV · HERZHAFT





## Maispoularde mit Rosmarin

- Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Std.
- ca. 530 kcal je Portion
- Dazu passen in Butter geschwenkte Kartoffeln

**1 Maispoularde (ca. 1,6 kg)**  
**1/2 TL Salz, schwarzer Pfeffer**  
**4 Zweige frischer Rosmarin**  
**4 EL Olivenöl**  
**3 Zwiebeln**  
**100 g Karotten, 100 g Lauch**  
**100 g Sellerie, 1 Knoblauchzehe**  
**1 EL Tomatenmark**  
**200 g Maiskörner**  
**225 ml trockener Weißwein**  
**300 ml heller Geflügelfond**

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Poularde innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen und die Hälfte des Rosmarins in die Poularde geben.
2. In einer feuerfesten Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Poularde zuerst auf der Brustseite anbraten und dann auf den Rücken legen. Sie 40 Minuten im Ofen braten.
3. Die Gemüsesorten in 1 cm große Würfel schneiden, die Knoblauchzehe hacken. Mit dem Tomatenmark und dem restlichen Rosmarin zur Poularde geben. Die Poularde weitere 30 Minuten im Ofen braten. Nach 15 Minuten den Mais und den Weißwein hinzufügen.
4. Die Poularde aus dem Ofen nehmen und warm stellen. Die Pfanne aufs Feuer stellen und den Bratensatz mit dem Geflügelfond aufgießen. Die Sauce 10 Minuten kochen und abschmecken,  
(auf dem Foto oben)

## Ente à l'orange

- Zubereitungszeit: ca. 2 Std.
- ca. 960 kcal je Portion
- Dazu paßt Kartoffelgratin

**1 Ente, etwa 1,8 kg**  
**1 TL Salz, schwarzer Pfeffer**  
**3 EL Olivenöl**  
**Entenhals, Magen, Flügel**  
**3 Zwiebeln, 50 g Karotten**  
**50 g Lauch, 50 g Sellerie**  
**1 Strauß Thymian, 225 ml Rotwein**  
**300 ml heller Geflügelfond**  
**3 unbehandelte Orangen**  
**1 EL Orangenlikör**  
**1 EL Zucker, 2 EL Butter**

1. Die Ente innen und außen salzen pfeffern. Das Olivenöl in einem Bräter erhitzen und die Ente von allen Seiten kurz anbraten. Die kleingeschnittenen Innereien dazugeben und im Ofen 40 Minuten braten.
2. Gemüse klein schneiden und mit Thymian zur Ente geben. 40 Minuten im Ofen braten.
3. Die Ente herausnehmen und warm stellen. Das Fett abschöpfen und den Bratensatz mit Rotwein ablöschen, den Geflügelfond dazugeben und zur Hälfte einkochen.
4. Von den Orangen mit einem Julienne-reißer das Gelbe der Haut abschälen, im heißen Wasser kurz aufkochen lassen und ab-sieben. Eine Orange schälen, in Scheiben schneiden und auf die Ente legen.
5. Den Saft von 2 Orangen und den Oran-genlikör zur Sauce geben und einkochen.
6. Die Orangenjulienne mit dem Zucker und der Butter in einem kleinen Topf karamelisie-ren. Die Sauce durch ein Sieb zu den Oran-genjulienne passieren und abschmecken.  
(auf dem Foto unten)

**BRAUCHT ZEIT · AROMATISCH**



**ZEITINTENSIV · ALLERFEINST**



**BRAUCHT ZEIT - SAHNIG**



## **Entenbrust „Saint Tropez“**

- Zubereitungszeit: ca. 3/4 Std.
- ca. 890 kcal je Portion
- Dazu paßt Reis

**4 Entenbrüste**  
**Knoblauchsatz**  
**frisch gemahlener Pfeffer**  
**60 g Butter**  
**100 g Pfifferlinge**  
**1 Schalotte**  
**7 EL Geflügelfond**  
**7 EL süße Sahne**

1. Die Entenbrüste mit Knoblauchsatz und Pfeffer würzen.
2. 40 g Butter in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstücke darin von beiden Seiten etwa 4 Minuten braten.
3. Die Entenbrüste aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
4. Die Pfifferlinge in Stücke schneiden. Die Schalotte würfeln.
5. Die restliche Butter in die Pfanne geben und die Pfifferlinge und die Schalottenwürfel darin andünsten.
6. Das Ganze mit Fond und Sahne auffüllen und die Sauce kurz einkochen lassen.
7. Die Entenbrüste in Scheiben schneiden, in die Sauce geben, nochmals kurz erhitzen und servieren.





### Gänsebrüste mit grünem Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 3/4 Std.

ca. 725 kcal je Portion

Dazu paßt Reis

4 Gänsebrüste mit Haut

Knoblauchsatz

1 TL Chilisauc (Fertigprodukt)

1/2 Zwiebel

1/2 Paprikaschote

70 g Butter

100 ml Geflügelfond

5 EL süße Sahne

1 EL eingelegte grüne Pfefferkörner

1 EL Einlegsud von den Pfefferkörnern

1 TL gehackter frischer Estragon

1 EL gehackter frischer Schnittlauch

1. Die Gänsebrüste mit Knoblauchsatz und Chilisauc würzen. Die Zwiebel fein hacken. Die Paprikaschote klein schneiden.

2. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstücke darin etwa 15 Minuten von beiden Seiten braten.

3. Die Gänsebrüste aus der Pfanne nehmen, auf 4 Tellen anrichten und warm halten.

4. Den Geflügelfond und die Sahne in die Pfanne geben und glattrühren.

5. Die grünen Pfefferkörner und den Pfeffersaft hinzufügen. Die Paprikastücke mit den Zwiebelwürfeln und dem Estragon zu den Pfefferkörnern geben und das Ganze 3 Minuten einköcheln lassen.

6. Die Sauce über die Gänsebrüste geben und mit Schnittlauch garnieren.



## Coq au vin

- Zubereitungszeit: ca. 2 Std.
- ca. 1160 kcal je Portion
- Dazu paßt roter Burgunder

1 küchenfertiges Huhn, etwa 1 800 g  
 Salz, Pfeffer aus der Mühle  
 60 g Butter  
 100 g magerer Speck  
 1 kleine Stange Lauch  
 1 Bund Frühlingszwiebeln  
 2 Karotten  
 2-3 gehackte Knoblauchzehen  
 einige Zweige Petersilie  
 1 Zweig Thymian, 1 Zweig Bleichsellerie  
 1 kleines Lorbeerblatt  
 0,7 l Rotwein, möglichst Burgunder  
 150 g frische Champignons  
 80-100 g Geflügelleber  
 1 EL Mehl, 1 kleines Glas Cognac  
 2-3 EL gehackte Petersilie

1. Das Huhn in 8 Stücke zerteilen, das Fleisch in große Stücke schneiden und die Knochen zerhacken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Hühnerteile darin goldgelb braten.
2. Den Speck kleinwürfeln, zum Geflügelfleisch geben und mitbraten. Den Lauch, die Frühlingszwiebeln und die Karotten in dicke längliche Stücke schneiden.
3. Mit Knoblauch und Gewürzen zum Fleisch geben und mit Rotwein auffüllen. Bei mittlerer Hitze 30 bis 40 Minuten dünsten.
4. Das Fleisch und das Gemüse herausnehmen und warmstellen, jetzt die Champignons in den Sud geben.
5. Die Leber fein hacken, mit dem Mehl und dem Cognac verrühren und die Sauce damit binden.

6. Die Sauce durch ein Sieb passieren und mit dem Fleisch und dem Gemüse aufkochen. Den Coq au vin auf einer Platte anrichten und mit der Petersilie bestreut servieren.  
 (auf dem Foto oben)

## Huhn auf Jägerart

- Zubereitungszeit: ca. 1 Std.
- ca. 780 kcal je Portion
- Dazu passen Reis und trockener Weißwein

1 küchenfertiges Huhn, etwa 1 800 g  
 Salz, Pfeffer aus der Mühle  
 4 Tomaten, 2 Schalotten  
 150 g frische Champignons  
 1 Lorbeerblatt  
 2 halbierte Knoblauchzehen  
 einige Sellerieblätter  
 1 Zweig Estragon, 1 Zweig Thymian  
 1 kleiner Bund Petersilie  
 Olivenöl zum Braten  
 Weißwein

1. Das Huhn in 8 Stücke zerteilen, salzen und pfeffern.
2. Die Tomaten überbrühen, kalt abschrecken, enthäuten und halbieren. Die Schalotten mit den Tomaten, den Champignons und den Gewürzen bereitstellen.
3. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Fleisch rundherum goldgelb anbraten.
4. Die übrigen Zutaten dazugeben und mit dem Weißwein auffüllen. Das Ganze bei mittlerer Hitze 30 bis 35 Minuten dünsten.
5. Das Fleisch herausnehmen, warmstellen und die Sauce bei starker Hitze 10 Minuten einkochen. Mit dem Huhn anrichten.  
 (auf dem Foto unten)

**ZEITINTENSIV · PIKANT**



**BRAUCHT ZEIT · HERZHAFT**



**BRAUCHT ZEIT - SAHNIG**



■ Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Std.

■ ca. 550 kcal je Portion

■ Dazu passen Tomatennudeln

1/2

TL

**4 Kaninchenkeulen à ca. 220 g**  
**Salz**

**schwarzer Pfeffer** aus der Mühle

**3 EL Olivenöl**

**4 EL gehackte Schalotten**

**1 gehackte Knoblauchzehe**

**100 ml trockener Weißwein**

**30 Safranfäden**

**400 g Zucchini**

**225 ml heller Kalbsfond (aus dem Glas)**

**200 g Crème fraîche**

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Kaninchenkeulen mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

2. Das Olivenöl in einer feuerfesten Pfanne erhitzen, die Keulen auf allen Seiten darin anbraten und herausnehmen. Die Schalotten und den Knoblauch anschwitzen, mit dem Weißwein ablöschen und dann den Safran beugeben.

3. Die Keulen wieder in die Pfanne geben und im Ofen 30 Minuten schmoren. Die Keulen herausnehmen und warm stellen.

4. Die Zucchini in Scheiben schneiden in die Pfanne geben und alles mit dem Kalbsfond auffüllen. Die Flüssigkeit 10 Minuten einkochen, Crème fraîche beifügen und nochmals 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

5. Die Kaninchenkeulen mit der Sauce überziehen.



BRAUCHT ZEIT · FEIN-WÜRZIG



### Wildschweinmedaillons „Chasseur“

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

ca. 500 kcal je Portion

Dazu passen Kroketten

8 Wildschweinmedaillons (ca. 600 g)  
Knoblauchsatz  
frisch gemahlener Pfeffer  
1/2 Zwiebel  
5 EL Öl  
100 g gewürfelter Speck  
200 g gemischte Waldpilze, ersatzweise  
Pfifferlinge  
2 EL feingeschnittener Schnittlauch  
1 TL Thymian  
2 Tomaten

1. Die Wildschweinmedaillons mit Knoblauchsatz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel fein würfeln.

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Wildschweinmedaillons darin etwa 4 Minuten von beiden Seiten braten. Die Medaillons anschließend aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

3. Die Speckwürfel in die Pfanne geben und auslassen.

4. Die Waldpilze kleinschneiden und mit dem Schnittlauch, den Zwiebeln und dem Thymian hinzufügen.

5. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten, in Würfel schneiden und ebenfalls zufügen. Alles einige Minuten dünsten lassen.

6. Die Wildschweinmedaillons dazugeben, nochmals erhitzen und servieren.





## DESSERTS UND CO.

Das Dessert bildet den gelungenen Abschluß eines jeden Menüs. Gerade das Ende einer Mahlzeit ist in Frankreich ein willkommener Anlaß, Können und Freude am Kochen zu präsentieren.



### Nußparfait

- Für 6 Personen
- Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Std.
- Gefrierzeit: 4 - 6 Std.
- ca. 520 kcal je Portion
- Dazu passen Erdbeeren

- 80 g Zucker
- 20 g Honig
- 30 g Marzipanrohmasse
- 3 Eigelb
- 2 Eier
- 80 g gemahlene Haselnüsse, geröstet
- 5 EL Kirschwasser
- 375 g süße Sahne, geschlagen
- 350 ml Fruchtsauce (Fertigprodukt)

1. Zucker, Honig, Rohmarzipan, Eigelbe und Eier in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen im heißen Wasserbad aufschlagen. Die Schüssel in eine mit Eis gefüllte größere Schüssel setzen und die Eiernasse bis zum völligen Verschlagen. Die Haselnüsse und das Rirschwasser unterziehen.
  2. Eine Kastenform mit Frischhaltefolie auslegen, die Parfaitmasse einfüllen. Im Tiefkühlfach 4 bis 6 Stunden frostet.
- Zum Schluß die Sahne vorsichtig unterheben, das Parfait aus der Kastenform nehmen, die Folie entfernen und das Parfait in Scheiben schneiden. Mit Fruchtsauce servieren.

#### ZEITINTENSIV - NUSSIG



## ZEITINTENSIV · AROMATISCH



### Lebkuchenparfait mit Pernod

- Für 6 Personen
- Zubereitungszeit: ca. 1 Std.
- Gefrierzeit: 2-3 Std.
- ca. 420 kcal je Portion
- Dazu passen Butterwaffeln

**100 g Zucker**

**10 g Zimt**

**30 g Marzipanrohmasse**

**3 Eigelb**

**2 Eier**

**Saft und abgeriebene Schale  
von 1 unbehandelten Orange**

**40 g Lebkuchen, gewürfelt**

**40 g Lebkuchen, gerieben**

**8 EL Pernod**

**500 g süße Sahne, geschlagen**

1. Zucker, Zimt, Marzipan, Eigelbe, Eier und Orangensaft in eine Schüssel geben und im heißen Wasserbad mit einem Schneebesen aufschlagen. Die Schüssel anschließend in eine mit Eis gefüllte größere Schüssel stellen und die Masse bis zum völligen Erkalten weiterschlagen. Dann die restlichen Zutaten (125 g geschlagene Sahne beiseite stellen) vorsichtig unterziehen.

2. Eine Kastenform mit Folie auslegen. Die Parfaitmasse einfüllen und 2 bis 3 Stunden ins Tiefkühlfach stellen.

3. Das gefrorene Eisparfait aus der Kastenform nehmen, die Folie entfernen, das Parfait in Scheiben schneiden und auf vorgekühlte Teller geben. Mit der beiseite gestellten Schlagsahne garnieren.



## Crème Caramel

Zubereitungszeit: ca. 2 Std.

Kühlzeit: über Nacht

ca. 620 kcal je Portion

DAZU paßt ein Espresso

**8 Eigelb**

**4 Eier**

**200 g Zucker**

**2 Vanilleschoten**

**1 L Milch**

**10 Stück Würfelzucker**

1. Die Eigelbe und die Eier zusammen mit dem Zucker schaumig schlagen.
2. Das Mark der Vanilleschoten herauskratzen, unter die Milch rühren und alles zu der Eimasse geben.

3. Den Würfelzucker zusammen mit 2 bis 3 Eßlöffeln Wasser in einen Topf geben und bei schwacher Hitze karamelisieren lassen.

4. Den Karamel auf dem Boden einer feuerfesten Form verteilen und die Eimasse darin einfüllen.

5. Den Boden eines Topfes, der größer als die feuerfeste Form ist, mit Pergamentpapier auslegen und Wasser hineingießen.

6. Die Schüssel mit der Eimasse in das Wasserbad stellen und so lange auf dem Herd erhitzen, bis das Wasser heiß ist (es darf aber nicht kochen).

7. Die Creme im Wasserbad in den Ofen schieben und 80 bis 90 Minuten garen.

8. Die Creme erkalten lassen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

9. Die Creme zum Servieren auf eine Platte stürzen.



## Crêpes „Suzette“

- Zubereitungszeit: ca. 3/4 Std.
- Zeit zum Quellen: ca. 1 Std.
- ca. 410 kcal je Portion
- Dazu paßt Vanilleeis

- 100 g Mehl**  
**1 1/2 EL Zucker, 1 Prise Salz**  
**2 Eier**  
**1/8 l Milch, 3 EL Butter**  
**3 unbehandelte Orangen**  
**1 unbehandelte Zitrone**  
**8 Stück Würfelzucker**  
**2 EL Butter**  
**3 EL Grand Marnier, 5 EL Cognac**

1. Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen, die Eier begeben und die Milch langsam einrühren. 2 Eßlöffel flüssige Butter unterrühren. Den Teig 1 Stunde quellen lassen.
2. In einer kleinen Pfanne die übrige Butter schmelzen und auf mittlerer Flamme erhitzen. Etwas Teig in die Pfanne einlaufen lassen und gleichmäßig auf dem Pfannenboden dünn verteilen. Die Pfannkuchen von beiden Seiten etwa 30 Sekunden hellbraun backen.
3. Die Schale der Orange und der Zitrone mit einem Stück Würfelzucker abreiben. Den Saft der Orange und der Zitrone auspressen.
4. Die Zuckerwürfel in eine große Pfanne geben und so lange erhitzen, bis der Zucker leicht karamelisiert. Die Butter begeben und aufschäumen lassen. Mit dem Zitronen- und Orangensaft ablöschen und 5 Minuten kochen, bis der Karamel sich aufgelöst hat.
5. Die Crêpes nacheinander in die Sauce legen und auf ein Viertel ihrer Größe zusammenfallen. Den Grand Marnier und den Cognac darübergießen, die Crêpes flambieren. *(auf dem Foto oben)*

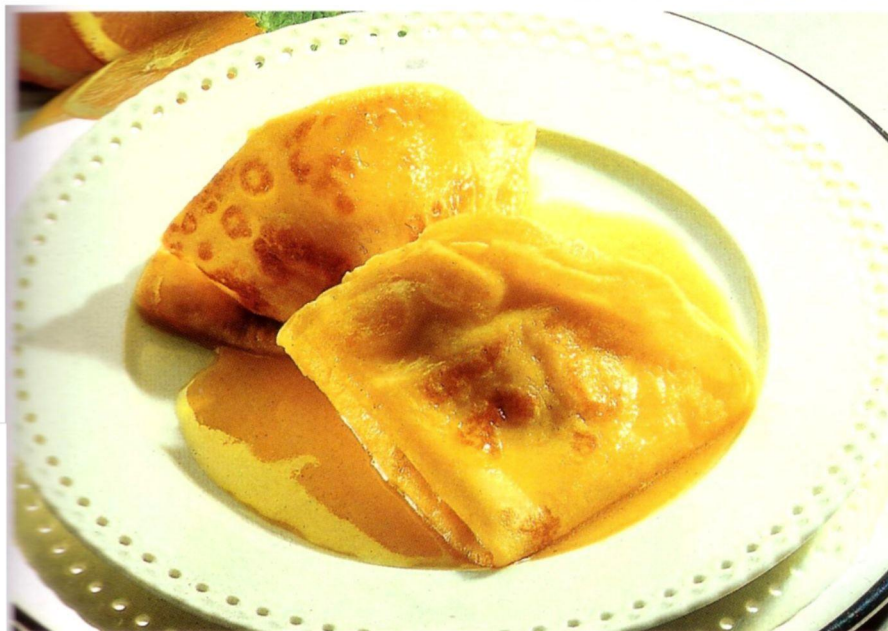
## Crêpes mit Weinschaum

- Zubereitungszeit: ca. 1 Std.
- Zeit zum Quellen: ca. 1 Std.
- ca. 520 kcal je Portion
- Dazu paßt ein Mokka

- 40 g Mehl, 20 g Stärke**  
**Mark von 1 Vanilleschote**  
**4 Eier, 1 Prise Salz, 1 Prise Zucker**  
**200 g süße Sahne, 2 EL Butter**  
**Butter oder Öl für die Pfanne**  
**80 g Zucker, 5 Eigelb**  
**Saft von 1 Zitrone, 200 ml Weißwein**  
**200 g Walderdbeeren, Puderzucker**

- Mehl und Stärke in eine Schüssel geben in der Mitte eine Mulde hineindrücken. Das Vanillemark zum Mehl geben. Eier, Salz und Zucker in die Vertiefung geben, die Sahne dazugießen, alles mit einem Schneebesen glattrühren. Den Teig etwa 1 Stunde quellen lassen. Die Butter in einer Pfanne bräunen, lauwarm zum Teig geben und gut unterrühren.
2. Den Backofen auf 100 °C vorheizen. Zum Backen der Crêpes jeweils sehr wenig Butter (Öl) in einer schweren Eisen- oder Stahlpfanne erhitzen. Dann so viel Teig hineingeben, daß der Boden dünn bedeckt wird. Von beiden Seiten rasch goldbraun backen.
  3. Die Crêpes sofort nach dem Fertigbacken im Backofen auf einen großen Teller legen, der mit einem zweiten abgedeckt wird.
  4. Für den Weinschaum Zucker, Eigelbe und Zitronensaft gut verrühren, den Weißwein dazugeben. Unter Rühren über einem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen aufschlagen, bis die Masse steif geworden ist.
  5. Die Crêpes mit Weinschaum umgießen und mit Erdbeeren und Zucker garnieren. *(auf dem Foto unten)*

**ZEITINTENSIV - ALLERFEINST**



**ZEITINTENSIV - AROMATISCH**



## BRAUCHT ZEIT - CREMIG



### Schnee-Eier „Gisou“

- Zubereitungszeit: ca. 1 Std.
- ca. 640 kcal je Portion
- Dazu paßt Kaffee

8 Eigelb  
250 g Zucker  
1 l Milch  
Mark von 1 Vanilleschote  
8 Eiweiß  
1-2 EL Puderzucker  
Salz  
einige Mandelsplitter  
10 Stück Würfelzucker

1. Die Eigelbe mit dem Zucker in einer Schüssel vermischen und schaumig rühren.
2. Die Milch mit dem Mark der Vanilleschote zum Kochen bringen.

3. Die Milch vorsichtig unter die Eigelbmasse rühren.

4. Alles in einem Topf auf den Herd stellen und bei geringer Hitze mit einem Kochlöffel so lange rühren, bis die Sauce cremig wird.

5. Die Masse erneut in eine Schüssel geben und unter ständigem Rühren erkalten lassen.

6. Für die Schnee-Eier das Eiweiß mit dem Puderzucker sehr steif schlagen.

7. Salzwasser in einem Topf siedend lassen und darin das zu großen Kugeln geformte Eiweiß pochieren. Die Schneebälle gut abtropfen lassen, in eine feuerfeste Form geben, mit der Creme Vanille überziehen und mit den Mandelsplittern bestreuen.

8. Für die Karamelsauce den Würfelzucker in einem Topf karamelisieren lassen, über die Schnee-Eier geben und das Ganze sofort servieren.

BRAUCHT ZEIT - VOLLMUNDIG



# 1. **Maronensoufflé**

- Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Std.
- Einweichzeit: ca. 12 Std.
- ca. 510 kcal je Portion
- Dazu paßt ein Sauternes (französischer Süßwein)

**250 g getrocknete Maronen**  
**300 ml Milch**  
**50 g Butter**  
**100 g Zucker**  
**1 Päckchen Vanillezucker**  
**20 ml Kirschwasser**  
**4 Eier**  
**1 Prise Salz**  
**Butter zum Einfetten**  
**etwas Zucker**  
**etwas Puderzucker**

Die Maronen über Nacht mit Wasser bedeckt einweichen und anschließend gut abtropfen lassen. In der Milch etwa 30 Minuten unter gelegentlichem Rühren sanft köcheln und anschließend pürieren.

2. Den Backofen auf 180° C vorheizen. Die Butter, den Zucker, den Vanillezucker und das Kirschwasser mit dem Maronenpüree gut verrühren. Die Eier trennen, die Eiweiße beiseite stellen und die Eigelbe nach und nach in die Püremasse einrühren.

3. Die Eiweiße mit Salz steif schlagen und den Eischnee unter die Masse heben.

4. Einige kleine feuerfeste Soufflieförmchen (7 cm Ø) mit Butter ausfetten und mit Zucker austreuen. Das Maronenpüree in die Förmchen füllen und im Ofen auf der mittleren Einschubleiste etwa 40 Minuten backen.

5. Mit etwas Puderzucker besieben und sofort servieren.



## Schokoladenterrine Schwarzweiß

- Für 6 Personen
- Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Std.
- Zeit zum Kühlen: ca. 4 Std.
- ca. 850 kcal je Portion
- Dazu paßt ein Mocca

### Für die helle Masse:

125 g weiße Kuvertüre  
2 Eiweiß  
60 g Puderzucker  
125 g Creme double  
einige Tropfen Bittermandelextrakt

### Für die dunkle Masse:

125 g braune Kuvertüre  
2 Eiweiß  
60 g Puderzucker  
125 g Creme double

### Für die Sauce:

1/2 L Milch  
40 g Kaffeepulver  
1 EL Kakaopulver  
60 g Zucker  
70 g Blockschokolade  
2 Blatt weiße Gelatine  
20 ml Kaffeelikör  
2 EL Butter  
60 g süße Sahne  
2 Eigelb

### Außerdem:

125 g süße Sahne  
Pfefferminzblätter

1. Für die helle Masse die weiße Kuvertüre in eine Schüssel geben, im heißen Wasserbad schmelzen lassen. Die Eiweiße mit 40 g, die Creme double mit 20 g Puderzucker getrennt aufschlagen, beides dann miteinander mi-

schen. Die Kuvertüre aus dem Wasserbad nehmen und unter das Eiweiß - Sahne - Gemisch rühren. Das Ganze mit Bittermandelextrakt aromatisieren.

2. Die angegebenen Zutaten für die Masse genauso verarbeiten.

3. Eine Kastenform anfeuchten, großzügig mit Frischhaltefolie auslegen, so daß die Folie am Rand überhängt. Zuerst die weiße Masse diagonal einfüllen, dazu die Form seitlich kippen. So geneigt in den Kühlschrank stellen und die Masse abkühlen lassen, bis sie erstarrt ist. Dann die Form gerade stellen, die braune Creme einfüllen und das Ganze für weitere 2 bis 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

4. Für die Sauce die Milch mit dem Kaffee- pulver aufkochen, durch einen Papierfilter gießen und wieder zurück in den Topf füllen. Kakaopulver, Zucker und Blockschokolade dazugeben, alles unter ständigem Rühren nochmals aufkochen. Die Gelatine im Likör einweichen und sorgfältig unter die Schokoladenmasse rühren, dann die Butter dazugeben und weiterrühren.

5. Die Sahne mit den Eigelben verquirlen. Die Sauce vom Feuer nehmen, die Eigelb- Sahne-Mischung unterziehen und alles kalt stellen. Die Sauce des öfteren durchrühren, damit sich keine Haut bildet.

6. Die Sahne halbfest aufschlagen. Die süße Sauce als Spiegel auf sechs Teller gießen, die Sahne kreisförmig in kleinen Tupfen darauf setzen. Mit einem Messer durch die Punkte einen Kreis ziehen. Die Terrine aus der Form nehmen, in Scheiben schneiden. Sie auf die Sauce legen, das Dessert mit Pfefferminzblättern garnieren.

ZEITINTENSIV · RAFFINIERT



ZEITINTENSIV • LOCKER



## 1. **Elsässer Gugelhupf**

- Für ca. 16 Stück
- Zubereitungszeit: ca. 1 Vi Std.
- Zeit zum Gehen: ca. 1/2 Std.
- ca. 340 kcal je Stück
- Dazu paßt ein Cafe au lait

**500 g Mehl**  
**200 g Butter**  
**1 EL Schweineschmalz**  
**1 Likörglas Kirschwasser**  
**50 g Zucker, 3 Eier**  
**150 g Rosinen**  
**40 g Hefe (= 1 Würfel)**  
**75 ml Milch, 125 g Sahne**  
**Fett für die Form**  
**50 g Mandeln**  
**Puderzucker zum Bestreuen**

Das Mehl in eine große Schüssel geben, Butter und Schmalz in Flöckchen schneiden. Zusammen mit Kirschwasser, Zucker, Eiern und Rosinen unter das Mehl mischen und zu einem Teig verkneten.

2. Die Hefe in lauwarmen Milch auflösen und unter den Teig arbeiten, nach und nach die Sahne unterkneten. In der Zwischenzeit den Backofen auf 220 °C vorheizen.

3. Eine große Gugelhupfform mit Butter oder Schmalz ausfetten und unten in die Form die geschälten Mandeln legen. Den Teig einfüllen und zugedeckt an einem warmen Ort bis zum doppelten Volumen aufgehen lassen.

4. Die Form auf der mittleren Einschubleiste in den Backofen schieben und etwa 1 Stunde backen.

5. Den Gugelhupf in der Form abkühlen lassen, dann stürzen und mit Puderzucker bestreuen.



## Vive la France!

In kaum einem anderen Land wurden so vielfältige kulinarische Köstlichkeiten kreiert wie in Frankreich – seien es nun Klassiker der feinen oder Spezialitäten der regionalen Küche. Die Franzosen nehmen sich viel Zeit für das Essen und genießen ihre Mahlzeiten gerne im Kreis ihrer Familie oder Freunde.

Lernen auch Sie etwas von dieser Kultur kennen, und probieren Sie die Rezepte dieses Buches aus. Ob Sie nun ein einzelnes Gericht oder, wie in Frankreich üblich, ein ganzes Menü zaubern, das bleibt Ihnen überlassen. Die Einteilung nach Vorspeisen, Hauptspeisen und Desserts wird Ihnen die Zusammenstellung eines Menüs erleichtern. Servieren Sie vorab einen Aperitif und zum krönenden Abschluß einen Armagnac oder Cognac – Ihre Gäste werden begeistert sein. Bon appétit!



ISBN 3-8068-1548-8 DM 09,90

