

Bouneschlupp - Soupe aux haricots verts Grüne Bohnensuppe

Für 4 Personen:

800 g	grüne Bohnen
500 g	Kartoffeln
2 Liter	Wasser
200 g	Dörrfleisch
120 g	geschälter Knollensellerie
1 Stange	Lauch
1	Möhre
1	fein gehackte Zwiebel
2 EL	Mehl
50 g	Butter
120 g	saure Sahne oder Crème fraîche
	Salz, Pfeffer, Bohnenkraut, glatte Petersilie
	Suppenwürze

Bohnen schleißen und in 1 cm lange Stücke schneiden. Lauch klein hacken, geschälte Möhre und Sellerie würfeln. Gemüse, gehackte Petersilie, Bohnenkraut und das Stück Dörrfleisch, bei dem die Schwarte entfernt wurde, mit 2 l Wasser begießen und ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

Anschließend geschälte und kleingewürfelte Kartoffeln hinzufügen und noch ca. 10-15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffelstückchen gar sind. Dörrfleisch aus der Brühe nehmen. Wer möchte, kann das Fleisch würfeln und der Suppe wieder zufügen.

Zwischenzeitlich in einer Kasserolle Butter schmelzen, Zwiebeln darin andünsten, dann Mehl unterrühren. Die Mehlschwitze sollte leicht braun werden. Mit Gemüsebrühe ablöschen, pfeffern und salzen. Anschließend die Sauce unter die Bohnensuppe rühren. Zum Schluss mit Pfeffer, Salz und Suppenwürze abschmecken. Mit einem TL saurer Sahne sowie frisch gehackter Petersilie servieren.

Dazu Brot und ein Gläschen trockenen Moselwein reichen.

Tiirteg - Galettes de pommes de terre et de choucroute Kartoffel-Sauerkraut-Puffer

Für 4 Personen:

800 g	mehlig-festkochende Kartoffeln
50 g	Butter
150 g	mageren Bauchspeck oder Dörrfleisch
500 g	Sauerkraut
Salz, Pfeffer	
Butter-Öl-Gemisch zum Anbraten	

Kartoffeln kochen, Schale abziehen, durch die Kartoffelpresse drücken, Butterflöckchen unterrühren. Gekochtes Sauerkraut untermischen. Schinkenspeckwürfel in etwas Öl und Butter anbraten und unter die Masse rühren. Pfeffern und gegebenenfalls noch nachsalzen.

In einer Pfanne Butter-Öl-Gemisch erhitzen. Kartoffel-Sauerkraut-Teig mit einem Löffel in das heiße Fett geben, durch Drücken kleine runde Puffer formen und von beiden Seiten anbraten.

Dazu einen Salat reichen. Zum Löschen des Durstes kann ein kühles Luxemburger Bier aus einer der fünf Brauereien des Landes getrunken werden.

Hoorische (Kartoffelklöße mit Specksauce)

Für 4 Personen:

Für den Teig

1 kg	rohe Kartoffeln
600 g	gekochte Pellkartoffeln
1	Ei
	Salz, Pfeffer, Muskat
1	Zwiebel
1	altbackenes Brötchen
1-2 EL	Mehl

Für die Sauce

1-2 Stangen	Lauch
2	Schalotten
50 g	Butter
150 g	Dörrfleisch
1/8 l	Weißwein
1/4 l	süße Sahne
1/8 l	saure Sahne oder Crème fraîche
	Pfeffer aus der Mühle
	Salz
	Schnittlauch

Klöße

Gekochte, abgekühlte und abgezogene Pellkartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken. Rohe Kartoffeln teils grob, teils fein reiben. Masse leicht ausgedrückt zu Pellkartoffelmasse geben. Eingeweichtes, gut ausgedrücktes Brötchen, Ei, geriebene Zwiebel untermischen. Mit Muskat, frisch gemahlenem Pfeffer und Meersalz abschmecken. Zuletzt mit so viel Mehl verkneten, bis sich die Masse von der Schüssel löst.

Reichlich Salzwasser in einem großen hohen Topf zum Kochen bringen. Mit einem Esslöffel Klöße formen und im bei schwacher bis mittlerer Hitze siedenden Wasser ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Noch weitere 8-10 Minuten garen. Das Wasser darf nicht sprudelnd kochen. Mit dem Schaumlöffel Klöße herausheben.

Sauce

Butter erhitzen, Schalotten- und Dörrfleischwürfel darin andünsten, Lauchringe (dunkelgrüne Teile nicht verwenden) hinzugeben und mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen, kurz kochen lassen. Dann Sahne und Crème fraîche unterrühren, kochen lassen, bis die Sauce leicht dicklich wird. Pfeffern und evtl. noch nachsalzen. Heiße Klöße mit der Sauce begießen und mit Schnittlauch bestreuen.

Zu den deftigen, herzhaften Hoorischen kann ein Glas trockener Saarwein oder ein kühles Bier getrunken werden.

Baba au rhum

Rum Baba (Hefekuchen mit Rumsirup)

Für 4 Personen:

Für den Teig

100 g	Rosinen
100 ml	Rum
300 g	Mehl
25 g	Hefe
½ TL	Salz
1/8 l	Milch
100 g	Butter
3	Eier
50 g	Zucker

Für das Sirup

250 g	Zucker
¼ l	Wasser
Orangen- oder Zitronenschale	
5 El	Rum

Rum und Rosinen mehrere Stunden einweichen.

Für den Hefeteig zunächst einen Vorteig herstellen: Zerbröselte frische Hefe, Zucker, die Hälfte der lauwarmen Milch und 2-3 EL Mehl verrühren. Dann eine gute halbe Stunde zugedeckt gehen lassen.

Milch erwärmen und Butter darin schmelzen lassen. In eine große Schüssel Mehl geben, eine Mulde in die Mitte drücken, den Vorteig hineingeben, mit Mehl bedecken. Jetzt die lauwarme Milch, Eier, Zucker und Prise Salz zufügen. Mit einem Holzlöffel oder Rührgerät mit Knethaken kräftig durchkneten, bis der Teig Blasen wirft. Zum Schluss in Rum eingeweichte Rosinen unterrühren.

Den Teig in eine mit Butter gefettete Ringform verteilen, mit einem Küchentuch abdecken und ca. 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Anschließend den Teig in den kalten Backofen stellen und bei 180° C eine knappe Stunde backen.

Zwischenzeitlich Zucker, Wasser und geriebene Zitruschale zu Sirup kochen. Zuletzt Rum unterrühren und vom Herd nehmen.

Den gebackenen Hefering auf ein Kuchengitter stürzen, abkühlen lassen. Anschließend auf eine Kuchenplatte legen, mit einer Stricknadel möglichst gleichmäßig an vielen Stellen einstechen und mit dem heißem Sirup so beträufeln, dass die Flüssigkeit in den Teig einziehen kann.

Der Teig kann auch ohne Rumrosinen zubereitet werden. Nach dem Abkühlen gibt man dann leicht gesüßte Schlagsahne in die freie Mitte, verteilt frische Früchte (Johannisbeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Kiwis) darüber und bestreut sie mit etwas Vanillezucker. Diese rosinenlose Obst-Sahne-Variante des Kuchens nennt man Savarin.

Crème champenoise **Weinschaumcreme**

Für 4 Personen:

5 Eier
300 ml Côteaux champenoise (trockener Weißwein)
1 unbehandelte Zitrone
100 g Zucker
1 EL Marc de Champagne

Eier trennen. Eiweiß im Kühlschrank aufbewahren.

Eigelb, Zucker und abgeriebene Zitronenschale in Edelstahltopf mit Schneebesen schaumig rühren. Weißwein und Marc de Champagne hinzufügen. Alles unter ständigem Rühren über Wasserdampf solange erhitzen, bis die Masse dickflüssig wird. Eine Temperatur von 80° C sollte nicht überschritten werden. Mit Fleischthermometer ggf. Hitze kontrollieren. Creme abkühlen lassen.

Gut gekühltes Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und vorsichtig unterheben. Sofort servieren.

Tarte aux pommes flambée au calvados Flambierter Apfelkuchen

Für 4 Personen:

600 g	Blätterteig
6 - 8	Äpfel (Reine des Reinettes oder Boskop, die traditionellen normannischen Sorten)
4	Eier
250 g	Crème fraîche (oder: Sahne)
3-4 EL	Zucker
1 Päckchen	Vanillezucker
2 EL	Calvados
Calvados zum Flambieren	

Rundes Obstkuchenblech mit mindestens 2-3 cm hohem Rand (ansonsten: Springkuchenform) mit Butter einfetten. Einen Teil des Blätterteigs in Größe des Bodens der Form ausrollen und hineinlegen. Für Kuchenrand aus restlichem Teig einen langen Strang formen, 2 cm breit ausrollen, mit etwas Wasser und Gabel an Boden andrücken. Teig einstechen, im Kühlschrank ½ Stunde ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Äpfel schälen, halbieren, entkernen. Teigboden mit 3-4 x an der Oberfläche eingeritzten Apfelhälften belegen. Im Backofen bei 220° C backen. Sobald der Teig Farbe annimmt, Temperatur auf 190° C herunterdrehen.

Eier, Crème fraîche (Sahne), Zucker, Vanillezucker und 2 EL Calvados cremig rühren. Den goldbraun gebackenen Kuchen damit übergießen und noch weiterbacken, bis die Masse hellbraun ist.

Etwas abkühlen lassen, mit Calvados benetzen, flambieren und lauwarm als Dessert servieren.

Poulet Vallée d'Auge **Hähnchen flambiert mit Calvados**

Für 4 Personen:

1	Freilandhähnchen
200 ml	Apfelcidre
3 EL	Calvados
80 g	Butter
200 g	Crème fraîche
500 g	Champignons
Salz, Pfeffer	

Hähnchen zerteilen. Salzen, pfeffern. Hähnchenteile in Butter anbraten. Dann in einen Bräter legen, Cidre darüber gießen und bei geschlossenem Deckel im vorgeheizten Backofen bei 190° C ungefähr 45 Minuten schmoren lassen. Geputzte Champignons, feingewürfelte Champignonstiele in Butter anbraten, dann zu den Hähnchenstücken geben, mit Calvados flambieren.

Fleischstücke und Champignons aus dem Topf nehmen. Crème fraîche zum verbliebenen Bratensaft geben. Einige Minuten einkochen, mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Fleisch und Champignons in den Topf zurückgeben, kurz aufkochen lassen und mit Bandnudeln servieren.

Dazu kann ein Gläschen Apfelcidre getrunken werden.

Boudin blanc d'Avranches Avrancher Geflügel-Würstchen

Für 4 Personen:

800 g	klein gewürfelte Zwiebeln
150 g	Butter
1 kg	Hähnchenbrust
2	altbackene Brötchen (in Sahne eingeweicht)
600 g	frischer Schweinespeck
4	Eier
100 ml	Sahne
Meersalz, Pfeffer	
½ TL	Nelkenpfeffer (zerstoßenes Piment)
1 Prise	Cayennepfeffer

Zwiebeln in Butter andünsten. Hähnchenfleisch, Schweinespeck und ausgedrückte Brötchen durch den Fleischwolf drehen. Masse mit Eiern und Sahne gut vermischen, zu den gedünsteten Zwiebeln geben, kräftig salzen und pfeffern. Nelken- und Cayennepfeffer nicht vergessen. Und nochmals alles kräftig vermengen.

Die Masse in gesäuberten Schweinedarm füllen. Mit Küchengarn Würste abbinden. Mit einer feinen Nadel den Darm an einigen Stellen einstechen, um Platzen zu vermeiden. Schließlich in siedendem, aber nicht sprudelnd kochendem Wasser 40 Minuten lang ziehen lassen. Die Würste aus dem Wasser nehmen, abkühlen lassen. Kalte Würstchen grillen. Mit Brot und Salat servieren. Et bon appétit!

Galettes de sarrasin Buchweizenpfannkuchen

Für 4 Personen:

500 g	Buchweizenmehl
100 g	Weizenmehl
3	Eier
1 TL	Meersalz
400 ml	kaltes Wasser
300 ml	Milch
125 g	zerlassene (Salz-) Butter
Butter-Öl-Gemisch zum Anbraten	

Mehl in eine große Schüssel sieben. In eine Mulde Eier und Salz geben. Mit Mehl vermischen. Gleichzeitig nach und nach Wasser und Milch unterrühren. Zum Schluss zerlassene Butter. Alles ungefähr 10 Minuten mit dem Mixer (mittlere Geschwindigkeit) rühren. Der Teig sollte nicht zu dickflüssig sein. Daher ggf. noch etwas kaltes Wasser oder Milch untermischen. Teigschüssel mit Küchentuch bedecken und mindestens eine, am besten mehrere Stunden kühl stellen. Nach dem Ruhen Teig kräftig verrühren.

Wer keine Galétoire (Pfannkucheneisen) besitzt, der nimmt eine große Pfanne. Diese wird mit einem Öl getränkten Lappchen ausgerieben. Etwas Butter und Öl erhitzen. Dann mit einer Suppenkelle Teig schnell auf dem heißen Pfannenboden dünn verteilen. Von beiden Seiten anbraten.

Die fertig gebackenen Pfannkuchen können zusammengeklappt nature mit etwas zerlassener Butter beträufelt gegessen werden. Doch vorzugsweise werden sie gefüllt, z.B. mit in Butter gedünsteten Schalotten, Champignons und Schinkenwürfeln, die zum Schluss mit geriebenem Käse bestreut werden. Oder die traditionelle Kombination aus geriebenem Emmentaler, Schinkenstreifen und gebratenem Spiegelei in die Mitte platzieren und die Pfannkuchen so zuklappen, dass nur noch der Eidotter in der Mitte dekorativ frei bleibt.

Gut gekühlten halbsüßen Cidre doux dazu trinken.

Moules aux herbes Muscheln auf grünem Bett

Für 4 Personen:

1,5 kg	kleine Miesmuscheln (Moules de Bouchots)
1	Schalotte
¼ l	Muscadet
1	Bouquet garni (Sträußchen aus: Petersilie, Thymian, Lorbeerblatt)
800 g	Spinat
400 g	Sauerampfer
1	Schalotte
80 g	Salzbutter
150 g	Sahne
100 g	Räucherspeck
50 g	Butter
Pfeffer und Meersalz	
1 Prise	Cayennepfeffer

Muscheln gut säubern, Härte entfernen. In einem großen Topf Butter schmelzen, eine fein gewürfelte Schalotte andünsten, mit Muscadet angießen, Kräutersträußchen und Muscheln hinzugeben. Bei geschlossenem Deckel kochen lassen, bis sich die Muscheln öffnen. Topf vom Herd nehmen. Muschelfleisch aus den Schalen lösen. Ungeöffnete Muscheln nicht verwenden. Weinsud durch ein Sieb gießen und aufbewahren.

Spinat- und Sauerampferblätter waschen, dicke Stiele entfernen. Die Blätter in Wasser blanchieren. Aus Wasser nehmen, abtropfen lassen. Dann Blätter in grobe Streifen schneiden. Salzbutter schmelzen, Schalottenwürfel darin andünsten, blanchierte Spinat- und Sauerampferstreifen hineingeben. Sahne angießen und alles noch einige Minuten einkochen lassen. Mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken. Eventuell noch etwas salzen.

Räucherspeckwürfel in restlicher Butter anbraten. Muschelsud angießen, reduzieren lassen, so dass nur noch wenige Löffel des Muschel-Wein-Suds übrig bleiben. Muscheln untermischen, kurz erhitzen. Zum Schluss mit einer Prise Cayennepfeffer abschmecken.

Auf Teller ein Bett aus dem Gemüse anrichten. In der Mitte eine Mulde drücken und Muschelzubereitung hineingeben. Mit Muschelsud beträufeln. Dazu frisches Baguette reichen und ein Gläschen Weißwein von der Loire trinken.

Pipérade

Geschmorte Paprikaschoten mit Bayonner Schinken

Für 4 Personen:

5	rote Paprikaschoten
5	Tomaten
1	klein gewürfelte Schalotte
3-4 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
1 Bund	glatte Petersilie
1 TL	Piment d'Espelette (angenehm nicht zu scharfe geschrotete baskische rote Pfefferschoten)
5	Eier
1	Nuss Butter
8 Scheiben	Bayonner Schinken (pro Person 2 Scheiben)
	frisch gemahlener Pfeffer, Salz

Paprikaschoten enthäuten. Dazu Paprikahälften im Backofen übergrillen, bis die Haut dunkel ist. Schoten mit Küchentuch festhalten und Haut abziehen. Dann in Streifen schneiden. Tomaten an der Oberfläche einritzen, in kochendes Wasser werfen. Nach 10-20 Sekunden herausnehmen, Haut abziehen. Anschließend Fruchtfleisch würfeln. Knoblauchzehen schälen, fein würfeln.

Olivenöl in Pfanne erhitzen, Schalottenwürfel, Paprikastreifen und Knoblauch darin anbraten. Nach 2-3 Minuten Tomatenwürfel untermischen und alles noch einige Minuten zugedeckt schmoren lassen.

Eier, Salz, Espelette-Pfeffer schaumig rühren. Zum Schluss feingehackte Petersilie dazugeben. Masse über das gedünstete Gemüse geben, umrühren und bei milder Hitze kurz stocken lassen. Die Ei-Masse sollte an der Oberfläche weich bleiben. Vom Herd nehmen und bei geschlossenem Deckel warm halten.

Butter in einer Pfanne erhitzen, die Schinkenscheiben darin anbraten. Ei-Gemüse-Pfanne mit geröstetem Schinken servieren. Dazu einen roten Madiran trinken.

Cèpes farcis Gefüllte Steinpilze

Für 4 Personen:

16	mittelgroße Steinpilze
200 g	feingewürfelten Bayonner Schinken
2 EL	Olivenöl
40 g	Butter
2	feingehackte Schalotten
3 EL	gehackte glatte Petersilie
1	Ei
1	Knoblauchzehe
1-2 Scheiben	eingeweichtes Weißbrot
Meersalz	
frisch gemahlener Pfeffer	
2	Tomaten
100 g	geriebener Pyrenäen-Hartkäse oder Emmentaler
Olivenöl zum Beträufeln	

Pilze unter fließendem Wasser kurz abwaschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen. Stiele herauslösen, fein hacken. Pilze vorsichtig aushöhlen. Ausgelöstes Pilzfleisch ebenfalls klein hacken.

Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalottenwürfel andünsten, Pilzhack, gepressten Knoblauch und Schinkenwürfel hinzufügen und noch einige Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Pfanne vom Herd nehmen. Petersilie, ausgedrücktes mit den Händen zerbröseltes Weißbrot und Ei untermischen, pfeffern, ggf. noch etwas nachsalzen. Masse abkühlen lassen.

Acht ausgehöhlte Steinpilze mit der Masse füllen, in eine gebutterte feuerfeste Form legen. Restliche ausgehöhlte Steinpilze als Hüte draufsetzen. Acht dünne Tomatenscheiben leicht salzen, mit Olivenöl beträufeln, auf die Hüte legen. Pilze zirka 20 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200° C backen. Zum Schluss mit Käse bestreuen und leicht gratinieren.

Weinempfehlung: ein trockener Jurançon.

Escalopes de veau à la cajarçoise Kalbsschnitzel mit Knoblauchpesto

Für 4 Personen:

4 Schnitzel vom Milchkalb (à 150 g)
2 EL Butter
2 EL Olivenöl

Für Pesto

4 Knoblauchzehen
2 Bund glatte Petersilie
3 EL hochwertiges Olivenöl
grobes Meersalz, Pfeffer

Zunächst Knoblauch-Pesto herstellen: Im Mörser Knoblauchzehen, gewiegte Petersilie, 1 TL grobes Meersalz, frisch gemahlene Pfeffer fein zerstoßen. Nach und nach Olivenöl tropfenweise unterrühren bis eine homogene Paste entstanden ist.

Gepfefferte, leicht gesalzene Kalbsschnitzel in Butter-Öl-Gemisch wenige Minuten anbraten. Auf Teller geben, mit Knoblauch-Pesto bestreichen. Dazu ein Kartoffelgratin reichen.

Weinempfehlung: ein fruchtig-trockener Montravel.

Petits Soufflés au roquefort **Käsesoufflé aus Roquefort**

Für 4 Personen:

150 g Roquefort-Käse
3 EL Crème fraîche
4 Eier
Butter

2 Eier in Eigelb und Eiweiß trennen. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Roquefort, Crème fraîche, Eigelb und ganze Eier mit einem Schneebesen schlagen, bis eine homogene cremige Masse entstanden ist. Eischnee vorsichtig unterheben.

4 gebutterte kleine feuerfeste Förmchen zu drei Viertel mit der Masse füllen. Dann im vorgeheizten Backofen bei 200° C im Wasserbad zirka 30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

Einen (weißen) Picpoul de Pinet dazu trinken.

Daube d'Avignon Lammschmortopf

Für 4 Personen:

1 kg Lammkeule oder Lammschulter (ohne Knochen)
150 g mageres Dürffleisch
2 EL Cognac
etwas getrocknete Orangenschale
2 Lorbeerblätter (im Mörser zerstoßen)
1 frischer Thymianzweig
2 Gewürznelken
2 Möhren
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
2 EL gehackte glatte Petersilie
100 ml Olivenöl
1 gestr. TL grobes Meersalz
Pfeffer aus der Mühle

Das Fleisch in Würfel schneiden. Eine Marinade herstellen aus einer fein gehackten Zwiebel, in Scheiben geschnittenen Möhren, Orangenschale, Lorbeerblättern, Thymianzweig, Petersilie, der Hälfte des Olivenöls, Rotwein und Cognac. Fleischstücke darin 4 bis 12 Stunden marinieren. Danach restliche Zwiebelwürfel und Dürffleischwürfel in Olivenöl anbraten. Fleischstücke aus Marinade nehmen, mit Küchenkrepp abtrocknen und kurz anbraten. Meersalz hinzufügen, pfeffern. Zum Schluss Marinade zugießen.

Im vorgeheizten Backofen (180° C) bei geschlossenem Deckel 3-4 Stunden garen. Nach der Garzeit mit Pfeffer und Salz abschmecken. Mit Dampfkartoffeln oder Bandnudeln servieren.

Dazu passt ein kräftiger Rotwein.

Hinweis: Das Gericht kann auch mit einem trockenen Weißwein zubereitet werden. Bei der Daube provençale wird das Lamm- durch Rindfleisch ersetzt.

Ratatouille

Geschmortes Gemüse

Für 4 Personen:

2 rote Paprikaschoten
1 gelbe Paprikaschote
2 Auberginen
800 g Zucchini
500 g Tomaten
1 Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Lorbeerblätter
2 Thymianzweige
2 Petersilienzweige
100 ml Olivenöl
200 ml Rotwein
1-2 TL grobes Meersalz
4 Basilikumzweige
frisch gemahlener Pfeffer

Gemüse putzen und klein schneiden: Auberginen, Zucchini, Paprika in Würfel. Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden. Tomaten einritzen, in heißes Wasser geben, herausnehmen und Haut abziehen. Dann ebenfalls würfeln.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln hineingeben, dann Paprika-, Zucchini- und Auberginenwürfel. Gemüse anbraten. Dabei mit Holzlöffel umrühren. Gepressten oder fein gewürfelten Knoblauch untermischen. Nach 5 Minuten Tomatenwürfel unterrühren. Von Stielen abgezupften Thymian, grob gehackte Petersilie, Lorbeerblätter, 1 TL Meersalz zufügen sowie Rotwein oder Wasser angießen. Gut verrühren und das Gemüse bei milder Hitze noch 15 Minuten schmoren. Zum Schluss gehackte Basilikumblätter unterrühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken und noch einige Minuten auf der heißen Herdplatte lassen.

Das Ratatouille ist eine ideale Beilage zu gegrillten Lammkoteletts. Es kann aber auch als leichtes Sommergericht kalt oder warm mit Weißbrot gegessen werden. Tipp: Vor dem Servieren noch mit einem Esslöffel kaltgepresstem hochwertigem Olivenöl beträufeln.

Einen kräftigen Rotwein (Gigondas oder Vacqueyras) dazu trinken.

Crozets savoyards **Savoyer Nudeln mit Beaufort-Käse**

Für 4 Personen:

200 g Mehl
4 Eier
¼ l Milch
Salz

200 g geriebener Beaufort oder Emmentaler
100 g Butter

Eier, eine gute Prise Salz mit dem Mixer verrühren. Mehl in eine Schüssel sieben, eine Mulde hineindrücken. Geschlagene Eier hineingeben, schnell vermischen. Milch nach und nach zugießen, bis ein fester aber elastischer Teig entstanden ist. Mit etwas Mehl bestäuben und eine Kugel formen, die auf einer bemehlten Unterlage mit einer Teigrolle 3 mm dick ausgerollt wird. Mit einem Teigrad bzw. einem Messer 1,5 cm große Quadrate ausschneiden.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Crozets in das kochende Wasser werfen und ungefähr 15-20 Minuten leicht sprudelnd kochen lassen. Nudeln in ein Sieb geben, abtropfen lassen. Dann auf Teller verteilen, mit ausgelassener Butter begießen und mit Käse bestreuen.

PS: Die Crozets gibt's in der Region überall auch fertig zu kaufen. Nach Gebrauchsanleitung kochen. Mit Käse und Butter zubereiten wie oben beschrieben.

Biscuit de Savoie **Savoyer Biskuitkuchen**

Für 4 Personen:

6 Eier
180 g Zucker
2 Päckchen Vanillezucker
abgeriebene Zitronenschale
200 g Mehl
1 Prise Salz

Eier trennen. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Kühl stellen.

Eigelb mit Zucker drei Minuten mit dem Rührgerät auf höchster Stufe rühren. Dann 1-2 EL heißes (nicht kochendes) Wasser sowie die geriebene Zitronenschale hinzugeben und alles zu einer hellgelben schaumigen Masse schlagen. Anschließend das Mehl über die Eigelb-Masse sieben, 1/4 des Eischnees dazugeben und mit dem Schneebesen unterrühren. Zum Schluss den restlichen Eischnee vorsichtig unterheben, so dass der Teig nicht zusammenfällt.

Eine Springkuchenform mit weicher Butter ausfetten. Danach Mischung aus Mehl und Zucker (jeweils 1 TL) in die gebutterte Form geben, durch Klopfen gleichmäßig an Boden und Innenwänden verteilen. Überschüssiges Mehl-Zucker-Gemisch durch Umdrehen der Form entfernen. Dann den Teig vorsichtig verteilen, glatt streichen und sofort bei 170°C im vorgeheizten Backofen zirka 30 Minuten lang backen. Der Biskuit sollte eine hellbraune Farbe haben. Kuchen bei halbgeöffneter Backofentür 5 bis 10 Minuten ruhen lassen. Dann auf ein Kuchengitter stürzen und abkühlen lassen.

Der Biskuit kann mit Puderzucker bestäubt, mit Schokolade glasiert oder mit einer Schokoladen- oder Vanillecreme gefüllt gegessen werden.

Poularde de Bresse aux morilles **Bresse-Poularde mit Morcheln**

Für 4 Personen:

1	Bresse-Poularde
30 g	Butter
100 ml	Weißwein
2	Schalotten
¼ l	Sahne
125 g	Crème fraîche
2 cl	Cognac
	Salz
30 g	getrocknete Morcheln
300 ml	lauwarmes Wasser

Zunächst die Morcheln eine Stunde lang im lauwarmen Wasser einweichen. Morcheln herausnehmen, unter fließendem Wasser waschen, abtropfen lassen. Morchel-Einweichwasser durch einen Kaffeefilter gießen und zum Angießen aufheben.

Poularde unter fließendem Wasser abwaschen, dann mit Küchenkrepp abtrocknen. 2/3 der eingeweichten Morcheln unter die Haut ziehen. Poularde mit einigen Morcheln sowie einem Stück Butter füllen. Innen und außen salzen und pfeffern. In einen Bräter fein gewürfelte Schalotten, ein Stückchen Butter und restliche Morcheln geben. Poularde darüber legen. 20 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180°C schmoren lassen. Topf aus Backofen nehmen, Poularde mit Cognac flambieren. Dann Wein und die Hälfte des Einweichwassers angießen. Deckel darauf setzen und bei 150° C noch eine Stunde braten lassen. Zwischendurch Poularde mindestens einmal wenden.

Topf aus dem Herd nehmen. Poularde auf eine feuerfeste Platte setzen, in den warmen Backofen zurückstellen. Fleischsaft bei starker Hitze einkochen, restliches Pilzwasser angießen. Sahne und Crème fraîche hinzugeben, so lange einkochen lassen, bis die Sauce dicklich wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Poularde in die Sauce legen und noch einige Minuten bei schwacher Hitze kochen.

Poularde aus der Sauce nehmen, in Stücke zerteilen. Diese auf den Tellern anrichten, mit Sauce begießen. Dazu Bandnudeln oder ein Kartoffelgratin reichen. Einen weißen körperreichen Burgunder dazu trinken, etwa einen Meursault.

Gougères au fromage Käsewindbeutel

Für 4 Personen:

250 g	Milch
100 g	Butter
½ TL	Salz
	frisch gemahlener weißer Pfeffer
130 g	Mehl
1 Messerspitze	Backpulver
4	Eier
160 g	Gruyère oder Emmentaler (davon 120 g in Würfel geschnitten und 40 g gerieben)

In einer Kasserolle Milch, Butter, Salz und Pfeffer zum Kochen bringen. Den Topf von der Herdplatte nehmen, das mit Backpulver vermischte Mehl hinzugeben, unterrühren. Dann den Topf noch für einige Minuten auf die warme Herdplatte zurückstellen und so lange rühren, bis sich der Teig vom Topf löst. Topf wiederum vom Herd nehmen, eine Minute stehen lassen. Nun die ganzen Eier nach und nach untermischen. Zum Schluss die Käsewürfel einarbeiten.

Ein Backblech einbuttern, mit Mehl bestäuben, überschüssiges Mehl abklopfen. Mit einem Tee- oder Esslöffel Kugeln formen, auf das Backblech setzen, mit geriebenem Käse leicht bestreuen und bei 170°C im vorgeheizten Backofen je nach Größe 20-30 Minuten backen.

Kir und Käsewindbeutel, beides burgundische Spezialitäten, ergänzen sich aufs Trefflichste.

Soupe gratinée à l'oignon Pariser Zwiebelsuppe

Für 4 Personen:

500 g	Zwiebeln
80 g	Butter
1 EL	Mehl
1,5 l	Rinder- oder Hühnerbrühe
0,2 l	Weißwein

Salz

schwarzer frisch gemahlener Pfeffer

8 Scheiben	Baguette
200 g	geriebener Comté oder Emmentaler

Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Butter in einem großen Topf schmelzen, Zwiebeln unter ständigem Rühren 10-15 Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis sie gar sind und etwas Farbe angenommen haben. Mehl darüber seihen, verrühren und noch zirka eine Minute weiter kochen. Mit Wein, dann mit Fleischbrühe begießen. Salzen, pfeffern und noch gut 30 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen.

Baguettescheiben im Backofen grillen. Diese dann auf dem Boden einer großen feuerfesten Schüssel oder auf vier ofenfeste Suppentassen verteilen. Die Hälfte des geriebenen Käses darüber verteilen, mit Suppe begießen. Zum Schluss mit Käse bestreuen und kurz übergrillen, bis der Käse gebräunt ist. Dazu einen trockenen Weißwein trinken. Bon appétit!