

FRANZÖSISCHE FAMILIENKÜCHE, 7.2.2009

Baguette Etwa 10 Portionen

650 g Weizenmehl
50 g Roggenmehl (Typ 1150)
½ Würfel frische Hefe
1 gestr. EL Honig
1 gestr. EL Salz (15 g)
Mehl für die Arbeitsfläche
2 EL Milch zum Bestreichen

1. Für den **Vorteig** 50 g Weizenmehl und 50 ml lauwarmes Wasser verrühren. Mit Frischhaltefolie abdecken und 36 Stunden bei Zimmertemperatur vorsäuern lassen.
2. Restliches Weizen- und Roggenmehl in eine Schüssel sieben, Hefe und Honig in 370 ml lauwarmem Wasser auflösen und mit dem Vorteig zum Mehl geben. Mit dem Knethaken des Handrührers (der Küchenmaschine) etwa 10 Minuten kneten.
3. Teig zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.
4. Teig nochmals kräftig von Hand durchkneten, dabei das **Salz** einarbeiten. Teig halbieren, zwei Baguette formen. Auf ein gefettetes und bemehltes Backblech setzen und zugedeckt eine Stunde gehen lassen.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 25-30 Minuten goldbraun backen. Zehn Minuten vor Ende der Backzeit mit **Milch** bestreichen.

Hors d'oeuvre – Appetithäppchen – für 12 Personen

8 große Scheiben Sandwich-Toast
2 Tüte Gelatinepulver, 28 g

Lachs-Häppchen:

30 g salzige Butter
1 unbehandelte Orange
2 cm frischer Ingwer
100 g Lachs-Carpaccio
1 unbehandelte Limette
2 Zweige glatte Petersilie

Fischrogen-Häppchen:

1 unbehandelte Zitrone
10 g Anis
50 g saure Sahne
40 g Lompo-Rogen (Seehase; Dt. Kaviar)
50 g Lachs-Rogen
Salz

Geflügelleber-Häppchen:

100 g Leberpaté
½ Delicious-Apfel
24 rosa Pfefferkörner

Käse-Häppchen:

½ Williams-Birne
100 g Taleggio oder Bleu d'Auvergne
2 Stängel Sellerie
20 g Pistazien
10 g Butter
Salbei Salz Pfeffer

1. Bereiten Sie die Gelatine nach Packungsanweisung zu und lassen sie abkühlen
1/8 l Wasser, 1/8 l trockener Weißwein, 1 EL weißer Wermut, 1 EL Zitronensaft,
½ TL Salz.
2. **Lachs-Häppchen:** Butter cremig rühren, mit 1/2 TL fein geriebener
Orangenschale und feinst gehacktem Ingwer verrühren und auf
zwei Brotscheiben streichen
Mit dem Lachs belegen und in 24 Stücke schneiden,
Die Limette in feine Scheiben schneiden, jede Schebe vierteln und 2 Sekunden
blanchieren. Trocken tupfen und in die Mitte jedes Brotstücks legen. Mit Petersilie
dekorieren.
**Die Brötchen 15 Minuten im Kühlschrank kühlen, dann mit Gelatine
bepinseln. Nochmals 2-3 Minuten kühlen, Vorgang ev. wiederholen.**
3. **Leber-Häppchen:** 2 Brotscheiben mit Paté bestreichen, in 24 gleiche Stücke
schneiden.
Apfel waschen, in feine Scheiben schneiden, 48 kleine Dreiecke schneiden und
auf die Paté-Brötchen legen. Jeweils 1 Rosine dazulegen
und wie oben gelatinieren.
4. **Fischrogen-Häppchen:** Anis fein hacken mit ½ halben TL feingeriebener
Zitronenschale mischen und der sauren Sahne, salzen.
2 Brotscheiben mit der Mischung bestreichen, in 24 Stückchen schneiden und
mit den beiden Fischeiern dekorieren. **und wie oben gelatinieren.**
5. **Käsecreme-Häppchen:** Birne schälen, würfeln und mit Butter und einem
Salbeiblatt andünsten. Salzen, pfeffern, vom Feuer nehmen und mit dem Käse
vermixern. Die Creme auf die letzten beiden Brotscheiben streichen,
in 24 Stücke teilen, mit gehackten Pistazien und dem kleinst geschnittenen
Sellerie bestreuen **und wie oben gelatinieren.**

Bis zum Servieren kühl stellen.

Fond de Cuisine/Hühnerbrühe Etwa 3-4 Liter

3 kg Hühnerklein /oder ein dickes Suppenhuhn 1,5 kg
4-5 l kaltes Wasser
2 Zwiebeln, geschält
2 geputzte Karotten
2 Stiele Sellerie, mit Blättern, geschnitten
1-2 Lauchstangen
1 *Bouquet garni* aus: 6 Petersilienstängel, 1 Lorbeerblatt, ½ TL getrockneter Thymian
1 EL Salz

1. Man legt das Hühnerklein/Suppenhuhn in einen Topf und gibt soviel kaltes Wasser dazu, bis es 2 cm darüber steht. Auf großer Flamme zum Kochen bringen und den sich bildenden Schaum abschöpfen.
2. Gemüse, Bouquet garni und Salz hinzufügen. 1-2 Stunden schwach kochen. Danach nimmt man das Huhn heraus und gießt die Brühe durch ein feines Sieb in eine große Schüssel, wobei man die Gemüse und Kräuter gut ausdrückt, bevor man sie wegwirft.
3. Abschmecken und würzen.

Um einen intensiveren Geschmack zu bekommen, kann man die durchgeseibte und entfettete Brühe einkochen.

Potage Crécy Karottenpüreesuppe, 4-6 Portionen

2 EI Butter
¾ Tasse feingeschnittene Zwiebeln (100 g)
3 Tassen feingeschnittene Karotten (350 g)
1 L Hühnerbrühe
2 TL Tomatenmark
2 EL roher Reis
Salz, weißer Pfeffer
½ Tasse süße Sahne
1 EL weiche Butter
8-12 Karottenspäne

1. In einem schweren, großen Topf läßt man die Butter auf mäßiger Hitze zergehen, die Zwiebeln hineingeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten dünsten, bis sie weich sind.
2. Dann fügt man Karotten, Hühnerbrühe, Tomatenmark und Reis dazu und läßt ohne Deckel 30 Minuten sacht köcheln. Danach wird die Suppe durch eine Gemüsemühle (Flotte Lotte oder Mixer) in einen sauberen Topf püriert. Man würzt mit Salz und weißem Pfeffer und legiert mit der süßen Sahne.
3. Vor dem Servieren kocht man die Suppe kurz auf, nimmt sie vom Herd und rührt den EL weiche Butter ein. Die Suppe wird auf Teller geschöpft und mit Karottenspänen garniert.

Salade Popeye

Spinatsalat mit Roten Rüben, Radieschen und Ei - 6 Personen

400 g junger Spinat
2 Rote Rüben
4 große Radieschen
3 Eier
2 EL (Hasel)Nußöl
2 EL neutrales Öl
1 EL Weinessig
Salz, Pfeffer

Spinat waschen (2 mal) und verlesen, ggf. Stiel abmachen.

Eier 10 Min in Salzwasser kochen – dadurch lassen sie sich leichter schälen.

Rote Rüben – nach Geschmack – kochen, in dicke Späne raspeln,

Radieschen fein raspeln.

Eier abschrecken und schälen und durch Spätzlespresse drücken oder in feine Stücke hacken.

In einer kleinen Schüssel die beiden Öle, den Essig und die Gewürze vermischen, abschmecken.

Salat auf Tellern anrichten, Ei darüber geben, mit jeweils 1 EL Sauce begießen.

Blanquette de Veau à L'ancienne

Kalbsragout in Sahnesauce – 6 Personen

1,5 kg Kalbsschulter ohne Knochen, in 5 cm große Stücke geschnitten

Wasser

6 2/3 Tassen Hühnerbrühe

2 geputzte Karotten, in Stücke geschnitten

1 große geschälte Zwiebel

2 Stangen Staudensellerie –nur die Blätter

1 Lauchstange, der weiße Teil und 5cm vom grünen

1 TL getrockneter Thymian

1 Lorbeerblatt

4 Petersilienstängel

1 TL Salz

5 EL Butter

18 geschälte kleine weiße Zwiebeln, ca 2,5 cm Durchmesser

500 g frische Champignons, ganz, wenn sie klein sind, sonst halbieren oder vierteln

1 TL Zitronensaft

3 EEL Mehl

2 Eigelb

1 Tasse süße Sahne

Salz, weißer Pfeffer

2 EL kleingeschnittene Petersilie

- 1 In einer schweren, 4-6 l fassenden Kasserolle blanchiert man das Kalbfleisch, indem man es mit kaltem Wasser bedeckt, es auf starker Flamme zum Sieden bringt und 1 Minute sprudelnd weiterkocht. Dann schüttet man es sofort ab und wäscht unter fließendem Wasser allen Schaum ab, der sich angesammelt hat.
- 2 Man spült die Kasserolle aus und legt das Fleisch wieder hinein. Nun gibt man 6 Tassen von der Hühnerbrühe sowie die Karotten, große Zwiebel, Sellerie, Lauch, Kräuter und Salz dazu. Das Fleisch soll völlig von der Flüssigkeit bedeckt sein. Falls notwendig, noch etwas Brühe oder Wasser zufügen. Auf mäßiger Hitze zum Kochen bringen und allen Schaum abschöpfen. Dann die Hitze reduzieren und das Kalbfleisch bei lose aufgelegtem Deckel etwa 1 bis 1 ½ Stunden garen lassen. Es muß weich sein, wenn man mit einem scharfen Messer hineinsticht.
- 3 Während das Kalbfleisch kocht, gibt man die restliche 2/3 Tasse Hühnerbrühe, 2 EL Butter und die kleinen Zwiebeln in einen Stieltopf mit einem Durchmesser von 25 – 30 cm. Zum Kochen bringen, zudecken und unter gelegentlichem Umrühren 15 bis 20 Minuten auf kleiner Flamme ziehen lassen, bis die Zwiebelchen weich sind. Mit einem Schaumlöffel gibt man sie dann in eine Schale.
- 4 Dann rührt man die Champignons und Zitronensaft in die in dem Topf verbliebene Brühe und bringt alles zum Kochen. Zugedeckt auf kleiner Flamme 5 Minuten dämpfen. Mit dem Schaumlöffel auch die Champignons herausnehmen und zu den Zwiebelchen in die Schüssel geben. Die im Topf verbliebene Flüssigkeit gießt man in die schwach kochende Kasserolle.

- 5 Wenn das Kalbfleisch weich ist, gibt man es in eine Schüssel. Die Brühe wird durch ein feines Sieb in einen 2-3 Liter fassenden Topf passiert. Das Gemüse und die Kräuter drückt man mit dem Rücken eines Löffels fest aus, ehe man sie wegwirft.
Nun das Fett abschöpfen und die Brühe auf großer Flamme zur Hälfte einkochen.
- 6 In einem großen Topf läßt man die verbliebenen 3 EL Butter auf mäßiger Hitze zergehen und rührt das Mehl hinein. Dann auf schwache Hitze zurückschalten und, ständig rührend, 2 Minuten kochen. Dabei darf der *roux* (die Mehlschwitze) nicht braun werden.
Vom Feuer nehmen, 2 Tassen von der eingekochten Brühe zugießen und kräftig mit dem Schneebesen schlagen. Dann den Topf auf starke Hitze setzen und die Sauce unter ständigem Rühren so lange kochen, bis sie dickt und zum Sieden kommt. Die Hitze verringern und 10 Minuten köcheln lassen. Allen Schaum abschöpfen. Vom Feuer nehmen.
- 7 Mit einem Schneebesen vermischt man Eigelb und Sahne in einer Schale. Man rührt, jeweils 2 EL zugleich, heiße Sauce dazu, bis insgesamt ½ Tasse zugefügt ist. Nun wird der Vorgang umgekehrt und die Eigelb-Sahne-Mischung in die verbliebene heiße Sauce geschlagen.
Zum Kochen bringen, ständig weiterrühren und 30 Sekunden lang schwach kochen lassen.
- 8 Abschmecken mit Salz, weißem Pfeffer und einigen Tropfen Zitronensaft würzen.
- 9 Allen Saft abgießen, den Kalbfleisch, Zwiebeln und Champignons in ihren Schüsseln gezogen haben. Die Kasserolle ausspülen und Fleisch und Gemüse hineinlegen. Die Sauce darübergießen und behutsam rühren, um jedes Stück damit zu überziehen.
Auf mäßiger Hitze 5-10 Minuten stehen lassen, bis das Kalbfleisch heiß geworden ist. Die Sauce darf jedoch nicht mehr aufkochen.
Mit Petersilie bestreuen und direkt in der Kasserolle anrichten.

Dazu feine Bandnudeln.

Profiteroles Windbeutel mit Cremefüllung, 6-10 Personen

Pâte à choux (Brandteig):

250 ml Wasser

100g Butter, in kleine Stücke geschnitten

150 g Mehl, gesiebt

1 EL Zucker

1 Prise Salz

5+1 große Eier

½ EL Wasser

1. In einem schweren, 2-3 L fassenden Topf bringt man das Wasser und die Butter auf mäßiger Hitze unter gelegentlichem Rühren zum Kochen.
2. Sobald die Butter vollkommen geschmolzen ist, nimmt man den Topf vom Feuer und schüttet Mehl und Zucker auf einmal hinein. Die Mischung wird einige Sekunden lang kräftig mit einem Holzlöffel geschlagen, bis sie gut durchgerührt ist. Dann setzt man sie auf mäßige Temperatur zurück und erhitzt sie, weiter kräftig schlagend, 1 oder 2 Minuten, bis die Mischung einen Kloß bildet, der sich von den Seiten des Topfes löst und sich frei mit dem Löffel bewegt.
3. Sofort nimmt man den Topf vom Feuer und macht in der Mitte des Teiges mit dem Löffel eine Vertiefung. Man schlägt ein Ei hinein und rührt es in den Teig. Nachdem das erste Ei absorbiert ist, gibt man vier weitere dazu, eines nach dem andern in der gleichen Art. Der fertige Teig soll dick, glatt und glänzend sein.
4. Den Backofen auf 220°C vorheizen. Zwei große Backbleche leicht mit Butter bestreichen. Den Brandteig in einen Spritzbeutel füllen, mit einer Tülle von ca. 1 cm Durchmesser. Nun spritzt man den Teig in Häufchen, die etwa 2,5 cm Durchmesser haben und 1 cm hoch sind, auf die Bleche. Man setzt die Häufchen etwa 5 cm voneinander entfernt, sie werden beim Backen auf die doppelte Größe aufgehen. Wenn man keinen Spritzbeutel hat, setzt man die Häufchen mit Teelöffeln auf die Bleche, wobei man den gleichen Abstand einhält.
5. Das letzte Ei schlägt man mit ½ TL Wasser in einer kleinen Schüssel, bis beide gut miteinander vermischt sind. Mit einem kleinen Kuchenpinsel bestreicht man die Oberfläche jeder Profiterole leicht mit der Ei-Wasser-Mischung.
6. Man backt im oberen oder unteren Drittel des Backofens 6 Minuten lang, verringert dann die Hitze auf 200 °C und backt weitere 5 Minuten. Die Hitze auf 165 °C reduzieren und nochmals 15-20 Minuten backen, bis die Profiteroles zur doppelten Größe aufgegangen sind und leicht goldbraun geworden sind. Sie sollen beim Berühren fest und knusprig sein.
7. Den Ofen ausschalten und in den Boden jeder Profiterole einen kleinen Schnitt nahe dem Boden machen, um den Dampf herauszulassen. Nun läßt man die Profiteroles einige Minuten im Ofen um sie auszukühlen, dann nimmt man sie von den Backblechen und läßt sie abkühlen.

Füllung:

1 Tasse süße Sahne
3 EL Puderzucker
1 EL Vanilleextrakt

Schokoladensauce:

240 g halbbittere Schokolade in kleine Stücke geschnitten
½ Tasse starker Kaffee
Puderzucker

1. Nicht mehr als 1 Stunde vor dem Servieren schlägt man die Sahne in einer eisgekühlten Schüssel, bis sie beginnt, dick zu werden. Den Puderzucker und die Vanille darüberstreuen und mit dem Schlagen fortfahren, bis die Sahne fest genug ist, um starre Spitzen am Schneebesen zu bilden, wenn man diese aus der Schüssel hebt.
2. Behutsam öffnet man die Oberseite jeder Profiterole oder schneidet sie mit einem kleinen scharfen Messer (Schere) in zwei Hälften. Die untere Hälfte füllt man mit einem Löffel voll Sahne, setzt die obere darauf und drückt das Gebäck vorsichtig wieder zusammen. Die Oberseite wird leicht mit Puderzucker bestäubt.
3. Man läßt die Schokolade zusammen mit dem Kaffee in einem kleinen schweren Topf auf heißem Wasser unter ständigem Rühren schmelzen (Bain Marie), bis die Mischung völlig glatt ist.
4. Zum Servieren gießt man ein wenig von der warmen Schokoladensauce in jeden Dessertteller und setzt 2-3 Profiteroles darauf.
Man kann dieses Gebäck auch auf Desserttellern servieren und mit Schokoladensauce übergießen.

Viel Spaß und Bon appétit!