

Menu und Kochrezepte

Kochabend vom 07.06.2007

Thema

Ideen aus der Provence

Menu

- Gemüsetoast
- Soupe de Poisson
Coq au Vin
Tomates provençales
Nudeln
- Crêpes mit Erdbeeren

Rezepte von:

Walter Heckendorn

Mengen:

- Die Angaben beziehen sich auf 4 Personen;
bei Gebäcken auf eine Form oder einen Teig.
- Abweichende Mengen sind besonders vermerkt.



Gemüsetoast

Mengen: Rezept für 12 Personen, wenn es als Apéro-Beilage serviert wird.

Backofen auf 220° Ober- und Unterhitze vorheizen

4 Stück Rüebli (groß)
4 Stück Zucchini
160 gr Gruyère Reibkäse
8 Knoblauchzehen gepreßt
4 Eßlöffel Doppelrahm
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Paprika

Rüebli und Zucchini fein raffeln (mit Bircher-Raffel oder
Julienne-Hobel),
sämtliche Zutaten sorgfältig mischen und würzen

12 Scheiben Toastbrot
40 gr Butter

ungetoastete Scheiben ganz leicht mit Butter
bestreichen und dann die Gemüsemasse auf die Toast-
Scheiben auftragen.
Toastbrote diagonal schneiden und auf ein mit Backfolie
belegtes Backblech legen.

8 – 10 Minuten bei 220° backen;
heiß servieren.

Soupe de Poisson

Mengen: Rezept für 5 Personen.

Soupe

2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
1 Bund Suppengrün
2 Fleischtomaten

Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken,
Suppengrün zerkleinern,
Tomaten schälen und ohne Kerne würfeln.

Olivenöl
Pfeffer
Salz
Safran
Thymian
Rosmarin
abgeriebene Schale von
einer Zitrone
4 dl Fischfond
2,5 dl trockener Weißwein

Olivenöl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und
Suppengrün darin anschwitzen,
dann Tomaten, Salz, Pfeffer, Safran, weitere Gewürze
und Zitronenschale zufügen.

Anschließend mit Fischfond und Wein aufgießen.

Danach 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen;
Suppe durch das Küchensieb streichen.

500 gr Fischfilet
z.B. Rotbarbe, Meeräsche,
Lachs, Knurrhahn,
auch Gambas
↳ keine Süßwasserfische
gehackte Petersilie

Fische würfeln, salzen, pfeffern und mit gehackter
Petersilie zum Schluß in die Suppe geben,
bei schwacher Hitze garen lassen.

Rouille

1 rote Paprikaschote
Knoblauch nach Bedarf
1 kleine, gekochte Kartoffel
(weichkochende Sorte wählen)

Paprika schälen und pürieren,
Knoblauch und Kartoffel zerkleinern;

2 Eigelb
1 Eßlöffel Dijon-Senf
Meersalz
Pfeffer
Safran
2 dl Olivenöl
1 Teelöffel Fischfond

aus den restlichen Zutaten eine Mayonnaise
(vgl. Menu vom 24.04.2007) rühren;
Paprika, Knoblauch und Kartoffel einarbeiten.

Baguetteschiffchen

1 Baguettebrot
etwas Butter
geriebener oder geraffelter
Käse (Emmentaler oder Gruyère –
selbst in der Provence!)

Baguettescheiben schräg schneiden;
in wenig Butter kurz blondieren, auskühlen lassen .

... und so wird eine soupe de poisson serviert:



Auf dieser soupe de poisson fehlen noch die Baquetteschiffchen mit der rouille.

Die Suppe mit den Fischstückchen wird in tiefen, warm gestellten Suppentellern aufgetragen.

Die gerösteten Baquettstückchen, der Rouille und der Käse werden auf den Tisch gebracht.

Die Baquettescheiben werden von jedem Gast selbst mit Rouille bestrichen, als Schiffchen auf die Suppe gesetzt und mit dem Käse überstreut.

Coq au Vin

mit tomates provençales und Nudeln
Mengen: Rezept für 5 Personen.

Coq au Vin

100 gr durchwachsener Speck
24 kleine Champignons
24 kleine Zwiebeln (Schalotten)
1 Eßlöffel Öl
50 gr Butter

Speck in streichholzgroße Stücke schneiden und dabei die Schwarte entfernen, Champignons putzen und in kleinere Stücke teilen, Zwiebeln kleinhacken.

Öl und Butter in einem großen Topf (6 l) erhitzen; dann die Zwiebelwürfel mit dem Speck und den Champignons darin anbraten, bis sie weich sind, herausnehmen und beiseite stellen.

1 Hähnchen
(ca. 2 kg, in Stücke zerlegt)
Salz
Pfeffer aus der Mühle
6 EL Mehl
1 Bouquet garni
1 Lorbeerblatt,
1 Thymianzweig,
1 Rosmarinzweig,
8 Petersilienzweige,
mit Küchengarn binden
3 Knoblauchzehen
2 Eßlöffel Cognac
1 Fl. roter Burgunder
4 Prisen frisch geriebene
Muskatnuß
1 Teelöffel Zucker

Fleischstücke mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Mehl auf einen Teller sieben und die Hähnchenstücke darin wenden, überschüssiges Mehl abschütteln.

Fleischstücke auf allen Seiten etwa 10 Minuten anbräunen, Cognac darüber träufeln und flambieren. Anschließend den Knoblauch schälen und zerhacken.

Diesen mit dem Wein, dem Bouquet garni, Pfeffer, Salz, Muskat und dem Zucker unterrühren. Zum Simmern bringen und 1 1/2 Stunden zugedeckt garen, ab und zu umrühren.

Zwiebel, Speck und Champignons wieder hineingeben und weitere 30 Minuten garen.

Fleischstücke aus dem Topf nehmen und auf einer vorgewärmten Servierplatte anrichten. Das Bouquet garni entfernen und die Sauce bei starker Hitze zwei Minuten einkochen über die Hähnchenstücke gießen.

1 französisches Landbrot

Als Zwischenarbeit:

französisches Landbrot in Scheiben schneiden,



toasten und in kleine Croûtons-Würfel schneiden;
zum Schluß die Croûtons über die in der Servierplatte
angerichteten Hähnchenstücke streuen.

Tomates provençales

Backofen auf 215° Ober- und Unterhitze vorheizen

5 feste, reife Fleischtomaten,
jede etwa 200 gr
2 Knoblauchzehen
2 Eßlöffel gehackte, glatte
Petersilie
1 Eßlöffel Paniermehl
5 Eßlöffel Olivenöl
Salz
Pfeffer
1 Eßlöffel Zucker

Die Tomaten waschen und quer halbieren,
die Kerne mit einem kleinen Löffel entfernen.
Knoblauch und Petersilie kleinhacken und mit dem
Paniermehl vermischen.
Eine Backform, in die die Tomaten nebenein-
andergesetzt hineinpassen, leicht mit Öl auspinseln.
Tomaten mit der Schnittseite nach oben darin
anordnen und den Zucker darüber verteilen. Die
Schnittflächen mit dem restlichen Öl beträufeln und
sie mit der Knoblauch-Petersilien-Mischung, Salz und
Pfeffer bestreuen. Die Tomaten eine Stunde backen
und heiß servieren.

Nudeln

breite Nudeln
Salz
Olivenöl

In großem Topf gesalzenes Wasser zum Sieden
bringen, etwas Olivenöl beifügen;
Nudeln al dente kochen.

Crêpes mit Erdbeeren, Vanille-Eis und Ahornsirup

Erdbeeren
etwas Zucker

Erdbeeren waschen, rüsten und halbieren oder vierteln, in eine weite Schale geben, leicht zuckern, ziehen lassen.

4 Eier
150 gr Mehl
5 dl Milch
etwas Salz
1 Sachet Vanillinzucker
50 gr Butter
1 kleine Flasche Rum-Aroma

Die Eier, das Mehl, die Milch, das Salz und den Vanillinzucker in eine Schüssel geben und verrühren. Wenn der Teig zu fest wird, noch etwas Milch dazugeben. Nun etwas Butter und das Rum-Aroma hinzufügen und umrühren.

Butter oder Öl

Anschließend in einer Pfanne wenig Butter oder etwas Öl erhitzen;
danach mit einem Schöpflöffel so viel Teig hineingießen, daß gerade der Boden bedeckt ist. Das Ganze dann 1 1/2 Minuten ausbacken, dann wenden und noch einmal eine 1/2 Minute weiterbacken.

pro Crêpe 1 Kugel Vanille-Eis,
2 Eßlöffel Ahornsirup

Mit Erdbeeren, Vanille-Eis und Ahornsirup anrichten.

