

Zu Tisch in den Provenzalischen Voralpen

 arte.tv/de/articles/zu-tisch-den-provenzalischen-voralpen

Die Rezepte der Sendung

Gboma gnagna oder Gboma dessi

6 Personen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: 90 Minuten

Ein Rezept aus Togo mit Mangold.

Tipp: Man kann das Gericht auch mit Fisch zubereiten oder vegetarisch. Pierre Koffi kocht es auf einem Lehm-Grill.

Zutaten

- 1 kg Mangold
- 1 Huhn ca. 1,8 kg
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 gelbe Spitzpaprika
- 1 kg Tomaten
- Ca. 50 ml Hühnerbrühe oder Wasser
- 15 g Ingwer
- ½ rote Chilischote
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl

Akoumé

- 1,5 l Wasser
- 380 g Maismehl, ersatzweise Polenta (sehr fein)

Zubereitung

Das Huhn unter kaltem Wasser abbrausen, trocken tupfen und in kleine Stücke zerteilen. Ingwer schälen und kleinschneiden. Chilischote längs aufschneiden, die Kerne entfernen und klein hacken. Ingwer mit Knoblauch und Salz in einem Mörser zerstampfen. Etwas Wasser hinzufügen und alles miteinander verrühren, bis eine cremige Paste entsteht. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Spitzpaprika ebenfalls waschen, trockentupfen, die Kerne entfernen und vierteln. Mangold gründlich waschen und in ca. 100 ml heißem Wasser blanchieren. Anschließend das Wasser abgießen und den Mangold in eiskaltem Wasser abschrecken. Mangoldblätter gut ausdrücken und fein schneiden. Die Hähnchenteile mit je der Hälfte der Ingwerpaste, der Tomaten

und der Zwiebeln und Knoblauch vermischen. Etwas Hühnerbrühe angießen und in einem Topf ca. 40 Minuten garen. Restliche Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl andünsten. Restliche Tomaten und Ingwerpaste mit den Spitzpaprika dazugeben und den Mangold unterheben. 10 bis 15 Minuten auf niedriger Temperatur köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Nun die vorgegarten Hähnchenteile dazugeben und alles zusammen weitere 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Akoumé: 1 L Wasser aufkochen. Das Maismehl mit 500 ml kaltem Wasser verrühren, damit es nicht klumpt. Anschließend langsam in das kochende Wasser einrühren und ca. 5 min köcheln lassen bis die Masse fest wird. Das Akoumé in eine Schüssel umfüllen und etwas auskühlen lassen. Mit einem Teller bedecken und stürzen. Zum Servieren das Akoumé in Scheiben schneiden.



Gboma gnagna oder Gboma dessi

Gefüllte Zucchini Blüten

4 Personen

Vorbereitungszeit: 40 min

Garzeit: 40 min

Eine tolle Verwendung für die männlichen Blüten, aus denen keine Zucchini wachsen.

Tipp: Man kann statt Mangold auch Wildkräuter für die Füllung nutzen, zum Beispiel Brennnesselblätter oder Borretsch.

Zutaten

12 frische Zucchini Blüten

Füllung:

- 250 g Mangold oder Wildkräuter
- Ca. 50 g gekochter Reis
- 1 Ei
- 100 g Schafskäse
- 1/2 kleiner, trockener Ziegenkäse (oder Parmesan)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Basilikum
- Salz und Pfeffer
- Weizenmehl
- Bratöl

Sauce:

- 500 g Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- frischer Thymian oder ersatzweise 1 TL getrockneter Kräuter der Provence
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Legen Sie die offenen Zucchini Blüten umgekehrt auf ein Holzbrett, damit sie sich nicht schließen. Die Stiele und Blütenstempel der Zucchini Blüten entfernen.

Für die Füllung: Mangold gründlich waschen und in wenig Wasser blanchieren bis er zusammenfällt. Anschließend abgießen, eiskalt abschrecken, gut ausdrücken und klein hacken. Den Reis kochen. Basilikum unter kaltem Wasser abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und kleinschneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Den harten Käse reiben. Schafskäse zerbröseln. Alle Zutaten vermengen und mit Salz, und Pfeffer abschmecken. Sollte die Füllung noch zu feucht sein, etwas Mehl darüber sieben und vermischen.

Für die Soße: Tomaten waschen und achteln. Thymian unter kaltem Wasser abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und kleinhacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in Olivenöl glasig dünsten. Tomaten und Thymian dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomatensoße bei schwacher Hitze ca. 20 min köcheln lassen. Evtl. etwas Rotwein angießen. Mit einem kleinen Löffel die Mangoldmasse vorsichtig in die Zucchini Blüten füllen. Die Blütenblätter um die Füllung schließen, kurz in Mehl stippen und in Öl anbraten, bis sie fest verschlossen sind. Anschließend die Blüten aufrecht nebeneinander in die Tomatensoße stellen. Bei schwacher Hitze 20 min köcheln lassen. Man muss aufpassen, dass die Blüten nicht am Topfboden festkleben.



Gefüllte Zucchini Blüten

Kürbisravioli mit Walnusssoße

4 Personen

Vorbereitungszeit: 30 min

Kühlzeit: 30 min

Kochzeit: 30

Einen leckeres Herbstrezept mit regionalen Zutaten.

Tipp: Das Rezept kann man mit verschiedenen Kürbissorten probieren und die Füllung mit Nüssen verfeinern.

Zutaten

- 1 kleiner Kürbis (ca. 300 g Kürbisfleisch)
- Muskatnuss
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- Salz und Pfeffer

Teig:

- 250 g Mehl
- 2 Eier + 1 Ei

- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 Prise Salz
- Lauwarmes Wasser bei Bedarf
- Mehl zum Ausrollen des Teiges
- 2 L Gemüsebrühe

Zubereitung

Mehl und Salz in einer Schüssel vermengen und in die Mitte eine Mulde drücken. 2 Eier dazugeben und mit dem Öl zu einem glatten Teig verkneten. Wenn der Teig zu fest ist, noch etwas Wasser einfließen lassen. Der Teig sollte nicht mehr an den Fingern kleben und muss weich und elastisch bleiben. In Folie wickeln und 30 Minuten kühl stellen. Kürbis schälen, die Kerne entfernen und kleinschneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Zusammen mit dem Kürbis einige Minuten kochen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Kürbis abgießen und zerstampfen. Eier untermischen und verrühren. Wenn die Füllung zu weich ist, noch etwas Mehl darüber sieben und vermischen. Ein Ei mit etwas Wasser aufschlagen. Teig halbieren und jede Teighälfte auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, oder durch eine Nudelmaschine ziehen. Den ausgerollten Teig mit der Ei-Wasser-Mischung bestreichen. Mit Hilfe eines kleinen Löffels die Kürbisfüllung in gleichmäßigen Abständen auf einer Teighälfte verteilen und mit der anderen Teighälfte bedecken. Die Zwischenräume mit dem Finger leicht andrücken und mit einem Teigrädchen ausschneiden. Die Ränder mit einer Gabel festdrücken. Ravioli bis zur Zubereitung mit Mehl bestäuben. Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. Die Ravioli portionsweise darin ca. 6 bis 10 Minuten garziehen lassen bis sie oben schwimmen. Die Garzeit richtet sich nach der Größe der Ravioli. Mit einer Schöpfkelle herausnehmen und servieren.

Walnuss-Soße:

- 50 g Butter
- 50 g Mehl
- 500 ml Brühe
- Salz
- Je 100 g gemahlene und gehackte Walnüsse

Zubereitung: Butter in einem hohen Topf bei mittlerer Hitze zerlassen. Mehl dazugeben und dabei umrühren. Die Brühe langsam einfließen lassen und dabei ständig rühren bis sich eine cremige Masse bildet und sich vom Boden löst. Topf vom Herd nehmen und die Walnüsse unterheben. Mit Salz würzen.



Kürbisravioli mit Walnusssoße

Mangoldkuchen

8 Personen

Vorbereitungszeit: 30 min

Backzeit: 45 min

Ein süßes Kuchenrezept mit herzhaften Zutaten.

Tipp: Man kann den Kuchen mehrere Tage an einem kühlen Ort aufbewahren.

Zutaten

Teig:

- 500 g Mehl
- 250 g Butter
- 125 g Zucker
- 2 Eier
- 1 Prise Salz

Füllung:

- 300 g Mangold (wenn möglich junge Blätter)
- 50 g Parmesan
- 2 Eier

- 2 Äpfel
- 100 g Rosinen
- Rum zum Einweichen der Rosinen
- 100 g Pinienkerne
- 1 EL Rum
- 100 g Rohrzucker
- Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitung

Für den Teig alle Zutaten vermengen und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. In Folie wickeln und 1 Stunde kaltstellen. Teig in zwei Hälften teilen und beide Hälften auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Eine Springform einfetten und eine Teighälfte darauf verteilen. Dabei einen Rand hochziehen. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Mangoldblätter gründlich waschen, die Stiele entfernen und in einer Salatschleuder trockenschleudern. Dann in Streifen schneiden. Äpfel schälen und raspeln. Rosinen in Rum (oder Wasser) ca. 10 min einweichen, abgießen. Parmesankäse reiben. Alle Zutaten für die Füllung miteinander vermengen und auf dem Teigboden verteilen. Die Eier aufschlagen und über die Füllung gießen. Die zweite Teighälfte darauflegen und die Ränder festdrücken. Mit einer Gabel den Deckel einstechen. Auf der mittleren Schiene etwa 45 Minuten backen. Abkühlen lassen und vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.



Mangoldkuchen