

Zu Tisch: die Ile de Ré

 arte.tv/de/articles/cuisines-des-terroirs-lile-de-re

Die Rezepte der Sendung

Mouclade rétaise de la cabane – Französisches Miesmuschelgericht

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

4 Portionen

Die Mouclade Rétaise ist ein typisches Gericht der Ile de Ré. Miesmuscheln und die cremige Weißweinsauce werden getrennt gekocht und erst am Schluss gemischt. Für die Zubereitung in der Hütte seines Salzgartens hat James Renou das Rezept vereinfacht und kocht die Muscheln in der Sauce.

Tipp: Wenn man bereits kochfertige Miesmuscheln kauft, erspart man sich das Säubern der Muscheln von den Bärten und somit Zeit. Zu dem Gericht passt am besten ein leichter, trockener Weißwein.

Zutaten:

- 3000 g Miesmuscheln
- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Messerspitze Safran
- 30 g glattblättrige Petersilie
- 15 g frischer Thymian (4 g getrockneter Thymian)
- 2 Lorbeerblätter
- 200 ml Weißwein
- 50 ml Cognac
- 200 g Creme Fraiche
- 100 g Butter (zum Anbraten)
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Schalotten und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. In einem großen Topf in Butter anschwitzen. Mit Weißwein und Cognac ablöschen. Petersilie und Thymian kalt abrausen und Lorbeer und Safran hinzugeben.

Die gewaschenen Muscheln hinzugeben und im geschlossenen Topf köcheln lassen, bis sich die Muscheln geöffnet haben. Die gesamte Kochzeit beträgt ca. 15 Minuten. Am Schluß die Creme fraiche in den Topf geben und bei geschlossenem Deckel die Muscheln mehrmals im Topf schütteln. So bindet sich die Soße mit den Muscheln.

Mit Pfeffer und Salz abschmecken und servieren.



Mouclade rétaise - Französisches Miesmuschelgericht

Salade de salicorne - Meeresbohnenalat

Zubereitungszeit: 30 min

4 Portionen

Meeresbohnen, auch Queller genannt, sind nicht leicht zu finden. Doch ihr einzigartiger Geschmack ist die Entschädigung für eine aufwändige Suche.

Tipp: Falls man keine Meeresbohnen findet, können auch normale Stockbohnen verwendet werden. Damit sie knackig bleiben, sollten sie kürzer dampfgegart werden als die Meeresbohnen.

Zutaten:

-
- 250 g Meeresbohnen
 - 5 mittelgroße Tomaten, verschiedene Sorten: z.B. Ochsenherztomaten, Ananastomaten, Schwarze Krim-Tomaten
 - ½ rote, gelbe und grüne Paprika
 - 2 Schalotten
 - 1 Knoblauchzehe
 - 10 g Petersilie
 - 10 Basilikum-Blätter
 - 30 ml Olivenöl
 - 10 ml Balsamico-Essig
 - 25 g Dijonsenf
 - Pfeffer

Zubereitung:

Die Meeresbohnen 8 Minuten dampfgaren und abkühlen lassen. Die Bohnen sollen noch knackig sein. Die gewaschenen Tomaten würfeln, die Paprika in dünne Streifen schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und kleinhacken. Petersilie und Basilikumblätter kalt abbrausen und trockenschütteln. Alles miteinander in eine Schüssel füllen und die Meeresbohnen dazugeben.

Für die Vinaigrette den Essig mit dem Senf verrühren. Eine Prise Pfeffer dazugeben und das Olivenöl unterrühren. Evtl. mit Salz abschmecken. Das Dressing über den Salat gießen und die Zutaten vorsichtig miteinander vermengen, damit die Bohnen nicht zerbrechen.



Salade de salicorne - Meeresbohnen Salat

Gambas marinées à la James - marinierte Gambas

Zubereitungszeit: 90 min

4 Portionen

Die Zutaten für dieses Rezept sind teuer, doch der einzigartige Geschmack dieses Gerichts rechtfertigt die Kosten.

Tipp: Von der Karamellcreme kann man eine größere Portion machen. Sie eignet sich hervorragend als Brotaufstrich fürs Frühstück.

Zutaten:

- 12 große Gambas, roh mit Schale und Kopf
- 200 g Zucker
- 50 g Butter
- 200 ml Sahne
- 20 ml frisch gepresster Limettensaft
- 30 ml Sojasoße
- 5 g getrockneter Thymian
- 1 getrocknete Chilischote
- 20 ml Cognac
- Sechuanpfeffer
- 40 ml Öl

Zubereitung:

Die Gambas kalt abbrausen und die Schale mehrmals mit einem Zahnstocher auf beiden Seiten vorsichtig einstechen. In eine Schüssel legen.

In einem Topf die Sahne erhitzen.

Zucker in einen Topf geben, vorsichtig bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren schmelzen lassen bis er flüssig wird. Wenn das Karamell kleine Blasen wirft, ist es fertig. Die erhitzte Sahne einrühren und die zimmerwarme Butter dazu geben. Mit etwas Meersalz würzen. Vorsicht: das Karamell kann schnell anbrennen. Wenn das Karamell fertig ist, sofort im kalten Wasserbad runterkühlen. Dabei ständigiterrühren.

Für die Marinade die erkaltete Karamellcreme in eine Schüssel umfüllen. Limettensaft mit Sojasauce, Thymian, bunten Pfefferkörnern, getrockneter, kleingeschnittener Chilischote und einer Prise Sechuanpfeffer vermischen und in die Karamellcreme rühren. Die Gambas mit der Marinade übergießen und mit Frischhaltefolie abdecken. Für eine gute Stunde in den Kühlschrank stellen.

Dann die Gambas abtropfen lassen und die Marinade auffangen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Gambas je nach Größe 4 bis 6 Minuten anbraten. Die Marinade dazu geben. Vor dem Servieren die Gambas mit Cognac übergießen, flambieren und sofort servieren.



Gambas marinées à la James - marinierte Gambas

Poulet en croûte de sel – Huhn in Salzkruste

Zubereitungszeit: 75 min

4 Portionen

Das Huhn in Salzkruste ist ein schonendes und wohlschmeckendes Verfahren, um das Fleisch sanft zu garen.

Tipp: Wenn Sie nicht an alle Gewürze zur Hand haben, können Sie auch die Mengen der anderen etwas erhöhen.

Zutaten:

- 1500 g frisches Huhn (alternativ: Poularde oder Maishähnchen)
- 3 000 g grobes Meersalz
- 5 g Thymian
- 5 g getrocknete rote Zwiebel
- 5 g Paprika
- 5 g Kümmel
- 5 g Senfkörner
- 5 g schwarzer Pfeffer
- 5 g getrocknete Peperoni
- 5 g Oregano

- 5 Scheiben altes Baguette, mindestens aber vom Vortag
- 3 Knoblauchzehen
- 200 ml Cidre
- Pfeffer
- Salz
- Olivenöl

Zubereitung:

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Baguette in grobe Würfel schneiden, mit Knoblauch einreiben und mit Cidre beträufeln.

Ein Backblech bis über den Rand mit Alufolie auslegen. Das Meersalz mit allen Gewürzen gut mischen und einen Teil davon auf dem Blech verteilen.

Huhn von innen und außen mit kaltem Wasser auswaschen und gründlich trocken tupfen. Die Knoblauchcroutons in die Bauchhöhle füllen und das Huhn auf das Salzbett setzen. Damit das Salz besser auf der Haut haftet, wird vorsichtig Cidre darüber gegossen, danach wird das Huhn vollständig und gleichmäßig dick mit Salz eingepackt und ca. 60 Minuten bei 200 Grad im Backofen gegart.

Das Huhn in Salzkruste ca. 10 Minuten abkühlen lassen und mit einem Sägemesser einsägen, um einen Deckel abzuheben. Verbliebene Salzkristalle mit einem Pinsel entfernen.



Poulet en croûte de sel – Huhn in Salzkruste