

Die Rezepte der Sendung

Kürbissuppe im Kürbis

Zutaten für 6-8 Personen

- 1 großer Kürbis (3-4 Kg)
- 250 g Kartoffeln
- 250 g Crème fraîche
- eine Messerspitze Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Den oberen Teil des Kürbisses mit einer sauberen Säge abschneiden. Samen und Fasern aus dem Kürbis entfernen, dann vorsichtig das Fruchtfleisch mit einem scharfen Löffel auskratzen, ohne die Schale des Kürbisses zu verletzen. Man lässt einen gleichmäßigen, 4 cm starken Rand. Das Fruchtfleisch bei Seite stellen.

Das Innere des Kürbisses mit grobem Salz einreiben. Dann den "Deckel" wieder aufsetzen und den ganzen Kürbis fest in Aluminiumpapier einpacken. Im Backofen 30 Minuten bei 200 Grad Celsius backen. Regelmäßig mit dem Messer überprüfen, ob das Fleisch gar ist - die Kochzeit hängt vom tatsächlichen Gewicht des Kürbisses ab.

In einem Topf die Kartoffeln mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen, 20 Minuten kochen. Dann das Fruchtfleisch des Kürbisses hinzufügen und weitere 15 Minuten kochen, eventuell etwas Wasser hinzufügen.

Mit einem Messer überprüfen, ob die Kürbisstücke weich sind. Sobald sie gar sind, den Topf vom Feuer nehmen. Nun das Fruchtfleisch mit einem Pürierstab mixen. Es entsteht eine sämige Suppe. Crème Fraîche hinzufügen und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken

Zum Servieren das Aluminiumpapier vom Kürbis entfernen. Den Kürbis auf dem Blech lassen, damit er nicht aufbricht. Nun die Suppe in den Kürbis füllen und den Deckel wieder aufsetzen, dann servieren.

Tipp

Man kann die Suppe mit gerösteten Brotstückchen verfeinern: Eine Knoblauchzehe auf trockenem oder geröstetem Brot verreiben, das Brot in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl anrösten.

Bretonischer Kuchen (Gâteau breton)

Zutaten

- 140 g halbgesalzene Butter
- 175 g Mehl
- 175 g Rohrzucker
- 5 Eigelb

Zubereitung

Das Mehl auf die Arbeitsfläche schütten und einen Trichter formen. Den Zucker in die Mitte geben, dann 4 Eigelb und die weiche, in Stücke geschnittene Butter.

Die Zutaten schnell in zwei bis drei Minuten zusammenkneten. Den Teig in eine runde, gebutterte Form drücken und dann 24 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Am folgenden Tag das übrige Eigelb verquirlen und mit einem Pinsel auf den Kuchen streichen. Mit einer Gabel werden Rauten auf den Kuchen gezeichnet.

Bei 160 Grad 45 Minuten im Backofen backen.

Zum Servieren den fertigen Kuchen entlang der Rauten in Stücke schneiden.

Tipp: Auf die einzelnen Kuchenstücke je etwas Pflaumenmus geben.

Mechouia-Salat (Salade méchouia)

Zutaten

- 1 kg längliche Paprika
- 2 - 3 Peperoni
- 4 mittelgroße Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- Salz

- Kreuzkümmel
- Olivenöl

- 1 hartgekochtes Ei
- 100 g Thunfisch
- 30 g Oliven

Zubereitung

Die Paprika, die Zwiebel und den Knoblauch über glühenden Kohlen oder einer offenen Flamme grillen, anschließend auf gleiche Weise die Tomaten grillen. Das gebrillte Gemüse schälen. Die Kerne aus den Paprika entfernen, die Tomaten zerdrücken und den Saft abgießen.

In einem großen Mörser erst die Paprika, dann die Zwiebel und die Knoblauchzehe mit etwas Kreuzkümmel zerstoßen.

Alles Gemüse in einer Schüssel vermischen, mit dem restlichen Kreuzkümmel, Salz und Olivenöl abschmecken.

Das Ei schälen und der Länge nach in vier Teile schneiden. Den Salat mit dem Thunfisch, Ei und Oliven verzieren.

Tipp: Der Mechouia-Salat passt perfekt zu tunesischem Fladenbrot und Pfefferminztee.



Tunesischer Mechouia-Salat / Salade méchouia
© Frederik Klose-Gerlich

Tunesische Fladen (Gallettes tunisiennes)

Zutaten

- 1 kg feiner Hartweizengries
- 1 EL Salz
- Wasser
- Olivenöl

Zubereitung

Den Gries mit Salz und Wasser mischen und verkneten, bis ein glatter Teig entsteht. Weiter kneten, bis der Teig elastisch wird und beim Kneten kleine "Pupser" zu hören sind. Kleine Teigkugeln formen (Durchmesser 5 cm)

Etwas Öl in ein Schälchen gießen, die Finger damit benetzen und mit den Händen eine Teigkugel zu einem Viereck ausziehen (ca. 25 cm x 25 cm). Das Viereck zweifach zusammenfalten. Den Teig wieder ausziehen und wieder falten.

Diesen Vorgang insgesamt drei Mal wiederholen, dann ist der Blätterteig fertig. Nun den Teig ein letztes Mal zu einem Fladen ausziehen.

Auf einer Flamme eine Steingutplatte erhitzen (eine gusseiserne Pfanne tut es auch), den Fladen vorsichtig auflegen. Sobald die untere Seite goldbraun wird, den Fladen drehen.

Tipp: Die Fladen können sowohl kalt als auch warm gegessen werden, süß oder herzhaft belegt werden oder auch mit einer herzhaften Soße serviert werden. Die Fladen passen hervorragend zum Mechouia-Salat.



Tunesische Fladen / Galettes tunisiennes
© Frederik Klose-Gerlich

Julie-Lous Schafs-Pot-au-Feu mit Hahn

Zutaten für 10 Personen

- 1 Hähnchen, ca. 1200g
- 2 kg Brust- und Halsstücke vom erwachsenen Schaf
- 10 Lauchstangen
- 8 Kartoffeln
- 8 Mohrrüben
- 1kg Kopfkohl
- 5 kleine Speiserüben
- 5 Pastinaken
- 2 Stangen Sellerie
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Salz
- 2 Kräutersträußchen
- 1 Zwiebel
- 10 Nelken

Füllung:

- 100 g gehacktes Kalbfleisch
- 100 g Speck
- 1 Ei

- 100 ml Tomatenpüree
- 200 g Suppennudeln

für die *Gribiche*-Sauce:

- 1 halbes Bund Petersilie
- 1 hartgekochtes Ei
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 1 EL Weinessig
- Salz
- Pfeffer

- 1 TL Senf

Zubereitung

1. Am Vortag

Die Füllung in einer Schüssel vorbereiten. Alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Hähnchen füllen und mit Küchengarn verschließen. Die Zwiebel häuten und mit den Nelken spicken.

In einen großen Topf (>12L) kaltes Wasser füllen, salzen. Die gespickte Zwiebel hineintun, eine Mohrrübe, die Kräutersträußchen, den gefüllten Hahn und die Schafstücke beifügen. Wasser hinzugießen, bis das Fleisch ganz bedeckt ist. Den Topf erhitzen. Wenn das Wasser kocht, mit einem Schaumlöffel den Schaum abheben. Salzen. 2-3 Stunden kochen lassen. Wasser nachfüllen, falls nötig. Dann die Brühe erkalten lassen.

2. Am Tag des Essens

Auf der Brühe hat sich eine feste Fettschicht gebildet. Diese vorsichtig mit einem Schaumlöffel abheben. Wenn möglich, die Zwiebel und die Kräutersträußchen aus der Brühe nehmen. Das restliche Gemüse putzen bzw. schälen. Die Brühe wieder auf das Feuer setzen, die Kartoffeln und das Wurzelgemüse in ganzen Stücken hinzugeben und 15 Minuten kochen. Das verkochte Wasser auffüllen und den geviertelten Kohl und den restlichen Lauch weitere 15 Minuten kochen. Die Brühe vom Feuer nehmen.

2-3 Suppenkellen pro Person von der Brühe abnehmen, in einen zweiten Topf geben und darin mit den Suppenudeln entsprechend der angegebenen Kochzeit kochen. (100 g Nudeln pro Liter Brühe)

In einem dritten Topf das Tomatenpüree erhitzen.

Die Sauce *Gribiche*: Das hartgekochte Ei schälen, Eiweiß und Eigelb trennen. Das Eigelb mit dem Senf verquirlen, dann Essig, Salz und Pfeffer hinzugeben und unter weiterem Rühren nach und nach wie bei einer Mayonnaise das Öl hinzufügen. Das Eiweiß in kleine Stücke schneiden und mit der gehackten Petersilie in die Sauce unterrühren.

Anrichten

Mit einem Schaumlöffel oder einer Fleischzange das vollständige Gemüse aus der Brühe nehmen, abtropfen lassen und zusammen mit dem Fleisch und der Füllung des Hahns auf einem großen Teller anrichten.

Die warme Tomatensoße in einer Schale, die Sauce *Gribiche* in einer zweiten Schale anrichten.

Die Brühe mit den Nudeln in Schalen oder tiefen Tellern servieren. Im zweiten Gang wird das Gemüse und das Fleisch serviert. Der Lauch wird mit der *Gribiche*-Sauce gegessen, das restliche Gemüse und das Fleisch mit der Tomatensoße.

Tipp 1: Statt Tomatenpüree kann man auch, falls auffindbar, Ketchup aus grünen Tomaten verwenden.

Tipp 2: Das Fleisch kann mit der Brühe für das nächste Essen wieder aufgewärmt werden. Die Brühe hält sich nur drei Tage.

Tipp 3: Hat man keine Lust mehr auf Pot-au-Feu, können Fleisch- und Gemüsereste zu einem echt Pariser *Mironton* verarbeitet werden.