

Zu Tisch in Pays d'Auge

 arte.tv/de/articles/zu-tisch-pays-dauge

Die Rezepte der Sendung

GEMÜSEGRATIN

Das Gemüsegratin à la Jacqueline kann schnell und einfach zubereitet werden. Ein ideales Mittagessen. Je nach Saison variiert das Rezept. Man nimmt das Gemüse, was man im Garten bzw. auf dem Markt jeweils bekommt. So ist auf natürliche Weise für Abwechslung gesorgt.

Zum Gratin serviert man am besten einen grünen Salat und Baguette. Im Pays d'Auge trinkt man einen frisch perlenden Cidre dazu. Aber auch ein Glas Rotwein passt gut. Um das Gemüse ein wenig schmackhafter zu machen, kann man es in durchwachsenem Speck anbraten. Wer keinen Pont-L'évêque zur Hand hat, der kann auch anderen Käse nehmen.

Zutaten

- Käse (bevorzugt Pont-L'évêque)
- Speck (durchwachsen)
- Gemüse

Zubereitung

Das Gemüse waschen bzw. putzen, schälen und in mittelgroße Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin kurz anbraten. Das Gemüse dazu geben und braten bis es im eigenen Saft schmort. Wenn das Gemüse gar ist, in eine feuerfeste, gefettete Schüssel legen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Crème fraîche, Milch und Ei miteinander verrühren und das Gemüse mit der Soße übergießen. Die obere Rinde des Pont-L'évêque entfernen, den Käse in Streifen schneiden und auf das Gemüse legen. Die Schüssel bei 150°C etwa 15 Minuten in den Backofen geben.

Mit grünem oder buntem Salat und Baguette servieren.



Gemüsegratin aus dem Pays d'Auge

APFELKUCHEN

Der Apfelkuchen gehört zu den klassischen Obstkuchen. Er ist schnell gemacht und es gibt nur wenige, die der Versuchung widerstehen können. Es gilt der alte Spruch: "An apple a day keeps the doctor away!" (Ein Apfel am Tag und dir bleibt der Gang zum Doktor erspart!) Für einen Apfelkuchen eignen sich am besten säuerliche Äpfel. Boskoop, Granny Smith oder Cox Orange sind eine gute Wahl.

Bei einer Rundform legt man die dünn geschnittenen Apfelscheiben in einer Spirale von außen nach innen. Und daran denken: Die Apfelscheiben sollten sich immer ein wenig überdecken. Probieren sie doch mal, neben den Äpfeln auch noch Nüsse und Rosinen zu verwenden.

Teig

Mehl und Butter in eine Schüssel geben und kneten, bis eine 'krümelige' Konsistenz entsteht. Nicht zu lange kneten, da der Teig nicht zusammenhalten darf. Zucker, eine Prise Salz und Wasser hinzufügen und das Ganze zu einem Teig kneten. Falls erforderlich, weiter mit Mehl bestäuben. Den Teig dünn ausrollen, in eine Kuchenform (28cm Durchmesser) geben und mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Belag

Zucker (zum Bestreuen)

Äpfel schälen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Apfelscheiben spiralförmig auf den Teig legen. Butterflocken über die Apfelscheiben geben und alles mit Zucker und Zimt bestreuen. Den Backofen auf 180° C vorheizen, den Kuchen hineingeben und etwa 45 Minuten backen.



Vor dem Backen wird der Apfelkuchen mit Zimt und Zucker bestreut.

KALBSNIEREN MIT CIDRESAUCE UND KARTOFFEL-TOPINAMBUR-PÜREE

Innereien sind nicht jedermanns Sache, dabei haben sie viel zu bieten. Ihr Nährwert ist bei niedrigem Kaloriengehalt besonders hoch und sie sind leicht verdaulich. Das gilt auch für frische Kalbsnieren. Gut zubereitet können sie ein wahrer Gaumenschmaus sein, vorausgesetzt sie stammen von gesunden, jungen Tieren und werden sorgfältig zubereitet. Am besten man kauft sie bei einem Metzger.

Nieren etwa ein halbe Stunde in Essigwasser oder Buttermilch einlegen und mit den Händen gründlich abreiben. Anschließend mit fließend kaltem Wasser nachspülen oder trocken tupfen. Nieren nie in der Sauce kochen und sie auch nie länger braten als notwendig, da sie sonst zäh werden. Die Kalbsnieren erst nach dem Braten oder Kochen salzen. Kräftige Gewürze wie Estragon, Kerbel, Thymian, Rosmarin oder Salbei eignen sich besonders.

Kalbsnieren

Zutaten

- Niere (vom Kalb)
- Butter
- Schalotten
- Crème fraîche
- Cidre

Zubereitung

Die dünne Haut, die die Nieren umgibt, entfernen und die Nieren halbieren. Dabei alle weißen Teile der Nieren entfernen. Anschließend die Nieren abspülen, trocken tupfen und in große Würfel schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen, die Nieren hinzugeben und gut anbräunen. Anschließend zur Seite stellen. In der anderen Pfanne Schalotten anschwitzen und mit Cidre ablöschen. Crème fraîche unterrühren, die Nieren dazugeben und kurz köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffel-Topinambur-Püree

Zutaten

- Kartoffeln
- Topinambur
- Milch

Zubereitung

Kartoffeln und Topinambur schälen, waschen, in Würfel schneiden und in einen Topf geben. Beides halb mit Wasser und halb mit Milch im Topf bedecken und kochen. Wenn das Gemüse gar ist, mit einem Mixer zu einem Püree verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

HÄHNCHEN IM SCHMORTOPF

Das Poulet Vallée d'Auge ist eines der Hauptgerichte der Region. Das Huhn im Schmortopf mit Äpfeln, so könnte man es auf Deutsch sagen, isst man zu besonderen Anlässen, an Fest- und Feiertagen. Die Bezeichnung des Gerichts sollte einen aber nicht täuschen, denn erfunden wurde die Speise im 19. Jahrhundert in einem Restaurant in Paris. Wie ein trojanisches Pferd unterwandert seit etwa 200 Jahren das Hähnchen die Küche des Pays d'Auge. Zur Ehrenrettung muss allerdings gesagt werden, dass sich der Koch des Pariser Restaurants die Hähnchen für seine Kreation aus dem Pays d'Auge geholt hat. Denn wo gibt und gab es schon solch zartes Hähnchenfleisch!

Zum Flambieren verwendet man Calvados. Es muss aber kein fünfzehn oder zwanzig Jahre alter Apfelbranntwein sein, ein dreijähriger tut es auch. Er ist auch günstiger.

Zutaten

- Hähnchen
- Calvados (3 Jahre alt)
- Schalotten
- Karotten
- Lauch
- Butter
- Cidre
- Äpfel
- Pilze
- Crème fraîche
- Eigelb

Zubereitung

Das Hähnchen in einzelne Teile zerlegen und mit Pfeffer und Salz würzen. Schalotten abziehen und klein schneiden. Karotten schälen und die Lauchstange putzen, waschen und in Stücke schneiden.

Butter und Öl in eine Kasserolle geben und erhitzen, die Hähnchenteile dazu geben und anbraten, bis sie braun sind. Das Gemüse zusammen mit dem Lorbeerblatt und dem Thymian ein paar Minuten aufkochen und anschließend mit Cidre ablöschen. Deckel auf Topf geben und alles ca. 40 Minuten bei schwacher Hitze köcheln.

In der Zwischenzeit Pilze putzen, waschen und in Stücke schneiden, in eine Pfanne geben und erhitzen. Äpfel schälen, entkernen, in Streifen schneiden und in etwas Butter anbraten.

Die Hähnchenteile und Pilze aus dem Topf nehmen und mit den Apfelscheiben zusammen in eine Schüssel geben. In einer Schüssel Crème fraîche und Eigelb miteinander verrühren, in eine Pfanne geben, erhitzen und kräftig verquirlen bis die Sauce eindickt. Die Hähnchenteile mit Pilzen und Gemüse in der Sauce servieren.