

Normandie

Apfelbäume, Weideland und Meer - Hier wird mit Cidre gekocht!



Auf der „Pommeraiie“, dem Bauernhof von Familie Lair, dreht sich alles um jene runde kleine Frucht, mit der schon Eva ihren Adam zum Sündigen verlockte. Der Apfel ist gemeint, den man essen, oder, besser noch, pressen und vergären kann. Über siebenhundert Sorten gibt es in der Normandie angeblich, wo der Apfelbaum das Landschaftsbild bestimmt.

Wenn es Herbst wird in der Manche (so heißt jener Teil der Normandie, der an den Ärmelkanal grenzt) dann sammeln die Bewohner der Pommeraiie das Fallobst auf den Streuobstwiesen des Familiengutes ein. Aus späten, ganz speziellen Sorten wie „La closette“, „Binet rouge“ und „Tête de brebis“ wird in der hölzernen Presse ein Apfelmost gewonnen, der den Winter über ganz langsam in alten Eichenfässern zu Cidre vergoren werden soll. Fast dreihunderttausend Äpfel braucht Alain Lair für vier- bis fünftausend Liter des erfrischenden Sommergetränks.

Doch Cidre ist nicht nur zum Trinken da. Martine Lair nimmt ihn auch in der Küche – beispielsweise für Moules à la Crème und Rôti de veau à la Normande, also Muscheln in Sahne-Sauce und Kalbfleisch mit Gemüse geschmort. Ihren Kalbsbraten flambiert die Gutsbesitzerin mit Calvados, den der fahrende Destillateur Robert Costard in seinem Alambic direkt auf dem Hof aus dem übriggebliebenen Cidre des vergangenen Jahres brennt. Er muß danach noch mindestens drei Jahre in Eichenfässern reifen, bis er den typischen Calvadosgeschmack entwickelt hat. Manchmal freilich liegt er jahrzehntelang im Keller.

In der Normandie trinkt man den Calvados wie den Poiré, das ist ein Birnenbrand, gern zwischen den einzelnen Gängen einer üppigen Mahlzeit. Er schafft Platz für den nächsten Gang. Trou normand, normannisches Loch, sagt man hier dazu.

Moules à la crème

Muscheln in Cidre-Sahne-Sauce

Aus der Normandie, besonders aus der Gegend von Dieppe, kommen die besten Muscheln der Welt. Ganz frisch gesammelt oder bei einer Muschelfarm gekauft, schmecken sie am besten. Cidre gibt den Moules à la crème eine leichte und spritzige Note. Er harmoniert vorzüglich mit dem delikaten Muschelfleisch.

Für 2 Personen:

1,5 kg Miesmuscheln, am besten normannische Moules de Bouchot,
3 Schalotten,
125 g Butter,
1 EL Mehl,
250 ml Cidre,
Salz,
Pfeffer,
2 EL Crème fraîche,
1 Bund Petersilie

Die Muscheln mit einer Bürste unter fließendem Wasser bürsten, Barthaare entfernen. Alle geöffneten Muscheln, die sich beim Antippen mit dem Finger nicht schließen, wegwerfen. Sie könnten bereits tot und ungenießbar sein. Von den Schalotten das Grün abschneiden und die äußere Schale abziehen. Die Schalotten vierteln und in kleine Stücke schneiden, die man in einem großen schweren Topf, am besten aus emailliertem Gußeisen, in der Butter anschwitzt. Das Mehl darüber stäuben und eine halbe min in der Butter quellen lassen. Die Muscheln dazugeben, den Topf schließen und 5-7 min auf großer Hitze kochen, bis sich alle Muscheln geöffnet haben. Dabei den Topf zwei- bis dreimal hochheben und rütteln. Inzwischen die Petersilie fein hacken. Wenn die Muscheln gar sind, die Sauce mit Cidre ablöschen, behutsam salzen und pfeffern, Crème fraîche und Petersilie mit den Muscheln vermengen. Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, aussortieren und wegwerfen.

Tip:

- Gerade Gerichte mit Meeresfrüchten und Fisch profitieren von Meersalz beim Würzen.

Œufs Mimosa

Hartgekochte Eier mit Mayonnaise

Œuf Mimosa ist ein schlichtes normannisches Hors d'oeuvre, das beispielsweise auf Tomatensalat oder auch auf grünem Salat servieren können. Es ist ideal für ein Büffet, denn die Eier lassen sich einige Zeit im Voraus zubereiten und unter einer schützenden Hülle frisch halten. Die Herstellung von Mayonnaise lohnt sich erst bei etwa sechs Portionen.

6 Personen:

Mayonnaise:

1 Eigelb,
1 TL Zitronensaft,
1 Prise Salz,
1 TL Dijon-Senf,
175 ml Olivenöl,
etwas Vinaigre de Cidre,
Pfeffer



Œuf:

12 hartgekochte Eier,
frische Petersilie,
Mayonnaise



Alle Zutaten für die Mayonnaise sollten Zimmertemperatur haben. Das Eigelb mit dem Zitronensaft, dem Salz und dem Pfeffer verrühren. Langsam das Olivenöl unterschlagen, anfangs nur tropfenweise, später in einem dünnen Strahl. Wenn das Öl aufgebraucht ist, sollte die Mayonnaise so dick sein, daß ein Löffel senkrecht darin stehen bleibt. Die Mayonnaise mit dem Essig und dem Pfeffer abschmecken.

Die hartgekochten Eier halbieren, das Eigelb auslösen. Kräuter fein hacken. Die Eigelbe mit den Kräutern und der Mayonnaise vermischen. Geben Sie die Mayonnaise nach und nach zu. Die Masse sollte weich und geschmeidig, aber immer noch so steif sein, daß sie ihre Form behält. In die Ei-Hälften füllen und servieren.

Tips:

- Geronnene Mayonnaise lässt sich retten, indem Sie mit einem weiteren Eigelb, Senf und Zitronensaft noch einmal beginnen. Schlagen Sie die geronnene Mayonnaise zunächst tropfenweise, später in einem dünnen Strahl unter das Eigelb.
- Alternativ können Sie 1 TL Dijonsenf mit 1 Prise Salz verrühren und diese Mischung nach und nach unter die geronnene Mayonnaise rühren, die Sie vorher im Wasserbad leicht erwärmt haben.

Poulet »Vallée d’Auge«

Poularde nach Art des Vallée d’Auge

Im Pays d’Auge, östlich von Caen, ist das Zentrum des normannischen Apfelanbaus; die Apfelbäume prägen hier die Landschaft viel intensiver als in anderen Regionen der Normandie.

Für 6 Personen:

1 Poularde (ca. 2 kg),
150 g Butter,
6 kleine Äpfel,
3 Zwiebeln,
150 ml Calvados,
250 ml Cidre,
Salz,
Pfeffer,
1 Eigelb



Die Poularde waschen, innen und außen trocken tupfen, den Gabelknochen an der Halsöffnung entfernen. Die Poularde zerteilen (Schenkel, Flügel, Brust, Rücken halbiert). Die Butter in einer Sauteuse erhitzen und die Geflügelteile darin von allen Seiten langsam anbraten, bis sie goldbraun sind. Währenddessen die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel würfeln. Die Zwiebeln schälen und vierteln. Apfelwürfel und Zwiebelviertel zum Geflügel geben und zusammen etwa 10 min dünsten. Den Calvados angießen und sofort mit einem bereitgehaltenen Zündholz entflammen, um das Geflügel zu flambieren. Dabei den Topf leicht schütteln, damit die Flammen bald verlöschen. Das Poulet mit Cidre ablöschen, leicht salzen und pfeffern und weitere 30 min im geschlossenen Topf schmoren lassen. Die Hähnchenteile herausnehmen und warm stellen. Das Eigelb in eine Tasse geben und mit 2-3 EL der heißen Sauce verrühren. Zurück in die Sauteuse geben, die man vorher vom Feuer genommen hat, um die Sauce zu legieren. Die Sauce darf jetzt nicht mehr kochen, damit das Eigelb nicht gerinnt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über das Fleisch geben und sofort servieren.

Tips:

- Beim Flambieren darauf achten, daß die Flammen das Gargut nicht verbrennen. Deshalb die Pfanne kräftig hin und her bewegen, damit der Alkohol rasch verbrennt.
- Halten Sie die Flambierpfanne möglichst weit von sich weg, damit sie sich an den Flammen nicht verbrennen.



Roti de veau à la Normande

Normannischer Kalbsbraten

Zwischen den Apfelbäumen der Normandie weiden Rinder, aus deren erstklassiger Milch die berühmte normannische Sahne und Butter hergestellt werden, nicht zu vergessen solche Käse wie Camembert, Pont-l'Évêque und Livarot. Auch Rind- und Kalbfleisch sind von außergewöhnlicher Qualität.

Für 10 Personen:

10 Schalotten,
3 große Karotten,
2 weiße Rüben,
250 g Butter,
3 kg Kalbsbraten aus der Nuß,
6 säuerliche Äpfel,
750 ml Cidre,
Salz,
Pfeffer



Von den Schalotten das Grün abschneiden und die äußere Schale abziehen. Die Schalotten vierteln und in kleine Stücke schneiden. Die Karotten und die weißen Rüben schälen. Die Karotten in dünne Scheiben schneiden. Die Rüben würfeln. Die Schalotten in einem großen schweren Topf, am besten aus emailliertem Gußeisen, in der Butter anschwitzen, bis sie glasig werden.



Das Kalbfleisch dazugeben und anbraten, bis es von allen Seiten gut gebräunt ist. Währenddessen die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen, vierteln und die Viertel in Schnitze schneiden. Den Bratensatz mit dem Cidre ablöschen. Karotten, Rüben, Äpfel, Salz und Pfeffer, zugeben und 2 Stunden auf kleiner Flamme bei geschlossenem Deckel schmoren, bis der Braten gar ist. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Braten in Scheiben schneiden und beides zusammen servieren.

Tip:

- Nehmen Sie zum Schmoren einen gut schließenden Topf, der das Schmorfleisch gerade faßt.

Sauce normande

Normannische Sauce

Eine örtliche Variation des Klassikers – also einer Velouté, die mit Fischbrühe zubereitet und mit Eigelb, Sahne und Butter verfeinert wird. Martine Lairs Sauce Normande darf auf keinen Fall dickflüssig werden. Sie sollte den Rücken eines Holzlöffels dünn überziehen.

6 Portionen/ etwa 800 ml Sauce:

1 mittelgroße Zwiebel,
125 g Butter,
1 EL Mehl,
500 ml Cidre,
250 ml Crème fraîche,
Salz,
Pfeffer,
1 Prise Muskatnuß,
1 Zitronenscheibe,
3-4 Stengel Petersilie



Die Zwiebel schälen, fein hacken und auf kleiner Flamme in der Butter anschwitzen, bis sie glasig ist. Das Mehl dazugeben und eine ½-1 min in der Butter quellen lassen, bis es Blasen wirft. Es soll keine Farbe annehmen. Mit dem Cidre ablöschen, Crème fraîche dazugeben, unter Rühren aufkochen. Unter weiterem Rühren 5-10 min kochen lassen, bis sich der Mehlgeschmack verflüchtigt hat. Mit Salz, Pfeffer und eine Prise Muskatnuß abschmecken und zu Fleisch, Wurst und Gemüse servieren. In der Saucenschüssel mit einer Zitronenscheibe und fein gehackter Petersilie garnieren.

Tip:

- Bei dieser Sauce wie auch bei der Béchamel ist kräftiges Rühren entscheidend. Nur so bekommt die Sauce eine glatte Konsistenz und glänzt schön.

Gâche ou brioche normande

Normannisches Hefebrot

Die Gâche schmeckt dann am besten, wenn sie mit erstklassiger Süßrahmbutter zubereitet wird. Martine Lair läßt sie nur einmal gehen. Sie ist schnell zubereitet – und damit gerade das Richtige für Menschen, die viel arbeiten müssen und wenig Zeit zum Backen haben.

Für 1 großes Brot von ca. 2 kg Gewicht:

1 Würfel Hefe, ersatzweise 1 Päckchen Trockenhefe,
½ Kaffeetasse Wasser,
250 g zimmerwarme Butter,
500 ml Milch,
4 Eier,
1 TL Salz,
1 kg Mehl



Die Hefe mit dem lauwarmen Wasser verrühren. 5-10 min zugedeckt an einem warmen Ort stehen lassen, bis die Hefemischung Blasen wirft. Bei Verwendung von Trockenhefe entfällt dieser Arbeitsgang. In der Zwischenzeit die Butter mit der Milch verrühren. Die Eier, das Salz, die Hefelösung dazu-



geben und nach und nach das Mehl erst unterrühren, dann unterkneten. Den Teig etwa 15 min durchkneten, bis er geschmeidig, aber fest ist. Dafür evtl. weiteres Mehl unterkneten. In die Form eines länglichen Brotes bringen. Dünn mit etwas Mehl bestreuen und mit einem Messer Schnitte in die Oberfläche des Brotes machen. 45-60 min gehen lassen und dann im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft 170 °C) etwa 45 min backen, bis ein hineingestochenes Holzstäbchen sauber wieder herauskommt.

Tip:

- Große Brote wie dieses backt man am besten auf der untersten Schiene des Backofens. Bei Umluft-herden sollte das Brot nicht zu nahe am Ventilator stehen; es geht sonst ungleichmäßig auf, die Kruste reißt.