

Zu Tisch: Poitou | ARTE

 arte.tv/de/articles/zu-tisch-poitou

Die Rezepte der Sendung

La Mogette – Bohneneintopf

Zubereitungszeit 30 Minuten – Kochzeit 60 Minuten

4 Portionen

Die weiße Mogette-Bohne wird im Poitou in unzähligen Varianten gekocht.

Tipp: Die Lammsteaks können auch ein paar Stunden vorher in Olivenöl, Knoblauch und mit Rosmarinzweigen mariniert werden.

Anstelle der Lammsteaks wird auch gerne gekochter Schinken gereicht.

Durch das Einweichen der Bohnen verkürzt sich der Garprozess auf ca. 1 Stunde

Zutaten

- 600 g weiße Bohnen
- 150 g Schalotten
- 200 g Möhren
- 4 Knoblauchzehen
- 50 ml Olivenöl
- 2 Lorbeerblätter
- Einige Zweige Thymian
- Salz
- Pfeffer

- 8 Lammsteaks
- 12 Rosmarinzweige
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Die Bohnen am Vortag in kaltem Wasser einweichen.

Schalotten und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Möhren waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die eingeweichten Bohnen durch ein Sieb gießen, gründlich abspülen, bis das Wasser klar ist, und abtropfen lassen.

20 ml Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Möhren dazugeben und kurz mitdünsten. Die Bohnen zuletzt unterheben und alle Zutaten mit Wasser bedecken.

Thymianzweige und Rosmarin unter kaltem Wasser abbrausen und trockenschütteln. Thymianblättchen abzupfen und kleinhacken.

Lorbeerblätter und Thymian zu den Bohnen geben. Im geschlossenen Topf ca.1 Stunde köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rosmarinnadeln kleinhacken.

Die Lammsteaks kurz vor dem Essen von beiden Seiten wenige Minuten im restlichen Olivenöl anbraten, salzen, pfeffern, mit etwas frischem Rosmarin bestreuen und servieren.



La Moquette/Bohneneintopf

Ecrevisses au court-bouillon à l'angélique - Flusskrebse mit Engelwurz-Vinaigrette

Zubereitungszeit: 20 min. Kochzeit 40 Minuten

4 Portionen

Der Louisiana-Flusskrebs kam über Amerika nach Europa und ist eine echte Delikatesse!

Tipp: Die Bouillon muss kräftig gewürzt werden, sonst schmecken die Flusskrebse etwas fad.

Zutaten

800 g Flusskrebse / 12 Stück pro Person

für die Bouillon

- 4 Zwiebeln
- 1 Bund Suppengrün
- 2 Stangensellerie
- 500 ml Weißwein (trocken)
- Salz
- Pfeffer
- Öl zum Anbraten
- einige Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 3 Blätter Salbei
- 1 TL Koriandersamen

Für die Vinaigrette

- 10 g körniger Senf, z.B. Dijonsenf
- 60 ml Olivenöl
- 20 ml Essig
- EngelwurzSamen (zerrieben)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Für die Bouillon:

Suppengrün und Stangensellerie putzen und das Gemüse in grobe Stücke schneiden.

Zwiebeln abziehen und würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Gemüse dazugeben, kurz mitdünsten und mit Weißwein ablöschen. Mit ca. 2 l Wasser aufgießen und das ganze ca. 1 Stunde köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Bouillon abgießen, Flüssigkeit auffangen und das Gemüse evtl. anderweitig verwenden.

Bouillon erneut erhitzen.

Kräuter unter kaltem Wasser abbrausen, trockenschütteln und mit den Koriandersamen zur Bouillon geben. Weitere 15 Minuten köcheln lassen

Währenddessen die Krebse gründlich waschen und in die Bouillon geben. 20 Minuten garen lassen.

In der Zwischenzeit die Vinaigrette vorbereiten.

Senf mit Essig, Salz und Pfeffer kräftig verrühren. Öl einfließen lassen und mit Engelwurzsaamen, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Bouillon abgießen, Krebse abkühlen lassen und rasch mit der Vinaigrette servieren. Bouillon evtl. anderweitig verwenden oder einfrieren.



Écrevisses au court-bouillon à l'angélique/Flusskrebse mit Engelwurz-Vinaigrette

Le farci maraichin — Moorgemüseauflauf

Zubereitungszeit: ca. 35 min; Garzeit 1 Stunde

6 Portionen

Dieser Gemüseauflauf ist stark jahreszeitenabhängig: was der Garten an Gemüse und Kräutern bietet, kann in den Topf - solange es grün ist!

Tipp: Dieses Rezept ist vegetarisch. Traditionell darf aber etwas Speck hinzugegeben werden.

Zutaten

- Frühlingszwiebeln
- 400 g Spinat
- 400 g Friseesalat
- 100 g Sauerampfer
- 200 g Mangold
- ca.50 ml Olivenöl
- 3 Eier
- Salz
- Pfeffer

- ca. 150 ml Milch
- Butter zum Einfetten

Zubereitung

Frühlingszwiebeln waschen und kleinschneiden. Das andere Gemüse gründlich waschen, leicht schleudern und ebenfalls kleinschneiden.

Olivöl in einer Pfanne erhitzen und zuerst die Zwiebeln darin andünsten.

Anschließend das restliche Gemüse tropfnass dazugeben und bei niedriger Temperatur ca. 20 Minuten dünsten bis die Flüssigkeit verdampft ist. Dabei immer wieder umrühren.

Die Eier mit der Milch verquirlen und zu dem Gemüse geben. Alles gut vermischen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Eine feuerfeste Auflaufform einfetten und das Gemüse einfüllen. Im Backofen ca. 60 Minuten backen.

2 Stunden kalt werden lassen.



Le farci maraichin/Moorgemüseauflauf

Île flottante à l'angélique — Engelwurz-Schnee-Inseln

Zubereitungszeit: ca. 90 min, Garzeit 50 Minuten

8 Portionen

Schnee-Inseln sind ein Klassiker der französischen Küche. Mit der aromatischen, etwas bitteren Engelwurz wird die Süße ausgeglichen und der Nachtisch bekommt eine leicht herbe Note.

Tipp: Statt im Wasserbad können die Schnee-Inseln auch 20 Sekunden in der Mikrowelle gegart werden, im Ofen bekommen sie aber eine schönere Textur.

Zutaten

- 6 Eier
- 30 g Engelwurz (frisch)
- 280 g Zucker
- 1 Vanilleschote
- 1 Prise Salz
- Karamellsoße
- 500 ml Milch

Zubereitung

Engelwurz waschen und in kleine Stücke schneiden. Engelwurz in eine Pfanne geben und mit 50 g Zucker vermischen. Wasser angießen, bis die Engelwurz bedeckt ist, und ca. 45 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Gelegentlich Wasser nachgießen. Nach dem Garen die Engelwurz durch ein Sieb abgießen.

In der Zwischenzeit die Milch aufkochen. Vanilleschote mit einem spitzen Messer längs aufritzen und das Mark herauskratzen. Schote und Mark in die Milch geben und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Danach die Schote herausnehmen.

Die Eier trennen und das Eigelb mit 100 g Zucker kräftig aufschlagen. Die heiße Milch langsam einfließen lassen und dabei immer mit einem Holzlöffel rühren. Die Eiermasse wieder auf den Herd stellen und bei niedriger Temperatur so lange köcheln lassen, bis die Masse dick wird. Dabei weiter ständig mit einem Holzlöffel rühren. Die Creme darf nicht über 82 Grad erhitzt werden, sonst stockt das Ei! Sie ist fertig, wenn ein Strich mit dem Finger auf dem Holzlöffel sichtbar bleibt.

Sobald die Creme abgekühlt ist, sollte sie abgedeckt im Kühlschrank ruhen..

Backofen auf 150 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

Die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen, dabei nach und nach den restlichen Zucker einrieseln lassen. Wenn der Eischnee steif ist, die Engelwurzstückchen vorsichtig unterheben. Eischnee in eine Spritztülle füllen und in kleine Förmchen spritzen.

Eine hohe Pfanne oder Auflaufform mit etwas lauwarmen Wasser füllen und die Förmchen einsetzen. Die Förmchen sollten ungefähr zur Hälfte im Wasser stehen und werden dann 7 bis 9 Minuten bei 150 Grad im Wasserbad gebacken.

Die fertigen Schneeeinseln vorsichtig aus den Förmchen lösen. Die Creme in kleine tiefe Teller gießen und die Schneeeinseln in die Creme setzen. Mit etwas Karamellsoße übergießen.



Île flottante à l'Angélique/Engelwurz-Schnee-Inseln