

Finistère

Hinter Plouarzel kommt nur noch das Meer. Hier scheint das Ende der Welt zu sein. Jenseits der felsigen Inseln, die der Küste vorgelagert sind, gibt es nur noch das grün-blaue Wasser des Ozeans.

Früher lebte die ganze Region vom Fischfang. Längst aber haben die großen Fangflotten auf offener See die Fischschwärme von der Küste vertrieben. Aber noch immer gibt es die unabhängigen Fischer. Sie trotzen der übermächtigen Konkurrenz, indem sie sich auf ganz bestimmte Fische und Meeresfrüchte spezialisieren, die für die Industriefischerei uninteressant sind.



Die Familie von Erell Pellé gehört zu diesen unabhängigen Fischern. Der Ton zwischen ihr und den anderen Fischern ist herzlich und direkt, man trinkt gerne und reichlich und in der Küche geht es frisch und unkompliziert zu. Es kommt auf den Tisch, was gefangen wird.

Wenn ihre Zeit es zulässt, gönnt sich Erell zwischen Meer und Markt einen Crêpe, den weltbekannten Klassiker der Region. Und wenn abends Freunde nach Hause kommen, dann lädt die junge Fischerin zu einer wenig bekannten Spezialität der Region ein: *Kig ha Farz*, einen klassischen nordfranzösischen Eintopf.

Die Bretonen wissen, wie gefeiert wird.





La vieille au four

Lippfisch im Ofen

Der Lippfisch gehört zu den Fischen, die keinen großen kommerziellen Wert haben – denn er ist nicht lange haltbar und wird deswegen nicht über den Großhandel vertrieben. Wenn Sie aber an einem kleinen Hafen wie dem von Plouarzel einen solchen Fisch angeboten bekommen, gehen Sie nicht an ihm vorüber! Er hat zartes Fleisch aus dem sich ohne großen Aufwand ein hervorragendes Fischgericht herstellen lässt.

Zutaten für 4 Portionen:

1 Lippfisch von mindestens 1,2 kg,
 600 g Frühkartoffeln,
 grobkörniges Salz,
 300 g Schalotten
 Butter für die Form und zum Belegen des Fisches feinkörniges Salz,
 Pfeffer,
 400-600 ml Cidre

Zubereitung

Den Lippfisch vom Händler ausnehmen und schuppen lassen. Die Frühkartoffeln gründlich waschen und in einem Geschirrtuch mit grobem Salz einreiben. Die Schalotten abziehen und vierteln.

Den Lippfisch waschen, trocken tupfen und in eine gebutterte Form legen. Salzen und pfeffern, auch in der Bauchhöhle. Kartoffeln und Schalotten drum herum legen, den Cidre angießen, den Fisch mit Butterflöckchen belegen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C etwa 25 min garen. Umluft ist nicht empfehlenswert, der Fisch trocknet aus. Nach 10 min gibt man noch einmal Butter über den Fisch und deckt ihn mit Aluminiumfolie ab.



Zubereitungszeit:

55 min

Tip:

- Fisch besser ohne Umluft backen. Die zirkulierende Luft läßt ihn austrocknen.



Galettes

Buchweizen-Crêpes

Teigfladen werden auf der ganzen Welt gebacken. Das Finistère aber ist die Hochburg der bekanntesten Spezialität der Bretagne. Es gibt die süßen, besonders bei Kindern beliebten Pfannkuchen aus Weizenmehl und die herzhaften Crêpes aus Buchweizenmehl. Erell bevorzugt diese Variante. Buchweizen ist keine Getreideart, sondern ein Knöterich-Gewächs.

Zutaten für 8 Portionen:

125 g Buchweizenmehl,
125 g Weizenmehl,
1 Prise Salz,
6 Eier,
500 ml Milch



Zubereitung:

Mehl und Salz in eine Schüssel sieben. Mit den Eiern verrühren, die Milch nach und nach dazugeben. So verhindert man, daß der Teig klumpt. Der Teig sollte die Konsistenz von süßer Sahne haben. Eine Stunde ruhen lassen.

Puristen verwenden für Crêpes nur gußeiserne Crêpepfannen. Sie können höher aufgeheizt werden als ihre teflonbeschichteten Aluminiumverwandten. Die richtige Temperatur ist für das Gelingen der Crêpes ebenso wichtig wie die gekonnte Bewegung mit der Hand, wenn man den Teig durch Drehen der Pfanne gleichmäßig verteilt. Das Üben lohnt sich und nach ein paar kuriosen Mißerfolgen werden die Crêpes immer besser, dünner und knuspriger!

Fetten Sie vor jedem Crêpe die heiße Pfanne leicht mit einem kleinen Tuch ein, das mit etwas Pflanzenöl benetzt ist. Geben Sie eine Kelle Teig in die Mitte der Pfanne und drehen Sie sie so, daß sich der Teig gleichmäßig verteilt. Einmal wenden und dann die Oberfläche mit einem Stück gesalzener Butter bestreichen.



Wenn er knusprig wird und sich an den Rändern löst, kann er belegt oder so gegessen werden. Als Belag eignen sich Eier, verschiedene Käsesorten, Schinken, Honig, Crème Fraîche.

Zum Servieren wird der Crêpe wie ein Briefumschlag nach innen zusammengeschlagen.

Zubereitungszeit:

100 min

Tip:

Für Crêpes mit Buchweizen oder Vollkornmehl ersetzt man die Hälfte des Weizenmehls durch das andere Mehl.



Le Far breton

Bretonischer Kuchen mit Backpflaumen



Dieser einfache Landkuchen wird wie der *Clafoutis* im Limousin aus einem flüssigen Teig zubereitet, wie man ihn auch für Pfannkuchen verwendet. Man isst ihn lauwarm oder bei Zimmertemperatur. Niemals kalt aus dem Kühlschrank. Die weiche, puddingartige Konsistenz ist das wichtigste Qualitätsmerkmal des *Far*. Man muß die Backzeit genau überwachen, damit er nicht zu fest wird.

Geneviève bäckt den *Far* meistens pur, ohne Früchte, oder begnügt sich mit einem kleinen Gläschen Rum im Teig. Klassisch ist das Rezept mit weichen Backpflaumen, die man vorher in Rum einlegen kann.

Zutaten für 6 Portionen:

Backpflaumen:

100 g entsteinte Backpflaumen, nach Belieben
Rum,

Teig:

250 g Weizenmehl,
80 g Zucker,
1 Prise Salz,
4 große Eier,
1 l Milch,
nach Belieben 50 ml Rum

Butter zum Ausstreichen der Form und für Butterflöckchen



Zubereitung:

Die Backpflaumen in etwas lauwarmem Wasser oder Rum 2-3 h einweichen. Dann keinen Rum an den Teig geben. Abtropfen lassen. Trocken tupfen.

Mehl in eine Schüssel sieben. Zucker, Salz und Eier zugeben, mit einem Holzlöffel glattrühren. Nach und nach die lauwarme Milch untermischen. Nach Belieben auch den Rum. So verhindert man die Bildung von Klümpchen. Den Teig in eine gebutterte, flache Auflaufform geben und die Backpflaumen darauf verteilen. Butterflocken auf dem Far verteilen und bei 200 °C (Umluft 180 °C) 30 min backen. Dann die Temperatur auf 180 °C (Umluft 160 °C) senken und solange weiterbacken, bis ein hineingestochenes Holzstäbchen sauber wieder herauskommt und die Oberfläche eine schöne, dunkle Farbe hat.



Zubereitungszeit:

45 min

Tip:

- Rosinen, Korinthen und Sultaninen können ebenfalls verwendet werden.



Kig ha farz

Bretonischer Eintopf

Kig ha Farz bedeutet soviel wie Fleisch und Kuchen: In eine Brühe aus Rindfleisch und Gemüse werden kleine Säckchen mit Weizen- und Buchweizenteig gehängt. Der Teig gart langsam im Sud. Wie beim Pot-au-feu wird das Gericht in zwei Gängen serviert. Zuerst kommt die Brühe auf den Tisch, anschließend das Gemüse mit dem Fleisch und dem Teig. Ein Kig ha Farz ist ungeheuer nahrhaft. Erll lädt ein Dutzend Freunde ein, damit sie ihr beim Essen zu helfen.

Ein gelungener Kig ha Farz ist so reichhaltig, daß man eine ganze Woche davon essen kann!

Zutaten für 12 Portionen:

Brühe:

- 1 kg Rinderbug am Stück,
- 1 kg Schweinshaxe am Stück,
- 600 g gepökelter Schweinebauch,
- 2 Köpfe grüner Kohl,
- 2 Bund Karotten,
- 8 weiße Rüben,
- 8 Zwiebeln,
- 4 Stangen Sellerie



Dunkler Teig:

- 500 g Buchweizenmehl,
- 1 Prise Salz,
- 3 Eier,
- 120 g Crème fraîche,
- 100 g zerlassene Butter,
- 750 ml Milch



Heller Teig:

- 500 g Weizenmehl,
- 150 g Zucker,
- 2 Eier,
- 2 Eigelb,
- 750 ml Milch



Sauce:

125 g halbsalzige Butter (Demi-Sel),
250 g Schalotten

Zubereitung:

Für dieses Rezept benötigen Sie vier kleine verschließbare Jute- oder Baumwollsäckchen (ca. 10 x 25 cm). In der Bretagne sind sie im Handel zu erwerben, Kurzentschlossene greifen zur Schere: Zur Not tun es auch die langen Ärmel eines alten Hemdes. Der helle und der dunkle Teig, müssen flüssig sein, wenn sie in die Säckchen gefüllt werden. Daher ist es notwendig, die Säckchen in Wasser einzuweichen, damit die Fasern des Stoffs aufquellen.



In einem sehr großen Suppentopf, der etwa 10 l fassen sollte, werden 5 l leicht gesalzenes Wasser für die Brühe erhitzt. Das Rindfleisch in den Topf geben, sobald das Wasser kocht. 3 h auf kleiner Flamme im Wasser sieden lassen. Nach 30 min auch die Schweinshaxe und den abgespülten Schweinebauch dazu geben.

Die Strünke aus dem Kohl schneiden, die Blätter voneinander lösen. Die Karotten und die weißen Rüben schälen, die Zwiebeln abziehen, den Sellerie entfädeln.



Beginnen Sie mit dem Buchweizenteig: Das Mehl mit dem Salz in eine Schüssel sieben und mit den Eiern, dann der Crème fraîche, dann der geschmolzenen Butter glatrühren. Nehmen Sie einen Kochlöffel. Die Milch nach und nach zugeben. Der Teig hat die richtige Konsistenz, wenn er von dem Kochlöffel, den man in den Teig taucht, sämig abläuft.





Den Weizenteig bereitet man aus den angegebenen Zutaten in der gleichen Reihenfolge zu.

Die Teige auf die Säckchen verteilen. Etwas Luft lassen, damit sich der Teig ausdehnen kann, wenn es mit einer Schnur verschlossen wird. An dieser Schnur hängt man das Säckchen in die Brühe. Jetzt gibt man auch das Gemüse dazu.

Die Teige insgesamt zwei Stunden ziehen lassen.

Für die Sauce, die Bretonen nennen sie Lipig, die Schalotten abziehen und fein hacken und bei mittlerer Temperatur 10 min in der salzigen Butter anschwitzen.



Zunächst serviert man die Brühe aus dem Topf als Vorspeise.



Das Fleisch wird in Scheiben geschnitten und mit dem Gemüse warm gestellt. Die Säckchen mit den Teigen umstülpen. Den hellen Teig mit einem Faden in Scheiben schneiden, den dunklen mit einer Gabel zerbröseln. Kig ha Farz auf großen Tellern anrichten, wobei man die Teige mit der Schalottensauce beträufelt.

Wie es in der Bretagne üblich ist, trinkt man zum zu diesem Gericht einen Cidre. Zögern Sie aber nicht, auch einige Flaschen kräftiger Rotwein zu servieren, auch der harmoniert mit einem Kig ha Farz.



Zubereitungszeit:

220 min

