

Kochen mit Martina und Moritz vom 11. Juni 2016

Redaktion Klaus Brock

Französische Küche: Klassiker aus dem Pariser Bistro

Zwiebelsuppe	Seite 2
Kaninchen-Terrine	Seite 4
Schweinefilet mit Backpflaumen	Seite 7
Knoblauchbohnen	Seite 9
Tarte Tatin	Seite 10

URL: <http://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/franzoesische-kueche-sendung-100.html>

Bodenständig, aber immer mit Flair

Alle Rezepte von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Diesmal reisen wir nach Paris und gehen in ein klassisches Bistro, also eine jener einfachen Kneipen, wie sie einst für Frankreich typisch waren – und auch heute noch sind: eng, voll, laut, lebendig und irgendwie gemütlich. Mal groß, als Brasserie mit einfachen Standardgerichten, mal klein mit individueller, bürgerlicher Küche. Nicht mehr zwingend duftet es nach Knoblauch, Butter und gerösteten Zwiebeln. Die Speisen sind häufig moderner, internationaler, leider auch beliebiger geworden.



Trotzdem: Die klassische Bistro-Küche, die urfranzösische Familien- und Hausfrauenküche, gibt es nach wie vor. Kalbskopf beispielsweise, Schnecken oder Froschschenkel, die wunderbaren Schmorgerichte wie Boeuf bourguignon oder Tendrons de veau, geschmorte Kalbsbrustrippen. Der berühmteste Klassiker ist wohl die Zwiebelsuppe.

Zwiebelsuppe

Sie dürfte auf keiner Bistro-Speisenkarte fehlen: die mit Käse-Croûtons überbackene, duftende Suppe, die kochend heiß dem ungedulden Genießer erst mal den Gaumen verbrannte und dann, etwa nach durchtanzter Nacht, wieder zu neuen Kräften verhalf. Vielleicht ein bisschen aus der Mode gekommen, ist sie aber eine fabelhafte Stärkung: einfach, preiswert, wunderbar. Und weil völlig vegetarisch, wieder ganz aktuell. Wenn alles vorbereitet ist, lässt sich die Zwiebelsuppe im Handumdrehen servieren.



Zutaten für vier Personen:

- 4 dicke Zwiebeln (600 g)
- 50 g Butter
- 3 - 4 Knoblauchzehen
- Pfeffer
- Salz
- Zucker
- 1/2 l kräftige Brühe (ganz nach Gusto Geflügel-, Fleisch- oder Gemüsebrühe)
- 1 Glas Weißwein
- 100 g Gruyère, Comté oder Beaufort (herzhafter Bergkäse)
- 1/2 Baguette

Die Zwiebeln schälen und auf dem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden. In einem ausreichend großen Topf – eher breit als hoch, damit die Zwiebeln viel Auflagefläche haben – in der Butter bei milder Hitze andünsten, damit die Zwiebeln zwar golden werden, aber nicht bräunen. Pfeffern, salzen und eine Prise Zucker zugeben. Die Brühe angießen, zugedeckt alles eine halbe Stunde leise köcheln lassen, bis die Zwiebeln butterweich sind. Erst dann den Weißwein (etwa Viognier) angießen



und alles weitere 15 Minuten köcheln – jedoch ohne Deckel. Zum Schluss nochmal abschmecken.

Unterdessen den Käse reiben. Baguettescheiben (kein Toastbrot) im Toaster oder auf dem Backblech rösten und vor dem Servieren dick mit Käse bedecken. Dann direkt auf die in Tassen gefüllte Suppe (schwimmend) verteilen und im Ofen bei eingeschaltetem Grill kurz überbacken, bis der Käse schmilzt und bräunt.

Beilage: mehr Baguette.

Getränk: ein frischer, leichter Wein; der kann weiß sein, ein Entre-Deux-Mers etwa, aber ebenso gut auch rosé – aus der Provence – oder sogar rot, zum Beispiel ein Cabernet Franc von der Loire. Wir haben einen Viognier dazu getrunken, aus dem Pay d’Or.

Kaninchen-Terrine

Eine anständige Terrine, also eine Pastete, die nicht im Teigmantel, sondern in einer Form (Terrine) gegart wurde, gehört in jedes Bistro. Sie ist praktisch, weil immer zur Hand: Sie wird bereits einige Tage vor dem Verzehr hergestellt, damit sie sich setzen kann und die Aromen durchziehen. Und sie bleibt dann noch einige Tage absolut perfekt und frisch. Es gibt eine Vielzahl von Rezepten und man kann jegliches Fleisch dafür verwenden. Ihren Namen dankt sie dann der besonderen Zutat, die natürlich nicht die alleinige Rolle spielt. Denn Schweinefleisch gehört immer als Basis dazu.



Zutaten für eine Terrinen- oder Kastenform von 1,5 Liter Inhalt:

- 300 g Schweinefleisch aus der Schulter, vom Metzger durch den Wolf gedreht
- 200 g Schweinebauch (ebenfalls durchgedreht)
- 100 g grüner Speck (ungeräucherter Rückenspeck, ebenfalls vom Metzger durchgedreht)
- 1 Stück fetter, grüner, also ungeräucherter Rückenspeck, 10 x 20 cm groß, vom Metzger in hauchdünne Scheiben geschnitten oder 1 Schweinsnetz
- 1 kleines Kaninchen (ca. 1,5 kg) oder ca. 300 g Kaninchenfleisch sowie die Rücken- und die echten Filets, außerdem die Kaninchenleber und gegebenenfalls die -nieren
- 1 EL Olivenöl
- Würzmischung:
- 1 TL weiße Pfefferkörner
- je 1/2 TL Piment-, Wacholder- und Senfkörner
- 1/2 - 1 getrocknete Chilischote oder Chilipulver
- 1/2 TL Pökelsalz
- 1/2 TL Rohrzucker
- 1 TL Thymianblättchen
- 1/2 TL gehackte Rosmarinnadeln
- Außerdem:
- 4 EL Nouilly Prat (trockener weißer Wermut)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Sahne
- Zitronenschale
- abgeriebene Orangenschale
- 50 g Pistazienkerne
- 2-3 Lorbeerblätter
- 1 frische Chilischote

Das **durchgedrehte Fleisch** (Schweinefleisch aus der Schulter, Schweinebauch und grüner Speck) in eine Schüssel geben und kalt stellen. Die Rückenspeckscheiben auspacken, anhaftendes Fleisch abschneiden. Die **Speckscheiben** Zimmertemperatur nehmen lassen.

Das **Kaninchen** zerlegen. Die Rückenfilets auslösen und sorgsam häuten. Das restliche Fleisch von den Knochen schneiden und klein schneiden.



Für die **Würzmischung** die Gewürzkörner mit der Chilischote in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Dann im Mixer oder Mörser zusammen mit den Kräutern, Pökelsalz und Zucker pulverisieren.

Das **Kaninchenfleisch** mit einem Teelöffel dieser Würzmischung mischen und ins Gefrierfach stellen. Die Rückenfilets und die echten Filets ebenfalls mit etwa einem Teelöffel Gewürzmischung einreiben. So in die Speckscheiben wickeln, dass sie rundum davon umhüllt sind und eine Rolle bilden, die so lang ist wie die Terrinenform.



Die **Leber** (und gegebenenfalls die **Nieren**) in nicht zu kleine Würfel (gut ein Zentimeter) schneiden. Im sehr heißen Öl sekundenkurz anbraten, mit der Würzmischung kräftig würzen. Herausnehmen, den Bratensatz mit drei Esslöffeln Noilly Prat ablöschen, kurz einkochen und über die Leberwürfel geben. Ebenfalls im Gefrierer kalt stellen.

Das **angefrorene Kaninchenfleisch** im Zerkacker zu feinem Püree zerkleinern. Dabei den restlichen Noilly Prat, Knoblauch, die Sahne, Zitronen- und Orangenschale und restliche Würzmischung zufügen. Dieses Püree mit dem eiskalten durchgedrehten Fleisch gut vermischen – am besten mit den Knethaken des Handrührers, damit sich die Masse nicht zu sehr erwärmt. Das ist wichtig, damit die Terrine nachher zart und saftig bleibt und nicht bröselig und trocken wird. Diese Fleischmischung sehr kräftig würzen und abschmecken, jetzt auch die Pistazienkerne und die kalten Leberwürfel untermischen.

Eine Terrinenform mit dünnen Scheiben von grünem (ungeräucherten) **Speck** so auskleiden, dass sie ausreichend überstehen, um nachher die Terrine damit zuzudecken. Gut ist, wenn man die Terrinenform zunächst mit Alufolie auslegt, mit deren Hilfe man die Terrine am Ende bequem aus der Form holen kann.



Tipp 1:

Die Terrine hat ihren Name vom Material, aus

dem die Form hergestellt ist: terre = Erde, die irdene Form, also aus Steingut oder -zeug, später auch aus Porzellan. Man kann aber auch eine Form aus Gusseisen oder eine ganz normale Kastenform für Königskuchen dafür verwenden.



Tipp 2:

Keinen geräucherten Speck verwenden, der wäre zu dominant im Geschmack.

Etwa die Hälfte der vorbereiteten, kräftig gewürzten Fleischmasse auf dem Boden der Form verteilen und glatt streichen. In die Mitte die Rolle mit den eingewickelten Kaninchenfilets betten, mit der restlichen Fleischmasse bedecken. Am Ende alles mit den restlichen

Speckscheiben sorgsam zudecken. Dekoriert wird zum Schluss mit Chilistreifen und Lorbeerblättern. Schließlich mit Alufolie abdecken, dabei kräftig andrücken, damit alles luftdicht verschlossen wird.

Die Terrine im **Ofen** garen: In die tiefe Fettpfanne setzen und so viel heißes Wasser angießen, dass sie davon rundum halbhoch erreicht wird. In diesem Wasserbad bei 130 Grad Celsius (Heißluft, 160 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) circa eine gute Stunde garen.

Tipp: Der Kombi-Dampfgarer ist das ideale Gerät dafür, darin gelingt sie einfach perfekt. Man lässt die Terrine darin bei 120 Grad Celsius und 80 Prozent Feuchte 90 Minuten garen. Es gilt: lieber länger bei niedriger Temperatur, dann bleibt die Terrine schön saftig.

Die Terrine aus dem Ofen holen und abkühlen lassen. Gut ist, sie zu pressen, damit sie schön fest wird. Dafür ein Brettchen auf die Oberfläche legen und dieses mit einer Konservendose beschweren. Am Ende das Gewicht entfernen und die Terrine im Kühlschrank richtig durchziehen lassen, bis sie schnittfest ist.

Servieren: in fingerdicke Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten.

Beilage: Cornichons, Radieschen, Fleur de Sel für die Radieschen, scharfer, französischer Senf und Baguette. Außerdem Würfel vom gelierten Kaninchensud.

Getränk: ein knackiger Wein: ein Elsässer Riesling oder ein einfacher Beaujolais.

Schweinefilet mit Backpflaumen

Ein richtiges Traditionsrezept. Backpflaumen aus Agen sind eine klassische Spezialität, die nicht nur bei süßen Speisen, sondern auch zusammen mit herzhaften Zutaten geschätzt werden. Man liebt sie in Pflaumenbrand eingelegt – zum Beispiel so:



Zutaten für vier Personen:

- 200 g weiche, getrocknete Pflaumen
- 1/4 l Weißwein
- 1/2 Zimtstange
- 2 Nelken
- 1 Chilischote
- 2 Lorbeerblätter
- 60 g Bauchspeck in zentimeterdicken Scheiben
- 250 g Schalotten
- 1 schönes Schweinefilet (circa 600 g)
- 2 EL Butter
- 1 EL
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- 2 Thymianzweiglein
- 50 g Walnusskerne
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Spritzer Zitronensaft
- etwas Crème fraîche

Die **Pflaumen** in eine Schüssel legen und marinieren. Dafür den Weißwein aufkochen, Zimt, Nelken, Chili und Lorbeerblatt zufügen. Etwa fünf Minuten leise köcheln lassen, dann über die Pflaumen gießen und eine Stunde einweichen.

Den **Speck** würfeln. Die Schalotten pellen, kleine ganz lassen, größere halbieren. Das Schweinefilet sorgsam häuten und von jeglichem Fett befreien. In einer Pfanne in einem Gemisch aus Butter und Öl rundum anbraten. Dabei den zentimeterklein gewürfelten Speck mitschmurgeln, auch die Schalotten zufügen. Alles salzen und pfeffern, die Thymianzweiglein und die Walnüsse zufügen. Die Orangenschale in feine Zesten schneiden und ebenfalls unterrühren.



Die Pflaumen samt Marinade sowie etwas Saft von der Orange zufügen. Alles auf kleiner Hitze zugedeckt zehn Minuten sanft schmurgeln. Das **Schweinefilet** herausheben – es müsste jetzt auf sanften Fingerdruck gerade eben Widerstand bieten. In **Alufolie** wickeln und im 80 Grad

Celsius warmen Backofen ruhen lassen, bis es durch und durch gar ist, aber natürlich noch sanft rosa.

Jetzt die Hitze in der Pfanne verstärken, die Marinade um die Hälfte reduzieren. **Pflaumen und Schalotten** herausnehmen und auf einer Platte verteilen. **Crème fraîche** in die Marinade rühren und einige Minuten einköcheln, bis die Soße cremig ist. Mit Salz, Orangen- und Zitronensaft süßsauerlich abschmecken.

Anrichten: Das Schweinefilet in knapp **fingerdicke Scheiben** schneiden und auf den Backpflaumen als Bett verteilen. Das Fleisch dachziegelartig darauf anrichten und mit etwas Soße beträufeln. Den Rest der Soße in eine Sauciere umfüllen.



Beilage: Im Bistro serviert man dazu nichts weiter als Baguette, zum Aufwischen der Soße. Man kann aber natürlich auch Salzkartoffeln oder feine Nudeln dazu servieren.

Getränk: Entweder den bereits zur Marinade verwendeten Weißwein oder einen üppigen, eher weichen Rotwein, zum Beispiel von der Rhône (Gigondas, Vacqueyras) oder aus dem Cahors (Südwesten).

Knoblauchbohnen

Die klassische französische Speisenfolge lieferte früher nicht wie bei uns auf einem Teller Fleisch und Gemüse als Beilage, sondern die einzelnen Bestandteile nacheinander. Aber heute hat sich diese Sitte geändert, und so kann man unsere Knoblauchbohnen ruhig zum Schweinefilet anrichten. Oder man reicht dazu knusprig gegrillte Lammkoteletts.



Für vier Personen:

- 600 g grüne Bohnen (nach Belieben breite Feuerbohnen oder feinste Prinzessböhnchen)
- Salz
- 1-2 dicke Knoblauchknollen
- 50 g Butter
- grob gemahlener schwarzer Pfeffer
- glatte Petersilie

Die **Bohnen** putzen, die Enden abknipsen. Feine Böhnchen ganz lassen, breite Bohnen schräg in Stücke schneiden, Bobbybohnen in Stücke brechen. In stark gesalzenem, kochendem Wasser eine Minute blanchieren und dann eiskalt abschrecken, damit die leuchtend grüne Farbe erhalten bleibt.



Den **Knoblauch** pellen, mit der breiten Messerschneide zerklopfen, dann ein paar Mal hacken, bis er teils zermust ist, aber auch noch Stückchen spürbar sind. In einer großen Pfanne in der heißen Butter andünsten, aber keine Farbe nehmen lassen.

Die abgetropften Bohnen hinzufügen und die Pfanne schwenken, damit sie sich mit dem **Knoblauch** mischen. Kräftig salzen, pfeffern,

gehackte Petersilie dazu geben – fertig. Das geht ruck zuck und sofort breitet sich der unwiderstehliche Duft nach Knoblauch und Butter aus. Typisch für ein Pariser Bistro.

Beilage: gegrillte Lammkoteletts

Getränk: ein kräftiger Rotwein, zum Beispiel aus der Provence.



Tarte Tatin

Die herrlich fruchtige Apfeltarte, die angeblich aus Versehen entstanden ist, weil den Schwestern Tatin in ihrem Bistro beim Backen ein Missgeschick passierte und ihnen die Tarte aus den Händen fiel. So hatten sie sie einfach auf den Kopf gestürzt zu Ende gebacken und alle waren begeistert vom Ergebnis.



Wenn diese Geschichte vielleicht auch nur gut erfunden ist, so ist die Tarte Tatin ein Klassiker der Pariser Bistro-Küche und tatsächlich unwiderstehlich. Man braucht für diese Tarte entweder eine spezielle runde, geschlossene Backform oder eine Pfanne mit 24 Zentimetern Durchmesser und ofenfestem Griff. Den kann man allerdings zum Schutz mit Alufolie dick umwickeln.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 1 Paket Tiefkühl-Blätterteig (mit Butter)
- 6 gleich große aromatische Äpfel (Elstar, RubINETTE, Boskoop oder Glockenäpfel)
- Zitronensaft
- 100 g Butter
- 100 g Zucker

Vier **Teigplatten** aus ihrer Packung nehmen, nebeneinander liegend auftauen lassen. Dann aufeinanderlegen und auf einer bemehlten Fläche zu einem etwa 26 Zentimeter großen Quadrat ausrollen.



Die **Äpfel** schälen, vierteln, das Kerngehäuse ausschneiden. Die Apfelstücke in Zitronensaft wenden, damit sie sich nicht verfärben.

Die **Butter** in der Backform oder Pfanne auf der Herdplatte aufschäumen lassen. Den **Zucker** darin karamellisieren. Wenn er schön braun geworden ist, die **Apfelviertel** in die Form setzen, mit der Rundung nach unten, dicht an

dicht. Diese Seite wird später die Oberfläche der Tarte sein.

Die Äpfel im Karamell langsam einige Minuten kochen, bevor die Teigplatte obenauf gebreitet wird. Diese dafür zunächst rund schneiden, dann rundum als Deckel über die Äpfel in die Form legen. Dabei rundum an der Pfannenwand einschieben, sodass der Teig die Äpfel regelrecht einfasst.

Bei 180 Grad Celsius Heißluft (200 Grad Ober- und Unterhitze, Gas: Stufe 3) etwa 20 Minuten backen, bis der Teigboden schön gebräunt ist.

Etwas auskühlen lassen, danach eine passende Platte auf die Form legen und die Tarte kopfüber stürzen; jetzt sitzt der Teig unten, wie es sich gehört, und die herrlich buttrigen, karamellisierten Äpfel obenauf.

Beilage: Dazu halbsteif geschlagene Sahne oder Crème fraîche reichen.

Getränk: Dazu passt natürlich ein Café noir, also schwarz, eventuell zusammen mit einem Apfellikör oder Apfelbrand (Calvados). Moritz serviert auch nicht den sonst üblichen süßen Muskateller, einen Muscat de Beaumes-de-Venise oder aus Lunel (beides Provence), sondern einen prickelnden, trockenen Sekt, nämlich einen Crémant aus Burgund.

