

Zu Tisch in den Westalpen

 arte.tv/de/articles/cuisines-des-terroirs-les-hautes-alpes

Die Rezepte der Sendung

Tourte au chou – Französischer Kohlkuchen

Zubereitungszeit: ca. 5 Stunden

Der Kohlkuchen ist eine Spezialität aus dem Naturschutzgebiet „Les Écrins“. Dort wird er 7 Stunden im Holzofen gebacken. Man kann ihn aber auch zu Hause in einem normalen Ofen backen.

Tipp: Der Weißkohl kann im Voraus ca. 5 Minuten in heißem Wasser blanchiert werden. So ist er weniger bitter und leichter verdaulich.

Tipp: Maronen über Nacht in Wasser einlegen.

Zutaten: (8 Portionen)

Teig

- 400g Mehl
- 1 Ei
- 60 ml flüssige Butter
- Ca. 120 ml Milch
- 3 g Salz
- 30 g Butter zum Einfetten

Füllung

- 750 g Weißkohl
- 100 g Bauchspeck
- 100 g geräucherter und gepökelter Speck
- 350 g Maronen
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 25 g Butter
- 200 ml Sahne
- 2 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Öl

Zubereitung:

Aus Mehl, flüssiger Butter, Ei und Salz einen Mürbeteig herstellen. Falls notwendig, ein bisschen Milch hinzugeben. Den Teig dann zu einer Kugel formen und abgedeckt ca. 30 min im Kühlschrank ruhen lassen.

Die eingelegten Maronen eine Stunde in Wasser kochen, abgießen und schälen.

Den Weißkohl in dünne Streifen schneiden, waschen und ca. 5 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Anschließend abgießen, trockenschleudern bzw. in einem sauberen Tuch ausdrücken.

Den Bauchspeck in kleine Stücke schneiden, ebenso den geräucherten Speck.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln ebenfalls in dünne Streifen schneiden, den Knoblauch feinhacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin andünsten.

Backofen auf 160 Grad vorheizen.

Eine Springform mit 26 cm Durchmesser einfetten, auch den Rand.

Den Teig dünn ausrollen und hinlegen. Einen Teigrand überlappen lassen, um den Kohlkuchen anschließend damit zu verschließen.

Die Hälfte des Kohls auf dem Teigboden verteilen und festdrücken. Gedünstete Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen. Anschließend den Speck und die Maronen darauf verteilen. Restlichen Kohl darauflegen und nochmals festdrücken.

Eier mit Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Kohlkuchen gießen.

Zum Schluss Butterflöckchen auf die oberste Schicht legen.

Den überlappenden Teig dafür nutzen, den oberen Teil des Kuchens damit zu verschließen.

Den Kuchen bei 160 Grad auf der mittleren Schiene ca. 1 Stunde backen.



Tourte au chou/ Französischer Kohlkuchen

Pognes – Kartoffelbrei oder Apfelmus Kuchlein

Zubereitungszeit: 30 min

Dieses Tarterezepth funktioniert ohne Kuchenform, indem man den Teig an der Seite fest zusammendrückt, kneift und etwas hochzieht.

Tipp: Am Besten das Backpapier und den Teig zuerst auf dem Blech verteilen bevor man die Füllung darauf macht.

Zutaten: (4 Portionen)

Teig:

- 200 g Butter
- 300 g Mehl
- 1 Ei
- 1 Prise Salz

Süße Füllung:

- 500 g Apfel
- 100 g Zucker
- 1 Zimtstange

Salzige Füllung

- 400 g Kartoffeln, mehlig kochend
- 100 g Zwiebeln
- Ca. 75 ml heiße Milch
- Ca. 30 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- 30 g Zucker
- Olivenöl

Zubereitung:

Aus Mehl, Butter, Ei und 1 Prise Salz einen Mürbeteig herstellen.

Den Teig in Plastikfolie wickeln und im Kühlschrank mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

Äpfel waschen, schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel in kleine Stücke schneiden. Etwas Wasser mit Zucker und Zimtstange erhitzen. Die Apfelstückchen darin wenige Minuten weich kochen. Zimtstange entfernen. Anschließend die Äpfel zu einem Mus stampfen.

Kartoffeln waschen. Wasser in einem Topf erhitzen und die Kartoffeln mit der Schale ca. 20 Minuten weich kochen. Nach der Garzeit das Wasser abgießen und die Kartoffeln schälen.

Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken, mit heißer Milch und Butter zu einem weichen Püree schlagen.

Zwiebeln abziehen und in dünne Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.

Zwiebeln unter den Kartoffelbrei rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Den Teig dünn auf einem bemehlten Backpapier ausrollen und ca. 10 cm große Vierecke abschneiden. In die Mitte der einzelnen Teigstücke löffelweise das Apfelmus oder den Kartoffelbrei verteilen. Die Ränder hochklappen und festdrücken.

Die Pognes im Backofen bei 180 Grad Umluft ca. 20 bis 25 Minuten backen.



Pognes

Rissoles - Frittierte Teigtaschen mit Kartoffelbreifüllung

Zubereitungszeit: 30 min

Ein einfacher und schnell zubereiteter Snack für Zwischendurch.

Tipp: Man kann mit karamellisierten Zwiebeln die Füllung verfeinern. Als Beilage kann man einen Salat und Kräuterquark vorbereiten.

Zutaten: (ergeben ca. 20 Stück)

Teig

- 300 g Mehl
- 1 Ei
- ca. 50 ml Milch
- 5 g Backpulver
- Salz

Füllung

- 500 g Kartoffeln, mehligkochend
- 20 g Schnittlauch
- Ca. 60 ml heiße Milch
- Ca. 30 g Butter
- 5 g Salz

- Pfeffer
- Frittieröl

Zubereitung:

Aus allen Zutaten einen geschmeidigen Mürbeteig herstellen. Wenn der Teig zu bröselig ist, noch etwas Milch dazugeben. Den Teig zu einer Kugel formen und in Folie wickeln. Ca. 30 Minuten kalt stellen.

Schnittlauch unter kaltem Wasser abbrausen und trockenschütteln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Kartoffeln waschen, schälen, vierteln. Wasser mit Salz erhitzen und die Kartoffeln ca. 20 Minuten weich kochen. Wasser abgießen und die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Milch und Butter zu einem cremigen Brei schlagen. Schnittlauchröllchen unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Auf der unteren Seite des Teiges mit einem Löffel in ca. 10 cm Abstand die Füllung auftragen. Die obere Teighälfte vorsichtig darüberschlagen und gut festdrücken, auch zwischen den Füllungen. Nun einzelne Ravioli abschneiden und nochmals die Ränder festdrücken.

Öl in einem hohen Topf oder einer Fritteuse erhitzen und die "Ravioli" darin portionsweise frittieren bis sie goldbraun sind. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Heiß servieren.



Rissoles/ Frittierte Teigtaschen mit Kartoffelbreifüllung

