

## Die Rezepte zur Folge: Das Beste aus dem Westen

Zutaten für 4 Personen

### Elsässer Wurstsalat

#### Zutaten:

½ Ring Lyoner-Fleischwurst (ca. 250 g)  
250 g Comtè-Bergkäse (mindestens 12, besser 24 Monate gereift)  
2 Lauchzwiebeln (nur das dunkelgrüne Ende)  
1 rote Zwiebel  
150 ml weißer Traubenmost  
3-4 Spritzer Weißweinessig  
3-4 EL kaltgepresstes Rapsöl  
1 EL Pommerysenf  
je ½ rote und gelbe Paprika  
Salz  
1-2 Messerspitzen Kampot-Pfeffer

#### Zum Anrichten:

ein paar Blätter Kopfsalat zum Anrichten  
1 EL gezupfte Petersilienblätter

#### Zubereitung:

1. Fleischwurst häuten, längs halbieren und in halbe Scheiben schneiden; das Stück Comtè-Käse in Scheiben schneiden, die Rinde entfernen und in Streifen schneiden. Beides in eine Schüssel geben
2. Das Grün der Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, die rote und die gelbe Paprika, sowie die rote Zwiebel in Streifen schneiden. Alles mit in die Schüssel geben.
3. Kampot-Pfeffer mörsern.
4. Salat mit Traubenmost, Weißweinessig, Senf und Öl verrühren mit dem gemörserten Pfeffer und einer Prise Salz abschmecken. Und den Salat etwas ziehen lassen.
4. Kopfsalatblätter auf Teller legen, den Salat darauf anrichten, mit Frühlingszwiebeln, Paprikastreifen und Petersilienblätter garnieren und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

## Sauerteigbrot

### Zutaten:

90 g Roggenmehl  
600 g Weizenmehl (+ Mehl zum Leiber formen)  
200 g Dinkelmehl  
(das Mehl sollte in Bioqualität sein, am besten aus einer Steinmühle)  
22 g feines Meersalz  
5 g Hefe  
ca. 500 g Wasser  
50 g Sauerteig-Vorteig  
(Herstellung siehe unten, der Rest kann zur Herstellung von weiterem  
Vorteig verwendet bzw. zur späteren Verwendung eingefroren werden)  
4 Gärkörbchen  
Gesalzene Butter zum Servieren

Anm.: Die Mengenangaben sind für 4 kleine Brotlaiber gerechnet, weil sich sonst der Aufwand nicht lohnt.

### 5 Tage Vorbereitung für den Sauerteig-Vorteig:

Für den Vorteig in einem großen Glas 20 g Roggenmehl mit 40 ml lauwar-  
mem Wasser vermischen und in der warmen Küche im Schrank stehen  
lassen, dabei mit einem feuchten Tuch gut abschließen. In den nächsten  
drei Tagen jeweils 20g Roggenmehl und 40ml lauwarmes Wasser dazuge-  
ben, verrühren und wie gehabt stehen lassen. Am fünften Tag nur noch  
10g Roggenmehl unterheben und noch einmal einen Tag ruhen lassen.

### Zubereitung Brot:

1. Hefe in lauwarmem Wasser auflösen, Vorteig und Salz einrühren, in der  
Küchenmaschine (mit Knethaken) bei geringer Drehzahl dann die beiden  
Mehlsorten dazugeben und 5 -7 Minuten kneten lassen. Den Teig 24 Stun-  
den zugedeckt an einem kühlen Ort oder im Kühlschrank gehen lassen.
2. Den Teig für 4 kleine Leiber portionieren und unter der Zugabe von et-  
was Mehl rundwirken (da Mehlsorten unterschiedlich reagieren muss hier  
evtl. noch mehr Mehl zugegeben werden, je nachdem wie feucht der Teig  
ist, aber aufpassen, er sollte auch nicht zu trocken werden.  
Gärkörbchen mehlieren, den Teig hinein geben und noch einmal 30 Minu-  
ten gehen lassen.
3. Teigleiber auf ein Blech mit Backpapier geben, im Ofen bei 235° Ober-  
Unterhitze für ca. 35 Minuten backen. Dabei mindesten einmal „Beschwa-  
den“ – dafür etwas Wasser auf den heißen Backofenboden gießen, wahl-  
weise kann man die Leiber auch mit Wasser bepinseln. (Optional die Tem-  
peratur beim Backen etwas verringern.)

## „Moules-frites“ – Miesmuscheln mit Pommes und Mayonnaise (Belgien)

### Zutaten:

1 kg Miesmuscheln  
1 Zwiebel  
1 Karotte  
¼ Stk. Sellerieknolle  
½ Knolle frischer Knoblauch  
100 g gestückelte Tomaten aus der Dose  
150 ml trockener Weißwein  
½ Bund Petersilie  
1 Lorbeerblatt  
1/2 Piri (rote Chilischote)  
etwas Pflanzenöl (alternativ: Rapsöl)  
400 g mehligkochende Kartoffel  
2 Liter Sonnenblumenöl zum Frittieren (alternativ: Rapsöl)  
2 Eier  
400 ml Sonnenblumenöl für die Mayonnaise  
1 TL Dijonsenf  
3-4 Spritzer Weißweinessig  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Muscheln (bei Bedarf putzen und) mit kaltem Wasser waschen. In einem Sieb abtropfen lassen.
2. Sellerie, Karotte und Zwiebel in Würfel schneiden, Chilischote fein aufschneiden und alles zusammen in einem großen Topf mit Olivenöl anschwitzen. Dabei Knoblauch im Ganzen, und mit den Lorbeerblättern in den Topf geben.
3. Muscheln bei voller Hitze in den Topf werfen und durchschwenken, mit Weißwein und Tomaten ablöschen, kurz kochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Aus den Eiern und den weiteren Zutaten mit dem Pürierstab eine Blitzmayonnaise in einem schmalen Gefäß hochziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Parallel Kartoffeln schälen und in dicke Stifte schneiden, in kochendem Wasser für 1 – 2 Minuten blanchieren, damit die Stärke austritt, dann zum Abtropfen auf ein Küchentuch geben. Anschließend in heißem Öl bei knapp unter 160 Grad kross ausbacken.
6. Muscheln mit Petersilie garnieren und in großen, tiefen Tellern anrichten. Pommes und Mayonnaise separat servieren.

## Paella mit Hühnchen (Spanien)

### Zutaten:

300 g Rundkornreis  
2 Hühnerbrüste  
1 Zwiebel  
2 Lorbeerblätter  
200 g Zuckerschoten  
je 1/2 gelbe und rote Paprika (die restliche von der Vorspeise)  
0,2 g Safran  
1/2 Stk. frischer Kurkuma  
400 ml Geflügelfond (alternativ: Gemüfefond)  
200 ml Weißwein  
1 Zweig frischer Salbei  
Saft von 1/2 Zitrone  
Salz  
Olivenöl

### Zubereitung:

1. Zwiebel fein würfeln, in einer flachen, großen Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen, Reis dazugeben, ebenfalls glasig mit anschwitzen, dann mit warmem Gemüfefond und etwas Weißwein ablöschen, Lorbeerblätter dazugeben und ca. 25 -30 Minuten sanft ein köcheln lassen..
2. Die Safranfäden in warmen Wasser einweichen (so geben sie mehr Farbe und Geschmack ab) und dann mit in die Pfanne geben.
3. Kaiserschoten bei Bedarf putzen und in Stücke schneiden, Paprika würfeln, Salbeiblätter in feine Streife schneiden.
4. Hähnchen (auf einem extra Schneidebrett) in mundgerechte Stücke schneiden und in einer zweiten Pfanne mit etwas Olivenöl kurz und heiß anbraten; Paprikawürfel mit durchschwenken, mit Salz, Salbeiblättern und geriebenem Kurkuma würzen.
5. 5 Minuten vor Kochende die Kaiserschoten zum Reis geben und unterheben. Bei Bedarf etwas Flüssigkeit nachgießen.
6. Zum Schluss Hähnchen-Paprikapfanne zum Reis geben, alles gut mischen und mit wenigen Spritzern Zitronensaft abschmecken und garen und auf Tellern anrichten.

## Pastéis de Nata - Zitronen-Sahne-Törtchen (Portugal)

### Zutaten für 6 Törtchen:

1 Rolle/Paket frischer Blätterteig aus der Kühltheke (ca. 270g)

250 ml Sahne

4 Eigelbe

100 g Zucker

Schale von 1 Bio-Zitrone

1 EL Mehl

1 Prise Salz

6 Silikonformen

je nach Belieben zum Anrichten:

gemischte Beeren (z.B. Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren und / oder Erdbeeren)

Puderzucker

einige Blätter Basilikum

Ofen auf 250 Grad Ober-Unterhitze vorheizen

### Zubereitung:

1. Eier trennen. Sahne mit dem Zucker, den Eigelben und der Prise Salz verquirlen. Mehl einrühren.

2. Mit dem Sparschäler große Streifen Schale von der Zitrone abschneiden und dazugeben und alles bei mittlerer Hitze erwärmen und so lange mit dem Schneebesen rühren, bis die Masse andickt.

3. Blätterteig rund ausstechen, in die Förmchen einlegen, Zitronencreme (ohne Schalen) einfüllen und bei voller Hitze im Ofen für ca. 25 - 30 Minuten ausbacken – die Törtchen dürfen gut Farbe bekommen.

4. Törtchen aus der Form nehmen, auf Tellern mit Beeren und gezupftem Basilikum anrichten, dann mit Puderzucker bestäuben.

**Guten Appetit!**