

Limousin

Im Herzen Frankreichs, westlich des Zentralmassivs, liegt das Limousin. Grün und wasserreich ist diese Region, die sanften Hügel sind mit dichten Kastanienwäldern bedeckt. Auf den Weiden grast das Limousin-Rind.

Das Kalb, das ausschließlich mit Milch ernährt wird, ist wegen seines zarten und weißen Fleisches berühmt. Für die ausgesuchte Spezialität werden in Paris Spitzenpreise bezahlt.

Die Dokumentation erzählt die Geschichte der Familie Mathieu. Die Mathieus haben sich auf die Zucht von Milchkälbern spezialisiert. Vor etwa zehn Jahren haben die Schwestern Elisa und Doriane den Hof ihres Vaters übernommen. Joseph, Dorianes Mann, kommt aus Guadeloupe. Bis er zu Doriane ins Limousin zog, hatte er mit Viehzucht nichts zu tun.

Jetzt bestimmt die Arbeit mit den Tieren ihr gemeinsames Leben. Wird Joseph im Dorf akzeptiert? Da er ein Händchen für die Kälber hat, gewinnt er den Respekt der ganzen Gegend. Diese Erfahrung verbindet ihn mit den Großeltern, die den Biohof vor rund 40 Jahren aufgebaut haben und lange um die Anerkennung der übrigen Bauern kämpfen mußten.

Wie auf jedem Bauernhof wird hier gemeinsam gelebt, gekocht und gegessen. Ob Kalb, Kastanien, Kirschen, Honig oder Ananas: Eingang in die Küche dieser Familie finden die unterschiedlichsten Zutaten, selbst produziert oder importiert, denn es wird mit regionaler Tradition und karibischer Inspiration gekocht. (Text: arte)

Les châtaignes glacées d'Annie

Annies Zuckerkastanien

In südlichen Ländern sind Kastanien ein Hauptnahrungsmittel, insbesondere für die ärmere Bevölkerung. Sie werden in vielen verschiedenen Formen und Gerichten verwendet. Große Maronen werden in Frankreich kandiert, das heißt langsam in Zuckersirup gekocht.

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Eßkastanien
200 ml Espresso
200 g Zucker (alternativ Honig)
25 ml Cognac



Zubereitung:

Die Kastanien kochen und schälen.

Verrühren Sie den Zucker und den aufgekochten Espresso in einem Topf.

Die Eßkastanien werden in diesem Sirup auf sehr kleiner Flamme geschwenkt bis die Flüssigkeit vollständig von den Kastanien aufgesogen ist.

Dieser Vorgang dauert etwa 45 min. Rühren Sie dabei so wenig wie möglich, damit die Kastanien nicht zerdrückt werden.

Geben Sie den Cognac hinzu. Nehmen Sie den Topf vom Herd, sobald der Cognac verschwunden ist.

Tip:

- Zur Zubereitung verwenden Sie am besten einen Topf aus Gußeisen oder Kupfer.
- Kosten Sie die fertigen Maronen nicht sofort, auch wenn es wunderbar duftet, die Kastanien sind sehr heiß!

Zubereitungszeit:

60 min

Paupiettes de veau

Kalbsrouladen

Rouladen sind auf der ganzen Welt bekannt, doch im Limousin avancierte die oft anspruchslose Fleischrolle zur Krönung der regionalen Kochkunst. Bei der Zubereitung der Füllung ist der Koch vollkommen frei in der Wahl der Zutaten und kann den Rouladen einen eigenen Charakter geben.

Zutaten für 6 Portionen:

Füllung:

- 3 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 160 g Mangold
- 250 g Hackfleisch
- 2 Eier
- 3 altbackene Brötchen
- 250 ml Milch
- Pfeffer
- Salz



Kalbsrouladen:

- 6 Kalbsschnitzel (besonders groß und dünn)
- 6 Scheiben Speck (besonders dünn)
- Lebensmittelgarn
- Olivenöl
- 70 ml Armagnac
- 250 g Champignons
- 30 g Petersilie
- 10 g Thymian
- 250 ml Likörwein (zum Beispiel Madeira)

Zubereitung:

Füllung:

Die Schalotten, den Knoblauch und die Zwiebeln kleinhacken. Den Mangold in kleine Streifen schneiden.

Das Ganze mit dem Hackfleisch, den Eiern und den in Milch eingeweichten Brötchen gut verkneten.

Zum Schluß mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kalbsrouladen:

Für jede Roulade brauchen Sie einen 5 cm breiten Streifen Speck, den Sie aus den großen Scheiben zurechtschneiden.

Die Schnitzel werden mit der breiten Seite des Hackmessers zartgeschlagen.

Formen Sie aus der Füllung aprikosengroße Bälle und legen Sie sie seitlich leicht versetzt auf die Schnitzel.

Klappen Sie die längere Seite des Schnitzels über die Füllung. Die anderen Seiten des Fleisches werden seitlich nach oben geschlagen und mit einer Speckscheibe umwickelt.

Schneiden Sie einen halben Meter Garn ab, legen Sie den Faden mittig unter die Roulade und machen sie auf der Roulade einen einfachen Knoten.

Legen Sie dann eine zweite und eine dritte Schlaufe um die Roulade, machen Sie einen letzten Knoten und schon ist die Roulade fertig.

Nun werden die Rouladen leicht in Olivenöl angebraten. Sobald diese goldbraun sind, flambieren Sie sie mit dem Armagnac.

Geben Sie jetzt Pilze, Salz, Pfeffer und den Madeira hinzu, zum Schluß die Petersilie und den Thymian.

Die Kalbsrouladen müssen bei geschlossenem Deckel etwa 1 h auf kleiner Flamme schmoren.

Tip:

- Wählen Sie zartes Kalbsfleisch für die Rouladen und lassen es sich vom Fleischer in besonders dünne Scheiben schneiden. Damit lassen sich die Rouladen ohne Probleme fachgerecht wickeln.
- Als Beilage können Sie Dampfkartoffeln oder einen einfachen Reis servieren. Dazu einen nicht zu trockenen Weißwein oder einen leichten Rotwein, zum Beispiel Burgunder.

Zubereitungszeit:

120 min

Clafoutis

Französischer Kirschkuchen

Clafoutis ist ein traditionelles französisches Dessert mit Kirschen - halb Kuchen, halb Pfannkuchen. Den Clafoutis gibt es in vielen Varianten. Wenn an Stelle der Kirschen Birnen verwendet werden, heißt er gargouilleau, wenn es Äpfel sind, nennt man ihn flognarde.

Zutaten für 12 Portionen bzw. eine Form von 28 cm Ø:

400 g Kirschen (besonders reif)
125 g Mehl
4 Eier
150 g Zucker
300 ml Milch
100 g saure Sahne
20 g Butter
Salz



Zubereitung:

Fetten Sie eine runde Auflaufform mit Butter ein und legen Sie die gewaschenen, aber nicht entstein-ten Kirschen hinein. Bestreuen Sie die Kirschen mit etwas Zucker.

Verrühren Sie die Eier, Mehl, Zucker und eine Prise Salz und geben Sie nach und nach die Milch und die Sahne hinzu.

Gießen Sie den fertigen Teig auf die Kirschen. Garnieren Sie den Clafoutis mit ein paar Butterflocken.

Im vorgeheizten Backofen wird der Teig bei 180 °C (Thermostat Stufe 6) 40 min gebacken.

Tip:

- Verwenden Sie einen großen Schneebesen zum Verrühren der Zutaten: Je länger man rührt, desto lockerer wird der Teig!
- Achtung beim Essen, beim Clafoutis sind die Kirschen in der Regel nicht entsteint!

Zubereitungszeit:

60 min