

Elsaß

Die selbsternannte französische "Hauptstadt des Sauerkrauts" heißt Krautergersheim und liegt etwa 25 Kilometer südwestlich von Straßburg.

Vor 30 Jahren gab es noch 13 Sauerkrautproduzenten. So zum Beispiel die Familie Adès, die seit drei Generationen Choucroute, das mild-säuerliche Sauerkraut, herstellt. Bei den Adès



werden typische regionale Spezialitäten serviert wie Choucroute aux poissons, ein leichtes Sauerkrautgericht mit Fisch, Flammkuchen oder ein deftiger Schmortopf namens Baeckeoffe.

Auf den 60 Hektar landwirtschaftlichen Flächen baut Familie Adès Weiß- und Rotkohl, Steckrüben, Mais, Kartoffeln und Zwiebeln an. Ihre Passion ist jedoch die Sauerkrautproduktion. Die ersten Setzlinge einer heimischen Weißkohl-Sorte pflanzen sie im Mai und ernten bis in den November hinein. Je nach Außentemperatur fermentiert der frisch in feine Lamellen geschnittene Kohl bis zu einem Monat in riesigen Becken. So entsteht Rohsauerkraut, das sie an Restaurants, Fleischer, Feinkostläden und Privatkunden verkaufen. Sie schätzen das feine, leicht säuerliche Sauerkraut der Adès. Man kann es roh essen, als Salat, oder zum Beispiel in Riesling mit Zwiebeln kochen.

Gegründet wurde der Familienbetrieb 1936. Der Wunsch von Jean-Michel Adès ist, daß sein Sohn Florent eine Frau findet, die bereit ist, die Familientradition weiterzuführen. Eine allzu sensible Nase darf seine Zukünftige allerdings nicht haben. Wenn das Sauerkraut fermentiert, riecht es streng. Die Suche gestaltet sich für Florent etwas schwierig - bisher zieren sich die potentiellen Kandidatinnen vor dem harten Leben einer Sauerkrautbäuerin.

Als alleinstehende Männer können sich Vater Jean-Michel und Sohn Florent nicht gleichzeitig um den Hof und die Küche kümmern. Daher haben sie drei Köchinnen, die sich zusammen oder abwechselnd um ihr leibliches Wohl kümmern: Jean-Michels Mutter Denise, seine 85-jährige Schwiegermutter Rosa und seine Schwägerin Claudine. Sie kochen für ihre Männer Choucroute aux poissons, ein leichtes Sauerkrautgericht mit Fisch, Flammkuchen und einen deftigen Schmortopf namens Baeckeoffe.

Choucroute aux poissons

Fisch auf Sauerkraut

Die Choucroute ist ein typisches Gericht im Elsaß, das normalerweise mit Eisbein, elsässischen Knack-, Weiß- und Blutwürsten zubereitet wird. Die Kombination mit Fisch ist eine leichtere Variante für den Sommer.

Zutaten für 4 Portionen:

Sauerkraut:

- 1200 g Sauerkraut (roh)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Schalotte
- 1000 ml trockener Riesling oder Silvaner
- 1000 ml Fischbrühe
- 8 Kartoffeln
- 3 Nelken
- 6 Wacholderbeeren
- 5 g Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- Gänsefett (zum Anbraten)
- Butter (zum Anbraten)
- 30 g Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 500 g Lachsforelle
- 500 g Zanderfilets
- 400 g Aale (geräuchert)
- 12 Garnelen
- 60 g Crème fraîche



Fischbrühe:

800 g Fischgräte
500 ml trockener Riesling oder Silvaner
100 g Karotten
1 mittelgroße Zwiebel
1 Schalotte
2 Stangen Lauch
Butter (zum Dünsten)
50 g Petersilie
10 g Thymian
½ Zitronen
Salz
800 ml Wasser

Zubereitung:

Sauerkraut:

Das rohe Sauerkraut unter fließendem Wasser waschen, dadurch wird es milder.

Die Zwiebel abziehen, würfeln und die Kartoffeln schälen.

In einem Schnellkochtopf Gänseschmalz erhitzen.

Darin die Zwiebeln anbraten, mit 3/5 des Rieslings ablöschen und das Sauerkraut hinzufügen.

Wacholderbeeren, Gewürznelken, Thymian, Lorbeerblatt, Zucker, Salz und Pfeffer daruntermischen, den Schnellkochtopf verschließen und 15 min aufkochen.

Nun die Hitze reduzieren und 30 min weiterköcheln lassen.

Den Aal in etwa 5 cm große Stücke schneiden.

Die Kartoffeln, die Aalstücke und die Garnelen in den Schnellkochtopf geben und weitere 30 min kochen.

In der Zwischenzeit die Lachs- und Zanderfilets ebenfalls in 5 cm große Stücke schneiden und Schalotte kleinhacken.

Butter in einer Gratinform erhitzen, die Fischstücke und die Schalotte hinzugeben und anbraten.

Danach mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem restlichen Riesling ablöschen.

Anschließend mit der Fischbrühe auffüllen, bis alles bedeckt ist.

Auf dem Herd aufkochen und bei 150 °C im Backofen 10 min schmoren lassen.

Den Fond der gekochten Lachs- und Zanderfilets in einen Topf geben und mit dem Rest der Fischbrühe einkochen, um eine Sauce herzustellen.

Crème Fraîche und bei Bedarf Saucenbinder unterrühren, bis die Sauce eine leicht cremige Konsistenz hat.

Auf einer großen Platte das gekochte Sauerkraut in der Mitte anrichten, darüber und daneben die Fischstücke legen und mit den Garnelen dekorieren. Dazu die Sauce servieren.

Fischbrühe:

Die Schalotte und die Zwiebel abziehen und würfeln, die Lauchstangen und die Karotten putzen und in Scheiben schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen, die Schalotten- und Zwiebelwürfel hinzugeben und andünsten.

Anschließend die Fischgräten, die geschnittenen Lauchstangen und Karotten, sowie den Riesling, den Saft der halben Zitrone, Thymian, Petersilie und Salz hinzugeben.

Alles einmal aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und 1½ h auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Anschließend die Brühe abkühlen lassen und die kalte Brühe filtern.

Tip:

- Das Rohsauerkraut kann man auch in Hühnerbrühe, Bier oder Champagner kochen – je nachdem, wozu die Choucroute serviert werden soll.
- Zu Fisch paßt ein fruchtiger Riesling am besten.

Zubereitungszeit:

90 min

Tarte flambée

Flammkuchen

Früher wurden Flammkuchen vor dem Brot im Holzbackofen gebacken, um die erste, starke Hitze auszunutzen. Sie waren außerdem ein Mittel, um die Temperatur des Ofens einzuschätzen. Heute sind sie über das Elsaß hinaus bekannt.

Zutaten für 4 Portionen:

Teig:

430 g Weizenmehl
50 ml Sonnenblumenöl
250 ml Wasser
5 g Salz

Belag:

500 g Quark
125 ml Crème fraîche
10 g Weizenmehl
1 Eigelb
3 mittelgroße Zwiebeln
250 g Räucherspeck
Salz
Pfeffer
Muskatnuß



Zubereitung:

Teig:

Das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde machen.

Sonnenblumenöl und Salz in die Mulde geben und mit dem Rührgerät zu einem Teig kneten. Dabei nach und nach das lauwarme Wasser hinzufügen.

Anschließend den Teig ruhen lassen.

Belag:

Den Quark mit Crème Fraîche, Mehl und Eigelb gut vermischen und mit Pfeffer, Salz- und Muskatnuß nach Belieben würzen.

Den Backofen auf 250 °C vorheizen.

Die Zwiebeln in feine Ringe und den Speck in kleine Würfel schneiden.

Den Teig in die Mitte eines Backblechs legen und mit dem Nudelholz ganz dünn ausrollen.

Den Belag sehr dünn (2-3 mm) auf dem Teig verteilen, dabei einen Rand von 1 cm unbedeckt lassen.

Zwiebelringe und Speck darauflegen.

Den Flammkuchen im Backofen ca. 7 min backen.

Der Flammkuchen ist fertig wenn der Teigrand anfängt braun zu werden.

Tips:

- Der fertige Flammkuchen wird zum Abschluß mit Calvados flambiert.
- Mit dem gleichen Teig kann man auch süße Flammkuchen zubereiten, z.B. mit in Scheiben geschnittenen Äpfeln.

Zubereitungszeit:

60 min

Baeckeoffe

Typisches Schmorgericht

Früher haben die Bauern dieses Gericht vor der Feldarbeit zuhause vorbereitet und dann beim Bäcker in der Restwärme seines Ofens bis zum Mittagessen garen lassen. So entstand Name des Gerichtes.

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Schweineschulter
- 400 g Rinderrücken
- 400 g Lammshulter
- 1 Schweinefuß
- 1 Schweineschwanz
- 1200 g Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 große Zwiebeln
- 300 g Karotten
- 2 Stangen Lauch
- 30 g Petersilie
- 30 g Thymian
- 20 g Lorbeer
- Salz
- Pfeffer
- 750 ml trockener Riesling oder Silvaner
- 500 ml Wasser



Zubereitung:

Das Fleisch in 4 cm große Stücke schneiden.

Den Schweinefuß und -schwanz halbieren, salzen und pfeffern.

Den Knoblauch abziehen und fein hacken, die Zwiebeln abziehen und grob in Stücke zerteilen, die Karotten und den Lauch in Scheiben schneiden.

Alles zusammen in eine Schüssel geben und mit Riesling bedecken.

Petersilie, Thymian, Lorbeeren hinzugeben, rund 24 h ziehen lassen.

Am nächsten Tag die Marinade abgießen und aufbewahren.

Die Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm dünne Scheiben schneiden.

Nun in einem Römer- oder Schmortopf zuerst eine Schicht Kartoffelscheiben auf den Boden legen und salzen.

Dann abwechselnd marinierte Zwiebeln, Karotten und Lauch darauflegen, eine Schicht Fleisch und dann wieder Kartoffeln.

Mit Kartoffeln, Zwiebeln, Karotten und Lauch abschließen.

Die Marinade darüber gießen und mit Wasser auffüllen bis zweidrittel des Inhaltes bedeckt sind.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C rund 150 min backen lassen.

Tip:

- Je länger das Gericht bei niedriger Temperatur gart, z.B. 4 h bei 150-160 °C, desto besser schmeckt es.

Zubereitungszeit:

210 min

Mirabellenkuchen

Zutaten für 12 Portionen bzw. eine Kuchenform mit ca. 28 cm Ø:

Teig:

300 g Mehl
150 g Butter
50 g Zucker
100 ml Wasser
8 g Vanillezucker
Salz

Belag:

1000 g Mirabellen
1 Ei
150 ml Crème fraîche
100 g Zucker
Butter (für die Form)
Mehl (für die Arbeitsfläche)

Zubereitung:

Teig:

Das Mehl und die Butter in kleinen Flocken in eine Schüssel geben und mit den Fingern vermengen, bis eine krümelige Konsistenz entsteht.

Zucker, Salz, Vanillezucker, nach und nach das Wasser hinzugeben und die Zutaten zu einem Teig kneten.

Eine Kugel aus dem Teig formen und 30 min kaltstellen.

Belag:

Die Mirabellen entkernen und in Hälften schneiden.

Für die Creme das Ei mit der Crème Fraîche und dem Zucker in eine Schüssel geben und mit einem Rührgerät schlagen.

Die Kuchenform mit etwas Butter einfetten.

Etwas Mehl auf eine Fläche geben und den Teig zu einem Kreis auswalzen.

Vorsichtig den ausgewalzten Teig in die mit Butter eingefettete Form legen und einen Rand hochziehen.

Die Mirabellenhälften kreisförmig von außen nach innen mit einer leichten Neigung aufrecht in den Teig drücken.

Am Schluß mit der Creme begießen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C rund 45 min backen.

Tip:

- Statt Mirabellen kann man auch Zwetschgen nehmen.

Zubereitungszeit:

60 min

Salade de Choucroute crue au Roquefort

Sauerkrautsalat mit Roquefort

Das Rohsauerkraut muß nicht unbedingt gekocht werden, um es essen zu können. Als Salat ist es eine erfrischende Delikatesse.

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Sauerkraut (roh)
100 g Roquefort
80 g Mayonnaise
200 g Crème fraîche
10 Walnüsse
100 g Schnittlauch
½ Zitronen
Pfeffer



Zubereitung:

In einer Schale den Roquefort mit einer Gabel zerdrücken.

Mit der Crème Fraîche und der Mayonnaise vermischen.

Den Saft der ½ Zitrone, den geschnittenen Schnittlauch und die feingehackten Walnüsse unterheben.

Nach Belieben pfeffern.

Vor dem Servieren die Sauce unter das Sauerkraut ziehen.

Tip:

- Kann als Vorspeise oder zum Käse serviert werden. Dazu passen ein junger, kräftiger Rotwein und gegrillte Brotscheiben.

Zubereitungszeit:

20 min