



# Deutsch-Französischer Freundeskreis Rheiderland

Weener - Les Pieux



## Rezepte anlässlich des Menüessens vom 09. März 2013 im Altenzentrum Weener

### 1. Gang

**Französisches Landbrot mit Bressot, französischer Bohnencreme, Fleur de Sel und Olivenöl**

*Pain de campagne, Bressot, crème aux haricots, fleur de sel et huile d'olives*

### Bressot

#### Zutaten für 4 Personen

500 g	Magerquark
1 Becher	Schmand
1 Becher	Sahne
1 Päckchen	TK-Kräuter
	Salz, Pfeffer
	evtl. Knoblauch

Alles verrühren und in ein Sieb füllen. Das Sieb in eine etwas grössere Schüssel zum abtropfen stellen (am praktischsten ist natürlich der Tupper-Siebserverer). Durch das Abtropfen wird viel Salz ausgespült, deshalb gut salzen, sodass es beim abschmecken leicht versalzen schmeckt. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.

### Bohnensalat oder Brotaufstrich

#### Zutaten für 4 Personen

2 bis 3	Zwiebeln in Würfel schneiden und in dem Olivenöl
½ Tasse	anschmoren.
100 – 150 g	Tomatenmark zu den Zwiebeln geben und die Gewürze dazugeben.
½ TL	Salz
4	Knoblauchzehen, zerdrückt
½ TL	Muskatnuss
2 TL	Oregano
1 EL	Zitronensaft
1 TL	Zucker
2 Dosen	rote Bohnen kurz mit anschmoren, der Salat kann kalt oder am besten noch lauwarm serviert werden.

**Tipp:** Bohnensalat noch lauwarm pürieren und als Aufstrich zu frischem Brot reichen.



# Deutsch-Französischer Freundeskreis Rheiderland

Weener - Les Pieux



## 2. Gang

### Wintersalat

#### *Salade d'hiver*

## Wintersalat mit Parmesan-Kekschen

### Zutaten für 4 Portionen

100 g	Parmesan
100 g	Radicchio
100 g	Eisbergsalat
100 g	Salatherzen
200 g	Rote Beete (gekocht, gepellt.)
4 El	Apfelessig
2 El	Honig
4 El	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer
1	Apfel

Parmesan grob raspeln und als kreisrunde dünne Kekse auf einem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 5-6 Min. backen. Herausnehmen und erkalten lassen. Radicchio, Eisbergsalat und Salatherzen waschen, trockenschleudern und zerpfeifen. Rote Bete in sehr dünne Scheiben schneiden. Für die Vinaigrette Apfelessig mit Honig und Olivenöl glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Apfel erst in Spalten, dann in feine Scheiben schneiden. Salate mit Roter Bete und Apfelscheiben in Schälchen mischen und mit den Parmesan-Kekschen dekorieren. Mit Vinaigrette beträufelt servieren.

**Tipp:** 6 Scheiben Rote Bete als Rosette auf flachem Teller legen. Salat mit Dressing mischen und auf der Roten Bete anrichten. Mit Parmesan-Kekschen dekorieren und servieren.



# Deutsch-Französischer Freundeskreis Rheiderland

Weener - Les Pieux



## 3. Gang

### Aufgeschäumtes Kräutersüppchen mit Pinienkernen

*Soupe aux herbes avec des pignes*

## Aufgeschäumte Kräutersuppe mit Pinienkernen

### Zutaten für 4 Personen

5	Schalotten, gewürfelt
30 g	Butter
1 EL	Mehl
100 ml	Weißwein
800 ml	Gemüse- oder Geflügelbrühe
380 g	Sahne
	Salz
	weißer Pfeffer aus der Mühle
	etwas Zitronensaft
1 Bd.	gemischte Kräuter, gezupft
2	Knoblauchzehen
100 g	Pinienkerne
2 EL	Parmesan, gerieben
8 EL	Olivenöl extra vergine

Die Schalottenwürfel in Butter anschwitzen. Mit Mehl bestäuben, dann mit Weißwein ablöschen. Jetzt die Brühe und 300 g Sahne zugießen und das Ganze um ein Drittel einkochen lassen. Die Grundsuppe mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Aus Kräuterblättern, Knoblauchzehen, 1 El Pinienkerne, Parmesan, Olivenöl, Salz und Pfeffer ein Pesto zubereiten. Dazu alles im Mixer fein pürieren, gegebenenfalls etwas Wasser dazugeben. Die restliche Sahne steif schlagen. Die übrigen Pinienkerne ohne Fett in einer beschichteten Pfanne anrösten.

Das Pesto in die Suppe geben und mit dem Stabmixer aufschäumen. Die geschlagene Sahne unterheben und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe in tiefe Teller geben und mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen.



# Deutsch-Französischer Freundeskreis Rheiderland

Weener - Les Pieux



## 4. Gang

### Normannische Loch

#### *Trou normand*

#### Zutaten für ca. 12 Portionen

6 Äpfel schälen, in kleine Würfel schneiden und al dente kochen

1 l Guten Apfelsaft (naturtrüb) auf 1/3 reduzieren (durch kochen)

Beides nach dem abkühlen getrennt einfrieren

**Wichtig:** Damit sich beim Apfelsaft keine Eiskristalle bilden können, muss der eingekochte Saft immer wieder durch gerührt werden (nach der ersten und zweiten Stunde, dann öfter (alle 20 – 30 Minuten); insgesamt ca. 6 Stunden)

Die Apfelstücke sollten auch ab und zu umgerührt werden, damit sich kein großer Apfel-Eisklotz bildet. Das erleichtert die Entnahme bei der Weiterverarbeitung.

Am Vortag die Apfelstücke und den Apfelsaft miteinander vermengen. 1/3 davon trennen und alles wieder einfrieren. Am nächsten Tag die 1/3 Portion auftauen (antauen) und pürieren, damit ein cremiges Sorbet entsteht.

Kurz vor dem Servieren die Apfelstücke und das Apfel-Sorbet in einer Schüssel miteinander vermischen, in Gläsern anrichten und in die Mitte ein Loch eindrücken. Calvados (oder Apfelsaft) bei Tisch in das Loch einfüllen.



# Deutsch-Französischer Freundeskreis Rheiderland

Weener - Les Pieux



## 5. Gang (Hauptgang)

Lendchen unter pikanter Zwiebelkruste mit Couscous und Karottenstiften

*Filet de cochon à la française avec couscous et carottes*

### Brutzelfleisch

#### Zutaten für 4 Personen

##### Für die Marinade

5 EL	Olivenöl
1 TL	Paprikapulver
1 Messerspitze	Cayennepfeffer
¼ TL	gerebelter Majoran
	Salz
	Pfeffer
1	Knoblauchzehe

##### Für das Fleisch

500 g	Schweinefilet
80 g	Essiggurken/Senfgurken
100 g	Bauchspeck
130 g	Bergkäse
100 g	Röstzwiebeln

Das Olivenöl mit Paprikapulver, Cayennepfeffer, Majoran, Salz und Pfeffer verrühren, die Knoblauchzehe dazu pressen. Das Schweinefilet in Scheiben schneiden, leicht klopfen und in die Marinade legen.

Den Speck würfeln, den Bergkäse reiben und die Essiggurken/Senfgurken in kleine Würfel schneiden. Die Zutaten mischen und mit dem marinierten Fleisch in eine Auflaufform schichten. Zum Schluss mit den Röstzwiebeln bestreuen und im Vorgeheizten Backofen bei 170°C auf der mittleren Schiene 35 Minuten gratinieren.

**Tipp:** Die Zutaten nach obiger Reihenfolge schichten.



# Deutsch-Französischer Freundeskreis Rheiderland

Weener - Les Pieux



## 6. Gang

### Apfel-Zitronencreme

*Crème aux pommes et aux citrons*

## Apfel-Zitronen-Dessert

### Zutaten für 4 Personen

250 g	Speisequark
250 g	Naturjoghurt
2	Äpfel
1	Bio-Zitrone
250 ml	Schlagsahne
4 EL	Zucker

Den Quark mit dem Joghurt glatt rühren. Von der Zitrone die Schale abreiben und dann den Saft auspressen und die Äpfel fein raspeln. Den Zitronensaft, Zucker und die geraspelten Äpfel unter die Masse heben. Die Sahne steif schlagen und unter die Creme ziehen.

## 7. Gang

### Käse – Kaffee - Kuchen

*Fromages – café - gâteaux*

Ohne Rezepte