



Deutsch-Französischer Freundeskreis Rheiderland

Weener - Les Pieux



Rezepte anlässlich des Menüessens vom 14. März 2015 im Altenzentrum Weener

1. Gang

Lachs- und Zwiebedipp mit französischem Baguette

Dip au saumon et à l' oignon avec baguette française

Zutaten für 4 Personen

- 1 Glas Lachs-Ersatz
- 5 Eier, hart gekocht
- 1 Packung Philadelphia Frischkäse
- 1 kleine Zwiebel
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und zusammen mit den Eiern klein hacken. Vom Lachsersatz das Öl absieben. Die Zutaten in eine Schüssel füllen und den Frischkäse hinzugeben. Alles miteinander vermengen und mit Pfeffer abschmecken.

Dazu Französisches Landbrot reichen.



Deutsch-Französischer Freundeskreis Rheiderland

Weener - Les Pieux



2. Gang

Fenchel- / Traubensalat

Salade au fenouil et aux raisins

Zutaten für 2 Portionen

- 3 EL Zitronensaft
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer
- 1 – 2 EL Honig
- 2 EL Walnusskerne
- 1 Fenchelknolle, mit Grün (250 g)
- 1 Radicchio (150 g)
- je 200 g grüne und rote kernlose Trauben

Zubereitung:

Zitronensaft mit Olivenöl und Crème fraîche glatt rühren. Dressing mit Salz, Pfeffer und Honig würzen. Walnüsse grob zerbrechen und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Fenchel putzen, Grün beiseite legen. Fenchel halbieren und in sehr feine Scheiben schneiden. Radicchio putzen, Blätter in 2 cm breite Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Trauben abzupfen und längs halbieren.

Fenchel, Radicchio und Trauben mit dem Dressing mischen. Salat mit Fenchelgrün und Walnüssen bestreut servieren.



Deutsch-Französischer Freundeskreis Rheiderland

Weener - Les Pieux



3. Gang

Französische Kartoffelsuppe

Soupe aux pommes de terre française

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g mehlig kochende Kartoffeln
- 250 g säuerliche Äpfel
- 125 g Zwiebeln
- 2 EL Butter
- Salz
- 3 cl Pernod
- 1 TL grüne Pfefferkörner (in Lake, zerdrückt)
- 750 ml Gemüsebrühe
- 125 g durchwachsene Speckwürfel
- 50 g Ziegenfrischkäse oder Schmand
- 200 ml Schlagsahne
- 2 Stiele glatte Petersilie

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Butter in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Äpfel und Kartoffeln zugeben und unter Rühren weitere 4-5 Min. dünsten. Salzen und mit Pernod ablöschen. Pfefferkörner und ca. 2 TL der Lake in den Topf geben. So lange kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Brühe dazu gießen und zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze 20 Minuten sanft kochen. Den Speck in einer Pfanne knusprig auslassen und das Fett abtropfen lassen. Den Käse zerbröseln. Die Suppe mit dem Schneidstab fein pürieren, Sahne dazu gießen und abschmecken. In Schalen füllen, mit dem Speck und den Käsebröseln bestreuen und mit Petersilie garnieren.



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 $\frac{1}{3}$ 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.

Zubereitung:

Am Vortag die Apfelstücke und den Apfelsaft miteinander vermengen. $\frac{1}{3}$ davon trennen und alles wieder einfrieren. Am nächsten Tag die $\frac{1}{3}$ 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)

Champignons und Lauch an Hähnchenbrust mit Kartoffelpüree

Filet de poulet aux champignons et poireaux, avec de la purée de pommes de terres

Zutaten für 4 Personen

- 3 Hähncheninnenbrustfilets (je ca. 150 g pro Person)
- Salz
- Pfeffer
- 1-2 EL Mehl
- 4 EL Rapsöl
- 300 g Champignons
- 300 g Lauch
- 3 Kirschtomaten
- 100 ml Weißwein ersatzweise *Gemüsebrühe*
- 50 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Sahne
- 1 Zweig Glatte Petersilie

Zubereitung:

Die Hähnchenbrustfilets kalt abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mit Mehl bestäuben. Zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchenbrustfilets darin von beiden Seiten etwa 3 Minuten anbraten.

Eine Auflaufform dünn mit etwas Öl fetten. Die Hähnchenbrustfilets in die Form legen. Die Champignons mit Küchenpapier trocken abreiben und in Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Champignons und den Lauch darin 2 bis 3 Minuten andünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gleichmäßig auf den Hähnchenbrustfilets verteilen. Den Backofen vorheizen. Den Weißwein mit der Gemüsebrühe und der Sahne mischen und über die Filets gießen. Die Auflaufform mit dem Deckel schließen. Die Hähnchenbrustfilets im Backofen bei 175 °C (Mitte, Umluft 160 °C) ca. 15 Minuten schmoren. Den Deckel abnehmen und das Geflügel in 15 Minuten fertig garen. Inzwischen die Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen, fein hacken und die Hälfte über die Filets streuen. Cherrytomaten waschen, auf ein Backblech geben, mit Olivenöl beträufeln und salzen und im Backofen schmoren lassen (ca. 10-15 Minuten)

Dazu wird eine mit dem Rest der Petersilie garnierte Portion Kartoffelpüree servieren.



Deutsch-Französischer Freundeskreis Rheiderland

Weener - Les Pieux



6. Gang

Rahmdessert mit Merlot-Trauben

Crème aux raisins Merlot

Zutaten für 4 Portionen

3,5 Blatt	Gelatine	30 g	Rohrohrzucker
500 ml	Sahne	250 ml	Merlot
50 g	Rohrohrzucker	1	Vanilleschote
2 EL	Amaretto	15 g	Speisestärke
1	Vanilleschote	200 g	Blaue Trauben
150 g	Crème Fraîche	200 g	Weißer Trauben
1 TL	Zitronensaft	50 g	Pinienkerne
1 TL	Zitronenschale	50 g	Rohrohrzucker
250 ml	Traubensaft		

Zubereitung:

Gelatine in kaltem Wasser aufweichen. Sahne, Zucker, Amaretto und Vanillemark (Schote für das Kompott lassen) verrühren und aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und die ausgedrückte Gelatine unter Rühren in der Flüssigkeit auflösen, durch ein Haarsieb gießen und ca. 15 Min. abkühlen lassen. Anschließend Crème Fraîche, Zitronensaft und -schale unterziehen und die Masse in kleine Förmchen oder Tassen füllen und abdecken. Den Rahmdessert für mindestens 4 Stunden oder über Nacht kühl stellen. Saft, Zucker, Rotwein und Vanilleschote aufkochen. Die mit etwas Traubensaft angerührte Speisestärke einrühren und ca. 10 Min. bei geringer Hitze köcheln und dann erkalten lassen. Die Trauben waschen und halbieren, ggf. entkernen, und in die kalte Sauce geben. Pinienkerne und Zucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun werden lassen. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, glatt streichen und erkalten lassen. Vor dem Servieren in Stücke brechen.

7. Gang

Käse – Kaffee - Kuchen

Fromages – café - gâteaux

Ohne Rezepte