



# Hot Cuisine

EINFACH FRANZÖSISCH



*Bon appétit, mon amour!*

**Éléne**

ELENA UHLIG

**&**

**Frédéric**

FRITZ KARL





# Hot Cuisine

EINFACH FRANZÖSISCH



Éléne  
ELENA UHLIG



Frédéric  
FRITZ KARL





„Alors, es geht los. Immer, wenn Sie einen QR-Code sehen, tauchen Élène und ich auf ... in Bild oder Ton.“



# Inhaltsverzeichnis

Steckbrief	4
Vorwort	6
Interview	8

## Kapitel 1

Vorspeisen, Salate & leichte Suppen	10
Küchenwissen: Eier	32

## Kapitel 2.1

Hauptspeisen - vegetarisch	36
Küchenwissen: Knoblauch	44

## Kapitel 2.2

Hauptspeisen - Fleisch & Geflügel	54
Küchenwissen: Soforthilfen	60

## Kapitel 2.3

Hauptspeisen - Fisch & Meeresfrüchte	78
Küchenwissen: Fisch	86

## Kapitel 3

Beilagen	96
----------	----

## Kapitel 4

Kleine Gerichte	110
Küchenwissen: Baguette	118
Küchenwissen: Käseplatte	132

## Kapitel 5

Desserts	138
Küchenwissen: Mousse au chocolat	156

Register	164
Impressum	166



C'est l'amour toujours!



## Éléne

**Name:** Éléne

**Geburtsort:** Angeblich in Lappland

**Beruf:** Eigentlich Tänzerin

**Alter:** So alt, wie sie sich fühlt

**Lippenstiftfarbe:** Feuerrot

**Sprachkenntnisse:** Spricht gebrochen Französisch, mit schwerem Akzent

**Kocht seit:** ... sie Frédéric in einer Kombüse in Lappland kennengelernt hat

**Liebingsrezept:** Miesmuscheln

**Wichtigstes Utensil in der Küche:** Butter

**Liebingsmesser:** Frédéric

**Isst gerne:** Alle Schokoladenvorräte

**Die 3 heißesten Tipps fürs Kochen:** Die Stimmung muss heiß sein, Butter darf nie fehlen und l'amour natürlich auch nicht.

**Größte Schwäche:** Zügellosigkeit

**Essen, das sie immer verschmählt:** Die Maurerforelle

**Das kann sie am besten (sagt chéri):** Mit dem Schnittlauch umgehen

**Das kann sie am besten (sagt chéri):** Mit dem Schnittlauch umgehen

**Satz, der immer fällt beim Kochen:** „Vorsicht, chéri!“

## Frédéric

**Name:** Frédéric

**Geburtsort:** Irgendwo in den Pyrenäen

**Beruf:** Lebenskünstler

**Alter:** Ungewiss

**Schnurrbartlänge:** So lang, dass die Soupe nicht im Bart hängen bleibt

**Sprachkenntnisse:** Spricht mehr als nur Französisch

**Kocht seit:** Frühester Kindheit, seine Mamà hat es ihn gelehrt

**Liebingsrezept:** Butterbrot

**Wichtigstes Utensil in der Küche:** Das Messer

**Liebingsmesser:** Die mit den langen harten Klingen

**Isst gerne:** Heimlich, und zwar so, dass man es noch nicht gesehen hat

**Die 3 heißesten Tipps fürs Kochen:** Koche 1. niemals hungrig, 2. niemals mit Smartphone und 3. nie in Hektik

**Größte Schwäche:** Bleibt im Verborgenen, ist bisher noch nicht aufgetaucht

**Essen, das er immer verschmählt:** Rein gar nichts. Er isst einfach alles.

**Essen, das er immer verschmählt:** Rein gar nichts. Er isst einfach alles.

**Das kann er am besten (sagt chérie):** Messer schleifen

**Satz, der immer fällt beim Kochen:** „Nur ein bisschen“



„Willkommen bei der Hot Cuisine von chéri Frédéric ...“

„... viel Fingerspitzengefühl und einer großen Portion ... Na, was darf nie fehlen?“

„... und der lieben Élène. Wir kochen einfache Gerichte mit einem Hauch französischer Küche, ...“

„L'amour, chérie.“

Salut et bonjour...

## DAS INTERVIEW



**Élène und Frédéric beschreiben ihren Kochstil als wild und heiß. Aber das Wichtigste ist die Liebe. Ohne l'amour ist einfach nichts möglich.**

## Es war Liebe auf den ersten Bissen

### **Frédéric und Élène, wie und wo habt ihr euch kennengelernt?**

**E:** Oh, das ist eine lange Liebesgeschichte.

**F:** Ich kann mich noch erinnern, es war ein kalter Winterabend in Lappland.

**E:** Es war in Paris.

**F:** Non, non, non. Es war in Lappland in dieser Kombüse. Élène kam in die Küche zu mir und bestellte das zweite Mal die Krabben, weil sie ihr so gut geschmeckt haben. Es war Liebe auf den ersten Bissen.

### **Mit welchem Rezept hast du sie dann am Ende rumgekriegt?**

**E:** Ohhh, ich erinnere mich an die Mousse au chocolat. Da war ich verloren.

**F:** Ich musste die Mousse au chocolat in der ersten Woche bestimmt fünf- oder sechsmal machen. Jeden Tag einmal. Es war Horror!

### **Wie seid ihr auf die Idee gekommen, ein Kochbuch zu schreiben?**

**F:** Es ist eine Hommage an Mamà.

**E:** Ah, ich hasse das mit der Mamà! Immer die Mamà!

**F:** Ich wuchs in den Pyrenäen auf und durfte im Restaurant meiner Mamà schon früh mithelfen. Die Küche dort ist das, was ich weitergeben möchte.

### **Und die Rezepte kommen alle von Mamà?**

**F:** Teilweise. Élène und ich haben auch welche selbst ent-

wickelt und wir haben traditionelle Rezepte genommen, die wir an die französische Küche angepasst haben.

### **Tragt ihr eigentlich immer dieses Outfit beim Kochen?**

**F:** Naturellement.

**E:** Oui! Denn es ist ganz wichtig, dass man die Haare weg hat, damit sie nicht in der Suppe landen. Und die dreckigen Hände kann man gut an der Schürze abwischen. Einfach praktisch. Ich habe Frédéric das Outfit besorgt. Aber er hielt davon gar nichts. Frédéric wollte in seinem weißen Hemd kochen. Da habe ich „non!“ gesagt.

### **Wer macht was, wenn ihr zusammen kocht?**

**E:** Ich arbeite zu und Frédéric gibt Anweisungen. Und dann wird daraus eine große l'amour.

**F:** Es kommt auf das Rezept an. Die Muscheln zum Beispiel, die macht Élène. Niemand macht so gut die Muscheln wie Élène. Und die Aioli. Außerdem schneidet keine den Schnittlauch so gut wie sie! Es ist eine gute Arbeitsteilung, aber der Chef in der Küche bin ich!

### **Élène, gibt es etwas, bei dem du Frédéric in der Küche zur Seite stehen musst?**

**E:** Er braucht mich als Muse. Ohne mich kann er gar nix.

**F:** Ich brauche dich nicht als Mousse. Kaum mache ich eine Mousse, ist sie weg. Du bist die Mousse-Vernichterin!

**E:** Ich meine Muse. Wie bei einem Maler. Wenn du mich anschaust, dann verfeinerst du die Soupe, weil in mir die l'amour steckt.

**F:** Das Problem ist, wenn ich dich anschaue, muss ich aufpassen, dass ich die Suppe nicht versalze.

### **Was bringt dich so richtig zum Kochen, Élène?**

**E:** Ohhh ... wenn Frédéric sein Messer wetzt. Er muss es immer scharf machen.

### **Was war die böseste Überraschung, die ihr je in der Küche erlebt habt?**

**F:** Als ich kochen wollte und der Kühlschrank war leer. Sämtliche Vorräte waren fort. Nicht mal eine Mousse au chocolat konnte ich machen. Die Schokolade war fort. Die Milch war fort.

**E:** Ich habe ihn überrascht. Ich habe alles weggeräumt, weil ich wissen wollte, was Frédéric macht, wenn der Kühlschrank leer ist.

**F:** Sie wollte mich vorbereiten auf die Fastenzeit. Schrecklich!

**E:** Er hatte einen Schock. Wir hatten zwei Tage eine schwere Krise. Dann hatte er das Messer wieder – und ich habe den Kühlschrank gefüllt.



Das Ganze auch als Hörgenuss. Einfach scannen und abspielen!



## Kapitel

# 1

*Vorspeisen, Salate & leichte Suppen*

## FÜR DEN KLEINEN HUNGER DAVOR

Wer es kaum mehr bis zum Hauptgang aushält,  
der braucht etwas Feines für den Einstieg.  
Frédéric und Élène empfehlen Quiche, Suppe,  
Pastete oder Parfait als Entrée.



# SALADE D'ÉPINARDS

## SPINATSALAT

### ZUTATEN

für 4 Personen

#### Für den Salat

200 g Babyspinat  
150 g durchwachsener Speck

#### Für das Dressing

2 EL Zucker  
4 EL Weißweinessig  
Salz  
4 EL Sonnenblumenöl

### ZUBEREITUNG

Den Babyspinat waschen, trocken schütteln und auf vier Tellern als kleine Nester anrichten. Den Speck in Würfel schneiden und in einer Pfanne kross braten.

Für das Dressing den Zucker, den Essig und 1 Prise Salz verrühren. Zuletzt das Öl dazugeben und alles mit einer Gabel sämig rühren. Am besten mit der Gabel über die Spinatnester geben und anschließend den Speck gleichmäßig auf dem Salat verteilen.



Das Ganze auch  
als Augenschmaus.  
Einfach scannen  
und abspielen!

# SALADE DE BETTERAVE

## ROTE BETE À LA ROBERT

### ZUTATEN

für 4 Personen

8 Rote Beten  
(vorgegart und vakuumiert)

2 Zitronen

1 EL frisch geriebener Meerrettich

2 EL Honig

1 EL Sonnenblumenöl

Salz

Zucker

### ZUBEREITUNG

Die Roten Beten in grobe Scheiben schneiden, dabei am besten Einweghandschuhe tragen, da die Knollen stark abfärben.

Die Zitronen halbieren und auspressen. Den Saft mit dem Meerrettich, dem Honig und dem Sonnenblumenöl zu einer Marinade verrühren und mit Salz und Zucker abschmecken. Die Rote-Bete-Scheiben darin 5 bis 10 Minuten marinieren.

Die marinierte Rote Bete auf vier Tellern anrichten. Entweder pur genießen oder mit Baguette servieren.





# PÂTÉ AU THON

## THUNFISCHPASTETE

### ZUTATEN

für 4 Personen

2 kleine Dosen Thunfisch  
(à ca. 190 g)

200 g Sahne

Salz

etwas Tabasco

4 Blatt Gelatine

*Terrinen- oder Pastetenform*

### ZUBEREITUNG

Den Thunfisch abgießen und mit der Sahne, 1 Prise Salz und 1 Schuss Tabasco vermischen.

Die Gelatine etwa 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Wenn die Blätter weich sind, das Wasser ausdrücken und die Gelatine mit 2 bis 3 EL Wasser erhitzen, bis sie sich auflöst. Die Gelatine in die Sahne-Thunfisch-Mischung rühren und nochmals gut durchmischen.

Die Terrinen- oder Pastetenform mit Frischhaltefolie auslegen und die Mischung einfüllen. Mit Frischhaltefolie bedecken und mindestens 2 Stunden kalt stellen.

Zum Servieren die Pastete auf eine Platte stürzen, die Folie abziehen und die Pastete in Tranchen schneiden. Und was könnte hier besser passen als Baguette?

# PARFAIT AU FOIE DE POULET

## HÜHNERLEBER-PARFAIT

### ZUTATEN

für 4 Personen

600 g Hühnerleber  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
etwa 20 ml Armagnac  
200 g grüner Speck (ital. fetter  
Speck, in Scheiben)

*Terrinenform  
tiefes Backblech*

### ZUBEREITUNG

Für die Farce die Leber parieren, d. h. die feine Haut, die sie umgibt, abziehen. Mit Salz, Pfeffer und Armagnac in einem kleinen Gefäß marinieren. Die Leber sollte komplett bedeckt sein, bei Bedarf noch mehr Armagnac hinzugeben. Kühl stellen und 5 Stunden ziehen lassen. Danach durch ein Sieb streichen.

Den Backofen auf 80 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Terrinenform mit dem Speck auslegen und die Farce einfüllen. In ein Wasserbad stellen (d. h. die Form auf ein tiefes Backblech stellen und Wasser angießen, bis die Form etwa zur Hälfte bedeckt ist) und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 1 Stunde garen.

Aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, mit einem Teller oder Ähnlichem beschweren und komplett erkalten lassen. Vor dem Servieren auf einen großen Teller oder eine Platte stürzen. Dazu liebt Frédéric getoastetes Schwarzbrot und Preiselbeeren. Hmmm ...





# SOUPE À L'OIGNON

## FRANZÖSISCHE ZWIEBELSUPPE

### ZUTATEN

für 4 Personen

- 1 kg Zwiebeln (am besten Metzgerzwiebeln)
- 2 Knoblauchzehen
- etwas Butter zum Anschwitzen
- etwas Weißwein zum Ablöschen
- 1 l Rinderbrühe
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Sojasauce
- 4 Weißbrotscheiben
- ca. 100 g Gruyère (oder Comté)
- 4 ofenfeste Suppentassen

### ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zwiebelringe und den Knoblauch in einem großen Topf mit etwas Butter anschwitzen und mit einem Spritzer Weißwein ablöschen. Mit der Brühe auffüllen, das Lorbeerblatt dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen und aufkochen. Bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Beiseitestellen.

Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Weißbrotscheiben in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten (alternativ toasten). Den Käse reiben.

Die Suppentassen fast bis zum Rand mit Zwiebelsuppe füllen. Das Weißbrot auf die Suppe legen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Im Ofen etwa 15 Minuten goldbraun backen.



### Heißer Tipp von Éléne

Nehmen Sie statt der Rinderbrühe mal einen Entenfond – das schmeckt fantastisch! Und anstelle von Weißbrotscheiben können Sie zwei Esslöffel Weißbrotbrösel verwenden.



Das Ganze auch als Augenschmaus. Einfach scannen und abspielen!

# QUICHE AUX POIREAUX

## LAUCHQUICHE

### ZUTATEN

für 4 Personen

#### Für den Teig

500 g Mehl

250 g Butter plus mehr für die Form

Salz

2 Eier

#### Für den Belag

400 g Lauch

etwas Butter zum Anschwitzen

200 g Sahne

3 Eier

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

*Quiche- oder Springform  
26 cm Ø*

### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen, die Quiche- oder Springform mit etwas Butter einfetten.

Für den Teig das Mehl und die Butter zu Krümeln verkneten. Salz, Eier und etwa 60 ml Wasser hinzugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Ruhen lassen.

Den Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Mit etwas Butter in einer großen Pfanne anschwitzen. Vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. Die Sahne und die Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Lauch unterheben.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen und die Form damit auslegen. Die Lauchmasse hineingeben und die Quiche etwa 30 Minuten auf der mittleren Schiene im Ofen backen.





# TOURTE AUX CHAMPIGNONS

## CHAMPIGNON-PASTETE

### ZUTATEN

für 4 Personen

#### Für den Mürbeteig

250 g Mehl

Salz

120 g kalte Butter plus  
etwas mehr für die Form

1 Ei

#### Für die Füllung

½ Zwiebel

400 g Champignons

80 g Butter

250 g Sauerrahm

3 Eier

½ Bund Petersilie

50 g Parmesan

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

4 dünne Scheiben Speck

Quiche- oder Springform  
Ø 26 cm

### ZUBEREITUNG

Für den Mürbeteig Mehl und 1 Prise Salz verrühren. Die Butter in kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem Ei und dem Mehl kurz zu einem glatten Teig verkneten. 30 Minuten kühl stellen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 180–200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Champignons putzen, falls nötig, mit Küchenpapier trocken abreiben und je nach Größe vierteln oder in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Champignons in einem Topf in der Butter anschwitzen und in eine Schüssel geben.

Den Sauerrahm und die Eier in einem hohen Becher verrühren. Die Rahmmasse mit den Champignons und der Zwiebel in der Schüssel vermischen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Parmesan reiben. Beides mit der Champignonmasse verrühren und anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Springform mit Butter einfetten und mit dem Mürbeteig auskleiden. Die Champignonmasse einfüllen, den Speck darauflegen und die Pastete etwa 1 Stunde backen.



*Egerlinge sind noch intensiver im Geschmack und eignen sich auch hervorragend für dieses Rezept. Stimmt's, chéri?*



# SOUPE À LA CRÈME

## RAHMSUPPE

### ZUTATEN

für 4 Personen

1 l Rinderbrühe

1 TL ganzer Kümmel

250 g Sauerrahm

1 EL Mehl

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Tropfen Essig (nach Belieben)

etwas getrocknetes Brot

### ZUBEREITUNG

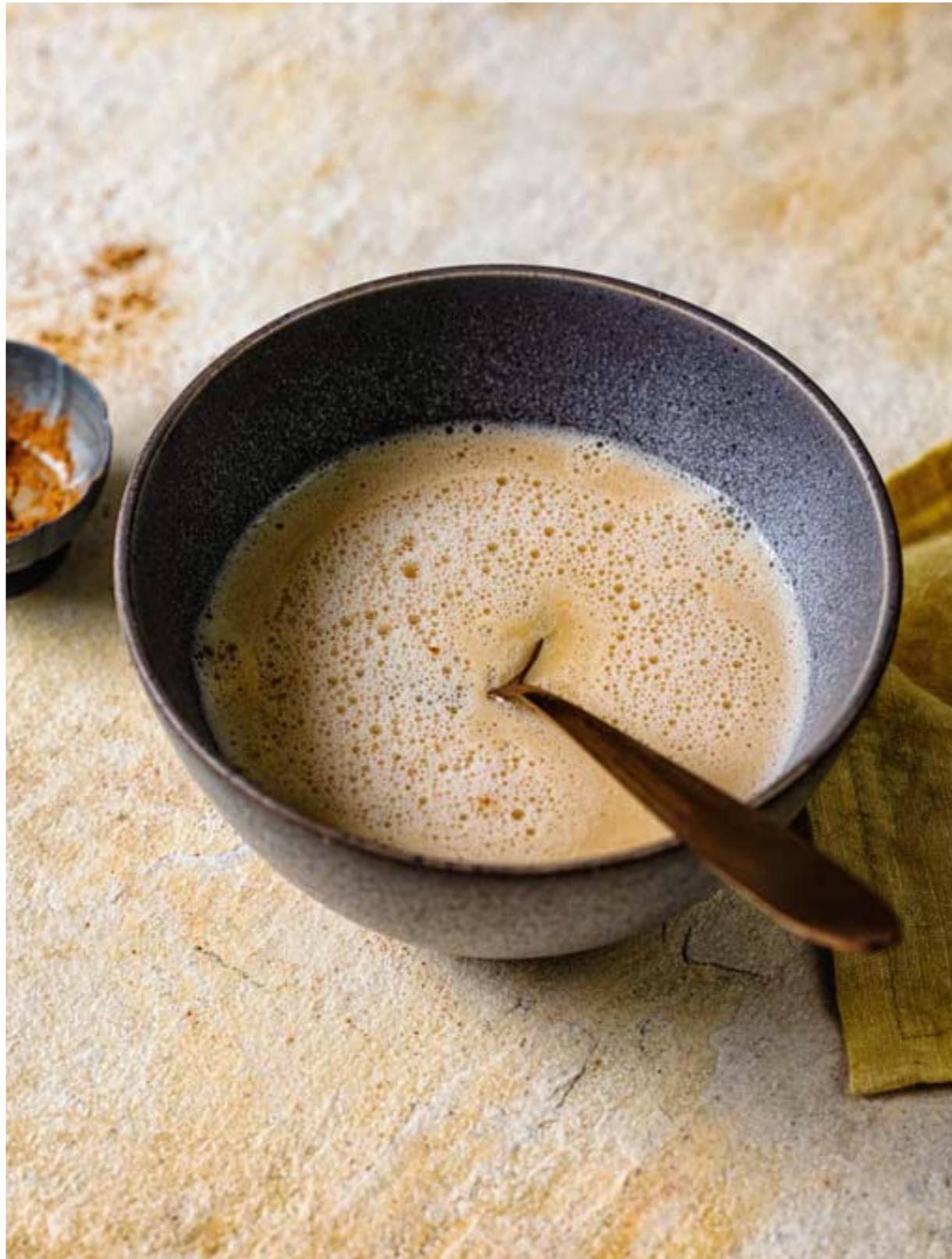
Die Brühe mit dem Kümmel in einem großen Topf aufkochen. Den Sauerrahm mit dem Mehl glatt rühren. Mit einem Schneebesen in die heiße Suppe einrühren und 5 Minuten einkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben einen Tropfen Essig hineingeben.

Das getrocknete Brot in Würfel schneiden und in die Suppe geben.



Das Ganze auch als Augenschmaus. Einfach scannen und abspielen!





# SOUPE AU VIN

## WEINSUPPE

### ZUTATEN

für 4 Personen

500 ml Rinderbrühe  
250 ml trockener Weißwein  
250 g Sahne  
4 Eigelb  
1 Msp. Zimtpulver  
½ Msp. frisch geriebene  
Muskatnuss  
Salz

### ZUBEREITUNG

Ein paar Tage vor dem geplanten Essen die Brühe mit Weißwein, Sahne, Eigelben, Zimt und Muskatnuss vermischen. Alles in einem Topf aufkochen und mit dem Schneebesen leicht schaumig schlagen. Auskühlen lassen.

3 bis 5 Tage im Kühlschrank verschlossen aufbewahren. Dann nochmals aufkochen, mit dem Schneebesen aufschlagen und mit Salz abschmecken.

# SOUPE DE LÉGUMES

## GEMÜSESUPPE NACH HAUSFRAUENART

### ZUTATEN

für 4 Personen

#### Für das Pistou

40 g Comté

1 Bund Basilikum

2 Knoblauchzehen

3 EL geschälte, gehackte Tomaten  
(aus der Dose)

2 EL Olivenöl

Salz

#### Für die Suppe

6 Cherrytomaten

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

7 EL Olivenöl

1 l Gemüsebrühe

1 Kohlrabi mit kleinen Blättern

2 Karotten

2 festkochende Kartoffeln

1 Zucchini

1 Handvoll Erbsen

### ZUBEREITUNG

Für das Pistou den Käse reiben. Das Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter fein abzupfen. Den Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Käse, das Basilikum, den Knoblauch und die Tomaten zu einer feinen Paste pürieren. Das Olivenöl unterrühren, salzen und das Pistou beiseitestellen.

Für die Suppe die Tomaten kreuzweise einritzen, mit heißem Wasser übergießen, kalt abschrecken und häuten. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Die Schalotte und den Knoblauch im Olivenöl anschwitzen, die Tomaten dazugeben. Anschließend mit der Gemüsebrühe aufgießen.

Die Blätter des Kohlrabis abzupfen, waschen, trocken schütteln und beiseitestellen. Den Kohlrabi waschen, schälen und in Stifte schneiden. Die Karotten und die Kartoffeln ebenfalls waschen, schälen und in Stifte schneiden. Die Gemüse- und Kartoffelstifte zur Suppe geben. 5 Minuten mit geschlossenem Deckel kochen. Anschließend die Hitze reduzieren.

Die Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Mit den Erbsen zur Suppe geben. 3 Minuten kochen. Schon ist die Suppe fertig. Mit den kleinen Blättern des Kohlrabis garnieren und mit dem Pistou servieren.





## HÖR MAL ...

”

**Frédéric:** So, Élène, nach dem Kochen schnell heraus mit den Eiern und abschrecken. Ordentlich!

**Élène:** Aber warum, chéri?

**F:** Damit dein Frühstücksei zart und weich bleibt in deinem Gaumen.

**É:** Oh ...

**F:** Ja, durch das kalte Wasser kühlt das Ei innen ab. Und so gart das Eigelb nicht nach.

**É:** Ahhhh ... und ich dachte, man schreckt es ab, damit man das Ei besser pellen kann.

**F:** Non, non. Wie gut du ein Ei schälen kannst, hängt davon ab, wie alt es ist. Frische Eier sind schwer zu pellen, ältere leichter.

**É:** Du bist so klug, chéri!

“



Das Ganze auch als Hörgenuss. Einfach scannen und abspielen!



## Das perfekt pochierte Ei - wie geht das?

1



Das aufgeschlagene Ei in eine Suppenkelle füllen. Wasser zum Kochen bringen. Dann einen Schuss Essigsensenz (ca. 2 EL) dazugeben. Umrühren und die Temperatur runterschalten, sodass das Essigwasser köchelt.

2



Das Ei von der Kelle ins Wasser gleiten lassen. Zügig, aber vorsichtig!

3



Für ein weiches Eigelb etwa drei bis fünf Minuten warten. Das Ei dann mit der Schaumkelle herausnehmen und ab damit aufs Butterbrot! Mag chérie den Essiggeschmack nicht, das pochierte Ei kurz in ein kaltes Wasserbad mit 1 Prise Salz legen.

” Eier abschrecken – wozu, chéri? “

# SOUPE À L'AIL AVEC ŒUF POCHÉ

## KNOBLAUCHSUPPE MIT POCHIERTEM EI

### ZUTATEN

für 4 Personen

1 Zwiebel  
10 Knoblauchzehen  
1 trockene Semmel  
etwas Butter zum Anschwitzen  
100 ml Weißwein  
1 l Rinderbrühe  
250 g Sahne  
4 Eier

### ZUBEREITUNG

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Die Semmel in kleine Stücke schneiden. Zwiebel-, Knoblauch- und Semmelstücke in einem großen Topf mit etwas Butter anschwitzen. Mit Weißwein, Rinderbrühe und Sahne aufgießen. Das Ganze aufkochen und nur kurz pürieren.

Die pochierten Eier, wie auf Seite 33 erklärt, zubereiten. Zum Servieren die Suppe auf 4 Suppenteller verteilen und je ein Ei dazugeben.



### Heißer Tipp von Frédéric

Ganz wichtig: Die Suppe nicht zu lange kochen und wirklich nur kurz pürieren, bis sie fein ist. Sonst wird sie zu klebrig – und damit ungenießbar.





Kapitel

2.1

Hauptspeisen – vegetarisch

## HERZHAFTE SATTMACHER – GANZ OHNE FLEISCH

Einfache Zutaten und viel Geschmack – mehr brauchen  
Frédéric und Éléne nicht, um glücklich zu sein.  
Ein absolutes Highlight für ein Dinner zu zweit (wenn es sein  
muss, auch zu viert): das Käsefondue.

# CAMEMBERT AU FOUR

## GEBACKENER CAMEMBERT

### ZUTATEN

für 4 Personen

#### Für den Camembert

4 EL Mehl

4 EL Paniermehl

2 Eier

4 Camembert (à 150 g, 45% Fett)

Pflanzenöl zum Ausbacken

#### Für den Feldsalat

200 g Feldsalat

4 EL Himbeeressig

3 EL Hühnerbrühe

7 EL Salatöl

3 EL Preiselbeeren (aus dem Glas)  
plus ggf. mehr zum Servieren

*Backblech mit Backpapier*

### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Das Mehl und das Paniermehl jeweils in tiefe Teller geben. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Die Camemberts nacheinander zunächst im Mehl wenden, dann durch die verquirlten Eier ziehen und zuletzt im Paniermehl wenden.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Camemberts von jeder Seite 1 Minute anbraten. Auf das Blech legen und im Ofen 10 Minuten fertig backen.

In der Zwischenzeit den Feldsalat waschen, trocken schleudern und verlesen. Den Essig, die Hühnerbrühe und das Salatöl mit einer Gabel sämig rühren. Die Preiselbeeren dazugeben und gut verrühren. Das Dressing unter den Feldsalat mischen.

Den Salat in kleinen Nestern auf Tellern anrichten und den fertigen Camembert daraufsetzen. Wer will – und Élène will immer – serviert eine extra Portion Preiselbeeren dazu!





# CHOU-FLEUR EN CHAPELURE

## PANIERTER BLUMENKOHL

### ZUTATEN

für 4 Personen

- 1 Blumenkohl (ca. 1,2 kg)
- 2 TL Salz
- 100 g Butter
- 5 EL Paniermehl

### ZUBEREITUNG

Den Blumenkohl von groben Stielen und Blättern befreien und waschen. Ausreichend Wasser mit dem Salz in einem großen Topf aufkochen und den Blumenkohl im Ganzen darin etwa 10 Minuten garen. Er sollte weich, aber dennoch bissfest sein, dazu am besten mit einer Gabel anstechen, um zu prüfen, ob er schon weich ist.

Die Butter in einer Pfanne langsam erhitzen und das Paniermehl unterrühren. Die Bröselbutter sollte leicht schaumig werden.

Den Blumenkohl mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen, auf einen Teller geben und mit der heißen Bröselbutter übergießen.

# GOULACHE DE POMMES DE TERRE

## KARTOFFEL-GULASCH

### ZUTATEN

für 4 Personen

800 g mehligkochende Kartoffeln  
300 g Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
3 EL Butterschmalz oder Pflanzenöl  
2 TL ganzer Kümmel  
20 g Paprikapulver (edelsüß)  
1 EL Essig  
500 ml Gemüsebrühe  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 TL getrockneter Majoran  
2 EL Sauerrahm

### ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln schälen, waschen und in gleich große Stücke schneiden. In eine Schüssel mit Wasser geben, damit sie nicht braun werden. Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und zerdrücken.

Das Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin anrösten, bis sie leicht braun werden. Den Kümmel und den Knoblauch kurz mitrösten, danach das Paprikapulver untermischen und sofort mit dem Essig ablöschen.

Die Brühe angießen. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Nun die Kartoffeln in den Topf geben und bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten langsam köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Nochmals abschmecken und mit Sauerrahm garnieren. Wer will, kann sich natürlich auch noch ein bisschen mehr Sauerrahm daruntermischen.



### Heißer Tipp von Frédéric

Mit der Gemüsebrühe ist das Rezept vegetarisch. Ich bevorzuge es mit Rinderbrühe – wegen des kräftigeren Geschmacks.



Das Ganze auch als Augenschmaus. Einfach scannen und abspielen!



## KÜCHENWISSEN: KNOBLAUCH



### Ade, Knoblauchfahne

Damit chérie nicht gänzlich in Ohnmacht fällt beim Küssen, gibt es einen Trick bei der Zubereitung: Schneiden Sie die frische Zehe in der Mitte durch und **entfernen Sie den grünen Kern**. So vermeiden Sie den starken Nachgeschmack von Knoblauch.



### RUCK, ZUCK SCHÄLEN

Dafür nehmen Sie wie Frédéric (s. Foto) ein großes Küchenmesser zur Hand. Mit der flachen Seite des Messers drücken Sie kurz und schmerzlos auf die Knoblauchzehe. Et voilà – schon ist die Schale gelöst.

### Nie pressen!

Beim Pressen entstehen bittere Aromen, die für den Mundgeruch nach dem Verzehr von Knoblauch verantwortlich sind. Besser ist, Sie hacken den Knoblauch klein. So behält er am besten seinen Geschmack.

Uh!



### MÜFFELN DARF ER NICHT

Chéri nicht, die Knollen aber auch nicht. Knoblauch sollte nicht nach Knoblauch riechen – das klingt ein wenig verrückt, ist aber wichtig. Schnuppern Sie vor dem Kauf an der Knolle. Nehmen Sie nur einen Hauch von Knoblauchduft wahr oder gar nichts, ist alles in Ordnung. Riecht die Knolle stark nach Knoblauch oder gar muffig, lieber Finger weg!

„Chéri ist ein wahrer Meister mit dem Messer!“





# RATATOUILLE DE FRÉDÉRIC

## RATATOUILLE

### ZUTATEN

für 4 Personen

- 1 große Aubergine
- 1 große Zucchini
- je 1 rote und 1 gelbe Paprikaschote
- 4 Tomaten
- 2 weiße Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- etwas Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- etwas Noilly Prat (oder ein anderer trockener Wermut) zum Ablöschen
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 EL frischer gehackter Rosmarin
- 2 EL frischer gehackter Thymian
- 2 EL frisches gehacktes Basilikum
- 1 EL frischer gehackter Oregano

### ZUBEREITUNG

Die Aubergine und die Zucchini putzen und waschen. Die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen und waschen. Die Tomaten waschen und den Stielansatz entfernen. Das Gemüse in grobe Würfel schneiden.

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln und das Tomatenmark darin anschwitzen. Mit Noilly Prat ablöschen.

Das restliche Gemüse und den Knoblauch dazugeben, kurz mitrösten und nach und nach die Gemüsebrühe angießen. Etwa 10 Minuten sanft kochen. Die Kräuter dazugeben und nochmals 5 bis 7 Minuten köcheln lassen.



Das Ganze auch als Augenschmaus. Einfach scannen und abspielen!

# FONDUE AU FROMAGE

## KÄSEFONDUE

### ZUTATEN

für 4 Personen

Baguette und Schwarzbrot  
zum Eintunken  
300 g Emmentaler  
150 g Gruyère  
150 g Appenzeller  
1 Knoblauchzehe  
300 ml Weißwein (z. B. Sancerre)  
1 EL Speisestärke  
3 EL Kirschwasser  
1 Msp. Paprikapulver (edelsüß)  
Salz  
frisch gestoßener Pfeffer zum  
Servieren

*Käsefondue-Set*

### ZUBEREITUNG

Das Brot in mundgerechte Stücke schneiden. Alle Käsesorten in eine Schüssel reiben. Den Knoblauch schälen und den Käsefonduetopf damit ausreiben. Je nachdem, ob Ihr Fonduetopf ofenfest ist oder nicht, können Sie den Käse gleich im Fonduetopf schmelzen oder Sie nehmen einen normalen Topf und füllen die fertige Käsemasse dann in den Fonduetopf um.

Den Weißwein in den Topf geben und auf dem Herd zum Köcheln bringen. Nach und nach den Käse unter ständigem Rühren (ich empfehle einen Holzkochlöffel) untermischen und schmelzen. Die Speisestärke mit dem Kirschnaps glatt rühren, zur Käse-Wein-Mischung geben. Ganz wichtig ist es, ständig zu rühren und das Fondue immer leicht köcheln zu lassen, bis alles gut gebunden ist. Das Paprikapulver unterrühren, nach Belieben den Rest von der Knoblauchzehe dazupressen und zuletzt salzen. Fertig!

Nun einfach den Fonduetopf auf dem Rechaud in die Mitte des Tisches stellen, die Brotwürfel mit den Fonduegabeln eintauchen und genießen. Ein Schälchen frisch gestoßenen Pfeffer dazu servieren.

„ Als grobe Orientierung rechnet man etwa 150–200 g Brot pro Person. Das entspricht bei 4 Personen etwa 2–3 Baguettes oder 12 Scheiben Schwarzbrot. „





# TARTE AUX LÉGUMES

## GEMÜSETORTE

### ZUTATEN

für 4 Personen

- 1-2 Karotten
- 100 g Brokkoli
- 100 g Blumenkohl
- 1 Zwiebel
- 2 Zucchini
- 4 große mehligkochende Kartoffeln
- 3 Tomaten
- etwas Öl zum Braten
- 3 Eier
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- Butter für die Form

*Auflaufform*

### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Karotten putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Den Brokkoli und den Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zucchini waschen, Enden abschneiden und in dünne Scheiben schneiden.

Die Kartoffeln schälen, waschen und reiben. Die Kartoffelraspel in einer Schüssel beiseitestellen. Die Tomaten waschen, kreuzweise einritzen, überbrühen, kalt abschrecken und häuten. Die Zwiebel in etwas Öl anbraten.

Den Brokkoli und den Blumenkohl in reichlich kochendem Wasser etwa 3 Minuten blanchieren, abgießen und kalt abschrecken. Die Karotten in reichlich kochendem Wasser etwa 2 Minuten blanchieren, ebenfalls abgießen und kalt abschrecken.

Die Kartoffelraspel gut ausdrücken und mit den Eiern vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Das Gemüse in einer Schüssel vermischen. Die Auflaufform mit der Butter einfetten.

Nun die Torte in die Form schichten: Dazu abwechselnd eine Schicht Kartoffelmasse und eine Schicht Gemüse einfüllen, mit dem Gemüse abschließen. Im Ofen etwa 40 bis 45 Minuten backen, bis die Kartoffeln gar sind. Die Gemüsetorte schmeckt lauwarm am besten, so verbrennt sich chéri auch nicht die Finger!

# POMMES DE TERRE À LA GRAND-MÈRE

## OMAS SALZKARTOFFELN MIT BUTTER UND GRÜNEM SALAT

### ZUTATEN

für 4 Personen

1 kg festkochende Kartoffeln

Salz

1 Kopfsalat

1 EL Zucker

2-3 EL Weißweinessig

4-5 EL Salatöl

200 g Butter

### ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln mit Schale waschen und in reichlich Wasser mit 2 EL Salz etwa 20 Minuten weich garen.

In der Zwischenzeit vom Kopfsalat die äußeren Blätter entfernen. Den Salat in einzelne Blätter teilen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. 1 gute Prise Salz und den Zucker mit dem Essig verrühren. Zuletzt das Öl hinzugeben, mit einer Gabel zu einer sämigen Marinade verrühren und über den Salat geben.

Die fertigen Kartoffeln schälen und mit Salz und Butter – davon reichlich, empfiehlt Élène – genießen. Dazu den frischen Salat servieren.





Kapitel

2.2

Hauptspeisen – Fleisch & Geflügel

## VOM KLASSIKER ZUM FEINSCHMECKER-TELLER

Diese Rezepte lassen den großen Appetit schnell vergehen. Zurück bleiben zufriedene Gemüter und viele leere Teller. Éléne und Frédéric setzen französische Akzente, wenn es um Coq au vin oder Estragon-Hähnchen geht – einfach formidable!



# FILET DE PORC À LA SINGAPUR

## CHINESISCHE JUNGFRAU

### ZUTATEN

für 4 Personen

#### Für den Reis

240 g Reis

Salz

1 EL Currypulver

1 große Dose Cocktailfrüchte  
(ca. 850 g)

#### Für die Cocktailsauce

4 EL Mayonnaise

5 EL Ketchup

1 Schuss Weinbrand

#### Für das Fleisch

800 g Schweinefilet

40 g Parmesan

2 Eier

150 g Mehl

Salz

Öl zum Braten

### ZUBEREITUNG

Den Reis in einem Sieb gründlich mit kaltem Wasser abspülen. In einem Topf mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten garen. Mit dem Currypulver würzen und die Cocktailfrüchte untermischen.

Alle Zutaten für die Cocktailsauce vermischen und beiseitestellen.

Das Filet in gleichmäßig große Medaillons schneiden. Den Parmesan reiben und in einem tiefen Teller mit den Eiern verquirlen. Das Mehl ebenfalls in einen tiefen Teller geben. Die Medaillons salzen, zuerst im Mehl wenden, anschließend in der Ei-Parmesan-Mischung. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Medaillons darin von beiden Seiten ausbacken.

Die fertig gebackenen Medaillons mit dem Curry-Früchte-Reis und der Cocktailsauce servieren. Mamà wäre stolz, denn das ist eines ihrer alten Rezepte.



Das Ganze auch  
als Hörgenuss.  
Einfach scannen  
und abspielen!

# CÔTE DE BŒUF

## HOCHRIPPE VOM RIND

### ZUTATEN

für 4 Personen

500 g grobes Meersalz  
1,5–2 kg Rindfleisch von der  
Hochrippe  
Olivenöl  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

*Backblech mit Backpapier*

### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 260 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und mit dem Meersalz bestreuen. Es sollte eine Salzschrift von 1 bis 2 cm entstehen, auf die das Kotelett gelegt wird.

Es gibt die verschiedensten Arten, dieses Gericht zuzubereiten. So machen wir das: Den Fettrand vom Kotelett an den dicken Stellen zweimal einschneiden – aber nur den Fettrand, nicht das Fleisch. Auch entlang des Knochens leicht einschneiden, aber nicht vom Knochen lösen, es ist nur wichtig, dass die Hitze dorthin kommt.

Das Bœuf auf beiden Seiten mit Olivenöl einstreichen und auf das Blech mit dem Salz legen. Nun muss das Fleisch für etwa 20 Minuten in den heißen Ofen. Am besten ein Fleischthermometer benutzen: Bei einer Kerntemperatur von 55 °C ist das Fleisch medium rare.

Den Ofen ausschalten. Das Fleisch vom Salzbett nehmen und auf einen großen Teller oder ein Ofengitter legen. Vor dem offenen Backofen 10 Minuten ruhen lassen. Je nach Belieben mit oder ohne Knochen servieren. Das Fleisch diagonal in fingerbreite Tranchen schneiden und servieren. Dazu liebt Frédéric Blumenkohltörtchen oder Kartoffelauflauf.



## KÜCHENWISSEN: SOFORTHILFEN



### Angebranntes retten

Oh, oh ... schon wieder ist der Kuchen angebrannt!

Das muss nicht gleich den Weg in die Biotonne bedeuten. Improvisieren ist hier gefragt. Oberflächliche Verbrennungen lassen sich **gut abschaben** oder mit der Küchenschere **abschneiden**. Ist etwas im Topf angebrannt, **füllen Sie es vorsichtig um**, ohne dass sich die Kruste vom Boden löst. Hat sich die schwarze Schicht schon mit dem Gericht vermischt, ist es meist zu spät. Dann schmeckt das Ganze verbrannt.



### Butterbrot-Trick

DAS BELEGTE BROT IST DAS LIEBLINGSREZEPT VON FRÉDÉRIC. DAMIT ES AUCH IMMER SCHMECKT, BESCHMIERT ER ES DÜNN MIT BUTTER. SO KÖNNEN AUFSTRICHE ODER BELÄGE NICHT SO SCHNELL AUFWEICHEN.

### AUTSCH! SCHON WIEDER GESCHNITTEN?!

Damit chérie nicht regelmäßig den Verbandskasten plündern muss, haben wir drei ganz simple Tipps: Legen Sie ein feuchtes Küchentuch oder -papier unter das Küchenbrett. So verrutscht es nicht so leicht. Halten Sie das Messer für einen festen Griff knapp hinter der Klinge. Formen Sie mit der anderen Hand eine Krallenform, um die Finger zu schützen.

### ZU VIEL SALZ IN DER SUPPE

**Versalzenes lässt sich mit Wasser, Milch oder fetthaltigen Zutaten wie etwa saurer Sahne strecken. Je nach Gericht. Geriebene Kartoffeln oder Karotten saugen das Salz besonders gut auf. Einfach ein paar Minuten mitkochen. Sie können das Gemüse dann drinlassen oder mit der Schöpfkelle herausnehmen.**

### Teigbändiger

Der Teig klebt mal wieder an den Fingern fest oder lässt sich schlecht aus der Schüssel kratzen? Wasser an den Händen oder am Teigschaber hilft!



Das Ganze auch als Hörgenuss. Einfach scannen und abspielen!





# CORDON BLEU

## CORDON BLEU VOM KALB

### ZUTATEN

für 4 Personen

4 Kalbsschnitzel (à 150–200 g)

4 Scheiben Emmentaler

4 Scheiben Kochschinken

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

200 g Mehl

300 g Paniermehl

3 Eier

500 g Butterschmalz

### ZUBEREITUNG

Die Kalbsschnitzel am besten vom Fleischer vorbereiten lassen. Sagen Sie ihm, wofür Sie das Fleisch brauchen. Am Fleisch wird an der langen Seite ein waagrechter Schnitt gemacht, sodass man zwei miteinander verbundene Teile hat. Der Fachbegriff lautet Schmetterlingsschnitt.

Die Kalbsschnitzel auseinanderklappen und je 1 Scheibe Käse und Schinken hineingeben. Das Schnitzel wieder zusammenklappen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Wer mag, kann die offene Seite mit Zahnstochern oder Holzspießen zusammenstecken.

Das Mehl und das Paniermehl jeweils in tiefe Teller geben. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Die Schnitzel zunächst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Dann durch die verquirlten Eier ziehen und zuletzt im Paniermehl wenden, dabei das Paniermehl nicht andrücken, es haftet von selbst.

Das Butterschmalz in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen und die Cordon bleus darin von beiden Seiten schwimmend ausbacken. Sobald die gewünschte Bräune erreicht ist, aus der Pfanne nehmen, mit Küchenpapier abtupfen und servieren. Élène und Frédéric genießen dazu Salzkartoffeln und einen gemischten Salat.



Das Ganze auch  
als Hörgenuss.  
Einfach scannen  
und abspielen!

# COQ AU VIN

## HÄHNCHEN IN ROTWEINSAUCE

### ZUTATEN

für 4 Personen

- 1 küchenfertiges Hähnchen (ca. 1 kg)
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 10 g Paprikapulver (edelsüß)
- 200 g durchwachsener Speck (am Stück)
- 1 l Rotwein
- 600 g geschälte Tomaten (aus der Dose)
- 2 EL Tomatenmark
- ½ Zimtstange
- 3 Nelken
- 6 Lorbeerblätter
- 2 Karotten
- 10 Schalotten
- 10 Knoblauchzehen
- 250 g Champignons
- 250 ml Hühner- oder Rinderbrühe
- 1 EL Speisestärke
- 80 g Butter
- 6 cl Cognac oder Weinbrand

*ofenfester Topf oder Kasserolle*

### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Hähnchen in 4 Stücke teilen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Paprika einreiben. Den Speck in große Stücke schneiden.

Rotwein, Tomaten, Tomatenmark, Zimtstange, Nelken, Lorbeerblätter und Speck in den Topf oder die Kasserolle geben. Die Hähnchenteile mit der Hautseite nach oben hineinlegen. Im Ofen etwa 1½ Stunden garen.

In der Zwischenzeit die Karotten putzen, waschen und in Stücke schneiden. Die Schalotten schälen und in Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Champignons putzen, falls nötig, mit Küchenpapier trocken abreiben und in Scheiben schneiden.

Den Topf aus dem Ofen nehmen. Das Hähnchen und den Speck aus der Sauce nehmen und warm stellen. Die Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf passieren und auf dem Herd einkochen lassen. Die Brühe dazugeben. Mit Speisestärke binden: Dazu die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und in die kochende Sauce rühren. Nun das gesamte Gemüse dazugeben und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Zuletzt die Butter und den Cognac unter die Sauce rühren und die Hähnchenteile sowie den Speck wieder dazugeben. Dazu schmeckt Kartoffelpüree mit Gruyère verfeinert – mmmhhmm – oder eine Scheibe Baguette.





„Für die Einlage können Sie Gemüse je nach Belieben verwenden. Nur zu viel davon darf es nicht werden. Und gaaanz wichtig: Die Zwiebeln ohne Öl anbraten. Wir brauchen die Röstaromen für den Geschmack, und dazu muss es stinken!“

# POT-AU-FEU

## EINTOPF MIT TAFELSPITZ UND GEMÜSE

### ZUTATEN

für 4 Personen

#### Für die Bouillon

2 große Zwiebeln

1 kg Rinderknochen

½ Sellerieknolle

3 Karotten

1 Stange Lauch

1 kg Tafelspitz (Kalb oder Rind)

1 EL Hühnerbrühe (Pulver)

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

etwas frisch geriebene

Muskatnuss

#### Für die Einlage

4 Markknochen

1 Stange Lauch

2 Karotten

4 ganze Wirsingblätter

1 kleine Handvoll Erbsenschoten  
(nach Belieben)

1 Handvoll Brokkoliröschen

1 kleines Bund Petersilie

*Backblech*

### ZUBEREITUNG

Die ungeschälten Zwiebeln halbieren, mit der Schnittfläche nach unten in eine Pfanne legen und bei großer Hitze braun-schwarz werden lassen. Die Knochen waschen und trocken tupfen. Den Sellerie, die Karotten und den Lauch putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden.

Alle Zutaten für die Bouillon (bis auf die Gewürze) in einen großen Topf geben und mit 3 l kaltem Wasser aufgießen. Aufkochen, mit einem großen Schaumlöffel abschäumen und 2½ bis 3 Stunden zugedeckt köcheln lassen.

Den Tafelspitz herausnehmen, wenn er locker von der Gabel rutscht. Den Rest noch 1 weitere Stunde kochen lassen. Danach die Bouillon durch ein Sieb in einen weiteren Topf abseihen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Einlage die Markknochen waschen und trocken tupfen. Salzen, pfeffern und auf einem Blech etwa 30 Minuten goldgelb rösten.

Den Lauch putzen und waschen. Die Karotten putzen, schälen und waschen. Beides in 2 cm dicke Stücke schneiden. Die Wirsingblätter waschen, trocken tupfen und den Strunk ausschneiden. Die Erbsenschoten ebenfalls waschen. Lauch, Karotten, Wirsing und Erbsenschoten in kochendem Salzwasser bissfest blanchieren. Den Brokkoli waschen und in einem Sieb mit kochendem Wasser übergießen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken.

Die Gemüseeinlagen auf vier tiefe Teller verteilen. Den Tafelspitz in mundgerechte Stücke schneiden und zur Gemüseeinlage geben. Je einen Markknochen dazugeben und mit heißer Bouillon auffüllen.

# RAGOÛT DE VEAU

## KALBSRAGOUT MIT SARDELLEN UND CHAMPIGNONS

### ZUTATEN

für 4 Personen

800–1000 g Kalbfleisch  
(aus der Schulter)

1 Zwiebel

etwas Öl zum Braten

etwas Weißwein zum Ablöschen

1 Dose blanchierte, entkernte  
Tomaten (ca. 400 g)

4 Sardellenfilets

250 ml Kalbsfond  
(oder Rinderbrühe)

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

250 g Champignons

1 kleines Bund frisches Basilikum

### ZUBEREITUNG

Das Kalbfleisch in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. In einem großen Topf etwas Öl erhitzen und die Fleischwürfel mit der Zwiebel darin anrösten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Die Tomaten dazugeben und alles weiterdünsten. Die Sardellenfilets fein schneiden und dazugeben. Mit dem Kalbsfond aufgießen. Das Ragout mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Ragout ohne Deckel bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten schmoren lassen. In der Zwischenzeit die Champignons putzen, falls nötig, mit Küchenpapier trocken abreiben und die Stiele abschneiden. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken. Etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit, wenn das Fleisch schön weich ist, die Champignonköpfe dazugeben. Mit frisch gehacktem Basilikum bestreut servieren. Dazu passt Kartoffelpüree.





# BAVETTE DE FLANCHET

## FLANKSTEAK

### ZUTATEN

für 4 Personen

800–1000 g Bavette  
(siehe Tipp)

etwas Öl zum Braten

grobes Salz

100 g Blauschimmelkäse  
(Intensität nach Gusto)

*Backblech*

### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 120 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch einschneiden (siehe Tipp) und mit wenig Öl in einer sehr heißen Pfanne auf jeder Seite 2 Minuten scharf anbraten. Anschließend auf ein Backblech legen und im Ofen weitere 15 bis 20 Minuten garen, bis der gewünschte Gargrad erreicht ist (am besten ein Fleischthermometer zu Hilfe nehmen).

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, 3 Minuten ruhen lassen und tranchieren. Grobes Salz darüberstreuen und den Käse locker darüberbröseln. Der Salade d'épinards harmoniert damit très formidable.



### HeißeR Tipp von Frédéric

Bavette wird der Metzger Ihres Vertrauens auch als Flanksteak kennen. Es ist sehr mager und grobfaserig. Umso wichtiger ist es, das Fleisch vor dem Braten alle drei Zentimeter quer zur Faser einzuschneiden – nur nicht zu tief. Den besten Blauschimmelkäse für diese Rezept finden Sie sicher im Käseladen.

# ONGLET

## NIERENZAPFEN

### ZUTATEN

für 4 Personen

Sonnenblumenöl zum Braten  
1 Onglet (siehe Tipp)  
grobes Meersalz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
etwas guter Essig

*Backblech*

### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Onglet salzen und so anbraten, dass es eine ordentliche Kruste bekommt. Auf ein Backblech legen und im Ofen etwa 10 bis 15 Minuten (je nach Größe) garen. Dazu am besten ein Fleischthermometer verwenden: Das Onglet sollte eine Kerntemperatur von 55 °C haben.

Aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten ruhen lassen, nach Geschmack nachsalzen und pfeffern. In Tranchen schneiden (aber nicht zu dick) und mit etwas Essig beträufeln. Dazu liebt Élène Pommes in Gänseschmalz. Auch Kartoffelauf-  
lauf oder Blumenkohltörtchen passen gut dazu.



### Heißer Tipp von Élène

Das Onglet ist ein besonderes Stück Fleisch, in Deutschland und Österreich unter dem Namen Herz- oder Nierenzapfen bekannt. Am besten bestellen Sie es beim Fleischer Ihres Vertrauens und lassen es dort gleich parieren und von den Sehnen befreien. In der Regel bekommen Sie dann zwei Stücke, da eine dicke Sehne genau in der Mitte der Muskeln verläuft.





# POULET À L'ESTRAGON

## ESTRAGON-HÄHNCHEN

### ZUTATEN

für 4 Personen

800 g Hähnchenbrustfilet (mit Haut)  
Salz  
1 EL Dijon-Senf  
2 EL gehackter Estragon plus etwas  
mehr für die Sauce (siehe Tipp)  
Öl zum Braten  
250 ml Hühnerbrühe  
150 g Sahne  
etwas kalte Butter

*Kasserolle oder Auflaufform*

### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch mit Salz würzen, die Haut nicht zu dick mit Senf und Estragon bestreichen. Mit der Haut nach oben in eine Kasserolle mit etwas Öl legen und auf der mittleren Schiene im Ofen etwa 40 Minuten braten.

Nach 15 Minuten das Fleisch das erste Mal mit Hühnerbrühe übergießen. Dabei nicht zu viel verwenden, denn das Fleisch soll immer noch braten und nicht gedämpft werden. Anschließend immer wieder übergießen. Nach 40 Minuten das Fleisch aus dem Ofen nehmen, den Ofen ausschalten, die Sauce abgießen und das Hähnchenbrustfilet noch 5 Minuten im warmen Ofen ruhen lassen.

Die Sauce mit der Sahne aufgießen und bis zur gewünschten Konsistenz einkochen. Mit Salz und Estragon abschmecken und mit der kalten Butter binden.

Die Hähnchenbrust in Tranchen schneiden und mit der Sauce übergießen. Dazu schmeckt Kartoffelpüree.



### Heißer Tipp von Frédéric

Frischer Estragon ist für das Rezept perfekt. Es funktioniert aber auch mit getrocknetem.

# NOIX DE VEAU

## KALBSNUSS MIT MORCHELN

### ZUTATEN

für 4 Personen

1 Bund Thymian

2 Karotten

¼ Sellerieknolle

1 Zwiebel

½ Bund Petersilie

1 kg Kalbsnuss

Salz

Butterschmalz oder Rapsöl zum Anbraten

125 ml trockener Weißwein  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

100 g Sahne

300 g Morcheln (oder Steinpilze)

etwas Butter zum Anbraten

*ofenfester Topf oder Bräter*

### ZUBEREITUNG

Den Thymian waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Karotten unter kaltem Wasser abbürsten und putzen. Den Sellerie schälen und waschen. Beides in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken.

Die Kalbsnuss mit Salz und Thymian einreiben. In einem ofenfesten Topf oder Bräter etwas Butterschmalz oder Rapsöl erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Das Gemüse und die Petersilie dazugeben und vorsichtig mitrösten. Vom Herd nehmen und etwa 30 Minuten ruhen lassen. Dabei entsteht Bratensaft. Diesen Saft mit dem Weißwein aufgießen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 140–150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Topf in den Ofen stellen und das Fleisch langsam etwa 1½ Stunden fertig braten, dabei die Kalbsnuss immer wieder mit der Flüssigkeit übergießen. Hier ist ein Fleischthermometer sehr hilfreich, bei einer Kerntemperatur von 75 °C ist das Fleisch fertig.

Die Sauce aus dem Topf abgießen und durch ein Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sahne aufschlagen und zur Sauce geben. Morcheln (oder Steinpilze) putzen, falls nötig, mit Küchenpapier trocken abreiben, in Butter anbraten und in die Sauce geben. Das Fleisch mit der Sauce anrichten. Dazu passt Kartoffelpüree oder -auflauf.

*Hier unsere Geheimtipps für das perfekte Gelingen: Wenn Sie Karotten unter kaltem Wasser abbürsten, anstatt sie zu schälen, bleibt viel mehr Aroma erhalten. Anstelle von frischen Morcheln können Sie auch getrocknete verwenden. Frische bekommen Sie im Asialaden. Als Gemüse können Sie einfach ein Bund Suppengemüse verwenden.*





## Kapitel

# 2.3

### Hauptspeisen – Fisch & Meeresfrüchte

## LEICHT UND LECKER

Raffiniert und unkompliziert – so soll's sein. Éléne liebt ihre Miesmuschel-Variationen, weil sie so herrlich einfach in der Zubereitung sind. Und dafür bei Gästen richtig was hermachen. Genauso der Fisch in Salzkruste oder die einfachste Fischsuppe der Welt. Lassen Sie sich inspirieren!

# SOUPE DE POISSONS

## FISCHSUPPE

### ZUTATEN

für 4 Personen

800-1000 g gemischtes Fischfilet  
(nach Belieben: Kabeljau, Lotte,  
Lachs, Wolfsbarsch etc.)

1 Bund Frühlingszwiebeln

6 Zweige frischer Thymian plus  
etwas mehr zum Bestreuen  
(nach Belieben)

2 TL brauner Zucker  
etwas Olivenöl

250 ml Weißwein

500 ml Fischfond

3 Dosen geschälte Tomaten  
(à 400 g)

Salz

etwas Weinbrand (nach Belieben)

### ZUBEREITUNG

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden und beiseitestellen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden. Den Thymian waschen und trocken schütteln.

Den Zucker in etwas Olivenöl in einem großen Topf karamellisieren. Die Frühlingszwiebeln dazugeben und kurz anschwitzen. Mit Weißwein aufgießen, dann den Fischfond und die Tomaten dazugeben. Mit Salz würzen und den Thymian dazugeben. Etwa 25 Minuten kochen lassen.

Vom Herd nehmen und die Fischwürfel 10 Minuten in der heißen Suppe ziehen lassen. Die Suppe vor dem Servieren nochmals kurz aufkochen und nach Belieben mit etwas Thymian bestreuen und einen ordentlichen Schuss Weinbrand hineingeben.



### Heiße Tipp von Élène

Diese Suppe lebt vom Thymian – sparen Sie nicht daran. Die Kombination aus Fisch und Thymian schmeckt einfach fantastique!





# 1. MOULES AU SAFRAN

## MIESMUSCHELN IN SAFRAN-SANCERRE-SAUCE

### ZUTATEN

für 4 Personen

2 kg Miesmuscheln (geputzt)

#### Für die Sauce

4 Schalotten

1 Bund Thymian

250 g Butter

½ TL Salz

1 TL weißer Pfeffer

2 TL Dijon-Senf

300–400 ml Weißwein  
(z.B. Sancerre)

2 g Safranfäden

1 Bund Petersilie zum Servieren

### ZUBEREITUNG

Für die Sauce die Schalotten schälen und in ganz kleine Würfel schneiden. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Butter in einem großen Topf oder einer Kasserolle zerlassen. Die Schalotten und den Thymian darin andünsten. Salz, Pfeffer und Senf dazugeben, mit dem Weißwein aufgießen und einkochen lassen. Zuletzt den Safran dazugeben. Beiseitestellen.

Geöffnete Muscheln aussortieren. Den Sud wieder aufkochen, die Muscheln hineingeben, den Deckel auf den Topf setzen. Die Muscheln 5 Minuten kochen. Einmal umrühren. Muscheln, die sich bis jetzt nicht geöffnet haben, herausnehmen, die sind schlecht. Wenn nur noch geöffnete Muscheln im Topf sind, den Deckel nochmals aufsetzen und noch 4 bis 5 Minuten ziehen lassen.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, klein schneiden und zum Muschelsud geben. Dazu passt natürlich frisches Baguette.



### Heißer Tipp von Éléne

Am besten kaufen Sie die Muscheln schon geputzt. Wenn Sie die Muscheln selber putzen möchten, tun Sie das am besten in Eiswasser. Geöffnete Muscheln aussortieren.

## 2. MOULES AU VIN BLANC

### MIESMUSCHELN IN WEISSWEIN-ZITRONEN-SAUCE

#### ZUTATEN

für 4 Personen

2 kg Miesmuscheln (geputzt)

#### Für die Sauce

1 Schalotte

1 Bio-Zitrone

1 EL Butter

400 ml Weißwein

200 g Schmelzkäse

Salz

weißer Pfeffer

1 Prise Zucker

etwas frische Petersilie  
zum Servieren

#### ZUBEREITUNG

Für die Sauce die Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zitrone waschen, trocken reiben und 3 Scheiben abschneiden.

Die Schalotten in einem großen Topf mit der Butter anschwitzen. Den Weißwein dazugeben und einkochen lassen. Die Zitronenscheiben und den Schmelzkäse dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Sud beiseitestellen.

Geöffnete Muscheln aussortieren. Den Sud wieder aufkochen. Die Muscheln dazugeben, etwa 10 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln, bis alle Muscheln offen sind (siehe Miesmuscheln mit Safran-Sancerre-Sauce).

Die Petersilie waschen, trocken schütteln, klein schneiden und die Muscheln damit bestreuen. Dazu passt Baguette.



#### Heißer Tipp von Éléne

Ich mache gerne alle drei Saucenrezepte. Vor allem, wenn Gäste zu Besuch kommen. Das ist jedes Mal ein großes „Hallo“. Die Saucen kann ich tagsüber gut vorbereiten und koche die Muscheln erst am Abend, wenn die Gäste eintrudeln. Très bien, n'est-ce pas?

## 3. MOULES À LA PROVENÇALE

### MUSCHELN AUF PROVENZALISCHE ART

#### ZUTATEN

für 4 Personen

2 kg Miesmuscheln (geputzt)

#### Für die Sauce

3 Schalotten

5 Knoblauchzehen

200 g geschälte Tomaten  
(aus der Dose)

1 Bund Thymian

1 EL Butter zum Anbraten

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Prise Zucker

ca. 4 EL Rotwein

etwas frische Petersilie  
zum Servieren

#### ZUBEREITUNG

Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten würfeln. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Schalotten in einem großen Topf mit der Butter anschwitzen. Die Tomaten in den Topf geben. Den Thymian und den Knoblauch hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Den Rotwein angießen und einkochen lassen. Den Sud beiseitestellen.

Geöffnete Muscheln aussortieren. Den Sud wieder aufkochen und die Muscheln hineingeben. Ca. 10 Minuten kochen, bis die Muscheln offen sind (siehe Miesmuscheln mit Safran-Sancerre-Sauce). Die Petersilie waschen, trocken schütteln, klein schneiden und über die Muscheln streuen. Dazu gibt es natürlich wieder Baguette.



### Haben Sie einen guten Fang gemacht?

Das erkennen Sie daran, wie frisch der Fisch ist.

#### Auf diese Merkmale sollten Sie achten:

**Augen:** glasklar, feucht

**Kiemer:** leuchtend rot

**Schuppen und Flossen:** glänzend

**Fleisch:** Drückt man mit dem Finger leicht auf den Körper, dürfen sich keine Druckstellen bilden.

**Haut:** natürliche Farbe und glänzend

**Geruch:** nach Jod und Meer, kein starker Eigen- oder Fischgeruch

**Wichtig:** Fische mit Laichstreifen sollten Sie liegen lassen. Die Streifen deuten darauf hin, dass der Fisch gerade abgelaicht hat. Dann hat das Fleisch keine gute Konsistenz, die Muskulatur ist schlaff. Schließlich braucht der Fisch all seine Kraft für die Fortpflanzung. Genau wie wir.

### Immer mit der Ruhe

SCHLACHTFRISCHEN FISCH SOLLTEN SIE EINEN TAG RUHEN LASSEN. DIE MUSKULATUR MUSS SICH ENTSPANNEN, DAMIT DAS FLEISCH ZART WIRD.

### 🔥 DAS PERFEKTE MATCH 🔥

Würzen ist so ein Thema für sich beim Fisch. Frédéric würzt meistens nach dem Braten. Und die Zitrone? Lässt er weg. „Die macht alles kaputt“, sagt er. „Es geht nicht darum, den Fisch zu würzen, sondern seinen Geschmack zu unterstützen. Wolfsbarsch und Fenchel (S. 94–95) sind zum Beispiel eine hervorragende Kombination. Wie Éléne und ich.“

### CONVERSATION MIT DEM DEALER

Am besten ist, Sie gehen zum Händler und kaufen dort Ihren Fisch. Er kennt sich mit seiner Ware aus und kann Ihnen Tipps geben zu Qualität, Haltbarkeit und Aufbewahrung. Gehen Sie ins Gespräch und fragen Sie!

### Wie bekomme ich den Fisch kross?

Die Pfanne muss richtig heiß sein. Frédéric legt den Fisch auf die Haut und brät ihn scharf an. Dann wendet er ihn, geht mit der Temperatur ein wenig runter und lässt ihn durchziehen.



Das Ganze auch als Hörgenuss. Einfach scannen und abspielen!

„Éléne ist ein richtig guter Fang. Sagt sie.“





# POISSON EN CROÛTE DE SEL

## FISCH IN SALZKRUSTE

### ZUTATEN

für 4 Personen

- 1 großer Fisch (800–1000 g, küchenfertig, siehe Tipp)
- Kräuter nach Geschmack (z. B. 1 Zweig Rosmarin oder 2 Zweige Thymian)
- 3 Eiweiß
- 2½ kg grobes Meersalz
- Oivenöl zum Beträufeln

*Backblech und Backpapier*

### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Fisch gründlich waschen und trocken tupfen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, den Fisch damit füllen.

Die Eiweiße mit dem Meersalz zu einer relativ festen Masse rühren. Bei Bedarf etwas Wasser zugeben, die Konsistenz darf aber nicht zu flüssig sein, sonst zerläuft die Salzkruste.

Ein etwa 2 cm dickes Salzbett auf dem mit Backpapier belegten Blech bereiten, den Fisch darauflegen und mit dem restlichen Salz vollständig bedecken.

Im Ofen je nach Größe etwa 30 bis 40 Minuten backen. Es sollten keine Risse in der Kruste entstehen.

Nach dem Garen die Salzkruste mit einem Messer oder kleinen Hammer aufbrechen, die Haut vom Fisch lösen und den Fisch in Filets teilen. Den Fisch auf Tellern anrichten, mit Olivenöl beträufeln und mit Salade d'epinards, Spinat-Timbale oder Feldsalat mit Preiselbeerdressing servieren.



### Heißer Tipp von Éléne

Grundsätzlich eignet sich (fast) jeder Fisch für dieses Rezept: Forelle, Dorade, Lachsforelle etc. Wählen Sie den Fisch ganz nach Ihrem Geschmack. Diese Art der Zubereitung ist eine sehr schonende Garmethode, bei der kaum was schiefgehen kann. Nicht wahr, chéri?



Das Ganze auch als Augenschmaus. Einfach scannen und abspielen!

# CABILLAUD CONFIT

## CONFIERTER KABELJAU

### ZUTATEN

für 4 Personen

#### Für die Sauce

2 Schalotten  
1–2 Champignons  
etwas Butter zum Braten  
250 ml trockener Weißwein  
250 ml Fischfond  
250 g Sahne  
1 EL grober Dijon-Senf  
(oder Meaux-Senf)  
Salz  
Zucker  
Cayennepfeffer  
etwas Zitronensaft

#### Für den Fisch

4 Kabeljaufilets (oder Hechtfilets)  
300–400 ml hochwertiges  
Olivenöl  
grobes Meersalz

### ZUBEREITUNG

Für die Sauce die Schalotten schälen und in Streifen schneiden. Champignons putzen, falls nötig, mit Küchenpapier trocken abreiben und in Scheiben schneiden. Beides mit etwas Butter in einer Kasserolle anbraten. Den Weißwein dazugießen und bei mittlerer Hitze auf 5 bis 6 EL reduzieren. Den Fischfond angießen und auf ein Viertel reduzieren. Mit der Sahne aufgießen und nochmals 5 Minuten köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Die Sauce mit einem Pürierstab mixen und durch ein Sieb passieren. Den Senf dazugeben und mit Salz, Zucker (davon nicht zu wenig!), Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Sauce warm halten, aber nicht mehr kochen lassen.

Die Fischfilets waschen und trocken tupfen. Das Olivenöl in einen hohen Topf geben und auf 60 °C erhitzen. Diese Temperatur sollte stabil gehalten werden. Den Fisch ins Öl geben. Wenn sich kleine Perlen auf den Filets bilden und keine Bläschen mehr aufsteigen, ist der Fisch fertig. Herausnehmen, mit grobem Meersalz bestreuen, die Sauce darübergeben. Fertig! Dazu liebt Frédéric Pommes de terre à la grand-mère.



*Wenn ich chérie verwöhnen will, mache ich die Sauce mit trockenem Sekt oder Champagner – so wird sie noch feiner!*





# TRUITE À LA MARSEILLE

## GEBRATENE FORELLE

### ZUTATEN

für 4 Personen

#### Für den Fisch

1 frisches Lorbeerblatt

½ Bund Thymian

3-4 Forellen  
(ca. 1 kg, küchenfertig)

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

etwas Öl zum Braten

#### Für die Sauce

6 EL Mayonnaise

5 EL Sahne

3 EL Zitronensaft

### ZUBEREITUNG

Das Lorbeerblatt und den Thymian waschen, trocken schütteln und fein hacken. Für die Sauce die Mayonnaise und die Sahne mit dem Zitronensaft gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und kalt stellen.

Die Forellen waschen, trocken tupfen, filetieren und mit Salz, Pfeffer und den gehackten Kräutern einreiben. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Forellenfilets darin auf der Hautseite knusprig braten. Am Ende kurz wenden.

Die Sauce nach Belieben zum Servieren darübergerben oder separat dazu reichen. Fertisch! Dazu schmecken Pommes de terre à la grand-mère und grüner Salat.



### Heißer Tipp von Frédéric

Am besten schmeckt das Gericht, wenn Sie die Forellen selbst fangen und filetieren. Aber selbstverständlich kann das auch der Fischhändler Ihres Vertrauens erledigen.

# LOUP DE MER

## WOLFSBARSCH IM OFEN GEBACKEN AUF FENCHELGEMÜSE

### ZUTATEN

für 4 Personen

3 Tomaten

1 Fenchelknolle

Salz

schwarze Pfefferkörner

150 ml Olivenöl plus etwas mehr für  
die Tapenade

1 kg Wolfsbarsch (entschuppt)

1 Knoblauchzehe

1 EL Tapenade (aus dem  
Feinkostladen) oder schwarze Oli-  
ven mit Achosvis und Kapern püriert

(flache, längliche) Auflaufform

Mörser

### ZUBEREITUNG

Die Tomaten waschen, kreuzweise einritzen und mit kochendem Wasser übergießen. Dann häuten und in Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Den Fenchel putzen, waschen, in Scheiben schneiden und den harten Strunk entfernen. Den Backofen auf 210°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Boden einer flachen, länglichen Auflaufform mit den Tomatenscheiben auslegen. Die Tomaten salzen. Darauf den Fenchel verteilen. Pfefferkörner grob im Mörser zerstoßen und auf die Tomaten-Fenchel-Mischung streuen. Alles mit der Hälfte des Olivenöls übergießen. Die Form in den vorgeheizten Ofen schieben und das Gemüse etwa 20 Minuten schmoren lassen.

Die Fische waschen, trocken tupfen und innen und außen salzen. Den Knoblauch schälen und zerdrücken. Mit der Tapenade und etwas Olivenöl mischen und auf den Oberseiten der Fische verstreichen.

Die Gratinform mit dem geschmorten Gemüse kurz aus dem Ofen holen, die Fische auf das Gemüse legen, mit dem restlichen Olivenöl übergießen und zurück in den Ofen stellen.

Nach 10 Minuten die Hitze auf 180°C reduzieren. Die Garzeit beträgt insgesamt etwa 30 Minuten. Dann lassen sich die Flossen leicht aus dem Körper ziehen (siehe Tipp). Dazu passt frisches Baguette, das Sie einfach in die Sauce tunken können – herrlich!



„Dort, wo die Rückenflosse sitzt, ist meist die dickste Stelle am Fisch. Lässt sie sich leicht herausziehen, ist der Fisch gar.“



Kapitel

3

Beilagen

OHNE SIE SCHMECKT ES  
NUR HALB SO GUT

Beilagen werden oft stiefmütterlich behandelt. Dabei sind sie mindestens genauso wichtig wie ihr großer Konkurrent, die Hauptspeise. Sie runden den Geschmack ab, machen satt und sehen auch noch gut aus. Élène und Frédéric lieben die Pommes in Gänseschmalz gebacken.

# SALADE À L'HUILE DE GRAINES DE CITROUILLE

## SALAT MIT KERNÖLDRESSING

### ZUTATEN

für 4 Personen

200 g Feld- oder Blattsalat

3 frische Eigelbe

6 EL Weißweinessig

Salz

1 TL Dijon-Senf

200 ml Kürbiskernöl

100 g Sahne

### ZUBEREITUNG

Den Salat waschen und trocken schütteln. Die Eigelbe mit dem Essig, etwas Salz und dem Senf aufschlagen. Das Kürbiskernöl erst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl dazugießen und dabei gut unterrühren.

Vor dem Servieren die Sahne unterrühren. Den Salat als Nester auf vier Tellern anrichten und das Dressing darüber verteilen.





# TIMBALE AUX ÉPINARDS

## SPINAT-TIMBALE

### ZUTATEN

für 4 Personen

250 g Spinat

100 g Sahne

50 g Milch

1 Ei

1 Eigelb

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Fett für die Form

*Auflaufform und tiefes Backblech*

### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform einfetten. Den Spinat waschen, verlesen, grob schneiden und in reichlich Salzwasser etwa 30 Sekunden blanchieren. Abgießen und kalt abschrecken. Die Sahne mit der Milch, dem Ei und dem Eigelb verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat und die Ei-Milch-Mischung in die Form geben.

Die Auflaufform auf ein tiefes Blech stellen und so viel Wasser angießen, dass die Form halbhoch im Wasser steht. Die Timbale im Ofen etwa 5 bis 10 Minuten stocken lassen. Die genaue Dauer hängt vom Gefäß ab, am besten immer wieder kontrollieren.



### Heißer Tipp von Frédéric

Eine wunderbare Beilage – Élène und ich essen den Spinat am liebsten zum Fisch in Salzkruste.

# COCOTTE DE POMMES DE TERRE

## KARTOFFELAUFLAUF

### ZUTATEN

für 2 Personen

350 g festkochende Kartoffeln  
500 ml Milch  
½ TL getrockneter Estragon  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 Ei  
etwas Fett für die Form

*Auflaufform*

### ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln schälen, waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Milch mit dem Estragon, Salz und Pfeffer aufkochen, anschließend vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Auflaufform einfetten und die Kartoffeln hineinschichten. Die Milch mit dem Ei verquirlen und über die Kartoffeln gießen. Etwa 45 Minuten backen.



### Heißer Tipp von Frédéric

Wir lieben fein portionierte Beilagen und machen diesen Auflauf am liebsten in kleinen Formen – Élène, warum schreist du da „NON“?





## TARTELETTES DE CHOU-FLEUR BLUMENKOHLTÖRTCHEN

### ZUTATEN

für 4 Personen

350 g Blumenkohl

1 EL Butter

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

frisch geriebene Muskatnuss

125 g Sahne

2 Eier

100 g Blattspinat (alternativ: weiche  
Kohlblätter oder Salat)

4 Souffléförmchen

tiefes Backblech oder  
große Auflaufform

### ZUBEREITUNG

Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen, dabei den Strunk entfernen.

Die Butter in einem großen Topf erhitzen und den Blumenkohl darin anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit wenig Wasser weich kochen. Das Gemüse abgießen und mit der Sahne zu einem Brei zerdrücken. Abkühlen lassen und dann die Eier untermischen.

Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Spinat waschen und trocken schütteln und dann vier kleine Souffléförmchen damit auslegen. Den Brei hineinfüllen. Die Förmchen in ein tiefes Blech oder eine große Auflaufform stellen, etwas Wasser in die große Form gießen, sodass die Förmchen etwa zur Hälfte im Wasserbad stehen. Etwa 30 Minuten backen, bis die Törtchen goldbraun werden.

*Die Backzeit richtet sich nach der Größe der Formen und der Füllmenge.*

*Behalten Sie Ihre Törtchen einfach im Auge. Im Zweifel stellen*

*Sie lieber eine kürzere Zeit ein und verlängern dann noch mal.*

*Das Rezept funktioniert ganz wunderbar auch mit Kohlrabi:*

*Einfach die Blätter entfernen, den Kohlrabi schälen, waschen, in kleine Stücke schneiden und genauso verarbeiten wie den Blumenkohl.*

# PURÉE DE POMMES DE TERRE

## KARTOFFELPÜREE

### ZUTATEN

für 4 Personen

700 g mehligkochende Kartoffeln  
250 ml Milch  
125 g Butter  
Salz  
etwas frisch geriebene Muskatnuss  
250 g Sahne

### ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln schälen und waschen. In reichlich Salzwasser etwa 20 Minuten nicht zu weich kochen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln im Topf ausdampfen lassen.

Dann mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und mit dem Schneebesen die Milch, die Butter, das Salz und die Muskatnuss unterrühren. Zum Schluss die Sahne unterziehen, nochmals durchrühren und abschmecken.



### HeißeR Tipp von Élène

Frédéric kocht lieber kleinere Beilagenmengen. Wenn ich den Kartoffelbrei mache, nehme ich für vier (hungrige) Personen gerne auch 1 bis 1,2 kg Kartoffeln. Aber psssst ... verraten Sie es ihm nicht.





# POMMES FRITES

## POMMES IN GÄNSESCHMALZ MIT KÄSE

### ZUTATEN

für 4 Personen

1 kg große, mehligkochende  
Kartoffeln

1 EL Essig

400 g Gänseschmalz

100 g Parmesan

Salz

### ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln schälen, waschen, in fingerdicke Stifte schneiden und sogleich in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben, damit sie nicht braun werden.

Reichlich Wasser in einem großen Topf erhitzen, den Essig dazugeben und die Pommes 10 Minuten kochen lassen. Die Pommes mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen, auf ein Tuch legen, trocken tupfen und auskühlen lassen.

Das Gänseschmalz in einem Topf erhitzen (es soll aber nicht anfangen zu rauchen), die abgekühlten Pommes portionsweise dazugeben und jeweils 50 Sekunden frittieren. Mit einem Schaumlöffel aus dem Fett nehmen, auf ein Tuch legen und auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Vorsicht: Nicht alle Pommes auf einmal in den Topf geben, sie brauchen Platz zum Schwimmen.

Den Käse reiben. Sind die Pommes abgekühlt, werden sie erneut frittiert, bis sie goldbraun sind. Mit der Schaumkelle herausnehmen und in eine Metallschüssel geben, damit sie warm bleiben. Mit Salz würzen und den Käse darüberstreuen – und dann genießen!



Kapitel

4

*Kleine Gerichte*

## GAUMENFREUDEN FÜR ZWISCHENDURCH

Für Gäste und Feste, Picknick oder einfach so:  
Frédéric und Élène lieben Häppchen! Sie sind schnell zubereitet und  
machen optisch echt was her. Lassen Sie sich überraschen!



## TARTINE-QUARTETT: 1. PAIN AU BEURRE BUTTERBROT MIT SALZ

**ZUTATEN**  
für 4 Personen

4 Scheiben Brot (z. B. Bauernbrot)  
50 g Butter  
grobes Salz

**ZUBEREITUNG**

Das Brot mit reichlich Butter bestreichen und mit dem groben Salz bestreuen. Bon appétit!



Als „surprise“ für mein chéri streue ich gerne noch Schnittlauchröllchen auf das Butterbrot.



## 2. PAIN AUX RADIS RADIESCHENBROT

**ZUTATEN**  
für 4 Personen

2 Bund Radieschen  
4 Scheiben Brot (z. B. Holzofenbrot)  
50 g Butter  
Salz

**ZUBEREITUNG**

Die Radieschen waschen, trocken tupfen, das Grün entfernen und die Radieschen in feine Scheiben schneiden. Salzen und kurz Wasser ziehen lassen.

Das Brot mit reichlich Butter bestreichen, mit Radieschenscheiben belegen und genießen.

## 3. PAIN AU FROMAGE DE CHÈVRE FRAIS

### BROT MIT ZIEGENFRISCHKÄSE UND THYMIAN-HONIG-NÜSSEN

#### ZUTATEN

für 4 Personen

#### Für den Ziegenfrischkäse

1 Ziegenkäserolle (180 g)

200 g Frischkäse

1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss

1 EL Thymianblättchen,  
frisch gezupft

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

#### Für die Thymian-Honig-Nüsse

8 Walnusshälften

4 Zweige Thymian

4 TL Honig

#### Außerdem

1 Birne

4 Scheiben Krustenbrot

4 hauchdünne Scheiben Koch-  
schinken (nach Belieben)

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

#### ZUBEREITUNG

Für den Ziegenfrischkäse die Ziegenkäserolle in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit dem Frischkäse in eine Schüssel geben und mit einer Gabel gründlich vermengen, dabei den Ziegenkäse zerdrücken.

Die Käsemischung mit Muskatnuss, Thymianblättchen sowie Salz und Pfeffer würzen.

Für die Thymian-Honig-Nüsse die Walnüsse grob hacken. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Den Honig bei schwacher Hitze in einer kleinen Pfanne erwärmen, die Walnüsse dazugeben und unter Rühren miterwärmen. Die Thymianblättchen hinzufügen und nochmals kurz durchrühren. Die Honignüsse vom Herd nehmen und beiseitestellen.

Die Birne waschen, abtrocknen, vierteln, das Kerngehäuse ausschneiden und die Birne in feine Scheiben schneiden.

Die Brotscheiben leicht antoasten. Den Ziegenfrischkäse auf die Brotscheiben verteilen und gleichmäßig verstreichen. Nach Belieben das Brot mit je einer Scheibe Schinken belegen (z. B. gewellt oder gefächert). Anschließend die Birnenscheiben darauflegen. Als Topping die Honig-Thymian-Nüsse über die Tartines streuen und mit Pfeffer würzen.

## 4. PAIN AUX ANCHOIS

### BROT MIT OLIVEN-FRISCHKÄSE, OFENTOMATEN UND SARDELLEN

#### ZUTATEN

für 4 Personen

#### Für den Oliven-Frischkäse

120 g schwarze Oliven (ohne Stein)

200 g Frischkäse

1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

#### Für die Ofentomaten

200 g Cocktailtomaten mit Grün  
(4 kleine Rispen bzw. 2 größere)

1 Knoblauchzehe

1 Zweig Rosmarin

2 EL Olivenöl

1 EL Honig

#### Außerdem

4 Scheiben Krustenbrot

8 Sardellen in Öl, gut abgetropft

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

*Backblech und Backpapier*

#### ZUBEREITUNG

Für den Frischkäse die Oliven fein hacken. 2 EL gehackte Oliven für die Deko beiseitestellen. Die restlichen Oliven zusammen mit dem Frischkäse in eine Schüssel geben und gut mischen. Mit Muskatnuss sowie Salz und Pfeffer würzen.

Für die Ofentomaten den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Tomaten am Stiel lassen und die Rispen in 4 etwa gleich große Stücke aufteilen. Gründlich waschen und trocken tupfen. Die Tomaten mit einer Nadel anstechen, damit sie im Ofen nicht platzen. Die Knoblauchzehe schälen und fein schneiden. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und fein hacken.

Öl, Honig, Knoblauch und Rosmarin in einer Schüssel mischen, anschließend die Tomatenrispen darin wenden, bis die Tomaten von der Öl-Honig-Mischung überzogen sind. Auf dem Blech verteilen und ganz leicht salzen. Auf der mittleren Schiene etwa 10 Minuten garen, bis die Tomaten leicht schrumpelig werden. Herausnehmen und lauwarm abkühlen lassen, ehe sie auf die Tartines kommen.

Die Brotscheiben leicht antoasten und mit dem Oliven-Frischkäse bestreichen. Jede Brotscheibe mit 2 Sardellen belegen und mit den gehackten Oliven bestreuen. Anschließend die Ofentomaten darauflegen. Mit Pfeffer würzen.



# TARTE FLAMBÉE SUCRÉ ET SALÉ

## ZWEIERLEI FLAMMKUCHEN

### GRUNDREZEPT

für 2 Flammkuchen

#### Für den Teig

200 g Mehl  
2 EL Olivenöl  
Salz

#### Für den herzhaften Belag (für 2 Flammkuchen)

2 Zwiebeln  
150 g Speck  
5 EL Crème fraîche  
200 g Quark (40% Fett)  
1 Eigelb, Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 Msp. frische geriebene  
Muskatnuss

#### Für den süßen Belag (für 2 Flammkuchen)

5 EL Crème fraîche  
200 g Quark (40% Fett)  
2-3 Äpfel  
2 TL Zimtpulver, 2 EL Zucker  
etwa 4 cl Calvados

*Backblech und Backpapier*

### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 260 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Aus Mehl, Öl, Salz und 125 ml Wasser einen nicht zu klebrigen Teig herstellen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche hauchdünn ausrollen und auf das Backblech legen.

Für den herzhaften Belag die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Den Speck in Würfel schneiden. Die Crème fraîche, den Quark und das Eigelb verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Teig mit der Crème-fraîche-Mischung bestreichen. Die Zwiebelringe und den gewürfelten Speck gleichmäßig darauf verteilen und ab in den Ofen. Nach etwa 6 Minuten ist der Flammkuchen fertig.

Für die süße Variante Crème fraîche und Quark verrühren und den Teig damit bestreichen. Die Äpfel waschen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Äpfel auf dem Teig verteilen. Mit Zimt und Zucker bestreuen und im Ofen etwa 6 Minuten backen, bis die Äpfel leicht braun werden. Aus dem Ofen nehmen, mit Calvados beträufeln und den Alkohol entzünden. Nach dem Flambieren kurz auskühlen lassen, in Stücke schneiden und genießen.

„ Für die süße Variante können Sie den Zimt und Zucker auch schon mit der Crème fraîche und dem Quark verrühren. Dann entfaltet sich der Geschmack noch besser. “



„Wie wird mein Baguette wieder knackig?“

## HÖR MAL ...



**Éléne:** Ah, non, chéri! Das Baguette ist so hart wie Stein.

**Frédéric:** Ahhhh, kein Problem. Wir geben ihm eine zweite Chance. Ich kenne einen Trick.

**É:** Ah ja?

**F:** Bestreiche das Brot mit Wasser.

**É:** Ganz feucht machen?

**F:** Nicht zu sehr. Die Unterseite gut anfeuchten. Wickel die Stange in Alufolie ein und backe das Baguette fünf bis zehn Minuten auf.

**É:** Richtig heiß?

**F:** Non, nicht ganz, chérie. Bei 180 Grad. Aber vorheizen! Et voilà – dein Baguette ist so knackig und frisch wie du und isch!



Das Ganze auch als Hörgenuss. Einfach scannen und abspielen!



### WIE LAGERE ICH BAGUETTE?

Weil französisches Baguette so dünn und schmal ist, wird es schnell trocken. Am besten ist: morgens kaufen, abends essen. Brauchen Sie es am nächsten Tag, lassen Sie es ganz abkühlen und verstauen es im Leinensack oder in der Brotdose. Da hält es sich für 1 bis 2 Tage. Nicht in den Kühlschrank legen, da wird es schneller hart.

### Tipp fürs Gefrierfach

DAS STANGENBROT GLEICH NACH DEM KAUF LUFTDICHT VERPACKEN UND IN DEN GEFRIERSCHRANK LEGEN. DA KANN ES BIS ZU DREI MONATE BLEIBEN. MÖCHTEN SIE SCHEIBEN EINFRIEREN, LEGEN SIE BACKPAPIER DAZWISCHEN. SO PAPPT DAS BROT NICHT ANEINANDER.



# PAN BAGNAT

## PICKNICK-SANDWICH

### ZUTATEN

für 4 Personen

2 Eier  
2 Tomaten  
6 Radieschen  
10 schwarze Oliven (ohne Stein)  
2 kleine rote Zwiebeln  
2 Dosen Thunfisch (à ca. 190 g)  
2 EL Weinessig  
½ EL Olivenöl plus etwas mehr zum Bestreichen  
1 Baguette  
1 Knoblauchzehe  
12 Sardellen  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Eier hart kochen, abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Radieschen waschen, Grün entfernen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Auch die Oliven in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

Den Thunfisch mit dem Weißweinessig und dem Olivenöl vermischen und dabei mit einer Gabel zerkleinern.

Das Baguette in vier gleiche Teile schneiden, die Stücke der Länge nach waagrecht in je zwei Hälften teilen. Im Ofen mit der Innenseite nach oben leicht antoasten. Den Knoblauch schälen und die Baguettehälften damit einreiben, anschließend mit Olivenöl bestreichen.

Nun werden vier Baguettestücke belegt – und zwar in dieser Reihenfolge: Tomaten, Zwiebelringe, Thunfisch, Eier, Oliven sowie Radieschen und obendrauf Sardellen. Zuletzt salzen, pfeffern und je ein weiteres Baguettestück als Deckel daraufsetzen. Bon appétit, chéri!



Das Ganze auch als Augenschmaus. Einfach scannen und abspielen!





# ŒUFS BROUILLÉS

## RÜHREI

### ZUTATEN

für 4 Personen

8 Eier

etwas Butter zum Anbraten

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### ZUBEREITUNG

Das Besondere an diesem Rezept ist die Zubereitung, denn wir trennen das Eiweiß vom Eigelb. Als Erstes also die Eier trennen. Die Butter langsam in einer Pfanne erhitzen. Vorsicht: nicht zu schnell und zu heiß, sonst wird die Butter braun.

Nun die Eiweiße in der Butter anbraten, bis sie kross und fest sind. Dann die Eigelbe dazugeben, die Pfanne vom Herd nehmen und die Eigelbe mit den Eiweißen verrühren, sodass das Rührei schön cremig wird. So entfaltet das Ei sein volles Aroma. Zuletzt mit Salz und Pfeffer würzen – fertig. Frédéric liebt dazu Butterbrot – natürlich!



### Heißer Tipp von Élène

Sollten Sie zufällig einen Trüffel im Haus haben, können Sie ihn über Nacht neben den Eiern in einem geschlossenen Glas im Kühlschrank aufbewahren. Die Eier nehmen das Trüffelaroma durch die Schale auf. So bekommen Sie ein wunderbares Rührei mit Trüffelgeschmack – oh, là, là!

# TRUITE MACONNE

## MAURERFORELLE

### ZUTATEN

für 4 Personen

1 Ring Lyoner (ca. 800 g)  
1 Zwiebel  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Paprikapulver (edelsüß)  
Schwarzbrot zum Servieren  
Senf zum Servieren

### ZUBEREITUNG

Den Lyoner-Ring in 4 gleiche Teile schneiden. Die Wurst pellen, waagrecht durchschneiden und aufklappen.

Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Lyoner mit Zwiebelringen belegen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und zuklappen. Mit Schwarzbrot und Senf servieren. *Éléne, Essen ist fertig! Éléne?*





# ŒUFS EN COCOTTE

## EI IM FÖRMCHEN

### ZUTATEN

für 4 Personen

4 Eier  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
2 TL Schnittlauchröllchen  
4 TL Sahne  
4 TL Gruyère  
etwas Butter zum Einfetten

*4 kleine, ofenfeste Schälchen  
tiefes Backblech*

### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Schälchen mit Butter ausstreichen. Je ein Ei vorsichtig in jedes Schälchen geben, das Eigelb soll ganz bleiben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Jedes Ei mit etwas Schnittlauch, 1 TL Sahne und 1 TL Käse bestreuen. Die Schälchen auf ein tiefes Backblech stellen und so viel Wasser angießen, bis die Schälchen zur Hälfte im Wasser stehen. Im Ofen etwa 8 bis 10 Minuten garen, bis das Eiweiß gestockt ist. Das Eigelb sollte noch weich sein. Aus dem Ofen nehmen und mit einem Butterbrot servieren.

# CROQUE FRÉDÉRIC

## SCHINKEN-KÄSE-TOAST

### ZUTATEN

für 4 Personen

8 Scheiben Toast

etwas Butter

4 Scheiben gekochter Schinken  
(mehr nach Belieben)

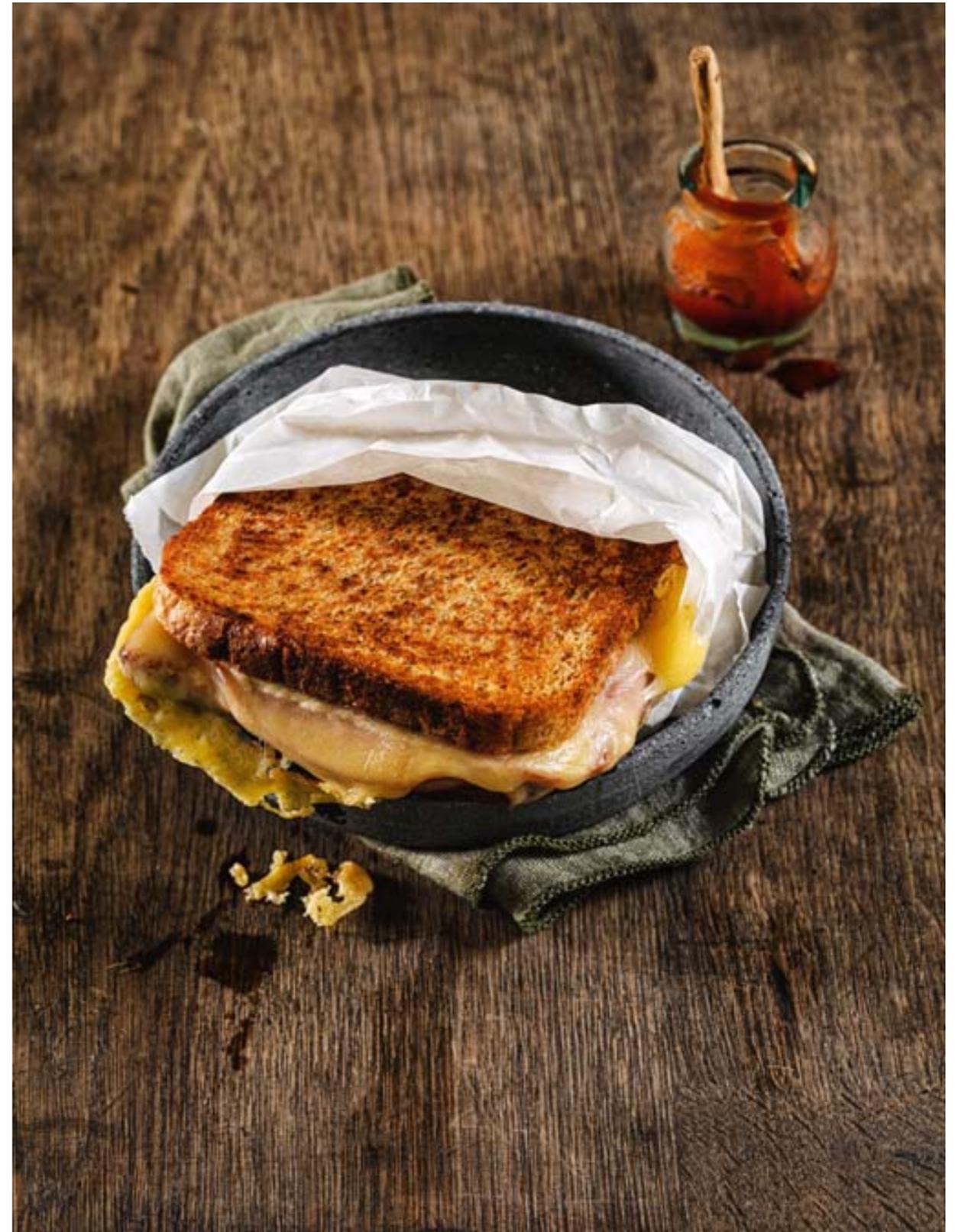
4 Scheiben Gouda

Ketchup zum Servieren

### ZUBEREITUNG

Wir machen den Toast in der Pfanne, da gelingt er besonders gut. Zuerst 4 Scheiben Toast mit Butter bestreichen und mit je 1 Scheibe Schinken und Käse belegen. Eine weitere Scheibe Toast als Deckel darauflegen. Diese auf der Oberseite wieder mit Butter bestreichen.

Etwas Butter in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen, die Toasts mit der ungebutterten Seite nach unten in der heißen Butter kross anbraten. Wenden und von der anderen Seite kross anbraten. Den Deckel auf die Pfanne setzen und die Hitze auf ein Minimum reduzieren. Nach 6 Minuten ist der Toast fertig. In eine Serviette wickeln, mit Ketchup servieren und gleich hineinbeißen!





# SAUCISSE AU VINAIGRETTE

## ESSIGWURST

### ZUTATEN

für 4 Personen

250 g Extrawurst  
(oder Fleischwurst)

2 Zwiebeln

1 EL Essig

1 EL Öl

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### ZUBEREITUNG

Die Wurst pellen und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

Vier Teller mit den Wurstscheiben auslegen, die Zwiebelringe darüber verteilen, mit dem Essig und dem Öl beträufeln, sodass die Wurstscheiben von der Vinaigrette bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fertisch! Dazu passt Schwarzbrot oder Baguette.



Das Ganze auch  
als Augenschmaus.  
Einfach scannen  
und abspielen!

## KÜCHENWISSEN: KÄSEPLATTE



### Die Qual der Wahl

Von Ziegen- bis Schafsmilch, mild bis kräftig, hart bis weich – für eine ausgewogene Käseplatte sollte für jeden was dabei sein. Die Mischung macht's! Etwa vier bis fünf Käsesorten sind dafür genau richtig.

**Was nie fehlen darf:** Camembert, Élénes heimlicher Liebling.

Ist der Edelschimmelkäse noch jung, schmeckt er eher mild. Je reifer er ist, desto aromatischer. **Was dazu passt:** Ziegenkäse, feste und halbfeste Käsesorten, Blauschimmelkäse und Weichkäse mit gewaschener Rinde. Sind Sie sich unsicher, welchen Käse Sie auswählen sollen? Dann nehmen Sie zuerst einen, den Sie gerne mögen. Bitten Sie den Käsehändler Ihres Vertrauens, weitere Sorten dazu auszusuchen.

### Immer sauber bleiben

DAS GILT AUCH FÜR DEN KÄSE. DAHER BRAUCHT JEDER SEIN EIGENES MESSER. WER MÖCHTE SCHON WEICHKÄSE ESSEN, DER NACH BLAUSCHIMMEL SCHMECKT? AUSSERDEM BLEIBT KÄSE LÄNGER HALTBAR, WENN WENIGER SCHIMMELSPOREN UND BAKTERIEN DARAN KLEBEN.

### WAS HAT DIE UHR MIT KÄSE ZU TUN?

Die Anordnung einer französischen Käseplatte funktioniert so: Auf zwölf Uhr liegt der mildeste Käse. Dann geht es im Uhrzeigersinn weiter zum nächsten mit etwas mehr Aroma. Das Geschmackserlebnis steigert sich, bis schließlich bei elf Uhr der kräftigste Käse liegt, zum Beispiel Blauschimmelkäse. So können sich alle Gäste der Reihe nach durchprobieren, ohne dass ein Käsegeschmack einen anderen überlagert.

### KÄLTE SCHADET DEM AROMA

Damit der Käse sein volles Aroma entfalten kann, holen Sie ihn etwa eine halbe Stunde vor dem Servieren aus dem Kühlschrank. So nimmt er Raumtemperatur an. Denn: Kälte ist für Käse ein Geschmackskiller!

### Gaumenpause

Nach so viel Käse braucht der Gaumen zwischendurch mal eine Pause. Zum Neutralisieren essen Éléne und Frédéric am liebsten frisches Baguette. Oder naschen von der Deko. Die dürfen Sie hier ganz ungehemmt wegknabbern. Rote und weiße Weintrauben sind ein süßer Kontrast zum Käse. Walnüsse, getrocknetes Obst oder Feigenmarmelade sind ebenso perfekte Käse-Begleiter.

„Liebt sie den Käse mehr als mich?“





# VARIATIONS DE CANAPÉS

## 1. TOMATENBUTTER

### ZUTATEN

für 1 Rolle

250 g Butter  
 je 1 Bund Schnittlauch und  
 Petersilie  
 6 Blätter Basilikum  
 1 Tube dreifaches Tomatenmark  
 (ca. 200 g)  
 6 EL Olivenöl  
 Salz  
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### ZUBEREITUNG

Die Butter weich werden lassen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken.  
 Die Butter und das Tomatenmark mit dem Handrührgerät verrühren. Die Kräuter und das Olivenöl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.  
 Zu einer Rolle formen, in Frischhaltefolie wickeln und tiefkühlen. Je nach Bedarf eine Scheibe abschneiden.



Das Ganze auch  
 als Hörgenuss.  
 Einfach scannen  
 und abspielen!

## 2. RUCOLABUTTER

### ZUTATEN

für 1 Rolle

250 g Butter  
 1 Bund Rucola  
 Salz  
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
 etwas Zitronensaft

### ZUBEREITUNG

Die Butter weich werden lassen. Den Rucola waschen, trocken schütteln und fein hacken.  
 Die Butter schaumig schlagen und den Rucola unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Zitronensaft würzen.  
 Zu einer Rolle formen, in Frischhaltefolie wickeln und tiefkühlen. Je nach Bedarf eine Scheibe abschneiden.

### 3. SALZBUTTER MIT PFEFFERKÖRNERN

#### ZUTATEN

für 1 Rolle

250 g Butter  
1 TL bunte Pfefferkörner  
1 TL grobes Salz

Mörser

#### ZUBEREITUNG

Die Butter weich werden lassen. Die Pfefferkörner mit dem Mörser grob zerstoßen.

Die Butter schaumig schlagen und das Salz und die zerstoßenen Pfefferkörner unterrühren.

Zu einer Rolle formen, in Frischhaltefolie wickeln und tiefkühlen. Je nach Bedarf eine Scheibe abschneiden.

### 5. LACHSMOUSSE

#### ZUTATEN

für 4 Personen

300 g geräucherter Lachs  
100 g Sahne  
150 g Crème fraîche  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
frisch geriebene Muskatnuss

#### ZUBEREITUNG

Den Lachs fein pürieren und in eine Schüssel geben. Die Sahne steif schlagen. Sahne und Crème fraîche zum Lachs geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und kühl stellen.



Das Rezept kann man auch mit geräucherter Reinanke machen.



### 4. ZWEIERLEI AIOLI



Das Ganze auch als Hörgenuss. Einfach scannen und abspielen!

#### ZUTATEN

für 1 Rolle

2 frische Eigelb  
200 ml neutrales Öl  
100 ml Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
½ TL Senf  
Salz  
1 Spritzer Zitronensaft

#### Für die Kurkuma-Variante:

1 TL Kurkuma  
1 Msp. Chiliflocken

#### ZUBEREITUNG

Die Eier und das Öl müssen unbedingt zimmerwarm sein. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Eigelbe mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Drei Viertel des neutralen Öls unter Rühren langsam eingießen, dann Olivenöl einarbeiten und zuletzt den Rest neutrales Öl unterrühren, bis eine feste Creme entsteht. Dabei wirklich langsam arbeiten, sonst gerinnt die Aioli. Dann den Senf unterrühren.

1½ EL lauwarmes Wasser langsam und vorsichtig unterrühren und die Aioli schaumig rühren. Den Knoblauch, das Salz und den Zitronensaft dazugeben. Die Hälfte der Aioli aus der Schüssel nehmen und beiseitestellen.

In die andere Hälfte den Kurkuma und die Chiliflocken unterrühren. Und schon hat man zweierlei Aioli! Am gleichen Abend genießen.

### 6. HÜHNERLEBER-AUFSTRICH

#### ZUTATEN

für 4 Personen

1 Zwiebel  
250 g Gänseschmalz  
250 g Hühnerleber  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 Knoblauchzehe  
½ EL getrockneter Majoran

#### ZUBEREITUNG

Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. 180 g Gänseschmalz in einem Topf erhitzen (das restliche Schmalz beiseitestellen, damit es weich wird) und die Zwiebelringe darin glasig braten, sie sollen nicht braun werden. Die Leber dazugeben und so lange anrösten, bis sie nicht mehr blutig, durch, aber noch leicht rosa und nicht zu trocken ist. In den Mixer geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Knoblauch schälen, fein hacken und unter die Lebermasse rühren. Majoran dazugeben. Die Mischung zurück in den Topf geben und nochmals kurz erhitzen. Die heiße Masse sofort in kleine Gläser füllen, mit dem restlichen Schmalz bedecken und auskühlen lassen. Die Gläser luftdicht verschließen und bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren. Mit getoastetem Schwarzbrot servieren.



Kapitel

5

Desserts

## SÜSSES FÜR DIE SEELE

Hmmm ... das warme Schokosoufflé frisch aus dem Ofen, die gebackenen Marillen mit fruchtiger Sauce oder das sommerlich-frische Orangenparfait – das sind Desserts, die einfach glücklich machen. Nicht nur Élène wird dahinschmelzen ...



# BEIGNETS AUX POMMES

## GEBACKENE APFELKRAPPEN

### ZUTATEN

für 4 Personen

200 g Mehl

400 ml Milch

2 Eier

Salz

4 Äpfel

Sonnenblumenöl oder Butter-  
schmalz zum Ausbacken

Zimtpulver zum Bestreuen

Puderzucker zum Bestreuen

### ZUBEREITUNG

Das Mehl mit der Milch, den Eiern und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig rühren. Die Äpfel schälen, mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse ausstechen und die Äpfel in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, es sollte etwa 2–3 cm hoch stehen. Wenn an einem hineingesteckten Holzlöffel kleine Bläschen aufsteigen, ist das Öl heiß genug. Die Apfelringe in den Teig tauchen und mit einer Schöpfkelle in das Fett geben. Etwa 2 Minuten auf jeder Seite goldbraun backen, rausnehmen und mit einem Küchentuch das Fett abtupfen. Mit Zimt und Puderzucker bestreuen und servieren. Für Élène lege ich immer noch eine Kugel Vanilleis dazu – und beide schmelzen dahin!



Das Ganze auch  
als Augenschmaus.  
Einfach scannen  
und abspielen!

# CRÈME CHAMPENOISE

## FRANZÖSISCHE WEINCREME

### ZUTATEN

für 4 Personen

3 Eigelb

1 Eiweiß

110 g Puderzucker

250 ml trockener Weißwein

½ Bio-Zitrone

### ZUBEREITUNG

Die Eigelbe, das Eiweiß und den Puderzucker mit einem Schneebesen gut verrühren. Nach und nach den Weißwein unterrühren.

Die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale abreiben. Unter die Weißweincreme rühren.

Die Creme über einem warmen Wasserbad schaumig rühren, bis sie auf das Doppelte aufgegangen ist. Am besten klappt das in einer runden Schüssel. Schon ist die Creme fertig und kann serviert werden.



Das Ganze auch  
als Augenschmaus.  
Einfach scannen  
und abspielen!





# CRÊPES

## CRÊPES MIT HAGEBUTTENKONFITÜRE

### ZUTATEN

für 4 Personen

25 g Butter

250 ml Milch

2 Eier

Salz

½ EL Vanillezucker

125 g Mehl

Pflanzenöl oder Butterschmalz zum  
Ausbacken

8 EL Hagebuttenkonfitüre

etwas Puderzucker zum Bestäuben

### ZUBEREITUNG

Die Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Die Milch und die Eier verquirlen, 1 kleine Prise Salz und den Vanillezucker unterrühren.

Das Mehl durch ein feines Sieb in die Milch-Eier-Mischung sieben und gleichzeitig mit einem Schneebesen verrühren, sodass keine Klumpen entstehen. Zuletzt die zerlassene Butter unterrühren.

Etwas Öl in einer Pfanne erwärmen, dabei nicht zu stark erhitzen. Mit einer Schöpfkelle etwas Teig in die Mitte der Pfanne gießen und durch kreisende Bewegung der Pfanne den Teig gleichmäßig verteilen. Der Teig sollte nicht zu dick sein. Etwa 2 Minuten backen, dann den Crêpe wenden und 1 Minute auf der anderen Seite backen.

Den Crêpe herausnehmen, auf einen Teller legen, mit je 1 EL Hagebuttenmarmelade bestreichen, zusammenrollen und mit Puderzucker bestäuben. Aus dem restlichen Teig ebenfalls dünne Crêpes backen und ebenso servieren.

# BAIES GRATINÉES

## GRATINIERTER BEEREN

### ZUTATEN

für 4 Personen

150 g frische Beeren  
(z. B. Heidelbeeren, Brombeeren,  
Himbeeren, Johannisbeeren)

160 ml Orangensaft

125 ml Grand Marnier  
(oder Cointreau)

30 g Maisstärke

8 Eigelb

60 g Sahne

*ofenfeste Form*

### ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 200–220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Beeren verlesen, waschen, trocken tupfen und in die Form geben. Den Orangensaft und Grand Marnier in einem Topf bis auf die Hälfte einkochen. Die Maisstärke unterrühren. Anschließend die Eigelbe und die Sahne unterziehen. Alles über die Beeren in die Form gießen. Auf der mittleren Schiene im Ofen etwa 10 bis 15 Minuten backen, bis die Masse gestockt ist.



### Heißer Tipp von Élène

Die Backzeit variiert je nach Form und Menge der Beeren. Fertig sind sie, wenn die Sahne-Ei-Mischung komplett gestockt ist. Piksen Sie mit einem Holzspieß in die Masse hinein, um zu sehen, ob sie schon fest geworden ist.





# PARFAIT À L'ORANGE

## ORANGENPARFAIT

### ZUTATEN

für 4 Personen

- 250 g Sahne
- 2 Eier
- 4 Eigelb
- 200 g Zucker
- 1 Bio-Orange
- ½ Zitrone (nach Belieben)
- 10 EL Grand Marnier  
(oder Cointreau)

*gefriergeeignete Form*

### ZUBEREITUNG

Die Sahne steif schlagen. Die Eier, die Eigelbe und den Zucker über dem heißen Wasserbad (über Wasserdampf) langsam dick schlagen. Vom Wasserbad nehmen und kalt rühren, das heißt, dass Sie so lange rühren, bis die Masse wieder kalt ist. Das funktioniert am besten, wenn Sie die Schüssel in ein Eiswasserbad stellen. Danach die geschlagene Sahne unterheben.

Die Orange heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale der Orange abreiben und den Saft der Orange und nach Belieben der Zitrone auspressen. Die Eiercreme mit dem Grand Marnier, dem Orangensaft, der Orangenschale und nach Belieben mit dem Zitronensaft vermischen. In eine gefriergeeignete Form füllen, mit Frischhaltefolie abdecken und sofort einfrieren.

# MADemoiselle Vienne

## GEBACKENE MARILLEN

### ZUTATEN

für 4 Personen

#### Für die Marillen

12 feste Marillen

8 geschälte Mandeln

200 g Marzipan

½ Zitrone

125 ml Marillenlikör

125 ml Martini bianco

1 EL Zucker

400–500 g Butterschmalz  
(oder hoch erhitzbares Öl)  
zum Ausbacken

Zucker zum Abschmecken

Zitronensaft zum Abschmecken

Zimtpulver zum  
Abschmecken (nach Belieben)

#### Für den Backteig

2 Eier

250 g Mehl plus etwas mehr  
zum Panieren

2 EL Öl

1 EL Vanillezucker

1 EL Zucker

### ZUBEREITUNG

1 bis 2 Tage vorher die Marillen waschen, trocken tupfen und mithilfe eines Kochlöffelstiels entkernen. 8 Marillen mit je 1 Mandel und etwas Marzipan füllen. Die Zitrone auspressen. Den Marillenlikör, den Martini bianco, den Zitronensaft und den Zucker verrühren und über die (gefüllten und ungefüllten) Früchte gießen. Abgedeckt im Kühlschrank etwa 1 bis 2 Tage ziehen lassen.

Am Backtag die Marillen aus der Marinade nehmen. Die Flüssigkeit beiseitestellen. Die Eier für den Teig trennen. Ein Viertel der Marinade der eingelegten Marillen, das Mehl, das Öl, die Eigelbe und den Vanillezucker verrühren. Das Eiweiß mit dem Zucker steif schlagen und unter die Mehlmischung heben.

Das Butterschmalz in einem hohen Topf erhitzen. So viel Butterschmalz verwenden, dass die Marillen schwimmen. Wenn an einem hineingesteckten Holzlöffel kleine Bläschen aufsteigen, ist das Fett heiß genug. Das Mehl zum Panieren in einen tiefen Teller geben. Die 4 ungefüllten Marillen beiseitestellen, die restlichen (gefüllten) zuerst in das Mehl, dann in den Backteig tauchen und in Butterschmalz schwimmend ausbacken. Wenn die Marillen an die Oberfläche kommen, sind sie fertig.

Die beiseitegestellten Früchte mit der restlichen Marinade weich kochen, pürieren und mit Zucker, Zitronensaft und Zimt (nach Belieben) abschmecken. Fertig ist die Sauce. Die ausgebackenen Marillen auf tiefen Tellern mit Sauce übergießen und servieren.





## BOUILLIE DE SEMOULE

### GRIESSBREI

#### ZUTATEN

für 4 Personen

1 l Milch  
2 EL Butter (plus etwas mehr zum  
Servieren, nach Belieben)  
Salz  
4 EL Zucker  
180 g Grieß  
Zimtpulver zum Bestreuen

#### ZUBEREITUNG

In einem Topf die Milch und die Butter bei mittlerer Hitze langsam aufkochen. 1 Prise Salz und den Zucker hineingeben. Sobald die Milch kocht, langsam den Grieß einrühren. 3 bis 4 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis der Grießbrei die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Gleichmäßig auf Schalen verteilen und zum Servieren mit Zimt bestreuen. Wer will, gibt noch ein paar Flocken Butter dazu. Reichlich Butter für Élène!

# MOUSSE AU CHOCOLAT

## SCHOKOLADENMOUSSE

### ZUTATEN

für 6–8 Personen

2 sehr frische Eier  
2 sehr frische Eigelbe  
250 g dunkle Schokolade  
(mindestens 70% Kakao)  
100 g Vollmilchschokolade  
20 ml Kaffee  
20 ml Kakaolikör (nach Belieben)  
600 g Sahne

### ZUBEREITUNG

Die Eier und die Eigelbe über dem warmen Wasserbad schaumig schlagen. Vorsicht, die Eier dürfen nicht zu heiß werden, sonst stocken sie.

Die Schokolade in Stücke brechen, ebenfalls über dem Wasserbad schmelzen und schnell mit dem Kaffee und nach Belieben dem Likör verrühren. Die Sahne steif schlagen.

Die Eiermasse und die geschmolzene Schokolade vermengen, zuletzt die geschlagene Sahne unterheben. In eine Schüssel füllen und etwa 3 Stunden kalt stellen. Dieses Rezept kann Frédéric im Schlaf. Wenn er die Mousse macht, ist Éléne wieder ganz verliebt wie am ersten Tag.





„Mon Dieu, wo hat sie die schon wieder her?!“

## KÜCHENWISSEN: MOUSSE AU CHOCOLAT

### OBACHT VOR HEISSEM WASSER

Schmelzen Sie die Schokolade über dem Wasserbad, sollte kein Wasser in den Topf gelangen. Die Schokolade wird sonst zu heiß und flockt aus.



### Schoko-schlamassel

Die Mousse ist fertig, aber leider viel zu fest. Was jetzt? Heben Sie ganz vorsichtig etwas Eischnee und flüssige Butter unter. So wird die Mousse wieder etwas luftiger.

### LEIDER BREI

Ihre Mousse au chocolat erinnert eher an einen Schokoladenbrei als an das berühmte französische Dessert? Wahrscheinlich waren die Eier und die Eigelbe vor dem Unterheben von Schokolade und Sahne zu heiß. Probieren Sie es mit einem frischen Eiweiß und rühren Sie es vorsichtig ein. Ansonsten hilft nur: encore une fois!

### Rettender Unterschlupf

DAS BESTE VERSTECK, UM SCHOKOLADE VOR ÉLÈNE IN SICHERHEIT ZU BRINGEN, SIND LEERE LEBENSMITTEL-VERPACKUNGEN. ODER DAS UNBENUTZTE KAFFEESERVICE.

### Ah non! Die flüssige Schokolade klumpt

Das passiert, wenn die Schokolade zu heiß geworden ist. Dann bilden sich kleine Klümpchen.

**Die Rettung:** neue Schokoladenstücke einrühren. Die Temperatur geht dann runter – und die Mousse ist (hoffentlich) gerettet!



Das Ganze auch als Hörgenuss. Einfach scannen und abspielen!

♥ Oh, oh ...!





# SOUFFLÉ CHOCOLAT CAFÉ

## SCHOKOLADEN-KAFFEE-SOUFFLÉ MIT MANDELSAHNE

### ZUTATEN

für 4 Personen

#### Für das Soufflé

40 g Bitterschokolade

10 g Kakao

125 ml Milch

1 EL zerstoßene Kaffeebohnen

2 Eier

250 g Butter

250 g Mehl

40 g Zucker

Butter und Zucker für die Formen

#### Für die Mandelsahne

125 g Sahne

50 g gemahlene Mandeln

4 Souffléförmchen

tiefes Backblech oder  
große Auflaufform

### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 210°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Schokolade in Stücke brechen, mit dem Kakao und der Milch in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen. Die zerstoßenen Kaffeebohnen dazugeben und alles etwa 5 Minuten köcheln lassen. Die Eier trennen.

Die Schokoladenmischung durch ein Sieb abseihen. Dann die Butter, die Eigelbe, 1 Eiweiß und das Mehl einrühren.

Das andere Eiweiß mit dem Zucker steif schlagen. Danach den Eischnee mit der Schokoladenmischung vorsichtig vermengen. Die Souffléförmchen mit Butter einpinseln und mit Zucker ausstreuen. Die Masse gleichmäßig auf die Formen verteilen. Die Formen in ein tiefes Backblech oder eine große Auflaufform stellen, so viel Wasser angießen, dass die Formen zur Hälfte bedeckt sind und etwa 12 Minuten im Ofen garen.

In der Zwischenzeit die Sahne halbsteif schlagen und die Mandeln unterziehen. Die Soufflés mit der Mandelsahne servieren.

# PAIN PERDU

## GEFÜLLTE POFESEN

### ZUTATEN

für 4 Personen

8 Scheiben Weißbrot oder Toast  
2 TL Pflaumenkonfitüre  
125 ml Most  
2 EL Mehl  
2 Eier  
250 g Butterschmalz  
Puderzucker

### ZUBEREITUNG

4 Brotscheiben mit Pflaumenkonfitüre bestreichen. Die anderen 4 Scheiben darauflegen. Mit wenig Most einpinseln. Nicht zu viel Flüssigkeit verwenden, denn das Brot soll nicht weich werden.

Das Mehl in einen tiefen Teller geben. Die Eier in einem zweiten tiefen Teller verquirlen. Die Brote zuerst im Mehl, dann im verquirlten Ei wenden. Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Pofesen von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Aus der Pfanne nehmen, mit Puderzucker bestreuen. Fertisch!



### Heißer Tipp von Frédéric

Nach dem Ausbacken das Butterschmalz abkühlen lassen. Ein Sieb mit Küchenpapier auslegen und das Fett hindurchgießen. Das Schmalz in ein Glas umfüllen und gut verschließen. So können Sie es bis zur nächsten Verwendung aufbewahren.





„Ich würde sagen,  
wir haben ordentlich  
gekocht.“

„Oh oui! Und das  
Beste kommt zum  
Schluss: die Mousse  
au chocolat!“

Au revoir  
et bisou!

# REGISTER

## A

Aioli, zweierlei 136

## Äpfel

Apfelkrapfen, gebackene 140  
Flammkuchen, süß 116

## B

Bavette de flanchet 70  
Beeren, gratinierte 146

## Blumenkohl

Blumenkohl, paniertes 40  
Blumenkohltörtchen 104  
Gemüsetorte 50

## Brokkoli

Eintopf mit Tafelspitz und  
Gemüse 66  
Gemüsetorte 50

## Brot

Brot mit Oliven-Frischkäse,  
Ofentomaten und Sardellen 115  
Brot mit Ziegenfrischkäse und  
Thymian-Honig-Nüssen 114  
Butterbrot mit Salz 113  
Croque Frédéric 128  
Gefüllte Pofesen 160  
Pain au beurre 133  
Pain aux radis 113  
Pan bagnat 120  
Pain perdu 160  
Picknick-Sandwich 120  
Radieschen-Brot 113  
Schinken-Käse-Toast 128

## C

Camembert, gebackener 38

## Canapé

Aioli, zweierlei 136  
Canapés, variations de 134  
Hühnerleber-Aufstrich 136  
Lachsmousse 136  
Rucolabutter, Tomatenbutter 135  
Salzbutter mit Pfeffer-  
körnern 135  
Variations de canapés 134

## Champignons

Champignon-Pastete 24  
Coq au vin 64

Hähnchen in Rotweinsauce 64  
Kalbsragout mit Sardellen und  
Champignons 68

Chinesische Jungfrau 56

Confierter Kabeljau 90

Coq au vin 64

Cordon bleu vom Kalb 63

Côte de bœuf 58

Crêpes mit Hagebutten-  
konfitüre 144

Croque Frédéric 128

## E

### Eier 34

Ei im Förmchen 126  
Ei, pochiert 33  
Eier, abschrecken 33  
Knoblauchsuppe mit pochiertem  
Ei 34  
Picknick-Sandwich 120  
Rührei 122

Eintopf mit Tafelspitz und  
Gemüse 66

### Erbsen

Eintopf mit Tafelspitz und  
Gemüse 66  
Gemüsesuppe nach Haus-  
frauenart 30

Essigwurst 130

Estragon-Hähnchen 74

## F

Fisch in Salzkruste 88

Fischsuppe 80

Flammkuchen, zweierlei 116

Flanksteak 70

## G + H

Gebackene Marillen 150

Gebratene Forelle 92

## Geflügel

Coq au vin 64  
Estragon-Hähnchen 74  
Hähnchen in Rotweinsauce 64

Gefüllte Pofesen 160

Gemüsesuppe nach Hausfrauen-  
art 30

Gemüsetorte 50

Grießbrei 152

Hähnchen in Rotweinsauce 64

Hochrippe vom Rind 58

## Hühnerleber

Hühnerleber-Aufstrich 137

Hühnerleber-Parfait 18

## K

### Kalbsfleisch

Cordon bleu vom Kalb 62

Eintopf mit Tafelspitz und  
Gemüse 66

Kalbsnuss mit Morcheln 76

Kalbsragout mit Sardellen und  
Champignons 68

### Karotten

Coq au vin 64

Eintopf mit Tafelspitz und  
Gemüse 66

Gemüsesuppe nach Haus-  
frauenart 30

Gemüsetorte 50

Hähnchen in Rotweinsauce 64

### Kartoffeln

Eintopf mit Tafelspitz und  
Gemüse 66

Gemüsesuppe nach Haus-  
frauenart 30

Gemüsetorte 50

Kartoffelauflauf 102

Kartoffel-Gulasch 42

Kartoffelpüree 106

Omas Salzkartoffeln mit Butter  
und grünem Salat 52

Pommes in Gänseschmalz mit  
Käse 108

### Käse 132

Camembert, gebackener 38

Ei im Förmchen 126

Flanksteak 70

Käsefondue 48

Pommes in Gänseschmalz mit  
Käse 108

Schinken-Käse-Toast 128

Zwiebelsuppe, französische 20

### Knoblauch 44

Aioli, zweierlei 136

Coq au vin 64

Hähnchen in Rotweinsauce 64

Knoblauchsuppe mit  
pochiertem Ei 34

Muscheln auf provenzalische

Art 85

Knoblauchsuppe mit pochiertem  
Ei 34

## Kohlrabi

Blumenkohltörtchen

(Variante) 104

Gemüsesuppe nach Haus-  
frauenart 30

## L + M

Lachsmousse 137

## Lauch

Eintopf mit Tafelspitz und  
Gemüse 66

Lauchquiche 22

Mademoiselle Vienna 150

Maurerforelle 124

## Miesmuscheln

Miesmuscheln in Safran-  
Sancerre-Sauce 82

Muscheln auf provenzalische  
Art 85

Miesmuscheln in Weißwein-  
Zitronen-Sauce 84

Mousse au chocolat 154, 156

Nierenzapfen (Onglet) 72

## O + P

Omas Salzkartoffeln mit Butter  
und grünem Salat 52

Orangenparfait 148

Pain au beurre 133

Pain aux radis 113

Pain perdu 160

Pan bagnat 120

Picknick-Sandwich 120

## Pilze

Champignon-Pastete 24

Coq au vin 64

Hähnchen in Rotweinsauce 64

Kalbsragout mit Sardellen  
und Champignons 68

Kalbsnuss mit Morcheln 76

Pistou 31

Pommes in Gänseschmalz mit  
Käse 108

Pot-au-feu 66

## R

Radieschenbrot 113

Rahmsuppe 26

Ratatouille 46

## Rindfleisch

Bavette de flanchet 70

Côte de bœuf 58

Eintopf mit Tafelspitz und

Gemüse 66

Flanksteak 70

Hochrippe vom Rind 58

Nierenzapfen (Onglet) 72

Pot-au-feu 66

Rote Bete à la Robert 14

Rucolabutter 135

Rührei 122

## S

### Salat

Camembert, gebackener (mit  
Feldsalat) 38

Omas Salzkartoffeln mit Butter  
und grünem Salat 52

Rote Bete à la Robert 14

Salat mit Kernöldressing 98

Spinatsalat 12

Salzbutter mit Pfefferkörnern 136

Salzkartoffeln (Omas), mit Butter  
und grünem Salat 52

### Sardellen

Brot mit Oliven-Frischkäse,  
Ofentomaten und Sardellen 115

Kalbsragout mit Sardellen und  
Champignons 68

Pan bagnat 120

Picknick-Sandwich 120

Schinken-Käse-Toast 128

### Schokolade

Mousse au chocolat 154

Schokoladen-Kaffee-Soufflé mit  
Mandelsahne 158

Schokoladenmousse 154

### Schweinefleisch

Chinesische Jungfrau 56

### Spinat

Blumenkohltörtchen 104

Spinatsalat 12

Spinat-Timbale 100

## T

### Tartine

Brot mit Oliven-Frischkäse,

Ofentomaten und Sardellen 115

Brot mit Ziegenfrischkäse und

Thymian-Honig-Nüssen 114

Butterbrot 113

Radieschenbrot 113

Tartine-Quartett 112

## Thunfisch

Picknick-Sandwich 120

Thunfischpastete 16

## Tomaten

Gemüsesuppe nach Haus-  
frauenart 30

Muscheln auf provenzalische  
Art 85

Picknick-Sandwich 120

Tomatenbutter 135

Wolfsbarsch im Ofen gebacken  
auf Fenchelgemüse 94

Tomatenbutter 135

## W

### Wein

Coq au vin 64

Hähnchen in Rotweinsauce

Miesmuscheln in Safran-  
Sancerre-Sauce 82

Miesmuscheln in Weißwein-  
Zitronen-Sauce 84

Weincreme, französische 142

Weinsuppe 28

Wolfsbarsch im Ofen gebacken  
auf Fenchelgemüse 94

## Z

### Zucchini

Gemüsesuppe nach Haus-  
frauenart 30

Gemüsetorte 50

Ratatouille 46

### Zwiebeln

Essigwurst 130

Flammkuchen 116

Kartoffel-Gulasch 42

Pan bagnat 120

Picknick-Sandwich 120

Maurerforelle 124

Zwiebelsuppe, französische 20



## ZU DEN AUTOR\*INNEN

**Elena Uhlig** ist SchauspielerIn, Autorin, Mutter von vier Kindern und Hobbyköchin. Ihre Ausbildung absolvierte sie an der Schauspielschule Ernst Busch in Berlin. Sie spielte Rollen in Filmen wie „Alles auf Zucker!“ oder „Der Junge muss an die frische Luft“. Ihr Autorentdebüt gab sie mit „Mein Gewicht und ich“.

**Fritz Karl** ist ein erfolgreicher Theater-, Film- und Fernsehschauspieler. Er besuchte in Wien die Schauspielschule Max Reinhardt Seminar. Seine Karriere begann am Theater, später folgten zahlreiche TV- und Filmrollen. 2006 lernte er Elena Uhlig kennen. Das Paar hat vier Kinder.

## Weitere Bücher der Autoren:

→ Elena Uhlig, Maria Groß: Groß & Fett

## IMPRESSUM

Hinter jedem tollen Buch steckt ein starkes Team

Projektleitung: **Stella Paschen**

Texte: **Stella Paschen**

Rezepte: **Elena Uhlig & Fritz Karl**

Lektorat: **Sarah Holzwarth**

Covergestaltung: **melville brand design**

Grafische Gestaltung und Satz: **31Media GmbH, Stephanie Willing**

Foodfotografie & Foodstyling: **Frauke Antholz**

Peoplefotografie: **31Media GmbH, Ben Fuchs**

Herstellung: **Frank Jansen**

Producing: **Jan Russok**

Druck & Bindung: **optimal media GmbH**

Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved.  
Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.



1. Auflage 2022  
© 2022 Edel Verlagsgruppe GmbH  
Kaiserstraße 14 b  
D-80801 München  
ISBN: 978-3-96584-251-9

## BILDNACHWEIS

Foodfotos: Frauke Antholz

Peoplefotos: 31Media GmbH, Ben Fuchs

## FOOD FOTOS

Im Buch enthaltene Fotos können zur eigenen Nutzung erworben werden unter [www.stockfood.de](http://www.stockfood.de)

## LIEBE LESER\*INNEN

wie schön, dass Sie ein Buch von ZS in den Händen halten. „jetzt leben!“ ist das Motto unseres Verlages. Es steht für Genuss und Inspiration, Unterstützung und Motivation. Ob Kulinarik oder Fitness, Gesundheit oder Lebenshilfe – seit über 30 Jahren bieten wir kompetente Ratgeber für (fast) alle Lebenslagen. Wir lieben Tradition genauso wie Innovation – sie treiben uns an. Unsere Autor\*innen sind Menschen, die zu ihrem Thema wirklich etwas zu sagen und zu schreiben haben. Unsere Produkte sind erzählerisch, appetitmachend und als gedruckte Bücher haptisch echte Erlebnisse. Für Sie mit ganz viel Liebe gemacht! Entdecken Sie mehr aus unserer wunderbaren Welt!

## UNSER VERLAGSHAUS

Mit Standorten in München, Hamburg und Berlin zählt die Edel Verlagsgruppe zu den größten unabhängigen Buchanbietern Deutschlands. Zur Edel Verlagsgruppe gehört unter anderem ZS mit seinen Lizenzmarken Dr. Oetker Verlag, Kochen & Genießen und Phaidon by ZS.

ZS – Ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

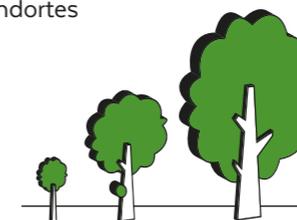
[www.zsverlag.de](http://www.zsverlag.de)

[www.facebook.com/zsverlag](https://www.facebook.com/zsverlag)

[www.instagram.com/zsverlag](https://www.instagram.com/zsverlag)

## FÜR DIE UMWELT

ZS unterstützt bei der Produktion dieses Buches das Projekt „Junge Riesen für die nächsten 100 Jahre“ im Naturpark Nossentiner/Schwinzer Heide. Damit wird ein Anteil der unvermeidbaren CO<sub>2</sub>-Emissionen im direkten Umfeld des Produktionsstandortes kompensiert.



## NEWSLETTER



Was koche ich heute Feines?  
Und wie geht das –  
schmackhaft und gesund?

Melden Sie sich jetzt zum ZS-Genuss-Service an und verpassen Sie keine kulinarischen und gesundheitlichen Trends mehr. Wir informieren Sie regelmäßig über unsere Neuerscheinungen, Aktionen oder Gewinnspiele und verraten Ihnen unsere Lieblingsrezepte!

Unter allen  
Neuabonnierenden  
verlosen wir  
jeden Monat eine  
ZS-Genuss-Box  
im Wert von  
75,00 €.

GEWINNEN

Jetzt anmelden unter:  
[www.zsverlag.de/newsletter](http://www.zsverlag.de/newsletter)

oder den QR Code scannen:



ANMELDEN!

# Wir lieben Geschmack!



Maria Groß & Elena Uhlig  
Groß & Fett

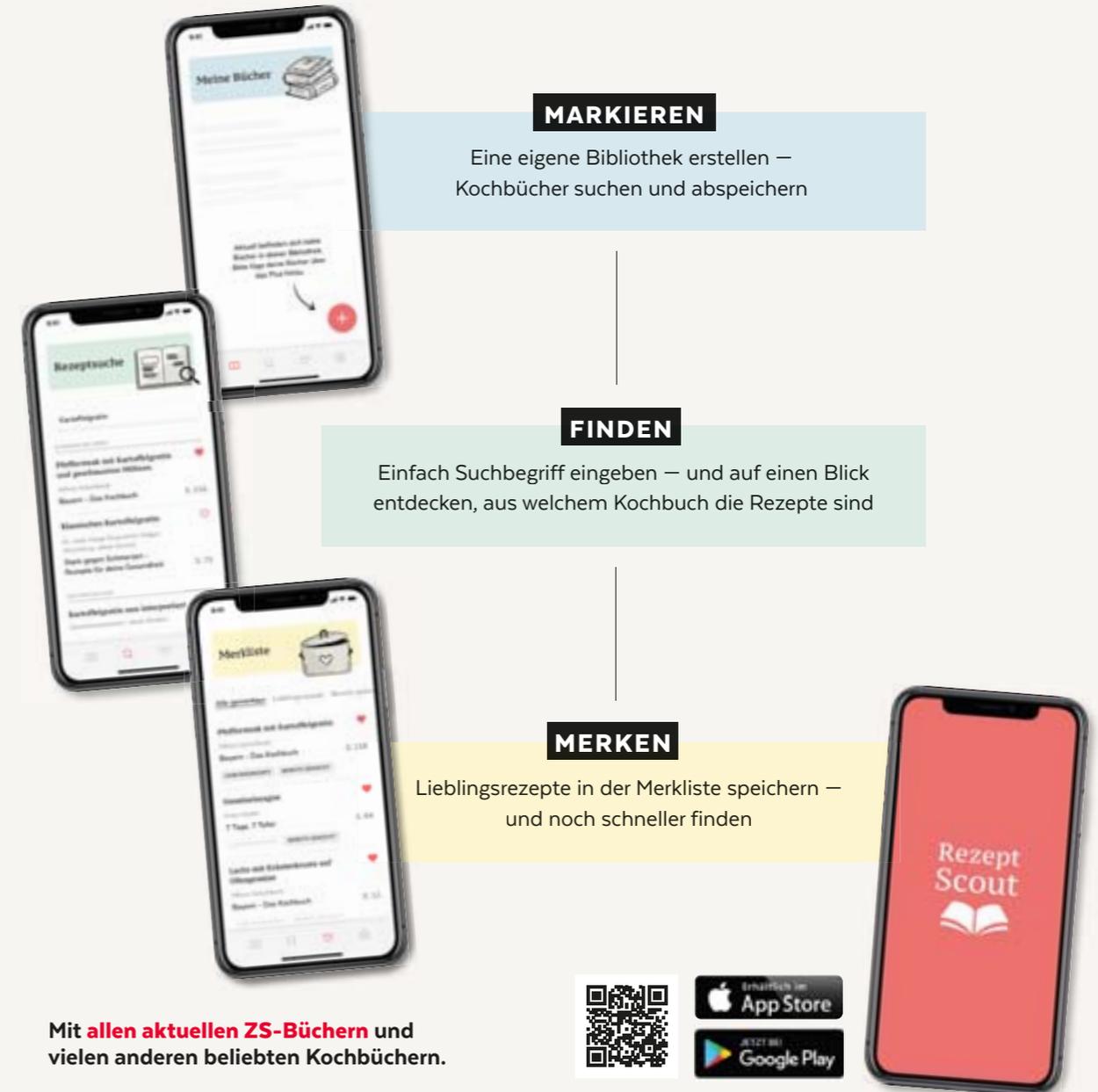
22,99 € [D]  
ISBN 978-3-96584-103-1

Jetzt auf [betterbooks.de](https://betterbooks.de)  
und überall,  
wo es gute Bücher gibt.

# Kochen, was schmeckt!

# Schluss mit der langen Rezeptsuche!

Das lange Durchsuchen der eigenen Kochbücher hat endlich ein Ende –  
die Rezept Scout-App verrät  
ganz schnell und einfach, welches Rezept wo zu finden ist.



erhältlich im  
App Store

JETZT MIT  
Google Play





## Es wird heiß ...

„Hot Cuisine“ – so heißt das Instagram-Format auf Elena Uhligs Kanal. Dort kocht die Schauspielerin mit „chéri“, ihrem Lebensgefährten und Schauspiel-Kollegen Fritz Karl. Als französisches Gourmet-Duo stehen Élène und Frédéric, wie sie sich nennen, am Herd. Dabei ist er der leidenschaftliche „Créateur“, der die Rezepte kocht, würzt und anrichtet. Sie ist die temperamentvolle Genießerin, die assistiert. Mit voller Hingabe versteht sich.

Aus dieser Küchenromanze ist das Kochbuch entstanden. Darin finden Sie schnelle Alltagsrezepte mit dem besonderem Dreh – Hauptsache französisch. Nicht immer ganz klassisch, aber mindestens mit dem Charme der „Hot Cuisine“.

