



# Deutsch-Französischer Freundeskreis Rheiderland

Weener - Les Pieux



## Rezepte anlässlich des Menüessens vom 18. März 2017 im Altenzentrum Weener

### 1. Gang

#### Ostfriesen-Bruschetta

#### *Bruschetta á la Frise Orientale*

#### Zutaten für 16 Portionen

200 g	reife, feste Tomaten
5	Stiele Basilikum
1	große Zwiebel
2	Matjes-Doppelfilets
	schwarzer Pfeffer (grob gemahlen)
16 Scheiben	Baguette, (2 cm dick, 250–300 g)

#### Zubereitung:

- Den Stielansatz aus den **Tomaten** schneiden und die Tomaten in 1 cm große Würfel schneiden. **Basilikumblätter** abzupfen und quer in feine Streifen schneiden. **Basilikum** unter die **Tomaten** mischen.
- **Zwiebel** in feine Würfel schneiden, dann mit den **Tomaten** mischen. **Matjes** längs halbieren, Filets längs halbieren und quer in 1 cm breite Stücke schneiden. **Matjesstücke** unter die **Tomaten** mischen und mit **Pfeffer** würzen. Abgedeckt 15 Minuten beiseitestellen.
- **Baguettescheiben** im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad (Gas 5, Umluft nicht empfehlenswert) auf einem Rost auf der mittleren Schiene 5–6 Minuten rösten. **Baguettes** abkühlen lassen. **Matjes-Tomaten-Mischung** auf den **Brotscheiben** verteilen.

#### Zusatztipps zur Zubereitung:

Die Bruschettas brauchen Sie nicht zu salzen, der Matjes bringt genug Salz mit.



# Deutsch-Französischer Freundeskreis Rheiderland

Weener - Les Pieux



## 2. Gang

### Farbenspiel auf dem Teller

#### *Jeu de couleurs sur la plat*

#### Zutaten für 4 – 6 Portionen - Cremesuppe aus Pastinaken und Möhren

je 500 g	Pastinaken und Möhren (besonders hübsch die dunkel gefärbten Urmöhren)		
3 EL	Butter	¾ l	Brühe
1 + 1	weiße + rote Zwiebel	200 g	Sahne
3 - 4	Knoblauchzehen		Zitronensaft oder ein Spritzer Balsamico
	Salz		<b>Außerdem:</b>
	Pfeffer	4 EL	Öl
	Muskat	2	Weißbrotscheiben
	Chilipulver	2 EL	Butter
1 TL	Currypulver		

#### Zubereitung:

- **Pastinaken** und **Möhren** jeweils mit dem Sparschäler schälen, würfeln und getrennt in zwei Töpfen in jeweils der Hälfte der **Butter** andünsten. Dabei auch jeweils die farblich passende, gewürfelte **Zwiebel** und gehackten **Knoblauch** mit dünsten. Die Gewürze zufügen: Zu den **Pastinaken** kommen **Muskat** und **Chilipulver**, zu den **Möhren** **Currypulver**. Mit **Brühe** (oder Wasser) auffüllen und das Wurzelwerk erst mal zugedeckt rund 30 Minuten lang weich kochen.
- **Für das grüne Kräuteröl:** **Petersilie** oder **Schnittlauch** grob zerkleinern, mit dem **Öl** in einen Mixbecher füllen, etwas **Salz** für die Farbe dazugeben und so glatt wie möglich mixen.
- **Für die Croûtons:** Das **Brot** zentimeterklein würfeln und in der **Butter** knusprig rösten.
- Wenn das Gemüse weich ist, die **Sahne** angießen, aufkochen und alles mit dem Mixstab glatt pürieren. Die Konsistenz sollte in etwa gleich sein. Ist sie zu dick, **Brühe** nachfüllen. Beide Suppen nochmals kräftig abschmecken: mit **Zitronensaft** und die Möhrensuppe auch mit **Balsamico**. Der dunklen Suppe verleiht der **Essig** einen schönen Glanz. **Fertig!**
- **Anrichten:** In einem vorgewärmten tiefen Teller, und zwar so, dass die Suppe spektakulär aussieht. Suppen getrennt in 2 Messbecher füllen und gleichzeitig in die Teller gießen. Mit einem Löffel die beiden Farben so verziehen, dass Schlieren entstehen. Kleckse von **Petersilienöl** dazwischen setzen und obenauf knusprige **Croûtons** streuen. Sie machen die Suppe noch herzhafter, originell und pfiffig, bringen die knusprige Konsistenz als Gegensatz zur Cremigkeit der Suppe – vegetarisch und gesund.



# Deutsch-Französischer Freundeskreis Rheiderland

Weener - Les Pieux



## 3. Gang

### Kraut und Rüben

*Salade de chou et betteraves*

#### Zutaten für 4 Personen

- 1 kleiner Spitzkohl
- etwas Salz
- 150 g Mayonnaise
- 100 g saure Sahne
- 1 EL scharfer Senf
- 2 Möhren
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Paprikapulver, edelsüß
- Saft einer halben Zitrone

#### Zubereitung:

- Den **Spitzkohl** halbieren, den Strunk entfernen und den Kohl in sehr feine Streifen schneiden. Mit **Salz** würzen und in einer Schüssel weich kneten, dann beiseite stellen.
- **Mayonnaise** mit **saurer Sahne** und **Senf** glatt rühren.
- **Möhren** schälen, raspeln. **Spitzkohl** gut ausdrücken und mit den **Möhren** zur **Mayonnaise**-Mischung geben, alles gut vermischen. Den Salat mit **Salz**, etwas **Zucker**, **Paprikapulver** und **Zitronensaft** abschmecken.

**Tipp:** auf einem Salatblatt anrichten, dazu einen Servierring benutzen und mit etwas Grün dekorieren.



# Deutsch-Französischer Freundeskreis Rheiderland

Weener - Les Pieux



## 4. Gang

### Normannische Loch

#### *Trou normand*

#### Zutaten für ca. 12 Portionen

- 6 Äpfel schälen, in kleine Würfel schneiden und al dente kochen
- 1 l Guten Apfelsaft (naturtrüb) auf  $\frac{1}{3}$  reduzieren (durch kochen)
- 24 cl Calvados oder Apfelsaft

Beides nach dem abkühlen getrennt einfrieren

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

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

#### Zubereitung:

- Am Vortag die **Apfelstücke** und den **Apfelsaft** miteinander vermengen.  $\frac{1}{3}$  davon trennen und alles wieder einfrieren.
- Am nächsten Tag die  $\frac{1}{3}$  Portion auftauen (antauen) und pürieren, damit ein cremiges Sorbet entsteht.
- Kurz vor dem Servieren die **Apfelstücke** und das Apfel-Sorbet in einer Schüssel miteinander vermischen, in Gläsern anrichten und in die Mitte ein Loch eindrücken. **Calvados** (oder **Apfelsaft**) bei Tisch in das Loch einfüllen.



# Deutsch-Französischer Freundeskreis Rheiderland

Weener - Les Pieux



## 5. Gang (Hauptgang)

### Lammragout auf provenzalische Art

#### *Ragout d'agneau à la provencale*

#### Zutaten für 8 Personen

800 g	Lammfleisch aus der Keule	1	gelbe Paprikaschote
500 ml	Rotwein	1	grüne Paprikaschote
2	Zwiebeln	4	Thymianzweige
3	Knoblauchzehen	1	Rosmarinzweig
300 g	stückige Tomaten (Dose)	5 EL	Olivenöl
1	Aubergine		Salz
2	Zucchini		Pfeffer
1	rote Paprikaschote		

#### Zubereitung:

- **Fleisch** waschen, trockentupfen und würfeln. **Zwiebeln** und **Knoblauch** schälen und hacken.
- **Aubergine** waschen, putzen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. **Zucchini** waschen, putzen und in Scheiben schneiden.
- **Paprikaschoten** waschen, halbieren, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und grob würfeln.
- **Fleisch** in 3 EL heißem Öl anbraten. **Zwiebel** und **Knoblauch** mit anbraten und mit **Rotwein** ablöschen. **Tomaten** und **Kräuter** zugeben und zugedeckt bei geringer Hitze ca. 1,5 Stunden schmoren lassen.
- **Aubergine** und **Zucchini** in restlichem Öl anschwitzen, **Paprika** untermengen und zusammen ca. 2 Min. bissfest braten. Dann unter das Fleisch mengen, etwa 2 Min. mitschmoren lassen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Dazu nach Belieben Baguette, Reis oder Couscous reichen.



# Deutsch-Französischer Freundeskreis Rheiderland

Weener - Les Pieux



## 6. Gang (Dessert)

Ingwer-Karamell-Birnen mit Joghurtsauce

*Poires caramélisées au gingembre*

### Zutaten für 2 Portionen

2	feste Birnen	100 ml	Apfelsaft
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 10 g)	1	Bio-Limette
1	Vanilleschote	100 g	Naturjoghurt, 1,5 % Fett
2 EL	Zucker	1 EL	flüssiger Honig z. B. Akazie

### Zubereitung:

- Die **Birnen** waschen, schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die **Birnenhälften** fächerförmig einschneiden.
- Den **Ingwer** schälen und fein reiben, die **Vanilleschote** längs halbieren und das Mark herauskratzen.
- Den **Zucker** mit **Apfelsaft**, **Ingwer** und **Vanillemark** in einer Pfanne aufkochen, die **Birnenhälften** zugeben und 8 bis 10 Minuten darin garen, dabei ab und zu die Früchte wenden.

### Für die Sauce

- Die **Limette** heiß waschen und die Schale fein abreiben, 2 bis 3 TL Saft auspressen und beides mit **Joghurt** und **Honig** verrühren.

Die **Birnen** heiß oder abgekühlt zum **Joghurt** servieren.

## 7. Gang

Käse – Kaffee - Kuchen

*Fromages – café - gâteaux*

Ohne Rezepte