


Zu Tisch: Essonne - Frankreich

 arte.tv/de/articles/zu-tisch-essonne-frankreich

Feta-Radieschen Aufstrich

Zutaten

- 280 g Radieschen
- 40 g Frischkäse
- 10 g Olivenöl
- 2 g Salz
- 4 g Pfeffer
- 12 g Radieschen-Grün
- 12 g Schnittlauch
- 200 g Feta

Rezept

Radieschen waschen und das Grün entfernen.

Radieschen mit einer Reibe zerreiben. Es können die großen Löcher benutzt werden.

Feta zerbröseln und den Radieschen hinzugeben.

Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen.

Jetzt wird der Frischkäse untergehoben und verrührt.

Zuletzt mit fein geschnittenem Schnittlauch oder Radieschen-Grün die feste Paste dekorieren.

Tipp

Der Aufstrich darf nur wenig gerührt werden und muss relativ schnell gegessen werden, da die Radieschen viel Wasser enthalten. Lässt man den Dip stehen, wird er immer flüssiger.

Herzhafter Brunnenkresse-Kuchen

Zutaten

- 200 g Frischkäse
- 300 g Mehl
- 6 Eier
- 7 g Backpulver
- 25 cl Milch
- 150 g Kichererbsen
- 300 g Süßkartoffeln

- 2 Bund Brunnenkresse
- 50 g Schalotten
- 5 g Butter
- 5 g Salz
- 5 g Sonnenblumenöl

Rezept

Die Butter langsam in der Pfanne schmelzen lassen, ohne dass sie braun wird. Dazu kleingeschnittene Schalotten geben. Bei mittlerer Flamme andünsten bis sie gläsern werden.

Zwei Bund Brunnenkresse-Blätter ohne ihre Stängel dazu geben und so lange anbraten, bis sie wie Spinat zusammengegangen sind.

Getrennt im Wok, die gewürfelten Süßkartoffeln in 4g Sonnenblumenöl anbraten, bis sie gar sind.

Einen Rührteig vorbereiten: Zuerst Mehl und Backpulver in die Schüssel geben, 2g Salz hinzugeben und nach und nach die Eier in den Teig geben und sie langsam einarbeiten. Anschließend wird die Milch hinzugefügt, bis sich ein glatter Teig ergibt.

Den Käse hinzugeben.

Die Kichererbsen aus dem Glas abtropfen lassen und als erstes unter den Rührteig heben.

Anschließend die Süßkartoffeln unterheben und schließlich die Brunnenkresse.

Nun den herzhaften Kuchen eine Viertelstunde bei 150 Grad, dann eine halbe Stunde bei 200 Grad gebacken. Nur so bleibt er innen weich und es bildet sich eine goldene Kruste.

Tipp

Wenn der Kuchen kalt ist, kann man ihn im Ofen grillen. Am besten passt zum Kuchen ein Brunnenkresse-Rotebeete-Endivien-Salat. Es wird empfohlen das Dressing für den Salat mit Curry abzuschmecken. Statt Brunnenkresse kann man auch Spinat verwenden.



Herzhafter Brunnenkresse-Kuchen
© Gero von Marientreu

Brunnenkresse-Suppe mit Birne

Zutaten

- 2 Bund Brunnenkresse (davon nur die Kresseköpfe)
- 1 Birne pro Bund Brunnenkresse oder zwei, wenn sie klein sind (Conference / Williams)
- 1 Schalotte
- 25 ml Wasser
- Salz
- Pfeffer
- Frischkäse
- 4 g Butter

Rezept

Die Butter langsam in der Pfanne schmelzen lassen, ohne dass sie braun wird. Dazu kleingeschnittene Schalotten geben. Bei mittlerer Flamme andünsten bis sie gläsern werden.

Zwei Bund Brunnenkresse Köpfe ohne ihre Stängel dazu geben und so lange anbraten, bis sie wie Spinat zusammengegangen sind.

Die Birnen schälen, in Würfel schneiden und in den Topf geben.

Mit Wasser bedecken.

Mit Pfeffer und Salz würzen. Dann den Topf schließen und 20 Minuten köcheln lassen.

Vor dem Servieren den Frischkäse hinzugeben und mit Pürierstab pürieren.

Tipp

Am besten schmeckt die Suppe mit einem pochierten Ei.

In einem kleinen Topf 500 ml Wasser zum Sieden bringen. 100 ml Essig hinzugeben. Mit einem Holzlöffel das Wasser zu einem Strudel rühren.

Das Ei zunächst in einen Becher geben, bevor es in die Mitte des Wasserstrudels mit einer schnellen Handbewegung gekippt wird.

In das Wasser kein Salz geben, da sich das Eiweiß sonst zersetzen würde. Je nach Größe des Eis das Ei unterschiedlich lang im siedenden Wasser garen. Sanft mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser heben und vorsichtig mit einem Küchentuch abtupfen.



Brunnenkresse-Suppe mit Birne

© Gero von Marientreu

Zitronen-Mohn-Kuchen

Zutaten

Teig

- 360 g Butter
- 6 Eier
- 15 g Backpulver
- 15 g Zitronenschale
- 300 g Mohn
- 500 g Mehl
- 25 cl Milch
- 400 g Zucker

Glasur

- 400 g Zucker
- 15 g Zitronenschale
- 150 ml Zitronensaft

Rezept

Die Butter weich werden lassen und zu einer gleichmäßigen Masse verrühren.

Nach und nach den Zucker dazugeben, bis die Textur cremig ist.

Ein Ei nach dem anderen dazu geben und langsam unterrühren.

Tipp

Man kann die Eier zuerst in die Schüssel geben.

Nun wird das Mehl und Backpulver hinzugefügt und verrührt.

Zitronen mit einem Sparschäler schälen und die Schale der Zitronen so klein wie möglich schneiden.

15 Gramm der Zitronenschalen-Streifen hinzugeben und den Mohn in den Teig einarbeiten.

Den Teig auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech geben und glattstreichen. Er sollte fünf bis sechs Zentimeter hoch sein.

15 Minuten bei 160°C backen, dann 45 Minuten bei 145° weiterbacken, ohne den Kuchen aus dem Ofen zu nehmen.

Tipp

Wichtig ist, dass die Butter am Anfang eine glatte Textur hat. Man kann den Kuchen auch mit Mohnsamen oder essbaren Blüten dekorieren.

Glasur

In eine Schüssel mit Zucker die Zitronenschalen-Streifen und den Saft von drei Zitronen geben.

Dann, in einem kleinen Topf, ohne zu rühren, einköcheln lassen bis die Masse hellbraun ist. **Vorsicht!** Irgendwann geht es sehr schnell und kann zu dunkel und bitter werden. Die Masse ist extrem heiß – nicht berühren!

Das Karamell auf den Kuchen streichen und in den Kuchen sickern lassen.

Tipp

Wenn das Karamell noch kurz erhitzt wird, formt sich eine Kruste.



Zitronen-Mohn-Kuchen
© Gero von Marientreu

Brunnenkresse Pfannkuchen

Zutaten für etwa 120 Pfannkuchen

- 500 g Weizenmehl Typ 550
- 6 Eier
- 1 Liter Milch
- 100 g Butter
- 4 g Salz
- ein Bund Kresse

Rezept

Das Weizenmehl in eine große Schüssel sieben und mit einem Löffel eine Kuhle formen.

Die Butter in einem Topf schmelzen lassen und sie in die Mehlkühle geben.

Dann die Eier nach und nach in die Kühle geben. Mit einem Rührbesen alles langsam verrühren.

Die Milch hinzugeben und weiter rühren, bis der Teig zu einer homogenen Masse wird.

Nun Salz und Pfeffer hinzugeben und verrühren.

Die Brunnenkresse Köpfe (ohne Stängel) so klein wie möglich hacken und in den Teig geben.

Den Teig in eine Blinis Pfanne geben und jede Seite etwa zwei Minuten bei schwacher Flamme goldbraun werden lassen.

Tipp

Wenn keine Blinis Pfanne zur Hand ist, kann man aus einem großen Esslöffel Teig einen kleinen Pfannkuchen in einer normalen Pfanne anbraten. Die Größe und Form der Pfannkuchen können dann variieren.

Maki-Variationen mit Brunnenkresse und Wasabi

Zutaten

- 4 Schalen Reis
- 4 Noriblätter
- Sojasauce & Wasabi

Für die Füllung der Maki

- 80g Forellenfilet
- einen Bund Brunnenkresse

Vorher: Zubereitung des „Reis mit Essigsauce“

Zutaten

- 400 g Reis
- 5 Esslöffel Reissessig
- 3 Esslöffel Puderzucker
- 1 TL Salz

Reis kochen.

Den Zucker und das Salz in einen Kochtopf geben. Den Reissessig dazu und die Mischung auf schwacher Flamme erhitzen; sie sollte nicht kochen.

Den gekochten Reis in eine große Schale geben. Die Flüssigkeit darüber gießen und mit einem Reislöffel so unterheben und vermischen, dass die Reiskörner nicht zerquetschen. So erhält der Reis eine glänzende Textur.

Den Reis mit einem feuchten Küchentuch bedecken, bis er serviert wird. damit er nicht austrocknet.

Während der Reis auskühlt, kann die Füllung vorbereitet werden.

Die Forelle in Scheiben und die Brunnenkresse Stängel sortieren.

Ein Noriblatt auf die Makimatte legen - dabei die glänzende Seite auf die Matte legen.

3/4 des Noriblattes mit Essigreis bedecken. Dabei vorne je 0,5 cm freilassen.

Die Hälfte der Zutaten wie einen schmalen Streifen auf den Reis legen.

Die Makimatte zur ihrer Seite hin leicht anheben und dabei den Belag mit den Fingerspitzen stabil halten.

Den Belag komplett bedecken - der Rand des Noriblattes muss dabei das Ende der Reisschicht berühren.

Jetzt die Rolle noch kräftig mit den Händen zusammenpressen, sodass sich eine zylindrische Form ergibt. Sollte die Rolle nicht richtig zukleben, die freien Stellen des Algenblattes mit Wasser befeuchten.

Die fertige Rolle zunächst halbieren und jeweils die Hälften in vier gleich großen Maki schneiden. Das Messer abwischen bevor die Rolle wieder halbiert wird.

Zum Servieren die fertigen Maki mit Wasabi, Sojasauce (und eingelegtem Ingwer) servieren.

Tipp

Statt Forelle und Brunnenkresse passen auch ganz klassischer Lachs und Gurken.