

Lothringen



Über viele Jahrhunderte hinweg war das alte Herzogtum Lothringen ein Zankapfel zwischen der deutschen und der französischen Krone. Deutsche und Franzosen machten ihr Besitzrecht an dieser Landschaft geltend, die ihren Namen von Lothar herleitet, einem Urenkel Karls des Großen. Dieser erhielt im 9. Jahrhundert von seinem kaiserlichen Vater, der ebenfalls Lothar hieß, ein Reich, von der Nordsee bis zum Jura-Gebirge hin, aus dem sich durch Teilung und Gebietsabtrennung das heutige Lothringen herausbildete.

Das moderne Lothringen verfügt über eines der größten europäischen Eisenerzvorkommen. Dies war eine Grundlage für den Reichtum dieser Region – besonders in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Der französische Jugendstil beispielsweise, eine Kunstrichtung für wohlhabende Ästheten, die sich durch die Betonung der Handarbeit in einer Zeit industrieller Produktion auszeichnet, hatte in Lothringens Hauptstadt Nancy eines seiner bedeutendsten Zentren. Die Förderung von Eisenerz ging jedoch seit den sechziger Jahren stark zurück. Heute sind viele Minen nur noch Industrieruinen. Auch zahlreiche Salzminen, die sich in der Gegend um Dombasle-sur-Meurthe befanden, wurden geschlossen. Nur die Salzmine in Varangéville existiert noch, als letzte in ganz Frankreich.

In Lothringens Landwirtschaft steht die Viehhaltung an erster Stelle, die Milchprodukte und Fleisch hervorbringt. Aus den ausgedehnten Wäldern kommen Wildschweine, Pilze und Beeren und aus Bächen, Flüssen und Seen Forellen, Hechte und Karpfen. In den weiten Obstgärten reifen Beeren und viele Sorten Steinobst heran – vor allem die Mirabelle, die Königin Lothringens, *La Reine de Lorraine* wie man hier sagt.

Aus Schweinespeck, Sahne und Eiern besteht das berühmteste Gericht der Region, die weit über Frankreichs Grenzen bekannte *Quiche Lorraine*. Das Wörtchen "*Quiche*" selbst leitet sich vom deutschen "Kuchen" her, doch wen wundert dies angesichts einer so wechselvollen Geschichte. Gerade in der Küche hat sich deutscher Einfluß sehr lange gehalten, wie etwa die Beliebtheit von Speck und die vielen deftigen Gerichte der Lothringer Küche zeigen. Urfranzösische Gerichte, wie den *Pot-au-feu*, wandeln die Lothringer durch die Verwendung von Speck und Schweinefleisch in einer Weise ab, die an die Gepflogenheiten der deutschen Küche erinnert. An Frankreich dagegen klingen die *Madeleines de Commercy* an, luftige Küchlein, die verführerisch nach Zitrone und Vanille duften, und die *Macarons de Nancy*, ein Mandelgebäck.

Quiche lorraine

Lothringer Speckkuchen

Die *Quiche lorraine*, die bekannteste Spezialität Lothringens, hat wie viele Gerichte mit langer Tradition Entwicklungen durchgemacht. Ursprünglich wurde sie mit Brotteig zubereitet wie heute noch die neapolitanische Pizza, die provenzalische *Pissaladière* und der elsässische Flammkuchen.

Erst später setzte sich der heute gebräuchliche Mürbeteigboden zum Aufnehmen der saftigen Füllung aus Speck, Sahne und Eiern durch. Geriebener Käse, den manche Köche vor allem im Ausland dazugeben, hat nach Meinung der Lothringer in ihrer *Quiche lorraine* nichts zu suchen. Wer unbedingt eine perfekte Quiche backen will, sollte darauf achten, daß der Mürbeteigboden gerade so dick ist, daß er die Füllung hält, ohne beim Backen zu reißen. Wenig Teig, viel Füllung heißt die Losung für diesen pikanten Kuchen, der gerade im Herbst mit einem Glas Wein am besten schmeckt.

Für 4-Portionen:

Mürbeteig:

250 g Mehl,
1 Prise Salz,
130 g eiskalte Butter,
1 Ei,
3 EL eiskalte Milch

Füllung:

etwa 250 g frischer durchwachsener Speck,
4 frische kleine Eier,
300 ml frische süße Sahne,
Salz,
Pfeffer,
Muskatnuß



Mehl und Salz in eine große Schüssel geben. Die Butter in kleine Stücke schneiden, dazugeben und mit den Fingerspitzen unter das Mehl reiben, gerade so wie für Streusel. Dann das Ei und die Milch zugeben und mit einem Messer schnell verrühren, um es gleichmäßig zu verteilen. Die Mischung mit der Hand zu einem Ballen drücken. Der Teig muß sich zu einem kompakten Ball formen lassen. Bis zur Weiterverarbeitung mindestens 60 min im Kühlschrank ruhen lassen. Den Teig auf einer bemehlten Fläche zu einem Kreis von 31-32 cm Durchmesser ausrollen. In eine gebutterte *Tarte*-Form von etwa 28 cm Durchmesser geben. Am besten ist eine Form mit herausnehmbarem Boden. Überstehenden Teig abschneiden. Stechen Sie mit einer Gabel in regelmäßigen Abständen den Teigboden ein.

Den Teig noch einmal kühl stellen, während die Füllung zubereitet wird. Wenn Sie ihn mit Alu- oder Klarsichtfolie gut abdecken, so daß er nicht austrocknet, können Sie ihn auch schon am Vortag in den Kühlschrank stellen. Sie ersparen sich so Arbeit am eigentlichen Tag der Zubereitung.

Entfernen Sie alle knorpeligen Teile aus dem Speck und schneiden Sie ihn in kleine Würfel, die sie gleichmäßig über dem Mürbeteigboden verteilen. Schlagen Sie die Eier mit einer Gabel schaumig und geben Sie die Sahne dazu. Man muß die Sahne nur ganz leicht salzen, schließlich enthält der Speck schon Salz. Mit Pfeffer und etwas frisch geriebener Muskatnuß abschmecken. Vorsichtig über die Würfel gießen und sofort im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 170 °C) etwa 35-45 backen, bis die Sahnemischung gestockt ist. Wenn man mit einem Holzstäbchen hineinsticht, darf nichts mehr daran haften bleiben. Nehmen Sie die Quiche heraus und warten Sie 1-2 min, bis Sie den Kuchen anschneiden.

Tips:

- Mürbeteig läßt sich hervorragend für zwei bis drei Monate in der Kühltruhe lagern. Bereiten Sie daher gleich eine größere Menge zu, die Sie portionsweise einfrieren – am besten zu einer handteller-großen Scheibe plattgedrückt, die Sie nach dem Auftauen bei Zimmertemperatur ausrollen.
- Anstelle des Specks können Sie auch Bacon verwenden. Schneiden Sie die Scheiben in zwei bis drei Finger breite Streifen, und lassen Sie den Bacon in einer ungefetteten, schweren Pfanne über kleiner Hitze etwas aus. Auf Küchenkrepp gut abtropfen lassen und abgekühlt auf dem Mürbeteigboden verteilen.

Zubereitungszeit:

90 min

Potée lorraine

Eintopf

Die *Potée lorraine* ist die lothringische Version eines *Pot-au-feu*, eines Eintopfgerichtes, von dem man sagen kann, daß es in zahllosen Variationen zubereitet wird.

Brühe, Fleisch, Gemüse – die *Potée* ist wie der *Pot-au-feu* kein Gericht, sondern stellt fast eine ganze Mahlzeit dar. Charakteristisch für Lothringen sind der gesalzene Schweinespeck und das Schweinefleisch, die das in anderen Regionen verwendete Rindfleisch ersetzen. Wie alle Eintopfgerichte, die vor allem in der kalten Jahreszeit besonders munden, ist auch die *Potée lorraine* ein Essen für eine größere Gesellschaft, die sich an einem Abend zu einem herzhaften Essen zusammenfindet.

Für 8-10 Portionen:

625 g getrocknete weiße Bohnen,

1 kg gepökelttes Schweinefleisch aus dem Schinken (Hüfte, Oberschale, Unterschale), ersatzweise gepökelttes Schinkeneisbein,

300 g durchwachsenen frischen Speck,

600 g Schweineschulter,

4 große Brühwürste,

8 weiße Rübchen,

15 mittelgroße Möhren,

15 kleine, festkochende Kartoffeln,

1 Zwiebel,

1 kleiner Wirsing



Die Bohnen verlesen, waschen und über Nacht einweichen. Am nächsten Tag das Einweichwasser abgießen. Geben Sie Bohnen und Fleisch in einen großen Topf, der das Fleisch und später das Gemüse gut fassen kann und geben Sie Wasser dazu. Es sollte zwei bis drei Finger breit über Fleisch und Bohnen stehen. Erhitzen Sie das Wasser bis zum Siedepunkt. Leicht pfeffern. Mit Salz sollten Sie die Potée erst ganz am Schluß abschmecken (Pökelfleisch und Speck enthalten bereits sehr viel Salz. Bohnen werden darüber hinaus nur ganz langsam gar, wenn sie in Salzwasser gekocht werden.) Kochen Sie Fleisch und Bohnen im leicht geöffneten Topf etwa 90 min.



Währenddessen bereitet man das Gemüse vor: Die weißen Rüben, die Möhren und die Kartoffeln waschen und schälen. Die Zwiebel abziehen. Rüben, Möhren, Kartoffeln und Zwiebeln in grobe Stücke schneiden. Die Kartoffelstücke sollten Sie in Wasser legen, damit sie sich nicht verfärben. Den Wirsing vierteln, den Strunk herausschneiden. Die Blätter

gründlich unter fließendem Wasser waschen, um sie von Erde und Ungeziefer zu befreien. In grobe Streifen schneiden. Wenn die Bohnen nach etwa 90 min langsam weich werden, gibt man Rübchen, Möhren, Kartoffeln und Zwiebeln dazu und lässt alles 10 min mitkochen. Dann den Wirsing dazugeben, den man ebenfalls 10 min mitkochen lässt. Alle Gemüse, Bohnen und Fleisch sollten jetzt fertig gegart sein. Mit Pfeffer und mit Salz abschmecken.

Nehmen Sie das Fleisch aus dem Topf und schneiden Sie es in Scheiben. Ordnen Sie Fleisch und Gemüse appetitlich auf einer großen vorgewärmten Platte an und geben Sie mit einem Eßlöffel etwas Brühe darüber. Sofort auftragen.

Tips:

- Die Gemüse für diesen Eintopf können Sie nach Belieben variieren: Nehmen Sie blanchierten Grünkohl anstelle des Wirsing. Ersetzen Sie Möhren und weiße Rübchen durch Pastinaken und Steckrüben. Geben Sie eine Knoblauchzehe, eine abgezogene Zwiebel, die Sie mit einer Nelke gespickt haben, und eine Stange Stangensellerie zu Bohnen und Fleisch.
- Das Pökelfleisch kann man ebenfalls über Nacht einweichen, um ihm überflüssiges Salz zu entziehen.
- Die Brühe können Sie vor dem Fleisch als ersten Gang reichen oder am nächsten Tag für ein weiteres Gericht verwenden. Geben Sie Reste dieses Essens zurück in die Brühe. So bleibt alles saftig.

Zubereitungszeit:

120 min

Tarte aux mirabelles

Mirabellenkuchen

La Reine de Lorraine – so nennt man in Lothringen die Mirabelle, weil es nirgendwo sonst so viele der goldgelben Früchte gibt, die wie die eigentlichen Pflaumen, Zwetschgen, Renekloden und Schlehen zu den Pflaumensorten gehört. Die Mirabellen in dieser geradezu klassischen Lothringer *Tarte* können Sie daher auch ohne weiteres durch Pflaumen, Zwetschgen und Renekloden ersetzen.

Für eine Tarte von 28 cm Durchmesser:

Mürbeteig:

250 g Mehl,
1 Prise Salz,
125 g eiskalte Butter,
70 ml eiskaltes Wasser,
1 Eigelb

Mirabellenfüllung:

700-800 g Mirabellen

Sirup:

140 g Zucker,
150 ml Wasser,
1 EL Mirabellengeist





Mehl und Salz in eine große Schüssel geben. Die Butter in kleine Stücke schneiden, dazugeben und mit den Fingerspitzen unter das Mehl reiben, gerade so wie für Streusel. Dann das Wasser zugeben und mit einem Messer schnell verrühren, um es gleichmäßig zu verteilen. Die Mischung mit der Hand zu einem Ballen drücken. Wenn sie noch krümelig ist,

tropfenweise kaltes Wasser hinzufügen, bis sie sich zu einem kompakten Ball formen läßt. Bis zur Weiterverarbeitung mindestens 60 min im Kühlschrank ruhen lassen. Den Teig auf einer bemehlten Fläche zu einem Kreis von 31-32 cm Durchmesser ausrollen. In eine gebutterte *Tarte*-Form von etwa 28 cm Durchmesser geben. Am besten ist eine Form mit herausnehmbarem Boden. Überstehenden Teig abschneiden, den Teigboden mit einer Gabel gleichmäßig einstechen. Den Teig noch einmal kühl stellen, während die Füllung zubereitet wird. Wenn Sie ihn mit Alu- oder Klarsichtfolie gut abdecken, so daß er nicht austrocknet, können Sie ihn auch schon am Vortag in den Kühlschrank geben. Sie ersparen sich so Arbeit am eigentlichen Tag der Zubereitung.

Pinseln Sie den Teigboden mit dem verquirlten Eigelb ein, bevor Sie die Mirabellen darauf setzen. So weicht er durch den Mirabellensaft nicht auf, während er backt.

Reiben Sie die Mirabellen mit einem feuchten Tuch ab und entsteinen Sie sie mit einem kleinen Messer. Ordnen Sie die Mirabellen halb stehend (wie bei einem Pflaumenkuchen) und ganz dicht auf dem Teigboden an. Backen Sie die *Tarte* im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft 170 °C) 30 min bis der Mürbeteig gebacken und die Mirabellen weich sind. Kochen Sie in der Zwischenzeit Zucker und Wasser auf. Lassen Sie den Sirup 15-20 min abkühlen und aromatisieren Sie ihn dann mit dem Mirabellengeist.

Man serviert die *Tarte* lauwarm, mit etwas Sirup übergossen.

Tips:

- Das Durchweichen von Mürbeteigböden durch eine allzu saftige Füllung können Sie bei allen Obstkuchen durch Bestreichen mit Eigelb oder leicht verquirltem Eiweiß verhindern. Manche Bäcker nehmen auch ein wenig Semmelbröseln zum Aufsaugen der Flüssigkeit oder legen den Boden mit Backoblaten aus.
- Den leichten Zuckersirup aus unserem Rezept können Sie auch zum Tränken von Biskuitböden oder zum Pochieren von Obst verwenden. Aromatisieren Sie ihn mit 1-2 EL einer Spirituose Ihrer Wahl.

Zubereitungszeit:

60 min