

Die tour.ARD.de-Rezepte zur  
**Tour de France 2006**



tour.ARD.de wünscht:

**bon appétit!**

<b>Etappe</b>	<b>Rezept</b>	<b>Seite</b>
Prolog	<b>Gugelhupf</b> Kougelhupf	3
1. Etappe	<b>Hoerdter Spargelsalat</b> Salade aux asperges	4
2. Etappe	<b>MehlklöÙe</b> Mielkniddelen	5
3. Etappe	<b>Gefüllte Champignons mit Herve Käse</b> Champignons farcis au Herve	6
4. Etappe	<b>Fischeintopf</b> Waterzoï	7
5. Etappe	<b>Seezunge normannische Art</b> Sole à la normande	8
6. Etappe	<b>Apfelkuchen mit Calvados</b> Tarte aux pommes	10
7. Etappe	<b>Artischocken-Soufflé</b> Soufflé d'artichauts	11
8. Etappe	<b>Austern in Cidre</b> Huîtres au cidre	12
9. Etappe	<b>Knoblauchsuppe</b> Tourin à l'ail	13
10. Etappe	<b>Gefüllte Tintenfische</b> Chipirons	14
11. Etappe	<b>Rindfleisch-Eintopf</b> Étouffat de boeuf	15
12. Etappe	<b>Kürbiskuchen</b> Milhassou au potiron	16
13. Etappe	<b>Weißer Bohnen-Salat</b> Salade aux haricots blancs	17
14. Etappe	<b>Lammschulter mit Kräutern</b> Épaule d'agneau aux herbes	18
15. Etappe	<b>Überbackene Bratkartoffeln</b> Pela	19
16. Etappe	<b>Kastaniencreme mit Sahnehäubchen</b> Mont Blanc	20
17. Etappe	<b>Käsebeignets mit Paprika</b> Beignets de Comté au paprika	21
18. Etappe	<b>Bresse-Huhn in SahnesoÙe</b> Poulet de Bresse à la crème	22
19. Etappe	<b>Pochierte Eier in Rotweinsauce</b> Oeufs en meurette	23
20. Etappe	<b>Kartoffel-Hackfleisch-Auflauf</b> Hachis Parmentier	24

## Das tour.ARD.de-Rezept zum Prolog Gugelhupf - Kougelhopf

Für 4 Personen

### Für den Teig:

500 g Mehl  
1 Hefewürfel (40 g)  
100 g Zucker  
1/8 l lauwarme Milch  
200 g Butter  
4 Eier  
abgeriebene Zitronenschale  
1 Prise Salz  
60 g Rosinen  
80 g gehackte Mandeln  
1-2 EL Rum



**Für die Form:** Butter, Semmelbrösel

**Zum Bestreuen:** Puderzucker

Zunächst einen Vorteig herstellen: Zerbröselte Frischhefe, 1 TL Zucker, 2 EL Mehl und 3 bis 4 EL lauwarme Milch mit einem Holzlöffel so lange verrühren, bis ein geschmeidiger dickflüssiger Teig entstanden ist. Eventuell noch etwas Milch hinzufügen. Mit einem Küchentuch zudecken und an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen.

Zwischenzeitlich Butter in restlicher lauwarmer Milch schmelzen. Eier mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Rosinen in Rum einweichen.

Mehl in eine große Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Den Vorteig hinein geben, mit Mehl bedecken. Dann lauwarmes Milch-Butter-Gemisch, Salz, geschlagene Eier, Zucker und die geriebene Zitronenschale hinzugeben. Alle Zutaten gut miteinander verkneten (Rührgerät mit Knethaken hilfreich), bis der Teig Blasen wirft. Anschließend den Teig eine halbe Stunde an einem warmen Ort mit einem Küchentuch zugedeckt ruhen lassen.

Den aufgegangenen Teig leicht mit Mehl bestäuben, Rum-Rosinen und Mandelstifte unterkneten. Teig in eine gebutterte und mit Semmelbröseln ausgestreute Gugelhupf-Form geben, noch zirka 10 Minuten zugedeckt gehen lassen.

Den Gugelhupf 50 bis 60 Minuten im Backofen bei 200° C backen. Anschließend sofort aus der Form stürzen. Abgekühlten Kuchen mit Puderzucker bestreuen.

**Trinkempfehlung:** Gewürztraminer

## Das tour.ARD.de-Rezept zur 1. Etappe Hoerdter Spargelsalat - Salade aux asperges

Für 4 Personen

1 kg Spargel (aus Hoerdt)  
½ Liter Wasser  
1 Würfel Zucker  
1 TL Salz  
10 g Butter  
3 EL Olivenöl (extra vergine)  
1 TL scharfer Senf  
2 EL frisch gepresster Orangensaft  
1 EL Sherryessig  
Pfeffer  
Salz  
2 EL fein gehackter Schnittlauch  
1 EL gehackter Kerbel  
1 hartgekochtes Ei



Spargel schälen. Wasser mit Zucker, einem TL Salz und 10 g Butter zum Kochen bringen. Spargelstangen darin 15 bis 20 Minuten kochen. Der Spargel sollte nicht ganz weich gekocht sein, sondern noch Biss haben. Spargel abtropfen lassen.

In ein verschließbares Glas Öl, Senf, Orangensaft, Essig, Salz und frisch gemahlene Pfeffer geben, kräftig schütteln.

Lauwarmen Spargel in 3 cm lange Stücke schneiden, dann auf Teller verteilen. Hartgekochtes Eigelb durch ein Sieb streichen und über den Spargel verteilen, mit Kräutern bestreuen. Zum Schluss mit Vinaigrette beträufeln.

**Trinkempfehlung:** Körperreicher Grand Cru Riesling oder Muscat d'Alsace

## Das tour.ARD.de-Rezept zur 2. Etappe MehlklöÙe – Mielkniddelen

Für 4 Personen

500 g Mehl  
1 Würfel Frischhefe  
100 g Butter  
3 Eier  
300 ml Milch  
1 Messerspitze Salz  
2 Liter Wasser



### **Herzhafte Variante:**

200 g Räucherspeck  
1 EL gehackte Schalotten  
40 g Butter

### **SüÙe Variante:**

Weißbrot  
60 g Butter  
1 EL (Vanille-)Zucker

Zerbröselte Hefe, 2 EL Mehl und 3 bis 4 EL lauwarme Milch mit einem Holzlöffel so lange verrühren bis ein geschmeidiger, halbflüssiger Teig entstanden ist. Eventuell noch etwas Milch angießen. Mit einem Küchentuch zugedeckt an einem warmen Platz 15 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit Butter in der restlichen Milch auflösen. Mehl in eine große Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Den Vorteig hinein geben, mit Mehl bedecken. Dann lauwarmes Milch-Butter-Gemisch, Salz, Eier, (ggf. Zucker) hinzugeben. Alle Zutaten miteinander gut verkneten (mit Knethaken des Rührgeräts), bis der Teig Blasen wirft. Den Hefeteig an einem warmen Platz 20 Minuten ruhen lassen.

Zwei Liter Wasser mit einer Prise Salz in einem großen Topf zum Sieden bringen. Mit zwei in heißes Wasser getauchten Esslöffeln KlöÙe abstechen, vorsichtig ins Wasser gleiten lassen. Aufgedeckt bei milder Hitze köcheln, bis die KlöÙe an die Oberfläche steigen. Mit einer Abtropfkelle vorsichtig herausheben.

**Für die herzhafte Variante:** Dem Teig keinen Zucker zusetzen. Die fertigen KlöÙe mit ausgelassenem Speck begießen. Dazu 200 g fein gewürfelte Räucherspeck, 2 EL Schalottenwürfel in 40 g Butter anbraten. Über die KlöÙe verteilen.

**Für die süÙe Variante:** 3 Scheiben Baguette in kleine Würfelchen schneiden. Diese dann in 60 g Butter rösten. Wenn die Brotbrösel goldbraun sind, 1 EL (Vanille-) Zucker darüber streuen. Alles gut vermischen und über die Mehlnödel streuen.

**Trinkempfehlung:** Luxemburger Auxerrois

## Das tour.ARD.de-Rezept zur 3. Etappe Gefüllte Champignons mit Herve Käse - Champignons farcis au Herve

Für 4 Personen

12-16 große Champignons  
3 Karotten  
2 Frühlingszwiebeln  
3 Schalotten  
¼ l Cidre  
200 g Herve doux (milde Variante)  
alternativ: Limburger oder Munster  
80 g Butter  
Salz  
Pfeffer  
2 EL fein gehackte Petersilie



Champignons waschen, Stiele abschneiden, Köpfe aushöhlen. Ausgehöhlte Champignonlamellen und –stiele klein hacken. Karotten in kleine Würfel, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Schalotten ebenso fein würfeln.

30 g Butter in einem Topf schmelzen. Zunächst die Hälfte der Schalottenwürfel darin andünsten, dann gewürfelte Karotten und Frühlingszwiebel-Ringe hinzufügen. Einige Minuten andünsten, mit 50 ml Cidre ablöschen. Flüssigkeit einkochen lassen. Petersilie unter das Gemüse mischen, dann alles mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Käse in feine Scheiben schneiden. Champignonköpfe füllen mit Käse, Gemüse und zum Abschluss wieder Käse. In einer gebutterten feuerfesten Form für zirka 20 bis 25 Minuten in den Backofen (180°C) stellen.

In der Zwischenzeit die restlichen Schalottenwürfel in 40 g Butter glasig dünsten. Mit Cidre ablöschen und die Sauce auf gut die Hälfte reduzieren. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

**Trinkempfehlung:** Cidre oder Bier

## Das tour.ARD.de-Rezept zur 4. Etappe Fischeintopf – Waterzoï

Für 4 Personen

1,2 kg Fischfilets von verschiedenen Nordseefischen  
(z.B. Kabeljau, Rotbarsch, Seelachs)  
500 g Muscheln  
4 Schalotten  
½ l Fischfond  
4 cl trockenen Weißwein  
1 cl Noilly Prat  
2 Stangen Lauch  
4 Möhren  
3 Stangen Staudensellerie  
1 kleine rote Peperonischote (entkernt, klein geschnitten)  
60 g Butter  
3 EL gehackte glatte Petersilie  
1 EL gehackten Kerbel  
Meersalz  
schwarzer und weißer Pfeffer aus der Mühle  
200 ml Sahne  
1 Tasse Wasser



Muscheln waschen, putzen. Schalotten und Möhren fein hacken. Vom Lauch nur weiße und hellgrüne Teile verwenden, in feine Streifen schneiden. Sellerie in dünne Scheiben schneiden.

Die Hälfte der Butter mit der Hälfte der Schalottenwürfel in einem großen Topf glasig dünsten. Noilly Prat und 200 ml Weißwein angießen, leicht salzen. Anschließend die Muscheln in den kochenden Sud geben. Bei geschlossenem Deckel 10 Minuten kochen lassen. Die Muscheln aus dem Sud nehmen, abtropfen lassen. Nur die geöffneten Muscheln weiterverwenden.

In einem separaten Topf die restliche Butter schmelzen. Anschließend das klein geschnittene Gemüse mit der Peperonischote darin dünsten. Muschelsud, Wein, Fischfond und eine Tasse Wasser angießen. 10 Minuten einkochen lassen. Sahne angießen nochmals 5 bis 10 Minuten kochen lassen. Brühe jetzt mit Salz und Pfeffer abschmecken. In den heißen nicht mehr kochenden Gemüsesud Muscheln (mit der Schale oder aus der Schale gelöst) geben. Dann vorsichtig die in Stücke geschnittenen Fischfilets zugeben und 5 bis 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Beim Servieren mit Kräutern bestreuen.

**Trinkempfehlung:** weißer trockener Loirewein (Sancerre, Muscadet de Sèvre et Maine)

## Das tour.ARD.de-Rezept zur 5. Etappe Seezunge normannische Art - Sole à la normande

Für 4 Personen

2-4 filetierte Seezungen (abhängig von Größe)  
(Fischreste für Fischfumet verwenden)

40 g Butter

150 ml Sahne

1 kg kleine Miesmuscheln

3 ganz fein gehackte Schalotten

1 Stängel Stangensellerie

1 Möhre (kleingewürfelt)

200 g Champignons

200 ml Cidre

100 ml Fischfumet

150 g Garnelen (vorgekocht)

1 Zitrone

60 g Butter

Wasser

Salz

Pfeffer



Butter (20 g) in einem großen hohen Topf schmelzen. Stangensellerie, Möhre, Schalottenwürfel (einer Schalotte) andünsten. Mit Cidre ablöschen. Aufkochen lassen. Salzen und pfeffern. Dann gesäuberte Miesmuscheln hinzugeben. Bei geschlossenem Deckel kochen bis sich die Muscheln geöffnet haben. Muscheln aus dem Sud nehmen. Nicht geöffnete Muscheln wegwerfen. Fleisch der geöffneten Muscheln herauslösen. Beiseite stellen. Sud durch ein Sieb geben.

Restliche Schalottenwürfel in Butter (20 g) glasig dünsten. Kleingeschnittene Champignons hinzugeben. Muschelsud und Fischfumet angießen. Auf die Hälfte bis ein Drittel reduzieren. Sahne unterrühren. Noch zirka 5 Minuten weiterkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feuerfeste Form ausbuttern vorbereitete Fischfilets hineinlegen. Leicht salzen und pfeffern. Mit etwas Zitronensaft beträufeln. Anschließend Butterflöckchen darüber verteilen. Im Backofen bei 120 °C garen (5-10 Minuten).

In den letzten zwei Minuten Muscheln und Garnelen neben die Seezungenfilets legen und miterhitzen.

Auf den vorgewärmten Tellern Seezungenfilets, Muscheln und Garnelen anrichten. Mit Champignon-Sahne-Sauce überziehen. Dazu können Fleurons (kleine Blätterteig-Teilchen) oder Reis gereicht werden.

**Trinkempfehlung:** Cidre (trocken, halbtrocken)



## **Fischfumet**

Fischabfälle (Kopf, Gräten)

1 Bouquet garni bestehend aus Rosmarin, Lorbeerblatt, Thymian, Petersilie  
(gibt's auch in kleinen Stoffbeutelchen fertig zu kaufen)

1 Möhre (fein gewürfelt)

1 Schalotte (fein gewürfelt)

1 Gewürznelke

200 ml Weißwein

2 EL Noilly Prat

1 Glas Wasser

20 g Butter

Salz

Pfeffer

Schalotten- und Möhrenwürfel in Butter andünsten, Fischabfälle hinzufügen. Wein, Noilly Prat und Wasser angießen. Kräuter begeben. Flüssigkeit auf ein Drittel reduzieren. Alles durch ein Spitzsieb geben. Mit dem Holzlöffel ausdrücken. Salzen und pfeffern.

## Das tour.ARD.de-Rezept zur 6. Etappe **Apfelkuchen mit Calvados - Tarte aux pommes**

Für 4 Personen

### **Teig**

400 g Mehl  
250 g Butter  
1 Prise Salz  
1 Päckchen Vanillezucker  
80 g Zucker  
2 Eigelb



### **Belag**

9 Äpfel (Sorte Reinette)  
1 Gläschen Calvados  
30 g Butter  
1-2 EL Zucker  
3 EL Sonnenblumenkerne  
4 EL Mandelblättchen  
1 EL Zucker

Butter in einem großen Topf schmelzen. Von der Herdplatte nehmen, mit Zucker und einer Prise Salz bestreuen. Dann Mehl mit einem Holzlöffel unter die abgekühlte flüssige Butter rühren. Zum Eigelbe unterrühren bis eine homogene Teigmasse entstanden ist. Den Teig zu einer Kugel formen. Der Teig lässt sich am besten ausrollen, wenn man ihn auf Backpapier legt, dann mit den Händen etwas flach drückt. Teig mit Klarsichtfolie bedecken und dann mit einer Teigrolle so groß ausrollen, dass ein rundes Kuchenblech damit ausgelegt werden kann. Die Klarsichtfolie verhindert, dass der Teig an der Rolle kleben bleibt. Nach dem Ausrollen die Klarsichtfolie entfernen, dann den Teig mit dem Backpapier in die Form legen. Ränder mit dem Rücken der Gabel andrücken. Teig mehrfach mit der Gabel einstechen.

7 Äpfel schälen, klein schneiden. Butter schmelzen, Apfelstückchen darin andünsten, mit Zucker bestreuen. Calvados hinzugießen. Bei milder Hitze solange dünsten bis die Äpfel weich geworden sind. Restliche Äpfel schälen, halbieren, Kerne entfernen. Den Teigboden mit dünnen Apfelspalten auslegen. Erkaltes Kompott darüber verteilen. Restliche Apfelspalten darüber legen. Im Backofen zirka 30 bis 40 Minuten bei 200° C backen.

In einer beschichteten großen Pfanne Sonnenblumenkerne mit Mandelblättchen unter ständigem Rühren trocken anrösten. Sobald die Kerne hellbraun werden vom Feuer nehmen. Zucker darüber verteilen, mit einem Holzlöffel verrühren. Falls der Zucker nicht karamellisieren sollte, die Pfanne kurz noch einmal auf die heiße Platte stellen. Vorsicht! Ein Zuviel an Hitze lässt alles schnell schwarz werden. Die gerösteten Mandel-Sonnenblumenkerne über den fertig gebackenen Apfelkuchen verteilen. Den Kuchen lauwarm oder kalt servieren.

**Trinkempfehlung:** Pommeau de Normandie (Mischung aus Apfelsaft, Cidre und Calvados)

## Das tour.ARD.de-Rezept zur 7. Etappe Artischocken-Soufflé – Soufflé d'artichauts

Für 4 Personen

4-6 Artischocken (je nach Größe)  
1 Zitrone  
60 g Butter  
40 g Mehl  
200 ml Milch  
3 Eigelb  
4 Eiweiß  
50 ml Sahne  
Weißer Pfeffer aus der Mühle  
Meersalz  
etwas geriebene Muskatnuss  
80 g geriebener Emmentaler  
Semmelbrösel



Artischocken zirka 30 bis 40 Minuten mit Zitronensaft in leicht gesalzenem Wasser kochen. Wenn sich die Blätter leicht lösen lassen, sind die Artischocken gar. Dann aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen. Für das Soufflé werden nur die Böden benötigt, d.h. Blätter und Stroh im Innern entfernen. Artischockenböden pürieren.

Zwischenzeitlich eine Béchamel-Soße aus 50 g Butter, Mehl und Sahne herstellen. Vom Herd nehmen. Artischockenpüree unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Unter die abgekühlte Soße Eigelb und Käse untermischen. Zum Schluss geschlagenes Eiweiß, dem eine Prise Salz zugesetzt wurde, vorsichtig unterheben.

Kleine Auflauf-Förmchen ausbuttern, mit Semmelbröseln bestreuen. Soufflé-Masse hineinfüllen. Anschließend zirka 30 Minuten bei 180° C im Backofen backen. Heiß servieren.

**Trinkempfehlung:** Weißwein von der Loire (z.B. Sancerre)

## Das tour.ARD.de-Rezept zur 8. Etappe Austern in Cidre – Huîtres au cidre

Für 4 Personen

12 große flache Austern  
400 ml Cidre  
2 Tomaten  
1 Karotte  
1 Stange Staudensellerie  
1 Knoblauchzehe  
1 Zweig Kerbel  
3 Schalotten  
150 ml Sahne  
80 g Butter  
1 Prise Zucker  
Meersalz  
Pfeffer



Austern öffnen, aus der Schale lösen. Austernwasser in einem Gefäß aufbewahren.

Schalotten, Karotte, Knoblauch und Sellerie fein würfeln. In 30 g Butter andünsten. Dann mit Cidre ablöschen, auf die Hälfte reduzieren und durch ein Sieb geben. Austernwasser und Sahne angießen. Wiederum auf die Hälfte einkochen lassen. Leicht salzen.

Topf vom Feuer nehmen, Austern hineinlegen und 2 Minuten gegebenenfalls bei ganz schwacher Hitze pochieren. Austern aus der Soße nehmen, auf vorgewärmten Tellern anrichten (oder in die gesäuberten Austernschalen geben). Soße mit Pfeffer, Meersalz, einer Prise Zucker abschmecken, erhitzen und mit der restlichen, gut gekühlten Butter (in Flöcken geschnitten) mit dem Schneebesen schaumig rühren. Tomatenwürfelchen um die Austern legen, dann mit Schaumsoße begießen. Zum Schluss mit Kerbel dekorieren. Dazu frisches Baguette reichen.

**Trinkempfehlung:** Cidre oder weißer Loirewein (z.B. Muscadet, Sancerre)

## Das tour.ARD.de-Rezept zur 9. Etappe Knoblauchsuppe - Tourin à l'ail

Für 4 Personen

16 Knoblauchzehen  
1 große Zwiebel  
1 EL Mehl  
4-5 EL Olivenöl  
4 Scheiben Baguette  
100 g geriebener Käse (Cantal, Emmentaler)  
125 ml Crème fraîche oder Sahne  
2 Liter Hühnerbrühe (alternativ: Gemüsebrühe)  
Salz  
Pfeffer



Gehackte Zwiebel in 3 EL Olivenöl glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben, gut vermischen. Nach und nach die Hühnerbrühe unterrühren. Klein gehackte Knoblauchzehen dazugeben. Salzen und pfeffern. 15 Minuten kochen lassen. Anschließend Suppe durch ein Sieb streichen. Crème fraîche mit einem Schneebesen hinzugeben.

Brotscheiben mit Olivenöl beträufeln, kurz übergrillen.

Suppe vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf die Teller verteilen, gegrillte Brotscheibe mit Käse bestreuen und in die Suppe legen.

**Trinkempfehlung:** Weißwein aus dem Gebiet Entre-Deux-Mers (östlich von Bordeaux)

## Das tour.ARD.de-Rezept zur 10. Etappe Gefüllte Tintenfische - Chipirons

Für 4 Personen

800 g küchenfertige ausgenommene Tintenfische  
4 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
1 Bund Petersilie  
800 g Tomaten  
1 TL Zucker  
80 g Bayonner Schinken (gewürfelt)  
2 Scheiben Baguette  
4 EL Olivenöl  
2 Zweige Thymian  
100 ml trockener Weißwein  
1 Espelette-Schote (ersatzweise rote Peperonischote)  
Salz  
Pfeffer



Schalotten fein würfeln, Petersilie klein hacken. Tomaten kurz in heißes Wasser tauchen, enthäuten, würfeln. Knoblauchzehen fein wiegen. Baguettescheiben würfeln. Die Espelette-Schote entkernen, in dünne Ringe schneiden. Schalotten in 3 EL Öl andünsten. Anschließend Hälfte der Espelette-Ringe, Petersilie, Knoblauch, Brot- und Schinkenwürfel hinzugeben. Zum Schluss 4 EL Tomatenwürfel untermischen. 5 Minuten einkochen lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen.

Vorbereitete Tintenfischkörper locker mit der Masse füllen. Mit Küchengarn zubinden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Gefüllte Tintenfische darin vorsichtig anbraten. Restliche Tomatenwürfel sowie Espelette-Ringe, Zucker und Weißwein hinzugeben. Leicht salzen. Kurz aufkochen lassen. Alles in eine feuerfeste verschließbare Form geben, Thymianzweige dazulegen und im Backofen bei 150° C eine gute Stunde lang schmoren.

Tomatensoße mit Salz und frischem Pfeffer abschmecken. Wer keine Schärfe verträgt, lässt die Espelette-Schote weg.

Reis oder frisches Baguette dazu reichen.

**Trinkempfehlung:** Jurançon sec (Weißwein aus der Nähe von Pau)

## Das tour.ARD.de-Rezept zur 11. Etappe Rindfleisch-Eintopf - Étouffat de boeuf

Für 4 Personen

1 kg Rinderfleisch (Hüfte oder Schulter)  
100 g durchwachsener Räucherspeck  
3 Karotten  
3 Zwiebeln  
4 EL Olivenöl  
1 EL Mehl  
500 ml Rotwein  
1 Bouquet garni (Kräuterstrauß: Thymian, Lorbeer, Petersilie)  
Salz  
Pfeffer  
3 Tomaten  
4 Knoblauchzehen  
1 Tasse getrocknete weiße Bohnen  
(über Nacht einweichen)



Fleisch in Stücke schneiden. Räucherspeck, Karotten, Zwiebeln würfeln.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, mehlierte Rindfleischstücke darin anbraten, dann in einen feuerfesten Topf geben. Restliches Öl in einer Kasserolle erhitzen. Zwiebeln, Möhren und Schinkenspeck anbraten, ganze Knoblauchzehen (mit Schale) hinzufügen. Salzen, pfeffern. Rotwein angießen, aufkochen lassen. Alles über die angebratenen Rindfleischstücke gießen. Bouquet garni hinzufügen. Bei geschlossenem Deckel 2,5 Stunden (bei 150° C) in den Backofen stellen.

In der Zwischenzeit Tomaten kurz in heißes Wasser tauchen, Haut abziehen und würfeln. Eingeweichte Bohnen und Tomatenwürfel unter das Fleisch rühren. Alles noch zirka 30 bis 40 Minuten bei 200° C im Backofen weiterschmoren. Bouquet garni entfernen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu kann frisches Baguette gereicht werden. Weiches Knoblauchpüree aus der Schale drücken.

**Trinkempfehlung:** kräftiger Rotwein aus dem Corbières

## Das tour.ARD.de-Rezept zur 12. Etappe Kürbiskuchen - Milhassou au potiron

Für 4 Personen

500 g Kürbisfleisch  
100 g Butter  
200 g Maismehl  
100 g Puderzucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
5 Eier  
400 ml Milch  
40 ml Rum  
Vanilleschote  
1 Prise Salz  
200 ml Wasser  
Semmelbrösel



Das Kürbisfleisch in Stücke schneiden. 200 ml Wasser in einem Topf erhitzen, die Kürbisstücke hineingeben und bei geschlossenem Deckel bei milder Hitze weich garen. Durch ein Sieb streichen bzw. mit dem Stabmixer pürieren, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Das Mehl, anschließend Zucker, Salz und die geschmolzene Butter unterrühren. Zum Schluss ein Ei nach dem anderen einarbeiten. Milch, Rum und ausgeschabtes Vanillemark langsam zugeben.

Eine Tortenform ausbuttern, mit Semmelbrösel ausstreuen. Den Teig hineinfüllen. Eine Stunde bei 200° C backen. Den Kuchen vorsichtig aus der Form nehmen. Lauwarm oder kalt servieren.

**Trinkempfehlung:** Blanquette oder Crémant de Limoux



## Das tour.ARD.de-Rezept zur 13. Etappe Weiße Bohnen-Salat – Salade aux haricots blancs

Für 4 Personen

500 g getrocknete weiße Bohnen  
1 Schalotte  
2 Nelken  
1 Bouquet garni (Lorbeerblatt, Thymian, Petersilie)  
1 Knoblauchzehe  
Salz



### Für die Salatsoße

4 EL Rotweinessig  
5 EL Olivenöl (extra vierge)  
1 TL frische Thymianblättchen  
2 EL fein gewiegte glatte Petersilie  
2 Tomaten  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
1 TL scharfer Senf  
Meersalz  
1 Prise Zucker  
Pfeffer aus der Mühle

Bohnen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Einweichwasser abgießen. Bohnen mit frischem Wasser bedecken, 1 mit Nelken gespickte Schalotte, halbierte Knoblauchzehe und Bouquet garni hinzugeben. Zum Kochen bringen und eine gute Stunde köcheln lassen. Gegen Ende der Garzeit leicht salzen. Die Bohnen sollten weich sein, aber noch Biss haben. Bohnen in ein Sieb geben, abtropfen lassen. Zwiebel und Kräutersträußchen entfernen.

In eine Schüssel Essig, Öl, Senf, Salz, Pfeffer, Zucker, gepressten Knoblauch und ganz fein gewürfelte Schalotte geben. Mit einem Schneebesen kräftig verrühren. Zum Schluss Tomatenwürfelchen, gut abgetropfte Bohnen, Thymian und Petersilie hinzufügen. Alles gut vermengen. Salat mindestens 3 Stunden durchziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Dazu frisches Baguette reichen.

**Trinkempfehlung:** Picpoul de Pinet

## Das tour.ARD.de-Rezept zur 14. Etappe Lammschulter mit Kräutern - Épaule d'agneau aux herbes

Für 4 Personen

1 Lammschulter (zirka 1,5 kg)  
14 Knoblauchzehen (davon die Hälfte in der Schale belassen)  
1 TL frische Thymianblättchen  
1 TL frische Rosmarinnadeln  
4 Salbeiblätter  
6 Minzeblätter  
10 Kirschtomaten  
5 EL Olivenöl  
200 ml Rotwein  
grobes Meersalz (bevorzugt Fleur de Sel)  
Pfeffer aus der Mühle



7 Knoblauchzehen, Thymian und Rosmarin, Salbei- und Minzeblätter klein hacken und mit Olivenöl vermischen. Lammschulter an einigen Stellen (zwischen den Sehnen) einschneiden. Kräuterpaste hineindrücken sowie die Keule damit von außen einreiben. Keule in einen Bräter legen. Restliche ganze Knoblauchzehen sowie enthäutete Kirschtomaten hinzugeben und in den vorgeheizten Backofen (200° C) stellen. 25 Minuten braten. Mit im Mörser zerstoßenem Salz leicht würzen. Dann Rotwein hinzugießen, bei geschlossenem Deckel 40 Minuten backen. Keule aus dem Ofen nehmen. Soße auf dem Herd einige Minuten kräftig kochen lassen, pfeffern, salzen.

Fleisch und dickflüssige Tomatensoße auf die Teller verteilen. Weich gegarte Knoblauchzehe dazugeben. Als Beilage Weiße-Bohnen-Salat und frisches Baguette reichen.

**Trinkempfehlung:** Kräftiger Rotwein (Cornas, St. Joseph, Châteauneuf-du-Pape)

## Das tour.ARD.de-Rezept zur 15. Etappe Überbackene Bratkartoffeln - Pela

Für 4 Personen

1 kg festkochende Kartoffeln  
2 große Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 Reblochon (zirka 300 g)  
50 g Butter  
3 EL Sonnenblumenöl  
Salz  
Pfeffer



Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln klein hacken. Öl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffelwürfel bei mittlerer Hitze darin braten. salzen und pfeffern. In einem zweiten Pfännchen Zwiebel und fein gewiegten Knoblauch hellbraun dünsten. Nach zirka 20 Minuten sind die Kartoffeln knusprig.

Kartoffelwürfel sowie Zwiebeln und Knoblauch in eine Auflaufform geben. Die zwei längs in der Mitte durchgeschnittenen Reblochon-Hälften darüber legen. Im Backofen kurz übergrillen, bis der Käse geschmolzen und eine schön braune Farbe angenommen hat. Dazu einen Frisée-Salat mit in Butter angerösteten Brotkrusteln reichen.

**Trinkempfehlung:** Crépy (Weißwein aus dem Savoie)

## Das tour.ARD.de-Rezept zur 16. Etappe Kastaniencreme mit Sahnehäubchen - Mont Blanc

Für 4 Personen

1 kg Esskastanien  
100 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
1 Vanilleschote  
800 ml Milch  
2 EL Walnusslikör  
150 g Sahne



Kastanien auf der flachen Seite kreuzweise einritzen, in reichlich kochendes Wasser schütten. 10 Minuten lang kochen, in ein Sieb geben, abtropfen lassen. Schalen sorgfältig entfernen. Milch in einem großen Topf erhitzen. Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen. Vanillemark mit einem spitzen Messer ausschaben, in der Milch verrühren. Geschälte und enthäutete Kastanien in die heiße Milch geben. Zugedeckt zirka 50 Minuten weich köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Zucker mit der verbliebenen in Stücke geschnittenen Vanilleschote in der Kaffeemühle zu feinem Vanille-Zucker mahlen. Diesen untermischen. Alles mit einem Pürierstab fein pürieren. Püree mit einem Holzlöffel rühren bis es sich von der Topfwand löst. Abkühlen lassen und für einige Stunden in den Kühlschrank stellen.

Gut gekühlte Schlagsahne mit Vanillezucker steif schlagen.

Kastanienpüree in eine Spätzlepresse geben, auf Teller Berge von Kastanienpüree pressen. Mit Spritzbeutel Sahnehäubchen aufsetzen. Zum Schluss mit Walnusslikör oder Chartreuse beträufeln.

**Trinkempfehlung:** ein zusätzliches Gläschen Walnusslikör oder Chartreuse

## Das tour.ARD.de-Rezept zur 17. Etappe Käsebeignets mit Paprika - Beignets de Comté au paprika

Für 4 Personen

300 g Comté  
3 Eier  
100 g Mehl  
10 cl Bier  
1 EL Öl (Kürbiskern- oder Olivenöl)  
1 Prise Salz  
mildes oder scharfes Paprikapulver  
Öl zum Ausbacken



Den Käse in Stäbchen (3 cm lang, 1 cm dick) schneiden.

Mehl mit 1 Ei, Salz, Bier und Kürbiskernöl zu einem glatten Teig verrühren. Eischnee von 2 Eiern schlagen, vorsichtig unterheben.

Käsestäbchen mit Paprika bestäuben, in den Backteig kurz eintauchen. Dann in einem Topf mit heißem Öl einige Minuten ausbacken, herausnehmen und abtropfen lassen.

**Trinkempfehlung:** Weißwein aus Savoyen

## Das tour.ARD.de-Rezept zur 18. Etappe **Bresse-Huhn in Sahnesoße – Poulet de Bresse à la crème**

Für 4 Personen

1 Bresse-Huhn (1,2 bis 1,5 kg)  
3 Schalotten  
60 g Butter  
100 ml trockener Weißwein  
250 ml Sahne  
Salz  
weißer Pfeffer aus der Mühle  
30 ml Cognac



Die Schalotten fein würfeln. Das Huhn in 8 Stücke zerteilen. 40 g Butter in einer Kasserolle schmelzen. Hühnchenteile darin von beiden Seiten goldbraun braten. Aus dem Topf nehmen. Restliche Butter in den Topf geben, Schalottenwürfel bei milder Hitze andünsten. Hühnchenteile wieder hineingeben, dann mit Cognac flambieren. Salzen, pfeffern, Wein angießen. Bei geschlossenem Deckel und milder Hitze 40 Minuten braten. Danach Hühnchenstücke auf eine feuerfeste Platte legen und im vorgeheizten Backofen (150° C) warm stellen.

Die in der Kasserolle verbliebene Soße mit Sahne angießen, bei starker Hitze so lange einkochen, bis sie eine sämige Konsistenz hat. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fleisch auf den Tellern anrichten, mit Soße begießen. Als Beilage kann ein Kartoffelgratin gereicht werden.

**Trinkempfehlung:** Pouilly-Fuissé (weißer Mâcon), appart auch ein Vin jaune aus dem Jura

## Das tour.ARD.de-Rezept zur 19. Etappe Pochierte Eier in Rotweinsoße – Oeufs en meurette

Für 4 Personen

### Für die Soße:

500 ml Rotwein (aus dem Burgund)  
200 ml Rinderconsommé  
60 g Butter  
120 g Räucherspeck  
3 Schalotten  
1 Karotte  
1 Knoblauchzehe  
1 Lorbeerblatt  
1 TL frische Thymianblättchen  
2 EL fein gewiegte Petersilie  
1 Prise Zucker  
Meersalz  
Pfeffer aus der Mühle

4 ganz frische Eier  
4 Scheiben Baguette



Schalotten, Knoblauch und Karotte fein würfeln. Räucherspeck in kleine Würfel schneiden, kurz in kochendem Wasser blanchieren, abtropfen lassen.

40 g Butter in einer Kasserolle schmelzen, Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Möhre, Knoblauch und zum Schluss Speckwürfel hinzugeben. Einige Minuten braten lassen. Mit Wein ablöschen. Kräuter, Zucker, gemahlene Pfeffer unterrühren. Auf die Hälfte einkochen lassen. Rinderconsommé hinzugießen. Wiederum auf die Hälfte reduzieren. Soße mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. In die leicht köchelnde Soße vorsichtig die aufgeschlagenen Eier hineingeben. 2 bis 3 Minuten lang bei geschlossenem Deckel pochieren.

In der Zwischenzeit die Brotscheiben grillen, auf Teller verteilen. Pochierte Eier vorsichtig aus der Soße nehmen, auf die Brotscheiben legen. Soße kurz aufkochen lassen, restliche gut gekühlte Butter-Flöckchen mit dem Schneebeesen unterschlagen. Anschließend die Eier mit der Soße begießen. Sofort servieren!

**Trinkempfehlung:** Roter Burgunder (Santenay, Pernand-Vergelesses, Mercurey)

## Das tour.ARD.de-Rezept zur 20. Etappe Kartoffel-Hackfleisch-Auflauf - Hachis Parmentier

Für 4 Personen

### Für das Püree:

1 kg Kartoffeln  
50 ml heiße Milch  
40 g Butter  
Salz  
Pfeffer  
Muskat

### Für die Fleischfüllung:

2 EL Olivenöl  
1 Lorbeerblatt  
1 TL frische Thymianblättchen  
3 feingehackte Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
700 g Hackfleisch (gemischt aus Rind, Schwein, Kalb)  
40 g Butter  
60 g geriebener französischer Emmentaler  
Pfeffer Salz

100 ml Rotwein



Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen bis sie weich sind. Wasser abgießen. Aus Kartoffeln, Milch und Butter ein Püree herstellen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, Hackfleisch hinzugeben. Wein angießen. Gepresste Knoblauchzehen, Thymian und im Mörser zerkleinertes Lorbeerblatt hinzugeben. Zehn Minuten köcheln lassen. Mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer und Salz abschmecken.

Eine Auflaufform mit etwas Butter ausfetten. Abwechselnd Kartoffelpüree und Hackfleisch einschichten. Der Auflauf soll mit einer Schicht Kartoffelpüree abschließen. Dann mit Butterflöckchen und Käse bestreuen. 25 bis 30 Minuten in den Backofen (200° C) stellen. Zum Schluss kurz übergrillen.

Dazu grünen Salat reichen.

**Trinkempfehlung:** Rotwein (Chinon, Côtes du Rhône)