

Die  
**tour.ARD.de-Rezept-Sammlung**  
zur Tour de France 2004



Das ARD-Tour-Team wünscht

**„Guten Appetit“**

Die Rezepte in dieser Sammlung:

<b>Etape</b>	<b>Rezept</b>	<b>Seite</b>
Prolog	<b>Café liégeois</b> Lütticher Kaffee	3
1. Etappe	<b>Gallettes au sirop de Liège</b> Waffeln mit Birnengelee	4
2. Etappe	<b>Lapin à la bière</b> Kaninchen in Biersauce	5
3. Etappe	<b>Fricassé de choux de Bruxelles</b> Rosenkohlpfanne	6
4. Etappe	<b>Waterzoï au poulet</b> Geflügelgericht	7
5. Etappe	<b>Flamiche au poireau</b> Lauchkuchen	8
6. Etappe	<b>Canette de Barbarie à l'orange</b> Barbarie-Ente in Orangensauce	10
7. Etappe	<b>Salade de fraises de Plougastel</b> Fruchtsalat mit Plougastel-Erdbeeren	11
8. Etappe	<b>Filet de cabillaud aux légumes</b> Kabeljaufilet auf Gemüsebett	12
9. Etappe	<b>Paupiettes de boeuf</b> Rinderrouladen mit Steinpilzen	14
10. Etappe	<b>Pachade aux prunes</b> Pflaumenpfannkuchen	15
11. Etappe	<b>La Truffade</b> Kartoffel-Käse-Pfanne	16
12. Etappe	<b>Potironnée aux châtaignes</b> Kürbissuppe mit Kastanien	17
13. Etappe	<b>Millas</b> Maisschnitten	18
14. Etappe	<b>Aubergines à la Nîmoise</b> Auberginen mit Sardellenfüllung	19
15. Etappe	<b>Omelette aux truffes</b> Trüffel-Omelette	20
16. Etappe	<b>Talmouses au Belfort</b> Herzhafte Käsetörtchen	21
17. Etappe	<b>Glace à la gentiane</b> Enzianeis	22
18. Etappe	<b>Poularde au vin jaune et aux morilles</b> Hähnchen in einer Wein-Morchel-Sauce	23
19. Etappe	<b>Soupe aux pois au Morteau</b> Erbsensuppe mit Morteau-Wurst	24
20. Etappe	<b>Boeuf Miroton</b> Rindfleischgericht	25

Das tour.ARD.de-Rezept zum Prolog  
**Café liégeois – Lütticher Kaffee**

Zutaten

400 ml	starker Espresso (dem Kaffeemehl einige Körnchen Salz zusetzen)
80-100 g	Zucker (je nach Gusto)
200 ml	Sahne
40 ml	Cognac

Zubereitung

Espresso (alternativ ganz starken Kaffee) zubereiten, Zucker unterrühren. Den gesüßten Kaffee ganz abkühlen lassen und eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Anschließend Sahne halbsteif schlagen. Gut gekühlten Espresso und Cognac untermischen.



Das Kaffee-Gemisch eine halbe Stunde ins Gefrierfach stellen. Alle zehn Minuten mit dem Schneebesen umrühren. Vier Stielgläser kühlen, indem sie mit zerstoßenem Eis ausgeschwenkt werden. Man kann die Gläser aber auch 15 Minuten ins Gefrierfach legen. Den gut gekühlten Café liégeois auf die gekühlten Gläser verteilen. Mit einem Strohhalm oder einem langstieligen Löffel servieren.

Das tour.ARD.de-Rezept zur ersten Etappe

## **Galettes au sirop de Liège - Waffeln mit Birnengelee**

Zutaten für den Teig

500 g	Mehl
200 g	Butter
80 g	Zucker
2	Eier
¼ l	Milch
1 Prise	Salz
1 Würfel	Frischhefe

Zutaten für den Belag

1 Becher	Lütticher Sirup (Birnengelee)
	Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitung

Zuerst einen Vorteig herstellen: Zerbröckelte Hefe mit 1 TL Zucker, 4 EL lauwarmer Milch und 1-2 EL Mehl verrühren. 25 Minuten gehen lassen. Butter in der restlichen lauwarmen Milch schmelzen. In eine große Schüssel Mehl sieben. Den Vorteig sowie alle übrigen Zutaten hinzugeben. Mit einem Rührlöffel oder dem Handrührgerät (Knethaken) den Teig kräftig schlagen bis er sich von der Schüsselwand löst und Blasen wirft. Ihn anschließend mit einem Küchentuch bedeckt 40 Minuten gehen lassen. Dann mit den Händen kurz durchkneten und Kugeln formen, die mit einem Teigroller auf knapp die Größe des Waffeleisens dünn ausgerollt werden.



Man verwendet am besten ein rundes, mit Teflon beschichtetes, elektrisches Waffeleisen. Dann benötigt man kein Öl zum Einfetten des Eisens. Teigfladen in das Waffeleisen hineinlegen und goldgelb backen. Ganz leicht mit Puderzucker bestäuben und/oder dünn mit dem Lütticher Sirup bestreichen. Wer nicht auf die Kalorien achten muss, kann die Waffeln zu guter Letzt mit einem Klecks steif geschlagener mit Vanillezucker leicht gesüßter Schlagsahne verzieren.

Das tour.ARD.de-Rezept zur zweiten Etappe  
**Lapin à la bière - Kaninchen in Biersauce**

Zutaten

1	Kaninchen (1,2 bis 1,5 kg schwer)
100 g	magerer Räucherspeck
3	Möhren
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
400 ml	Trappistenbier
1	Bouquet garni (Lorbeerblatt, Thymian-, Rosmarinzweig)
125 g	Crème fraîche
125 ml	Sahne
2 EL	fein gehackte glatte Petersilie
1 EL	Sirop de Liège (Birnengelee)
	Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	Meersalz
40 g	Butter zum Anbraten
1 EL	Olivenöl

Zubereitung

Kaninchen in Stücke teilen (Vorder-, Hinterläufe, Rücken, Bauchlappen). Bauchlappen in kleine Würfel schneiden. Teile leicht mehlieren, dabei überschüssiges Mehl abklopfen. Räucherspeck in Streifen schneiden. Schalotten und Knoblauchzehe fein würfeln, geschälte Möhren in Scheiben schneiden. Gut die Hälfte der Butter mit dem Öl in einem Bräter erhitzen. Mehlierte Kaninchenteile und Bauchlappenwürfel anbraten, dann aus dem Topf nehmen.



Restliche Butter in den heißen Topf geben. Zunächst Speckstreifen, dann Zwiebeln, Petersilie sowie Möhrenwürfel einige Minuten anbraten. Zum Schluss den Knoblauch noch kurz mitdünsten. Kaninchenteile in den Topf zurücklegen, leicht salzen, kräftig pfeffern, Kräutersträußchen hinzugeben und dann mit dem Bier begießen.

Bei geschlossenem Topf 1,5 Stunden im 180°C heißen Backofen schmoren lassen. Sollte sich das Fleisch noch nicht mühelos vom Knochen lösen, noch 15 Minuten länger schmoren. Das Kräutersträußchen entfernen. Das Fleisch auf eine feuerfeste Platte legen, im Backofen bei 120°C warm halten.

In der Zwischenzeit den Bräter auf die Herdplatte stellen. Birnengelee in die Sauce rühren, ebenso Crème fraîche und Sahne. Alles noch fünf bis zehn Minuten einkochen lassen, bis eine sämige Sauce entstanden ist. Zum Schluss nochmals pfeffern und mit Salz abschmecken.

Trinkempfehlung: Bier

Das tour.ARD.de-Rezept zur dritten Etappe

## **Fricassée de choux de Bruxelles - Rosenkohlpfanne**

### Zutaten

1 kg	Rosenkohl
100 g	magerer Räucherspeck
2	Schalotten
	Pfeffer
	Salz
20 g	Butter
2 EL	Olivenöl
2 EL	Pinienkerne
2 EL	Rosinen

### Zubereitung

Den Rosenkohl putzen. Dabei äußere Blätter entfernen. In reichlich kochendem gesalzenem Wasser zehn bis zwölf Minuten garen. Anschließend Röschen abtropfen lassen.



Schalotten fein würfeln, den Speck in feine Streifen schneiden. Öl mit Butter erhitzen, Speckstreifen knusprig braten, zum Schluss Schalottenwürfel noch einige Minuten anbraten. Jetzt den abgetropften Rosenkohl und die Rosinen hinzugeben. Noch fünf bis zehn Minuten bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren schmoren. Pfeffer und gegebenenfalls nachsalzen.

Pinienkerne in einer mit Teflon beschichteten heißen Pfanne kurz rösten. Zum Schluss über das Gemüse streuen.

Der Rosenkohl bildet die ideale Beilage zum Kaninchen.

Trinkempfehlung: Bier

Das tour.ARD.de-Rezept zur vierten Etappe  
**Waterzoï au poulet - Geflügelgericht**

Zutaten

1	Freilandhähnchen
1	Schalotte
5	Möhren
2 Stangen	Sellerie
2	Lauchstangen (nur die hellen Teile verwenden)
1	Bouquet garni (Lorbeerblatt, Thymian-, Rosmarinzweig)
5	schwarze Pfefferkörner
125 g	Crème fraîche
200 g	Sahne
½ l	Wasser oder Hühnerbrühe
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
60 g	Butter zum Anbraten
	Meersalz

Zubereitung

Hähnchen zerteilen. Karotten und Schalotte fein würfeln, Selleriestangen und helle Teile der Lauchstangen in Streifen schneiden. Petersilienstängel in dünne Scheibchen schneiden, Petersilienblätter zerhacken.



30 g Butter erhitzen. Hähnchenteile darin scharf anbraten, dann aus dem Topf nehmen. Nun Schalotten sowie die Hälfte des Gemüses anbraten. Hähnchenteile über dem angebratenen Gemüse verteilen, Pfefferkörner, Thymianzweig, Lorbeerblatt, Petersilie und Petersilienstängel hinzugeben, leicht salzen und mit dem Wasser ablöschen. Bei geschlossenem Topf etwa eine Stunde bei milder Hitze simmern lassen.

In der Zwischenzeit das übrige Gemüse in der restlichen Butter 20 Minuten lang dünsten.

Nach der Garzeit Hähnchenteile aus der Gemüsebrühe herausnehmen und im Backofen bei 120°C warm stellen. Dann Crème fraîche und Sahne zugießen und bei starker Hitze fünf bis zehn Minuten einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gedünstetes Gemüse hinzufügen.

Hähnchenteile auf einen Teller verteilen, die suppig-cremige Sauce mit dem Gemüse darüber verteilen.

Man kann dazu Pellkartoffeln reichen.

Trinkempfehlung: leichter Weißwein von der Loire

Das tour.ARD.de-Rezept zur fünften Etappe  
**Flamiche au poireau - Lauchkuchen**

Zutaten für den Teig

400 g	Mehl
200 g	gut gekühlte Butter
20 cl	Wasser
1 Msp.	Salz

Zutaten für den Belag

1 kg	Lauch
250 ml	Milch
250 ml	Sahne
	Salz
1 EL	Pfeffer
	geriebene Muskatnuss
1	Eigelb
2 EL	Sahne

Zubereitung

1) Einen Mürbeteig herstellen:

Mehl und Butterstückchen mit den Händen zunächst gut durchkneten. Kaltes gesalzenes Wasser zum Mehl-Buttergemisch geben und mit den Händen gut verkneten.

Anschließend zwei Kugeln formen, davon eine etwas größer. Die größere Kugel auf einer leicht bemehlten Fläche so groß ausrollen, dass das runde Kuchenblech damit ganz ausgelegt wird und ein mindestens 3 cm hoher Rand bleibt.



Den Teig etwas über den Rand ragen lassen. Man spart sich das Einfetten des Kuchenblechs, wenn man Backpapier verwendet. Dabei empfiehlt es sich, den Teig direkt auf dem Backpapier auszurollen. Das Blech mit dem Teig zum Ruhen in den Kühlschrank stellen. Die zweite Teigkugel bei Zimmertemperatur aufbewahren und erst bei Bedarf ausrollen.

2) Die Lauchfüllung herstellen:

Die Lauchstangen putzen, waschen und mit Küchentuch abtrocknen. Dunkelgrüne Enden abschneiden. Verwendet werden nur weiße und hellgrüne Teile.

Lauchstangen einmal der Länge nach durchschneiden, dann in dünne Halbringe schneiden.



In einem großen Topf oder einer Pfanne die Butter schmelzen. Die Lauchringe darin andünsten, bis sie glasig werden. Das Mehl mit einem Sieb darüber streuen und mit dem Lauch gut vermischen. Unter ständigem Rühren Milch und Sahne zugeben. Bei milder Hitze einige Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Topf vom Herd nehmen und Lauchgemüse abkühlen lassen.

Kuchenblech aus dem Kühlschrank nehmen. Mit einer Gabel die leicht überstehenden Teig-Enden andrücken. Die abgekühlte Lauchmasse verteilen. Die zweite Teighälfte ausrollen und damit den Lauchkuchen abdecken. An den Rändern mit der Gabel festdrücken. Überlappenden Teig abschneiden. In der Mitte des Deckels ein 1 cm großes Loch schneiden. Mit einem scharfen Messer zusätzlich ein Gittermuster einritzen.

Den Kuchen etwa 20 Minuten bei 200°C backen. Nun das mit Sahne verrührte Eigelb mit einem Pinsel auf den Deckel auftragen. Noch weitere 15 bis 20 Minuten bei 180°C backen. Der Kuchen wird heiß serviert.

Wer die Füllung herzhafter und nicht vegetarisch mag, kann 100 bis 150 g fein gewürfelten Schinkenspeck mit dem Lauch andünsten. Aber dann erst nach dem Abschmecken gegebenenfalls nachsalzen.

Trinkempfehlung: Champagner

Das tour.ARD.de-Rezept zur sechsten Etappe

## **Canette de Barbarie à l'orange - Barbarie-Ente in Orangensauce**

### Zutaten

- 1 Barbarie Ente (1,5 bis 1,8 kg)
- 6 Orangen
- 100 ml Orangenlikör (Cointreau)
- 2 Schalotten
- Roter Kerala-Pfeffer aus der Mühle (nicht zu verwechseln mit rosa Pfeffer)
- Meersalz

### Zubereitung

Küchenfertige Ente außen mit etwas Salz einreiben, innen pfeffern, leicht salzen. In einen ovalen Bräter legen. Den Saft von zwei Orangen hinzugeben. Dann Ente mit 50 ml Orangenlikör begießen. In den vorgeheizten Backofen (200°C) stellen. Nach 35 Minuten Fett vorsichtig entfernen, so dass Cointreau und Orangensaft im Topf verbleiben. Nun Ente wenden, restlichen Orangenlikör und Saft einer weiteren Orange über die Ente gießen. Nochmals 35 Minuten braten.



Bräter aus dem Ofen nehmen, Fett wieder vorsichtig abschöpfen. Mit einer großen Nadel unter die Haut (nicht ins Fleisch) an mehreren Stellen stechen, damit das Fett besser austreten kann. Topf mit einem Deckel schließen, in den Backofen zurückstellen. Temperatur auf 180°C reduzieren.

Noch etwa 45 Minuten schmoren lassen. Den Topf wieder aus dem Ofen nehmen. Die Ente herausnehmen, in eine feuerfeste Form legen, in den Backofen schieben. Temperatur nun auf 150°C drosseln.

Zwei Orangen schälen, Orangenschnitze enthäuten, dann halbieren. Verbliebene Orange auspressen. Schalotten fein würfeln.

Den Bratensaft vorsichtig entfetten. Eventuell am Schluss mit Küchenkrepp restliches Fett entfernen. In einer Pfanne 2 bis 3 EL abgeschöpftes Entenfett erhitzen. Die Schalottenwürfel darin hellbraun anbraten. Orangensaft angießen, ebenso den Bratensaft. Die Sauce fünf Minuten bei mittlerer Hitze einkochen. Mehrfach mit einem Schneebesen umrühren. Zum Schluss die enthäuteten Orangenstückchen noch fünf Minuten lang mitgaren.

Orangensauce mit Meersalz und frisch gemahlenem rotem Kerala-Pfeffer abschmecken.

Die Ente teilen. Dabei sollte die Brust schräg in dünne Scheiben geschnitten werden. Als Beilage kann ein Kartoffelgratin gereicht werden.

Trinkempfehlung: ein charaktvoller Bordeaux St. Julien, zum Beispiel ein Château Beychevelle.

Das tour.ARD.de-Rezept zur siebten Etappe

## **Salade de fraises de Plougastel - Fruchtsalat mit Plougastel-Erdbeeren**

### Zutaten

500g	gut reife Johannisbeeren
500 ml	Rotwein
30 ml	Banyuls (roter Likörwein aus dem Roussillon) oder Portwein
150 g	Zucker
1 Stange	Vanille
1,2 kg	Erdbeeren
100 g	Schlagsahne
½ Päckchen	Vanillezucker
	Saft zweier Orangen

### Zubereitung

Gewaschene entstielt Johannisbeeren mit 2 EL Zucker und ¼ l Rotwein in einen Topf geben. Auf der Herdplatte erhitzen, fünf Minuten kochen lassen. Anschließend die aufgekochten Früchte in ein Spitzsieb geben. Mit einem Holzlöffel Fruchtmark herausdrücken, Saft mit ausgedrücktem Fruchtmark in einer hohen Kasserolle auffangen.



Eine aufgeschlitzte Vanilleschote, Orangensaft, restlichen Rotwein, Banyuls und Zucker zum Kochen bringen. Fünf bis zehn Minuten einkochen lassen, so dass ein leicht dicklicher Sirup entsteht. Vom Herd nehmen, Vanilleschote entfernen, Sirup abkühlen lassen.

Erdbeeren waschen, von Stielen befreien. 200 g der Erdbeeren pürieren. Dann mit der erkalteten Fruchtsauce verrühren. Halbierte Erdbeeren in eine Schüssel geben, mit der Fruchtsauce begießen und eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

Fruchtsalat auf tiefe Teller verteilen. Zum Schluss mit einem Esslöffel leicht geschlagener und mit Vanillezucker gesüßter Sahne verzieren.

Trinkempfehlung: ein Gläschen Banyuls

Das tour.ARD.de-Rezept zur achten Etappe

## Filet de cabillaud aux légumes - Kabeljaufilet auf Gemüsebett

### Zutaten

4	Kabeljaufilets (zu je 180 g)
12	Crevetten in der Schale
2	Staudensellerie
3	Möhren
3	Lauchzwiebeln
1 Stange	Lauch (nur weiße Teile verwenden)
1	Schalotte
1	gelbe Paprikaschote

### Für Panade und Anbraten

1	Ei
100 ml	Sahne
5 EL	Olivenöl
30 g	Butter
2 EL	Mehl

### Für Wässern und Fischfumet

1	Bouquet garni (Petersilie, Lorbeerblatt, Fenchelkraut, Thymian)
1	Möhre
1	Staudensellerie
40 ml	Noilly Prat
100 ml	Weißwein
100 ml	Wasser
	Saft einer Zitrone
2 EL	Olivenöl
	Meersalz

### Zubereitung

Da man selten Fischfilets erhält, die perfekt geputzt sind, Teile mit Hautresten oder herausstehenden Gräten abschneiden. Reste aufheben für Fischfumet.



Eine Tasse Wasser mit Zitronensaft und 20 ml Noilly Prat vermischen, in eine flache Schüssel geben. Fischfilets eine halbe Minute hineinlegen, danach mit Küchentuch gut trocken tupfen.

Für das Fischfumet Crevettenschalen und Fischreste in 2 EL Olivenöl eine Minute lang anbraten. Fein gewürfelte Möhre, in dünne Scheiben geschnittenen Sellerie hinzugeben, noch zwei Minuten dünsten lassen. Restlichen Noilly Prat, Wein, Wasser, das Bouquet garni und zerstoßenen Pfeffer und Koriander dazugeben. Fünf

Minuten lang kräftig kochen lassen. Anschließend durch ein Haarsieb geben. Mit einem Holzlöffel gut ausdrücken.

Ei mit 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer verquirlen. Nun die Fischfilets leicht mehlieren, durch die Ei-Öl-Mischung ziehen. Anschließend restliches Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Fischfilets darin eine halbe Minute von jeder Seite anbraten. Dann auf eine vorgewärmte Platte legen und im Backofen bei 120°C warm halten. Crevetten ebenfalls kurz anbraten und warm stellen.

In der Zwischenzeit Schalotten und Möhren ganz klein würfeln, Sellerie in Scheibchen, Weißes vom Lauch in dünne Ringe schneiden ebenso die Frühlingszwiebeln. Zunächst Schalottenwürfel, dann übriges Gemüse in restlichem Olivenöl und einer Nuss Butter fünf Minuten lang bei geschlossenem Deckel dünsten. Währenddessen Fischfumet zum Kochen bringen, Sahne dazugießen. Mit Schneebesen kräftig durchrühren und noch einige Minuten köcheln lassen.

Gemüse auf einen Teller geben, Fischfilets darauf anrichten, Crevetten verteilen. Mit der Sauce überziehen.

Trinkempfehlung: Weißer Sancerre

Das tour.ARD.de-Rezept zur neunten Etappe

## Paupiettes de bœuf - Rinderrouladen mit Steinpilzen

### Zutaten

4	dünne Rouladen (aus der Schulter)
4-8 Scheiben	magerer Schinkenspeck
2	Möhren
3	Schalotten
1	Knoblauchzehe
1	Zweig Thymian
2	Lorbeerblätter
40	getrocknete Steinpilze
1	Knoblauchzehe
1 EL	fein gehackte glatte Petersilie
0,3 l	Rotwein (Cahors)
	Pfeffer, Meersalz
2 EL	Olivenöl
1 EL	Butter

### Zubereitung

Steinpilze in zwei Tassen lauwarmem Wasser 30 Minuten lang einlegen. Danach Steinpilze herausnehmen, ausdrücken. Das Einweichwasser filtern. Zwei Schalotten, Möhren und Knoblauch fein würfeln, eine Schalotte vierteln.



Rouladen mit Küchentrepp trocken tupfen, 1-2 Scheiben Schinkenspeck, Schalottenviertel und 3-4 Steinpilzstückchen darauf verteilen. Mit Pfeffer würzen. Rouladen aufrollen, mit Küchengarn umwickeln.

Olivenöl und Butter in einem Schmortopf erhitzen. Rouladen scharf anbraten. Petersilie, Schalotten-, Möhren- und Selleriewürfel zum Fleisch geben und andünsten. Anschließend Rotwein sowie Pilzwasser angießen. Thymian und Lorbeerblätter hinzugeben. Schmortopf zugedeckt in den 180°C heißen Backofen stellen. Nach 1:45 Stunde Topf aus dem Ofen nehmen. Rouladen herausnehmen, in einer feuerfesten Form im Backofen warm stellen. Restliche Pilze zur Sauce geben, noch einige Minuten einkochen, bis die Sauce sämig geworden ist. Mit Bratkartoffeln oder Lauchgemüse servieren.

Trinkempfehlung: roter kräftiger Cahors-Wein

Das tour.ARD.de-Rezept zur zehnten Etappe  
**Pachade aux Prunes – Pflaumenpfannkuchen**

Zutaten

15-20	Pflaumen
6	Eier
3 EL	Zucker
2 Päckchen	Vanillezucker
6 EL	Mehl
200 ml	Milch
1 Prise	Salz
80 g	Butter

Zubereitung

Eier in eine große Schüssel geben. Zucker, Vanillezucker und Salz hinzugeben, Mehl darüber sieben. Mit einem Rührgerät bei zunächst niedriger Umdrehung Zutaten vermischen. Nach und nach Milch zugießen. Auf höchster Stufe noch eine Minute verrühren.



Pflaumen entsteinen, halbieren. Die Hälfte der Butter in einer Teflon beschichteten großen Pfanne erhitzen. Teig hineingeben, Pflaumenhälften gleichmäßig darüber verteilen. Bei mittlerer Hitze etwa acht Minuten lang backen. Vorsichtig auf eine Platte (zum Beispiel Boden einer Springform) gleiten lassen. Restliche Butter in der Pfanne schmelzen, den Pfannkuchen wenden und weiterbacken bis er auch auf der Unterseite durchgebacken ist. Auf eine Platte schieben, teilen und sofort servieren. Süßmäuler dürfen die Pfannkuchen mit Puderzucker bestäuben.

Wer eine kleinere Pfanne nimmt, kann auch aus den Zutaten mehrere Pfannkuchen backen.

Das tour.ARD.de-Rezept zur elften Etappe  
**La Truffade - Kartoffel-Käse-Pfanne**

Zutaten

1 kg	festkochende Kartoffeln
2	Knoblauchzehen
100 g	magerer Räucherspeck
400 g	junger Cantal
200 g	Crème fraîche
30 g	Butter
2 EL	Öl
	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden. Räucherspeck in Streifen schneiden, Knoblauch klein würfeln.



Bratkartoffeln herstellen: Dazu Öl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Räucherspeck kurz anbraten.

Dann die Kartoffelscheiben hinzugeben und kross braten. Zuletzt den Knoblauch mitdünsten. Bei mittlerer Hitze die Bratkartoffeln garen lassen.

In der Zwischenzeit den Cantal-Käse würfeln. Käsewürfel und Crème fraîche über die Kartoffeln verteilen und mit einem Pfannenwender vorsichtig unter die Bratkartoffeln heben. Noch ca. 5 Minuten braten, bis die Masse am Pfannenboden schön knusprig geworden ist. Die Truffade vorsichtig auf eine Platte gleiten lassen, aufteilen und sofort servieren.

Trinkempfehlung:

ein weißer Côtes d'Auvergne (besonders empfehlenswert aus dem Erzeugergebiet Boudes)



Das tour.ARD.de-Rezept zur zwölften Etappe

## **Potironnée aux châtaignes - Kürbissuppe mit Kastanien**

### Zutaten

1,2 kg	Kürbis
28	Esskastanien
1 l	Milch
250 ml	Sahne
1 Prise	Zucker
1 gestr. TL	grobes Meersalz
	weißer Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

Die Schalen der Kastanien an mehreren Stellen kreuzweise einritzen. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, Kastanien hineingeben. Zugedeckt fünf Minuten kochen lassen. Kastanien aus dem Wasser nehmen. Schalen entfernen.



Geschälte Kastanien mit vier Tassen Wasser und etwas Salz in einen Topf geben. Zugedeckt zum Kochen bringen. Dann bei milder Hitze so lange kochen, bis sie gar sind. Die Garzeit kann je nach Wachstumsbedingungen zwischen 30 und 60 Minuten betragen.

Kürbis schälen, von den Kernen befreien und in Würfel schneiden. Die Kürbiswürfel in einen Topf geben, mit kaltem Wasser knapp bedecken, grobes Salz hinzufügen. 45 Minuten bei milder Hitze garen. Mit dem Mixstab pürieren. Zunächst heiße Milch, dann Sahne untermixen. Suppe unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen zum Kochen bringen. Gekochte Kastanien hinzugeben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Bei milder Hitze noch einige Minuten köcheln lassen.

Beim Anrichten darauf achten, dass die Kastanien gleichmäßig auf die Suppenteller verteilt werden.

Trinkempfehlung: ein Jurançon (Weißwein aus dem Béarn)

Das tour.ARD.de-Rezept zur dreizehnten Etappe

## Millas - Maisschnitten

### Zutaten

3 l	Wasser
1 l	Milch
100 g	Butter
1 kg	Maismehl
1 Prise	Salz
100 g	Zucker
40 ml	Pastis
	frisch geriebene Orangenschale (einer unbehandelten Orange)
	Butter zum Anbraten

### Zubereitung

Wasser mit einer Prise Salz, Butter und der Milch zum Kochen bringen. Dann das Maismehl langsam hineinrieseln lassen. Dabei mit dem Schneebesen ständig rühren. Anschließend bei geschlossenem Deckel eine Stunde bei milder Hitze köcheln lassen. Mit dem Holzlöffel immer wieder umrühren. Zehn Minuten vor Kochende frisch geriebene Orangenschale, Pastis und Zucker untermischen.



Ein Backofenblech mit einem bemehlten Tuch bedecken. Den Brei ca. 1,5 cm dick darauf verteilen, erkalten lassen. Anschließend in 3 x 5 cm große Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Maisküchlein darin auf beiden Seiten goldgelb braten. Sie können warm oder kalt, mit Puderzucker bestäubt oder aber auch ganz herzhaft zubereitet werden. In letzterem Fall lässt man den Zucker bei der Zubereitung weg, salzt dafür aber den Maisteig etwas stärker.

Trinkempfehlung zur süßen Variante: ein Muscat de Rivesaltes (weißer Dessertwein aus dem Roussillon)

Das tour.ARD.de-Rezept zur vierzehnten Etappe

## **Aubergines à la Nîmoise - Auberginen mit Sardellenfüllung**

### Zutaten

4	mittelgroße Auberginen
4	entsalzte Sardellenfilets
2 EL	Olivenöl
4 EL	fein gehackte glatte Petersilie
1	Schalotte
2	Knoblauchzehen
3 EL	Paniermehl (selbst hergestellt aus einem trockenen Brötchen)
	Meersalz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 EL	Gänseschmalz oder Olivenöl zum Anbraten

### Zubereitung

Die Auberginen schälen und der Länge nach halbieren.

Die Schnittfläche der Auberginenhälften kreuzweise einritzen und zum Wasserziehen mit Salz bestreuen.



Entsalzte, klein gehackte Sardellenfilets mit Petersilie, Olivenöl, reichlich Pfeffer, Schalotten- und Knoblauchwürfel vermischen. Durch leichtes Drücken Auberginenhälften "entwässern", mit Küchentrepp oder einem Küchentuch trocken tupfen. Gänseschmalz beziehungsweise Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zuerst die Schnittfläche der Auberginenhälften etwa fünf Minuten anbraten, dann wenden. Nochmals einige Minuten weiterbraten. Anschließend Auberginen mit der Schnittfläche nach oben in eine feuerfeste Form legen. Die vorbereitete Farce darauf verteilen, mit etwas Paniermehl bestreuen.

15 Minuten lang im vorgeheizten Backofen (200°C) braten lassen. Zum Schluss kurz übergrillen.

Dazu frisches Baguette reichen.

Trinkempfehlung:

leichter trockener Languedoc-Weißwein (Picpoul de Pinet) oder Costières de Nîmes

Das tour.ARD.de-Rezept zur fünfzehnten Etappe  
**Omelette aux truffes - Trüffel-Omelette**

Zutaten

6	Freiland-Eier
1	Trüffel (30 g, frisch oder aus dem Glas)
80 ml	Madeira
1 TL	fein gehackte glatte Petersilie
	Meersalz
200 ml	weißer Pfeffer aus der Mühle
40 g	Butter
3 EL	Olivenöl aus Nyons

Zubereitung

Trüffel halbieren, dann mit einem Trüffelhobel oder einem scharfen Messer in hauchdünne Scheiben schneiden. 15 g Butter und 1 EL Olivenöl in einer Kasserolle schmelzen. Trüffel-(halb)-scheiben bei mittlerer Hitze andünsten. Nach zwei Minuten Petersilie, Madeira und eine Prise Salz hinzugeben, auf die Hälfte reduzieren. Zugedeckt abkühlen lassen.



Eier in einer Schüssel aufschlagen, salzen. 2 EL des erkalteten Trüffeljus hinzufügen. Dann mit einem Schneebesen mehrere Minuten schaumig schlagen. Butter und Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Ei-Masse hineingeben, Trüffelscheiben aus dem Jus nehmen, gleichmäßig verteilen. Mit einer Gabel mehrmals in die Masse stechen, aber nicht umrühren.

Bei geschlossenem Deckel und milder Hitze stocken lassen, so dass die Oberfläche noch leicht weich bleibt. Pfeffern, dann Omelett zusammenfalten und vorsichtig auf eine gewärmte Platte gleiten lassen. In vier Portionen aufteilen. Restlichen Jus erwärmen, über das Omelett träufeln. Wer mehr als eine Trüffel verwendet, kann das Omelette mit ein paar frisch geriebenen Trüffelspänen dekorieren.

Trinkempfehlung: gehaltvoller Weißwein, zum Beispiel Châteauneuf-du-Pape, Condrieu

Das tour.ARD.de-Rezept zur sechzehnten Etappe  
**Talmouses au Beaufort - Herzhafte Käsetörtchen**

Zutaten für 4-6 Törtchen

400 g	Blätterteig
250 g	Beaufort-Käse
80 g	Butter
200 ml	Milch
4	Eier
60 g	Mehl
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Käse in Streifen schneiden. Zwei Eier in Eigelb und Eiweiß trennen. Dem Eiweiß einige Körnchen Salz zusetzen und zu festem Eischnee schlagen. Eigelb aufbewahren.



Butter in einer Pfanne schmelzen. Eine Mehlschwitze herstellen. Dazu Mehl mit einem Schneebesen unterrühren. Bei schwacher Hitze fünf Minuten lang unter ständigem Rühren "quellen" lassen. Danach Milch unterrühren. Fünf Minuten lang köcheln lassen. Von der Herdplatte nehmen, eine Minute abkühlen lassen. Jetzt die Käsestreifen, die beiden Eigelbe und schließlich die ganzen Eier nach und nach unterrühren. Pfeffern, salzen. Käsemasse abkühlen lassen. Eischnee unterheben.

Blätterteig ausrollen. Feuerfeste kleine Steingut-Tortenförmchen leicht ausbuttern, mit Teig auslegen. Mehrfach mit einer Gabel einstechen. Die Käsecreme auf die Förmchen verteilen und 25 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 220°C backen.

Trinkempfehlung: weißer Apremont

Das tour.ARD.de-Rezept zur siebzehnten Etappe  
**Glacé à la gentiane - Enzianeis**

Zutaten

200 ml	Milch
300 ml	Sahne
3	Eigelb
80 g	Zucker
100 ml	Enzianbranntwein
	Unbehandelte Zitrone zum Reiben

Zubereitung

Eigelb mit Zucker schlagen, bis die Mischung fast weiß geworden ist. Etwas geriebene Zitronenschale hinzufügen.



Die Milch erwärmen. Zunächst die lauwarme Milch, dann die Sahne unter die Eischäum mischen. Anschließend unter ständigem Rühren über Wasserdampf erhitzen (auf knapp 80°C), bis die Masse dicklich wird. Auf keinen Fall zum Kochen bringen! Abkühlen lassen. Zum Schluss den Enzianbranntwein unterrühren. Dann in eine elektrische Eismaschine füllen. Wenn das Eis die richtige Konsistenz hat, in Gläser verteilen.

Trinkempfehlung: ein Suze au citron (gekühlter Suze mit frisch gepresstem Zitronensaft im Verhältnis 3:1)

Das tour.ARD.de-Rezept zur achtzehnten Etappe

## **Poularde au Vin jaune et aux morilles - Hähnchen in einer Wein-Morchel-Sauce**

### Zutaten

1	Bresse-Poularde
40 g	getrocknete Morcheln
2	Schalotten
250 ml	Vin jaune
250 ml	Sahne
200 ml	Crème fraîche
60 g	Butter
	Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

Die Morcheln eine Stunde in 300 ml lauwarmem Wasser einweichen. Dann gut ausdrücken. Einweichwasser filtern und aufbewahren. Morcheln unter fließendem Wasser kurz abspülen, auf Küchentrepp geben und Feuchtigkeit aufsaugen.



Hähnchen in sechs Teile schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Hähnchenteile darin anbraten. Schalotten fein würfeln und zum Schluss einige Minuten andünsten. Mit Pilzjus und Wein ablöschen. Salzen, pfeffern.

Topf verschließen und in den auf 200°C vorgeheizten Backofen stellen. 30 Minuten lang schmoren lassen. Deckel entfernen, Pilze hinzugeben und weitere 30 Minuten schmoren. Topf aus dem Ofen nehmen, Hähnchenteile in eine feuerfeste Form legen und in den Backofen bei 160°C zurückstellen.

Den Topf auf die Herdplatte stellen. Sauce zum Kochen bringen. Sahne, Crème fraîche hinzufügen, zehn Minuten einkochen lassen, bis die Sauce sämig wird. Pfeffern, salzen. Dann die Hähnchenteile wieder zurück in den Topf geben. Noch einmal kurz aufkochen lassen.

Dazu Bandnudeln reichen.

Getränkeempfehlung: Vin jaune

Das tour.ARD.de-Rezept zur neunzehnten Etappe

## **Soupe aux pois au Morteau - Erbsensuppe mit Morteau-Wurst**

### Zutaten

250 g	getrocknete Erbsen
150 g	magerer Räucherspeck
1	Zwiebel
1 Stange	Lauch
2 Stängel	glatte Petersilie
2	Knoblauchzehen
40 g	Butter
250 ml	Crème fraîche

### Zubereitung

Getrocknete Erbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Einweichwasser abgießen. Dann Erbsen waschen, bis das Wasser klar bleibt. Abtropfen lassen.



Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie hacken. Geputzten Lauch in Ringe schneiden. Anschließend alles einige Minuten in Butter dünsten. Erbsen, Pfefferkörner, Räucherspeck (am Stück), Morteau-Wurst und zwei Liter kaltes Wasser hinzufügen. Ungefähr 1,5 Stunden bei mittlerer Hitze kochen lassen.

Bevor die Suppe mit einem Mixer püriert wird, Räucherspeck und Wurst herausnehmen. Crème fraîche unterrühren. Kurz aufkochen lassen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Wurst in Scheiben aufschneiden.

Suppe in Teller geben, Wurstscheiben darauf verteilen.

Trinkempfehlung: weißer Jurawein, zum Beispiel aus dem Anbaugebiet Arbois



Das tour.ARD.de-Rezept zur zwanzigsten Etappe

## **Bœuf Miroton - Rindfleischgericht**

### Zutaten

800 g	Tafelspitz
	Suppengrün (aus Sellerie, Möhren, Lauch, Petersilie, Liebstöckel)
6	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
100 g	Butter
1 EL	Mehl
2 EL	Weißweinessig
50 ml	trockener Weißwein
300 ml	Rinderbrühe
50 g	Paniermehl (aus einem trockenen Brötchen frisch hergestellt)
3 EL	klein gehackte Petersilie
	Salz, Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

Rindfleisch mit Suppengrün, Salz und Pfeffer in kaltes Wasser geben. 1,5 bis 2 Stunden bei milder Hitze kochen. Fleisch erkalten lassen. Es können auch Bratenreste vom Vortag verwendet werden.



Das kalte Rindfleisch in dünne Scheiben, Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Knoblauch klein hacken. Butter schmelzen, Zwiebelringe darin knapp zehn Minuten bei milder Hitze andünsten. Knoblauch hinzufügen, bevor man das Mehl darüber stäubt. Gut vermischen und noch eine Minuten leicht anbräunen. Weinessig, Wein und Brühe angießen. Unter ständigem Rühren drei Minuten kochen lassen. Salzen und pfeffern.

Die Hälfte der Sauce in eine feuerfeste Auflaufform geben. Die Rindfleischscheiben darüber schichten. Dann restliche Sauce darauf verteilen. Mit Paniermehl und einigen Butterflöckchen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 220°C ungefähr 20 Minuten backen.

Zum Abschluss mit Petersilie garnieren und heiß servieren. Dazu passen frisches Brot oder Bratkartoffeln.

Trinkempfehlung: Rotwein (Moulin-à-vent)