

**Die tour.ARD.de-Rezepte zur
Tour de France 2005**



tour.ARD.de wünscht:

bon appétit!

Etappe	Rezept	Seite
1. Etappe	Warme Austern in Weinsauce Huîtres chaudes au vin blanc	3
2. Etappe	Hähnchen in einer Meersalzkruste Poulet de Challans en croûte de sel	4
3. Etappe	Mariniertes Frühgemüse Légumes printaniers marinés	5
4. Etappe	Birnenkuchen Tarte aux poires	6
5. Etappe	Hechtmousseline mit Estragonsauce Mousseline de Brochet à la crème d'estragon	7
6. Etappe	Mirabellensorbet Sorbet aux mirabelles	9
7. Etappe	Badische Flädlesuppe	10
8. Etappe	Baeckeofe	11
9. Etappe	Zwiebelkuchen Tarte à l'oignon	13
10. Etappe	Walnusskuchen Gâteau aux noix de Grenoble	14
11. Etappe	Savoyer Salat Salade Savoyarde	15
12. Etappe	Lammschmortopf Daube d'Agneau	16
13. Etappe	Gefülltes Sommergemüse Légumes d'été farcis	17
14. Etappe	Kaninchen mit Knoblauch Lapin farçi à l'ail	18
15. Etappe	Kartoffelkuchen mit Ziegenkäse Tarte aux pommes de terre et au fromage de chèvre	19
16. Etappe	Forelle baskische Art Truite à la Basquaise	20
17. Etappe	Apfelaufbau Flognarde aux pommes	21
18. Etappe	Roquefort-Terrine Terrine de Roquefort	22
19. Etappe	Linsensalat Salade aux lentilles vertes du Puy	23
20. Etappe	Schokoladentrüffel Truffes au chocolat	24
21. Etappe	Kalte Avocadocrème-Suppe Vichyssoise	25

Das tour.ARD.de-Rezept zur 1. Etappe

Warme Austern in Weinsauce - Huîtres chaudes au vin blanc

4 Personen

- 20 Austern N° 2
- 2 Schalotten (in ganz feine Würfel gehackt)
- 25 cl Weißwein (Muscadet de Sèvre-et-Maine sur lie)
- 1 TL Limonensaft
- 2 Eigelb
- 120 g Butter
 - (40 g zum Anbraten, 80 g eisgekühlte kleine Würfelchen)
- Mehlbutter
- Mehl mit Butter zu homogener Masse vermengt)
- Fleur de Sel
- Weißer frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Messerspitze Cayenne-Pfeffer
- 1 Messerspitze Curry

Austern öffnen. Die salzige Flüssigkeit abgießen, durch ein feines Sieb filtern und in einem Topf auffangen. Austernfleisch vorsichtig von der Schale lösen. Die Schalenhälften mit dem Austernfleisch auf ein Backofenblech setzen.



Schalottenwürfelchen in 40 g Butter glasig andünsten. Mit Wein und Austernwasser ablöschen. 1 TL Mehlbutter mit dem Schneebesen unterrühren. Einige Minuten kochen lassen. Limonensaft hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Curry abschmecken. Sauce vom Herd nehmen. Anschließend Eigelb sowie die eisgekühlten Butterstückchen mit dem Schneebesen unterrühren.

Die Sauce über die Austern verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C kurz übergrillen. Sofort servieren. Dazu Baguette reichen.

Trinkempfehlung: leicht moussierender trockener Weißwein von der Loire (Muscadet de Sèvre-et-Maine sur lie)

Das tour.ARD.de-Rezept zur 2. Etappe **Hähnchen in einer Meersalzkruste - Poulet de Challans en croûte de sel**

4 Personen

- Freilandhähnchen aus Challans (1,5 kg)
- 800 g Grenailles Kartoffeln (kleine, festkochende Sorte)
- 1,5 kg grobes Meersalz
- 2 Thymianzweige
- 2 Petersilienzweige
- 5 Lorbeerblätter
- 1 TL weiße Pfefferkörner

Lorbeerblätter mit Pfefferkörnern im Mörser zerstoßen. Die Kartoffeln mit der Schale waschen. Hähnchen-Inneres mit der Hälfte des Pfeffergemischs würzen und den Petersilien- und Thymianzweigen füllen.



Zunächst die Kartoffeln in einen nicht zu großen, ovalen Bräter oder eine feuerfeste Form verteilen. Das mit der restlichen Pfeffermischung eingeriebene Hähnchen darauf legen. Nun das Salz über das Hähnchen gleichmäßig verteilen. Im Backofen 1 ½ Stunden bei 200°C braten.

Nach der Garzeit Hähnchen und Kartoffeln vom Salz befreien. Hähnchen tranchieren, auf die Teller verteilen. Zu den Kartoffeln (Salz-)Butter reichen. Gut dazu passt auch in Butter gebratenes Möhrengemüse.

Trinkempfehlung: ein Gläschen Saumur Blanc

Das tour.ARD.de-Rezept zur 3. Etappe Mariniertes Frühgemüse - Légumes printaniers marinés

vegetarisch / vegan / 4 Personen

- 500 g grüner Spargel
- 400 g junge Möhren
- 250 g Champignons de Paris (braune, nicht zu große)
- 300 g Frühlingszwiebeln
- 1 Sträußchen Koriander
- 250 ml trockener Weißwein
- Saft von 3 Zitronen
- 125 ml Olivenöl
- 1 TL scharfer Senf
- 1 gehäufte TL Korianderkörner
- 1 Zweig frischer Thymian
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle

Spargel waschen, nur die Spitzen verwenden (ca. 6-8 cm lang). Möhren schälen und je nach Dicke ganz belassen oder der Länge nach halbieren. Champignons putzen, Stielenden abschneiden. Grün der Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, hellen Stiel mit Zwiebel der Länge nach halbieren.



Einen Liter Wasser zum Kochen bringen, leicht salzen. Nun die Gemüse einzeln darin garen. Mit den Zwiebeln und dem Zwiebelgrün beginnen. Grün nach 1 Minute, Zwiebelhälften nach 2 bis 3 Minuten herausnehmen, abtropfen lassen. Anschließend Möhren(stifte) zirka 3 Minuten, Champignons 4 Minuten, zum Schluss den Spargel 5-8 Minuten blanchieren. Jede Gemüsesorte sollte noch bissfest sein. Gut abtropfen lassen.

Die Gemüsebrühe kochen, bis sie auf 250 ml reduziert ist. Wein, Zitronensaft, die im Mörser zerstoßenen Korianderkörner und den Thymianzweig zugeben. Nochmals stark einkochen, bis nur noch zirka 250 ml Flüssigkeit übrig ist. Brühe durch ein Sieb geben, anschließend abkühlen lassen.

In ein großes verschließbares Glas Senf, Olivenöl, frisch gemahlene Pfeffer und Brühe geben. Kräftig schütteln. Marinade über das Gemüse gießen und mindestens 1 Stunde außerhalb des Kühlschranks marinieren lassen. Zum Schluss das Gemüse schön auf die Teller verteilen, mit frischem Korianderblatt bestreuen und mit der Marinade, die ggf. noch nachgesalzen werden muss, benetzen.

Das Gemüse mit Baguette als Vorspeise reichen.

Trinkempfehlung: ein Rosé d'Anjou

Das tour.ARD.de-Rezept zur 4. Etappe Birnenkuchen - Tarte aux poires

vegetarisch (mit Ei und Crème fraîche) / 4 Personen

Für den Mürbeteig

- 250 g Mehl
- 150 g Butter
- 1 Eigelb
- 2 EL Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 2 EL kaltes Wasser

Für den Belag

- 6 nicht zu reife Birnen

Für die Crème

- 2 Eier
- 150 g Sahne
- 2 EL Crème fraîche
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 2 EL Zucker

Zunächst einen Mürbeteig herstellen: Mehl, Butterstückchen, Zucker und Salz mit den Fingerkuppen mehrere Minuten lang sorgfältig durchmischen. Dann Eigelb und Wasser untermengen, bis eine homogene Masse entsteht. Eine Kugel formen. Auf Backpapier etwas größer ausrollen, als der Durchmesser des Obstkuchenblechs ist. Mit dem Papier aufs Blech legen. Mit der Hand in Form bringen. Den Boden mit einer Gabel mehrmals leicht einstechen. Den Rand nach oben mit der Gabel andrücken. Das Blech mit dem Teig zum Ruhen eine gute halbe Stunde in den Kühlschrank stellen.



In der Zwischenzeit: Die Birnen schälen, der Länge nach halbieren, entkernen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Auf dem Boden fächerförmig verteilen. Die Form in den vorgeheizten Backofen (200° C) stellen.

Für die Crème: Eier, Vanillezucker und Zucker zunächst schaumig rühren. Dann Crème fraîche und Sahne unterrühren. Nach zirka 15 Minuten, wenn die Birnen fast gar sind, die Crème mit einem Löffel gleichmäßig verteilen. Kuchen noch etwa 20 Minuten weiterbacken. Lauwarm schmeckt die Birnentarte am besten.

Trinkempfehlung: ein Vouvray oder Montlouis (weißer süßer Loirewein) oder ein Express (der französische Espresso)

Das tour.ARD.de-Rezept zur 5. Etappe Hechtmousseline mit Estragonsauce - Mousseline de Brochet à la crème d'estragon

4 Personen

500 g Hechtfilets
250 ml Crème fraîche
 Saft einer Zitrone
150 g weiße Champignons
 3 Schalotten
20 g Butter
1 EL gehackte Petersilie
150 ml Sauvignon (Weißwein)
 feines Meersalz
 weißer Pfeffer aus der Mühle

Brandteig

100 g Mehl
200 ml Milch
80 g Butter
1 Prise Salz
4 Eier

Für die Sauce

100 g frische Estragonblätter
1 Schalotte
2 EL Sherry
150 ml Sauvignon
80 g Butter
250 ml flüssige Sahne
 feines Meersalz
 Pfeffer aus der Mühle

Zunächst den Brandteig herstellen: Milch, Salz und Butter in einem Topf zum Kochen bringen. Topf vom Herd nehmen und Mehl in die heiße Flüssigkeit geben. Alles schnell mit einem Holzlöffel glatt rühren. Auf die Herdplatte stellen und bei milder Hitze so lange rühren, bis sich ein Kloß bildet, der sich vom Topfboden löst. Topf vom Herd nehmen 1 Ei schnell unterrühren.



Masse etwas abkühlen lassen. Die restlichen Eier in Eigelb und Eiweiß trennen. Nur die Eigelbe nach und nach mit der Masse verrühren. Eiweiß mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen.

Hechtfilets mit Zitronensaft im Mixer pürieren. Hechtpüree und Crème fraîche mit dem Brandteig vermengen. Masse in den Kühlschrank stellen.

Champignons dünsten: In der Zwischenzeit die in feine Würfelchen geschnittenen 3 Schalotten in 20 g Butter glasig dünsten, fein gewiegte Petersilie und fein gewürfelte Champignons hinzugeben. Einige Minuten mitdünsten. Dann mit Weißwein ablöschen. Kochen lassen, bis die Flüssigkeit fast ganz verkocht ist. Salzen, pfeffern. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen.

Hechtpüree aus dem Kühlschrank nehmen, abgekühlte Champignonwürfel untermischen. Masse noch einmal etwas nachsalzen und pfeffern. Zum Schluss den Eischnee unterheben. Eine Napfkuchenform ausbuttern. Die Hechtmasse hineingeben. Die Napfkuchenform in einem Gefäß mit heißem Wasser in den vorgeheizten Backofen stellen. Bei 180°C eine gute Stunde backen.

Gegen Ende der Garzeit die Sauce herstellen: In 20 g geschmolzener Butter die fein gehackten Schalottenwürfelchen glasig dünsten. Von den Stielen abgezupfte Estragonblätter hinzugeben. Dann mit Sherry und Weißwein ablöschen. Die Flüssigkeit stark reduzieren. Anschließend Sahne zugießen. 2 bis 3 Minuten kochen lassen. Salzen, pfeffern. Zum Schluss die restliche, eiskalte in kleine Würfel geschnittene Butter mit einem Schneebesen kräftig unterschlagen.

Napfkuchenform aus dem Backofen nehmen. 5 bis 10 Minuten abkühlen lassen. Form auf eine Platte stürzen. Hechtmousseline in Portionen aufteilen und mit der Estragonsauce servieren.

Trinkempfehlung: weißer Sauvignon

Das tour.ARD.de-Rezept zur 6. Etappe Mirabellensorbet - Sorbet aux mirabelles

vegetarisch (mit Alkohol) / 4 Personen

Für das Sorbet

- 1 kg reife Mirabellen
- 4 cl Mirabellenbrand
- 100 g Gelierzucker
- 125 ml Wasser
- Saft einer Zitrone

Für die Dekoration

- 400 g Mirabellen
- 1-2 Päckchen Vanillezucker
 (oder: 1 EL Zucker mit ½ Vanilleschote in der Kaffeemühle mahlen)
- 50 ml Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- frische junge Minzblättern

Sorbet: Mirabellen entsteinen. Wasser, Zucker, Mirabellenbrand und Zitronensaft zum Kochen bringen. Mirabellen hinzufügen und 5 bis 6 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Danach mit dem Mixer pürieren. Masse durch ein nicht zu feines Sieb streichen, abkühlen lassen und in eine Eismaschine geben.



Dekoration: Ein Kompott aus 400 g entsteinten Mirabellen, 50 ml Wasser, Zitronensaft, Vanillezucker herstellen. Alle Zutaten 3 bis 5 Minuten bei milder Hitze kochen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Im Kühlschrank aufbewahren. Je nach Reife und Süße der Früchte kann - aber muss nicht unbedingt - Zucker hinzugeben werden. Anstelle eines Kompotts eignen sich auch eingemachte Früchte mit ihrem Sirup.

Sorbet und Fruchtkompott mit Minzblättchen dekorieren.

Trinkempfehlung: ein Gläschen Mirabellenlikör

Das tour.ARD.de-Rezept zur 7. Etappe Badische Flädlesuppe

4 Personen

Rindfleischbrühe

- 800 g Seitenfleisch
- 800 g Rinderbrust
- 1 Stange Lauch
- 2 Möhren
- 150 g Knollensellerie
- 3 Lorbeerblätter
- ½ TL Pfefferkörner
- 2 Zweige Petersilie
- 1 Zweig Thymian
- 2,5 l Wasser
- grobess Meersalz
- Weißer Pfeffer aus der Mühle
- Muskatnuss
- Suppenwürze
- 2 EL Schnittlauchröllchen

Suppeneinlage

- 1 Ei
- 2 EL Milch
- 3 EL Mehl
- Salz
- Muskat
- Weißer Pfeffer aus der Mühle

Zum Ausbacken

Butter-Öl-Gemisch

Rindfleischbrühe: Die Rindfleischbrühe kann am Vorabend gekocht und abgekühlt mit dem Fleisch im Kühlschrank aufbewahrt werden. Vorteil: Die Brühe schmeckt noch intensiver und das an der Oberfläche erkaltete Fett kann problemlos abgeschöpft werden.

Lauch der Länge nach vierteln, dann quer in Streifen schneiden. Geschälte Möhren und Knollensellerie würfeln. Petersilie fein wiegen. Fleisch, Gemüse, Kräuter mit kaltem Wasser aufsetzen, zum Kochen bringen und etwa 2,5 Stunden bei geschlossenem Deckel leise sieden lassen. Fleisch entfernen, Brühe durch ein Sieb geben. Mit Salz, Pfeffer und Suppenwürze abschmecken.

Flädle-Einlage: Aus den Zutaten einen Eierkuchenteig herstellen. In Butter-Öl-Gemisch dünne Pfannkuchen backen. Diese halbieren, aufrollen und in feine Streifen schneiden. Flädlestreifen in der Brühe kurz erhitzen. Mit Schnittlauchröllchen dekorieren und servieren.



Das tour.ARD.de-Rezept zur 8. Etappe Baeckeofe

8-10 Personen

- Jeweils 800 g Lamm-, Rind- und Schweinefleisch aus der Keule oder von der Schulter
 - 1 TL Pastetengewürz (aus: Nelke, Zimt, Muskat, Pfeffer)
 - 3 kg festkochende Kartoffeln
 - 1,5 kg Zwiebeln
 - 1 Schweineschwanz oder Schweinefuß (in Scheiben oder große Stücke schneiden lassen)
 - 1,5 bis 2 l Elsässer Riesling
 - 2 Bund glatte Petersilie (mit langen Stängeln)
 - 4 Thymianzweige
 - 8 Knoblauchzehen
 - (2 EL im Mörser zerstoßener) schwarzer Pfeffer
 - grobes Meersalz
 - (3-4 TL) Schweineschmalz
- Hefeteig zum Abdichten des Topfes
- 20 g Hefe
 - 500 g Mehl
 - Wasser
 - 4 EL Öl
 - 1 Prise Salz

In Würfel geschnittenes Fleisch in Pastetengewürz und 0,75 l Wein über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen. Vor dem Schichten aus der Marinade nehmen. Diese aufbewahren.



Am Vormittag Kartoffeln in der Schale kochen, Wasser abschütten, Schale abpellen. Kartoffeln vollständig auskühlen lassen. Erst dann in dicke Scheiben schneiden. Geschälte Zwiebeln würfeln. Petersilienstängel klein hacken. Nur einen Teil der Petersilienblätter fein wiegen und verwenden. Knoblauchzehen klein hacken.

Große, mit Schmalz ausgefettete Baeckeofe-Form wie folgt beschichten, bis einen Zentimeter unter den Deckelrand: Kartoffeln, Zwiebeln, Fleisch abwechselnd schichten, eine extra Schicht aus Petersilienstängel, Knoblauch, Pfeffer und einem TL grobem Salz legen. Jede Lage mit der flachen Hand andrücken.

Schweinsfuß in Scheiben zerteilt sowie Thymianzweige obenauf legen. Nochmals pfeffern. Zum Schluss die Marinade und den Wein langsam angießen, bis die Flüssigkeit bis zur oberen Lage reicht. Zirka 1 cm sollte bis zum Deckelaufsatz frei bleiben. Erst wenn der Deckel auf der Baeckeofe-Form aufliegt, eine 1cm dicke Rolle aus dem vorher vorbereiteten Hefeteig um den Deckelrand legen. Der Topf muss gut verschlossen sein.

In den 180° C heißen Backofen stellen. Nach zirka 4 Stunden ist der Baeckeofe fertig.

Achtung: Beim Öffnen den Teigring zunächst vorsichtig lockern. Erst dann den Deckel anheben.

Trinkempfehlung: Elsässer Riesling

Das tour.ARD.de-Rezept zur 9. Etappe Zwiebelkuchen - Tarte à l'oignon

4 Personen

Für den Hefeteig:

- 25 g Frischhefe
- 400 g Mehl
- 150 ml lauwarmes Wasser
- 3 EL Öl
- Salz
- 1 Ei

Für den Belag:

- 1,5 kg Zwiebeln
- 250 g Crème fraîche
- 250 ml Sahne
- 300 g magerer Schinkenspeck
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Salz

Hefeteig herstellen: Aus der zerbröselten Frischhefe, 2 EL Mehl und 3-4 EL Wasser einen Vorteig herstellen. An einem warmen Ort 15 Minuten lang gehen lassen. Restliches Mehl in eine große Schüssel geben. Vorteig, Öl, restliches Wasser, Ei, Salz mit dem Mehl verkneten (Rührgerät mit Knethaken hilfreich). Eine Kugel formen und mit den Fäusten noch weiter kneten, bis eine homogene Masse entstanden ist. Teig eine halbe Stunde an einem warmen Ort mit einem Küchentuch zugedeckt gehen lassen.



Aufgegangenen Teig leicht mit Mehl bestäuben und nochmals gründlich durchkneten. Eine Kugel formen, ausrollen und eine mit Öl gefettete große Tortenform mit höherem Rand (mindestens 3 cm) mit dem Teig auslegen. Boden und Ränder mit einer Gabel gleichmäßig einstechen.

Belag: Zwiebeln schälen, würfeln. In Öl-Butter-Gemisch glasig dünsten. Magere Schinkenspeckwürfel untermischen, Sahne und Crème fraîche unterrühren. 5 bis 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln. Kräftig pfeffern. Mit Salz abschmecken. Vorsicht: Schinkenspeck enthält bereits Salz. Abkühlen lassen. Wer möchte, kann auch Kümmel hinzufügen.

Zwiebelmasse auf den Teig geben (etwa 2-3 cm hoch). Im vorgeheizten Backofen bei 200°C 40 bis 45 Minuten backen. Die Oberfläche sollte knusprig braun aussehen. Der Zwiebelkuchen schmeckt warm oder lauwarm am besten.

Trinkempfehlung: Elsässer Riesling

Das tour.ARD.de-Rezept zur 10. Etappe Walnusskuchen - Gâteau aux noix de Grenoble

vegetarisch (mit Eiweiß) / 4 Personen

Für den Mürbeteig:

- 250 g Mehl
- 150 g Butter
- 80 g Zucker
- 3 EL Öl
- 1 Prise Salz
- 1 Ei

Für den Belag:

- 250 g fein gehackte Walnusskerne
- 4 Eiweiß
- 100 g Puderzucker
- 3 EL Aprikosenkonfitüre
- 1 Prise Salz

Aus Mehl, Butter, Zucker, Salz und Ei einen Mürbeteig herstellen. Teig ausrollen. Eine Tarteform ausbuttern und mit Teig auslegen. Rand mit einer Gabel festdrücken. Dann Teig gleichmäßig mit einer Gabel einstechen, anschließend mit Konfitüre bestreichen. 15 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200°C 10 Minuten backen.



Eischnee mit einer Prise Salz fest schlagen. Zucker hinzufügen und schlagen, bis der Schnee homogen ist. Zum Schluss mit einem Schneebesen die Walnusskerne unterheben. Das Nuss-Baiser auf dem vorgebackenen Teig gleichmäßig verteilen. Noch 25 bis 30 Minuten bei 170°C backen lassen. Das Baiser sollte goldbraun sein.

Walnusskuchen abkühlen lassen und servieren.

Trinkempfehlung: ein Gläschen Walnusslikör, eine Tasse Schokolade.

Das tour.ARD.de-Rezept zur 11. Etappe **Savoyer Salat - Salade Savoyarde**

4 Personen

- 1 Frisée
- 150 g magerer Räucherspeck
- 150 g Beaufort (Hartkäse)
- 1 fein gehackte Schalotte
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1-2 EL Schnittlauchröllchen
- 2 hart gekochte Eier
- 250 g Brotwürfel (von 2 Scheiben Bauernbrot)
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Walnussöl
- 2 EL Weinessig
- 1 TL scharfen Senf
- Salz
- Pfeffer

Salat waschen, schleudern. Käse würfeln. Räucherspeck in feine Streifen schneiden.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Brotwürfel darin goldbraun braten, anschließend warm halten. 2 EL Olivenöl in einer zweiten Pfanne erhitzen, Speckstreifen, Zwiebelwürfel und Knoblauch darin anbraten. Pfanne vom Herd nehmen, Senf, Essig, frisch gemahlener Pfeffer und Nussöl hinzugeben. Alle Zutaten gut miteinander verrühren. Lauwarmes Dressing in eine Salatschüssel geben, Salatblätter darin vorsichtig wenden. Mit geviertelten Eiern, Croutons, Schnittlauch und Käsewürfeln dekorieren.



Trinkempfehlung: Weißer Roussette aus Savoyen

Das tour.ARD.de-Rezept zur 12. Etappe Lammschmortopf - Daube d'Agneau

4 Personen

- 1 kg Lammfleisch ohne Fett (Schulter und/oder Keule)
- 2 Thymianzweige
- 8 Knoblauchzehen
- 3 Schalotten
- 1 EL gehackte Petersilie
- 12 Basilikumblätter
- 15 Kirschtomaten (enthäutet)
- grobes Meersalz
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 250 ml Rotwein
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL vom Stiel abgezupfter Thymian
- 1 EL gehackte Basilikumblätter

Lammfleisch in Würfel schneiden. Schalotten grob würfeln.
Knoblauchzehen in der Schale kurz abwaschen, abtrocknen.
Pfefferkörner, 1 TL Meersalz, Lorbeerblätter im Mörser zerstoßen.

3 EL Olivenöl erhitzen, Lammfleischwürfel anbraten, aus dem Topf nehmen. Im restlichen Öl Schalotten einige Minuten andünsten.
Tomaten, Basilikumblätter, Petersilie, Knoblauchzehen hinzugeben, kurz anschmoren. Mit Wein ablöschen, kräftig aufkochen lassen.

Die Fleischwürfel in den Topf zurückgeben. Salz-Pfeffer-Gemisch hinzufügen. Mit einem Holzlöffel umrühren. Thymianzweige darüber legen. Bei geschlossenem Deckel im Backofen 1,5 bis 2 Stunden bei 150°C schmoren lassen.

Nach der Garzeit die Thymianzweige entfernen. Frische Kräuter unterrühren. Mit Salz abschmecken. Dazu Ratatouille oder ein Sellerie-Kartoffel-Püree reichen.

Trinkempfehlung: Côte du Rhône oder Provence Rotwein



Das tour.ARD.de-Rezept zur 13. Etappe Gefülltes Sommergemüse - Légumes d'été farcis

vegetarisch (mit Käse und Eiern) / 4 Personen

4 kleine Zucchini
4 kleine grüne Paprikaschoten
4 kleine bis mittelgroße Tomaten

Für die Füllung:

500 g Frischkäse aus Schafsmilch
2 Eier
2-3 Scheiben trockenes Weißbrot (Baguette)
100 g geriebener Gruyère (ersatzweise Emmentaler)
1 Knoblauchzehe
2 Schalotten
1 EL gehackte Basilikumblätter
1 EL gehackte Junge Minzblätter
3 EL Olivenöl
Pfeffer
Salz

Brot einweichen. Zucchini der Länge nach halbieren, Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Tomaten aufschneiden, vorsichtig aushöhlen, Fruchtfleisch aufbewahren. Paprika ebenfalls halbieren. Kerne entfernen.



Schalotten und Knoblauch fein würfeln, in 2 EL Olivenöl andünsten. Kleingehacktes Fruchtfleisch der Tomaten und Zucchini hinzugeben. Unter Rühren so lange schmoren, bis die Flüssigkeit fast ganz verdampft ist. Vom Herd nehmen. Ausgedrücktes Weißbrot, mit der Gabel zerdrückten Frischkäse, Gruyère, Eier, Basilikum und Minze unterrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Füllung in die Gemüsehälften geben. Tomatendeckel auf die Tomaten setzen. Eine feuerfeste Auflaufform mit Öl bestreichen. Gemüse hineinsetzen und bei 180°C gut 40 Minuten backen.

Trinkempfehlung: ein sommerlich leichter Rosé, z.B. Côteaux d'Aix oder Tavel.

Das tour.ARD.de-Rezept zur 14. Etappe Kaninchen mit Knoblauch - Lapin farçi à l'ail

4 Personen

- 1 Kaninchen (zirka 1,3 kg)
- 150 g magerer Räucherspeck
- 200 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 16 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Zitronen
- Olivenöl
- 40 ml Banyuls (roter, süßer Dessertwein)
- 2 Rosmarinzweige
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Räucherspeck in feine Streifen schneiden, 4 Knoblauchzehen fein hacken, Zwiebel und Möhren klein würfeln, Kaninchenleber zerkleinern. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Zwiebel-, Knoblauch- und Möhrenwürfel andünsten, Speckstreifen hinzufügen. Leber kurz mitbraten. Pfanne vom Herd nehmen. Kräftig pfeffern. Masse abkühlen lassen.



Kaninchen mit etwas Olivenöl einreiben. Außen pfeffern und salzen. Mit der abgekühlten Farce füllen. Geviertelte Zitronen und Knoblauchzehen mit der Schale in einen Bräter legen. Kaninchen darauf setzen. Rosmarinzweige um das Kaninchen legen. Banyuls angießen. Topf mit geschlossenem Deckel in den Backofen stellen. Bei 180°C zwei Stunden schmoren lassen.

Trinkempfehlung: kräftiger Rotwein aus dem Languedoc-Roussillon

Das tour.ARD.de-Rezept zur 15. Etappe **Kartoffelkuchen mit Ziegenkäse - Tarte aux pommes de terre et au fromage de chèvre**

vegetarisch (mit Käse) / 4 Personen

Für den Mürbeteig:

- 200 g Mehl
- 100 g Butter
- Salz
- 2 EL kaltes Wasser

Für den Belag:

- 6 mittelgroße Kartoffeln
- 3 noch junge) runde Pyrenäen-Ziegenkäse (ersatzweise: Pélardon, Cabécou oder Picodon)
- 150 g geriebener Tomme (alternativ: Emmentaler)
- 200 ml Crème fraîche
- 1 TL Sarriette (Pfefferkraut)
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Aus Mehl, Butterflöckchen, Salz und Wasser einen Mürbeteig herstellen. In eine mit Backpapier ausgelegte Obstkuchenform oder ein rundes Pizzablech den dünn ausgerollten Teig legen. In den Kühlschrank stellen.



Zwischenzeitlich Pellkartoffeln kochen, danach Schale abziehen, in Scheiben schneiden und abkühlen lassen. Kartoffelscheiben auf dem Teig gleichmäßig verteilen. Ziegenkäse quer einmal durchschneiden, sodass sechs dünne, runde Scheiben entstehen. Auf den Kartoffeln verteilen. Salzen und kräftig pfeffern. Anschließend die Crème fraîche dünn darüber streichen. Mit Sarriette und geriebenem Käse bestreuen. Im Backofen bei 200° C zirka 25 bis 30 Minuten backen.

Dazu einen grünen Salat servieren.

Trinkempfehlung: ein kräftiger Roter aus dem Minervois oder den Corbières.

Das tour.ARD.de-Rezept zur 16. Etappe Forelle baskische Art – Truite à la Basquaise

4 Personen

- 4 frische, bratfertige Forellen
Mehl
- 1 rote Paprikaschote
- 100 g Bayonner Schinken
- 1 Schalotte
- Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Piment d'Espelette

Öl-Butter-Gemisch zum Anbraten

Schale der Paprikaschote entfernen, entweder durch vorsichtiges Schälen oder indem halbierte Schote im Backofen übergrillt wird. Wenn sie Blasen wirft, Haut abziehen. Geschälte Schote in feine Streifen schneiden. Bayonner Schinken würfeln, Schalotte und Knoblauch ebenfalls in feine Würfel schneiden.



Schalotten- und Knoblauchwürfel in Öl-/Buttergemisch andünsten, Paprikastreifen und Bayonner Schinkenwürfel hinzugeben. Bei nicht zu starker Hitze einige Minuten braten lassen. Pfeffern. Abkühlen lassen.

Forellen leicht mehlieren, innen pfeffern, dann Füllung hineingeben. Bei nicht zu starker Hitze in einer Öl-Butter-Mischung anbraten. Von jeder Seite 5 bis 7 Minuten braten. Vor dem Servieren mit Piment d'Espelette bestreuen.

Dazu können geschmorte Pilze gereicht werden.

Trinkempfehlung: ein weißer Jurançon

Das tour.ARD.de-Rezept zur 17. Etappe **Apfelaufbau - Flognarde aux pommes**

vegetarisch (mit Milch und Eiern) / 4 Personen

Für den Teig:

- 2 EL Mehl
- 60 g Zucker
- 100 ml Milch
- 3 Eier
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz

Für den Belag:

- 50 g Butter
 - 1 EL Puderzucker
 - 4 - 5 Äpfel der Sorte Reinette
- 1 ovale, mittelgroße Auflaufform

Aus Mehl, Zucker, Milch, Eiern, Salz und einem Päckchen Vanillezucker einen glatten Teig rühren.

Die Auflaufform mit Butter ausreiben. Geschälte, entkernte und in dünne Spalten geschnittene Äpfel in die Auflaufform schichten. Mit Vanillezucker und Butterflöckchen bestreuen. Dann den halbflüssigen Teig darüber gießen.



Im Backofen bei 200°C 30 bis 35 Minuten goldbraun backen. Beim Servieren mit Puderzucker bestreuen.

Trinkempfehlung: Süßer Muscat aus dem nahen Minervois

Das tour.ARD.de-Rezept zur 18. Etappe Roquefort-Terrine - Terrine de Roquefort

vegetarisch (mit Käse) / 6-8 Personen

500 g Roquefort

500 g Butter

2 Williamsbirnen

1/2 l Muscat de Rivesaltes (bzw. Muscat de Frontignan)

200 Mandelblättchen (abgezogene und gehobelte Mandeln)

1 gestrichener TL Zucker

Weiche Butter (Zimmertemperatur) mit einer Gabel mit dem Roquefortkäse vermischen. Birnen halbieren, entkernen und im Wein blanchieren. Anschließend abtropfen lassen. Abgekühlte Birnenhälften in Spalten schneiden. Mandelblättchen mit dem Zucker bestreut in einer beschichteten Pfanne unter ständigem vorsichtigem Rühren goldbraun rösten, abkühlen lassen.



Die Zutaten in eine Terrinenform wie folgt schichten: Roquefort-Butter - Birnenspalten - Roquefort-Butter - Mandelblättchen. Je nach Größe der Form noch eine weitere Schicht auflegen. Im Kühlschrank mehrere Stunden kalt stellen. Terrine mit einem in warmes Wasser getauchten Messer vorsichtig in Scheiben schneiden. Auf dem Teller zu mit Walnussöl-Vinaigrette beträufeltem Salat anrichten. Dazu Baguette oder Walnussbrot reichen.

Trinkempfehlung: süßer weißer Dessertwein (Muscat de Rivesaltes oder Muscat de Frontignan)

Das tour.ARD.de-Rezept zur 19. Etappe Linsensalat - Salade aux lentilles vertes du Puy

vegetarisch / vegan (Lachs als Beilage weglassen) / 4 Personen

350 g grüne Puy-Linsen
1 Schalotte
1 Gewürznelke

Vinaigrette

5 EL Olivenöl
3 EL Rotweinessig
1 EL scharfer Senf
1 fein gewürfelte Schalotte
Salz
Pfeffer
1 EL Schnittlauchröllchen

Linsen in kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen. Einen Liter Wasser zum Kochen bringen, leicht salzen, geschälte und mit Nelke gespickte Schalotte hinzufügen. Linsen hineingeben, in 15 bis 20 Minuten gar kochen. Sie sollten nicht zu weich gekocht werden. Schalotte entfernen. Linsen abtropfen und abkühlen lassen.



In ein verschließbares Glas Senf, Essig, Öl, Salz, Pfeffer geben, kräftig schütteln. Die Vinaigrette sollte nicht zu zurückhaltend gesalzen und gepfeffert sein. Linsen, Schnittlauchröllchen und Schalottenwürfel in eine Schüssel geben. Dann fertige Vinaigrette vorsichtig untermischen. 10 Minuten ziehen lassen.

Wenn man den Salat mehrere Stunden vor dem Servieren zubereitet, sollte man auf jeden Fall noch Vinaigrette bereithalten, die kurz vor dem Auftragen zugegeben wird. Nachsalzen nicht vergessen. Die Linsen nehmen viel Salz und Schärfe auf.

Dazu kann man geräucherten Lachs und Baguette servieren.

Trinkempfehlung: ein Mineralwasser aus der Auvergne (Châteldon, Volvic, Vichy) oder ein Wein von der oberen Loire (z.B. Sancerre).

Das tour.ARD.de-Rezept zur 20. Etappe **Schokoladentrüffel - Truffles au chocolat**

vegetarisch (mit Ei, evtl. Alkohol) / 4 Personen

- 300 g dunkle Schokolade
- 1 EL Wasser (Cognac oder Rum)
- 180 g Butter
- 2 Eigelb
- 2 EL Puderzucker
- 4 EL Kakaopulver

Messerspitze gemahlener Zimt (Koriander und/oder Ingwer)

Im Wasserbad Schokolade mit Wasser, 1 EL Zucker, Butter unter ständigem Rühren schmelzen. Lauwarm abkühlen lassen. Eigelb unterrühren, wenn Masse lauwarm ist. 6 Stunden ruhen lassen.

Danach kleine Kugeln formen, die in einer Mischung aus Kakao und restlichem Puderzucker gewendet werden. Kugeln im Kühlschrank aufbewahren.

Trinkempfehlung: Tasse Espresso



Das tour.ARD.de-Rezept zur 21. Etappe **Kalte Avocadocrème-Suppe - Vichyssoise**

vegetarisch / vegan (Gemüse- statt Hühnerbrühe) / 4 Personen

- 2 reife Avocados
- 3 mittelgroße Kartoffeln
- 1 l entfettete (kalte) Hühnerbrühe
- 1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- Weißer Pfeffer aus der Mühle
- Frische Korianderblätter

Kartoffeln schälen, würfeln und knapp mit (leicht gesalzenem) Wasser bedeckt gar kochen. Abkühlen lassen. Avocadofleisch, Kartoffeln und Gewürze mit einer Tasse Hühnerbrühe pürieren. Nach und nach die restliche Brühe untermixen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einige Stunden kalt stellen. Die gut gekühlte Suppe auf Suppentassen verteilen, mit Korianderblättern dekorieren.



Vegetarier bereiten die Vichyssoise mit Gemüsebrühe zu.

Trinkempfehlung: Chablis