

Bretagne

In Cancale, einem kleinen Fischerort in der Bretagne, leben die Menschen mit dem Meer und vom Meer. So auch Familie Cahue, die in der Bucht des Mont St. Michel Austern züchtet. Es ist ein Leben nach dem Takt der Gezeiten. Denn die meiste Zeit sind die Austernbänke vor Cancale zehn bis zwölf Meter unter Wasser. Nur bei starker Ebbe können die weit draußen wachsenden Austern eingeholt werden. Wenn es alle paar Wochen so weit ist, fahren Vater Philippe und Sohn Yoann mit dem Traktor ins Watt, im Schlepptau eine Barkasse, mit der sie zu den vordersten Austernbänken gelangen.



Dort nehmen sie die großen Drahttaschen mit den ausgewachsenen Austern an Bord und befestigen neue Taschen mit Jungtieren auf den eisernen Gestellen mitten im Meer. Vier Tage lang haben sie täglich gerade mal drei Stunden Zeit fürs Ernten – danach verschwinden die Bänke wieder für Wochen unter Wasser. Arbeit gibt es aber auch dann noch genug. Die Austern müssen gewaschen, gewogen, sortiert und in riesigen Meerwasserbecken gelagert werden. Die Kundschaft will schließlich nicht nur bei Ebbe frische Austern essen. Die Cahues verkaufen ihre Ware direkt vor Ort.

Far breton

Bretonischer Pflaumenflan

Der Far ist eines der beliebtesten Desserts in der Bretagne. Das ist kein Wunder, schließlich ist er schnell aus wenigen Zutaten vorbereitet und gebacken. Er lässt sich leicht abwandeln und passt sich so den Vorräten in der Speisekammer an. Statt Trockenpflaumen kann man Rosinen und Sultaninen verwenden, die man nach Belieben vorher in Calvados oder Rum einweicht. Küchengeschichtlich liegen die Wurzeln des Far breton in salzigen Getreidebreien, die in früheren Zeiten eine wichtige Grundlage der Alltagsernährung waren.

Zutaten für 6-8 Portionen:

6 Eier (M),
200 g Zucker,
100 g Mehl,
500 ml Milch,
500 ml Sahne,
200 g bereits entsteinte Trockenpflaumen



In einer hohen Schüssel rührt man die Eier und den Zucker mit den Quirlen eines Handrührgerätes schaumig. Das gesiebte Mehl mit einem Löffel unterrühren, bis der Teig glatt ist. Erst die Milch, dann die Sahne mit dem Holzlöffel unterrühren. Der Teig sollte ganz glatt sein.

Eine große, gut schließende Springform von etwa 24 cm Durchmesser mit Butter ausstreichen. Die Trockenpflaumen gleichmäßig darin verteilen, die Masse darüber gießen und alles im vorgeheizten Backofen bei 190 °C (Umluft 180 °C) etwa 45-60 min backen, bis der Teig gestockt ist. Ein hinein gestochenes Holzstäbchen sollte sauber wieder herauskommen. Bei Einsatz von Umluft die Form nach 25 min um 180 ° wenden, damit die Oberseite gleichmäßig bräunt. Bei Verwendung einer Silikonform lässt sich der Kuchen leichter herauslösen. Lauwarm oder bei Zimmertemperatur servieren.

Tip:

- Mehl und Speisestärke rührt man mit einem Löffel unter den Eischaum. Wenn man die Quirle eines Handrührgerätes verwendet, könnte der Schaum etwas zusammenfallen.

Galettes complètes

Buchweizenpfannkuchen

Buchweizenpfannkuchen sind wohl das bekannteste Gericht der Bretagne, ihr leicht nach Nüssen schmeckendes Aroma harmoniert mit süßen und salzigen Zutaten. Buchweizen ist übrigens kein Getreide, er gehört zur Familie der Knöterich-Gewächse.

Zutaten für 6 Portionen:

Galettes:

250 g Buchweizenmehl,
Salz,
Pfeffer,
6 Eier,
2 EL Sonnenblumenöl,
300-400 ml lauwarme Milch



Zur Fertigstellung:

6 Eier,
6 Scheiben gekochter Schinken,
etwa 200 g Greyerzer oder ein anderer halbfester Schnittkäse zum Reiben

In einer Schüssel Mehl, Salz und Pfeffer vermischen. In der Mitte eine Vertiefung machen und die Eier dort hinein aufschlagen. Eier und Mehl mit einem Schneebesen verrühren. Jetzt kommt das Öl dazu. Nach und nach die Milch dazugeben und ebenfalls unterrühren. Der Teig sollte keine Klumpen aufweisen und die Konsistenz süßer Sahne haben. Wenn Sie versehentlich zuviel Milch zugießen, geben Sie noch ein wenig Buchweizen in den Teig. Mindestens 30 min stehen lassen, damit die Pfannkuchen schön locker werden. Den Käse reiben. Eier und Schinken aus dem Kühlschrank holen, damit sie Zimmertemperatur annehmen.

In einer flachen, teflonbeschichteten Pfanne oder einer gußeisernen Crêpe-Pfanne etwas Öl erhitzen, dann mit dem Schöpflöffel eine Portion Teig in die Pfanne geben und sofort mit einem Spachtel verteilen. Wenn die Unterseite braun ist, vorsichtig wenden. Ein aufgeschlagenes Ei schnell auf der Galette verstreichen, unverzüglich eine Scheibe Schinken darauf legen und alles mit etwas Greyerzer überstreuen. Man faltet die Galette in der Mitte und legt sie noch ein weiteres Mal zusammen. Auf einem vorgewärmten Teller sofort servieren. Dazu paßt trockener Cidre.

Tips:



- Für die Qualität eines jeden Pfannkuchen-/ Crêpe-/ Galette-Teiges ist die Zahl der Eier entscheidend. Sie machen den Teig locker und halten die Galette zusammen. Sparen Sie nicht daran.
- Selbst erfahrenen Köchen mißlingt oft die erste Galette. Achten Sie auf das, was zum Erfolg führt, etwa die richtige Temperatur der Pfanne. Sie darf nicht zu kalt sein, aber auch nicht so heiß, daß der Teig sofort stockt, wenn er hineingegeben wird. Er soll

ja schließlich durch das Kippen der Pfanne noch überall hin verteilt werden. Die Pfanne darf nur leicht gefettet sein. Ideal ist eine flache gußeiserne Pfanne, bei der die Hitze gleichmäßig verteilt wird. Prüfen sie die Unterseite wirklich erst dann, wenn sich der Teig an den Rändern vom Pfannenboden löst. Weicher Teig reißt unweigerlich.

- Eine wichtige Voraussetzung für dünne Pfannkuchen ist die Konsistenz des Teigs, er sollte so dickflüssig wie süße Sahne sein. Nutzen Sie den Schöpflöffel als Meßhilfe, wie viel Teig Sie benötigen, damit der Pfannenboden dünn bedeckt ist.

Soupe d'huîtres à la Yoann

Austernsuppe à la Yoann

Zugegeben, die meisten Menschen lieben Austern frisch aus dem Wasser, mit jenem würzigen Geschmack nach dem Meer, der sie zu einer so unvergleichlichen Delikatesse macht. Daneben kennt die klassische Küche noch zahlreiche Zubereitungsarten, bei denen andere Talente der Auster zum Tragen kommen. Für diese Suppe von Yoann Cahue werden tatsächlich 60 Austern benötigt.

Zutaten für 8-10 Portionen:

300 g Porree,
3 mittelgroße Zwiebeln,
3-4 EL Butter,
2 L Wasser,
100 ml Fischfond,
4 EL Mehl,
60 (!) große Austern,
Salz,
frisch gemahlener weißer Pfeffer,
100 ml Crème fraîche,
Croûtons



Porreestangen vierteln, unter laufendem Wasser gut waschen. Fein hacken. Die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Beides in Butter anschwitzen. Mit dem Wasser und dem Fond ablöschen. Mehl mit etwas Wasser verrühren, dazugeben und unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen aufkochen lassen. 15-20 min kochen lassen, bis sich der Mehlgeschmack verliert. Währenddessen die Austern aus ihrer Schale lösen. Zur Suppe geben, auf kleinster Flamme 10 min ziehen lassen. Die Suppe sollte nicht kochen, sonst wird das Austernfleisch zäh. Alles mit dem Schneidstab pürieren. Vorsichtig mit Salz und Pfeffer würzen. Beachten Sie, daß die Austern bereits salzig schmecken. Crème fraîche einrühren. Sofort mit Croûtons servieren. Diese Suppe eignet sich nicht zum Aufwärmen. Sie muß frisch gegessen werden.

Hinweis:

Menschen, die auf tierisches Eiweiß mit gesundheitlichen Problemen reagieren, sollten diese sehr eiweißhaltige Suppe nicht verzehren. Von doppelten und dreifachen Portionen möchten wir im Sinne Ihres Wohlbefindens ebenfalls abraten. Wie bei frischen Austern ist auch hier das rechte Maß der Weg zum ungetrübten Genuß.

Tips:

- Einige Austern vor dem Pürieren herausnehmen und später mit der Suppe servieren.
- Austern, die nach dem Öffnen nicht fest und fleischig aussehen, aussortieren. Sie könnten verdorben sein.

Terrine de poisson aux St. Jaques

Fischterrinen mit Jakobsmuscheln

Terrinen werden auch Becherpasteten genannt – ein Hinweis darauf, daß die Terrinenmasse nicht in einer Teighülle wie bei der „richtigen“ Pastete gegart wird. Sie sind schneller zubereitet und heute, wie schon vor Jahrhunderten, ein passender Auftakt zu einem festlichen Menü!

Zutaten für 6-8 Portionen:

400 g Filet vom Seehecht, Lachs oder einem anderen festfleischigen Meeresfisch,
je zwei Stengel Petersilie und Kerbel,
6-7 Schnittlauchstengel,
Salz,
frisch gemahlener weißer Pfeffer,
100 ml Crème fraîche,
2 Eier (M),
6 ausgelöste Jakobsmuscheln



Die Fischfilets, die von allen Häuten, Bindegewebe etc. gesäubert sein sollten, mit dem Messer in kleine Stücke schneiden. Im Gefrierfach des Kühlschranks 30-60 min gut anfrieren lassen. Sie sollten sehr kalt aber nicht fest gefroren sein. Die Kräuter waschen, trocken tupfen, fein hacken. Den Fisch in der Küchenmaschine pürieren. Salz, Pfeffer gut gekühlte Crème fraîche, gut gekühlte Eier und die gehackten Kräuter dazugeben. Auf höchster Stufe noch einmal kurz in der Maschine durchmischen. Beim letzten Abschmecken müssen Sie berücksichtigen, daß gekühlt servierte Speisen etwas intensiver gewürzt werden müssen als warme.

Die Hälfte dieser Masse in eine längliche Silikonform oder in eine mit Butter ausgestrichene klassische Terrinenform aus emailliertem Gußeisen oder Porzellan geben. Die Jakobsmuscheln darauf anordnen. Die restliche Fischmasse darüber geben, glattstreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 160 °C (Umluft 150 °C) etwa 20-30 min backen, bis ein hinein gestochenes Holzstäbchen sauber wieder herauskommt bzw. bis sich die Terrine auf Druck fest anfühlt und leicht zurückfedert. Überwachen Sie den Garprozeß aufmerksam, die exakte Garzeit hängt nämlich von solchen Faktoren wie Durchmesser und Länge der Form, tatsächlicher Backofentemperatur und Kühlungsgrad der Zutaten ab.

Nach einigen Minuten vorsichtig aus der Form stürzen, auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Man kann sie auch einen Tag im Kühlschrank aufbewahren. Mit einem Salat zu Baguette servieren.

Tips:



- Das Gelingen dieser delikaten Fischterriner hängt entscheidend davon ab, daß alle Zutaten vor dem Pürieren gut gekühlt werden. Durch das Pürieren entsteht Wärme, die das Eiweiß zum Gerinnen bringen kann. Durch Kühlung wird das verhindert.
- Bei einer Terrinenform aus Gußeisen oder Porzellan können Sie die Masse auch im Wasserbad garen. Das ist schonender, verlängert aber die Garzeit.