

Eine sehr persönliche Rezeptsammlung von  
Köchinnen aus St. Quentin-Fallavier und Freigericht.  
Die Idee hierzu entstand während des Sauerkraut-Fests  
im November 2007, zu dem eine Delegation  
aus Freigericht angereist war.

Freigericht, im Dezember 2008



Une collection de recettes très personnelles  
de cuisinières de St. Quentin-Fallavier et Freigericht.  
L'idée est née pendant la Fête de la Choucroute,  
fêtée avec une délégation de Freigericht,  
en novembre 2007.

Freigericht, au mois de décembre 2008

## Vorgeschmack

“Die Fackel der Liebe entzündet sich in der Küche”  
sagt ein französisches Sprichwort.

“Die Liebe geht durch den Magen”

heißt es in Deutschland etwas weniger poetisch.

Was für die Liebe gilt, gilt erst recht für die Freundschaft.

Das wissen all diejenigen, die Begegnungen mit Menschen  
aus unseren Partnergemeinden erlebt haben:

Bei einem köstlichen gemeinsamen Essen und beim Genießen  
eines erlesenen Weins kommt man so richtig ins Gespräch,  
oft gerade auch über das Essen, über Lieblingsgerichte,  
über regionale Spezialitäten.

In der vorliegenden kleinen Rezeptsammlung sind  
einige der Gerichte und Leckereien zusammengestellt,  
die in gemeinsamer Runde zu Gesprächen geführt  
haben und die dazu anregen sollen,  
unsere Runde zu erweitern.

Also ausprobieren, genießen, Fackeln anzünden  
und weiterreichen!

Frauen des Komitees für Europäische Verständigung

## *Avant-goût*

Il y a un proverbe français qui dit:  
« Le flambeau de l'amour s'allume à la cuisine ».  
Là - les Allemands sont un peu moins poétiques, ils disent:  
« L'amour passe par l'estomac ».

Ce qui est valable pour les sentiments amoureux,  
s'applique d'autant pour les relations amicales.  
Ceux qui ont connu des rencontres avec des gens  
de nos communes partenaires le savent bien:  
Un repas savoureux en commun, accompagné de vins fins  
est le meilleur cadre pour bavarder -  
en particulier de la façon de cuisiner, des plats préférés  
ou des spécialités régionales.

La présente petite collection rassemble  
quelques recettes qui étaient déjà sujet  
d'agréables conversations internationales amicales.  
Elle est destinée à être un encouragement pour  
agrandir le cercle des amis.

Alors dégustez, savourez -  
Allumez les flambeaux et faites les passer!

## Inhaltsverzeichnis / Sommaire

*Ein alphabetisches Verzeichnis befindet sich am Ende des Buches*

*Un sommaire alphabétique se trouve à la fin du livre*

Die Bouchons von Lyon .....	6
<i>Les Bouchons de Lyon</i> .....	7
Hirn der Lyoner Seidenweber .....	8
<i>Cervelle de Canut</i> .....	10
Fondue aus Savoyen .....	12
<i>Fondue Savoyarde</i> .....	13
Gemüseintopf mediterran .....	14
<i>Ratatouille</i> .....	15
Wachteln mit Trauben .....	16
<i>Cailles aux raisins</i> .....	17
Kartoffelgratin mit Reblochon-Käse .....	18
<i>La Tartiflette</i> .....	19
Löwenzahnsalat mit Speck .....	20
<i>Groin d'âne</i> .....	21
Kartoffelgratin .....	22
Lammkeule .....	23
<i>Gratin Dauphinois</i> .....	24
<i>Gigot d'agneau</i> .....	25
Rindfleisch in Rotwein .....	26
<i>Bœuf Bourguignon</i> .....	28
Rinderschmorbraten aus Romans .....	30
<i>La daube de Romans</i> .....	31
Sauerbraten .....	34
<i>Bœuf braisé à l'aigre</i> .....	35
Brokkoli-Sellerie-Terrine .....	36
<i>Terrine aux brocolis et céleri</i> .....	38
Bresse-Huhn in Estragon-Essig .....	40
<i>Poulet au Vinaigre</i> .....	41
Hechtklößchen .....	42
<i>Quenelles de Brochet</i> .....	43
Nantua-Sauce .....	44
<i>La sauce Nantua</i> .....	45
Geflügelleber-Terrine .....	46
<i>Gâteau de foies de volaille</i> .....	47
Hahn in Rotwein .....	48
<i>Coq au Vin</i> .....	49

Tintenfisch nach Nizza-Art.....	50
<i>Calamars à la Niçoise</i> .....	51
Kartoffelauflauf mit Hackfleisch.....	52
<i>Hachis Parmentier</i> .....	53
Hackfleisch-Kraut-Kartoffelauflauf.....	56
<i>Gratin de Viande Hachée</i> .....	57
Krautwickel.....	58
<i>Choux farci</i> .....	59
Couscous aus Gerstengrieß.....	60
<i>Couscous Belboula</i> .....	62
Gemüse im Blätterteig.....	64
<i>Feuilletés de légumes</i> .....	65
Zucchini-Brot.....	66
<i>Pain de courgettes</i> .....	67
Topfkuchen pikant mit Oliven.....	68
<i>Cake salé aux olives</i> .....	69
Grün Soß, ein Gedicht.....	70
<i>Sauce verte de Francfort</i> .....	72
Crème "Venedig".....	74
<i>Crème Vénitienne</i> .....	75
Krokant mit Trockenfrüchten.....	76
<i>Croquants aux fruits secs</i> .....	77
Äpfel mit Mandelbaiser.....	78
<i>Pommes à la meringue d'amandes</i> .....	79
Schmalzgebäck.....	80
<i>Les Bugnes</i> .....	81
Walnusskuchen.....	82
<i>Gâteau aux noix</i> .....	83
Apfeltarte Elsässer Art.....	84
<i>Tarte aux pommes à l'Alsacienne</i> .....	85
Schokoladenkuchen Französisch.....	86
<i>Gâteau au chocolat Français</i> .....	87
Frankfurter Bethmännchen.....	89
<i>Les „Frankfurter Bethmännchen“</i> .....	91
Streuselkuchen.....	92
<i>Streuselkuchen</i> .....	93
Frankfurter Christstollen.....	94
<i>Christstollen de Francfort</i> .....	95

## Die Bouchons von Lyon

Anlässlich des alljährlichen Sauerkraut-Fests in St. Quentin-Fallavier unternahm die Delegation aus Freigericht mit ihren Gastgebern im November 2007 ein Ausflug nach Lyon. Mittags kehrte man bei "Chez Paul" ein, einem traditionellen "Bouchon Lyonnais".

Die Tradition der Bouchons in Lyon begründeten einst rührige Frauen: Nach dem verlorenen Deutsch-Französischen Krieg 1870/71 hatten viele der einst wohlhabende Bürgerfamilien ihr Hab und Gut verloren und mussten sich von ihrem Personal trennen. Auch viele Köchinnen wurden so arbeitslos. Sie eröffneten einfache Gaststuben und kochten dort für die Arbeiter der Fabriken Gerichte, die sie einst für das Gesinde gekocht hatten. Verwendet wurden zumeist Fleischstücke, die in bürgerlichen Haushalten verschmätzt wurden - besonders Innereien. Doch dank der großen Kochkunst zauberten die „mères“ aus Kutteln, Hirn oder Bries so köstliche Gerichte, dass ihre "Schafsfüße in Remoulade" oder "Andouillette en rouelles" heute längst auch die Haute Cuisine erobert haben.

Legendenumrankt wie die Küche und Geschichte der Bouchons ist auch die Herkunft ihres Namens. Eine Legende erzählt, dass manche Tavernen als Zeichen ihrer besonderen Gastfreundschaft einen Bouchon (Korken) über der Tür angebracht hätten, andere wiederum behaupten, die gute Küche - und süffigen Weine - dieser Lokale hätte für Verkehrsstaus (frz. Bouchon) gesorgt. Die beliebteste Geschichte aber berichtet, dass während der mittäglichen Einkehr der Reisenden deren Pferde mit Stroh abgerieben worden seien (frz. "bouchonner"). Doch Märchen und Mythen gehören zum Bouchon wie der Beaujolais auf dem Tisch...

Der Mut zu Kutteln fehlte den meisten von uns zwar, aber etliche andere Gerichte schmeckten uns vorzüglich, so z.B. die "Cervelle de canut" und die "Quenelles de brochet".

## *Les Bouchons de Lyon*

Au mois de novembre 2007, à l'occasion de «La Fête de La Choucroute» - événement traditionnel de St. Quentin Fallavier, une délégation de Freigericht ainsi que leurs hôtes avaient entrepris une excursion à Lyon. Pour déjeuner on avait choisi «Chez Paul», un «bouchon Lyonnais» traditionnel.

L'origine de cette tradition est une action de femmes lyonnaises bien dynamiques. A cause de la guerre 1870/71 beaucoup de familles de la grande bourgeoisie - jadis aisées - avaient perdu leur biens et étaient obligées de se séparer de leurs domestiques. Ainsi beaucoup de cuisinières se trouvaient au chômage. En conséquence et en faisant de nécessité vertu, elles ouvraient des guinguettes modestes où elles préparaient des repas pour les ouvriers. C'était des plats simples qu'elles avaient préparés auparavant pour le personnel domestique de leurs patrons. Elles utilisaient surtout les ingrédients que les patrons avaient dédaignés, notamment les abats. Grâce à leur grand talent, les «mères» composaient des plats délicieux à l'origine de tripes ou de cervelle, et ce sont elles qui sont à l'origine de la réputation gastronomique de Lyon. Aujourd'hui les «clapotons» (pieds de mouton) et « l'andouillette » sont bien connus même dans la haute cuisine.

Des légendes autour de la cuisine lyonnaise et de son nom sont aussi à l'origine de la dénomination «Bouchon». On rapporte que certaines tavernes avaient mis un bouchon au-dessus de leur porte d'entrée, d'autres prétendent que la bonne cuisine et les vins savoureux de ces guinguettes avaient produit des vrais bouchons de circulation. Pourtant l'histoire favorite provient du fait qu'on y «bouchonnait» (frotter avec un bouchon de paille) les chevaux des clients.

La plupart des invités de Freigericht n'avaient pas le courage de goûter les tripes. Mais les «Cervelles de canut» et les «Quenelles de brochet» ont bien été appréciées.

## Hirn der Lyoner Seidenweber *Cervelle de Canut*

Zutaten für 4 Personen:

4 Becher Frischkäse, gut abgetropft  
 $\frac{1}{2}$  Ziegen-Frischkäse  
1 EL trockener Weißwein  
1 TL fein gehackte Schalotten  
1 EL fein gehackter Schnittlauch  
1 EL fein gehackte Petersilie  
1 EL Olivenöl  
2 EL Crème Fraîche  
Salz und Pfeffer  
Einige Tropfen Essig

Zubereitung:

Den Frischkäse in einer Schüssel mit den Kräutern und dem Ziegenkäse verrühren. Mit Weißwein, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Zuletzt die Crème Fraîche unterrühren.

Das Cervelle einige Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Es wird kühl, aber nicht eiskalt serviert - als Vorspeise, zu Pellkartoffeln mit einer dünnen Scheibe Schinken, als Aufstrich zu Roggenbrot oder aber auch anstelle von Käse nach einem guten Essen!



Die "Cervelle de Canut" war das übliche, ja fast alltägliche Essen der "Canuts", der Seidenweber im Lyon des 19. Jahrhunderts. Wörtlich übersetzt heißt das "Gehirn der Weber". Man nimmt an, dass die bessere Gesellschaft Lyons damit ihre Geringschätzung der Weber zum Ausdruck gebracht hat.

In Frankreich kennt man nicht den deutschen cremigen Quark, sondern den 'fromage blanc', einen weißen Frischkäse, der fest ist, Biss hat und einen kräftigen Geschmack besitzt. Dieser Frischkäse ist wiederum nicht zu vergleichen mit dem, was in Deutschland als Frischkäse angeboten wird. Am besten behilft man sich mit 20%igen Quark, den man noch in einem Tuch fest auspresst. Man bekommt dann eine Art von Bauerntopfen.



## *Cervelle de Canut*

Ingrédients pour 4 personnes:

4 fromages blancs en faisselles, bien égouttées

$\frac{1}{2}$  fromage frais de chèvre

1 cuillère à soupe de vin blanc sec

1 cuillère à café d'échalotes, très finement hachées

1 cuillère à soupe de ciboulette, très finement hachée

1 cuillère à soupe de persil, très finement haché

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Sel et poivre

Quelques gouttes de vinaigre

Préparation:

Dans une terrine, mélanger les fromages blancs avec les herbes et le fromage. Ajouter le vin blanc, l'huile d'olive, le sel, le poivre et le vinaigre. Incorporer la crème fouettée.

Placer au réfrigérateur quelques heures avant le repas.

La cervelle de canut se déguste fraîche mais non glacée.

La « cervelle de canut » (plat à base de fromage blanc) était pratiquement le repas quotidien de la classe ouvrière de Lyon du 19<sup>ième</sup> siècle. Elle tire son nom des canuts, ouvriers du tissage de la soie. C'est une spécialité à base de fromage blanc frais battu qu'on assaisonne avec du sel, du poivre, de la ciboulette, de l'ail, des échalotes, du vinaigre et de l'huile. On peut également ajouter un petit fromage blanc de chèvre à la préparation. On la sert par exemple en accompagnement de charcuterie et de pommes de terre chaudes, mais elle peut aussi se manger directement à la cuiller, sans accompagnement à la fin du repas.



# Fondue aus Savoyen

## *Fondue Savoyarde*

Zutaten (für 4 Schlemmer):

500 g Beaufort-Käse  
2-3 Gläser Weißwein (aus Savoyen)  
400 g Comté  
300 g Tome de Savoie  
¼ Reblochon (nach Belieben)  
1 kleines Glas Kirschwasser  
1 TL Mondamin  
1 Knoblauchzehe  
1 Krustenbrot

Zubereitung:

Das Brot in Würfel schneiden und hart werden lassen. Alle Käsesorten mit Ausnahme des Reblochon entrinden und in Scheiben schneiden. Den Reblochon beiseite stellen; er wird zum Schluss zugegeben, um den Käse zu binden.

Das Mondamin im Kirschwasser auflösen. Den Fonduetopf mit der Knoblauchzehe ausreiben. Den Weißwein auf mittlerer Stufe erhitzen. Wenn er schäumt, die Hitze reduzieren und nun nach und nach die Käsescheiben zugeben, dabei mit einem Holzlöffel eine "8" durch die Käsemasse ziehen. Wenn diese ganz geschmolzen ist, den Reblochon und das Kirschwasser mit dem Mondamin zugeben.

Den Rechaud anzünden und den Fonduetopf darauf setzen. Hin und wieder mit dem Holzlöffel umrühren. Nun darf probiert werden!

## *Fondue Savoyarde*

Ingrédients (pour 4 gros gourmands):

500 g de beaufort

2 à 3 verres de vin blanc (vin des Abymes)

400 g de comté

300 g de tome de Savoie

1/4 reblochon (facultatif)

1 petit verre de kirsch

1 cuillère à café de Maïzena

1 gousse d'ail

1 gros pain à croûte (genre boule de campagne)

Préparation:

Commencer par couper le pain en morceaux pour qu'il durcisse. Couper le fromage en lamelles EN ENLEVANT LES CROUTES. Réserver le reblochon à part (il sera ajouté à la fin pour lier tous les fromages).

Dissoudre une cuillère de Maïzena dans un petit verre de kirsch.

Frotter le caquelon avec la gousse d'ail jusqu'à usure de l'ail.

Mettre à chauffer le vin blanc (feux moyen), quand il mousse, baisser le feu et ajouter petit à petit les fromages en lamelles en remuant avec une cuillère en bois en faisant des "8". Quand tout le fromage est fondu, ajouter le reblochon, et le kirsch + Maïzena.

Allumer le réchaud et poser la fondue dessus, remuer de temps en temps avec la cuillère en bois, c'est prêt à déguster.

## Gemüse Eintopf mediterran

### *Ratatouille*

*Dieses berühmte Gericht bringt Christelle auch gerne  
als kalte Vorspeise auf den Tisch*

Zutaten für 6 Personen:

Olivenöl

2 Zwiebel

5 Knoblauchzehen

2 rote Paprikaschoten

2 Auberginen

2 Zucchini

5 Lorbeerblätter

Thymian

6 Tomaten

200 g geräucherter Speck, gewürfelt

Zubereitung:

**Auf keinen Fall salzen - der Speck ist salzig genug!**

Alle Gemüsesorten einschließlich Paprikaschoten und Tomaten schälen bzw. enthäuten. Zuerst die Paprikaschoten, dann die Zwiebel im Olivenöl andünsten. Die Speckwürfel zugeben. Wenn alles goldgelb angebraten ist, die in kleine Stücke geschnittenen Zucchini, Auberginen und Tomaten in den Topf geben. Zuletzt die fein gehackten Knoblauchzehen, die Lorbeerblätter und den Thymian zugeben. Zugedeckt schmoren lassen, dabei gelegentlich umrühren.

## Ratatouille

*Ce plat est très réputé et souvent servi par Christelle  
comme entrée froide.*

Ingrédients pour 6 personnes:

Huile d'olive

2 oignons

5 gousses d'ail (pas 5 têtes)

2 poivrons rouge

2 aubergines

2 courgettes

5 feuilles de laurier

Thym PM

6 tomates

200 g poitrine fumée (lardons)

Préparation:

Surtout ne pas saler car les lardons le sont.

Eplucher tous les légumes ainsi que les poivrons et les tomates. Faire revenir les poivrons, puis les oignons dans l'huile d'olive, adjoindre les lardons. Quand tout est bien doré, mettre les courgettes, les aubergines et les tomates coupées en petits morceaux. Rajouter l'ail en tous petits morceaux, les feuilles de laurier et le thym, puis couvrir et laisser cuire. Remuer de temps en temps.

Wachteln mit Trauben  
*Cailles aux raisins*  
Ein Feststags-Rezept von Jean-Pierre

Zutaten für 4 Personen:

4 Wachteln  
Salz, Pfeffer  
30 g Butter  
4 Scheiben mageren Speck  
1 kleine Dose Gänse- oder Geflügelleber  
300 g Muskattrauben  
100 ml trockener, fruchtiger Weißwein  
(z.B. Muskateller aus dem Elsass)  
4 Scheiben Toastbrot  
1 EL Cognac oder Armagnac

Zubereitung:

Die Wachteln innen und außen salzen und pfeffern. Mit Gänseleber und Trauben füllen, mit Speckscheiben umwickeln und zusammenbinden. In einem Topf in heißer Butter rundum kräftig anbraten, den Cognac angeben und flambieren. Zugedeckt 20 min sanft schmoren lassen. 10 min vor Ende der Bratzeit die restlichen Trauben und die Hälfte des Weißweins zufügen.

Die Toastbrotsscheiben rösten, mit der restlichen Gänseleber bestreichen und warm halten. Wenn die Wachteln gar sind, die Speckscheiben entfernen (nicht weiter verwenden). Jede Wachtel auf eine Toastscheibe legen und mit Weintrauben garnieren. Den Bratensatz mit dem restlichen Wein ablöschen und reduzieren. Getrennt servieren.



## *Cailles aux raisins*

*Une suggestion de Jean-Pierre pour un repas de fête*

Ingrédients pour 4 personnes:

4 cailles

4 tranches de ventrèche (lard maigre)

1 petite boîte de mousse de foie gras ou de mousse de foie de volaille  
sel, poivre

30 g de beurre

300 g de raisin muscat

100 ml du vin blanc sec et fruité (muscat d'Alsace)

4 tranches de pain de mie

1 cuillère à soupe de cognac ou armagnac

Préparation:

Farcir les cailles de mousse de foie et de grains de raisins après les avoir assaisonnées à l'intérieur et à l'extérieur. Barder les cailles (enrouler les avec la ventrèche et ficeler les cailles). Faites-les dorer dans le beurre chaud, à feu vif. Ajouter le cognac et flamber. Couvrir et laisser cuire doucement pendant 20 min. 10 min avant la fin de la cuisson, ajouter les grains de raisin et la moitié du vin blanc.

Pour servir, faire dorer les tranches de pain au grille-pain. Tartiner-les avec le reste de mousse de foie et garder-les au chaud. Quand les cailles sont cuites, retirer les bardes et les jeter. Dresser les cailles sur les canapés. Les entourer des grains de raisin cuits. Ajouter le reste de vin, laisser réduire la sauce et la servir à part.

# Kartoffelgratin mit Reblochon-Käse

## *La Tartiflette*

*Im September 2008 hat sich eine deutsch-französische  
Wandergruppe zu einem gemeinsamen Wochenende  
im Jura getroffen.*

*Diese Spezialität hat der Hotelkoch in Portionsschälchen serviert.  
Den Reblochon zu diesem Gericht hatte ihm die Gruppe vorher in  
einer Käserei "fruitière" eingekauft.*

Zutaten für 4 Personen:

800 g Kartoffeln, in große Würfel geschnitten

200 g Schinkenspeck, würfelig geschnitten

2 oder 3 Zwiebel

1 Reblochon-Käse, die dickere Seite zerteilt in 2 Stücke

Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Gratinform platzieren, zuletzt den Reblochon  
darauf setzen.

Man kann die Zubereitung auch mit 200 ml trockenem Weißwein  
übergießen.

In den Backofen schieben und 1 Stunde bei 200°C garen.

## ***La Tartiflette***

***Au mois de septembre 2008, à l'occasion d'une randonnée dans le Jura, un groupe du comité de St. Quentin-Fallavier et quelques membres du « Komitee Freigericht » ont dégusté cette spécialité qu'on leur a servi dans des ramequins individuels.***

***Le reblochon a été acheté par le group auparavant dans la fromagerie locale nommée « fruitière ».***

Ingrédients pour 4 personnes:

800 g de pommes de terre coupées en gros dés

200g de lard coupé en dés

2 ou 3 oignons coupés en lamelles

1 reblochon coupé en 2 dans l'épaisseur

Préparation:

Dans un plat à gratin, mettre les ingrédients, puis poser le reblochon dessus.

On peut arroser avec 200 ml de vin blanc sec.

Mettre au four à 200° une heure.

## Löwenzahnsalat mit Speck

### *Groin d'âne*

In Frankreich gilt Löwenzahn als ausgesprochene Delikatesse. In Lyon wird die Kombination von Löwenzahn, Speckwürfeln und Knoblauch-Croûtons "Groin d'âne" (Eselsgesicht) genannt. Wie der Salat zu diesem Namen kam, ist nicht bekannt, auf jeden Fall aber ist ein Esel, wer diese schmackhafte Spezialität nicht probiert!

Zutaten für 4 Personen:

800 g Löwenzahn	10 cl Olivenöl
1 große Knoblauchzehe	5 cl Essig
2 Scheiben Landbrot	Salz
200 g Speckwürfel ohne Schwarte	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Den Löwenzahn gründlich waschen, dabei das Wasser 2 - 3 Mal wechseln. Die Blätter in einer Salatschleuder trocknen und dann in eine Schüssel füllen. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles mischen. Die Knoblauchzehe schälen und die Brotscheiben damit einreiben. Das Brot entrinden und in Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Speckwürfel darin unter ständigem Rühren 5 Minuten anbraten. Über den Salat geben.

Die Pfanne (ungespült!) wieder auf die Herdplatte stellen, die Brotwürfel darin unter Rühren goldbraun rösten. Dann kommen auch sie auf den Salat. Die Pfanne nun ein letztes Mal auf die Herdplatte zurückstellen, den Essig darin erhitzen und mit einem Holzspatel die Röststoffe vom Topfboden lösen. Über den Salat gießen, diesen vorsichtig mischen und sofort servieren.

Der Salat schmeckt auch mit gehackten Eiern.

## *Groin d'âne*

Bien connu comme plat exquis est la salade de pissenlit. On l'appelle « groin d'âne » à Lyon. La provenance de cette dénomination est inconnue, toutefois un âne est, qui ne goutte pas une seule fois à cette spécialité succulente!

Ingrédients pour 4 personnes:

800 g de pissenlits

1 grosse gousse d'ail

2 tranches de pain de campagne un peu rassis

200 g de petits lardons découennés

10 cl d'huile d'olive

5 cl de vinaigre

Sel fin de cuisine

Poivre noir en grains au moulin

Préparation:

Nettoyer soigneusement les pissenlits et les laver en changeant l'eau deux ou trois fois. Les essorer et les mettre dans un saladier. Saler, poivrer et mélanger. Peler la gousse d'ail et en frotter les tranches de pain. Les écroûter et les tailler en petits carrés. Faire chauffer une cuillerées à soupe d'huile dans une poêle. Ajouter les lardons et les faire rissoler 5 minutes en les remuant bien.

Les verser sur les pissenlits. Remettre la poêle sur le feu sans la nettoyer, ajouter les croûtons aillés et les faire également dorer en les remuant. Les verser aussi sur la salade. Remettre encore la poêle sur le feu, y verser 2 cuillerées à soupe de vinaigre et porter à ébullition en déglaçant avec une spatule. Verser le tout sur la salade, mélanger intimement et servir aussitôt.

On peut enrichir cette salade des œufs durs hachés.

## Kartoffelgratin *Gratin Dauphinois*

*Agnès hat langjährige Erfahrung in der Bewirtung deutscher Gäste. Mit dieser vorzüglichen Beilage erntet sie immer wieder Lob!*

Zutaten für 5 Personen:

1 kg Kartoffeln  
1 L flüssige Sahne  
2 Zehen Knoblauch  
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen vorheizen (Thermostat 4, ca. 120°C). Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch pressen. Den Boden einer Gratinform mit Sahne begießen, eine Schicht Kartoffeln darüber legen abwechselnd mit Sahne, Knoblauch, Salz und Pfeffer, bis die Zutaten aufgebraucht sind. Beenden mit einer Schicht Sahne, Salz und Pfeffer.

Für die Schlemmer: zusätzlich mit geriebenem Gruyère bestreuen. Im Backofen mindestens 1 Stunde garen. Je niedriger die Gar-temperatur eingestellt ist, um so zarter werden die Kartoffeln!

Der Kartoffelgratin passt sehr gut zu allem Fleisch, gebraten, mit oder ohne Sauce, so zum Beispiel zu:

## Lammkeule

### *Gigot d'agneau*

Zutaten für 6 Personen:

1 Lammkeule von ca. 2 kg  
einige Zehen Knoblauch  
etwas Olivenöl  
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 210°C vorheizen.

Die Knoblauchzehen schälen und die Lammkeule damit spicken. Die Keule nun salzen, pfeffern, leicht mit Olivenöl übergießen und dann in eine feuerfeste Form legen.

Bei 210°C für 20 Minuten im Backofen garen. Sodann die Temperatur auf 180° absenken und 25 Minuten weitergaren lassen. Während der Garzeit die Keule regelmäßig übergießen.

Bevor man sie aufschneidet, lässt man die Lammkeule 10 Minuten ruhen. Dann wird das Fleisch zarter. Den Fleischsaft separat servieren.

## ***Gratin Dauphinois***

***Agnès a reçu déjà beaucoup d'invités d'Allemagne et fait preuve de sa cuisine excellente. Aussi son « gratin Dauphinois » mérite bien des éloges!***

Ingrédients pour 5 personnes:

1 kg de pommes de terre  
1 litre de crème fraîche liquide  
2 gousses d'ail  
sel, poivre

Préparation:

Préchauffer le four.

Eplucher et couper les pommes de terres en rondelles. Presser l'ail. Disposer dans un plat à gratin en commençant par napper le fond de crème.

Alterner une couche de pommes de terre, crème, ail, sel, poivre, jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminer en nappant de crème, sel, poivre.

On peut, par gourmandise, parsemer le plat de gruyère râpé.  
Mettre à four moyen (thermostat 4) pendant au moins une heure.

Plus la température est basse et le temps de cuisson long, plus les pommes seront fondantes.

Le gratin s'accommode facilement de toutes les viandes, grillées ou en sauce.



## *Gigot d'agneau*

Ingrédients pour 6 personnes:

1 gigot de 2 kg  
quelques gousses d'ail  
un peu d'huile d'olive  
sel, poivre

Préparation:

Préchauffer le four.

Eplucher l'ail. Piquer le gigot de gousses d'ail. Saler, poivrer et mettre le gigot dans un plat, arroser avec un filet d'huile.

Enfourner 20 minutes dans un four à 210°. Puis baisser le four à 180° et continuer la cuisson 25 minutes. Arroser régulièrement le gigot au cours de la cuisson.

Laisser reposer le gigot 10 minutes avant de le couper pour une tranche plus moelleuse.

Server le jus à part.

Rindfleisch in Rotwein  
***Bœuf Bourguignon***

***Die „Spezialität“ von Thimothée, unserem Hüttenwirt  
von den Höhen des JURA***

6. September 2008:

Nach mehrstündigem Aufstieg zum „Crêt de la Neige“ wurden wir abends von Thimothée, dem freundlichen Hüttenwirt des *Refuge de la Loge* mit Bœuf Bourguignon verwöhnt.

Zutaten für 6 Personen:

0,75 l Rotwein (vorzugsweise aus dem Burgund)  
1,5 kg Rindfleisch zum Schmoren (Bug)  
200 g Stückchen Schinkenspeck bzw. Dörrfleisch  
2 EL Mehl  
400 g Möhren  
400 g Zwiebel bzw. Schalotten  
500 g Champignons (nach Wunsch)  
1 Lorbeerblatt, Thymian  
2 Zehen Knoblauch  
Salz, schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen  
3 EL Öl (z.B. Sonnenblumen, Raps)  
 $\frac{1}{4}$  Ltr. Gemüsebrühe  
Petersilie, Silberzwiebeln

## Zubereitung:

Das Fleisch grob würfeln. Falls nötig, das Fett entfernen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und die geschälten Möhren in dicke Scheiben schneiden. Die Fleischstücke in dem Öl kräftig anbraten, am besten in einem gusseisernen Bräter. Das Fleisch herausnehmen und warm stellen.

Die klein geschnittene Zwiebel, den gehackten Knoblauch und die Speckwürfel glasig dünsten und die Möhrenscheiben zugeben. Fleisch wieder begeben, würzen und mit dem Mehl bestäuben. Bei mittlerer Hitze angehen lassen. Mit der Hälfte des Weins ablöschen und nach und nach den restlichen Wein und die Gemüsebrühe, sowie Lorbeer und Thymian hinzufügen.

Zugedeckt ca. 2-2½ Std. schmoren. Von Zeit zu Zeit umrühren. Nach Belieben die in Scheiben geschnittenen Champignons hinzufügen und 10 Minuten mitschmoren. Zuletzt die Silberzwiebeln zugeben, abschmecken und mit gehacktem Petersilie garnieren.

Dazu passen Kartoffeln oder Bandnudeln.

## *Bœuf Bourguignon*

Ingrédients pour 6 personnes:

0,75l du vin rouge, de préférence du Bourgogne  
1,5kg de viande de bœuf à braiser (jumeau ou collier)  
200g de poitrine fumée en lardons  
400g de carottes  
400g d'oignons ou d'échalotes  
500g de champignons (facultatif)  
1 feuille de laurier, du thym (bouquet garni)  
2 gousses d'ail  
sel, poivre noir du moulin  
3 cuillères. d'huile (tournesol ou colza)  
250cl de bouillon instantané  
pluches de persil, petits oignons blancs

Préparation:

Coupez la viande en cubes et enlevez du gras si nécessaire. Pelez et émincer l'ail et les oignons, coupez les carottes épluchées en rondelles épaisses. Dans une cocotte de préférence en fer forgé, faire revenir la viande. La sortir et tenir au chaud.

Faites revenir les oignons coupés, l'ail haché finement et les carottes, rajoutez la viande, assaisonnez et liez avec la farine. Décuirez avec le vin et le bouillon en rajoutant le bouquet garni.

Couvrez et laissez mijoter pendant 2 à 2,5h en remuant de temps en temps. À volonté ajoutez des champignons, les laisser mijoter avec pour 10 minutes. En dernier lieu ajoutez les oignons blancs et le persil. Pour la garniture des pâtes tagliatelles ou des pommes de terre en robe de champs.



*Foto d'origine prise par Philippe, notre compagnon de randonnée*  
*Foto: Originalaufnahme von unserem Wanderfreund Philippe*

6. Septembre 2008:

Après une montée de plusieurs heures pour arriver au «Crêt de la Neige», le soir même nous avons été gâtés par l'aimable Thimothée, l'aubergiste du Refuge de la Loge, qui nous a préparé un délicieux «Bœuf Bourguignon»

## Rinderschmorbraten aus Romans

### *La daube de Romans*

*Ein Rezept von Danielle*

Die Stadt Romans im Norden des Departements La Drôme liegt 18 km nordöstlich von Valence am rechten Ufer der Isère und gehört zur Anbauregion der berühmten Walnüsse von Grenoble. Diese Nüsse haben eine geschützte Herkunftsbezeichnung (Noix de Grenoble A.O.C.), die die Sorten, die angebaut werden dürfen, und ihre Anbauflächen garantiert.

Dieses Rezept hat den Vorteil, dass es sich gut vorher zubereiten und dann kurz vor der Mahlzeit aufwärmen lässt. So kann man die Zeit mit den Gästen verbringen, anstatt in der Küche zu stehen.

*Hierzu eine Anmerkung von Elisabeth B.:*

„Ein echter Genuss!!! Wir haben uns immer wieder gefreut, dass die französische Küche viele gute Gerichte kennt, die schon am Vortag zubereitet werden können und damit viel Zeit für schöne gemeinsame Stunden lassen, ohne die Gaumenfreuden zu kurz kommen zu lassen. Viel Spaß beim Kochen und Genießen!“

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Rindfleisch, in große Würfel geschnitten

15 Walnüsse

2 Gläser Rotwein

200 g Zwiebel

2 Zehen Knoblauch

1 Scheibe einer Orange

Öl, Essig, Salz, Pfeffer, Streuzucker,

1 Gewürznelke, 1 Lorbeerblatt, Petersilie

Zubereitung:

Das Fleisch am Vortag marinieren. Dazu das Rindfleisch, die fein gehackten Zwiebeln und Knoblauchzehen, die Gewürznelke und 1 EL fein gehackte Petersilie in einer Schüssel mit Rotwein, 2 EL Essig und 2 EL Öl begießen. Vermischen, abdecken über Nacht kühl stellen.

Am nächsten Tag alles in einen Topf geben, 1 TL Zucker, die frischen Nusskerne und die Orangenscheibe hinzufügen. Ca. 1.15h in einem klassischen Schmortopf bzw. 45 Min. in einem Schnellkochtopf garen. Mit Pellkartoffeln servieren.

### *La daube de Romans*

*Une recette de Danielle*

La ville de Romans dans le Nord de la Drôme est limitrophe avec le département de l'Isère et fait partie du secteur agricole de la production de la noix de Grenoble.

Cette recette à l'avantage de pouvoir se cuisiner à l'avance et d'être réchauffée avant de passer à table. Ce qui permet d'être plus avec ses invités, sans trop passer de temps en cuisine.

*Voilà une annotation de Elisabeth B.:*

« Un vrai régal!

Chaque fois nous nous sommes réjouis que la cuisine française connaisse tant d'excellents plats, qui, étant préparés la veille, laissent beaucoup de temps pour passer des heures agréables en compagnie de ses invités, sans se priver du plaisir d'un repas savoureux. En vous souhaitant grand plaisir à cuisiner et déguster ce plat délicieux... »

Ingrédients pour 4 personnes:

1kg de bœuf coupé en gros cubes

15 noix

2 verres de vin rouge

200grs d'oignons

2 gousses d'ail

1 tranche d'orange

huile, vinaigre, sel, poivre, sucre en poudre,

1 clou de girofle, 1 feuille de laurier

La veille faire mariner la viande:

Mettre le bœuf, les oignons hachés finement, l'ail pelé et haché, le clou de girofle, 1 cuillère à soupe de persil haché dans un saladier, arroser avec le vin rouge, 3 cuillères à soupe de vinaigre, 2 cuillères à soupe d'huile. Brassier, couvrir, laisser au frais jusqu'au lendemain.

Le lendemain mettre le tout dans une cocotte (ou cocotte-minute®), ajouter 1 cuillère à café de sucre et les cerneaux de noix, la rondelle d'orange.

Faire cuire 1h15 environ dans une cocotte classique ou 45min environ avec une cocotte-minute®.

Servir avec des pommes de terre cuites à la vapeur.



# Notizen / Notices



## Sauerbraten

*... und hier nach deutscher Art - ein Rezept von Elisabeth B.*

Zutaten für 6 Personen:

1/8 l herber Rotwein	50 g Schweineschmalz
1/8 l Weinessig	50 g Zwiebeln feine Würfel
1/2 l Wasser	50 g Karotten feine Würfel
1 große Zwiebel in Scheiben	30 g Sellerieknolle feine Würfel
5 schwarze Pfefferkörner	2 EL Mehl (gehäuft)
4 Wacholderbeeren zerdrückt	1/8 l Wasser
2 Lorbeerblätter	Lebkuchen
1,5 kg mageres Rindfleisch (Hüfte)	

Zubereitung:

In einem Topf den Rotwein, Essig, Wasser, die in Scheiben geschnittenen Zwiebeln, zerstoßenen Pfeffer, Wacholderbeeren und die Lorbeerblätter aufkochen. Den Topf danach vom Feuer nehmen und die Marinade auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Das Rindfleisch wird in ein Gefäß aus Emaille, rostfreiem Stahl oder Steingut gelegt und mit der Marinade übergossen. Das Fleisch muss bedeckt sein. Topf gut verschließen und 3 - 4 Tage kühl stellen.

Das Fleisch aus der Marinade nehmen und abtrocknen. Die Marinade durch ein Sieb laufen lassen, Flüssigkeit und Gemüse separat aufbewahren. In einem Schmortopf Schmalz erhitzen, das Fleischstück hineinlegen und von allen Seiten anbraten. Das gut gebräunte Fleisch aus dem Topf nehmen. In das Bratenfett die gehackten Zwiebeln, Karotten und Sellerie geben und bräunen. Das Gemüse mit Mehl bestäuben. Der Saucenansatz wird mit  $\frac{1}{2}$  l der passierten Marinade und  $\frac{1}{8}$  l Wasser aufgefüllt und zum Kochen gebracht. Das Fleisch in den Topf zurückgeben und bei kleiner Flamme garen. Es dauert etwa 2 Std., dann den Braten aus der Flüssigkeit nehmen und warm stellen. Die Flüssigkeit und die jetzt hinzu gegebenen Lebkuchenbrösel werden 10 Minuten gekocht. Die sich auflösenden Brösel dicken die Sauce leicht an. Sauce durch ein Haarsieb streichen und abschmecken. Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit etwas Sauce übergießen.

## ***Bœuf braisé à l'aigre***

### ***Bœuf mariné à la façon allemande, d'après une recette d'Elisabeth***

Ingrédients pour 6 personnes:

1/8 l de vin rouge	50g de saindoux
1/8 l vinaigre de vin	50g d'oignons en petits dés
1/2 l d'eau	50g de carottes en petits dés
1 grand oignon en tranches	30g de céleri rave en petits dés
5 grains de poivre noir	2 cuillères à soupe de farine
5 pièces de genièvre broyé	1/8 l d'eau
2 feuilles de laurier	pain d'épice
1,5 kg de viande de bœuf maigre (épaule)	

Préparation:

Verser le vin rouge, le vinaigre, l'eau, l'oignon en tranches, le poivre broyé, le genièvre et les feuilles de laurier dans une casserole et mettre à bouillir. Enlever du feu et laisser refroidir. Poser la viande dans un récipient en émail, inox ou céramique et couvrir avec la marinade. La viande doit être bien couverte. Bien fermer le récipient et mettre au frais durant 3-4 jours.

Sortir la viande de la marinade et essuyer soigneusement. Faire passer la marinade dans une passoire. Réserver le jus et les légumes séparément. Faire chauffer le saindoux dans une braisière, placer la viande et la faire revenir de tous les cotés. Ayant bien saisi la viande, la sortir de la casserole et y mettre les oignons hachés, les carottes, le céleri et faire dorer. Saupoudrer les légumes avec de la farine. Ajouter au roux obtenu 1/2l de la marinade, 1/8l de l'eau et faire bouillir. Remettre la viande dans la braisière et mijoter pendant environ 2 heures. Ensuite sortir le rôti et mettre au chaud. Faire bouillir le liquide avec les miettes de pain d'épices ajoutées auparavant pendant 10 minutes afin d'obtenir une sauce onctueuse. Passer la sauce dans une passoire fine et rectifier le goût. Couper la viande en tranches et napper avec un peu de sauce.



Brokkoli-Sellerie-Terrine  
*Terrine aux brocolis et céleri*

Brokkoli-Sellerie-Terrine  
*Eine Empfehlung von Colette*

*Dieses Gericht schmeckt nicht nur köstlich, es ist auch eine Augenweide. Heidrun hat es ausprobiert und schließt sich Colettes Empfehlung an.*

Zutaten für 4 Personen:

Für die Terrine:

- 1250 g Brokkoli
- 1 Knolle Sellerie, ca. 1 kg
- 300 g Crème Fraîche
- 4 Eier
- 20 g Butter
- 4 Messerspitzen Muskat
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer

Für die "Heiß-kalte" Sauce:

- 200 ml Béchamelsauce
- 100 gr Crème fraîche
- ½ Päckchen Gelatine, gemahlen

## Zubereitung:

Die Sellerieknolle schälen und in Scheiben schneiden. 25 Min. in Zitronenwasser garen. Wenn die Scheiben weich sind, abtropfen lassen und dann mit dem Pürierstab zu einem Püree verarbeiten.

In der Zwischenzeit den Brokkoli vorbereiten: Waschen, den Strunk entfernen und im kochenden Salzwasser 8 Min. garen. Unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Für die spätere Dekoration einige Brokkoli-Röschen beiseite legen. Den Rest ebenfalls zu Püree verarbeiten.

In jedes Püree 150 g Crème Fraîche und 2 Eier geben, salzen, pfeffern und mit Muskat abschmecken. Gut verrühren.  
Den Backofen auf 210° vorheizen.

In die gebutterte Terrine abwechselnd eine Lage weißes und eine Lage grünes Püree einfüllen. Mit Alupapier bedecken und in einem Wasserbad im Backofen platzieren. Nach 50 Min. aus dem Backofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.

## Zubereitung der heiß-kalten Sauce:

Die Gelatine in 100 ml Wasser auflösen und nach Anweisung vorbereiten. Die Hälfte der Gelatine-Flüssigkeit in die Béchamelsauce einrühren, Crème Fraîche hinzufügen und umrühren. Abkühlen lassen. Die Oberfläche der Terrine mit der Heiß-kalten Sauce übergießen. Mit den beiseite gelegten Brokkoli-Röschen dekorieren. Mit einem Pinsel den Rest der Gelatine auftragen. Nach 6 Stunden im Kühlschrank kühl servieren.

## ***Terrine aux brocolis et céleri***

***Une suggestion de Colette***

***Ce plat de légumes n'est pas seulement ragoûtant, aussi sa façon d'être présentée est très décorative. Heidrun a essayé la recette et en est tout à fait convaincue.***

Ingrédients pour 4 personnes:

Pour la terrine:

1250g de brocolis

1 céleri rave de 600g environ

4 œufs

20g de beurre

1 citron

4 pincées de muscade

sel, poivre

Pour la sauce chaud-froid:

200 ml de béchamel

100 g de crème fraîche

$\frac{1}{2}$  sachet de gelée instant.

Préparation:

Epluchez le céleri-rave et coupez-le en tranches. Faites-les cuire 25 minutes dans de l'eau bouillante additionnée du jus du citron.

Lorsqu'elles sont tendres, égouttez-les et écrasez-les en purée.

Entre-temps, préparez les brocolis: retirez la partie dure des tiges.

Plongez les bouquets dans de l'eau bouillante salée pendant 8 min.

Rincez-les sous l'eau froide. Egouttez-les. Réservez quelques petits bouquets pour la décoration et réduisez le reste en purée. Ajoutez à

chaque purée 150 gr de crème fraîche et 2 œufs. Salez, poivrez et assaisonnez chacune des préparations de muscade. Mélangez bien.

Préchauffez votre four à 210°C (7 sur thermostat). Beurrez une terrine et garnissez-la de couches alternées de purée blanche et de purée verte. Couvrez-la d'aluminium ménager et placez-la au four dans un bain-marie. Laissez cuire 50 min. Retirez du four et laissez complètement refroidir.

Préparez la sauce chaud-froid: Délayez la gelée dans 10 cl d'eau et faites-la bouillir pendant 1 min. Incorporez-en la moitié à la béchamel chaude. Ajoutez la crème fraîche. Laissez tiédir. Nappez la surface de la terrine de sauce chaud-froid. Décorez des brocolis réservés. A l'aide d'un pinceau, badigeonnez-les du reste de gelée. Placez la terrine au réfrigérateur 6 heures au moins et servez frais.

## Bresse-Huhn in Estragon-Essig

### *Poulet au Vinaigre*

*Eine Spezialität aus Lyon, die bisher allen Gästen von  
Christianne bestens geschmeckt hat*

Zutaten für 4 Personen:

1 Bresse-Huhn von 1,2 bis 1,5 kg (in 8 Teile gestückelt)

5 Knoblauchzehen (mit dem Silberhäutchen)

2 Schalotten

Estragon

200 g Crème fraîche

25 g + 25 g Butter

200 ml Weinessig (aromatisiert mit Estragon)

2 TL Tomatenkonzentrat

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Das Huhn in Stücke schneiden und in 25 g Butter 5 Min. bräunen.

Würzen und für ca. 30 Minuten in den Backofen schieben, Regler  
250°C.

In der Zwischenzeit die Knoblauchzehen mit Silberhäutchen in 25 g  
Butter bräunen. Das Tomatenkonzentrat, die Crème fraîche und das  
Glas Essig hinzufügen. Etwas schmoren lassen. Danach die Stücke vom  
Huhn hineingeben (um sie zu erwärmen). Mit klein gehacktem Estragon  
bestreuen.

Mit weißem Reis (in einer Hühnerbouillon gekocht) servieren.



## *Poulet au Vinaigre*

*Voilà une spécialité lyonnaise, servie par Christianne*

Ingrédients pour 4 personnes:

1 poulet de Bresse de 1,2 à 1,5 kg (coupé en 8 morceaux)

5 gousses d'ail en chemise

2 échalotes

estragon

200 g de crème

25 g + 25 g de beurre

20 cl de vinaigre de vin (aromatisé à l'estragon)

2 c à café de concentré de tomate

sel, poivre

Préparation:

Couper le poulet en morceaux. Faire rissoler les morceaux en sauteuse avec 25 g de beurre pendant 5 minutes. Assaisonner puis mettre au four 250°C pendant 1/2 heure.

Par ailleurs: faire rissoler ail en chemise et échalotes + 25 g de beurre. Ajouter le concentré de tomate, la crème fraîche et le verre de vinaigre. Faire mijoter (jusqu'à napper la cuillère). Ensuite ajouter les morceaux de poulet (pour les réchauffer). Ajouter l'estragon haché sur le poulet.

Servir avec du riz blanc (cuit avec bouillon de poule).

## Hechtklößchen

*Quenelles de brochet - eine Spezialität von  
"La Dombes", einer Gegend nördlich von Lyon*

*Jean-Pierre und Annick erinnerten sich daran, dass Renate kein Fleisch isst, und haben deshalb dieses Gericht für sie und Marianne zubereitet*

Zutaten für 8 Hechtklößchen:

200 g Filet vom Hecht

200 ml Milch

180 g Butter

240 g Mehl

5 Eier, 2 Eiweiß

Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Die Milch in einem niedrigen Schmortopf mit dickem Boden zum Kochen bringen, 40 g Butter hinzufügen und das Mehl zügig mit einem Schneebesen einarbeiten. Sobald die Mischung (Panade) cremig wird, das Gefäß von der Kochstelle nehmen und ca. 20 Min. weiter mit einem Holzlöffel rühren, um eine festere Konsistenz zu erhalten. Zum Abkühlen beiseite stellen.

Mit einem Mörser die Hechtfilets, Salz, Pfeffer und Muskat fein zerstoßen. Die nun erhaltene Masse durch ein feines Sieb passieren, die beiden Eiweiße, sowie anschließend die erkaltete „Panade“ unterheben. Sobald diese Mischung fertig gestellt ist, die Eier hinzufügen, eine homogene Masse herstellen und sodann die cremige Butter einarbeiten. Kühl stellen.

Ca. 8 Ltr. Wasser zum Kochen bringen, salzen und mittels eines Esslöffels Klößchen von je ca. 100 g formen. In der sehr heißen, aber noch nicht kochenden Flüssigkeit pochieren. Nach 15 Min. die Klößchen in kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und beiseite stellen. Anschließend können sie fertig gestellt werden, z.B. mit „Crème Nantua oder als Gratin.

Anleitung zum Garen:

Die Klößchen mit etwas Abstand in eine Auflaufform legen, denn sie verdoppeln ihre Größe beim Garen. Mit Sauce übergießen. Den Backofen auf 220°C vorheizen. Die Gratinform mit den Hechtklößchen und der entsprechenden Sauce einschieben und ca. 25 Min. garen. Falls die Hechtklößchen ihr Volumen noch nicht verdoppelt haben, die Garzeit um ca. 5 Min. verlängern (siehe auch Sauce Nantua).

## *Quenelles de Brochet*

### *Spécialité de la Dombes (au nord de Lyon)*

*Jean-Pierre et Annick se sont souvenus que Renate ne mange pas de viande. Ainsi ils ont servi ce repas à Renate et Marianne en 2007.*

Ingrédients pour 8 quenelles:

200 g net de chair de brochet	20 cl de lait
180 g de beurre,	240 g de farine
5 oeufs, 2 blancs d'œuf	10 g de sel, poivre, muscade

Préparation:

Dans un rondau bas, à fond épais, mettre à bouillir le lait, ajouter 40 g de beurre, incorporer rapidement au fouet la farine. Dès que le mélange est fait et qu'il s'épaissit, retirer le récipient sur le coin du feu et tout en remuant continuellement à l'aide d'une spatule en bois, dessécher la panade. Ceci étant fait (20 minutes environ), la mettre à refroidir dans un lieu frais.

Piler finement au mortier, à l'aide du pilon, la chair de brochet avec le sel, poivre, muscade. La chair étant réduite en pommade, la passer au tamis fin, la remettre dans le mortier, incorporer les blancs d'oeufs puis la panade refroidie. Le mélange étant bien fait, ajouter les oeufs. Le tout étant également très homogène, terminer en incorporant le beurre travaillé en pommade. Débarrasser l'appareil à quenelles au froid pour le rendre plus ferme. Mettre à bouillir 8 litres d'eau, saler normalement. A l'aide de cuillères, mouler des quenelles de 100 grammes. Les faire pocher dans le liquide très chaud mais non en ébullition. Au bout de 15 minutes environ, les quenelles étant pochées, si elles ne sont pas utilisées aussitôt, les plonger dans un récipient d'eau fraîche, puis les égoutter et les mettre en réserve. Elles peuvent être préparées ensuite à la crème, à la Nantua, au gratin.....

Mode de cuisson:

Disposez les quenelles dans un plat en terre, sans trop les serrer car elles doubleront de volume à la cuisson. Nappez les quenelles de sauce. réchauffez le four à 220°C (th. 6/7). Mettez le plat à gratin au four. Laissez cuire 25 minutes environ. N'hésitez pas à laisser le plat 5 minutes de plus si les quenelles n'ont pas doublé de volume.

(Voir aussi Sauce Nantua)

Nantua-Sauce  
*La Sauce Nantua*  
Eine Empfehlung von Christianne

Zutaten für 4 Personen:

½ Ltr. Béchamelsauce	1 Zwiebel
200 g Crème Fraîche	2 Gläser Weißwein
10 Krebse	2 EL Cognac
30 g Butter	Salz und Pfeffer
Krebsbutter	2 EL Öl
1 Bouquet Garni (Thymian, Lorbeerblatt)	

Zubereitung:

1. Die Béchamelsauce zubereiten.
2. In einer großen Pfanne die gehackte Zwiebel in der Butter rösten. Die Krebse zugeben und scharf anbraten und umrühren. Sobald die Krebs-Panzer rot werden, das Bouquet Garni hinzufügen, salzen, pfeffern und mit dem Weißwein ablöschen. Zugedeckt 5 Min. köcheln lassen.
3. Bevor die Krebschalen entfernt werden, etwas abkühlen lassen. Krebsfleisch und -schwänze in etwas Cognac aufbewahren. Das Jus filtern und beiseite stellen.
4. Die Krebsbutter zubereiten.
5. Die Béchamelsauce erwärmen, die Crème Fraîche und das Jus der gekochten Krebse einarbeiten. Köcheln lassen, um die Flüssigkeit zu reduzieren. Wenn die Sauce auf ca. ½ Ltr. verringert wurde, ist sie fertig. Das Krebsfleisch und etwas Krebsbutter hinzufügen. Abschmecken und sofort servieren.



So sah das Quenelle-Gericht mit  
Nantua-Sauce "Chez Paul" aus!

*Les Quenelles de Brochet*  
*"Chez Paul"!*

*La sauce Nantua*  
*Une suggestion de Christianne*

Ingrédients pour 4 personnes:

½ litre de béchamel

200g de crème fraîche

10 écrevisses

30g de beurre

beurre d'écrevisses

2 cuillerées à soupe d'huile

1 bouquet garni

1 oignon

2 verres de vin blanc

2 cuillerées à soupe de Cognac

sel et poivre

Préparation:

1. Préparer une béchamel.
2. Dans une grande poêle, faire rissoler l'oignon haché dans le beurre. Mettre les écrevisses et les faire sauter à feu vif. Remuer. Dès que les carapaces commencent à rougir, ajouter le bouquet garni, saler, poivrer et mouiller de vin blanc. Couvrir et laisser cuire pendant 5 minutes.
3. Laisser légèrement refroidir avant de décortiquer les écrevisses. Garder la chair des queues en attente dans un peu de Cognac. Filtrer également le jus de cuisson et le réserver.
4. Préparer un beurre d'écrevisses.
5. Faire chauffer la sauce béchamel. Lui incorporer la crème fraîche et le jus de cuisson des écrevisses. Laisser cuire en tournant pour que la sauce réduise tout doucement. Lorsqu'elle est réduite à un demi-litre environ, elle est prête. Ajouter les chaires d'écrevisses et un peu de beurre d'écrevisses. Goûter pour rectifier l'assaisonnement et servir tout de suite.

Geflügelleber-Terrine  
*Gâteau de foies de volaille*  
Nach einer Empfehlung von Elisabeth L.

Zutaten für 6 Personen:

450 g helle Geflügelleber  
6 Stück Zwieback  
6 Eier  
1 l Milch  
50 g Mehl  
6 Zehen Knoblauch  
Petersilie  
50 g Butter  
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Leber, die Petersilie und die Knoblauchzehen zerkleinern. Die Zwiebacke in der Milch einweichen. In der Zwischenzeit eine kleine Béchamelsauce herstellen und die 6 Eigelbe unterrühren. Das Leberhack, die fein gehackte Petersilie, den klein geschnittenen Knoblauch und den ausgedrückten Zwieback hinzugeben. Salzen und pfeffern und alles gut vermischen. Die Eiweiße zu einem festen Schnee schlagen und vorsichtig unterheben. Das Ganze in eine gebutterte, feuerfeste Form geben. Im Wasserbad ca. 35 Minuten garen.

Diese Terrine wird mit einer "Sauce Nantua" (Béchamelsauce mit Krebsbutter) serviert. Nach Belieben mit Hechtklößchen garnieren.

***Gâteau de foies de volaille***  
***D'après une suggestion de Elisabeth L.***

Ingrédients pour 6 personnes:

450 g de foies blondes  
6 biscottes  
6 œufs  
1 l de lait  
50 g de farine  
6 gousses d'ail  
persil  
50 g de beurre  
Sel et poivre

Préparation:

Hacher les foies, le persil et l'ail. Pendant que les biscottes trempent dans du lait, préparer une petite béchamel et incorporer les 6 jaunes d'œufs. Ajouter le hachis de foie, le persil, l'ail, les biscottes essorées, saler et poivrer. Battre les blancs d'œufs et les incorporer délicatement dans ce mélange. Verser le tout dans un moule beurré. Laisser cuire au bain-marie 35 minutes.

Ce gâteau se sert avec une sauce Nantua. On peut le garnir de quenelles de brochet.

## Hahn in Rotwein

### *Coq au vin*

*Ein bekanntes Traditions-Gericht aus Frankreich nach dem Rezept einer unbekanntenen Köchin aus St. Quentin Fallavier*

Zutaten für 6 Personen:

1 Hähnchen (möglichst vom Bauernhof) von ca. 2 kg	
12 kleine weiße Zwiebeln	2 EL Öl
100 g Butter	2 Zehen Knoblauch
125 g Speckwürfel	1 EL Cognac
1 Flasche Rotwein (trocken)	200 g Champignons
1 EL Mehl	Salz, Pfeffer
1 "Bouquet garni" (Sträußchen von Lorbeer u. Thymian)	

Zubereitung:

Die Hähnchenteile salzen und pfeffern. Die Zwiebeln schälen. Die Zwiebel blanchieren. Das Öl und 60 g Butter in einem Topf erhitzen. Den Speck und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Umrühren, um eine Bräunung zu verhindern. Abtropfen lassen.

Nun die Hähnchenteile gut anbraten. Mehrmals wenden. Die Speck-Zwiebelmischung hinzufügen. Umrühren. Den Cognac in einem Löffel erwärmen, in den Topf gießen und flambieren. Danach den Wein nach und nach hineingießen, den Lorbeer, den Thymian und die geschälten und gepressten Knoblauchzehen begeben. Langsam zum Kochen bringen, zudecken, die Hitze reduzieren und 1 gute Stunde schmoren lassen. Damit die Hähnchenteile nicht anbrennen, von Zeit zu Zeit umrühren. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. In 30 g Butter anbraten und nach einer Stunde hinzufügen. Ca. 20-25 Minuten weiter leicht köcheln lassen. 10 Minuten vor dem Servieren die restliche Butter und das Mehl in einem Schüsselchen vermischen. Das Ganze mit etwas von der heißen Sauce vermischen und nach und nach in den Kochtopf einrühren. Den Topf noch 5 Minuten geöffnet lassen und ab und zu umrühren - so lange, bis die Sauce sämig wird. Abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.

Sehr heiß servieren mit Pellkartoffeln oder Nudeln.



## *Coq au Vin*

*D'après la recette d'une cuisinière inconnue de  
St. Quentin Fallavier*

Ingrédients pour 6 personnes:

1 coq de ferme de 2 kg environ	1 c. à soupe de cognac
12 petits oignons blancs	1 bouteille de vin rouge
2c. à soupe d'huile	1 bouquet garni
100 g. de beurre	200 g de champignons
2 gousses d'ail	1c. à soupe de farine
125 g. de lardons	sel, poivre

Préparation:

Salez et poivrez les morceaux de volaille. Pelez les oignons. Faites blanchir les oignons. Faites chauffer l'huile et 60g de beurre dans une cocotte. Mettez-y à revenir les lardons et les oignons. Remuez pour faire dorer sans roussir. Egouttez-les.

Mettez à dorer à leur place les morceaux de coq en les retournant plusieurs fois. Remettez les oignons et les lardons. Remuez. Faites chauffer le cognac dans une cuillère, versez-le sur le contenu de la cocotte et flambez. Versez ensuite le vin doucement, ajoutez le bouquet garni et les gousses d'ail pelées et écrasées. Portez lentement à ébullition, couvrez baissez le feu et laissez mijoter une bonne heure. Remuez de temps en temps pour éviter que les morceaux n'attachent. Nettoyez les champignons et émincez-les. Faites-les sauter dans 30g de beurre et ajoutez-les dans la cocotte au bout d'une heure. Poursuivez la cuisson pendant 20 à 25 min. Environ 10 min. avant de servir, mélangez dans un bol le reste du beurre et la farine. Délayez ce mélange avec un peu de sauce chaude, puis versez-le petit à petit dans la cocotte. Remuez à découvert pendant 5 min., puis ajoutez le sang et poursuivez la cuisson très doucement pendant 4 à 5 min. Pour que la sauce épaississe. Rectifiez l'assaisonnement. Servez très chaud avec des pommes de terre vapeur ou des pâtes fraîches.

## Tintenfisch nach Nizza-Art

### *Calamars à la Niçoise*

*Eine Rezept-Idee von Rose*

Zutaten für 6 Personen:

- 1 kg Tintenfisch (ganz)
- 3 EL Olivenöl
- 1 Dose Tomatenmark (140 g)
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Schalotte
- 1 Bouquet Garni (Thymian/Lorbeer)
- 100 g (grüne) Oliven
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Tintenfische waschen, putzen und in Scheibchen schneiden. Knoblauch und Schalotte fein hacken und in heißem Öl glasig dünsten. Die Tintenfisch-Stücke und das Gewürzsträußchen hinzufügen. Das Tomatenmark mit 3 Glas Wasser verrühren und auf die Tintenfische geben. Salzen und pfeffern, gut vermischen.

Zum Kochen bringen und 30 Minuten zugedeckt auf kleiner Hitze schmoren lassen. Die Oliven entkernen und teilen. 5 Min. vor Ende der Garzeit hinzufügen.

Heiß servieren.

## *Calamars à la Niçoise*

*Une Idée de Rose*

Ingrédients pour 4 personnes:

1kg de calamars entiers  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 boîte de concentré de tomate (140g)  
1 gousse d'ail, 1 échalote  
1 bouquet garni  
100 g d'olives  
sel, poivre

Préparation:

Préparez les calamars et coupez les en rondelles. Hachez l'ail et l'échalote et faites les revenir dans l'huile chaude. Ajoutez les morceaux de calamars et les aromates. Diluez le concentré de tomates dans 3 verres d'eau et versez-le sur les calamars. Salez, poivrez, mélangez.

Amenez à ébullition puis couvrez et laissez mijoter pendant 30 minutes environ. Dénoyautez les olives et coupez-les en deux. Ajoutez-les cinq minutes avant la fin de la cuisson.

Servez chaud.

## Kartoffelauflauf mit Hackfleisch

### *Hachis Parmentier*

***Als Au-pair-Mädchen Drunny" (Heidrun) 1964 in Paris ihre vier Zöglinge bekochte, war dies deren Lieblingsgericht - und es schmeckt Jugendlichen auch heute noch, wie wir bei der Jugendbegegnung im Juli 2008 feststellen konnten!***

Zutaten für 4 Personen:

500 g gemischtes Hackfleisch  
2 EL Olivenöl  
1 große geschälte, gehackte Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 geschälte, fein geriebene Karotte  
2 geschälte, klein geschnittene Tomaten  
100 ml Gemüsebrühe oder Kalbsfond  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 TL Majoran  
50 g geriebener Käse  
Butter zum Ausfetten

Kartoffelpüree:

1 kg mehlig kochende Kartoffeln  
200 ml Milch  
1 TL Meersalz  
frisch geriebene Muskatnuß  
60 g Butter  
100 ml leicht geschlagene Sahne

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Im Salzwasser sehr weich kochen. Milch erhitzen, mit Meersalz und Muskatnuß würzen.

Die noch heißen Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken, in die heiße Milch geben, Butter darauf verteilen und kräftig umrühren. Am Schluss die Sahne unterziehen.

Hackfleisch im heißen Olivenöl anbraten. Knoblauch, Zwiebeln, Karotten und Tomaten dazugeben und 5 Min. mitschmoren. Mit Gemüsebrühe bzw. Kalbsfond ablöschen und mit Pfeffer, Majoran und Salz abschmecken. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. garen.

Eine Auflaufform mit Butter einfetten. Kartoffelpüree und Hackfleisch abwechselnd in die Form schichten, mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 220 °C 15 Min. überbacken.

Hierzu gibt es auch eine deutsche Rezept-Version... (siehe nächstes Rezept)

### ***Hachis Parmentier***

***En 1964, c'était un des plats préférés des quatre petits parisiens dont Heidrun, en qualité d'étudiante « au pair », fut en charge. Même aujourd'hui ce plat familial est toujours apprécié par les jeunes comme on pouvait le constater à l'occasion de la rencontre des jeunes au mois de juillet 2008.***

Ingrédients pour 4 personnes:

500g de viande hachée (bœuf et porc)

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 oignon (gros), haché

1 gousse d'ail hachée

1 carotte épluchée et râpée finement

2 tomates, pelées et blanchies

100ml de bouillon de légumes ou fond de veau

Sel, poivre fraîchement moulu

1 cuillère à thé de marjolaine

50g de gruyère râpé

du beurre pour graisser le moule.

Purée:

1 kg de pommes de terre farineuses

200ml de lait

1 cuillère à thé de sel de mer

1 pincée de muscade râpée

60 g de beurre

100ml de crème fleurette

.Préparation:

Cuire les pommes de terres épluchées et coupée en cubes dans de l'eau salée. Faire chauffer le lait, assaisonner avec du sel de mer et noix de muscade.

Passer les pommes de terre égouttées au moulin à légumes et y ajouter le beurre, le lait, la crème et bien saler. Mélanger rapidement.

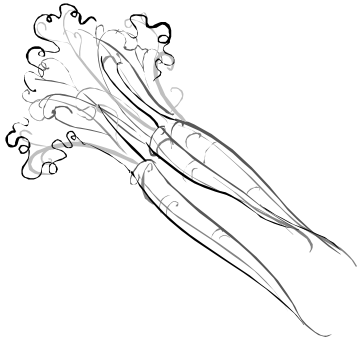
Faire revenir la viande dans l'huile d'olive chaude puis ajouter carottes râpées, l'ail, l'oignon et les tomates. Saler, poivrer et laisser cuire 5 minutes en remuant.

Ajouter le bouillon, le réduire un peu, déguster et assaisonner avec du poivre, marjolaine et du sel. Couvrir et laisser mijoter sur petite chaleur environ 20 minutes.

Disposer la viande dans un plat à gratin beurré et recouvrir de purée. Alternier les couches de hachis et de purée. Saupoudrer de gruyère râpé et gratiner au four chaud à 220°C pour 15 minutes.

Il existe aussi une version allemande de cette recette....

# Notizen / Notices



## Hackfleisch-Kraut-Kartoffelauflauf

*Marga hat für ihre französischen Gäste ein deutsches Gericht mit Weißkraut ausgesucht*

### Zutaten für 3-4 Personen:

750 g Kartoffeln

1 kleiner Kopf Weißkraut

500 g Hackfleisch

1 mittelgroße Zwiebel

Salz, Pfeffer, Paprika nach Belieben Gyros- oder Chinagewürz,

1 Knoblauchzehe zerdrückt

Gouda in Scheiben, ca. 150 g, je nach Größe der Auflaufform

### Für die Sauce:

2 Becher Schmand

100-150 ml Milch

Salz, Pfeffer

wer es mag: auch fein gehackte Kräuter: Schnittlauch, Petersilie, Dill

### Zubereitung:

Kartoffeln schälen, würfeln und nicht zu weich kochen. Weißkraut hobeln und in Salzwasser blanchieren (wenige Minuten). Zwiebel und Hackfleisch anbraten, würzen. Eine Auflaufform einfetten und die Kartoffeln einfüllen. Schmand und Milch verrühren, nach Belieben würzen. Die Hälfte der Sauce über die Kartoffeln gießen. Das Kraut darauf verteilen, mit der zweiten Hälfte der Sauce begießen. Das Hackfleisch darüber schichten.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C (normale Ober-/Unterhitze) bzw. 180°C (Umluft) 15 Minuten überbacken, mit dem Gouda belegen und für weitere 15 Minuten in den Ofen schieben.



***Gratin de Viande Hachée***  
***avec chou blanc et pommes de terre***  
***Une recette choisie par Marga et préparée à l'occasion***  
***d'une rencontre à Freigericht des villes jumelées***

Ingrédients pour 3-4 personnes:

750 g de pommes de terre

1 petite tête de chou blanc

500 g de viande hachée

1 oignon moyen

sel, poivre, piment doux et si on veut épices de chine ou pour gyros

1 gousse d'ail écrasée

des tranches de fromage Gouda, à peu près 150g, selon de la taille du moule à gratin

Pour la sauce:

2 gobelets de crème fraîche

100-150 ml de lait

sel, poivre à souhait de la ciboulette, persil, aneth

Préparation:

Eplucher les pommes de terre et les faire cuire pas trop molles. Râper le chou blanc et le faire blanchir dans de l'eau salée (quelques minutes seulement). Faire revenir les oignons et la viande hachée, assaisonner. Graisser le moule et y mettre les pommes de terre. Diluer la crème et le lait, assaisonner et verser la moitié sur les pommes de terre.

Répartir le chou là-dessus et ajouter la deuxième partie de la sauce. Puis ajouter dessus la viande hachée, enfourner et faire cuire à 180°C (chaleur tournante) ou 200°C chaleur normale pendant 15 minutes, sortir et couvrir des tranches de gouda et mettre au four encore 15 minutes.

## Krautwickel

*Auch dieses Kraut-Rezept empfiehlt uns Marga*

Zutaten für 4 Personen:

500g Weißkraut (geputzt)  
2 l Wasser, Salz  
1 Tasse Zwiebel (feine Würfel)  
1 Tasse Karotten (feine Würfel)  
Kümmel  
4 Scheiben mageres Dörrfleisch  
½ l Brühe  
30 g Mehl  
30 g Butter

Füllung:  
125 g Rind- oder Kalbhackfleisch  
125 g Schweinehackfleisch  
1 kleine geriebene Zwiebel  
ein eingeweichtes Brötchen  
25 g braune Butter  
1 Ei  
Salz, Pfeffer  
0,1 l Sahne

Zubereitung:

Den Krautkopf halbieren (dabei den Strunk herausschneiden), mit Salzwasser überbrühen und einige Minuten stehen lassen. Das Kraut herausnehmen, 4 große Blätter lösen, auf ein Tuch legen, kleinere Blätter auf die großen verteilen, leicht salzen und Kümmel darüber streuen.

Nun das Hackfleisch mit dem ausgedrückten Brötchen, der braunen Butter und den übrigen Zutaten mischen und auf die Blätter verteilen. Mit dem Tuch Bälle formen und gut andrücken, damit die Masse sich mit den Krautblättern verbindet.

Die Dörrfleischscheiben auf den Krautwickeln mit einem Holzspießchen feststecken und die Wickel in eine feuerfeste gebutterte Form setzen. Zwiebel- und Karottenwürfel zugeben, Brühe angießen und im Backofen 30 Minuten bei 175 Grad schmoren.

Für die Sauce Butter und Mehl hell anrösten, mit der Brühe von den Krautwickeln ablöschen, gut durchkochen, Sahne zugeben, abschmecken und über die Krautwickel gießen.

## Choux farci

*Encore une recette de choux suggérée par Marga*

Ingrédients pour 4 personnes:

500 g de choux blanc nettoyé

2 l d'eau, sel

1 tasse à café d'oignons en dés fins

1 tasse à café de carottes en dés fins

carvi (cumin)

4 tranches de lardons (maigre)

1/2l de bouillon

30g de farine

100ml de crème fraîche

La farce:

125g de viande hachée de  
boeuf ou de veau

125g de viande haché de porc

1 petit oignon

1 petit pain rassis trempé

1 oeuf

sel, poivre,

30g du beurre

25g du beurre noir (fondu

jusqu'à ce qu'il devienne noir)

Préparation:

Couper la tête de chou en deux, (en enlevant le trognon) blanchir dans de l'eau salée et laisser reposer pendant quelques minutes. Sortir le chou, détacher 4 grandes feuilles, répartir les feuilles plus petites sur les grandes, saler légèrement et éparpiller le carvi (cumin).

Mélanger la viande hachée avec le pain rassis essoré, le beurre noir et le reste des ingrédients et étaler la quantité de 2 cuillères à soupe bien remplies de la masse sur les feuilles. Enrouler (en utilisant environ 3 feuilles par roulade) et rabattre les bords pour obtenir des petits paquets.

Fixer les tranches de lardon sur les roulades de chou et placer-les dans un moule à gratin beurré. Ajouter les dés des carottes et des oignons, mouiller avec le bouillon et faire mijoter dans le four à une température de 175°C durant 30 minutes.

Pour la sauce, faire un roux avec le beurre et la farine, déglacer avec le bouillon des roulades de chou et porter à l'ébullition. Bien cuire.

Ajouter la crème, rectifier le goût et verser la sauce sur les roulades de choux farcis.

## Couscous aus Gerstengrieß

### *Couscous Belboula*

*Wie ihn Kathy zubereitet. In Erinnerung daran kommen  
Marga und Willi ins Schwärmen!*

Zutaten für 4 Personen:

700 g Gerstengrieß	15 Petersilienzweige (glatt)
800 g Rindfleisch vom Bug	15 Zweige frischer Koriander
400 g weiße Rübchen	1 TL rotes Paprikapulver
500 g Tomaten	50 g gesalzene Butter
400 g Zucchini	1 TL schwarzer Pfeffer, gut gemahlen
500 g Kürbis (Riesenkürbis)	100 ml Olivenöl, Salz
150 g Kichererbsen	2 Zwiebeln

Einweichzeit für den Gries: 15 min.

Einweichzeit für die Kichererbsen: 1 Nacht

Zubereitung:

Am Abend vorher die Kichererbsen einweichen.

Den Grieß anfeuchten, das Gemüse putzen und in etwas größere Stücke schneiden (die Zwiebel und die Tomaten hacken). Die Petersilie und die Korianderzweige klein schneiden. Den Grieß abtropfen lassen und in den oberen Teil des Couscoustopfs füllen. Das Fleisch in nicht zu kleine Stücke schneiden und in den unteren Teil des Couscoustopfs geben. Einen TL Paprikapulver, ein Drittel der Petersilie und vom Koriander, Pfeffer und Salz, die gehackten Zwiebeln und die Tomaten dazugeben, wie auch die Kichererbsen, 10 g gesalzene Butter und das Öl. Das Ganze ca. 10Min. köcheln lassen. Ist das Fleisch gut angeschmort, 3 Ltr. kaltes Wasser dazugießen. Zum Kochen bringen. Den Couscoustopf mit dem Grieß auf den unteren Teil des Topfs setzen und 30 Min. kochen lassen. Den Gerstengrieß auf einen großen flachen Teller schütten.

In die Fleischsauce die Rübchen und die restlichen Kräuter geben. Mit den Fingerspitzen den noch heißen Grieß (etwas kaltes Wasser hinzufügen) bearbeiten, um die zusammenklebenden Grießkörnchen zu trennen. Es dürfen keine Klümpchen bleiben! Anschließend mit dem Rest der gesalzenen Butter vermischen.

Den Grieß 2mal innerhalb von 20 Min. wieder zum Dampfen bringen. Jedes Mal, wenn der Dampf durch die Grießkörnchen nach oben dringt, den Grieß wieder auf den großen Teller schütten und mit den Händen bearbeiten, um ihn aufzulockern.

Achtung: Nicht zuviel Wasser hinzugießen, um den Grieß nicht matschig werden zu lassen; nur soviel wie es nötig ist, um die Körnchen aufquellen und gleichzeitig separat zu lassen.

Den Grieß aus dem Couscous-Obertopf nehmen. In die Sauce des unteren Teils die Zucchini und die Kürbisstücke geben und 30 Min. köcheln lassen.

Den Grieß kuppelartig auf einer großen flachen (runden oder ovalen) Platte anrichten, falls vorhanden auf einem „TEPSI“ (nordafrikanischer Keramikteller mit Arabesken-Muster), die Sauce in einer "KAROUBANA" (Keramikschaale mit Deckel). In die Mitte der Grießkuppel eine große Vertiefung drücken, dort zunächst das Fleisch, darüber das Gemüse platzieren, die schönsten Gemüsestücke obenauf dekorativ anrichten. Heiß servieren.

Anmerkung:

Einfacher geht's mit fertigem Couscous-Grieß, den es in jedem Supermarkt gibt! Wer keinen Couscous-Topf besitzt: den Instant-Grieß nach Anweisung in einem separaten Topf zubereiten.

## ***Couscous Belboula***

***Kathy a gâté ses hôtes Marga et Willi avec ce plat d'origine nord-africain. On s'en souvient avec grand plaisir!***

Ingrédients pour 4 personnes:

700 g de semoule d'orge	2 oignons
800 g de côte de bœuf	15 brins de persil
400 g de navets	15 brins de coriandre
500 g de tomates	1 cuillère à café de piment rouge
400 g de courgettes	50 g de beurre salé
500 g de potiron	1 cuillère à café de poivre moulu
150 g de pois chiches	10 cl d'huile d'olive, sel

Trempage de la semoule: 15 minutes.

Réhydratation des pois chichis: 1 nuit.

Préparation:

La veille, faites tremper les pois chiches.

Réhydratez la semoule 15 min. Epluchez les légumes et coupez-les en cubes. (Hachez les oignons et les tomates). Coupez le persil et la coriandre. Egouttez la semoule, versez-la dans le panier d'un couscoussier.

Découpez la viande en cubes et versez-la dans le bas du couscoussier. Ajoutez 1 cuillère à café de piment rouge en poudre, un tiers du persil et de coriandre, le poivre, le sel, le hachis des oignons et des tomates, les pois chiches, 10 g de beurre salé et l'huile. Laissez cuire 10 min.

Lorsque la viande est bien revenue, versez 3 litres d'eau froide. Couvrez. Portez à ébullition. Posez le panier de couscoussier sur la partie basse. Faites cuire 30 min. Versez la semoule dans un grand plat.

Ajoutez dans la sauce les navets, le persil et la coriandre restant. Du bout des doigts, travaillez la semoule délicatement avec un peu d'eau froide pour séparer les grains de semoule les un des autres. Puis incorporez le reste du beurre salé. Remettez à cuire 2 fois à la vapeur, pendant 20 mn à partir du moment où la vapeur commence à se dégager à travers les grains de semoule, en travaillant à chaque fois la semoule, délicatement avec un peu d'eau froide pour séparer les grains de semoule.

Attention: pas trop d'eau pour ne pas rendre la semoule pâteuse, juste ce qu'il faut pour gonfler les grains et les garder séparés. Ôtez la semoule du couscoussier. Ajoutez courgettes, potiron, dans la sauce. Laissez cuire 30 min.

Disposez la semoule en dôme sur le grand TEPSE, la sauce dans la KAROUANA ; servez la semoule dans les petits tepsis et garnissez-la de viande et de légumes, vos convives apprécieront.

Gemüse im Blätterteig  
*Feuilletés de légumes*  
Eine Idee von Marie-Claire

Zutaten für 6 Blätterteigportionen:

2 Lagen Blätterteig (aus dem Kühlregal)

2 Auberginen

4 Gemüsepaprika

2 Zwiebeln + 1

1 Dose geschälte Tomaten

Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence,

1 Stück Würfelzucker

Knoblauch (wenn man mag)

1 Eigelb

Zubereitung:

Die Auberginen und Paprikaschoten in der Mitte durchschneiden, die Paprikaschoten entkernen. (Falls man möchte, kann man die Auberginen schälen). Zusammen mit den Zwiebeln, die nicht geschält werden, für ±20 Min. unter den Grill im Backofen legen. Anschließend die Haut der Paprika und Zwiebeln abziehen. Alles Gemüse in Würfel schneiden.

Die dritte fein gehackte Zwiebel in einer großen Pfanne andünsten. Das gegrillte und geschnittene Gemüse hinzufügen. Für 5 Min. leicht anbräunen. Die Tomaten aus der Dose klein schneiden und begeben.

Salzen, pfeffern, den Zucker, die Kräuter der Provence und den ausgepressten Knoblauch hinzufügen und 20-30 Min. schmoren.

Abkühlen lassen (damit man sich nicht die Finger verbrennt!!)

Den Teig ausrollen und Kreise von ca. 15-20 cm ausschneiden. Jeden Kreis auf einer Hälfte mit Gemüsemischung belegen, die andere Teighälfte über die Füllung klappen und eine Tasche formen. Die Ränder mit Wasser versiegeln. Die Taschen mit Eigelb bestreichen. Im Ofen backen, bis der Teig goldbraun ist.

Mit etwas (leicht bitterem) Salat servieren. Passt zu Schweinebraten.



## *Feuilletés de légumes*

*Une idée de Marie Claire*

Ingrédients pour 6 feuilletés:

2 pâtes feuilletées prêtes à l'emploi

2 aubergines

4 poivrons

2 oignons + 1

1 boîte de tomates pelées ( $\pm$  780g)

sel, poivre, herbes de Provence

1 morceau de sucre

(ail, si l'on aime)

1 jaune d'œuf

Préparation:

Couper aubergines et poivrons en deux, vider les poivrons. (on peut éplucher les aubergines si l'on préfère). Passer au grill du four avec les oignons qui eux, gardent leur peau, pendant 20 minutes. Eplucher poivrons et oignons. Couper en dés tous ces légumes.

Faire revenir le 3<sup>ième</sup> oignon dans un grand plat, rajouter les légumes grillés et coupés. Laisser dorer 5 minutes. Rajouter la boîte de tomates en coupant les tomates. Rajouter le sel, poivre, sucre, herbes et l'ail concassé. Laisser mijoter environ 20-30 minutes. Laisser refroidir (pour ne pas se brûler les doigts!!)

Etaler les pâtes et découper des cercles de 15/20cm de diamètre. Remplir la préparation sur la moitié du cercle, plier pour former un croissant. Sceller à l'eau. Badigeonner de jaune d'œuf. Enfourner jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

Servir avec une salade un peu amère.

Accompagne un rôti de porc.

Zucchini-Brot  
*Pain de courgettes*  
*Eine Empfehlung von Christianne*

Zutaten für 12-14 Personen: (für 2 Tefal-Formen)

1,5 kg Zucchini

300 g Zwiebel

6 - 7 Eier

1 EL Maizena, in  $\frac{1}{4}$  l Milch verrührt

200 ml Crème fraîche

Tabasco

Kräuter (z.B. Schnittlauch, Basilikum)

Zubereitung:

Die Zwiebel und die Zucchini schälen. Die Zucchini in kleine Würfel, die Zwiebel in dünne Ringe schneiden. In der Mikrowelle oder im Topf dünsten - nicht zu lange, die Masse darf nicht matschig werden. Gut abtropfen lassen.

Die Eier verrühren, salzen und pfeffern, die Milch mit dem Maizena, die Crème Fraîche, etwas Tabasco und die gehackten Kräuter hinzufügen. Nun die Zucchini und die Zwiebel hineingeben und gut vermischen. Alles in eine leicht gebutterte Topfkuchenform füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 150-180°C (Thermostat 5/6) im Wasserbad 45 Min. oder mehr garen (das Garen mittels Einstechen überprüfen). Erkalten lassen und in den Kühlschrank stellen. (Kann am Vortag zubereitet werden).

Kühl servieren mit einer Sauce, z. B. einer

"Stärkenden" Tomatensauce:

500 g geschälte, im Mixer zerkleinerte Tomaten (oder Fertigprodukt) mit folgenden Zutaten vermischen:

4 EL Olivenöl

4 EL Sherry-Essig

Zitronensaft

etwas Worcestersauce

Salz, Pfeffer

gehackte Kräuter (Estragon, Petersilie, Basilikum, Schnittlauch)

## *Pain de courgettes*

*Une suggestion de Christianne*

Ingrédients pour 12/14 personnes: (dans 2 moules à cake Téfal)

1,5kg de courgettes

300g d'oignons

6/7 oeufs

1 cuillère à soupe de Maïzena diluée dans 1/4 l de lait

1 pot de crème de 20 cl

Tabasco

herbes (ciboulette, basilic)

Préparation:

Éplucher courgettes et oignons. Couper les courgettes en dés et émincer les oignons. Faire cuire (au micro-onde, ou à la vapeur pas trop longtemps, il ne faut pas que cela s'écrase) bien égoutter l'ensemble.

Battre les oeufs + sel + poivre, ajouter la Maïzena diluée dans le lait, la crème, un peu de Tabasco et les herbes hachées. Ajouter les courgettes et les oignons. Verser l'ensemble dans les moules à cake légèrement beurrés. Mettre au four (therm 5/6) et faire cuire au bain-marie 45 min ou plus (vérifier la cuisson en piquant avec un couteau). Laisser refroidir et mettre au réfrigérateur (peut-être préparé la veille).

Servir frais avec une sauce, par exemple une

Sauce aux tomates "ravigotante":

500g de tomates épluchées et mixées (ou du coulis de tomates tout prêt)

et on ajoute:

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

4 cuillères à soupe de vinaigre de Xérès

du jus de citron

un peu de sauce Worcestershire

sel, poivre

herbes hachées (estragon, persil, basilic, ciboulette)

## Topfkuchen pikant mit Oliven

### *Cake salé aux Olives*

*Ein Vorschlag von Christianne für eine Vorspeise*

Zutaten für 8 bis 10 Personen:

250 g Mehl

4 Eier

200 ml Öl

150 ml trockener Weißwein

100 ml Wermut (oder Whisky)

200 g grüne Oliven, ohne Kern

200 g Schinken (nach Belieben gekocht oder geräuchert)

150 g geriebener Greyerzer Käse (Gruyère)

1 Tütchen Backpulver

Zubereitung:

Das Mehl, das Backpulver und die Eier verrühren, bis eine geschmeidige, homogene Masse entsteht. Das Öl hinzufügen und gut vermischen, dann nach und nach mit dem Wein und dem Wermut verarbeiten. Den Schinken in kleine Würfel schneiden und mit den Oliven und dem geriebenen Käse in die Masse geben.

Eine Topfkuchenform mit Butter auspinseln und mit dem Teig zu maximal 2/3 Höhe füllen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C (Thermostat 5) 50 Min. backen.

Als Vorspeise: in Scheiben, oder als Aperitif: in Würfeln

*Cake salé aux olives*  
*Recette de Christianne pour une ENTREE*

Ingrédients pour 8 à 10 personnes:

250 g de farine  
4 oeufs  
2 dl huile  
1 dl 1/2 de vin blanc sec  
1 dl de vermouth (ou de whisky)  
200 g d'olives vertes dénoyautées  
200 g de jambon (blanc ou fumé selon les goûts)  
150 g de gruyère râpé  
1 sachet de levure chimique

Préparation:

Mélangez la farine, la levure et les oeufs entiers en battant jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajoutez l'huile, mélangez bien, puis le vin blanc, puis le vermouth. Coupez le jambon en petits dés. Ajoutez les olives, le jambon et le gruyère.

Beurrez un moule à cake et versez-y la pâte (ne remplissez qu'aux 2/3 car le cake va gonfler en cuisant)

Faites cuire à four chaud: 200° (therm 5) pendant 50 min

Servez ce cake salé chaud ou froid.

En entrée: en tranches - ou à l'apéritif: en dés.



## Grün Soß, ein Gedicht

Warum ich dies in Vers bericht` ?  
Grün` Soß - die ist doch e Gedicht!  
Man hört von allerlei Bekannte  
Bestimmt auch allerlei Variante.  
Wobei ich aber gleich erläutere:  
Mehr brauch zu Grün Soß siwwe Kräuter.`  
Schnittlauch, Sauerampfer, Kresse,  
Petersilie net vergesse,  
Borasch, Kerbel, Pimpernelle  
Des wärn glaab ich siwwe, gelle?  
Wichtig is vor alle Dinge  
Das Ganze klaagehackt zu bringe,  
gut zu mische - weil's nur stimmt,  
wenn die Mischung richtig kimmt.  
Die Geschmackskomposition  
Ist e ganz alt Tradition.

Die Mischung war der erste Clou -  
Es gehört noch mehr dazu!  
Das Gellb von hartgekochte Eier  
Streicht mer dorchs Sieb(net durch de Seier),  
verrührts mit Essig, Öl un Salz,  
em bissi Zucker ebenfalls.  
Das Eiweis hackt mer aach noch fei  
Un gibt des in die Schissel rei.

Jetzt Kräuter, Soß, gehacktes Ei,  
verrührt zu eme dünne Brei.  
Des is e Söb`che, was entzickt.  
Ganz Frankfort is dadruff verrickt!  
Die Grün Soß` kimmt dann uff de Tisch  
Zu Ochsenfleisch, Kartoffel, Fisch.

Wer aamol hier Grün` Soß duht esse  
Wird unser Frankfort nie vergesse.  
Wenn mer uff „Linie“ is bedacht  
Werds etwas annerster gemacht:  
Mit Joghurt, Zucker, Senf un Salz  
Mecht mer sich dann des Söbche als,  
e bissi noch Zitronensaft  
un dann die Kräuter reingeschafft,  
gekochte Eier klaagehackt  
die wern dann noch dazugepackt.  
Un die Grün` Soß die isst dann jeder  
Der achtbaßt uff sei Zentimeter  
am Hüftumfang - un jeden Tag  
sich wagt zum Wiege uff de Waag.  
Nun gibt's nadierlich Variante,  
am Beste frage se Bekannte...  
Un wollt die Allerbest ihr wähle,  
dann tun die Antje mir empfehle!

## Sauce verte de Francfort

*La sauce verte préparée par Antje est excellente!!*

En juillet 2008, à l'occasion du rencontre des jeunes à Freigericht, les animateurs Catia, Bernard, Michel et Lucchiano eurent l'occasion de goûter à cette spécialité dans un bistro à Sachsenhausen - avec le vrai cidre allemand (Äppelwoi)

Des variantes de cette sauce sont connues en Europe depuis environ 2000 ans. C'étaient les romains qui avaient importé la recette de l'orient. Probablement c'étaient les huguenots qui s'établirent dans la région du Rhin/Main qui ont apporté la sauce verte avec eux. Elle est connue aussi à Kassel, où les huguenots s'établirent à la fin du 17<sup>ième</sup> siècle.

Ingrédients:

Il y faut 7 herbes:

Bourrache

Cerfeuil

Cresson

(s'achète tout prête au marché)

Persil

L'oseille

Ciboulette

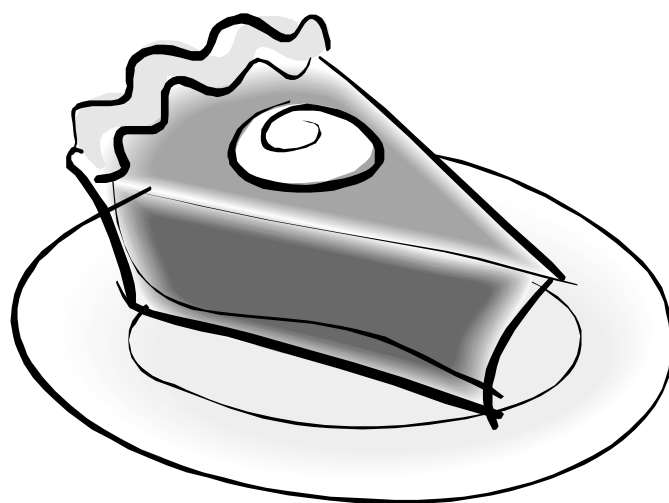
Pimprenelle

Pour la préparation, les herbes sont très finement hachées et diluées dans une sauce à base de crème fraîche, huile, vinaigre, sel et poivre, une pincée de sucre. Selon les différentes recettes on ajoute des oignons finement hachés ou/et de l'ail, du fromage blanc et/ou moutarde. On peut remplacer la crème fraîche aussi par le yaourt. Les œufs (cuits durs) sont hachés pas trop finement et mélangés à la sauce.

La sauce verte de Francfort (patois hessois « GRIE SOOS ») est servie avec les pommes de terre vapeur, des œufs entiers cuits durs ou de la viande « Tafelspitz », une sorte de pot au feu, ainsi qu'avec la poitrine de bœuf bouillie. Elle va aussi bien avec du poisson.



Nachspeisen und Kuchen  
Les Desserts et gâteaux



## Crème "Venedig"

### *Crème Vénitienne*

*Ein Rezept von Christianne für eine Nachspeise*

Zutaten für 4 Personen:

3 Eier

30 g Mehl

½ Ltr. Milch

80 g feiner Zucker

und 75 g Zucker für den Karamell

Zubereitung:

Karamell: Die 75 g Zucker mit 1 EL Wasser mischen, karamellisieren, mit einem Glas Wasser verrühren.

Anschließend die Milch in dem Topf mit dem Karamell erhitzen. Eiweiß von den Eigelben trennen. Die Eigelbe mit 80 g Zucker verrühren, bis eine schaumige Masse entsteht. Das Mehl hinzufügen. Nun die Karamell-Milch vorsichtig unter Rühren dazugießen. Alles in einen Topf füllen und bei kleiner Hitze unter ständigem Umrühren einige Minuten köcheln.

Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen. Vorsichtig unter die fertige erkaltete Creme heben.

Kühl servieren.

## *Crème Vénitienne*

*Une suggestion de Christianne pour un dessert*

Ingrédients pour 4 personnes:

3 oeufs

30g de farine

$\frac{1}{2}$  l de lait

80g de sucre fin

+ 75g de sucre pour le caramel

Préparation:

Faire un caramel avec 75g de sucre et 1 cuillère d'eau, puis le diluer avec 1 verre d'eau bouillante. Faire chauffer le lait dans la casserole du caramel.

Séparer les blancs des jaunes d'oeufs. Mélanger les jaunes avec 80g de sucre fin pour obtenir un mélange moussieux ; ajouter la farine. Verser le mélange chaud lait + caramel sur la préparation doucement en remuant. Reverser le tout dans la casserole et faites cuire à feu doux en remuant toujours.

Battre les blancs en neige; quand la crème est cuite et refroidie, les incorporer doucement.

Servir frais.

## Krokant mit Trockenfrüchten

### *Croquants aux fruits secs*

*Ein Rezept aus der Provence, empfohlen von Christianne*

#### Zutaten:

3 Eier (4 kleine)

350 g Mehl

200 g Zucker

250 g Trockenfrüchte (125 g Rosinen u. 125 g Haselnüsse oder Mandeln)

1 TL Orangenblütenwasser

#### Zubereitung:

Den Zucker, das Mehl und die Eier mischen, dann das Orangenblütenwasser hinzufügen und verarbeiten, bis eine homogene Masse entsteht. Sie darf nicht zu hart oder zu weich sein. Jetzt die Trockenfrüchte hineingeben und darauf achten, dass sie sich im Inneren der Masse befinden.

Aus diesem Teig 3-4 cm breite Würste formen. Mit ausreichendem Abstand auf ein Blech legen. Nach Belieben vorher mit Eigelb oder Milch bestreichen.

Im Backofen bei ca. 180°C (Thermostat 6) 20 bis 25 Minuten backen, bis sie gerade goldgelb werden. Aus dem Backofen nehmen und etwas abkühlen lassen.

In ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, am besten mit einem Elektromesser. Falls man sie sehr "knackig" wünscht, nochmals 5 Minuten in den Backofen schieben.

## *Croquants aux fruits secs*

*Une spécialité provençale pour le dessert, proposée par Christianne*

Ingrédients:

3 œufs (4 s'ils sont petits)

350 g de farine

200 g de sucre

250 g de fruits secs (125 g de raisins secs + 125 g de noisettes ou d'amandes)

1 cuillère à café d'eau de fleur d'oranger

Préparation:

Mélanger le sucre, la farine, les œufs puis ajouter la fleur d'oranger de façon à obtenir une pâte homogène (ni trop dure, ni trop molle).

Rajouter alors les fruits secs, ils doivent se trouver à l'intérieur de la pâte.

Former avec la pâte des boudins de 3 à 4 cm d'épaisseur. Les enfourner en les espaçant suffisamment; on peut dorer à l'œuf ou au lait.

Cuire 20 à 25 min environ, au four pas trop chaud (therm 6) jusqu'à ce qu'ils soient juste dorés. Les sortir du four, laisser un peu refroidir.

Découper des tranches de 1 cm environ (au couteau électrique).

Si on les veut très croquants, on peut les repasser au four pendant 5 min.

Äpfel mit Mandelbaiser  
*Pommes à la meringue d'amandes*  
*Eine Empfehlung von Bettina*

Zutaten für 8 Personen:

1,25 kg Äpfel	2 Vanilleschoten
200 g Zucker	$\frac{1}{4}$ l Cidre (oder Apfelwein)
8 Backpflaumen	50 g Butter + 20 g für die Form
3 EL Calvados	abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
100 g Mandeln, geschält	2 Eiweiß

Zubereitung:

4 Äpfel (ca. 600 g) schälen, das Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher ausstechen, quer halbieren. Eine Vanilleschote aufschlitzen, Mark herausstreichen und mit 100 g Zucker zum Cidre in einen Topf geben. Zum Kochen bringen, Apfelhälften hineingeben und 6-8 min pochieren, bis sie knapp gar sind. Im Sud kalt werden lassen, herausnehmen und in jede Apfelhälfte eine Pflaume stecken.

Während die Apfelhälften kalt werden, restliche Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Viertel in Spalte schneiden. In der Butter knapp gar dünsten, mit Calvados, dem ausgekratzten Mark der zweiten Vanilleschote, Zitronenschale und 70 g Zucker würzen. Eine Auflaufform, in der alle Apfelhälften nebeneinander Platz haben, einfetten, Apfelkompott hineinfüllen, Apfelhälften darauf stellen.

Mandeln durch die Mandelmühle drehen. (Bis hierhin kann alles vorbereitet werden!) Eiweiß mit 30 g Zucker sehr steif schlagen, gemahlene Mandeln vorsichtig unterheben. Baisermasse über die Äpfel streichen und im vorgeheizten Backofen bei 250°C auf der 2. Schiene von oben goldbraun überbacken (dauert ca. 10 min).

Warm servieren - wenn man will, mit einer Vanillesauce.

## *Pommes à la meringue d'amandes*

*D'après une recette de Bettina*

Ingrédients pour 8 personnes:

1,25 kg de pommes

2 gousses de vanille

200g de sucre

$\frac{1}{4}$  l cidre

8 pruneaux

50g de beurre + 20g pour le plat

3 cuillères à soupe de Calvados

zeste d'un citron nature râpé

100g d'amandes douces épluchées

2 blancs d'œufs

Préparation:

Éplucher 4 pommes (600g environ), épépiner avec un vide-pomme et couper en deux transversalement. Taillader 1 gousse de vanille, gratter la pulpe et mettre dans une casserole avec 100g de sucre et le cidre. Faire bouillir, ajouter les moitiés de pommes et pocher pendant 6-8 min jusqu'à ce qu'elles soient presque cuites. Laisser refroidir dans le jus, puis les ressortir et mettre un pruneau dans chaque moitié de pomme.

Pendant que les moitiés de pommes refroidissent, éplucher les autres pommes, partager les en quatre, épépiner et couper les quarts en tranches. Ensuite les faire revenir dans le beurre jusqu'à ce qu'elles soient presque cuites. Ajouter le Calvados, la pulpe de l'autre gousse de vanille, le zeste du citron et 70g de sucre. Graisser un plat à gratin qui est assez grand pour y mettre toutes les moitiés de pommes côte à côte, y verser la compote de pommes et poser les moitiés de pommes au-dessus.

Moudre les amandes. (On peut préparer à l'avance le dessert jusqu'à ce point!) Battre les blancs d'œufs en neige ferme avec 30g de sucre, incorporer délicatement les amandes moulues. Étaler la meringue d'amandes sur chacune des pommes et gratiner les au four chaud à 250°C sur la 2<sup>ième</sup> barre d'en haut (environ 10 min).

Servir chaud - avec une sauce à la vanille, si l'on veut.

Schmalzgebäck  
*Les Bugnes*  
Ein Rezept von Agnès

Zutaten:

In folgender Reihenfolge verarbeiten:

350 g Mehl

2 Eier

½ Päckchen Hefe

2 EL Öl

1 EL Rum

2 EL Milch

100g Zucker

1 Prise Salz

Zubereitung:

Alles gut vermischen, danach den Teig dünn ausrollen. Rechtecke ausschneiden und diese in einer Pfanne in Öl, 4 -5cm hoch, frittieren.

Mit Puderzucker bestäuben und genießen!

Wir haben das Schmalzgebäck in Lyon probiert und wissen nun, warum Lyon auch die Stadt der Zuckerbäcker ist!



## *Les Bugnes*

### *Une recette d'Agnès*

Ingrédients:

Mettre dans l'ordre:

350g de farine

2œufs

$\frac{1}{2}$  paquet de levure

2 cuillères à soupe d'huile

1 cuillère de soupe de rhum

2 cuillères à soupe de lait

100g de sucre

1 pincée de sel

Préparation:

Mélanger bien, étaler de suite en couche fine. Découper les rectangles de pâte, les faire frire dans une poêle dans 4-5 cm d'huile.

Saupoudrer de sucre glacé et déguster.

Nous les avons goûtées à Lyon. Alors nous comprenons pourquoi la ville de Lyon est aussi la ville des pâtisseries!

# Walnusskuchen

## *Gâteau aux noix*

Zutaten für 6 Personen:

4 Eier

50 g Mehl

175 g Walnuskerne

6 EL Rohrzucker (75 g)

100 g Butter u. 20 g für die Form

1 Päckchen Vanillinzucker

einige Tropfen Vanille-Extrakt

2 Eiweiß

1 Messerspitze Salz

1 EL Rum oder Walnussslikör

Walnuskerne und Puderzucker zum dekorieren

Zubereitung:

Die Walnuskerne nicht zu klein hacken. In einer Schüssel den Rohrzucker mit den Eiern vermischen, das Mehl und den Vanillinzucker hinzufügen und untermischen.

Die Butter schmelzen lassen und ebenfalls zugeben, zuletzt auch die gehackten Walnüsse, den Vanille-Extrakt, Salz und Rum bzw. Likör unterheben.

Das Eiweiß zu festem Schnee schlagen und vorsichtig unterziehen. Die Mischung in eine gebutterte Springform umfüllen. Bei 200°C ca. 25 Minuten im Ofen backen.

Wenn der Walnusskuchen abgekühlt ist, aus der Form nehmen. Mit einigen Nusskernen dekorieren und mit Puderzucker bestreuen.

## *Gâteau aux noix*

Ingrédients pour 6 personnes:

4 œufs

50g de farine

175g de cerneaux de noix

6 cuillère à soupe de cassonade (75g)

100g de beurre et 20g pour le moule

1 sachet de sucre vanillé

quelques gouttes d'extrait de vanille

2 blancs d'œufs

1 pincée de sel

1 cuillère à soupe de rhum

ou de liqueur de noix

cerneaux de noix et sucre glace pour décorer

Préparation:

Hacher les cerneaux de noix pas trop finement.

Dans une terrine, mélanger les œufs entiers et cassonade.

Incorporer délicatement farine et sucre vanillé.

Faire fondre le beurre et ajouter au mélange ainsi que les noix hachées, l'extrait de vanille, sel et rhum (ou liqueur de noix)

Battre les blancs d'œufs en neige ferme, les incorporer délicatement à la préparation.

Transvaser le mélange dans un moule à manqué beurré.

Faire cuire à four chaud 200°C (th6) pendant 25 minutes.

Quand le gâteau est froid, le démouler. Décorer de quelques cerneaux de noix et saupoudrer de sucre glacé.

Apfeltarte Elsässer Art  
***Tarte aux pommes***  
***Eine süße Überraschung zur Komitee-Sitzung -  
selbstgebacken von Corinne***

Zutaten:

180 g Mehl  
120 g Butter  
1 Prise Salz  
1 EL Zucker  
3 EL eiskaltes Wasser  
500 g Äpfel  
125 g Zucker  
25 g Butter  
3 Eier  
1/4 Liter süße Sahne  
Vanille-Essenz

Zubereitung:

Aus den ersten 5 Zutaten einen Mürbeteig herstellen. Eine flache Tortenbodenform (ca. 22 cm) damit auslegen.

Äpfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Den Tortenboden damit belegen, dann 25 g Zucker und ca. 25 g Butter auf die Äpfel geben. Die Tarte in den auf 200° vorgeheizten Ofen schieben und in ca. 30 Minuten halb gar backen.

100 g Zucker und Eier verrühren. Vanille und Sahne dazugeben und nochmals kurz durchrühren. Die Creme über die halb gebackene Tarte geben. Weitere 20 bis 30 Minuten backen, bis sie fest geworden ist.

***Tarte aux pommes à l'Alsacienne***  
***Une surprise délicieuse préparée à la maison par Corinne***  
***pour une réunion du comité à Freigericht***

Ingrédients:

180 g de farine  
120 g de beurre  
1 pincée de sel  
1 cuillère de sucre  
3 cuillères d'eau glacée  
500 g de pommes  
125 g de sucre  
25 g de beurre  
3 œufs  
 $\frac{1}{4}$  l de crème liquide (chantilly)  
essence de vanille

Préparation:

Faire une pâte brisée des premiers cinq ingrédients. Etaler sur un moule à tartes (environ 22cm).

Eplucher les pommes, épépiner et couper en tranches fines. Poser sur le fond de tarte. Ensuite éparpiller 25g de sucre et environ 25g de beurre sur les pommes. Préchauffer le four à 200°C et faire cuire la tarte à moitié durant environ 30 minutes.

Mélanger 100g de sucre et les œufs. Ajouter la vanille et la crème et mélanger en remuant brièvement encore une fois. Poser la crème obtenu sur la tarte à moitié cuite. Enfourner et cuire encore 20 à 30 minutes jusqu'à l'obtention d'une consistance ferme.

## Schokoladenkuchen Französisch

### *Gâteau au chocolat Français*

***Madeleine hat eine Kostprobe dieses köstlichen Kuchens anlässlich des Sauerkrautfests 2007 auf der Fahrt im Bus angeboten - für einen zuviel, für alle zu wenig. Nicht nur Schleckermäuler sollten dieses Rezept ausprobieren!***

#### Zutaten:

250 g schwarze Bitterschokolade

150 g Puderzucker

150 g Butter

60 g Mehl

1 Päckchen Vanillezucker

3 Eier

1 Prise Salz

#### Zubereitung:

Die Butter erhitzen, so dass sie leicht schmilzt. Ein bisschen Butter mit einem bisschen Mehl in der Form verteilen. Die Schokolade mit etwas Wasser in der Mikrowelle erhitzen, so dass sie leicht schmilzt. Dann die Schokolade verrühren. Die Butter, das Mehl, Vanillezucker, Zucker, Salz und Eier dazugeben. Gut durchrühren.

Bei 200°C ca. 15 Minuten in den Ofen geben. Anschließend 2 Stunden im Kühlschrank abkühlen.

## ***Gâteau au chocolat Français***

***En voyageant en bus, à l'occasion de la Fête de la Choucroute 2007, Madeleine nous a offert à déguster ce gâteau savoureux... beaucoup pour une personne et pas assez pour tout le monde. Pas uniquement les « bec fins » devraient essayer cette recette!***

Ingrédients:

250g de chocolat noir  
150g de sucre glacé  
150g de beurre  
60 g de farine  
1 sachet de sucre de vanille  
3 œufs  
1 pincée de sel

Préparation:

Chauffer le beurre pour le fondre légèrement. Dans un moule disperser un peu de beurre avec de la farine. Chauffer le chocolat avec un peu d'eau au micro-onde afin qu'il fonde légèrement. Ensuite mélanger le chocolat en remuant. Additionner le beurre, la farine, le sucre de vanille, le sucre glacé, le sel et les œufs. Bien mélanger en remuant.

Enfourner et faire cuire à 200°C pendant 15 minutes.  
Ensuite laisser refroidir au réfrigérateur pendant 2 heures

## Bethmännchen - eine Frankfurter Weihnachtsspezialität



Auf keinem Frankfurter Weihnachtsteller dürfen die kugelrunden Bethmännchen fehlen. Die typische Frankfurter Backspezialität kann auf eine lange Tradition zurückblicken.

Der „Erfinder“ der köstlichen Nascherei ist Jacques Gautenier, der von der Seine an den Main gekommen war, um für die Bankiersfamilie von Bethmann zu kochen.

Jacques mischte aus Marzipan, feinstem Zucker und Eiweiß, abgeschmeckt mit Zitronenabrieb, eine feste Masse, formte daraus kleine Kugeln und legte sie aufs Backblech.

Den Namen haben die Bethmännchen vom Frankfurter Stadtrat Simon Moritz von Bethmann. Die Anzahl der Mandeln steht für seine Söhne. Anfänglich wurden 4 Mandeln stellvertretend für die Söhne Moritz, Karl, Alexander und Heinrich in die Kugeln gedrückt. Als Heinrich 1845 jung verstarb, wurde die vierte Mandel weggelassen.



## Frankfurter Bethmännchen

### Zutaten:

250 g Mandeln  
1 Ei, davon das Eiweiß  
1 Prise Salz  
150 g Puderzucker  
3 EL Rosenwasser aus der Apotheke  
20 g Speisestärke  
Eier, davon das Eiweiß  
Mandeln, halbiert

### Zubereitung:

Mandeln überbrühen, schälen, auf Küchentrepp trocknen und zweimal mahlen. Ein Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und zusammen mit dem Puderzucker, Rosenwasser und der Speisestärke zu den Mandeln geben und verkneten.

Eine Rolle formen, gleichmäßige Stücke abschneiden und zu Kugeln von ca. 2 cm Durchmesser formen. Mit Eiweiß bestreichen und an jede Kugel drei abgezogene Mandelhälften setzen und nach oben etwas zusammendrücken. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und ca. 40 Minuten bei 140° C backen.

Dieses traditionsreiche Weihnachtsgebäck haben viele von uns auf Anregung von Renate ihren Gastfamilien als kleines Geschenk mitgebracht.

Les « Frankfurter Bethmännchen »  
*Une spécialité de Francfort pour Noël*



A Francfort et dans sa région cette petite pâtisserie toute ronde ne doit pas manquer sur les «Weihnachtsteller» (un grand plat avec toutes sortes de petits gâteaux et des noix dite l'assiette de Noël). «L'inventeur» de cette friandise délicieuse est un Français.

Jacques Gautenier qui était venu de la Seine au bords du Main, devint le cuisinier dans la maison des « von Bethmann, une famille de banquiers très réputée.

Jacques mélangea la pâte d'amande avec du sucre très fin, du blanc d'œuf et du zeste de citron et obtint une masse ferme. Après il forma des petites boules et les posa sur une plaque pour l'enfourner ensuite.

Finalement cette pâtisserie doit sa dénomination « Bethmännchen » au conseiller municipal de Francfort - Simon Moritz von Bethmann. Les quatre amandes placées au-dessus représentèrent ses fils Moritz, Karl, Alexander et Heinrich. En 1845 le fils Heinrich décéda jeune, et depuis on ne met plus la quatrième amande.

## ***Les „Frankfurter Bethmännchen“ une spécialité de Francfort***

### **Ingrédients:**

250g d'amandes douces  
1 blanc d'œuf  
1 pincée de sel  
150g de sucre en poudre  
3 cuillères à soupe d'eau de roses (pharmacie)  
20g de l'amidon alimentaire (féculé - maizena)  
des blancs d'œufs  
des amandes coupées en deux

### **Préparation:**

Blanchir les amandes, les éplucher, sécher sur un essuie-tout et moulinier deux fois. Battre le blanc d'œuf en neige ferme en ajoutant une pincée de sel, le mélanger avec le sucre en poudre, l'eau de roses, la féculé et les amandes. Pétrir.

Former un rouleau, couper en morceaux identiques et faire les boules d'un diamètre de 2cm. Enduire avec du blanc d'œuf et placer sur chaque boule 3 moitiés d'amandes épluchées en serrant les pointes. Poser sur une plaque de pâtisserie couverte auparavant avec du papier de cuisson et cuire au four pendant 40 Minutes à une température de 140°C.

**D'après une proposition de Renate, beaucoup d'entre nous les ont mis dans leurs bagages pour faire goûter à nos hôtes les « Weihnachtsplätzchen » (petits fours de Noël) - une grande tradition en Allemagne.**

## Streuselkuchen

*Ein klassischer deutscher Blechkuchen, den Walter besonders liebt und der bei ihm "Riwwelkuche" heißt*

Streusel:

400 g Mehl	100 g geriebene Mandeln
200 g Zucker	1 Vanillezucker
250 g Butter	etwas Zimt

Mehl, Zucker, Vanillezucker, Mandeln, Zimt (nach Geschmack) mischen, die Butter in kleinen Flöckchen darüber geben und alles mit den Fingern zerbröseln, bis die Streusel die gewünschte Größe haben.

Hefeteig (für ein normales Backofenblech):

450 g Mehl	abgeriebene Zitronenschale
40 g Hefe	1/8 l lauwarme Milch
80 g Zucker, Salz	1 Ei
1 Vanillezucker	100 g Butter (Margarine)

Zubereitung:

Das handwarme Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Vertiefung eindrücken. Zerbröselte Hefe, ein Teil des Zuckers, etwas Mehl und lauwarme Milch verrühren und das Hefestück zugedeckt an warmer Stelle gehen lassen. Vorteig mit etwas Mehl vermischen. Weiches Fett, restliche Milch, Zucker, Salz, das Ei und die abgeriebene Zitronenschale hinzufügen und so lange schlagen, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Nun den Teig nochmals gehen lassen, auf ein gefettetes Blech geben und nach Wahl mit Obst oder Streusel belegen. Bei 200°C etwa 30 - 40 Minuten backen, je nach Belag.

Obst je nach Art waschen, schneiden, entkernen und auf dem Teig verteilen. Bei Zwetschgen empfiehlt es sich, zum Aufsaugen des Saftes erst geriebene Mandeln (Zwiebackmehl) auf den Teig zu streuen. Bei Äpfeln empfiehlt es sich, ein mit Butter bestrichenes Pergamentpapier über die Äpfel zu legen, dann werden sie besonders weich und saftig.

## **Streuselkuchen**

***Une recette classique et très répandue en Allemagne que Walter aime particulièrement. En patois de Hesse, que Walter aime parler avec passion, ce gâteau de plaque s'appelle « RIWWELKUCHE ».***

Ingrédients: Streusel (crumbles)

400 de farine	100 g d'amandes râpées
200 g de sucre en poudre	1 sachet de sucre de vanille
250 g de beurre	de la cannelle

Mélanger la farine, le sucre, sucre de vanille, les amandes, de la cannelle (à volonté), ajouter le beurre en petits flocons et émietter avec les doigts jusqu'à l'obtention de la taille voulu des « Streusel ».

Ingrédients: Pâte levée (pour une plaque à pâtisserie normale)

450g de farine	zeste de citron râpé
40g de levure	1/8 l du lait tiède
80g de sucre, sel	1 œuf
1 sachet de sucre vanillé	100g de beurre ou de la margarine

Tamiser la farine tiède dans un plat et faire un creux au milieu.

Mélanger la levure émiettée, une partie du sucre, un peu de farine et du lait tiède pour obtenir une « pré pâte ». Couvrir et réserver au chaud pour la faire gonfler. Ensuite la mélanger avec un peu de farine. En remuant ajouter le beurre ou la margarine molle, le reste du lait, sucre, sel, l'œuf et le zeste du citron et pétrir jusqu'au moment où la pâte se détache des bords du plat. Laisser la pâte se reposer encore une fois, placer la sur une plaque de pâtisserie graissée et couvrir à volonté avec des fruits (quetsches, pommes) ou avec des «streusel». Enfourner et faire cuire à une température de 200°C pendant environ 30-40 minutes, dépendant de la garniture. Auparavant les fruits lavés doivent être dénoyautés.

En utilisant les quetsches il est conseillé d'éparpiller d'abord des amandes râpées (ou de la chapelure) sur la pâte avant de mettre les fruits. Pour que les pommes deviennent moelleuses et juteuses, il est conseillé de placer un papier sulfurisé beurré au dessus.

## Frankfurter Christstollen

*wie ihn schon Brunis Mutter gebacken hat*

Zutaten für 1 Stollen mittelgroß:

750 g Mehl

65 g Schmalz

60 g Hefe

Muskatnuss, Muskatblüte

125 g Zucker

Kardamom

1/8 l Milch

Saft und abgeriebene Schale von  $\frac{1}{2}$  Zitrone

1 Ei, 2 Eidotter

Salz

250 g Butter

125 g Rosinen, 125 g Korinthen, 200 g Mandeln gemahlen

100 g Mandeln gehackt, 100 g Orangeat + 100 g Zitronat gehackt

Diese Zutaten gut mischen, über Nacht in 0,2l Rum einweichen und zugedeckt stehen lassen.

Aus der Hefe, einem Viertel des Mehls, 1 EL Zucker und etwas Milch einen Vorteig machen und etwa 25 min aufgehen lassen. Danach die restlichen Zutaten (ohne Rosinen-Mandelmischung) in den Teig einarbeiten und so lange kneten, bis er Blasen schlägt und nicht mehr klebt. Nun den Teig in der zugedeckten Schüssel bis zur doppelten Größe aufgehen lassen. Dann wieder zusammenwerfen und die Rosinen-Mandel-Mischung unterarbeiten. Der Teig muss nun nochmals gehen, wird dann durchgeknetet und zu einem Stollen geformt. Diesen sofort auf ein kaltes Blech setzen (bemehlen, damit er nicht „läuft“!!) und im vorgeheizten Backofen etwa 60 Minuten bei 150 bis 180 Grad backen. Den noch warmen Stollen mehrmals mit heißer Butter bestreichen und mit Puderzucker überstäuben.

Tipp! Da Stollenteig schwer ist und lange zum Aufgehen braucht, empfiehlt es sich, spätabends den Vorteig zu machen und den Teig zu kneten. Die Schüssel dann an einen nicht zu warmen Ort stellen. Der Stollen hat über Nacht Zeit, langsam aufzugehen. Am Morgen die Rosinen-Mandel-Mischung unterarbeiten und den Stollen backen wie oben angegeben.

## ***Christstollen de Francfort***

***Gâteau traditionnel de Noël: pain de fruits confits farci au  
masepain, symbolisant l'enfant Jésus dans ses langes -  
comme la mère de Bruni l'a déjà fait***

Ingrédients pour un Stollen, taille moyenne:

750g de farine	65g de saindoux
60g de levure	noix de muscade, macis
125g de sucre	cardamome
1/8l de lait	jus et zeste d'un $\frac{1}{2}$ citron
1 œuf	250g de beurre
2 jaunes d'œuf	sel

Du sucre glacé pour la couverture

125g de raisin secs, 125g de raisins sec de Corinthe, 200g d'amandes moulues, 100g d'amandes hachées, 100g de zeste d'orange, confit et haché, 100g de citronnat: Ces ingrédients bien mélanger. Macérer pendant la nuit dans 0,2l de rhum, couvrir.

Avec la levure,  $\frac{1}{4}$  de la farine, 1 cuillère de sucre et un peu de lait préparer une « pré pâte » et laisser reposer pendant environ 25 minutes. Ensuite incorporer le reste des ingrédients (sauf le mélange raisins/amandes) et pétrir jusqu'e la pâte se boursoufle et ne colle plus. Mettre la pâte dans un plat, fermer et laisser gonfler pour arriver à une dimension double.

Par la suite, travailler la pâte encore et incorporer le mélange raisins/amandes. Après la pâte doit reposer encore une fois. Ensuite pétrir et former le gâteau (en forme de « Stollen »). Le placer sur une plaque de pâtisserie froide (mettre un peu de la farine dessus pour qu'il ne « coule » pas) et faire cuire dans le four préchauffé environ 60 minutes à 150 -180°C.

Une fois sorti, le gâteau de Noël doit être enduit plusieurs fois de beurre chaud et de sucre glacé pour obtenir une couche blanche tout autour.

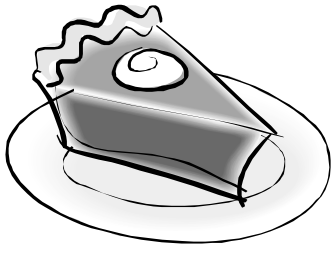
Un conseil:

Parce que la pâte est très lourde et prend du temps pour lever, il est conseillé de faire la « pré pâte » la veille au soir. La placer à un endroit pas trop chaud. Comme ça le « Stollen » peut lever tout doucement. Le lendemain matin incorporer le mélange raisin/amandes et faire cuire comme décrit.





# Notizen / Notices



## Alphabetisches Inhaltsverzeichnis

Äpfel mit Mandelbaiser .....	78
Apfeltarte Elsässer Art .....	84
Bresse-Huhn in Estragon-Essig .....	40
Brokkoli-Sellerie-Terrine .....	36
Couscous aus Gerstengrieß .....	60
Crème "Venedig" .....	74
Die Bouchons von Lyon .....	6
Fondue aus Savoyen .....	12
Frankfurter Bethmännchen .....	89
Frankfurter Christstollen .....	94
Geflügelleber-Terrine .....	46
Gemüse im Blätterteig .....	64
Gemüse Eintopf mediterran .....	14
Grün Soß, ein Gedicht .....	70
Hackfleisch-Kraut-Kartoffelauflauf .....	56
Hahn in Rotwein .....	48
Hechtklößchen .....	42
Hirn der Lyoner Seidenweber .....	8
Kartoffelauflauf mit Hackfleisch .....	52
Kartoffelgratin mit Reblochon-Käse .....	18
Kartoffelgratin .....	22
Krautwickel .....	58
Krokant mit Trockenfrüchten .....	76
Lammkeule .....	23
Löwenzahnsalat mit Speck .....	20
Nantua-Sauce .....	44
Rinderschmorbraten aus Romans .....	30
Rindfleisch in Rotwein .....	26
Sauerbraten .....	34
Schmalzgebäck .....	80
Schokoladenkuchen Französisch .....	86
Streuselkuchen .....	92
Tintenfisch nach Nizza-Art .....	50
Topfkuchen pikant mit Oliven .....	68
Wachteln mit Trauben .....	16
Walnusskuchen .....	82
Zucchini-Brot .....	66

## Sommaire alphabétique

<i>Bœuf Bourguignon</i> .....	28
<i>Bœuf braisé à l'aigre</i> .....	35
<i>Cailles aux raisins</i> .....	17
<i>Cake salé aux olives</i> .....	69
<i>Calamars à la Niçoise</i> .....	51
<i>Cervelle de Canut</i> .....	10
<i>Choux farci</i> .....	59
<i>Christstollen de Francfort</i> .....	95
<i>Coq au Vin</i> .....	49
<i>Couscous Belboula</i> .....	62
<i>Crème Vénitienne</i> .....	75
<i>Croquants aux fruits secs</i> .....	77
<i>Feuilletés de légumes</i> .....	65
<i>Fondue Savoyarde</i> .....	13
<i>Gâteau au chocolat Français</i> .....	87
<i>Gâteau aux noix</i> .....	83
<i>Gâteau de foies de volaille</i> .....	47
<i>Gigot d'agneau</i> .....	25
<i>Gratin Dauphinois</i> .....	24
<i>Gratin de Viande Hachée</i> .....	57
<i>Groin d'âne</i> .....	21
<i>Hachis Parmentier</i> .....	53
<i>La daube de Romans</i> .....	31
<i>La sauce Nantua</i> .....	45
<i>La Tartiflette</i> .....	19
<i>Les Bouchons de Lyon</i> .....	7
<i>Les Bugnes</i> .....	81
<i>Les „Frankfurter Bethmännchen“</i> .....	91
<i>Pain de courgettes</i> .....	67
<i>Pommes à la meringue d'amandes</i> .....	79
<i>Poulet au Vinaigre</i> .....	41
<i>Quenelles de Brochet</i> .....	43
<i>Ratatouille</i> .....	15
<i>Sauce verte de Francfort</i> .....	72
<i>Streuselkuchen</i> .....	93
<i>Tarte aux pommes à l'Alsacienne</i> .....	85
<i>Terrine aux brocolis et céleri</i> .....	38

