

Die tour.ARD.de-Rezepte zur **Tour de France 2007**



tour.ARD.de wünscht:
bon appétit!

Inhaltsverzeichnis

Etappe	Rezept	Seite
Prolog	Spargel-Käse-Kuchen Asparagus und Cheese Flan	3
1. Etappe	Krabbentopf Shrimp Crowder	5
2. Etappe	Biergulasch Carbonade Flamande	6
3. Etappe	Nordfranzösischer Bauernsalat Salade paysanne du Nord	7
4. Etappe	Gefüllte Teigröllchen Ficelles picardes	8
5. Etappe	Fischtop aus Süßwasserfischen La Pochouse	9
6. Etappe	Kalbskotelett Côte de veau	10
7. Etappe	Kirschkuchen Gâteau aux Bigarreaux	11
8. Etappe	Gefüllte Käseplätzchen Millefeuille à l'Emmental	12
9. Etappe	Überbackenes Kardy-Gemüse Gratin de cardons	14
10. Etappe	Provenzalische Gemüsesuppe Soupe au pistou	15
11. Etappe	Zwiebel-Sardellen-Kuchen La Pissaladière	17
12. Etappe	Knoblauchflan mit Petersiliencreme Flan d'ail à la crème de persil	19
13. Etappe	Mangold-Pflaumen-Auflauf Le Pounti	20
14. Etappe	Steinpilzsuppe Crème de Cèpes	21
15. Etappe	Früchtekompott Perat de Vicdessos	22
16. Etappe	Wildforelle mit Räucherspeck Truite au lard	23
17. Etappe	Mandelkuchen Gâteau aux amandes	24
18. Etappe	Lammragout Daube d'agneau au Cahors	25
19. Etappe	Melonensuppe Soupe de Melon	26
20. Etappe	Kalbsfrikassee Blanquette de veau	27

Autoren: Eva Bitz/ Peter Bitz

Das tour.ARD.de-Rezept zum Prolog Asparagus and Cheese Flan - Spargel-Käse-Kuchen

Zutaten für 4 Personen:

Für den Teig:

300 g Mehl
150 g gekühlte Butter
4 EL kaltes Wasser
½ TL Salz

Für den Belag:

1 kg grüner Spargel
3 Eier
150 g Crème fraîche
200 g Sahne
200 g geriebener Käse (Cheddar)
weißer Pfeffer aus der Mühle
Salz
1 Würfel Zucker



Zubereitung:

Aus den Zutaten einen Mürbeteig herstellen: Dazu Mehl mit Salz in eine Schüssel geben. Gekühlte Butter in kleine Würfel schneiden, über dem Mehl verteilen. Dann Butterstückchen und Mehl mit den Fingerspitzen 5 bis 10 Minuten lang gut durchmischen. Zum Schluss kaltes Wasser unterarbeiten bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Ein Kugel formen und mit einer Teigrolle in der Größe des Backblechs (ca. 27-30 cm Durchmesser) auf Backpapier ausrollen. Teig mit dem Backpapier in die Form geben. Ränder mit einer Gabel andrücken. Teigboden mehrfach mit der Gabelspitze eindrücken. Überraschende Papierränder abschneiden. Backblech mit dem Teig ca. 1 Stunde zum Ruhen in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit: Spargel dünn schälen. Enden großzügig abschneiden. 1,5 l Wasser mit einer Prise Salz und dem Zucker zum Kochen bringen. Spargel hineingeben, 5 Minuten lang blanchieren, aus dem Topf herausnehmen, abtropfen und abkühlen lassen.

Eier mit Sahne und Crème fraîche verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Teig im auf 200° C vorgeheizten Backofen 10 Minuten vorbacken.

Vom Spargel 4 Stangen der Länge nach halbieren und beiseite stellen. Restliche Spargelstangen auf 10 cm Länge verkürzen. Auf dem Teig sternförmig verteilen. Die Spargelstückchen in die Zwischenräume legen. Die Hälfte des Käses über den Spargel streuen. Dann Eiercreme darüber verteilen. Mit restlichem Käse bestreuen. Im Backofen (bei 200°C) 25-30 Minuten backen. 5 Minuten vor Ende der Backzeit den Kuchen mit den zurückbehaltenen Spargelhälften dekorieren.

Trinkempfehlung: Weißwein aus Südengland (z.B. Leeds Castle) oder besser noch ein Muscadet de Sèvre-et-Maine von der Loire

Das tour.ARD.de-Rezept zur 1. Etappe Shrimp Chowder – Krabbentopf

Zutaten für 4 Personen

40 g Butter
3 Schalotten
1 Frühlingszwiebel
3 EL gehackte Petersilie

150 ml Weißwein
100 ml Wasser
500 ml Milch
200 ml Sahne

1 kg festkochende Kartoffeln
500 g Shrimps
200 g geriebener Cheddar-Käse (alternativ: Emmentaler)
Saft einer Zitrone
Cayennepfeffer
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL Schnittlauchröllchen



Zubereitung

Zwiebeln fein würfeln, Frühlingszwiebel mit Grün in feine Röllchen schneiden. Kartoffeln schälen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Butter in einem Topf schmelzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Frühlingszwiebeln, Petersilie sowie Kartoffelscheiben hinzugeben, einige Minuten dünsten. Mit einem Holzlöffel mehrmals umrühren. Mit Wein und Wasser ablöschen, leicht salzen und pfeffern. 5 Minuten kochen lassen, jetzt Milch und Sahne zugießen. Aufkochen und weitere 10-15 Minuten bei milder Hitze und geschlossenem Deckel kochen.

In der Zwischenzeit 1 l kaltes Wasser mit Zitronensaft vermischen. Krabben kurz hinein geben, dann abtropfen lassen und mit Küchentrepp trocken tupfen.

Zum Schluss Krabben und Käse vorsichtig unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Krabbentopf einmal kurz aufkochen lassen. In Suppenteller geben, mit Schnittlauch bestreuen.

Trinkempfehlung: Weißwein aus Südeuropa (z.B. Tenterden oder Barnsole)

Das tour.ARD.de-Rezept zur 2. Etappe

Carbonade Flamande – Biergulasch

Zutaten für 4 Personen

1,3 kg Rindfleisch (Keule oder Bug)
40 g Butter
2 EL Sonnenblumenöl
4 gehackte Zwiebeln
1 Möhre
3 EL gehackte Petersilie
1 TL frisch gezupfte Thymiannadeln
3 Lorbeerblätter
2 Nelken
1 EL brauner Zucker
1 EL Mehl
1 l dunkles Bier
¼ l Wasser
1 EL Rotweinessig
2 Scheiben gegrilltes Weißbrot
Salz, Pfeffer



Zubereitung

Rindfleisch in 3-4 cm große Würfel schneiden. Möhre schälen, grob würfeln.

In einem Schmortopf Butter und Öl erhitzen. Das Fleisch darin scharf anbraten. Möhren-, Zwiebelwürfel und 2 EL gehackte Petersilie unterrühren. Einige Minuten dünsten lassen. Mehl mit einem Sieb darüber streuen, mit einem Holzlöffel unterrühren. Mit Essig, Bier und Wasser ablöschen. Zucker, Thymian, Lorbeer, Nelken und in Würfel geschnittenes Brot hinzugeben.

Bei geschlossenem Deckel 2,5 bis 3 Stunden im Backofen bei 160° C schmoren lassen.

Dazu Salzkartoffeln reichen. Belgier aber auch Nordfranzosen bevorzugen dazu Pommes frites.

Trinkempfehlung: dunkles französisches oder belgisches Bier

Das tour.ARD.de-Rezept zur 3. Etappe **Salade paysanne du Nord - Nordfranzösischer Bauernsalat**

Zutaten für 4 Personen

1,2 kg festkochende mittelgroße Kartoffeln
2 mittlere (bis kleine) rote Beete-Knollen
3 frische in Öl eingelegte Heringsfilets (am besten ohne Haut)
3 mittelgroße eingelegte Gurken

2 kleine Schalotten
6 EL Sonnenblumenöl
3 EL Apfelessig
1 EL scharfer Dijon-Senf
1 EL kleine Kapern
Salz
Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

Kartoffeln und Rote Beete in separaten Töpfen mit Wasser bedecken und gar kochen. Die Garzeit der Roten Beete beträgt 30-40 Minuten, die der Kartoffeln 20-25 Minuten. Kartoffelwasser abgießen. Kartoffeln mit kaltem Wasser abschrecken, anschließend pellen und in Scheiben schneiden. In eine große Schüssel geben. Anschließend Heringsfilets in kleine Stücke schneiden, Schalotten und Gurken fein würfeln. Alles über die Kartoffeln geben.

Rote Beete aus dem Wasser nehmen, mit kaltem Wasser abschrecken, etwas abkühlen lassen, dann schälen und in Würfel schneiden.

Öl, Essig, Senf, Kapern gut miteinander vermischen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Vinaigrette über die Kartoffeln gießen und alles vorsichtig miteinander vermengen. Zum Schluss die Rote-Beete-Würfel vorsichtig unterheben.

Trinkempfehlung: Bier aus Nordfrankreich oder Belgien

Das tour.ARD.de-Rezept zur 4. Etappe Ficelles picardes - Gefüllte Teigröllchen

Zutaten

Für den Crêpes-Teig:

200 g Mehl
2 Eier
100 ml Milch
100 ml Bier
3 EL geschmolzene Butter
1 Prise Salz



Für die Füllung:

30 g Butter
2 große Schalotten
300 g Champignons
2 EL gehackte Petersilie
1 Zitrone
6 - 8 Scheiben gekochter Schinken
200 ml Sahne
150 g geriebener Emmentaler
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben. Darauf achten, dass die geschmolzene Butter nicht mehr heiß ist. Mit einem Rührbesen oder Handrührgerät so lange rühren, bis ein dickflüssiger glatter Teig entstanden ist. Teig 10 bis 15 Minuten stehen lassen.

In der Zwischenzeit Schalotten und geputzte Champignons fein würfeln. Butter in einem Topf schmelzen, Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Champignonwürfel und Petersilie hinzugeben. Zitrone aufschneiden und einige Tropfen Zitronensaft darüber träufeln. Bei mittlerer Hitze Champignons dünsten bis die Flüssigkeit verdampft ist. Füllung salzen und pfeffern. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen.

Mit dem Teig 6 - 8 dünne Crêpes mit einem Crêpes-Eisen oder einer Crêpes-Pfanne backen. Crêpes auf einem flachen Teller ausbreiten. Eine Scheibe Schinken darauf legen. 1-2 EL Champignonfüllung in die Mitte geben. Crêpes aufrollen.

Den Boden einer feuerfesten Form mit etwas Sahne ausgießen, die Crêpesröllchen hineingeben. Mit Käse bestreuen und mit restlicher Sahne begießen. Im vorgeheizten Backofen 10 Minuten lang bei 220°C überbacken. Eventuell einige Minuten grillen.

Trinkempfehlung: Chablis

Das tour.ARD.de-Rezept zur 5. Etappe **La Pochoise – Fischtopf aus Süßwasserfischen**

Zutaten für 4 Personen

Zirka 2 kg bereits ausgenommene und vorbereitete Süßwasserfische: Karpfen, Hecht, Aal, Zander, Barsch
1 Bouquet garni (Petersilie, Thymian, Lorbeerblatt)
1 dünne Stange Lauch (weiße und hellgrüne Teile verwenden)
1 Schalotte
1 Nelke
1 Möhre
2 Knoblauchzehen
80 g Knollensellerie
1 l Weißwein (Aligoté, Macon)
500 g Wasser
grobes Meersalz
6 schwarze Pfefferkörner
50 g feingewürfeltes Dürffleisch
20 ml Marc de Bourgogne
10 g Butter zum Anbraten
60 g eisgekühlte Butterflöckchen
Pfeffer aus der Mühle
4-8 gegrillte Baguette-Scheiben
1 Knoblauchzehe zum Einreiben der Brotscheiben



Zubereitung

Die Fische in 4-5 cm große Stücke schneiden. Fischköpfe und Schwänze mit dem Bouquet garni, in Ringe geschnittenem Lauch, in Würfel geschnittener Möhre, gewürfeltem Sellerie, geschälter mit Nelke gespickter Schalotte, den ungeschälten Knoblauchzehen, 6 Pfefferkörnern und 1 TL Meersalz in einen großen Topf geben. Mit dem Weißwein und dem Wasser übergießen. Bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen und 20 Minuten köcheln lassen. Dann noch 5 Minuten sprudelnd kochen, um die Flüssigkeit zu reduzieren.

Anschließend alles in ein Sieb geben, mit einem Holzlöffel kräftig ausdrücken. Dürffleisch mit etwas Butter anbraten, Fischfond dazugeben und erhitzen. Dann Fischstücke hineinlegen und bei milder Hitze 15 Minuten bei geschlossenem Deckel pochieren. Zum Schluss mit Marc de Bourgogne flambieren. Fischstücke vorsichtig herausnehmen. Fischsauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun eisgekühlte Butterflöckchen mit einem Schneebesen unterschlagen bis die Sauce schaumig ist. Die Fischstücke in die Sauce zurückgeben. Kurz erwärmen und servieren. Dazu gegrillte und leicht mit Knoblauch eingeriebene Baguette-Scheiben reichen.

Trinkempfehlung: Weißer Bourgogne Aligoté oder Macon

Das tour.ARD.de-Rezept zur 6. Etappe

Côte de veau – Kalbskotelett

Zutaten für 4 Personen

4 Kalbskoteletts
80 g Butter
1 EL Sonnenblumenöl
300 g frische Steinpilze
3 Schalotten
50 ml Weißwein
Salz
Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

Backofen auf 100° C vorheizen.

40 g Butter mit dem Sonnenblumenöl erhitzen. Die Kalbskoteletts darin von beiden Seiten je 2 Minuten lang anbraten. Koteletts in Alufolie wickeln und in vorgewärmten Backofen stellen. Temperatur auf 80°C reduzieren. 10 Minuten im Backofen belassen.

In der Zwischenzeit: Pilze säubern, putzen, in Scheiben schneiden. Schalotten fein würfeln. Restliche Butter in einem Topf erhitzen. Die Schalotten darin glasig dünsten. Pilze hinzufügen und mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen. Salzen, pfeffern. So lange kochen lassen, bis die Flüssigkeit größtenteils verdampft ist.

Koteletts aus dem Backofen nehmen auf einen Teller legen, pfeffern, mit Meersalz leicht salzen und Pilze darüber verteilen.

Dazu Möhrengemüse, Bratkartoffeln oder einfach einige Scheiben Brot reichen.

Trinkempfehlung: Rotwein aus dem Burgund

Das tour.ARD.de-Rezept zur 7. Etappe **Gâteau aux Bigarreaux – Kirschkuchen**

Zutaten

500 g entsteinte Bigarreau-Kirschen
150 g Mehl
4 Eier
100 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
200 ml Milch
1 Prise Salz
Butter zum Ausfetten der Form
1 TL Mehl



Zubereitung

Eier, Zucker, Salz schaumig schlagen. Mehl und Milch nach und nach unterrühren. Eine Obstkuchenform gut ausbuttern und bemehlen. Überschüssiges Mehl abklopfen. Boden mit Kirschen belegen. Dann vorsichtig den Teig darüber verteilen.

30 - 40 Minuten bei 180°C backen.

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

Millefeuille à l'Emmental et sa mousse de fromage blanc Mit Kräutercreme gefüllte Käseplätzchen

Zutaten für 4 Personen

Für die Käseplätzchen

200 g geriebener Emmentaler
100 g weiche Butter
1 TL Puderzucker
4 Eiweiß
60 g Mehl
1 TL Salz
Pfeffer



Für die Kräutercreme

1 Bund Schnittlauch
1 Bund Dill
1 Bund Kerbel
250 g Magerquark
100 g Crème fraîche
100 ml Schlagsahne

50 ml Weißwein
6 Blatt Gelatine
1 Schalotte
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Zunächst die Kräutercreme zubereiten: Gelatine in Wasser einweichen. Den Wein zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen, die ausgedrückte Gelatine hineingeben und unter Rühren im heißen Wein auflösen. Etwas abkühlen lassen.

In einer Schüssel Quark, Crème fraîche, fein gehackte Kräuter und die ganz fein gewürfelte Schalotte gut miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Gelatineflüssigkeit unter die Kräutercreme rühren. Geschlagene Sahne unterheben. Mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Zubereitung der Käseplätzchen: Alle Zutaten bis auf den Käse mit dem Mixer gut vermischen. Zum Schluss den Käse untermischen. Backofenblech mit Backpapier auslegen. Aus dem Teig 16 Teighäufchen bilden, mit einem Messer so ausstreichen, dass die Form dünner Plätzchen entsteht. Im vorgeheizten Backofen bei 200° C zirka 8 Minuten backen.

Mit einem Löffel aus der Kräutermasse Kugeln formen. Jeweils eine Kräutercremekugel zwischen zwei Plätzchen legen.

Die Plätzchen eignen sich als Amuse-Bouche oder als Vorspeise.

Trinkempfehlung: Trockener Weißwein aus der Region, etwa ein Crépy.

Das tour.ARD.de-Rezept zur 9. Etappe **Gratin de cardons – Überbackenes Kardy-Gemüse**

Zutaten für 4 Personen

1 kg (ca. 1-2 Bündel) Kardy (Spanische Artischocke)
50 g Butter
1 EL Mehl
200 ml Milch
100 ml Sahne

frisch geriebene Muskatnuss
Zitrone
Salz
Pfeffer
150 g geriebener Gruyère (oder Emmentaler)
1 gestr. TL Mehl
1 Tasse Milch



Zubereitung

Kardy von Blättern und Stacheln befreien, Fasern abziehen, in gleichmäßige Stücke (4 cm) schneiden. Zitrone aufschneiden, mit der Schnittfläche die Gemüseenden abreiben, damit sie nicht dunkel werden. Anschließend die Gemüwestückchen kochen. In leicht gesalzenem Wasser (2 l), dem 1 TL Mehl und 1 Tasse Milch zugesetzt worden sind, wird das Gemüse bei milder Hitze in ca. 1 Stunde weich gekocht.

In der Zwischenzeit Butter schmelzen, Mehl unterrühren, mit Milch und Sahne ablöschen. Mit Pfeffer, Muskatnuss und Salz würzen.

Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen. Das Gemüse hineinschichten. Zwischendrin mit Käse bestreuen. Zum Schluss die weiße Sauce darüber verteilen und im Backofen bei 200°C überbacken.

Trinkempfehlung: Trockener Weißwein (etwa einer aus Chignin südlich von Chambéry)

Das tour.ARD.de-Rezept zur 10. Etappe

Soupe au pistou – Provenzalische Gemüsesuppe

Zutaten

Für die Suppe:

300 g dicke Bohnen (i.d.Schale)
250 g rote Bohnen (i.d. Schale)
250 g weiße Bohnen (i.d.Schale)
250 g grüne (flache) Bohnen
2,5 Liter Wasser (besser: Fleisch- oder Gemüsebrühe)



2 mittelgroße Lauchstangen
5 kleine Zucchini
4 Zwiebeln
2 Karotten
4 mittelgroße Kartoffeln
2 Tomaten
2 Knoblauchzehen

1 kleiner Bund Petersilie
2 Salbeiblätter
100 g Fadennudeln
Pfeffer aus der Mühle
Meersalz
3 EL Olivenöl

Für das Pesto:

1 großer Bund Basilikum
5 Knoblauchzehen
80 g geriebener Parmesankäse
100 ml kaltgepresstes Olivenöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Zubereitung der Gemüsesuppe: Dicke, rote, weiße Bohnen aus den Schoten lösen. Grüne Bohnen von Fäden befreien, in 3 cm lange Stücke schneiden. Von den Lauchstangen nur helle und hellgrüne Teile verwenden, waschen, in Ringe schneiden. Zucchini in Stücke schneiden, Zwiebeln würfeln. Kartoffeln und Karotten schälen und in Würfel schneiden. Tomaten brühen, häuten, vierteln, Kerne entfernen und anschließend grob würfeln. Geschälten Knoblauch und Petersilie fein schneiden. Salbeiblätter auseinander zupfen.

In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten. Lauch, Knoblauch und Tomatenwürfel unterrühren, kurz mitdünsten. Dann das restliche Gemüse und die Kräuter hinzufügen. Wasser (Fleisch- oder Gemüsebrühe) in einem separaten Topf zum Kochen bringen. Anschließend heiße Flüssigkeit über das Gemüse gießen. Salzen und pfeffern. 1 Stunde bei milder Hitze köcheln lassen.

Wer die Suppe etwas stärker gebunden haben will, sollte die Kartoffeln aus der Brühe herausnehmen, mit einer Gabel zerdrücken, bevor sie in die Brühe gegeben werden. Zum Schluss die Fadennudeln unter die Gemüsesuppe rühren und die Suppe so lange kochen lassen, bis die Nudeln gar sind. Suppe abschmecken.

In der Zwischenzeit wird das Pistou (Basilikumsauce) zubereitet. Die von den Stängeln abgezupften und gewaschenen Basilikumblätter abtrocknen, dann klein schneiden. Knoblauch schälen, fein würfeln. Basilikum, Knoblauch, etwas grobes Meersalz und gemahlener Pfeffer in einen Mörser geben, mit dem Stößel mehrere Minuten kräftig verrühren. Den geriebenen Parmesan untermischen und zum Schluss das Olivenöl tröpfchenweise und unter ständigem Rühren zuführen.

Suppe auf die Teller verteilen, Pistou darüber gegeben und mit der Suppe vermischen.

Dazu Baguette reichen.

Trinkempfehlung: Rosé aus Bandol oder Cassis

Das tour.ARD.de-Rezept zur 11. Etappe La Pissaladière – Zwiebel-Sardellen-Kuchen

Zutaten

Für den Teig:

1 Würfel Frischhefe
500 g Mehl
200 ml Wasser
5 EL Olivenöl
Salz



Für den Belag:

1 kg Zwiebeln
3 EL Olivenöl
150 ml Crème fraîche
200 ml Sahne
1 TL frische Thymianblätter
2 frische Lorbeerblätter
1 Knoblauchzehe
8 Sardellenfilets
100 g schwarze entkernte Oliven

schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Meersalz

Zubereitung

Zunächst einen Hefeteig zubereiten. Dazu einen dickflüssigen Vorteig aus zerbröselter Hefe, 2 EL Mehl und 4-5 EL Wasser herstellen. Alle Zutaten mit einem Holzlöffel glatt rühren. Zudeckt an einem warmen Ort zirka 20 Minuten gehen lassen.

In eine große Schüssel das übrige Mehl sieben, in die Mitte eine Mulde drücken, den Vorteig hinein geben, mit Mehl leicht bedecken, Öl und lauwarmes Wasser darüber gießen, eine kräftige Prise Salz hinzufügen. Alle Zutaten miteinander gut verkneten und mit einem Holzlöffel oder einem Mixer (mit Knethaken) kräftig schlagen.

Der Teig sollte sich vom Schüsselrand lösen und Blasen werfen. Den Teig zudecken und 20 Minuten gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

Der Belag kann einige Stunden vorher vorbereitet werden. Dazu die Zwiebeln schälen, je zur Hälfte würfeln und in feine Ringe schneiden. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, dann die Ringe und den Knoblauch kurz mitdünsten.

Sahne, Crème fraîche, Lorbeer- und Thymianblätter unterrühren. Einige Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nicht zu stark salzen, da die Sardellen ebenfalls sehr salzhaltig sind. Abkühlen lassen.

Hefeteig ausrollen. Ein großes viereckiges, gefettetes Backblech damit auslegen. Den Rand leicht andrücken. Den Teigboden mehrfach mit einer Gabel einstechen, damit er keine Blasen wirft. Abgekühlte Zwiebelmasse verteilen. Oliven und Sardellenfilets gleichmäßig darüber legen, leicht eindrücken.

Im vorgeheizten Backofen bei 200° C zirka 30-40 Minuten backen. Vor dem Servieren mit einem Spitzer erstklassigem Olivenöl parfümieren.

Trinkempfehlung: Rotwein aus dem Tal von Les Baux (etwa Mas de la Dame, Mas Ste Berthe oder Terres Blanches)

Das tour.ARD.de-Rezept zur 12. Etappe Flan d'Ail à la crème de persil – Knoblauchflan mit Petersiliencreme

Zutaten

Für den Flan:

18 Knoblauchzehen (Ail Violet de Lautrec)
5 Eier
2 EL Olivenöl
250 ml Milch
250 ml Sahne
Salz, Pfeffer
Butter zum Ausfetten der Soufflé-Förmchen (Ø 8 cm)



Für die Petersiliencreme:

1 Bund glatte Petersilie
1 Bund krause Petersilie
150 ml Sahne
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Knoblauchzehen mit Schale auf ein großes Stück Alufolie legen, mit 1 EL Olivenöl begießen. Alufolie schließen, auf ein Backblech legen und im vorgewärmten Backofen bei 200°C eine gute halbe Stunde garen. Alufolie aus dem Ofen nehmen, öffnen und den weich gegarten Knoblauch aus der Schale drücken, in einem Mixbecher sammeln. Erwärmte Milch zugeben und mit dem Pürierstab pürieren, salzen und pfeffern.

Eier mit Sahne schaumig schlagen. Die lauwarme Knoblauch-Milch nach und nach unterschlagen. Ausgebutterte Soufflé-Förmchen mit dem Knoblauch-Schaum zu $\frac{3}{4}$ füllen.

Die Fettpfanne des Backofens mit warmem Wasser (1cm hoch) füllen. Soufflé-Förmchen hinstellen und im vorgeheizten Backofen bei 150°C zirka 30 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Petersiliencreme zubereiten. Petersilie waschen, Blätter von den Stängeln abzupfen, eine Minute lang in kochendes Wasser geben, dann kurz in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen. Die blanchierte Petersilie mit der Sahne, in einen hohen Topf geben, erhitzen und mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Flan vorsichtig aus den Förmchen lösen, auf einen Teller stürzen und mit der warmen Petersiliencreme begießen.

Trinkempfehlung: Muscat sec aus dem Minervois

Das tour.ARD.de-Rezept zur 13. Etappe Le Pounti – Mangold-Pflaumen-Auflauf

Zutaten

150 g magerer Räucherspeck
10 getrocknete entsteinte Pflaumen
400 g Mangoldblätter
100 g roher Schinken
1 Bund glatte Petersilie
1 Zwiebel
200 g Mehl
5 Eier
400 ml Milch
Butter
Salz, Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

Getrocknete Pflaumen in lauwarmem Wasser 2 Stunden einweichen. Räucherspeck in eine Kasserolle legen, mit kaltem Wasser gut bedecken, zum Kochen bringen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, aus dem Wasser nehmen, abkühlen lassen und in Würfel schneiden.

Mangold-Grün von den Stielen befreien, waschen, 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, abtropfen lassen, das Wasser ausdrücken, ggf. mit Küchenkrepp trocken tupfen, dann die blanchierten Blätter klein schneiden. Schinken und Zwiebel fein würfeln, Petersilie klein hacken. Mangold, Schinken, Petersilie, Räucherspeck, Zwiebeln in einer Schüssel vermischen. In einer separaten Schüssel aus dem Mehl, den aufgeschlagenen Eiern und der Milch einen schaumigen Crêpes-Teig herstellen. Das Mangold-Schinken-Klein mit einem Holzlöffel vorsichtig unterheben. Pfeffern und leicht salzen.

Eine runde Kuchenform mit hohen Rändern oder eine Kastenform ausbuttern. Das Teig-Gemisch hineinfüllen. Die eingeweichten Trockenpflaumen aus dem Einweichwasser nehmen, mit Küchenkrepp abtrocknen. Zum Schluss die Pflaumen gleichmäßig auf den Teig verteilen, dann leicht hineindrücken.

Im vorgeheizten Backofen bei 200° C zirka eine Stunde backen. Den Pounti aus der Kuchenform nehmen, in Stücke schneiden. Er sollte heiß gegessen werden und kann entweder als Vorspeise oder als Hauptspeise mit einem Salat gereicht werden.

Trinkempfehlung: Rotwein aus Gaillac

Das tour.ARD.de-Rezept zur 14. Etappe Crème de Cèpes – Steinpilzsuppe

Zutaten für 4 Personen

500 g Steinpilze
1 EL Steinpilzpulver (fertig gekauft oder aus getrockneten Steinpilzen selbst gemahlen)
2 nicht zu große Lauchstangen
150 g Schalotten
80 ml trockener Weißwein
2 Liter Geflügelfond
200 g Sahne
200 g Crème fraîche
80 g Butter



Zubereitung

Steinpilze vorsichtig putzen. Stiele abtrennen, fein würfeln. Pilzköpfe in Scheiben schneiden. Schalotten fein würfeln. Von den Lauchstangen nur die weißen Teile verwenden. Stangen der Länge nach vierteln, dann quer in feine Streifen schneiden. 50 g Butter in einem großen Topf schmelzen. Lauch, Schalotten, fein gewürfelte Steinpilzstiele und 2/3 der Steinpilzscheiben andünsten.

Steinpilzpulver über das gedünstete Gemüse streuen, mit einem Löffel verrühren. Dann Weißwein und Geflügelfond angießen, 30 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Mit einem Pürierstab zerkleinern, durch ein Sieb streichen. Anschließend Crème fraîche und die Hälfte der Sahne unterrühren, weitere 5 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit die übrig gebliebenen Pilzscheiben in Butter anbraten. Restliche Sahne steif schlagen, vorsichtig unter die heiße Pilzcreme heben.

Suppe auf die Teller verteilen und mit den angebratenen Pilzen dekorieren. Dazu frisches Baguette reichen.

Trinkempfehlung: Trockener Weißwein (etwa ein Chardonnay aus Limoux oder ein Jurançon sec)

Das tour.ARD.de-Rezept zur 15. Etappe Perat de Vicdessos – Früchtekompott

Zutaten für 4 Personen

1 kg reife Birnen
200 g getrocknete Pflaumen
60 g Zucker
1 Zimtstange
1 Vanilleschote
500-750 ml Rotwein
400 g frische Feigen



Zubereitung

Birnen schälen, vierteln, Kerne entfernen. Birnenviertel zusammen mit den getrockneten Pflaumen, dem Zucker, der Zimtstange und der längs aufgeritzten Vanilleschote in einen Topf geben. Mit dem Rotwein begießen, so dass die Früchte bedeckt sind. Gegebenenfalls noch etwas Rotwein angießen.

Alles zum Kochen bringen, bei geschlossenem Deckel eine halbe Stunde bei milder Hitze kochen lassen. Dann die frischen Feigen dazugeben. Eine weitere halbe Stunde weiterköcheln. Vom Herd nehmen. Die Zimtstange entfernen. Das abgekühlte Kompott mindestens 12 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren die Vanilleschote entfernen. Das Früchte-Kompott wird eiskalt serviert. Dazu passt eine Kugel Vanilleeis oder leicht gesüßte Schlagsahne mit Zimt.

Das tour.ARD.de-Rezept zur 16. Etappe Truite au lard - Wildforelle mit Räucherspeck

Zutaten für 4 Personen

4 küchenfertige Wildforellen
80 g (gewürfelter) Räucherspeck
1 EL Mehl
60 g Butter
2 EL Sonnenblumenöl
1 Knoblauchzehe
2 EL gehackte Petersilie
2 Schalotten
1 EL Weißwein
1 EL Weinessig
Salz, Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

Forellen innen und außen pfeffern, leicht salzen, in Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. 40 g Butter und das Sonnenblumenöl in einer Bratpfanne erhitzen, Forellen auf jeder Seite 4 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen, auf eine feuerfeste Platte legen, mit Alufolie zudecken und im vorgeheizten Backofen bei 80° C warm stellen.

Schalotten und Knoblauch fein hacken. Restliche Butter in die Pfanne geben, Schalottenwürfel bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Dann Räucherspeckwürfel, Knoblauch und Petersilie unterrühren, 2 Minuten weiterbraten. Mit Wein und Essig ablöschen, so lange auf der Herdplatte lassen, bis die Flüssigkeit fast ganz verdampft ist.

Forellen auf Teller legen und Schinken-Schalotten-Mischung darüber verteilen.

Trinkempfehlung: trockener Jurançon

Das tour.ARD.de-Rezept zur 17. Etappe **Gâteau aux amandes - Mandelkuchen**

Zutaten

4 Eier
100 g Zucker
125 g Butter
250 g abgezogene Mandeln
60 g Mehl
1 Prise Salz



Zubereitung

Eier in Eiweiß und Eigelb trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz ganz steif schlagen und kalt stellen. Eier und Butter eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen.

In einer Schüssel Eigelb und Zucker schaumig schlagen. Dann nach und nach die weiche Butter und einen Teelöffel Mehl unterrühren. Die Masse sollte schön schaumig werden. Mandeln mahlen, mit dem Mehl vermischen und nach und nach hinzufügen. Zum Schluss das geschlagene Eiweiß mit einem Schneebesen unterheben.

Ein rundes Obstkuchenblech ausbuttern, den Teig darauf verteilen und bei 160° C zirka 25 Minuten backen. Nach der Backzeit aus dem Ofen nehmen. Einige Minuten stehen lassen, dann aus dem Blech nehmen und abkühlen lassen. Zum Kuchen steif geschlagene Sahne reichen, die mit etwas Mandellikör (Amaretto) aromatisiert wurde.

Trinkempfehlung: ein starker Mokka oder ein Gläschen Jurançon moelleux

Das tour.ARD.de-Rezept zur 18. Etappe **Daube d'agneau au Cahors - Lammragout in Rotweinsauce**

Zutaten

800 g Lammfleisch aus der Keule (oder Schulter)
2 rote Zwiebeln
2 Tomaten
1 TL frische Thymianblätter
2 frische Lorbeerblätter
2 EL gehackte Petersilie
1 Möhre
4 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
1 Flasche Rotwein (Cahors)
150 g gewürfelter Räucherspeck



Zubereitung

Tomaten enthäuten, vierteln, entkernen. Zwiebeln und Karotte würfeln. Ausgelöstes, von Sehnen und Fett befreites Lammfleisch in 3 cm große Würfel schneiden. Bei mittlerer Hitze in 2 EL Öl von allen Seiten anbraten.

Restliches Öl zugießen, Zwiebel-, Karotten- und Speckwürfel untermischen, einige Minuten mitschmoren. Tomaten, Thymian, Petersilie und ganze Knoblauchzehen hinzugeben. Mit Rotwein ablöschen. Kurz aufkochen.

Bräter mit Deckel schließen und in den vorgewärmten Backofen stellen. Bei 160°C ungefähr zweieinhalb Stunden schmoren lassen.

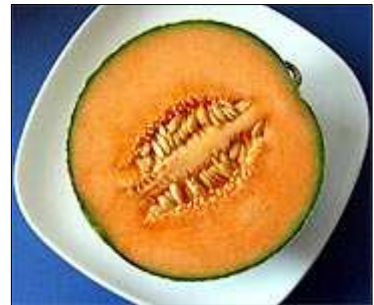
Dazu blanchierte und in Butter geschwenkte weiße Rübchen reichen.

Trinkempfehlung: Cahors

Das tour.ARD.de-Rezept zur 19. Etappe Soupe de melon – Melonensuppe

Zutaten

2 reife Charente-Melonen
½ unbehandelte Orange
100 ml Pineau des Charentes
80 g Zucker
8 frische Minzeblätter



Zubereitung

Minzeblätter in eine große Tasse geben, mit 1/8 l kochendem Wasser übergießen, 4 Minuten ziehen lassen, danach Minzeblätter entfernen.

In eine Kasserolle Minzetea, Pineau des Charentes, geriebene Orangenschale und Zucker geben. Alles unter mehrmaligem Rühren so lange kochen, bis die Flüssigkeit auf ein Drittel reduziert ist. Abkühlen lassen.

Die Melonen halbieren und entkernen. Danach mit einem Kugelformer Melonenkugeln ausstechen. Das restliche Fruchtfleisch mit einem Messer herauslösen, mit dem Stabmixer pürieren, anschließend durch ein Sieb streichen. Abgekühlten Minzetea mit dem Püree in einer Schüssel verrühren, dann die Melonenkugeln hinein geben. Mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Eiskalt servieren.

Trinkempfehlung: Wem die Suppe noch nicht feucht genug ist und der als Würze zugesetzte Pineau noch nicht reicht, gieße sich noch ein Glas davon ein.

Das tour.ARD.de-Rezept zur 20. Etappe Blanquette de veau – Kalbsfrikassee

Zutaten

1,2 kg Kalbfleisch (je zur Hälfte Brust und Schulter)
1 Zwiebel
2 Nelken
2 Karotten
6 Pfefferkörner
1 mittelgroße Stange Lauch
1 Bouquet garni (je 1 Zweig Thymian und Rosmarin, 1 Lorbeerblatt, 3 Stängel Petersilie)
½ TL grobes Meersalz



Für die Sauce:

1/8 l Weißwein
¼ l Sahne
1 TL Mehl
1 Eigelb
geriebene Muskatnuss
2 kleine feingewürfelte Schalotten
50 g Butter
½ Zitrone
Salz, Pfeffer aus der Mühle, Worcestersauce

Zubereitung

Vom Lauch die dunkelgrünen Blattteile entfernen. Die Lauchstange in Streifen schneiden. Die geschälten Karotten grob würfeln. Das geschnittene Gemüse mit dem Kalbfleisch, den Pfefferkörnern, der mit Nelken gespickten Zwiebel, dem Bouquet garni und dem Salz in einem großen Topf mit 2 bis 2,5 Litern kaltem Wasser aufsetzen, zum Kochen bringen und eine gute Stunde bei milder Hitze und geschlossenem Deckel köcheln lassen. Nach der Garzeit das Fleisch aus der Brühe nehmen, in Würfel schneiden.

In einer Kasserolle die Butter schmelzen. Schalottenwürfelchen darin glasig dünsten. Anschließend Mehl darüber streuen, mit einem Holzlöffel gut vermischen. Mit 1/4 l Fleischbrühe und dem Wein ablöschen, einige Minuten unter ständigem Rühren einkochen lassen. Dann die Fleischwürfel und die Sahne hinzufügen und 5 bis 10 Minuten bei milder Hitze weiterkochen lassen. Regelmäßig umrühren. Das Frikassee vom Herd nehmen. Dann das Eigelb und den frisch gepressten Zitronensaft unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und ein paar Spritzern Worcestersauce abschmecken. Dazu Reis servieren.

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