

Kochkurs Freundeskreis Carnac  
Am 24.04.07 in der Schulküche Hauptschule Illertissen

Lauchcremesuppe mit Croutons

Moule a la Maison

Lapereau a la Moutarde

Creme anglaise

Lauchcremesuppe mit Croutons

Zutaten für 4 Personen

1 große Stange Lauche  
1 ltr Brühe ( kalt )  
50 gr Speck  
40 g Butter  
50 g Mehl  
Sahne  
3-4 Toastbrotsscheiben  
1 Knoblauchzehe  
Kräuter der Provence

Den Lauch waschen und in feine Ringe schneiden.

Butter , Speck, 50 % des Lauches andünsten und mit dem Mehl bestäuben.

Kalte Brühe dazugeben und aufkochen lassen

Mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Servieren den restlichen Lauch dazugeben, mit Sahne verfeinern und erst unmittelbar vor dem Servieren die Croutons zugeben.

Croutons

Toastbrot von der Rinde befreien und in Würfel schneiden

In einer Pfanne Öl, eine ganze gedrückte Knoblauchzehe und die Kräuter erhitzen.

Weißbrotwürfel auf einmal dazugeben und goldbraun anrösten.

Zum auskühlen auf ein Küchentrepp geben.

Miesmuscheln nach Art des Hauses

Zutaten für vier Personen

1 kg Miesmuscheln  
2 Knoblauchzehen  
Karotten / Sellerie / Lauch  
200 ml trockenen Weißwein  
200 ml Brühe

Miesmuscheln sehr sorgfältig waschen und den Bart entfernen

(geöffnete Muscheln sofort verwerfen )

Karotten, Sellerie und Lauch in feine Streifen schneiden.

Ganze Knoblauchzehe mit den Gemüsestreifen anschwitzen ohne Farbe zu nehmen.

Muscheln dazugeben und kurz mit anschwenken.

Mit Weißwein ablöschen und mit der Brühe auffüllen.

Muscheln im geschlossenen Topf fertig dünsten (10 min).

Muscheln die nach dem Garen noch geschlossen sind bitte wegwerfen

Mit Gemüsestreifen und wenig Flüssigkeit und frischem Weißbrot servieren.

### Kaninchen in Senfsauce / Grüne Nudeln

Zutaten für 4-6 Personen

1 küchenfertiges Kaninchen  
2 Schalotten / 2 Knoblauchzehen  
150 Milliliter trockenen Weißwein,  
Senf (fein, grob und süß),  
125 Milliliter Gemüsebrühe,  
50 Milliliter trockenen Vermouth, ein Schnapsglas Cognac,  
Thymian, Butterschmalz, 100 Gramm kalte Butter,  
drei Tomaten, Salz,  
weißen Pfeffer

Als Beilage können Sie grüne Bandnudeln servieren.

Die Zubereitung ist bistromäßig einfach: Das Kaninchen in acht Teile zerteilen. Die Schalotten und den Knoblauch (Menge nach Geschmack)

fein würfeln. Braten Sie das Kaninchen in einer Kasserolle mit Butterschmalz von allen Seiten bei mittlerer Hitze an. Dabei immer mal wieder die Kaninchenteile wenden und darauf achten, dass sie nicht zu braun werden. Wenn das Kaninchen gut angebraten ist, die Schalotten und den Knoblauch dazugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Cognac und trockenem Vermouth ablöschen. Mit Wein und Gemüsebrühe auffüllen und bei 180 Grad im Backofen zugedeckt eine Stunde schmoren. Nach 45 Minuten mit einer Fleischgabel prüfen, ob das Fleisch schon weich ist.



Nach Ende der Garzeit die Kaninchenteile aus der Sauce nehmen und zugedeckt warm stellen. Die Schmorflüssigkeit einkochen, jeweils einen guten Teelöffel jeder Senfsorte einrühren und eventuell mit etwas Zucker abschmecken. Eiskalte Butterwürfel in die köchelnde Sauce einrühren. Das gibt eine schöne Bindung, die aber leider nicht sehr lange hält - also schnell servieren. Vorher aber noch Thymianblättchen und Tomatenconccassée (Tomatenwürfel) einrühren. Auf grünen Bandnudeln anrichten und mit einem Thymianzweig und glatter Petersilie garnieren.

Kaninchen in Senfsauce -  
essen wie Gott in  
Frankreich.



Wie ein französisches  
Stilleben: Die Zutaten für  
Kaninchen in Senfsauce

### Creme Anglaise Zutaten für 4 Personen

1 Vanillestange  
1 Bourbonvanillezucker  
250 g Creme double oder Creme fraiche  
75 ml Schlagsahne  
4 frische Eigelb  
2 EL Zucker  
Schokolade

Vanilleschote längs aufschneiden und Mark herauskratzen

Creme freche, Sahne, Vanilleschote, Mark, und Vanillezucker aufkochen  
(Vorsicht brennt leicht an)

Eigelb und Zucker mit dem Handrührgerät weißschaumig schlagen

Vanilleschote aus der Creme fraiche, Sahne Mischung entfernen und unter ständigem rühren langsam unter die Ei- Zucker- masse heben.

Alles zurück in den Topf und bei schwacher Hitze unter ständigem rühren erhitzen bis die Creme dickflüssig wird (zur Rose abziehen).

Die Creme abfüllen und mind. zwei Stunden kalt stellen.

Vor dem Servieren mit Schokoflocken bestreuen.