



Kochkurs Freundeskreis Carnac am 01.04.2008

Menü

Lachsforelle in der Salzkruste an feinen Nudeln mit Paprika
xxxxx

Lammkotelett, Rosmarinkartoffeln und bunter Bohnensalat
xxxxx

Quarksoufflé auf Himbeermarkspiegel

Käseauswahl
St Agur / Auvergne
Petit Basque / Aquitaine
Brie de Nangis / Normandie

Lachsforelle / Saibling in der Salzkruste an feinen Nudeln mit Paprika

Fische säubern / mit Zitronensaft säuern, **nicht salzen**

2-3 kg grobes Salz mit 3 Eiweiß und 200 ml Wasser vermischen

Aus Alufolie eine Form basteln

1/3 der Salzmasse einfüllen

Den Fisch auf das Salzbett legen mit frischer Petersilie, Dill, Estragon und Basilikum füllen und belegen

Das restliche Salz auf den Fisch verteilen glatt streichen und bei 200 Grad für 20 – 25 min in den vorgeheizten Backofen geben.

Breite Nudeln

Roten Paprika halbieren, Kerne entfernen waschen und schälen (entweder durch abbrennen oder tatsächlich durch schälen) und in Würfel schneiden.

Nudeln kochen

Paprikawürfel in Butterschmalz anschwanken, Nudeln dazugeben und zusammen mit dem Fisch servieren.

Lammkotelett, Rosmarinkartoffeln und bunter Bohnensalat Zutaten für 4 Personen

50 g weiße Bohnen
150 g Prinzessbohnen
150 g rote Bohnen / Keniabohnen
150 g Saubohnen / Zuckerschoten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Olivenöl
Balsamicoessig
Bohnenkraut
Pfeffer / Salz
Thymian / Rosmarin / Petersilie
Toastbrot
1 - 2 Lammkotelett pro Person
Mehl
1 Ei
1 unbehandelte Zitrone

Bohnenalat

Getrocknete Bohnen über Nacht einweichen
Eingeweichte Kerne in kochendem Wasser bissfest kochen
Prinzessbohnen/Keniabohnen/Zuckerschoten in kochendem Salzwasser blanchieren
und in kaltem Wasser abschrecken

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und kurz anschwitzen, mit Balsamicoessig
ablöschen und zu den Bohnen geben

Salat mit Bohnenkraut, Salz, Pfeffer abschmecken und ziehen lassen

Lammkotelett

Thymian, Rosmarin, Petersilie waschen und trocknen,
Blätter grob hacken und zusammen mit Weißbrotwürfeln in einem Mixer fein hacken,
Lammkotelett abbrausen, trockentupfen, salzen, pfeffern
Lammkotelett in Mehl wenden, durch ein verquirltes Ei ziehen und mit der Kräuter-
Weißbrotmischung panieren
In einer Pfanne goldgelb backen

Rosmarinkartoffeln

Kartoffel waschen, schälen, kochen
Die gekochten Kartoffeln in einer Pfanne mit frischem Rosmarin anschwemmen

Quarksoufflé auf Himbeermarkspiegel Zutaten für vier Personen

2 Eier
80 g Zucker + Zucker zum Formen ausstreuen
½ Vanilleschote
½ Zitrone
125 g Magerquark
125 g Mascarpone
20 g Stärke

Himbeermarkspiegel
200 g Himbeeren
50 g Puderzucker
Himbeergeist

Backofen auf 200 Grad vorheizen

Förmchen ausfetten und mit Zucker ausstreuen

Eigelb mit 50 g Zucker, Vanillemark und Zitronenschale schaumig rühren

Magerquark, Mascarpone und Stärke hinzufügen und zu einer glatten Creme verrühren

Eiweiß mit dem restlichen Zucker sehr steif schlagen und vorsichtig unter die Quark-Eigelb-Masse ziehen

Soufflémasse in die Förmchen füllen und im Wasserbad 15-20 min im Backofen backen

Himbeermarkspiegel

Himbeeren zusammen mit Himbeergeist in einem Topf erhitzen und kurz aufkochen, anschließend die Himbeeren durch ein Sieb streichen, Puderzucker in das Himbeermark einstreuen und glattrühren kaltstellen

St Agur

Allgemeines:

Region: Auvergne

Käsegruppe: halbfester Schnittkäse mit blauem Edelschimmel

Milchart: Kuhmilch

Geschmack: cremig-würzig

Fettgehalt: 60%

Jahreszeit: ganzjährig

Porträt:

Der Edelschimmelpilzkäse Saint Agur wird in Monts du Velay, einem kleinen Dorf im französischen Zentralmassiv (Auvergne), aus der gehaltvollen Milch der Bergkühe hergestellt. Dann reift er mindestens 2 Monate in den Gewölbekellern der Käserei, bis sich sein cremig-würziger Charakter voll entfaltet hat.

Brie de Nangis la Tradition

Weichkäse mit weißer Schimmelrinde aus dem Herstellungsgebiet des Brie de Meaux. Dieser handgeschöpfte kleine Brie reift 5 bis 6 Wochen in feuchten Kellern. Aromatischer, leicht herber Geschmack.
Mind. 45% Fett i.Tr.

Petit Basque

Seine Existenz verdankt das 500-Gramm-Leichtgewicht unter den Schafkäsen einer Notlösung: Wenn die Hirten früher nicht mehr genug Milch hatten, um einen 4,5 Kilo schweren Pyrenäenkäse herzustellen, nutzten sie den restlichen Bruch für einen P'tit Basque.

Seine rötliche Rinde und seinen aromatischen Geschmack mit typischen Schafmilchnoten kann er während seiner fünfmonatigen Reifung voll entwickeln. Als flüssiger Begleiter passt zu diesem Käse ein Rotwein aus der Region, z.B. Madiran. Petit Basque Pur Brebis (pasteurisiert) besitzt 60% Fett i.Tr.