

Menü

Sonntag, 07. Mai 2023

Leitung: Sumi Lalo

KEFB - Duisburg-Innenhafen

16:00-19:00 Uhr

Kochtreff-Arbeitsteam 5



KEFB

Katholische erwachsenen-
und Familienbildung

Duisburg

Französische Küche

(G-1166005Z)



1. Fenchelsuppe aus Avignon
2. Quiche - Lorraine
3. Salat mit Ziegenkäse
4. Boeuf Bourguignon
5. Kartoffel -Steinpilz-Gratin
6. Sablés salés pour L' apéritif
7. Mousse au Chocolat mit Sahne

Fenchelsuppe aus Avignon



KEFB

Katholische Erwachsene
und Familienbildung
Duisburg

1 kg Fenchelknollen	putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Blätter hacken.
300 g Kartoffeln	schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
1-2 Knoblauchzehen	und
1 Zwiebel	ebenfalls schälen und würfeln. Alles vorbereitete Gemüse- ohne Fenchelgrün- mit dem Knoblauch, der Zwiebel,
1 Lorbeerblatt, Pfeffer	und
1 $\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe	in einen Topf geben, zum Kochen bringen und zugedeckt bei milder Hitze in 30 Minuten garen.
1 Apfel	schälen und raspeln.
2 EL Butter	zerlassen und
3 EL Petresilie	gehackt, etwas
Fenchelgrün	darin andünsten. Die Lorbeerblatt aus den Suppentopf entfernen, das Gemüse durch ein Sieb passieren und zurück in den Topf geben. Den Apfel und die Kräuter unter die Suppe geben. Suppe abschmecken und sofort servieren.



Quiche - Lorraine

200 g Mehl,	
125 g Butter,	
3 EL kaltes Wasser,	
1 EL Emmentaler	gerieben,
1 Knoblauchzehe,	
Salz	und
Pfeffer	zu einem Mürbeteig verarbeiten, kaltstellen.
30 g Schinken	gekocht, und
3-4 Zwiebeln	in Würfel schneiden.,
1 Bd. frische Kräuter	hacken,
1 Knoblauchzehe	hacken,
200 g Emmentaler	reiben. Alle Zutaten mischen, noch
4 Eier	und
200 ml Sahne	zugeben, ebenfalls mischen, mit
Salz	und
Pfeffer	abschmecken. Den Teig ausrollen, in eine Springform geben, mit 3 cm Rand versehen und bei 200°C auf der mittleren Schiene 10 Minuten vorbacken. Auf den vorgegebenen Teig die Füllung verteilen. Das Ganze bei 220°C 60 Minuten backen.



Salat mit Ziegenkäse

1 Kopfsalat	putzen, waschen und in mundgerechte Stücke teilen.
6 Strauchtomaten	waschen, den Stielansatz entfernen und achteln.
100 g durchwachsene Speck	in kleine Würfel schneiden, in
1 EL Öl	ausbraten und
50 g Walnüsse	grob gehackt, zugeben.
	Beides mit
5-6 EL Himbeeressig	und
2 EL Öl	verrühren, dann mit
Zucker,	
Salz	und
Pfeffer	abschmecken.
1 Baguette	in Scheiben schneiden und toasten.
100 g Ziegenkäse	in Scheiben schneiden, auf den Toast legen und unter dem Grill ausbräunen.
	Salat mit der Speck-Essig-Mischung vermischen und den Salat auf dem Toast anrichten.



Boeuf Bourguignon

375 g kleine Zwiebeln
150 g Möhren
230 g Champignons
2 Knoblauchzehen
1 kg Rindfleisch
125 g Speck
1 EL Öl

3 EL Mehl
375 ml Brühe
300 ml trockenen Rotwein,
1 EL Tomatenmark,
1 TL Thymian
Salz
Pfeffer
1 Bund Petresilie
4 Lorbeerblättern

Salz
Pfeffer
Kräutern

abziehen und fein würfeln.
schälen und fein würfeln.
vorbereiten und halbieren.
abziehen und fein hacken.
vorbereiten und würfeln.
in Streifen schneiden und in
anbraten und den Speck in eine Schüssel
geben. Die Zwiebeln und Pilze in dem Fett
anbraten, herausnehmen. Das Fleisch darin
portionsweise anbraten und in einer Bräter
füllen. Die Möhren - und Zwiebelwürfel im
Bratfett bräunen, mit
bestäuben, anbräunen und mit
ablöschen. Aufkochen, dann
Speck, Knoblauch und
einrühren, dann aufkochen lassen. Mit
und
würzen und über das Fleisch gießen.
vorbereiten, fein hacken und mit
zufügen. Zugedeckt im vorgeheizten
Backofen bei 200°C ca. 2 Stunden schmoren
lassen. Zwischendurch umrühren, mit
und
würzen und mit
garniert servieren.



Kartoffel-Steinpilz- Gratin

25 g Steinpilze	getrocknet, in
125 ml warmen Wasser	einweichen.
2 Zwiebeln	abziehen, würfeln, mit
100 g gew. Speck	in
30 g Butter	glasig dünsten. Die Steinpilze mit dem
	Einweichwasser und
250 ml Sahne	zugießen. Einkochen lassen, bis die Sauce
	cremig ist..
1 kg Kartoffeln	schälen, waschen, in dünne Scheiben
	schneiden und im kochenden
Salzwasser	6-7 Minuten vorgaren. Die Hälfte der
	Kartoffeln in eine mit
Butter	ausgestrichene Auflaufform schichten.
	Die Steinpilzsauce darüber geben und
	die restlichen Kartoffeln darüber
	verteilen. Mit
Salz	und
Pfeffer	würzen.
1 Bund Petersilie	vorbereiten, fein wiegen, mit
125 ml Sahne;	
2 Eiern	und
75 Parmesan	gerieben, verrühren, dann über den
	Gratin gießen. Mit
50 g Parmesan	gerieben, bestreuen und Butterflocken
	darauf setzen. Im vorgeheizten
	Backofen bei 200°C ca. 40-45 Minuten
	goldbraun backen.



Sablés salés pour l'apéritif

Je 1 EL Gewürze als Topping:

- Piment d'Espelette oder Chiliflocken
- Fenchel-Körner
- Mohn
- Sesam

1 Ei,

1 Eigelb,

160 g weiche Butter,

1 TL Salz,

20 g geriebenen Gruyère,

20 g geriebenen Parmesan,

100 g geriebene Mandeln,

150 g Mehl

Alle Zutaten (außer die 4 Gewürzte) zusammen mischen und gut verkneten. Es soll wie ein weicher Plätzchenteig schön geschmeidig sein. Den Teig in Frischhaltefolie wie kleine Würzterollen und für minimal 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

In kleine Scheiben schneiden und mit den 4 Gewürzten verzieren. Dann im Backofen bei 160°C auf mittlerer Schiene für 8 Minuten goldbraun backen.



Mousse au chokolat mit Sahne

125 g Zartbitterschokolade
72 %

klein hacken.

125 g Milkschokolade

klein hacken, mit

100 g Butter

in einem Topf bei geringer
Hitze schmelzen lassen.

2 EL Rum

unterrühren.

4 Eigelb

schaumig schlagen.

Das aufgeschlagene Eigelb
unter die leicht abgekühlte
Schokomasse rühren.

200 g Sahne

steif schlagen, mit der
Schokoeimasse vorsichtig
mischen.

Aufgeschlagenes Eiklar nach
und nach unterheben, bis eine
homogene Creme entstanden i
ist. In Schälchen füllen, kalt
stellen.