

Grenzenlos köstlich Lille und Französisch-Flandern

Rinder-Herings-Tatar mit Schaum und Chips vom Knoblauch

Rezept von Lucas Tricot, Lille, Frankreich

„Tartare de boeuf“ ist ein absoluter Klassiker in ganz Frankreich. Im Grunde ein einfaches Rezept, anspruchsvoll ist nur, das gute Fleisch perfekt zu würzen. Lucas Tricot hat den Dreh raus und kombiniert das sanft mit dem Messer geschnittene - und nicht durch den Wolf gequetschte - Fleisch mit Hering und Zweierlei vom Knoblauch. Das passt so was von gut!



Zutaten (für 4 Personen):

für den Knoblauchschaum:

- 100 ml Milch
- 50 ml Sahne
- 6 geräucherte Knoblauchzehen
- Salz

für das Tatar:

- 200 g Rinderfilet
- 200 g geräucherter Hering
- 2 Schalotten
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Dill, gehackt
- 2 EL glatte Petersilie, gehackt
- Salz und Pfeffer

außerdem:

- 4 geräucherte Knoblauchzehen
- Sonnenblumenöl zum Frittieren
- 50 ml gebundene Bratensoße
- 1 TL Essig
- 4 Dillspitzen als Deko

Tip: Wer keinen geräucherten Knoblauch hat, kann auch normale Knollen verwenden!

Zubereitung:

- **Für den Schaum** den Knoblauch schälen, grob klein schneiden und in einem Mix von Milch und Sahne aufkochen.
- Etwas Salz hinzufügen und die Flüssigkeit dann komplett abkühlen lassen.
- Währenddessen für den Tatar das Fleisch und den Fisch in sehr feine Stücke schneiden.
- Schalotten schälen und fein würfeln.
- Alles mischen und mit dem Öl, den Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.
- Bis zum Anrichten kaltstellen.
- **Für die Chips** den Knoblauch schälen und in nicht zu feine Scheiben schneiden.
- Öl in einer kleinen Pfanne heiß werden lassen und den Knoblauch darin kross frittieren – bis die Scheiben goldbraun werden und gut duften.
- Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Anrichten:

- Tatar im Ring auf 4 Teller setzen.
- Knoblauch-Chips ziegelartig obenauf verteilen.
- Etwas mit Essig abgeschmeckte Bratensoße angießen.
- Für den Espuma den Knoblauch abseihen und die kalte Flüssigkeit in einen Sahnspender / Siphon füllen. Mit den Gaspatronen unter Druck setzen, Flasche schütteln und den Schaum neben den Tatar auf die Teller spritzen.
- Je mit einer Dillspitze garnieren und sofort servieren.

Schweinebraten mit Knoblauch-Senf-Kruste und Blumenkohlpuree

Rezept von Björn Freitag

Wer dem traditionellen Schweinebraten einen Hauch von Sterneküche verleihen will, der muss gar nicht so viel tun: Gegartes Fleisch in dicke Scheiben schneiden und dann kommt einfach eine schöne Kruste drauf! Björn Freitag setzt dabei auf eine besondere Delikatesse: auf fermentierten Knoblauch. Den bekommt man in gut sortierten Feinkostgeschäften oder über den Online-Handel.



Zutaten (für 4 Personen):

- 800 g Blumenkohl, geputzt
- Salz
- 2 EL Senfkörner
- 1 TL Weißweinessig

- 4 Scheiben Schweinerückenbraten ca. 2 cm dick (langzeitgegart bzw. geschmort, ggf. durch kurzgebratene Schweineschnitzel ersetzen)
- 100 g Mehl zum Panieren
- 2 EL Senf
- 4 Zehen schwarzer, fermentierter Knoblauch
- Pfeffer
- 4 EL Pankomehl oder grobes, weißes Paniermehl
- Rapsöl zum Braten
- 80 g Butter
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 400 ml Bratensoße

Tipp: Wer keinen fermentierten Knoblauch hat, kann auch normalen Knoblauch verwenden. Diesen in grobe Stücke schneiden und kurz in heißer Milch aufkochen, um die Schärfe abzumildern.

Zubereitung:

- Blumenkohl putzen und in gesalzenem Wasser weichkochen.
- Senfkörner in einem sehr kleinen Topf (z.B. Milchschaumtopf) kurz in 50 ml Wasser und 1 TL Essig aufkochen und dann abkühlen lassen.
- Schweinerücken von einer Seite ins Mehl dippen.
- Senf mit den gekochten Senfkörnern mischen und die Paste auf den mehlierten Flächen verstreichen.
- Schwarzen Knoblauch schälen, grob hacken und darauf verteilen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Mit Pankomehl und zum Schluss mit etwas normalem Mehl bestreuen.
- Kruste mit der flachen Seite eines großen Messers andrücken.
- Öl in einer beschichteten Pfanne heiß werden lassen.
- Fleisch mit der panierten Seite nach unten in die Pfanne „werfen“ und braten, bis die Kruste goldbraun und knusprig ist.
- Butter schmelzen und dann kurz aufkochen lassen.
- Blumenkohl aus dem Wasser nehmen, zusammen mit der braunen Butter pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- Bratensoße erhitzen.
- Fleisch mit der Kruste nach oben auf 4 Teller verteilen, das Blumenkohlpüree daneben anrichten. Bratensoße angießen.

Tipp: Dazu schmeckt ein Gurkensalat mit Essig, Öl und frischem Dill.

Le Welsh

Rezept von Clémentin Taeyhals, Cassel/Frankreich

Es ist ein mächtiges Essen, das Clémentin Taeyhals hier aufischt! Im Grunde ein heißer Brotsnack mit viel Käse, Ei und Bier. In Nordfrankreich ist der Welsh unglaublich beliebt. Das Rezept wurde einst von den Walisern erfunden und britische Soldaten haben den „Welsh Rarebit“ dann nach Frankreich gebracht.



Zutaten (für 4 Personen):

- 600g Cheddar Käse (ggf. einen anderen Käse nach Belieben)
- 4 große Scheiben Weißbrot (am besten vom Vortag)
- 0,3 l dunkles Bier (oder Sorte nach Belieben)
- 4 TL mittelscharfen Senf
- 4 große Scheiben Kochschinken
- 5 Eier (Größe M)
- Sonnenblumenöl zum Braten

Zubereitung:

- Käse grob klein schneiden und in einem Topf bei wenig Hitze langsam schmelzen lassen, dabei immer mal umrühren.
- Währenddessen ggf. frische Brotscheiben rösten.

- Trockenes bzw. getröstetes Brot in Bier tunken und auf 4 mittelgroße Auflaufformen verteilen.
- Brotscheiben dünn mit Senf bestreichen und mit dem Kochschinken belegen.
- Ofen auf 180 Grad vorheizen.
- Ist der Käse geschmolzen, 0,1 Liter zimmerwarmes Bier und ein Ei hinzufügen, dabei kräftig rühren, bis eine wunderbar sämige Masse entsteht, die an Käsefondue erinnert.
- Käsemasse mit einer Kelle auf die Auflaufformen verteilen und den Welsh bei 180 Grad ca. 10 Minuten im Ofen backen.
- Derweil 4 Spiegeleier braten, diese dann auf dem gebackenen Welsh anrichten.
- Heiß servieren, dazu isst man Pommes frites und einen frischen Salat mit Vinaigrette.