

Crème brûlée

Zutaten für 4 Portionen

500 ml Sahne
1 Vanilleschote
5 Eigelb
60 g Zucker
4–6 TL brauner Zucker zum Karamellisieren

Zubereitung

Backofen auf **150 °C Ober-/Unterhitze** vorheizen.

Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Sahne, Vanillemark und Schote erhitzen, aber nicht kochen lassen. Vom Herd nehmen und etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Eigelb und Zucker behutsam verrühren, bis sich der Zucker weitgehend gelöst hat. Nicht

Vanilleschote entfernen. Die warme Sahne langsam unter ständigem Rühren zur Eigelbmischung geben.

Die Creme durch ein feines Sieb in vier flache, ofenfeste Förmchen gießen.

Förmchen in eine Auflaufform stellen. So viel heißes Wasser einfüllen, dass sie etwa zur Hälfte im Wasser stehen.

Im Ofen ungefähr **35–45 Minuten** stocken lassen. Die Mitte darf beim Bewegen noch leicht wackeln.

Abkühlen lassen und anschließend mindestens **3 Stunden**, am besten über Nacht, kalt stellen.

Unmittelbar vor dem Servieren dünn mit braunem Zucker bestreuen und mit einem Küchenbrenner goldbraun karamellisieren.

Tipp: Nach dem Flambieren 1–2 Minuten warten – dann wird die Karamellschicht besonders knackig.



Geplant und veranstaltet im Rahmen des Bürgervereins Sasel-Poppenbüttel von:

KULINARISCHE EUROPAREISE



Station 7: Frankreich

Restaurant: Ti Breizh

Deichstraße 39



Günther Quaas und Anke Polenz

schaumig schlagen.

Die französische Küche ist regional sehr vielfältig, folgt aber einigen gemeinsamen Grundprinzipien:

Hochwertige, saisonale Zutaten: Gemüse, Kräuter, Fleisch, Fisch, Käse und Butter werden möglichst frisch und regional verwendet.

Sorgfältige Zubereitung: Klassische Techniken wie Schmoren, Sautieren, Gratinieren, Flambieren und Pochieren spielen eine große Rolle.

Saucen als Grundlage: Viele Gerichte leben von sorgfältig angesetzten Fonds und Saucen, etwa Béchamel, Velouté oder Hollandaise.

Regionale Unterschiede:

Provence: Olivenöl, Tomaten, Knoblauch und Kräuter

Bretagne: Fisch, Meeresfrüchte und Crêpes

Burgund: Wein, Rindfleisch und Schnecken

Elsass: kräftige, deutsch beeinflusste Gerichte

Normandie: Butter, Sahne, Äpfel und Calvados

Käse und Brot: Baguette und regionale

Pâtisserie: Croissants, Tartes, Éclairs, Macarons und weitere feine Backwaren sind ein eigenständiger wichtiger Bereich.

Typische Klassi



Coq au vin,
Boeuf bourguignon



Ratatouille, Bouillabaisse,

Quiche Lorraine, Cassoulet und

Galettes



Crème brûlée.

Im Kern verbindet die französische Küche gutes Handwerk mit regionalen Produkten, ausgewogenen Aromen und einer ausgeprägten Kultur des gemeinsamen Genießens.

Bretonische Galettes

(Galette complète mit Schinken, Käse und Ei)

Für den Teig:
250 g Buchweizenmehl
½ TL Salz
1 Ei
500–600 ml kaltes Wasser
Butter oder neutrales Öl zum Braten
150–200 g geriebener Käse, etwa Emmentaler oder Gruyère
Salz und Pfeffer

Zubereitung

1.Buchweizenmehl und Salz vermischen. Ei und zunächst 500 ml Wasser nach und nach kräftig einrühren, bis ein glatter, dünnflüssiger Teig entsteht.

2. Den Teig abgedeckt mindestens **1 Stunde**, idealerweise über Nacht, im Kühlschrank ruhen lassen. Danach bei Bedarf noch etwas Wasser einrühren.

3. Eine große Pfanne stark erhitzen und dünn einfetten. Eine kleine Kelle Teig hineingeben und rasch zu einer sehr dünnen Galette verteilen.

4. Etwa 1–2 Minuten backen, bis sich der Rand löst. Wenden und die zweite Seite kurz anbraten.

5. Für eine Galette complète etwas Käse in die Mitte streuen, Schinken darauflegen und ein Ei darüber aufschlagen.



6. Bei mittlerer Hitze weiterbacken, bis das Eiweiß gestockt und der Käse geschmolzen ist. Die vier Ränder zur Mitte falten, sodass das Eigelb sichtbar bleibt.

Brotsorten begleiten viele Mahlzeiten; Käse wird häufig vor dem Dessert serviert.

Mehrgängige Esskultur: Traditionell besteht eine Mahlzeit aus Vorspeise, Hauptgericht, Käse und Dessert – oft begleitet von passendem Wein.

Für die klassische Füllung:

6 Eier
6 Scheiben Kochschinken
Salz und Pfeffer

7. Mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren

Dazu passt ein grüner Salat. Andere gute Füllungen sind Pilze und Ziegenkäse, Spinat und Roquefort oder Räucherlachs mit Crème fraîche.