

4. Kulinarische Etappe

La cuisine Corse

Die Küche Korsikas



Kochkurs mit Gulaim & Jochen Ebenhoch

VHS im Münchner Norden, Ismaning, 26. November 2011

Geographie Korsikas



Menu

Salade au fenouil

(Korsischer Fenchelsalat)

Rillettes de sardines et polenta

(Sardinienrilette mit frittierte Kastanienpolenta)

Canneloni aux épinards et brocciu

(Teigrollen mit Spinat und Frischkäse)

Civet du sanglier avec gnocchi

(Wildschweinragout mit Gnocchi)

Flan à la châtaigne

(Kastanienflan mit Karamelsauce)

SALADE AU FENOUIL

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

KORSISCHER FENCHELSALAT

(als Beilage oder Vorspeise für 3-4 Personen)

Zutaten

- 1 mittelgroße Fenchelknolle
- ½ Orange
- ½ Mandarine
- 1 TL Honig (z.B. Waldhonig)
- 1-2 EL geriebene Nüsse (z.B. Walnüsse)
- 1 Spritzer Aceto Balsamico
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung

Das Fenchelgrün von der Knolle abschneiden und aufheben. Die Knolle in dünne Scheibchen schneiden. Die Orange und die Mandarine schälen und von den weißen Fäden befreien; die Orangen- und Mandarinenfilets in kleine Stückchen scheiden und zum Fenchel geben.

Den Honig, die Nüsse und den Essig hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem kleingeschnittenen Fenchelgrün dekorieren und servieren.

Eigene Notizen

RILLETTES DE SARDINES ET FRITES DE POLENTA

Rezept: 30 recettes corses

SARDINENRILLETTE MIT FRITTIERTEN POLENTASTREIFEN

(für 4 Personen)

Zutaten

1 Dose Ölsardinen (ohne Haut und Gräten)
100 gr Ziegenfrischkäse oder Brocciu
5 Halme Schnittlauch
50-100 ml Sahne (optionell)
Salz und frisch gemahlener Pfeffer
Einige Scheiben fertiger Kastanienpolenta*
Olivenöl zum Ausbacken

Zubereitung

Das Öl von den Sardinen abgießen, dann die Sardinen auf einem flachen Teller mit der Gabel zu einer Paste zerdrücken. Den Frischkäse zugeben und gut mit dem Fisch vermengen. Dann den geschnittenen Schnittlauch zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell mit etwas Sahne verdünnen, wenn gewünscht.

Die Polenta in 1 cm dicke Scheiben schneiden und bei mittlerer Hitze im Olivenöl anbraten.

*** Zubereitung der Kastanienpolenta**

Etwas Salz in 600 gr Wasser lösen und 500 gr Kastanienmehl einrühren, so daß eine homogene, klumpenfreie Mischung entsteht. Dann den Brei zum Kochen bringen. Ca. 50 Minuten lang bei schwachem Feuer köcheln lassen und dabei ständig mit einem Holzlöffel rühren. Den Topf vom Herd nehmen und den Teig weitere 10 Minuten durcharbeiten. Die Polenta auf ein mit Mehl bestäubtes Küchentuch legen. Vor dem Servieren mit Hilfe eines Fadens in Scheiben schneiden.

Eigene Notizen

CANNELONI AUX ÉPINARDS ET BROCCIU

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

TEIGROLLEN MIT FRISCHKÄSE, SPINAT UND PINIENKERNEN

(als Vorspeise für 4 Personen)

Zutaten für den Nudelteig

300 gr Mehl (100% Type 405 oder 50:50 gemischt mit Hartweizengrieß)
2 Eier
etwas Wasser
Salz
(→ oder alternativ 9-10 fertige Lasagne- bzw. Cannelloni-Nudeln)

Weitere Zutaten

150 gr Blattspinat (z.B: gefroren und aufgetaut)
300 gr Brocciu oder Ziegenfrischkäse
4-6 Pfefferminzblättchen
½ Knoblauchzehe, zerdrückt
1 EL Olivenöl
50 gr Parmesan, fein gerieben
50 gr gemahlene Mandeln oder 25 gr Semmelbrösel
1 Ei
1-2 EL Pinienkerne
500 ml passierte Tomaten
Salz, Pfeffer, Öl

Zubereitung

Aus dem Mehl, den Eiern und dem Salz einen elastischen Nudelteig zubereiten. Nur soviel Wasser zugeben, daß der Teig leicht zu verarbeiten ist und nicht klebt. Dann für 20 Minuten in Frischhaltefolie eingewickelt ruhen lassen.

Den aufgetauten Blattspinat sehr gut ausdrücken und zusammen mit den Pfefferminzblättchen nicht zu fein hacken, mit dem Frischkäse vermischen. Knoblauch, Olivenöl, Ei, geriebenen Parmesan und Mandeln zugeben und die Farce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Nudelteig auf ca. 2 mm Dicke ausrollen und mit einem Messer in 10-15 cm breite und ca. 15-20 cm lange Teigstreifen zuschneiden (je nach der gewünschter Breite der Cannelloni, denn die Streifen werden später von der kürzeren Seite her aufgerollt). Die Teigblätter (oder die fertigen Lasagne-Nudeln) ca. 3 Minuten in Salzwasser kochen, dem etwas Öl zugefügt wurde, damit die weichen Nudeln nicht aneinander kleben.

Die passierten Tomaten mit einem Glas Wasser verdünnen, kurz durchköcheln lassen, gut salzen und pfeffern. Mit ca. zwei Drittel der Tomatensauce den Boden einer feuerfesten Auflaufform bedecken.

Auf eine Seite der Nudelblätter je einem gehäuften Eßlöffel Farce geben und dann die Cannelloni zu ca. 2cm dicken Röllchen aufwickeln. Die Prozedur für alle Teigblätter wiederholen, bis die Farce aufgebraucht ist. Die Cannelloni nebeneinander in die Auflaufform legen, mit der restlichen Tomatensauce übergießen und mit Pinienkernen bestreuen. Bei 180°C zuerst bei Umluft ca. 30 Minuten backen, dann noch einige Minuten auf Grill stellen, bis die Pinienkerne leicht gebräunt sind.

CIVET DU SANGLIER AVEC GNOCCHI

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

WILDSCHWEINRAGOUT MIT GNOCCHI

(für 4 Personen)



Zutaten für das Ragout

- 1 kg Wildschwein (ohne Knochen)
- 5 Knoblauchzehen
- 1 große Zwiebel
- 3 Karotten
- Thymian, Rosmarin und einige Lorbeerblätter
- 15 gr getrocknete Myrtenbeeren (falls vorhanden)
- 0,7 L trockenen Rotwein
- 2-3 TL Marmelade (z.B. Myrten- oder Johannisbeermarmelade)

Mehl, Olivenöl, Salz und Pfeffer

Zutaten für die Gnocchi

250 gr mehligkochende Kartoffeln (am Vortag gekocht)

150 gr Mehl (optionell: 75 gr Kastanienmehl, gemischt mit 75 gr Weizenmehl)

1.2 Eier (entweder 1 großes Ei oder 2 kleine)

1 EL Sonnenblumenöl

Salz

Zubereitung des Ragouts

Das Fleisch in 12-15 größere Stücke schneiden. Die Zwiebel und die Karotten schälen und hacken, die Knoblauchzehen pressen und zusammen mit der Myrte und den anderen Kräutern in den Rotwein geben. In diese Marinade legt man das Fleisch und läßt das Ganze 24 Stunden ziehen.

Am nächsten Tag die Fleischstücke herausnehmen, abtropfen lassen und mit einem Papiertuch etwas vom Gemüse befreien. In Mehl wenden, abklopfen und in etwas Olivenöl anbraten. Anschließend die Marinade darüber gießen und bei schwacher Hitze ca. 3-4 Stunden köcheln lassen.

Zubereitung der Gnocchi

Die am Vortag gekochten Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken und mit dem Mehl, dem Ei und einer Prise Salz zu einem festen Teig kneten. Auf einem bemehlten Backblech den Teig zu ca. 1-1.5 cm dicken Würsten formen. Diese mit einem Messer in Scheibchen schneiden, mit den Fingern oder den Zinken einer Gabel etwas flach drücken. Falls der Teig etwas klebt, die Hände mit Sonnenblumenöl leicht einölen. In leicht siedendem Salzwasser kochen, bis sie oben schwimmen, dann mit einem Schaumlöffel herausheben.

Eigene Notizen

FLAN À LA CHÂTAIGNE

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

KASTANIENFLAN MIT KARAMELSAUCE

(als Nachspeise für 4 Personen)

Zutaten

250 gr Kastanienpüree (* Zubereitung s. unten)
2 Eier
1 Eigelb
200 gr Zucker
½ Päckchen Vanillinzucker
¼ Liter Milch
Saft und Schale ½ unbehandelten Orange
1 EL Butter
etwas Wasser

Zubereitung

Eier, Eigelb, 125 gr Zucker und Vanillinzucker mit dem Schneebesen verschlagen. Das Kastanienpüree einrühren. Die Milch zum Kochen bringen und ebenfalls vorsichtig in die Masse einrühren. Vorsicht: die Masse darf nun nicht mehr kochen.

Vier Flan-Schälchen gut ausbuttern und die Masse durch ein Sieb einfüllen. Die Schälchen in ein Wasserbad einstellen und dieses im Backofen bei 150°C bei Ober- & Unterhitze für 45 min backen. Herausnehmen und vollständig abkühlen lassen

Die vollständig ausgekühlten Flan-Schälchen (z.B. am nächsten Tag) kurz in heißes Wasser stellen, den Rand der Masse mit einem Messer vorsichtig lösen und den Flan auf einen Teller stürzen.

Aus dem restlichen Zucker Karamel machen. Dazu den Zucker in einem Topf auf höchster Flamme erhitzen. Sobald er eine kastanienbraune Farbe angenommen hat mit dem Saft der Orange ablöschen und einkochen, bis der Sirup dicklich wird und nur noch langsam vom Löffel abtropft. Die Flans mit Karamelsauce und einigen abgeriebenen Orangenschalen-Streifen dekorieren.

*** Zubereitung des Kastanienpürees**

200-300 gr frische Eßkastanien kreuzweise einritzen und im Ofen bei Oberhitze und 250°C kurz rösten, bis die Schale aufgesprungen ist. Abkühlen lassen und schälen, dabei beachten, daß das wollene Häutchen um die hellgelbe Kastanien möglichst mit abgeht. Dann die geschälten Kastanien mit 400-500 ml Milch und ½ aufgeritzten Vanilleschote 45 min leicht köcheln lassen. Die Milch zieht dabei fast vollständig ein. Abkühlen lassen und ev. unter Zugabe weitere 100-150 ml Milch pürieren. Das Püree läßt sich bequem eingefrieren.