



Soupe marocaine

Marokkanische
Hühnersuppe

FÜR 4 PERSONEN

- 1 l Hühner- oder Gemüsebouillon
de bouillon de légumes ou de poulet
- 5 Stangen Zitronengras
branches de citronelle
- 1 rote Chilischote
piment rouge
- 1 Prise Koriandersamen, gemahlen
pinçée de coriandre en grains moulue
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
c. à café de cumin moulu
- 10 g Ras el hanout (klassische marokkanische
Gewürzmischung)
de Ras el hanout
- 3 cm Ingwerwurzel
de gingembre frais
- 1 Karotte/Möhre
carotte
- 1 Zucchini
courgette
- 1 Lauch
poireau
- 2 Hühnerfilets
filets de poulet
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
Fleur de sel, poivre du moulin
- 1-2 Zweige Koriander
branches de coriandre

Die Bouillon muss zu Beginn der Zubereitung kalt sein.

Das Zitronengras mit dem Messerrücken oder einem Fleischhammer leicht zerdrücken und in die Bouillon geben. Die Chilischote fein hacken und gemeinsam mit gemahlenem Koriander, Kreuzkümmel und Ras el hanout in die kalte Brühe geben.

Den Ingwer schälen, reiben und fein hacken, Karotte und Zucchini reiben, Lauch fein und die Hühnerfilets in kleine Würfel schneiden. Die Bouillon zum Kochen bringen, Fleisch und Lauch hineingeben und 1 Minute kochen lassen, danach für eine weitere Minute Karotte und Zucchini hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Bouillon vom Herd nehmen. 3 Minuten vor dem Servieren Ingwer und gehackten frischen Koriander hinzufügen.



Weinempfehlung:
Magic of Juju, Agnès & René Mosse, Anjou,
Loire.

* Die Gewürze bekommen Sie in Orient-Läden. Die Suppe ist eine echte Gaumenfreude und noch dazu sehr gesund.



Galette complète

Salzige Buchweizencrêpe mit Schinken,
Käse und Ei

GALETTES
FÜR 4 PERSONEN
300 g Buchweizenmehl
de farine de blé noir
Salz, Pfeffer
Sel, poivre du moulin
700 ml Wasser
d'eau
4 EL Sonnenblumenöl
c. à soupe d'huile de tournesol
1 Ei
œuf
20 g Butter
de beurre

GALETTE COMPLÈTE:
8 Scheiben Beinschinken (ca. 150 g)
tranches de jambon de Paris (environ 150 g)
250 g Comté, Gruyère oder anderer
würziger Käse von der Kuh
Comté ou Gruyère
4 Eier
œufs

* Sobald die Galette gewendet und belegt wird, die Hitze reduzieren. Damit das Ei gut durch wird, braucht es eine kleine Flamme – etwa 30 Prozent der Anfangshitze. Sie können das Spiegelei aber auch einfach in einer separaten Pfanne zubereiten.

Für die *Galettes* das Mehl in eine Schüssel sieben, Salz, Pfeffer sowie Wasser nach und nach unterrühren. Das Öl dazugeben und zuletzt das Ei. Alles gut verrühren und den Teig mindestens 1 Stunde ruhen lassen.

Eine große, beschichtete Pfanne sehr heiß werden lassen, etwas Butter hineingeben und darin möglichst dünne Galettes ausbacken. Vor jeder neuen Galette etwas Butter in die Pfanne geben. Die Buchweizencrêpes können nun nach Lust und Laune befüllt werden.

Für die *Galettes complètes* den Käse reiben. Nun zum Ausbacken: Sobald die erste Seite einer Galette fertig ist, wenden und sofort den Schinken in der Mitte auflegen, Käse darüberstreuen und das rohe Ei daraufsetzen. Wenn das Eiweiß gestockt ist (es wird weiß), die Galette schließen, etwas Butter daraufgeben und servieren.



Getränkeempfehlung: trockener oder süßer
Cidre oder fruchtiger Birnencidre (Poiré).

Mousse au chocolat



FÜR 4 PERSONEN

- 3 Eier
œufs
- 150 g Zartbitterschokolade
(70 % Kakaogehalt)
de chocolat noir 70 %
- 80 g Butter
de beurre
- 25 g Zucker
de sucre
- 1 Packung Vanillezucker
sachet de sucre vanillé

Die Eier trennen. Die Schokolade im Backofen oder in der Mikrowelle in einer großen Schüssel schmelzen, die Butter einrühren. 2 Eigelb hinzugeben und weiter rühren.

Die 3 Eiweiß mit dem Zucker und dem Vanillezucker zu Schnee schlagen. Mit einer Teigkarte den Eischnee langsam unter die Schokomasse heben.

Die Mousse in Schalen portionieren und vor dem Servieren mindestens 12 Stunden kalt stellen.



Weineempfehlung: Matassa, El Sarrat,
Languedoc-Roussillon.