



# **DAS REGIO KOCHBUCH / LE LIVRE DE RECETTES REGIO**



# Inhaltsverzeichnis / Sommaire

## *Vergleich deutscher und französischer Rezepte / Comparatif de spécialités françaises et allemandes*

Fleisch / viande	p. / S. 4
Fisch / poisson	p. / S. 8
Salat /salade	p. / S. 14
Brot / pains – viennoiseries	p. / S. 20
Nachtisch / dessert	p. / S. 25
Bonus : raclette	p / S. 36

## *Restaurantguide*

Weltgerichte / Cuisine du monde	p. / S. 38
Schnittstelle: Elsass/ Point de rencontre : Alsace	p. / S. 42

<i>Quellen / Sources</i>	p. / S. 47
--------------------------	------------

*Grâce à notre cursus, nous avons la possibilité de passer au moins une année en France (Mulhouse) et une année en Allemagne (Freiburg). Etant donné que les repas sont la partie la plus importante de la journée, nous avons estimé indispensable d'avoir un livre des meilleures recettes allemandes et françaises. Dans le premier chapitre de ce livre, nous avons rassemblé quelques recettes typiques de chaque pays, en essayant de trouver des équivalents pour chacune dans les deux cultures. Voici les différentes catégories de comparaisons : les viandes / les poissons / les salades / les viennoiseries/ les desserts / et en bonus : l'incontournable raclette !*

*Da man nicht immer Zeit zum Kochen hat, oder hin und wieder gerne nett ausgeht, berichten wir im zweiten Teil unseres Kochbuchs über die verschiedenen Restaurants in Freiburg und in Mulhouse. Damit man jedes Restaurant auch findet, haben wir eine Karte der jeweiligen Stadt hinzugefügt.*

*Da das Elsass die Schnittstelle zwischen Frankreich und Deutschland darstellt und auch die Jahrgänge von Regio Chimica verbindet, konnten wir es natürlich nicht außen vorlassen. Deswegen haben wir für euch in einem dritten Kapitel die besten Restaurants der Region ausgesucht.*

## Croissants



Temps

1h15

Kg de pâte

1

Difficile



Bon marché



- **Ingrédients :**

- 500 g de farine type 45
- 180 g de beurre ramolli
- 15 g de levure de boulanger
- 50 g de sucre
- 28 cl de lait
- 10 g de sel
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 1 œuf

- **Préparation :**

- 
- Première étape : la pâte feuilletée levée.
  - Délayer la levure dans l'eau tiède. Dans un grand saladier, déposer la farine, le sel, le sucre, creuser un puits et incorporer petit à petit le lait.
  - Quand le lait est entièrement incorporé, ajouter le mélange eau levure et pétrir la pâte pendant 15 minutes sur le plan de travail.
  - Former une boule, la placer dans le saladier, couvrir d'un linge et laisser reposer deux heures.
  - Au bout de deux heures, étaler la pâte sur le plan de travail en forme d'étoile à quatre branches en gardant le centre plus épais.
  - Étaler le beurre au centre et replier les branches.
  - Étaler alors ce pâton en un rectangle. Replier ce rectangle en trois et faire pivoter le rectangle d'un quart de tour sur la droite. Allonger à nouveau la pâte en rectangle, la replier en trois et tourner d'un quart de tour à droite.
  - Recommencer une fois cette opération. La pâte feuilletée levée est prête.
  - Deuxième étape : les croissants.
  - Étaler la pâte feuilletée levée finement et découper des triangles. Rouler les triangles en partant de la base pour finir par la pointe, leur donner une forme de croissant.
  - Laisser reposer les croissants deux heures. Allumer le four thermostat 8 (240°C).
  - Après le repos, badigeonner au pinceau les croissants d'œuf battu en prenant soin de ne pas les faire retomber.
  - Faire cuire 5 min à four chaud puis 10 à 15 min à thermostat 5/6 (160-170°C)

## Spitzbuben

### Zutaten:

- 200g Butter
- 300g Mehl
- 1 Prise Salz
- 100g gemahlene Mandeln (ohne Schale)
- 150g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2 Eier
- 200g Marmelade
- Puderzucker



### Zubereitung:

- Butter (in Stücken), Mehl, Salz, Mandeln, Zucker und Eier in eine Schüssel geben und verkneten
- 30 min lang kühl stellen
- Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen
- Mit rundem Ausstecher mit Wellenrand (Durchmesser circa 4cm) Kreise ausstechen
- Eine Hälfte der Teigkreise auf ein Backblech legen
- Bei der anderen Hälfte kleine Kreise (Durchmesser circa 1cm) aus der Mitte ausstechen
- Die äußeren Kreise auf das Backblech legen
- Die „Mitte“ und den restlichen Teig erneut ausrollen
- Bei 175°C 8-10 min lang backen
- Auskühlen lassen
- Auf die Kekse ohne Loch einen Klecks Marmelade geben und je einen Keks mit Loch drauflegen und leicht andrücken
- Kekse mit Puderzucker bestreuen

## Quellen / Sources :

### Source des recettes allemandes :

- Schweinebraten : kochbar.de <https://www.kochbar.de/rezept/413941/Bayerischer-Schweinebraten-mit-Knoedel-und-Sauerkraut.html>
- Osterlammkeule : Chefkoch.de <https://www.chefkoch.de/rezepte/466321140018235/Oster-Lammkeule.html>
- Matjesfilet : Chefkoch.de <https://www.chefkoch.de/rezepte/901111195473292/Matjesfilet-nach-Hausfrauenart.html>
- Ofenforelle : Essen-und-trinken.de <https://www.essen-und-trinken.de/rezepte/52742-rzpt-ofenforelle>
- Rollmops : Chefkoch.de <https://www.chefkoch.de/rezepte/1620141269184132/Rollmops.html>
- Kartoffelsalat : Lecker.de <https://www.lecker.de/klassischer-kartoffelsalat-mit-brueche-43524.html>
- Brokkoli-Artischocken-Salat : Foodtempel.de <https://www.foodtempel.de/brokkoli-artischocken-salat-deutsche-salat-rezepte>
- Krautsalat : Lecker.de <https://www.lecker.de/krautsalat-das-einfache-grundrezept-71801.html>
- Schwarzbrot : chefkoch.de <https://www.chefkoch.de/rezepte/307431111070871/Ela-s-Schwarzbrot.html>
- Brötchen : bbqpit.de <https://bbqpit.de/rezepte/broetchen/>
- Spitzbuben : Einfachbacken.de <https://www.einfachbacken.de/rezepte/spitzbuben-plaetzchen-selbermachen>
- Schwarzwälder Kirschtorte : Chefkoch.de <https://www.chefkoch.de/rezepte/463131139405875/Schwarzwaelder-Kirschtorte-super-easy.html>
- Quarkbällchen : Einfachbacken.de <https://www.einfachbacken.de/rezepte/quarkbaellchen-einfach-selber-machen>
- Rote Grütze : Das Kochrezept.de [https://www.daskochrezept.de/rezepte/rote-gruetze\\_237064.html](https://www.daskochrezept.de/rezepte/rote-gruetze_237064.html)
- Bayerische Creme : Essen-und-trinken.de <https://www.essen-und-trinken.de/rezepte/47626-rzpt-bayerische-creme>

### Sites internet des restaurants :

<https://www.lastubdesgourmets.fr/>

[https://www.tripadvisor.fr/Restaurant\\_Review-g187073-d1576180-Reviews-Restaurant\\_La\\_Soi-Colmar\\_Haut\\_Rhin\\_Grand\\_Est.html](https://www.tripadvisor.fr/Restaurant_Review-g187073-d1576180-Reviews-Restaurant_La_Soi-Colmar_Haut_Rhin_Grand_Est.html)

<https://www.selestat-haut-koenigsbourg.com/lei/detail/90/222004393/1887/restaurant-auberge-saint-martin-kintzheim.htm>

<http://leferrouge.alsace>

<http://www.boeufrouge-ensisheim.fr>

<https://www.tourisme-eguisheim-rouffach.com/FR/Restaurant-Haxakessel-f253001382.html>

<https://www.marmiton.org/>

<https://www.google.fr/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Ffi.flg.fr%2Fmedia%2Fmadame%2F1900x1900%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2Fimg%2F2016%2F08%2Fgrands-types-de-plats-photo-5.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fmadame.lefigaro.fr%2Frecettes%2Fidees-menus%2Fmenu-alsacien-190112-204946&docid=HEkrX47LE9WrCM&tbnid=2e2Cn4yYS0SdrM%3A&vet=10ahUKewjV-sL0mLzlAhXLafAKHRgHC5EQMwhWKAUwBQ..i&w=1900&h=1068&hl=fr&gl=fr&bih=749&biw=1600&q=cuisine%20alsacienne&ved=0ahUKewjV-sL0mLzlAhXLafAKHRgHC5EQMwhWKAUwBQ&iact=mrc&uact=8>

<https://www.marmiton.org/cuisine-francaise/album1306505/le-top-40-des-recettes-francaises-0.html#p1>

[https://fr.123rf.com/photo\\_64944623\\_cuisine-allemande-traditionnelle-de-bretzels-choucroute-saucisses-et-bi%C3%A8re-sur-la-table-en-bois.html](https://fr.123rf.com/photo_64944623_cuisine-allemande-traditionnelle-de-bretzels-choucroute-saucisses-et-bi%C3%A8re-sur-la-table-en-bois.html)