

Was lange gart ...

Pot-au-feu ist das Gegenteil von Fastfood: Die Zubereitung all der frischen Zutaten dauert Stunden. Doch das Gericht entschädigt für den Zeitaufwand.

TEXT: CLAUDIA LANGENEGGER | FOTOS: MIRJAM GRAF | REZEPTADAPTION: KATRIN KLAUS

Wörtlich übersetzt heisst das nordfranzösische Traditionsgericht Topf auf dem Feuer. Einst bereiten es die Grossmütter und Mütter sonntags zu. Während Stunden köchelte es, bevor es auf den Familientisch kam. In den Topf gehörten Rindfleisch und Gemüse wie Kartoffeln, Lauch und Karotten. «Auch unsere Mutter hat oft Pot-au-feu gemacht», sagt Jean-Luc Geyer, Patron der Brasserie le Cardinal. Dass er es nun in seinem Lokal in der Neuenburger Altstadt serviert, ist nichts als konsequent – es ist ein typisches Gericht der französischen Brasserien. Im Winter gehört es einfach auf die Speisekarte. Jean-Luc Geyer bereitet seinen Pot-au-feu klassisch zu: Er gibt Siedfleisch, Markknochen, Schwanz und eine Haxe mit Knochen in die Pfanne mit Wasser. «Beinflisch ist ideal, es hat eine perfekte Struktur, ist durchzogen und wird nicht trocken.» Es ist also unproblematisch für alle, die das Kochen nicht ganz so meisterlich im Griff haben wie Geyer, der elegant und locker durch die Küche wirbelt.

DER ZAUBER DES BOUQUET GARNI

Der Küchenchef gibt grobes Salz, Koriandersamen, Lorbeerblätter, eine mit Nelken besteckte Zwiebel und zwei angeschwärzte Zwiebelhälften ins Wasser – diese verleihen der Bouillon die Farbe. Danach bindet er Karotten, Stangensellerie, Petersilie und Lauch zu einem Gewürzstrauss und legt diesen ebenfalls ins Wasser. Dieses Bouquet garni gibt dem Fleisch Geschmack und lässt sich nach dem Kochen einfach entfernen. Wie lange das Fleisch geköchelt wird? Jean-Luc Geyer überlegt. Und sagt:

«Lange und sachte. Man muss den Sachen Zeit lassen – das ist eines der Geheimnisse eines guten Pot-au-feu.» Er zeigt auf das Gemüse: «Noch wichtiger aber ist das hier.» Geyer kocht nur mit Lebensmitteln aus der Schweiz – mit Ausnahme der Meeresfrüchte aus der Normandie. Wenn sie aus biologischem Anbau erhältlich sind, umso besser. Fertigprodukte kommen ihm nicht in die Küche. Nie! «Wir machen alles selbst.»

DAS FLEISCH FÄLLT VOM KNOCHEN

Jean-Luc Geyer lässt die Bouillon dreimal aufschäumen und schöpft den Schaum ab. «So bleibt der Sud klar.» Dieser wird nach dem Kochen in einem separaten Teller zum Pot-au-feu gereicht. Kurz bevor das Fleisch gar ist, gibt er frisches Gemüse in einen separaten Topf und kocht es in etwas Sud, den er der Fleischpfanne entnimmt. Vier Stunden dauert die Zubereitung. Das Fleisch fällt vom Knochen, als der Chefkoch es mit dem frisch geschärften Messer in Tranchen schneidet. Er legt Bein-, Siedfleisch, Markknochen und Schwanz mit dem Gemüse in den Suppenteller, gibt etwas Bouillon dazu. Den Pot-au-feu serviert er mit scharfem Senf, Roggen- oder Bauernbrot, grobem Salz und der separaten Bouillon. Dazu empfiehlt Jean-Luc Geyer einen Pinot noir aus der Region. Umgeben von Wänden, die mit Kacheln aus dem Gründungsjahr 1897 verziert sind, wird einem im «Cardinal» warm ums Herz. Die Belle Époque vor Augen, den Duft des urchigen Pot-au-feu in der Nase, kann es einem leicht passieren, dass man glaubt, mit Francs bezahlen zu müssen. Man ist doch in der guten alten Zeit in Frankreich, oder nicht?



DIE ZUTATEN

Frisches Gemüse aus der Region – möglichst in Bio-Qualität –, Bein- und Siedfleisch sowie Markknochen.



DER WIRT

Jean-Luc Geyer (55), Franzose und Bocuse-Schüler, steht seit 15 Jahren als Chefkoch in der Brasserie le Cardinal in Neuenburg. Damals wurde das über 100-jährige Lokal saniert, das Belle-Époque-Interieur restauriert. Seither ist es ein Restaurant mit französischer Brasserieküche. Vor acht Jahren übernahm Geyer das «Cardinal». Eine der schweizweit raren Spezialitäten ist das Sauerkraut mit Meeresfrüchten, das er von November bis Ende Januar auf einem prächtigen Buffet anbietet.



DER KOCH

Jean-Luc Geyer hat sein Handwerk bei Grossmeister Paul Bocuse gelernt.

Schritt für Schritt zum perfekten Pot-au-feu



DIE FLEISCHSTÜCKE im kalten Salzwasser ansetzen. Den entstehenden Schaum regelmässig abschöpfen.



Für das **BOUQUET GARNI** Gemüse und Petersilie zusammenbinden. Zwiebelhälften in der Pfanne stark bräunen.



Bouquet garni, Zwiebeln und Gewürze zum Fleisch geben und bei kleiner Hitze ca. **3 STUNDEN KÖCHELN** lassen.



Frisches **GEMÜSE** und **KARTOFFELN** für die Beilage separat in wenig Sud vom Pot-au-feu weich kochen.



Das **FERTIG GESOTTENE SIEDFLEISCH** quer zur Faser in fingerdicke Tranchen schneiden.



GEMÜSE und **FLEISCH** in einem tiefen Teller anrichten und mit etwas Bouillon übergiessen. Suppe nature separat servieren.



Pot-au-feu

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

800 g Rindshaxe mit Knochen, beim Metzger vorbestellen
400 g mageres Siedfleisch
4 Scheiben Ochsenschwanz
4 Markknochen
2 EL Meersalz
1 Lauch
300 g Karotten
1 weisse Rübe oder Kohlrabi
1 kleiner Knollensellerie
600 g kleine festkochende Kartoffeln, z.B. Charlotte
Fleur de sel nach Belieben

Bouquet garni:
¼ Bund Petersilie
½ Lauch
1 Karotte
je 100 g Knollen- und Stangensellerie
2 Zwiebeln
5 Nelken
5 Zweige Thymian
je 1 EL Pfefferkörner und Koriander
2 Lorbeerblätter

1. Fleisch und Markknochen unter fließendem kaltem Wasser gut spülen. In eine grosse Pfanne geben. Mit kaltem Wasser bedecken, salzen. Knapp vor den Siedepunkt bringen. Dabei immer wieder den entstehenden Schaum abschöpfen.

2. Fürs Bouquet garni Petersilienstängel abschneiden, Grün beiseitestellen. Gemüse längs vierteln. Gemüse und Petersilienstängel zusammenbinden. Die Hälfte der Zwiebeln schälen. Nelken hineinstecken. Restliche Zwiebel mit Schale quer halbieren. Mit der Schnittfläche nach unten in einer Bratpfanne stark bräunen. Gemüsebund, Zwiebeln, Thymian, Pfeffer, Koriander, Lorbeer zum Fleisch geben.

3. Auf kleiner Stufe ca. 3 Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist. Wenn nötig entstandenen Schaum und Trübstoffe mit einer Schaumkelle abschöpfen. Bouquet garni und Gewürze entfernen. Bouillon mit Salz abschmecken.

4. Lauch, Karotten, weisse Rübe und Knollensellerie in Stücke schneiden. Mit den Kartoffeln separat in etwas Pot-au-feu-Sud knapp bedeckt weich garen.

5. Zum Servieren Fleisch aus der Bouillon heben. Bein- und Siedfleisch quer zur Faser in fingerdicke Tranchen schneiden. Fleisch, Ochsenschwanz und Markbein mit Gemüse und Kartoffeln in tiefen Tellern anrichten. Wenig Bouillon darübergiessen. Beiseitegestellte Petersilie fein hacken, darüberstreuen. Nach Belieben mit Fleur de sel abschmecken.

TIPP Frisch geriebenen Meerrettich, Meerrettichschaum oder scharfen Senf dazuservieren.

ZUBEREITUNG ca. 45 Minuten + ca. 3 Stunden köcheln lassen
Pro Person ca. 75 g Eiweiss, 49 g Fett, 34 g Kohlenhydrate, 3650 kJ/870 kcal

**JETZT
GEWINNEN**



Frage beantworten, Kostprobe gewinnen

Die Saisonküche verlost 2 Gutscheine à Fr. 150.-, einzulösen in der Brasserie le Cardinal in Neuenburg. Beantworten Sie dazu folgende Frage: **Aus welcher Epoche stammen die Kacheln in der Brasserie le Cardinal?** Rufen Sie an unter Tel. 0901 908 128 (Fr. 1.-/Anruf, Festnetzstarif). Sprechen Sie Lösungswort, Namen, Adresse und Telefonnummer aufs Band. Oder senden Sie ein SMS an die Nr. 920 (Fr. 1.-/SMS) mit Inhalt: KP (Abstand) Lösung, Ihr Name und Ihre Adresse; bzw. eine Postkarte (A-Post) an: Verlag Saisonküche, Kostprobe 11/13, Postfach, 8074 Zürich. Einsendeschluss: 20. November 2013, 24 Uhr (Datum des Poststempels).

BRASSERIE LE CARDINAL
 Rue du Seyon 9, 2000 Neuenburg
 Tel. 032 725 12 86
 www.lecardinal-brasserie.ch
 Öffnungszeiten: Mo-Sa 8.30-24 Uhr

Die GewinnerInnen werden schriftlich benachrichtigt. Keine Barauszahlung. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Mitarbeitende des Migros-Genossenschafts-Bundes sind von der Verlosung ausgeschlossen. **Die Lösung aus der Kostprobe der Saisonküche 9/13 lautet Sri Lanka. Die GewinnerInnen** von je einem Gutschein à Fr. 100.-, einlösbar im «Okra» in Bern, heissen: S. Grüninger, Volketswil; M. Loviat, Vicques; P. Ramseier, Schöftland.