

Streifzug in die Hauptstadt: Lecker essen in Berlin

Letzte Woche war es wie angekündigt sehr ruhig hier auf dem Blog. Wie geplant bin ich nach Berlin gefahren, um eine Fortbildung zu machen und eine Freundin zu besuchen. Die Fortbildung fiel dann leider ins Wasser, dafür hatte ich dann zwei Tage mehr Urlaub, was natürlich umso schöner war. Und selbstverständlich wurde in Berlin auch wieder fleißig gefuttert, denn in einer internationalen Großstadt gibt es ja eine unfassbar reiche kulinarische Landschaft.



Diesmal konnte ich allerdings gar nicht so viele kulinarische Streifzüge machen, denn einmal waren wir zu einem wahren Festbankett in einer WG eingeladen. Eine Freundin und ein Freund meiner Gastgeberin hatten mit ihrer WG ein Abendessen mit Freunden geplant und ein Goldenes Herbsdinner gekocht. Sogar eine handgeschriebene Menükarte hing an der Wand. Der

Tisch war liebevoll dekoriert mit Blättern, Eicheln, Kerzen und einem Herbststrauß. Und das Essen war fantastisch! Wäre es ein Restaurant gewesen, hätte ich es euch auf jeden Fall empfohlen. So kann ich aber nur noch einmal „Danke“ sagen, dass ich dabei sein durfte und euch allen empfehlen, doch auch mal einen gemütlichen Abend mit Freunden, selbst gekochtem Essen und gutem Wein zu machen. Gemeinschaftliches Essen macht doch einfach noch viel mehr Spaß!



Am Abend zuvor luden wir erwähnte Gastgeberin des Herbstmenüs zu einem französischen Abend ein, denn sie hatte Geburtstag. Da ich sie von unserem gemeinsamen Sommerurlaub in Cassis kannte, war das umso passender.

Wir aßen in der französischen, genauer gesagt bretonischen, [Crêperie](#) „La [Bigoudène](#)“.



Dort kann man authentische bretonische Buchweizengalettes, aber auch Crêpes und herzhaftes Salate genießen. Die meisten Produkte stammen aus der Bretagne oder Frankreich. Cidre wird

klassisch in der „*bolée*“ serviert, einer schalenartigen Tasse. Die Galettes sind glutenfrei und werden in diversen leckeren Varianten angeboten, wie auch die süßen Crêpes zum Nachtisch. Wer Galettes und Cidre liebt, wird hier definitiv auf seine Kosten kommen.



Nachdem ich dieses Jahr ein Rezept für das [E-Rezeptebuch der Stadtfarm](#) beigesteuert hatte, wollte ich die Gelegenheit nutzen und das Urban-Farming-Projekt besichtigen. Die Stadtfarm baut Gemüse, Salat und Kräuter an – in der Stadt, für die Stadt. Außerdem werden im Aqua-Terra-Ponik-Verfahren auch Afrikanische Catfish gezüchtet, die wenig Platz brauchen, gute Futterverwerter sind und auch noch köstlich schmecken. Nachhaltiger Fisch aus Deutschland also.

Die liebe Janine führte mich ein wenig auf der Farm herum und zeigte mir die Gewächshäuser, die Fischbecken, den kleinen Marktstand im Besucherzentrum, wo man einkaufen kann, und wie das Wasser der Fischbecken gereinigt und dann in der Pflanzenzucht verwendet wird. Wer sich für das Projekt interessiert, kann jederzeit vorbei kommen oder sogar eine

Führung buchen.

Die Stadtfarm liegt im Landschaftspark Herzberge im Bezirk Lichtenberg. Dort gibt es Schafweiden, Wiesen, Wäldchen und für eine Großstadt erstaunlich ländlichen Frieden, um mal kurz durchzuatmen. Eine Stippvisite lohnt sich!





Am letzten Tag war ich noch mal in Charlottenburg unterwegs und frühstückte im Café „[Die Stulle](#)“. Das Café ist urgemütlich eingerichtet. Kronleuchter hängen an der stuckverzierten Decke des Altbaus, an schönen Tagen kann man draußen sitzen und die recht ruhige Carmerstraße beobachten. Zu Essen gibt es allerlei Köstlichkeiten, wie der Name schon sagt, viele reich belegte Brote, Stullen eben. Man bekommt aber auch Pancakes, Bowls, Kuchen, Zimtschnecken, und und und. Ich hatte das Cleaneating Breakfast, eine Stulle mit Spinatrührei, Kürbis, Speck, diverser Rohkost, Sprossen, Kresse und einer fantastischen Honig-Senf-Soße. Zum Reinlegen. Eine Zimtschnecke passte danach leider nicht mehr in den Bauch, aber ich nahm mir eine mit für die Reise am nächsten Tag und hatte ein genussreiches Frühstück in der Bahn.



Die Atmosphäre in der Stulle ist sehr entspannt und herzlich, man wird sehr persönlich und mit Leidenschaft bedient und merkt sofort, dass hier Leute mit Herzblut arbeiten.

Die Küche verwendet regionale, frische und nachhaltige (Bio-)Produkte. Auch für Vegetarier und Veganer gibt es ein tolles Angebot.

Wer in der Nähe ist, sollte dort unbedingt mal vorbei schauen und auch ich werde beim nächsten Berlintrip definitiv wieder dort
essen!



Den letzten Abend verbrachten wir in der [Markthalle IX](#) in Kreuzberg, auch Eisenbahnmarkthalle genannt. Dort finden Wochenmärkte statt und donnerstags ab 17 Uhr kann man sich beim „Street Food Thursday“ durch ein vielfältiges, internationales Street Food-Angebot schlemmen.

Gleich werde ich endlich mal wieder einen Kuchen backen, also gibt es hier demnächst auch mal wieder was zum Naschen. =)
Ich wünsche euch einen genussvollen Sonntag, macht es euch gemütlich!
Eure Judith

***** Beitrag enthält unbeauftragte und unbezahlte Werbung in Form von Gastronomie-Vorstellungen/-verlinkungen. *****

France meats „BioLand“: Galettes mit Käse, Ei, Gemüse und Sprossen



Da

erste Mal habe ich Galettes, Crêpes aus Buchweizenmehl, in der Bretagne gegessen und da ich Crêpes schon immer liebte, bin ich der herzhaften Variante der Normandie und Bretagne sofort verfallen. Vielleicht liegt es zum Teil daran, dass ich mit diesem Gericht die Reise assoziiere, die ich als eine der schönsten meines Lebens in Erinnerung habe.

Meine Freundin aus Paris, die ich seit dem Austausch in der 8. Klasse kenne, hatte mich damals eingeladen, nach meinem Abitur mit ihr und ihrer Mutter in die Bretagne zu reisen. Ihre Großeltern wohnen dort in einer kleinen Ansammlung von Höfen, die man nicht Dorf nennen mag, und die sich im Nirgendwo der bretonischen Halbinsel befindet. Dort waren wir drei herrlich faule Wochen lang, umgeben von sommerlichen Feldern und einem riesigen Gemüsegarten samt Hühnern, Hasen und einem Boulefeld. Die Tage verliefen oft in dekadenter Monotonie: wir streichelten Minouche, die struppige Katze, spielten Boules, lasen stapelweise Bücher.

Und dann war da das Essen: Grandmère tischte auf, was der Garten hergab und bereitete bodenständig- bäuerliche und einfach unbeschreiblich gute Dinge zu. Es wurde zweimal am Tag gekocht und die Franzosen lassen sich ja nicht lumpen, nur Salat und ein paar Kartoffeln mit Quark ist das dann nicht. Stets gab es mehrere Gänge, die immer abgerundet wurden mit Käse, Baguette und Obst oder Kompott, sofern man nicht nach einem Hauptgang schon passen musste. Ich nahm jede Woche ein Kilo zu. Aber es waren mit die glücklichsten und friedlichsten Wochen, an die ich mich erinnern kann.

Es ist also kein Wunder, dass Galettes für mich mit ganz besonders nostalgischen Gefühlen verbunden sind. Und da ich sie lange nicht zubereitet habe, wurde es langsam mal wieder Zeit. Meine Crêpepfanne funktionierte in meiner letzten Küche leider nicht (sie war nicht induktionstauglich), aber nach dem Umzug vor 2 Monaten kann sie wieder zum Einsatz kommen.

Die klassische Galette isst man in Frankreich mit Ei, Käse und Schinken (und viel Butter darf auch nicht fehlen), das ist dann die *galette complète*. Da wir meistens eh keine Wurst im Haus haben und vegetarisch leben und man das klassische ja bereits kennt, gab es bei uns eine gesündere, vegetarische Variante. Meine Freundin, die sich gerne ein wenig lustig macht über uns Deutsche und unsere Liebe zu allem, was „bio“ ist, nennt unser Land oft „Bioland“. Diese Kreation einer Galette sei mit einem Augenzwinkern ihr gewidmet. =)



Für

10-15 Galettes:

330 g Buchweizenmehl (ich habe es selbst gemahlen)
 10 g Salz
 500 ml kaltes Wasser
 1 Ei

Füllung:

Hartkäse (z.B. Emmentaler), gerieben (*pro Galette eine Hand voll*)
 Eier (*1 pro Galette*)
 1 Zucchini
 ein paar Champignons
 1 Bund Frühlingszwiebeln
 Sprossen- Mix
(am besten selbst gezogen; ich hatte Linsen, Erbsen, Bockshornklee und Rettich)
 Pfeffer aus der Mühle, (Salz)

Das Mehl mit dem Salz in eine Schüssel geben. Das Wasser unter Rühren langsam zugeben, bis alles vermischt ist. Dann das Ei untermischen.

Den Teig 1-2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Eine Crêpepfanne oder eine normale, beschichtete Pfanne mit waagrechttem Boden erhitzen.

Etwas Teig in die Mitte gießen und ihn mit einem Teigverteiler kreisförmig nach außen hin verteilen, bis ein dünner Crêpe entsteht. Vielleicht muss man ein wenig probieren, bis man die optimale Menge hat und beim Verteilen gilt: Übung macht den Meister.

Sobald der Teig fest und leicht gebräunt ist, einmal mit einem Spatel außen herum fahren, die Galette lösen und wenden. Auf der anderen Seite nur ganz kurz backen lassen, dann heraus nehmen. Die Galette sollte nicht knusprig werden, denn sie kommt zum Füllen noch einmal in die Pfanne!

Weitere Galettes backen, bis der Teig alle ist.

Den Käse reiben, das Grün der Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Die Pilze und die Zucchini in dünne Scheiben schneiden und kurz in die noch heiße Pfanne legen, bis sie heiß und nicht mehr ganz roh sind. Dann soviele Spiegeleier braten, wie es Esser gibt oder Galettes geben soll. Sie müssen nicht ganz durch sein, das Gelb kann noch flüssig sein.

Dann eine Galette in die heiße Pfanne legen, geriebenen Käse in der Mitte verteilen (dabei einen Rand frei lassen!) und mit Pfeffer würzen. Das Spiegelei in die Mitte setzen und Gemüsescheiben drum herum verteilen. Frühlingszwiebeln und Sprossen darüber streuen und an vier Seiten die Ränder der Galette etwas einklappen, so dass man aber noch das Eigelb sieht.[nurkochen]



Dazu

passt wunderbar ein grüner Salat, zum Beispiel Romana, den ich zurzeit gerne mit Karottenstreifen (Sparschäler) und Sprossen bereichere; ins Dressing gebe ich neben Essig und Öl einen Teelöffel scharfen Senf. Auch ein paar übrig gebliebene Champignonscheiben passen toll dazu.

Ich hoffe, ihr habt jetzt Lust bekommen auf einen kleinen kulinarischen Trip nach Frankreich!

Habt eine genussvolle Zeit und bon appétit!

Votre Judith

[Urlaubsnostalgie: Kulinarischer Mini- Urlaub in Hervé´s Crêperie in Neustadt an der Weinstraße](#)

Wart ihr schon mal in der Bretagne? Wenn nicht, solltet ihr

einmal hinfahren!

Wenn ja, habt ihr dort sicherlich auch die westfranzösische Spezialität genossen: Galettes.

Die herzhaften Buchweizencrêpes werden typischerweise mit Speck, Käse und Ei gefüllt, es können auch noch Zwiebeln dazu kommen.

Früher ersetzten sie in vielen Gegenden das Brot und da es weißes Mehl für die feinen süßen Crêpes, die wir heute kennen, damals noch gar nicht gab, stellen sie sozusagen eine Urform der heutigen Crêpes dar.



Persönlich bin ich 2006 das erste Mal in den Genuss gekommen. Meine Freundin Marion aus Colombes bei Paris hatte mich damals eingeladen, sie in die Bretagne zu begleiten, wo ihre Großeltern leben. So verbrachte ich drei traumhafte Wochen dort, in denen ich pro Woche ein Kilo zunahm und keines davon bereute...

Marions Großeltern wohnen irgendwo auf dem Land in der Mitte der Bretagne mit Trend Richtung Norden. Man erreicht von dort in etwa einer Stunde das Meer, befindet sich jedoch gefühlt im ländlichen Nirgendwo. Das Dorf verdiente diesen Namen nicht, es ist eher eine Ansammlung von kleinen Höfen und Häusern, und so verbrachten wir die Tage in einem Steinhaus inmitten von Feldern, mit einem riesigen Gemüsegarten, einem Hühnergehege, Hasenställen, Obstbäumen und einem Boule- Platz. Und mit Essen.

Zwei Mal am Tag wurde gekocht, was der Garten hergab. Ehrliche, bodenständige Kost vom Lande, frisch und einfach und unsagbar lecker.

Mehr als einmal gab es Galettes, selbst gebacken in der Pfanne und je nach Wunsch gefüllt.

Da ich Crêpes schon immer liebte, fand ich die herzhaftere Variante der Galettes einfach himmlisch! Als Flexitarierin aß ich sie meist nur mit Käse oder Käse und Ei, dazu gab es den unübertroffenen selbstgemachten Cidre von Marions Großvater. Dieses Gericht ist für mich seitdem untrennbar verbunden mit den drei unbeschwerten und genussvollen Wochen auf dem Land. *(Leider habe ich damals noch analog fotografiert, sonst hätte ich euch Bilder dieser Zeit dazugepackt. Aber es gibt drei – sehr unscharfe Handyfotos von mir: in der Küche der Großmutter beim Crêpesbacken, in der Küche mit Katze Minouche und in einer Crêperie, vom Essen träumend^^):*



Ihr könnt euch vielleicht meine Begeisterung vorstellen, als ich vor einigen Jahren in Neustadt an der Weinstraße [Hervés Crêperie](#) entdeckte!



Es gibt dort alle möglichen Varianten von Galettes und auch Crêpes und alles, was ich bisher kosten durfte, war – genau wie in Frankreich! Jede Galette wird mit ein wenig Salat serviert, der mit dem kräuter- und knoblauchreichsten Dressing gekrönt ist das ich kenne und der phänomenal schmeckt.

Man findet auf der Karte Galettes mit Ratatouille, mit vier Käse, mit Käse und Champignon-Rahm, ... Hunger bekommen? Allez-y!

Dazu gegen den Durst einen Cidre? Den bekommt man in typisch französischen Tonschalen und während man auf seine Bestellung

wartet, kann man dem Meister der Galettes hinter der Theke beim Backen zuschauen und den französischen Chansons lauschen, die er immer wieder beschwingt anstimmt.



Neulich war ich endlich mal wieder in Neustadt, wollte endlich einmal wieder Galette essen – und stand vor einem Geschäft, das nicht meine Crêperie war. Dem Smartphone sei Dank erfuhr ich dann aber, dass mein kulinarisches Ziel nur umgezogen ist, in die Hauptstraße und in größere Räume, was mich sehr freut, denn so kommen noch ein paar Leute mehr in den Genuss dieser Köstlichkeit.

Ich kann euch nur raten, schaut vorbei beim singenden Franzosen und kostet Crêpes, die schmecken wie im Urlaub! Bon appetit und eine genussvolle Zeit wünscht euch eure Judith

Schaut mal auf der [Seite von Hervés Cêperie](#) vorbei, es gibt dort einen Einblick in die Karte, man erfährt die Galette der Woche und natürlich so praktische Dinge wie die Öffnungszeiten und die Adresse! =)