Aurélie Bastian
FRANZÖSISCH KOCHEN

Rezept online aufrufen



KIG HA FARZ BAUERN-EINTOPF AUS DER BRETAGNE

ZUBEREITUNG: 45 MIN. · KOCHZEIT: 3 STUNDEN

Im Winter gibt es bei uns sehr oft meine Lieblingsspeise: **Kig ha farz**. Die hatte ich schon vor 6 Jahren im Blog vorgestellt. Das Rezept findet ihr auch in meinem Buch aber ich wollte es euch noch mal gründlicher erklären, so dass jeder, der Lust hat, es selber kochen kann.

Es ist **eine Spezialität aus der Bretagne**. Es wird dort in manchen Restaurants oder Auberges serviert aber nur in den Wintermonaten. Ihr werdet es also nicht während euren Sommer Urlaub genießen können. Diese Speise habe ich bei meiner tollen Tante Susanne kennengelernt. Dort haben wir sie mit einem kleinen Teil unserer Familie (12 Personen) gekocht und genossen.

In Frankreich wird der **Pot-au-feu**, ein Eintopf, je nach Region anders zubereitet. Bei mir in der Lorraine (Lothringen) wird er mit weißen Bohnen (Haricots blancs) zubereitet. In der Auvergne, wird er mit speziellen Würsten und mit Kartoffeln zubereitet….und in **Bretagne** wird er mit **2 Sorten „Crêpeteig“, den man in einem Tuch gießt und dann mit dem Gemüse und dem Fleisch einkocht.**

Ich finde, dass man das als unsere Klöße-Variation beschreiben könnten. Eine Sorte Kloß (**Far genannt**) wird mit Weizenmehl zubereitet und die andere wird mit Buchweizenmehl (traditionell in die Bretagne).

Der Kig ha farz wird nicht wie eine Suppe serviert. Man nimmt das Gemüse, das Fleisch und die Würste aus der Suppe raus und man serviert sie auf einer Platte. Jeder kann sich dann sein Teller zusammenstellen. Die Brühe serviere ich oft als kleine Vorspeise davor, oder ich friere sie ein für meine anderen Rezepte.

Meine Podcast-Folge über Kig Ha Farz

Hier erzähle ich dir alles über dieses Gericht während ich es live koche. Viel Spaß beim Reinhören!

Folge 19: Was ist Kig Ha Farz?
1x

- 0,75x
- 1x
- 1,25x
- 1,5x
- 1,75x
- 2x

--:--

Audio herunterladen

Jetzt kommen ein Paar Antworten im Voraus für euch, so dass jeder einen perfekten Kig ha farz zaubern kann!

Was ist ein Kig ha farz?

Es ist **der traditionelle Bretonische Eintopf.** In der Bretagne wird selbstverständlich Fisch gegessen. Aber die Bretagne ist auch für ihren Gemüseanbau sehr gekannt. Deswegen ist es kein Wunder, dass damals auch diese Region sein eigene „Potée“ (Gemüseeintopf) hatte.

Was bedeutet Kig ha farz?

Ganz einfach, auf Bretonisch bedeutet **„Kig“ = „Fleisch“, „ha“ = „und“ und „Farz“ = „Mehl“**. Die Speise muss ganz lange bei schwacher Hitze garen. Damals haben die Frauen es früh zubereitet, auf dem Herd getan (oder beim Bäcker in dem Backofen) und sind dann in den Feldern arbeiten gegangen. Als sie zurück waren, war es fertig gegart.

Was ist der „lipig“?

Es ist die Sauce, die zu dem Kig ha farz serviert wird. Also es ist mehr ein Butter-Zwiebel Reduktion mit Salz und Zitronensaft verfeinert. Ein absolutes Muss zu der Speise, egal ob sie viel oder wenig Kalorien enthält. Wichtig ist, dass man sich die Zeit nimmt, um die Zwiebel zu schmoren!

Für wie viel Personen wird der Kig ha farz zubereitet?

Der Kig ha farz wird oft für mehr als 5 Personen zubereiten. Ich bereite es immer, wenn wir Besuch haben, also **für 6-8 Personen.** Für unsere kleine Familie koche ich es trotzdem (weil ich es so sehr mag) aber dann in meiner Mini Variation! □□

Was brauche ich für Utensilien für dieses Bretonische Rezept?

Wenn Ihr es für 5-6 Personen zubereitet, würde ich euch empfehlen, eine sehr große Kasserolle zu verwenden. Man braucht Platzt für das Gemüse, das Fleisch, das Wasser zum Kochen und dann noch Leerraum, um die „Teigtaschen“ einzugeben. Sie müssen komplett in der „Suppe“ eintauchen, sonst werden sie nicht richtig garen. Um den Teig zu kochen, braucht man 2-4 kleine, dünne Tücher. um den Teig einzugeben und zu kochen.

Tipp 1: Da ich zu Hause keinen riesigen Kochtopf habe, teile ich das Gemüse und das Fleisch in 2 Kochtöpfe und dann koche jede Teigtasche in einem Kochtopf. (So habe ich genug Platz für alle Zutaten!)
Tipp 2: Als Tuch für die Taschen benutze ich immer Windeltücher, dafür sind sie perfekt geeignet.

Wie lange vorher kann ich ihn zubereiten?

Ich bereite den Kig ha farz lieber frisch. Aber wenn man viel zu tun hat, kann man den Eintopf am Tag vorher zubereiten und dann am Tag selber die Teigklößen und das Porree dazu geben. (das Porree kommt auch als letzte, weil es sonst zu weich gekocht wird). Die Klöße sollten man am besten frisch zubereiten, weil sie sehr schnell austrocknen.

Warum muss man 2 Sorten „Crêpe-Klöße“ zubereiten?

Weil jeder einen anderen Geschmack hat, tue ich das. Das Buchweizen Kloß ist herzhaft und passt super zu dem Fleisch und Würstchen. Das Weizen-Kloß ist leicht süß und passt perfekt zu dem Gemüse. Jeder hat seine Lieblings Far Sorte und somit kann jeder sich seinen Teller selbst anrichten.

Welches Gemüse ist im Original Rezept zu finden?

Ich habe das Rezept ein bisschen angepasst. Aber bei meiner Tante Susanne war es mit: **Möhren, Wirsing, Poree, Zwiebeln und kleinen Rüben zubereitet.**

Welches Fleisch kommt in das Rezept in Frankreich?

Bei uns kommt in das Rezept : **Lard, Saucisse de Mortau (ou saucisse à cuire), Jarret de porc.** In Deutschland muss ich mich mit dem, was es so gibt, zufrieden stellen: also **Wiener Würstchen, Knackwürste, gepökelte Schulter, oder Kassler, Schinkenspeck …** Es sollte eigentlich ein Stück salziges und geräuchertes Fleisch geben, mit Würsten und Speck.

Womit kann ich das Buchweizen Kloß ersetzen?

Das Buchweizenkloß ist ein absolutes Muss für das Rezept, aber man hat es nicht immer parat. Ich würde also stattdessen **Dinkel oder Roggenmehl** empfehlen, die einfacher zu bekommen sind.

Was kann schiefgehen und worauf muss ich aufpassen bei der Zubereitung meines Kig ha farz?

- **Kein zu kleinen Kochtopf verwenden:** es wird überkochen, den „Far“ wird nicht durch gegart sein.
- **Die Teigtaschen richtig zu machen:** den Teig läuft sonst in die Suppe.
- **Die Teigtaschen nicht über den Rand des Kochtopfs festhalten:** Das Wasser wird sonst aus dem Kochtopf-Rand ablaufen und eurem Kochfeld überfluten!
- **Die Teigtaschen nicht im einfaches Salzwasser separat kochen:** Die Teigtaschen werden sonst nicht die Gemüse- und Fleisch-Aromen aufnehmen und werden sehr lasch schmecken.
- **Den Lipig mit den Speise servieren:** Die Speise fehlt sonst an Peps und frische.

Dieses Rezept habe ich euch auch live in meiner Instagram-Story in der Rubrik „Rendez-vous in meiner Küche” gezeigt. Ihr könnt die Auszeichnung auf YouTube wiederfinden.

Zutaten für ein Kig Ha Farz Bauern-Eintopf aus der Bretagne für 3-4 Personen:

1 kleiner Wirsing, 2 kleine Porree, 6 Möhren, 2 Zwiebeln (1 zum Kochen und 1 für die Sauce), 4 Wacholderbeeren, 5 Nelken, 2 Lorbeerblätter, Pfeffer. (Salz brauche ich fast nie dazu zu tun weil das Fleisch und die Würsten salzig genug sind), 110 g Butter, 1 Zitrone (für die Sauce)

4-6 Wiener Würstchen, 2 große Knackwürsten, 500 g geräuscherte Schweineschulter, (1 kleines Stück Schinkenspeck…aber auch nicht immer)

Die Crêpe-Klößen: die „Far“ :

Der süssem Far heißt der **Far Du**: 125 g Mehl T45 (weizenmehl), 1 TL Zucker, 1 Prise Salz, 1 Ei, 150-160 ml Milch

Der herzhafte Far, mit **Buchweizenmehl** heißt der **Far Gwen:** 125 g Buchweizenmehl, 1 Ei, 125 ml Milch, 2-3 EL Naturjoghurt, 40 g Butter, 1 Prise Salz

1- Die Far vorbereiten :

Far Gwen: alle Zutaten zusammen rühren, wie für ein Crêpeteig. Ich mag ein bisschen Zucker zu dem Teig zu geben, um eine leichte süße Note zu haben.

Alles zusammen rühren …. bis es cremig wird und kurz ziehen lassen (10 Minuten)

Den Far Gwen mit Buchweizenmehl ….

125 g Buchweizenmehl, 1 Ei, 125 ml Milch, 3 EL Naturjoghurt, 40 g Butter, 1 Prise Salz

den Butter schmelzen und alles zusammen rühren. Es ist ein bisschen schwierig zu rühren aber es wird …. einfach peu à peu die Milch dazu geben … und so sieht es am Ende aus.

2- Basteln:

Ich nehme ein dünnes Tuch (Windeltuch bei mir), das ich in eine Schale platzieren… Dann gieße ich den Teig in das Tuch , und dann binde ich das Tuch mit einem Baumwoll-Faden zu.

Jetzt das Gleiche mit dem Far Gwen, in Bilder …

3- Das Gemüse:

Alles putzen, schälen und grob schneiden…. In einen oder zwei großen Kochtöpfen mit den Gewürz und dem Fleisch verteilen… Das Ganze mit Wasser zudecken.

4- Wenn das Bouillon (Fond) heiß ist, die Teig Taschen in den Kochtopfen eingeben. und **Minimum 45-50 Minuten köcheln lassen. Am besten 1,5 Stunden.**

5- Der Lipig:

In einem kleinen Kochtopf 1 klein geschnittene Zwiebel mit 10 g Butter anschwitzen. Dann noch 100 g Butter in kleinen Stücken in den Kochtopf geben und bei schwacher Hitze umrühren, bis alles geschmolzen ist. Mit Salz und Zitronen abschmecken.

6- Anrichten:

Nach der Garzeit das Gemüse und das Fleisch herausnehmen und die Far aus deren Tüchern befreien. Der Far Du wird zerbröselt und den Far Gwen schneide ich in kleinen Scheiben.

Den Kig ha farz mit Lipig servieren und einem guten Bretonischen Bier genießen.

Ich hoffe, der Beitrag konnte euch ermutigen, es auszuprobieren … meine Französische Variation von Klößen! □□

Gros bisous und bon Appétit!

Hat es dir und deinen Gästen geschmeckt? Dann gib die Quelle gern weiter.

Dieses Gericht stammt aus einem Rezept von
Aurélie Bastian
www.franzoesischkochen.de