



Ein Far breton lässt sich mit wenigen Zutaten und nur ein paar Handgriffen einfach zubereiten. (1/2015)

FAR BRETON

Kuchen aus Eiern, Milch, Zucker und Mehl mit salziger Butter und Dörripflaumen

Der *Far breton* ist ein traditioneller Kuchen der Bretagne, der sich von der Konsistenz her zwischen einer Quarktorte, einem festen Flan und einer Griessschnitte bewegt. Der Fladen ist in der Regel etwa 3 cm hoch und wird meist in einer runden Form gebacken. Das Aroma erinnert ein wenig an Pudding, wobei man die Eier sehr stark durchschmeckt. Für die Herstellung eines Far werden Mehl, Zucker, Eier, Milch und etwas geschmolzene Salzbutter zu einem ziemlich dünnen Teig verrührt, der dann im Ofen bei nicht zu hohen Temperaturen ganz allmählich fest wird. Das typische Aroma dieses Eierkuchens soll sich der relativ geringen Hitze und der ungewöhnlich langen Backzeit verdanken. Wahrscheinlich brachten die Köchinnen und Köche ihren Kuchen früher am Morgen zum Bäcker, wo er nach Abschluss des Brotbackens in dem allmählich erkaltenden Ofen langsam eindicken konnte.

Es gibt zahllose Rezepte für den Far breton. Die Grundzutaten sind in der Regel identisch, die Proportionen aber fallen sehr unterschiedlich aus. Ich habe einige Verhältnisse ausprobiert und gebe hier eine Version wieder, die mir besonders gut geschmeckt hat.

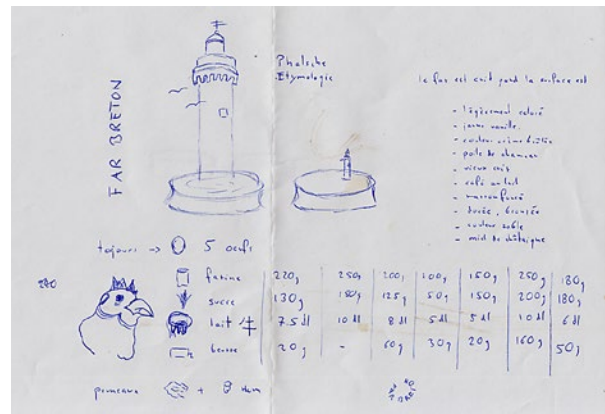


Endlich Tourist | «Ich bin in einer Welt hinein geboren worden, die unendlich reich ist, bunt und voller Überraschungen – eine Welt, die tausend verschiedene Blicke verdient, unter denen sie sich in all ihren wundersamen Facetten zeigen kann. Allein ich neige dazu, meine Umgebung immer wieder aus derselben Perspektive heraus anzuschauen, ganz als sei mein...»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 1. Januar 2015.



Mit den Phares («Leuchttürmen») an der bretonischen Küste hat der Far breton gar nichts zu tun. (1/2015)



Eine Frage des Verhältnisses von Mehl, Zucker, Milch und Butter: Arbeitsblatt zum Far breton. (1/2015)



Heute bietet fast jede Bäckerei in der Bretagne selbstverständlich auch Far breton an. (1/2015)



Erst etwa ab der fünfzigsten Minute nimmt das Volumen des Kuchens zu, ja er plustert sich im Ofen richtig auf, fast wie ein Soufflé. Die Ränder sind jedoch dann schon so fest, dass er nicht mehr überlaufen sollte. Kaum aus dem Ofen fällt der Kuchen wieder in sich zusammen. Frisch aus dem Rohr wirkt der Far noch etwas weich, seine Konsistenz wird jedoch beim Abkühlen fester.

FÜR 26 CM RUNDFORM

200 g Dörrzwetschgen aus Agen, oder auch mehr
 100 ml brauner Rum
 200 g Mehl
 160 g Zucker
 5 Eier
 500 ml Milch
 20 g salzige Butter, geschmolzen
 Etwas Butter zum Ausstreichen der Kuchenform

Der Name *Far* leitet sich nicht etwa von *Phare* ab, wenngleich an den zerklüfteten Küste der Bretagne zahlreiche Leuchttürme stehen. *Far* geht vielmehr auf das Bretonische *Farz* zurück, das «Mehl» bedeutet und wie das französische *Farine* seinen Ursprung im lateinischen *Farina* hat.

Der Far breton wird offenbar bereits in Schriften aus dem 18. Jahrhundert erwähnt. Er wurde damals jedoch nicht süß zubereitet, sondern salzig, meist in einem Sack wie beim *Kig ha farz*, einer anderen Spezialität der Region. Der Far bestand aus Buchweizen oder Weizen und man ass ihn als Beilage zu Fleisch oder einfach so. Süße Varianten wurden für religiösen Feiertage wie Ostern und spezielle Anlässe wie Taufen oder Hochzeiten zubereitet. Mit der Verbilligung des Zuckers im Verlauf des 19. Jahrhunderts wurden süße Varianten immer öfter auch im gewöhnlichen Alltag hergestellt.

Zubereitung (Einweichzeit 30, Backzeit 90 Minuten)

- 1 | Die Pflaumen in eine Tasse schichten und den Rum darüber gießen, wenigstens 30 Minuten ziehen lassen.
- 2 | Mehl und Zucker in einer Teigschüssel vermengen. Eier dazu geben und mit einem Spachtel sorgfältig verrühren bis die Masse ebenmäßig erscheint.
- 3 | Sukzessive die Milch zugießen und alles mit einem Schneebesen glattrühren. Zum Schluss die geschmolzene Butter unterziehen.
- 4 | Eine runde Backform mit einem Durchmesser von 26 cm mit Butter austreichen. Den dünnflüssigen Teig in die Form gießen. Die Pflaumen aus dem Rum heben und über den Teig verteilen.
- 5 | Kuchen in der Mitte des 150 °C heißen Ofens während 90–100 Minuten backen. *Die genaue Backzeit hängt von der Beschaffenheit des Ofens ab. Der Kuchen ist fertig, wenn die Oberfläche teilweise eine nussbraune Farbe angenommen hat.*

Wenn der Far über den Rand der Form quillt, kann es sein, dass sich diese Partien beim Abkühlen an der Form festklammern, der Kuchen folglich auseinander bricht. Man kann das vermeiden indem man eine Form mit sehr hohen Rändern verwendet. Mich stört der Bruch allerdings nicht.