

Was für ein Gefühl, zum ersten Mal in einem Pariser Café einen Croque Monsieur zu bestellen! Plötzlich ist man angekommen, ist ein Teil der Stadt, fühlt sich so richtig pariserisch. Tatsächlich ist ein solcher Toast in den vielen kleinen Bistros in den vielen kleinen und verschlafenen Städtchen Frankreichs immer noch der einzige warme Imbiss, der angeboten wird – da können irgendwelche TK-Convenience-Anbieter in ihrer Fernsehwerbung noch so viele überbackene Baguettes vorzeigen. Hierzulande ist das Ding mit den Kalorien immer noch recht unbekannt, dabei eignet es sich – gepaart mit einem vitaminhaltigen Salat – prima als Mittag- oder Abendessen.

Entgegen landläufiger Annahme handelt es sich beim **Croque Monsieur** eben nicht bloß um einen mit Käse überbackenen Schinkentoast – das Geheimnis liegt in der Bechamel-Sauce! Denn mit dieser sämigen Tunke wird das Sandwich wirklich überbacken. Alles andere ist eine Frage der Zutaten:

### Die Zutaten (für zwei Portionen):

4 Scheiben Sandwichtoast oder Kastenweißbrot  
ca. 120 g Gruyere oder aromatischen Emmentaler  
2 ~ 4 (je nach Größe und Dicke) Scheiben Kochschinken  
Butter, Mehl und Milch  
Muskatnuss, Salz

### Die Zubereitung:

Zunächst ein paar Bemerkungen zu den Produkten. Natürlich kannst du auch diesen Toast aus der Packung mit den kleinen Scheiben nehmen, aber so richtig passt das alles nur auf Toast, der eine Nummer größer ist. Am allerbesten wird es mit Scheiben vom Kastenweißbrot französischer Bauart, das bekanntlich nur ganz wenig gesalzen ist. Findest du das, musst du allerdings die Kruste abschneiden, die sonst beim Herstellen des Croques steinhart würde. Der Käse wird geraspelt (nicht gerieben!) und muss Wumms haben. Leider hat den Emmentaler, wie er im Supermarkt angeboten wird, meist nicht. Mit einem guten Gruyere von der Käsetheke bist du auf der sicheren Seite. Aber auch die verschiedenen wirklich aromatischen Käsesorten – vom Appenzeller bis zum Bergkäse – gehen, wenn sie denn bei Hitze schön schmelzen. Ideal ist es, wenn du dir den Schinken beim Metzger auf der Maschine auf doppelte Dicke schneiden lässt; dann schneidest du ihn quadratisch zu, sodass

er auf den Toast passt – er sollte auf keinen Fall überlappen, sondern eher ein bisschen kleiner im Zuschnitt sein als die Brotscheiben.

Kommen wir zum, ähem, Geheimnis: Bechamel-Sauce. Grundsätzlich handelt es sich ja um eine Mehlschwitze, die mit Milch angerührt wird. Die findet in der französischen Küche an allen Ecken und Kanten Verwendung, vor allem, wenn sie zur Creme gerührt wird. Für unsere Zwecke brauchen wir kaum mehr als anderthalb Esslöffel pro Croque. Eine solch kleine Menge ist nicht leicht herzustellen – außer, du hast eine entsprechend kleine Kasserolle. In der lässt du eine kleine Nuss Butter (ca. 25 g) schmelzen und rührst dieselbe Menge Mehl mit einem kleinen Schneebesen hinein. Rühr über milder Hitze so lange bis sich eine Art trockener Teig bildet. Dann ziehst du den Topf vom Feuer und rührst nach und nach so viel Milch ein, dass eine Creme entsteht. Würz mit reichlich geriebener Muskatnuss und ordentlich Salz, denn die Bechamel ist wichtiger Geschmackslieferant. Übrigens: Mit ein paar Tropfen Worcestersoße hebst du das Aroma – muss aber nicht sein.

Inzwischen hast du das Weißbrot goldgelb vorgetoastet – es sollte wirklich nur goldgelb sein und innen noch komplett weich. Den Backofen hast du auf 180° vorgeheizt, den Käse geraspelt, den Schinken zugeschnitten. Nun geht's an den Zusammenbau. Bestreich je eine Scheibe Toast beherzt mit Butter und leg jeweils den Schinken darauf. Verteil ordentlich Käseraspel darauf; aber so, dass noch jeweils ein EL voll übrigbleibt fürs Überbacken. Drück die zweite Scheibe Toast drauf. Streich jeweils ungefähr anderthalb EL Bechamel auf jeden Croque und verteile den restlichen Käse darauf. So, und dann backst du die Croques Monsieur 15 ~ 18 Minuten im Rohr. Die Dinger sind danach megaheiß und megaknusprig und müssen mit Messer und Gabel gegessen werden.

Varianten: Vegetarier verzichten natürlich auf den Schinken und legen stattdessen eine dicke Scheibe Fleischtomate als Füllung hinein. Die Bechamel kannst du nicht nur mit Worcestersoße pimpen, sondern mit Cayennepfeffer oder Tabasco schärfen. Und wenn du ein Spiegelei brätst und obenauf servierst, dann heißt das Ding eben Croque Madame.