

100

provenzalische Gerichte

Traditionelle Rezepte zum einfachen Nachkochen.
Praktische Tipps zur provenzalischen Küche.

Köstlichkeiten aus aller Welt

Schnell
kochen



HAYIT

Köstlichkeiten aus aller Welt

100 provenzalische Gerichte

von

Nicolai Blechinger

Hayit Medien

Köln

Impressum

100 provenzalische, 2. Auflage

Köln, Hayit Medien, 2013

ISBN Print: 978-3-87322-200-7

ISBN PDF: 978-3-87322-201-4

ISBN ePub: 978-3-87322-202-1

ISBN mobi: 978-3-87322-203-8

© Copyright 1989/2013, Mundo Marketing GmbH, Köln

Autorin: Nicolai Blechinger

Redaktionelle Mitarbeit: Carola Blechinger

Alle Rechte vorbehalten

All rights reserved

Coverbild: © Marco Mayer - Fotolia.com

www.hayit.de

www.koestlichkeiten.de

Für Mutti und meinen unvergessenen Vater.

Vorwort

Kochen ist meine Leidenschaft, und schon seit langem gehört die provenzalische Küche zu meinen Favoriten. Wann immer möglich, habe ich Rezepte gesammelt, wobei ich das große Glück hatte, während meiner zahlreichen Reisen in die Provence Freunde unter den Einheimischen zu finden. So konnte ich manchen Einblick in die Küche des Hauses gewinnen, von dem Genuss der zahlreichen Menüs ganz zu schweigen.

Als Hobbykoch habe ich viele provenzalische Gerichte zum festen Bestand meiner Küche gemacht, und wenn ich heute Freunde zu einem original provenzalischen Abendessen einlade, dann ist der Zuspruch stets groß. Auch wenn Knoblauch unbedingt dazugehört (oder vielleicht gerade deswegen)! Aber probieren Sie selbst...

Bon appétit - oder besser auf provenzalisch: boun appetit -
wünscht Ihnen

Ihr Nicolai Blechinger

Zu diesem Buch

Warum eigentlich 100 provenzalische Gerichte und nicht etwa 100 französische Gerichte? Nun, *die* französische Küche gibt es schließlich gar nicht. Von Region zu Region kommen in Frankreich zum Teil recht unterschiedliche Speisen auf den Tisch, und auch in Bezug auf kulinarische Vorlieben, Tischsitten, Traditionen etc. zeigen sich regionale Unterschiede.

Neben z. B. der elsässischen oder der bretonischen Küche unterscheidet sich auch die Küche der Provence wesentlich von den meisten übrigen französischen Küchen. Weniger raffiniert oder verspielt, ist sie eher bodenständig und zeichnet sich vor allem durch die typische Würze ihrer Gerichte aus.

Schnelle Küche

Überall in der Welt gibt es wohl zwei Arten zu kochen. Die eine nenne ich die schnelle Feierabend-, die andere die Feiertags/Gäste-Küche. Beide gibt es auch in der Provence. Tatsache ist aber, dass man sich hier grundsätzlich nicht nur beim Essen, sondern auch beim Kochen eher mehr Zeit lässt. Ich habe nun versucht, für dieses Buch vor allem solche Gerichte auszuwählen, die möglichst wenig zeitaufwendig in der Zubereitung sind.

Es gibt natürlich Gerichte, die man beim besten Willen nicht „schneller“ kochen kann. Diese aufwendigeren wie auch die etwas teureren Gerichte habe ich in einem gesonderten Kapitel am Ende des Buches zusammengetragen. Vielleicht nehmen Sie sich einmal die Zeit...

Preiswerte Küche

Schon bedingt durch das Klima und den guten Boden ist die Provence eine Region, in der nicht nur „Milch und Honig fließen“. Frisches Gemüse und würzige Kräuter prägen die Küche der Provence, in der das Einfrieren von Lebensmitteln - im Gegensatz zum übrigen Frankreich weitgehend verpönt ist.

Damit Sie trotzdem preiswert „original provenzalisch“ kochen können, habe ich mich bemüht, bei den Rezepten Zutaten anzugeben, die auch hierzulande relativ einfach zu besorgen sind. Frisches Gemüse, Obst und frische Kräuter sind auch bei uns auf Märkten und in Geschäften erhältlich, ebenso wie Fleisch und Fisch. Lammfleisch wird z. B. auch in den türkischen Geschäften angeboten. Natürlich kann man auch getrost tiefgefrorenes Lammfleisch verwenden.

Unkomplizierte Küche

Die provenzalische Küche ist nicht unbedingt eine „einfache“ Küche. Freude am Kochen sollte man schon haben. Doch habe ich bei der Auswahl der Rezepte darauf geachtet, dass keine komplizierten Kochtechniken verlangt werden und dass die Gerichte in herkömmlichen Töpfen und Pfannen ohne zusätzliche Elektrogeräte zubereitet werden können.

Essen und Trinken in der Provence

Als Reisender in der Provence lernt man wohl zunächst die aufwendigen Menüs in den Restaurants kennen. Der Küchenalltag in der Provence ist jedoch, außer an Sonn- und Feiertagen, bescheidener. Neben Suppen kommen vor allem Gemüsegerichte auf den Tisch. Wild, wie Fleisch überhaupt, und Fisch sind nicht billig und stehen daher nicht jeden Tag auf dem Küchenzettel.

Das provenzalische Frühstück ist - wie im Mittelmeerraum überhaupt - eher spartanisch: eine große Tasse Kaffee, dazu ein Croissant bzw. ein Baguette. In den ländlichen Gegenden ist das Mittagessen die Hauptmahlzeit; in den größeren Städten isst man oft entweder in der Kantine oder in einem der zahlreichen Restaurants. Das Abendessen besteht in der Regel aus einer kräftigen Suppe, Salaten, Käse und Baguette. Wer tagsüber keine Gelegenheit zu einem ausgiebigen Mittagessen hatte, holt diese Mahlzeit abends zu Hause nach. Zu Hause setzt man sich an den Wochenenden auch im Kreis der Familie und Freunde zu den typischen, umfangreichen Menüs zusammen. Oder man geht sofern es der Geldbeutel zulässt in ein gutes Restaurant.

Großer Beliebtheit erfreut sich in der warmen Jahreszeit auch das „Piquenique“. Ob direkt neben der Straße, auf einem Parkplatz oder abseits zwischen Bäumen auf einer Wiese, am Wochenende trifft man sich im Freien an reich gedeckten Campingtischen. Zu einem typisch provenzalischen Picknick gehören z. B. Huhn in Folie mit Rosmarin, kalter gekochter Fisch mit einer Aioli, Zucchini und Champignons in einer Vinaigrette oder ein Salade Niçoise, Ziegenkäse, Oliven und natürlich Baguette. Ein kleiner Pastis vorweg, ein Rosé dazu und zum Abschluss Café und Gebäck - wie könnte man einen schönen Sommertag besser verbringen.

Eine große Leidenschaft der Provenzalen ist die Jagd, und Wildgerichte gehören denn auch zu den „klassischen“ Speisen der Provence. Allerdings ist Wild in der Provence inzwischen selten geworden. Wo aber Kaninchen, Wildschwein und Kumpanen sich rar machen, blüht das Jägerlatein umso mehr. Geschichten über Jagdabenteuer gehören einfach zu einem geselligen Abend, und dabei verwischt die Grenze zwischen Phantasie und Wirklichkeit nur allzu leicht. Bei einem feucht-fröhlichen Abend im Kreise einer provenzalischen Familie kam auch mir eine solche Erzählung zu Ohr, die - selbstverständlich - nach dem Genuss einiger Digestifs zum Besten gegeben wurde. Sie handelte von einem außergewöhnlich eingebildeten Jäger, der behauptete, mit einem einzigen Schuss aus seiner Büchse ein mehrgängiges Menü auf den Tisch

gebracht zu haben. Seine Erzählung lautete wie folgt:

Eine riesengroße Flugente, von einer Kugel aus seiner Büchse getroffen, fiel mit einem Aufschrei in den Fluss und schnappte dort noch mit letzter Kraft einen dicht unter der Wasseroberfläche lauernnden, natürlich riesigen Fisch. Dieser schnellte im Todeskampf mit der Ente ans Ufer, wo er mit großer Wucht auf einen Möhren fressenden Hasen fiel, der daraufhin - ein Bündel frischer Mohrrüben im Maul - gemeinsam mit den beiden anderen Tieren tot zu Boden fiel. Für ein vielseitiges Menü auf der Tafel des Jägers war somit in der Tat gesorgt. Für den Wahrheitsgehalt der Erzählung kann allerdings keine Gewähr übernommen werden.

Kleine Geschichte der provenzalischen Küche

Großen Einfluss auf die provenzalische Küche hatten zunächst die Griechen, die im Jahre 600 v. Chr. bei Marseille landeten und die Urbewohner der heutigen Provence, Ligurer und Kelten, mit dem Wein- und Olivenanbau vertraut machten. Lebten die Griechen noch friedlich Handel treibend mit den Einheimischen zusammen, wurde es mit dem Erscheinen der Römer in der Provence kriegerischer. Es folgte eine Zeit blutiger Unruhen, und nachdem die Römer das Land endgültig in Besitz genommen hatten, wurden nicht nur neue Städte angelegt, auch die italienische Küche hielt Einzug in die Provence.

In den folgenden Jahrhunderten wurde die Provence noch von mehreren Eroberern verschiedener Nationalitäten heimgesucht (Mauren, Sarazenen, Goten). Alle hinterließen ihre Spuren in der Kultur und der provenzalischen Küche. So z. B. auch der „gute König René“ aus dem Haus Anjou (15. Jahrhundert), der die Muskatellertraube einführte. Nach seiner Ära fiel die Provence an das französische Königreich, konnte sich aber immer ihre Eigenheit bewahren. Nicht nur ihre Sprache, sondern auch ihre Küche ist mehr eine Küche des Mittelmeerraumes, durch die Nähe zu Italien, als eine Küche Frankreichs. Neben den Gewürzen stehen frisches Obst und Gemüse, Lammfleisch und Fisch im Mittelpunkt der provenzalischen Küche. Es vergeht kein Tag, an dem nicht in irgendeiner Stadt ein großer Markt mit einem riesigen Angebot abgehalten wird. Die Provence ist Hauptlieferant für landwirtschaftliche Erzeugnisse - nicht nur für Frankreich

Gewürze und Kräuter

Provence – das ist ein Glaubensbekenntnis! Auch, was die Küche abgeht. Wilder Honig, weißer Käse, kräftiger Rotwein, der im Glas schimmert und vor allem der Duft von Rosmarin, Thymian, Lavendel und all den anderen Kräutern der Provence. Wohl kaum eine Landesküche wird so unmittelbar mit ihren Gewürzen in Verbindung gebracht wie die der Provence. Die „Herbes de Provence“ (Kräuter der Provence) und der „Ail“ (Knoblauch) sind typische Beispiele dafür.

Anis / Anis vert

Anis, ein Gewürz, das z. B. dem Pernod seinen typischen Geschmack verleiht, stammt höchstwahrscheinlich aus Ägypten. Schriftlich erwähnt wurde es schon von den alten Griechen, die Anis als Arznei rühmten. In Frankreich, wo im Vergleich zu Spanien nur wenig Anis angebaut wird, ist Anis außer für den schon erwähnten Pernod und den Likör Anisette vor allem ein beliebtes Gewürz bei der Zubereitung von Backwaren.

Basilikum / Basilic

Das intensive Aroma des Basilikum-Krautes, das nach einem Jahr Wachstum eine Höhe von über 40 Zentimeter erreicht, passt gut zu Lamm oder Ente, zu Hackbraten sowie zu Auberginen- und Zucchinigerichten

Bohnenkraut / Sarriette

Bohnenkraut wächst wild. Einmal im Garten angebaut, pflanzt es sich von Jahr zu Jahr selber fort. Außer Gerichte aus Hülsenfrüchten verfeinert man mit Bohnenkraut vor allem Fisch und Saucen. Schon kleine Mengen des Gewürzes genügen, um die Speisen zu aromatisieren.

Estragon / Estragon

Die annähernd einen Meter hohe Estragon-Pflanze braucht sonnigen, kalkhaltigen Boden. Estragon eignet sich hervorragend für Fischgerichte.

Fenchel / Fenouil

Fenchel, der im Geruch an Anis erinnert, fand schon in Frühzeiten Eingang in die Medizin. Heute wird Fenchel u. a. als ein Bestandteil von Hustenbonbons oder - z. B. wegen seiner beruhigenden Wirkung bei Blähungen - als Tee angeboten. Zur Gewürzherstellung werden die Stängel mit den gefiederten Blättern abgeschnitten, getrocknet und zermahlen. Fenchel wird hauptsächlich bei Fischgerichten verwendet. Die Knolle und die Stängel sind außerdem ein schmackhaftes Gemüse oder werden als Salat zubereitet.

Kapern / Câpre

Fast einen Meter hoch ist der Kapern-Busch, dessen sauer eingelegte Beeren besonders Saucen zu Fisch- und Eiergerichten oder zu Salaten verfeinern. Berühmt sind die in Essig eingelegten Kapern aus der Gegend um Marseille.

Knoblauch / Ail

Knoblauch, ein über 60 Zentimeter hohes Liliengewächs, die Knolle wächst unter der Erde und setzt sich aus mehreren Zehen zusammen, war schon der antiken Welt bekannt. Schon damals gab es ein Für und Wider über den Nutzen der Pflanze. Wurde sie einerseits als Heilmittel gegen Darmerkrankungen und Blutverdickung gefeiert, wurde sie andererseits wegen des Geruches verdammt. Eben dieser Geruch stößt auch heute noch viele Menschen ab. Leider gibt es für den Knoblauchliebhaber, und das muss man als Liebhaber der provenzalischen Küche sein, kein Mittel, diesen typischen Geruch nach dem Verzehr von Knoblauch zu vermeiden. Weder Zähneputzen noch der Verzehr von Gewürznelken oder Petersilie können diesem „Duft“ etwas anhaben. Die ätherischen Öle, Hauptbestandteile der Knoblauchzehen, werden nicht nur über den Atem, sondern hauptsächlich über die Körperporen, also über die gesamte Haut, ausgeschieden. Also was bleibt: Man esse Knoblauch mit Überzeugung - oder in Gesellschaft. Denn wer selbst Knoblauch gegessen hat, nimmt den Geruch nicht mehr wahr. Verwendet wird Knoblauch bei fast allen Fleisch- und Fischgerichten sowie für Ratatouille, und eine Spur Knoblauch gibt auch jeden Salat eine besondere Note.

Lavendel / Lavande

Nicht nur in Parfüms und Seife oder in Form von getrockneten Duftsträußen wird Lavendel verwendet. Die so angenehm duftende Pflanze ist auch Bestandteil zahlreicher Saucen.

Lorbeer / Laurier

Über 10 Meter Höhe erreichen die Lorbeerbäume in der Provence. Neben den frischen Lorbeerblättern sind in der provenzalischen Küche auch die getrockneten Blätter für Fisch- und Geflügelgerichte von Bedeutung. Lorbeer ist auch Bestandteil vieler Saucen.

Majoran / Marjolaine

Die strauchartige Majoran-Pflanze kommt fast überall in Europa vor. Majoran wird frisch oder in getrockneter Form in Gemüsesuppen und Eintöpfen verwendet. Aber auch zum Aromatisieren von Lamm- oder Hackfleischgerichten und Saucen eignet sich das Gewürz.

Oregano / Origan

Oregano, das ähnlich intensiv duftet wie Thymian, wächst in bis zu 60 Zentimeter hohen Büschen. Oregano erhält man im Handel sowohl getrocknet als auch in Pulverform. Man sollte Oregano beim Kochen möglichst als einziges Gewürz verwenden und nicht mit anderen Gewürzen mischen. Oregano passt z. B. zu Tomatengerichten, Hülsenfrüchten und Schweinebraten.

Rosmarin / Romarin

Rosmarin, ein Gewürz von intensivem Aroma, wächst in bis zu 1,50 Meter hohen Büschen. Das mit einem nahezu mythischen Ruf bedachte Gewürz ist schon seit Urzeiten bekannt. Es wird in der Küche besonders zu Lamm- aber auch zu anderen Fleischgerichten verwendet, ist aber auch beliebt zum Würzen vom Gemüsegerichten, z. B. Ratatouille.

Safran

Das sehr teure Safran-Gewürz wird aus der blühenden Safranpflanze, die aus der Krokusfamilie stammt, gewonnen. Das stark gelb färbende Gewürz wird hauptsächlich in Fisch oder Reisgerichten (z. B. in der Bouillabaisse) und nur in kleinsten Mengen (Messerspitze) verwendet.

Salbei / Sauge

Salbei wächst wie Thymian wild. Der Strauch wird bis zu 50 Zentimeter hoch. Außer als Gewürz für Fisch- und Lammgerichte findet Salbei auch als Heiltee Verwendung.

Schalotte / Échalote

Schalotten sind feine, kleine Zwiebeln, die es in grauer oder violetter Färbung gibt. Sie werden häufig in Saucen verwendet.

Thymian (Gartenthymian / Thym, Feldthymian / Serpolet)

Neben Rosmarin zählt Thymian zu den am häufigsten verwendeten Kräutern der provenzalischen Küche. Thymian wächst wild, bevorzugt auf sonnigen, leicht steinigen Böden. Die buschige Pflanze wird bis zu 30 Zentimeter hoch. Thymian eignet sich hervorragend zum Aromatisieren von Lamm- und Geflügelgerichten sowie von Gemüse, z. B. Tomaten.

Wacholder / Genièvre

Die etwa 8 mm dicken Beeren des Wacholderstrauches sind bei uns in erster Linie durch den Wacholderschnaps bekannt. In der provenzalischen Küche verfeinern sie Wildgerichte, aber auch in Fischsud und Kohlgerichten finden sie Verwendung.

Kräuter der Provence / Herbes de Provence

Bei den „Herbes de Provence“ handelt es sich um eine Mischung verschiedener Kräuter, deren Zusammensetzung von Hersteller zu Hersteller anders ausfallen kann. Feste Bestandteile sind in jedem Fall Thymian, Rosmarin, Lavendel und Bohnenkraut. Dazu kommen noch häufig Basilikum, Lorbeer, Muskatnuss, Nelken oder Koriander. Die Verwendung von „Herbes de Provence“, also einer festen Kräutermischung, ist nicht unbedingt empfehlenswert. Besser ist es, für jedes Gericht ausgewählte Kräuter verwenden, denn nicht für jedes Gericht passt dieselbe Kräutermischung.

Bouquet garni

Das Bouquet garni ist ein Strauß Kräuter, der hauptsächlich Suppen beigegeben und vor Ende der Kochzeit entfernt wird. Folgende Kräuter werden mit einem Faden zusammengebunden: 2 kleine Thymianzweige, 1 Lorbeerblatt, 3-5 Petersilienstängel, gegebenenfalls etwas Lauch.

Kleines provenzalisches Kochlexikon

Nicht nur die Kräuter, auch andere wichtige Bestandteile verleihen der provenzalischen Küche ihren typischen Charakter.

Olivenöl / Huile d'olive

Das beste Olivenöl, leider auch das teuerste, ist das „vierge extra“, das kaltgepresste Öl erster Qualität aus erster Pressung. Mit Rosmarin- oder anderen Gewürzzweigen aromatisiertes Olivenöl erfreut sich besonderer Beliebtheit. Neben dem wertvollen Olivenöl wird in der provenzalischen Küche auch sehr häufig das bedeutend preiswertere Erdnussöl / Huile d'arachide und Sonnenblumenöl / Huile de tournesol verwendet.

Butter / Beurre

Die beste Butter, die in der provenzalischen Küche Verwendung findet, stammt aus der Normandie. Um beim Braten das Anbräunen zu verhindern, wird sie zu gleichen Teilen mit Öl verwendet.

Crème fraîche

Crème fraîche- dicke, vom Geschmack her säuerliche Sahne - ist aus der provenzalischen Küche - z. B. bei der Saucenzubereitung - nicht wegzudenken. Eine Art süße Schlagsahne ist die Crème chantilly.

Aïoli

Aïoli, *die* provenzalische Sauce schlechthin, besteht aus Eigelb, Olivenöl, Knoblauch, Salz und Pfeffer. Aïoli heißt aber auch das Nationalgericht der Provence, das, aus Stockfisch, Gemüse, Ei, Kartoffeln und eben dieser Sauce bestehend, warm oder kalt serviert wird.

Pistou

Pistou ist eine Art Paste aus Knoblauch, Basilikum und Olivenöl, die gerne Suppen beigegeben wird.

Senf / Moutarde

Der beste Senf der Provence kommt aus Dijon und ist ziemlich scharf. Hervorragend schmecken die mit Kräutern, z. B. mit Estragon, verfeinerten Senfsorten.

Essig / Vinaigre

Außer dem herkömmlichen Weinessig gibt es noch gewürzten Essig mit unterschiedlicher Zusammensetzung; häufig aus Sherry, Cidre, Estragon,

Zitrone etc.

Vinaigrette

Vinaigrette ist eine Salatsauce, die auch zu kaltem Gemüse passt. Sie besteht aus Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Rosmarin, Thymian, etwas Senf oder Sahne. Einen Schuss herber Weißwein ist auch erlaubt.

Grobes Meersalz/Gros sei

Grobes Meersalz wird wie frischer Pfeffer in einer Gewürzmühle gemahlen und über die Speisen gestreut.

Anchovis / Anchois

Anchovis sind in grobem Meersalz eingelegte kleine Sardellen.

Anchoïade

Anchoïade ist eine dicke Sauce aus Anchovis, Olivenöl, Zwiebeln, Knoblauch und Pfeffer.

Brot, Baguette, Flûte

Keine Mahlzeit ohne Brot. In Frankreich wird zu jedem Essen das typische Baguette („Stab“) oder Flûte („Flöte“) gereicht. Schon morgens früh sieht man die Franzosen -beladen mit Bündeln von Baguetten - zu Fuß, auf dem Fahrrad oder im Auto heimwärts streben.

Baguette gibt es in verschiedenen Größen. Es sollte immer frisch und knusprig sein und kann geschnitten oder gebrochen werden. Mit dem Stangenweißbrot Suppe zu tunken gilt durchaus als tischfein, und die letzten Reste schmackhafter Saucen lassen sich so hervorragend vom Teller aufnehmen.

Neben dem Baguette gibt es noch schmackhafte Weißbrote, die mit Knoblauch, Oliven oder Nüssen gefüllt sind. Eine Spezialität der Provence ist das Fougasse, das von der Form her an eine Leiter erinnert.

Beilagen

Neben Kartoffeln in allen Variationen, auch Gnocchi, stehen in der provenzalischen Küche Reis und Polenta als Beilagen auf dem Speiseplan.

Käse / Fromage

Käse ist in der Provence häufig ein Ziegenkäse. Den „fromage de chèvre“ gibt es frisch, getrocknet, mit Kräutern der Provence, z. B. Salbei und Rosmarin, gewürzt, oder in Weinblätter gehüllt (Spezialität aus Banon) auf jedem Markt in Hülle und Fülle zu kaufen. Übrigens: Erst nach dem Käse folgt das Dessert.

Kleines Küchen-ABC

Blanchieren

Gemüse nur wenige Minuten lang in Wasser kochen, so dass es noch „weiß“ bleibt.

Entwässern

Gemüse mit einem hohen Anteil an Bitterstoffen, z. B. Auberginen, wird vor dem Kochen in Scheiben geschnitten und mit Salz bestreut. Dann lässt man es ca. 1/2 halbe bis 1 Stunde stehen. Durch diesen Entwässerungsprozess werden die Bitterstoffe reduziert.

Farcieren

Die Zubereitung einer fein zerkleinerten Masse (Farce) und das Füllen von Braten oder Gemüse mit dieser Masse.

Flambieren

Speisen mit hochprozentigem Alkohol übergießen und diesen entzünden, um das Aroma in die Speise eindringen zu lassen.

Gratinieren

Ein Gericht im Ofen bei starker Oberhitze überbacken, um eine gebräunte Kruste zu erzielen.

Legieren

Eine Suppe oder Sauce bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren mit Eigelb oder Sahne binden.

Marinieren

Das Einlegen von rohem Kochgut in einer Marinade aus Wein oder Essig, Öl, Kräutern und Gewürzen, um z. B. Fleisch mürbe zu bekommen oder zu würzen.

Passieren

Suppen oder Saucen durch ein Sieb gießen oder drücken, um die groben Bestandteile zurückzuhalten.

Pochieren

In siedender, nicht sprudelnd kochender Flüssigkeit garen, z. B. im Wasserbad.

Sautieren

Bei scharfer Hitze kurz anbraten, um eine schnelle Bräunung des Bratguts zu erreichen.

Getränke

Kräutertee

Bei den Kräutern der Provence denkt man natürlich vorzugsweise an den Wohlgeschmack, den sie durch ihre Beigabe den Speisen geben. Aber sie fördern auch die Bekömmlichkeit: So sind z. B. Rosmarin, Thymian und Fenchel altbekannte Hausmittel, die der besseren Verdauung dienen. Diesen heilkräftigen Nebeneffekt machen sich die Provenzalen auch gerne mittels eines Kräutertees zu nutzen. Frisch gepflückte Kräuter, ungewaschen, luftig zum Trocknen aufgehängt, sind die Voraussetzung für einen guten, wirksamen Tee. Mit kochendem Wasser aufgegossen, entfalten sich die ätherischen Wirkstoffe, und mit provenzalischem Honig abgeschmeckt, trinken Provenzalen dieses aromatische Getränk gerne gezielt gegen ein bestimmtes Leiden - oder auch schon zur Vorbeugung.

Eine Aufzählung aller Kräuteranwendungen würde den Rahmen dieses Buches sprengen, doch sei noch darauf hingewiesen: Auch bei den „gesunden“ Kräutern gilt: Zuviel kann auch schädlich sein.

Pastis

Ein regelrechtes Nationalgetränk der Provenzalen ist der Pastis. Unter dem Namen Pernod und Ricard ist dieser Anisschnaps auch bei uns populär geworden. Pastis trinkt man nie pur, sondern serviert ihn in speziellen Gläsern, die zu 1/5 mit Pastis und nach eigenem Belieben mit Eiswasser aufgefüllt werden. So ist Pastis ein leichter und erfrischender Apéritif, der an heißen Tagen aber nur in Maßen genossen werden sollte (43 % vol.).

Wein

Sobald man einen Rosé aus der Provence auf den Tisch stellt, schnalzen Weinkenner und -Liebhaber mit der Zunge, und das hat seine Berechtigung. Ungefähr 60% provenzalischen Weinbaus entfällt auf den Rosé, von dem so manche Sorte einen sehr guten Ruf in der Wein-Fachwelt genießt. Da wären der fruchtbare *Bandol*, der elegante *Tavel* und der *Lirac* zu nennen - die beiden letztgenannten aus der Umgebung von Avignon -, weiterhin die kräftigen *Côtes du Lubéron* und *Côtes du Ventoux*, und die Qualität der Rotweine aus dem Châteauneuf-du-Pape ist bekannt.

Für Weißweinliebhaber sei der rund um den Mittelmeerort Cassis angebaute gleichnamige Weißwein empfohlen. Jede gut sortierte Weinabteilung bietet dem Provence-Wein-Liebhaber hierzulande ein breites Sortiment. Am reichhaltigsten ist natürlich die Auswahl, wenn man sich in der Provence selbst befindet: Man hält einfach an einer der zahlreichen Wein-Coopérativen, macht eine Dégustation (Weinprobe) und entdeckt so „seinen“ Wein, den man dann in Original-Flaschenabfüllung erhält oder „en vrac“ (lose) in Kanister abfüllen lassen kann. Bei Einladungen stellt sich dem Gastgeber oft die Frage: Zu welchem Gericht welcher Wein? Zu Fisch empfiehlt sich ein herber Weißwein, allerdings schmeckt zu fettem Fisch auch ein Rotwein (den man durchaus auch leicht gekühlt trinken kann). Zu Wildgerichten oder Gebratenem passt ein nicht allzu schwerer Rotwein, zu Gemüse ein Weißwein oder auch ein gut gekühlter Rosé. Zu Käse passt ein Rotwein, und zum abschließenden Dessert ist ein Glas Champagner oder trockener Sekt angebracht.

Apéritif und Digestif

Neben dem Pastis sind als Apéritif z. B. *Anisette*, ein 25-prozentiger Anislikör, und auch die 15 Prozent starken Mischungen aus Wein, Alkohol, Karamellzucker und verschiedenen Obstarten, z. B. *Vin de Citron* (mit Zitronenextrakt), *Vin de Noix* (mit Extrakten aus grünen Nüssen), oder *Vin d'Orange* (mit Orangenextrakt) beliebt.

Gerne trinkt man auch einen *Vin doux*, einen süßen Likör von bis zu 20 % vol. Als Digestif nach dem Essen wird neben dem Marc oder einem Kräuterlikör (z. B. mit Thymian) auch „Unprovenzalisches“ wie Armagnac, Cognac oder auch Whisky serviert.

Marc / Eau de Vie de Marc

Stets haben die Menschen überlegt, was man aus Resten noch machen könnte. So brennen die Winzer schon seit alt her aus den entsafteten Traubenresten, den Trestern, ein Destillat, das ihnen einst als Hausschnaps diente. Inzwischen ist dieser Tresterbrand, der früher als „Arme-Leute-Schnaps“ galt, salonfähig und populär geworden wie z. B. die italienische Grappa.

Im Weinland Frankreich gehört das „Lebenswasser“ *Eau de Vie de Marc* zum krönenden Abschluss eines guten Essens. Die Qualität des Marc (das „c“ wird nicht ausgesprochen) wird streng geprüft, und das Getränk darf nur in den

Handel, wenn es die „Appellation Réglementée“ erhält. Marc wird zweimal destilliert und hat mindestens 40 % vol. Marc stammt immer aus einem gesetzlich begrenzten Anbau gebiet und darf nur aus den Trestern der Rebsorten hergestellt werden, aus denen in dieser Region auch der Wein gemacht wird. Marc aus der Provence stammt in der Regel aus Trestern des Roséweines.

Suppen

Suppen sind bei der Landbevölkerung z. B. als kräftigende Mahlzeit in der Mittagspause bei der Feldarbeit beliebt, ebenso werden Suppen gerne abends als leichte Mahlzeit gegessen.

Salbeisuppe/Aigo Boulido

Eine einfache aber sehr schmackhafte Suppe, die sich großer Beliebtheit erfreut.

Zutaten

1,5 l Wasser
4 Knoblauchzehen
Salz
Pfeffer
6 Salbeiblätter
2 Essl. Olivenöl
2 Eidotter
Weißbrotscheiben, geröstet

Zubereitung

Das Wasser mit dem Olivenöl, den zerstoßenen Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer und Salbeiblättern in einer Kasserolle 30 Minuten kochen. Die beiden Eidotter in einer Suppenschüssel verschlagen und den Inhalt der Kasserolle nach Entfernung der Knoblauchzehen und der Salbeiblätter langsam auf die verschlagenen Eidotter gießen. Die gerösteten Brotscheiben beifügen und die Suppe warm servieren.

Vorbereitung: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten

Bohnensuppe

Zutaten

4 große Tomaten
2 Kartoffeln
2 Stangen Lauch
2 Karotten
200 g grüne Bohnen
150 g weiße Bohnen

200 g rote Bohnen
3 große Knoblauchzehen
3 Zweige frisches Basilikum
Salz
4 Essl. Olivenöl
100 g geriebener Käse

Zubereitung

Die Kartoffeln und die Karotten schälen, waschen und schneiden. Das Lauch waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die grünen Bohnen putzen und schneiden, die Tomaten enthäuten und schneiden. Das Frischgemüse und die weißen und roten Bohnen in kochendes Wasser geben und ca. 1 1/2 Stunden kochen lassen. In der Zwischenzeit die Knoblauchzehen pressen, mit Basilikumblättern und dem Olivenöl verrühren, etwas von der Suppenbrühe hinzugeben und das Ganze nach der Hälfte der Kochzeit in die Suppe rühren, nach Geschmack salzen. Zum Servieren mit geriebenem Käse bestreuen

Vorbereitungszeit: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 90 Minuten

Fischsuppe

Anstelle der genannten Fische im Originalrezept kann man auch Kabeljau, Scholle oder Schellfisch verwenden.

Zutaten

1 kg Seefisch/Meeresfrüchte (Krabben, Seeröten, Seeaale, Knurrhähne, Goldbrassen, Wittlinge)
1/2 Glas Olivenöl
1 Zwiebel
2 Tomaten - in dünnen Scheiben geschnitten
2 Lauchstangen
2 gepresste Knoblauchzehen
Bouquet garni (mit etwas Fenchelgrün)
1 Stück unbehandelte Orangenschale
etwas Safran (Messerspitze)
geriebener Käse

Zubereitung

Das Olivenöl in eine Kasserolle geben, den Lauch und die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und in dem Olivenöl ziehen lassen. Die Tomaten,

Knoblauch, das Bouquet garni und die Orangenschale hinzufügen und noch eine Minute ziehen lassen. Mit 2 Liter Wasser aufgießen, den Seefisch mit etwas Safran hinein geben und 20 Minuten kochen. Die Fischbouillon durch ein Tuch in eine Suppenterrine gießen und mit dem geriebenen Käse bestreut heiß servieren. Dazu werden mit Knoblauch eingeriebene geröstete Brotscheiben gereicht.

Vorbereitung: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Krabbensuppe

Am einfachsten und schnellsten lässt sich dieses Gericht mit Krabben aus der Dose zubereiten.

Zutaten

500 g Krabben

2-4 Esslöffel Fadennudeln

1 Essl. Olivenöl

1 Essl. Estragon

1 Teel. scharfer Paprika

3 Knoblauchzehen, gepresst

Salz

Pfeffer

1 Glas trockener Weißwein

Zubereitung

Einen Esslöffel Olivenöl mit dem Weißwein, etwas Wasser und den Gewürzen unter ständigem Rühren erhitzen. Mit Wasser aufgießen und zum Aufkochen bringen. Die Krabben hineingeben und 20 Minuten kochen lassen. Kurz vor Ende der Garzeit die Fadennudeln hinzugeben und mitkochen. Nach Geschmack salzen und pfeffern.

Vorbereitung: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Olivensuppe / Bouillabaisse d'olives

Dieses Gericht sollten Sie auf keinen Fall im Schnellkochtopf zubereiten: die Oliven würden bitter werden.

Zutaten

200 g schwarze Oliven - entkernt
1 kg Kartoffeln
2 Essl. Olivenöl
8 Knoblauchzehen
4 Lorbeerblätter
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Die 8 ungeschälten Knoblauchzehen in Olivenöl mit den Oliven und den Lorbeerblättern in einem Schmortopf anschmoren. Dann die geschälten und in große Würfel geschnittenen Kartoffeln hinzufügen, salzen und pfeffern und mit Wasser aufgießen, so dass alles bedeckt ist. 20 Minuten sprudelnd kochen.

Vorbereitung: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Kohlsuppe / Soupe aux chou

Zutaten

1 Tomate
1 Karotte
1 weiße Rübe
1 Zwiebel
1 Kartoffel
1 Lauch
1 Zweig Sellerie
2 Knoblauchzehen
1 Grünkohl
250 g Kichererbsen oder grüne Bohnen
1 Schweinsfuß oder Schweineschwanz
Thymian
Safran
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Die Kichererbsen am Abend vorher einweichen und zusammen mit dem Schweinsfuß 20 Minuten kochen lassen. Das geputzte und geschnittene Gemüse hinzugeben, im geschlossenen Topf weitere 15 Minuten kochen.

Vorbereitung: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 35 Minuten

Leichte Gemüsesuppe / Potage julienne

Eine ideale Suppe im Frühling und Sommer, wenn das Angebot an frischem Gemüse besonders groß ist.

Zutaten

4 Karotten

4 weiße Rübchen (Navets)

2 Stangen Lauch

1/2 Wirsing

1 Kopfsalat

1 Zwiebel

1/4 l Wasser

1 Teel. Salz

1 Würfelzucker

1 1/2 l Fleischbrühe (Instant)

etwas Kerbel

Zubereitung

Gemüse putzen, waschen und in feine Streifen schneiden, ebenso die Zwiebel; den gewaschenen Salat auch in Streifen schneiden. Gemüse und Zwiebel in kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren, Salat hinzufügen, weitere 2 Minuten blanchieren. In einem Sieb abgießen und mit eiskaltem Wasser abschrecken.

1/4 l Brühe aufkochen, Gemüse und Salat hinzugeben und bei offenem Topf köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verdunstet ist. Nun die restliche Brühe in den Topf geben, einige Minuten köcheln lassen.

Vor dem Servieren mit etwas Kerbel bestreuen.

Vorbereitung: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

Dinkelsuppe / Soupe d'épeautre

Dinkel, ein weizenkornähnliches Getreide, wurde schon vor 5000 Jahren angebaut. Elisabeth von Hingen lobte im 17. Jahrhundert dieses ballastreiche Getreide, das im Verlauf der Jahrhunderte, außer in südlichen Ländern, immer

mehr vom Küchenzettel verschwand. Heute, im Zuge der Vollwertküche, erfreut sich Dinkel, auch Spelz genannt, wieder zunehmender Beliebtheit, und wird nicht nur in Suppen, sondern auch für Backwaren verwendet wird.

Zutaten

500 g Dinkel
1 mittelgroße Schweinshaxe
2 Mettwürstchen
8 Kartoffeln
8 Karotten
2 Stangen Lauch
Sellerie
200 g weiße Bohnen

Zubereitung

Den Dinkel waschen und am Vorabend einweichen und quellen lassen. Das Getreide mit dem Fleisch und etwas Pfeffer in Salzwasser auf kleiner Flamme 2 Stunden kochen lassen, 1 Stunde vor dem Servieren das gewaschene Gemüse ganz (!) hinzugeben und mitkochen. Man serviert das Gemüse und das Fleisch getrennt nach der Suppe.

Variante: Man kann auch das Gemüse kleingeschnitten mitkochen und alles zusammen servieren

Vorbereitung ca. 20 Minuten

Garzeit ca. 120 Minuten

Bouillabaisse borgne / Aigo-sau-diou

(mit pochierten Eiern)

Warum diese Bouillabaisse „borgne“ (=einäugig) heißt, werden Sie spätestens bei der Zubereitung erkennen!

Zutaten

1 Stange Lauch in Scheiben
1 Zwiebel in Scheiben
4 Essl. Olivenöl
2 Tomaten, gehäutet, gehackt
3-4 Knoblauchzehen, mit etwas Salz mit der Gabel zerdrückt
den grünen Teil einer Fenchelknolle

1 großes Bouquet garni, mit Küchengarn zusammengebunden (2 Zweige Thymian, 1 Lorbeerblatt, 2 Zweige Petersilie, 1 Scheibe Sellerie oder 1 Selleriegrün)

Schale von 1/2 Orange, ungespritzt, abgewaschen

Salz, Pfeffer

1 Messerspitze Safran

1 l Wasser

500 g Kartoffeln, fest kochend, in dünne Scheiben geschnitten

1 Baguette, in Scheiben geschnitten

1 Bund gehackte Petersilie

Zubereitung

Lauch und Zwiebel in Öl andünsten, Gemüse, Kräuter und Orangenschale begeben und mit Wasser auffüllen. Salzen, pfeffern, Safran begeben, kurz umrühren und die Kartoffeln zugeben. 30 Minuten kochen lassen. Bouquet garni und Orangenschale entfernen, Suppenterrine mit Brotscheiben auslegen und heiße Brühe darüber gießen. Kartoffeln in eine andere Schüssel geben, alles mit Petersilie überstreuen

Vorbereitung: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten

Dazu serviert man in der Provence pochierte Eier:

Zutaten

1 l Wasser

1 Essl. Salz

1 Essl. Essig

1-2 Eier pro Person (Frische der Eier ist wichtig!)

Zubereitung

Wasser mit Salz und Essig sprudelnd aufkochen lassen. Die aufgeschlagenen Eier vorsichtig nacheinander von einem Löffel in das nicht mehr kochende Wasser gleiten lassen. Hitze reduzieren und 3-4 Minuten pochieren lassen. Mit Schaumlöffel herausholen und auf einen Teller legen, der mit Oliven ausgestrichen worden ist.

Vorbereitung: ca. 5 Minuten

Garzeit: ca. 5 Minuten

Saucen

Aïoli / Ailloli

In Verbindung mit Stockfisch ist Aïoli ein „Nationalgericht“ der Provence.

Zutaten

15 Knoblauchzehen
2 Eigelbe
1/2 l Olivenöl
Zitronensaft
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Die Knoblauchzehen zerdrücken und mit den Eigelben vermengen, etwas salzen. Unter ständigem Rühren das zimmerwarme Olivenöl hineinträufeln. Zum Schluss etwas Zitronensaft hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Aïoli zu dick wird, kann sie mit wenig warmem Wasser verdünnt werden. Sollte sie gerinnen, kann man sie so retten: In einer anderen Schüssel eine weitere Knoblauchzehe zerdrücken, mit etwas Salz, einem Tropfen Wasser und einem weiteren Eigelb vermengen und nach und nach die Aïoli dazugeben.

Zubereitung: ca. 15 Minuten

Provenzalische Tomatensauce

Zutaten

1 Dose geschälter Tomaten (500 g)
2 Essl. Kerbel
2 Essl. Petersilie, kleingehackt
1 Essl. Estragon
2 Korianderkörner
Olivenöl
Salz
Pfeffer
3 zerdrückte Knoblauchzehe

Zubereitung

Alle Zutaten zusammen in einem Topf 1/2 Stunde kochen und in einer Sauciere

servieren.

Vorbereitung: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten

Anchovis-Sauce

Zutaten

ca. 10 Anchovis

Oliveöl

Pfeffer

Weinessig

1 Knoblauchzehe

Zubereitung

Die Anchovis ausnehmen, entgräten und säubern und in einen Topf geben. Mit Oliveöl übergießen und bei kleiner Flamme kochen, bis sich eine Sauce bildet. Die zerdrückte Knoblauchzehe, etwas Weinessig und Pfeffer unterrühren und z. B. zu Rohkostplatten wie Tomaten, Artischocken, Käse oder hartgekochten Eiern servieren.

Vorbereitung: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 10 Minuten

Tapenade

Zutaten

1 kg schwarze entkernte Oliven

100 g Kapern

20 Anchovis in Öl

Pfeffer

weiche Butter

Zubereitung

Die Oliven in einem Mixer pürieren. Kapern und Anchovis hinzufügen, pfeffern (nicht salzen - die Anchovis enthalten genügend Salz) und gut verrühren.

Diese Sauce lässt sich gekühlt gut frisch halten. Vor der Verwendung der Tapenade als Füllung für hartgekochte Eier oder Toastbelag wird etwas weiche Butter beigemischt.

Vorbereitung: ca. 15 Minuten

Vorspeisen

Oeufs aux anchois

Diese Vorspeise dient durchaus, zusammen mit Brot gereicht, als kleine eigenständige Mahlzeit.

Zutaten

4 Eier, hartgekocht
3 Schalotten, sehr fein gehackt
2 große Tomaten, klein geschnitten, entkernt
8 Anchovisfilets
1 Teel. Estragon
2 Knoblauchzehen, gepresst
Zitronensaft
Salz
Pfeffer
1 Essl. Olivenöl zum Braten

Zubereitung

Die Eier der Länge nach halbieren und das Eigelb herausnehmen. Schalotten und Tomaten ca. 10 Minuten in Olivenöl leicht andünsten, salzen und pfeffern, Estragon, Knoblauch und Eigelb hinzufügen und solange leicht kochen lassen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Alles gut mit Zitronensaft beträufeln und durch ein Sieb streichen. Die Masse in die Ei-Hälften füllen und mit den Anchovisfilets garnieren.

Vorbereitung: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Pissaladière

Die fabrikmäßig angefertigte Pissaladière, wie sie z. B. in der Altstadt von Nizza von unzähligen Bäckereien angeboten wird, hat wenig gemein mit der echten Pissaladière, außer vielleicht, das sie mit gebackenen Zwiebeln belegt ist und dass man mit ein wenig Glück eine Spur von Anchovis darin findet. Es ist durchaus nichts dagegen einzuwenden, Pissaladière mit knusprigem Pastetenteig anstelle von Pizzateig zuzubereiten. Im Gegenteil, das ist eine köstliche Variation für eine kalte Vorspeise.

Zutaten für 4 Personen

125 g Mehl
60 g harte Margarine oder halb und halb Margarine und
Speck
Salz
6 große Zwiebeln, kleingeschnitten
12 schwarze Oliven
12 Anchovisfilets
4 Essl. Olivenöl

Zubereitung

Mehl mit Salz mischen, das Fett hinein schneiden und den Teig kneten, bis er krümelig wird. Mit etwas Wasser binden und zu einer Kugel kneten, die nicht mehr kleben darf. Den Teig ausrollen und in eine gefettete Backform legen. Den Rand etwas erhöhen. Die Zwiebeln in Öl ca. 20 Minuten dünsten, jedoch nicht zu braun werden lassen. Abkühlen lassen.

Den Teig in der Backform mit einer Gabel mehrfach einstechen, die Zwiebeln darauf verteilen und die Anchovis so arrangieren, dass sie ein Gitter bilden. Zuletzt die Oliven drauflegen. Ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze im Ofen backen.

Vorbereitung: ca. 45 Minuten
Garzeit: ca. 50 Minuten

Salate

Salade Niçoise

Salade Niçoise zählt wohl auch bei uns zu den bekannteren Salaten. Leider wurde das Rezept im Laufe der Zeit oftmals sehr abgeändert, so dass das Originalrezept oft wenig Ähnlichkeit mit seinen Nachfolgern hat. Es gehören z. B. ursprünglich weder gekochte Gemüse noch Kopfsalat hinein! Als Unterlage sind jedoch 1 oder 2 Salatblätter erlaubt.

Zutaten

Salatblätter

Thunfisch, aus der Dose

Anchovisfilets

Tomaten

Eier, hartgekocht

evtl.:

zarte junge Bohnenkerne

Salatgurke, in feine Scheiben geschnitten

schwarze Oliven

Für die Sauce:

Olivenöl, mit Salz und Pfeffer angemacht

evtl. auch etwas Weinessig

Zubereitung

Eine große Schüssel (oder mehrere Portionsschälchen) mit Salatblättern auslegen. Darauf den zerpfückten Thunfisch, die kleingehackten Anchovisfilets und die Oliven verteilen. Mit geviertelten Tomaten (nicht in Scheiben!) und geviertelten Eiern garnieren. Mit etwas Sauce übergießen

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Mireille/Mirèio

Mireille ist ein traditioneller Salat, der Ostern zur Hammelkeule serviert wird.

Zutaten

1 Kopfsalat

Olivenöl

3 Knoblauchzehen
Essig
3 Anchovis-Filet
2 hartgekochte Eier
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Die gewaschenen und mundgerecht gezupften Salatblätter mit den zerdrückten Knoblauchzehen und Olivenöl anmachen, salzen und pfeffern. Die kleingeschnittenen Anchovis-Filets hinzugeben, einen Schuss Essig beimengen und zum Schluss die in Scheiben geschnittenen Eier daruntermischen.

Zubereitung: ca. 20 Minuten

Salade au Thon et à la Tomate

(Thunfisch/Tomaten-Salat)

Zutaten

2 Dosen Thunfisch (natur)
3 Tomaten
1 kleine Dose Mais
2 Essl. Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1 Teel. Estragon
1 Teel. Essig
Salz
Pfeffer

Zubereitung

In einer großen Schüssel Olivenöl, Essig, die zerdrückten Knoblauchzehen, Estragon, Salz und Pfeffer vermischen. Abwechselnd Thunfischstücke und Mais beifügen und vorsichtig unterrühren. Als Abschluss mit Tomatenvierteln garnieren.

Zubereitung: ca. 15 Minuten

Tintenfischsalat

Zutaten

500 g kleine Tintenfische (oder kleine Kraken)

1/4 l Weißwein
1 Zwiebel, in dünnen Scheiben
Petersilie
1 Lorbeerblatt
1 Karotte, in dünnen Scheiben
Salz
Pfeffer
1 kg kleine runde Kartoffeln

Zubereitung

Die Tintenfische in einer kalten Mischung aus halb Wasser und halb Weißwein mit Salz, Pfeffer, Zwiebel, Karotte, Lorbeerblatt und Petersilie zum Kochen bringen und ca. 7 Minuten darin sieden (Kraken 1 Stunde). Die Tintenfische bzw. Kraken sollten weich sein. Inzwischen die Kartoffeln kochen und kalt stellen.

Eine tiefe Schüssel mit den Kartoffeln auslegen und darauf die Tintenfische bzw. Kraken geben. Mit der im folgenden Rezept beschriebenen Sauce (Sauce zu Tintenfischsalat) übergießen und kalt servieren.

Vorbereitung: ca. 30 Minuten
Garzeit: ca. 30 Minuten

Sauce zu Tintenfischsalat

Zutaten

1 Essl. Olivenöl
2 Essl. Fischbrühe
Zitronensaft
gehackte Kräuter

Zubereitung

Alle Zutaten miteinander verrühren und die Sauce über die Tintenfische gießen.

Gemüsegerichte

Die Fülle der Gemüsegerichte spiegelt wider, dass die Provence der Hauptlieferant für Gemüse und Obst in Frankreich ist.

Gemüsetopf/Terrine de légumes

Zutaten

3 Stangen Lauch
1 Zwiebel
3 Kartoffeln
100 g gepökelter Schweinebauch
Pfeffer
Salz
1 Lorbeerblatt
1 Essl. Thymian
2 Karotten
2 Essl. Olivenöl
2 Knoblauchzehen

Zubereitung

Den Schweinebauch mit der kleingeschnittenen Zwiebel und den in Scheiben geschnittenen Karotten in einem Schmortopf in Olivenöl anschmoren. Die fein geschnittenen Kartoffeln und das in Scheiben geschnittene Lauch hinzugeben, salzen und pfeffern, Lorbeer, Thymian und gehackten Knoblauch hinzufügen und mit Wasser aufgießen. Im Backofen bei 200 °C (Elektro-Ofen) ca. 1 Stunde garen.

Vorbereitung: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

Kichererbsen

Dieses Rezept ist ein ideales Winter-Gericht, in dem nach Belieben auch eine Schweinshaxe mitgekocht werden kann.

Zutaten

250 g Kichererbsen
1 Essl. Mehl
Salz
Pfeffer
1 Teel. Essig
1 Essl. Olivenöl
Petersilie
2 Zwiebeln

Zubereitung

Die Kichererbsen mit Wasser bedeckt am Vorabend einweichen. Am nächsten Tag eventuell etwas Wasser hinzugießen und 30 Minuten kochen.

Eine Mehlschwitze aus Olivenöl, Mehl, Salz, Pfeffer, Essig und den kleingeschnittenen Zwiebeln herstellen, unter Zugabe eines Glases Kochwasser. In die Suppe unterrühren und nochmals aufkochen lassen.

Die Erbsen mit kleingeschnittener Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 40 Minuten

Moussaka provenzalisch / Moussaka à la provençale

Zutaten

1 kg Auberginen
1 kg Tomaten
600 g gehacktes Rindfleisch
200 g Zwiebeln
3 Essl. Olivenöl
1 Bouquet garni
4 Knoblauchzehen

Zubereitung

Die in feine Scheiben geschnittenen Zwiebeln in Öl andünsten, das grob gehackte Fleisch hinzufügen und schmoren lassen. Die Auberginen schälen, in kleine Stücke schneiden und in etwas Öl zusammen mit den enthäuteten Tomaten, den gepressten Knoblauchzehen und dem Bouquet garni in einem separaten Topf kochen. Das Fleisch und die Zwiebeln dazugeben und auf kleiner Flamme 15-20 Minuten weiter schmoren lassen. Zum Überbacken das Ganze in eine gefettete Auflaufform füllen und im Ofen bei etwa 200 °C überbacken.

Vorbereitung: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten

Kartoffeln, überbacken / Gratin de pommes de terre

Zutaten

1 kg Kartoffeln
300 g Zwiebeln
200 g Karotten
3 Knoblauchzehen
3 Essl. Olivenöl
Salz
Pfeffer
1 Essl. Thymian

Zubereitung

Die Zwiebeln und Karotten in einer Auflaufform in Olivenöl goldgelb anschmoren. Die in feine Scheiben geschnittenen Kartoffeln, Salz, Pfeffer, Thymian und Knoblauch hineinschichten, mit Wasser aufgießen. Im Backofen bei 250 °C (Elektro-Ofen) backen. Sehr heiß, mit Olivenöl beträufelt, servieren.

Vorbereitung: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten

Kartoffeltopf, provenzalisch / Tian de pommes de terre à la provençale

Bei diesem Gericht kann das Lammfleisch auch durch Schweinefleisch ersetzt werden.

Zutaten für 6 Personen

1,2 kg Kartoffeln

250 g Zwiebeln
3 Essl. Olivenöl
500 g Tomaten
2 Knoblauchzehen
1 Teel. Thymian
1 Teel. Majoran
2 Lorbeerblätter
Salz
Pfeffer
600 g Lammfleisch

Zubereitung

Die kleingeschnittenen Zwiebeln und das kleingeschnittene Lammfleisch in Öl andünsten. Die Tomaten enthäuten, schneiden und den Zwiebeln zufügen, salzen und pfeffern und 20 Minuten schmoren. Die Kartoffeln schälen, waschen, in feine Scheiben schneiden und trocknen. Eine gefettete Backform mit einer Schicht Kartoffeln auslegen und mit gepresstem Knoblauch und Thymian überstreuen. Darüber die Tomatensauce verteilen und darauf eine weitere Schicht Kartoffeln mit Lammfleisch legen. 2 Lorbeerblätter hinzugeben.

Im Ofen 1 Stunde bei 250 °C (Elektro-Ofen) backen und zum Ende hin noch einige Minuten bei starker Oberhitze überbacken.

Vorbereitung: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 80 Minuten

Kräuterkuchen / Tarte aux herbes

Tarte aux herbes ist *der* typische Kräuterkuchen der Provence!

Zutaten

Für den Kuchenteig:

150 g Mehl
etwas Hefe
4 Essl. Öl
etwas Wasser

Für die Auflage:

2 große Zwiebeln
600 g Mangold

12 Blätter Sauerampfer
8 Salatblätter (Endivien oder Eissalat)
1 Essl. Thymian
1 Teel. Rosmarin
Olivenöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Mangold mit Salatblättern in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Kleingeschnittene Zwiebeln in 2 Essl. Öl andünsten, den gehackten Sauerampfer hinzufügen, salzen und pfeffern, anschließend Mangold und Salatblätter hinzugeben. Das Ganze kurz kochen lassen.

Das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken, die übrigen Teig-Zutaten in die Mulde geben und alles zu einem Teig verkneten. Den ausgerollten Teig in einer gefetteten Backform ausbreiten und mit dem Gemüse belegen, Thymian hinzugeben und mit Olivenöl beträufeln. Variante: Man kann auch noch etwas geriebenen Käse und ein geschlagenes Ei hinzugeben. Im Backofen 20 Minuten bei 200 °C (Elektro-Ofen) backen.

Vorbereitung: ca. 30 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten

Zwiebelkuchen / Tarte à l'oignon

Zutaten für 6 Personen

Für den Kuchenteig:

250 g Mehl
5 Essl. Öl
etwas Wasser
Salz

Für die Auflage:

1 kg Zwiebeln
2 Essl. Olivenöl
1 Ei
5 Essl. Milch
geriebene Muskatnuss
Salz

Zubereitung

Das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken, die übrigen Teig-Zutaten in die Mulde geben und alles zu einem Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und 20 Minuten ruhen lassen.

In einer Pfanne die in feine Scheiben geschnittenen Zwiebeln mit Olivenöl andünsten. Mit wenig Wasser 20 Minuten kochen lassen. Nach der Garzeit salzen, etwas geriebene Muskatnuss, 1 Ei und etwas Milch hinzugeben.

Den ausgerollten Teig in einer gefetteten Backform ausbreiten und die Zwiebelmasse darauf verteilen. Im Backofen 20 Minuten backen.

Vorbereitung: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 40 Minuten

Artischocken provenzalisch / Artichauts à la provençale

Zutaten für 6 Personen

6 kleine violette Artischocken
150 g gepökelter Schweinebauch
100 g Zwiebeln
Saft von 1 Zitrone
1 Zweig Thymian
1 Lorbeerblatt
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Die Blätter am Boden der Artischocken wegschneiden, Artischocken halbieren, das Innere mit einem Löffel entfernen und mit Zitronensaft einreiben.

Die Zwiebeln mit dem Schweinebauch kurz anschmoren, die Artischocken und Gewürzkräuter hinzufügen, salzen und pfeffern, 45 Minuten auf kleiner Flamme kochen. Man kann auch etwas Weißwein begeben. Dieses schmackhafte Gericht kann heiß oder auch kalt serviert werden. Man kann auch noch hinzufügen: Karotten, Kartoffeln oder/und Tomaten.

Vorbereitung: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 45 Minuten

Auberginen provenzalisch / Aubergines à la provençale

Dieses Gericht kann im Sommer auch kalt gegessen werden. Als Beilage passt Fleisch oder ein Omelett.

Zutaten

1 kg Tomaten
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
1 Essl Basilikum
1 Teel. Rosmarin
2 Essl. Olivenöl
100 g gepökelter Schweinebauch
1 kg Auberginen
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch in feine Scheiben schneiden und in Öl andünsten. Schweinebauch, Gewürze und die geschnittenen Tomaten hinzufügen und weiterschmoren. Nach 10 Minuten die geschälten und geschnittenen Auberginen dazugeben und zugedeckt weitere 45 Minuten schmoren.

Vorbereitung: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 45 Minuten

Auberginen in Essig / Aubergines au vinaigre

Dieses Auberginengericht ist eine beliebte Vorspeise, eignet sich aber auch als Beilage, z. B. zu Lammfleisch.

Zutaten

8-10 kleine Auberginen
Salz
1,5 l Weinessig
5-6 Pfefferkörner
6 Knoblauchzehen
3 grüne Paprikaschoten, kleingeschnitten
1 Essl. Basilikum
Olivenöl

Zubereitung

Am Abend vorher die Auberginen in große Würfel schneiden, salzen und in einem Sieb entwässern lassen (siehe „Kleines Küchen-ABC“). Gut abtropfen lassen. Am anderen Tag den Essig erhitzen, die Auberginen hinein geben und 20 Minuten leicht aufwallen lassen. Wenn die Auberginen weich sind, erkalten lassen und abtropfen lassen. In ein Einmachglas den geschälten Knoblauch, die in Streifen geschnittenen Paprikaschoten, die Auberginen und die Pfefferkörner hinein geben und mit Olivenöl bedecken. Einen Tag später noch etwas Olivenöl hinzufügen. Das Ganze mindestens 1 Monat einwirken lassen.

Vorbereitung: (ohne Einwirkzeit) ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 25 Minuten

Spargelpastete / Tourtes aux asperges

Zutaten für 5 Personen

1 kg Spargel

200 g gepökelter Schweinebauch

150 g geriebener Käse

Mehl

Muskatnuss

Salz

Pfeffer

ca. 800 g Blätterteig (Tiefkühlpackung)

Zubereitung

Spargel in Salzwasser kochen, den in Stücke geschnittenen Schweinebauch anschmoren. Etwas Mehl mit Spargelwasser anrühren, den angeschmorten Schweinebauch hineinlegen, mit etwas geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen und den Spargel hinzugeben. Man kann auch etwas angeschmorte Zwiebel hinzufügen. Blätterteig nach Packungsanweisung auftauen und ausrollen. Die eine Hälfte des Blätterteigs auf einer eingefetteten Kuchenform auslegen und darauf den zubereiteten Spargel und Schweinebauch zusammen mit geriebenem Käse verteilen.

Das Ganze mit der anderen Hälfte des Blätterteigs bedecken und 45 Minuten 200 °C (Elektro-Ofen) backen.

Vorbereitung: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 70 Minuten

Grünkohl mit Tomaten / Chou à la tomate

Zutaten

1 Grünkohl
2 Zwiebeln - grob gehackt
2 Knoblauchzehen
4 Speckschwartenwürstchen (oder Mettwurstchen)
1 kg Tomaten (oder 1 Dose geschälte Tomaten)
2 Essl. Olivenöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Den Kohl waschen und in Salzwasser blanchieren. Inzwischen die Zwiebeln, den Knoblauch und die in Scheiben geschnittenen Würstchen kurz in Olivenöl anbraten. Die Tomaten hinzufügen, würzen und auf kleiner Flamme schmoren.

Den Kohl gut abtropfen lassen, in große Stücke schneiden, mit der Würstchenmischung vermengen und im Ofen bei 200 °C (Elektro-Ofen) noch 20 Minuten backen.

Vorbereitung: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten

Blätterteig gefüllt mit Spinat

Spinat einmal ganz anders:

Zutaten

1 kg Spinat
100 g Champignons
6 Schinkenscheiben
4 Eier
100 g geräucherter Speck
25 cl Sahne
50 g Butter
Salz
Pfeffer
ca. 800 g Blätterteig (Tiefkühlpackung)

Zubereitung

Den gut gewaschenen Spinat etwa 3-5 Minuten sieden, abtropfen lassen und auspressen. Den fein gehackten Speck in Butter anbacken und den Spinat hinzufügen, mit Butter verfeinern. Sahne mit Pfeffer verquirlen. 3 Eier hart kochen, die Schinkenscheiben kleinhacken. Den Blätterteig nach Packungsanweisung auftauen und ausrollen.

Blätterteig auf eine mit Butter ausgestrichene Backform auslegen und die Hälfte des Spinats, die hartgekochten Eier, die in dünne Scheiben geschnittenen Champignons und den kleingehackten Schinken darauf verteilen. Mit der zweiten Hälfte des Spinats bedecken und die gesamte Füllung mit dem Blätterteig umschließen. Blätterteig mit Eigelb bestreichen und 45 Minuten bei ca. 200 °C (Elektro-Ofen) backen.

Vorbereitung: ca. 45 Minuten

Garzeit: ca. 60 Minuten

Kürbis mit Kartoffeln, überbacken / Gratin de potiron et pommes de terre

Was in einem simplen Kürbis alles steckt, schmeckt man bei diesem und beim folgenden Kürbisgericht.

Zutaten

2 kg Riesenkürbis

400 g Kartoffeln

4 Eier

60 g Käse (Mozarella)

Salz

Pfeffer

geriebene Muskatnuss

3 Knoblauchzehen

2 Essl. Olivenöl

Lorbeerblatt

Zubereitung

Den Kürbis putzen und schneiden und mit etwas Knoblauch in Salzwasser kochen. Inzwischen die Kartoffeln schälen und in sehr feine Scheiben schneiden. Den Kürbis abtropfen lassen, pürieren und erkalten lassen. Die aufgeschlagenen Eier mit der Kürbismasse vermengen und die Kartoffelscheiben hinzugeben. Das Ganze in eine eingeeölte Backform geben,

salzen und pfeffern, mit etwas Muskat würzen und ein Lorbeerblatt hinzugeben. Mozzarella in feine Scheiben schneiden und darüber legen. Im Backofen bei 250 °C (Elektro-Ofen) 15-20 Minuten überbacken.

Vorbereitung: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten

Kürbis-Topf / Tian de courge

Zutaten für 6 Personen

1 Kürbis (ca. 2 kg)

3/4 Liter Milch

3 Eier

100 g geriebener Käse

geriebene Muskatnuss

Salz

Pfeffer

3 Knoblauchzehen

150 g geriebene Semmel oder Paniermehl

2 Essl. Öl

Zubereitung

Den Kürbis putzen und in kleine Stücke schneiden. Inzwischen Milch, gewürzt mit Salz, Pfeffer und Muskat, zum Kochen bringen. Den Kürbis in die kochende Milch geben und 7-10 Minuten kochen. Kürbis herausnehmen und mit einer Gabel zerdrücken, die Milch aufbewahren. Die Eier schlagen und mit dem Kürbis vermengen. Paniermehl bzw. geriebene Semmel mit der Milch, dem geriebenen Käse und dem zerdrückten Knoblauch vermengen und alles mit dem Kürbispüree vermengen.

In eine Auflaufform füllen, mit Paniermehl bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Im Ofen bei ca. 200 °C überbacken, bis sich die Oberfläche goldgelb färbt.

Vorbereitung: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Zucchini mit Reis / Courgettes au riz

Zutaten

100 g gepökelte Rinderbrust

1 kg Zucchini

200 g Zwiebeln
80 g Reis
1 Ei
40 g geriebener Käse
2 Knoblauchzehen
1 Essl. Basilikum
Petersilie
Salz
Pfeffer
Lorbeer
2 Essl. Olivenöl

Zubereitung

Das in kleine Stücke geschnittene Brustfleisch mit den in Scheiben geschnittenen Zwiebeln kurz in Öl anschmoren. Die geschälten und geschnittenen Zucchini hinzufügen sowie den gepressten Knoblauch, Petersilie, Lorbeer und den Reis mit Wasser. 20 Minuten sanft kochen lassen.

Nach dem Garen in eine Auflaufform füllen, Ei und Käse miteinander verquirlen und darüber gießen. Zum Schluss alles im Ofen bei ca. 200 °C (Elektro-Ofen) überbacken.

Vorbereitung: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten

Überbackene Zucchini / Gratin de courgettes

Zutaten

1 kg Zucchini
100 g Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
2 Eier
50 g geriebener Käse
2 Essl. Olivenöl
1 Teel. Oregano
Pfeffer

Zubereitung

Die kleingeschnittenen Zwiebeln in Olivenöl andünsten und dann die in Scheiben geschnittenen Zucchini, den gepressten Knoblauch, das Salz, Oregano und

Pfeffer hinzufügen. Auf kleiner Flamme 40 Minuten schmoren.

Die Mischung in eine gefettete Auflaufform füllen, die Eier aufschlagen, mit Käse verquirlen und hinzugeben. Im Ofen 20 Minuten bei ca. 200 °C (Elektro-Ofen) backen.

Vorbereitung: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 65 Minuten

Zucchini-Topf / Terrine de courgettes

Zutaten

1 kg Zucchini

3 Knoblauchzehen

1 Tasse geriebener Ziegenkäse

1 Teel. Basilikum

1 Teel. Majoran

Salz

Pfeffer

4 Tomaten

3 Essl. Olivenöl

Zubereitung

Die Zucchini waschen und ungeschält in sehr feine Scheiben schneiden. In eine gefettete Backform die Zucchinis Scheiben mit dem gehackten Knoblauch und den geschnittenen Tomaten schichten. Würzen und zuoberst mit Tomatenscheiben abschließen. Etwas geriebenen Ziegenkäse darüber streuen und mit Olivenöl beträufeln. Im Ofen bei 200-250 °C (Elektro-Ofen) 45-60 Minuten backen.

Vorbereitung: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 60 Minuten

Spinat mit Anchovis / Épinards aux anchois

Anchovis sind aus der Küche der Provence nicht wegzudenken. Hier ein typisches Gericht:

Zutaten

1 kg Spinat

2 Stangen Lauch

3 Knoblauchzehen

1 Bund Petersilie
2 Essl. Olivenöl
5 Anchovis-Filets
etwas geriebene Muskatnuss
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Den Spinat gut waschen und abtropfen lassen, den Lauch waschen und in Scheiben schneiden. Die Anchovis schwach in Olivenöl andünsten und den Spinat und den Lauch hinzufügen, salzen und pfeffern, etwas Wasser dazugießen und leicht kochen lassen, nach kurzer Zeit den fein geschnittenen Knoblauch dazugeben.

10-15 Minuten kochen und zum Schluss die Petersilie hineinstreuen. Man kann das Gericht dann servieren oder noch im Backofen einige Zeit überbacken.

Variante: Zu dem Spinat eine Handvoll Reis hinzugeben und mitkochen lassen.

Vorbereitung: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Spinat mit Muscheln / Épinards aux clovisses

Zutaten

1,5 kg Spinat
600 g Muscheln
2 große Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
Petersilie
3 Essl. Olivenöl
Bouillon oder Brühwürfel
Essig

Zubereitung

Die Muscheln in einer Bouillon (Brühwürfel) mit Essigwasser 45 Minuten kochen lassen, bis die Muscheln sich öffnen. Den Spinat gut waschen, abtropfen lassen und kleinhacken. In einem Topf die Zwiebeln mit Knoblauch und Petersilie in Olivenöl andünsten und den Spinat hinzugeben, salzen und pfeffern. Wenn der Spinat fast gar ist, die Muscheln dazugeben und das Ganze im Ofen bei ca. 200 °C (Elektro-Ofen) 15 Minuten backen.

Vorbereitung: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 60 Minuten

Bohémienne

Die Bohémienne ist ein Original-Gericht der Zigeuner.

Zutaten für 5 Personen

1 kg Auberginen,
1 kg Tomaten,
4 Knoblauchzehen,
3 Essl. Olivenöl
1 Teel. Rosmarin
1 Essl. Thymian
3 Anchovisfilets
Mehl
Paniermehl

Zubereitung

Die in Scheiben geschnittenen Auberginen mit den enthäuteten und entkernten Tomaten in Olivenöl andünsten. Die gepressten Knoblauchzehen, den Rosmarin und Thymian hinzufügen und 45 Minuten bedeckt kochen. Die Anchovis in etwas Öl andünsten, Mehl in Wasser anrühren und zu den Anchovis geben. Alles zusammen unter das Gemüse mengen.

In eine gefettete Backform füllen, mit Paniermehl bestreuen und im Ofen überbacken.

Vorbereitung: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 60 Minuten

Ratatouille

Ratatouille, ein vielseitiger Gemüsetopf, ist in jeder Variation das Gemüsegericht der Provence schlechthin!

Zutaten

Olivenöl
4 reife Tomaten
4 Kürbisse
2 Zwiebeln
2 Paprikaschoten

4 Auberginen
6 Knoblauchzehen
1 Essl. Basilikum
1 Teel. Majoran
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Die Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden und in Olivenöl in einer Schmorpfanne andünsten. Die Auberginen und Kürbisse würfeln, in einer separaten Pfanne in Olivenöl andünsten und anschließend mit den kleingeschnittenen Paprikaschoten unter die Zwiebeln mischen. Die kleingeschnittenen Tomaten, den zerdrückten Knoblauch und die Gewürze hinzufügen, salzen und pfeffern, etwas Olivenöl hinzugeben und zugedeckt 1 bis 2 Stunden kochen lassen. Zwischendurch umrühren.

Vorbereitung: ca. 40 Minuten

Garzeit: ca. 60-120 Minuten

Winter-Ratatouille / Ratatouille d'hiver

Das klassische Wintergericht, wenn es draußen Stein und Bein friert, ist die Winter Ratatouille.

Zutaten

400 g Mangold (weiß und grün)
300 g Karotten
2 Zwiebeln
100 g Tomatenmark
6 Tomaten
1 Teel. Basilikum
1 Teel. Majoran
1 Teel. Rosmarin
Salz
Pfeffer
2 Essl. Olivenöl

Zubereitung

Die kleingeschnittenen Zwiebeln in Olivenöl andünsten. Das in große Stücke geschnittene Gemüse und das Tomatenmark hinzufügen, mit den Gewürzen

abschmecken, mit etwas Wasser ab gießen und 1 Stunde schmoren lassen.

Vorbereitung: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 60 Minuten

Ratatouille im Backofen / Ratatouille au four

Zutaten

300 g Auberginen

300 g Zucchini

300 g Zwiebeln

600 g reife Tomaten

6 Knoblauchzehen

gehackte Petersilie

4 Essl. Olivenöl

1 Essl. Thymian

1 Lorbeerblatt

Zubereitung

Die enthäuteten und entkernten Tomaten mit Lorbeer, Thymian und 6 zerdrückten Knoblauchzehen zu Tomatenmuss verarbeiten. Auberginen und Zucchini schalen und in Stücke schneiden. In einem Schmortopf die gehackten Zwiebeln in Olivenöl goldbraun anschmoren. Die Zwiebeln herausnehmen und die Auberginen goldgelb anschmoren. Auch diese dann herausnehmen und danach die Zucchini anschmoren. Nun die Zwiebeln und Auberginen wieder hinein geben, alles miteinander mischen, salzen und pfeffern und 10-15 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen.

Das Gemüse in eine Backform füllen, eine gehackte Knoblauchzehe hinzugeben, mit dem Tomatenmuss bedecken und im Backofen bei ca. 200 °C (Elektro-Ofen) kurze Zeit überbacken.

Vorbereitung: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 45 Minuten

Mit Schafskäse gefüllte Paprikaschoten

Eine delikate Mischung von herbem Käse und süßlichen Paprikaschoten.

Zutaten

4 rote Paprikaschoten

200 g Schafskäse

2 Eier
100 g in Milch eingeweichtes Weißbrot
3 Knoblauchzehen
Petersilie
Salz
Pfeffer
Olivenöl

Zubereitung

Die Paprikaschoten aushöhlen und entkernen. Schafskäse, gepresste Knoblauchzehen, kleingehackte Petersilie, das in Milch eingeweichte Weißbrot, 2 Eier, Salz und Pfeffer zu einer Farce vermengen.

Die Paprikaschoten mit der Farce füllen, mit Olivenöl bestreichen und in einem ca. 3 cm hohen mit Wasser gefüllten Topf 30 bis 40 Minuten schmoren.

Vorbereitung: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 30-40 Minuten

Gebratene Auberginen

Auch gebraten sind Auberginen ein Gedicht!

Zutaten

5 Auberginen
250 g Mehl
1 Teel. Rosmarin
1 Teel. Majoran
1 Teel. Basilikum
Salz
3 Eier
2 Gläser Wasser
Olivenöl

Zubereitung

Die Auberginen in Scheiben schneiden, einsalzen und 1 Stunde zum entwässern liegen lassen (siehe „Kleines Küchen-ABC“).

Für die Teigzubereitung 250 g Mehl, Gewürze und etwas Salz, 3 Eier, 2 Esslöffel Olivenöl mit ca. 2 Gläsern Wasser zu einem glatten, flüssigen Teig verarbeiten. Die Auberginen-Scheiben in diesen Teig tauchen und in reichlich

heißem Olivenöl ausbacken.

Vorbereitung: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

Gebratene weiße Rübchen

Vielfach (zu Unrecht) verpönt, kommen bei diesem Gericht die weißen Rübchen ganz groß raus.

Zutaten

1 kg weiße Rübchen (mittelgroß)

200 g Butter

1 Essl. Puderzucker

Muskatnuss

1 Essl. Mehl

gehackte Petersilie

Zubereitung

Die geschälten weißen Rübchen 2 Minuten blanchieren und gut abtropfen lassen. Das Gemüsewasser aufbewahren. Die Rübchen in eine Kasserolle mit heißer Butter geben, mit Puderzucker bestäuben, salzen, pfeffern, mit etwas Muskatnuss würzen und bei mittlerer Hitze bräunen, dabei mehrmals schwenken.

In einem separaten Topf eine Mehlschwitze aus 1 bis 2 Esslöffeln Mehl und etwas zerlassener Butter herstellen und mit dem Gemüsewasser aufgießen. Diese gebundene Brühe über die Rübchen gießen, so dass sie bedeckt sind, und bei offenem Topf unter häufigem rühren kochen. Nach der Garzeit etwas gehackte Petersilie darüber streuen und servieren.

Vorbereitung: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

Fischgerichte

Bedingt durch die Nähe zum Mittelmeer sind Fischgerichte ein Schwerpunkt in der provenzalischen Küche.

Kabeljau-Topf mit Kartoffeln und Lauch / Tian de morue aux pommes de terre et aux poireaux

Der früher als „Arme-Leute-Fisch“ verschriene Kabeljau entfaltet in diesem Gericht seine wahre Köstlichkeit.

Zutaten

600 g Kabeljau
800 g Kartoffeln
200 g Zwiebeln
50 g schwarze Oliven
2 Lorbeerblätter
1 Essl. Estragon
3 Essl Olivenöl
4 Stangen Lauch
2 Knoblauchzehen

Zubereitung

Den Kabeljau mit Estragon und den Lorbeerblättern in kochendes Wasser geben und solange kochen, bis er in Stücke zerfällt. Die in feine Scheiben geschnittenen Zwiebeln mit dem fein gehackten Knoblauch in Öl anschmoren. Den zerbröckelten Kabeljau, die fein geschnittenen Kartoffeln, die Oliven und das in Streifen geschnittene und blanchierte Lauch hinzufügen.

Mit etwas Wasser angießen und 5 Minuten bedeckt kochen lassen. In eine feuerfeste Form geben und im Backofen bei ca. 200 °C (Elektro-Ofen) 30 Minuten backen lassen.

Variante: Nach Geschmack können auch noch 3 Esslöffel Tomatenmark dazugegeben werden.

Vorbereitung: ca. 30 Minuten
Garzeit: ca. 40 Minuten

Sardinen mit Spinat / Sardines aux épinards

Für diejenigen, die Sardinen nur aus der Dose kennen, wird dieses Gericht eine wahre Offenbarung sein.

Zutaten

1 kg Spinat
2 Essl. Olivenöl
8 Sardinen
3 Knoblauchzehen
Petersilie
100 g gepökelter Schweinebauch
Paniermehl
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Die Sardinen ausnehmen, Kopf und Hauptgräte entfernen, spülen und auf Küchentuch abtropfen lassen. Den gewaschenen und abgetropften Spinat in einem Topf mit dem fein geschnittenen Knoblauch, Salz und Pfeffer in Olivenöl ca. 10 Minuten dünsten. Den Spinat grob hacken und einen Teil in eine gefettete Backform geben.

Den Schweinebauch in kleine Stücke schneiden und gold-gelb anschmoren. Petersilie und den restlichen Spinat daruntermengen und mit dieser Farce die Sardinen füllen. Sardinen am Kopfende beginnend einrollen, so dass die Schwänze zum Schluss in der Luft stehen. Auf den Spinat legen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit etwas Paniermehl bestreuen. Im Ofen 15-20 Minuten bei 250 °C (Elektro-Ofen) backen und zum Schluss bei starker Oberhitze überbacken.

Vorbereitung: ca. 40 Minuten

Garzeit: ca. 40 Minuten

Auberginen mit Kabeljau / Aubergines à la morue

Allein schon die Brandade, mit Brot genossen, ist eine Köstlichkeit für sich.

Zutaten

4 Auberginen
50 g geriebener Käse

Für die Brandade:

250 g gekochter Kabeljau

4 Knoblauchzehen
200 g Crème fraîche
1 Teel. Salbei
etwas Olivenöl

Zubereitung

Die ungeschälten Auberginen der Länge nach halbieren, aushöhlen und kurz blanchieren. Das Fruchtfleisch in Olivenöl mit zerdrücktem Knoblauch andünsten.

Die Brandade herstellen: Crème fraîche, gepressten Knoblauch und Salbei mit gekochtem Kabeljau zu einem Mus vermengen. Das gedünstete Fruchtfleisch dazugeben und zu einer Farce mischen. Diese Farce in die Auberginenhälften füllen und mit Käse bestreuen. Die Auberginen in eine Backform legen und im Ofen bei 200 °C (Elektro-Ofen) 20 Minuten backen. Zum Ende der Backzeit noch einige Minuten mit Oberhitze überbacken. Sofort servieren. Als Beilage empfiehlt sich ein Salat.

Vorbereitung: ca. 30 Minuten
Garzeit: ca. 30 Minuten

Auberginen gefüllt mit Anchovis / Aubergines farcies aux anchois

Bei diesem Gericht darf nicht vergessen werden, die Auberginen vorher zu entwässern (siehe „Kleines Küchen-ABC“).

Zutaten für 5 Personen

6 Auberginen
6 Anchovis
1 Glas Milch
3 Knoblauchzehen
3 Essl. Olivenöl
100 g Weißbrot (ohne Kruste)
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Die Auberginen in kochendem Wasser garen. Nach dem Garen der Länge nach halbieren und aushöhlen. Die Anchovisfilets mit dem gehackten Knoblauch und dem Fruchtfleisch in Olivenöl anschmoren. Diese Farce mit dem in Milch

eingeweichem Weißbrot vermengen, nach Geschmack salzen und pfeffern und die Auberginenhälften damit füllen. Im Ofen 20 Minuten bei 250 °C (Elektro-Ofen) backen.

Vorbereitung: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 25 Minuten

Rotbarsch mit Tomaten

Das Originalrezept wird mit einer Dorade zubereitet. Da diese aber recht teuer ist, kann man auch Rotbarsch nehmen.

Zutaten

1 Rotbarsch (2 kg), küchenfertig

50 g Butter

2 Zwiebeln, kleingehackt

1 Dose geschälte Tomaten

1 Glas Weißwein, trocken

2 Eigelb

1 Becher Crème fraîche

2 Knoblauchzehen, gepresst

1 Teel. Estragon

Zitronensaft

Salz

Pfeffer

Petersilie

Zubereitung

Den ausgenommenen und gesäuberten Fisch mit den Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und den Gewürzen in eine gebutterte Auflaufform geben und mit einem Glas Weißwein übergießen, in den vor gewärmten Backofen geben und bei 200 °C 45 Minuten garen

Danach den Fisch in Alufolie eingepackt warmstellen, den Fischsud in einem Topf kurz aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen und die mit Eigelb verrührte Crème fraîche behutsam unterrühren. Den Fisch auf eine vorgewärmte Servierplatte legen, mit Zitronensaft beträufeln und mit der Sauce übergießen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 50 Minuten

Fisch in Blätterteig

Zutaten

1 kg Fisch (Wittling, Kabeljau oder Hecht)
100 g Krabben
3 Eier
200 g Champignons
1 Glas herber Weißwein
30 cl Sahne
Salz
Pfeffer
Muskatnuss
Bouquet garni
200 g gesiebttes Mehl
100 g Butter
2 Eier für die Kruste
einige zuckerhaltige (eingelegte) Früchte

Zubereitung:

Wasser mit Salz, Pfeffer und dem Bouquet garni aufsetzen und den ausgenommenen und gesäuberten Fisch darin sieden. Fisch abtropfen lassen und entgräten. Den Fisch mit Salz, Pfeffer, geriebener Muskatnuss, den gehackten Champignons, geschälten Krabben, drei Eiern, Sahne und Weißwein in einer Küchenmaschine gut vermengen.

Das Mehl mit weicher Butter, Eigelb, etwas Wasser und Salz zu einem Teig verarbeiten und ausrollen. Etwa 2/3 des Teigs auf einer mit Butter gefetteten Backform auftragen und die Fischfüllung darauf verteilen. Mit dem restlichen Teig bedecken und wenn man mag zuckerhaltige Früchte in den Teig eindrücken. Mit Eigelb bestreichen und ein Makkaroni Stück in die Kruste als Verdampfungsloch stoßen. Eine Stunde bei mittlerer Temperatur backen und heiß servieren.

Vorbereitung: ca. 40 Minuten

Garzeit: ca. 60 Minuten

Krebse nach provenzalischer Art

Zutaten

1 kg Krebse

1 Karotte
1 große Zwiebel
Olivenöl
1/2 Glas Cognac
1 Glas herber Weißwein
2 Essl. Tomatenbrühe
1 Bouquet garni
Salz
Pfeffer
1 Knoblauchzehe
etwas Ingwer
gehackte Petersilie

Zubereitung

Die Zwiebel und die Karotte kleinschneiden und in einer Kasserolle in Olivenöl anschmoren. Die Krebse hinein geben, mit Cognac übergießen und anzünden und während des Flambierens schwenken. Danach das Glas Weißwein, die Tomatenbrühe und das Bouquet garni hinzufügen, pfeffern und salzen und 15 Minuten kochen. Am Ende der Garzeit das Bouquet garni entfernen, die gepresste Knoblauchzehe, etwas Ingwer und Petersilie begeben und heiß servieren.

Vorbereitung: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Bourride

Anstelle der genannten Fische kann man auch Kabeljau oder Heilbutt verwenden.

Zutaten

4 Fischescheiben (Quappe, Wolfsbarsch oder Wittling)
1 Zwiebel
Thymian
Fenchel
Lorbeerblatt
Knoblauch
Salz
Pfeffer
4 Scheiben geröstetes Brot

4 gekochte Kartoffeln

Zubereitung

Den Fisch 15 Minuten in einer Brühe mit kleingehackter Zwiebel, Thymian, Fenchel, Lorbeerblatt, Knoblauch, Salz und Pfeffer kochen. Währenddessen die Brotscheiben auf einer tiefen Platte anordnen. Nach der Garzeit die Fischescheiben herausnehmen und warmstellen, die Brotschnitten mit etwas Brühe durchfeuchten. Brühe auf kleiner Flamme rühren, bis eine flüssige und sämige Sauce entsteht.

Die Fischescheiben auf die Brotschnitten legen, mit Kartoffeln umlegen und den Fisch mit der Sauce übergießen.

Vorbereitung: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Muscheln nach seemännischer Art

Zutaten

2 1/2 kg Muscheln

1 Karotte

1 Zwiebel, in feinen Scheiben

1 Knoblauchzehe, gehackt

1 Lorbeerblatt

etwas Petersilie

1 Glas Weißwein

1 Teel. Mehl

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Die Karotte, Zwiebel, Knoblauch, Lorbeerblatt, Petersilie und Weißwein in einen Topf geben, Muscheln gut säubern, waschen und hinzufügen. Alles zusammen in geschlossenem Topf unter gelegentlichem Schwenken 10-15 Minuten kochen. Die geöffneten Muscheln herausnehmen und warm stellen. Geschlossene Muscheln wegwerfen!

Die Muschelbrühe durchseihen und auf die Hälfte einkochen. Mit Mehl binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Muscheln hinein geben und mit etwas Petersilie heiß servieren.

Vorbereitung: ca. 20 Minuten

Garzeit ca.. 15 Minuten

Muscheln mit Eiersauce

Zutaten

2 1/2 kg Muscheln
1 Karotte
1 Zwiebel in feinen Scheiben
1 Lorbeerblatt
1 Teel. Estragon
Petersilie
Butter
2 Essl. Mehl
2 Eidotter
Zitronensaft
frische Sahne

Zubereitung

Karotte, Zwiebel, Lorbeerblatt, Estragon und Petersilie in einen Topf geben, Muscheln gut säubern, waschen und hinzufügen. Alles zusammen in geschlossenem Topf kochen und gelegentlich schwenken. Geschlossene Muscheln wegwerfen.

Die geöffneten Muscheln herausnehmen, jeweils eine halbe Muschelschale entfernen und die Muschelhälften auf einer tiefen Platte anordnen und warmstellen.

Ein Stück Butter und das Mehl in einen Topf geben, die Muschelbrühe hinzufügen und bei hoher Temperatur einkochen. Zitronensaft in eine Schüssel geben, mit etwas Sahne und 2 Eidottern verquirlen und zum Schluss der Muschelbrühe beifügen, gut verrühren und alles ohne zu kochen über die Muscheln gießen. Mit etwas gehackter Petersilie bestreuen und heiß servieren.

Vorbereitung: ca. 20 Minuten,
Garzeit: ca. 15 Minuten

Überbackene Jakobsmuscheln

Nicht umsonst zählt dieses Gericht zu einem der beliebtesten Muschelgerichten der Provence.

Zutaten

10 Jakobsmuscheln
150 g Butter
6 Schalotten, kleingehackt
500 g Champignons, in dünne Scheiben geschnitten
Salz
Pfeffer
Ingwer
1 Essl. Mehl
Cognac
geraspelte Brotkruste
Olivenöl

Zubereitung

Die Jakobsmuscheln ausnehmen, kleinschneiden und mit Butter 3-5 Minuten einkochen. Schalotten, Champignons, Salz, Pfeffer und etwas Ingwer hinzufügen, zerlassene und geschlagene Butter, etwas Mehl und Cognac beifügen, gut verrühren und 10 Minuten dünsten. Die Mischung in die Muschelschalen gießen und mit geraspelttem Brot und etwas Olivenöl bestreichen. Einige Minuten im Ofen überbacken und heiß servieren.

Vorbereitung: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Aalscheiben am Spieß geröstet

Zutaten

1 großer Aal (ca. 2 kg)
4 Zitronen
150 g Butter
200 g Speck
Salz

Zubereitung

Den Aal der Länge nach aufschneiden, ausnehmen und waschen, in breite Scheiben schneiden. Die Aalscheiben immer abwechselnd mit einem Stück Speck und einer Zitronenscheibe aufspießen und mit flüssiger Butter bestreichen. Die Aalscheiben 10-15 Minuten grillen und danach salzen. Sofort servieren.

Vorbereitung: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

Gebackene Goldbrassen

Zutaten

1 Goldbrasse (1,5 kg)
Fenchel
Thymian
Salz
Pfeffer
Tomaten
1 Zitrone
1 Zwiebel
2 Essl. Olivenöl
2 Gläser Weißwein

Zubereitung

Den Fisch ausnehmen und abschuppen, waschen und an beiden Seiten einschneiden. Den Bauchteil mit etwas Fenchel, Thymian, Salz und Pfeffer füllen. Von Kopf bis zum Schwanz abwechselnd Tomaten-, Zitronen- und Zwiebelscheiben halb übereinander legen, salzen und pfeffern, mit etwas Olivenöl bestreichen und alles mit Weißwein aufgießen. Bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde backen.

Vorbereitung: ca. 30 Minuten

Garzeit ca. 60 Minuten

Sardinen mit Basilikum

Zutaten

750 g frische Sardinen
2 Zitronen
100 g Schalotten, kleingehackt
1 Bund Basilikum, kleingehackt
2 Knoblauchzehen, gepresst
2 Essl. Olivenöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Die Sardinen ausnehmen, abschuppen und waschen, mit Küchenkrepp trockentupfen, salzen und pfeffern und auf eine Backplatte legen. Mit

Schalotten, Basilikum und Knoblauch belegen und mit Olivenöl und Zitronensaft übergießen.

Ca. 15 bis 20 Minuten bei mittlerer Hitze backen und sofort servieren.

Vorbereitung: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Wolfsbarsch vom Rost

Dieses für einen Holzgrill im Freien bestimmte Gericht lässt sich selbstverständlich auch auf einem Elektrogrill zubereiten.

Zutaten

1 Wolfsbarsch (1 kg)

1 Fenchelknolle und -zweige

Salz

Estragon

Olivenöl

Petersilie

Zitronenscheiben

Zubereitung

Den Fisch ausnehmen, abschuppen und waschen. Den Fisch mit kleingeschnittenem Fenchel füllen, von beiden Seiten einsalzen und mit Olivenöl bestreichen.

Eine Grillglut mit Grillholz vorbereiten, den Fisch auf den Bratrost legen und von beiden Seiten grillen. Zwischendurch den Fisch mit Olivenöl, Estragon und kleingehackten Fenchelzweigen bestreichen. Mit Zitronenscheiben und Petersilie servieren.

Vorbereitung: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 20-30 Minuten

Forellen gebraten

Zutaten

4 Forellen

Milch

Mehl

Salz

Petersilie
Zitronenscheiben

Zubereitung

Die Forellen ausnehmen und waschen, in Milch schwenken, in leicht gesalzenem Mehl wenden und im heißen Öl ca. 5 Minuten braten bzw. frittieren. Gut abtropfen lassen und salzen. Mit gehackter Petersilie und Zitronenscheiben garniert servieren.

Vorbereitung: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 5-10 Minuten

Krabben mit Reis

Zutaten

ca. 36 kleine Krabben
Olivenöl
1,5 l Brühe
Thymian
Lorbeerblatt
Fenchel
Petersilie
Knoblauch
Salz
Pfeffer
1 Zwiebel, gehackt
Safran
2 reife Tomaten, gehackt
klare Kraftbrühe
300 g Reis

Zubereitung

Die Krabben putzen, ca. 10 Krabben zerdrücken, und diese mit 3 Esslöffeln Olivenöl in einem Topf anschmoren. Brühe, Thymian, Lorbeerblatt, Fenchel, Petersilie und gepressten Knoblauch hinzugeben. Alles 30 Minuten kochen lassen. Zwiebel mit 3 Esslöffeln Olivenöl in separatem Topf anschmoren und die übrigen Krabben beifügen. Tomaten und etwas Kraftbrühe hinzugeben und aufkochen. Die Brühe aus den zerdrückten Krabben durchseihen, hineingießen und mit etwas Safran, Salz und Pfeffer kochen lassen. Den Reis hinein schütten und bei geschlossenem Deckel 15 bis 20 Minuten auf kleiner Flamme kochen

lassen.

Vorbereitung: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 60 Minuten

Makrele mit warmer Marinade / Auriòu a la martegalo

Ein einfaches, aber dennoch schmackhaftes Gericht:

Zutaten

4 Makrelen a ca. 200 g, ausgenommen, gesäubert

Mehl

Olivenöl

Salz, Pfeffer

4 Knoblauchzehen, gehackt

1 Lorbeerblatt

6 Scheiben Zitronen

einige Tropfen Weißweinessig

1 Teel. Estragon

Zubereitung

Die Makrelen in Mehl wenden, restliches Mehl vorsichtig abklopfen. In einer Pfanne ausreichend Öl erhitzen. Die Makrelen unter vorsichtigem Wenden 10 Minuten garen, salzen und pfeffern. Die Makrelen auf vorgewärmter Platte warm halten.

In die Pfanne noch einmal Öl gießen und den Knoblauch hellbraun anrosten. Lorbeerblatt, Estragon und Zitronen-Scheiben bei starker Hitze hinzufügen, Essig nach Geschmack beifügen und über die Makrelen gießen. Sofort servieren.

Vorbereitung: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Fisch à la Provençale

Für dieses Gericht kann man z.B. Seelachs verwenden.

Zutaten

4 Scheiben Fisch mit weißem Fleisch zu je 200 g

3 Teel. Zitronensaft

5 Essl. Olivenöl
2 Zwiebeln, in feine Scheiben geschnitten
2 Knoblauchzehen, gepresst
2 grüne Paprikaschoten Deckel abschneiden, entkernen und in dünne Ringe schneiden
3 große vollreife Tomaten - enthäuten, in Scheiben schneiden
2 Zweige Basilikum, Blätter in Streifen schneiden
Salz, Pfeffer
1-2 Gläser trockenen Weißwein

Zubereitung

Fisch von beiden Seiten mit dem Zitronensaft beträufeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen, Paprikascheiben dazugeben und 4 Minuten dünsten. Die Hälfte dieser Mischung in eine feuerfeste Form füllen, die Hälfte der Tomaten und des Basilikums dazugeben, salzen, pfeffern, die Fisch-Scheiben darauf legen, die restliche Mischung, Tomatenscheiben und Paprikaringe obenauf legen, salzen, pfeffern und alles mit Wein übergießen. Im Backofen bei 200 °C (Elektro-Ofen) 30 Minuten zugedeckt gar dünsten lassen.

Vorbereitung: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 40 Minuten

Thunfisch à la bonne femme

Der feinste Thunfisch ist der mit dem weißen Fleisch, aber der preiswertere rotfarbige tut es auch.

Zutaten:

2 Scheiben frischer Thunfisch zu je 600 g
1/4 l Salzwasser
Olive nöl
1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt
30 g Mehl
200 ml Weißwein
100 ml Weinessig
1 Lorbeerblatt
1 Teel. Estragon
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
3-4 Essl. Tomatenpüree
Salz, Pfeffer

1/2 Bund Petersilie

Zubereitung

Die beiden Scheiben Thunfisch 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen und gut abtropfen lassen.

4 Essl. Olivenöl in einer Kasserolle erhitzen und die Zwiebel goldgelb anschwitzen. Das Mehl hinzufügen, gut umrühren, mit dem Wein ablöschen und zu einer dicklichen Sauce verrühren. Essig, Lorbeerblatt, Estragon, Tomatenpüree, Knoblauchzehe hinzufügen, verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Thunfischscheiben in die Sauce legen und 20 Minuten dünsten lassen. Den Thunfisch aus der Sauce nehmen, auf eine warme Platte legen, mit der Sauce übergießen und mit Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitung: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten

Fleischgerichte

Zucchini-Topf mit Tomaten / Tian de courgettes et de tomates

Zutaten

1 kg Zucchini
500 g Tomaten
Reste von gekochtem oder geschmortem Fleisch
Tomatenmark
2 Zwiebeln
1 Ei
Salz
Pfeffer
4 Knoblauchzehen, gehackt
1 Zweig Petersilie (zum Garnieren)
3 Essl. Olivenöl
1 Bouquet garni
1 Teel. Basilikum
1 Teel. Rosmarin
1 Teel. Majoran
1 Teel. Paprikapulver
1 Glas herber Rotwein

Zubereitung

Eine geschnittene Zwiebel im Öl kurz anbraten und dann die geschälten und geschnittenen Zucchini mit dem Bouquet garni und den Gewürzen hinzufügen und andünsten.

1 kleingehackte Zwiebel dünsten, mit Tomatenmark und einem Glas Rotwein verrühren.

Eine Farce aus gedünstetem Knoblauch, dem Ei und dem Fleisch zubereiten.

Die Zucchini in eine Backform füllen, die Farce darüber geben und alles mit geschnittenen Tomaten bedecken. Im Ofen 30 Minuten bei 250 °C (Elektro-Ofen) backen. Mit Petersilie servieren,

Vorbereitung: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten

Schmortopf Lubéron

Zutaten

je 250 g Rind-, Hammel- und Schweinefleisch

150 g geräucherten durchwachsenen Speck

1 große Zwiebel

5 Knoblauchzehen

1 Handvoll schwarze Oliven (in Öl und Rosmarin oder in Salzlake eingelegt)

1 gehäufte Essl. grüner Pfeffer

1 cl Cognac

1/4 l Crème fraîche

1/2 l Rotwein (ideal: Côtes du Lubéron oder Côtes du Rhône)

1 Essl. Thymian

1 Teel. Rosmarin

3 Essl. Olivenöl

Salz

Pfeffer

1/2 Tasse ungeschwefelte Korinthen

Zubereitung

Fleisch von Fett und Haut befreien, würfeln und im heißen Öl anbraten, bis es von allen Seiten braun ist. Unter ständigem Rühren den gewürfelten Speck und die gewürfelten Zwiebeln hinzugeben, bis die Zwiebeln glasig sind. Oliven, Knoblauchzehen, Thymian, Rosmarin und die Korinthen zum Fleisch geben und alles mit dem Rotwein ablöschen. Den Schmortopf zudecken und für 40 Minuten in den auf 200 °C (Elektro-Ofen) vorgeheizten Backofen schieben.

Danach das Fleisch aus dem Topf nehmen, die Sauce aufkochen, mit grünem Pfeffer und Salz würzen, Crème fraîche unterrühren und mit dem Cognac abschmecken. Das Fleisch wieder in den Topf geben und 20-25 Minuten ziehen lassen. Dazu Salat aus Winterendivien und Weißbrot oder Safranreis reichen.

Vorbereitung: ca. 45 Minuten

Garzeit: ca. 90 Minuten

Fleischgerichte vom Rind

Schmorbraten mit Auberginen / Daube aux aubergines

Dieser Braten ist einfach köstlich, und am nächsten Tag aufgewärmt schmeckt er sogar noch besser.

Zutaten

1 kg Auberginen
600 g Schmorfleisch
2 Essl. Olivenöl
300 g Tomaten
2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
Salz
Pfeffer
1 Teel. Thymian
1 Teel. Basilikum
1 Teel. Paprikapulver
Lorbeer
schwarze Oliven

Zubereitung

Das Fleisch mit den Zwiebeln in Olivenöl goldbraun anschmoren, salzen und pfeffern und Gewürzkräuter, Tomaten und geschnittene Auberginen hinzufügen. Einige Zeit schmoren lassen, dann etwas Wasser hinzufügen und eine weitere Stunde schmoren lassen.

Man kann auch die Auberginen vorher blanchieren, ehe man sie dem Gericht beifügt.

Als Beilage empfiehlt sich ein Tomatensalat mit Basilikum und Obst.

Vorbereitung: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 60 Minuten

Schmorbraten in Weinsauce

Zu diesem Gericht eine grundsätzliche Regel: Der Wein, der ins Essen kommt,

sollte auch auf den Tisch kommen.

Zutaten

1 kg Vorderbug
75 g Schweinefett
150 g Zwiebeln
25 g Mehl
2 Knoblauchzehen, gepresst
2 Essl. Tomatenbrühe oder 350 g gehackte Tomaten
1/2 l Rotwein
Salz
Pfeffer
1 Teel. Paprikapulver
1 Teel. Rosmarin

Zubereitung

Das Fleisch mit gehackten Zwiebeln im Schweinefett anschmoren, mit Mehl bestreuen, wenden und weiterschmoren, bis das Fleisch gebräunt ist. Paprika, Rosmarin, Knoblauch und Tomatenbrühe hinzufügen, salzen und pfeffern. Mit Rotwein übergießen und 2 1/2 Stunden auf kleiner Flamme kochen. Den Schmorbraten mit gekochten Kartoffeln in einer tiefen Schüssel servieren.

Vorbereitung: ca. 45 Minuten

Garzeit: ca. 150 Minuten

Hinterviertel nach Gardiansart

Zutaten

1 kg Hinterviertel vom Rind
3 Zwiebeln
3 Karotten
Salz
Pfeffer
1 Essl. Thymian
1 Teel. Rosmarin
2 Lorbeerblätter
3 Nelken
Petersilie
unbehandelte Apfelsinenschale
1 l Rotwein

1 Glas Weinessig
200 g Speck
5 Knoblauchzehen
1/2 l Brühe
1 Glas Weinessig

Zubereitung

In eine Schüssel zwei geviertelte Zwiebeln, Karottenscheiben, Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin, Lorbeer, Nelken und Petersilie geben und das zerschnittene Fleisch hineinlegen. Mit Rotwein und Weinessig übergießen und darin das Fleisch 4 bis 6 Stunden ziehen lassen. Speck in einem Kochtopf auslassen, eine kleingeschnittene Zwiebel hinzufügen und bräunen. Das abgetropfte Fleisch hinein geben, scharf anbraten und wenden. Den Knoblauch und die Apfelsinenschale hinzugeben und die eingekochte Marinade eingießen.

Brühe dazugießen und bei geschlossenem Deckel 5 bis 6 Stunden auf kleiner Flamme kochen lassen.

Vorbereitung: ca. 60 Minuten

Garzeit: ca. 360 Minuten

Fleischgerichte von Hammel und Lamm

Am besten schmeckt das Fleisch vom Milchlamm. Bei Hammelfleisch sollte man darauf achten, nur Fleisch von höchstens zwei Jahre alten Tieren zu nehmen.

Lamm mit Tomaten und Paprika / Agneau à la tomate et aux poivrons

Dieses Rezept ist ein schnell zubereitetes Sommergericht, das zu Reis mit Zwiebeln serviert werden kann.

Zutaten

3-4 Lammkoteletts pro Person
4 Paprikaschoten
900 g Tomaten
4 Knoblauchzehen
2 Essl. Olivenöl
1 Essl. Thymian
1 Teel. Rosmarin

Zubereitung

Die Lammkoteletts in Olivenöl in einem Schmortopf gold-braun anbraten. Die entkernten und geschnittenen Paprikaschoten sowie die enthäuteten und entkernten kleingeschnittenen Tomaten hinzugeben und alles 35 Minuten schmoren lassen. Zum Schluss den gehackten Knoblauch beifügen.

Vorbereitung: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 45 Minuten

Lammfleisch mit dicken Bohnen / Agneau aux fèves fraîches

Zutaten für 6 Personen

1 kg Lammfleisch (Brust)
1 kg dicke Bohnen - frisch oder aus der Dose
1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt
2 Bouquets garnis
1 Karotte

5 Knoblauchzehen
Salz
Pfeffer
3 Essl. Olivenöl

Zubereitung

Das Fleisch in Olivenöl anbraten und bei schwacher Hitze schmoren lassen. Währenddessen eine Bouillon mit den beiden Bouquets garnis, Knoblauch, Salz und Pfeffer zubereiten und die dicken Bohnen 20 Minuten darin kochen. Anschließend die Bohnen abtropfen lassen und enthäuten (entfällt bei Dosen-Bohnen). Die Bohnen mit Thymian und Lorbeer zu dem Fleisch geben und mit etwas Wasser aufgießen. Bei schwacher Hitze 30-40 Minuten schmoren lassen.

Vorbereitung: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 50 Minuten

Überbackenes Lammfleisch mit Gemüse / Gratin d'agneau aux trois légumes

Auch überbacken ist Lammfleisch ein Gourmet-Erlebnis erster Güte.

Zutaten für 5 Personen

500 g Lammfleisch
5 Zucchini
5 Auberginen
5 Tomaten
1 Zwiebel
3 Essl. Olivenöl
Salz
Pfeffer
1 Essl. Thymian
Lorbeer
4 Knoblauchzehen
1 Essl. Petersilie
50 g geriebener Käse

Zubereitung

Die kleingeschnittene Zwiebel in Öl andünsten und die gewürfelten Fleischstücke hinzufügen. Die klein geschnittenen Auberginen und Zucchini, die

enthäuteten und geschnittenen Tomaten sowie Thymian, Lorbeer, gehackten Knoblauch, Salz und Pfeffer dazugeben.

Nach 1 Stunde Kochzeit in eine gefettete Auflaufform füllen, Käse und Petersilie hinzufügen und 10 Minuten im Ofen bei 220 °C (Elektro-Ofen) überbacken.

Vorbereitung: ca. 30 Minuten

Garzeit ca. 70 Minuten

Lamm Gourmand / Agneau gourmand

Unzählbar sind die Lammgerichte in der Provence. Dieses gehört zu den feinsten.

Zutaten

600 g Lammschulter

600 g Zuckererbsen, frisch oder aus der Dose

2 Zwiebeln

5 reife Tomaten

1 Essl. Salbei

4 Knoblauchzehen

3 Essl. Olivenöl

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Die Tomaten enthäuten, entkernen und schneiden. Die frischen Erbsen aussortieren. Das Lammfleisch in einer Backform in Olivenöl anschmoren. Die in feine Scheiben geschnittenen Zwiebeln und die Erbsen hinzufügen, salzen und pfeffern, einige Augenblicke weiterbräunen lassen und dabei umrühren. Dann die Tomaten, den Salbei und den fein geschnittenen Knoblauch dazugeben. Mindestens 1 Stunde kochen. Anschließend das Ganze im Ofen bei 250 °C (Elektro-Ofen) 30 Minuten backen.

Vorbereitung: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 95 Minuten

Hammelkeule mit Thymian

Zutaten

1,2 kg Hammelkeule

500 g Kartoffeln
4 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
100 g Butter
1 Glas Brühe
1 1/2 Essl. Thymian
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Die Hammelkeule mit halbierten Knoblauchzehen spicken, salzen, pfeffern, mit weicher Butter bestreichen und mit Thymian bestreuen. Kartoffeln in dicke Scheiben, Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden.

In eine mit Butter eingefettete Form die Kartoffelscheiben schichten und auf jede Kartoffelschicht einige Zwiebelscheiben mit Thymian und Butterflocken legen.

Die Hammelkeule auf die letzte Kartoffelschicht legen, würzen und ca. 1 1/2 Stunden backen lassen. Zwischendurch mehrmals mit warmer Brühe übergießen und heiß servieren.

Vorbereitung: ca. 45 Minuten
Garzeit: ca. 90 Minuten

Hammelkeule pot-pourri à la provençale

Dieses Gericht kann man auch mit einer Lammkeule zubereiten.

Zutaten

1,5 kg entbeinte Hammelkeule
Knoblauchzehen, Anzahl nach Geschmack
200 g fetten Speck, in feine Würfel geschnitten
4 Zwiebeln, in Würfel geschnitten
6 Karotten, in Würfel geschnitten
6 weiße Rübchen, in Würfel geschnitten
3/4 l Weißwein
1/4 l Wasser
Salz, Pfeffer
1 Bouquet garni (2 Zweige Thymian, 2 Lorbeerblätter, 4 Stängel Petersilie, 1 Selleriegrün)

5 Essl. Olivenöl

3 Auberginen, geschält und in Würfel geschnitten

12 grüne Paprikaschoten, entkernt, in Würfel geschnitten

6 vollreife Tomaten, enthäutet, entkernt, in Achtel geschnitten

Zubereitung

In die Hammelkeule einige Knoblauchzehen stecken und die Keule mit Küchengarn zusammenbinden. In einem Bräter den Speck auslassen und dann mit dem Schaumlöffel heraus nehmen. Im heißen Speckfett nun die Keule von allen Seiten anbraten. Zwiebeln, Möhren und Rüben in den Topf geben und ebenfalls bräunen.

Mit Wein und Wasser ablöschen, salzen, pfeffern, Knoblauch und Bouquet garni hinzugeben und die Hitze reduzieren. Zugedeckt bei ganz milder Hitze 3 Stunden garen lassen.

Eine Stunde vor Ende der Garzeit wird das Gemüse hinzugefügt. Dazu das Gemüse wie folgt vorbereiten:

In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Auberginen und Paprikaschoten in die Pfanne geben und leicht anschmoren. Nun die Tomaten hinzugeben, alles 5 Minuten kräftig schmoren lassen und zu der Keule gießen.

Während der restlichen Garzeit das Gemüse gelegentlich umrühren. Das Gemüse zum Servieren um die Keule platzieren (nicht vergessen, das Garn zu entfernen), Sauce bei hoher Temperatur etwas reduzieren und in einer Sauciere reichen.

Vorbereitung: ca. 60 Minuten

Garzeit: ca. 190 Minuten

Lammfleisch mit Rosmarin und Thymian

Zutaten

30 g Butter

2 Essl. Olivenöl

1,3 kg Lammfleisch (Rücken)

2 Zweige Thymian

2 Zweige Rosmarin

2 Knoblauchzehen

4 große Kartoffeln

Salz, Pfeffer

Zubereitung

Lammfleisch in eine ausgebutterte Bratenform legen und mit Rosmarin- und Thymianzweigen belegen. Kartoffeln schälen und würfeln. Die Kartoffelstücke und den gehackten Knoblauch um das Fleisch legen, salzen, pfeffern und mit etwas Öl begießen. Im Backofen 1 Stunde braten. Dabei hin und wieder die Kartoffeln umrühren, das Fleisch wenden und mit etwas Öl begießen.

Vorbereitung: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 60 Minuten

Lammkoteletts à la provençale

Lammkoteletts und Ratatouille... fast ein kulinarischer Exportschlager der Provence!

Zutaten

8 kleine Lammkoteletts à 100 g

Pfeffer

4-5 Essl. Öl

3 Knoblauchzehen, fein gehackt

2 Zwiebeln, in feine Ringe geschnitten

2 grüne Paprikaschoten, entkernt, in Ringe geschnitten

2 rote Paprikaschoten, entkernt, in Ringe geschnitten

3 vollreife Tomaten, enthäutet, in Scheiben geschnitten

3 Zweige Thymian (ersatzweise 2 Teel. getrockneter Thymian)

1 Essl. Rosmarinnadeln

Salz, Pfeffer

3 Essl. gehackte Petersilie

Zubereitung

Koteletts mit der Hand etwas flachklopfen und den Fettrand einschneiden. Mit frisch gemahlenem Pfeffer einreiben. Öl in der Pfanne erhitzen und die Koteletts von jeder Seite 5 Minuten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Knoblauch und Zwiebeln in einer Kasserolle in Öl leicht anschwitzen, Paprikaschoten hinzugeben und ebenfalls leicht anschmoren lassen. Kräuter, Salz und Pfeffer untermischen. Nach 10 Minuten die Tomatenscheiben auf die Gemüsemischung legen und 5 Minuten ohne rühren weiterschmoren lassen.

Nun noch einmal die Koteletts obenauf legen und ca. 5 Minuten bei kräftiger

Hitze schmoren lassen, damit möglichst viel Flüssigkeit verdampft. Mit Petersilie bestreut heiß servieren.

Variation: In den letzten 5 Minuten entkernte schwarze Oliven mitdünsten lassen, Anzahl nach Geschmack.

Vorbereitung: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 40 Minuten

Fleischgerichte vom Kalb

Kalbsfrikassée à la Provence

Zutaten

800 g Kalbsfleisch (Brust- oder Kammstück)
25 kleine Zwiebeln
2 Karotten
200 g Champignons
Salz
Pfeffer
Nelken
Muskatnuss
Petersilie
1 Teel. Thymian
1 Lorbeerblatt
Zitrone
2 Eidotter
50 cl Crème fraîche
Butter
Mehl

Zubereitung

Das gewürfelte Fleisch in einer Schmorpfanne salzen, mit Wasser aufgießen und scharf anbraten. Karotte, ein Teil Zwiebel, Nelken, Lorbeer und Thymian hinzugeben und ca. 1 1/2 Stunden halbedeckt bei schwacher Hitze schmoren lassen.

In einem separaten Topf die restlichen Zwiebeln in einem Glas Kalbsbrühe einkochen, Champignons hinzugeben, salzen und mit etwas Butter 5 Minuten bei großer Flamme aufkochen.

Die Kalbswürfel aus der Schmorpfanne nehmen und warm stellen. 50 g Butter mit Mehl anschwitzen, ohne die Schwitze braun werden zu lassen, mit Kalbsbrühe übergießen, die Champignonbrühe mit Zwiebeln und Champignons hinzufügen und im offenen Topf 1/4 Stunde bei milder Temperatur kochen.

Vom Feuer nehmen, 2 Eidotter, Zitronensaft, Crème fraîche, Pfeffer und geriebene Muskatnuss beimischen und zu einer dicken Sauce verrühren. Das Fleisch mit der Sauce übergießen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Vorbereitung: ca. 45 Minuten

Garzeit: ca. 120 Minuten

Kalbsleber provenzalisch

Zutaten

4 große Leberscheiben

100 g Butter

Kapern

Gurken

Pfeffer

Salz

Rotweinessig

Petersilie

Zubereitung

Die Leber in Butter braten, herausnehmen und auf einer Servierplatte warmstellen. In den Bratfond eine Handvoll Kapern, dünne Gurkenscheiben und evtl. noch etwas Butter geben, salzen und pfeffern, etwas Rotweinessig hineingießen, alles gut vermengen und auf kleiner Flamme kurz andünsten. Anschließend über die Leber gießen. Mit gehackter Petersilie bestreuen und sofort servieren.

Vorbereitung: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Fleischgerichte vom Kaninchen

In der provenzalischen Küche erübrigt sich bei Gerichten aus Wildkaninchen das Würzen – in Anbetracht der zahlreichen wildwuchernden Kräuter der Provence, die den Tieren als Nahrung dienen.

Wildkaninchenpfeffer

Zutaten

Wildkaninchen (1,5 kg)
Knoblauchzehen, zerstoßen
150 g Speck
1 Zwiebel, gehackt
2 Essl. Mehl
1 Bouillonwürfel
Salz
Pfeffer
etwas Weinessig

Für die Marinade:

Weinessig
1 Glas Rotwein
Lorbeerblatt
2 Knoblauchzehe, zerstoßen
1 Zwiebel, in Scheiben
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Das Kaninchen zerkleinern und in einem Topf mit einer Marinade aus etwas Weinessig, Rotwein, Thymian, Lorbeerblatt, Knoblauch und Zwiebel einlegen. Salzen und pfeffern und über Nacht einziehen lassen.

In einem Schmortopf 150 g Speck auslassen und in dem Fett die gut abgetropften Kaninchenstücke mit der gehackten Zwiebel und dem Knoblauch anschmoren. Sobald die Zwiebeln sich bräunen, mit der Marinade übergießen und aufkochen. Mit zwei Esslöffeln Mehl verrühren und mit Bouillon aufgießen, salzen und pfeffern. Thymian und Lorbeerblatt aus der Marinade mit einem Teil der Marinade hinzugeben und alles 1 1/2 Stunden schmoren lassen. Zum Ende der Schmorzeit mit etwas Marinade und Weinessig binden (nicht mehr kochen

lassen) und mit Salzkartoffeln servieren.

Vorbereitung: ca. 45 Minuten

Garzeit: ca. 100 Minuten

Kaninchen mit Oliven

Zutaten

1 Kaninchen (ca. 1,5 kg)

200 g schwarze und grüne entkernte Oliven

2 Zwiebeln

1 Teel. Thymian

1 Teel. Rosmarin

1 Teel. Paprika

Salz

Pfeffer

Olivenöl

1 Glas Wasser

Zubereitung

Zwiebeln in Scheiben schneiden und in einer Schmorpfanne in Olivenöl anbräunen. Das zerlegte Kaninchen hineingeben und unter häufigem Wenden scharf anbraten. Salzen und pfeffern, mit Thymian, Rosmarin und Paprika würzen, Wasser hinzugießen und im geschlossenen Topf 1/2 Stunde bei kleiner Flamme kochen.

Die schwarzen und grünen Oliven beifügen und weitere 10 Minuten kochen. Anschließend sofort heiß servieren.

Vorbereitung: ca. 46 Minuten

Garzeit: ca. 45 Minuten

Kaninchen in Butter

Zutaten

1 junges Kaninchen (ca. 1,3 kg)

100 g Butter

1 Zwiebel

Saft von 1 Zitrone

Salz

Pfeffer
Petersilie

Zubereitung

Das Kaninchen zerlegen und unter Schwenken in heißer zerlassener Butter in einer Schmorpfanne anbraten. Die gebräunten Fleischstücke salzen und pfeffern und eine gehackte Zwiebel hinzufügen. Mit etwas Wasser aufgießen, 20 Minuten schmoren lassen und gegen Ende der Garzeit mit Zitronensaft übergießen. Das Fleisch herausnehmen und warmstellen. Zum Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

Den Fleischfond mit wenig Wasser anrühren und zu dem Fleisch sofort servieren.

Vorbereitung: ca. 30 Minuten
Garzeit: ca. 40 Minuten

Geschmortes Kaninchen mit Speck

Da Wild sich inzwischen rar macht, wandert auch in der Provence mittlerweile so manches Stallkaninchen in den Topf.

Zutaten

1 Kaninchen (ca. 1,5 kg)
250 g geräucherter Speck
1 Essl. Mehl
100 ml Brühe
200 g Champignons
2 Schalotten
1 Stängel Petersilie
Schnittlauch
1 Knoblauchzehe
Thymian
Rosmarin
Salbei
Lorbeerblatt
200 g schwarze Oliven
2 Eidotter
Salz
Pfeffer
Speiseöl

Zubereitung

Den Speck in feine Streifen schneiden und in einem Schmortopf im eigenen Fett anbraten - dabei schwenken, bis der Speck leicht gebräunt ist. Das Kaninchen zerlegen, die Fleischstücke bei hoher Temperatur scharf anbraten und unter häufigem Wenden bräunen. Leicht mit Mehl bestäuben und mit Weißwein und Brühe übergießen.

Die Champignons, die Petersilie, den Schnittlauch, die gehackten Schalotten, den zerdrückten Knoblauch und die Kräuter beifügen. Die Kaninchenleber, falls vorhanden, salzen und pfeffern und hinzufügen.

Alles im geschlossenen Topf bei kleiner Flamme eine Stunde kochen. Die schwarzen entkernten Oliven hinzufügen und weitere 30 Minuten kochen. Vor dem Servieren die Leber mit einer Gabel zerdrücken und wieder in den Schmortopf geben, die beiden Eidotter hineinrühren (ohne Kochen!) und alles sofort heiß servieren.

Vorbereitung: ca. 60 Minuten

Garzeit: ca. 100 Minuten

Fleischgerichte vom Geflügel

Schier unerschöpflich sind die Variationen der Geflügelgerichte in der Provence.

Ente mit Oliven / Canard aux olives

Zutaten

1 Ente (1,5-2 kg)
125 g Rauchspeck in Scheiben
2 Scheiben Weißbrot, in Milch eingelegt
250 g grüne Oliven, entkernt
3 Essl. Olivenöl
4 cl Cognac
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Den kleingeschnittenen Speck, die Oliven und die Weißbrotscheiben in einer Pfanne in Olivenöl erhitzen. Cognac, Pfeffer und Salz zugeben und 5 Minuten kochen lassen. Danach diese Farce in die ausgenommene und gewaschene Ente füllen, mit Kuchengarn zunähen, in einen Schmortopf geben und in den auf 225 °C vorgeheizten Backofen stellen. Dort ca. 45 Minuten bei 175-200 °C braten lassen und zwischendurch immer wieder mit Olivenöl bestreichen. Gegen Ende der Garzeit mit einer Messerspitze prüfen, ob die Ente gar ist.

Vorbereitung: ca. 45 Minuten

Garzeit: ca. 60 Minuten

Poulet grillé à la Niçoise

Obwohl es Provenzalen geben soll, die Nizza und die Côte d'Azur nicht mehr zur Provence zählen, genießt man trotzdem das eine oder andere Gericht aus dieser Region.

Zutaten

1 großes Hähnchen, zerlegt
6 Tomaten, enthäutet, in Scheiben
6 Knoblauchzehen, fein gehackt
250 g zarte grüne Bohnen
100 g schwarze Oliven

Butter, Olivenöl
frische Petersilie
Senf
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Die Hähnchenteile salzen und pfeffern, leicht mit Senf bestreichen und ca. 15-20 Minuten grillen oder im Ofen backen. Währenddessen die Tomaten und den Knoblauch in Öl dünsten, abschmecken und zuletzt die Oliven hinzufügen. Nicht mehr kochen. In einem separaten Topf die Bohnen in Butter gar dünsten.

Hähnchenteile und Tomaten mit gehackter Petersilie bestreuen und mit Chips (gebratenen Kartoffelscheiben) servieren.

Vorbereitung: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten

Huhn mit Knoblauch und Oregano

Zutaten

1 Huhn (2 kg)
1/4 l Olivenöl
6 Knoblauchzehen
1 Essl. Oregano
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Das ausgekommene und gewaschene Huhn innen und außen salzen und pfeffern und mit einer Mischung aus dem Oregano, 1/4 l Olivenöl und den 6 ausgedrückten Knoblauchzehen außen mit einem Küchenpinsel bestreichen. Einen Teil der übriggebliebenen Olivenölmischung in einen Schmortopf gießen, das Huhn hineinlegen und bei 200 °C im Backofen (Elektro-Ofen) ca. 1 Stunde braten. Zwischendurch mit dem Bratfond begießen und gegen Ende der Garzeit mit einer Messerspitze prüfen, ob das Huhn gar ist.

Vorbereitung: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 60 Minuten

Hühnchen mit Paprikaschoten und Tomaten /

Poulet aux poivrons et aux tomates

Zutaten

1 Hühnchen
3 Essl. Olivenöl
5 rote Paprikaschoten
5 Tomaten
2 Zwiebeln

Zubereitung

Die fein geschnittenen Zwiebeln in Olivenöl anschmoren und die geputzten, in Streifen geschnittenen Paprikaschoten hinzufügen und 10 Minuten schmoren. Dann das zerlegte Hühnchen dazugeben, mit etwas Wasser aufgießen und zum Kochen bringen. Die geviertelten Tomaten hineingeben und im geschlossenen Topf 40 Minuten kochen.

Vorbereitung: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 60 Minuten

Gebratenes Huhn nach provenzalischer Art

Wer behauptet, dass ein Huhn langweilig schmeckt, dem wird es bei diesem Gericht die Sprache verschlagen.

Zutaten

250 g Speck
1 Huhn (1,8 kg)
200 g mageres Kalbfleisch
1 Messerspitze Kümmel
8 Schalotten
Petersilie
3 Knoblauchzehen
Thymian
1 Lorbeerblatt
2 Rollschinkenschnitten, gewürfelt
1 Eidotter
1/4 Glas Cognac
200 g schwarze Oliven, entkernt
2 grüne Paprikaschoten
Olivenöl
1 Glas Weißwein

Salz
Pfeffer

Zubereitung

Das Huhn ausnehmen, abflammen und waschen. Hühnerleber und Hühnermagen, Kalbfleisch, Speck, Schalotten, Petersilie und 2 Knoblauchzehen zu einer Farce kleinhacken.

Salzen und pfeffern, Rollschinkenwürfel, den in Cognac geschlagenen Eidotter, Thymian, Lorbeerblatt und Kümmel hinzufügen, die Hälfte der Oliven grob hacken und mit der Farce gut vermengen. Das Huhn mit der Farce füllen, zunähen, mit Olivenöl bestreichen und salzen. Im Backofen ca. 40-60 Minuten bei 250 °C (Elektro-Ofen) braten und öfter mit Bratenbrühe übergießen.

In der Zwischenzeit die kleingeschnittenen Paprikaschoten in Öl mit einer zerdrückten Knoblauchzehe anschmoren. Das gebratene Huhn auf einer Servierplatte warmstellen. Die Bratenbrühe mit Weißwein und den restlichen Oliven zu den Paprikaschoten geben und noch 10 Minuten kochen lassen. Die Paprikaschoten und die Oliven aus dem Bratfond nehmen und um das Huhn legen, dann das Huhn mit dem Brat-Fond übergießen. Sofort servieren.

Vorbereitung: ca. 45 Minuten

Garzeit: ca. 80 Minuten

Süßspeisen, Desserts und Gebäck

Wenn die provenzalische Küche auch eine eher deftige und bodenständige Küche ist, ist man für Süßes doch durchaus zu haben. Neben den Früchte-Desserts nascht man in der Provence auch gerne Kuchen oder Gebäck

Melonensorbet mit Honig / Sorbet de melon au miel

Wenn es möglich ist, sollte man Lavendelhonig aus der Provence für dieses Gericht verwenden.

Zutaten

1 kg Melone
Saft einer Zitrone
5 Essl. Honig

Zubereitung

Melone im Mixer pürieren und Honig sowie Zitronensaft hinzufügen. In einer Eismaschine solange gefrieren lassen, bis es halbfest ist. Steht keine spezielle Eismaschine zur Verfügung, das Sorbet im Eisfach erkalten lassen, dabei öfter umrühren, damit sich nicht zu viele harte Eiskristalle bilden. Das Melonensorbet kann z. B. dekorativ mit kleinen Mandeln serviert werden.

Zubereitung: ca. 20 Minuten

Erdbeersorbet / Sorbet de fraises

Dieses Rezept ist garantiert eine leckere Erfrischung und wird vor allem in der Erdbeersaison von April bis Juni serviert.

Zutaten für 5 Personen

1 kg Erdbeeren
100 g Zucker
Saft einer Zitrone
Saft einer Orange

Zubereitung

Die Erdbeeren waschen und entstielen, dann mit dem Mixer pürieren oder durch ein Sieb streichen. Mit dem Zucker und dem Zitronen- und Orangensaft vermischen. In einer Eismaschine solange gefrieren lassen, bis es halbfest ist. Steht keine spezielle Eismaschine zur Verfügung, das Sorbet im Eisfach erkalten lassen, dabei öfter umrühren, damit sich nicht zu viele harte

Eiskristalle bilden.

Kann zum Servieren mit einigen ganzen Erdbeeren, mit Minzeblättern oder kleinen Pfirsich- oder Aprikosenstücken dekoriert werden.

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Erdbeer-Eis mit Melone / Glace de fraises au melon

Bei diesem Dessert kann man auch statt der Melone Pfirsiche verwenden und z.B. die Erdbeeren durch Himbeeren ersetzen.

Zutaten

1 kg Erdbeeren

1 Melone

einige Blätter Minze

1 Stück Würfelzucker

Saft einer halben Zitrone

Puderzucker, falls die Erdbeeren nicht süß genug sind

Zubereitung

Die gewaschenen Erdbeeren im Mixer pürieren oder passieren, nach Belieben zuckern. In einem Mörser 4-5 Minzeblätter mit einem Stück Zucker zerstoßen, Zitronensaft hinzufügen und alles mit dem Erdbeermuss vermischen. In einer Eismaschine solange gefrieren lassen, bis alles halbfest ist. Wenn keine spezielle Eismaschine zur Verfügung steht, die Masse im Eisfach erkalten lassen, dabei öfter umrühren, damit sich nicht zu viele harte Eiskristalle bilden.

Vor dem Servieren die in Würfel geschnittene Melone darunter mengen und mit wenigen Minzeblättern dekorieren.

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Kirschkuchen / Gâteau aux cerises

Dieser schmackhafte Kuchen ist schnell zubereitet und eignet sich auch gut zum Einfrieren.

Zutaten für 5 Personen

100 g Mehl

500 g Kirschen

100 g Zucker

3 Eier

1/4 l Milch Butter

Zubereitung

Das Mehl mit dem Zucker vermischen, in eine Mulde die Milch und die Eier geben und einen geschmeidigen Teig kneten. Die Hälfte des Teiges ausrollen und in einer gefetteten Backform auslegen, die gewaschenen, entstielt und entkernten Kirschen darauf verteilen und mit der zweiten ausgerollten Hälfte des Teiges bedecken.

Bei 200 °C (Elektro-Ofen) im Backofen 45 Minuten backen.

Vorbereitung: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 45 Minuten

Kleine Mandelkuchen

Im „Land der Mandelbäume“, wie die Provence auch genannt wird, ist dieses Gebäck typisch.

Zutaten

300 g Mehl

300 g zerkleinerte Mandeln

10 Essl. Aprikosensirup

120 g Puderzucker

Backoblaten

2 Eigelb

Zubereitung

Die Mandeln mit dem Mehl vermischen, 8 Essl Aprikosensirup zugeben und in einem Topf auf kleiner Flamme verrühren, bis es beginnt einzutrocknen. Die Masse anschließend auf den Oblaten verteilen und mit einer Mischung aus Eigelb, dem Puderzucker und dem restlichen Aprikosensirup bestreichen.

Im Backofen bei 220 °C (Elektro-Ofen) 10 Minuten backen lassen

Vorbereitung: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

Fruchtkuchen

Zutaten

250 g Mehl

125 g Butter
250 g frische dicke Sahne
150 g geriebene Walnüsse
150 g geschnittene Mandeln
100 g Rosinen
150 g Zucker
1 Teel. flüssige Vanille
4 Eier
2 cl Cognac
Salz

Zubereitung

Einen Teig zubereiten aus Mehl, Butter, einer Prise Salz und 2 cl Cognac. Den Teig zu einer Kugel formen und 30 Minuten kühlstellen. Die frische Sahne mit den Nüssen, den Rosinen, dem Zucker, der Vanille und den geschlagenen Eier vermengen. Den Teig ausrollen, in einer runden, gefetteten Torten-Backform auslegen und mit der Mischung belegen. Anschließend 40 Minuten bei 200 °C (Elektro-Ofen) backen lassen.

Vorbereitung: ca. 40 Minuten

Garzeit: ca. 40 Minuten

Spezial-Rezepte für Genießer

Die folgenden Rezepte stammen aus dem Inneren der Provence, und ihre Zubereitung erfordert ein wenig mehr Zeit. Falls Sie also einmal für einen besonderen Anlass kochen wollen, also ein festliches Essen auf den Tisch bringen möchten, werden Sie hier sicher das geeignete Rezept finden.

Schnecken mit Kräutern / Escargots aux herbes / Cacaluso i herbo

Dieses Gericht wird ursprünglich mit frischen Schnecken zubereitet. Es besteht aber durchaus die Möglichkeit, konservierte oder tiefgefrorene Schnecken zu verwenden. Dadurch reduzieren sich dann die Garzeiten erheblich (jeweilige Packungsanweisung beachten).

Zutaten

Salz
Bouquet garni
2 Schalotten
2 Gewürznelken
6 Knoblauchzehen
24 Schnecken
200 g Blattspinat
100 g Sauerampfer
1 Teel. Kerbel
1 kleiner Zweig Minze
50 g fetter Speck
1 Scheibe roher Schinken
1 Zwiebel
3 Anchovis-Filets
1 Bund Petersilie
Butter
1 altbackenes Brötchen (nur das Innere)
1 Bouillonwürfel
1 Eigelb
Essig

Zubereitung

In einem mit etwas Wasser gefüllten Topf Salz, ein Bouquet garni, eine mit Gewürznelken gespickte Schalotte und zwei geschälte Knoblauchzehen zum

Kochen bringen. In einem separaten Topf mit kochendem Wasser die gewaschenen Schnecken mindestens 4 Stunden kochen. Danach die Schnecken herausnehmen, abtropfen lassen, von den Schalen befreien und warm stellen.

Für die Zubereitung der Sauce Salzwasser zum Kochen bringen und darin den gut gewaschenen Spinat, Sauerampfer, Kerbel und die Minze ca. 10 Minuten kochen lassen. Danach das abgetropfte Gemüse fein hacken.

In einer Kasserolle den gewürfelten Speck anbraten, eine zerkleinerte Scheibe rohen Schinken, eine Zwiebel, eine Schalotte, vier Knoblauchzehen, alles fein gehackt, hinzufügen. Gut vermengen und noch 3 zerdrückte Anchovis-Filets, gehackte Petersilie, ein nussgroßes Stück Butter und zum Schluss das gehackte Gemüse daruntermischen und gut anschmoren.

Einen Esslöffel Olivenöl und das Innere eines vorher in Salzwasser aufgeweichten Brötchens hineingeben. Nach ca. 15 Minuten mit einem in etwas heißem Wasser aufgelösten Bouillonwürfel aufgießen, kurz aufkochen lassen, die Kasserolle vom Feuer nehmen, mit Eigelb legieren und mit Essig abschmecken. Nun die mit Olivenöl beträufelten Schnecken hinein geben. Noch einmal kurz aufkochen und sofort servieren.

Vorbereitung: ca. 80 Minuten

Garzeit: ca. 270 Minuten (bei konservierten oder tief gefrorenen Schnecken entsprechend kürzer)

Lubéron-Suppe / Knoblauchsuppe / Soupe du Lubéron

In einigen provenzalischen Regionen fügt man diesem Gericht noch Tomaten und eine Tasse Reis hinzu.

Zutaten

10 Knoblauchzehen
1 Prise Safran
1 Lorbeerblatt
4 Scheiben Vollkornbrot
100 g geriebener Käse
1 1/2 l Bouillon
3 Essl. Olivenöl
Pfeffer

4 Eier

Zubereitung

Den zerdrückten Knoblauch mit Öl, Safran und Lorbeer in einem Schmortopf goldgelb anschmoren. Die kochende Bouillon hinzugießen und bei schwacher Hitze 15 Minuten kochen. Die aufgeschlagenen Eier nacheinander von einem Löffel in das nicht mehr kochende Wasser gleiten lassen. Die Hitze reduzieren und die Eier 3-4 Minuten pochieren lassen. Die Suppe in ofenfeste Portionsschalen füllen, jeweils ein pochiertes Ei mit dem Schaumlöffel hineingeben, die gerösteten Brotscheiben darüber legen und mit geriebenem Käse bestreuen. Kurze Zeit im Backofen überbacken lassen.

Vorbereitung: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten

Provenzalische Fischsuppe

Auch wenn die Namen so mancher Fischer in diesem Rezept exotisch klingen: Es gibt sie, und die daraus entstehende Suppe schmeckt einfach herrlich. Wichtig ist, dass der Fisch fangfrisch ist!

Zutaten

1 kg verschiedene Seefischstücke z. B.
Languste, Seerote, Knurrhahn, Queise, Fischlein, Goldbrassen, Aalraupe,
Wolfsbarsch, Krabben, Fächerschwanz, Seeaal, Wittling
3 Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
4 Knoblauchzehen, gepresst
2 Tomaten, enthäutet und entkernt
1 Essl. Thymian
etwas Fenchelgrün
1 Bund Petersilie
2 Lorbeerblätter
ein Stück unbehandelte Orangenschale
1/2 Glas Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 Messerspitze Safran
mit Knoblauch und Olivenöl bestrichene, gegrillte Brotscheiben (Baguette)

Zubereitung

Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Thymian, Fenchel, Petersilie, Lorbeer und Orangenschale in einen Topf geben, die Fischstücke darauf legen und mit

Olivenöl übergießen. Etwas heißes Wasser hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Safran würzen und bei hoher Temperatur ca. 15 Minuten einkochen. Die Fischstücke heraus nehmen. Die Brühe durchseihen und die Fischstücke zusammen mit den gegrillten Knoblauchbrotscheiben in einer Suppenschüssel – mit Petersilie bestreut – servieren.

Vorbereitung: ca. 60 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Pistou-Suppe / Soupe au pistou

Dieses Gericht spiegelt die landwirtschaftliche Reichhaltigkeit und Vielfalt der Provence wider. Schon die Vorfahren haben gewusst, das zu einem „ordentlichen“ Gericht nicht unbedingt Fleisch dazugehört. Diese großartige Kombination von Getreide (Teig, Paste) und Gemüsearten (Bohnen) stellt durchaus ein vollständiges und vollwertiges Gericht dar, das überdies – ganz nach dem Angebot der Jahreszeit – sehr variabel ist. Es existieren zahlreiche Varianten dieses Rezeptes, und jedes Dorf besitzt seine eigenen Rezepte.

Es ist auch möglich, diese Suppe in mehreren Zeitabschnitten zu kochen.

Zutaten für 8 Personen

- 10 Zucchini
- 4 Karotten
- 3 Stangen Lauch
- 4 Zweige Sellerie
- 100 g Sellerieknolle
- 6 Tomaten
- 3 Zwiebeln
- 400 g grüne Bohnen
- 400 g weiße Bohnen
- 400 g rote Bohnen (einfacher geht es natürlich mit Dosenbohnen)
- 150 g Coquillettes (kleine Muscheln) im Glas
- 1-2 Essl. Basilikum
- 6 Essl. Olivenöl
- 12 Knoblauchzehen
- evtl. geriebener Käse

Zubereitung

Sämtliches Gemüse waschen, putzen bzw. schälen und in kleine Würfel schneiden.

Die Zwiebeln mit 1 Esslöffel Olivenöl anschmoren, das übrige Gemüse hinzufügen, mit Wasser aufgießen, salzen und pfeffern. Einen Teil des Basilikums und 6 ausgepresste Knoblauchzehen hinzugeben und 40 Minuten kochen. 10 Minuten vor Ende der Kochzeit die Coquillettes hineingeben. Während des Kochens kann die „Pommade“ zubereitet werden:

In einem Mörser den restlichen Knoblauch und Basilikum mit grobkörnigem Salz zerstoßen. Zwei enthäutete Tomaten damit vermengen. Die „Pommade“ vorsichtig mit Öl verrühren.

Es gibt 3 Verwendungsmöglichkeiten:

- die gesamte Pommade in den Kochtopf einfließen lassen, wobei der Topf dazu kurz vom Feuer genommen wird.
- die Hälfte der Pommade in den Kochtopf geben, die andere Hälfte aufbewahren, um je nach Belieben die Suppe damit abzuschmecken.
- die Pommade extra auf einem Teller mit etwas geriebenem Käse servieren.

Es liegt an Ihnen, zu testen, welche Zubereitungsart Ihnen am besten schmeckt.

H

Vorbereitung: ca. 60 Minuten

Garzeit: ca. 60 Minuten

Über Hayit Medien

Hayit Medien ist ein **Verlag** für Sachbücher, nützliche Ratgeber und elektronische Medien in Köln.

Die Titelübersicht unserer Printausgaben finden Sie unter
www.hayit.de/buecher.html

Unsere E-Book-Übersicht: www.hayit.de/ebooks.html

Nützliche Infos in unseren Internet-Medien
www.hayit.de/e-medien.html

Viele Tipps und Infos gibt es auf unseren Internet-Magazinen. Die Bereiche:

Travel & Lifestyle

www.Fernweh.de

www.Mallorca-Journal.info

www.Koestlichkeiten.de

Outdoor & Travel

www.Radtouren.de

www.Wandertouren-Magazin.de

www.Fahrtensegeln.de

City-Magazine

www.Berlin-Magazin.info

www.Duesseldorf-Magazin.info

www.Koeln-Magazin.info

Kontakt:

Hayit Medien

eine Unit von Mundo Marketing GmbH

Agentur für Kommunikation

Vorgebirgstr. 59, D-50677 Köln

Tel.: 0221 / 921635-0

Fax : 0221 / 921635-24

E-Mail: kontakt@hayit.de

www.mundo-marketing.de